

16-17 YOSHLI DYUZDOCHILARNING TAYYORGARLIK DAVRIDA JISMONIY YUKLANMALARNI REJALASHTRISH

Osiyo xalqaro Universiteti Magistratura
bo'limi 70111201- jismoniy tarbiya va
sport mashg'ulotlari nazariyasi va
metodikasi MM1-JM-24 GURUH
talabasi **Ulug'murodov Abdullo Parda o'g'li**

Annotatsiya:

Ushbu maqolada 16-17 yoshli dyuzdochilarning tayyorgarlik jarayonida jismoniy yuklanmalarni to'g'ri rejalashtirish masalasi ko'rib chiqiladi. Mashg'ulot jarayonida yuklanmalarni optimal taqsimlash sportchilar jismoniy rivojlanishi va natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqotda yuklanmalarni belgilash metodikasi va ularning samaradorligi o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Dyuzdochi, tayyorgarlik, jismoniy yuklanma, sport mashg'ulotlari, metodika.

ABSTRACT:

This article examines the issue of correctly planning physical loads during the training process of 16-17-year-old judo athletes. The optimal distribution of loads during training contributes to the physical development and improvement of athletes' results. The study investigates methods for determining loads and their effectiveness.

Keywords: judo athlete, training, physical load, sports training, methodology.

АННОТАЦИЯ:

В данной статье рассматривается вопрос правильного планирования физических нагрузок в процессе подготовки дзюдоистов в возрасте 16-17 лет. Оптимальное распределение нагрузок в тренировочном процессе способствует физическому развитию спортсменов и улучшению их результатов. В исследовании изучены методика назначения нагрузок и их эффективность.

Ключевые слова: дзюдоист, подготовка, физическая нагрузка, спортивные тренировки, методика.

Kirish.

Sport mashg'ulotlarida jismoniy yuklanmalarni rejalashtirish sportchining natijalari va umumiy jismoniy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, 16-17 yosh oraliqidagi sportchilar uchun tayyorgarlik jarayoni ularning o'sish jarayoniga moslashtirilgan holda tashkil etilishi muhim sanaladi. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning texnik mahorati va psixologik tayyorgarligi bilan uyg'unlashgan holda olib borilishi kerak. Bu esa natijada ularga kelajakdagi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan mustahkam poydevorni yaratadi.

Jismoniy yuklanmalarni rejalashtirish jarayonida yuklanmalarning hajmi, intensivligi va davomiyligini hisobga olish kerak. Shu bilan birga, sportchilarning individual xususiyatlari va ularga mos keladigan yuklanma turi belgilanishi lozim. Dyuzdo mashg'ulotlarida jismoniy yuklanmalar sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishini ta'minlab, ularning kuch, chidamlilik va tezlik ko'rsatkichlarini oshirishga qaratilgan bo'lishi zarur. Mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun esa yuklanmalarning doimiy monitoringi olib borilishi va ularning samaradorligi baholanib borilishi lozim.

uchun sportchilarning tayyorgarlik jarayoni ilmiy asoslangan bo'lishi lozim. Jismoniy yuklanmalarni rejalashtirish mashg'ulot samaradorligini oshiradi va jarohatlarning oldini oladi. Sportchilar, ayniqsa, dyuzdochilar tayyorgarlik jarayonida jismoniy yuklanmalarning to'g'ri rejalashtirilishi muhim ahamiyatga ega. 16-17 yoshli sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularga mos yuklanmalarni ishlab chiqish talab etiladi. Ushbu maqolada tayyorgarlik davrida yuklanmalarni rejalashtirishning ilmiy asoslari va samarali usullari tahlil qilinadi.

Asosiy qism.

Dyuzdochilarning tayyorgarlik davrida jismoniy yuklanmalar

Dyuzdo sportchilari uchun tayyorgarlik jarayonida jismoniy yuklanmalarning muhimligi yuqori. Ular mushak kuchi, chidamlilik, tezlik va texnik mahoratni oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Jismoniy yuklanmalarni rejalashtirish metodikasi

- Mashg'ulot rejasini ishlab chiqishda quyidagi omillar hisobga olinadi:
 - Sportchining jismoniy holati va tayyorgarlik darajasi
 - Mashg'ulot hajmi va intensivligi
 - Dastur asosida yuklanmalarni bosqichma-bosqich oshirish
 - Dam olish va tiklanish jarayonlari
- 16-17 yoshli sportchilar uchun optimal yuklanma tizimi

Dyuzdo sportchilari uchun quyidagi tizim samarali hisoblanadi:

- ° Haftada 5-6 marta mashg'ulot
- Har bir mashg'ulot 90-120 daqiqa davom etishi
- Yengil va og'ir yuklanmalar muvozanati

Aerob va anaerob yuklanmalarning uyg'unligi

1. Jismoniy yuklanmalarni rejalashtirish tamoyillari .
 - Jismoniy yuklanmalarni rejalashtirishda quyidagi asosiy tamoyillarga amal qilinadi:
 - Yosh xususiyatlarini hisobga olish – 16-17 yoshdagi sportchilarning mushak va suyak tizimi hali rivojlanayotganligi sababli, ortiqcha yuklanishlardan qochish lozim.
 - Bosqichma-bosqich oshirish – Mashg'ulotlarning intensivligi va hajmi asta-sekin oshirilishi kerak.
 - Shaxsiy yondashuv – Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari inobatga olinishi zarur.

2. Mashg'ulot jarayonida yuklanmalarni taqsimlash.

- Mashg'ulot jarayonida quyidagi jihatlar muhim rol o'ynaydi:
- Dastlabki bosqich – Yengil jismoniy mashqlar va tayyorlovchi harakatlar.
- Asosiy bosqich – Texnik va taktik mashg'ulotlar, kuch va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar.
- Yakuniy bosqich – Regeneratsiya va tiklanish mashqlari.

3. Jismoniy yuklanmalarning samaradorligi.

- Mashg'ulot natijalarini baholash uchun quyidagi mezonlar qo'llaniladi:
- Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi.
- Maxsus texnika va taktik ko'nikmalarning shakllanishi.

•Individual natijalarning dinamikasi va progressi.

Jismoniy yuklanmalarni kuzatish va nazorat qilish

Mashg'ulot jarayonida yuklanmalarni kuzatish va tahlil qilish muhim hisoblanadi. Buning uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanish mumkin, jumladan, yurak urish tezligi, mushak kuchi va chidamlilik darajasini aniqlovchi qurilmalar sportchilarning tayyorgarlik darajasini real vaqtda baholashga yordam beradi. Bundan tashqari, sportchilarning shaxsiy jismoniy tayyorgarlik kundaligini yuritish ularning rivojlanish dinamikasini kuzatishga imkon yaratadi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida murabbiy va sportchi o'rtasidagi doimiy aloqaning bo'lishi yuklanmalarni o'z vaqtida sozlash imkonini beradi.

Xulosa:

Jismoniy yuklanmalarni to'g'ri rejalashtirish sportchilarning rivojlanishiga, ularning chidamliligini oshirishga va natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. 16-17 yoshli dyuzdochilarning tayyorgarlik jarayonida jismoniy yuklanmalarni to'g'ri rejalashtirish ularning sportdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlar va tizimli rejalashtirish muhim hisoblanadi. Sportchilarni yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda tayyorlash ularning sog'lig'i va natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida dam olish va tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish, ortiqcha yuklanishning oldini olish sportchilarning uzoq muddatli muvaffaqiyati uchun muhim omillardan biridir. Dyuzdochilarning mashg'ulot jarayonida optimal jismoniy yuklanmalarni belgilash bo'yicha ilmiy yondashuv qo'llanilishi natijalar samaradorligini oshiradi hamda ularning musobaqalarda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. K.M. Abdukarimov. "Sportchilar tayyorgarligi metodikasi" – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021.
2. A.B. Rahimov. "Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi" – Samarqand, 2019.
3. J.X. Yuldashev. "Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish" – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi. "Sport tayyorgarligi bo'yicha metodik tavsiyalar" – Toshkent, 2022.
5. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi. "Yosh sportchilar uchun mashg'ulot uslublari" – London, 2018.