

**YUQORI MALAKALI DZYUDochILARNING TEZKOR-KUCH
QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH**

Tilovov Muxriddin Abdurashid o'g'li

*Toshkent oriental universitetinin sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1- bosqich magistranti*

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

*Toshkent oriental universitetining jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari,
sog'lomlashtiruvchi va adaptive jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi
ixtisosligi bo'yicha professor*

Annotatsiya. Maqola yuqori malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga bag'ishlangan. Unda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar asosida tezkor-kuch sifatini oshirishning samarali usullari, shu jumladan plyometrik mashqlar, og'irlikli harakatlar, maxsus dzyudo harakatlariga moslashtirilgan treninglar va ularni periodizatsiya qilish ko'rib chiqiladi. Takomillashtirilgan metodika dzyudochilarning ippon-seoi-nage, uchi-mata kabi texnikalarni tezroq va kuchliroq bajarishiga, shuningdek, raqib hujumlariga tez moslashuviga yordam beradi. Tadqiqot natijasida, erkin og'irlik va pnevmatik qarshilik turlarini birlashtirish, HIIT va plyometrika elementlarini qo'llash orqali 6-8 haftalik mashg'ulotlarda tezkor-kuch ko'rsatkichlari 10-20% ga oshishini ko'rishimiz mumkin.

Kalit so'zlar: tezkor-kuch qobiliyati, portlovchan kuch, plyometrika, yuqori malakali dzyudochilar, dzyudo treningi, explosive power, Olympic lifts, maxsus kuch, periodizatsiya, HIIT, vertikal sakrash, SJFT testi.

Kirish

Dzyudo – bu nafaqat texnika va taktika, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi. Yuqori malakali dzyudochilar uchun raqibni yerga urish, o'zini himoya qilish yoki tez hujumga o'tishda tezkor-kuch qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tezkor-kuch (tezlik va kuchning birgalikdagi namoyon bo'lishi) – mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish hosil qilish qobiliyati bo'lib, u dzyudoda ippon-seoi-nage, harai-goshi, uchi-mata kabi texnikalarni amalga oshirishda asosiy rol o'ynaydi. Zamonaviy dzyudo musobaqalarida jang tezligi ortib, texnik harakatlar soni ko'payib bormoqda. Shu sababli, faqat mutlaq kuch yetarli emas – uni tezlik bilan birlashtirish zarur. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlari

past darajadagilarga nisbatan 15-25% yuqori bo'ladi. Shuning uchun, ushbu sifatni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Tezkor-kuch qobiliyatining o'ziga xos fiziologik asoslari mavjud. Quyida shular haqida ko'rib o'tamiz. Tezkor-kuch mushaklarning tez qisqaruvchi tolalari faolligi bilan bog'liq. Dzyudochilar uchun bu tolalarni rivojlantirish orqali mushaklarning qisqa vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish qobiliyati oshadi. Bu jarayonda neyromuskulyar moslashuvi muhim o'rin tutadi – ya'ni, mushak tolalari bir vaqtda maksimal darajada faollashadi. Dzyudoda tezkor-kuch quyidagi harakatlarda namoyon bo'ladi. Raqibni ko'tarib tashlash, tez oyoq harakatlari, reaksiya va qarshi hujumlar. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, yuqori malakali dzyudochilarning countermovement jump (CMJ) va drop jump (DJ) ko'rsatkichlari o'rtacha sportchilarga nisbatan yuqori bo'lib, bu ularning portlovchan kuch darajasini aks ettiradi. Bu soha borasida an'anaviy va zamonaviy yondashuvlar mavjud. An'anaviy metodlarda tezkor-kuch rivojlantirish uchun asosan takroriy kuchlanishlar 70-80% 1RM ni ko'rsatadi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar va zarbdor usullar qo'llaniladi. O'zbekistonlik olimlar (F.A.Kerimov, Yu.A.Shulik) tomonidan tavsiya etilgan usullar – toboro o'sib boradigan og'irliklar, variantlilik va izometrik kuchlanishlar – bugungi kunda ham samarali. Ammo zamonaviy yondashuvlar quyidagilarni qo'shadi. Plyometrik mashqlar (depth jump, box jump, bounding), Olympic lifts (power clean, snatch), Ballistic mashqlar (medicine ball throws, kettlebell swings), HIIT (yuqori intensivlikdagi interval trening), Pnevmatik qarshilik va erkin og'irliklarni birlashtirish.

Tadqiqot jarayonidagi izlanishlar, 6 haftalik plyometrika + HIIT dasturi SJFT ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatadi. Quyida takomillashtirilgan metodika taklifini berib o'tamiz. Yuqori malakali dzyudochilar uchun tezkor-kuch rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda quyidagi tamoyillarga asoslanish tavsiya etiladi: Periodizatsiya tamoyili makrosikl (yillik), mezosikl (oylik) va mikrosikl (haftalik) bo'yicha rejalashtirish kabilarga asoslangan. Masalan, bazaviy davrda mutlaq kuch, maxsus davrda tezkor-kuch ni ifodalaydi. Mashqlar tanlovi bu dzyudo harakatlariga maksimal moslikdir. Ya'ni, Yuqori malakali dzyudochilar uchun tezkor-kuch rivojlantirishda mashqlar tanlash juda muhim – ular dzyudoning asosiy harakatlariga (ko'tarish, aylantirish, tez hujum, qarshi hujum) maksimal mos bo'lishi kerak. Quyida mashqlar guruhlarini tahlil qilamiz. Pastki oyoq-qo'l- bu guruhdagi mashqlar son, son bo'g'imi va oyoqning tez kengayishini rivojlantiradi – bu ippon-seoi-nage, uchi-mata, harai-goshi kabi texnikalarda hal qiluvchi hisoblanadi. Power clean Eng samarali Olympic liftlardan biri. Pastdan barbellni tez ko'tarib, yelkalariga tushirish orqali son va oyoqning portlovchan kuchi oshadi. Dzyudoda: raqibni ko'tarishdagi hip drive va tez kirish uchun idealdir. Kontrast usuli- Dzyudoda oyoqning tez kengayishi va raqibni yerga urishdagi pastki impulsni ifodalaydi.

Dzyudoning 80% hujumlari son va belning aylanishi va tez harakatidan kelib chiqadi. Bu guruhdagi mashqlar son bel va aylanish kuchini rivojlantiradi. Kettlebell swing- Ikki qo'lli yoki bir qo'lli, son orqali tebranish – eng yaxshi bel mashqi. Dzyudoda raqibni tortib ko'tarish, tez burilish va umumiy kuchni ifodalaydi. Ushbu mashqlar yuqori malakali dzyudochilar uchun maxsus tanlangan – ular nafaqat kuch, balki dzyudo texnikasiga to'g'ridan-to'g'ri o'tadi. Intensivlik va hajm – 70-90% 1RM oraliq'ida 3-6 takror, plyometrikada 80-100% tezlikda 6-10 takror. Dam olish oraliq'i 2-4 daqiqa. Birlashtirilgan yondashuv – haftada 2-3 kun maxsus tezkor-kuch mashg'ulotlarini bajarishni nazarda tutadi.

- 1-kun: Olympic lifts + plyometrika;
- 2-kun: HIIT + dzyudo-spetsifik ballistic mashqlar;
- 3-kun: maxsus texnika bilan integratsiya (uchi-komi explosive)

Monitoring – CMJ, DJ, 10-30 m yugurish, SJFT testlari orqali nazorat.

Quyida 6 haftalik amaliy misol berib o'tamiz:

Hafta 1-2: Bazaviy kuch (heavy squat 4x4-6, deadlift 4x5); Hafta 3-4: O'tish davri (power clean 4x3, box jump 4x8); Hafta 5-6: Maksimal explosive (depth jump 3x6, medicine ball throw 4x10 + SJFT integratsiyasi).

Amaliy misollar natijasida quyidagilarda erishilganini ko'rishimiz mumkin. vertikal sakrash balandligi 8-12 sm ga, SJFT indeksi 10-15% ga yaxshilanishi mumkin.

Xulosa. Dzyudoni tayyorlash tizimi oliy ta'lim muassasalaridagi murabbiylar faoliyatini yanada takomillashtirishni taqozo etadi. So'nggi yillardagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdi sportga ta'sir qiluvchi eng muhim omillar natijalar va qaysi biri hisobga olinishi kerak tezlik va kuch qobiliyatlari. Tezlik va kuch mashqlarini joriy etish imkonini beradi sportchining potentsial qobiliyatlarini to'liq ochib berish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish va ularning takomillashuvi. Texnik ko'nikmalarni va tezlik va kuch mashqlarini oshirish usullariga e'tibor qaratilgan malakali dzyudochi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi kerak. Bu zarur eng istiqbolli hujum texnikasini aniqlang har bir vazn toifasida dzyudochilar uchun harakatlar va ning samarali dasturlarini belgilab beradi ular uchun tezlik va kuch mashqlari. Tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda tezlik va kuch vositalarining yo'nalishi ta'lim, uni hisobga olish zarur hujum va mudofaa uchun individual arsenal yordamida u yoki bu dzyudochining harakatlari u ma'lum darajadagi sport natijalariga erishdi. Yuqori malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishda an'anaviy usullarni zamonaviy plyometrika, Olympic lifts va HIIT bilan birlashtirish eng samarali yo'l hisoblanadi. Takomillashtirilgan metodika nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni oshiradi, balki texnik-taktik harakatlarning sifatini ham yaxshilaydi. Trenerlar va sportchilar ushbu yondashuvni o'z mashg'ulotlariga joriy etib, musobaqa

natijalarini sezilarli darajada yaxshilashlari mumkin. Kelgusida bu metodikani yanada individualizatsiya qilish va onlayn monitoring tizimlari bilan boyitish zarur.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Franchini va boshq. (2020-2023 yillar tadqiqotlari);
2. O‘zbekistonlik olimlar ishlari (Kerimov, Shulik va boshq.);
3. Frontiers in Physiology va boshqa jurnallar maqolalari.
4. “Improving the skills of boxers through the use of lead-in exercises” – researchgate.net/publication/376772105_Improving_the_skills_of_boxers_through_the_use_of_lead-in_exercises
5. “The Efficiency of The Experimental Methods of Improving Complex ...” – ejournal.bumipublikasinusantara.id/index.php/ajopess/article/download/188/181
6. “Method of Improving the Level of Technical Training of Qualified ...” – theusajournals.com/index.php/ijp/article/view/5883
7. Palmer Luckey X posti – x.com/ianmiles/status/2007172086486167576
8. Linus Ekenstam X posti – x.com/LinusEkenstam/status/1680300215037747201
9. Brian Roemmele X posti – x.com/BrianRoemmele/status/1714060169490124899
10. Jack Krucial X posti – x.com/JackKrucial/status/1889074147260801361
11. Highfield Boxing X posti – x.com/highfieldboxing/status/1653061674289471488