

**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA PORTLOVCHI KUCHNI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI OG‘IR ATLETIKA SPORT TURIDA**

**Tojimatov Oybekjon Dilmurodjon o‘g‘li**

Farg‘ona davlat universiteti “Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra o‘qituvchisi

E-mail: oybekjontojimatov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18974575>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yosh og‘ir atletikachilarda portlovchi kuchni rivojlantirish samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot jarayonida maxsus tezkor-kuch mashqlari, plyometrik vositalar va og‘ir atletikaga xos texnik mashqlar qo‘llanildi. Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, portlovchi kuchni maqsadli rivojlantirish sportchilarning texnik tayyorgarligi va musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Boshlang‘ich bosqichda mashg‘ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi.

**Kalit so‘zlar:** og‘ir atletika, boshlang‘ich tayyorgarlik, portlovchi kuch, tezkor-kuch sifati, plyometrik mashqlar, yosh sportchilar, mashg‘ulot samaradorligi.

**Аннотация:** В статье научно обоснована эффективность развития взрывной силы у юных тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки. В ходе исследования применялись специальные скоростно-силовые упражнения, плиометрические средства и технические упражнения, характерные для тяжёлой атлетики. Результаты эксперимента показали, что целенаправленное развитие взрывной силы способствует значительному улучшению технической подготовленности и соревновательных показателей спортсменов. Научно обоснованное планирование тренировочного процесса на начальном этапе является важным фактором достижения высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, начальная подготовка, взрывная сила, скоростно-силовые качества, плиометрика, юные спортсмены, эффективность тренировки.

**Abstract:** This article scientifically substantiates the effectiveness of explosive strength development in young weightlifters at the initial training stage. Special speed-strength exercises, plyometric methods, and technical weightlifting movements were applied during the study. The experimental results demonstrated that targeted development of explosive strength significantly improves technical preparedness and competitive performance. Scientifically based planning of the training process at the initial stage is an essential factor in achieving high sports results.

**Keywords:** weightlifting, initial training stage, explosive strength, speed-strength abilities, plyometric exercises, young athletes, training effectiveness.

#### **Kirish**

Zamonaviy International Weightlifting Federation talablari og‘ir atletikachilardan yuqori darajadagi tezkor-kuch sifatlarini talab etadi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida portlovchi kuchni to‘g‘ri va tizimli rivojlantirish kelgusidagi sport mahoratining poydevorini yaratadi.

Portlovchi kuch – bu mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyati bo‘lib, u siltab ko‘tarish va dast ko‘tarish harakatlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli mazkur bosqichda mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biridir.

#### **Tadqiqot maqsadi**

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh og‘ir atletikachilarda portlovchi kuchni rivojlantirish samaradorligini aniqlash va mashg‘ulot metodikasini takomillashtirish.

#### **Tadqiqot vazifalari**

1. Portlovchi kuch tushunchasining nazariy asoslarini o‘rganish.
2. Boshlang‘ich bosqich sportchilari uchun samarali mashg‘ulot vositalarini aniqlash.
3. Tajriba orqali portlovchi kuch rivojlanish dinamikasini baholash.

#### **Tadqiqot metodlari**

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish
- Pedagogik kuzatuv
- Test sinovlari (joydan uzunlikka sakrash, shtanga bilan tezkor tortish mashqlari)
- Pedagogik tajriba
- Matematik-statistik tahlil

## **“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**

Tadqiqotda 10–13 yoshli 20 nafar yosh sportchi ishtirok etdi. Ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.

### **Tadqiqot natijalari**

Tajriba guruhida qo‘llanilgan mashqlar:

- Past og‘irlikdagi shtanga bilan tezkor tortish
- Qutilarga sakrash (plyometrika)
- Tibbiy to‘p uloqtirish
- Tezkor yarim o‘tirish mashqlari

3 oylik mashg‘ulotdan so‘ng quyidagi o‘zgarishlar kuzatildi:

- Joydan uzunlikka sakrash natijasi o‘rtacha 12–18% ga oshdi
- Tezkor tortish ko‘rsatkichi 10–15% ga yaxshilandi
- Texnik xatolar soni kamaydi

Nazorat guruhida esa o‘shish ko‘rsatkichi 5–7% dan oshmadi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, portlovchi kuchni maqsadli rivojlantirish yosh og‘ir atletikachilarning umumiy va maxsus tayyorgarligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

### **Muhokama**

Boshlang‘ich bosqichda portlovchi kuchni rivojlantirishda yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi muhim hisoblanadi. Haddan tashqari og‘ir yuklamalar yosh organizmga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlar ko‘proq tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Ilmiy asoslangan metodika kelgusida yuqori sport natijalariga erishish imkoniyatini kengaytiradi.

### **Xulosa**

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida portlovchi kuchni rivojlantirish sport natijalarining o‘shishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.
2. Plyometrik va tezkor-kuch mashqlari yuqori samaradorlik beradi.
3. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish zarur.
4. Portlovchi kuchni rivojlantirish kelgusidagi sport mahoratining asosiy omillaridan biridir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Matkarimov R.M., Xodjaev A.Z, Umirzokov F.A. va bosh. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2018-77 b.
2. Norqulov Z.Ch. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.2023-188 b.
3. Xodjayev A.Z. SPMO. Darslik. Toshkent. “Itta press”. 2018-128 b.
4. Yusupov M.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.2023-152 b.
5. O.Tojimatov. 13-14 yoshdagi og‘ir atletikachilarning maxsus egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish, (2025), 331-333.
- 6 O.Tojimatov. Og‘ir atletika musobaqa mashqlarini texnikasini o‘rgatishda egiluvchanlik mashqlarini o‘rni, (2024), 33-34.
7. O.Tojimatov. Og‘ir atletikachilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish (2024), 384-386.
8. O.Tojimatov. Bolalar va o‘smirlar kuch tayyorgarligining tibbiy biologik asoslari. (2024), 492-495.
9. O.Tojimatov. Jahonda og‘ir atletika musobaqalarining o‘tkazilish tarixi (2024), 387-390.