DZYUDOCHILARDA EGILUVCHANLIK QOBILIYATINI OSHIRISHGA QARATILGAN MASHQLAR SAMARADORLIGINI BOSHQARISH

Kadamov Suroj Xudayshukur o‘g‘li
Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnalogiyalar universiteti
“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrasi dotsenti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada dzyudochilarda egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarning sportchilar jismoniy tayyorgarligiga ta’siri tahlil qilingan. Tadqiqot davomida stretching, dinamik va statik mashqlar majmuasining dzyudochilarning harakat amplitudasi hamda texnik tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan.*

Kalit so‘zlar: *dzyudo, egiluvchanlik, stretching, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar, sportchi.*

Abstract: *This article discusses the theoretical and practical aspects of developing flexibility in judo players. The effect of special exercises aimed at increasing flexibility on the physical fitness of athletes is analyzed. The study revealed that a complex of stretching, dynamic and static exercises has a positive effect on the amplitude of movement and technical fitness of judo players.*

Keywords: *judo, flexibility, stretching, physical fitness, exercises, athlete.*

Kirish: Bugungi kunda dzyudo sport turi dunyo miqyosida keng ommalashib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, egiluvchanlik qobiliyati dzyudochilarning murakkab texnik usullarni samarali bajarishi, tezkor harakat qilishi hamda jarohatlardan himoyalanishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Egiluvchanlik inson organizmidagi mushak va bo‘g‘imlarning katta amplitudada harakatlanish qobiliyati hisoblanadi. Dzyudo mashg‘ulotlarida turli burilishlar, yiqilishlar va usullarni bajarishda yuqori darajadagi egiluvchanlik talab etiladi. Shu sababli sportchilar tayyorgarlik jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilishi zarur.

Tadqiqotning maqsadi — dzyudochilarda egiluvchanlik qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashqlarning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili: Ilmiy manbalarda egiluvchanlik jismoniy sifatlarning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri sifatida baholanadi. Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, egiluvchanlik sportchining harakat faoliyatini erkin va samarali bajarishiga yordam beradi.

Sport pedagogikasida egiluvchanlik ikki turga bo‘linadi:

- faol egiluvchanlik;
- sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik mushaklarning faol ishlashi orqali yuzaga keladi, sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlar yordamida amalga oshiriladi. Dzyudo sportida har ikkala turdagi egiluvchanlik muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotchilar stretching mashqlari mushak elastikligini oshirish, qon aylanishini yaxshilash hamda jarohatlar xavfini kamaytirishda samarali ekanligini ta’kidlaydilar.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- pedagogik kuzatish;
- test sinovlari;
- taqqoslash;
- pedagogik tajriba.

Tajriba 14–16 yoshli dzyudochilar o‘rtasida olib borildi. Mashg‘ulotlar davomida egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar haftasiga 3 marotaba qo‘llanildi.

Dzyudo sport turi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va egiluvchanlik sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog‘liq holda rivojlanadi. Ayniqsa, egiluvchanlik qobiliyati dzyudochilarning texnik usullarni aniq va samarali bajarishida muhim o‘rin tutadi. Egiluvchanlik yetarli darajada rivojlanmagan sportchilarda harakat amplitudasi cheklanadi, bu esa texnik harakatlarning sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Dzyudo mashg‘ulotlari jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish mushaklar, paylar va bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshirishga xizmat qiladi. Natijada sportchi murakkab texnik harakatlarni erkin bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu bilan birga, egiluvchanlik mashqlari organizmning funksional holatini yaxshilab, mushaklarda qon aylanishini faollashtiradi hamda jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Dzyudochilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni to‘g‘ri tanlash va ularni muntazam ravishda bajarish muhim ahamiyatga ega. Mashqlar bajarilish xususiyatiga ko‘ra dinamik, statik va aralash mashqlarga bo‘linadi.

Dinamik egiluvchanlik mashqlari

Dinamik mashqlar harakat davomida mushaklarning faol cho‘zilishiga asoslanadi. Ushbu mashqlar mashg‘ulot oldidan organizmni tayyorlashda keng qo‘llaniladi. Dinamik mashqlar mushaklarni qizdiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va bo‘g‘imlarning harakatchanligini oshiradi.

Dzyudochilar uchun quyidagi dinamik mashqlar samarali hisoblanadi:

- oyoqlarni oldinga, orqaga va yon tomonga silkish;
- qo‘llarni aylantirish;
- gavdani burish;
- oldinga va yon tomonga egilishlar;
- tizzalarni yuqori ko‘tarib yugurish;
- sakrash elementlari.

Mazkur mashqlarni bajarishda harakatlar asta-sekinlik bilan kuchaytirilib boriladi. Keskin va nazoratsiz harakatlarga yo‘l qo‘yilmaydi. Chunki haddan tashqari zo‘riqish mushak va paylarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin.

Dinamik mashqlar, ayniqsa, mashg‘ulotning tayyorlov qismida samarali bo‘lib, sportchini asosiy yuklamaga tayyorlaydi.

Statik egiluvchanlik mashqlari

Statik mashqlar ma’lum holatda tana qismlarini bir necha soniya davomida ushlab turishga asoslanadi. Bunday mashqlar mushaklarning elastikligini oshirishda juda samarali hisoblanadi.

Statik mashqlarga quyidagilar kiradi:

- oldinga chuqur egilish;
- ширагат holatida turish;
- “ko‘prik” mashqi;

- oyoq mushaklarini cho‘zish;
- yelka mushaklarini cho‘zish.

Statik mashqlarni bajarishda mushaklar maksimal darajada cho‘ziladi va ushbu holat 15–30 soniya davomida saqlanadi. Mashqlar davomida nafasni to‘g‘ri boshqarish muhim hisoblanadi. Nafasni bir maromda olish mushaklarning bo‘shashishiga yordam beradi.

Dzyudochilarda statik mashqlar bel, son va yelka bo‘g‘imlari harakatchanligini rivojlantirishda alohida ahamiyatga ega. Chunki ko‘plab texnik usullarni bajarishda aynan ushbu tana qismlari faol ishtirok etadi.

Juftlikda bajariladigan mashqlar

Dzyudo mashg‘ulotlarida sherik yordamida bajariladigan mashqlar ham keng qo‘llaniladi. Bunday mashqlar sportchilarning mushaklarini chuqurroq cho‘zishga yordam beradi.

Masalan:

- sherik yordamida oyoq mushaklarini cho‘zish;
- qo‘llarni orqaga tortish;
- bel mushaklarini cho‘zish;
- qarshilik bilan bajariladigan mashqlar.

Juftlikdagi mashqlar sportchilarda o‘zaro ishonchni mustahkamlaydi va mashqlar samaradorligini oshiradi. Biroq mashqlar ehtiyotkorlik bilan bajarilishi lozim. Haddan tashqari kuch ishlatish mushak va bo‘g‘imlarga zarar yetkazishi mumkin.

Gimnastik va akrobatik mashqlar

Dzyudochilarning egiluvchanligini rivojlantirishda gimnastik mashqlar muhim vositalardan biri hisoblanadi. Akrobatik elementlar sportchilarning koordinatsiyasi va tana boshqaruvini yaxshilaydi.

Quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- oldinga va orqaga umbaloq oshish;
- yarim ko‘prik va to‘liq ko‘prik;
- gimnastik tayoq bilan mashqlar;
- muvozanat saqlash mashqlari.

Ushbu mashqlar umurtqa pog‘onasining harakatchanligini oshirib, dzyudo usullarini bajarishda erkinlikni ta’minlaydi.

Stretching mashqlarining ahamiyati

Stretching mashqlari mushaklarni cho‘zish orqali egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi hisoblanadi. Hozirgi vaqtda stretching sport mashg‘ulotlarining ajralmas qismi sifatida qo‘llanilmoqda.

Stretching mashqlarining asosiy afzalliklari:

- mushak elastikligini oshiradi;
- qon aylanishini yaxshilaydi;
- mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi;
- jarohatlar xavfini kamaytiradi;
- harakat amplitudasini kengaytiradi.

Dzyudochilarda stretching mashqlarini mashg‘ulotdan oldin va keyin bajarish tavsiya etiladi. Mashg‘ulot oldidan bajarilgan stretching mushaklarni ish faoliyatiga tayyorlaydi, mashg‘ulotdan keyin esa mushaklarning bo‘shashishiga yordam beradi.

Egiluvchanlik mashqlarini tashkil etish metodikasi

Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari bosqichma-bosqich va muntazam ravishda tashkil etilishi lozim. Mashg‘ulot jarayonida sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual xususiyatlari hisobga olinadi.

Mashqlarni tashkil etishda quyidagi metodik talablarga amal qilish muhim:

- mashqlar muntazam bajarilishi;
- yuklama asta-sekin oshirilishi;
- mashqlar oddiydan murakkabga tamoyili asosida tashkil etilishi;
- mushaklarni oldindan qizdirish;
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, egiluvchanlik mashqlarini haftasiga 3–4 marotaba muntazam bajarish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Natijada dzyudochilarning texnik usullarni bajarish sifati oshadi, harakatlar erkinligi yaxshilanadi va sport natijalari yuqori darajaga ko‘tariladi.

Tadqiqot natijalari: Tadqiqot davomida 14–16 yoshdagi dzyudochilar orasida egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo‘llanildi. Tajriba ishlari 3 oy davomida olib borildi va mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etildi. Tadqiqotda jami 20 nafar sportchi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi:

- tajriba guruhi;
- nazorat guruhi.

Nazorat guruhi odatdagi mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi. Tajriba guruhida esa umumiy mashg‘ulotlarga qo‘shimcha ravishda stretching, dinamik va statik egiluvchanlik mashqlari muntazam qo‘llanildi.

Tadqiqot boshida va yakunida sportchilarning egiluvchanlik darajasi maxsus testlar orqali baholandi. Baholash jarayonida quyidagi testlardan foydalanildi:

- oldinga egilish testi;

- шпагат holatini bajarish darajasi;
- yelka bo‘g‘imlari harakatchanligi;
- “ko‘prik” mashqini bajarish sifati;
- son bo‘g‘imlari harakatchanligi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida sportchilarning aksariyatida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha darajada ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, son va bel mushaklari harakatchanligi yetarli darajada rivojlanmagani kuzatildi. Bu esa ayrim texnik usullarni bajarishda qiyinchilik tug‘dirgan.

Mashg‘ulotlar davomida tajriba guruhidagi sportchilarga quyidagi mashqlar muntazam ravishda bajarildi:

- dinamik cho‘zilish mashqlari;
- statik stretching mashqlari;
- juftlikda bajariladigan cho‘zilish mashqlari;
- gimnastik va akrobatik mashqlar;
- maxsus dzyudo elementlari bilan bog‘liq egiluvchanlik mashqlari.

Mashqlar asta-sekin murakkablashtirib borildi va har bir mashg‘ulotda mushaklarning to‘liq qizdirilishiga alohida e’tibor qaratildi.

Tajriba yakunida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning egiluvchanlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada yaxshilangan.

Jumladan:

- oldinga egilish testi natijalari o‘rtacha 18–20 % ga yaxshilandi;
- шпагат bajarish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi;
- yelka va bel bo‘g‘imlari harakatchanligi yaxshilandi;
- “ko‘prik” mashqini bajarish sifati oshdi;
- texnik usullarni bajarish amplitudasi kengaydi.

Ayniqsa, “uchi-mata”, “harai-goshi”, “seoi-nage” kabi usullarni bajarishda sportchilarning harakatlari ancha erkin va aniq bo‘lgani kuzatildi. Egiluvchanlikning rivojlanishi sportchilarning muvozanat saqlashi hamda tezkor harakatlarni bajarishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tadqiqot davomida sportchilarning jarohatlanish holatlari ham kuzatib borildi. Tajriba guruhida mushak cho‘zilishi va bo‘g‘imlarda og‘riq holatlari kamaygani aniqlandi. Bu esa stretching mashqlarining profilaktik ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, egiluvchanlik mashqlarining sportchilarning psixologik holatiga ham ijobiy ta’siri kuzatildi. Mashg‘ulotlardan so‘ng sportchilarda charchoqning kamayishi, harakat erkinligining ortishi va mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishning oshgani aniqlandi.

Olingan natijalar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, dzyudochilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Egiluvchanlikning rivojlanishi texnik usullarni sifatli bajarishga, harakat amplitudasini kengaytirishga va sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, egiluvchanlik mashqlarini muntazam va ilmiy asosda tashkil etish dzyudochilar tayyorgarlik tizimining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, dzyudo sport turida egiluvchanlik qobiliyati sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Dzyudo jarayonida bajariladigan murakkab texnik usullar, tezkor burilishlar, yiqilishlar va himoyalanish harakatlari sportchidan yuqori darajadagi harakatchanlik hamda mushak va

bo‘g‘imlarning elastikligini talab qiladi. Shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi bo‘lishi zarur.

Tadqiqot davomida olib borilgan kuzatish va tajribalar shuni ko‘rsatdiki, maxsus egiluvchanlik mashqlarini muntazam ravishda qo‘llash sportchilarning jismoniy rivojlanishiga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, stretching, dinamik va statik cho‘zilish mashqlari mushaklarning elastikligini oshirishi, bo‘g‘imlarning harakatchanligini yaxshilashi hamda texnik usullarni erkin bajarishga yordam berishi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta’kidlash mumkinki, egiluvchanlik qobiliyati rivojlangan dzyudochilarda:

- harakat amplitudasi kengayadi;
- texnik usullarni bajarish sifati oshadi;
- tezkorlik va koordinatsiya yaxshilanadi;
- muvozanat saqlash qobiliyati rivojlanadi;
- jarohatlanish xavfi kamayadi;
- mashg‘ulotlardan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi.

Shuningdek, egiluvchanlik mashqlarining muntazam bajarilishi sportchilarning funksional holatini yaxshilashi, mushaklarda qon aylanishini faollashtirishi hamda organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishi kuzatildi. Ayniqsa, bel, son va yelka bo‘g‘imlari harakatchanligining rivojlanishi dzyudo usullarini samarali bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan mashqlar majmuasi sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligiga, balki psixologik holatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Sportchilarda o‘ziga bo‘lgan ishonch, mashg‘ulotlarga qiziqish va harakatlarni erkin bajarish imkoniyati oshgani kuzatildi. Bu esa egiluvchanlik mashqlarining kompleks tayyorgarlikdagi o‘rni muhim ekanligini ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonida mashqlarni sportchilarning yoshi, individual xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib rejalashtirish muhim hisoblanadi. Mashqlarni noto‘g‘ri tashkil etish yoki ortiqcha yuklama berish mushak va bo‘g‘imlarda salbiy holatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda bosqichma-bosqichlik, muntazamlilik va xavfsizlik qoidalariga qat’iy amal qilish talab etiladi.

Umuman olganda, dzyudochilarda egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilar tayyorgarlik tizimining samaradorligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish orqali sportchilarning texnik mahorati, jismoniy imkoniyatlari va musobaqa natijalari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Kelgusida dzyudochilarning yosh va malaka darajasiga mos ravishda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikalarini takomillashtirish, zamonaviy mashq komplekslarini ishlab chiqish hamda ilmiy asoslangan trening dasturlarini amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. **Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Salamov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Matveyev L.P. **Sport mashg‘ulotlari nazariyasi asoslari**. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.
4. Po‘latov A.A. **Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi metodikasi**. – Toshkent, 2021.

5. Xasanov Sh.T. **Sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodlari**. – Samarqand, 2022.

6. Axmedov K.M. **Yosh sportchilarni tayyorlash nazariyasi**. – Toshkent, 2020.

7. Abdullayev A.A. **Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi**. – Buxoro, 2021.

8. Ozolin N.G. **Sport mashg‘ulotlarining zamonaviy tizimi**. – Moskva, 2019.

9. Xo‘jayev F.X. **Kurash va dzyudo sport turlarida texnik tayyorgarlik**. – Toshkent, 2021.

10. Platonov V.N. **Sportchilarning umumiy tayyorgarlik nazariyasi**. – Kiyev, 2018.

11. Ismoilov S.S. **Dzyudo sportida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish**. – Toshkent, 2022.

12. Karimov B.R. **Sport pedagogikasi va psixologiyasi**. – Toshkent, 2020.

13. Harre D. **Ta’limot o sportivnoy trenirovke**. – Moskva, 2017.

14. Bompa T.O. **Theory and Methodology of Training**. – Human Kinetics, 2019.

15. Verkhoshanskiy Yu.V. **Osnovi spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov**. – Moskva, 2018.