

**KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI BOSQON ULOQTIRUVCHILAR
TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISHGA QARATILGAN JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNING TUTGAN O‘RNI**

Ruzimatov Islomjon Erkuziyevich

Qo‘qon davlat universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrası, p.f.b.f.d. (PhD)

E-mail: islomjonruzimatov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19449299>

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport maktablaridagi uloqtiruvchilar texnikasini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Mazkur ma‘lumotlarda bosqon uloqtiruvchilarni mashg‘ulot jarayonida texnikasini rivojlantirish va takomillashtirish, musobaqa jarayonida yuqori natijaga erishish uchun jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasidan keng foydalanilgani yoritilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy sifat, jismoniy yuklama, jismoniy mashqlar, tiklovchi mashqlar, maxsus mashqlar, tezkor-kuch, maxsus chidamlilik mashqlari, tezkorlik, mashg‘ulot rejasi, uloqtirish, muvozanat.

**МЕСТО УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ, В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА НА
ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Рузиматов Исламжон Еркузиевич

Кокандский государственный университет, кафедра физической культуры, p.f.b.f.d. (PhD)

E-mail: islomjonruzimatov@gmail.com

Аннотация: В данной статье представлена информация об организации тренировочных занятий, направленных на развитие и совершенствование техники метателей в спортивных школах, а также на развитие их физических качеств. В материале широко используется комплекс специальных упражнений для совершенствования техники метателей в тренировочном процессе и развития физических качеств с целью достижения высоких результатов на соревнованиях.

Ключевые слова: физическая нагрузка, физические упражнения, восстановительные упражнения, специальные упражнения, скоростно-силовые упражнения, специальные упражнения на выносливость, скорость, план тренировок, метание, равновесие.

**THE ROLE OF PHYSICAL-QUALITY-DEVELOPING EXERCISES AIMED AT
IMPROVING THE TECHNIQUE OF HAMMER THROWERS AT THE STAGE OF
LONG-TERM TRAINING**

Ruzimatov Islamjon Erkuziyevich

Kokand State University, Department of Physical Culture, PhD

E-mail: islomjonruzimatov@gmail.com

Abstract: This article presents information on the organization of training sessions aimed at developing and improving the technique of throwers in sports schools, as well as on the development of their physical qualities. The article widely uses a complex of special exercises to improve the technique of hammer throwers during training and to develop physical qualities in order to achieve high results in competitions.

Keywords: physical quality, physical load, physical exercises, recovery exercises, special exercises, speed-strength, special endurance exercises, speed, training plan, throwing, balance.

KIRISH

Dunyoning taraqqiyot strategiyasida yoshlar o'rtasida ommaviy sport turlarini ommalashtirish, sport bilan muntazam shug'ullanadigan yoshlar sonini oshirishga qaratilmoqda. Jismoniy madaniyat shaxsni kompleks shakllantirish tizimining uzviy qismidir. O'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilish, ularda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish, mustaqil shug'ullanish hamda jismoniy salomatligini diagnostik nazorat qilish mexanizmlarini singdirish pedagogik jarayonning ajralmas komponenti hisoblanadi.

Shu bilan birga, ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb muammolardan sanaladi.

Shu maqsadda Prezidentimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining keng qatlamlarini sport bilan shug'ullanishga va sog'lom turmush tarzini yuritishga jalb etish, jismonan sog'lom o'sib kelayotgan avlodni tarbiyalash, sport industriyasi va infratuzilmasini rivojlantirish, oliy sport mahorati sohasida mamlakatimizning xalqaro sport maydonida munosib ishtirokini ta'minlashga qaratilgan yagona davlat siyosatini amalga oshirish, bolalarni sport bilan muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish, bolalar sport ta'limi sifatini oshirish, barcha hududlarda, ayniqsa, qishloq va chekka hududlarda bolalar sporti obyektlari tarmog'ini yanada kengaytirish orqali bolalar sportini rivojlantirish asosiy maqsad qilib belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni, 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-son qarori va ushbu sohaga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarning ijrosini ta'minlashda mazkur maqola asosiy maqsadlarga muvofiq ravishda xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlarining ko'p yillik tayyorgarligi — bu sportchini bolalik davridan boshlab sportda yuqori natija ko'rsatish uchun bosqichma-bosqich rivojlantirish jarayonidir.

Yosh sportchilar organizmining yosh rivojlanishiga muvofiq, uzoq muddatli mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil etishda balog'atga yetishish jarayonlari va ma'lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishning sezgir bosqichlarining o'ziga xos shartlarini hisobga olish kerak. Ma'lumotlarni umumlashtirish asosida ularning taxminiy yosh chegaralarini mashg'ulot bosqichida va sportni takomillashtirish bosqichida o'qish davri uchun aniqlash mumkin.

Umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda mutanosiblikka rioya qilish ayniqsa muhimdir. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirish xususiyatlarini va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish mashg'ulot vositalari va usullarini tanlash, mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarini me'yorlashtirish, uzoq muddatli istiqbolda jismoniy tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlarini aniqlash masalalarini to'g'ri hal qilishga imkon beradi.

Maxsus kuch tayyorgarligi metodikasining ishlab chiqilishi birinchi navbatda kuchni rivojlantirish vositalari va metodlarini tanlash hamda bajarish bilan bog'liq. Biroq tanlangan sport faoliyati turida har bir harakat doimo uning dinamik tuzilishini aniq va maqsadli aks ettiradi. Sportchilarda kuch tayyorgarligining maxsus vositalari ixtisoslashtirilgan mashqlarda harakat apparati ishiga mos bo'lishi va sportchining sport-texnik mahorati o'sishi jarayonida uning sifatli takomillashtirilishini tizimli ta'minlashi zarur.

MATERIALLAR VA METODLAR

Shu maqsadda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasidan foydalanishni o‘rinli deb bildik. Quyida ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida bosqon uloqtiruvchilar texnikasini rivojlantirishda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash uslubi keltirilgan.

1-jadval. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida bosqon uloqtiruvchilar texnikasini rivojlantirishda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash uslubi

№	Xar bir sifat uchun tanlangan mashqlar mazmuni	Mashqni bajarishga ketadigan o‘rtacha vaqti	Har bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	YuQS zarba/daq	Dam olish vaqti	
I blok kuch sifatini rivojlantirish mashqlar majmuasi						
1	Turnikda tortilish	Boyiga to‘ti keladigan turnikda osilib turish	Imkoniyat darajasiga qarab	3 seriyadan iborat, 3 marta takrorlanadi.	135-140	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 25-30 soniya
		Boyiga to‘ti keladigan turnikda (belda yoki yelkada) yuk bilan tortilishga harakat qilish	10-15 soniya va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	145-150	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Past turnikda (oyoqlarni oldinga uzatib, chalqancha yotgan holda) tortilish	20-40 soniya va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	140-145	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
II blok tezkorlik sifatini rivojlantirish mashqlar majmuasi						
2		Turgan joyda uzunlikka kurash rezinasini bir uchini belga, ikkinchisini gimnastika narvoniga mahkamlab oldinga sakrash	30-50 soniya va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	160-175	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 30-50 soniya
		Balandligi 20-25 oralig‘i 60-70 santimetrni tashkil etadigan bir nechta predmetlar ustidan sakrab o‘tish (yuksiz va yuk bilan)	30-50 soniya va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	150-165	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 30-50 soniya
		O‘tirib turish, (so‘ng turishida uzunlikka sakrash)	2-3 daq. va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	155-160	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.

III blok egiluvchanlik sifatini rivojlantirish mashqlar majmuasi						
3	Ko‘prik holatini egallash	Kurash gilamiga oyoqlarga tayanib kuraklarga yotamiz, qo‘llarga tayanib qorinni tepaga ko‘taramiz – gilamga burunni yoki iyakni tekkazish	10-20 soniya va undan ortiq	10-15 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	120-125	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Kurash gilamiga oyoqlarga tayanib kuraklarga yotamiz, qo‘llar va oyoqlarga tayanib qorinni tepaga ko‘taramiz, tovonlarni boshga yaqinlashtirish	10-20 soniya va undan ortiq	10-15 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	115-125	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Kurash gilamiga oyoqlarga tayanib kuraklarga yotamiz, qo‘llar va oyoqlar uchiga tayanib qorinni tepaga ko‘tarish	2-3daq. va undan ortiq	10-15 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	104-130	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
IV blok chidamlilik sifatini rivojlantirish mashqlar majmuasi						
4	5 daqiqa davomida gimnastika stuli ustiga chiqib-tushish	Joyida yugurish	3-5 daq. va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	138-144	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Gimnastika stuli ustidan sakrab o‘tish	1-2 daq. va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi.	132-144	Mashqlar orasida 2.0 daq. seriyalar orasida 3-4 daq.
		Uzoq masofaga yugurish	5-10 daq. va undan ortiq	1-2 seriyadan iborat, 1-2 marta takrorlanadi.	142-155	Mashqlar orasida 1.0 daq. seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.

NATIJARAR

Faqat ularning bajarilish hajmi va shiddati farq qiladi. Umumiy qabul qilingan kuch mashqlaridagi jiddiy kamchilik ham shundaki, bosqon uloqtiruvchilar mashg‘ulotida ijro apparati ixtisoslashtirilgan mashqlar turli xil mushaklarning o‘ziga xos moslashish hodisasi ham inobatga olinadi. Tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatleri hamda ularni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

MUHOKAMA

Alohida ta'kidlash joizki, uloqtirish harakatlari samaradorligi, birinchi navbatda, sportchi tanasining harakat apparati funksional tarkibiy qismi hisoblangan ishchi bo'g'inlardan maqsadli foydalanish bilan bog'liq. Inson tanasining ishchi mexanizmlari qatoriga, avvalo, mushaklarning tortish harakatlari, alohida bo'g'im va umuman harakat apparati darajasida mushak guruhlarining sinergetik va antagonistik o'zaro munosabatlari, mushaklar ishidagi oqilona ketma-ketlik kiradi. Shu bois biz bosqon uloqtiruvchilar texnikasini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasini tuzib chiqdik va amaliyotga joriy qildik. Ushbu mashqlar ketma-ketligi quyidagi jadval asosida yoritib o'tildi.

2-jadval. Sport takomillashuvi bosqichidagi bosqon uloqtiruvchilar texnikasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi

№	Uloqtirish texnikasini takomillashtirish mashqlar	Vazifalar	Takrorlash soni		Uslubiy ko'satmalar
1	Bosqonni to'g'ri ushlash va uni dastlabki aylantirishni o'rgatish	Bosqon dastasini to'g'ri ushlashni mashq qilish.	20-25 marta	25-30 s.	Dastlabki aylantirishni avval tekis sur'atda bajarish kerak. Uni bajarishni yetarli darajada o'rganib olgandan keyin, 3—4 aylanishni tezlashtirilib bajariladi.
		Bosqonni ikki qo'llab ushlab tezlashtirmay aylantirish.	10-15 marta		
		Normal turish holatida bosqonni tezlantirib aylantirish.	10-15 marta		
2	Bosqon bilan maxsus mashqlarni bajarish.	Bosqonni sektorda turgan joyda aylantirish mashqlari.	8-10 marta	20-25 s.	Bosqon bilan xaratlanish vaqtida tana xarakatlari va bosqonga qarshi tura olish xolatiga e'tibor berish.
		Bosqon bilan xarakatlanib yurish mashqlari.	8-10 marta		
		Bosqon bilan burilish xarakatlaridan keyin uloqtirish.	10-15 marta		
3	Burilish texnikasini o'rgatish	Bosqonsiz burilishlar: a)sanoq bilan(bir deganda burilishning birinchi yarmi, ikki deganda ikkinchi yarmi burilish.	20-25 marta	20-25 s.	Burilishni to'g'ri bajarganda bosqon shari har doim uloqtiruvchining gavdasidan keyin siljishi kerak. Oyoq harakatlarining to'g'ri bajarilishiga ko'proq e'tibor berish kerak.
		Sanoqsiz bir xil tezlikda burilishlar	10-15 marta		
		Muvozanat saqlash, burilish vaqtida bosqonning tortilish kuchiga qarshi tura olish.	5-10 marta		
4	To'ldirma to'plar bilan ishlash.	To'ldirma to'p bilan turgan jo'yda aylantirish	10-15 marta	20-25 s.	To'ldirma to'p bilan ishlashda uloqtirish qoidariga tayanib, oyoq va qo'l
		To'ldirma to'pni 15 metrga bosh ortidan aylantirib, qoida boy'icha yurib borish.	10-15 marta		

		To'ldima to'pni turgan joyda aylantirib uloqtirish.	20 -25 marta		xarakterlariga e'tibor berish.
5	Bosqon uloqtirish texnikasini bajarish	Bosqon bilan aylanish tezligini oshirish	5-10 marta	25-30 s	Bosqon bilan aylanish vaqtida tezlikni oshirishda oyoq, bel va qo'l xolatiga e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun shu xolatlariga e'tibor beriladi.
		Bosqon bilan aylanish vaqtida muvozanat saqlash	5-10 marta		
		Bosqonni uloqtirish ritmini aniqlash	5-10 marta		
6	Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar	Shtangani dast (50kg) ko'tarish. Dast ko'tarib tortish va o'tirib-turish mashqlari	5-8 marta	15-20 s	Kuch sifatini rivojlantirishda tana xoatiga buyum og'irligiga va vaqt meyorlariga e'tibor qaratish kerak
		Devorga maxhkamlanga rezina arqonni chap va o'ng yon bilan oldinga tortish.	25-30 marta		
7	Bosqonni aylantirish tezligini oshirish	Burilishlar vaqtida muvozanatni saqlab bosqon bilan xarakterlanish.	10-15 marta	20-25 s.	Bosqonni aylanish tezligi oshganida ogirlik ko'payadi. shuning uchun tanani qarshilkni yenga olishga tura olish xolatini to'g'ri baholash.
		Burilishlardan so'ng bosqonni uloqtirish.	8-10 marta		
8	Bosqonni bir burilishda uloqtirishni bajarish.	To'ldirma to'pni uloqtirish	10-15 marta	20-25 s.	Yakunlavchi xarakter texnikasini bajarishda oyoq va bel xarakteriga e'tibor qaratish kerak.
		Qadoqtoshni burilishdan so'ng uloqtirish.	8-10 marta		
		Yadroni burilishdan so'ng uloqtirish	8-10 marta		
9	Oxirgi zo'r berishga o'rgatish.	Bosqon va boshqa asboblarni bir burilishdan uloqtirish (toldirma to'p, qadoqtosh, bosqon)	30-40 marta	20-25 s.	Oxirgi zo'r berish texnikasini o'rgatish uchun eng yaxshi mashq bosqonni bir burilishdan uloqtirishdir, chunki bunda bosqon uloqtiruvchining gavdasidan oldinga o'tishga ulgurmaydi.
		Bosqon va boshqa asboblarni bir burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan bajarish	20-25 marta		
		Bosqon va boshqa asboblarni uch burilishdan uloqtirish. Ikki burilish sekin, uchinchisi tezlashtirilib va oxirgi xarakter aktiv bajariladi.	10-15 marta		

10	Bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish.	Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun dastlabki aylantirish, burilishlar va oxirgi zo'r berish mashqlarini bajarish.	15-20 marta	15-20 s.	Uloqtirish texnikasini takomillashtirayotganda, yuqorida ko'rsatib o'tilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarga kiritish kerak. Bosqon uloqtirish malakasini mustahkamlash uchun asbobni bor kuch bilan uloqtirish. Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi.
		Doira ichida turib bosqonni maksimal tezlikda aylantirib, uch burilib uloqtirish.	12-15 marta		
		Mashg'ulot vaqtida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda sinash tariqasida bosqon uloqtirish.	30-35 marta		

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, mashg'ulot jarayonida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlarni qo'llash sport maktablaridagi barcha guruhlarda uloqtiruvchilarning uloqtirish texnikasini o'rganish, texnikani takomillashtirish va uloqtirish texnikasini barqaror ushlab turishga katta amaliy yordam beradi. Shu bilan birga, maxsus jismoniy sifatlar ham rivojlanadi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni.
2. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi: darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. Toshkent, 2017. – 628 b.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005. – 261 b.
4. Ruzimatov I.E. Sport takomillashuv bosqichida bosqon uloqtiruvchilarni texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirish. Dissertatsiya. Chirchiq, 2024. – 79–83-b.