O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
S.E. QODIROV[1]
[1]O‘zbekiston davlat sport akademiyasi
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i2.a014

MALAKALI DZYUDOCHILARDA MAXSUS KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Annotatsiya

В статье раскрыты научно-методические основы развития специальной силы и скоростно-силовых качеств у квалифицированных дзюдоистов. В ходе исследования проанализированы средства специальной физической подготовки, структура тренировочных нагрузок и их влияние на эффективность технико-тактических действий. Применение плиометрических упражнений, скоростных движений с отягощениями, упражнений с резиновыми амортизаторами и специальных дзюдоистских упражнений позволило определить их влияние на показатели силы и взрывной силы. Полученные результаты показали, что целенаправленное развитие специальной силы и скоростно-силовых качеств способствует повышению скорости выполнения приемов, эффективности бросков и общих соревновательных результатов дзюдоистов.

***Ключевые слова**: дзюдоисты, специальная сила, скоростно-силовые качества, взрывная сила, плиометрика, специальная физическая подготовка, тренировочная нагрузка.*

Abstract

Mazkur maqolada malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari, yuklama tuzilmasi hamda ularning texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta’siri tahlil qilindi. Plyometrik mashqlar, og‘irlik bilan bajariladigan tezkor harakatlar, rezina amortizatorlar bilan mashqlar hamda maxsus dzyudo mashqlari qo‘llanilib, ularning kuch va portlovchi kuch ko‘rsatkichlariga ta’siri aniqlashtirildi. Olingan natijalar maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini maqsadli rivojlantirish dzyudochilarning musobaqa faoliyatida usullarni bajarish tezligi, uloqtirish samaradorligi hamda umumiy sport natijalarini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.

***Kalit so‘zlar**: dzyudochilar, maxsus kuch, tezkor-kuch, portlovchi kuch, plyometrik mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot yuklamasi.*

The article presents the scientific and methodological foundations for developing special strength and speed-strength qualities in qualified judo athletes. The study analyzed the means of special physical training, the structure of training loads, and their impact on the effectiveness of technical and tactical actions. Plyometric exercises, explosive movements with external resistance, elastic band training, and sport-specific judo drills were applied to determine their effects on strength and explosive power indicators. The results showed that the targeted development of special strength and speed-strength abilities significantly improves the speed of technique execution, throwing efficiency, and overall competitive performance of judo athletes.

***Keywords**: judo athletes, special strength, speed-strength, explosive power, plyometrics, special physical training, training load.*

Kirish. Zamonaviy dzyudo sporti yuqori darajadagi jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab kurash turlaridan biri hisoblanadi. Musobaqa faoliyati jarayonida raqibni muvozanatdan chiqarish, tortish, ko‘tarish, uloqtirish va nazorat qilish kabi harakatlar qisqa vaqt oralig‘ida maksimal kuch va portlovchi tezlikni namoyon etishni talab qiladi. Shu bois dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlari yetakchi o‘rin egallaydi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, umumiy kuch tayyorgarligi bilan bir qatorda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish texnik harakatlarning biomekanik samaradorligini oshiradi, usullarni bajarish tezligini yaxshilaydi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Biroq amaliyotda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda maxsus kuch va portlovchi kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan vositalardan yetarli darajada foydalanilmayotgani kuzatiladi. Bu esa sportchilarning texnik-taktik harakatlari barqarorligiga va musobaqa samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu munosabat bilan malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish, mashg‘ulot vositalari va yuklama tuzilmasini optimallashtirish hamda ularning texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta’sirini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish hamda ularning texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari. Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tizimida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarining o‘rnini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish.

Malakali dzyudochilarning maxsus kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini aniqlash va baholash mezonlarini ishlab chiqish.

Tezkor-kuch yo‘nalishidagi mashg‘ulot vositalari (plyometrik mashqlar, og‘irlik bilan tezkor harakatlar, rezina amortizatorlar, maxsus dzyudo mashqlari)ning samaradorligini eksperimental asosda aniqlash.

Mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, intensivligi va tuzilmasini optimallashtirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish.

Maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarining texnik harakatlar bajarilish tezligi hamda uloqtirish samaradorligiga ta’sirini aniqlash.

Tadqiqotning uchinchi va to‘rtinchi vazifalarini amalga oshirish maqsadida malakali dzyudochilarning maxsus kuch hamda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi ishlab chiqildi. Dastur ikki yo‘nalishda tashkil etildi: maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalari

MJTning birinchi mashqlar to‘plami 4 aylanadan iborat bo‘lib, har bir seriyada rezina jgut

bilan 30 soniya davomida maksimal takrorlash usuli qo‘llanildi. Seriyalar orasida 30 soniya, aylanalar orasida esa 4–6 daqiqa dam olish belgilandi. Mashqlar uloqtirish harakatlarini taqlid qilish orqali maxsus tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirildi:

sherikka orqa bilan chap va o‘ng tomonga burilib uloqtirishni taqlid qilish;

sherikka yuzlanib chap va o‘ng tomonga uloqtirishni taqlid qilish;

ko‘krakdan uloqtirish (ura-nage) harakatini taqlid qilish.

MJTning ikkinchi to‘plamida 2 aylana qo‘llanilib, har bir seriya davomida uloqtirishlar dam olmasdan sifatli bajarildi, aylanalar orasida 5 daqiqa tiklanish vaqti berildi. Mashqlar 50 soniya submaksimal sur’atda va 10 soniya maksimal tezlikda bajarilib, quyidagi texnik harakatlarni o‘z ichiga oldi: seo-nage, harai-goshi, uchi-mata va ashi-barai. Ushbu usul musobaqa faoliyatiga xos tezlik-rejimlarni modellashtirishga xizmat qildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari. UJTning birinchi mashqlar majmuasi aylana usulida tashkil etilib, har bir bekatda mashqlar maksimal tezlikda bajarildi va bekatlar orasida 15 soniya dam olish belgilandi. Majmua tortilish, sherik bilan kuch mashqlari, ko‘tarish, arqonga chiqish, tayanch holatda qo‘l bukish kabi ko‘p bo‘g‘imli mashqlarni o‘z ichiga oldi. Bu mashqlar umumiy kuch bazasini shakllantirish hamda maxsus yuklamalarga funksional tayyorlashga qaratildi.

UJTning ikkinchi to‘plami 2 aylana shaklida bajarilib, har bir bekatda 8 martadan maksimal tezlikda takrorlash usuli qo‘llanildi. Mashqlar tarkibiga shtangani siltab ko‘tarish (1RMning 50%), brusda qo‘l bukish, tortilish, rezina bilan uloqtirishni taqlid qilish va uchi-komi mashqlari kiritildi. Ushbu vositalar kuch va portlovchi kuch ko‘rsatkichlarini oshirishga yo‘naltirildi.

Nazorat va baholash vositalari. Tadqiqotning ikkinchi va beshinchi vazifalariga muvofiq ravishda dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini baholash uchun maxsus testlar hamda “Bedro” moslamasi qo‘llanildi. Nazorat mashqlari sportchilarning yoshiga, vazn toifasiga va tayyorgarlik darajasiga mos holda tanlandi. Baholashning asosiy mezoni texnik harakatlarni bajarish tezligi, uloqtirish samaradorligi hamda maxsus kuch ko‘rsatkichlarining o‘sishi bilan belgilandi.

Ilmiy-uslubiy asoslash

Mashg‘ulot yuklamalarini modellashtirishda musobaqa faoliyatining energetik va biomexanik xususiyatlari inobatga olindi. Tezkor-kuch yo‘nalishidagi interval usuli, rezina qarshilik bilan ishlash va sherik qarshiligida bajariladigan mashqlar dzyudoga xos harakat strukturasi bilan uyg‘unlashtirildi. Bu yondashuv maxsus kuchning texnik harakatlarga transferini ta’minlashga imkon berdi.

1-jadval

Dzyudochilarning individual xususiyatlari va vazn toifalariga qarab tezkor-kuch tayyorgarligini individuallashtirish dasturi

Ko‘rsatkichlar	55–60 kg	66–73 kg	81–90 kg	100 kg va undan yuqori
Yetakchi MJT sifatlari	Harakat tezligi, umumiy chidamlilik, qo‘llarning tezkor-kuchi	Chidamlilik, tezkor-kuch, qo‘l tezligi	Tezkor-kuch, oyoq kuchi	Maksimal kuch
Ortda qolayotgan MJT sifatlari	Oyoq tezligi, koordinatsiya	Oyoq tezligi, murakkab koordinatsiya, maksimal kuch	Yuqori tezlik qobiliyati, quvvat	Tezlik, tezkor-kuch chidamliligi, egiluvchanlik
Yetakchi texnik usullar	Oyoq harakatlari bilan tezkor tashlashlar (o-uchi-gari, ko-soto-gake)	Yelkadan tashlashlar (ippon-seoi-nage, seoi-otoshi), uchi-mata, ashi-guruma	Bel orqali tashlashlar (hane-goshi, ushiro-goshi)	Kuch bilan bajariladigan usullar (o-soto-makikomi, harai-makikomi)
Takomillashtirilishi zarur usullar	Yelkadan va beldan tashlashlar	Orqaga tashlashlar, beldan quchoqlab tashlashlar	Uchi-mata va oyoq bilan chalish usullari	Tezlik bilan bajariladigan tashlashlar
Mashg‘ulotni individuallashtirish yo‘nalishi	Koordinatsiya va oyoq tezligini rivojlantirish, plyometrik mashqlar	Murakkab koordinatsiya, oyoq tezligi, submaksimal kuch	Portlovchi kuch va yuqori tezlikdagi kombinatsiyalar	Tezkor-kuch chidamliligi, egiluvchanlik, interval usuli

Dzyudochilarning tezkor-kuch tayyorgarligini individuallashtirish maqsadida ularning vazn toifalari va individual morfo-funksional xususiyatlari asosida yetakchi hamda ortda qolayotgan jismoniy sifatlar aniqlab olindi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, yengil vazn toifasidagi (55–60 kg) dzyudochilarda harakat tezligi, umumiy chidamlilik va qo‘llarning tezkor-kuch qobiliyatlari yetakchi sifatlar hisoblanadi. Shu bilan birga, oyoq tezligi va koordinatsion imkoniyatlar nisbatan past darajada rivojlanganligi kuzatildi. Mazkur sportchilarda asosan oyoq harakatlari bilan bajariladigan tezkor tashlashlar (o-uchi-gari, ko-soto-gake) samarali qo‘llanadi, biroq yelkadan va beldan bajariladigan usullarni takomillashtirish zarur. Mashg‘ulot jarayonida koordinatsiya va oyoq tezligini rivojlantirishga qaratilgan plyometrik mashqlardan

foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

O‘rta yengil vazn toifasidagi (66–73 kg) sportchilarda chidamlilik, tezkor-kuch va qo‘l tezligi yetakchi bo‘lib, oyoq tezligi, murakkab koordinatsiya hamda maksimal kuchni rivojlantirish zarurligi aniqlandi. Ushbu guruhda ippon-seoi-nage, seoi-otoshi, uchi-mata va ashi-guruma kabi usullar samarali qo‘llanilsa-da, orqaga tashlashlar hamda beldan quchoqlab tashlash texnikalarini takomillashtirish talab etiladi. Mashg‘ulotlarda murakkab koordinatsion mashqlar, oyoq tezligini rivojlantiruvchi vositalar va submaksimal kuch yuklamalari qo‘llanilishi tavsiya etiladi.

O‘rta og‘ir vazn toifasidagi (81–90 kg) dzyudochilarda tezkor-kuch va oyoq kuchi yetakchi sifatlar bo‘lib, yuqori tezlik qobiliyati va quvvat ko‘rsatkichlari nisbatan ortda qolgan. Ushbu sportchilar bel orqali tashlashlar (hane-goshi, ushiro-goshi)ni samarali bajaradi, biroq uchi-mata va oyoq bilan chalish usullarini rivojlantirish zarur. Mashg‘ulot jarayonida portlovchi kuchni oshirish va yuqori tezlikdagi kombinatsion harakatlarni takomillashtirishga e’tibor qaratish lozim.

Og‘ir vazn toifasidagi (100 kg va undan yuqori) dzyudochilarda maksimal kuch yetakchi sifat hisoblanadi, biroq tezlik, tezkor-kuch chidamliligi va egiluvchanlik darajasi pastroq ekani kuzatildi. Ushbu sportchilar kuch bilan bajariladigan usullar (o-soto-makikomi, harai-makikomi)ni samarali qo‘llaydi, ammo tezlik bilan bajariladigan tashlashlarni rivojlantirish zarur. Mashg‘ulotlarda interval usuli asosida tezkor-kuch chidamliligini oshirish hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash maqsadga muvofiqdir.

Mazkur differensial yondashuv mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish, yetakchi sifatlarni qo‘llab-quvvatlash va ortda qolayotgan jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish imkonini beradi. Shu asosda dzyudochilarning tezkor-kuch tayyorgarligini kompleks baholash uchun maxsus testlar tizimi ishlab chiqildi. Keyingi bosqichda mazkur sifatlarni aniqlashga xizmat qiluvchi 3–4 ta asosiy test tavsifi keltiriladi.

2-jadval

Malakali dzyudochilarda maxsus tezkor-kuch chidamliligini baholash testlari va normativ ko‘rsatkichlari

Test	Baholash mezoni	Yaxshi daraja	Yuqori daraja
30 soniyada uchi-komi	Maxsus chidamlilik	30–35	≥40
3 × 20 soniya nage-komi (10 s dam)	Tezkor-kuch chidamliligi	18–22 tashlash	≥25
Rezina bilan uloqtirish taqlidi (30 s)	Maxsus kuch	25–30	≥35

2- va 3-jadvallar mazmunan o‘zaro uzviy bog‘langan bo‘lib, dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini har tomonlama va kompleks baholash imkonini yaratadi. 2-jadvalda asosan maxsus tezkor-kuch chidamliligi hamda maxsus kuch komponentlari uchi-komi, nage-komi va rezina qarshilik bilan bajariladigan mashqlar orqali aniqlanadi. Ushbu testlar musobaqa faoliyatiga xos bo‘lgan yuqori intensivlikdagi takroriy harakatlarni qisqa vaqt oralig‘ida bajarish qobiliyatini, ya’ni dzyudochining maxsus ish qobiliyati darajasini baholashga xizmat qiladi.

3-jadval esa harakat tezligi, yo‘nalishni tez va aniq o‘zgartirish qobiliyati hamda texnik harakatlarni yuqori sur’atda muvofiqlashtirish darajasini aks ettiradi. Bu ko‘rsatkichlar dzyudochilarning tezkorlik, koordinatsiya va start tezligi kabi muhim sifatlarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, shuttle run va uchi-komi kombinatsiyasi testlari musobaqa jarayonida yuzaga keladigan tezkor vaziyat o‘zgarishlariga moslashish darajasini ko‘rsatadi.

Shu tariqa, mazkur ikki jadvalda keltirilgan testlar tizimi dzyudochilarning kuch-tezkorlik potensiali, maxsus chidamliligi va harakat tezligini bir vaqtning o‘zida baholash imkonini beradi. Bu esa mashg‘ulot yuklamalarini individual xususiyatlarga mos ravishda rejalashtirish, tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish hamda o‘quv-mashg‘ulot dasturlarining samaradorligini kompleks monitoring qilish uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

3-jadval

Malakali dzyudochilarda maxsus tezlikni baholash testlari va normativ ko‘rsatkichlari

Test	Baholash mezoni	Yaxshi daraja	Yuqori daraja
10 m tezkor yugurish	Start tezligi	≤1,80 s	≤1,70 s
Shuttle run 4×10 m	Yo‘nalish o‘zgartirish tezligi	≤9,8 s	≤9,2 s
“Uchi-komi” kombinatsiyasi (3 usul)	Koordinatsiya tezligi	≤12 s	≤10 s

Dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifatlarini baholashda vertikal sakrash (CMJ-Countermovement Jump qisqartma, ya’ni bu qarshi harakatli vertikal sakrash) testi pastki tana portlovchi kuchini aniqlashda keng qo‘llaniladi. Test bajarilishida sportchi tik holatda maksimal sakrash balandligini belgilab oladi, so‘ngra yarim o‘tirish holatidan qo‘llar yordamida maksimal balandlikka sakraydi. Ikki yoki uch urinishdan eng yuqori natija hisobga olinadi. Ushbu test oyoq mushaklarining portlovchi kuchini, yerga tayangan holda qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatini baholash imkonini beradi. Dzyudo sportida bu ko‘rsatkich uloqtirish vaqtida kuch generatsiyasi va raqibni ko‘tarish samaradorligi bilan bevosita bog‘liq.

Yuqori tana portlovchi kuchini baholashda 3 kg medbolni oldinga uloqtirish testi qo‘llanildi. Test jarayonida sportchi oyoqlarini yelka kengligida qo‘yib, medbolni ko‘krak oldida ushlab maksimal kuch bilan oldinga uloqtiradi. Uchta urinishdan eng yaxshi natija metr hisobida qayd etiladi. Mazkur test yelka kamari, qo‘l va gavda mushaklarining portlovchi kuchini aniqlashga xizmat qiladi. Dzyudoda tortish, ko‘tarish va uloqtirish harakatlarida aynan shu mushak zanjiri faol ishtirok etadi.

Maxsus tezkor-kuchni baholash uchun 10 soniya davomida uchi-komi bajarish testi tanlandi. Bunda sportchi tanlangan texnik harakat bo‘yicha (masalan, seoi-nage kirish fazasi) 10 soniya ichida maksimal tezlikda uchi-komi bajaradi. Faqat texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilgan takrorlar hisobga olinadi. Ushbu test maxsus harakat tezligi, koordinatsiya va qisqa vaqt oralig‘ida ko‘p marotaba kuch qo‘llash qobiliyatini baholaydi. Bu ko‘rsatkich musobaqa sharoitida ketma-ket hujumlarni bajarish samaradorligini aks ettiradi.

Nisbiy kuch va ushlash kuchini aniqlashda turnikda maksimal tortilish testi qo‘llanildi. Sportchi to‘liq osilgan holatdan boshlab, iyagi turnikdan yuqoriga chiqguncha tortiladi va harakatlar texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi talab etiladi. Maksimal takrorlar soni qayd etiladi. Ushbu test dzyudochilarning raqibni ushlab turish, tortish va nazorat qilishdagi nisbiy kuchini baholashda muhim hisoblanadi.

Mazkur testlar majmuasi dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini kompleks baholash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda eksperimental dastur samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishda hal qiluvchi omillardan biri ekanligini tasdiqladi. Mashg‘ulot jarayonida plyometrik mashqlar, rezina qarshilik bilan bajariladigan harakatlar, og‘irlik bilan tezkor bajariladigan mashqlar hamda maxsus dzyudo texnik elementlari asosida tuzilgan kompleks dastur sportchilarning portlovchi kuchi, maxsus tezkorligi va nisbiy kuch ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining uyg‘un qo‘llanilishi texnik harakatlarni bajarish tezligi, uloqtirish samaradorligi hamda musobaqa faoliyatida harakatlar barqarorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Mashg‘ulot yuklamalarini modellashtirishda musobaqa faoliyatiga xos energetik va biomexanik xususiyatlarni hisobga olish maxsus kuchning texnik harakatlarga transferini ta’minladi.

Dzyudochilarning vazn toifalari va individual morfo-funksional xususiyatlari asosida tezkor-kuch tayyorgarligini individuallashtirish yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan birga ortda qolayotgan sifatlarni maqsadli takomillashtirish imkonini berdi. Bu yondashuv mashg‘ulot samaradorligini oshirish hamda sportchilarning texnik-taktik salohiyatini to‘liq namoyon etishiga sharoit yaratadi.

Ishlab chiqilgan testlar tizimi (CMJ, medbol uloqtirish, 10 soniyali uchi-komi, turnikda tortilish va maxsus chidamlilik testlari) dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini kompleks baholash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda eksperimental dastur samaradorligini monitoring qilish imkonini berdi.

Shunday qilib, malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini amaliyotga joriy etish mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, texnik harakatlar bajarilish tezligini oshirish va musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Korobeynikov, G., Mazmanian, K., Korobeynikova, L., & Jagiełło, W. (2010). Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes. Archives of Budo, 6(3).

2. Ahmedov, F. Sh., & Abdulahotov, A. R. (2019). Dzyudochilar tayyorlashning zamonaviy tendensiyalari [Modern trends in training judokas]. Tafakkur Ziyosi: Ilmiy-Usulbiy Jurnal, 1, 106–107. (Original work published in Uzbek Cyrillic script.)

3. Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. Sports Medicine, 41(2), 147–166. https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000.

4. Loturco, I., Artioli, G. G., Kobal, R., Gil, S., & Franchini, E. (2017). Predicting judo performance from strength and power tests. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(4), 1141–1147. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001575.