

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК СИКЛЛАРИДА ЮКЛАМАЛАРНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Тўраев Ф.Р.

РТУ., PhD профессор.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19409839>

Аннотация. Ушбу мақолада юқори малакали дзюдо спортчилари тайёргарлигида йиллик цикл доирасида юкломаларни оптимал тақсимлаш масалалари таҳлил қилинган.

Машиғулот юкломаларининг ҳажми ва интенсивлигини илмий асосда режалаштириш, мусобақа даврига тайёргарлик ва тикланиш жараёнларини самарали ташкил этиш усуллари кўриб чиқилган.

Замонавий спорт илми ва халқаро тажрибалар асосида юкломаларни бошқаришнинг оптимал моделлари тақлиф этилган.

Калит сўзлар: дзюдо, йиллик цикл, юклама, оптималлаштириш, периодизация, спорт тайёргарлиги, тикланиш, функционал тайёргарлик.

Кириш. Юқори малакали спортчилар тайёргарлигида юкломаларни тўғри режалаштириш юқори натижаларга эришишнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади.

Дзюдода мусобақалар тақвими зич бўлгани сабабли, спортчининг функционал ҳолатини барқарор сақлаш ва пик формага чиқиш учун йиллик тайёргарлик цикллари илмий асосда ташкил этиш зарур.

Йиллик тайёргарлик цикллариининг тузилиши. Спорт тайёргарлиги назариясида (Тюдор Бомпа) йиллик цикл куйидаги босқичларга бўлинади:

1. Тайёргарлик даври

- Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик устувор
- Юклама ҳажми юқори, интенсивлик ўртача
- Техник элементлар такомиллаштирилади

2. Мусобақа даври

- Интенсивлик юқори, ҳажм камаяди
- Тактик ва психологик тайёргарлик кучайтирилади
- Спортчи максимал формага чиқарилади

3. Ўтиш (тикланиш) даври

- Юкломалар кескин камайирилади
- Организм тикланиши таъминланади
- Психологик дам олиш муҳим

Юкломаларни оптималлаштириш тамойиллари.

Юкломаларни оптималлаштириш куйидаги асосий принципларга асосланади:

1. Индивидуаллаштириш.

Ҳар бир спортчининг:

- Ёши
 - Функционал ҳолати
 - Вазн тоифаси
 - Тайёргарлик даражаси
- ҳисобга олиниши лозим.

2. Периодизация. Юкламаларни босқичма-босқич ўзгартириш концепцияси Лев Матвеев томонидан асослаб берилган. Бу усул орқали ортиқча чарчоқ ва ортиқча машқланиш (overtraining) олди олинади.

3. Юклама ҳажми ва интенсивлиги мутаносиблиги

- Ҳажм ошса → интенсивлик пасаяди
- Интенсивлик ошса → ҳажм камаяди

Бу мувозанат юқори спорт натижаларини таъминлайди.

4. Тикланишни ҳисобга олиш

Юклама самарадорлиги тикланиш билан чамбарчас боғлиқ:

- Уйку режими
- Овқатланиш
- Физиотерапия

Замонавий ёндашувлар. Бугунги кунда юкламаларни оптималлаштиришда куйидаги усуллар қўлланилмоқда:

- Мониторинг тизимлари (юрак уриши, лактат даражаси)
- GPS ва ҳаракат таҳлили
- Видеоанализ
- Спорт психологияси

International Judo Federation тавсияларига кўра, юқори малакали дзюдочилар учун индивидуал юклама назорати жуда муҳим ҳисобланади.

Амалиётда юкламаларни тақсимлаш намунаси

Йиллик циклда:

- 50–60% — тайёргарлик даври
- 30–35% — мусобақа даври
- 10–15% — тикланиш даври

Ҳафталик микроциклда:

- 2–3 кун юқори юклама
- 1–2 кун ўртача
- 1–2 кун тикланиш

Муаммолар ва ечимлар

Муаммолар:

- Ортиқча юклама (overtraining)
- Жароҳатлар
- Нотўғри периодизация

Ечимлар:

- Илмий мониторинг
- Индивидуал режалаштириш
- Малакали мураббий назорати

Хулоса. Юқори малакали дзюдочилар тайёргарлигида йиллик цикл доирасида юкламаларни оптималлаштириш юқори спорт натижаларига эришишнинг асосий шарти ҳисобланади.

Илмий асосланган периодизация, индивидуал ёндашув ва тикланиш жараёнларини тўғри ташкил этиш орқали спортчининг функционал имкониятларини максимал даражада намоён қилиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Тюдор Бомпа – “Periodization: Theory and Methodology of Training”.
2. Лев Матвеев – “Спорт тайёргарлигининг умумий назарияси”.
3. Platonov V.N. – “Олимпия спортида спортчилар тайёргарлиги тизими”.
4. International Judo Federation методик материаллари.