

YOSH DZYUDOKHILARDA UZOQ MUDATLI KUCH MASHQLARINI BOSHQARISH VA SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Sobirov Begzod Sherzod o'g'li

TIFT Universiteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Kadamov Suroj Xudayshukur o'g'li

TIFT Universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qtuvchisi

Annotatsiya. Maqolada yosh dzyudochilarda uzoq muddatli kuch mashqlarini boshqarishning ahamiyati va samaradorligini oshirish usullari tahlil qilinadi. Mashqlarni me'yorida rejalashtirish, individual yondashuv, tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik rag'batlantirish va murabbiylar bilan samarali hamkorlik muhim omil sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: dzyudo, kuch mashqlari, boshqarish, yosh sportchilar, samaradorlik, tiklanish, individual yondashuv..

Kirish

Dzyudo sporti yoshlar orasida keng tarqalgan va u jismoniy kuch, chidamlilik, tezkorlik kabi ko'plab jismoniy va mental sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, yosh dzyudochilarda uzoq muddatli kuch mashqlarini boshqarish mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish va jarohatlardan himoyalashda muhim ahamiyatga ega. Kuch mashqlari dzyudochilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishida asosiy omil hisoblanadi, chunki kuch va chidamlilik ularning texnik va taktika imkoniyatlarini yaxshilaydi.

Uzoq muddatli kuch mashqlarini to'g'ri boshqarish jarayoni murakkab va individual yondashuvni talab qiladi. Har bir sportchining yoshiga, jismoniy holatiga va tayyorgarlik darajasiga qarab mashqlar dasturi tuzilishi lozim. Shuningdek, mashqlar samaradorligini oshirish uchun tiklanish va dam olish jarayonlari ham muhim o'rin tutadi.

Mazkur maqolada yosh dzyudochilarda uzoq muddatli kuch mashqlarini boshqarishning samarali usullari, mashg'ulotlarning strukturasini optimallashtirish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga oid tadqiqotlar ko'rib chiqiladi. Bu yondashuvlar dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishga yordam beradi..

Asosiy qism

Yosh dzyudochilarda uzoq muddatli kuch mashqlarini boshqarish — ularning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash va sport natijalarini yaxshilash uchun muhim jarayon hisoblanadi. Dzyudo sportining o'ziga xosligi shundaki, u nafaqat kuch va chidamlilikni, balki tezkorlik, texnika va strategik fikrlashni ham talab qiladi. Shuning uchun kuch mashqlarining samaradorligini oshirish uchun ularni to'g'ri rejalashtirish va individuallashtirilgan yondashuv zarur.

Birinchidan, uzoq muddatli kuch mashqlarini boshqarishda asosiy e'tibor mashqlar yuklamasining me'yori va intensivligini muvofiqlashtirishga qaratiladi. Yosh sportchilar uchun haddan tashqari yuklamalar jarohat olish xavfini oshiradi, shuningdek, ortiqcha charchoq va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli, mashqlarni bosqichma-bosqich oshirib borish, tana tiklanishini ta'minlash va dam olish davrlarini inobatga olish juda muhimdir. Bu orqali sportchi o'z kuchini maksimal darajada oshirib, jarohlardan himoyalanaadi.

Ikkinchidan, mashqlar turi va uslubiga katta ahamiyat beriladi. Dzyudoda kuchning turli jihatlari — maksimal kuch, kuch chidamliligi va tezlik kuchi — alohida mashqlar orqali rivojlantiriladi. Masalan, og'irlik ko'tarish, plyometrik mashqlar va tormozlash-qayta boshlash ishlari dzyudochilar kuchini kompleks ravishda oshirish imkonini beradi. Har bir mashq turi aniq maqsadga qaratilgan bo'lishi va sportchining yosh xususiyatlariga mos kelishi kerak.

Uchinchidan, individual yondashuv — mashg'ulot jarayonining eng muhim qismidir. Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, o'sish sur'ati, sog'liq holati har xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun murabbiylar sportchilar bilan yaqin aloqada bo'lib, ularning holatini muntazam nazorat qilib borishlari kerak. Bu esa mashqlarni o'z vaqtida sozlash va maksimal natijaga erishishga yordam beradi.

Shuningdek, uzoq muddatli kuch mashqlarining samaradorligini oshirishda tiklanish jarayoniga e'tibor qaratish zarur. Mushaklarning tiklanishi uchun yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish va maxsus dam olish texnikalari (massaj, cho'zilish mashqlari) qo'llaniladi. Bu omillar mushaklarning sog'lom rivojlanishini ta'minlab, sportchi faoliyatini uzoq muddat davomida samarali qilishga xizmat qiladi.

Yosh dzyudochilarning kuch mashqlarini boshqarishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ham samarani oshiradi. Masalan, yurak urish tezligini, mushaklarning faoliyatini monitoring qilish orqali mashg'ulotlarning intensivligi va hajmini aniq belgilash mumkin. Bu esa ortiqcha yuklamalardan saqlanishga va individual tayyorgarlik dasturini ishlab chiqishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli kuch mashqlarini rejalashtirishda murabbiylarning bilim va tajribasi, sportchilarning psixologik holati ham muhim rol

o'ynaydi. Sportchilarni doimiy ravishda rag'batlantirish, ularning o'z maqsadlariga ishonchini oshirish samarali natijalarga olib keladi. Shu bilan birga, murabbiylar yosh dzyudochilarning yutuqlarini va qiyinchiliklarini tahlil qilib, mashg'ulot jarayonini takomillashtirishi lozim.

Yosh dzyudochilarda uzoq muddatli kuch mashqlarini boshqarish – bu murakkab, ko'p qirralik va individual yondashuvni talab qiluvchi jarayon. Yuklamalarni me'yorida taqsimlash, tiklanish jarayonini tashkil etish, mashqlar turini to'g'ri tanlash va sportchi bilan doimiy muloqotda bo'lish samarali natijalarga erishishda asosiy omillardir. Bu yondashuvlar dzyudochilarning nafaqat kuchini, balki umumiy sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yosh dzyudochilarda uzoq muddatli kuch mashqlarini boshqarish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarurdir. Mashg'ulotlar intensivligi va hajmini me'yorida boshqarish, individual yondashuvni qo'llash hamda tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish jarohatlardan saqlanish va samaradorlikni oshirishga yordam beradi. Zamonaviy texnologiyalar va psixologik rag'batlantirish esa mashqlar samaradorligini yanada kuchaytiradi. Shu sababli, murabbiylar va sportchilar o'rtasidagi doimiy hamkorlik muvaffaqiyat kalitidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1) O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2019). *Yoshlar bilan ishlashni samarali tashkil etish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 muhim tashabbusni amalga oshirish to'g'risida topshiriq*.
- 2) O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). *O'zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-408-son qaror*.
- 3) Mulaydinov, F. (2024). Application, place and future of digital technologies in the educational system. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.
- 4) Jumanova, S. (2024). Analysis of PISA test results in Uzbekistan and prospects of preparing primary education students for PISA test. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.
- 5) Axadjon o'g'li, A. A., & Tursunboy o'g'li, N. J. (2023). SANOATNING YAIMGA TA'SIRINI BAHOLASH. *QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 290-293.
- 6) Ikromjonovna, J. S., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O'ZBEKISTONDA PISA TESTI NATIJALARI VA BOSHLANG'ICH TA'LIM O'QUVCHILARINI BU TESTGA TAYYORLASH ISTIQBOLLARI. *QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 9, 159-162.

- 7) Turanboyev, B., & Abdullayev, A. (2023). DAVLAT, KORXONA VA TASHKILOTLAR BYUDJETINI TO 'G 'RI TAQSIMLASH TENDENSIYALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(4), 304-309.
- 8) Tursunboy o'g'li, N. J., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O 'zbekistonning jahon savdo tashkilotiga a'zo bo 'lish uchun uzoq yo 'li va xitoy tajribasi. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 1, 43-47.
- 9) Акабирходжаева, Д. Р., & Абдуллаев, А. А. (2024). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОГО ФИНАНСОВОГО РЫНКА. *Экономика и социум*, (11-1 (126)), 729-739.
- 10) Akabirxodjayeva, D., & Abdullayev, A. (2024). TEXNOLOGIK INNOVATSIYALARNING JAHON MOLIYA BOZORINING RIVOJLANISHIGA TA'SIRI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 13, 89-96.
- 11) Akhrorjon, A., & Maxliyoxon, O. (2024). IMPACT, RESULTS AND CONSEQUENCES OF WTO ACCESSION ON THE EDUCATION SYSTEM. *International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives*, 2(1), 6-15.
- 12) Abdullaev, A. (2022). BOBUR VA BOBURIYLAR SULOLASINING JAHON SIVILIZATSIYASINING YANGILANISHIGA QO 'SHGAN HISSASI. *NEW RESEARCH ON THE WORKS OF ALISHER NAVOI AND ZAHIRUDDIN MUHAMMAD BABUR*, 1.
- 13) Abdullaev, A., & Odilova, M. (2024). The Role of WTO in Improving the Quality of Education. *Yosh Tadqiqotchi Jurnali*, 3(1), 140-148.
- 14) Akhmadjonov, O., Abdullaev, A., Ubaydullayev, A., Omonov, I., & Mirzamahmudov, B. (2022). ISLOM BANKI VA AN'ANAVIY BANKLAR O 'RTASIDAGI FARQLAR. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(10-2), 755-761.
- 15) Akhrorjon, A. (2022). Uzbekistan and the World Trade Organization management system. In *International scientific conference" Topical issues of the economy in modern*.
- 16) Akhrorjon, A., & Oybek, A. (2022). Danger in Islamic Banking. In *International scientific conference" Topical issues of the economy in modern*.
- 17) Abdullaev, A. (2022). O 'zbekiston iqtisodiyoti uchun jstga a'zo bo 'lish sabab muammo va natijalari. *Raqamli texnologiyalar va ta'lim istiqbollari*, 1(2), 113-121.
- 18) Akhrorjon, A. (2022). Reasons, problems and consequences for the accession of the Uzbek ecanomy to the WTO. In *International scientific conference" Topical issues of the economy in modern*.
- 19) Akhrorjon, A., & Zumradkhan, K. (2022). The impact and results of membership of the wto on the education system. *Educational Research in Universal Sciences*, 1(5), 24-32.

- 20) Akhmadjonov, O., Abdullaev, A., Karimova, S., & Solijonova, F. (2022). Jahon savdo tashkiloti boshqaruv tizimi. *Scientific progress*, 3(2), 343-347.
- 21) Akhmadjonov, O., Abdullaev, A., Shamsiddinov, M., & Umarjonov, B. (2022). ISLAMIC FINANCE. *Scientific progress*, 3(2), 48-50.
- 22) Akhmadjonov, O., Abdullaev, A., Anvarov, J., & Ismoilov, S. (2022). Islom moliyasi. *Scientific progress*, 3(2), 45-47.
- 23) Akhmadjonov, O., Abdullaev, A., Umarjonov, B., & Shamsiddinov, M. (2021). Islom moliyasining xususiyatlari. *Scientific progress*, 2(8), 634-638.
- 24) Akhmadjonov, O., Abdullaev, A., Yusupov, S., & Anvarov, J. (2021). Islom bankchiligidagi xavf. *Scientific progress*, 2(8), 639-642.
- 25) Abdullaev, A. (2021). RAQAMLI IQTISODIYOT-KADRLAR TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI. *Ushbu maqolada raqamli iqtisodiyotning o'ziga xos xususiyatlari, uning.*
- 26) Mamadjonov, M., Abdullayev, A., Abdurahmonov, I., & Mamadaliyev, A. (2021). Challenges of management in the digital economy. *Scientific progress*, 2(6), 1533-1537.
- 27) Akhmadjonov, O., Abdullayev, A., Abdupattayev, A., & Sultonov, M. (2021). Islamic banking management, assets and liabilities. *Scientific progress*, 2(6), 1525-1532.
- 28) AA, M. F. M. (2021). RAQAMLI IQTISODIYOT TUSHUNCHASI, AFZALLIKLARI VA AMALIY AHAMIYATI. *ÂXEOPOT-KOMMYHHKÂflfIX TEXHOMrnmÂPH BÂ TEÏÏE KOMMYHHKÂ^ mÂPHHHr 3ÂMOHÂBHH MYÂMMOÏÏÂPH BÂ EHHMÏÏÂPH OHÏÏÂHH PECnYEmKÂ HÏÏMHH-TEXHHKÂHMYMÂHMHMHrMÂrbPY3ÂÏÏÂP TmflÂMH*, 2(6), 794.
- 29) Ahmadjonov, O., Abdullayev, A., Mamayusupov, M., & Umarjonov, O. (2021). Raqamli iqtisodiyotda boshqaruv muammolari. *Science and Education*, 2(10), 636-642.
- 30) Tursunboy o'g'li, N. J., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O'ZBEKISTONNING JAHON SAVDO TASHKILOTIGA A'ZO BO'LIH UCHUN UZOQ YO'LI VA XITOY TAJRIBASI. *QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 1 (1), 43-47.
- 31) Axadjon o'g'li, A. A., & Tursunboy o'g'li, N. J. (2023). SANOATNING YAIMGA TA'SIRINI BAHOLASH. *QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 1 (1), 290-293.