

**O'QUV-MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
DARSLARIDA OG'IR ATLETIKACHI TALABALARNING MUSOBAQA
MASHQLARINI BAJARISH SAMARADOLIGINI RIVOJLANTIRISH**

Berdimuratova Janigul - stajyor o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialining og'ir atletika ixtisosligi bo'yicha tahsil oluvchi sportchitalabalarni o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish mashg'ulotlarida saralab olingan maxsus mashqlar orqali musobaqa mashqlarning bajarish samaradorligini oshirish o'rganilgan.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, talaba-sportchilar, kuch, o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish, mashg'ulot, maxsus mashqlar.

Аннотация: В данной статье изучено повышение эффективности выполнения соревновательных упражнений путем отобранных специальных упражнений на учебно-тренировочном этапе студентов-спортсменов, обучающихся по специальности тяжелой атлетики Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, студенты-спортсмены, сила, организация занятий на учебно-тренировочном этапе, тренировка, специальные упражнения.

Annotation: This article examines improving the effectiveness of competitive exercises by selecting special exercises at the training stage of student-athletes studying in the field of weightlifting at the Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

Keywords: weightlifting, student-athletes, strength, organization of classes at the training stage, training, special exercises.

Dolzarbli. Dunyoda og'ir atletika sportchilarini zamonaviy sharoitlarda tayyorlashning muvaffaqiyatli tashkil etish, mashg'ulotlar jarayonini boshqarish va nazorat qilish usullarining samaradorligi, og'ir atletika sportchilarini tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan oqilona foydalanish hamda organizmning yosh xususiyatlarini hisobga olib, malakali og'ir atletika sportchilarini maxsus kuch sifatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Og'ir atletikachilarning kuch sifatini rivojlantirish asosiy jihatlardan biri bo'lib, musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishning muhim vazifasi hisoblanadi [2; 8-b].

Turli darajadagi og'ir atletikachilarni tayyorlash sohasida ularning texnik tayyorgarlik darajasini oshirish bo'yicha qator yo'nalishlarda, jumladan, og'ir

atletikachilarning texnik mahoratini oshirishda mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarini bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan [3; 134-b].

Ba'zi adabiyotlarda A.V. Pakov, V.S. Avanesov, V.A. Nijgorodov, V.V. Novikov, V.F. Drozdov, N.Ya. Petrov sportchi-talabalarni o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish mashg'ulotlarida maxsus mashqlar orqali klassik mashqlarni bajarish samaradorligini oshirish bo'yicha ma'lumotlar to'liq ochiq berilmagan. Bugungi kunda og'ir atletika ixtisosligi talabalariga o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish mashg'ulotlarida aynan sportchining texnikasiga o'rgatish va takomillashtirishga katta ahamiyat berilmoqda. Shu maqsadda, aynan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida ta'lim olayotgan og'ir atletika ixtisosligi talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini to'g'ri tanlash orqali musobaqa mashqlarini bajarish samaradorligini oshirish jismoniy tarbiya va sport sohasida dolzarb mavzu deb hisoblaymiz [4; 136-b].

Tadqiqotning maqsadi. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish darslarida og'ir atletika sport turining maxsus mashqlari yordamida kuch sifatini rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- sportchi-talabalarining og'ir atletika sport turining maxsus mashqlari yordamida kuch sifatini rivojlantirish ;
- sportchi-talabalarni o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish darslarida ishlab chiqilgan mashg'ulot rejasi orqali musobaqa mashqlarini bajarish samaradorligini oshirish.

Tadqiqotni tashkil etish. Ushbu tadqiqot 2024 yil oktyabr-dekabr oylarida O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida o'tkazildi. Sinaluvchilar sifatida 10 nafar II bosqich og'ir atletikachi talaba-sportchilar jalb etildi. Ulardan, 2 nafari sport ustasi, 8 nafari esa sport ustaligiga nomzod talabalar tanlab olindi. Ularning musobaqa mashqlari (dast va siltab ko'tarish) bo'yicha natijalari o'quv yili boshida nazorat me'yorlari (musobaqa mashqlari) usulida aniqlandi (1-jadvalga qarang). Shuningdek, tadqiqotdan so'ng ya'ni semestr oxiridagi nazorat me'yorlari natijalari keltirilgan (4-jadvalga qarang). Ular tadqiqotda ishtirok etgan talabalarining jismoniy tayyorgarligini yaxshilaganligini xolisona aks ettirgan.

1-jadvalda tadqiqotda ishtirok etayotgan 8 nafar sportchi-talabalarining dast va siltab ko'tarish mashqlari, ikki kurash natijasi ham keltirib o'tilgan. Bunda jami urinishlar soni 48 ta (shulardan, dast ko'tarishda 5 ta, siltab ko'tarishda 7 ta muvaffaqiyatsiz urinishlar).

Og'ir atletika sportchi-talabalarni tadqiqotdan oldin musobaqa mashqlari
bo'yicha natijalari

Talaba sportchilarning F.I.Sh	Vazni (kg)	Dast ko'tarish			Natija	Siltab ko'tarish			Natija	Ikki kurash natijasi
Sh-ev. O.	71	55	60	65	65	60	65	70	70	135
M-ov J.	59	50	55	60	60	55	60	65	65	125
O-ev A.	55	45	50	55	55	50	55	60	60	115
E-ov D.	55	50	55	60	60	55	60	65	65	125
A-ev N.	64	55	60	65	65	60	65	70	70	135
J-ev N.	59	50	55	60	60	55	60	65	65	125
E-ev Z.	49	50	55	60	60	55	60	65	65	125
J-ev. M.	64	45	50	55	55	50	55	60	60	115

Shuni ham inobatga olish kerakki, mashqlar asosan kuch va tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Siqib ko'tarish sportchining ko'krakdan siltab ko'tarish va dast va siltab ko'tarishni qayd qilishda, ushlab turishda qatnashuvchi yelka va qo'l mushak kuchini rivojlantirish uchun maxsus yordamchi mashqlar sanaladi. Shtangani siqib ko'tarish mashqlarida mashg'ulot davomida taxminan 6-30 marta ko'tarilishlar bajariladi. Shtanga bilan egilish og'ir atletikachilar uchun umurtqaning bel bo'g'imiga katta yuklama tushishiga sabab bo'ladi, shuning uchun belga jarohat yetkazmaslik uchun og'irliklar katta bo'lmasligini talab etadi. Sportchining siltab ko'tarishdagi eng katta natijasiga nisbatan tik turgan holatdan taxminan 28-60% (50%)ni, yotib egilishda esa 15-35% (o'rtacha 20%) tashkil qiladi [1; 127-128-b].

Shtangani ko'tarish nafaqat dinamik balki statik ish bajarish bilan bog'liq. Masalan, ko'p martalik shtanga ko'tarilishlar sonidan so'nggi ayniqsa bel va oyoqlarda statik zo'riqish sodir bo'ladi. Shtangani har qanday holatda ushlab turish sportchining kuchini mushak guruhlarining statik zo'riqishini keltirib chiqaradi. Mushak kuchini va statik zo'riqishlarga bo'lgan chidamlilikni rivojlantirishi zaruratini hisobga olib, og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayoni statik xususiyatga ega mashqlar kiritiladi [5].

Yuqoridagi fiklardan kelib chiqib, mashg'ulot rejasiga asosan kuch sifatini rivojlantirish bo'yicha 8 hafta davomida mashg'ulotlar olib borildi. Og'ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar haftasiga uch marotaba olib borildi (dushanba, chorshanba, juma kunlari). Sportchining individual

tayyorgarligini, vazn toifasi, hisobga olib maxsus va yordamchi mashqlari orqali haftalik mashg'ulot rejasi ishlab chiqildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilar uchun haftalik mashg'ulot rejasi

M/R	Mashg'ulot vositalari	Og'irlik, yondashuv, urinishlar)	UDOO (daq)	Yondashuv hajmi	Shtanga ko'tarish soni (SHKS)
dushanba	Yelkada shtanga bilan orqaga 90° ga ko'tarilish	15% - 8x2	2,30-3	2	16
	O'tirgan holatda ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish	30% - 8x2	2,30	2	16
	Og'irlik bilan qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish	15% - 10x2	2,30	2	20
Umumiy:				6	52
shorshanba	Yelkada shtanga bilan orqaga 90° ga ko'tarilish	15% - 8x2	2,30	2	16
	O'tirgan holatda ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish	30% - 8x2	2,30	2	16
	Og'irlik bilan qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish	15% - 10x2	2,30	2	20
	Og'irlik bilan yerga tayangan qo'llarni bukib yozish	15% - 8x2	2,30	2	16
Umumiy:			-	6	68
juma	Yelkada shtanga bilan orqaga 90° ga ko'tarilish	15% - 8x2	2,30	2	16
	O'tirgan holatda ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish	30% - 8x2	2,30	2	16
	Trenajyorda 45° burchakda oyoq bilan siqib ko'tarish	30% - 8x5	2,30	5	40
	Og'irlik bilan qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish	15% - 10x2	2,30	2	20
	Og'irlik bilan yerga tayangan qo'llarni bukib yozish	15% - 8x3	2,30	3	24
Umumiy:			-	14	116
Jami haftalik:			-	26	236

Izoh: UDOO-urinishlardagi dam olish oralig'i.

Sportchining individual tayyorgarligini, vazn toifasi, natijalarini hisobga olib og'ir atletikaning saralangan maxsus va yordamchi mashqlari orqali 8-haftalik mashg'ulot rejasi ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang).

Og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi talaba-sportchilar uchun 2-oylik
mashg'ulot rejasi

Mashqlarning tasnifi	Haftalar kesimida							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Yelkada shtanga bilan orqaga 90° ga ko'tarilish	15% - 8x6	15% - 10x6	15% - 12x6	20% - 9x6	20% - 12x6	15% - 14x6	20% - 10x6	25% - 10x6
O'tirgan holatda ko'krakdan shtangani siqib ko'tarish	30% - 8x6	30% - 10x6	30% - 12x6	35% - 9x6	40% - 12x6	40% - 8x6	45% - 12x6	40% - 12x6
Trenajyorda 45° burchakda oyoq bilan siqib ko'tarish	30% - 8x5	35% - 10x5	35% - 12x6	35% - 9x5	40% - 12x6	35% - 10x5	40% - 12x6	40% - 15x7
Og'irlik bilan qo'shpoyada qo'llarni bukib yozish	15% - 10x6	15% - 10x5	15% - 12x6	20% - 10x5	20% - 12x6	25% - 8x5	20% - 12x6	20% - 14x8
Og'irlik bilan yerga tayangan qo'llarni bukib yozish	15% - 8x5	15% - 10x6	15% - 12x5	20% - 10x6	20% - 12x5	25% - 10x6	20% - 14x5	20% - 16x7

Ushbu mashg'ulot rejasida dastlabki mashg'ulotdan keyingi mashg'ulotga qadar takrorlanishlar sur'ati soni ortib boradi. Shtangani ko'tarishlar soni (SHKS) sportchining vazn toifasini hisobga olgan holda o'rtacha me'yorlar asosida taqsimlab olindi. Shuningdek, har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha, mashg'ulot rejasida esa talabaniing vazn toifasiga qarab mashg'ulot yuklamasi rejalashtirilgan. Mazkur mashg'ulot dasturida asosan yelka va qo'l mushak kuchini riojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi mashg'ulotga joriy etilgan. Sportchitalabalarda dars jadvaliga asosan haftasiga uch marotaba o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish mashg'uloti bo'lib o'tadi, birinchi navbatda 8 haftalik mashg'ulot rejasi 2 oylik kesimda taqsimlab olindi. Bunda mashg'ulotlar boshida 236 SHKS, so'nggida esa 374 SHKS tashkil etdi. Inson mushak kuchining o'sishi qo'zg'atuvchilar kuchi va takrorlanuvchanligi bilan aniqlanadi, deb hisoblash qabul qilingan. Harakat apparatini qo'zg'altirish kuchi snaryad vazni va uning harakatlanish tezligiga bog'liq. Har qaysi tayyorgarlik bosqichida og'ir atletikachilarning u yoki bu sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlay olish juda muhim. Bunday ma'lumotlar maxsus jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishga, unga tegishli tuzatishlar kiritishga imkon beradi.

**Og‘ir atletika sportchi-talabalarni tadqiqotdan oldin musobaqa
mashqlari bo‘yicha natijalari**

Talaba sportchilarning F.I.Sh	Vazni (kg)	Dast ko‘tarish			Natija	Siltab ko‘tarish			Natija	Ikki kurash natijasi
Sh-ev. O.	71	55	65	70	70	65	70	75	75	145
M-ov J.	59	55	60	65	65	60	65	70	70	135
O-ev A.	55	50	55	60	60	55	60	65	65	125
E-ov D.	55	55	60	65	65	60	65	70	70	135
A-ev N.	64	60	65	70	70	65	70	75	75	145
J-ev N.	59	55	60	65	65	60	65	70	70	135
E-ev Z.	49	55	60	65	65	60	65	70	70	135
J-ev. M.	64	50	55	60	60	55	60	65	65	125

Tadqiqotdan olingan natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak, Sh-ev. O. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 135 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 145 kgni tashkil qildi, M-ov J. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 125 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 135 kgni tashkil qildi, O-ev A. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 115 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 125 kgni tashkil qildi, E-ov D. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 125 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 135 kgni tashkil qildi, A-ev N. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 135 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 145 kgni tashkil qildi, J-ev N. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 125 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 135 kgni tashkil qildi, E-ev Z. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 125 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 135 kgni tashkil qildi, J-ev. M. ikki kurash natijasiga ko‘ra tadqiqot boshida 115 kg tashkil qilgan bo‘lgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 125 kg natijaga o‘sganligini ko‘rishimiz mumkin. Tadqiqotdan keyingi natijalardan shuni aytishimiz mumkinki, oqilona rejalashtirilgan va tanlangan mashg‘ulot rejasi asosida yelka va qo‘l mushak kuchini rivojlantirish og‘ir atletikachilarda musobaqa mashqlarini bajarish samaradorligini rivojlantirishda ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi.

Xulosa. Tadqiqotda og‘ir atletika mutaxassisligi talabalari uchun trenajyorlarda oyoq, bel, qo‘l va yelka mushaklar kuchini qarshiliklarni yenguvchi uslubda rivojlantirishning o‘quv-dasturi tajribada ishlab chiqildi. O‘quv-mashq bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish mashg‘uloti uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulot rejasida yuklamalarining talaba-sportchilarning organizmining maxsus ishchanlik qobiliyatiga ijobiy ta‘sir etishi aniqlandi. Mashg‘ulot rejasi

shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish va yosh organizmning funksional zaxirasini to‘g‘ri taqsimlashdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Matkarimov R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati -O‘zbekiston., NMIU, 2015. 127-128-b.
2. Xodjayev A.Z. Malakali og‘ir atletikachilarda dast ko‘tarish texnikasini takomillashtirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2019. 8 bet.
3. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно педагогического мастерства в тяжелой атлетике. - Т., 2011. - 134 с.
4. Arzikulov M.U. Sport takomillashuvi bosqichidagi og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish uslubiyati. Monografiya: - Toshkent: “O‘ZKITOBSAVDO” nashriyoti, 2020. - 136 b.
5. Xodjayev A.Z., Toshturdiyev Sh.X. Sport pedagogik mahoratini oshirish mashg‘ulotlarida musobaqa mashqlarini bajarish samaradiligini oshirish // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2020. №6. B. 25-28.