



Dildora ISROILJONOVA,
O'zbekiston Milliy universiteti talabasi

O'zDJTSU Og'ir atletika, ot sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrasini mudiri, dotsent H.Xakimov taqrizi asosida

EVOLUTION OF EXPLOSIVE QUALITIES OF STUDENT JUDOKAS WITH THE HELP OF WEIGHTLIFTING EXERCISES

Annotation

The practical significance of the results of the research in this scientific research work is that the methodologies of correctly teaching the technical methods of weightlifting exercises of student judokas, the technical actions used in competition activities are explained by the fact that the individual characteristics of the explosive forces of judokas in the process of training and competition, similar to that of weightlifters, are determined and the results are based on the results obtained on the basis of a survey on the development and normalization of a set of technical methods for the development of

Keywords: general and special physical training, technical training, modeling, types of training.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЗРЫВНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-ДЗЮДОИСТОВ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация

Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе заключается в том, что методика правильного обучения студентов-дзюдоистов техническим приемам тяжелоатлетических упражнений, применяемые в соревновательной деятельности технические действия и индивидуальные особенности взрывной силы дзюдоистов в процессе тренировок и соревнований, как у тяжелоатлетов, объясняются тем, что их результаты основаны на результатах, полученных на основе опроса о разработке и нормировании комплекса технических приемов и рекомендаций по внедрению в тренировочный процесс основных приемов, широко используемых в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, моделирование, виды подготовки.

BELBOG'LI KURASHCHILARNING OG'IR ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA KUCH CHIDAMKORLIK SIFATLARINI TAKOMILASHTIRISH

Аннотация

Mazkur ilmiy tadqiqot ishida tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, talaba dzyudochilarning og'ir atletika mashqlarini texnik usullarni to'g'ri o'rgatish metodikalari, musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik harakatlar va belbog'li kurashchilarning og'ir atletikachilarga o'xshab mashg'ulot va musobaqa jarayonida kuchlarini individual xususiyatlari bilan aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy usullarni rivojlantirish uchun texnik usullar majmuasini ishlab chiqish va me'yorlash hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi to'g'risidagi so'rovnomaga asosida olingan natijalarga asoslanganligi bilan izohlanadi.

Kalit so'zlar: kuch hamda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, modellashtirish, tayyorgarlik turlari.

Kirish. Ilmiy tadqiqot mavzusining dolzarbligi belbog'li kurashchilarning ko'pgina mamlakatlarida sog'lom avlodni tarbiyalash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda mamlakat aholisi salomatligini yaxshilash masalalari ustuvor yo'nalishlardan biri bo'lib qolmoqda. Yurtimizda olib borilayotgan islohotlar bugungi kunda erishilyotgan yutuq va kamchiliklarimizga e'tibor qaratish, ulkan taraqqiyotlar tomon olg'a qadamlar tashlashni taqozo etadi.

Respublikamizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlarni yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik, va tanparvarlik shuningdek yoshlar orasida hamda jismoniy imkoniyati cheklangan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirishga, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda [1,2,5,8].

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ-336-son

“Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” qarori bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi. Mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish bo'yicha belbog'li kurashchilarni og'ir atletika mashqlari yordamida kuch xususiyatlarini o'rganish va og'ir atletika maxsus mashqlari dasturini ishlab chiqish orqali mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifalari. Belbog'li kurash bilan shug'ullanuvchi belbog'li kurashchilarning individual imkoniyatlarini xususiyatlarini inobatga olib maxsus yillik modul ishlab chiqish.

Belbog'li kurash uchun maxsus og'ir atletika mashqlar modulini ishlab chiqish.

Maxsus modul orqali kurashchilarning musobaqa imkoniyatlarini va kuch xususiyatlarini oshirishning ilmiy asoslari.

Belbog'li kurashchilarning og'ir atletika mashlari yordamida texnik-taktik takomillashtirish o'rgatish orqali sport natijalarini yaxshilash.

Tadqiqotning ob'ekti. Toshkent shaxar Olimpiya zaxiralari ko'leji belbog'li va kurashchilari mashg'ulot jarayonlari.

Tadqiqot predmeti. Maxsus og'ir atletika mashqlari modularini ishlab chiqish va kurash mashg'uloti jarayonlariga tadbiiq qilish.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, ijtimoiy so'rovnoma, jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv-uslubiy majmuaning tahlili, pedagogik tajriba matematik-statistik usullaridan foydalanilgan.

Tahlil va natijalar. Sport kurashi eng qadimgi sport turlaridan biri bo'lib, juda qizi- qarli va yorqin tarixga ega. Qadimgi inson ko'p ming yillar davomida instinkli hujum va himoyalash harakatlaridan to zamonaviy kurash turlari usullariga yaqin bo'lgan koordinatsiyalashgan harakatlarga qiyin yo'lni bosib o'tgan.

O'troq hayot boshlanishi bilan xalqlarning jismoniy tarbiyasida jangovar tayyorgarlikka xos bo'lgan va, birinchi navbatda, har xil yak- kakurash turlari oldingi qatorga qo'yilgan. Qadimgi insonning munta- zam yashash joylarida ov qilish sahnalari bilan bir qatorda kurashayot- gan kishilarning tasviri paydo bo'la boshladi. Misr ehromlari devorlari- da ko'rinishiga qaraganda mukammal texnikaga ega bo'lgan kurashchi- larning tasvirlari topilgan. Taxminan 1-jadval

eramizdan avvalgi 2800- yilda tay- yorlangan bronzali haykal belbog'li kurashning eng qadimgi yodgorligi hisoblanadi. Uning asosida raqibni chirmab olishning og'riq beruvchi usul yotadi. Ilmiy tadqiqotning asosiy muommalarni bartaraf etish uchun O'zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi tasarrufidagi sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablari, oliy sport maktablarida belbog'li kurash sporti bilan shug'ulanuvchi kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini, og'ir atletika maxsus mashqlari yordamida kuchlarini hamda musoboqa faoliyatini takomillashtirish va mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish bo'yicha qandaydur metodikalarni bilishlari, belbog'li kurashchilarning sport turlariga qiziqishi, sportning qaysi turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlarini bilish va o'rganish, belbog'li kurashchilar trenerlardan mashg'ulotga qatnashish maqsadida sport maktablariga shug'ullanish maqsadida murojat qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratilganligini aniqlash maqsadida vazirlikning belbog'li va kurash trenir- o'qituvchilar o'rtasida anketa so'rovnomasini o'tkazish kerakligi, tahlil ma'lumotlarini yeg'ishni belgilab oldik. (1- jadval)

Anketa so'rovnomasida 25 dan ortiq Respublika miqyosidagi malakali trener-o'qituvchilardan o'rtacha 25-30 yoshli shu yo'nalishda 5-10 yildan ortiq faoliyat yuritayotgan, Xalqaro va Respublika miqyosidagi nufuzligi musobaqalarda g'olib va sovrindor sportchilarni tayyorlagan trener- o'qituvchilar ishtrok etishdi.

Pedagogik so'rovnoma trenir-o'qituvchilardan n=30

№	Savollar	Javoblar			
		Xa	%	Yo'q	%
1	Og'ir atletika maxsus mashqlari bilan mashg'ulotni o'tish turlari haqida ma'lumotga egamisiz?	10	33	20	66
2	Talaba dzyudochilar og'ir atletika maxsus mashqlari bilan menga mashg'ulotdan kegin o'ting deb sizga murojat qilganmi?	13	42.9	17	56.1
3	Talaba dzyudochilar bilan og'ir atletika maxsus mashqlari to'g'risida so'zlashganmisiz?	18	59.4	12	39.6
4	Dzyudochi talabalarga yotgan xolda shtangani ko'krakga tushirib chiqarish mashqini ketmaketlikda ishlatish tartibini bilasizmi?	11	36.3	19	62.7
5	Shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib turish mashqini talaba dzyudochilarga kamroq sonda ko'tarib og'ir vazini kotartirish tartibini bilasizmi?	9	29.7	21	69.3
6	Og'ir atletika maxsus mashqlaridan mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishni bilasizmi?	14	46.2	16	52.8
7	Talaba dzyudochilariga og'ir atletika maxsus mashqlari yordamida mashqlarni o'rgatgan bo'larmidingiz?	12	39.6	18	59.4
8	Talaba dzyudochilarga og'ir atletika maxsus mashqlaridan foydalanib mashg'ulotdan keyin og'ir atletika maxsus mashqlarni ishlatasizmi?	11	36.3	19	62.7
9	Og'ir-atletika maxsus mashqlarini dzyudo sport turida toshlar bilan bajariladigan maxsus mashqlarni bilasizmi?	13	42.9	17	56.1
10	Og'ir atletika maxsus mashqlaridan talaba dzyudochilarga maxsus mashqlardan foydalanib mashg'ulot o'tgan bo'larmidingiz?	18	29.4	12	39.6

So'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, trener-o'qituvchilarning aksariyati talaba dzyudochilarni kuchchidamkorlik holatlari va dzyudo sportchilarga mashg'ulotlarni tashkil etish haqida ma'lumotga ega emas. Jumladan, "Siz Og'ir atletika mxsus mashqlari bilan trinirofkani o'tish turlari haqida ma'lumotga egamisiz?" degan 1-savolga 30 nafar respondentdan 33 % - "Xa", 66 % - "Yo'q" deb ovoz berishdi. Demak, bu holatga asosan shunday xulosaga kelish mumkin, trener-o'qituvchilar og'ir atletika surdo sport turida bajariladigan maxsus mashqlar haqida ma'lumotga ega emas. Dzyudo sport turlari xozirgi kunda jaxonda jadal rivojlangan hisoblanadi. Talaba dzyudochilar hozirgi kunda yurtimizda juda kopaymoqda hamda rivojlantirish va ommalashtirish uchun dzyudo sport turlari haqida ilmiy tadqiqotlar olib borish, darslik, o'quv qo'llanma va maqolalarga ehtiyoj seziladi. "Talaba dzyudochilar og'ir atletika maxsus mashqlari bilan menga trinirofkadan kegin o'ting deb sizga murojat qilganmi?" degan 2-savolga 30 nafar respondentdan 40,9% - "Xa", 56,1% - "Yo'q" deb javob berishdi. Trener-o'qituvchilarning bu savolga bergan javobidan ko'rinish turiptiki talaba dzyudochilarga

trinirofkadan kegin og'ir atletika maxsus mashqlaridan kamroq foydalanganliklarini aniqlandi.

Talaba dzyudochilar bilan og'ir atletika maxsus mashqlari to'g'risida so'zlashganmisiz? So'rovnomamizning 3-savoliga 30 nafar respondentning 59,4% - "Xa", 39,6% - "Yo'q" deb javob berishdi. Yuqorida keltirilgan ma'lumotga asosan aytishimiz mumkinki, juda kam sonli trener-o'qituvchilar Talaba dzyudochilar bilan maxsus mashqlarni qanday qilib ishlash hamda trinirofka paytida trinirofkadan kegin og'ir atletika maxsu mashqlari to'g'risida muloqot qilmagan.

"Dzyudochi talabalarga yotgan xolda shtangani ko'krakga tushirib chiqarish mashqini ketmaketlikda ishlatish tartibini bilasizmi?" "Shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib turish mashqini talaba dzyudochilarga kamroq sonda ko'tarib og'ir vazini kotartirish tartibini bilasizmi?" 4- va 5-savolga 30 nafar respondentdan 36,3 % va 62,7 % - "Xa", 29,7 % va 69,3 % - "Yo'q" deb javob berdi. Ko'rinish turibdiki, aksariyat trener-o'qituvchilar Talaba dzyudochilarga yotgan xolda shtangani sqib ko'tarish mashqini ketmaketlikda ishlatish to'g'risida so'rovnoma natijalarini ko'radigan bolsak trener-

o'qituvchilar kamchiligi bilishar ekan. Shtangani bo'yin orqasiga qo'yib o'tirib turish mashqining so'ra vnomata natijalarida shuni aniqladik kam kotarib og'ir vazini ko'tartirish mashqini bilishmas ekan.

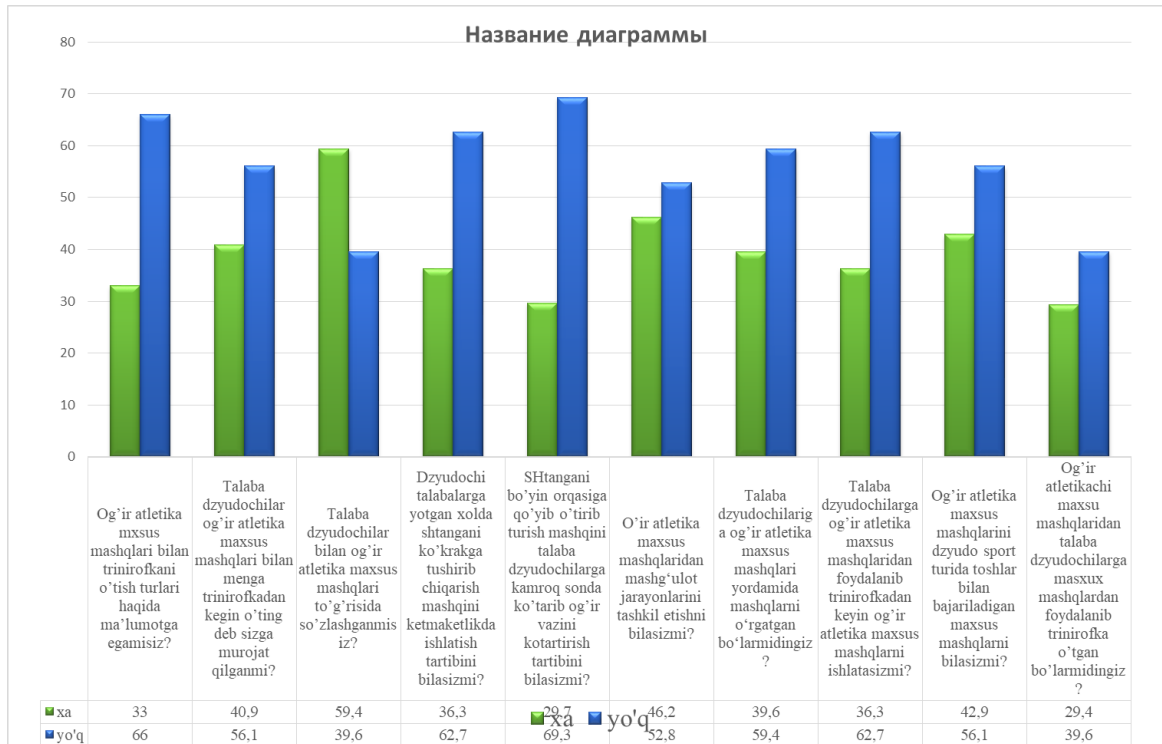
O'ir atletika maxsus mashqlaridan mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishni bilasizmi? degan 6 savolga faqat 46,2 % respondentlar "Xa", ularning 52,8 % "Yo'q" degan javobni berishgan.

"Talaba dzyudochilariga og'ir atletika maxsus mashqlari yordamida mashqlarni o'rgatgan bo'larmidingiz?" degan 7-savolimizga respndentlarning 39,6 % - "Xa", 59,4%- "Yo'q" deb javob berishdi. Olingan javoblarga asosan aytishimiz mumkunki, trener-o'qituvchilarni dzyudochi talaba sportchilarga og'ir atletika maxsus mashqlarni o'rgatishga bo'lgan istaklari yuqori.

"Talaba dzyudochilarga og'ir atletika maxsus mashqlaridan foydalanib trinirofkadan keyin og'ir atletika maxsus mashqlarni ishlatamiz?" deb nomlangan 8-savolga 30 nafar respondentdan 36,3 % - "Xa", 62,7 % - "Yo'q" deb javob berdi.

"Og'ir atletika maxsus mashqlarini dzyudo sport turida toshlar bilan bajariladigan maxsus mashqlarni bilasizmi?" degan 9-savolimizga 30 nafar responentlarning 42,9 % - "Xa", 56,1 % - "Yo'q" deb javob berdi.

Og'ir atletikachi maxsu mashqlaridan talaba dzyudochilarga maxsux mashqlardan foydalanib trinirofka o'tgan bo'larmidingiz? degan 10-savolimizga 30 nafar responentlarning 29,4 % - "Xa", 39,6 % - "Yo'q" deb javob berdi.



Talaba dzyudochilarga og'ir atletika maxsus mashqlari lilan trinirofka jarayoni va musoboqa faoliyatini maxsus mashqlarni qoidalar bilan ko'tarish maxsus mashqlarni ishlab chiqilsa foydalangan bo'larmidingiz? Degan so'ngi savolimzga barcha respondentlarimiz "Xa" deb javob berishdi. Pedagogik kuzatuvlar va o'takzilgan so'rovnomata natijalariga asoslanib shuni ayta olamizki, Talaba dzyudochilar og'ir atletika mashqlari bilan shug'ullanishga bo'lgan talablari yuqoriligi lekin trener-o'qituvchilar mashg'ulot vaqtida ketmaketlikda bajarilishni o'rnatishda muammolar borligi mashg'ulot jarayonlarini yo'lga qo'yishga va mashg'ulot olib borishga to'siq bo'ladi. Trener-o'qituvchilarda talaba dzyudochilarga og'ir atletika mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish mezonlari haqida ma'lumotga ega emasliklari muammoni yanada ochib berdi. Trener-o'qituvchilarni talaba dzyudochilarga og'ir atletika maxsus mashqlarini yanada mukamal o'rgatishga bo'lgan istaklari va yuqoriligi lekin dzyudochilarda og'ir atletikani o'rgatish bo'yicha maxsus mashqlarning qanday tartibda foydalanish metodikaning kamligi asosiy muammo hisoblanadi.

Xulosa. Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, sport kuarshi bo'lmush talaba dzyudochilar og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanishlari sportchilarning jismoniy va texnik harakatlarga o'rgatish to'g'risida ilmiy izlanishlar olib

borilishi, yuqori saviyadagi jurnallarda chop etilgan maqolalardan andoza sifatida foydalanish to'g'risida fikrlar yuritilgan bo'lsada aniq bir sport kurashida modellashtirish uslublaridan foydalanilmaganligi kuzatildi.

Texnik usulni modellashtirish murakkab mashg'ulot jarayonida asosan o'rgatish tizimiga "asosiy harakat" sifatida qaraladi. Sport sohasida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar mustaqil izlanuvchilar ilmiy ishlaridan fikrlari talaba dzyudochilarga texnik harakatlarni o'rgatish uslublari orasida tafovut mavjudligiga qaramasdan, kurashchini o'quv-mashg'ulot faoliyatini ishonchligini modellashtirishda ulardan foydalanish va o'zidagi kamchiliklarni bartaraf etishi bo'yicha ilmiy qarashlar yetarlicha yoritib berilmagan.

Sportning kurash turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar ustida bosh qotirayotgan olimlar trener-o'qituvchilarga talaba dzyudochilarning jismoniy holatlari, dzyudochilarga og'ir atletika mashqlarini mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish mezonlari haqida ma'lumot beruvchi, maxsus og'ir atletika mashqlarini qanday tartibda ko'tarish hamda dzyudo sportida qanchalik og'ir atletika maxsus mashqlarini muxim ekanligini o'rgatish, trener-o'qituvchilar va talaba dzyudochilar o'rtasida mashg'ulotl vazifasini bajaruvchi vosita ishlab chiqishga ehtiyoj yuqori ekanligini ko'rsatib berdi. Ammo olimlarni ilmiy izlanishlari davomida eng samarali bo'lgan og'ir atletika

maxsus mashqlarini tartibi bo'yicha ko'tarish va kamroq izlanishlar olib borilmaganligi kuzatildi. ko'tarip yuqori natijaga erishishni o'rgatish to'g'risida

ADABIYOTLAR

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти/ -Тошкент: Ита-пресс нашриёти 2021.- Б. 240-245.
2. Aliyev I.B., Ibragimov M.A. –Sport pedagogik mahoratini oshirish Darslik. T. 2023 y. 105-112 bet.
3. Абдуллаев А., Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти/ Дарслик. –Тошкент: 2018, “Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти” –Б. 230-243.
4. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/ Дарслик. “Sano-standart” Тошкент: – 2017. Б. 193-205.
5. Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте/Учебное пособие. «Спорт» – М., 2019.С. 200-224.
6. Арслонов Ш.А. “Dzyudo” / Ўқув қўлланма. –Тошкент: “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, 2018.-116 б. – Б. 226-228.
7. Маткаримов Р.М., Оғир атлетика назарияси ва услубияти/Дарслик. “Ўзбекистон нашриёт матбаа уйи” - Тошкент: 2015.- Б. 82-84.
8. Маткаримов Р.М, Юнусов С.А, Ходжаев А.З. “Теория и методика тяжёлой атлетики”, “Ilmiy texnika axboroti - press nashriyoti”, Т.:2019. 156 б – Б. 20-28.