DZYUDO BILAN SHUG'ULLANUBVCHI QIZLARNI ORGANIZMINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI O'RGANISH

Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti
p.f.n.dots. ilmiy rahbar

Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi
matnazarovasadbek424@ gmail.com

O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda kurashning turli ko'rinishlarini ommalashtirish bo'yicha ko'plab ishlar olib borilmoqda, aholining turli qatlamlarida ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Ayollar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda.

XX asr oxiriga kelib jahon sportida maqsadlari, vazifalari va samaradorlik omillari jihatdan bir-biri bilan farq qiluvchi uchta ommaviy, olimpiya va professional turlari shakllandi. Dzyudo- yakkakurashning eng ommaviy va keng tarqalgan turi bo'lib, jahonning 180 mamlakatida 8 mln.dan oshiq odam ushbu sport turi bilan shug'ullanadi. U global ijtimoiy va madaniy g'oyalar ta'siri ostida yangi zamon talablariga moslashadi, o'zining universalligini muntazam tasdiqlab boradi. Biroq undagi o'zgarishlar qarama-qarshi xarakterga ega bo'lib, ushbu sport turi uchun xavfli oqibatlarga olib kelishi mumkin, shuning uchun ushbu o'zgarishlarni e'tibor bilan o'rganish va tahlil qilish kerak.

Dzyudo XX asr boshlarida yaratilib, Amerika va Evropaga jismoniy tarbiyaning yangi metodi sifatida "import" qilingan. O'sha zamon mutaxassislari uning sog'lomlashtiruvchi samarasini formal gimnastikadan yuqori baholashdi.

Asr o'rtalariga kelib, muayyan tarixiiy faktorlar ta'siri ostida uning sog'lomlashtiruvchi metodikadan olimpiya sportiga transformatsiyasi ro'y berdi. Dzyudo olimpiya o'yinining barcha belgilariga ega bo'ldi, sport yakkakurashi shatrlarining natijalarning qiyosiyligini ta'minlovchi standartizatsiyasi ro'y berdi, og'irlik kategoriyalari paydo bo'ldi, musobaqalar, texnik baholash va jazolar tizimi o'zgardi. Dzyudoni "sportlashtirish" uning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ta'lim aspektlarini uzoq vaqt ikkinchi darajaga surib qo'ydi, uni o'zlashtirgan mamlakatlarning madaniy farqlari uni olimpiya sport turi sifatida rivojlantirishga bir necha yondashuvning paydo bo'lishiga olib keldi. (A.V.Malikin, 2011 y).

Ayollar uchun noan'anaviy bo'lgan sport turlari: dzyudo, sambo, boks, futbol, og'ir atletika, ya'ni faqat erkaklar sporti sanalgan turlar ayollar o'rtasida keng tarqalmoqda. Kurashning turli ko'rinishlari ayollar o'rtasida ommalashmoqda, dzyudo bilan shug'ullanuvchilar soni ushbu vaqt davomida 3 martaga ko'paydi. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi 12205 kishining 2978 tasini ayollar tashkil etadi. Qizlarning noan'anaviy sport turlari bilan shug'ullanishga intilishlari ayol organizmining shu paytgacha noma'lum bo'lgan imkoniyatlarini ilmiy o'rganish uchun yangi yo'nalishlarni yaratdi. Dzyudo bilan shug'ullanish sportchi qizlar organizmini garmonik rivojlantiradi, ularni faol mehnat va jamoat faoliyatiga tayyorlaydi.

Sharq yakkakurashining eng ommalashgan turlaridan hisoblanishi dzyudoning zamonaviy rivojlanish g'oyalari trenirovka va musobaqa yuklamalarining tobora o'sib

borayotgan hajmi va intensivligi bilan xarakterlanadi (G.N.Arzyutov, 1997y; V.L.Volkov, 2000y; V.YAgello, 2002y; V.F.Boyko, G.V.Danko, 2004 y). Sportchi qizlarni tayyorlashda maxsus trenirovka yuklamalarining ayol organizmiga ta'sirini o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi (V.V.Ageev, 1999y; A.V.Kondrateva, 2003 y; M.G.Tkachuk, E.A.Oleynik, A.A.Dyusenova, 2003 y).

Bu trenirovka jarayonini optimallashtirish uchun turli vosita va usullarning keng qo'llanilishini taqozo etadi. Bizning o'zbek dzyudochi qizlarimizning obro'li xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli chiqishlariga qaramay, ularning tayyorgarlik darajasini qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish darkor. Shuni qayd etish lozimki, jahonning etakchi dzyudochi qizlariga nisbatan o'zbek sportchi qizlarining texnik tayyorgarligi ko'pincha etarlicha baland emas. Yu.S.Kim, L.P.Yugay, T.A.Amirbekov, B.E.Janalin (2002y.) larning fikriga ko'ra ayollar va erkaklar dzyudosining turlicha darajasining asosiy sababi ikkita faktordan iborat: respublikada ayollar dzyudosining kech yo'lga qo'yilganligi va boshlang'ich bosqichda boshqa yakkakurash turlari bilan shug'ullanuvchi qizlarni jalb etmaganlik Respublikada dzyudochi qizlarni tayyorlashning mavjud amaliyoti nafaqat o'qitish va trenirovka qilishga yo'naltirilgan balki qayta tiklash tadbirlarining parallel ravishda o'tkazilishini nazarda tutuvchi ilmiy asoslangan dasturlarni izlash va ishlab chiqish uchun kelgusidagi tadqiqotlarni talab etadi. Bundan tashqari o'zbek dzyudochi qizlarining tayyorgarlik darajasi jahonning etakchi dzyudochi qizlarinikiga nisbatan past. Bunga sabablardan biri- etarli bo'lmagan jismoniy tayyorgarlik.

Sport tayyorgarligining zamonaviy tizimiga mansub bo'lgan jihatlar (trenirovkani jadallashtirish, yutuqlar darjasini oshirish, yoshartirish va sportga erta ixtisoslashtirish, ishchanlikning irsiy markerlarini hisobga olish) ayollarning tayyorgarlik mashqlarida ham o'z aksini topmay qo'ymaydi (N.D.Graevskaya, 2003 y; L.G.SHaxlina, 2003; A.A.Karelin, 2005; V.N. Platonov, 2004 y, 2008 y; V.S.Rubin, 2009 y; V.Manolaki, 2010). Ayollar rekordlari darajasi tobora o'smoqda, hatto o'sish sur'ati bo'yicha ayrim sport turlari bo'yicha erkaklar darajasidan oshib ketmoqda. Biroq ayollar sportining ilmiy asoslanishi sport amaliyoti ehtiyojlaridan bir oz orqada qolib ketmoqda.

Sportning organizmga ta'sirini o'rganish, trenirovka rejimi va metodikasining asoslanishi bo'yicha ko'pchilik tadqiqotlar erkak sportchilarda o'tkazilgan, ularning natijalari mexanik ravishda ayollar trenirovkasiga o'tkazilgan, bu esa har doim ham to'g'ri bo'lavermaydi. Bugungi kunda sportchi qizlarning dzyudoda tezlik-kuch tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar deyarli yo'q. Kurashning boshqa turlaridagi tezlik-kuch sifatlarni rivojlantirishning mavjud metodikalari esa ayollar dzyudosida qo'llanilishi har doim ham to'g'ri kelavermaydi va u kontingentga moslashtirilishi, konkretlashtirilishi lozim, chunki ayollar organizmi erkaklar organizmiga nisbatan farqli xususiyatlarga ega bo'lganligi sababli trenirovka jarayonini boshqacha tashkil etishni talab qiladi. Shuning uchun ushbu xususiyatlarga samarali ta'sir ko'rsatishning vosita va usullarini ishlab chiqish zamonaviy ayollar dzyudosi uchun o'ta dolzarb masala hisoblanadi. Bundan tashqari, katta sportda ayollar organizmining ekstremal jismoniy yuklama ostida moslashuvchanlik reaktsiyasining shakllanishi qonuniyatlari zo'riqish holatini keltirib chiqarishi mumkin va funktsional imkoniyatlarni hisobga olish, shuningdek qayta tiklash choralarini samarali tashkil etish va o'tkazishni talab qiladi. Mana shular ushbu ilmiy tadqiqotlar yo'nalishini belgilab berdi.

Sport tayyorgarlik tendensiyalari, zamonaviy tizim xususiyatlari, (intensiv tayyorgarlik, muvafakkiyatga erishish kobiliyati markerlari genetikasini xisobga olish) yollar tayyorgarligiga ta'sir utkazmay kuymaydi. Ayollarning rekord darajasi erkaklarnikiga karaganda aytarli darajada oshib, usib bormokda, birok ayollar sportining amaliy asoslanishi sport amaliyoti buyicha xozircha orkada kolmokda. Kupchilik tadqiqotlarda sportning organizmga, rejimning

asoslanishiga, tayyorgarlik metodikasiga ta'siri kupincha erkak sportchilarga nisbatan olib borilgan. Buning natijalari esa ayrim vaziyatlarda ayollar tayyorgarligida utkazilib borilgan.bugungi kunda sportchi qizlarning kuchli tez tayyorgarligini amalga oshirish va rivojlantirish buyicha dzyudochi qizlarga nisbatan xech kanday metodik kursatmalar amaliy jixatdan mavjud emas. Kuchli va tezkor sifatlar, kurashning boshka turlari buyicha mavjud metodik kursatmalar xam ayollar dzyudochi uchun unchalik natija bermaydi va shuning uchun xam kantingent kullay oladigan, moslashadigan maxsus tadqiqotlar kerak buladi, chunki ayollar organizmi baribar erkaklarnikiga karaganda boshkachadir. Shu sababli ayollar dzyudochi uchun ularning sifatiga ta'sir utkazadigan metodlar va vositalar ishlab chikish dolzarb vazifalardandir. Yukorida kayd etilgan tadqiqotning dolzarbligini tasdiklay oladi.

Faydalangan adabiyotlar

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спорцменок при занятиях таэквондо в подготовителном периоде. /Москва, 1999, изд-во «Принт центр», 27 с.

2. Айрапетянц Л.Р., А.Ю.Багдасаров К вопросу об еффективности соревновательной деятелности в дзюдо //Фан - спортга, 2008., №2, стр. 33- 36

3. Быстров В.М. Исследование возрастных изменений и методики развития скоростно-силовых качеств у мужского и женского пола в процессе онтогенеза: Автореф. дис. к.п.н., М.,1973.-28с.