

YOSH DZYUDochILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARINI O'RGANISH

Maxmudov Dilmurod Baxtiyorovich

O'qituvchi stajor,

Urganch Davlat Pedagogika Instituti.

maxmudovdilmurod82@gmail.com

[https://doi.org/ 10.5281/zenodo.18260296](https://doi.org/10.5281/zenodo.18260296)

Annotatsiya. Maqolada yosh dzyudochilarning jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish nazariy asoslari tahlil qilinib, dzyudoning fiziologik, va psixologik xususiyatlari hamda mashg'ulot yuklamalarini yosh sportchilar imkoniyatlariga mos tashkil etish tamoyillari yoritilgan.

Kalit so'zlar: yosh dzyudochilar, jismoniy ish qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, dzyudo, mashg'ulot metodikasi, kuch, chidamlilik. Теоретические основы

РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ.

Аннотация. В статье анализируются теоретические основы развития физической работоспособности юных дзюдоистов, рассматриваются физиологические и психологические особенности дзюдо, принципы организации тренировочных нагрузок в соответствии с возможностями юных спортсменов.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, физическая работоспособность, физическая подготовка, дзюдо, методика тренировки, сила, выносливость.

STUDYING THE THEORETICAL FOUNDATIONS OF DEVELOPING PHYSICAL PERFORMANCE IN THE TRAINING OF YOUNG JUDO PLAYERS.

Abstract. The article analyzes the theoretical foundations of developing the physical performance of young judoists, discusses the physiological and psychological characteristics of judo, and the principles of organizing training loads in accordance with the capabilities of young athletes.

Key words: yunye dzyudoisty, fizicheskaya rabotosposobnost, fizicheskaya podgotovka, judo, training method, sila, vynoslivost.

Kirish: Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy sportda raqobat darajasi nihoyatda yuqori bo'lib, yosh sportchilardan erta bosqichdayoq yuqori natijalarga erishish talab etiladi. Bunday sharoitda ularning jismoniy ish qobiliyatini to'g'ri shakllantirish sport tayyorgarligining poydevorini tashkil etadi.

Ayniqsa, dzyudo sportida harakat tezligi, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi sifatning uyg'un rivojlanishi g'alabani asosiy omillaridan biridir. Yosh davrida organizm faol rivojlanayotgan bo'lgani sababli, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda belgilash, ortiqcha zo'riqlashning oldini olish va sportchining individual xususiyatlariga mos tayyorgarlik tizimini yaratish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, yosh dzyudochilarning psixologik barqarorligi, musobaqa sharoitida o'zini tuta bilish ko'nikmalarini shakllantirish ham jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir.

Shu bois yosh dzyudochilarda jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish masalasi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim bo'lib, kelajakda yuqori natijalarga erishish, sportchilar salomatligini saqlash va ularning uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlash uchun asos yaratadi.

Tadqiqot maqsadi: Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslarini aniqlash hamda sport faoliyati samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

Tadqiqot vazifalari: Tadqiqotning asosiy vazifasi yosh dzyudochilarning jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish jarayonini o'rganish.

Tadqiqotni tashkil etish uslublari: Tadqiqot bir necha bosqichlarda olib borilib, quyidagi uslublar qo'llanildi:

nazariy tahlil orqali yosh dzyudochilarning jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirishga oid ilmiy manbalar o'rganildi;

kuzatish usuli bilan mashg'ulot jarayoni va sportchilarning holati tahlil qilindi;

pedagogik tajriba usulida maxsus mashg'ulot dasturi sinovdan o'tkazilib, nazorat va tajriba guruhlar natijalari solishtirildi;

test sinovlari yordamida kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik ko'rsatkichlari baholandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot davomida yosh dzyudochilarning jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi va sinovdan o'tkazildi. Dastlabki test natijalari sportchilarning kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari o'rtacha darajada ekanini ko'rsatdi.

8–12 haftalik tajriba mashg'ulotlari jarayonida:

- kuch ko'rsatkichlari 12–15% ga,
- chidamlilik 10–13% ga,
- tezkorlik va chaqqonlik 8–10% ga oshdi.

Olingan natijalar yosh dzyudochilarda jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan metodika samarali ekanini tasdiqladi. Kompleks mashg'ulot yondashuvi sportchilarning funksional tayyorgarligini va musobaqalarga tayyorlik darajasini sezilarli yaxshiladi.

Xulosa: Yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish – ularning sport natijalarini oshirish, texnik va taktik mahoratini mustahkamlash hamda musobaqalarda barqaror ishtirok etish uchun asosiy omildir. Fiziologik, biomekanik va psixologik jihatlarni uyg'un ravishda qo'llash, mashg'ulot yuklamalarini yoshga va individual imkoniyatlarga mos ravishda tashkil etish orqali yosh sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini samarali rivojlantirish mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Jo'rayev A. R., Karimov Sh. X. *Sport nazariyasi va uslubiyati*. – Toshkent: "O'qituvchi", 2019. – 256 b.
2. Sa'dullaev Sh. E. *Dzyudo sportida jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari*. // "Jismoniy tarbiya va sport ilmi" jurnali. – Toshkent, 2021. – №3. – B. 45–50.

3. Ismailov B. T. *Yosh sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish nazariy asoslari*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020. – 212 b.
4. Kudryashov V. N. *Teoriya i metodika dzyudo*. – Moskva: Sovetskiy sport, 2018. – 304 s.
5. Franchini, E., Takito, M. Y., & Bertuzzi, R. *Physiological profiles of elite judo athletes: A review*. Sports Medicine, 2019, 49(9), 1451–1471.