

2-TOM, 7-SON

MALAKALI OG'IR ATLETIKACHILARNI DAST KO'TARISH TEXNIKASINI
TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS YORDAMCHI MASHQLARDAGI
MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH USLUBIYATI

Yunus Xojabaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabasi

Oralbaeva Iroda

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
3-kurs talabasi

***Annotatsiya.** Maqolada malakali og'ir atletikachilarning o'quvmashg'ulot jarayonida dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasini takomillashtirish jarayonidatayyorgarlik va musobaqa oldi siklida maxsus-yordamchi mashqlari bo'yicha partial yuklama hajmini optimal taqsimlash yoritib berilgan.*

***Kalit so'zlar:** Yuklama, ShKS, tayyorgarlik sikl, musobaqa oldi sikl, maxsus-yordamchi mashqlar, musobaqa mashqlari.*

***Аннотация.** В статье освещается оптимальное распределение объемов порционных нагрузок по специально-вспомогательным упражнениям в подготовительном и предсоревновательном циклах в процессе совершенствования техники выполнения упражнений по подъему рук в тренировочном процессе квалифицированных тяжелоатлетов.*

***Ключевые слова:** нагрузка, ШКС, подготовительный цикл, предсоревновательный цикл, специальные-вспомогательные упражнения, соревновательные упражнения.*

***Annotation.** The article describes the optimal distribution of the partial loading of special-auxiliary exercises in the process of improving the technique of lifting exercise during the training process of qualified weightlifter athletes.*

***Key words:** Load, Ships, Preparation Cycle, Competitive Cycle, Special Auxiliary Exercises, Contest Exercises.*

Dolzabligi. Dunyoda sport paydo bo'libdiki, u xalqlarni birbiriga yaqinlashtiruvchi qudratli kuch sifatida xizmat qilib kelmoqda. Shu bois ham davlatlar o'rtasida tinchlik va barqarorlikni o'rnatish, ijtimoiy-iqtisodiy hamkorlikni mustahkam poydevorini yaratish kabi sharaflı ishlarni tashkil etishda sportning o'rni beqiyosdir. Jismoniy tarbiya va sport insonning nafaqat jismoniy balki ma'naviy kamolotga erishishda muhim omillardan biriga



2-TOM, 7-SON

aylandi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi va ijtimoiy sohaning eng muhim va asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu sababdan ham davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoev bu sohani yanada takomillashtirishga qaratilgan bir qator me'yoriyhuquqiy hujjatlar qabul qilindi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni, 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishiga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-sonli va joriy yilning 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli Qarorlari qabul qilinishi jismoniy tarbiya va sport sohasining yanada jadal rivojlanishi turtki bo'ldi. Bundan tashqari o'zbek sportchilari xalqaro maydonlarda yurtimiz sha'nini munosib himoya qilib, davlatimiz nufuzini yanada oshirishdagi faoliyatlarini rag'batlantirish maqsadida Prezidentimiz tomonidan 2018-yil 12-oktyabrda "Sportchiva trenerlarni rag'batlantirish va ularning jismoniy tarbiya va sportdagi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-3196-sonli Qarori qabul qilindi.

Respublikamizda bunday tarixiy hujjatlarning qabul qilinishi bejizga emas. Albatta, bu respublikamizda mavjud sport sohasidagi yetuk mutaxassis-olimlar tomonidan respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini oshirish va professional sportni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishni taqozo etadi. Shuni aytib o'tish joizki, R.D.Xalmuxamedov, F.A.Kerimov, A.N.Abdiev, Z.G.Gapparov, Sh.X.Xankeldiev, I.A.Qoshbaxtiyev, T.S.Usmanxodjaev, R.M.Matkarimov va boshqa yetuk mutaxassis-olimlarimizning ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida O'zbekiston sportchilari jahon sport maydonlarida ulkan muvaffaqiyatlarga erishib, haqli ravishda tan olinib kelinmoqda. Shularqatorida, o'zbek sporti sharafini dunyoga yoyishda og'ir atletika bo'yicha mutaxassis olimlarning ham xizmatlari beqiyosdir.

Bilamizki, og'ir atletikada musobaqa qoidasiga muvofiq dast ko'tarish birinchi bajariladi va uning natijasi keyingi mashqdagi taktik harakatlarini belgilab beradi. Bu esa raqib ustudan g'alaba qozonishdagi taktik haraktlarining yengil yechimiga zamin yaratadi.

Xalqaro va respublika miqyosdagi musobaqalarda og'ir atletikachilarning dast va siltab ko'tarish mashqlarining natijasi bo'yicha pedagogik tahlili shuni ko'rsatdiki, dast va siltab ko'tarish mashqdagi kg oralig'idagi: yengil vazn toifalarida o'rtacha 30-35 kg. o'rta vazn toifalarida o'rtacha 40-45 kg -og'ir vazn toifalarida o'rtacha 50-55 kg.ni tashkil qilmoqda.



2-TOM, 7-SON

Albatta, bu ko'rsatkichlar og'ir atletikachilarni aynan bir mashqni dast yoki siltab ko'tarish mashqini yaxshi o'zlashtirganligidan dalolat beradi. Bu esa ikki kurash natijalariga o'z salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi kunda, ikki kurash natijalari oraliqidagi kilogrammni mutanosibligini ta'minlash maqsadida dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasini tahlil qilish va uni natijasini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatuvchi uslubiyatni ishlab chiqishni talab etilmoqda. Shu sababli, malakali og'ir atletikachilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish uchun dast ko'tarish mashqida shtangani ko'tarilish balandligini va tizza bo'g'imini yozilish burchagini oshirishga yo'naltirilgan maxsus-yordamchi mashqlardagi mashg'ulot yuklamalari ta'sirini o'rganish juda muhim hisoblanadi.

Ishning maqsadi. Shtangani ko'tarilish balandligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus-yordamchi mashqlardagi mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish asosida dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasini takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasini takomillashtirishda turli shiddat zonalarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning optimal uslubiyatini ishlab chiqish;
2. Malakali og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayonida dast ko'tarish texnikasini takomillashtirishga yuqori samara beruvchi maxsus-yordamchi mashqlarning yuklamalarini optimal rejalashtirishning yangicha taqsimlash usulining samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Malakali og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamalarini va dast ko'tarish texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan partsial mashg'ulot yuklamalarini, uning shiddatini rejalashtirish xususiyatlari yuzasidan ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, tajriba guruhidagi malakali og'ir atletikachilar uchun asosiy mashqlar guruhlaridagi mashg'ulot yuklamalari xajmi berilgan (1-jadvalga qarang). Asosiy mashqlar guruhlaridagi mashg'ulot yuklamalari xajmi bo'yicha olingan ma'lumotlar musobaqadan oldin o'n ikki haftalik tayyorgarlik mazmunini ifodalaydi. Bu tayyorgarlik ikki siklga bo'lingan: sakkiz haftalik tayyorgarlik sikli (TTs) va to'rt haftalik musobaqa oldi sikli (MOTs).

Pedagogik tajribaning mashqlar guruhidagi mashg'ulot yuklamalari

1-jadvalda batafsil yoritib berilgan. Pedagogik tajribaning tayyorgarlik siklida tajriba guruhining barcha og'ir atletikachilari uchun birinchi 4 hafta davomida sakkizta asosiy mashqlar guruhida yuklamani 1436 marta shtangani ko'tarish sonida (ShKS) taqsimlash



2-TOM, 7-SON

rejalashtirilgan. Undan 1008 marta ShKSdan iborat mashg'ulot yuklamasini maxsus-yordamchi mashqlarda bajarish rejalashtirilgan. Ikkinchi 4 haftada 1326 marta ShKS, undan 898 ShKS maxsus-yordamchi mashqlarga ajratilgan. Musobaqa oldi siklida mashg'ulot dasturidan uchta maxsus-yordamchi mashqlar: tizza balandligi darajasidan dast ko'tarish, ko'krakka ko'tarish va ko'krakdan siltab ko'tarish mashqlarida mashg'ulot yuklamasi rejalashtirilmadi. Ularning yuklamasi musobaqa mashqlariga taqsimlandi. Musobaqa oldi siklida asosiy oltita mashq guruhida 1044 marta ShKS rejalashtirilgan bo'lib, undan 404 tasi ShKS maxsus-yordamchi mashqlarda rejalashtirildi.

Tajriba guruhi og'ir atletikachilarning mashg'ulot rejasini tayyorgarlik siklining 1-4 haftasida eng ko'p miqdorda ShKS: turgan joydan gimnastika otiga sakrab chiqish - 240 ± 9 marta bajariladi. Qolganlari quyidagicha taqsimlandi: o'tirib-turishlarda - 200 ± 15 marta, tortishlarda - 192 ± 6 marta, "XM-tren" trenajerda - 200 ± 8 marta, musobaqa dast ko'tarish - 128 ± 14 marta va dast ko'tarish mashqlarida - 176 ± 8 marta, musobaqa siltab ko'tarish - 116 ± 6 marta va siltab ko'tarish mashqlarida - 184 ± 12 marta. 5-8 haftada eng ko'p miqdorda ShKS: turgan joydan gimnastika otiga sakrab chiqish - 240 ± 12 marta, qolganlari quyidagicha taqsimlandi: tortishlarda - 192 ± 6 marta, "XM-tren" mashqini trenajerda bajarish - 176 ± 6 marta, o'tirib-turishlarda - 170 ± 12 marta, musobaqa dast ko'tarish - 152 ± 9 marta va dast ko'tarish mashqlarida - 120 ± 6 marta, musobaqa siltab ko'tarish - 148 ± 14 marta va siltab ko'tarish mashqlarida - 128 ± 11 marta takrorlash rejalashtirilgan.

Musobaqa odli siklida maxsus-yordamchi mashqlariga eng ko'p miqdorda ShKS: musobaqa dast ko'tarish - $320 \pm 11,0$ marta; musobaqa siltab ko'tarish - $320 \pm 8,0$ marta, qolganlari quyidagicha taqsimlandi: tortishlarda - $160 \pm 10,0$ marta, o'tirib-turishlarda - $160 \pm 10,0$ marta, turgan joydan gimnastika otiga sakrab chiqish - $60 \pm 7,0$ marta, "XM-tren" mashqini trenajerda bajarish - $54 \pm 4,0$ marta, takrorlash rejalashtirilgan.

Musobaqa mashqlarida eng katta hajmdagi mashg'ulot ishini 4-shiddat zonasida (81-90%) bajarish rejalashtirildi. Bu esa umumiy yuklama xajmiga nisbatan - 33,5%ni, maxsus-yordamchi mashqlarda (tortishlarva o'tirib turishlarda "XM-tren", yuqoriga sakrash) umumiy hajmga nisbatan - 57,6%ni tashkil etdi, bu esa nazorat guruhiga nisbatan - 5,3%ga ko'proq.

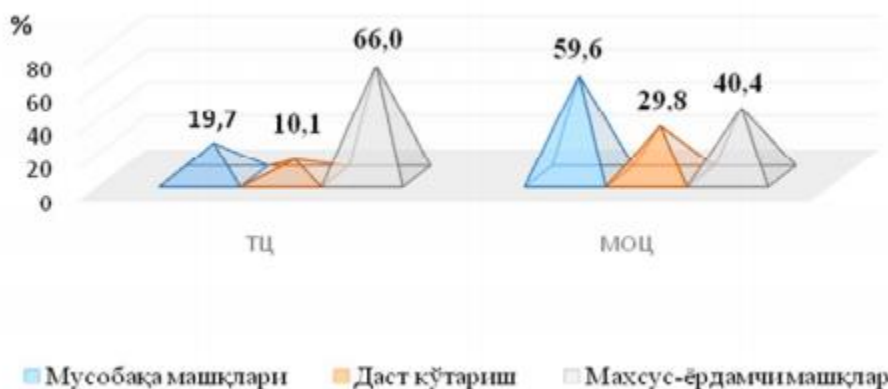
Tayyorgarlik siklida yuklamalarning partsial xajmlari quyidagicha rejalashtirildi: musobaqa dast ko'tarish mashqining umumiy xajmiga nisbatan - 10,1%, ShKS 280 marta, tizzadan dast ko'tarish mashqi - 10,7%, ShKS 296 marta, siltab ko'tarish mashqlari - 20,8%, ShKS 576 marta, Tortishlar - 13,9%, ShKS 544 marta, o'tirib-turishlar - 13,3%, ShKS 370 marta, "XM-tren" - 13,6%, 376 marta, yuqoriga sakrashlar - 17,4%, 480 marta tashkil etdi.



2-TOM, 7-SON

Musobaqa oldi siklida yuklamalarning partsial hajmlari quyidagicha rejalashtirildi: musobaqa dast ko‘tarish umumiy xajmga nisbatan 29,8%, ShKS 320 marta; tortishlar - 14,9%, ShKS 160 marta, o‘tirib-turishlar - 14,9% ShKS 160 marta, “XM-tren” - 5,0%, 54 marta va turgan joydan yuqoriga sakrash – 5,6%, bu 60 martani tashkil qildi.

Yuklamalarning partsial hajmlarini rejalashtirishda biz adabiyotlardagi ma’lumotlarga, tajribali trenerlarning tavsiyalariga hamda shaxsiy amaliy tajribamizga tayandik, bir tomondan, musobaqamashqlari, ikkinchi tomondan, dast ko‘tarish mashqlari, uchinchi tomondan, maxsus-yordamchi mashqlardagi yuklamalarning umumiy xajmi umumiy shtanga ko‘tarishlar soniga nisbatan foizlarda keltirilgan (1-rasmga qarang)



1-rasm. Malakali og‘ir atletikachilarda turli xil tayyorgarlik sikllaridagi umumiy yuklama xajmining (ShKS %) nisbatlari

Tayyorgarlik siklida musobaqa mashqlarida - 19,7%ni, shundan dast ko‘tarishda - 10,1%ni va maxsus-yordamchi mashqlarda - 69,0%ni tashkil etdi. Bu esa aynan sakkiz haftalik tayyorgarlik siklida maxsus-yordamchi mashqlarga katta etibor berilganidan dalolatdir. Musobaqa oldi siklida maxsus-yordamchi mashqlardagi mashg‘ulot yuklamasi kamaytirilib, undagi yuklama musobaqa mashqlariga taqsimlandi. Demak, musobaqa mashqlariga -59,6%, shundan dast ko‘tarishga - 29,3% va maxsus-yordamchi mashqlarga - 40,4% ajratildi. O‘rganib chiqilgan adabiyotlardagi malakali og‘ir atletikachilar uchun tavsiya etiladigan nisbatga mos keladi.

Tadqiqotda taklif qilingan uslubiyat tekshiriluvchilarning sport natijalarini o‘shishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Barcha guruhlardagi tekshiriluvchilarda dast ko‘tarishdagi natijalarni oshirdilar (3-jadvalga qarang).

Dast ko‘tarish natijalarining o‘zgarishi (n=32)

Tadqiqot guruhlari	Dast ko‘tarish	Dastlabki ko‘rsatkichga



2-TOM, 7-SON

						nisbatan o'sish	
		Tadqiqot boshida x □ □	Tadqiqot oxirida x □ □	t	p	kg	%
Nazorat	A □	113,8±9,2	119,1±6,1	1,38	>0,1	5,4	4,7
	A □	114,6±8,6	120,6±6,9	1,53	>0,1	6,0	5,2
Tajriba	B □	113,5±10,8	125,2±9,4	2,32	<0,05	11,8	10,4
	B □	114,8±11,0	127,6±8,4	2,60	<0,05	12,8	11,1

Shunga e'tibor qaratish lozimki, sport natijalarining mutlaqo o'sishi tajriba guruhi sportchilarida ko'proq ahamiyatli bo'ldi, nisbiy o'sish nazorat guruhi sportchilarida kuzatildi. Buni shtanga ko'tarish balandligi, tizza bo'g'imlari yozilish burchaklari, sakrovchanlik qobiliyati hamda qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi turli darajada oshganligi bilan tushuntirish mumkin. Tajriba guruhining B va B guruhlarida dast ko'tarishdagi natijalar ishonchli ($r < 0,05$).

Xulosa. O'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari qo'yidagi xulosalarni qayd etishda imkon beradi:

- pedagogik tajriba natijasida tajriba ishtirokchilarida dast ko'tarish musobaqa mashqining shtanga ko'tarishning maksimal balandligi va tizza bo'g'imlari burchaklari ko'rsatkichlari bo'yicha biomexanikaviy tavsiflarining model ko'rsatkichlariga erishildi. Maksimal og'irlikda shtanga ko'tarish balandligi sportchining maksimal bo'yiga nisbatan texnik turdagi og'ir atletikachilarda o'rtacha $71,2 \pm 0,8\%$ ni, bunda tizza bo'g'imlari burchaklari $168,8 \pm 4,1^\circ$ ni va kuch xususiyatidagisi $73,1 \pm 1,0\%$, $170,9 \pm 4,2^\circ$ ni tashkil etdi.

- malakali og'ir atletikachilarni dast ko'tarish mashqini bajarishtexnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsusyordamchi mashqlar, shuningdek, XM-tren trenerida mashq bajarish uchun portsiyal yuklamalarni optimal taqsimlanganligi xisobiga musobaqalarda dast ko'tarish mashqidagi yondovushlarni muvaffaqiyatli bajarish ishonchligini oshishiilmiiy asoslandi.

- malakali og'ir atletikachilarni dast ko'tarish mashqining natijasi oshirish og'ir atletikachilarini dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlaridagi kilogramm oralig'ining mutanosibliigi taminlanadi, shuningdek, ikki kurash natijalarini oshishiga ta'sir ko'rsatadi.



2-TOM, 7-SON

ADABIYOTLAR:

1. Bayazitov K.F. Povishenie sportivno-pedagogicheskogo masterstva v tyajeloy atletike. T, 2011.
2. Dvorkin L.S., Podgotovka yunogo tyajeloatleta. -M 2006.
3. Dvorkin L.S. ucheb, Tejelaya atletika, metodika podgotovki yunogo tyajeloatleta. 2-izd., M.«Yurayt»-2017 g.
4. Dvorkin L.S., Tyajelaya atletika Tom 1, Tom 2.; 2-izd., M.«Izdatel'stvo Yurayt»-2017 g.
5. Matkarimov R.M., Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati, T, 2015.
6. Matkarimov R.M., Kim D.F. Tyajelaya atletika: Programma i uchebnoe posobie dlya DYuSSh, SDYuShOR. – Tashkent: Lider-press, 2007.
7. Xlistov M.S. “Eksperimental'noe issledovanie vliyaniya trenirovochnyx nagruzok na texniku vypolneniya tyajeloatleticheskix uprajneniy” avtoreferat M.: 1976. 20 s.

