

**MAXSUS-YORDAMCHI MASHQLARDAGI PARSIAL MASHG'ULOT
YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI****Yoqubov Doston Jaloliddin o'g'li***O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti, sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha) mutaxassisligi
2-bosqich magistranti.***ilmiy rahbar: Hakimov Hamro Baxtiyorovich.**

Annotatsiya: Maqolada maxsus-yordamchi mashqlardagi parsial mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish xususiyatlari yoritildi.

Kalit so'zlar: yuklamalar, maxsus-yordamchi mashqlar, og'ir atletikachi, texnika, kuch ko'rsatkichlari, sport.

Аннотация: В статье рассматриваются особенности планирования частичных тренировочных нагрузок в специально-вспомогательных упражнениях.

Ключевые слова: нагрузки, специально-вспомогательные упражнения, тяжелоатлет, техника, силовые показатели, вид спорта.

Abstract: The article discusses the features of planning partial training loads in special-auxiliary exercises.

Keywords: loads, special-auxiliary exercises, weightlifter, technique, strength indicators, sport.

KIRISH

Jismoniy tayyorgarlikda o'tirib-turishlar va tortishlar va sakrovchanlik uchun mashqlar mashg'ulot yuklamasining asosiy xajmini tashkil qiladi, chunki ulardan foydalanish evaziga shaxsan-kuch ko'rsatkichlarining o'sishi sodir bo'ladi, zero kuch ko'rsatkichlari og'ir atletikada sport takomillashuvi uchun juda muhim.

MUHOKAMA**O'tirib-turishlardagi parsial yuklamalar**

Siltab ko'tarish va siltab ko'tarishdagi natijalar shtanga bilan o'tirib-turishlardagi natijalarga bog'liq, shuning uchun og'ir atletikachilar barcha maxsus-yordamchi mashqlardan aynan shu mashqqa ko'proq e'tibor qaratadilar.

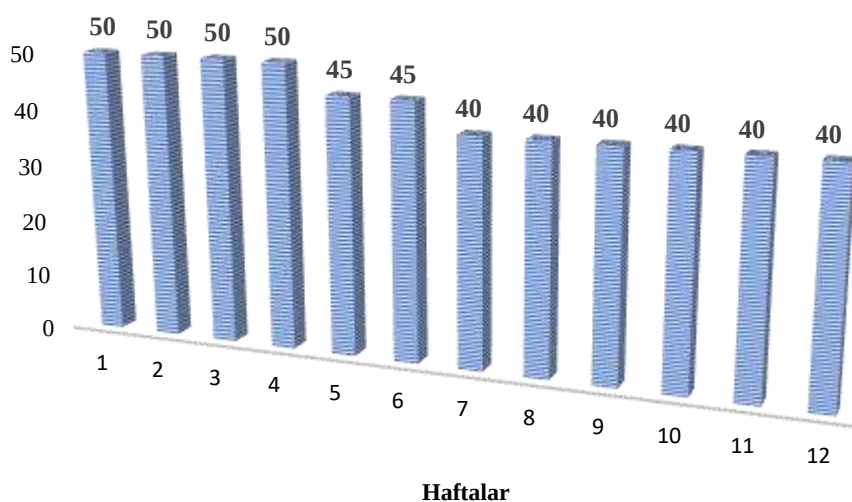
O'tirib-turishlarda yuklama hajmi mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida yetakchi o'rin egallaydi, chunki bu mashq oyoqlar va tanani yozuvchi (bel) mushaklari guruhining kuch ko'rsatkichlarini maksimal samara bilan oshirishga imkon beradi, zero bu mushaklar guruhi og'ir atletikachi organizmida asosiy mashg'ulot yuklamasini

ko'taruvchi eng muhim bo'g'in hisoblanadi. Shuningdek, bu mashq og'ir atletikachi texnikasining shakllanishi hamda mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bizning mashg'ulot jarayonini tadqiq qilishimizda sport takomillashuvi bosqichida yelkada shtanga bilan o'tirib-turishlardagi yuklama hajmining o'rtacha ko'rsatkichi tayyorgarlik siklida 370ta shtanga ko'tarishni tashkil qildi, bu asosiy yuklamaning umumiy xajmiga nasbatan -13,4% ni tashkil etdi, musobaqa oldi mezsiklida esa SHKS 130 martani tashkil qildi.

O'tirib-turishlarda (1-rasmga qarang) o'n ikki haftalik tayyorgarlik sikli doirasida 1-dan 12-haftagacha yuklama hajmlari 5 dan 20 shtanga ko'tarish atrofida o'zgarib turadi. O'tirib-turish og'ir atletikachining mushaklari kuchni tarbiyalashning asosiy vositasi xisoblanadi, o'tirib-turishlarda to'g'ri tanlab olingan yuklama kuch hamda sport-texnik ko'rsatkichlarning o'sishini ta'minlaydi. Qayd etilganidek, mashg'ulot yuklamasini taqsimlashda variantlilikning yo'qligi noxush moslashishni keltirib chiqarishi mumkin.

SHKS



1-rasm. Tajriba guruhining malakali og'ir atletikachilarida sakkiz xaftalik tayyorgarlik siklida o'tirib-turishlardagi yuklama hajmi dinamikasi

O'n ikki haftalik tayyorgarlik sikllarida o'tirib-turishlardagi yuklama hajmini tadqiq qilish natijasi sikl haftalari orasida taqqoslanayotgan saylanmalar bo'yicha Styutent t-mezoniga asosan ishonchli farq aniqlandi. Demak, malakali og'ir atletikachilar o'tirib-turishlarda uch oylik tayyorgarlik sikli doirasida haftadan-haftaga rejalashtirilgan yuklamani bir xil bajaradilar.

Siltab ko'tarishli tortishlarda parsial yuklamalar

Siltab ko'tarishli tortishlarni sportchi I sport darajasiga erishganda mashg'ulotlarga kiritish maqsadga muvofiq. Kichik razryadli sportchilarda kuch siltab ko'tarishda yarim o'tirib olish va ko'krakka ko'tarishda yarim o'tirib olish kabi mashqlar hisobiga yetarli darajada rivojlanadi va shuning uchun tortishlarni ularning mashg'ulotiga kiritish zarurati yo'q. Ammo malakali og'ir atletikachilarda tortishlarni

maksimal vaznlarga bo'lgan ehtiyojlarni moslashtirish va texnikani takomillashtirish uchun ko'llash samara beradi.

Siltab ko'tarishli tortishlar shtangani o'tirish holatigacha ko'tarish texnikasida takomillashish va og'ir atletikachining kuch (tanani yozuvchi mushak kuchi) qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Siltab ko'tarishli tortishlarda mashg'ulotlarda minimal og'irlik musobaqa siltab ko'tarishdagi natijaga nisbatan taxminan 70%ni, maksimal og'irlik esa 120%ni tashkil etadi.

Shtanganing turli xil vazni texnika va kuchning rivojlanishiga har xil ta'sir qiladi. Siltab ko'tarish texnikasida takomillashishga siltab ko'tarishdagi eng katta natijaga nisbatan 91-100% va 101% va undan yuqori og'irlik bilan siltab ko'tarishda tortishlarni qo'llash orqali erishish mumkin.

Siltab ko'tarishli tortishlar musobaqa siltab ko'tarishda sport natijasining oshishiga katta ta'sir qiladi, bunda tanani yozuvchi mushaklarning kuch imkoniyatlari rivojlanadi va ushbu mashqdagi texnika takomillashadi. Siltab ko'tarishli tortishlarda yuklama xajmi va shiddati .

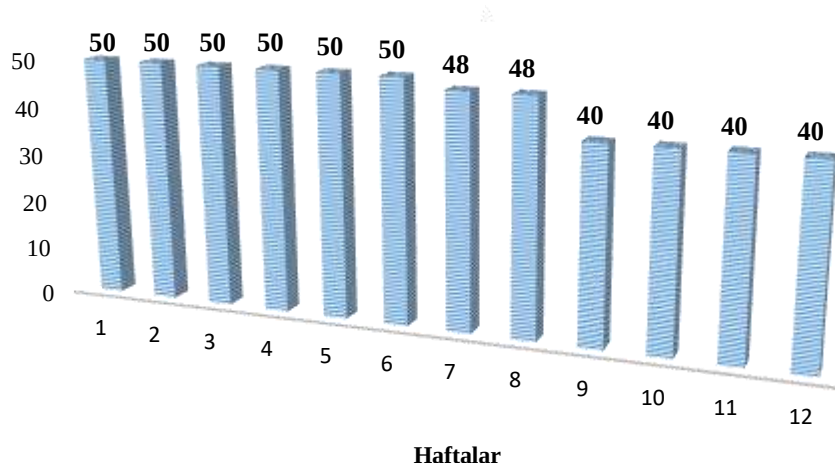
2-jadval

Tajriba guruhining malakali og'ir atletikachilarida tortishlar va o'tirib-turishlardagi mashg'ulot yuklamalari (SHKS) hajmining taqsimlanishi

Parametrlar	HAFTALAR											
	Tayyorgarlik sikli								Musobaqa oldi sikli			
	Haftalar											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sk tortishlar	50	50	50	50	50	50	48	48	40	40	40	40
EOʻt	50	50	50	50	48	48	40	40	40	40	40	40
Sk tortishlar + YeOʻt	98	98	98	98	93	93	88	88	80	80	80	80

Jadvalda, xususan, 61-70% yuqori vaznlardagi shtangalarni ko'tarish sonida berilgan. Tortishlarni sportchilar haftada deyarli uch marta bajaradilar, bunda bitta mashg'ulotga siltab ko'tarishli tortishlar, boshqasiga siltab ko'tarishli tortishlar kiritiladi. Tortishlar odatda mashg'ulot o'rtasida yoki oxirida, ba'zi vaqtlar mashg'ulot boshida (mashg'ulot vazifasiga qarab) bajariladi. Siltab ko'tarishli tortishlarda o'n ikki haftalik sikl orasida 1-haftadan 8-haftagacha va 9-haftadan 12-haftagacha yuklamalar hajmi o'zgarmaydi. Musobaqa oldi siklida musobaqalarga 4 hafta qolganda og'ir atletikachilar shtanga ko'tarish sonini asta-sekin 8 marta SHKSga kamaytiradilar. Aytib o'tilganidek, mutaxassislar musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida yuklamalarni diqqat bilan taqsimlashni tavsiya etadilar.

SHKS



3-rasm. Tajriba guruhining malakali og‘ir atletikachilarida o‘n ikki haftalik tayyorgarlik siklidagi tortishlarda yuklama hajmi dinamikasi

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishning oxirgi to‘rtta haftasida og‘ir atletikachilarda yuklama hajmi biroz kamaytiriladi. Biroq aytish joizki, umuman, o‘n ikki haftalik siklda mashg‘ulot yuklamasi hajmi haftalar bo‘yicha yetarlicha variantli tarzda taqsimlangan.

Musobaqa jarayonida malakali og‘ir atletikachilarning sport natijasidan tashqari musobaqada siltab ko‘tarish mashqiga berilgan yondashuvlardan muvaffaqiyatli foydalanganligi ham tahlil qilindi.

Og‘ir atletikachilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtiroki ko‘pgina omillarga, jumladan, ularning texnik va jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Siltab ko‘tarish mashqida uchala yondashuvni amalga oshirish ko‘p jihatdan og‘ir atletikachilarning texnik tayyorgarligi, xususan, ularning siltab ko‘tarish mashqi barqarorligining ishonchliligi bilan belgilanadi.

Og‘ir atletikachilarning musobaqada chiqishi barqaror va ishonchli bo‘lishida siltab ko‘tarish mashqini tashkil etuvchi tarkibiy qismlar zanjirida bo‘sh halqalarning yo‘qligi juda muhim ahamiyatga ega.

Tajriba ishtirokchilarining musobaqalardagi ishtiroki yuzasidan musobaqa bayonnomalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, nazorat guruhining texnik turdagi og‘ir atletikachilari siltab ko‘tarish mashqi uchun berilgan umumiy yondashuvlardan 66,7%ni va kuch turdagi og‘ir atletikachilarda 50%ni muvaffaqiyatli bajarishgan. Tajriba guruhining B guruhida 87,5%ni tashkil qildi. Albatta, bu ko‘rsatkichlar og‘ir atletikachilar tomonidan o‘z imkoniyatlaridan to‘laqonli foydalana olmayotganligidan dalolat beradi.

4-jadval

Tadqiqot guruhlarining siltab ko‘tarish mashqini bajarishdagi imkoniyatlarini amalga oshirish ishonchlilik ko‘rsatkichlari (n=24)

Guruhlar			Muvaffaqiyatsiz yondashuvlar						Muvaffaqiya tli yondashuvla r	
			1		2		3			
			son	%	son	%	son	%	son	%
Nazorat	A	oldin	1	4,2	3	12,5	4	16,6	16	66,7
		keyin	0	0,0	3	12,5	3	12,5	18	75,0
		farqi							2	8,3
Tajriba	B	oldin	2	8,3	5	20,8	4	16,6	13	54,2
		keyin	0	0,0	1	4,2	2	8,3	21	87,5
		Farqi							8	33,3

Musobaqalarda o‘z imkoniyatlaridan to‘laonli foydalana olmasliki sababi, - bu birinchidan, texnik mahorat darajasining pastligi, ya’ni siltab ko‘tarishda shtanga ostiga o‘tirishda qayd qilish fazasini bajarish uchun shtanga ko‘tarish balandligining yetarlicha ta’minlanmaganligi; ikkinchidan, jismoniy tayyorgarlik darajasi pastligi; uchinchidan, og‘ir atletikachining imkoniyatidan kelib chiqqan holda og‘irlikka buyurtma noto‘g‘ri berilishi; to‘rtinchidan, og‘ir atletikachining og‘irlikni ko‘tarishiga yondashishga tayyor emasligi; beshinchidan, har bir yondashuvda psixologik tayyorgarlik darajasining pastligi va h.k. Tadqiqot kuzatuvda A guruhi og‘ir atletikachilarining musobaqada ishtirok etish va mashq qilish tajribasi oshganligi tufayli 2025 yil mart oyidagi O‘zbekiston chempionati musobaqasida bu ko‘rsatkich A kichik guruhidagi og‘ir atletikachilarda 8,3%ga oshganligi tufayli muvaffaqiyatli yondavushlari 75,0%ni tashkil qildi. Tajriba guruhida o‘tkazilgan tajriba tadqiqotining samaradorligi amalda isbotlandi. 2025 yil mart oyidagi O‘zbekiston chempionati musobaqasida 4 nafar malakali og‘ir atletikachilarga siltab ko‘tarish mashqida beriladigan umumiy yondashuvlarda B guruhida 14 nafar sportchi natijasini 33,3%ga oshirildi, bu 87,5%ni tashkil qildi.

XULOSA

Tajriba jarayonida ikkala guruh sportchilari rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamalarini deyarli to‘liq amalga oshirdilar. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish jarayonida oylik siklni rejalashtirish uslubiylatida qo‘llanilgan yangicha taqsimash uslubiylatining ustunligi aniqlandi. Biz tomonimizdan qo‘llanilgan yangi rejalashtirish uslubiylati haftalik sikllarni yetarlicha samarali tuzib chiqish imkonini berdi. Og‘ir atletikachilar ikki guruhga (tajriba va nazorat) ajartildi: ikkala guruh jismoniy, texnik va sport ko‘rsatkichlari bo‘yicha bir xil darajada edi. Ikkala guruhda oylik sikllardagi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati, shuningdek, SHKS har xil edi. Mashg‘ulot

jarayonining miqdoriy jihatiga kelsak, tajriba guruhida u jiddiy tarzda o'zgartirildi. Bunda mashg'ulot jarayonining miqdoriy tomoniga ta'sir ko'rsatish faqat shaxsiy tadqiqotlar natijalaridan kelib chiqib amalga oshirildi, lekin boshqa mualliflarning tadqiqotlari natijasida olingan texnika va harakat sifatlarini takomillashtirishga doir uslubiy tavsiyalardan ham foydalanildi (R.M.Matkarimov 2018, A.V.Pakov 1985, K.B.Bayazitov 2011, A.V.Chernyak 1978, V.I.Frolov, L.S.Dvorkin 2018, A.S.Medvedev, R.A.Roman, D.F.Kim va boshq.). Tadqiqotimiz kuzatuv natijalari shuni ko'rsatadiki, nazorat guruhi yengil vazndagi (tizza balandligi darajasidan siltab ko'tarish mashqida maksimal natijaga nisbatan 70% va 75%) shtanga bilan mashq bajarishni maqsadga muvofiq deb topishgan. Tajriba guruhida 81-90%, tortishlar va o'tirib turishlar 101% va undan katta shiddat zonalarda bajarish rejalashtirildi. Tajriba natijalari siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasini takomillashtirishda va siltab ko'tarish natijasini oshirishda xaftalar bo'yicha maxsus-yordamchi mashqlardagi mashg'ulot yuklamalarining shiddat zonalari bo'yicha o'rtacha kattalikdagi og'irliklari (81-90%) ijobiy ta'sir qilishi to'g'risida dalolat beradi. Tadqiqotlarimizning ko'rsatishicha, malakali og'ir atletikachilar uchun asosiy mashg'ulot vaznlarining chegarasi 81% dan 90% gacha atrofida bo'ladi. Shunday qilib, siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirishda maxsus-yordamchi mashqlardagi eng ko'p mashg'ulot xajmi (SHKS) tortishlarda - $544 \pm 7,3$ marta, yuqoriga sakrash mashqida - $540 \pm 9,3$ marta, o'tirib turishlarda - $530 \pm 12,3$ marta va tizza balandligi darajasidan siltab ko'tarish mashqida - $296 \pm 7,6$ marta SHKS rejalashtirildi. Maxsus-yordamchi mashqlar bo'yicha 51-60% og'irlikda - 188 marta SHKS, 61-70% - 144 marta SHKS, 71-80% - 304 marta SHKS, 81-90% - 488 marta SHKS, 91-100% - 216 marta SHKS va 101%dan yuqori zonada - 110 marta SHKS rejalashtirilgan. Musobaqa oldi mezotsiklida mos ravishda 30 marta SHKS, 12 marta SHKS, 6 marta SHKS, 134 marta SHKS, 80 marta SHKS va 112 marta SHKS rejalashtirildi. Natijada yuklama hajmining shiddat bo'yicha taqsimlanishi me'yoriy taqsimlanish qonuniga (matematik nuqtai nazardan) yaqin bo'lib chiqdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Аванесов В.С. Опыт применения рационального подбора упражнений в тренировке тяжелоатлетов. - Теория и практика физ.культ, 1971, №1, с. 7-9.
2. Агудин В.Р. О рациональном применении вспомогательных упражнений для рывка. – V сб.: Тяжелая атлетика. – М., 1971. с. 86-91.
3. Ваязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле / Дисс ... кан.пед.наук. – Т: 2009. с. 92-94.
4. Ваязитов К.Ф. Ровышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Учеб пособ. – Т., 2011, 138 с.

5. Выков А.Р., Смаглий YE.I. Оптимальная ширина хвата в рывке. –V кн.: Тяжелая атлетика. –М., 1970 – с. 63-66.
6. Вернштейн Р.А. Биомеханика и физиология движений Текст.: Избр. психолог, тр. / Род ред. Зинченко V.P. М.; Воронеж: Ин-т практ. психологии: MODEK. - 1997.
7. Верхошанский YU.V. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -М,: Физкультура и спорт. 1977.-ст.183-214.
8. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика - 4-е изд., перерас.-М., ФиS, 1988. – 240 с.

