

TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA KATTA YUKLAMADAGI MASHG'ULOTLARNING DZYUDochILAR ORGANIZMIGA TA'SIRI

Ibragimov Alisher Karomatovich

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri dotsent

Annotatsiya: Ushbu maqola katta yuklamali mashg'ulotlarning dzyudochilar ish qobiliyatini rivojlantirishga ta'sirini tadqiq qilish va uning natijalarini aniqlashga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: dyuzdo, tayyorgarlik bosqichi, sport, tadqiqot, dyuzdochilar

Tadqiqot musobaqaoldi tayyorgarlik davridan boshlab olib borilib, 2022 yil 20 oktyabrdan 2023 yil martigacha davom etdi.

Tadqiqot ob'ekti maxsus chidamlilikni, tezkorlik va kuchning tarkibiy qismlarini rivojlantirishga yordam beruvchi yuklamalar bilan olib boriladigan ishlarining dzyudochilar organizmiga ta'siridir.

Jumladan, malakali sportchilar organizmiga mashg'ulotlarda foydalanilgan yuklamalarning ta'sir yo'nalishini aniqlash, har qanday rejalashtirilgan mashg'ulotlar tarkibiga kiritilgan chidamlilik (uzoq va qisqa davom etuvchi xususiyatli ish qobiliyati, ish samaradorligi), tezkorlik va kuch sifatlarini o'rganish. Ko'rsatilgan turdagi mashg'ulotlardan, ularning samaradorligini oshirishda sport mashg'ulotida tez-tez foydalaniladi. Bunday o'rganish turli yo'nalishdagi yuklamalarga sportchilar organizmining reaktsiyasi to'g'risida ob'ektiv ma'lumotlar berib, kompleks ta'sir qilish bilan bog'liqdir.

Sport amaliyotida kompleks yo'nalishdagi mashg'ulotlar keng qo'llaniladi. Saralangan yo'nalish turidagi mashg'ulotlarni o'rganish natijasida olingan ko'rsatkichlar mashg'ulotlarni kompleks rejalashtirishda sportchilar organizmiga har xil yo'nalishdagi ishlar reaktsiyasi to'g'risida aniq ma'lumotlar beradi, shu sababli mashg'ulotlarni kompleks rejalashtirishda e'tiborga olinishi mumkin. Mashg'ulot dasturlarini tanlash tekshiriluvchi sportchilarning funktsional imkoniyatlariga mos holda amalga oshirildi. Shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning zamonaviy usullari to'g'risidagi ma'lumotlar ham hisobga olingan. Mashg'ulotlar dasturi 3-ildavda ko'rsatilgan. Dzyudochilar organizmiga tajribaviy dasturning ta'siri, ularning funktsional imkoniyatlari mashg'ulotgacha dastlabki holatda, mashg'ulotdan so'ng har xil oraliqda tiklanish davrida qayd qilindi (6, 24, 48, 72 soatdan keyin).

Tadqiqotni o'tkazish tartibi va qo'llanilgan ko'rsatkichlar

Tekshirish o'tkazish vaqti	Tadqiqot ko'rsatkichlari
1-kun ertalab.	Antropometrik o'lchovlar, tibbiy nazorat, test faoliyatning latent vaqti, ta'sir vaqti, tezlik testlarida tashlashlarning sifati (tezkorlik qobiliyatini aniqlash). Elka mushaklari- ning maksimal kuchlanish kattaligi (kuch qobiliyatini aniqlash), kompleks testda tashlashlarni bajarish (qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish qobiliyati), kompleks testda tashlashlar sifati (uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati)
2-kun ertalab.	Tadqiqot dasturi bo'yicha katta yuklamalarni o'z ichiga olgan Mashg'ulot o'tkazish.
2-kun kechqurun.	Antropometrik ko'rsatkichlardan tashqari barcha ko'rsatkichlarni qayd qilish.
3, 4, 5-kunlar ertalab.	Antropometrik ko'rsatkichlardan tashqari barcha ko'rsatkichlarni qayd qilish.

Biz tadqiqotda tekshiriluvchilar ish qobiliyatlarining turli tomonlarini izohlab beruvchi uslublar majmuasidan foydalandik, ya'ni tezkorlik sifatlarini o'rganish, harakat faoliyati vaqtini va latent vaqtini o'lchash, shuningdek, tezkorlik testi orqali tashlash amalining sifatini aniqlash hamda axborotlarni tezkorlik bilan ishlab chiqish, elka qismlari mushaklarining maksimal kuchlanishi, kuch sifatlarini o'lchash. Kompleks test (tashlash sifati), ya'ni maxsus chidamlilikni o'rganish amalga oshirildi.

Ushbu tadqiqot dasturiga dzyudochilarning barcha asosiy jismoniy harakat sifatlari to'g'risida xulosa chiqarish mumkin bo'lgan barcha ko'rsatkichlar kiritildi.

Dzyudochilarning funkstional ish qobiliyatini o'rganishga kompleks yondashish har bir dasturning alohida ta'sirini tadqiq qilish imkoniyatini berdi. Tekshiriluvchi dzyudochilarning sport bilan shug'ullanish staji 4-9 yil, toifasi sport ustaligiga nomzoddan to xalqaro toifadagi sport ustasigachadir. Tadqiqotni tashkil qilish va ko'rsatkichlarni hisobga olishtartibi 3.1-jadvalda aks ettirilgan.

Asosiy tadqiqot sinovi boshlanguncha to'la tiklanishga yordam beruvchi mashg'ulot kun tartibiga rioya qilishdan foydalanildi, barcha sportchilar bir xil

sharoitda va tadqiqot oldidan eng yaxshi holatda bo'lganlar. Oldingi mashg'ulotlardagi toliqish natijasi keyingisiga ta'sir qilmasligi uchun qayta tadqiqot birinchi tadqiqotdan 8 kundan keyin o'tkazilgan. Ularoralig'ida kichik va o'rtacha yuklamali bir turdagi dasturdan foydalanildi. Shukabi ishlar birinchi tadqiqot ishlarini boshlashdan 6 kun oldin o'tkazildi. Tadqiqotni o'tkazish tartibi 3.1-rasmda berilgan.

Mavjud bo'lgan manbalarda ko'rsatilgan tavsiyalarga ko'ra (131,172, 281) dzyudochilarga yakka tartibdagi va yaxshi mashq oralig'idagi ta'siri farqini yo'qotish maqsadida ko'rsatkichlarni hisoblash, tadqiqotlarning biri boshqasiga nisbatan variant sifatida foydalanildi. Tekshiriluvchilar harguruhda 5 sportchidan oltita guruhga bo'lindi. Har bir tadqiqot davrida dzyudochilarning galma-gal ishtirokini ta'minlash maqsadida barcha turdagimashg'ulotlarni o'tkazish nazarda tutildi. Shunday qilib, har bir tekshiriluvchi tadqiqot dasturiga muvofiq har kuni nazorat qilib borildi. Mashg'ulot yuklamalarining kattalik mezoni organizm ish qobiliyatining birdaniga pasayib ketishi bo'lib, u organizmning toliqish darajasini ko'rsatadi. Organizmdagi ushbu belgilar shundan guvohlik beradi: harakatlar sur'atining pasayishi, terining qizarish, yoki qonsizlanishi, mushaklarda va to'qimalarda og'irlikni sezish, harakat koordinastiyasining buzilishi, ishni davom ettirishni xohlamaslik va boshqalar. Yuqorida ko'rsatilgan dzyudochilar organizmi reakstiyasi, katta vashiddatli ishlar bajarilganidan darak beradi, ayni vaqtda tadqiqotni o'tkazish vaqti dzyudochilarning mashqlanganlik darajasiga mos keladi.

Yuqoridagilarga asoslangan holda shunday xulosa qilish mumkin: sportchilar organizmining shaxsiy xususiyatlari va har bir dzyudochining tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulot yuklamalarining hajmi, shiddati va takrorlar soni alohida belgilanadi. Tadqiqot natijasiga har bir dzyudochining mashqlanganlik darajasi va shaxsiy xususiyatlari ta'sir qilmasligi uchun biz ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga mos holda solishtirma tadqiqot variantlaridan foydalandik.

Adabiyotlar

1. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 10-14.
2. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) //" ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – C. 102-105.
3. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 185-190.

4. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 153-157.
5. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
6. Abduyeva S. THE STUDY OF PHYSICAL CULTURE IN CENTRAL ASIA IN THE 16th AND 18th CENTURIES AS A TOPICAL ISSUE //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Abduyeva S. When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
8. Abduyeva S. Psychological aspects of training young handball players //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
9. Abduyeva S. CHARACTERISTICS OF HEALTH STRENGTHENING //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
11. Fazliddinov F. Optimization of Football Workers' Training //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
12. Fazliddinov F. Types of competition loads in football //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
13. Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 196-206.
14. Собирова М. Р., Собирова Н. Р. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ //Психология XXI столетия. – С. 173-175.
15. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG‘LOM JAMIYAT ROYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o‘qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.
16. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 210-222.

17 Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.

18. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.

19. Ilxomovich M. F. FUTBOL O'YINIDA TO'P BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQUISH ASOSLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 88-91.

20. Ilxomovich M. F. THE BASICS OF DEVELOPING TECHNIQUES AND TACTICS OF MOVING WITH THE BALL IN A FOOTBALL GAME //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 84-87.

21. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE PROCESS OF TRAINING YOUNG PLAYERS IN BEGINNER TRAINING GROUPS //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 97-101.

22. Ilxomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.

23. Фатуллаева М. А., Дустов Б. А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 504-511.

24. Фатуллаева М. А. СПЕЦИФИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ПРЫЖКОМ, В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ //Физическая культура. Рекреация. Спорт. – 2022. – С. 499-503

25. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадиров //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74.

26. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021