

QO‘QON UNIVERSITETI XABARNOMASI

ILMIY-ELEKTRON JURNALI
1-SON

**KOKAND UNIVERSITY
HERALD**


2023
VOLUME №1



**QO‘QON
UNIVERSITETI
XABARNOMASI
1-SON**

**KOKAND
UNIVERSITY
HERALD
VOLUME 1**

**ВЕСТНИК
КОКАНДСКОГО
УНИВЕРСИТЕТ
ВЫПУСК 1**



1/2023

QO'QON UNIVERSITETI

XABARNOMASI

Ilmiy-elektron jurnali

Tahrir kengashi raisi:

G'.E.Zaxidov

Bosh muharrir:

Sh.R.Ruziyev

Tahrir kengashi mas'ul kotibi:

A.A.Yusupov

Tahririyat hay'ati:

1. I.f.d., prof., S. G'ulomov (O'z.R. Fanlar Akademiyasi)
2. DSc., prof., Sh. I. Mustafakulov
3. DSc., Mark Rozenbaum (AQSH)
4. PhD., I. Bobojonov (IAMO, Germaniya)
5. PhD., N. Djanibekov (IAMO, Germaniya)
6. PhD., K. Akramov (IFPRI, AQSH)
7. PhD., N. Yusupov (Woosong University, J.Koreya)
8. DSc., D. Xosilova (University of Wyoming, AQSH)
9. I.f.d., prof., B. Salimov (TDIU)
10. I.f.d., prof., K. Axmedjanov (KIUT)
11. I.f.d., prof., N. Maxmudov (TDIU)
12. PhD., Sh. Aktamov (Singapur universiteti)
13. I.f.d., prof., U. Gafurov (TDIU)
14. I.f.d., prof., X. Qurbonov (TDIU)
15. F.f.n., dotsent D. Xodjayeva (QDPI)
16. I.f.n., dotsent, N. Urmonov (TDIU)
17. F.f.d., prof., Sh. Shaxobidinova (ADU)
18. F.f.d., prof., M. Umarxodjayev (ADU)
19. I.f.n., dotsent, J. Qambarov (FarPI)
20. PhD, dotsent, D. Rustamov (ADU)
21. I.f.n., dotsent, A. Islamov (Qo'qon universiteti)
22. PhD., M.Najmiddinov (Qo'qon universiteti)

Qo'qon universiteti xabarnomasi

("Вестник Кокандского университета – Kokand University Herald") ilmiy-elektron jurnali Qo'qon universiteti Kengashining qaroriga asosan tashkil etilib, 2020-yil 10- oktabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №1138 raqami bilan ro'yxatidan o'tkazilgan, shuningdek davlatlararo standartlar talabi asosida O'zbekiston Milliy kutubxonasidan jurnal uchun 2181-1695 ISSN-raqami olingan.

© "Kokand University" – 2023

Tahririyat manzili:

150100, Farg'ona viloyati, Qo'qon shahri, Turkiston ko'chasi, 28 a-uy, 1-xonadon

Mundarija:/Outline:

Iqtisodiyot / Economy			
1.	K. Konstantin	Factors and vector of the development of institutions in the sme sector of the national economy	3-7
2.	B. Khursanaliyev	The impact of population growth on the country's economic development	8-11
3.	N. Sharapova	Network analysis of social media research in entrepreneurship development	12-15
4.	M. Абдуллаев	Тенденции и перспективы развития сферы услуг в узбекистане	16-20
5.	Г. Карабаева	Стимулы развития малого бизнеса для повышения качества жизни населения	21-24
6.	A. Вахромов	Problems of the digitalization process in networks and sectors of the economy	25-28
7.	Sh. Dexkanov	Qurilish materiallari sanoati aksiyadorlik jamiyatlarida korporativ boshqaruv mexanizmi samaradorligini oshirish	29-34
8.	N. Karimova	Analysis of the current state of retail advertising: a systematic mapping study	35-38
9.	O. Isaev	Внедрение международных стандартов при исламском финансировании в узбекистане	39-42
10.	J. Nuritdinov, A. Abdullayev	O'zbekistonning jahon savdo tashkilotiga a'zo bo'lish uchun uzoq yo'li va xitoy tajribasi	43-47
11.	J. Qodirov	Davlat-xususiy sherikchiligi asosida amalga oshirilgan loyihalarning investitsiyaviy samaradorligini oshirishda soliq va sug'urtalashning o'rni	48-50
12.	S. Rustamova	Korxonalarda qabul qilingan qarorlarni boshqaruv samaradorligiga ta'sirini iqtisodiy matematik modellashirish	51-56
13.	A. Sattorov	Auditorlik tashkilotlari tomonidan auditorlik tekshiruvlari o'tkazish jarayonida dalillarni to'plash ahamiyati va zaruriyati	57-60
14.	B. Turanboyev Sh. Nishonkulov	Does inflation significantly affect stock investments and their price?	61-64
15.	A. Xojayev	Oliy ta'lim muassasalarida byudjetdan tashqari faoliyatidagi daromadlari va xarajatlari hisobini takomillashtirish yo'llari	65-68
16.	M. Xomidov	Mamlakatimiz iqtisodiyotini takomillashtirish jarayonida innovatsiyalarni joriy etishning o'rni	69-72
17.	N. Yuldasheva, A. Umarov, A. Abdullayev	Sun'iy intellekt va raqamli iqtisodiyot rivojlanishi	73-75
18.	A. Yusupov	O'zbekiston iqtisodiy sharoitida inson resurslaridan foydalanishdagi faoliyat turlari	76-78
19.	M. Turg'unov	Oziq-ovqat sanoati korxonalari faoliyatini boshqarishda ekonometrik prognoz ko'rsatkichlaridan foydalanish	79-83
20.	D. Мамаюсупова	Мамлакатизда давлат-хусусий шериклиги асосида туризмни барқарор ривожлантириш истиқболлари	84-90
21.	K. Ахмеджанов Ф. Зайниев	Аҳоли даромадлари ва харажатлари балансига жисмоний шахслар даромад солигининг оптимал таъсирини таъминлаш йўллари	91-96
Pedagogika / pedagogy			
22.	Sh. Jumanova	Peyzajning ijtimoiy - psixologik motivni anglatishdagi o'rni	97-99
23.	O. Kasimova	Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisining ijodiy faoliyati jarayonida pedagogik improvizatsiyaning o'rni	100-102
24.	B. Safarov	Xalqaro baholash dasturlari (pirls) asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarinining kasbiy-metodik tayyorgarligini takomillashtirish	103-105
25.	A. Тангриев	Малакали дзюдочиларни тайёрлашда буралиб улоқтириш бўйича малака тавсиялар	106-111
Lingvistika / Linguistics			
26.	D. Azimova D. Solidjonov	Learning english language as a second language with augmented reality	112-115
Qishloq xo'jaligi / Agriculture			
27.	A Xatamov X. Jabborov	«BUXOROISHARIF» zavod tipining asosiy xususiyatlari	116-118



МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА БУРАЛИБ УЛОҚТИРИШ БЎЙИЧА МАЛАКА ТАВСИАЛАР

Тангриев Абдулло Товошевич,
Ўзбекистон Давлат жисмоний
тарбия ва спорт университети ўқитувчиси

MAQOLA HAQIDA

Qabul qilindi: 24-mart 2023-yil

Tasdiqlandi: 26-mart 2023-yil

Jurnal soni: 1

Maqola raqami: 25

DOI: <https://doi.org/10.54613/ku.v6i6.263>

KALIT SO'ZLAR/ Ключевые слова/ keywords

малакали дзюдочи, адабиётлар,
натижа, рақиб, олдинга ташлаш, орқа
томон, ён томон, буриб улоқтириш

ANNOTATSIYA

мақолада малакали дзюдочиларни тайёрлашда уларнинг тегишли спорт адабиётларидан хабардорлиги, фақат жисмоний тайёргарлик билан юқори натижаларга эриша олмадлиги назарда тутилган. Шунинг учун адабиётлар асосида малакали спортчиларни тайёрлаш, намунавий методлардан фойдаланиш муаммосига катта эътибор қаратилган

Кириш. Малакали дзюдочиларни тайёрлашда рақибга нисбатан қўлланилиши мумкин бўлган анъанавий япон дзюдо отиш техникасини тўғридан-тўғри кўчириб фойдаланиш ва уни ўзлаштириш методологияси, бизнинг фикримизча дзюдочиларимизга унча самара бермайди.

Малакали дзюдочиларнинг ўқув, ўқув ва рақобатбардош фаолияти таҳлили шуни кўрсатадики, машғулотларга ёндашув инновацион улоқтириш бўйича тавсиялардан қатъий фойдаланилади. Чунки назарий ўрганиш спорт машғулотлари шароитида бажариш техникасига бир қатор тузатишлар киритишни талаб қилади.

Ажабланарлиси шундаки, дзюдочилар рақибга орқа томондан бурилиш (буралиш) ясаб, битта **Uchi-komiga** (отиш бошланишига расмий чиқиш) бириктирилган, бироқ бурилишнинг бир неча усуллари мавжуд ва уларнинг ҳар бири афзалликларга эга.

Дзюдо бўйича машғулотларда, асосан методик таснифга кўра, мусобақаларда бурилиб улоқтиришга эришиш тавсия этилади.

Адабиётлар таҳлили. Дзюдо бўйича ғарб адабиётида (Х.Эсинк 1974, М.Вахун 1983, Н.Волф 1983 ва бошқ.) буралиб отишларининг бошланғич позициясига эришиш учун яна бир тавсия мавжуд бўлиб, уни, ҳатто қарама-қаршилик шубҳали чекланган шароитларда амалга ошириш мумкин (1-расм).

Гап шундаки, отиш бошланишига киришда рақибга нисбатан бундай эркин манёвр қилиш 0,3 сониягача давом этиши сабабли хавф туғдиради (Ю.А. Шулика 1982). Рақибнинг елка камарига куч таъсири бўлмаса, бундай улоқтириш жангда муваффақиятсизликка учрайди ва фақат кўرғазмали режимда амалга оширилиши мумкин.



1-расм. Ж. Эссинк (1974), М. Вахунда (1983) орқаси билан рақибни Муга бурилиш билан ташлайди.

Тадқиқотнинг методологияси: маҳаллий махсус адабиётлар таҳлилий маълумотлари (Ю.А. Шулика, 1988; Дзюдо 2006) рақибнинг олдинга уло усулларини кўрсатади (3-жадвал).

Биомеханик жиҳатдан асосланган тасниф томонидан таклиф қилинган стартта кириш усулларининг ҳар бири отишнинг амалга оширилишини таъминлайди ва аслида улоқтиришнинг муваффақиятини белгилайдиган босқичдир.

Унинг бошланиши билан бир вақтнинг ўзиде силкиниш ҳаракатларининг асоси бўлган таянчларни маълум бир тартибда қайта тартибга солишдан фойдаланиш орқали дастлабки силкиниш таъминланади (Кабанов А.Л. 2002):

- «кетиш» усули ёрдамида стартта кираётганда ҳужумчи узоқ оёғидан туртиб, улоқтириш бошланишидан олдин эркин оёғини ўрнатган ҳолда, рақибнинг елка ўқини ўзидан узоқлаштиради. У уни судраб, бошланғич позициясига ўтади. Рақибнинг танаси амалда ҳужумчининг танаси билан бир вақтда айланади;

- «чиқиш» усули ёрдамида стартта киришда ҳужумчи яқин оёғидан туртиб, рақибни бўлажак отиш йўналишига тортади, шу билан бирга, яқин оёғини рақиб ёнидан ўтказиб юборади;

- «кириш» усули ёрдамида стартта киришда ҳужумчи яқин оёғини олдинга қўйиб, бир вақтнинг ўзиде ундан қайтарилиши туфайли силкинишни амалга оширади;

- стартта «хоч» усулида кираётганда ҳужумчи иккала оёғининг бармоқларини буриб, яқин оёғининг бош бармоғидан итариб ташлаган ҳолда, рақибга отиш йўналиши бўйича силтишни таъминлайди.

Шундай қилиб, улоқтиришнинг кўрғазмали техникаси дастлабки тайёргарлик босқичида ишлаб чиқилган оғир кинематик шароитларга жавоб бермайди, бу спорт мусобақалари муҳим аҳамиятга эга самарали амалга ошириш учун уни созлаш лозим. Бундай тузатиш учун методологиянинг йўқлиги торайтирилган техник арсеналнинг шаклланишига олиб келади ва дзюдонинг оммавий характерининг пасайишига олиб келади. «Арсенал»ни ташлаш қаттиқ қарама-қаршилик шароитида технология мавжуд кўп йўналишлиликдаги нуқсон, асосан рақибнинг олдинга (бурилиш) улоқтиришлари ва рақибнинг орқага ташлашлари йўқолиши туфайли содир бўлади ва бу моделни (қиялик), амалга оширишни таъминламайди.

Полвоннинг фазовий-семантик фаолияти ва техникадан тактик фойдаланиш имкониятларини торайтиради.

Шу муносабат билан биз ўз олдимизга қуйидаги вазифани қўйдик: бошланғич ўқув босқичининг мазмуни ва методологиясини қайта тузмасдан, юқори амплитуда буралиб отиш техникасини ўргатиш самарадорлигини ошириш йўлларини топиш қаттиқ кинематик шароитларга нисбатан қўлланилади.

Спорт дуэлининг алоқалари ва шу билан кўп йўналишли техник арсенални таъминлайди.

Фазовий-семантик моделга мувофиқ дзюдочининг техник-тактик фаолияти.

Бундай юқоридагиларни қуйидаги ҳолатларда қўллаш лозим:

- давом этаётган савий-ҳаракатларда;
- бошланғич позициясига эришиш вақтида;
- душманни эркин ўзаро қўлга олиш ва қаттиқ ҳимояланган ҳолатда мувозанатни бошқариш ёрдамида.

Шундай қилиб, битта ҳақиқий бошлаш усули (кириш орқали) ва битта кўргазмалли йўл ўрнига чиқиш, «кетиш» ва «кесиб ўтиш»нинг кўпроқ усуллари мавжуд.

Тадқиқотнинг вазифалари: Спорт дуэли шароитида горизонтал текисликдаги проекциядаги ўзаро позициялар бир хил турдаги отишларни амалга оширишда фазовий хусусиятлари билан кинематик фарқларни ҳосил қилганлиги сабабли, бир хил кўринадиган техникани ўрганиш машғулотида ушбу омилни ҳисобга олиш керак. Бироқ, барча мамлакатлар, жумладан Ўзбек дзюдочиларининг амалиётида бундай муаммо кўтарилмайди.

Мутахассислар ўртасида ўтказилган сўров натижасида маълум бўлишича, мураббийлар ўз амалиётларида, асосан ушбу турдаги улоқтириш техникасини анъанавий талқинига йўналтирадиган ва бурилиш пайтида стартга кириш усуллари муслаштириш зарурлигини англамайди. Горизонтал текисликка проекцияда ўзаро позицияларни ўзгартириш шароитида ҳужум қилади.

Кураш турлари бўйича махсус адабиётларда спортда «мотор ассиметрия ҳодисаси»дан оптимал фойдаланиш масаласи ҳалигача ҳал қилинмаган (Лебедев, 1975; М.М.Михеев, А.Г.Левицкий, 2000; К.Д.Чермит, 1992).

Бироқ, биз Ю.А.нинг ишига қўшилаемиз. Шулика (1982), бунда физиологик константаларга эмас, балки техник арсенални торайтириш мантиғига кўп йўналишлиликни оптимал даражада сақлашга устуңлик берилади.

Маълум бўлишича, буралаб отиш арсеналларида унинг синфларининг кенг доираси, отишни бошлаш усуллари сифатида, горизонтал текисликка проекциялашда ўзаро позицияларнинг кинематик шароитларини ўзгартириш уларни такомиллаштиришга имкон беради.

Бизнинг намунавий тажрибамиз натижасида горизонтал текисликка проекциялашда турли позициялар шароитида бурилиш билан отишни бошлашнинг турли усуллари амалга ошириш бўйича оптимал тавсиялар ишлаб чиқилган эди (1-жадвал).

Горизонтал текисликда проекцияда бир хил ва қарама-қарши ўзаро позицияга эга қаттиқ стандарт тутқишлар шароитида отишларнинг турли таснифлаш гуруҳлари мавжуд (буралиб улоқтириш турлари бундан мустасно).

Тадқиқотнинг объекти: Тайёргарликнинг ўқув босқичида иштирок-чиларнинг бўлажак экспериментдаги рақобат фаоллиги қайд этилиб, гуруҳлар миқёсидаги, техник ва тактик кўрсаткичлар тенглигини ҳисоблаш билан яқунланди.

Бир йил давом этган педагогик экспериментдан сўнг оёқнинг сон (шин) устидаги тузатилган улоқтириш ва уларни экспериментал гуруҳда қўллаш алгоритмидан фойдаланган ҳолда, ушбу ёндашув фойдасига гувоҳлик берувчи натижалар олинди.

Шундай қилиб, намунавий ва табиий педагогик тажрибалар натижасида:

- шартли алоқада отишларни кўрсатишнинг стандарт шартларида намоён бўладиган ҳужум имкониятларини сезиларли даражада торайтирувчи душманнинг қаттиқ мудофаа ушлаш шароитида улоқтиришларни амалга ошириш учун ҳаракатланиш мосламалари алгоритмлари ишлаб чиқилган ва экспериментал тасдиқланган;

- дзюдочиларни ўз вақтида мусобақага тайёрлаш ва рақобатбардош хулқ-атворнинг ўрнатилган стереотипларини янада бузиш заруратини бартараф этиш мақсадида ушбу бўлимни ўқув-машқ босқичи дастурига киритиш имконияти ва мақсадга мувофиқлиги тасдиқланди.

Горизонтал текисликдаги проекция шароитларида отишларни амалга оширишнинг оптимал усуллари

1-жадвал

№	Буриш	Худди шу номдаги	Чиқиш йўли	Тос орқали
1	Пастки тури	Рафлар	Синф	Отиш гуруҳи
2	Ташлаш		Ташлаш	
3		Бошқача	Кетиш	Тана орқали (мод.)
4	Лапел	Худди шу номдаги	Кетиш	Орқа томондан
5		Бошқача	Кириш	Орқа томондан
6	Катлама	Бошқача	Кириш	Тос суюги орқали
7	Буриш	Бошқача		Алдаш
8	Пастки тури	Бошқача		Термоқ
9	Ташлаш	Бошқача	Кетиш	Оёқ тахтаси
10		Бошқача		Ребоунд
11	Лапел	Худди шу номдаги		Оёқ орқали
12		Худди шу номдаги		Ребоунд
13	Катлама	Худди шу номдаги	Кўндаланг	Тос суюги орқали

1-жадвал. Горизонтал текисликдаги проекцияда ўзаро позицияларни ўзгартириш шароитида буралиб ташлашнинг афзал қилинган синфлари

Бироқ, бир қарашда тузилиши, синфи бўйича бир хил бўлган «А» типидagi отишмалар, масалан ўзаро позициянинг ўзгартириш шароитида, бир оз бошқача фазовий параметрларга эга.

Кириш жойи-чиқиш жойидан чиқиш*.

Лапелдан чиқиш-тиргакдан чиқиш*.

• Бу ҳолда атамаларнинг мос келиши амплитудалар бўйича фазовий тузилманинг ўзига хослигини эмас, балки ундan чиқишнинг тартибли тузилмасининг бирлигини ва бошланғич позициясига ўхшаш позициясини билдиради.

Шундай қилиб, агар ўзаро қарама-қарши позицияда, қаршилиқ кўрсатиш («кетиш» класс) билан лапелни амалга ошириш учун оёқни унинг яқин оёғига нисбатан яқинроқ силжитиш ва уни мўлжалланган йўналишда айлантириш кифоя. Шунда рақиб йиқилса, кейин худди шу номдаги позицияда бир хил отишни амалга ошираётганда, ҳужумчининг ўша оёғи рақибнинг узоқ оёғи томон катта қадам ташлаши керак, сўнгра бутун тананинг мўлжалланган тушиш йўналишини амплитудали буриши керак.

Тадқиқотнинг предмети: горизонтал текисликдаги проекциядаги ўзаро позициялар уларни ўзгартиришда буралиб отишларини бошлашнинг у ёки бу усулини қўллаш имкониятини олдиндан белгилаб беради, бу эса уларнинг алгоритмларини техник ва тактик машғулотларда қўллаш имконини беради.

В.Путин ишида (В.Путин ва бошқ. 2002) барча кураш усулларининг техникасини дастлабки тайёргарлик босқичида (махорат даражасида) ўрганиш мақсадга мувофиқлиги қайд этилган. Бизнинг фикримизча, бу асос 8-ўқув йилида янги техникани тақсимлаш билан таълимни режалаштириш тенденцияси билан ижобий таққосланади (А.М.Дякин, Ш.Т. Невретдинов 1980). Саволнинг бундай баёноти билан арсеналда илгари ўрганилган ва рақобатбардош жанрларда синовдан ўтган улоқтиришларнинг мавжудлиги янги ўрганилган отишлардан фойдаланишга имкон бермайди.

Дастлабки тайёргарлик босқичида барча техникаларни махорат даражасида ўтказишнинг мақсадга мувофиқлигини кўриб чиқаётганда, ХХ асрнинг 80-йилларида кўп гапирилган асосий техниканинг таркибини аниқлаш керак.

Бундай ҳолда, биомеханик хусусиятларга асосланган спорт курашида техник ҳаракатларнинг ягона таснифидан фойдаланиш энг мақбулдир, чунки таснифлаш даражаларига кўра юқоридан пастга улоқтириш техникаси билан танишиш асосий тайёргарликнинг бир қисмидир. Табақалаштирилган техникани ўрганишга босқичма-босқич ўтиш билан энг умумий ҳаракатларни ўз ичига олади.

Тадқиқот усуллари: Спорт шароитида энг қийин мувофиқлаштирувчи ва амалга ошириш қийин бўлган нарса бу рақибни мойиллик билан унинг олдига орқага ташлашдир, чунки қарама-қаршиликда дзюдочи, қоида тариқасида, БСТ проекциясини унинг қўллаб-қувватлаш майдони бир оз олдинга ўтказади. Шу билан бирга, у рақибга таяниб барқарорликни сақлайди. Шунинг учун, айниқса спорт дуэлида, орқага ташлашларнинг бошланишига эришиш жуда қийин бўлиб чиқади.

Анъанавий дзюдо бўйича махсус адабиётларда (М.Вахун 1983, Жудо 1980, Г. Паркхорович 1993, Х. Эсинк 1974, Э. Домини 1965, Т. Иногаи, Р. Хабберсетзер 1983, И. Инокума 1973–1979, К. Кавайши 1956, Х. Волф 1981) рақибни орқага ташлаш бўйича тавсиялар берилган:

- ҳужумчи ўнг қўл ҳолатида, рақибни эса олд томондан турганда стандарт ўзаро позицияни ҳисобга олган ҳолда;
- фронтал текисликда силжиш билан рақибнинг тушиши мумкин бўлган йўналишини ҳисобга олмасдан.

Бундан ташқари, дастлабки тайёргарлик босқичида, отиш техникаси рақиб қаршилигининг тескари йўналиши учун мўлжалланган бўлиб, бу рақибга йўналтирилган таъсирни таъминлайди ва бу бизнинг фикримизча, қуролнинг шаклланишига ёрдам бермайди. Тўғри медиан (расмиёлаштирилган) отиш тузилиши (А.П. Купцов 1980), чунки

рақиб бир хил йўналишдаги куч таъсирига реакцияга киришиб, жангда учрашиши мумкин.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Шунинг учун ҳам тадқиқотларда Свишчева (1981, 2002, 2003) Дзюдо – дзюдочиларнинг малакаси ва ёши ошгани сайин, O-uchi-gari ва Ko-uchi-gari каби рақибни орқага қайтариш қийин бўлган мувофиқлаштирувчи улоқтиришлар сонининг камайиши ҳақида далиллар мавжуд.

Шу билан бирга, бу отишлар спортнинг ўсиши билан зарур бўлиб қолади, чунки рақиблар шартли алоқа кўникмаларидан ўзоқлашади ва уларнинг барқарорлигини нафақат статик кучланишни ошириш, балки позицияни кенгайтириш орқали ҳам таъминлайди. Бу далил De-ashi-xarai (ён суриш), Ko-soto-gari (орқага суриш), O-soto-gari (кесиш), O-soto-otoshi (орқага суриш) каби кенг тарқалган ва нисбатан оддий отишларни ишлатиш имкониятини истисно қилади.

Агар педагогик кузатиш маълумотларини қайта ишлашда ўртача баҳоларнинг салбий далилини ҳисобга оладиган бўлсак, у ҳолда рақибнинг тескари зарбаларини рақибнинг кенг позицияси билан ишончли ассимиляция қилиш муаммоси янада долзарб бўлиб қолади.

1 ва 2-босқичларда қарама-қарши йўналишли ҳаракатларни амалга оширишда энг катта қийинчилик юқори ва пастки экстремиталарнинг ҳужум ҳаракатларининг бир томонлама – кўп қиррали ва бир томонлама – бир томонлама синергияси бўлган синфларга тегишли отишларни ўрганишда сезилади.

Ушбу O-uchi-gari отишларининг бошланишига тақлид қилувчи таниқли «Uchi-komi» 1-босқичда ҳужумчининг дастлабки бурилишини ўз ичига олади, бу эса 2-босқичда кейинги ташлаш бурилишни талаб қилади. Ушбу ҳаракатни биргаликда амалга ошириш деярли мумкин эмас, чунки 1-босқичдан 2-босқичга ўтишда битта таянчда 180° буриш керак. Бундай ҳолда, рақибга кучли таъсир қилиш имконияти йўқолади.

А. Шундай қилиб, O-uchi-gari отиш бошланишини тақлид қилганда (кесилган, пастки оёғини ичкаридан илмоқ) (3.4-3.5-расм), одатдаги моделга кўра (расмга кўра), ҳужумчи, оёғини рақибнинг оёқлари орасига қўйиш учун таянч оёқларини рақибнинг елка ўқиға параллел қилиб ўрнатган ҳолда унга ён томонга бурилади (Дзюдо 1980; Г. Пархорович, 1983; Х. Эссинк, 1974; И. Инокума), 1973, 1979). Шундан сўнг, ичкаридан кесиш (канса) олиб борилганда, у елкама-ўқининг олдинги бурилиши ва қўллаб-қувватловчи оёқнинг ташқарига чиқиши тўфайли жуда муаммоли бўлган рақибга юз тутуши керак (2-расм).

Uchi-komi фақат стартга чиқиш бўлганлиги сабабли, бу ҳаракатларда улоқтиришнинг асосий элементи олинмайди – олдинга силжишдан орқага суришнинг асосий ҳаракатига ўтиш. Ҳужумчи рақибга ён томонга бурилиш босқичида тўхтади ва кейинги (асосий) билан боғланади.

O-Uchi-Gari



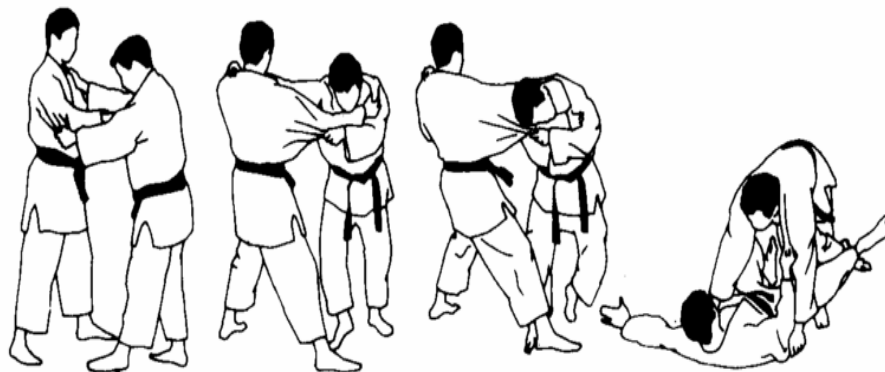
2 -расм. Оёқларни жойлаштириш, уларга тана вазнини тақсимлаш ва ҳаракатлар йўналиши векторлари билан O-uchi-gari улоқтиришнинг босқич схемаларига кўра

Демак, уларнинг кўп йўналишли ҳаракатларининг ҳақиқатини назорат қилиш қобилияти йўқолади. Бундан ташқари, 2-босқичда чап қўл билан тортиш ва ўнг билан рақибнинг елкасини суриш тавсия этилади. Қаршилиқ қилаётган рақибнинг бундай кучга тушишини тасаввур қилиш қийин, чунки рақибни

қўли билан итариб юбориш унга ҳужум қилинган оёғини ҳужумчи оёғи устига ўтказиш имкониятини беради.

Б. Мураккаб мувофиқлаштирувчи Ko-uchi-gari улоқтиришни (ички томондан майда ўриш) бажаришда ҳам қарама-қарши ҳаракат амалга оширилади (3-расм).

KO-UCHI-GARI



3-расм. Оёқларни жойлаштириш, уларга тана вазнини тақсимлаш ва ҳаракатлар йўналиши векторлари билан Ko-uchi-gari отишнинг босқич схемаларига кўра.

Ҳужумчининг оёғи чапга бурилади, бу ҳужумчининг елка ўқи чизигининг силжишига олиб келади ва рақибнинг стендини тўғридан-тўғри – орқага олиб бориш керак, бу эса елка ўқининг тескари ҳаракатини талаб қилади. Бироқ, бундай қўллаб-қувватлаш позицияси билан рақибнинг қўллари билан шартли қаршилиги билан ҳам куч таъсири қийин.

Шунинг учун, амалиёт шуни кўрсатадики, бу отиш камдан-кам ҳолларда муваффақиятли амалга оширилади ва уни ўзлаштирган бир нечта дзюдочиларнинг «қуроли» бўлиб, улар мавжудлиги сабабли эмас, балки тасодифий принцип бўйича оптимал ўрганиш методологияси синергияни шакллантирган.

Шундай қилиб, дастлабки ҳаракатларга эҳтиёж пайдо бўлиб, рақибни ҳужум қилинган оёғини ўзи бўшатишга мажбур қилади, бу жуда муаммоли. Бундан ташқари, улоқтиришларни тайёргарлик билан ўрганиш ҳар доим ҳам мақбул эмас, чунки қарама-қаршилиқ шароитида рақиб кўпинча ҳужумчининг тайёргарлик ҳаракатларига ёки динамик равишда мувозанатни сақлаган ҳолда реакцияга киришмайди (Ю.М.Схаляхо 1995).

Ихтисослашган адабиётларда ушбу синфларни ташлаш учун восита кўрсатмаларининг бирлиги йўқ. Шундай қилиб, М. Вахун (1983) ишида рақибни ҳужум қилинган оёғини керакли йўналишда силжитиш учун қўзғатиш керак, бу дастлабки тайёргарлик босқичида амалий бўлмаган ва, ҳатто йўқотишларга олиб келади. Кўпинча ҳужумчи ичкаридан пастки қисмининг бажарилишини таъминлаш учун ҳужум қилинган оёғидан юкни олиб ташлайди, бунинг учун у рақибни улоқтиришга қарама-қарши йўналишда итаради, бу улоқтириш учун амалда кўп қиррали тайёргарликдир ва унинг асосий таркибига кирмайди.

Шу муносабат билан улоқтиришни кўп йўналишли тайёргарликсиз ўрганиш ва кўп йўналишли машғулотларни техник-тактик тайёргарлик босқичига ўтказиш зарурати туғилади.

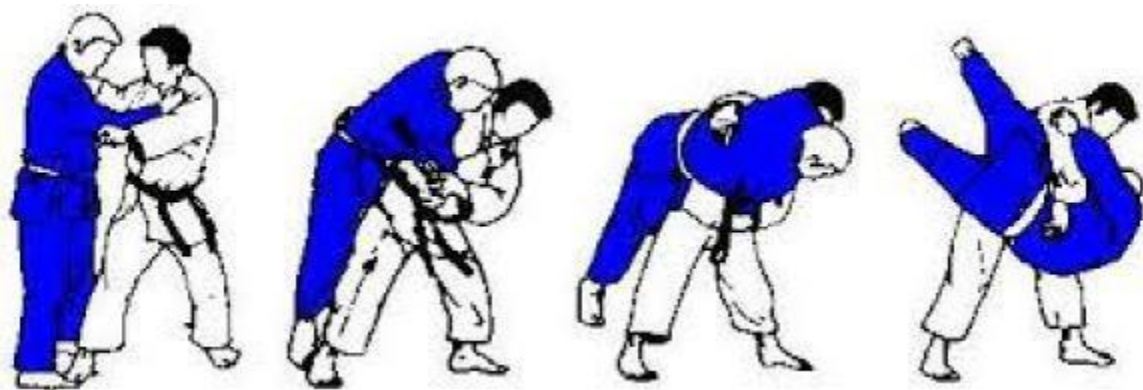
Турли малака ва ёшдаги дзюдочилар ўртасида ўтказилган сўров шуни кўрсатадики, санаб ўтилган улоқтиришларни рақобатбардош жангларда қўллаш мумкин бўлган даражада ўзлаштирганлар кам сонни ташкил этади.

Ушбу улоқтиришларни ўзлаштиришга ҳаракат қилишнинг яна бир омил – бу амалиётда учрамайдиган фронтал позиция шароитида уларни амалга оширишга йўналтирилганлик ва ассиметрик позицияларда улоқтириш тузилишини ўзгартириши керак.

Шундай қилиб, агар ҳужумчи ўнг қўлда туриб, қарама-қарши позицияда O-uchi-garini ушлаб туришга ҳаракат қилса, у рақиб эркин босиб ўтиши мумкин бўлган яқин бўш оёғида ҳаракат қилади. Рақибга ён томонга дастлабки бурилиш, сўнгра бошланғич позициясига қайтиш ва суриш билан амалга ошириш қийин бўлиб чиқади. Худди шу номдаги ўзаро позиция билан ҳужумчи рақибнинг узоқ, юкланган оёғида ҳаракат қилиши керак ва унга ён томонга дастлабки бурилиш ўз йўқотишига айланиши мумкин.

Бу қарама-қаршилиқларнинг барчаси уларни амалга оширишнинг тўғрилиги учун ҳам, дастур рўйхатига киритилишининг мақсадга мувофиқлиги учун ҳам қўшимча тадқиқотларни талаб қилади. Мисол учун, бу қийин улоқтиришлар иккала дастурда (Дзюдо 2003) ўқишнинг биринчи йилида ва, ҳатто иккинчи техник комплексида ўрганилди.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: лаборатория тажрибасига (2.1.5) кўра, бурғулашнинг О учи (кўкрак ичидаги эгилган) биринчи босқичда рақиб томон дастлабки айланишдан кейин тескари (тескари айланиш), бурғулашда вақт хусусияти йўқ, улоқтиришнинг 1 ва 2 йиллик босқичи, бу улоқтиришда дастлабки бурилишсиз олинган (4-расм).



1) кадр 0; 2) кадр 480; 3) кадр 640; 4) кадр 1040.

Бундан ташқари, рақибга куч қўллаш жойи ва унинг йўналиши ушбу отиш синфининг самарадорлигига катта таъсир кўрсатиши маълум бўлди.

Ушбу отиш синфида самаралироқ:

- рақибни орқага итариб эмас, пастга итариш;
- билакдан эмас, балки олд томондан ушлаганда тизгинлаш лозим.

Шундай қилиб, лаборатория ва намунавий эксперимент маълумотлари шуни кўрсатадики, рақибни орқага улоқтирганда – эгилган ҳолда, оёғига ичкаридан оёқ билан зарба бериш (O-uchi-

gari) дастлабки алдамчи ҳаракатларсиз ва дастлабки айлантормасдан тана учун қуйидагилар мақбулдир:

- рақибни ўзидан узоқда эмас, балки ҳужум қилинган оёғида вертикал равишда олдиндан ушлаб туриш;
- тутқич елкадан паст даражада жойлашган бўлиши керак, камарлар;
- оёқни тақиллатиш ён томонга (ўзидан узоқда) эмас, балки ўз остидан ҳаракат қилиш орқали амалга оширилиши керак(2-жадвал).

Нишаб туридаги отишларнинг бир томонлама классификацияси учун қўл билан қўллашнинг мақбул нуқталари ва куч йўналиши

2-жадвал

№	Чизиқ йўналиши		Ўзаро позиция
	яқин		
1	бел, пастга	хетеронимик	хетеронимик
2	енгнинг охирида, пастга	хетеронимик	хетеронимик

2-жадвал. Нишаб туридаги отишларнинг бир томонлама йўналиши.

Бундан ташқари, номуносивлик ва оёққа ҳужум қўшимча қадамларсиз амалга оширилади, чунки уларни амалга ошириш жараёнида рақибга нисбатан куч таъсири йўқолади.

Ҳужумчи оёғи билан бир вақтда, оёғи билан ичкаридан рақибнинг оёқлари орасидан амалга оширилганлиги сабабли, рақибнинг оёқларини тизгинлаши ва оёғига оёғи билан ҳужум қилиш бир вақтнинг ўзида амалга оширилади, деб ҳисоблаш мумкин.

Шуни таъкидлаш керакки, намунавий экспериментда дзюдо бўйича анъанавий адабиётида таклиф қилинганидек, улоқтириш ҳеч қандай шерик ҳаракатларсиз амалга оширилган деб тахмин қилинган. Биз улоқтиришнинг ўрта тузилмаларини (А.П.Купцов 1980) динамик аралашувларсиз ўрганиш керак, деб тахмин қилдик. Сабаби моддий нуқтада, айниқса юнон-рум ва эркин курашда улоқтириш нафақат ўрганилади, балки усул ёрдамида ҳам машқ қилинади.

Худди шу модел экспериментда нокаут эффекти туфайли рақибнинг оёғини кесиб ташлаш, поплитеал букишни тўғрилаш, татамига қўйилганда ҳужумчи оёғини таянчсиз кесиш билан солиштирганда кўпроқ барқарорликни таъминлаши аниқланди.

Тавсия ва янгиликлар. Лаборатория тажрибамиз натижасида рақибнинг бир қатор мураккаб мувофиқлаштирувчи орқага улоқтиришларини ўтказиш бўйича тавсиялардаги восита кўрсатмалари нотўғри эканлиги маълум бўлди. Чунки улар дастлабки алдамчидан фойдаланишга қаратилган асосий техник

Адабиётлар рўйхати:

1. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (дзюдо) [Матн]: дарслик / Ш.А. Арсланов, А.Ж. Тангриев. – Т.: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти, 2017. – 188 бет.
2. Борьба САМБО Андреев 1961 Москва Динамо Учебно-наглядное пособие. Редкость. !!! Андреев В. Борьба самбо.

тайёргарлик эмас, балки техник бўлимга тегишли ҳаракатлар – тактик тайёргарликдир.

Педагогик қонунларга кўра, чалғитувчи омилларни муддатидан олдин ўз ичига олган ҳолда отишнинг асосий техникасини ўзлаштириш ҳали ҳам қўлланиладиган техника ва ундан ҳимояланиш бўйича параллел машғулотлар билан бир хил турдаги алданишдир. Шу сабабли, 1-босқичдаги ҳужум ҳаракати дарҳол рақиб орқасига йўналтирилиши керак.

Хулоса. Рақибга кучлар жуфтлигининг юқори компоненти бўйлаб таъсир қилиш тўғридан-тўғри – орқага эмас, балки пастга йўналтирилиши керак ва кимоно томонидан қўлга олиш камар даражасида амалга оширилиши керак.

2. Лаборатория тажрибасида горизонтал текисликдаги проекциядаги ўзаро позициянинг ўзгариши отиш техникасини сезиларли даражада ўзгартириши аниқланди, бу эса уларни амалга ошириш техникасига ўзгартиришлар киритишни эмас, балки мотор мос ёзувлар нуқталарида мос келадиган ўзгариш билан отишларнинг тури ёки синфи уларни бошқасига муружаат қилишни талаб қилади.

3. Горизонтал текисликдаги проекцияда ўзаро позицияни ўзгартириш шароитида ҳар хил турдаги ва тоифадаги улоқтиришлардан фойдаланиш бўйича алгоритмик тавсияларни намунавий экспериментда ишлаб чиқиш дзюдочиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини янада самаралироқ таъминлаши мумкин.

(Учебно-наглядное пособие). – М., изд. Московского городского совета «Динамо», 1961. 172, [2] с., с илл.; 2 л. табл. 20 x 30 см. В наличии 2 вкладыша с таблицами приемов. В память о выдающемся тренере В.М.Андрееве в Москве проводятся ежегодные Всероссийские соревнования, организованные

Управлением Мосгорспорткомитета, федерацией дзюдо Москвы и УСК «Самбо-70». стандартное описание: Перед тем как делать ставку ОБЯЗАТЕЛЬНО уточняйте наличие товара.

3. Читать бесплатно книгу Борьба самбо (Андреев В. М., Чумаков Е. М.) и другие произведения в разделе Каталог. Доступны электронные, печатные и аудиокниги, музыкальные произведения, фильмы. На сайте вы можете найти издание, заказать доставку или забронировать. Возможна доставка в удобную библиотеку. ... Андреев, Владлен Михайлович. Борьба самбо [Текст] / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 176. : ил. – Б. ц.

4. За основу в настоящем исследовании были приняты работы: Я.К. Коблсва (1990), А.С Кузнецова (2002) – об организации многолетней подготовки в видах спортивной борьбы; В.М. Андреева, Г.С. Туманяна (1975); Г.С. Туманяна, 1997; Ю.А. Шулики (1988, 1993) – о биомеханическом обосновании классифицирования технических действий в спортивной борьбе и его использовании в процессе многолетней подготовки борцов; Ю.М. – М.: Физкультура и спорт. 1986. – С. 304. 6.

5. Андреев, В.М. Борьба САМБО. Текст.: / В.М. Андреев, Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1967.– С. 174.

**QO'QON UNIVERSITETI
XABARNOMASI**

**KOKAND UNIVERSITY
HERALD**

**ВЕСТНИК КОКАНДСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

1 / 2023

ISBN: 2181-1695

Bosishga ruxsat etildi 2022-yil 28-dekabr.
Qog'oz bichimi 60x84 1/8 «Libre Franklin, Montserrat»
garniturasida. Shartli bosma tabog'i 8. Adadi 20 nusxa.
Buyurtma rakami № . Baxosi shartnoma asosida.
"Innovatsion rivojlanish nashriyot-matbaa uyi"

bosmaxonasida
chop etildi.



OJS
OPEN
JOURNAL
SYSTEMS

