

OG'IR ATLETIKA SPORT TURIGA IXTISOSLASHGAN SPORTCHI QIZLARNING JISMONIY ISH QOBILIYATINI OSHIRISH USULLARI

Ismailova Muhayyo Shermatovna

O'zDJTSU "Tibbiy - biologik fanlar" kafedrası v.v.b. dotsenti

ismailovamuxayyo0@gmail.com

Annotatsiya: Og'ir atletika sportida ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish masalasi zamonaviy sportshunoslik va jismoniy tarbiya sohasida muhim ahamiyatga ega. Ushbu yo'nalishda sportchi qizlarning tana tuzilishi, mushaklar tizimi, chidamliligi, tezligi va kuchi kabi ko'plab omillarni kompleks ravishda rivojlantirish talab etiladi. Jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun maxsus tayyorgarlik dasturlari, trening metodlari va psixologik tayyorgarlik usullari qo'llaniladi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, sportchilar, maksimal va submaksimal yuklar, mashqlar, intensiv mashg'ulotlar, jismoniy ish qobiliyati, chidamlilik.

Аннотация: Вопрос повышения физической работоспособности спортсменок, специализирующихся в тяжелой атлетике, имеет важное значение в современной спортивной науке и физкультуре. Это направление требует от спортсменок комплексного развития многих факторов, таких как телосложение, мышечная система, выносливость, скорость и сила. Для повышения физической работоспособности используются специальные программы подготовки, методы обучения и методы психологической подготовки.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, спортсмены, максимальные и субмаксимальные нагрузки, упражнения, интенсивные тренировки, физическая работоспособность, выносливость.

Abstract: The issue of increasing the physical performance of sports girls specializing in the sport of weightlifting is important in the field of modern sports science

and physical education. This direction requires the complex development of many factors such as the body structure, muscular system, endurance, speed and strength of athletic girls. Special training programs, training techniques and psychological training methods are used to increase physical work skills.

Keywords: weightlifting, athletes, maximum and submaximal loads, exercise, intensive training, physical performance, endurance.

KIRISH

Sportchi qizlarning mushak kuchini oshirishda og'irlik ko'tarish mashqlari asosiy o'rin tutadi. Mushaklarning kuchi va hajmini oshirish uchun muntazam ravishda og'irlik bilan ishlash zarur. Bu jarayonda mushak tolalarining o'sishi va kuchlanish darajasining oshishi kuzatiladi. Mushak kuchini oshirish uchun maksimal va submaksimal yuklar bilan ishlash muhimdir. Bunday mashqlar mushaklarning maksimal kuchini rivojlantirishga yordam beradi va sportchi qizning musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi. Chidamlilikni oshirish ham og'ir atletika sportchisi uchun muhim omil hisoblanadi. Chidamlilik mushaklarning uzoq vaqt davomida faoliyat ko'rsatish qobiliyatini bildiradi. Bu xususiyat sportchi qizlarning uzoq va intensiv mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli bajarishida muhim rol o'ynaydi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun aerobik va anaerobik mashqlar kombinatsiyasidan foydalanish tavsiya etiladi. Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish tizimini yaxshilash va mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishini oshirish uchun maxsus mashqlar bajariladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tezlik va tezkorlikni oshirish ham og'ir atletika sportchisi uchun zarurdir. Tezlik mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan harakatlanish qobiliyatini anglatadi. Bu xususiyat sportchi qizlarga og'irlikni tez va samarali ko'tarish imkonini beradi. Tezlikni rivojlantirish uchun sportchi qizlarga plyometrik mashqlar, tezlikni oshiruvchi maxsus texnikalar va reflekslarni yaxshilash bo'yicha mashqlar tavsiya etiladi. Ushbu mashqlar mushaklarning tezkor qisqarishini rag'batlantiradi va harakatlarning aniqligini oshiradi. Moslashuvchanlik va harakat doirasini kengaytirish og'ir atletika sportchisi

uchun zarur bo'lgan yana bir jihatdir. Mushaklar va bo'g'imlarning elastikligi sportchi qizlarning harakatlarini silliq va samarali bajarishida yordam beradi. Moslashuvchanlikni oshirish uchun cho'zish mashqlari, yoga va boshqa harakatlarni kengaytiruvchi usullar qo'llaniladi. Bu mushaklarning shikastlanish xavfini kamaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.[1]

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Psixologik tayyorgarlik ham jismoniy ish qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Sportchi qizlar uchun ruhiy holat, stressga chidamlilik va motivatsiya darajasi musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishda katta rol o'ynaydi. Psixologik tayyorgarlik usullari sifatida meditatsiya, vizualizatsiya, maqsad qo'yish va stressni boshqarish texnikalari qo'llaniladi. Bu usullar sportchi qizlarning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishlariga yordam beradi. Oziqlanish va tiklanish jarayoni ham jismoniy ish qobiliyatini oshirishda muhim omillardandir. Sportchi qizlarning organizmi yuqori yuklamalarga dosh berishi uchun to'g'ri va balansli ovqatlanish zarur. Proteinlar, uglevodlar, yog'lar va mikroelementlar muvozanatli tarzda qabul qilinishi mushaklarning o'sishi va tiklanishida yordam beradi. Shuningdek, yetarli miqdorda suv ichish va dam olish ham tiklanish jarayonini tezlashtiradi, charchoqni kamaytiradi. Trening jarayonida individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchi qizning tana tuzilishi, jismoniy imkoniyatlari va sog'lik holati hisobga olinib, shaxsiy tayyorgarlik dasturi tuzilishi kerak. Bu sportchi qizlarning maksimal natijalarga erishishida samarali bo'ladi. Trenerlar va sportshunoslar sportchi qizlarning holatini muntazam ravishda nazorat qilib, zarur bo'lganda trening rejalarini o'zgartiradilar.[2]

Mashg'ulotlarning intensivligi va hajmini bosqichma-bosqich oshirish zarur. Jismoniy ish qobiliyatini oshirish uchun sportchi qizlarni ortiqcha yuklamalardan himoya qilish muhimdir. Treninglar orasida yetarli dam olish va tiklanish vaqtini ta'minlash charchoq va jarohatlarning oldini oladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarning xilma-xilligi sportchi qizlarning qiziqishini saqlab qolishga yordam beradi.[3]

XULOSA

Yuqorida ta’kidlangan usullar va yondashuvlar og‘ir atletika sportiga ixtisoslashgan sportchi qizlarning jismoniy ish qobiliyatini samarali oshirishda muhim ahamiyatga ega. Mushak kuchi, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va psixologik tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish sportchi qizlarning yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi. Shuningdek, to‘g‘ri oziqlanish, tiklanish va individual yondashuv sport jarayonining samaradorligini ta’minlaydi. Bu esa o‘z navbatida og‘ir atletika sportining rivojlanishiga va sportchi qizlarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matkarimov, Rashid Masharipovich. «Og‘ir atletika nazariyasi va uslubi: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik». Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti, 2021.
2. Tursunaliyev, I.A. «Jismoniy tarbiya va sport». Toshkent: O‘zbekiston Fanlar Akademiyasi Nashriyoti, 2023.
3. NamDU jamoasi. «Sport pedagogik mahoratini oshirish». Namangan: Namangan Davlat Universiteti Nashriyoti, 2024.
4. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. «Jismoniy tarbiya va sport: namunaviy o‘quv dasturi». Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi Nashriyoti, 2017.
5. Abdukarimov, S. «Og‘ir atletikachi sportchilarning tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish». Toshkent: Ilmiy Nashr, 2022.
6. Qodirov, B. «Sportchilarda kuch va chidamlilikni oshirish metodikalari». Toshkent: O‘zbekiston Milliy Sport Nashriyoti, 2020.
7. Nazarov, M. «Jismoniy tayyorgarlik usullari va metodlari». Toshkent: Sport va Sog‘lomlashtirish Nashriyoti, 2019.