

малакали спортчилар даражасида барқарорлашиши, келажакда тезликнинг сезиларли даражада табиий ўсиши кутилмаслигини ва уни фақат йил давомида ошириб бориш мумкинлигини макроциклларда кўриш мумкин.

Тезкор-куч сифатларининг ўсиш суръати 8 ёшдан 11 ёшгача бўлган даврда аҳамиятсиз яъни 7-8% дан ошмаслиги аниқланди. Бу ушбу ёшдаги болаларнинг қобилиятлари суст имкониятларга эга эканлиги билан боғлиқ. Спорт ихтисослашуви босқичи кўриб чиқиладиган сифатнинг жадал ўсиш суръатлари билан тавсифланади. Ушбу босқичда тезкор-куч сифатларининг сезиларли ўсиши 10-11 ёшдан 13-14 ёшгача (айниқса тезкорлик, ҳаракат тезлиги) ортиши ва болаларнинг куч қобилиятининг табиий ўсиши билан изоҳланади. Буларни 14-16 ёшга тўлган ўсмирларда кўришимиз мумкин.

Шу боисдан ҳам, воситалар ва усулларни танлашда ушбу боғлиқлик ва тезкор-куч сифатларининг ўсишини ҳисобга олиш керак. Спорт такомиллашув босқичи тезкор-куч сифатларининг ўсиш суръатининг пасайиши билан тавсифланади. Шу боисдан ҳам, тезкор-куч сифатларининг ўсиши 19-20 ёшга келиб барқарорлашади.

Хулоса қилиб айтганда, турли ёшдаги ёш футболчиларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасини таҳлил қилиш шуни кўрсатдики: ёш билан, бошланғич тайёргарлик босқичидан бошлаб, барча жисмоний фазилятлар ўсиш тенденциясига эга, яъни:

- энг юқори табиий ўсиш босқичида ўқув юкмасининг оптимал таъсири бу сифатнинг ўсишини тезлаштириши мумкин;

- катта ёшли футболчилар даражасида эса, турли жисмоний сифатлар кўрсаткичларини барқарорлаштириш турли ёш гуруҳларида содир бўлиши мумкин;

- тезкорлик 16-17 ёшда энг юқори кўрсаткичларга етади, тезкор чидамлик ва тезкор-куч сифатлари - 18-19 ёшда, умумий чидамлик ва куч сифатлари эса - 20-22 ёшгача давом этиши мумкин;

- югуриш тезлигини ривожлантириш учун энг қулай ёш 11-13 ёш, тезкор-куч сифатлари 13-15 ёш, умумий чидамлик 12-16 ёшда, куч эса - 15-18 ёшда ривожланиши кўпроқ аҳамият касб этар экан.

Библиография:

1. Ўзбекистон Республикасининг 04.09.2015 йилдаги ЎРҚ-394-сонли «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни

2. Баршай В.М. Влияние уровня физической подготовленности на результативность при выполнении упражнения «классический толчок» в гиревом спорте // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 1. – С. 10.

3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие /. – Советский спорт, 2010. – 208 с.

4. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации /. – Омск, 2000. – 83 с.

TALABA DZYUDochILARNI OG'IR ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA MUSOBOQA IMKONIYATLARINI OSHIRISH

Ibragimov Murod Arslanovich., Atanazarov Amirxon Allaberganovich

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti

Toshkent shahri, O'zbekiston

Annotatsiya. Mazkur maqolada talaba dzyudochilarining mashg'ulot jarayonlari tahlili, dzyudo sport turining shiddati, amplitudasini inobatga olgan holda kuch sifatlarini o'g'ir atletika mashqlari yordamida oshirish orqali musobaqa imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar moduli ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudo, musobaqa faoliyati, baholar nisbati, maxsus modul.

Аннотация. В данной статье проведен анализ тренировочного процесса студентов дзюдоистов с учетом интенсивности и амплитуды занятий спортом дзюдо, разработан специальный модуль упражнений, направленный на повышение соревновательных

возможностей за счет повышения силовых качеств с помощью тяжелоатлетических упражнений. был разработан.

Ключевые слова: дзюдо, соревновательная деятельность, разрядность, специальный модуль.

Annotation. This article analyzes the training process of judo students, taking into account the intensity and amplitude of judo sports, and develops a special module of exercises aimed at increasing competitive capabilities by increasing strength qualities with the help of weightlifting exercises. was developed.

Key words: judo, competitive activity, rank, special module.

Dunyoning ko'pgina rivojlangan mamlakatlarida *dzyudo* sport turi bilan shug'ulanuvchi sportchilar hozirgi kunga kelib 8 milliondan ortiq ekanligi sir emas. Yurtimizda ham dzyudo sport turi qiziquvchilar juda ko'pchilikni tashkil qiladi. Hozirgi kunga kelib sportga berilyotgan e'tibor va maqbul siyosat tufayli dzyudo bilan shug'ullanish uchun juda keng imkoniyatlar yaratilgan buning misoli sifatida Respublikamizdagi "sport maktablarining" qariyb 254 Sport maktablaridan qarib 70% ni dzyudo sport turi shug'ullanish uchun barcha sharoitlar yaratilgan. O'zbekistonda olib borilayotgan sayi harakatlarning natijasi sifatida Osiyo, Jaxon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida ishtrok etip yaxshi natijalarga erishilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevral kuni qabul qilingan "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PQ-286 qarorlari ijrosini taminlash va hissa qo'shish maqsadida, dzyudo sport turining shiddati va dunyo bo'yicha raqobatni yuqoriligini inobatga oladigan bo'lsak, dzyudo sport turida barcha jismoniy sifatlarning yuqori ahamiyatga egaligini, portlovchi kuch sifatlari asosiy va muhim ahamiyat kasb etishi, og'ir atletika mashqlaridan foydalanish orqali talabalarning dzyudo sport turida qo'llash va texnik taktik harakatlarni takomillashtirish, portlovchi kuch hamda chidamkorlik sifatlarini yaqqol namoyon qilish orqali sport natijalarini yaxshilashga erishish bo'yicha adabiyot va manbalarni kamligi tadqiqot ishimizni dolzarb ekanligini belgilab beradi va sportchilarimizni yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga imkon beradi.

So'nggi yillarda yurtimizda ko'p sonli yuqori malakali dzyudochilar tayyorlandi. Osiyo chempionatlari hamda gram-pr birinchiliklarida o'zbek dzyudochilari ko'p karra eng yuksak sovrinli o'rinlarni egallab, vatanimiz sharafini xalqaro musobaqalarda munosib himoya qilib kelmoqdalar. Zamonaviy sportda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi hamda shiddatining oshishi o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yo'llarni va foydalanilmagan zahirani izlab topishni taqozo etadi. Ayniqsa ko'p tsikli tayyorgarlikning hamma bosqichlarida tiklanish sport va ish qobiliyatini oshirish vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Biroq juda zarur bo'lishiga qaramasdan, tayyorgarlik davrlarida dzyudochilarni ish qobiliyatlarida yuzaga keladigan o'zgarishlarni o'rganish va tahlil qilish muammosini o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar aniq etarli emas. Har xil sport turlarida bajarilgan qator ishlarda (S.S.Tajibayev va R.D.Xalmuxamedov) tadqiqotlar qisman olib borilgan.

Tadqiqotimizni tashkil qilishda vazifa etib:

1. Dzyudo sport turi bilan shug'ulanuvchi talaba sportchilar va og'ir atletika mashqlarining dzyudochilar uchun samaradorligi bo'yicha adabiyotlar va manbalar taxlil qilindi.
2. Dzyudochi talabalar uchun maxsus og'ir atletika mashqlar modulini ishlab chiqish.
3. Maxsus modul orqali dzyudochi talabalarning musoboqa imkoniyatlarini oshirishning ilmiy asoslari.

DZYUDochi TALABALAR UCHUN MAXSUS MASHQLAR MODULNI ISHLAB CHIQISH

Talaba dzyudochilarni musoboqa imkoniyatlarini oshirish uchun maxsus tezkor-kuch sifatlarini aniqlash va ularni rivojlantirish uslubiyati orqali o'quv-mashg'ulot jarayonlaridagi yuklamalarini optimal rejalashtirish bellashuvlarda yuqori natijalarni berdi.

Dzyudochilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish dzyudo chining raqib qarshiligini yengib o'tish uchun tadqiqotimizda qo'lanilayotgan mashqlarimiz samaraliy bo'ldi. Talaba dzyudochilarda

og'ir atletika mashqlari mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshirdi. Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

O'quv-mashq hamda tajriba jarayonlarining faqat asosiy qismidagi maxsus tezkor-kuch sifatlarini tayyorgarlik bosqichida ularni rivojlantiruvchi o'quv-mashq yuklamalari tahlili olindi. o'quv-mashq jarayonlarida bosqichli tayyorgarligini asosiy vositalarining hajmi har xilligi, o'rtacha hajm, standart og'ish keltirilgan. Asosiy qilib dzyudochilarning darajasiga va murakkablik koeffitsientiga qarab tadqiqot jarayonlarida mashqlarni taqsimlash qabul qilindi. Hamma maxsus mashqlar o'z ichiga yuqori bo'lgan vositalarini olgan, ya'ni dzyudochilar og'ir atletika toshlarida bajariladigan mashqlar ularning xolatiga qarab tadqiqot o'tkazilgan og'ir atletikaga bog'liq bo'lgan mashqlar dzyudochilarni texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan maxsus mashqlar bo'lib bajariladigan mashqlar olingan.

Dzyudochilarga kuch sifatleri aynan qarshi hujum va himoya texnikalarni bajarishda raqibga nisbatan harakatlanish suratining tezligi tezkor-kuch sifatini rivojlantirish zarur ekanligini bildiradi. Muommoning yechimini topish maqsadida dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun maxsus mashqlar moduli ishlab chiqdik (*1-jadval*). Bu maxsus mashqlar yordamida sportchilarning kuch-chidamkorligini oshirish harakatlarini samaradorligini oshirish uchun tezkor-kuch hamda chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan bo'lib ushbu modul

Talaba dzyudochilar uchun maxsus mashqlar moduli.

1-jadval

	Maxsus mashqlar	Takrorlashlar soni	Takrorlashlar soni	Ko'tarilgan og'riklar
1.	Yotgan xolda shtangani sqib ko'tarish 4 (urnish)	40 kg 2 x 6	50 kg 2 x 5	(980 kg)
2.	Toshni (disk) bosh tepasida o'ng tomonga aylantirish 4 (urinish) 30s	10t kg 2 x 20	15t kg 2 x 20	(1000 kg)
3.	Shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib tirish 4 (urnish)	30 kg 2 x 6	50 kg 2 x 4	(760 kg)
4.	Start xolatidan (bilni) o'ng va chap yelka uzra ko'tarish 4 (urinish) 30s	10t kg 2 x 15	15t kg 2 x 20	(1100 kg)
5.	Tik turgan holda shtangani dast ko'tarish 4 (urnish)	30 kg 2 x 4	40 kg 2 x 4	(560 kg)
6.	Tik turgan holda shtangani siltab ko'tarish bo'yin ostigacha 4 (urinish)	30 kg 2 x 6	50 kg 2 x 5	(860 kg)
7.	Toshni (disk) bosh tepasida chap tomonga aylantirish 4 (urinish) 30s	10t kg 2 x 20	15t kg 2 x 20	(1000 kg)
8.	Shtangani bosh tog'risiga otish 4 (urinish) 30s	20t kg 2 x 15	20t kg 2 x 20	(1000 kg)

bellashuv vaqtida hamda musobaqa faoliyatida dzyudo sport turining tezkor va shiddatli kechadigan bellashuvlari davomida raqibga qarshi hujum, himoya va qarshi hujum texnikalarini bajarishda, taktik harakatlar kombinatsiyasini bajarishda juda yuqori samara beradi. Kuch-chidamkorlik harakatlarni yuqori amplitudada bajarilishini taminlaydi.

Ushbu maxsus mashqlar moduli aynan dzyudo sport turida texnik-taktik tayorgarlikni rivojlantirishda tezlik, kuch, chidamkorlik, sifatini rivojlantirish uchun yuqori darajada samara beradi.

Ixtisoslashtirilgan mashg'ulot mashqlari hajmi jihatidan ularni murakkabligiga qarab taqsimlandi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trener-o'qituvchilar qisqa muddat ichida dzyudochilarni tayyorlash maqsadida jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa maxsus tezkor-kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy

imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali maxsus tezkor-kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun maxsus og'ir atletikadan foydalangan mashqlari sportchilarimizni kuchini oshirishga bo'lgan mashqlarini qo'llashda avval maxsus tezkor-kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yuqorida bildirilgan fikrlarni aniqlash uchun, shu qatorda qo'llaniladigan o'quv mashg'ulot yuklamalarining xususiyatlarini topish maqsadida, biz talaba dzyudochilaridan 20 nafar bir xil yoshdagi teng jismoniy va maxsus tayorgarlikka ega sportchilarni saralab oldik. **Tadqiqot** va **nazorat** guruhlariga ajratildi. Saralab olingan 20 nafar sportchilardan maxsus mashqlar moduli testlari jamlanmasi orqali normativ testlar qabul qilindi

Jadvaldan ko'rinib turibdiki (**2-jadval**), misol sifatida (TG) tadqiqotimiz boshida **yotgan holda shtangani sqib ko'tarish** mashqida 75 kg bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohirida 105 kg yetkazgan. Tadqiqot boshida **toshni (disk) bosh tepasida o'ng va chap tomonga aylantirish** 30 sekund ichida 15 marotaba bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 25 kgni, tadqiqot boshida **shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib tirish** 70 kg bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 110 kg tashkil qilgan. Tadqiqot boshida **Start xolatidan (disk) o'ng va chap yelka uzra ko'tarish** 14 marotaba bo'lgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 25 marotabaga tashkil qilgan. Tadqiqot boshida **Tik turgan holda shtangani dast ko'tarish** 30 kg bilan bajarilgan bo'lsa tadqiqot ohiriga kelib 60 kg vazn bilan bajarildi. Tadqiqot boshida **Tik turgan holda shtangani siltab ko'tarish** 45 kg bilan bajarilgan bo'lsa tadqiqot ohiriga 65 kg gacha yetkazildi. Tadqiqot boshida **Shtangani bosh tog'risiga otish** 30 sekund davomida 14 marotaba bajarilgan bo'lsa tadqiqot oxiriga kelib 27 marotaba bajarishga erishildi.

2-jadval

Talaba dzyudochilarni og'ir atletika mashqlari yordamida musoboqa imkoniyatlarini oshirishga mo'ljallangan maxsus mashq modulining testlarining tadqiqot boshidagi ko'rsatgichlari (TG-NG)

1	TG/NG	Yotgan holda shtangani sqib ko'tarish 4 (urnish)	Toshni (disk) bosh tepasida o'ng tomonga aylantirish 4 (urinish) 30s	Shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib tirish 4 (urnish)	Start xolatidan (disk) o'ng va chap yelka uzra ko'tarish 4 (urinish) 30s	Tik turgan holda shtangani dast ko'tarish 4 (urnish)	Tik turgan holda shtangani siltab ko'tarish bo'yin ostigacha 4 (urinish)	Toshni (disk) bosh tepasida chap tomonga aylantirish 4 (urinish) 30s	Shtangani bosh tog'risiga otish 4 (urinish) 30s
1	TG-1	105 kg	25	110 kg	25	60 kg	65 kg	25	27
2	NG-1	90 kg	21	96 kh	20	50 kg	50 kg	22	22
3	TG-2	100 kg	28	100 kg	24	65 kg	70 kg	26	25
4	NG-2	85 kg	23	90 kg	21	55 kg	55 kg	23	21
5	TG-3	110 kg	27	105 kg	26	70 kg	75 kg	25	28
6	NG-3	95 kg	22	94 kg	22	55 kg	60 kg	22	24
7	TG-4	103 kg	25	103 kg	24	66 kg	63 kg	28	29
8	NG-4	92 kg	21	96 kh	21	55 kg	55 kg	23	24
9	TG-5	102 kg	27	103 kg	26	70 kg	75 kg	27	27
10	NG-5	89 kg	23	95 kg	22	57 kg	60 kg	22	23
11	TG-6	107 kg	28	105 kg	27	75 kg	80 kg	26	26
12	NG-6	97 kg	21	95 kg	21	60 kg	65 kg	20	20
13	TG-7	104 kg	26	107 kg	27	65 kg	70 kg	27	28
14	NG-7	96 kg	20	98 kh	21	56 kg	60 kg	21	22
15	TG-8	100 kg	28	105 kg	25	67 kg	75 kg	26	25
16	NG-8	90 kg	23	96 kg	20	58 kg	60 kg	20	20
17	TG-9	110 kg	27	104 kg	27	76 kg	80 kg	25	28
18	NG-9	95 kg	22	94 kg	22	62 kg	70 kg	21	24
19	TG-10	100 kg	25	111 kg	26	70 kg	75 kg	29	27
20	NG-10	90 kg	19	97 kh	21	56 kg	65 kg	23	21

XULOSA

1. Dastlabki tajriba doirasida tahlil qilingan adabiyotlar va o'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar natijalari shuni ko'rsatadi.

2. Dzyudo sport turning shiddati, mashg'ulot jarayonlarining hajmi hamda hozirgi kunda dzyudo musobaqalarida texnik-taktik harakatlarni yuqori amplitudada bajaralishi kuch hamda portlovchi va tezkor kuch sifatlarini talabining balandligini inobatga olib og'ir atletika mashqlaridan foydalangan holda maxsus mashqlar moduli musobaqa hamda o'quv bellashuvlarida yetarlicha samara berishi kuzatildi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevral kuni qabul qilingan "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" PQ-286 qarorlari

2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган" йиғилишдаги нутқи; 2018 йил 21 сентябрь, Халқ сўзи газетаси.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-3031-сонли қарори.

4. Абдуллаев А., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти/ Дарслик. –Тошкент: 2018, "Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти" –Б. 230-243.

5. Адилов С.Қ. Эркин курашчиларнинг спорт педагогик маҳоратини ошириш/Ўқув қўлланма. "Илмий техника ахборот-пресс" нашриёти. –Тошкент: 2018.- Б. 12-23.

6. Гаппаров З.Г. Спортивная психология/ Учебник. ООО «Мехридарё». Т. 2009- С. 260-268.

7. Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirishning ilmiy-nazariy asoslari. Monografiya T., 2020 y.

8. Зекрин Ф.Х., Мешавкин А.С., Развитие координатсионных способностей у детей, занимающихся дзюдо в группах начальной подготовки 1-го года обучения. - Москва, 2007.- С. 20-37.

13 YOSHLI KIKBOKSCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH KO'RSATKICHLARI

Ismoilov G'anisher, Asqarov Faxritdin

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

Chirchiq shahri, O'zbekiston

Namangan davlat universiteti,

Namangan shahri, O'zbekistan

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar sport maktablarining o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi 13 yoshli kikbokschiarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari tadqiq qilingan. 13 yoshli kikbokschiarning yoshiga xos jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlangan.

Kalit so'zlar. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, jismoniy rivojlanish.

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi, ommaviy sport targ'iboti, uning jismoniy va ma'naviy barkamollikning asosi ekanini targ'ib qilish, iqtidorli sportchilarni saralab olish hozirgi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" farmoni bunga yorqin misoldir. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi, ayniqsa yosh avlodning jismoniy