

FA 3.1
Q 53

**QODIROV E.I.
MAHMUDOV SH.SH.
HAKIMOV X.B.**



OG'IR ATLETIKA



TOSHKENT

743.1

Q53

OG'IR ATLETIKA

(o'quv-uslubiy qo'llanma)

5/4 2143 (47)

Uzbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Axborot Resurs Markazi

TOSHKENT – 2017

UO'K 796.8(075.32)

KBK 75.712ya721

Q-53

E.I. Qodirov

Og'ir atletika / E.I.Qodirov, Sh.Sh.Mahmudov, X.B.Hakimov. – Toshkent: ILMIY -
TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 132 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4851-4-3

Mualliflar:

E.I. Qodirov - O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati Markaziy kengashi raisining birinchi o'rinbosari, pedagogika fanlari nomzodi.

Sh.Sh.Mahmudov - O'zbekiston Og'ir atletika federatsiyasi raisining birinchi o'rinbosari, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy.

X.B. Hakimov - O'zDJTI "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası" o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

F.A.Kerimov - Pedagogika fanlari doktori, professor.

R.M.Matkarimov - Pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablari asosida ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollej o'quvchilari uchun to'garak mashg'ulotlari o'tkazishga mo'ljallangan bo'lib, Og'ir atletika sport turining asosiy atamaları, qoidaları, tushunchalari va musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, Og'ir atletika sport turida usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tamondan to'g'ri qo'llay olish rasmlar yordamida shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

ISBN 978-9943-4851-4-3

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma).

© QODIROV E.I., 2017

© ILMIY - TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO‘Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma’naviy kamolotini ta’minlash asosidir.

Milliy g‘oya asosida yosh avlodning ma’naviy – ma’rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni muhofaza qilish hamda mustahkamlashni, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma’naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo‘shish, bozor munosabatlariga o‘tish konsepsiyasi bilan bevosita bog‘liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllari ta’minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o‘tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo‘lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, og‘ir atletika va boshqa sport turlarini rivojlantirish to‘g‘risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E’tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni rahbariyatning o‘sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to‘g‘risida g‘amho‘rligining yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo‘lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo‘l ochadi,

shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan

masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur yetkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

***O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov***

I – BOB. JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA OG'IR ATLETIKANI RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Ixtisoslikka kirish (Og'ir atletika sport turiga ta'rif)

Og'ir atletikaning o'ziga xos xususiyati – sportchilarni vazn toifalari bo'yicha ajratishdir. Bu og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarga gavda vaznini hisobga olgan holda muvaffaqiyatga erishish uchun imkoniyat yaratadi. Og'ir atletikaning yana bir ijobiy qirralaridan biri – sportchiga ham alohida mumtoz mashqda, ham ikki-kurash natijalariga ko'ra o'zini namoyon qilish imkonini beradi. Og'irliklar bilan mashq qilish inson mushaklarining barcha guruhlarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq og'ir atletikada boshqa kuch sport turlaridan farqli ravishda tezkor – (portlovchan) kuchni namoyon qilish zarur bo'ladi.

Demak, bu sport turida sportchi oddiy mushak kuchini emas, balki eng kam vaqt ichida maksimal kuchni namoyon qilishga imkon beradigan kuch qobiliyatini rivojlantirishi lozim. Shuning uchun ham tezkor-kuch sport turlarida shtangani siltab ko'tarish va dast ko'tarishda, bu mashqlarni yuksak texnika bilan bajarish taqazo etiladi. Aks holda, hatto eng kuchli sportchi ham o'zi uchun maksimal bo'lgan og'irlikni ko'tara olmasligi mumkin.

Og'ir atletikani shunday sport turlariga kiritish mumkinki, bu yerda tezkorlikni, harakatni ich-ichidan his qilish talab etiladi. Biroq, sportchi irodaviy sifatlarga, qat'iylik va jasurlikka ega bo'lmasa, ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi.

Og'ir atletika sport turida yuqori sport natijalariga erishish uchun har bir sportchi mashg'ulotlarga individual yondashishi (deyarli sportdagi birinchi qadamlardananoq) zarur. Bu mashqlarni bajarish texnikasiga, yuklamalarni rejalashtirishga, u yoki bu harakat sifatlarini rivojlantirishga, maxsus-yordamchi mashqlarni tanlashga, musobaqalarda ishtirok etishga taalluqli. Shu narsa aniqlanganki, yuqori malakali sportchilar faqat ularga xos bo'lgan harakat, irodaviy va texnik qobiliyatlarini namoyon qiladilar.

Dast va siltab ko'tarish mashqlarida shtangani mutlaqo bir xil usullarda ko'taradigan biron-bir sportchi yo'q. Har bir sportchi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'zining shaxsiy xususiyatlarini namoyon qiladi. Bu o'z navbatida, ularga yuqori natijalarga erishishga imkon

yaratadi. Mana shunday individuallikni har bir kishidan uning sportdagi birinchi qadamlaridanoq izlab topish zarur.

Og'ir atletika bilan ko'p yillar davomida shug'ullanish sportchining tashqi qiyofasi va xulq-atvoriga ma'lum bir ta'sir ko'rsatadi. Og'ir atletikachi mashg'ulotlarda tonnalab yuk ko'taradi, metall bilan kurashishda belgilangan maqsadga erishish uchun har doim shay turishi lozim bo'ladi. Mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni yengib o'tish sportchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchida, o'z qadrini bilishida hamda insonlarga mehrlil bo'lishida namoyon bo'ladi. Qisqa vaqt ichida kuchni namoyon qilish zarur bo'lgan paytlarda o'z harakatlarini boshqara olish zaruriyati og'ir atletikachiga sport yakkakurashi hamda emotsional qo'zg'aluvchanlik sharoitlarida aqliy teranlikni saqlab qolishni o'rganishga yordam beradi. Chunki mashqni bajarishga ajratilgan bir necha soniyalar davomida ko'p yillik mashg'ulotlar samarasi namoyon bo'ladi.

Og'ir atletika ham shunday murakkab sport turi hisoblanadiki, unda turmush tarzidagi har qanday buzilishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborishlar darhol o'z ta'sirini ko'rsatadi, natijalar pasayib ketadi, ish qobiliyati va kayfiyat yomonlashadi. Shu sababli og'irliklar bilan mashq qilish silliq va muntazam ishlashga o'rgatadi, ovqatlanish gigiyenasida savodxon bo'lishga undaydi.

Og'ir atletika – bu shunday sport turiki, bunda sportchilar mumtoz ikki kurash – dast ko'tarish va siltab ko'tarish bo'yicha musobaqalashadilar. Bunday musobaqa dasturi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi qaroriga muvofiq 1972-yildan beri joriy qilingan.

Bu davrgacha esa, ya'ni 1925-1972-yillar oralig'ida og'ir atletikachilar uchkurash – shtangani siqib ko'tarish, dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari bo'yicha bellashganlar. 1925-yilgacha esa beshkurash musobaqalari ikkala qo'l bilan shtangani siqib ko'tarish, bir va ikki qo'l bilan dast ko'tarish hamda siltab ko'tarish bo'yicha o'tkazib kelingan. Og'ir atletika sport turi rivojlanish bosqichlarida vazn toifalari ham o'zgarib turgan. Hozirgi paytda xalqaro og'ir atletika qoidalari bo'yicha o'smir-yoshlar, kattalar va faxriylar o'rtasida musobaqalar quyidagi vazn toifalarida o'tkaziladi:

1. Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan erkaklar va yoshlar 8 ta vazn toifalari: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 va +105 kg:

2. Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan ayollar va yosh ayollar 7 ta vazn toifalari: 48, 53, 58, 63, 69, 75, va +75 kg:

3. Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan o'smir bolalar 8 ta vazn toifalari: 50, 56, 62, 69, 77, 85, 94 va +94 kg:

4. Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan o'smir qizlar 7 ta vazn toifalari: 44, 48, 53, 58, 63, 69 va +69 kg:

- erkaklar musobaqalarida shtanga grifi vazni 20 kgni, uzunasiga 2 metr 20 santimetrni:

- ayollar uchun shtanga grifi vazni 15 kg ni, uzunasiga 2 metr 10 santimetrni tashkil etadi.

Shtangadagi har bir vazn yoki disk rangli kodlanishiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Qizil – 25 kg, ko'k – 20 kg, sariq – 15 kg, yashil – 10 kg, oq – 5 kg, qora – 2,5 kg, metalin – 2, 1,5 1, 0,5 kg. Disklarni mahkamlash uchun har biri 2,5 kg og'irlikdagi qulflar qo'llaniladi.

Hozirgi paytda barcha yirik xalqaro musobaqalarda rezina kiydirilgan shtangalar qo'llaniladi. Shvetsiyaning "Eleyko", Yaponiyaning "Uysaka", Amerikaning "York" va Xitoyning "Zangkong" modeli xalqaro sifatlarga javob beruvchi shtanga sifatida tasdiqlangan.

Og'ir toshlarni ko'tarish musobaqalari XIX asrning 60- yillarida AQSHda, Yevropada esa 70-yillarning boshlarida o'tkazila boshlangan. Shu yillarda birinchi bo'lib, fransiyalik Ipkolit Tria 1840-yil Bryusselda va 1849-yil Parijda og'ir atletika maktablarini ochadi. 1896-yildan boshlab og'ir atletika sport turi olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Birinchi Yevropa chempionati 1896-yilda Rotterdam shahrida, birinchi jahon chempionati 1898-yilda Vena shahrida o'tkazildi.

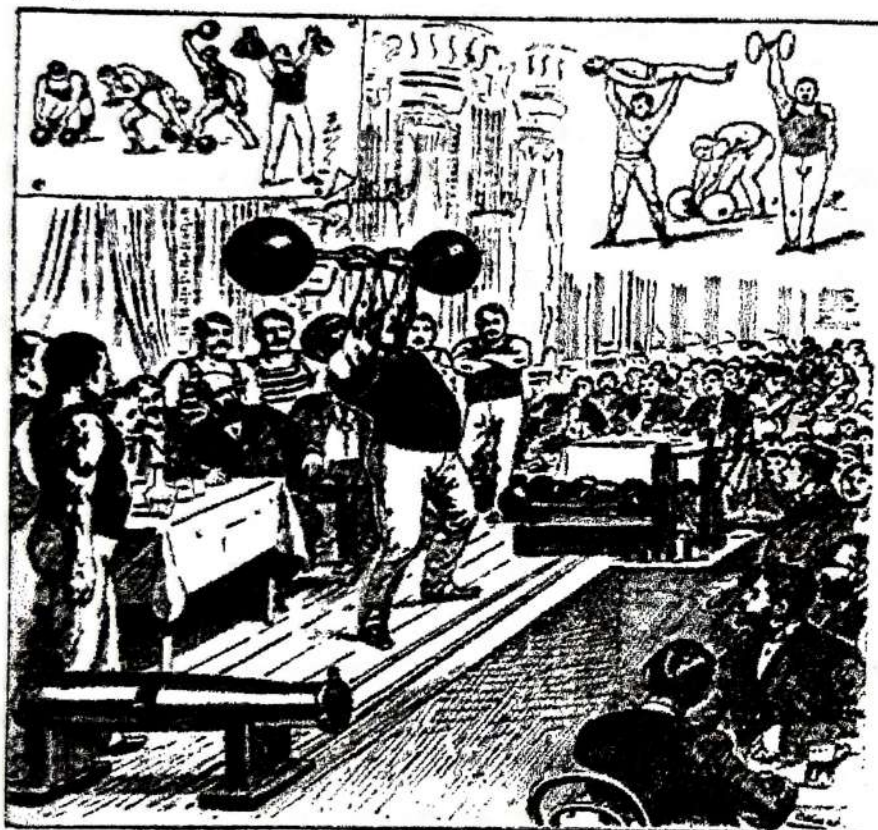
1905-yilda Butunjahon og'ir atletika federatsiyasi tashkil etilib, xalqaro musobaqalar qoidalari tasdiqlandi. XX asrning birinchi choragida Fransiya, Germaniya, Avstriya, Italiya, AQSH davlatlari og'ir atletikachilari eng kuchli sportchilar hisoblanishar edi.

1.2. Jahonda og'ir atletika sport turini paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Qadimdan insonlar kuchlarni sinab ko'rish uchun musobaqalashganlar, chaqqonlik, chidamlilikda bellashganlar. Bayramlar albatta, atletika tomoshalar bilan o'tkazilgan, ularning shartlari o'sha yerning o'zida, musobaqalashayotganlar davrasida xalqning ko'z o'ngida belgilab olingan. Bir hollarda bug'doy solingan qop, boshqasida

temirchilarning sandoni yoki harsang tosh sport snaryadi sifatida xizmat qilgan. Qo'l ostidagi materialning istalgan buyumi jismoniy kuch - qudrat o'lchovi sifatida qo'llanilgan.

Atletizm vatani – Qadimgi Yunoniston, gantellarning ishlab chiqilishida ustuvorlik qadimgi yunonlarga tegishli. Bu gantellar yosh yigitlarda kuchni rivojlantirish uchun qo'llanilgan. 1,5 – 2 kg og'irlikdagi gantellar tosh, temir, qo'rg'oshindan tayyorlangan. Gantellardan tashqari, yunonlar tosh giryalar va bloklardan sport snaryadi sifatida foydalanganlar.

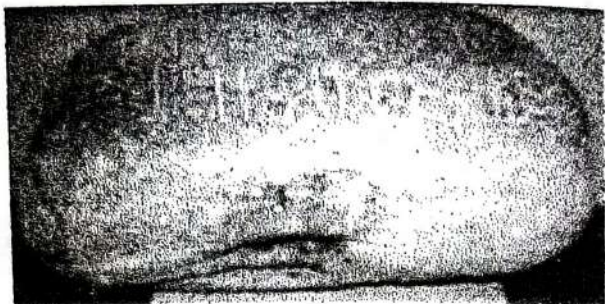


Ular bu snaryadlar yordamida nafaqat mushaklarni rivojlantirganlar, balki ulardan sakrash mashqlarida musobaqalashayotganlarida chopib kelishni kuchaytirish uchun foydalanganlar. O'zlarini ayovsiz hayot tartibiga o'rgatgan kuchli kishilarning musobaqalari tomoshaga aylangan. Yana shu narsa ma'lumki, Afina maydonlarida og'ir temir bosqon yotgan va xohlagan Yunon uni ko'tarishga urinib ko'rgan, o'zini sinovdan o'tkazgan, o'z hamshaharlariga kuchini namoyish qilishga uringan.

Hozirda Olimpiya muzeyida saqlanayotgan eng yirik girya 143, 5 kg og'irlikka ega (uning o'lchamlari – 68 / 39 / 33 sm).

Qadimgi yunonliklar kuchni rivolantirish uchun turli xil og'irliklardan birinchi bo'lib foydalanganliklari, shubhasiz. Bundan tashqari, atletlarni tayyorlash maqsadli ravishda va tartibli olib borilgan. Maxsus akademiyalar tashkil etilgan bo'lib, bu yerda bahodirlar har kungi mashg'ulotlarda va ovqatlanishda alohida tartibga rioya qilganlar. Atletchilarning oziq-ovqat ratsioniga non, xurmo, yong'oq, asal, yumshoq pishloq, Gippokrat davrida esa go'sht kirgan.

Agar biz eramizdan avvalgi VI asrda yashab o'tgan taniqli olim Pifogorning o'quvchisi bo'lgan Milon Kratonskiy yunonlik birinchi og'ir atletikachi, deb aytsak xato



qilmagan bo'lamiz. Afsonaviy yunonlardan, masalan, Gerkulesdan farqli ravishda Milon Krotonskiy katta mushak kuchiga ega bo'lgan.

U bunga maxsus mashg'ulotlar yordamida erishgan u harsang toshlarni ko'tarish mashqlarini bajargan, yoshlik chog'ida esa yelkasida buzoqchani ko'tarib yurgan. Buzoqcha ulg'ayib borgan, avval buqachaga, keyin esa og'ir vaznli buqaga aylangan, biroq Milon uni har kuni yelkasida olib yurishni davom ettiravergan va bir kuni, qadimgi yunon tarixchisi Pavzaniyning guvoh berishicha, atlet to'rt yoshli jonivorni yelkasida ko'tarib, butun stadion masofasini chopib bosib o'tgan.

Milonning kuchi va shavkati to'g'risida afsonalar yurgan. Atletning vatandoshi haykaltarosh Damkas Milonning bronza haykalini yasagan. Haykalning ko'rinishicha, juda og'ir bo'lgan shu sababli Pavzaniy pahlavonning jasoratini sanay turib, shunday yozadiki: "Milon shunchalar qudratli ediki, o'z haykalini yelkasida erkin ushlab turadi".

Kratonlik Milon olimpiya o'yinlarida oltita "palma"ni qo'lga kiritgan, bunda g'olibning birinchi palma gulchambarini u kurash bellashuvlaridagi g'alabasi uchun olgan. U vaqtda Milon hali bola edi.

Xalq orasidan chiqqan pahlavonlar, ularning mehnat va jang maydonidagi jasoratlari to'g'risidagi afsonalar avloddan-avlodga o'tib kelgan.

Hamma davlatlarda o'zlarining taniqli pahlavonlari bo'lgan.

Boshqa qadimgi yunon bahodirlari to'g'risida ham ma'lumotlar bizgacha yetib kelgan. Ulardan biri – Melenkomas. U barmoqlarini bukmay turib, bir kecha – kunduz davomida qo'llarida osilib tura

olgan emish. Uni chidamlilik chempioni, deb atashar ekan. Yunonistonning eng baland bo'yli atleti Polidamas ham kuchlilik bobida tengi yo'q bo'lgan. Afsonalarga qaraganda, Olimp tog'ida u bir kuni o'z quchog'ida sherni bo'g'ib qo'ygan.

Yevropaning sirk va bozor maydonlarida o'z chiqishlari bilan ishtirok etgan atletlar orasida Pa – de Kale Andri steri alohida ajralib turgan. 1876-yilda bu shimollik Gerkules umumiy birligi bir tonnaga yaqin bo'lgan ikkita pushkani yelkasida olib turgan.

Monreallik politsiyachi 150 kg vaznga ega pahlavon Lush Sirni "Atletlar qiroli" va "Amerikalik mo'jiza", deb atashgan. Lush 28 yoshida katta shuhrat qozongan. U 1891-yilda, Monrealda musobaqalashayotib, Siklopdan – mashhur yevropalik bahodir Frans Beklovkiydan kuchliroq bo'lgan. Bir yildan so'ng London "Akvariumi"da qatnashayotib, Sir Evgeniy Sandov (Angliyada yashagan nemis Fredirik Millerning shunday atashar edi) ustidan g'alaba qozongan.

Bir ming nafar londonliklar ikkita eng kuchli va mashhur atletlarning og'irlik ko'tarish musobaqalarini tomosha qilganlar. Sandov go'zal va kuchli edi, lekin u Apollonsifat bahodir geraklsifat kanadalikning kuch mashqlarini qaytara olmas edi. Sandovning bo'yi 174 sm vazni esa 90 kg bo'lgan. Sir esa 3 sm balandroq va 67 kg og'irroq edi. U "Atletlar qiroli" unvonini qo'lga kiritgan.

Angliyada Tomas Tofan eng kuchli pahlavon edi. Uni Britaniya Gerkulesi deb atashar edi. Bu atlet 1741-yil 28-mayda dengizdagi g'alaba nishonlanayotgan paytda suv to'ldirilgan uchta bochka turgan supani bel va oyoqlari kuchi bilan yerdan ko'tarishiga muvaffaq bo'lgan. Yuk 800 kg ga yaqin edi. Yana shu narsa ma'lumki, Tomas temir zanjirdan foydalanib qo'llari bilan 760 kg li toshni ko'targan.

Nyutonning o'quvchisi doktor Dezigildorning guvohlik berishicha, Tomas Tofan nafaqat g'ayrioddiy kuchi, balki go'zal qaddi-qomatga ega bo'lgan, bunga u og'irliklar bilan muntazam mashg'ulotlar holida qat'iy tartib evaziga erishgan.

Mashhur ukrainalik polvon Ivan Poddubniy sayr qilayotgan paytlarida bir pud keladigan cho'yanli "Hassa" bilan yurgan. Boshqa pahlavon, volgalik Ivan Zashkin bir kuni temir relsni tuguncha qilib bukib, o'rab qo'ygan. Bu g'ayritabiiy eksponat hozirda Parij muzeylaridan birida saqlanadi. Atletlar orasida moskvalik Petr Krilov ham juda mashhur bo'lgan. Uni giryalar bilan mohirona mashqlar bajarilishi tufayli giryas qiroli deb atashar edi. O'zining ko'rgazmali

chiqishlaridan birida u shar o'rnatilgan shtangani ko'targan. Eng hayratlanarlisi shuki, bu sharlar ichida ikkita baland bo'yli askarlar o'tirgan bo'lgan.

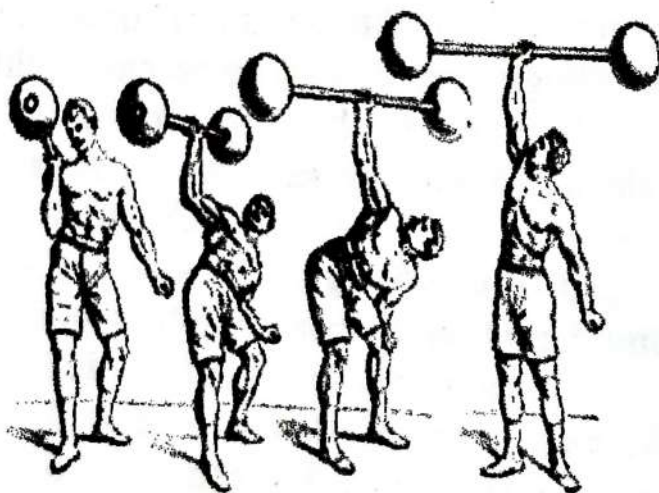
AQShda o'tgan asrning ikkinchi yarmida Valter Kennedi eng kuchli atletlardan bo'lgan. U belini to'liq rostlagan holda 600 kgli yadroni yerdan ko'tara olgan.

Qadimiy greklarning atletik madaniyatini rimliklar qabul qilib olganlar. Kuchga sig'inish gladiatorlarning o'limli olishuvlari paytida yoki buyuk akterlar – polvonlar – Atlant, Rustitseliy (laqabi "Gerkules"), Fuvgiy silviylarning dabdabali tomoshalarida kollizey maydonida hukm surgan.

Rimliklarning fikricha, haqiqiy erkak qo'rqmas jasur va jismonan kuchli bo'lishi kerak. Taqitning yozishicha, "Kasal bo'lmaslik – bu juda kam: menga baquvvat, quvnoq, tetik kishi yoqadi".

Rimliklar qadimiy greklarning uslublari bo'yicha kuchni rivojlantirganlar, ya'ni og'irliklar bilan mashq qilganlar. Rim yemirilishi bilan atletizmga bo'lgan qiziqish so'ndi. Mushak kuchini maqsadli o'stirish to'g'risida insoniyat faqat bir necha yuz yilliklardan so'ng tiklanish davrida yodga oldi.

XIV – XV asrlarda ingliz saldatlari temir to'sinni uloqtirish bo'yicha maxsus mashqlar bajarar edilar. Shotlandiyaliklar jismoniy kuchni alohida qadrlar edilar. Ularda yetuklikni sinash uchun shunday jiddiy sinov amalda qo'llanilar edi: har bir ulg'aygan o'smir kamida 100 kg keladigan toshni ko'tarishi va uni 120 sm balandlikka, boshqa tosh ustiga qo'yishi lozim edi.



Faqat shunday keyingina o'smirni yigit deb tan olardilar va u shapka kiyib yurish huquqiga ega bo'lar edi. Elizavetaning hukmronligi paytida (XVI asr oxirida) og'irliklar bilan jismoniy mashqlar yoki angliyaliklarga raqs va boshqa "kerakmas ermaklar" o'rniga tavsiya qilinar edi.

Angliyalik ma'rifatchi Jon Nortbrukning ta'kidlashicha, ikkala uchiga qo'rg'oshinli gurzilar osib qo'yilgan tayoqcha bilan (huddi shtangaga o'xshash) mashg'ulotlar ko'krak, qo'llarni mustahkamlaydi va atlet bu mashg'ulotlar davomida hamma qoniqishlarga ega bo'ladi.

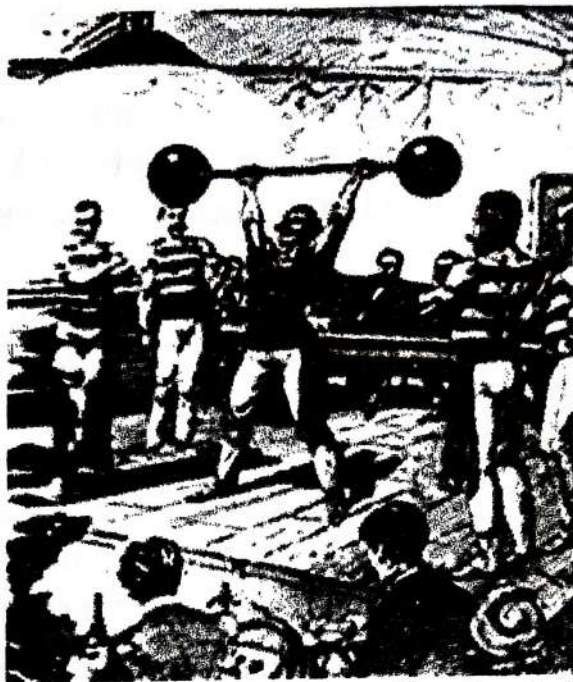
Og'irliklar ko'tarish haqiqatda ham xalq sporti turiga aylandi. Uning qadimgi olimpiya o'yinlariga borib taqaluvchi ommaviyligi va shavkatli an'analarini hisobga olib yunonlarning sport musobaqalarini yangi asrda tanlashi majburiyatini o'z bo'yniga olgan qo'mita birinchi uchrashuvlar dasturiga "temir ustalari", shtangachilarni musobaqalarini ham kiritdi.

Og'ir atletika rivojlanishining boshlang'ich davri ayrim kuchli kishilarning har xil og'irliklarni ko'tarishdagi buyuk yutuqlari bilan bog'liq. U vaqtda birinchi chempionatlar va xalqaro turnirlar o'tkazilmagan.

Fransiyada og'irliklar ko'tarish bo'yicha birinchi musobaqalar o'ynala boshlandi. Ma'lumki, 1825-yildayoq parijliklar kuchlilar turniriga guvoh bo'lishgan.

Professional atletlar orasida eng go'zal, rassomlar va yozuvchilarning sevgan atleti bo'lgan I.Tria gantellar hamda giryalar bilan bajariladigan mashqlar yordamida semirish kasalligini davolash orqali kun kechirar edi. 1851-yilda 38 yoshli atletizm tarafdori Fransiya hukumatiga yugurish, og'ir atletika va boshqa yengil mashqlar bilan shug'ullanishga asoslangan "Millatni sog'lomlashtirish dasturini" taqdim etdi. Lekin reja tan olinmagach, I.Tria xafa bo'lganidan o'zining sog'lomlashtiruvchi ilmiy ishini yoqib yuborgan.

U paytlarda shtangalar quyidagicha bo'lgan: bir xil vazndagi sharli (monolit sharlar); to'ldirma (bo'sh sharlar, ularga qum yoki o'q dori (drob)) qo'shish mumkin bo'lgan, qiziqki, nemislar avval uchlarida sharlari bo'lmagan faqat temir sterjenning o'zini shtanga deb atashgan. Karlesruedagi antropologik komissiya assistenti A. Shtols (keyinchalik u Rossiyaga ko'chib o'tgan) o'zining "Kuch va



mushaklarni rivolantirish uchun o'z-o'zini o'qitish" kitobida ta'kidlaydiki, o'rtacha vazn bilan shug'ullanish uchun asboblarning diametri 50 mm va og'irligi 50 funt (20 kg) keladigan temir shtangadan foydalanishlari mumkinligini ta'kidlagan.

Shtanganing sport snaryadi sifatida takomillashtirilishida "Appolon o'qi" (vagonetkaning sterjen diametri 50 mm bo'lgan 165 kg li o'qi) katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma og'ir atletika snaryadlarining bir xil kamchiligi bo'lgan: snaryad og'irligini tezkor ravishda oshirish yoki kamaytirishning iloji yo'q edi. Eslang, temir sterjenga qo'rg'oshinli yuklar osib qo'yilar edi, sharli shtangalarga esa drob to'ldirilardi. Bu sport snaryadlarini takomillashtirish zarur edi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mashhur tarixchi olim B. Chesnokovning ma'lumotlariga ko'ra, XIX asrning 60-yillarida Germanida ilk bor yig'iladigan shtangga paydo bo'lgan. Metall sterjenga (grifga) sharlarning o'rniga markazida grif diametriga mos keladigan teshik bo'lgan metall disklar (blok) o'rnatilgan (ilingan). Yig'iladigan shtanga asta-sekin o'zidan avvalgi snaryad sharli shtangani atletika maydonlaridan chiqarib yubordi. Oldin u mashg'ulotlarda, keyin esa turli miqyosdagi musobaqalarda qo'llanila boshlandi. XX asr boshida birinchi marta aylanadigan temir tayoqli (grif) yig'ma shtanga paydo bo'ldi. Bunday yangilik muallifi nemis injeneri Berg edi. Uni sport snaryadi sifatida Venada bo'lib o'tgan Yevropa chempionatidan (1929-y) boshlab qo'llay boshladilar.

Ba'zi tarixchilar og'ir atletika sportiga asos soluvchilar orasida birinchi bo'lib, taniqli italyan sirk pahlavoni Felip Napolini ta'kidlab o'tadilar. Uning iqtidorli o'quvchilari bo'lib, ular orasida Luis Attila alohida ajralib turgan. Bu atlet snaryadni ko'krakka ko'tarish uchun "qaychi" usulini ilk bor qo'llagan, ya'ni og'irlik tagiga yengilgina cho'kkalab o'tirish, bunda bir oyoq kafti bilan to'liq oldinga qadam tashlaydi, ikkinchi oyoq esa bir vaqtning o'zida orqaga uzatiladi va oyoq uchiga tayaniladi. Biroq uni jahon og'ir atletika otasi, deb atay olmaymiz, chunki og'ir atletika to'satdan emas, balki Yevropaning turli mamlakatlarida butun XIX asr mobaynida shakllanib borgan.

Jahon og'ir atletikasi rivojlanishiga peterburglik shifokor Vladislav Fransevich Kraevskiy sezilarli darajada hissa qo'shgan. U qaddi-qomati kelishgan, baquvvat, o'spirinlardek harakatchan inson edi. Do'stlari uni "qari doktor" deb atashardi. 1885-yil 23-avgustda

“qari doktor” tomonidan tashkil etilgan “Atletika havaskorlari to‘garagi”ning rasmiy ochilish marosimi bo‘lib o‘tdi. Bu kun Rossiya og‘ir atletika sportining tashkil etilgan sanasidir.

V.Krayevskiy giryas sporti ixlosmandi bo‘la turib, Mixaylovskiy maydonidagi o‘z uyida atletika xonasini jihozlagan. Bu yerda hamma zarur jihozlar: sharli shtangalar, turli og‘irlikdagi giryalar, gantellar bo‘lgan.

“Qari doktor” mahalliy va boshqa yerlardan kelgan bahodirlarni o‘z uyiga taklif qilardi va agar u bilan raqobatlasha olmaydigan mehmon topilsa, juda quvonib ketardi.

Mixaylovskiyda loaqal bir marta mehmon bo‘lgan inson xushfe‘l uy egasini hech qachon esdan chiqarmas edi. Uning xonasiga tashrif buyurar va ko‘pincha o‘zi bilan bahodirlar o‘yiniga qiziquvchan do‘stlarini ham olib kelardi. Doktor V.F.Krayevskiy aniq konstruksiyaga ega bo‘lgan yig‘ma shtanga muallifi hisoblanadi. Kraevskiy shtangasiga 2 va 10 funtgacha og‘irlikdagi cho‘yan disklar o‘rnatilgan va gayka bilan oxirigacha mahkamlangan. Grifda uchta maxsus belgilar bo‘lgan: ikkita chekkadagisi – ikkala qo‘l bilan ushlash uchun va o‘rtadagisi – bir qo‘l bilan ushlash uchun. Doktor Kraevskiyning yig‘ma shtangasi juda ommabop bo‘lgan.

Oldiniga yig‘ma shtanga atletlar tomonidan faqat mashg‘ulotlarda, birinchi Rossiya chempionatidan (1897-y.) boshlab esa turli miqyosdagi musobaqalarda foydalanila boshlandi. Bungacha og‘ir atletikachilar to‘ldirma sharli shtanga bilan qatnashardilar.

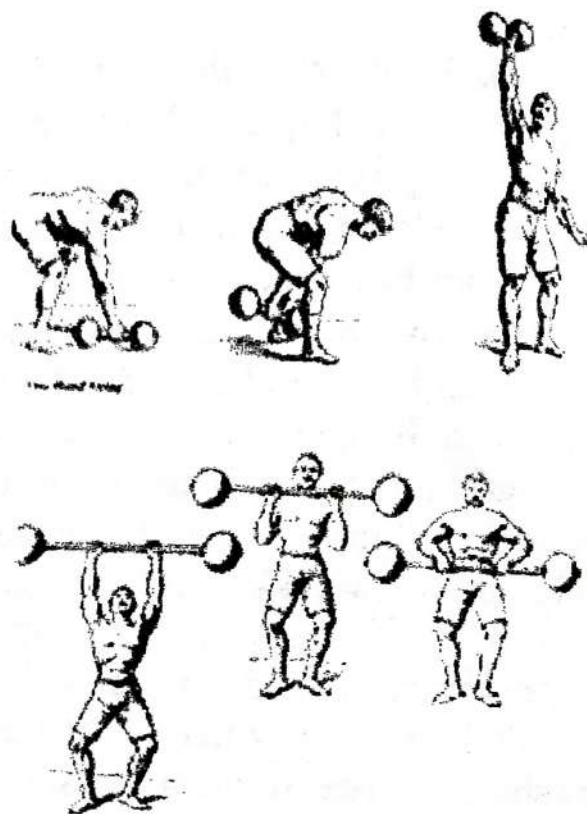
V.F.Krayevskiy shtangasi bir necha marta takomillashtirib borilgan. Revolyusiyagacha taniqli moskvalik og‘ir atletikachi S.D.Dmitriyev shu shtanga ustida ishlagan. Revolyutsiyadan keyin Krayevskiy shtangasini xizmat ko‘rsatgan sport ustalari L.Yu.Sparre (Moskva) va N.I. Konim (Leningrad, hozirda Sank-Peterburg) yaxshilashgan.

Hozirgi paytda hamma yirik xalqaro musobaqalarda rezina kiydirilgan shtangalar qo‘llaniladi. Sovet rekordchi shtangasi (Visti) modeli Moskva olimpiadasida qo‘llanilgan shtanga sifatida tasdiqlangan va hozirgi paytda jahonda keng ommalashgan.

1891-yil mart oyida Buyuk Britaniya birinchi xalqaro turnir tashkil qilishga urinib ko‘rildi. Londonda Angliya, Belgiya, Germaniya va Italiya davlatlarining eng kuchli atletlari to‘plandilar. Yirik musobaqalarni o‘tkazish tajribasi besh yildan keyin asqotdi. 1896-yil 11-martda Rotterdamda birinchi Yevropa chempionati o‘tkazildi. Uni

shahar atletika klubi tashkil qilgan edi. Qatnashchilar soni va qaysi davlatlardan kelganliklari to'g'risidagi ma'lumotlar saqlanib qolmagan. Faqat shu narsa ma'lumki, atletlar u paytda vaznlarini o'lchamaganlar va musobaqalarning aniq dasturi bo'lmagan. Chempionlik unvoniga davogarlar aylanaga chiqib, og'irlik uchun drob to'ldirilgan tosh sharlar osilgan shtangani ko'targanlar.

Atletlar, shuningdek, bulldog giryalar – og'ir sharsimon gantellarni ko'tarishda ham raqobatlashganlar. Bunda har bir atlet o'zi kuchli bo'lgan mashq turini namoyish qilgan. Germaniyalik atlet Gans Bek g'olib bo'lgan. Uning shaxsiy vazni 113,5 kg ni tashkil qilgan. Ikki qo'lda shtangani siqib ko'tarish mashqida u 130 kg, siltab ko'tarishda 135 kg natija ko'rsatgan. Shuningdek, musobaqalar dasturiga umumiy vazni 70 kg bo'lgan ikkita bulldoglarni ikkala qo'lda siqib ko'tarish mashqi ham kiritilgan. Bu mashqni Gans Bek ketma-ket 27 marta takrorlagan.



Biroq Gans Bek va Yevropa chempionatining boshqa qatnashchilari birinchi Olimpiya o'yinlarida (1896-yil, Afina) ishtirok etishmagan. O'sha davrda pahlavon bahodirlarni hech kim birlashtirmagan, og'ir atletika esa mustaqil sport turi sifatida tan olinmagan. Ehtimol, shuning uchun bunday vaziyat yuzaga kelgan. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi og'irliklar ko'tarishni atletika turlaridan biri sifatida o'yinlar dasturiga kiritgan.

1896-yil 14-aprelda birinchi bahodirlar – olimpiachilar ikkita mashq bo'yicha musobaqalashdilar – shtangani bir va ikkala qo'lda ko'tarish. 5 davlatdan 11 nafar atlet ishtirok etdi. Qatnashchilar vazn toifalariga ajratilmagan. Snaryadlar – to'ldirma sharli shtangalar va gantellar. Shtanga vazni shar ichiga ovchilar drobini solish orqali boshqarib turilgan. Angliyalik Launseston Elenot oltin medal sohibi bo'lgan – u bir qo'lida hammadan ko'p 71 kg ko'targan. Eng kuchli

atlet unvoniga daniyalik Viggo Yensen sazovor bo'lgan. U ikkala qo'lda 111,5 kg og'irlikdagi shtangani ko'targan. Olimpiya mukofatlari grek atletlari Aleksandros Nikolopulos va Sotirios Versisga ham nasib etgan ular bronza medali sohibiga aylanishgan.

Gantelni bir qo'lda ko'tarish bo'yicha

1. Launseston Elliot (Buyuk Britaniya) – 71,0 kg.
2. Viggo Yensen (Daniya) – 57,2 kg.
3. Aleksandros Nikolopulos (Gretsiya) – 57,0 kg.

Shartli shtangani ikki qo'lda erkin siqib ko'tarish bo'yicha.

1. Viggo Yensen (Daniya) – 111,5 kg.
2. Launseston Elliot (Buyuk Britaniya) – 111,0 kg
3. Sotirios Versis (Gretsiya) – 109,9 kg.

Afinada ishtirok etgan shtangachilarning yutuqlari juda kamtaron bo'lgan, balki shu sababli II Olimpiya o'yinlarida (Parij, 1900-y), og'irliklar ko'tarish musobaqalari o'tkazilmagan.

Biroq bu vaqtga kelib og'ir atletika sporti ko'pgina davlatlarda ommaviy tus ola boshlagan edi.

1.3. O'zbekistonda og'ir atletika sport turini paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

O'zbekistonda birinchi og'ir atletika to'garagi 1917-yilda tashkil etilgan va u "Toshkent og'ir atletika jamiyati" deb nomlangan. Uning asoschisi Feoktist Ivanovich Gorizdro hisoblanadi. O'rta Osiyo Olimpiadasida F.Gorizdro kurash bo'yicha 1-o'rinni, og'ir atletika bo'yicha 2-o'rinni egallagan. Shundan keyin u yigirma yil mobaynida O'zbekistonning eng kuchli og'ir atletikachilaridan biriga aylangan. O'sha davrlarda oqilona mashg'ulot usuli to'g'risida ma'lumotlar yetarli bo'lmagan va sportchilar amaliy tajribaga tayangan holda mashq qilganlar.



**Feoktist Ivanovich
Gorizdro (O'zbekiston
atletikasining asoschisi)**

Mashg'ulot yuklamalarining sport natijalariga ta'sirini o'rganish hamda ularni to'g'ri me'yorlashni bilish maqsadida Mito Azarovich Mkrtumyan Moskvaga o'qishga boradi. 1934-yilda u Moskva jismoniy tarbiya institutidagi murabbiylar oliy maktabiga o'qishga kiradi.

1936-yil mazkur oliy o'quv yurtini tamomlagach, Toshkentga yo'llanma bilan qaytib keladi. Shu paytdan boshlab O'zbekistonda zamonaviy og'ir atletikaning rivojlanishiga asos solinadi.

1937-yili Toshkent sirkida og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionati bo'lib o'tadi. Musobaqada eng kuchli sportchilar ishtirok etganlar. Ular orasida samarqandlik G.Gariev, M.Maslakov, toshkentlik M.A.Mkrtumyan hamda S.Mkrtumyan eng yuqori natija ko'rsatib, o'z vaznlarida O'zbekiston chempioni degan nomga sazovor bo'lganlar. 1938-yilda Ashxobod shahrida O'zbekiston va Turkmaniston sportchilari o'rtasida o'rtoqlik musobaqasi bo'lib o'tdi.

Bu musobaqada Lutfulla Kashayev dast ko'tarish mashqida 116 kg natija ko'rsatib jahon rekordini o'rnatgan.

Ikkinchi jahon urushida qatnashgan L.Kashayev, urush tugagach yana ustози M.A.Mkrtumyan rahbarligida og'ir atletika bilan shug'ullanishni davom ettiradi.

L.Kashayev 1947-yilda sobiq Ittifoq chempionatida o'rta vazn toifasida qatnashib, siqib ko'tarishda 107,5 kg; dast ko'tarishda 120 kg; siltab ko'tarishda 150 kg; uchkurashda 377,5 kg natija ko'rsatib O'zbekiston tarixida birinchi marta sobiq ittifoq chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. Shu yilning iyul oyida Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida L.Kashayev faxrli 3-o'rinni egalladi.

1950-65-yillarda O'zbekistonda og'ir atletika sporti ommaviy tarzda rivojlana boshlandi. 1956-yilda faqatgina Toshkent shahrida og'ir atletika bilan 900 nafar sportchi muntazam shug'ullangan. Shu



*Mito Azarovich
Mkrtumyan
(sportchi payti)*



*Mito Azarovich
Mkrtumyan
(Bosh murabbiy payti)*

yili 31-martda bolalar sport jamiyati /BSJ/ va muassasalar o'rtasida jamoalararo O'zbekiston birinchiligi bo'lib o'tdi.

Musobaqada "Burevestnik" BSJ, "Lokomotiv", "Spartak", "Dinamo", "Shaxtyor", "Turkvo" va shaxsiy birinchilikda Chirchiq shahrining "Torpedo", "Ximik" jamoalari qatnashdi. Musobaqada 41 nafar sportchi ishtirok etib, ulardan 2 nafari sport ustasi, 15 nafari 1 razryadli va 24 nafari II razryadli sportchilar edi.

Jamoalar o'rtasida birinchi o'rinni "Turkvo", 2-o'rinni "Lokomotiv" 3-o'rinni esa "Burevestnik" jamoasi egalladi.

Mazkur musobaqada 4-ta O'zbekiston rekordi o'rnatildi. Ulardan: Vladimir Li yengil vaznda siqib ko'tarish mashqida 92,5 kg, Ivan Molyukov 90 kggacha bo'lgan vaznda siltab ko'tarish mashqida 153 kg va Stepan Koreppanov og'ir vaznda siqib ko'tarish mashqida 133 kg va uchkurashda 410 kg natija ko'rsatishdi.

1962-yilga kelib O'zbekistonda 14 nafar sport ustasi va 113 nafar birinchi razryadli sportchilar bo'lgan. Og'ir atletika bilan 13702 nafar sportchi shug'ullangan. Bu davrda 64 nafar murabbiy, 604 nafar hakam va 729 nafar jamoatchi murabbiylar xizmat qilishgan. O'zbekiston sportchilaridan 5 nafari (V.Suvorov, P.Sharipov, A.Xuturidi va Yu.Rascheskin) sobiq ittifoq terma jamoasiga qabul qilindilar.

1972-yilda sobiq ittifoq chempionatida xalqaro toifadagi sport ustasi Erkin Karimov birinchi o'rinni egallagan, hamyurtimiz siltab ko'tarishda 156 kg natija bilan jahon rekordini o'rnatgan va O'zbekistonning birinchi jahon rekordchisiga aylangan.

Shu yillari O'zbek og'ir atletikasini dunyoga tanitishda o'zining katta hissasini qo'shgan sportchi Karimov Erkin Shamsiyevichdir. U og'ir atletika bo'yicha Jahon, Yevropa rekordchisi, sobiq SSSR chepionati, kubogi va xalqaro musobaqalarning chempioni va g'olibi, Xalqaro toifali sport ustasi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz, XX asr O'zbekiston sporti lauriyati, milliy toifadagi hakam, "Sog'lom avlod uchun" 1-darajali orden sohibi va O'zbekiston sport faxriysi hisoblanadi.



**Karimov Erkin
Shamsiyevich**

*Og'ir atletika sport turi
bo'yicha birinchi
O'zbekistonlik jahon
rekordchisi*

1970-1980-yillarda ko'plab xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlandi. Bular E.Karimov, L.Kurtametov, A.Kartunov, N.Muhamedyarov, G.Malyar va V. Bogutskiylardir.

1982-yilda Andijonlik Nail Muhamedyarov o'smirlar o'rtasida bo'lib o'tgan Yevropa birinchiligida birinchi o'rinni egalladi.

1988-yili Seulda o'tkazilgan XXIV Olimpiya o'yinlarida Nail Muhamedyarov (90 kg) ikki kurashda 400 kg natija ko'rsatib kumush medali sohibi bo'ldi.

1989-yili jahon chempionatida Naman-ganlik S.Sirsov (90 kg) ikkikurashda 402,5 kg natija bilan kumush medalga sazovor bo'ldi.

1990-yilgi Yevropa chempionatida 67,5 kg vazn toifasida S.Kazadaev 2-o'rinni egalladi. Xuddi shu yili u jahon birinchiligida ikki kurashda 312,5 kg bilan 2-o'rinni zabt etdi.

1991-yilda Germaniyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ikkita sportchimiz – S.Sirsov va I.Sodiqov jahon chempioni bo'ldilar.

1992-yilda MDH davlatlari terma jamoasi tarkibida S.Sirsov XXV Olimpiya o'yinlarida (Barselona, Ispaniya) ishtiroq etib, 90 kg gacha bo'lgan vazn toifasida ikkikurash yakunlariga ko'ra 412,5 kg jamg'arib kumush medalni qo'lga kiritdi. Bugungi kunda Sergey Sirsov Rossiya og'ir atletika federatsiyasi prezidenti sifatida o'z faoliyatini og'ir atletika sportni rivojlantirishga bag'ishlagan.



Muhamedyarov Nail
XXIV Olimpiya
o'yinlarida kumush
medali sohibi



Sergey Sirsov
XXV Olimpiya
o'yinlarida kumush
medal sohibi



Sergey Sirsov
Rossiya og'ir atletika
federatsiyasi prezidenti

1.4. Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari

1992-yilda MDH davlatlari terma jamoasi tarkibida S.Sirsov XXV Olimpiya o'yinlarida (Barselona, Ispaniya) ishtirok etib, 90 kg gacha bo'lgan vazn toifasida ikkikurash yakunlariga ko'ra 412,5 kg jamg'arib kumush medalni qo'lga kiritdi.

1993-yilda O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasining rasmiy a'zosi bo'ldi. 1993-yildan boshlab Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston milliy terma jamoasi mustaqil sifatida ishtirok eta boshladi.

Shu yilning o'zida Polshada bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida jahon Chempionatida A. Manushev 105 kg dan yuqori vazn toifasida oltin medalga sazovor bo'ldi. U dast ko'tarishda 167,5 kg, siltab ko'tarishda 205 kg natija ko'rsatdi.

1994-yilda Yaponiyaning Xerosima shahrida XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 5 nafar sportchi qatnashdi. Ulardan 100 kg gacha bo'lgan vazn toifasida ikki kurash bo'yicha D. Frolov 3-o'rinni, 108 kg dan ortiq bo'lgan vazn toifasida ikki kurash bo'yicha I. Xalilov 3 – o'rinni egalladilar.

Buning natijada O'zbekiston terma jamoasi Osiyoning 24 ta mamlakatlari o'rasida faxrli 6 – o'rinni egalladi.

1995-yilda Xitoyda og'ir atletika bo'yicha jahon chempionati bo'lib o'tdi (Olimpiya o'yinlariga boriladigan litsenziyalar o'ynaldi). Bu musobaqada ham o'zbek og'ir atletikachilari ishtirok etdilar: 56 kg – V.Yanskiy 12 – o'rin; 94 kg gacha – A.O'rinov 11 – o'rin; 108 kg gacha V.Manushev 16 – o'rin. O'zbekiston terma jamoasi 116 ta davlatlar qatorida 16 – o'rinni egalladi va Olimpiya o'yinlariga 5 ta yo'llanmani qo'lga kiritdi.

1995-yilda Janubiy Koreyaning Pusan shahrida bo'lib o'tgan Osiyo Chempionatida 3 ta sportchi qatnashdi: B.Nurullayev – 3 o'rin, I. Xalilov 3 – o'rin, U.Mahmudov 6 – o'rinni egallab kelishgan.

1996-yilda O'zbekiston terma jamoasi sportchilari Atlantada (AQSH) bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida ishtirok etdilar: 56 vazn toifasidan V.Yanskiy 14 o'rinni, 91 kg vazn toifasidan A.Urinov 13 o'rinni va 108 kg vazn toifasida V. Manushev 18 o'rinni egallashgan.

1996-yilda Janubiy Koreyada bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida bizning o'smir og'ir atletikachilarimiz quyidagi o'rinlarni egalladilar: 91 kg vazn toifasida U.Mahmudov 1-o'rinni, 91

kg vazn toifasida F.O'razimbetov 2-o'rinni va 105 kg vazn toifasida B.Kazadaev 3-o'rinni, O.Sablina 1-o'rinni egallashgan.

1998-yilda Xitoyning Bishon shahrida bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston milliy terma jamoasi umumjamoaa hisobida 1-o'rinni egalladi. Mustaqil O'zbekiston tarixida Osiyo Kubogini qo'lga kiritgan ilk jamoa - bu og'ir atletika jamoasi bo'ldi. Uning tarkibida quyidagi sportchilar qatnashdilar:

№	F. I. O.	Vazn toifasi	I/K natijasi	O'rni
1	R.Jumamurodov	69 kg		1 ta kumush, 2 ta bronza
2	K.Bayazitov	77 kg	295 kg	3 ta bronza
3	B.Buriyev	85 kg	275 kg	1 ta kumush,
4	S.Rahmonov	85 kg	290 kg	2 ta bronza
5	U.Mahmudov	94 kg	362,5	1 ta oltin, 2 ta kumush
6	A.Azizov	94 kg	330 kg	3 ta bronza
7	M.Ayapov	105 kg		3 ta kumush
8	B.Ergashev	+105 kg		3 ta bronza

1998-yilda Bankokda o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 8 nafar sportchi qatnashdi va umumjamoaa hisobida 5-o'rin egallandi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	V.Yanskiy	56 kg	230 kg	11 - o'rin
2	N.Suleymanov	69 kg	305 kg	6 - o'rin
3	A.Ibodullayev	77 kg	310 kg	13 - o'rin
4	B.Nurillaev	85 kg	337,5 kg	3 - o'rin
5	U.Mahmudov	94 kg	365 kg	4 - o'rin
6	F.Urazimbetov	94 kg	362,5 kg	5 - o'rin
7	A.Urinov	+105 kg	385 kg	5 - o'rin
8	I.Xalilov	+105 kg	420 kg	2 - o'rin

1999-yil avgust oyida Xitoyning Uxan shahrida o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo Chempionati bo'lib o'tdi. Unda O'zbekiston terma jamoasi tarkibida quyidagi og'ir atletikachilar ishtirok etdilar.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
O'smirlar o'rtasida				
1	I.Gumerov	69 kg	287,5 kg	1 - o'rin
2	A.Skorobogatov	69 kg		4 - o'rin
3	A.Mambekov	105 kg		3 - o'rin
4	B. Ergashev	+105 kg		2 - o'rin
Yoshlar o'rtasida				
1	M.Tog'ayev	62 kg	227,5 kg	1 - o'rin
2	D.Kim	69 kg	230 kg	3 - o'rin
3	B.Bazarov	77 kg	247,5 kg	3 - o'rin
4	B.Usmonov	85 kg	285 kg	1 - o'rin
5	V.Kim	94 kg	242,5 kg	2 - o'rin
6	X.Nurmetov	105 kg	275 kg	2 - o'rin
7	G.Davletov	+105 kg	215 kg	2 - o'rin

2000-yilning may oyida Yaponiyada Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	B.Nurillayev	85 kg		2 - o'rin
2	F.O'razimbetov	94 kg		3 - o'rin
3	I.Xalilov	+105 kg	422,5 kg	1 - o'rin

Oktyabr oyida Sidneyda (Avstraliya) XXVII Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. Unda 2 nafar og'ir atletikachi qatnashdi:

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	B.Nurillayev	85 kg	352 kg	14 - o'rin
2	I.Xalilov	+105 kg	410 kg	12 - o'rin

Koreyada o'smirlar o'rtasidagi Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	B.Mendibayev	62 kg	220 kg	6 - o'rin
2	S.Muinov	62 kg	210 kg	7 - o'rin
3	B.Usmonov	85 kg	320 kg	1 - o'rin
4	O.Asatullayev	94 kg	255 kg	2 - o'rin

2001-yilda Xitoyda yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Unda 6 nafar sportchi qatnashdi:

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	S.Raupov	69 kg		3- o'rin
2	Sh.Yusupov	77 kg		3- o'rin
3	R.Jumamurodov	77 kg		3- o'rin
4	B.Usmonov	85 kg		1- o'rin
5	F.Najmitdinov	91 kg		3- o'rin
6	A.Martimyanov	+105 kg		3- o'rin
7	O.Vaisov	94 kg	232,5 kg	4 - o'rin
8	M.Pershin	56 kg	172,5 kg	4 - o'rin

2002-yilda Taylandda yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	R.Alpanov	51 kg	160 kg	3 - o'rin
2	M.Tagayev	62 kg	232,5 kg	1 - o'rin
3	A.Ahmadjonov	62 kg	190 kg	6 - o'rin
4	Gofurov	69 kg	220 kg	5 - o'rin
5	F.Saidov	77 kg	245 kg	2 - o'rin
6	V.Ten	85 kg	255 kg	1 - o'rin
7	G.Ibodov	+94 kg	207,5 kg	4 - o'rin

Shu yili Turkiyada talabalar va kollej o'quvchilari o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida O'zbekiston talabalari jamoasi umum jamoa hisobida 3-o'rinni egalladilar.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	M.Tagayev	69 kg	290 kg	3 - o'rin
2	M.Chashemov	77 kg	285 kg	6 - o'rin
3	B.Nurillayev	85 kg	350 kg	2 - o'rin
4	A.Mambekov	105 kg	327 kg	3 - o'rin

XIV Osiyo o'yinlarida (Pusan, Korea) O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 6 nafar sportchi qatnashdi va jamoaviy hisobda milliy terma jamoamiz 5-o'rinni egalladi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	S.Raupov	69 kg	315 kg	6 - o'rin
3	B.Nurillayev	85 kg	365 kg	3 - o'rin
4	F.Urazimbetov	94 kg	340 kg	5 - o'rin
5	A.Urinov	105 kg	390 kg	5 - o'rin
6	I.Xalilov	+105 kg	405 kg	2 - o'rin

2003-yilda Malayziyada o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	M.Tagayev	77 kg	310 kg	2 - o'rin
2	B.Usmonov	85 kg	325 kg	2 - o'rin
3	S.Nurillayev	94 kg	290 kg	5 - o'rin
4	V.Ten	105 kg	285 kg	4 - o'rin
5	Sh.Alixodjayev	+105 kg	337,5 kg	3 - o'rin
6	F.Saidov	85kg	257,5 kg	2 - o'rin

Kanadada bo'lib o'tgan jahon chempionatida Olimpiya o'yinlariga litsenziyalar o'ynalib, terma jamoa tarkibida quyidagi og'ir atletikachilar ishtirok etdilar:

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	B.Usmanov	94 kg	357,5 kg	19 - o'rin
2	A.Urinov	105 kg	395 kg	9 - o'rin
3	I.Xalilov	+105 kg	417,5 kg	10 - o'rin
4	A.Matemyanov	+105 kg	377,5 kg	20 - o'rin

2004-yilda Belorussiyada yoshlar o'rtasida jahon chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	B.Usmonov	94 kg	367,5 kg	3 - o'rin

Amerika qo'shma shtatlarida talabalar o'rtasida jahon chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	M.Tagayev	69 kg	290 kg	2 - o'rin
2	B.Usmanov	94 kg	327,5 kg	2 - o'rin

Qozog'istonda Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Bu musobaqada hamyurtimiz I.Xalilov 105 kg dan yuqori vazn toifasida qatnashib 412,5 kg natijani ko'rsatib 2 - o'rinni egalladi.

Shu yilning o'zida Afinada (Gretsiya) XXVIII Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. Unda 3 nafar og'ir atletikachi qatnashdi:

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	F.Saidov	85 kg	320 kg	18 - o'rin
2	A.Urinov	105 kg	400 kg	8 - o'rin
3	I.Xalilov	+105 kg	420 kg	9 - o'rin

2005-yil O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasining tashabbusi bilan Chirchiq shahrida (O'zbekiston) yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati o'tkazildi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
O'smirlar o'rtasida				
1	A.Mamatqulov	56 kg	192 kg	6 - o'rin
2	S.Kobilov	62 kg	221 kg	5 - o'rin
3	A.Usmonov	69 kg	281 kg	1 - o'rin
4	F.Saidov	77 kg	270 kg	2 - o'rin
5	Sh.Turayev	85 kg	253 kg	2 - o'rin
6	B.Rajabov	94 kg	270 kg	2 - o'rin
7	L.Gulyamov	+94 kg	275 kg	1 - o'rin
8	Sh.Alixonov	+94 kg	262 kg	2 - o'rin
9	E.Aslanova	53 kg	113 kg	6 - o'rin
10	N.Melnikova	63 kg	100 kg	5 - o'rin
11	L.Xudayqulova	69 kg	103 kg	4 - o'rin
12	S.Chermasheva	+69 kg	128 kg	4 - o'rin

Yoshlar o'rtasida				
1	F.Husanov	56 kg	206 kg	5 - o'rin
2	R.Alpanov	62 kg	248 kg	4 - o'rin
3	S.Muzaffarov	69 kg	255 kg	6 - o'rin
4	A.Axmedjanov	77 kg	267 kg	6 - o'rin
5	B.Tashpulatov	85 kg	286 kg	5 - o'rin
6	I.Yefremov	94 kg	330 kg	3 - o'rin
7	A.Pereverzov	+105 kg	277 kg	3 - o'rin
8	E.Aslanova	48 kg	110 kg	2 - o'rin
9	S.Tagayeva	48 kg	69 kg	3 - o'rin
10	E.Soliyeva	58 kg	109 kg	5 - o'rin

Klublar o'rtasida Osiyo chempionati

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	R.Alpanov	62 kg	262 kg	1 - o'rin
2	A.Usmanov	77 kg	295 kg	1 - o'rin
3	A.Urinov	105 kg	380 kg	1 - o'rin
4	I.Xalilov	+105 kg	395 kg	2 - o'rin

Dubayda (BAA) Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	A.Urinova	105 kg	355 kg	4 - o'rin
2	I.Xalilov	+105 kg	400 kg	3 - o'rin
3	A.Matemyanov	+105 kg	282 kg	4 - o'rin

2006-yil O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasining tashabbusi bilan Toshkent shahrida (O'zbekiston) yoshlar va kattalar o'rtasida klublar bo'yicha Osiyo chempionati o'tkazildi.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	R.Alponov	62 kg	280 kg	2 - o'rin
2	R.Makarov	62 kg	263 kg	3 - o'rin
3	S.Muzaffarov	62 kg	262 kg	4 - o'rin
4	S.Nurillayev	77 kg	305 kg	2 - o'rin

5	J.Zoirov	77 kg	278 kg	5 - o'rin
6	A.Axmedjanov	77 kg	275 kg	6 - o'rin
7	A.Usmonov	85 kg	301 kg	5 - o'rin
8	R.Rajapov	85 kg	292 kg	6 - o'rin
9	F.Saidov	94 kg	350 kg	1 - o'rin
10	J.Zinnatov	94 kg	262 kg	6 - o'rin
11	I.Mominbekov	105 kg	346 kg	2 - o'rin
12	O.Achildiyev	+105 kg	335 kg	4 - o'rin

2006-yilning eng dolzarb musobaqalaridan Doha Katarda bo'lib o'tgan Osiyo o'yinlari.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	S.Nurillayev	85 kg	335 kg	5 - o'rin
2	O.Alborov	94 kg	345 kg	6 - o'rin
3	A.Martemyanov	+105 kg	381 kg	3 - o'rin
4	E.Ramilheva	69 kg	160 kg	5 - o'rin

2007-yil Osiyo chempionati. Xitoy

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	Sh.Yusupov	77 kg	310 kg	6 - o'rin
2	O.Ochildiev	105 kg	347 kg	4 - o'rin

Suriyada bo'lib o'tgan klublar o'rtasidagi Osiyo chempionati.

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	R.Alpanov	62 kg	260 kg	1 - o'rin
2	S.Kobilov	69 kg	263 kg	2 - o'rin
3	Sh.Yusupov	77 kg	318 kg	2 - o'rin
4	M.Chashemov	85 kg	337 kg	1 - o'rin
5	I.Yefrimov	94 kg	335 kg	2 - o'rin

2008-yil Olimpiya o'yinlari. Pekin, Xitoy

№	F.I.O.	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'rni
1	Sh.Yusupov	77 kg	322 kg	16 - o'rin
2	M.Chashemov	85 kg	367 kg	7 - o'rin

2010-yilgi jahon chempionatida O'zbekiston terma jamoasi o'z tarixida birinchi bor umumjamoaa hisobida 4-o'rinni egalladi. XVI Osiyo o'yinlarida (Guanchjou, Xitoy) M.Chashimov (85 kg) 372 kg. va I.Yefremov (105 kg) 400 kg natija bilan 2-o'rinni egalladilar. 2011 yili O'tkazilgan jahon chempionatida (Parij) O'zbekiston terma jamoasi Olimpiya o'yinlarining 5 ta yo'llanmasini qo'lga kiritishdi. O'zbekiston terma jamoasidan eng yuqori natijani ko'rsatgan sportchimiz R.Nuriddinov siltab ko'tarish mashqida (221 kg) 2 o'rinni egalladi.

2012-yili XXX Olimpiya o'yinlarida (London) R.Nuriddinov (105kg) 404 kg natija bilan 4-o'rinni, I.Yefrimov (105kg) 401 kg natija bilan 5-o'rinni va Sh.Yusupov (85 kg) ikki kurash natijasi bo'yicha 350 kg ko'tarib 11-o'rinni egalladi. 2013-yil Rossiyaning Kazan shahrida butunjahon Universiada o'yinlari bo'lib o'tdi, unda sportchilardan R.Nuriddinov (105kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 421 kg 1-o'rinni, U.Olimov (77kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 351 kg 2-o'rinni, M. Mamasaliyeva (69kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 222 kg 3-o'rinni, M.Tog'oyeva (48 kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 173 kg 4-o'rinni egalashdi.

2013-yil Vroslav (Polsha) shahrida Og'ir atletika bo'yicha kattalar o'rtasida o'tkazilgan Jahon chempionatida Ruslan Nuriddinov (105 kg) 425 kg 1-o'rinni, Ulug'bek Alimov (77 kg) 355 kg 3-o'rinni egalladi. Bu ikki sportchi O'zbekiston Mustaqillikka erishgandan keyin birinchi jahon chempioni va sovrindorlari hisoblanadi. Bugungi kunda ushbu sportchilar O'zbekiston terma jamoasini yaxshi sportchilaridan biri hisoblanadi.

2014-yil Nanjing (Xitoy) shahrida o'smirlar o'rtasida 2-Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan Sobirov Farxodbek Anvar o'g'li (85 kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 321 kg 2-o'rinni, Ergashev Adhamjon Abdullajon o'g'li (56 kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 243 kg 3-o'rinni egalladi.

2014-yil Qozog'istonning Olmaota shahrida kattalar o'rtasida Jahon chempionatida O'zbekiston milliy terma jamoasining 11 nafar sportchilari ishtirok etishdi, ulardan R. Nuriddinov (105 kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 432 kg 2-o'rinni U.Olimov (85 kg) vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 381 kg 4-o'rinni

egalashdi. Albatta, bu natijalarga erishish o'z-o'zidan bo'lmagan, bunga bir qancha sportchi murabbiylarning sermashaqqatli mehnatlari evaziga erishilgan.

O'zbekiston og'ir atletika sporti tarixida 1999-2015-yillarda rivojlanish davri hisoblanadi, chunki bu davrlarda sportchilar xalqaro sport maydonlarida O'zbekiston bayrog'ini birinchilardan bo'lib baland ko'tarib sezilarli darajada yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishga erishildi. Shu davrlarda mamlakatimizda og'ir atletika sportchilari shu soha sportini rivojlantirishga o'zlarining beqiyos mehnatlari bilan o'z hissalarini qo'shgan.

O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar Rashid Masharipovich Matkarimov va Shaxrullo Sharipovich Mahmudovlarning bugungi kunga qadar qilgan mehnatlari beqiyos hisoblanadi va Mustaqillikdan keyingi og'ir atletika sportining yangi davr talablari asosida umumjamoaga bo'lib shakllanishiga va yangi tizim bo'lib rivojlanishiga poydevor qo'ygan mutaxassis sifatida o'z hissalarini qo'shgan murabbiylar hisoblanadi.

Rashid Masharipovich Matkarimov ishga yangicha tamoyil berib, musobaqalarga tayyorgarlikning ilmiy asosda olib borilishini taminladi, ishni endigina ushbu sport turiga kirib kelayotgan o'smirlardan boshlashga murabbiylar e'tiborini qaratdi.

Buning natijasida bir necha yildan keyin o'spirinlar va yoshlar terma jamoasi Osiyoda yetakchi jamoaga aylandi. Murabbiy va sportchilarimiz mehnat mahsuli isboti sifatida 1998-yildan boshlab yoshlar va o'spirinlar terma jamoasi qit'aning yetakchi jamoalari qatoridan muntazam ravishda kuchli uchlikdan o'rin egallab kelishayotganligini aytish joiz.

1.5. O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasini tashkil topishi va rivojlanish tarixi

Mamlakatimiz hududida og'ir atletikaning rivojlanish jarayonini bir necha zalvorli bosqichlarga bo'lib esga olsak bo'ladi, yani O'zbekistonda og'ir atletika sportining dastlabki rivojlanish bosqichi - bu 1917-yildan F.I.Gorizdroning tashkilotchilik va yuqori saviyali murabbiylik ish faoliyati bilan bog'liq.

Ushbu sport turining keyingi bosqichi – 1932-yildan 1950-yilgacha bo‘lib, bu davrda mamlakatimiz hududida og‘ir atletika Federatsiyasi shakllanib, ommaviy sport turi sifatida rivojlanishi Toshkent shahar, Samarqand, Farg‘ona, Andijon, Buxoro viloyatlarida keng tarqalib xalqaro musobaqalarda ishtirok etishni ta‘minladi.

1953-yildan boshlab hozirgi kungacha O‘zbekiston Respublikasida og‘ir atletika federatsiyasida faoliyat olib borgan bosh murabbiylarning ro‘yxatlari.

№	Yillarda	F.I.SH.	Unvoni
1	1953-1967	Mkrtumyan Mito Azarovich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
2	1967-1972	Avanesov Vladimr Sergeevich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
3	1972-1976	Avanesov Eduard Sergeevich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
4	1976-1979	Avanesov Radjinald Grigorevich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
5	1979-1992	Sharipov Po‘lat Yuldashovich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
6	1992-1994	Xaliqov Anvar	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
7	1994-1996	Kim Danil Fyodorovich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
8	1996-1998	Abdurasulov Baxtiyor	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
9	1998-2003	Matkarimov Rashid Masharipovich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
10	2003-2013	Mahmudov Shaxrullo Sharipovich	O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy
11	2013 x.v.	Abdumalikov Baxrom	-

1950-1970-yillarda Respublikamiz markazi va barcha viloyatlarda O‘zbekiston milliy terma jamoasi shakllanib, sobiq Ittifoq chempionatlarida hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga

erishishda federatsiya rahbari Mito Azarovich Mkrtumyan mehnatini alohida takidlab o'tish joiz.

1970-yildan 1992-yilgacha Georgiy Isayev O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi prezidenti sifatida faoliyat yuritadi. Uning rahbarlik yillarida Chorvoq va Angren shaharlarida barcha talablarga javob beradigan zamonaviy sport inshootlari barpo etildi. 1987-yil Toshkent shahar olimpiya zaxiralari kollejida zamonaviy talablarga mos ravishda og'ir atletika sport inshooti barpo qilindi. Ushbu inshoot asosida og'ir atletika sporti bo'limi ochildi.

Ushbu bo'limga O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Yuriy Babkenovich Arutunyans rahbarlik qildi.

Ushbu bo'limdan bugungi kunda Osiyo chempionlari, jahon chempionatlari sovrindorlari va Olimpiya o'yinlari qatnashchilari yetishib chiqmoqda. Shulardan 1988-yil may oyida Yugoslaviya shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida hamyurtlarmiz munosib ishtirok etib, Hamroqul Mamatqulov 82.5 vazn toifasida dast ko'tarish 155 kg siltab ko'tarishda 197.5 kg ko'tarib 1 - o'rinni qo'lga kiritdi. Yana bir hamyurtimiz Igor Sadiqov 100 kg vazn toifasida qatnashib dast ko'tarish 175 kg siltab ko'tarishda 212.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1988-yil XXIV-yozgi olimpiada o'yinlarida hamyurtimiz Nail Muhammedyarov 90 kg vazn toifasida ikki kurash natijasi bo'yicha 400 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi (Kumush medal sohibi).

1989-yil AQShda bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jahon chempionatida yana bir yurtdoshimiz Vyacheslav Nyu 82.5 vazn toifasida qatnashib ikki kurash natijasi bo'yicha 347.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1989-yil 12-24 sentyabr kunlari Gretsiyaning Afina shahrida bo'lib o'tgan Jahon chempionatida hamyurtimiz Sergey Sirsov ikki kurash natijasi bilan 402.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1990-yil Maltada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Yevropa birinchiligida 312.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1990-yili Yugoslaviyada yoshlar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida Sergey Kazadayev ikki kurash natijasida 312,5 kg ko'tarib 3-o'rinni qo'lga kiritdi.

1991-yil Bolgariyaning Sofiya shahrida bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida Igor Xalilov +110 kg vazn toifasida ikki kurash natija bilan 370 kg ko'tarib 1-o'rinni qo'lga kiritgan.

1991-yil Germaniyaning Dakaushingit shahrida bo'lib o'tgan kattalar o'rtasida Jahon chempionatida ikki hamyurtimiz muvaffaqiyatli qatnashib ikkita oltin medalni qo'lga kiritishdi (Sergey Sirsov 90 kg ikki kurash natijasi 412.5 kg Igor Sadikov 100 kg vazn toifasida ikki kurash natijasi 417.5 kg).

1993-1998-yillarda O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi Adliya vazirligida rasman ro'yxatdan o'tkazilgandan so'ng federatsiya hayotida yana bir yangi sahifa ochildi, desak mubolog'a bo'lmaydi. O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasida ko'plab o'zgarishlar bo'ldi. O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi bosh kotibi va katta murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Danil Fedorovich Kim rahbarligida ko'plab yosh milliy kadrlar federatsiya ishiga jalb qilindi.

Respublikamiz viloyatlari qishloqlaridan terma jamoalarga qobiliyatli sportchilar chorlandi, ularga e'tibor kuchaydi. Bu esa o'z mahsulini berib, O'zbekiston terma jamoasining jahon kubogi (Eron 1995-yil) Osiyo o'yinlari (Xirosima 1994-yil, Bishkek 1998-yil) Osiyo chempionati (Korea 1996-yil) Jahon chempionati (Xitoy 1995-yil) Olimpiya o'yinlari (Atlanta, 1996-yil) musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish sabablaridan biri bo'ldi.

1998-yildan federatsiya terma jamoasiga bosh murabbiy etib tayinlangan iste'dodli yosh murabbiy Rashid Matkarimov ishga yangicha tamoyil berib, musobaqalarga tayyorgarlikning ilmiy asosda olib borilishini taminladi, ishni endigina ushbu sport turiga kirib kelayotgan o'smirlardan boshlashga murabbiylar e'tiborini qaratdi.

2000-2001-yillarda federatsiyaga og'ir atletika bo'yicha xalqoro toifadagi sport ustasi Valijon Usmonov rahbarlik qildi. Bu davr Respublikamiz terma jamoalariga ko'plab sportchilar yetishtirib bera-yotgan Samarqand, Xorazm, Qoraqalpog'iston, Farg'ona viloyatlarida yuqori malakali og'ir atletikachilar tayyorlash markazlari tashkil etildi.

2003-yilda shu vaqtdan boshlab federatsiya prezidentligiga NKMKga qarashli Zarafshon shahridagi eng yirik tashkilotlardan biri Zarafshon qurilish boshqarmasi (ZUS) boshlig'i Nikalay Semyonovich Dyakov prezident etib va vitse prezident etib V.A.Karapetyan va bosh kotib lavozimiga yosh murabbiylardan biri Shaxrullo Mahmudov saylandi. Shundan keyin Zarafshon shahri Respublikamizning og'ir atletika markazlaridan biriga aylandi. ZUS yetakchi sportchilarimizni o'z otalig'iga oldi. O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi hamda

Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tomonidan sportchilari. mizning xalqaro masobaqalarga muntazam ishtiroki, musobaqaga tayyorgarlik jarayonidagi o'quv mashg'ulot yig'inlari bilan doimiy ravishda ta'minlash bo'yicha maxsus dastur ishlab chiqildi. Shu yillarda federatsiya bosh kotibi Sh.Mahmudov esa Osiyo va Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yishga muvaffaq bo'ldi. Xalqaro tashkilotlar tomonidan og'ir atletika sport turiga beriladigan e'tibor juda kuchaydi. Sababi olimpiya sport turi sifatida barcha mamlakatlarda ushbu sport turi nufuzli o'rin egallaydi.

O'zbekistonda barcha sport turlari qatori ushbu sport turiga ham bo'lgan e'tibor hukumat darajasida ko'tarilganini barcha e'tirof etdi. Eng nufuzli xalqaro musobaqalarda O'zbekistondan kamida ikki nafar mutaxassis hakam sifatida taklif etilayotganligi ham yurtimizning ushbu sport mutaxassislariga nisbatan xalqaro maydonda berilayotgan yuksak e'tiboridan dalolatdir.

2012-yildan boshlab O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi prezidenti Zokirov Botir Irkinovich, vitse-prezidenti Mahmudov Shaxrullo Sharipovich va federatsiya bosh kotibi Abdukarimov Baxtiyor Abdurahimovichlar hisoblanadi.

Bugungi kunda O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasining nazorati ostida asosiy terma jamoa a'zolari 2016-yilda Rio de Janeyroda bo'lib o'tadigan Olimpiada o'yinlari musobaqalariga qizg'in tayyorgarlik ko'rishmoqda. Olimpiadagacha sportchilarimiz uchun Turkiya, Eron, Rossiya, Qozog'iston davlatlarida maxsus o'quv-mashg'ulot yig'inlari tashkil etilgan. Bularning barchasi bo'lib o'tadigan nufuzli musobaqalarda sportchilarimiz uchun tayyorgarlik vazifasini o'taydi.

II – BOB. OG'IR ATLETIKA MASHG'ULOTLARIGA BOLALARNI SARALAB OLISH VA O'QUV- MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH ASOSLARI

2.1. Og'ir atletika sport turiga bolalar va o'smirlarni dastlabki saralov mezonlari

Hozirgi zamon og'ir atletika sportida yuqori natijalar darajasi yuksak cho'qqiga ko'tarilgan. Shuning uchun ham murabbiylar avvalgi mutaxassislik amaliyotlariga tayanishmoqda. Og'ir atletika sportchilarning o'smirlik yoshidan bu sport turi uchun zaruriy sifatlarni tarbiyalab borishni taqazo etadi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri tashkil qilganda, 10-11 yoshdan boshlab og'ir atletika bilan shug'ullanishni boshlashi mumkin.

Og'ir atletika mashqlari o'smirlarning jismoniy rivojlanishi va salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tajribalarda ma'lum bo'lishicha, o'smirlik paytidan og'ir atletika mashqlari bilan shug'ullangan sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishmoqdalar. A.N.Kurachenkova, O.V.Vintergelgter, A.I.Stogovalarning ilmiy ishlari va amaliyot kuzatuvlari yosh organizmga o'z me'yoridagi shtanga ko'tarish mashqlarining samarasi va foydasi haqida ma'lumot beradi.

Yosh organizmning og'ir atletika sportiga moslashib ketishi, buning natijasida kelgusidagi musobaqalarga zamin yaratilishi ham-maga ma'lum. Og'ir atletika sporti bilan shug'ullanish har tomonlama rivojlanishga ta'sir ko'rsatadi, bu sport turi nafaqat sport bilan shug'ullanish, balki mehnat qilishga bo'lgan layoqatni ham oshiradi.

O'smirlar va yoshlarning mashg'ulotlari jismoniy tarbiya jamoalarida, seksiyalarda, sport klublarida, bolalar va o'smirlar sport maktablarida bo'lib o'tadi. O'smir yoshlarni kelgusidagi sport musobaqalarda yuksak natijalarga erisha oladigan salohiyatli sportchilarni tanlab olish juda murakkab masalalardan biri. Bunday tanlov og'ir atletikani rivojlantirishdagi muhim vazifadir. Bu borada ma'lum shartlardan foydalanish va o'smir-yoshlarni saralab olish xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Ammo birinchi navbatda, bolalarning salomatligi turadi. Sportchining yurak-qon tomir tizimida hech qanday nuqson bo'lmasligi kerak. Umuman, boshqa tizimlar faoliyati ham me'yorida bo'lishi talab etiladi, ya'ni jigar, umurtqa

pog'onasi, panja kasalliklari bu sport turi bilan shug'ullanishga to'sqinlik qiladi.

Sportda birlamchi va ikkilamchi saralash farq qilinadi.

Birlamchi saralash - o'smirning jismoniy rivojlanganligi va tayyorgarlikdan o'tganligini aniqlashdan iborat. Ushbu sifatlar tekshirilib o'smir guruhga qabul qilinadi.

Ikkilamchi saralash - o'smirlarning o'ziga xos imkoniyatlarini mashg'ulotlar jarayonida yuzaga chiqarib, o'rganib borishga asoslanadi.

Yangi shug'ullanuvchilarni qabul qilishda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun taxminiy me'yorlardan foydalanish mumkin (1-jadval). Bunda tezkorlik, egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasiga ahamiyat beriladi.

2.1.1-jadval

O'smir va o'spirinlar jismoniy tayyorgarligining taxminiy me'yorlari

Yoshi, yili	Baho, ball	60 m yugurish m, s	Joydan turib uzunlikka sakrash, sm	Turnikda tortilish, soni	Yotgan holda gavdani bukib- yozish soni	Yuqo ri kuch, kg	O'ng qo'l kuchi, kg	Cha p qo'l kuchi, kg
12	5	9,1	190	5	18	90	19	18
	3	8,6	160	3	10	66		
13	5	8,4	205	5	20	105	22	20
	3	9,0	175	3	12	72		
14	5	8,2	215	6	25	124	28	25
	3	8,8	190	4	15	84		
15	5	8,0	230	7	30	142	32	28
	3	8,6	200	6	17	95		
16	5	7,9	245	8	35	152	37	35
	3	8,4	210	6	20	108		

Mashg'ulotlar jarayonida o'smirning bo'yiga xos bo'lgan qobiliyatlari o'rganilib boriladi. Bu bosqichda o'smirlar tibbiy ko'rikdan o'tkazilib, yanada sog'lom va iqtidorlilari tanlab olinadi. Bunda asosiy e'tibor organizmning yuk ko'tarishga moslashuvi, shtanga yordamida

bajariladigan mumtoz va yordamchi mashqlarni bajarish texnikasini o'zlashtirib olishga qaratiladi. Kuch va tezlik sifatlarining rivojlantirish, intizomga rioya etish, tirishqoqlik va tartibliлик ham bo'lajak sportchilarning, chempionlarning harakterli xususiyatlaridandir. O'quv-amaliyot mashg'ulotlari davomida yosh sportchilar orasidan chidamli va quvvatlilari og'ir atletika sport turi jonkuyarlari safiga tanlab olinadi.

Uzun bo'yli, mushaklari yaxshi yetilmagan bolalar ko'p kuch va vaqt sarflagandagina yaxshi natijalarga erishadilar. Boshqa og'ir atletikachilar, ya'ni bo'yli pastroq va mushaklari yaxshi rivojlanganlari ularga qaraganda osonroq bu vazifani uddalaydilar.

Seksiyaga bolalarni qabul qilish vaqtida mushaklari yaxshi rivojlangan, bo'yli pastroq bolalarni tanlab olinadi. Yuk ko'tarish mashqlari bilan shug'ullanish bolalarning mushaklarini yanada ko'proq rivojlantiradi. Bu belgilarning bari og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilar boshqa sport turidagilardan tashqi tuzilishi, gavdasining va mushaklarining rivojlanganligi bilan farq qilib turishini ko'rsatadi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqadiki, og'ir atletikachilarning past bo'yli bo'lishi ularning nuqsoni emas. Ya'ni, bu – og'ir yuk ko'tarish natijasida ularning bo'yli o'smay qolganligini anglatmaydi, balki bu og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarga xos belgi bo'lib, saralash bosqichidayoq shu sifatiga qarab tanlab olingan bo'ladi.

Shunday qilib, saralash – bu o'smirlardagi imkoniyatlarni o'rganib, ularni yuzaga chiqarish, og'ir atletika sportiga mos keladigan sportchilarni tanlab olish jarayonidir. Pedagog saralash jarayonida o'smirlarning ichidan eng kuchlilarini tanlab olish usullarini o'zi o'ylab topishi va eng qobiliyatli yoshlarni og'ir atletika sportiga jalb etishi lozim.

Sportdagi saralash ko'p bosqichli, ko'p yillik jarayon bo'lib, barcha sport tayyorgarliklari bosqichlarini o'ziga jamlaydi. Bu jarayon sportchini qaysi sport turi bilan shug'ullanishi lozimligi, qaysi sport uchun imkoniyatlari to'g'ri kelishini aniqlab beradi.

Saralash asosan, tor doirada, ya'ni biror sport turi bo'yicha namoyon bo'lishi yoki ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida, yuklanmalarni oshirib borish mobaynida harakatlar tezligi o'sib borishi, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishdagi muhim omillar tahlili natijasida ham aniqlanishi mumkin.

Sportdagi saralash ko'p yillik, ko'p bosqichli, sport tayyorgarligining barcha bosqichlarini egallab oladigan jarayondir. U sportchining

imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi, o'z kuchi va mahoratini u yoki bu sport turida namoyon etishga yordam beradi. Shaxsiy imkoniyatlar va boshqa qobiliyatni belgilovchi sifatning biror sport turida yetarlicha namoyon bo'lmaganligi sportga layoqatsizlikni bildirmaydi.

Sport iqtidori ko'pincha irsiyat bilan bog'liq va o'zining doimiy ligi, an'anaviyligi bilan ajralib turadi. Bu omillar ayniqsa, yosh organizmga nisbatan yuqori talablar qo'yilgan vaqtda namoyon bo'ladi. Biroq genetik dalillar bilan bir qatorda ko'rsatkichlarning o'sib borishini o'rganish, mashq jarayonida bu ko'rsatkichlarning qay darajada o'sishini kuzatish ham lozim.

Sportdagi saralash sportchilarni tanlab olish uchun uzoq vaqt ularni nazorat etishni talab etadi. Bu tanlab olinadigan sportchilar xalqaro miqyosdagi musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlarini ham muvaffaqiyatli o'tashi kerak.

Saralash jarayoni to'rt bosqichdan iborat:

1-bosqich – Boshlang'ich o'quv-ta'lim jarayoni bilan bog'liq bo'lib, boshlang'ich tayyorgarlik davrini o'z ichiga oladi (bu bosqichda bolalarning salomatligiga asosiy e'tibor qaratiladi, jismonan sog'lom va baquvvat bolalar tanlab olinadi).

2-bosqich – O'quv-tayyorgarlik guruhlarining shakllanishi, sport texnikalarini ishlatishni o'rganish va mehnat qobiliyatini tarbiyalash bosqichidir.

3-bosqich – Guruhlarni jamlash, mukammal bo'lajak sportchilar, o'ziga xos katta mashqlarni bajarishga layoqati bo'lgan bolalarni IOZBO'SM, SMOM va Olimpiya zaxiralari kollejlari ajratib olish bosqichi.

4-bosqich – Mahorat darajasi yuqori bo'lgan, xalqaro musobaqalarda qatnashishga salohiyati yetadigan o'smirlarni saralab olish bosqichi.

Har bir bosqichda o'ziga xos tartibdagi test-sinovlari mavjud bo'lib, ular maxsus o'lchov va tahlillarga tayanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida shaxsiy ruhiy o'ziga xos xususiyatlar muhim ahamiyat kasb etadi. O'smir yoshlardagi temperament, zakovat darajasi, katta sport bilan shug'ullanganlik, o'z ruhiy holatini nazorat qila olishdagi uquvi, ruhiy tizimning bardoshlilik imkoniyatlari ham yoshlarni zaxiraga tanlab olishda muhim ro'l o'ynaydi.

Shu bilan bir vaqtda sportchining yoshi, biologik yetilganligi ham e'tiborga olinishi lozim. Sportchi qanchalik yosh bo'lsa, uning tana

mexanizmlari shunchalik yetilmagan bo'лади va yuksak darajadagi fiziologik imkoniyatlarni, mehnat qobiliyatini tarbiyalashdagi murabbiylar ishonchini oqlay oladi.

Saralash jarayonlarida funksional imkoniyatlarni hisobga olish ham katta ahamiyatga ega: bularga quvvat ta'minoti tizimi, gomeostaz tizimining rezerv imkoniyatlari kiradi.

Saralashda quyidagilarga e'tibor qaratish lozim: Sensomotor muhit, bu omil olinayotgan ma'lumot sifatini belgilab beradi. Kelgusida zarur bo'ladigan malakani shakllantiradi, jismoniy sifatlar va boshqa bir qator omillar bilan bog'liq o'quv va ko'nikmalarni tarbiyalaydi.

Asab tizimining ta'mirlanishi xususiyatlari – bu asosan, organizmning bajaruvchanlik tizimiga ta'sir qiluvchi tezlik, asab tizimi jarayonlarining harakatchanligi, u harakatdan bu harakatga tez moslashish, muvozanatni saqlash bilan bog'liq. Temperamentning o'ziga xos belgilari his va hayajondir. Yuqori asab faoliyatining intellektual qobiliyati – bu omil xotira, ong tezkorligi, anglash iqtidori bilan bog'liq.

Sportning o'ziga xos turiga mansubligi bo'yicha:

- a) sarosimaga tushuvchi sportchilar;
- b) o'zini tuta olmaydigan sportchilar;
- v) junbushga keluvchi, asabiylashishga moyil, jizzaki, impulsiv, o'zini nazorat qila olmaydigan sportchilar;
- g) ruhiy tushkunlikka beriluvchan, o'z qarorlarining to'g'riligiga shubha bilan qaraydigan, mehnat qilish qobiliyati past bo'lgan sportchilar;
- d) inoxondriyaga moyil, o'z salomatligiga nisbatan shubha bilan qaraydigan, xotirjamlikni saqlay olmaydigan va tez xavotirga beriladigan sportchilar;
- e) nevrosteniyaga moyilligi bor, tez hayajonga beriluvchan, tez holdan toyib qoluvchi, apatiyaga tushadigan sportchilar.

Sportchilarni saralash va nazorat ostiga olish bir yoki bir nechta sport musobaqasidagi bir lahzalik voqea emas. Bu uzluksiz, uzoq muddatli jarayon bo'lib, sportchini ko'p yillar davomida chiniqtiradi va muhim sport musobaqalarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishiga yordam beradi.

2.2. Bolalar va o'smirlarni og'ir atletika mashg'ulotlari uchun ilk bosqichida tanlab olish usullari va uning ahamiyati

Tanlov usuli bolalarning qaysi sport turida o'zini ko'rsatishi mumkinligini bilib olishga yordam beradi. Uning kelgusidagi yutuqlarini tayyorlash uchun zamin yaratadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktablariga tanlov jarayoni 3 bosqichda amalga oshiriladi:

1-bosqich – ko'p sonli iqtidorli bolalar va o'smirlarni sport musobaqalariga jalb etish, ularni ko'rikdan o'tkazish va boshlang'ich tayyorgarlikni tashkil etishdan iborat. Boshlang'ich tayyorgarlik kursi 30 ta darsdan tashkil topgani maqsadga muvofiqdir. Bu bolalarning bilim va ko'nikmalarni egallab olishi hamda ularning orasidan istiqboli porloq bo'lgan bolalarni tanlab olishga imkon beradi. Ommaviy ta'limning yetishmasligi sababli yaxshi suzadigan, yaxshi chopadigan, mohir velosiped haydovchilarni tanlab olishda xatoga yo'l qo'yish mumkin.

20 kishilik 2-3 o'quv guruhini to'plash uchun 100 dan ziyod bolalarni ko'zdan kechirishga to'g'ri keladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, bolaligida suzish basseyniga kelgan 6000 nafar o'smirdan faqat bittasi xalqaro sport musobaqalariga qatnasha oladigan iqtidorga ega bo'lishi mumkin.

Boshlang'ich tanlovni jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiysi tomonidan nazorat qilib borish orqali amalga oshirish mumkin.

Sinov mashqlariga o'rta maktabda tibbiy ko'rikdan o'tgan o'quvchilarga ruxsat beriladi. Shuningdek, yosh sportchining yashash manzili yaqinligi, ota-onasining roziligi, o'qishdagi muvaffaqiyatlari ham e'tiborga olinadi. Bolalarni mashg'ulotlarga jalb qilish jarayonida ularni dastlabki tayyorgarlik darajasigina emas, balki ularning mahoratini o'sib borishiga ham ahamiyat berish kerak. Bir martalik tahliliy sinovlar ko'pincha bolalarning tavsiya etilgan testni bajarishga tayyorgarligini tekshirishga yordam beradi.

Biroq ularning kelajakda qo'lga kiritishi mumkin bo'lgan imkoniyatlari haqida bashorat qila olmaydi. Shu sababdan ham yosh sportchilar bir necha marta sinov imtihonlaridan o'tkazilishi lozim.

O'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bir qator tashqi belgilarga: bo'yi, vazni, tana tuzilishi, umurtqa pog'onasining shakli, panja,

ko'krak qafasi, tos suyagi, oyoqlar, tovon o'lchamlariga qarab aniqlanadi.

Gavdaning umumiy o'lchamlarini aniqlash, vizual baho berishni tashqi tuzilishga qarab aniqlashda sportchining kelgusidagi imkoniyatlari inobatga olinadi.

Aerob faoliyat bilan aloqador sport turlarida o'pkaning nafas olish va chiqarish tizimi, qancha kislorod sig'dirishiga qarab fikr qilinadi. Hozirgi sharoitlarda mushaklarni biopsiya qilish usulidan keng foydalanilmoqda.

2-bosqichda saralashda tanlab olingan yoshlar ma'lum sport turida tavsiya etiladigan tayyorgarlik mashqlari bilan shug'ullanadi. Ularni nazorat qilib boruvchi sport murabbiysi o'quv mashqlari jarayonida yanada iqtidori kuchli bo'lgan bolalarni guruhlariga ajratib boradi. BO'SMni tanlab olishda nafaqat dastlabki tahliliy natijalar, balki bu ko'rsatkichlarning o'sib va yuksalib borishiga mashqlar jarayonida yosh sportchilar iqtidorining mukammallashib borishiga ahamiyat qaratish lozim.

Bu bosqichda jismoniy sifatlar va harakatchanlik qobiliyatining o'sib borishi ham asosiy kriteriyalardan biridir. Bu omillar u yoki bu mashq turini bajarish texnikasini egallab olishda juda muhimdir.

Bundan tashqari, yosh sportchilarning o'ziga xos bo'lgan belgilari qo'yilgan talablarga mos kelishi ham bu bosqichda tekshiruvdan o'tkaziladi. Ushbu bosqichda murabbiy bolalarda mustaqillikning shakllanishi, qat'iyatlilik, bir maqsad sari intilish, tirishqoqlik, musobaqa va kurashlardagi bardoshlilik, sport mehnatsevarligining shakllanishiga 41 ta ahamiyat qaratish zarur.

3-bosqich vazifalariga har bir BO'SM o'quvchisining sportdagi qobiliyatini aniqlab olishdagi ko'p yillik uzluksiz o'rganish jarayonidan iborat. Bu bosqichning asosiy uslublaridan biri – antropometrik ma'lumotlar to'plash va tibbiy-biologik tadqiqotlardir. Bu bosqichda morfotip ma'lumotlarga alohida e'tibor beriladi. Bu ma'lumotlar sport turi va saralash testlari talablariga binoan olinadi.

Oraliq tanlovning ikkinchi bosqichida sport musobaqalarida yuqori natijalar ko'rsatgan sportchilarni aniqlab, ularni yuzaga chiqarish eng muhim vazifa bo'lib turadi. Bu ko'p yillik mashg'ulot mashqlarining samarasi sifatida 41 ta ahamiyatga ega. Bu mas'uliyatli vazifa sportchilarning morfologik, funksional va ruhiy imkoniyatlarini

tahlil qilish, uning bir maqsadga yo'naltirilishi, yuqori sifatli mashg'ulotlarining bajarilishi jarayonida amalga oshiriladi.

Bu bosqichdagi saralash vaqtida gavda xususiyatlarini morfologik nuqtai nazardan aniqlash va sport ustalarining ko'rsatkichlari bilan solishtirishning muhimligi asosiy o'rinda turadi. Saralashning o'ziga xos tomoni – bu bosqichda turli maxsus tayyorgarlik mashqlarini qay darajada bajarilganligini baholash, turli jismoniy sifatlar darajasi, quvvatni jamlash va saqlash imkoniyatlari, ishning iqtisodiy taqsimlanishi, yuklanmalarni bajarishdagi chidam-bardosh, tez o'zini o'nglab olish qobiliyatlarini shakllantirish bilan bog'liq.

Yosh sportchining kelgusidagi yutuqlari uning ruhiy-emotsional va jismoniy xususiyatlari jamlanmasi: vaqtni his qilish, tezlik, makon hissiyoti kabilarni mukammal egallashi bilan bog'liq. Bularning barchasi ongli harakat faoliyatini bajarishga yo'naltiradi.

2.3. Yosh og'ir atletikachilarning o'quv-mashg'ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish

Og'ir atletikada asosiy bo'limlardan biri rejalashtirishdir. U asosan, ilmiy fiziologik ma'lumotlar, jismoniy tarbiya nazariyasi bilan bog'liq va ilg'or amaliyot tajribalariga tayanadi. Jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash hamda sport musobaqalari texnikalari bilan ishlash mahoratini mukammal egallash uchun ko'p yillar davomida sabot va matonat bilan shug'ullanishga to'g'ri keladi.

O'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish 3-razryadli yosh og'ir atletikachilar uchun yaxlit guruh misolida amalga oshiriladi. Individual o'ziga xos belgilarni o'qituvchi e'tiborga olib, yosh sportchilarni muntazam kuzatib boradi. U mustaqil ishlar va qo'shimcha vazifalar berib o'quvchilarni sinab ko'radi. Bunday yondashuv ilk yillarda juda samarali hisoblanadi. Chunki bu vaqtda sport imkoniyatlari yosh sportchilar harakatlarida to'la namoyon bo'lmagan, yuzaga chiqmagan bo'ladi va barcha shug'ullanuvchilar uchun bir xil mashqlarni bajarish qulay hisoblanadi.

Mahorat o'sib borishi bilan mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish, sport imkoniyatlari ko'lamiga javob berishi kerakligi ravshan bo'lib qoladi. Har bir reja tuzish jarayonida uning to'g'riligi, vazifalarning to'g'ri taqsimlangani, qulay vaqt belgilab berilgani, rejaning yoshlar bilimiga mos holda bo'lishi, uning jismoniy yetilganligi, texnik

mahorati, qay darajada tayyorgarlik ko'rgani, sportchiga boshqa jamoat topshiriqlari yuklatilganiga ahamiyat qaratish maqsadga muvofiq.

Bundan tashqari, topshiriqlar imkoniyatlarga to'g'ri kelishi, qo'l ostida mavjud bo'lgan jihozlar asosida tuzilishi, zalning qulayligi hisobga olinishi lozim. Bunda barcha mashg'ulotlar jarayoni va jadval asosida olib borilayotgan mashg'ulotlar ham inobatga olinishi zarur og'ir atletikachi har kuni shug'ullanishi shart. Haftaning ma'lum vaqtida ma'lum fursat shtanga yordamida mashg'ulotlar olib borish kerak.

O'quv jarayoni yil davomidagi mashg'ulotlar asosida tuziladi.

Asosan, yillik yoki yarim yillik tizimdan kelib chiqib tashkil etiladi. Bu tizimlarda mashg'ulotlar bosqichma-bosqich olib boriladi. Har bir yillik va oylik tizimda haftalik tizimlar mavjud. O'quv mashq jarayonini tashkil qilishda sportchilardan haftalik tizim davomida charchagani hisobga olinishi kerak. Bolalar bilan ishlash seksiyalari, sport maktablarining asosiy vazifasi:

- O'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, har tomonlama barkamol sportchilarni tayyorlash.
- Yoshlarni ma'naviy barkamol etib tarbiyalash tizimini tashkil etish.
- Sportchilarni mehnatsevarlik ruhida, intizom, sport etikasiga rioya qiladigan ruhda tarbiyalash.
- Sportchi kadrlarni yetishtirib berish.

O'quv mashg'ulotlarning yo'nalish va mazmunini belgilovchi hujjatlardan biri – jismoniy tarbiya jamoalari faoliyatiga oid dasturdir.

Mashg'ulotlarni olib borish uchun o'quv-mashq guruhleri tashkil etiladi. Bu guruhlariga bolalarni jalb etishda ularning yoshi va jismoniy tayyorlik darajasiga alohida e'tibor beriladi. Guruhlarni to'ldirish, sport malakasini aniqlash, ya'ni sportchi malakasi qancha yuqori bo'lsa, uning razryadi qancha katta bo'lsa, guruhdagi bolalar soni ham shuncha kam bo'ladi.

O'quv-mashg'ulotlar guruhining yosh sportchilar bilan ishlashdagi asosiy vazifasi:

- murabbiylarning guruh bo'lib suhbat olib borishi, shifokorlar, mutaxassislarining turli mavzulardagi ma'ruzalari;
- dastur doirasida va talablari asosida har guruhda amaliyot darslari va mashg'ulotlar olib borish;

- sportchilar uchun belgilangan rejalar asosida mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish;
- sport musobaqalari;
- o'quv mashg'ulotlarini oromgohlar va o'quv mashq stadionlarida o'tkazish.
- yirik sport musobaqalarini tomosha qilish va tahlil etish, o'quv kinofilmlarini o'quvchilar e'tiboriga havola etish;
- murabbiylik va hakamlik amaliyoti.

Bundan tashqari, yosh sportchilar har kuni ertalabki gimnastika mashqlarini bajarishi, shuningdek, murabbiyning sport texnikasini o'zlashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida tavsiya etgan maxsus mashqlarini bajarishi lozim.

Yoshlarning o'quv-amaliyot mashqlarini musobaqa jarayonida o'tkazishda jiddiy shifokor nazoratini o'rnatish, sportchilarning jarohat olishiga yo'l qo'ymaslik, mashg'ulot va musobaqalar o'tkaziladigan hududlarda texnika va sanitariya-gigiyena holatlarining qulayligiga e'tibor qilish, sport jihozlarining sifati va bekamu-ko'stligiga ahamiyat berish kerak. O'smir va yoshlar bilan ishlashda har bir o'quv guruhi yosh og'ir atletikachilari uchun asosiy reja va yo'nalishlar belgilab berilgan: boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida sog'liqni va organizmni chiniqtirishga mo'ljallangan, ularni har tomonlama jismoniy rivojlantirishga, og'ir atletika jihozlari va texnikasini ishlatishga qaratilgan mashqlar, og'ir atletika sportiga bo'lgan ishtiyoqni kuchaytiruvchi, ruhiy va irodaviy chiniqtirish, musobaqalarda qatnashishning ilk saboqlari, normativlarini bajarish mashqlari o'rgatiladi.

Keyingi uzluksiz mashg'ulotlarda har tomonlama barkamol jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va mukammallashtirish, og'ir atletika mashqlarida ishlatiladigan texnikalarni o'rganish va takomillashtirish, ruh va irodani baquvvat qilishga tayyorlaydigan bu sifatlarining darajasini oshirishga yordam beradigan mashqlar, musobaqalarda qatnashish tajribasini oshirish, murabbiylik va hakamlik boshqaruvi sir-sinoatlarini egallab olish, 3, 2, 1 sport razryadlari talablarini bajarish kabi vazifalar asosiy o'ringa qo'yilgan.

Ba'zi bir nazariy mashg'ulotlar savollariga mukammal, zamonaviy ma'lumotlarga tayangan holda chuqurroq javob berishga to'g'ri keladi.

Amaliyot darslarida o'smirlar va yoshlar og'ir atletika mashqlari texnikasi mashqlarini mukammal o'rganib olishadi, o'zlaridan

jismoniy sifatlarini rivojlantirib, hakamlilik va instruktorlik bilimlarini oshiradilar, nazorat imtihonlari topshiradilar.

Murabbiy yosh og'ir atletikachilar bilan ishlashda katta yoshdagi sportchilar bilan ishlaganda qo'llanadigan rejalashtirish va hisoblash hujjatlaridan foydalanadi. O'smir yoshlar bilan ishlash jarayoni tayyorgarlik mashqlarining yillik tizimi tayyorgarlik bosqichi bir yoki bir necha oydan tashkil topishi mumkin. Tabiiyki, yangi boshlagan og'ir atletikachilar uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi bir yoki bir necha oy bo'lgani ma'qul. Faqat mumtoz mashqlar texnikasi chuqur o'rganib olingandan so'ng musobaqalarda qatnashish mumkin. Og'ir atletikachilar sport musobaqalarida ishtirok etishadi yoki ikkita sportchi o'zaro bellashadi. Har bir musobaqa yoki bellashuvdan so'ng bir hafta davomida mashg'ulot yuklanmasini yengillatish lozim.

Mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishda yillik reja bilan bir qatorda ish rejasi ham tuziladi. Bu rejada ma'lum vaqt davomida mashq qilish tartibi belgilanadi.

Asosan, bir oylik va undan uzoqroq muddatga mo'ljallangan reja tuziladi. Mashq yuklamasi oylik guruh mashqlari va shtanga mashqlaridan tashkil topadi. Har bir shtanga yordamida olib boriladigan guruh mashqlariga, alohida mashqlar kabi yuklanmalarni oshirib borish hajmi belgilanadi. Asosan, buni mumtoz mashqlarda aniq belgilash talab etiladi. O'smir yoshlarning dars jarayonida o'yin mashqlari alohida ahamiyatga ega. O'quv-mashq jarayonini tashkil etish va rejalashtirish murabbiy ish faoliyatining eng muhim masalalaridan biridir.

Og'ir atletikadagi muhim vazifalardan biri – rejalashtirishdir. U asosan, fiziologiya va jismoniy tarbiyaning ilmiy ma'lumotlari asosida va ilg'or amaliyot natijalariga tayanib amalga oshiriladi.

Yuqori darajada kamolga yetgan jismoniy, ruhiy, chidam-bardosh xususiyatlarini, sport texnikasidan foydalanish mahoratini tarbiyalash uchun yillar davomida sidqidildan uzluksiz mashq qilish kerak.

Yangi sportchilar va 3-razryad sportchilarining o'quv-mashq jarayonini rejalashtirish butun guruh qamrovida amalga oshiriladi. Sportchilarning o'ziga xos xususiyatlari o'qituvchi-murabbiy tomonidan nazorat qilib boriladi. Bu o'quvchilarning dars jarayonida qo'shimcha vazifalar bajarilganda va mustaqil shug'ullanish vaqtida amalga oshiriladi. Bu usul boshlang'ich mashg'ulotlar jarayonida juda qulay va to'g'ri hisoblanadi. Bu paytda bolalardagi o'ziga xos qobiliyatlar to'la namoyon bo'lgan bo'lmagan bo'lib, hamma

bolalarga nisbatan bir xildagi rejali mashqlar tuziladi. Har qanday rejani tuzishda uning haqqoniyligidan kelib chiqiladi. Vazifalarning to'g'ri qo'yilganligi, ularning ma'lum vaqt oralig'ida bajarishga mo'ljallanganligiga katta ahamiyat beriladi.

Rejalashtirishda yosh sportchilarning chuqur bilimi, og'ir atletika sport turi mashqlarini bajarib chiniqqanligi, texnik mahorati, ishlab-chiqarish va jamoat ishlaridagi ishtiroki e'tiborga olinadi.

Vazifalar, shart-sharoitlar: sport vositalarining mavjudligi, zalning jihozlanganligi muhitga qarab rejalashtiriladi. Barcha mashg'ulotlarni yaxlitligicha rejaga kiritish zarur. Bunda kundalik mashg'ulotlar va darsdan tashqari o'tkaziladigan mashg'ulot soatlari ham qamrab olinadi.

Og'ir atletikachi har kuni mashq qilishi kerak. U haftada bir necha marta shtanga yordamida mashqlar bajarishi lozim. O'quv jarayoni yillik mashg'ulotlar doirasida tashkil etiladi. O'quv jarayonini rejalashtirishda yillik va yarim yillik tizimlardan foydalaniladi.

Bu tizimlarda mashg'ulotlar bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Bir yil davomidagi tizimlar soni sport musobaqalari ketma-ketligiga qarab belgilanadi. Har bir tizim tarkibini haftalik tizimlar tashkil etadi. O'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishda sportchilarning mehnatga layoqatliligining o'zgarishi inobatga olinishi kerak.

Sport maktablari va seksiyalarida yosh sportchilar bilan ishlashdagi asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- sportchilarning salomatligini mustahkamlash har tomonlama barkamol sportchilarni tayyorlash;
- ma'naviy tamoyillarga sodiq bo'lgan sportchi-yoshlarni tayyorlashdagi uzluksiz tarbiyaviy ishlarni takomillashtirish;
- sportchilar ongiga mehnatsevarlik, intizomga rioya etish, sport etikasiga sodiq bo'lishni singdirish;
- sportchi kadrlarni yetkazib berish;

Yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulotlar jarayoni va tarbiya soatlarini rejalashtirish uchun jismoniy tarbiya jamoalari dasturiga binoan, rejalar tuzib chiqiladi. Mashg'ulotlarni o'tkazish uchun o'quv-mashq guruhleri tashkil etiladi. Ularni tashkil etishda sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi inobatga olinadi. Guruhlarni to'ldirishda bolalarning sport malakasiga ahamiyat beriladi. Sport razryadi qanchalik baland bo'lsa, guruhdagi sportchilar soni shuncha kam bo'ladi.

Yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-amaliyot jarayonining asosiy tuzilishi quyidagicha tashkil etiladi: Guruhlardagi nazariy darslarning murabbiylar bilan suhbat tarzida olib borilishi, shuningdek, dastur doirasida turli mavzularda muloqotlar uyushtirish uchun shifokorlar va boshqa mutaxassislarni taklif etish;

- Dastur talablariga binoan, har bir guruhda amaliy mashg'ulotlar va mashqlar o'tkazish;

- Sportchilar uchun reja va vazifalar sifatida belgilangan individual mashqlar;

- Sport musobaqalari;

- Oromgohlarda va o'quv-mashg'ulot sborlarida o'tkaziladigan murabbiylik mashg'ulotlari;

- Yirik sport musobaqalarini tomosha qilish va muhokama etish, o'quv filmlarini namoyish etish;

- Murabbiylik va hakamlik amaliyoti.

Bundan tashqari, yosh sportchilar har kuni ertalabka badantarbiya mashqlarini bajarishi kerak. Shuningdek, murabbiyning vazifasi sportchilardagi alohida sport texnikasini shakllantirish va ulardagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iborat.

O'quv-mashg'ulotlarini o'tkazishda yosh sportchilarni musobaqalarda qatnashishida shifokorlik nazoratiga qat'iy tarzda rioya qilish, jarohatlanishning oldini olish, mashg'ulotlar va musobaqalar bo'lib o'tadigan joyning sanitar-gigiyena talablariga javob berishini ta'minlash, sport jihozlari va uskunalarining sifatiga katta e'tibor qaratish talab etiladi. O'smir-yoshlar bilan ishlashda muhim shartlarga amal qilgan holda faoliyat yuritish natijasida har bir guruh bilan shug'ullanish yo'nalishlari aniqlab olinadi:

- boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida yoshlar organizmini chiniqtirish va sog'lig'ini mustahkamlash; og'ir atletika mashqlari texnikasini puxta o'rganish, og'ir atletikaga bo'lgan doimiy qiziqishini shakllantirish, ularning ma'naviy va ruhiy xususiyatlarini tarbiyalash, ilk musobaqalarda qatnashib tajriba oshirish, normativlarni bajarish;

Kelgusidagi uzluksiz mashqlarda: har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni yuksaltirish, og'ir atletikachilarga kerak bo'lgan jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirish va mukammallashtirish, og'ir atletika mashqlari texnikasini o'rganish va puxta egallash, ma'naviy-irodaviy xususiyatlar va ruhiy tayyorgarlik darajasini yuksaltirish; musobaqalarda qatnashish uchun zarur bo'lgan tajribani egallash; hakamlik va

murabbiylik mahoratini o'rganish, 3, 2, va 1- sport razryadi normativlarini bajarish.

Og'ir atletikachilar uchun o'quv mashqlar jarayoni dasturlarda belgilangan o'quv materialini asosida rejalashtiriladi. Nazariy bilimlar berish bo'yicha mashg'ulotlar ma'ruzalar, suhbatlar va ko'rgazmalari qurollar yordamida olib boriladi. Nazariy tayyorgarlikning ayrim masalalarini amaliyot jarayonida aniqlashtirib olish mumkin. Buning uchun bir necha daqiqa ajratiladi.

Mashg'ulotlar sportchining yoshi va bilimiga nisbatan belgilanadi. Katta yoshli sportchilar uchun nazariyot darslari kengroq va chuqurroq o'rganilishi lozim. Bunda zamonaviy ma'lumotlarga tayanish juda muhim.

Amaliyot darslarida og'ir atletikachilar sport texnikasini puxta egallab olishadi va o'z jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishadi, hakamlik va boshqaruvchilik mahoratini o'rganadilar va nazorat normativlarini bajaradilar.

Yosh og'ir atletikachilar bilan ishlaganda murabbiy katta sportchilar bilan ishlagandagi kabi hujjat va rejaga amal qilishi kerak. Yoshlar bilan ishlashdagi yillik tizim tayyorgarlik va musobaqalar bosqichiga bo'linadi. Tayyorgarlik bosqichi bir yoki bir necha oydan tashkil topadi. Tabiiyki, boshlang'ich sportchilar uchun tayyorgarlik davri bir necha oydan iborat bo'lishi katta ahamiyatga ega. Faqatgina mumtoz mashqlar texnikasini puxta egallagandagina musobaqalarda qatnashish mumkin.

Og'ir atletikachilar har bir musobaqa oyida musobaqalar yoki ikki sportchining o'zaro kuch sinashadigan bellashuvlarda ishtirok etadilar. Har bir musobaqa yoki bellashuvdan so'ng mashq yuklanmasi bir hafta mobaynida yengillashtiriladi.

Mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirishda yillik reja bilan bir qatorda kundalik reja ham tuzib chiqiladi. Bu rejaga binoan, ma'lum vaqt oralig'idagi mashg'ulotlar aks ettiriladi. Ish rejasini bir oyga yoki undan uzoqroq muddatga mo'ljallab tuzish maqsadga muvofiq. Oylik mashq yuklanmasini guruhlariga bo'lib chiqiladi. Bu guruhlar tarkibiga shtanga yordamida bajariladigan mashqlar ham kiradi. Har bir shtanga vositasida bajariladigan mashqlar uchun yuklanmaning kattaligi aniq belgilab qo'yiladi. Bu asosan, mumtoz mashqlarda amalga oshiriladi. O'smir yoshlarning o'quv darslarida asosiy o'rinda o'yin-mashqlarga e'tibor

qaratiladi. O'smirlarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish va tashkillashtirish murabbiyning muhim vazifalaridan biridir.

2.4. Yosh og'ir atletikachilarning ko'p yillik mashg'ulotlarida o'quv yuklamalarni taqsimlanishi

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sog'liqni mustahkamlash, jismoniy kamolotga erishish, axloqiy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, estetik tarbiyalashning muhim vositalaridan biri sanaladi.

Umumta'lim va olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan maktablarni isloh qilishni asosiy yo'nalishlarida ko'rsatib o'tilishicha, jamiyat yosh avlodga jismonan baquvvat, sog'lom, quvnoq, Vatanini himoya qilishga va mehnatga tayyor bo'lib voyaga yetishidan manfaatdordir. Barcha o'quvchilarni darslarda, darsdan tashqarida, sport seksiyalarida jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanishini tashkil etish, buning uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish lozim.

Yoshlar sporti maktab yoshidagi bolalarni o'ziga xos xususiyatlarini, ko'p yillik sport tayyorgarligini har bir bosqichiga mos vositalar, usullar, tashkiliy shakllardan foydalanish xossalarini e'tiborga oladi.

Sport mashg'ulotlari va uning xususiyatlari mashg'ulot deganda, tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan ixtisoslashgan jarayon tushuniladi. Mashg'ulotning maqsadi tayyorgarlikni jismoniy, texnik, axloqiy-irodaviy va boshqa turlarini ta'minlashdan iborat.

Jismoniy tayyorgarlik odamni funksional imkoniyatlarini oshirish, uni tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi: texnik tayyorgarlik muayyan harakat ko'nikmalarini shakllantirish hamda ularni takomillashtirishni o'z ichiga oladigan yagona mashg'ulot jarayonida olib boriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) maxsus shug'ullanganlik darajasini oshirishni asosi sifatida zarur. Bunday tayyorgarlik yoshlik davridayoq faqat ma'lum bir mashq turidagina emas, balki boshqa sport turlarida ham natijalarni o'sishini ta'minlaydi.

Yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar o'rgatishni dastlabki yillaridanoq yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilmaligi zarur. Bunday jadallashtirilgan tayyorgarlik, odatda, natijalarni o'sishini to'xtatib qo'yadi. O'rgatishni dastlabki davrida sport mashg'ulotlarini sportdagi ko'p yillik o'sish istiqbolini nazarda tutgan

holda o'tkazish kerak, bu kattalar guruhiga o'tgandan keyin ham davom ettiriladi.

Yoshlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yaxshi UJTga tayangan bo'lishi kerak, u har bir sport turida o'zini alohida xususiyatlariga ega bo'ladi. Har xil sport turlarida UJT va MJTni nisbati turlicha. Yosh sportchilar mashg'ulotlarni boshlang'ich davrida UJTga butun mashg'ulot vaqtining o'rtacha 50-80% qismi sarflanadi.

Qator mutaxassislarning ta'kidlashicha, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikda tanlangan sport turini alohida xususiyatlarini hisobga olish lozim. Masalan, har tomonlama mashg'ulotlar doim ham oqilona sanalavermaydi. Har tomonlama mashg'ulotlar qo'llaniladigan vositalarni asosiy harakat ko'nikmalari bilan ijobiy o'zaro munosabatini hisobga olib tuzilganidagina texnik natijalarni haqiqiy o'sishini ta'minlaydi.

Sportchini shug'ullanganlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, mashg'ulotdagi MJTning xissasi shunchalik katta bo'ladi. Yuksak sport mahoratiga erishgan sportchilarda, xatto UJT ham maxsus yo'nalishga ega bo'lishi zarur. Mashg'ulotni bunday bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlanishi ko'proq tanlangan sport turiga xos yoki unga tuzilishi hamda fiziologik samarasi jihatidan yaqin bo'lgan mashqlar yordamida ta'minlanadi. Masalan, UJT muayyan sport turidagi maxsus faoliyat turini o'ziga xos tomonlari sportchi organizmining funksional, morfologik xususiyatlarida o'z aksini topadi. Har bir muayyan sport turi maxsus morfofunksional uyg'unlikni shakllantiradi. Og'ir atletikachi uchun bu uyg'unlik mushaklar kuchini rivojlanishida ifodalanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida va keyingi ixtisoslashuvda har tomonlama jismoniy rivojlantirish katta samara beradi. Shuning uchun yosh shtangachilar mashg'ulot jarayonida o'rgatish vaqtini rejalashtirishda MJT bilan birga UJTga ham katta ahamiyat qaratiladi.

Mashg'ulot vaqtini bosqichma-bosqich taqsimlash zamonaviy sportchi tayyorgarligiga shunday yuqori talablar qo'yadiki, shug'ullanuvchi har qancha qobiliyatli bo'lmasin, mashg'ulotga ko'p vaqt sarflamay turib, yuksak natijalarga erishishi mumkin emas. Ko'pgina sport turlarida (suzish, gimnastika, figurali uchish va b.) tayyorgarlikni boshlang'ich davrida haftasiga 4-5 martadan mashg'ulot o'tkaziladi va o'smirlik yoshidayoq sportchilar xalqaro miqyosdagi

natijalarga erishadilar. 18-19 yoshli og'ir atletikachilar jahon darajasidagi natijalar ko'rsatganligiga ko'plab misollar keltirish mumkin. Demak, agar o'smirlik yoshidan boshlab yuqori toifadagi sportchini tayyorlash maqsad qilib qo'yilsa, u holda tayyorgarlikni boshlang'ich davrida, ya'ni 12-15 yoshdanoq mashg'ulotlarga ko'p vaqt sarflash zarur (2.4.1-jadval). Buning uchun birinchi bo'chqichda 4-5 martalik mashg'ulot haftasini kiritish lozim. Shu tariqa umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaratiladigan zarur baza to'liqroq bo'ladi, u maxsus tayyorgarliklar yuqori natijalarga erishishi uchun asos sifatida xizmat qiladi.

2.4.1-jadval

Og'ir atletikachilarning ko'p yillik mashg'ulotlarida o'quv soatlarining taxminiy taqsimlanishi

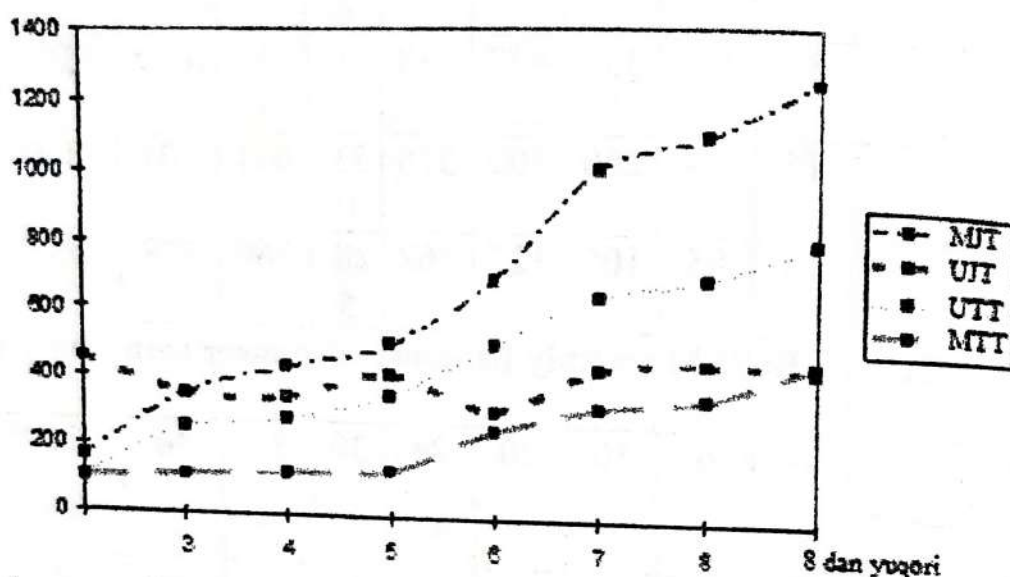
Mashg'ulot mazmuni	Sport tayyorgarlik davri									
	Birinchi		Ikkinchi			Uchinchi		To'rtinchi		
	Boshlang'ich tayyorgarlik va saralash		O'quv-mashg'ulot			Sport bosqichini takomillashtirish		Sport mahorati ning yuqori bosqich natijasi		
	1-yil	2-3-yil	1-yil	2-yil	1-yil	2-3-yil	1-yil	2-yil	1-yil	2-3-yil
Nazariy mashg'ulotlar										
O'zbekiston da jismoniy tarbiya va sport	--	1	1	1	1	1	1	1	1	1
O'zbekiston va jahonda og'ir atletika-ning holati va rivojlanishi	--	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Odam organizmining tuzilishi va funksiyasi haqida	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

qisqacha ma'lumot. Jismoniy yuklamalar va og'ir yukli yuklamalarni organizmga ta'siri.										
Gigiyena, chiniqish, sportchining ovqatlanish tartibi	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Tibbiy- pedagogik nazorat, birinchi yor- dam ko'rsa- tish. Sport massajini asoslari.	--	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Og'ir atletika texnik mashqlarini asoslari.	1	4	4	4	6	8	8	6	6	4
O'rgatish uslubi.	--	--	--	1	2	4	4	2	2	2
Sport trenirovkasini rejalashtirish.	--	2	2	4	4	6	6	6	6	6
Sport mash- g'ulotidagi fiziologik asoslar haqida qisqacha ma'lumot.	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4
Ruhiiy tayyorgarlik.	--	1	1	1	1	1	1	1	1	1
UJT va MJT.	--	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Musobaqa qoidalar	--	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Mashg'ulot joyi. Asbob va uskunalar.	--	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Zachet talablari	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Jami	5	21	21	25	33	44	44	40	40	38
Amaliy mashg'ulotlar										
UJT:	270	441	355	352	440	350	442	462	446	357
MJT:	30	169	355	427	538	815	1031	1079	1341	1430
-UTT	15	84	250	300	376	530	671	701	805	852
-MTI	15	85	105	127	162	285	360	378	536	572
Tadbirlarda tiklanish	BO'SM va tibiy jismoniy dispanser rejasi bo'yicha									
Murabbiylik va hakamlik amaliyoti.	--	6	10	20	24	30	34	36	36	36
Jismoniy tayyorgarlik ning nazorat sinovi.	2	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Musobaqada ishtirok etish.	Sport tadbirlari kalendar rejasiga mosligi									
Jami:	302	625	729	808	1011	1204	1516	1686	1832	1832
HAMMASI	307	646	750	833	1044	1248	1560	1626	1872	1870

Dastlabki uch bosqichda mashg'ulot faoliyatiga sarflangan umumiy vaqt sezilarsiz o'zgaradi. Lekin, agar birinchi bosqichda mashg'ulotni asosiy vaqti umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilsa (o'rtacha 70% gacha), uchinchi bosqichda ko'proq vaqt (70% gacha) maxsus tayyorgarlikka mo'ljallanadi (1- rasm).

Mashq faoliyatida UJT va MJT uchun o'quv soatlarini oqilona taqsimlash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu nisbat ko'p yillik mashg'ulotlar davomida o'zgarib boradi. Birinchi bosqichda UJTga butun o'rgatish vaqtini o'rtacha 70-80% qismi, ikkinchi bosqichda 45-50%, uchinchi bosqichda 30-35%, to'rtinchida esa 20-25% qismi sarflanadi. Bu vaqt nisbati ko'rsatkichi asta-sekin pasayib borishi og'ir atletika sportida mazkur mashg'ulot turiga kam e'tibor berilishini anglatmaydi. Xatto to'rtinchi bosqichda UJTga yiliga 357 dan 446 soatgacha ajratiladi.



1-rasm. Og'ir atletikachilarni ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida o'quv-mashq vaqtining o'zgarishi.

Sportchini shug'ullanganlik darajasi o'sib borgani sayin MJTga mashg'ulotda tobora ko'proq vaqt mo'ljallanadi. Maxsus tayyorgarlik umumiy va maxsus og'ir atletika tayyorgarligi qismlariga bo'linadi (UOT va MOT). UOT va MOT orasidagi nisbat 50 ga 50% bo'lsa, ikkinchi bosqichda muvofiq ravishda 70 ga 30%, uchinchisida – 65 ga 35% va to'rtinchisida 60 ga 40%ni tashkil etadi. Demak, ikkinchi va uchinchi bosqichda mashg'ulot asosan, yuksak darajadagi maxsus jismoniy poydevorni yaratishga yo'naltiriladi. Birinchi bosqichda esa vaqtni 50% qismi mumtoz mashqlar texnikasini o'zlashtirishga bag'ishlanadi.

Murabbiyni amaliy faoliyatida o'smirlar uchun ularga o'rgatishning boshlang'ich davrida yuklamani rejalashtirishda qiyinchiliklar yuzaga keladi: bunda yosh sportchilarni uchayotgan organizmiga xos xususiyatlarini ayniqsa, qat'iy hisobga olish zarur. Shu munosabat

bilan quyidagi 14-16 yoshli sportchilar uchun birinchi bosqichda, ya'ni 2 yilga tayyorgarlikni oylari bo'yicha soatini taxminiy taqsimlash namunasi beriladi (2.4.2 va 2.4.3-jadvallar). Bu bosqichda mashg'ulotlarni 3 pog'onaga bo'lish maqsadga muvofiq: birinchisi – 6 oy, ikkinchisi – 12 oy, uchinchi – 6 oy. Bunday pog'onalar bo'lish o'smirlar organizimini jismoniy va funksional imkoniyatlari o'sib borгани sayin mashg'ulot yuklamasi asta-sekin oshib borishini nazarda tutadi. Mashg'ulot darslari birinchi pog'onada haftasiga 4 marta 3 soatdan (akademik soat) va ikkinchi hamda uchinchi pog'ona haftasiga 5 marta 3-4 soatdan o'tkaziladi. Bunday yondashuv 2 yil orasida yosh shtangachilarni jismoniy va funksional imkoniyatlarini ancha kengaytirish, maxsus tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini oshirib borishga ularni xozirlash uchun sharoit yaratadi.

2.4.2-jadval

Sport tayyorgarligi birinchi bosqichda o'quv soatlarini taqsimlash

Mashg'ulot mundariyasi	Tayyorgarlik pog'onasi				Jami ikki yillik
	Birinchi	Ikkinchi		Uchinchi	
	6 oy	6 oy	6 oy	6 oy	
Nazariy tayyorgarlik	8	7	7	8	30
Amaliy tayyorgarlik:	304	305	305	306	1220
UJT	220	220	220	222	882
MJT	84	85	85	84	338
UTT	42	42	42	43	169
MTT	42	42	42	43	169
UJT nazorat sinovi	4	4	4	4	16
MJT nazorat sinovi	--	2	2	2	6
Musobaqada ishtirok etish	Sport tadbirlari kalendar rejasiga mosligi				
Jami:	316	318	318	320	1272

Tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlarni tashkil etish odatda, 15-19 yoshli o'smirlar bilan bir marta ko'rishganda, uni og'ir atletika bilan shug'ullanishga qobiliyati borligini aniqlash mumkin. Ko'pincha uzoq va har tomonlama kuzatuvlarga iqtidorli sportchi nishonalarini ilg'ab olishga imkon beradi.

Ma'lumki, o'smir tengdoshlar bir-biridan jinsiy yetilish darajasiga ko'ra ancha farq qiladilar, ya'ni biologik yetilishi har doim ham sust,

yoshiga mos kelmaydi. Jinsiy yetilish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, jismoniy rivojlanish darajasi ham shuncha baland bo'ladi. Shuning uchun jinsiy yetilish darajasi yuqoriroq bo'lgan o'smirlar undan biologik kamolot nuqtai nazaridan ortda qo'llayotgan tengdoshlariga nisbatan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarida muayyan ustunlikka ega bo'ladilar. Keyinchalik bu "qoloqlar" o'zini tengdoshiga sport natijalari bo'yicha yetib olishgina emas, xatto undan oldinga o'tib ketishlari ham mumkin. Og'ir atletika mashg'ulotlari uchun o'smirlarni saralab olishda buni hisobga olish lozim.

Og'ir atletika murabbiylarining ish faoliyatlarida mavjud bo'lgan saralash uslubiyati ma'lum darajada birinchi nazorat sinovlari bilan chegaralanadi. Gap o'smirlar haqida borar ekan, bunday saralash uslubiyatini yetarli deb bo'lmaydi. Shu sababli sport nuqtai nazaridan iqtidorli bolalarni yana ham sinchiklab izlab topishni tashkil etish uchun maktab tayyorlov guruhleri tuziladi, ularda mashg'ulotlar bir yil davomida olib boriladi, saralash jarayoni esa uch bosqichga bo'linadi. Qabul qilingan maktab o'quvchilari 20 kishilik guruhlariga taqsimlanadi. Bu tajriba tadqiqotlarni o'tkazgan maktabda uchta shunday guruh tashkil etildi. Ular bilan olib borilgan ishlarni dastlabki natijalariga ko'ra, sport tayyorgarligini birinchi yili o'smirlarni og'ir atletika mashg'ulotlariga qobiliyati qay darajada ekanligini o'rganishga bag'ishlanganda, katta samaraga erishildi. Shundan ko'rinadiki, BO'SM qoshidagi yosh shtangachilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga kirish istagi ularni jismoniy hamda irodaviy imkoniyatlaridagi eng yaxshi qirralarni namoyon bo'lishiga ko'maklashuvchi jiddiy ruhiy rag'bat hisoblanadi. Yozgi davrda maktab tayyorlov guruhlaridagi mashg'ulotlar sport yoki sog'lomlashtirish oromgohlari bazasida davom ettiriladi.

Tayyorlov guruhida mashg'ulot darsini davomiyligi dastlabki 3 oyda 60-90 daqiqani, keyingi 9 oyda 110-120 daqiqani tashkil etib, haftasiga uch martadan o'tkaziladi. Bunda mazkur guruhlariga qabul qilingan bolalar maktabdagi jismoniy tarbiya darslaridan ozod qilinmaydilar, faqat akademik mashg'ulotlari shtanga bilan bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladigan maxsus sinf bundan mustasno.

Tayyorlov guruhlarida mashg'ulot darslari shunday ko'riladiki, ular o'smirlarni (Alpomish va Barchinoy) me'yorlarini topshirishga tayyorlanishini ko'zda tutishi kerak. Bu shundan ham ko'rinib turadiki, mashg'ulotlarni asosiy tarkibi umumiy-jismoniy tayyorgar-

likdan iborat bo'ladi (o'rgatish vaqtini 70-80% qismi). Yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash uchun yuqori toifali og'ir atletikachilar uchun xos bo'lgan sifatlarni rivojlanishiga eng ijobiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar tanlanadi.

Masalan, tezlik-kuch imkoniyatlari, joyidan turib ikki oyoq bilan itarilib uzunlikka va balandlikka sakrash, maksimal tezlik bilan 30-60 m ga yugurish; egiluvchanlik va koordinatsiya – akrobatik mashqlarni bajarish (to'siq osha oldinga umbaloq oshish, orqaga egilib, qo'llarda asosiy turish orqali "ko'priqcha" yasashlar; chaqqonlik – kurashchilar bellashuvi; tezkor fikrlash – sport o'yinlari natijalariga qarab baholash mumkin.

Mashg'ulotlarda jasurlik, qat'iyatlik, sovuqqonlik, intiluvchanlik, chidamlilik kabi sifatlarni namoyon bo'lishini kuzatib borishga alohida e'tibor berish kerak.

Har xil sport turidan, turli-tuman vositalarni qo'llash mashg'ulot darsida zarur hissiy tonusni paydo qiladi, bu 15-19 yoshli o'smirlar bilan mashg'ulot o'zkazganda muhim ahamiyatga ega.

Maxsus tayyorgarlikka mumtoz mashqlarni (dast ko'tarish, siltab ko'tarish) bajarish texnikasi bilan tanishish, shuningdek, mushak kuchi, tezlik sifatlari va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus yordamchi mashqlari qo'llash (o'tirib-turishlar, egilishlar, shtangani ko'krakga ko'tarish va yarim cho'nqayib dast ko'tarish, ko'krakdan siltash, yotgan holda siqib ko'tarish, dast ko'tarishdagi ushlash bilan o'tirib-turish, statik zo'riqish bilan mashqlarni bajarish) kiradi. Yuqorida ko'rsatilgan miqdordagi shug'ullanuvchilar bilan mashg'ulot darsini o'tkazish yetarli miqdordagi sport anjomlari mavjud bo'lishini talab qiladi. Masalan, 20 ta gimnastika tayoqchasi, har xil og'irlikdagi toshlari burab o'rnatiladigan 20 juft gantel, 3-4 shtanaga (90 kg gacha og'irlikda), to'ldirma to'plar (12-13 ta), basketbol, voleybol, futbol to'plari va boshqa anjomlar zarur. Bundan tashqari, o'tirib-turishlar, yotib siqib ko'tarish va boshqa mashqlarni bajarish uchun kamida 3 ta oddiy moslama kerak bo'ladi. Mumtoz mashqlar texnikasiga dastlabki o'rgatish gimnastika tayoqchasi yordamida amalga oshiriladi. Bunda dastlabki davrda fazalar bo'yicha guruhli o'rgatish usuli eng samarali: 1 – start, 2 – tortish, 3 – irg'itish, 4 – cho'kkalash, 5 – cho'kalashdan ko'tarilish, 6 – ko'krakdan itarish, 7 – shtangani bosh ustida tutib turish. Keyin mashq butunligicha bajariladi.

Mumtoz mashqlarni bajarish texnikasiga o'rgatish uslubi xususida qisqacha to'xtalib o'tamiz. Alohida fazalarga bo'lingan mashq ketma-ket kamida 10-15 marta, bitta mashg'ulotda esa 40 martagacha takrorlanadi. Faza va qismlar bo'yicha o'rgatish oddiydan murakkabga tamoyili asosida quriladi. Har bir elementi o'zlashtirib borilgani sayin mashq avval qismlarga bo'lib, sanoq bilan keyin yaxlit holda bajariladi. Guruhli usulda mashqni yaxlitligicha biryo'la o'rgatishni boshlash maqsadga muvofiq emas, chunki murabbiy bir vaqtning o'zida hammaning xatolarini ilg'ay olmaydi. Alohida o'rgatish usulida esa mashqni bajarish texnikasini yaxlitligicha o'zlashtirish mumkin.

Ma'lumki, o'smirlik davrida texnik nuqtai nazardan murakkab mashqlarni bajarish qobiliyati juda kuchli bo'ladi. Mashqlar texnikasi o'zlashtirib borilar ekan, mashg'ulotga yangi mashqlar kiritiladi, lekin bunda o'tilgan material yaxshi mustahkamlangan bo'lishi shart.

Yosh sportchilarni texnik tayyorgarligidan kelib chiqib, keyingi o'rgatish optimal og'irlikdagi shtanga bilan davom ettiriladi. Bunday shtangani mashq og'irligi har bir o'smir uchun alohida belgilanadi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, 15-19 yoshli o'smir uchun dast yoki siltab ko'tarish usuli bilan kamida 5-6 marta ketma-ket ishonch bilan ko'tarilgan og'irlik optimal sanaladi.

Darsdagi mashg'ulot yuklamasi hajmi, UJT bo'yicha yuklama hajmini hisobga olmaganda, o'rtacha optimal og'irlikni 40-50 marta ko'tarishdan iborat bo'ladi (bunga badan qizdirish paytida shtanga ko'tarishlar kirmaydi). Bitta og'ir atletika mashqi uchun, odatda, 5-6 marta yondashuv va o'rtacha bir yondashuvga 3-4 marta ko'tarish ajratiladi.

Shunday qilib, maktab tayyorlov guruhidagi mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra, 15-16 yoshli o'smirlarni og'ir atletika bilan muntazam shug'ullanishga jalb qiladi, salomatlikni mustahkamlaydi, yil davomida o'z kuchiga ishonish hissini o'stirib, ularni qobiliyatlarini oshiradi.

Tayyorlov guruhlarida mashg'ulot darslarini o'ziga xos xususiyatlarini aniqroq tasavvur etish uchun ulardan namunalarni misol tariqasida keltiramiz.

Birinchi dars

1-qism. Badan qizdirish mashqlari – 20 daq (sportcha yurish, yugurish – 5 daq, harakatlanib va joyida turib gimnastika mashqlarni

bajarish – 10 *daq*, dast ko'tarishga guruh bo'ylab taklif qilish: start holati va tortish – 10-12 marta, irg'itish va o'tirish – 12-15 marta – 5 *daq*).

2-qism. Dast ko'tarish 3x5 (12 *daq*). O'tirib-turish 4x5 (12 *daq*). Past startdan maksimal sur'atda 10,20 m ga 8-10 marta yugurish (6-7 *daq*). Joydan turib 12-15 marta uzunlikka yugurish (6 *daq*). Oxirgi 3 marta sakrash maksimal natijaga. Ikki qo'llab to'ldirma to'pni uloqtirish musobaqalari (10 *daq*). Basketbol o'ynash – 10 *daq*. dan (25 *daq*). Gimnastika skameykasida yotib, qo'llarga tayangan holda ularni bukib-yozish - 4x5 (10 *daq*).

3-qism. Nafasni rostlash uchun harakatlanib va joyda turib gimnastika mashqlarini bajarish (5 *daq*). Saflanish, o'tilgan dars bo'yicha e'tirozlar, uyga vazifa (dast va siltab ko'tarish uchun o'tirishga o'tish bilan irg'itishni bajarishni takrorlash) – 3 *daq*.

Jami: 110 *daq*.

Ikkinchi dars

1-qism. Badan qizdirish mashqlari – 20 *daq* (sportcha yurish, yugurish – 3 *daq*; harakatlanib va joyda turib gimnastika mashqlarini bajarish – 5 *daq*; akrobatik mashqlar – to'siq osha oldinga umbaloq oshish (40-50 sm balandlikdagi arqon, skameyka, to'ldirma to'p va boshqalar osha) – 5 *daq*; qo'llarda asosiy turish – 3 *daq*; siltab ko'tarishga taqlid qilish – 15 marta – 4 *daq*).

2-qism. Siltab ko'tarish – 3x6 (12 *daq*). Yotgan holda siqib ko'tarish – 4x5 (8 *daq*). 4 kg li yadroni itqitish – 10 marta (10 *daq*). Joyidan turib planka ustidan osha balandlikka 10-12 marta sakrash (6 *daq*). Joyidan uzunlikka 5-6 marta sakrash (3 *daq*). Tezlik uchun 30 m yugurish 3 marta (5 *daq*). Qo'l to'pi o'ynash – 10 *daq* dan ikki taym (25 *daq*).

3-qism. Nafasni tiklash uchun gimnastika mashqlari (3 *daq*). Saflanish, o'tilgan dars yuzasidan e'tirozlar, uyga vazifa (dast ko'tarish va ko'krakdan siltab ko'tarishni takrorlash) – 3 *daq*. Jami: 95 *daq*.

Yuqorida ta'kidlanganidek, yil davomida o'smirlarni har tomonlama kuzatib borish ulardan har birini qobiliyatini xolis baholashga shu yerdayoq ma'lum darajada og'ir atletika mashg'ulotlariga moyilligini, jismoniy va funksional imkoniyatlarini aniqlash mumkin. Murabbiyni iqtidorli sportchilarni kashf etishdagi eng muhim va mas'uliyatli vazifasi shundan iborat.

14-15 yoshli og'ir atletikachilarni sportga iqtidori borligini bildiruvchi ayrim belgilar sport bilan shug'ullanishni birinchi yilidayoq aniqlanishi mumkin, deb hisoblashimizga asos bor.

Buning uchun mashg'ulot jarayoni shartli ravishda uch bosqichga taqsimlanadi:

1. Kirish, nazorat sinovlari, antropometrik o'lchashlar, jismoniy rivojlanish taxlili, jismoniy faollikning dastlabki aniqlashishi.

2. Yangi shug'ulana boshlagan bolani fe'l-atvori va shaxsini, uning ruhiy, jismoniy imkoniyatlari natijalarini oshirib borish, sportchiga xos fikrlash qobiliyatini, o'rtoqlariga munosabati, maktabdagi intizomi va o'qishni har tomonlama chuqur o'rganish.

3. Tayyorlov guruhlaridagi mashg'ulotdan keyin nazorat-pedagogik sinovlari, pedagogik sinovlari, pedagogik kuzatuvlar yakuni bo'yicha qobiliyatlarni aniqlash.

2.5. Kuch tayyorgarligining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'siri

Ma'lumki, kuch bazaviy jismoniy sifat bo'lib, insonning biologik rivojlanish darajasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Kuch xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulot ta'siri shug'ullanuvchilar organizmida yorqin ifodalangan funksional va metabolik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, hamma organlar va tizimlarning ancha zo'riqishiga olib keladi. Turli yoshdagi sportchilar va jismoniy tarbiyachilar tarkibining kuch yuklamalarini egallash va unga munosib tarzda reaksiya qilish qobiliyatlari bir xil emasligi shundan ko'rinib turibdi.

Yosh sportchilarning yoshga xos fiziologik xususiyatlariga mos bo'lgan og'irliklar bilan bajariladigan mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash to'g'risidagi masalaning oldinga qo'yilishi natijasida ushbu muammo ijobiy hal qilindi. Ko'p sonli tadqiqotlarning ko'rsatishicha, me'yorlangan og'irliklardan foydalanganda insonning kuch imkoniyatlari samarali takomillashtirilishi mumkin.

Og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishi hamda organizmning funksional holatiga ta'sir etish muammosini hal qilishda birinchi bo'lib A.I.Kurachenkov urinib ko'rgan. Tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, maxsus uslubiyat bo'yicha o'tkaziladigan og'ir atletika mashg'ulotlari tayanch-harakat apparatining bir me'yorda rivojlanishiga halal bermaydi va bo'y o'sishining to'xtab qolishiga olib kelmaydi. Yosh og'ir

atletikachilarning suyak qotish darajasi yosh suzuvchilarniki bilan taqqoslanganda, hech qanday farq aniqlanmagan. Biroq shu narsa alohida ta'kidlanadiki, yosh og'ir atletikachi skeletida suyaklarning gipertrofiyasida namoyon bo'ladigan morfologik belgilarning o'ziga xos qayta qurilishi yuzaga keladi. Muhimi, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar umurtqa pog'onasining patalogik o'zgarishlarini keltirib chiqarmasligi lozim. Aksincha, uning mushak payini mustahkamlashi, qaddi-qomatni tekislashi zarur.

B.E.Podskotskiyning ta'kidlashicha, kuch xususiyatiga ega og'irliklar bilan amalga oshiriladigan maqsadli mashg'ulot 15-16 yoshdagi shtangachilar yurak-qon tomir tizimining funksional holatiga ijobiy ta'sir qiladi, uning va butun organizmning jismoniy yuklamalarga moslashishiga yordam beradi.

A.I.Falameyev va Yu.S.Kovalyev tadqiqotlari alohida e'tiborga loyiq. Mualliflar shunday xulosaga kelganlarki, gavda uzunligining yillik o'sishi 10 yosh va 14-15 yoshdan og'ir atletika bilan shug'ullanishni boshlagan o'g'il bolalarda keyinchalik oddiy sur'atlarda, boshqa maktab o'quvchilaridagi singari davom etadi. Bundan tashqari, 14-15 yoshdagi bolalar orasida og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash ularning mushak massasi o'sishiga jiddiy ta'sir qilmaydi va faqat 16 yoshdan boshlab og'ir atletika mashg'ulotlarining sportchi gavda vazniga ijobiy ta'siri aniq kuzatiladi.

L.S.Dvorkin boshqa dolzarb mavzuni o'rganib, gavdaning mutloq uzunligi dinamikasini tahlil qilish asosida shuni isbotlaydiki, yosh o'tishi bilan shtangachilarning bo'y ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanmagan tengdoshlari gavda uzunligi ko'rsatkichlariga mos kelgan. Shunga asoslanib muallif ta'kidlaydiki, 14-15 yoshdan boshlab og'ir atletika bilan shug'ullanish gavda uzunligi o'sishiga ta'sir qilmaydi. Og'ir atletikachilarda bu ko'rsatkichning o'zgarishi 16 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan o'sib kelayotgan organizmning yosh xususiyatlariga mos kelgan.

Shunday qilib, **15-16 yoshdagi** og'ir atletikachilarda mashg'ulot jarayonining borishi ustidan olib borilgan ko'p yillik kuzatishlar natijalari asosida muallif shuni ta'kidlaydiki, shu yoshdan boshlab og'ir atletika bilan shug'ullanish gavda uzunligi o'sishining to'xtashiga olib kelmaydi; yosh og'ir atletikachilar jismoniy rivojlanishining ko'rsatkichlari mashg'ulotlarga qatnashmagan tengdoshlari va xuddi shu yoshdagi yengil atletikachilarniki singari o'zgaradi.

Bundan tashqari, **14 yoshdan** boshlab, qachonki har tomonlama jismoniy rivojlanishga alohida e'tibor berilgan paytda, og'irliklar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar organizmning mushak faoliyatiga bo'lgan moslashish imkoniyatini oshiradi.

Yu.V. Verxoshanskiy, I.O. Ganchenko yuklamalarning o'sayotgan organizmga ta'sirini tavsiflayotib ko'rsatib o'tadilarki, kuch yuklamasiga moslashish organizmning zaxiradagi funksional imkoniyatlari hisobiga amalga oshiriladi. Bundan tashqari, mushak apparatining jismoniy yuklamalarga moslashishi, birinchi navbatda, mushak tolalarining gipertrofiyasiga bog'liq. Shuningdek, ular sonining oshishi kuzatiladi tolalar uzunasiga parchalanadi yoki ona toladan nish uradi. Tayanch-harakat apparati zo'rliqqa paytda skelet mushaklarida patalogik o'zgarishlar yuzaga keladi. Bu o'zgarishlar kapillyar qon aylanishining buzilishi bilan bog'liq bo'ladi.

Nomunosib, haddan ortiq yuklamalar buyrak usti po'stlog'i funksiyasining ezilishini keltirib chiqaradi, rentgenologik ma'lumotlar tahlili natijalariga asoslangan holda shunday xulosaga keladilarki, o'smirlik chog'idan boshlab turli shiddatdagi kuch mashqlari qo'llanilgan mashg'ulotlar, asosan, suyak skeleti shakllanish jarayonlarining bir me'yorda rivojlanishini buzmaydi. Aksincha, dinamik xususiyatga ega yuqori yuklama naysimon suyaklarning o'sish davrini tezlashtiradi va uning davomiyligini uzaytiradi.

Mualliflar yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ishining yaxshilanganligi to'g'risida ma'lumotlar keltiradilar.

I. Farmoshi yarim yildan beri mashg'ulotlar bilan shug'ullanayotgan 15 yoshdagi og'ir atletikachilar ustidan bir yarim yil mobaynida olib borgan kuzatishlarini tahlil qila turib, bo'yning o'rtacha 3,4 smga, gavda massasining 10,3 kg ga oshganligini ta'kidlaydi. Bo'yning o'rtacha 3,4 sm ga oshishi muallifga shunday xulosa chiqarishga yordam beradiki: bu yoshda kuchni mashq qildirish gavdaning uzunasiga o'sishiga salbiy ta'sir ko'rsatmas ekan.

Ma'lumki, mashqlanmagan mushaklarning uzoq vaqt davom etadigan global statik yuklamalarga javoban ko'rsatadigan eng keng tarqalgan reaksiyasi – bu yurak urish hajmi va arterial bosimning (AB) keskin pasayishi hamda YUQT ning shunday oshishidir.

Shu bilan birga, ko'rsatib o'tilgan funksional o'zgarishlarni qisman qoplash imkoniyati mavjud.

Statik yuklamaga qaratilgan maqsadli mashg'ulot ta'sirida qon aylanishi kichik aylanashining kapillyar-vena qismida qonning yuqori darajada to'planish qobiliyati kompensator tarzda rivojlanadi. Shuning

evaziga ish paytida chap qorinchaning qon bilan to'ldirilishi yetarlicha saqlanib qoladi va qonning zarb hajmi hatto birmuncha oshishi mumkin.

Statik yuklamaga moslashish reaksiyasining yoshga xos jihatlarini ko'rayotib, ta'kidlash joizki, 14 yoshdagi o'g'il bolalarda 2 xil turdagi statik zo'riqishdan so'ng tashqi nafas olish funksiyasining ishdan keyingi kuchlanishi 15 yoshdagilarga qaraganda ancha sezilarli darajada namoyon bo'ladi. Bir xil yoshdagi, lekin jismoniy ish qobiliyati darajasi har xil bo'lgan o'g'il bolalarda qon aylanish funksiyalarining ishdan keyingi kuchlanish fenomeni statik yuklama tugagandan so'ng jismoniy ish qobiliyati darajasi past bo'lgan bolalarda 2 barobar ko'proq uchragan.

Katta maktab yoshidagi o'g'il bolalarda, kichik maktab yoshidagilarga qaraganda, statik yuklamada funksional o'zgarishlarning ko'payishi ko'pincha ishdan keyingi davrdan yuklamani bajarish vaqtiga ko'chgan, bu funksional tizimlarning yuqori darajada yetukligidan dalolat beradi.

Umuman, maktab o'quvchilarining statik yuklamaga moslashishi dinamikasidan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkinki, bolalar va o'smirlar mashg'ulot jarayoniga me'yorlangan statik yuklamalarni bosqichma-bosqich kiritish mumkin. Eng muhimi, shug'ullanuvchilarning yoshga xos moslashish imkoniyatlariga yuklamaning muvofiq kelishini chuqur nazorat qilib turish lozim.

Tezkor-kuch yuklamalarining yosh sportchilar funksional takomillashuvi jarayoniga ta'sir etishiga to'xtalib, shu narsa ta'kidlanadiki, tezkor-kuch yuklamalari, oddiy tezkorlik va kuch yuklamalariga qaraganda, organizmni ish bajarishga har tomonlama hamda samaraliroq moslashtiradi, nafaqat kuchning, balki harakat tezligining oshishiga ham shart-sharoitlar yaratadi.

Shunday holat alohida e'tiborni tortadiki, fiziologlar aerobika, tennis, sport o'yinlari va boshqa turdagi jismoniy tarbiya-sport faoliyatining ahamiyatini rad etmagan holda aynan kuch mashg'ulotlaridan foydalanishi tavsiya etadilar.

Darhaqiqat, hozirgi zamonda har bir daqiqa inson uchun qadrli, kuch mashqlari esa minimal vaqt ichida maksimal darajada asab impulsatsiyasini olishga, boshqalarda tezroq ruhiy-emotsional zo'riqishni hamda aqliy toliqishni bartaraf etishga, tiklanish jarayoniga boshqa mexanizmlarni faolroq jalb qilishga imkon beradi. Eng muhimi, mashg'ulot davomiyligi kamida 20-30 daqiqani tashkil etishi lozim.

Ma'lumki, yosh sportchilarning sport takomillashuvi jarayonini qiyinlashtiradigan sabab - ularda energiyaning sarflanishi nafaqat mashg'ulot va musobaqa yuklamalari natijasidagi energiya sarflanishi bilan, balki yanada jadal plastik almashinuv, ya'ni o'sish va rivojlanish jarayonlari bilan o'zaro bog'liq.

Buni, shubhasiz, mashq samaradorligini kuchaytirish uchun qandaydir qo'shimcha vositalardan foydalanishda hisobga olish lozim.

B.V.Volkov tajriba sharoitlarida ish qobiliyati darajasini zudlik bilan ko'tarish sifatida badan qizdirish bilan birga qo'shib olib boriladigan qo'lda massaj qilishdan foydalangan (massaj-badan qizdirish).

Ish qobiliyatini oldindan rag'batlantirmasdan turib yoki rag'batlantirgan holda tiklanish jarayonlarining qiyosiy tajriba natijalari ma'lum bir qiziqish uyg'otadi. Gap shundaki, dastlabki ish qobiliyatini ko'tarish sharoitlarida tiklanish sekinroq sodir bo'lgan (muvofig ravishda 70,9% va 81,3%). Yosh sportchilar organizmining o'ziga xos energetik almashinuvini bilgan holda muallif ogohlantiradiki, organizmning o'sishi va rivojlanishi paytida energiya manbaalarini ortiqcha jadallashtirish rivojlanish jarayonlariga ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, umumiy mashg'ulot samarasida salbiy aks etishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, mikrosomatiklar va retardantlarda standart mushak yuklamasi, makrosomatik va akseleratlarga nisbatan, vegetativ funksiyalarning katta zo'riqishi bilan bajariladi. Mikrosomatiklar va retardantlar bir xil ish bajarish paytida anaerobenergo-ta'minot mexanizmlarining ancha zo'riqishli faoliyatini boshdan kechiradilar, makrosomatiklar va akseleratlarga qaraganda, ularda yuklamalarga bardosh berish past darajada ekanligi kuzatilgan. Bunda mikrosomatiklar va retardantlarda bajarilgan ish yig'indisi makrosomatiklar hamda akseleratlarga nisbatan ancha kam.

Somatik tiplari va rivojlanish variantlari har xil bo'lgan bolalarda mushak kuchi shakllanishining umumiy qonuniyatlariga to'xtalib, R.N.Doroxov ta'kidlab o'tadiki, sport bilan shug'ullanmaydigan shaxslarda mushak massasining ko'rinishi mushak kuchi bilan juda past bog'liqlikka ega. Bu yerda umumiy yo'nalish shundan iboratki, mushak kuchi ularning o'lchamiga parallel ravishda emas, balki 1,5 - 2 yilga kechikish bilan ortadi.

Kuch o'stiruvchi sport turlari bilan shug'ullanuvchi shaxslarda sport mahorati oshishi bilan birga mushak kuchi (izometrik zo'riqishda) hamda mushak massasi o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik zichligi ortadi va funksional darajaga yetadi.

Qizig'i shundaki, mushak massasi katta ko'rinishga ega bo'lgan shaxslarda bir xil mashg'ulot yuklamalarida kuchga kuch qo'shilishi yuqori darajada bo'ladi. Muallifning fikricha, har bir individ uchun faqat ungagina xos bo'lgan o'zining mashg'ulot yuklamasiga javob reaksiyasi me'yori mavjud bo'ladi. Bu reaksiya mushak massasi kattaliklari bilan sust, o'sish jarayonlari bilan esa yaqindan bog'liqlikka ega.

2.6. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish

Umumiy tayyorgarlik mashqlari o'quv-mashg'ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jadal biologik rivojlanish (15-19 yosh) davrida, ayniqsa, jinsiy etilish davrida (14-15 yosh) UJT mashqlari organizmning hamma funksional tizimlari hamda jismoniy sifatlar: tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni yanada faol-roq rivojlantirishga yordam beradigan beqiyos vosita bo'lib xizmat qiladi. Yana shu narsa muhimki, bir vaqtning o'zida pay-bog'lam apparatini ancha katta yoshda maksimal yuklamalarga tayyorlaydi.

UJT dasturi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yugurish tayyorgarligi – 30,3 x 10, 60, 100, 1000 va 3000 m;
- sakrash tayyorgarligi – uzunlikka va balandlikka seriyali hamda bittalik sakrashlar;
- atletik tayyorgarlik – turnikda tortilishlar, yotib qo'llarni bukib – yozish;
- bruslarga tayangan holda qo'llarni bukib – yozish;
- trenajorlarda va erkin og'irliklar bilan ishlash;
- sport (futbol, basketbol) va harakatli o'yinlar, estafetalar.

UJTda yuklamalar shug'ullanuvchilarning yoshiga va imkoni boricha individual xususiyatlariga muvofiq holda me'yorlandi.

14 yosh guruhida funksional imkoniyatlar oshishi sababli yana bitta belgilangan mashqlarni o'tishning to'rtinchi aylanasi qo'shildi.

Faqat 15 yoshdan boshlab, ya'ni jinsiy yetilish aniq boshlangan yoshda, ko'pchilik shug'ullanuvchilarda standart-takroriy oraliqli va variantli mashqlar uslubi kiritildi. Ushbu uslub yordamida avvalgi va keyingi urinishlar orasidagi dam olish oraliqlarini qisqartirish hisobiga har bir ishlanayotgan mushak guruhlariga yuklamani oshirish nazarda tutilgan edi. Bitta mashg'ulot doirasida umumiy rivojlantiruvchi xususiyatga ega bo'lgan ko'pi bilan uchta kuch mashqlari tavsiya etildi, chunki mashg'ulotning asosiy qismi yuklamasi hisobga olindi.

Har bir mashq to'rtta urinishda, bir urinishda 6-12 marta takrorlashlar bilan bajarildi. Shug'ullanuvchilarda kuch yuklamasining bajarilishini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar ulg'ayib borishi bilan yengib o'tiladigan kuchlanishlarning shiddati oshdi. Bundan tashqari, 15 yosh guruhida har bir kuch mashqiga 5-urinish qo'shildi. 14-16 yoshda atletik tayyorgarlik bo'limi haftada 2 marta, 13-15 yoshda - haftada 4 marta qo'llanildi.

Tayyorgarlikning yugurish va sakrash turlari tezkor-kuch sifatlari, tezkorlik va umumiy chidamlilikni takomillashtirish maqsadida qo'llanildi.

Uzoq muddatli yuklamalarga chidamlilikni rivojlantirishdagi yoshga xos qonuniyatlarni hisobga olib, 15-16-17 yoshdagi tajriba guruhlarida har bir mashg'ulot oxirida faqat 1000 m masofa bosib o'tildi. 14 yoshdan boshlab esa unga bir oyda ikki marta bosib o'tiladigan 3000 m li masofa qo'shildi. Ko'rsatib o'tilgan masofalarni yugurib o'tishda vaqt hisobga olinmadi.

Sakrash yuklamasi bo'limida bo'g'im-boylam apparatini o'sib borayotgan va o'sishda davom etayotgan kuch imkoniyatlariga moslashtirish maqsadida, 14 yoshdan boshlab gimnastika "eshagiga" sakrab chiqish mashqi kiritildi.

UJT bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyatlarida sport o'yinlari (futbol, basketbol) va estafetali harakatli o'yinlar 15 yoshga qadar birga qo'shib olib borildi. 16 yoshdan harakatli o'yinlar va estafetalar uchun ajratilgan vaqt sport o'yinlariga bag'ishlandi. Buni shunday tushuntirish mumkinki, katta yoshdagi o'smirlar ruhiy jihatdan yetilgan va ushbu yoshda UJTning tashkiliy shakllarini o'zgartirish zarurati mavjud. Sport o'yinlarining qatnashchilarga qo'yadigan ancha yuqori talablari ularni ma'naviy-irodaviy va aqliy sifatlarini yanada rivojlantirish vositasiga aylantiradi.

Harakatli o'yinlar va estafetalardan foydalanilgan yosh guruhlarida o'yin yuklamasini rejalashtirish ob-havo sharoitlari hamda mashg'ulot jarayoniga har xillik kiritish zarurligini hisobga olgan holda amalga oshirildi. Shuning uchun harakatli o'yinlar va estafetalar qishda, shuningdek, sport o'yinlari o'rniga boshqa yil fasllarida kiritildi.

Haftalik mashg'ulot siklida UJT bo'limlarini rejalashtirish bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishidagi ma'lum xususiyatlarga asoslanib amalga oshirildi. Birinchi ikkita tekshirilayotgan yosh davrlarida - 15-16 va 17 yosh - UJTning hamma bo'limlaridan foydala-

nish soni bir xil bo'ldi: haftada ikki martadan. Faqat 15 yoshdan boshlab, kuch sifatleri asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar aniq ifodalangan davrdan, umumiy tayyorgarlik yuklamasi tuzilishi o'zgardi. Umumiy kuch tayyorgarligi bo'limi har bir mashg'ulotda qo'llanildi, o'yin hamda birlashtirilgan sakrash va yugurish yuklamasidan avvalgidek, haftada ikki marta foydalanildi. Bunda har bir mashg'ulotdan keyin 1000 m ga yugurish saqlanib qolindi.

Mashg'ulotdagi UJT vositalari soni yosh o'tishi bilan oshib bordi. 10-11 yoshda UJT vositalari 3 ta; 12 yoshda-3-4; 13 yoshda-4-5; 14 yoshda-4-5; 15 yoshda-5 taga teng bo'ldi.

Shunday qilib, 12 yoshgacha UJTning bir tekis yo'naltirilganligi kuch sifatlarini rivojlantirish tomonga sezilarli darajada o'zgardi. Bunda UJTda yengil atletika vositalarining avvalgi hajmi saqlab qolindi.

Bizning tadqiqotlarimiz umumiy-jismoniy tayyorgarlikning quyidagi tuzilishi va parametrlarini tavsiya etishga imkon beradi.

2.6. 1-jadval

15-19 yoshdagi og'ir atletikachilarida UJT yuklamasining asosiy PARAMETRLARI

UJT bo'limlari	15 yosh	16 yosh	17 yosh	18 yosh	19 yosh
Atletik tayyorgarlik	Oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo'yicha aylanma mashg'ulot	Oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo'yicha aylanma mashg'ulot	Standart-takroriy oraliqli va variantli mashqlar	Standart-takroriy oraliqli va variantli mashqlar	Standart-takroriy oraliqli va variantli mashqlar
-trenajorlar; -gimnastika turnigi; -gimnastika bruslari; -erkin og'irliklar;	3 aylana 5-6 mashq (tanlab) 6-12 takrorlash	4 aylana 5-6 mashq (tanlab) 6-12 takrorlash	2-3 mashq (tanlab) 4 urinish 6-12 takrorlash	3 mashq (tanlab) urinish 6-12 takrorlash	2-3 mashq (tanlab) 5 urinish 6-12 takrorlash

Sakrashlarni seriyali bajarish

Sakrash tayyorgarligi					
–joyidan turib uzunlikka sakrash; –joyidan turib balandlikka sakrash; –gimnastika “eshagiga” sakrab chiqish.	3 seriya 10 tadan sakrash (tanlab)	4 seriya	4 seriya 10 tadan sakrash	3 seriya 10 tadan sakrash (tanlab)	5 seriya 3 seriya
Yugurish tayyorgarligi					
–3 x 10 m (mokisimon yugurish)	3 ta yugurish	3 ta	4 ta	4 ta	4 ta
–30 m –60 m –100 m	Kuz va bahorda 1–2 yugurish (tanlab)	1–3 yugurish	1–3 yugurish		
–1000 m	Har bir mashg‘u-lot oxirida			Bir oyda 2 marta	Bir oyda 2 marta
–3000 m	Har bir mashg‘u-lot oxirida	Har bir mashg‘u-lot oxirida	Har bir mashg‘u-lot oxirida	Har bir mashg‘u-lot oxirida	Har bir mashg‘u-lot oxirida
O‘yin tayyorgarligi	Kuz, bahor; 40 daqiqa-dan	Kuz, bahor; 40 daqiqa-dan	Kuz, bahor; 40 daqiqa-dan	Butun o‘quv yili davomida	Butun o‘quv yili davomida

-sport o'yinlari (futbol, basketbol); -harakatli o'yinlar-estafetalar; -estafetalar.	Qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan	Qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan	Qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan	Qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan	Qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan
Haftalik mashg'ulot siklida UJT bo'limlarini rejalashtirish.	(atletik tayyorgarlik + o'yin tayyorgarligi + haftada 2 marta) (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta	(atletik tayyorgarlik + o'yin tayyorgarligi + haftada 2 marta) (sakrash + yugurish)	Atletik tayyorgarlik + (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta	Atletik tayyorgarlik + (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta	Atletik tayyorgarlik + (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta
Mashg'ulotda UJT bo'limlari soni	3	3-4	4-5	4-5	5
Haftada mashg'ulotlar soni	4	4	4	4	4

14-15 yoshdagi atletlar uchun - haftalik mashg'ulot siklida UJT bo'yicha 4 ta mashg'ulot ko'zda tutilgan (ulardan 3 tasi maxsus mashg'ulotlarning davomi sifatida va bittasi butunlay UJTga bag'ishlangan). Mashg'ulotda 2-3 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarda tayanib qo'llarni bukib-yozish, gantellar va shtanga bilan ishlash.

Uslubiyat: oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo'yicha aylanma mashg'ulot. Haftada 5–6 ta mashq, 6–12 marta takrorlashlar bilan 3 ta aylana bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Uslubiyat: 10 martadan 3 seriya sakrash. Haftada 2 marta 1–2 tur bo'yicha foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m kross.

Uslubiyat: har bir mashg'ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3 x 10 m ga mokisimon yugurish.

Uslubiyat: 3 ta yugurish.

v) sprint –30, 60, 100 m.

Uslubiyat: kuz va bahorda 1–3 ta yugurish. Haftada 2 marta bitta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

4. O'yin tayyorgarligi:

a) sport o'yinlari (futbol, basketbol).

Uslubiyat: kuz va bahorda 40 daqiqadan.

b) harakatli o'yinlar va estafetalar.

Uslubiyat: qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan. Haftada 2 marta yuklamaning bitta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

Haftalik mashg'ulot siklida UJT vositalarini rejalashtirish: (atletik tayyorgarlik + o'yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; (sakrash tayyorgarligi + yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

16 yoshdagi atletlar uchun - haftalik siklda UJT bo'yicha 4 ta mashg'ulot ko'zda tutilgan (ulardan 3 tasi maxsus mashg'ulotlarning davomi sifatida va bittasi butunlay UJT uchun bag'ishlangan). Mashg'ulotda 3–4 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarda tayanib qo'llarni bukib–yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Uslubiyat: oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo'yicha aylanma mashg'ulot.

Haftada 2 marta 5–6 ta mashq, 6–12 marta takrorlashlar bilan 4 ta aylana bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Uslubiyat: 10 martadan 4 seriya sakrash. Haftada 2 marta sakrashning 1–2 turi bo'yicha foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m kross.

Uslubiyat: har bir mashg'ulot oxirida vaqt hisobga olinmagan holda yugurish.

b) 3 x 10 m ga mokisimon yugurish.

Uslubiyat: 3 ta yugurish.

v) sprint–30, 60, 100 m.

Uslubiyat: kuz va bahorda 1–3 ta yugurish. Haftada 2 marta yugurishning 3 ta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

4. O'yin tayyorgarligi: a) sport o'yinlari (futbol, basketbol).

Uslubiyat: kuz va bahorda 40 daqiqadan.

b) harakatli o'yinlar va estafetalar.

Uslubiyat: qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan. Haftada 2 marta yuklamaning 1 ta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

Haftalik mashg'ulot siklida UJT vositalari guruhlarini rejalashtirish: (atletik tayyorgarlik+o'yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; (sakrash tayyorgarligi+ yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

17 yoshdagi atletlar uchun - haftalik siklda UJT bo'yicha 4 ta mashg'ulot ko'zda tutilgan. Ulardan 3 tasi maxsus mashg'ulotlarning davomi sifatida va bittasi butunlay UJT uchun bag'ishlangan. Mashg'ulotda 4–5 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarda tayanib qo'llarni bukib–yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Uslubiyat: standart takroriy oraliqli va variantli oraliqli mashqlar.

Ushbu uslublarning mashg'ulot jarayoniga kiritilishi 13 yoshdagi o'smirlarning kuch mashg'ulotlariga bo'lgan bardoshlilikining ortishi va ancha yorqin reaksiya qilish qobiliyatlari bilan tushuntiriladi.

Mashqlar bajarishning bu uslublari kuch va tezkor–kuch sifatlarining rivojlanishiga ko'proq ta'sir ko'rsatadi.

4 ta urinish va bir urinishda 6–12 marta takrorlash bilan 2–3 ta mashq bajarildi.

Ushbu bo'lim har bir mashg'ulotda mavjud, ya'ni haftada 4 marta.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Uslubiyat: 10 tadan 4 seriya sakrash. Mashg'ulot jarayonida murabbiyning xohishiga ko'ra haftada 2 marta sakrashlarning 1-2 turidan tanlab foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m kross.

Uslubiyat: har bir mashg'ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3 x 10 m ga mokisimon yugurish.

Uslubiyat: 4 ta yugurish.

v) masofani bosib o'tish - 30, 60, 100 m.

Uslubiyat: kuz va bahorda 1-3 ta yugurish. Mashg'ulot jarayonida haftada 2 marta yugurishning bitta turi bo'yicha tanlab foydalanildi.

4. O'yin tayyorgarligi:

a) sport o'yinlari (futbol, basketbol).

Uslubiyat: kuz va bahorda 40 daqiqadan.

b) harakatli o'yinlar va estafetalar.

Uslubiyat: qishda sport o'yinlari o'rniga 40 daqiqadan mashg'ulotga haftada 2 marta yuklamaning bir turi bo'yicha tanlab kiritildi.

Haftalik siklda UJT vositalarini rejalashtirish quyidagicha: atletik tayyorgarlik + (o'yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; atletik tayyorgarlik + (sakrash tayyorgarligi + yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

18 yoshdagi atletlar uchun - haftalik siklda maxsus mashg'ulotlar davomi sifatida UJT bo'yicha 4 ta mashg'ulot ko'zda tutilgan. Mashg'ulotda 4-5 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarga tayanib qo'llarni bukib-yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Uslubiyat: standart takroriy oraliqli va variantli oraliqli mashqlar.

Haftada 4 marta 4 urinish va urinishda 6-12 marta takrorlashlar bilan 3 ta mashq bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi:

a) joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Uslubiyat: 10 tadan 4 seriya sakrash.

b) gimnastika "eshagiga" sakrab chiqish

Uslubiyat: 10 tadan 3 seriya sakrash.

Mashg'ulot jarayonida murabbiyning xohishiga ko'ra haftada 2 marta sakrashning 1-2 turidan tanlab foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m kross.

Uslubiyat: har bir mashg'ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3000 m kross.

Uslubiyat: bir oyda 2 marta har bir mashg'ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish. Musobaqa davrlarida bu masofa sakrash va sprinterlik yuklamasi bilan o'zgartirildi.

v) 3 x 10 m ga mokisimon yugurish.

Uslubiyat: 4 ta yugurish

g) sprint-30, 60, 100 m.

Uslubiyat: kuz va bahorda 1-3 ta yugurish. Mashg'ulot jarayonida haftada 2 marta yugurishning 1 turi tanlab foydalanildi.

4. O'yin tayyorgarligi:

a) sport o'yinlari (futbol, basketbol).

Uslubiyat: O'quv yili davomida haftada 2 marta bir mashg'ulotda 40 daqiqadan bitta o'yin.

Mashg'ulot dasturidan harakatli o'yinlar va estafetalarning chiqarib yuborilganligi bu o'yinlarning 14 yoshdagi sportchilar motivatsiyasiga nomuvofiqligi bilan tushuntiriladi.

Haftalik siklda UJT vositalarini rejalashtirish: atletik tayyorgarlik + (sakrash va yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

19 yoshdagi atletlar uchun - haftalik siklda maxsus mashg'ulotlar davomi sifatida UJT bo'yicha 4 ta mashg'ulot ko'zda tutilgan. Mashg'ulotda 5 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarga tayanib qo'llarni bukib-yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Uslubiyat: standart takroriy oraliqli va variantli oraliqli mashqlar. Haftada 4 marta 5 urinish va urinishda 6-12 marta takrorlash bilan 3 ta mashq bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Uslubiyat: 10 tadan 5 seriya sakrash.

b) gimnastika "eshagiga" sakrab chiqish.

Uslubiyat: 10 tadan 5 seriya sakrash. Haftada 2 marta sakrashning 1-2 turi tanlab foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m kross.

Uslubiyat: har bir mashg'ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3000 m kross.

Uslubiyat: bir oyda 2 marta har bir mashg'ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish. Musobaqa davrlarida bu masofa sakrash va sprinterlik yuklamasi bilan o'zgartirildi.

v) 3 x 10 m ga mokisimon yugurish.

Uslubiyat: 4 ta yugurish.

g) sprint-30, 60, 100m.

Uslubiyat: kuz va bahorda 1-3 ta yugurish. Mashg'ulot jarayonida haftada 2 marta yugurishning 1 turi tanlab foydalanildi.

4. O'yin tayyorgarligi:

a) sport o'yinlari (futbol, basketbol).

Uslubiyat: O'quv yili davomida haftada 2 marta bir mashg'ulotda 40 daqiqadan bitta o'yin.

Haftalik siklda UJT vositalarini rejalashtirish: atletik tayyorgarlik + (o'yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; atletik tayyorgarlik + (sakrash va yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

III – BOB. OG'IR ATLETIKA MASHQLARIGA O'RGATISHNI TEXNIKA ASOSLARI

3.1. Og'ir atletika mashqlarini asosiy tushunchalari

Og'ir atletika sport turida asosiy vazifalardan biri – sportchini organizmini ayni holati uchun maksimal bo'lgan shtanga vazni bilan dast ko'tarish va siltab ko'tarishda bellashuv mashqlarini bajarishga asta-sekin tayyorlashdan iborat. Mazkur vazifa yechimini topish uchun sharoit yaratuvchi omil – oqilona (ratsional) sport texnikasidir. Ratsional sport texnikasi deganda, sportchi maksimal vazifasi shtangani ko'tarishda o'zini jismoniy, funksional va ruhiy imkoniyatlarini eng samarali qo'llashiga yordam beruvchi maqsadga muvofiq harakatlar majmui tushuniladi.

Og'irlik ko'tarish texnikasi insonning erkin (irodaviy) harakatlari qatoriga kiradi. Biroq, mashqlarning texnik tarkibida og'ir atletikachi tomonidan beixtiyor bajariladigan harakatlar ham kuzatiladi. Bu hol turli biomexanik sabablar tufayli yuz beradi. Ongsiz ravishda (beixtiyor) bajariluvchi lekin eng samarali bo'lgan harakatlar texnikasida faza va elementlar mavjuddir. Masalan, dast ko'tarish va siltab ko'tarishda tizzalarni yaqinlashtirish ongli ravishda nazorat qilinmaydi, dastlabki tezlanish fazasi jarayonida pastga tushurilgan to'g'ri taranglashmagan qo'llarni (va demak, shtangani ham) gavdaga yaqinlashtirish va pordivda ularni qarama-qarshi yo'nalishda harakatlantirish (ko'tarilayotgan uskunaning S-simon trayektoriyasini ta'minlovchi) bu vaziyatda sportchi ongi tomonidan idrok etilmaydi, chunki alohida guruh mushaklarining taranglanishi va bo'shashishi, alohida gavda bo'g'inlarining harakati natijasi, ya'ni beixtiyor harakatlar yakuni hisoblanadi.

Og'irliklar ko'tarishni turli va doimo ortib boruvchi vaznlar bilan o'rganish lozim. Faqat shu sharoitda sportchi mashq qilish jarayonida jismoniy xislatlarni rivojlanish darajasini oshishi va mashqlarni bajarish texnikasini to'liq avtomatizmgacha takomillashtirish amalga oshadi. Bunday ta'kidlar nimaga asoslanadi?

Sport natijalari og'irlik ko'tarish bilan bo'g'liq kuchlamasi sport turlaridagi harakatlanish ko'nikmasini mashq bajarishni avtomatizatsiya usuli deb hisoblash mumkin. Har qanday harakat jismoniy xislatlar (shtanga bilan bajariladigan mashqlarda – kuch, tezkorlik va egluvchanlik) namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Harakatlarni boshqarish harakatlanish qobiliyati rivojlangan sari o'zgarishi kerak. Shu tariqa,

bir tomondan, harakat-ko'nikmasining avtomatizatsiya darajasiga harakatlanish faoliyatini sifatli namoyon bo'lishiga bog'liq, ikkinchi tomondan, bu xislatlarni rivojlanish darajasi mashqni bajarish usuliga, uni sport texnikasiga ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, sportchi mashq qilish jarayonida og'ir atletikachi katta vaznli shtanga bilan mashq bajarishga tayyorlanadi. O'tkazilgan tadqiqotlar shundan dalolat beradiki, uskuna vazni oshirilganda malakali sportchilarda ko'plab kinematik, ritmik va dinamik harakat ko'rsatkichlari o'zgaradi.

Musobaqa sharoitida, ya'ni og'ir atletikachi mashg'ulotdagidan ko'ra, katta vazn og'irliklarni ko'targanda harakatlarni boshqarish ekstrapolyatsiyasi ro'y beradi. Ekstrapolyatsiya – asab tizimini mavjud tajriba asosida yuzaga kelayotgan harakat vazifalarini muvofiq hal etish qobiliyati hisoblanadi. Buning yordamida sportchi organizmi turli vaznli shtangani ko'tarishda muayyan sondagi har xil ko'nikmalarni o'zlashtiradi, katta vaznli og'irliklar bilan mashqlarni to'g'ri bajarish qobiliyatini o'rganadi. Harakat bajarilishini bir xil takrorlashda (masalan, bir xil vaznli shtanga bilan takroriy mashqlar), ekstrapolyatsiya imkoniyatlari kamayadi, ularni turlicha bajarishda esa – ko'payadi.

Mashqlarni bajarish texnikasini tahlili yuqorida keltirilgan xususiyatlarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Tabiatda mavjud jismlarni bir-biriga ta'sir ko'rsatish xilma-xilligiga qaramay fanga hozirgi kunda atigi to'rtta kuch turi ma'lum. Bular – gravitatsiya kuchi, elektromagnit kuchlari, yadro kuchi va sust o'zaro ta'sirlar. Har bir kuch o'ziga xos xususiyatlarga va harakat doirasiga ega. Gravitatsion kuchlar jismlarni bir-biriga tortilishini ta'minlaydi. Bu kuchlar vaznidek qat'iy nazar barcha jismlarga bir xil tezlanish beradi. Shtanga og'irligi uning vazni va yerni gravitatsion kuchi yuzaga keltiruvchi tezlanish bilan belgilanadi: $r = mg$.

Elektromagnit kuchlari elektr zaryadlariga ega zarrachalar o'rtasida yuzaga keladi. Ular barcha moddalar, jumladan, tirik organizmdagi atomlar va molekulalarda ta'sir ko'rsatadi. Odam mushaklarini kuchi ham elektromagnit xususiyatiga ega. Mexanika faqat gravitatsion va elektromagnit kuchlarini o'rganadi.

Mexanikada kuch deganda, jismlarni mexanik o'zaro ta'sirini miqdoriy me'yori tushuniladi. Bu o'zaro ta'sir natijasida jismlar bir-biriga tezlanish beradi.

Shtangani ko'tarish kuchi F Nyutonning 2-qonuniga ko'ra quyidagi formula bo'yicha hisoblab aniqlanadi: $F = P + m \cdot a$
 P – shtanga vazni, m – massa, a – tezlanish.

Massa – jismning asosiy dinamik ko'rsatkichi, uning inertligi, ya'ni mazkur kuch ta'sirida jismni u yoki bu tezlanish hosil qilish qobiliyatining miqdoriy me'yorida.

Og'ir atletikachilar shtanga tizimini avtomatik boshqaruv sifatida o'zaro bog'liq funksiyalari muayyan umumiy vazifani bajarish uchun xizmat qiluvchi elementlar yig'indisi tizim deb ataladi. Harakat vazifasini muvaffaqiyatli bajarish uchun mexanik uskuna – shtanga bilan o'zaro ta'sir quluvchi og'ir atletikachi uning dinamik xossalarini hisobga olish va o'z harakatlarini muvofiq tarzda boshqarishi kerak. Og'ir atletikachi va shtangani harakati tizim harakatidir. Mazkur tizimda og'ir atletikachi shtangani harakatga keltiruvchi quvvat manbai va ish bilan birga, shu quvvatni miqdorlovchi regulyator vazifasini bajaradi. "Og'ir atletikachi - shtanga" tizimi ichki va tashqi, qayta aloqalarga ega bo'lgan avtomatik boshqaruv tizimi hisoblanadi.

"Og'ir atletikachi - shtanga" tizimi harakatini boshqarish tamoyili bo'yicha (N.A.Bernshteyn bo'yicha ichki model) amalga oshiriladi. Shtangani har qanday nuqtasi asosan, sagittal tekislikda harakatlanadi. Sportchi harakatlarini tahlili uchun shu harakatni ikki tarkibiy qismi: vertikal va gorizontal qismlarni bilish muhimdir. Vertikal yo'nalishda harakatlanishni boshqarish vazifasi shtangani kerakli balandlikka talab etilayotgan tezlikda ko'tarishdan iborat. Gorizontal yo'nalishda harakatlanishni boshqarish vazifasi – og'ir atletikachini ishlayotgan kinematik bo'g'imidan mashqni kam quvvat sarflab bajarishni ta'minlovchi eng qulay burchak nisbatlarini yaratish, shuningdek, muvozanatni saqlab qolish uchun mavjud samarali tayanch maydoni chegarasida (aniqrog'i – turg'unlik maydoni chegarasida) og'irlik markazining vertikal proeksiyasini ushlab qolishdan iborat.

N.M.Amosov fikricha, dastur tizimni makon va vaqtda o'zgarish qonuniyatlarini belgilab beradi. Dastur tizim tuzilmasiga kiritilgan bo'lib, muayyan tashqi taassurotlar ta'sirida amalga oshiriladi. Inson ko'plab dasturlarga ega bo'lib, ular tashqi taassurotlar tufayli organizmni rivojlanish jarayonida yaratiladi. Harakatlanish dasturlari mashq qilish davomida uzluksiz tarzda o'zgaradi va takomillashadi.

Dasturlarni shakllantirishning zaruriy sharti – muayyan hajmdagi ma'lumotlar mavjud bo'lishi.

“Og‘ir atletikachi - shtanga” tizimi o‘z-o‘zini tuzatish xossasiga ega. Bunday tizimlar kibernetikada o‘z-o‘zini tashkil etuvchilar deb ataladi. Mazkur tizimlarni ish jarayonida alohida elementlarni turlicha kiritish, o‘zgartirish, chiqarish, shuningdek, ularni tuzilmasi va o‘zaro ta’sirlarini o‘zgarishini kuzatishi mumkin (E.Mishkin, D.Breun).

“Og‘ir atletikachi - shtanga” tizimida o‘z-o‘zini tuzatish yoki o‘z-o‘zini tashkil etish asosan, yaxshiroq variantni izlash natijasida og‘ir atletikachi harakatlarini takomillashtirish hisobiga ro‘y berishi mumkin. Maqsad – quvvatni tejamli sarflagan va mashqlarni sifatli boshqargan holda maqsadga erishish imkoniyati. Sport texnikasini o‘zlashtirish jarayoni – shunday tizim shunga misol bo‘la oladi. Sport texnikasini o‘zlashtirish davomiyligi ko‘p jihatdan, og‘ir atletikachini individual xislatga hamda murabbiy tajribasi va bilimiga bog‘liq. Murabbiy sportchiga mahoratga tezroq erishish yo‘llarini ko‘rsatishi kerak.

Avtomatik boshqaruv tizimi talab etilayotgan kattalik bilan mavjud kattaliklar orasidagi farqni yo‘qotish maqsadida faoliyat ko‘rsatadi. O‘z-o‘zini tashkil etuvchi tizimda parametrlarni uzluksiz o‘zgarishi ro‘y beradi. Masalan, og‘ir atletikachi shtangani tezligi yetarlicha bo‘lmaganda mashqni yanada chuqurroq kirish orqali bajarishi, shtangani ko‘tarishda gavdani og‘dirishi mumkin. Ko‘p hollarda, bunday harakatlar harakatlanish dasturi tomonidan ko‘zda tutilmagan bo‘lishi ham mumkin.

Og‘ir atletikachi harakatlari – ichki va tashqi kuchlar ta’sirining natijasidir. Ayrim tashqi kuchlar doimo ta’sir ko‘rsatadi, masalan, sportchini og‘irlik kuchi boshqalari vaqtincha, faqat mashqni bajarish vaqtida ta’sir ko‘rsatadi, masalan, shtanga vazni, uni inersiya kuchi, tayanch reaksiyasining ba’zi tarkibiy qismidir.

Ichki kuchlarga og‘ir atletikachi kinematik zanjirining alohida bo‘g‘inlarini harakatlantiruvchi mashqlarining shtangani belgacha tortishish kuchi kiradi. Bu harakatlar boshqaruvini markaziy asab tizimi maxsus uzatkichlar – mushak, bo‘g‘im va pay retseptorlaridan olinadigan ma’lumotlar asosida amalga oshiradi. Mushaklar turli rejimlarda ishlashi mumkin.

Ulardan asosiysi 3 ta bo‘lib, ularda kuch quyidagicha namoyon bo‘ladi:

- mushaklar uzunligini o‘zgartirmasdan (statik yoki izometrik rejim).

- mushaklar uzunligi qisqarganda (yengib o'tuvchi yoki miometrik rejim).

- mushaklarni uzaytirish orqali (pliometrik rejim).

Juda sekin harakatlarda namoyon bo'luvchi kuchning chegaraviy kattaligi izometrik sharoitda namoyon bo'luvchi kuch kattaligidan kam farqlanadi. Tezkor harakatlarda chegaraviy (eng katta) kuch tezlik oshib borgan sari sezilarli kamayadi. Pliometrik rejimda namoyon bo'luvchi kuch kattaligi statik rejimda namoyon bo'luvchi kuchdan 2 barobar ustun bo'lishi mumkin (V.Korenberg).

Og'ir atletika mashqlarini bajarishda mushaklar kuchining barcha rejimlari namoyon bo'ladi. Mushaklar ishining muayyan rejimiga mos tarzda og'ir atletikachining statik va dinamik kuch qobiliyatlari farqlanadi. Statik kuch qobiliyatiga sportchini turli holatlarida kuchni rivojlantirish qobiliyati bog'liq bo'ladi. Shtangani ko'tarishda tezlikni rivojlantirish esa dinamik kuch qobiliyatiga bog'liqdir. Statik kuch, odatda, dinamometr bilan o'lchanadi, dinamik kuch esa akselerometr (tezlanishni qabul qiluvchi va uzatuvchi qurilma) yordamida yoki hisoblash yo'li bilan aniqlanishi mumkin.

Og'ir atletikachi start holatidan qaddini to'liq rostlagunga qadar o'tadigan qator holatlarda o'lchangan statik kuch uzluksiz o'sib boradi (L.N.Sokolov), bunga sabab og'ir atletikachi kinematik zanjirining richaglari (boldir, son, gavda) har bir navbatdagi holatda vertikal holatga ko'proq yaqinlashib boradi. Dinamik kuch esa kamayadi.

Mushaklarni boshqarish markaziy asab tizimi tomonidan amalga oshiriladi.

Biokibernetika nuqtai nazaridan, boshqarish – maqsadga yo'naltirilgan ta'sirlarni tashkil etishdan iborat bo'lib, uning natijasida tizim bir holatdan boshqa holatga o'tadi (R.Granit). Tizim holatini o'zgarishi ham mexanik, ham murakkab ruhiy-fiziologik jarayonlarda namoyon bo'lishi mumkin. Bu jarayonlar boshqaruvchi ta'sirni qabul qilish natijasida asab hujayralari faolligini o'zgarishi bilan bog'liq.

Ob'yektiv holatini o'zgartirish – boshqaruv jarayonining maqsadi va yakuniy natijasi hisoblanadi.

Har qanday boshqarish jarayoni boshqaruv konturi bo'ylab bir kichik tizimdan ikkinchisiga ko'chib yuruvchi ma'lumotlarning qator o'zgarishlarini o'z ichiga oladi. Boshqaruv sikli vaqti, tizimni aniq va ishonchli ishlashi boshqaruv kichik tizimi sifatidagi og'ir atletikachi xususiyatlari bilan belgilanadi. U ma'lumotni qabul qilib, uni tahlil

qiladi, boshqaruvchi ta'sirotlarni ishlab chiqadi, tizimning barcha unsurlari ishini boshqaradi va uni yaxlit bir butun tuzilmaga aylantiradi. "Segsor kirish" ravonligi sportchiga ma'lumotni bevosita texnik ob'ekt (shtanga)dan, shuningdek, bilvosita asboblari yordamida qabul qilishga imkon beradi. Shuning uchun boshqaruv jarayonini u turli belgilar bo'yicha keng ko'lamda va yetarlicha aniq baholashi mumkin. Boshqaruv tizimining elementi sifatida og'ir atletikachi alohida signallarni bir butun tuzilmaga birlashtirishi mumkin, bu esa ma'lumotni qabul qilish va qo'llashning eng tejamkor usullarini topishga yordam beradi.

Harakatlar koordinatsiyasining bosh elementlari quyidagilarni amalga oshirilishini ta'minlashi lozim (V.M.Deyachkov):

a) harakatga o'ziga xos shakl va xususiyat berish, harakatlar tuzilishining xususiyatlarini aniqlash;

b) istalagan rivojlanishni hamda faol va reaktiv kuchlarni qo'llanishini oldindan belgilab berish, ya'ni harakatlar dinamikasini bo'g'in ichi rivojlanishiga sabab bo'ladi.

v) maksimal kuchni rivojlantirish fazasida mushaklar taranglashishini o'sib borish tezligini va ular reaktivligini optimal oshirish vositasi sifatida xizmat qilish.

Sanab o'tilgan talablarni amalga oshirilishi harakatlarning optimal tuzilishini aniqlashga imkon beradi.

Og'ir atletikachini shtanga bilan o'zaro ta'sirini kibernetika nuqtai nazaridan, boshqarishning ruhiy-fiziologik konturini texnik kontur bilan o'zaro ta'sir sifatida, ko'rib chiqish umkin. Harakatni boshqarish sifati ruhiy-fiziologik konturga bog'liq bo'lib, o'tkazish chizig'i, sezgirlik diapazoni, farqlovchi va o'tkazuvchanlik qobiliyatlari uning asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi.

O'tkazish chizig'i – analizatorlar (ko'rish, eshitish, taktik va boshq.) tomonidan muvofiq tarzda qabul qilib olinadigan signallarning chastotali diapazoni.

Analizatorga ta'sir qiladigan har qanday qo'zg'atuvchi ham sezgini chaqiravermaydi.

U yuzaga kelishi uchun, qo'zg'atuvchi muayyan xossalarga va muayyan ta'sir qilish shiddatiga ega bo'lishi kerak. Boshqa tomondan, shiddat bo'yicha ma'lum chegaradan oshib ketgan ta'sir analizator faoliyatini izdan chiqaradi. Mos tarzda seziladigan kattalikning mini-

maldan maksimalgacha bo'lgan oralig'i uning sezgirlik ko'lamini belgilaydi.

Farqlash qobiliyati – og'ir atletikachini o'tkazish chizig'i chegara-sida alohida signallarni qabul qilish, ya'ni ularni farqlash, bir-biridan ajratish qobiliyatidir. Shu tariqa, agar o'tkazish chizig'i kichik tizim qabul qiladigan signallar shkalasining umumiy uzunligini ifodalasa, farqlash qobiliyati – mazkur shkalaning "bo'linish" kattaligini ko'rsatadi.

O'tkazuvchanlik qobiliyati deganda, kichik tizim vaqt birligi davomida xatosiz qabul qiladigan, qayta ishlaydigan va uzatadigan maksimal ma'lumotlar hajmi tushuniladi.

Ko'psonli tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, odam uchun ma'lumot qabul qilishni maksimal tezligi nisbatan doimiydir. Shuning uchun, bu tezlik odamning o'tkazuvchanlik qobiliyatini ko'rsatkichi hisoblanadi.

Og'ir atletikachini boshqaruvning kichik tizimlaridan biri sifatida xususiyatlari shulardan iborat.

3.2.Og'ir atletika mashqlarini bajarishning o'ziga xos sharoitlari

Shtanga bilan mashqlar bajarish muayyan o'ziga xos sharoitda ro'y beradi va og'ir atletikachining o'ziga xos harakatlari bilan ta'riflanadi.

Og'ir atletika mashqlari kichik, o'rtacha, katta va juda katta vaznli og'irliklar bilan bajariladi. Bu – harakatlarda ishtirok etuvchi mushaklar tizimidan dinamik va statik zo'riqishni talab qiladi.

Uskuna vazni qancha og'ir bo'lsa, shuncha ko'p mushaklar harakatga jalb bo'ladi.

Odam tanasi ko'p sonli bo'g'inlardan iborat ochiq kinematik zanjir hisoblanadi. Bunda shu bo'g'inlarni barchasida uch darajali harakatlar erkinligining mavjudligi nazarda tutiladi. Bu hol koordinat-siyasi bo'yicha aniq va turlicha harakatlarni bajarilishini ta'minlaydi. Odam skeleti suyaklari murakkab biomexanik tizimlarning tirik elementlari hisoblanadi. Bunday richaglar tizimni qo'llar va oyoqlar tashkil etadi. Mazkur tizimda og'ir atletika mashqlarini bajarayot-ganda richaglarni ichki qismlariga yuklama tushadi. Suyakli richag-lardan iborat va mushak tortilishi bilan to'ldirilgan ochiq kinematik zanjir harakatlanish tezligida yutib chiqishga yordam beruvchi mexanik sharoitlarga ko'proq moslashgan.

Og'ir atletika mashqlarini bajarishda, sportchi gavdasi va uning alohida bo'g'inlari bir-biriga nisbatan hamda harakatlanayotgan shtangaga nisbatan o'z vaziyatini o'zgartiradi. Ularning avvalgi va keyingi holatlarini o'zgarishi tezda ro'y beradi, harakat yo'nalishi ham juda qisqa vaqt ichida qarama-qarshi yo'nalishga o'zgaradi.

Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar davomida konsentrik (miometrik), yengib o'tuvchi, ekssentrik, pliometrik va izometrik (statik) mushak qisqarish turlarini galma-gal yuzaga kelishi kuzatiladi.

Yengib o'tuvchi mushak qisqarish turi nisbatan tinch yoki "portlovchi" bo'ladi. Ko'p hollarda, aynan bir xil ishlayotgan mushak guruhlarini yengib o'tuvchi qisqarish turi tezda pleometrik qisqarishga o'zgaradi. Snaryadni inersiya bo'yicha qisqa vaqtli harakatlanishi va bir vaqtda gavdaning turli bo'g'inlarida mushaklarni turlicha qisqarishlari kuzatiladi. Bunda bir guruhdagi mushaklar faol harakatlarni amalga oshiradi (pozitiv, dinamik ish bajaradi), boshqalari esa bo'g'inlarning muayyan holatini saqlab qoladi (statik ish bajaradi).

Shtanga bilan mashq bajarishda muvozanat sharoiti bir muncha o'zgachadir. "Og'ir atletikachi - shtanga" tizimi massasining umumiy markazi uzluksiz bo'lib, mashq yakunlanganicha cheklangan tayanch maydoni ustidan turli tezlikda bir ortadi, bir kamayadi. Bu hol "yiqituvchi" lahzani oshiradi va turg'un muvozanatni saqlab qolish uchun qiyinchilik yaratadi.

Bellashuv mashqlar texnikasi asoslariga – asosiy harakatlanish-vazifasi yechimini, ya'ni rostlangan (to'g'ri) qo'llar bilan eng katta vaznli snaryadni bosh uzra ko'tarishni amalga oshirishni optimal ta'minlab beruvchi og'ir atletikachi harakatlari kiradi.

Mashqlarni bajarishning qulay va samarali usullari haqidagi tushunchalarga muvofiq holda, og'ir atletika sportida bellashuv mashqlaridagi harakatlar texnikasi asoslariga quyidagi talablarni qo'yish lozim: ishlayotgan bo'g'implarda, ayniqsa, shtangani ko'tarish yo'lining eng qiyin qismlarida optimal burchakli munosabatlarni yaratish. Gavda va oyoqlarini kuchli mushaklarini ishga takroran jalb qilish. Avval kuchliroq, so'ngra kuchsizroq muayyan mushak guruhlarini ishga ketma-ket jalb qilish.

Shtangani ko'tarish yo'lining har bir bo'lagida ratsional harakat yo'nalishini ta'minlash va optimal tezlikni hosil qilish.

Shtanganing final tezlanishini samarali bajarilishini ta'minlovchi zaruriy sharoitlarni yaratish.

Avval shtangani yuqoriga ko'tarilishini ta'minlash, so'ngra uni pastga tushib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun shtangaga davomli va samarali mushak kuchini uzatish maqsadida og'ir atletikachi tanasi va uning turli bo'g'inlariga kerakli tayanch sharoitlarini yaratish.

Harakatlanayotgan shtangani og'ir atletikachi tanasining turli bo'g'inlarini katta tezlikda harakatlanishida "shtanga tagiga kirish (uxod pod shtangu)"ni bajarish uchun yuqori tayanch sifatida qo'llash.

Fazali tuzilishi - yaxlit harakat hisoblanmish mumtoz mashqni bo'lish undagi bir-biridan sezilarli farq qiluvchi va muayyan harakat vazifasini bajaruvchi qismlarni aniqlash asosida amalga oshiriladi.

Davr – mumtoz mashqning nisbatan mustaqil qismi bo'lib, uning davomida keyingi harakatlar samaradorligini oshishi uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Har bir davrda harakatlarni nisbiy tugallanganligi kuzatiladigan fazoviy, vaqt, kinematik, dinamik va ritmik harakat ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar ro'y beradi. Oyoqlar va tana muskullarida davr chegaralarida mushak qisqarishi turini o'zgarishi boshlanadi.

Faza – mashqni eng kichik tarkibiy qismidir. U harakat jarayoni rivojlanishining navbatdagi bosqichidir. Unda harakat ko'rsatkichlarida yangi miqdoriy va sifat o'zgarishlari namoyon bo'la boshlaydi.

Fazalar chegarasida harakatlanishda ishtirok etgan asosiy mushaklar guruhida mushak qisqarishi shakllarining almashuvi ro'y beradi. Avvalgi faza keyingi fazaning harakatlanish vazifasini yechish uchun qulay sharoit yaratadi. Fazalar muayyan vaqt ko'rsatkichlariga ega, ularni davomiylik mashq bajaruvchining sport malakasi bo'yicha va shtanga vazniga bog'liq bo'ladi.

Elementlar – fazani hosil qiluvchi tarkibiy qismlardir. Davrlar va fazalar mashqning bo'linmas qismi bo'lib, har qanday bajaruvchi texnikasida uchraydi, elementlar esa texnikaning individualligini bildiradi, sportchi gavdasini tuzilishi, uning jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlari bilan bog'liq.

Mashq texnikasida quyidagi qismlar farqlanadi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Tayyorgarlik qismi asosiy qismida bayon etilgan vazifalarni amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratadi. Asosiy qismidagi harakatlar mashqning asosiy harakat vazifasini yechishga yo'naltirilgan.

Yakuniy qism asosiy harakat vazifasini samarali yakunlash uchun muayyan shartlarning bajarilishini ta'minlaydi.

Dast ko'tarishda tayyorgarlik qismi ikki davrdan iborat: start va shtangani belgacha tortish; Asosiy qism – podriv va ketishdan iborat.

Yakuniy qism – turish - Siltab ko'tarish texnik jihatdan murakkabroq mashqda, qismlarni boshqacha izchilligi kuzatiladi: ikkita tayyorgarlik va 2 ta asosiy qismlar paydo bo'ladi. Birinchi tayyorgarlik qismiga kiradi: start va shtangani belgacha tortish, birinchi asosiy qismiga – podriv va ketish, ikkinchi tayyorgarlik qismiga – turish, ikkinchi asosiy qism itarib chiqarish va ketishdan, yakuniy qism – turishdan iborat.

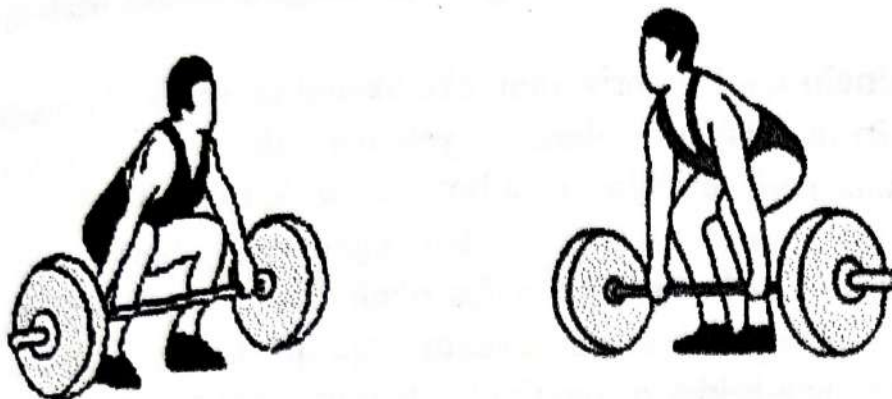
3.3. Og'ir atletikada dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi

Dast ko'tarish – mumtoz ikkikurashning birinchi bellashuv mashqi, ikki usulda bajariladi: "qaychi" usulida va "raznojka" (cho'kkalash bilan). Ular asosan, shtanga tagiga ketish, ya'ni cho'kkalash va turish texnikalari bilan farqlanadi. Hozirgi kunda musobaqalarda og'ir atletikachilar birinchi uslubni qo'llashmaydi. Biroq, "qaychi usuli"ga dast ko'tarish shtangachilarni mashq qilish jarayonida o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Uni bajarishda yelka, boldir-tovon bo'g'imlarining yaxshi, maxsus harakatchanligi va cheklangan tayanch maydonida muvozanatni saqlash qobiliyati talab qilinmaydi.

Dast ko'tarish – koordinatsion jihatdan murakkab harakat. Uning texnikasida 5 davr ajratiladi: start, shtangani belgacha tortish, irg'itish (podriv), kirish, turish (Mazkur bilimni yozishda A.A.Lukashov, A.S.Medveyev, A.I.Falameyev, R.A.Roman ishlaridan foydalanildi).

Start ikki fazadan iborat: shtanga bilan urinish (harakat vazifasi bilan – kirish bajarish uchun qulay sharoit yaratish) va kirish (holatni egallash uchun – start holati).

Shtanga bilan urinishdan so'ng sportchi "start holati" vaziyatini egallaydi va shtangani yuqoriga ko'tarish uchun grifga kuch bilan ta'sir ko'rsatadi. Oyoqlar tos kamari kengligida kerilgan, tovonlar parallel yoki biroz tashqariga qaratilgan. Ular oldingi-orqa yo'nalishda shunday qo'yiladiki, start holatida boldir grifga tegib tursin, chap va o'ng yelka suyaklari boshqalarini o'rta qismlari grif ustida bo'lsin.



1-rasm. Dast ko'tarish.

Dast ko'tarishda start holatiga to'rt usulda erishiladi.

Birinchi usul. Yaqqol namoyon bo'lgan tayyorlovchi mashqlarsiz yoki statik start. Og'ir atletikachi gavdasini egadi (bunda tizzalarini kamroq yoki ko'proq bukadi), qo'llari bilan grifni ushlaydi, oyoqlarini yanada ko'proq bukadi va nafas chiqaradi. Shtangani ko'tarish to'la bo'lmagan nafas olishda bajariladi. Grifni ushlashdan oldin sportchi, odatda, bir nechta kam sezilarli harakatlarni bajaradi va qo'llar bilan yelka kamari mushaklarini cho'zadi: bu vaqtda u trapetsiyasimon, orqaning keng mushaklari va tirsak bo'g'imlarida tortilishni his qiladi. Start holatida bosh gavda bilan bir tekislikda joylashadi.

Qo'lga olish (ilib olish) – grifni qo'l barmoqlari bilan ilib olishning uch usuli mavjud: oddiy, "qulfsimon" va bir tomonlama.

Oddiy ilib olish – qo'l kaftini to'rt barmog'i bilan grifni bir tomonidan, bosh barmoq bilan - ikkinchi tomonidan ushlab olib, II va III barmoqlarini grifga bosadi.

"Qulfsimon" ilib olish – bosh barmoq bilan grifni bir tomondan, 4 barmoq bilan ikkinchi tomondan ushlab oladi. Bir tomonlama ushlab olish – besh barmoq bilan grifni bir tomondan ushlab olinadi.

Mumtoz mashqlarni bajarishda shtangani yuqoridan tutib ushlash ruxsat etiladi. Bunda qo'l kafti grifga yuqoridan shunday qo'yiladiki, bosh barmoqlar ichkariga burilgan holda bo'ladi. Dast ko'tarishni bajarishda "qulfsimon" ushlab olish qo'llaniladi: u boshqa usullardan ishonchliroq va puxtaroq.

Ushlab olish. Ushlab olish ko'lami qo'l kaftlari orasidagi masofa bilan o'lchanadi. Dast ko'tarishda keng ushlab olish qo'llaniladi. U snaryadni taxta supadan yuqoriga ko'tarish balandligini qisqartirish,

tayanib cho'kkalashda uni to'g'ri qo'llarda mahkam ushlashga imkon beradi.

Ikkinchi usul – gorizontal tekislikdagi tayyorlovchi mashqlar bilan start. Grifni ushlab olgach, yelkalar shtangadan orqaga ravon harakatlantiriladi, oyoqlar tizza bo'g'imlarida to'liq bukilgan, tos pastga tushadi, gavda deyarli vertikal holatni egallaydi, qo'llar rostlangan. Og'ir atletikachi to'liq bo'lmagan nafas oladi. So'ng u teskari harakat qilib, qo'llar, trapetsiyasimon va gavadani orqa qismining keng mushaklarini tortilishini asta-sekin ko'paytiradi, shtanga grifiga ta'sir qiladigan kuch asta-sekin o'sib boradi. Bu kuch yelka bo'g'imlari grif ustidagi holatni egallaganda yanada yuqori kattalikka yetadi. Shtangani ko'tarishni boshlashdan avval, og'ir atletikachi bir nechta shunday tayyorlovchi to'liq va noto'liq harakatlarni bajarishi mumkin.

Uchinchi usul – vertikal tekislikda tayyorlovchi harakatlar bilan start. Uning 2 varianti mavjud:

Grifni ushlab olgach sportchi oyoqlarini deyarli to'liq rostlaydi, tosni yuqoriga ko'taradi, gavadasini deyarli gorizontal holatga o'tkazadi, to'liq bo'lmagan nafas oladi, so'ngra oyoqlarini bukib va tosni pastga tushurib, start holatini egallaydi, qo'llar tarangligini asta-sekin oshirib boradi. Ayrim og'ir atletikachilar bir nechta shunday tugallanmagan va tugallangan tayyorlovchi harakatlarni bajaradi.

Grifni qo'llar bilan ushlab olganda, og'ir atletikachi oyoqlarini bukadi, gavadasini darhol deyarli gorizontal holatga o'tkazadi, shundan so'ng yuqorida aytib o'tilgan harakatlarni bajaradi.

To'rtinchi usul – darhol start olish. Sport pastga-yuqoriga bir nechta prujinasimon harakatlar bajaradi (tovon-boldir, tizza va tos-son bo'g'imlari birgalikda bukiladi va yoziladi), grifni ushlab olish uchun e'tiborini jamlaydi. To'liq bo'lmagan nafas olib, pastga engashib, tezda start holatini egallaydi va darhol mashqni boshlaydi.

Start holatiga o'tishni oxirgi uchta usuli dinamik startlarga kiradi.

Ikkinchi davr – og'ir atletikachini shtanga bilan (vazifa – oyoqlardan va gavadadan shtanga grifiga kuch ta'sirini uzatishni qat'iy tizimini yaratish) o'zaro ta'sir fazasi va shtangani dastlabki harakat (tezlanish) fazasi (vazifa – shtangani optimal trayektoriya bo'yicha yo'naltirish, unga kerakli harakat tezligini berish)dan iborat.

Shtangani belgacha tortish



2-rasm.



3-rasm.

Turli xil start turlarida shtanga grifiga beriladigan kuch asta-sekin o'sib boradi va yelka bo'g'imlari grif usti holatini egallaganda oyoqlar faol tarzda yoziladi, tos yuqoriga va birmuncha orqaga ko'tariladi. Disklarni taxta supadan ajratish vaqtida chap va o'ng deltasimon mushaklarni oldingi qismi grifdan oldinda joylashadi, yelka bo'g'imlarini markazlari grif ustida joylashishi kerak. Oyoqlar butun tovonlar bilan supaga tayanadi.

“Og'ir atletikachi-shtanga” tizimi massasining umumiy markazi tayanch maydonini o'rtasiga preksiyalanadi: og'ir atletikachilar gavda va shtanga vaznini ikkala tovoniga bir tekis taqsimlanishini his qiladi.

Shtanga ko'tarishda 60-100% sport ustalari va sport ustaligiga nomzodlarda vertikal tayanch reaksiyasi ko'rsatkichi bu fazada (ko'tarilayotgan shtanga vazniga nisbatan % da ifodalangan) 240 dan 153% gacha, kichik sport razryadli og'ir og'ir atletikachilarda 225 dan 164% gacha kamayadi (V.A.Salnikov, A.I.Falameyev, B.V.Kimeysya).

Shu tariqa avval, shtanga tizza va tovon boldir bo'g'imlarini yozuvchi mushaklarni kuchlanishi ta'sirida yuqoriga harakatlanadi. Bosh gavdaga nisbatan o'zini dastlabki holatini o'zgartirmaydi. Shtangani belgacha tortish jarayonida qo'llar mushaklari juda taranglashgan, lekin zo'riqmagan holatda bo'ladi. Agar oyoq tovonlari supaga qo'yilgan, tayanch qattiq, gavda va shtanga vazni podriv oxirigacha ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlansa, og'irlik chizig'i tayanch maydonining o'rta qismi orqali o'tsa, oyoq mushaklaridan kuch grifga kam o'zgargan holda yetib keladi. Og'irlik bosimi butun tovon yuzasi bo'ylab his qilinadi, qo'llar yozilgan, ularning mushaklari va yelka kamari mushaklari shtanga vazni ta'sirida taranglashgan.

Shtangani yuqoriga ko'tarayotgan vaqtda og'ir atletikachi bilan taxta supadan itariladi. Tayanch reaksiyasini nisbiy kattaligi (ko'tarilayotgan shtanga vazniga nisbatan % hisobida) uskuna og'irlashgan sari kamayadi: sport ustaligiga nomzodlarda 187 dan 147% gacha, kichik razryadli sportchilarda – 215 dan 166% gacha (V.A.Salnikov, A.I.Falameev, B.V.Kimeysa).

Shtangani ko'tarish tezligi uning vazni va sportchi malakasiga ham bog'liq: og'ir vaznda u kamayadi, dastlabki harakat (tezlanish) fazasini davomiyligi sport mahoratiga erishilgach, asta-sekin qisqarib boradi. Chunonchi, bu ko'rsatkich 60 dan 100% gacha vaznli sport ustaligiga nomzodlarda va sport ustalarida 0,17-0,25 soniyani tashkil etadi, kichik razryadli sportchilarda esa – 0,18-0,32 soniyaga teng.

Dastlabki tezlatish fazasida shtanga og'ir atletikachidan nafaqat yuqoriga, balki biroz orqaga (3 smdan 10 smgacha) 1,0-1,6 m/sek tezlikda harakatlanadi. Baland bo'yli og'ir atletikachilar shtangani tezroq ko'tarishadi. Og'ir atletikachi tomon shtangani harakatlanish masofasi uning vazni oshib borgan sari ortib boradi va gavda uzunligiga hamda uni supaga egilish burchagiga bog'liq bo'ladi (A.I.Mulchin). Og'ir vazn toifasidagi sportchilarda bu masofa uzunroq bo'ladi (R.A.Roman va M.S.Shakirzyan ma'lumotlari bo'yicha - 12 sm va undan ko'pga).

Gavdani orqa qismining chap va o'ng keng mushaklarini taranglashishi hisobiga grif rostlangan qo'llar bilan gavdaga tortiladi. Bu mushaklar yelka suyagining kichik do'ngligi qirrasiga birikadi.

Shtangani orqaga siljiyotgan tizza bo'g'imlari tomoniga harakati og'ir atletikachi massasi markazi va shtangani og'irlik markazi proyeksiyalarini yaqinlashishini ta'minlaydi. Bu hol shtanga og'irlik kuchining yiqituvchi lahzasini kamaytiradi va ishlayotgan bo'g'imlarga nisbatan lahzali qarshiliklarni qisqartiradi. "Og'ir atletikachi-shtanga" tizimi massasining umumiy markazi birmuncha orqaga siljiydi.

Shtangani belgacha tortish texnikasi sportchi gavdasi tuzilishining individual tipologik xususiyatlariga bog'liq. Chunonchi, shtangani taxta supadan ajralishida tizza bo'g'imlarida burchaklar o'rtacha 80-110°ga yetadi, dolixomorf tana tuzilishi tipida bu burchaklar mezomorf tipli tuzilishga ega sportchilardagiga nisbatan kamroq, bularda ham braximorf tuzilishdagi og'ir atletikachilardagiga nisbatan kam bo'ladi.

Tos-son bo'g'imlaridagi burchaklar esa bu vaqtda dolixomorf tizimidagi sportchilarda mezomorf tipdagilarga nisbatan kattaroq, braxiomorf tizimidagi og'ir atletikachilarda kamroq bo'ladi (A.I.Mulchin).

Shtangani belgacha tortish yakunida tizza bo'g'imlaridagi burchaklar $145-155^{\circ}$ ga yetadi. Yana boshqa ma'lumotlarga ko'ra, dastlabki tezlanish fazasi yakunida bu bo'g'implardagi burchaklar – tegishlicha $135-150^{\circ}$ va $90-100^{\circ}$ ni tashkil etdi (V.I.Frolov).

Irg'itish



4-rasm.



5-rasm.

Uchinchi davr – tizzalarni yaqinlashtirish fazasidan iborat. Vazifa – shtangani harakatlanish tezligini sezilarli kamayishiga yo'l qo'ymaslik (M.P.Mixaylyuk), uni harakat trayektoriyasi yo'nalishini o'zgartirish hamda keyingi fazada – final tezlanishida tana bo'g'inlari harakatlari samaradorligini ta'minlash uchun qulay holatni egallash. Final tezlanish fazasi – shtangani yuqori balandlikka ko'tarishning muvofiq tezligiga erishish.

Shug'ullanuvchilarga tizzalarni yaqinlashtirishni ataylab o'rgatish mashq texnikasida katta kamchiliklarga olib keladi. Bu faza kichik razryadiga ega og'ir atletikachilarda 0,14-0,16 soniya, sport ustalarida 0,11-0,13 soniya davom etadi. Tizzalarni yaqinlashtirishda tayanchga bosim ko'rsatish sezilarli kamayadi va shtangani 65-75%ni tashkil etadi. Tizzalarni tezroq yaqinlashtirish snaryadni ko'tarish tezligini sezilarli pasayishini oldini olishga imkon beradi. Bunda yelkalar va bosh yuqoriga-orqaga yoy bo'yicha, shtanga esa yuqoriga va biroz oldinga harakat qiladi.

“Og‘ir atletikachi-shtanga” tizimi massasining umumiy markazi odatdagidek, tayanch maydonini o‘rtasidan o‘tadi. Sportchi final tezlanish fazasidan oldin qulay holatni egallaydi: gavda va shtanga vazni har ikkala oyoq tovonlariga bir tekis taqsimlangan, qo‘l mushaklari taranglashgan, qomat tik holatda yoki biroz bukilgan, bosh birmuncha orqaga siljigan, yelka bo‘g‘imlari markazlari grif ustida proyeksiyalanadi. Grif tizza bo‘g‘imlari ustida sonlarning pastki 1/3 qismi sathida joylashadi.

Final tezlanish fazasini boshlanishida tos-son va tizza bo‘g‘imlaridagi burchaklar bir xil emas, sonlarning orqa yuzasi va boldirlar tekisligi bilan cheklangan – o‘tmas burchak. Tizzalarni yaqinlashtirish oxiridagi holat sportchini tana tizimiga bog‘liq bo‘ladi (A.I.Mulchin): tizza bo‘g‘imlaridagi eng katta burchaklar – dolixomorf tana tuzilishida va eng kichik burchaklar – braxiomorf tana tuzilishida kuzatiladi ($133,3$; $126,6$ va $122,6^{\circ}$).

Tos-son bo‘g‘imlarida braxiomorf tana tuzilishida burchaklar kattalashadi ($102,0$; $103,6$ va $104,3$).

Final tezlanish fazasida gavda va oyoqlar deyarli to‘liq rostlanadi. Faza oxirida og‘ir atletikachi bir lahzaga tovonlarini ko‘taradi. Mazkur fazada oyoqlarni ko‘proq rostlash qobiliyati sport takomillashuvi jarayonida o‘zlashtiriladi: yangi sportchilarda shtanga vazniga bog‘liq holda bu faza oxirida tizza bo‘g‘imlaridagi burchaklar $164-155^{\circ}$ ni, sport ustalarida – $168-163^{\circ}$ ni tashkil etadi, oliy malakali og‘ir atletikachilarda esa kattaroqdir. Barcha og‘ir atletikachilar shtanga vazni ortib borgan sari oyoqlarini tizza bo‘g‘imlarida to‘liq yozilmaydi (O.I.Livanov, A.I.Falameyev).

Final tezlanish fazasida snaryadni uchish tezligi $1,6-2,1$ m/s.ni tashkil etadi. Eslatib o‘tamiz, baland bo‘yli og‘ir atletikachilar shtangani tezroq ko‘taradi, past bo‘ylilari – sekinroq ko‘taradi. Shtanga vazni oshishi bilan maksimal uchish tezligi kamayadi. Yuqori podriv oxirida sportchi-razryadchilarga qaraganda shatanga bilan katta tezlikda ishlaydi.

Shtanga tagiga ketishdan oldin gavda va oyoqlar rostlangan va vertikal dan orqaga birmuncha og‘gan bo‘ladi. Shtanga og‘irligi va sportchi kuchlari bunday holatda o‘zaro muvozanatda bo‘ladi. “Og‘ir atletikachi-shtanga” tizimi massasining tayanch markazi proyeksiyasi tayanch maydoni chegarasida bo‘ladi. Bitta og‘ir atletikachida final tezlanish fazasi oxirida vertikalga nisbatan gavda holati doimiy

bo'lmaydi. Snaryad og'irlashib borgan sari sportchilar orqaga sezilarli darajada og'adi, bu ayniqsa, yengil vazn toifasidagi og'ir atletikachilarda seziladi.

2- va 3- davrlar davomiyligi sportchi malakasiga va snaryad vazniga bog'liq: kichik razryadli og'ir atletikachilarda 60-100%gacha vaznli shtanga bilan ishlashda 0,71-0,93 soniya, malakali sportchilarda 0,70-0,88 soniyani tashkil etadi. Final tezlanish fazasida shtangaga ta'sir qiluvchi "portlovchi" mushak kuchi vaqti ortadi, ayniqsa, bu hol sport ustalarida yaqqol seziladi.

Ularda mazkur faza shtanga vaznlari turlicha bo'lganda 0,12-0,16 soniya, kichik razryadli sportchilarda -0,12-0,13 soniyaga teng bo'ladi (V.A.Salnikov, A.I.Flameev, B.V. Kimeysya). Qattiq tayanchda shtangaga uzoqroq ta'sir etish unga katta tezlik berishga (V.I.Frolov ma'lumotlari bo'yicha - 1,85-2,15 m/s) va shtangani yuqori balandlikka -77-23 sm gacha inersiya bo'yicha harakatlanishini ta'minlashga imkon beradi (I.A.Abadjiyev, V.Furnadjiyev).

Ketish



6- rasm.



7- rasm.

To'rtinchi davr - ketish (cho'kcalash). Bu yerda tayanchsiz cho'kcalash fazasini (vazifa - sonlarni yuqoriga-gavdaga tortib, qo'llar bilan grifga tayangan holda, gavdani pastga harakatlanishini tezlashtirish) va tayanchli cho'kcalash fazasini ajratish mumkin (vazifa - tayanchdan foydalanib, shtangani yuqoriga ko'tarishga yordam berish, so'ngra uni tushishiga yo'l qo'ymagan holda, snaryadni to'g'ri qo'llarga olib, shunday holatda uni mahkam ushlab turish).

Tayanchsiz cho'kcalash davomiyligiga og'ir atletikachilar gavdasining uzunligi ularni sport malakasi va ko'tarilayotgan shtanga vazni ta'sir qiladi. Bo'y ko'rsatkichlarini o'sib borishi bilan u ham yosh

sportchilarda – 0,16 s dan 0,21 s gacha malakali og‘ir atletikachilarda – 0,14 s dan 0,16 s gacha (95%li vazn bilan ishlashda) olib boradi. Sport takomillashuvi jarayonida bu faza davomiyligi qisqaradi. Chunonchi, yosh sportchilarda snaryad vazni 55%dan 90%gacha bo‘lganda tayanchsiz holat, vaqti 0,21 dan 0,16 s gacha kamayadi. 95%li vaznda – 19 s gacha ko‘payadi.

Ikkala oyoq uchlari deyarli bir vaqtda supaga tegib turadi, so‘ng og‘ir atletikachi o‘kchani ichki tomonga burib, butun tovonga turadi. Oyoqlar orasidagi masofa yelka kamaridan biroz ko‘proq. Startdagi dastlabki holatdan oyoqlar supada birmuncha orqada (2-5sm.ga) joylashadi, shtanga vazni og‘irlashib borgan sari oyoqlar orqaga siljiydigan masofa ortib boradi. Oldinga sakrash final tezlashish fazasida oyoqlarni tizza bo‘g‘imlarida noto‘liq rostlanishi va gavdani yuqoriga orqaga rostlanish vaqtida bukilgan holatda fiksatsiyasi natijasida yuz beradi.

Bu texnika samaradorligini sezilarli kamaytiradi. Final tezlashish fazasidan so‘ng shtanga inersiya bo‘yicha yuqoriga va birmuncha orqaga harakatlanadi. Tayanib cho‘kkalashda oyoq mushaklari bo‘shashtiruvchi rejimda, qo‘l mushaklari – yengib o‘tuvchi rejimda ishlaydi, grifga tiralib qo‘llar avval shtangani yuqoriga harakatlanishiga yordam beradi, so‘ngra uni tushib ketishdan saqlab, rostlanadi va yelkalarni grifdan uzoqlashtiradi.

Shuning uchun cho‘kkalagan holda shtanga, inersiya bo‘yicha ko‘tarilishi mumkin bo‘lgan masofadan kattaroq balandlikka ko‘tariladi. Oyoq sonlari deyarli gorizontal holatga o‘tganida shtanga pastga tusha boshlaydi. Tayanib cho‘kkalash holati oxirida shtangani pastga harakatlanishi to‘xtaydi: shtanga ko‘targan qo‘llar rostlanadi, yelka kamari mushaklari uni shu holatda fiksatsiyalash uchun taranglashadi. Shundan so‘ng oyoqlarni va gavdani yozuvchi mushaklar tana va shtangani pastga tushishini yanada faol tormozlashni boshlaydi.

Eng pastki holatda oyoqlar tizza va tos-son bo‘g‘imlarida oxirigacha bukilgan, ikkala tovon supada turibdi. Gavda unga birmuncha egilgan va bel sohasida yengil bukilgan, qorin mushaklari sonlarga deyarli tegib turadi.

Shtanga grifi – bosh orqasida rostlangan qo‘llarda, kuraklar umurtqaga yaqinlashtirilgan, ko‘krak kerilgan, bosh biroz ko‘tarilgan, bo‘yin oldinga cho‘zilgan.

Shtanga ko'tarishning butun masofasi S-simon trayektoriyaga ega. Shtangani belgacha tortishda shtanga yuqoriga va og'ir atletikachidan biroz yon tomonga harakatlanadi. Irg'itishda shtanga yuqoriga va og'ir atletikachidan oldinga, so'ngra – cho'zilgan yoy bo'ylab yuqoriga, og'ir atletikachi tomoniga va pastga harakatlanadi.

Beshinchi davr quyidagi fazalardan iborat: oyoqlar va gavdani rostlash ("og'ir atletikachi-shtanga" tizimi massasini umumiy markazi preksiyasini tayanch maydonida saqlash vazifasi bilan) va shtangani fiksatsiyasi (vazifa – shtangani musobaqa qoidalariga muvofiq harakatsiz holda ushlab turish). Tovon-boldir, tizza, tos-son bo'g'imlari mushaklari va bog'lamlarining ressor funksiyasidan foydalanib, og'ir atletikachi tura boshlaydi. Oyoqlar tovon-boldir va tizza bo'g'imlarida rostlanadi, tos nafaqat yuqoriga, balki orqaga, so'ng oldiga harakatlanadi.

Turish



8-rasm.



9-rasm.



10-rasm.



11-rasm.

Yelkalar muvozanatni saqlab qolishga yordam bergan holda, yuqoriga va biroz oldinga harakatlanadi. Tizza bo'g'imlarida burchaklar 90° ga yaqinlashganda, gavda tos-son bo'g'imlarida rostlana boshlaydi. Turayotganda shtangani og'irlik markazi proyeksiyasi goh oldinga, goh orqaga siljiydi. Asta-sekin og'ir atletikachi oyoqlari va gavdasini to'liq rostlaydi.

Sportchi rostlangan qo'llar bilan shtangani ushlagan holda musobaqa qoidalariga muvofiq harakatsiz holatni egallaydi. Biroq, bunda oyoq tovonlarini shunday qo'yadiki, toki oyoqlar uchidan o'tkazilgan chiziq gavda (grif)ni yon tekisligi proyeksiyasiga parallel bo'lishi kerak. Shundan so'ng shtangani supaga tushiradi.

3.4. Og'ir atletikada siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi

Siltab ko'tarish ikkita, nisbatan mustaqil qismlardan iborat: shtangani ko'krakga ko'tarish va uni ko'krakdan siltab ko'tarish. Shtanga ko'krakga 2 xil usulda ko'tariladi: "raznojka" (cho'kkalash bilan) va kam hollarda – "qaychi" usuli. Ular asosan, shtanga tagiga ketish va turish bilan farqlanadi.

Siltab ko'tarish – murakkab mashq. Uni bajarish texnikasida 8 davr ajratiladi: start, shtangani belgacha tortish, irg'itish, ketish (cho'kkalash), turish, siltab ko'tarish, ko'krakdan siltab ko'tarish kengligida ketish (cho'kkalash), ko'krakdan itarilishda turish. Dastlabki beshta davr bajarilish texnikasi bo'yicha dast ko'tarishdan deyarli faqr qilmaydi.

Oltinchi davr quyidagi fazalarga bo'linadi: shtangani samarali *tezlanish* bajarish uchun zaruriy sharoitni saqlab qolish maqsadida yarim cho'kkalash holatini egallash. Shtanga *tezlashish* vazifasi – harakatni muvofiq yo'nalishida shtangani katta balandlikda harakatlanishini optimal tezligiga erishish. Yarim cho'kkalash holatida sportchini tayanch-harakat apparati yakuniy harakat – shtangani itarib chiqarishni bajarishga tayyor bo'ladi. Og'ir atletikachi shtangani ko'krakda ushlab, yarim cho'kkalash holatini egallaydi. Oyoqlar boldirtovon, tizza, tos-son bo'g'imlarida sinxron tarzda bukiladi.

Tizzalar biroz yon tomonlarga keriladi, gavda pastga harakatlanadi, uni yuqori qismida shtangani ko'krak qafasida ushlab dastlabki holat uchun xos holat saqlanadi. Bel sohasida mushaklar zo'riqishi kuchayib, bukilish biroz ko'payadi. Shtanga vazni ta'sirida oyoqni yozuvchi mushaklar bo'shashtiruvchi ish bajaradi, yarim cho'kkalash

holati – yumshoq va chuqur emas. Shtanga vertikal tarzda pastga tushadi va butun vazni bilan ko'krak qafasini bosadi. Og'irlik chizig'i, avvalgidek, tayanch maydoni markazi orqali o'tadi. Gavda va shtanga vazni ikkala tovoniga bir tekis taqsimlanadi, sportchi og'irlik bosimini oyoq barmoqlaridan tovonigacha his qiladi.

Tovonlar supaga qo'yiladi, ularni mushaklari imkon boricha bo'shashadi shtanga pastga tushadigan masofa sportchi gavgdasi uzunligiga bog'liq. O'rta hisobda u gavgda bo'yining 8-11%ni tashkil etadi (A.T.Ivanov). Biroq unga shtanga vazni ham ta'sir ko'rsatadi: vazn og'irlashgach og'ir atletikachi yanada chuqurroq yarim cho'kkalash holatini egallaydi.

Cho'kkalab o'tirib-turishdan shtangani itarib chiqarishga o'tish harakatni sezilarli to'xtatmasdan amalga oshiradi. Yarim cho'kkalashda kechikish atigi 0,01-0,04 soniyani tashkil etadi (R.A.Roman, M.S.Shakirzyanov).

Itarib chiqarish



12, 13, 14-rasmlar.

Shtangani yuqoriga harakatlanishi oyoqlarni tovon-boldir, tizza va tos-son bo'g'imlarida yozilishi natijasida boshlanadi. "Og'ir atletikachi-shtanga" tizimi massasini umumiy markazi har galgidek, tayanch maydoni markazidan o'tadi.

Oyoqlarni rostlashda og'ir atletikachi yukni oyoq tovonlariga ko'rsatayotgan bosimini sezib turadi, u oyoq uchidan tovonigacha bir tekis taqsimlanadi. Tovonlar supaga qo'yiladi. Bu oyoqni yozuvchi mushaklar uchun mustahkam tayanch hosil qiladi. Shtangani itarib chiqarishda oyoqlarni rostlash ularni yarim cho'kkalash fazasidagi

bukilishidan ko'ra tezroq ro'y beradi. Shtangani ortib boruvchi vazni bilan bunga 0,18-0,22 soniya sarf bo'ladi.

Mushaklar ishi "portlovchi" xususiyatda bo'lib, oyoqni yozuvchi mushaklarni barcha bo'g'imlarda bir vaqtni o'zida tezkor harakat bilan ta'minlanadi. Tayanchsiz cho'kkalashdan oldin og'ir atletikachi tik holatda bo'ladi va supaga oyoq kafti suyaklari bilan tayanadi.

Yettinchi davrda quyidagi fazalar mavjud: tayanmasdan cho'kkalash (vazifasi – gavdani pastga harakatlanishini tezlatish uchun tana bo'g'imlarini tezda guruhlash va grifdan tayanch sifatida foydalanish), tayanib cho'kkalash fazasi (vazifasi – shtangani to'g'ri qo'llarga olish va uni shu holatda ushlab turish).

Ko'krakdan siltab ko'tarishda oyoq o'kchasi bir zumga taxta supadan ajralib, darhol tizza tos-son bo'g'imlarini yozuvchi mushaklarini bo'shashishi boshlanadi. Tovonlar ham bo'shashadi, oyoqlar yuqoriga tortiladi va oldingi-orqa yo'nalishda qo'yiladi. Bu vaqtda qo'l kaftlari grifga tayanadi: shtanga bilan faol o'zaro ta'sir gavdani pastga harakatlanishini tezlashtiradi. Ko'krakdan siltab ko'tarishdagi tayanchsiz holat shtangani ko'krakga ko'targandagiga nisbatan qisqaroq, uning davomiyligi shtanga vazni ortganda, biroz qisqaradi (0,09 dan 0,07 soniyagacha). Bunda oldinga chiqarilgan oyoq sonining ikki boshli mushagi juda tez qisqaradi (26 dan 33sm/s gacha). Shuningdek, dumba mushagi va sonni keng tashqi mushagi katta tezlikda, boldir mushagi – kichikroq tezlikda cho'ziladi.

Birinchi bo'lib, orqaga surilayotgan oyoq supaga qo'yiladi. U supaga barcha barmoqlarga tayangan va tovonni tashqariga buralgan holda oyoq uchi bilan qo'yiladi. Tayanmasdan cho'kkalash fazasini oxirida shtanga vazniga bog'liq holda (75-95%) oldinga chiqarilgan oyoq bo'g'imlarida burchaklar quyidagicha bo'ladi: tizza bo'g'imida – 130-127°, tos-son bo'g'imida – 140-134°, tovon-boldir bo'g'imida – 87-90°. Orqaga qo'yilgan oyoq maksimal rostlangan, tizza bo'g'imida burchak – 164-167°, tovon-boldir bo'g'imida – 101-107°.

Tayanch bilan cho'kkalash fazasi boshlanadi. Oyoq uchi bilan supaga tayanib, og'ir atletikachi grifga yanada faolroq tiraladi va gavdani pastga – oldinga harakatlantiradi. Oyoq tovonni to'g'ri oldinga yo'nalgan va oyoq uchi ichkariga biroz burilgan. Qo'llar yelka kamarini grifdan uzoqlashtirar ekan, asta-sekin avval tirsak bo'g'imlarida, so'ng yelka bo'g'imlarida rostlanadi. Gavda pastga-oldinga harakatlanagani sari oldinga chiqarilgan oyoq tizza bo'g'imida bukiladi, orqaga

qo'yilgani esa tovon-boldir bo'g'imida bukiladi (anatomik belgi bo'yicha - yoziladi), uning boldir mushaklari bo'shashtiruvchi tartibda ishlaydi va cho'ziladi, oyoq uchi boldir tomoniga harakatlanadi, tovon esa - supaga tayanib, oyoq tizza bo'g'imida biroz bukiladi.

Gavdani yuqori qismidagi mushaklari taranglashadi. Shtanga qo'llar va yelka kamariga nisbatan fiksatsiyalanadi. Qo'llar to'liq rostlangach, oyoq mushaklari (yozuvchilari) taranglashadi, tayanib cho'kkalash fazasi yakunlanadi. Bu vaqtda gavda va shtanga vazni ikkala oyoqqa bir tekis taqsimlanadi. Oldinda joylashgan oyoq boldiri vertikal dan biroz orqaga og'dirilgan yoki supaga perpendikulyar ravishda yo'naltirilgan.

Shtanga bosh uzra to'g'ri qo'llarda fiksatsiyalanadi. Bilak, kaft, tirsak, yelka bo'g'imlari va grif - gavda bilan bir vertikal tekislikda, kuraklar jipslashgan bosh to'g'ri joylashgan, iyak-cho'zilgan, nigoh oldinga qaratilgan.

Sakkizinchi davr fazalari: oyoqlar va gavdani rostlanishi (vazifasi - "og'ir atletikachi-shtanga" tizimi massasini umumiy markazi proeksiyasini tayanch maydonida saqlab qolish) va shtanga fiksatsiyasi (vazifa - musobaqa qoidalariga ko'ra shtangani harakatsiz holatda ushlab turish).

Ko'krakdan siltab ko'tarishda turish



15- rasm.

Turish oldinda joylashgan oyoqni rostlashdan boshlanadi, tovon-boldir bo'g'imini katta silkinuvchi harakati tufayli boldir orqaga og'adi, tizza bo'g'imidagi burchak kattalashadi, gavda vertikal holatini saqlab qoladi va orqaga ham biroz yuqoriga harakatlanadi. Gavda va shtanga vaznini katta qismi boshqa oyoqqa o'tkaziladi. Tizza rostlangach, oyoq uchi taxta supadan ajraladi, so'ng - tovon, sportchi oldinga turgan

oyoqni orqaga bir-ikki tovon uzunligi masofasiga qo'yadi. So'ngra darhol ikkinchi oyoq ham birinchi oyoq oldiga qo'yiladi. Shtanga bosh ustida to'g'ri qo'llarda fiksatsiyalanadi, tizza va tos-son bo'g'imlaridagi burchaklar 179° ga, tovon-boldir bo'g'imlarida - 95° ga teng. Shtanga fiksatsiyasida og'ir atletikachi nafas chiqaradi.

Oyoqlar va gavdani rostlash fazasida og'irlik chizig'i avval orqaga, so'ng - oldinga og'adi. "Og'ir atletikachi-shtanga" tizimi massasining umumiy markazi tayanchdan yuqoriga joylashganini e'tiborga olgan hoda, o'zgarish amplitudasini kamaytirish uchun oyoqlarni siljishi keskin bo'lishi kerak emas. Ayniqsa, og'ir vaznli shtanga bilan mashq bajarganda oyoqlar ehtiyotkorlik bilan o'rnini almashtiradi. Fiksatsiyadan so'ng sportchi shtangani supaga tushiradi.

IV – BOB. OG'IR ATLETIKA MASHG'ULOTLARIDA MASHQLARNI O'RGATISH USLUBIYATI

4.1. Og'ir atletikada o'rgatish uslublari

Mashqlar bajarish texnikasi asoslariga sport bilan shug'ullanishning ilk kunlaridanoq, poydevor quriladi. Ularni puxta o'zlashtirish va kelgusidagi takomillashuvi og'ir atletikachining butun amaliy faoliyati davomida amalga oshadi. Bellashuv mashqlari va ularga yondosh maxsus – yordamlashuvchi mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajari-lishiga e'tiborsiz bo'lish kelgusida sport tayyorgarligida kuchli tormozlovchi omilga aylanadi.

Mutaxassislar fikricha, og'ir atletika sporti amaliyotida mashq-larni o'rganish va ularni o'zlashtirish izchilligi bo'yicha eng kamida ikkita uslubiyat qo'llaniladi:

1-uslubiyat – shtangani ko'krakga ko'tarish, ko'krakdan dast ko'tarish kengligida ko'tarish va dast ko'tarish.

2-uslubiyati – dast ko'tarish, ko'krakdan dast ko'tarish kengli-gida ko'tarish (ustundan shtanga olinadi), shtangani ko'krakga ko'tarish. U yoki bu uslubiy yondashuvni tanlash murabbiy ixtiyorida. Barcha hollarda ham texnikani o'rgatishda izchillikning pedagogik tamoyili ta'minlanadi.

Bolalar va o'smirlar guruhida mashqlarni o'rganish quyidagi ketma-ketlikda amalga oshirilishi tavsiya etiladi:

- Yarim cho'kkalagan holda dast ko'tarish.
- "Oyoqlarni yonga tashlagan holda" dast ko'tarish (cho'kkalab).
- "Qaychi" usulda ko'krakdan dast ko'tarish kengligida ko'tarish (cho'kkalab).

- Shtangani ko'krakga ko'tarish, yarim cho'kkalab.
- "Oyoqlarni yonga tashlagan holda" ko'krakga ko'tarish.

Texnikani o'rgatishni boshlang'ich davrida shtanga bilan bajarila-digan mashqlar ko'lamini cheklash kerak. Harakatlarni o'zlashtirish, mumtoz mashqlardagi ko'nikmalar mustahkamlanib borgan sari mashg'ulotlar xilma-xillashib, unda qo'shimcha va umumiy kuch mashqlari ko'proq qo'llanila boshlaydi.

Eslatib o'tish joizki, bolalar va o'smirlar organizmini funksional imkoniyatlari og'ir sharoitlarga yetarlicha moslashmagan. Aynan shu yoshda og'ir atletika mashqlari texnikasini o'rgatishga alohida ahamiyat berish kerak.

Shuning uchun mumtoz mashqlar texnikasini o'rgatishni shtanga qo'llarda osilib turgan holatdan start olish va dastlabki holatlardan boshlash tavsiya etiladi. Ma'lumki, dastlab uchtdan to'rttagacha yondashtiruvchi, dast va dast ko'tarish kengligida ko'tarish mashqlar rejalashtiriladi. Quyida yosh og'ir atletikachilar musobaqa mashqlarini bajarish texnikasini o'rgatishga bir nechta misol keltiramiz:

Birinchi mashg'ulot: dastlabki holat, shtanga qo'llarda osilgan holatda yarim cho'kkalab dast ko'tarish, tizzalar sathigacha shtangani belgacha tortish, grif tizzalardan yuqorida joylashadi.

Ikkinchi mashg'ulot: dastlabki holat, shtanga qo'llarda osilgan holatda (s visa) yarim cho'kkalab dast ko'tarish, tizzalar sathigacha shtangani belgacha tortish, grif tizzalardan yuqorida joylashadi, dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha tortish.

Uchinchi mashg'ulot: taxta supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarish, taxta supadan dast ko'tarish kengligida shtangani tizza bo'g'inigacha shtangani belgacha tortish va yarim cho'kkalab dast ko'tarish + shtangani to'g'ri qo'llarda yuqorida ushlab o'tirib turish, dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha tortish + yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

To'rtinchi mashg'ulot: taxta supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarish + shtangani to'g'ri qo'llarda yuqorida ushlab o'tirib turish, taxta supadan mumtoz dast ko'tarish, dast ko'tarishni shtangani belgacha tortishdagi start holati va tizzalar sathigacha shtangani belgacha tortish.

Dast ko'tarish mashqni bajarish murakkabligi shtanga tagiga kirish chuqurligini ortishi bilan oshib boradi. Shu bois, dastlab, oyoqlar joylashuvini o'zgartirishdan mashqni o'zlashtirish lozim. Bu maqsadda yarim cho'nqaygan holda dast ko'tarishni bajarish o'rinli bo'ladi. Yarim cho'nqaygan holda dast ko'tarish texnikasi nisbatan oddiy bo'lib, uni dastlabki mashg'ulotdayoq barcha shug'ullanuvchilar o'zlashtirishi mumkin.

Quyida mumtoz dast ko'tarish texnikasiga muvofiq bo'lishi kerak bo'lgan mashqlarni o'rganishning eng muvofiq izchilligi keltirilgan.

- D.h grif tizzalardan yuqorida joylashgan shtanga qo'llarda osilgan holatida yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

- D.h grif tizzalardan past joylashgan shtanga qo'llarda osilgan holatida yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

-Taxta supadan dast ko'tarish kengligida start shtangani belgacha tortish, grif tizzalar sathigacha.

-Taxta supadan dast ko'tarish kengligida start shtangani belgacha tortish.

-Taxta supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

-Taxta supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarish + shtangani to'g'ri qo'llarda yuqorida ushlab o'tirib-turish.

-Taxta supadan mumtoz dast ko'tarish.

Yondashtiruvchi mashqlar: dastlabki holatdan metall tayoq (grif) bilan yuqoriga sakrash, grif tizzalardan yuqorida, dast ko'tarish kengligida ushlab, joyiga qaytish qo'llarni itarilish (qo'llar doimo to'g'ri holatda, oyoq mushaklari va trapetsiyasimon mushaklar ishlaydi).

Yarim cho'kkalab dast ko'tarish harakatini to'g'ri va puxta o'zlashtirgach, mashq qilish jarayoniga quyidagilar kiritiladi: dastlabki holatdan shtanga qo'llarda osilgan holatda mumtoz dast ko'tarish, grif tizzalar sathidan yuqorida va pastda joylashgan.

Siltab ko'tarishni o'rgatish izchilligi. Siltab ko'tarish ham dast ko'tarish kabi koordinatsion jihatdan murakkab mashqdir.

U ikki harakatdan iborat – shtangani ko'krakga ko'tarish va ko'krakdan siltab ko'tarish. Bu mashq murakkabligi shtanga vazni ko'payishi bilan ortib boradi. Biroq, vaznni kamayishi ham mashq texnikasiga keskin salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Siltab ko'tarish harakatini o'rganishdan oldin shug'ullanuvchilar dast ko'tarishni bajarish borasida muayyan ko'nikmalarga ega bo'lishadi va ularga harakatlar, mushak sezgisi haqida maxsus tasavvurlar shakllanadi. Ya'ni, dast ko'tarishda o'zlashtirilgan ko'nikmalar siltab ko'tarish texnikasini o'rganish vazifasini ancha yengillashtiradi.

Dastlab, ko'krakdan siltab ko'tarishni o'rganish, so'ng shtangani ko'krakga ko'tarishni o'rganish tavsiya etiladi. Kelgusida bu ikkala mashqni bitta harakatga birlashtirilishi biror bir qiyinchilikni yuzaga keltirmaydi.

Shtangani ko'krakdan irg'itish - hatto oliy malakali ko'plab og'ir atletikachilar uchun shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Musobaqalarda ko'krakdan siltab ko'tarishni bajarishda, odatda, ko'pgina omadsizliklar aynan ikkinchi mashqqa to'g'ri keladi. Ularni ko'pchiligi o'rganish jarayonida namoyon qiluvchi va puxta o'rnatib keluvchi xatolar bilan bog'liq. Shu bois, shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish

texnikasini o'rgatishda hech qachon vaqtni tejash va katta vaznli og'irliklarni qo'llashga shoshilish kerak emas.

Ko'krakdan siltab ko'tarish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun mashg'ulotlarni birinchi qismida metall tayoq bilan bajariladigan yondashtiruvchi mashqlar qo'llaniladi: yuqorida sakrab, dastlabki holat joyiga qo'nish. Ular shug'ullanuvchilarda mazkur murakkab harakatni asosiy shakllari haqida to'g'ri tasavvurni shakllantirishga yordam berishi lozim.

Irg'itish mashqlarini o'rgatish ketma-ketligi:

- Shtangani ko'krakda ushlab o'tirib-turish.
- Irg'itib bajariladigan shvung. Bunda dastlab, shtanga ustunlar (stoykalar)dan olinadi, keyinchalik esa – uni ko'targach yarim cho'kkalash holatiga o'tish.
- Shtangani ko'krakdan "qaychi usuli"da siltab ko'tarish, avval shtanga stoykadan olinadi.
- Bosh orqasidan siltab ko'tarish, yarim siltab ko'tarish yaxshi yondashtiruvchi mashq bo'lishi mumkin.

Shtangani ko'krakka ko'tarish kirish chuqurligi ortib borishi bilan mashq texnikasi murakkablashuvi tufayli, avval yarim cho'kkalash holatida shtangani ko'krakga ko'tarish harakatini o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi:

Dastlabki holatda shtanga qo'llarda osilgan holatida yarim cho'kkalab, shtangani ko'krakga ko'tarish. Grif tizzalar sathidan yuqorida joylashgan.

Dastlabki holatdan shtanga qo'llarda osilgan holatida yarim cho'kkalab, shtangani ko'krakga ko'tarish. Grif tizzalar sathidan pastda joylashgan.

Taxta supadan siltab ko'tarish kengligida start-shtangani belgacha tortish. Grif tizzalar sathigacha.

Taxta supadan siltab ko'tarish kengligida, start-shtangani belgacha tortish.

Taxta supadan yarim cho'kkalab, shtangani ko'krakga ko'tarish shtangani ko'krakga olib o'tirib-turish.

Taxta supadan mumtoz ko'krakga ko'tarish va ko'krakdan siltab ko'tarish.

Yondashtiruvchi mashqlar: dastlabki holatdan metall tayoq (grif) bilan yuqoriga sakrash – grif tizzalardan yuqorida siltab ko'tarish kengligida ushlash, sakrab joyga qaytish (qo'llar doimo to'g'ri holda,

oyoq mushaklari va trapetsiyasimon mushaklar ishlaydi), turli balandlikda mahkamlangan grif tagiga yarim cho'kkalab, tirsaklarni tezkor bukish.

Yarim cho'kkalab yoki "raznojka" holatida shtangani ko'krakga ko'tarish texnikasini to'g'ri va puxta o'zlashtirgach, mashq qilish jarayoniga quyidagi mashq kiritiladi: dastlabki holatda shtanga qo'llarda osilgan holatida "raznojka"ga shtangani ko'krakga ko'tarish - grif tizzalar sathidan yuqorida va pastda joylashgan.

Quyida og'ir atletika mashqlari texnikasini o'rgatishga yo'naltirilgan mashq qilish mashg'ulotlarining taxminiy reja-konspektlari taklif etiladi.

№1 – Mashq qilish mashg'ulotini reja-konspekti

Mashg'ulot vazifalari:

Shtanga qo'llarda osilgan holatda yarim cho'kkalab, dast ko'tarish texnikasini o'rgatish.

Oyoqlar va qorin pressi mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni o'zlashtirish.

4.1.1-jadval

Mundarija	Miqdorlash	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlovchi qism Saflanish, raport, qatnashuvchilarni yo'qlama qilish, mashg'ulotlar mundarijasini tushuntirish.	20 daqiqa	Bosh to'g'riga qaragan, yelkalar bo'shashgan ko'krak qafasi biroz oldinga egilgan.
Badanni qizdirish: umum rivojlantiruvchi mashqlar (yurish, harakatda va joyda turib bajariladigan umum rivojlantiruvchi mashqlar), maxsus xususiyatli mashqlar (shtangani ko'krakga ko'tarishni metall tayoq bilan taqlidiy harakati, qo'llar, gavnani orqa qismi va oyoqlar uchun maxsus -kuch mashqlari).	8 daqiqa	Gavda tik holda yoki bel qismida biroz egilgan va birmuncha taranglashgan.
Maxsus badan qizdirish mashqlari:	2 daqiqa	Orqaga harakatlanish vaqtida qo'llar tirsak bo'g'imida bukilmasin.
D.h. - oyoqlar yelka kamari kengligida, qo'llar bosh orqasidan yelkalarda tayoqni ushlab turadi.	9 daqiqa	Sakrab chiqish vaqtida gavda va oyoqlarni to'la
"Bir" hisobiga - qo'llarni yuqoriga	6-8 marta takrorlash.	
	4-5 marta	

rostlash, "ikki" – d.h. Oyoqlar yelka kamaridan kengroq kerilgan, tayoq bosh orqasida. "Bir, ikki, uch" hisobiga – oldinga prujinasimon egilish, "to'rt" – d.h.	takrorlash.	rostlashga intilish. Qomat barcha holatlarda – tik.
D.h. – oyoqlar yelka kengligida. Tayoq ko'krakda. "Bir, ikki" hisobiga – o'tirib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi. "Uch, to'rt" – d.h.	6-8 marta takrorlash.	O'rtacha sur'atda qomat-tik.
D.h. – oyoqlar yelka kengligida, tayoq pastga tushirilgan qo'llarda. "Bir" - qo'llar yuqoriga ko'tariladi. "ikki, uch" - orqaga dast ko'tarish harakatlari, "to'rt" – d.h.	6-8 marta takrorlash.	Ushlash yelka kamari kengligida.
D.h. – oyoqlar yelka kamaridan kengroq kerilgan. Tayoq bosh orqasida. "Bir, ikki, uch" hisobiga – chapga prujinasimon egilish. "To'rt" – d.h. huddi shu harakatlar o'ng tomonga bajariladi.	6-8 marta takrorlash.	
Mashq qilish mashg'ulotini asosiy qismi: Uning vazifasi: yarim cho'kkalagan holda shtangani ko'krakga ko'tarish texnikasini o'rgatish; turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirish.	80 daqiqa	
Siltab ko'tarish uchun start-shtangani belgacha tortishni o'rgatish.	2-4 daqiqa	
Shtangani ko'krakga ko'tarishni o'rgatish.	6-8 marta takrorlansin. 10-15 marta 10-15 marta	
a) Shtanga qo'llarda osilgan dastlabki holatdan yuqoriga sakrash.	8-12 marta 10-16 marta	
b) Shtanga qo'llarda osilgan dastlabki holatdan (podriv).	Shtanga vazni tana vaznining 50-60% gacha; Bir urinishda 5-6 martagacha ko'tarish (jami	
v) Shtanga qo'llarda osilgan holatda o'tirmasdan shtangani ko'krakga ko'tarish.		
g) Shtangani belgacha tortish.		
d) Yarim cho'kkalab, shtangani		

ko'krakga ko'tarish taqlidiy harakati. Bu mashqni shtanga bilan davom ettiriladi. Shtangani yelkada ushlab, o'tirib-turish.	4-5 urinishni bajarish) 2x6, 3x4, 1x8 ¹	
Mashq qilish mashg'ulotini yakuniy qismi: Gorizontal kursida yotgan holda shtangani kuch bilan tik ko'tarish. Yakuniy qism. a) Tinch holda yurish, yengil, bo'shashtiruvchi yugurish, nafas olishni rivojlantiruvchi mashqlar, turnik (osilg'ich)da osilish 5-8 soniyagacha. Mashg'ulot umumiy davomiyligi.	2x6, 3x4- 5 marta 5 daqiqa 105 daqiqa.	Sekin sur'atda. Barcha mashqlar erkin sur'atda bajariladi.

Izoh: 1x8 – bu erda 1 – urinishlar soni, 8- 1 urinishdan takrorlashlar soni.

№2 – Mashq qilish mashg'ulotining reja konspekti

Mashq qilish vazifalari:

Yarim cho'kkalab, "raznojka"ga dast ko'tarish texnikasini o'rgatish.

"Raznojka"ga kirish bilan shtangani ko'krakga ko'tarish texnikasini takomillashtirish. Gavdani orqa qism mushaklarini rivojlantirish.

Mundarija	Miqdorlash	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlovchi qism Saflanish, raport, mashg'ulot vazifasini tushuntirish.	15 daqiqa 2 daqiqa 8 daqiqa	Mashqlar katta amplituda bilan bajariladi.
Umumiy chigilyozar mashqlar (yugurish, yurish, harakatda va joyda turib umumrivojlantiruvchi mashqlar).	2 daqiqa 9 daqiqa	Harakatlar sur'ati asta-sekin o'sib boradi.

Maxsus chigilyozar mashqlar yarim cho'kkalab dast ko'tarish taqlidiy harakati, shtanga qo'llarda osilgan holatda dast ko'tarish kengligida kirish taqlidiy harakati – tayoq tizzalardan yuqorida va pastda shtanga qo'llarda osilgan holatdan tayoqni ko'krakga va "raznojka"ga ko'tarish texnikasiga taqlid. Tayoq – tizzalardan yuqorida va pastda, turli kuchlanishli mashqlar.	7-9 marta takrorlash 5-6 marta takrorlash 6-8 marta takrorlash	
Mashq qilish mashg'ulotini asosiy qism Dast ko'tarish uchun start-shtangani belgacha tortish texnikasini o'rgatish. Dast ko'tarish uchun shtanga qo'llarda osilgan holatdan podriv texnikasini o'rgatish. O'tirmasdan, osilib dast ko'tarishga taqlidiy harakati. Yarim cho'kkalab, osilib dast ko'tarishga taqlidiy harakat. Shtanga grifini bosh ustiga dast ko'tarish kengligida harakatlantirib (keng) ushlab turish, "raznojka"ga o'tirib-turish texnikasini o'rgatish. Osilib, "raznojka"ga dast ko'tarish taqlidiy harakati. "Raznojka"ga dast ko'tarish taqlidiy harakati.	80 daqiqa 3-4 daqiqa 3-4 daqiqa 6-8 marta takrorlash 6-8 marta takrorlash Bir urinishda 6-8 marta takrorlash 5-7 marta takrorlash 5-7 marta takrorlash	Irg'itishdan so'ng yuqoriga sakrash. Gavdani orqa qismi bel qismida egilgan oyoqlar yelka kamaridan biroz kengroq, oyoq uchlari biroz tashqariga ochilgan. Shtangani belgacha tortish boshlanishi yarim nafas olishda bajariladi, shtangani bosh ustida ushlab turish vaqtida nafas olinmaydi.

Mashq qilish mashg'ulotini yakuniy qismi:

Mundarija	Miqdorlash	Uslubiy ko'rsatmalar
Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: "Raznojka"ga dast ko'tarish.	2x5-5¹ - 3x3-7¹	Shtanga vazni 60-70 %

Yarim cho'kkalab, shtangani ko'krakga ko'tarish.	2x3-4 ¹ - 2x2-6 ¹	Shtanga vazni 70 % gacha
"Raznojka"da shtangani ko'krakga ko'tarish.	2x5-6 ¹ - 3x3-6 ¹	Shtanga vazni 60-70 %
Shtangani yelkada ushlab, egilish	1x4-5 ¹ - 2x5-8 ¹	Shtanga vazni gavda vaznini 20-30% iga teng shtanga ustunlardan olinsin.
Yakuniy qism. Tinch maromda yurish, yengil bo'shashtiruvchi yugurish, nafas uchun mashqlar, turnikda osilish.	5 daqiqa	
Mashg'ulotni umumiy davomiyligi.	105 daqiqa.	

Izoh: 1x4 – bu erda takrorlashlar soni. 5¹ – urinishlar soni,

4.2. Og'ir atletika mashqlarini bajarish uslublari

Og'ir atletikachi mushaklari nafaqat katta kuch tarangligini, balki katta tezlikni ham rivojlantirishi kerak, chunki mumtoz mashqlar (dast ko'tarish va siltab ko'tarish) sportchining kuch qonuniyatlari maksimal namoyon bo'lgan holda juda tez bajariladi.

Ma'lumki, katta kuch va shu bilan bir vaqtda eng katta tezlikni namoyon qilish qobiliyatlari o'zaro bog'liq emas. Katta kuch (misol uchun, kuchni rivojlantiruvchi uchkurash yoki kulturizmga yaxshi namoyon bo'ladigan)ga ega bo'lish mumkin, lekin shu bilan bir vaqtda uni dast ko'tarish yoki siltab ko'tarish bajarishda tezkor sur'atda namoyon qilolmaslik mumkin. Kuchni rivojlantiruvchi uchkurashda og'ir atletikachidan mashqlarni imkoni boricha tez bajarish talab etilmaydi va ko'p hollarda bu teskari samara berishi mumkin. Og'ir atletika sportida esa sportchi "tezkor kuch"ni namoyon qilish qobiliyatisiz yuqori natijalarga erisholmaydi. Shu bois, og'ir atletika tezkor-kuch sport turlari qatoridan o'rin olgan.

Dast ko'tarish va siltab ko'tarish kabi tezkor-kuch mashqlarida kuch har doim ham sport natijasini belgilamaydi. Mazkur mashqlarda eng muhim ko'rsatkich – kuchni harakatda namoyon qilish, ya'ni katta

vaznni katta tezlikda ko'tarish qobiliyatidir. Shuning uchun tezkorlik, yengillik og'ir atletikachi uchun muhim jismoniy xislatlar hisoblanadi. Shtangani ko'tarishda (ayniqsa, katta va maksimal vazndagi) og'ir atletikachi tezkorlikni, portlovchi-kuchni namoyon qilish qobiliyatini to'laqonli ravishda namoyon qilishi kerak. Shu bilan birga, og'ir atletikachi mumtoz mashqlarni bajarish texnikasini puxta o'rganmasdan, bunday xislatlarni to'laqonli ravishda ko'rsatolmaydi.

Og'ir atletikachini mashq qilish jarayoni shunday tarzda tashkil etilishi kerakki, toki u mashqlarni bajarish texnikasini mukammallashtirishga yordam bersin, turli jismoniy xislatlar, ayniqsa, tezkorlik va kuchni rivojlantirish.

Shtanga ko'tarishda maksimal kuchni rivojlantirishning uch uslubi mavjud:

Birinchi usul – yaqqol toliqish ro'y berguncha katta bo'lmagan vaznni takroran ko'tarish usuli.

Bunda faqat oxirgi qaytarishlarda organizmni fiziologik reaksiyasi chegaraviy kuchga yaqinlashadi. Shuning uchun oxirgi ko'tarishlar qimmatli ahamiyatga ega bo'ladi. Ushbu usul og'ir atletika bilan shug'ullanishni endigina boshlagan sportchilar uchun tavsiya etiladi. U jarohatlarni oldini olishga imkon beradi, og'irlik kattaligi esa hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lmaydi.

Mazkur uslubda katta va o'rtacha qarshilikni mashqlar qo'llaniladi:

- Eng yuksak (bir urinishda eng kam sonli takrorlashlar).
- Chegaraviyga yaqin – 1 urinishda 2-3 marta takrorlash.
- Katta – 1 urinishda 4-7 marta takrorlash.
- O'rtacha – 13-18 marta takrorlash.
- Kichik – 19-25 marta takrorlash.

Juda kichik – 25 martadan ortiq. Barcha hollarda bunday yuklama kuch chidamliligini rivojlantirishga mo'ljallangan.

Ikkinchi usul – maksimal harakatlar usuli. Kuch xislatlarini o'sib borishida katta samaraga erishish uchun mashq qilish mashg'ulotlarida asab – mushak tizimini yanada chiniqtirish kerak. Shuning uchun yuqori malakali og'ir atletikachilar o'z tayyorgarliklarida birinchi usul bilan birga ikkita usulni – yuqori shiddatdagi qisqa vaqtli (1-3 martali) harakatni qo'llaydilar.

4.2.1-jadval

Og'ir atletikachilar tayyorgarligini taxminiy rejalashtirish

Og'irlik kattaligi % hisobida	1 urinishdagi takrorlashlar soni	Mashg'ulot davomidagi barcha ko'tarishlar soni	
		Dast ko'tarish	Siltab ko'tarish
50	6-8	30-40	24-32
60	5-6	25-30	20-24
70	3-5	18-30	15-25
80	2-4	12-24	10-20
90	1-3	6-15	5-12
95	1-2	6-8	5-7
100	1	5-6	4-5

Izoh. Birinchi raqam – o'smirlar razryadidan ikkinchi sport razryadigacha ega og'ir atletikachilar uchun takrorlashlar soni; ikkinchi raqam – yuqori sport toifasiga ega og'ir atletikachilar uchun takrorlashlar soni.

Uchinchi usul – og'ir bo'lmagan vaznni maksimal tezlikda ko'tarish.

Kuch og'ir atletikachining yetakchi jismoniy xislati bo'lsada, u shuningdek, shtanga vaznini maksimal tezlikda ko'tarish qobiliyatini ham rivojlantirishi lozim. Og'ir atletikachilarni tayyorlash jarayonida ularda katta vaznlarni tez ko'tarish, ya'ni "portlovchi" kuchni namoyon qilish ko'nikma va qobiliyatini rivojlantirish zarur. Ko'p jihatdan, mazkur xislatlar bolalik va o'smirlik davrlaridan boshlab takomillashtiriladi. Shu bois ham og'ir atletika bilan shug'ullanishni yoshlik davrida – tezkorlik, epchillik va koordinatsiya kabi xislatlarni rivojlantirishga ham imkon borligida boshlash kerak.

Og'ir atletikada e'tirof etilishicha, 80-95% vazn bilan mashq qilishda ko'p darajada tezkor-kuch xislatlari; 50-80% vazn bilan mashq qilishda ko'proq tezkorlik xislatlari; 95%dan ortiq vazn bilan mashq qilishda esa – "portlovchi" kuch xislati rivojlanadi.

4.2.2-jadval

Og'ir atletikachilarni sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq ravishda kuchni rivojlantiruvchi mashqlar sonini rejalashtirish

Yoshi va sport malakasi	Haftalik mikrotsiklda mashg'ulotlar soni	Mashg'u lotlar soni
13 yoshgacha	3	2
15 yoshgacha (razryadchilar)	3-4	3-4
17 yoshgacha (1 razryad-sport ustasi)	4-5	4-6
25 yoshgacha (sport ustasi)	6-8	4-6
25 yoshdan kattalar(razryadchilar)	4-5	3-4
25 yoshdan kattalar (1 razryad-sport ustasi)	6-8	5-7
30 yoshdan katta (barcha razryaddagi sportchilar)	4-5	3-5

Mashq qilish mashg'ulotidagi mashqlar soni. Og'ir atletika sporti amaliyotida bitta mashq qilish mashg'ulotida, odatda, 3 tadan 8 tagacha kuchni rivojlantiruvchi toifadagi mashqlar rejalashtiriladi. Murabbiy shulardan qaysi muvofiq sonida to'xtashi quyidagi omillarga bog'liq: og'ir atletikachi yoshi, sport malakasi, sport tayyorgarligi davri, sportchini individual xususiyatlari, sport zalidagi havo harorati, ovqatlanish, darmon dorilar, qayta tiklovchi vositalarni qo'llash.

Turli yoshdagi va sport malakasiga ega bo'lgan og'ir atletikachilarni mashq qilish mashg'ulotlariga misollar:

13 yoshgacha bo'lgan yosh og'ir og'ir atletikachilar:

Badan qizdirish – 15-20 daqiqa.

Asosiy qism – 60 daqiqa.

Yarim cho'kkalab, dast ko'tarish texnikasini o'rgatish.

Shtanga qo'llarda osilgan holatdan yarim cho'kkalab holda ko'krakga ko'tarish.

Bruslarda tortilish.

Joyda turib gimnastik stolga balandga sakrash.

Gimnastik stolda gavdani gorizontal statik holatda tutgan holda yuzni pastga egib, bukilish.

Yakuniy qism – 5 daqiqa.

Mashg'ulot davomiyligi – 80 daqiqa.

15 yoshgacha og'ir atletikachilar (razryadchilar):

Badan qizdirish – 15-20 daqiqa.

Asosiy qism – 80 daqiqa.

Yarim cho'kkalab, ko'krakga ko'tarish.

Shtanga qo'llarda osilgan holatdan dast ko'tarish kengligida kirish (raznojka) – grif tizzadan yuqorida.

Qiya kursida o'tirgan holda kuch bilan ko'tarish.

Shtangani yelkada ushlab o'tirib-turish.

Dast ko'tarish kengligida ushlashda shtangani bosh ustida ushlab, o'tirib-turish.

Joydan turib uzunlikka sakrash.

Egilishlar.

Yakuniy qism – 5 daqiqa.

Yuqori sport malakasiga ega o'smirlar uchun:

Badan qizdirish – 15 daqiqa.

Asosiy qism – 100 daqiqa.

Dast ko'tarish kengligida cho'zilish (prtejka).

Tizzalardan pastdan (supaga tegmasdan) shtanga qo'llarda osilgan holatdan yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

Tik turgan holda siltab ko'tarish.

"Raznojka"ga shtangani ko'krakga ko'tarish + o'tirib-turish.

Yotgan holda kuch bilan ko'tarish.

Dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha tortish.

"Eshak"ka ketma-ket uch hatlab sakrash.

Belga osib qo'yilgan yuk bilan turnikda osilish.

Turnikda tortilish.

Yakuniy qism – 5 daqiqa.

Mashq qilish davomiyligi – 120 daqiqa.

Bolalar va o'smirlar organizmini rivojlantirish jarayonida tabiiyki mushak kuchini o'sishi ham ro'y beradi. Mutloq mushak kuchi uzluksiz tarzda, maktab yoshi davomida nisbatan birtekis o'sib boradi.

Bolalar va o'smirlarda mushak kuchi o'sib borishini sabablaridan biri – tana mushaklari vaznini ortib borishi, ya'ni ko'ndalang mushak o'lchamlarini tabiiy kattalashishi hisoblanadi. Mushaklar massasi 7 yoshdan boshlab ko'paya boshlaydi. Biroq, ko'proq o'sishi jinsiy yetilish davrida ro'y beradi.

R.A.Shabunin fikricha, bu davrda kuch rivojlanishida asab-mushak apparati differensiyasi muhim ro'l o'ynaydi. Bu fikr

A.V.Korobkov, A.P.Tambiyeva, A.A.Morkosyan, L.S.Dvorkin tadqiqotlarida ham o'z tasdig'ini topdi. Ularning ta'kidlashicha, yosh ulg'ayib borgan sari, mushak taranglashishi vaqtida qo'zg'atuvchi harakat birliklari sonini ko'payishi yuz beradi.

V.K.Balsevich va xodimlari tomonidan dinamometriya va vertikal sakrash balandligini sinovdan o'tkazish usullari yordamida yoshga mos ravishda kuchni rivojlanishi tadqiq etildi. Tadqiqot natijalari ko'rsatishicha, kuch xislatlarini namoyon bo'lishini tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16 yoshgacha, qizlarda esa 14 yoshgacha ro'y beradi.

Mualliflar tekshiruvdan o'tayotgan ikkala jins namoyondalarida bu turdagi kuch xislatlari namoyon bo'lishida natijaviylik rivojlanishini tezlashishi va sekinlashishida sezilarli nomutanosiblikni aniqladilar.

V.K.Balsevich, L.S.Dvornik kabi tadqiqotchilar fikricha, yosh o'sib borgan sari kuch xislatlari xususiyatlari odam mushak tizimini o'zgarishlari bilan uzviy bog'liklikda rivojlanadi. Bunda erkaklar va ayollarda rivojlanish maromi va sur'ati o'zaro sezilarli farq qiladi. Shu bilan birga, umumiy belgilar ham mavjud: rivojlanishni bir tekis bo'lmasligi, sekinlashgan va tezlashgan rivojlanish davrlarini bo'lishi, muayyan hayot davrlarida kuch xislatlarini o'sish sur'atlarini tezlashishi.

L.V.Volkov ma'lumotlariga ko'ra, qo'l kaftini bukuvchi mushaklari uchun mutloq kuch ko'rsatkichini yoshga mos ravishda doimiy o'sishi xosdir. 8 yoshdan 17 yoshgacha kaft bukuvchilari kuchi 3,5 barobar ortadi, lekin bu o'sish notekis ro'y beradi hamda o'sish sur'atlarini tezlashishi va sekinlashishi bilan kechadi.

Bilak va tirsak bukuvchi mushaklari kuchini ortishi ham kaft bukuvchilaridek ro'y beradi. Kuch o'sishini eng yuqori sur'atlari kichik va katta maktab yoshiga to'g'ri keladi. Chunonchi, 8 yoshdan – 11 yoshgacha kuch o'sishi 47%, 11 yoshdan – 14 yoshgacha – 44%, 14 yoshdan – 17 yoshgacha 50%ni tashkil etadi. Tirsak va bilan bukuvchi mushaklari kuchi 8 yoshdan – 17 yoshgacha 3 barobar ko'payadi.

Tirsak va bilakni yozuvchi mushaklar kuchini rivojlanishi notekis ro'y beradi: 8 yoshdan – 11 yoshgacha – sezilarli ravishda ortadi; 11 yoshdan – 13 yoshgacha o'sish sur'ati birmuncha kamayadi, so'ngra katta maktab yoshida keskin ortadi. 8 yoshdan – 17 yoshgacha tirsak, bilak yozuvchi mushaklarini maksimal kuchi 4 marta ko'payadi.

8 yoshdan 17 yoshgacha gavgani yozuvchi mushaklar kuchi 2,5 marta ko'payadi, kichik maktab yoshida (8 yoshdan – 11 yoshgacha) kuch o'sishi – 34%, o'rta maktab yoshida (11 yoshdan – 14 yoshgacha) – 32%, katta maktab yoshida (14 yoshdan – 17 yoshgacha) 46% ni tashkil etdi.

Boldir mushaklari kuchi rivojlanishidagi sezilarli o'zgarishlar 8 yoshdan 17 yoshgacha kuzatiladi. Bu yosh davrida kuch 4,3 barobar ko'payadi. Boldir mushagida kuchini o'sishi 8 yoshdan 11 yoshgacha 71%ni, 1 yoshdan 14 yoshgacha – 35 %ni, 14 yoshdan 17 yoshgacha – 88%ni tashkil etadi. Bunda kuchni keskin o'sish sur'ati 14 yoshdan 15 yoshgacha kuzatiladi – 57%.

Ko'pgina tadqiqotchilar "portlovchi" kuchni yosh va jinsga bog'liq holda notekis o'zgarishini e'tirof etishadi. Chunonchi, joyda turib yuqoriga sakrash balandligi qizlarda 12-14 yoshgacha uzluksiz yaxshilanib boradi, so'ngra natijalar to'g'rilanadi va hatto, yomonlashadi. O'g'il bolalarda "portlovchi" kuchni o'rtacha yillik ko'rsatkichlari yosh ulg'ayib borgan sari o'sib boradi va 15-17 yoshda eng yuqori ko'rsatkichga yetadi. "Portlovchi" kuch namoyon bo'lishining bunday o'zgarishlari jismlarni uzoqqa irg'itishda ham kuzatiladi. Chunonchi, xokkey to'pini uloqtirishda natijalar o'g'il bolalarda 10 yoshdan 11 yoshgacha va 12 yoshdan 13 yoshgacha, qizlarda esa – 15 yoshdan boshlab o'smaydi.

7-9 yoshda barcha turdagi imitatsion harakatlar (nayza, disk, yadro irg'itish)da hamma ko'rsatkichlar (maksimal kuch, ish, quvvat) bo'yicha kuchni o'sish kattaligining asta-sekin, nisbatan ravon o'zgarishi kuzatiladi.

9-10 va 10-11 yoshlarda ish va quvvat ko'rsatkichlarini birmuncha pasayishi ro'y beradi. 11 yoshdan 14 yoshgacha harakat quvvati va ish ko'rsatkichlari mutloq qiymatlarini keskin o'sishi kuzatiladi.

Qator olimlar turli mushak guruhlari nisbiy kuchini shakllanishi 6-7 yoshda yakunlanishini aniqlashdi. Mazkur yoshda erishilgan kuch darajasi 41-50 yoshgacha saqlanib qolishi mumkin.

Mushak kuchini namoyon bo'lishiga bolalik va o'smirlik davridan boshlab jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish katta ta'sir ko'rsatadi. A.N.Vorobyev va L.S.Dvorkin kabi mutaxassislar fikricha, kuch xislatlarini rivojlantirish muammosining dolzarbligi sport amaliyoti talablari bilan belgilanadi. Mualliflarning ta'kidlashicha, o'sib kelayotgan yosh avlodda kuch xislatlarini rivojlantirishning

ilmiy asoslangan tizimini yaratish nafaqat yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, balki yoshlarni har tomonlama samarali jismonan tayyorlash uchun ham hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Kuch tayyorgarligi (ayniqsa, miqdorlangan og'irlikni qo'llash bilan) bolalar va o'smirlar mushak tizimini maqsadga yo'naltirilgan tarzda rivojlantirishga yordam beradi. Buning uchun mazkur yosh oralig'iga mos marfofunktsional sharoitlar mavjud. Chunonchi, jinsiy yetilish davrida mushak massasini ko'payish shiddati bolalik davridagidan farqli ravishda ortadi.

Agar 8 yoshli bolalarda mushaklar vazni umumiy tana vazniga nisbatan 27% ni tashkil etsa, 15 yoshga kelib – 33%ga yetadi. 16-18 yosh guruhlarida yozuvchi mushaklarni yig'indi kuch ko'rsatkichi bukuvchi mushaklarning shunday ko'rsatkichlaridan 57%ga ustunlik qiladi. Ayrim tadqiqotchilar fikricha, og'irliklarni qo'llagan holda mashq qilish o'smirlik davrida mushak kuchini rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. R.E.Motilyanskaya, L.I.Stogova, F.A.Iordanskaya olib borgan tadqiqot ishlari miqdorlangan yuklamalar bilan mashq qilish yosh organizmni jismoniy rivojlanishiga va jismoniy xislatlarni tarbiyalashga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi.

L.S.Dvorkin ma'lumotlariga ko'ra, eng jadal kuch o'sish sur'ati 13-16 yoshda, kuch chidamliligi – 14-15 yosh va 17 yoshda kuzatiladi. Muallifning ta'kidlashicha, mushak kuchi o'sishining yaxshi va a'lo yillik sur'atlari ko'pincha kuch imkoniyatlarini namoyon bo'lishini tadqiq etish davomidagi nazorat-pedagogik sinovlarida o'rtacha yoki yaxshi dastlabki natijalarga ega bo'lgan shaxslarda kuzatiladi.

Ma'lumki, kuchni rivojlanishi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni barcha jabhalariga ta'sir ko'rsatadi, balki katta amaliy ahamiyatga ham ega. Kuch komponenti har qanday sport turida mavjuddir. Shu bois, mazkur jismoniy xislatni rivojlantirishga yosh sportchilarni tayyorlashda, sportdagi ilk qadamlardan boshlab katta e'tibor berilishi kerak.

Ko'plab tadqiqotlar ko'rsatganidek, miqdorlangan yuklamalar qo'llanganda, odamning kuch imkoniyatlari eng samarali tarzda takomillashadi. Biroq, umumta'lim maktablari yoki kasbiy – ta'lim o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv rejalarini tahlili shuni ko'rsatdiki, kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni ko'pchiligi og'irliksiz bajariladi.

Umumta'lim maktabida kuch tayyorgarligi o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy imkoniyatlarini takomillashtirish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan ixtisoslashtirilgan jarayon sifatida ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga, turli ilmiy-uslubiy adabiyotlar hamda maktab o'quvchilari va yoshlari jismoniy tarbiyalash bo'yicha dasturlar tahlili hatto, ularda nazarda tutilgan kuch tayyorgarligini hatto cheklangan vositalarini ham qo'llash imkoniyati amaliyotga tatbiq etilmasligini ko'rsatadi. 5-7 sinflarda og'irliklarni qo'llash esa o'quv dasturlarida umuman ko'zda tutilmagan.

Adabiy ma'lumotlar tahlili turli harakatlarda namoyon bo'luvchi kuch ko'rsatkichlarini eng ko'p o'sishi 11 yoshdan 16 yoshgacha bo'lgan yosh oralig'ida kuzatilishini ko'rsatdi. Bunda o'g'il bolalar va o'smir yigitlarda kuch ko'rsatkichlarini o'sish sur'ati qizlardagiga nisbatan yuqori bo'ldi.

Bolalar, o'smirlar va yigitlarda kuch rivojlanishidagi nomutanosiblik hamda sezilarli individual o'zgarishlar aniqlandi. Bu hol kuch xislatlari namoyon bo'lishi ko'rsatkichlarining tabiiy o'sishi o'g'il bolalarda 16 yoshgacha, qizlarda esa 14 yoshgacha ro'y berishini bildiradi. Har ikkala jinsdagi sinovdan o'tayotganlarga mazkur turdagi kuch xislatlari namoyon bo'lishining natijaviylik ko'rsatkichlari rivojlanishini tezlashishi va sekinlashishi nomutanosibligi sezilarlidir.

Kuch xislatlari ko'rsatkichlari odamni mushak tizimidagi o'zgarishlar bilan uzviy bog'liqlikda rivojlanadi hamda erkaklar va ayollarda rivojlanish maromi va sur'ati bo'yicha sezilarli tarzda o'zaro farqlanadi. Shunday bo'lsada, umumiy xususiyatlar ham mavjuddir: rivojlanishni bir tekis kechmasligi, jadal va sekin rivojlanishi davrini bo'lishi, muayyan hayot davrlarida kuch xislatlari o'sish sur'atlarini jadallashuvi.

4.3. Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot nazaryasi va uslubiyati

Og'ir atletikada yutuqlar yuksalishi birinchi navbatda, kuchni rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish, xususan, qo'llanilayotgan og'irliklar kattaligi, urinishdagi takrorlashlar soni va urinishlarni optimal soni bilan belgilanadi.

Og'ir atletika sport turini rivojlanish muqaddimasida shu sport turi bo'yicha dastlabki o'quv qo'llanmalarida bir urinishda ko'p sonli (10 martadan 40 martagacha) ko'tarishlar bilan bajariladigan kuchni

rivojlantiruvchi mashqlar asosiy o'rin egallagan. Bitta mashqdagi urinishlar soni 10-12 tagacha.

Bir urinishdan keyingi urinishgacha 5 kg dan ko'p bo'lmagan vazn qo'shib borish tavsiya etilgan. Bunday sxema 6 ta urinishgacha bajarilgan so'ngra yana shu sxema bo'yicha og'ir atletikachilar qo'llayotgan og'irlik vazni bir urinishdan keyingi urinishgacha 5 kg dan kamaytirilgan. 5-10 marta ko'tarish mumkin bo'lgan vazn maksimal og'irlik deb qabul qilingan. Hozirgi kunda bu usulni kulturistlar keng qo'llanadi va u "piramida usuli" deb ataladi.

XX asr boshlarida og'ir atletikachilarni mashq qilish uslubiya-tida asosiy e'tibor og'ir atletika mashqlarini bajarish texnikasini emas, balki kuchni rivojlantirishga qaratilgan. Jadal mashqlar hatto zararli deb hisoblangan.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, kuchni rivojlantirish uslubiya-tini takomillashtirish mashq qilish yuklamalarini jadallashtirish hisobiga, ya'ni og'irlik vaznini oshirish orqali amalga oshganini ko'rsatadi. Shuni ta'kidlash kerakki, hozirgi kunda yuklamalar asosini yanada dinamik maxsus-yordamlashuvchi mashqlar tashkil etadi.

Og'ir atletikachini mashq qilishida ko'tarilayotgan shtangani vazni va bir urinishda ko'tarishlar soni muhim ahamiyatga ega. Chunki bularni barchasi texnika, kuch va boshqa jismoniy xislatlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kuchni rivojlantirishda qarshilik kattaligini tanlash uslubiya-tining asosiy vazifalaridan biridir. Bu masalani yechish uchun shtangani ko'tarishda mushaklar qisqarishlarining fiziologik xususiyatlarini tushunish lozim.

Birinchisi – eng yuksak mushak tarangligi quyidagilar ta'riflanadi:

a) eng ko'p sonli harakat birliklarini (HB) bir vaqtda ishga jalb qilish;

b) mushakka keluvchi impulslarni maksimal chastotasi;

v) harakat birliklari faolligining sinxronlashgan maromi;

Ikkinchisi – submaksimal yoki maksimal vaznni ko'targanda shtangani ko'tarish tezligi tezda muvofiq kattalikka yetadi va shundan so'ng, harakat deyarli doimiy tezlikda bajariladi. Tezlanish nolga teng chiziqqa yaqin ko'lamda o'zgarib turadi: bu kuch ko'tarilayotgan uskuna vazniga taxminan teng.

Kichikroq vaznlarni ko'tarishda maksimal kuch bilan harakatlanish varianti qo'llanilishi mumkin. Tezlanish avval o'sib boradi

so'ngra nolga tushadi. Demak, harakatni ikkinchi qismi asosan, ko'tarilayotgan uskuna inersiyasi hisobiga bajariladi. Shu bois, mushak taranglashgan holatda bo'lgan vaqt shu darajada qisqaradiki, mashq kuch rivojlanishiga mashq qildiruvchi ta'sirni deyarli ko'rsatmaydi.

Maksimal kuch tarangligisiz mushak kuchini mashq qildirishga urinish kam samaralidir. Maksimal kuch tarangligini yaratishning uch usullari.

Yuksak bo'lmagan vaznni takroran ko'tarish: Bu usul og'irliklarni kuchli toliqishgacha ko'tarishda qo'llanilishi mumkin. Bunda shtangani oxirgi ko'tarishlardagi funksional kuchlanish eng yuksak kuch harakatiga yaqinlashadi. Shuning uchun shtangani ko'tarishda oxirgi harakatlar qimmatli ahamiyatga ega.

Takroran kuch ishlatib harakatlanish usuli kam samaradorligiga qaramay, quyidagilar tufayli og'ir atletika amaliyotida keng ko'lamda qo'llaniladi: katta hajmdagi ish moddalar almashinuvini sezilarli faollashishiga olib keladi va mushaklarni funksional gipertrofiyasi hamda kuchni o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Mahalliy ta'sir ko'rsatishda maksimal zo'riqishda kuzatiladigan kuchlanishni kamaytirishga yordam beradi.

Bu usul texnikani yaxshiroq nazorat qilishga imkon beradi. Yosh og'ir atletikachilar uchun bu alohida ahamiyatga ega.

Mushaklar massasini ortishiga olib keladi, bu ham kuch o'sishiga yordam beradi.

Takroriy harakatlar usuli avval kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan shug'ullanmagan shaxslarga tavsiya etiladi. U jarohatlarni oldini olishga imkon beradi.

Og'ir atletika sportida takroriy harakatlar usulida quyidagi yuklama kattaliklari keng qo'llaniladi:

O'rtacha katta vaznli shtanga (maksimal kattalikni 76-85%) bir urinishda 4-6 marta takrorlash (tezkor-kuch imkoniyatlari rivojlanadi).

O'rtacha vaznli shtanga (maksimal kattaligi 66-75%).

1 urinishda 6-8 marta takrorlash (kuch chidamliligi rivojlanadi).

Kichik vaznli shtanga (50-65%) – 8-10 marta takrorlash (kuch chidamliligi rivojlanadi).

Juda kichik vaznli shtanga (40-49%) 11-15 marta takrorlash (umumiy kuch chidamliligi rivojlanadi).

Maksimal kuch harakatlari usuli

Kuch o'sishida maksimal samaraga erishish uchun mashq qilish mashg'ulotlarida barcha katta kuchli harakatlarni qo'llash lozim. Shuning uchun malakali og'ir atletikachilar (1 razryadli sportchilar, sport ustalari va undan yuqori) kuch rivojlantirishni birinchi usuli bilan bir qatorda, ikkinchi usulni – yuqori shiddatdagi qisqa vaqtli (1-4 martali) harakatlarni qo'llashlari lozim:

Maksimal vaznli shtanga – 1 urinishda bir marta takrorlash ("portlovchi" kuch rivojlanadi).

Submaksimal vaznli shtanga (91-95%) – 1 ta urinishda 1-2 marta takrorlash (tezkor-kuch imkoniyatlari rivojlanadi).

Katta vaznli shtanga (86-90%) – 1 urinishda 3-4 marta takrorlash (tezkor-kuch imkoniyatlari rivojlanadi).

Agar og'ir atletikachi keyingi vazn toifasiga o'tmoqchi bo'lsa, u birinchi usulni – ko'p karrali harakatlar usulini ko'proq qo'llashi lozim. Agar og'ir atletikachi o'z vazn toifasida qoladigan bo'lsa yoki bu og'ir atletikachi yanada yengil vazn toifasiga ega bo'lsa, ikkinchi usulni – eng yuksak vaznlar bilan ishlash usulini tanlashi lozim.

Yuksak bo'lmagan vaznni maksimal tezlikda ko'tarish.

Og'ir atletikachini yetakchi xislati – kuchdir. Sportchi nafaqat, maksimal kuch ishlatib harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishi zarur, balki katta tezlikni rivojlantirishini bilishi kerak. Katta kuchni rivojlantirish qobiliyati va uni tezda namoyon etish qobiliyati o'zaro bog'liq emas. Ya'ni, katta kuchga ega bo'lish mumkin va shu bilan bir vaqtda, uni tezda amalga oshirishni bilmaslik mumkin.

Shu tariqa, og'ir atletikachilarni tayyorlashda katta vaznlarni katta tezlikda ko'tarish qobiliyatini, ya'ni "portlovchi" kuchni rivojlantirish lozim.

Bunda quyidagilarni qayd qilish joiz:

- kuchni ortishi va harakat ko'nikmasini shakllanishi ko'p hol jihatdan urinishda mashqlarni takrorlash soniga bog'liq;

- 1-6 martali takrorlashlar yuqori shiddatdagi mashqlar hisoblanadi;

- 6-10 martali takrorlashlar – o'rtacha shiddatdagi mashqlar bo'lib, yuklama hajmini oshirish va mushaklarni mustahkamlash uchun xizmat qiladi;

- mumtoz va ularga o'xshash mashqlar: 1 urinishda 1-3 marta bajariladi (80-95% vaznda);

- maxsus – tayyorgarlik mashqlari: o'tirib-turish, kuch bilan ko'tarish, tortilish, egilishlar va ularga o'xshash mashqlar 6-12 martagacha bajariladi.

Hozirgi vaqtda, sport amaliyotida bitta mashq qilish mashg'ulotida 2 tadan 6 tagacha mashqlar rejalashtiriladi. Haftalik siklda 20 taga va oylik siklda tayyorgarlik bosqichiga bog'liq ravishda 30 tagacha va undan ko'p.

Bitta mashqda 6-8 ta urinish rejalashtiriladi. Takrorlashlar soni qancha kam bo'lsa, urinishlar shuncha ko'p bo'ladi va aksincha.

Izokinetik tartibda kuchni rivojlantirish muammosini tadqiq etish muhim ahamiyat kasb etadi. Izokinetik mashqlarni o'ziga xos xususiyati shundaki, sportchi katta bo'lmagan doimiy tezlikda harakatlanayotgan grifga kuch bilan ta'sir ko'rsatadi. Grifni bir tekis harakati inersiyaga yo'l qo'ymaydi va sportchiga bugun harakat masofasi bo'ylab va mumtoz mashqni bajarishda ishtirok etuvchi barcha mushaklarda maksimal taranglikni rivojlantirishga imkon beradi.

4.4. Yosh og'ir atletikachilarni tayyorgarlik bosqichida yuklamalarini rejalashtirish

Og'ir atletikada mashg'ulot yuklamasi og'irlik kattaligi, takrorlashlar soni, qo'llaniladigan mashqlar soni, yuklama hajmi, mushak faoliyati tartibi va ayrim boshqa omillar bilan ta'riflanadi.

Og'irlikni ko'tarishdagi og'irlik kattaligi sportchi organizmiga ko'rsatilayotgan ta'sirning sifat va miqdor ko'rsatkichlarini aks ettiradi. Bundan kelib chiqadiki, og'ir atletikachi organizmini faoliyat darajasi qo'zg'atuvchini spetsifik taassuroti kattaligiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Sportchi organizmini ichki sharoitlari umumiy va maxsus ishchanlik qobiliyatini namoyon bo'lishini belgilab beradi. O'z navbatida, mushak ishi, mushakni taranglashtirish xususiyati sportchi organizmini muayyan qo'zg'atuvchiga javob reaksiyasini shakllantiradi.

Mashq qilish rejalarni tuzishda mashq qilish yuklamasini miqdoriy o'lchamlarda (raqamlarda) ifodalash maqsadga muvofiq. Mashq qilish yuklamalarini baholash shtangalarini ko'tarish sonlari orqali kilogrammda ifodalanishi mumkin.

Samarador mashq qilish rejalarini tuzish uchun zarur bo'lgan yuklamalarni miqdoriy o'lchamlari bajarilgan mashq qilish ishini hajmi va shiddati haqida kerakli ma'lumotni berishi, turli davomiylik-

dagi mashq qilish sikllarini baholashga yaroqli hamda rejalashtirishda oddiy, qulay bo'lishi kerak.

Og'ir atletikada qo'llaniladigan jismoniy mashqlar mushak harakatlarining yuqori shiddati, bajarilayotgan harakatlar koordinatsiyasini murakkabligi va boshqa omillar bilan ta'riflanadi.

Maxsus mashqlardagi jismoniy yuklamalar kattaligini – vaqt birligi ichida yuklamalarning xususiyatlarini ichki fiziologik o'zgarishlar bilan o'zaro taqqoslash orqali baholash mumkin. Biroq, tashqi ish samarasi bilan organizmdagi ichki o'zgarishlar orasidagi nisbatan mos kelishi va mos kelmasligi mumkin. Bu hol yuklamani baholashning turli usullarini qo'llash bilan tushuntiriladi. Bajarilgan yuklama natijasida organizmda ro'y beruvchi o'zgarishlarni hisobga olish ham murakkab bo'lgani uchun og'ir atletikada mashqlardagi jismoniy yuklamani baholash tashqi tomondan bajariladi.

Yuklamaning tashqi xususiyatlariga qarab mashqni murakkabligi aniqlanadi.

O'tgan asrning 40 yillarida alohida mashqlardagi yuklamani baholash uchun mezon sifatida ko'tarilgan kilogrammlar yig'indisini (N.I.Luchkin), so'ng – jismoniy ishni kilogramm metrlarda (N.N.Saksonov) qo'llash taklif etilgan.

Misol tariqasida analiz mezonlar yordamida alohida mashqdagi – yarim cho'kkalab dast ko'tarish harakatidagi yuklamani baholaymiz. Bu mashqqa quyidagi vaznli shtangalar ko'tariladi: 70x2, 80x2, 90x2 va 100x1. Ko'tarilgan kilogrammlar yig'indisi (tonnaga) $70 \times 2 + 80 \times 2 + 90 \times 2 + 100 = 580$ kg (0,58t) ga teng. Deylik, bu mashqda shtanga ko'tarilgan balandlik 1,5 m ga teng bo'ldi.

Oddiy mexanika kursidan ma'lumki, $F = P \times L$. Bu yerda F – ish (kg m), R – yuk vazni (kg), L – shtanga ko'tariladigan masofa (m) (balandlik).

Shtangani 1,5 m ga ko'tarishda bajarilgan ish $580 \text{ kg} \times 1,5 \text{ m} = 870$ kg m yoki 0,87 tm (kilogrammni tonnaga qayta hisoblaganda)ga teng.

Yuklama hajmi. Har bir mashq, butun mashq qilish mashg'uloti yoki hafta, oy, yil davomida ko'tarilgan kilogrammlar yig'indisi (summasi) yuklama hajmi deb ataladi. Misol uchun agar sportchi 100 kg vaznli shtangani bir urinishda ketma-ket besh marta ko'targan bo'lsa, u bajargan yuklama hajmi 500 kg ga teng bo'ladi. Yanada aniqroq, yuklamani kilogrammetrlarda ifodalash mumkin.

Yuklama hajmi deganda, mashq qilish mashg'uloti yoki haftalik, oylik, yillik sikl davomida ko'tarilgan umumiy vazn tushuniladi. Masalan, og'ir atletikachi dast ko'tarishda 5 ta urinishda 2 martadan 100 kg vazn ko'tardi: $100:2 \times 5 = 1000$ kg, dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha tortishda 10 ta urinishda 3 martadan 110 kg ko'tarsa: $110 \text{ kg} \times 10 = 3000$ kg, shtanga bilan o'tirib-turish 5 ta urinishda 4 martadan 150 kg ko'tarsa: $150 \text{ kg} \times 4 \times 5 = 3000$ kg, yotgan holda kuch bilan ko'tarish – 4 urinishda 5 martadan 100 kg ko'tarsa: $100 \text{ kg} \times 4 \times 5 = 2000$ kg bo'ladi. Mashq qilish mashg'uloti davomida hajmni jamlab, sportchi 9300 kg yoki 9,3 t vazn ko'targanini aniqlaymiz.

Rejalashtirish qulay bo'lishi uchun kichik, o'rtacha, katta va maksimal yuklama hajmlari farqlanadi. Turli og'ir atletikachilarni tayyorgarlik holatiga bog'liq holda, yuklama hajmining mutloq qiymatlari ular uchun turlicha bo'ladi. Kichik yuklama hajmi – maksimal hajmni 50% gacha (har bir sportchi uchun), o'rtacha – 50% dan 70% gacha; katta – 70% dan 90% gacha; maksimal – 90% dan ortiq.

Mashg'ulotlarda mashq qilish hafta, oy, yil uchun yuklama hajmlarini aniqlab olish juda muhimdir. Yuqori malakali og'ir atletikachilarda mashq qilish yuklamasi bir necha yuz kilogramm va undan ko'p; haftada – 10 t dan 60 t gacha va undan ko'p; oyda – 30 t dan 300 t gacha va undan ko'p; 1 yilda – 600 t dan 2000 t gacha va undan ko'p.

Yuklamaning oylik hajmi. U sportchi malakasiga bog'liq. Malaka qanchalik yuqori bo'lsa, shuncha katta yuklama hajmi bajariladi. Jadvaldan ko'rinib turganidek, malaka o'sib borishi bilan yuklama hajmi ham ortib boradi (ayniqsa, agar u tonnada ifodalangan bo'lsa). Chunonchi, III-razryadli sportchilarda yuklama hajmi tonnada $70 \pm 3,9$; sport ustalarida – 139 ± 9 ga teng, ya'ni, deyarli 100% ga ko'p. Shtangani ko'tarishlar sonida yuklama hajmi esa atigi 32% ga ortiq. ShKS ni ortishi II razryadli og'ir atletikachilarda III razryadlilar bilan qiyoslaganda, atigi 8% ni tashkil etadi; tonnada ifodalangan hajm esa 33% ga ko'p.

Hajmi	Malaka									
	III razryad		II razryad		I razryad		Sport ustaligiga nomzodlar		Sport ustalari	
	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S
Ton nalar	70±3,9	30,0	93±5,8	33,3	109±7,0	34,7	119±7,0	31,0	139±9	34,0
SHKS	986±68	37,0	1069±74	39,0	1094±79	38,0	1169±82	35,0	1306±99	41,0

Izoh: M- sportchi malakasi. S-og'irlik koeffitsienti kattaligi.

Bir xil malakali turli og'ir atletikachilarda yuklama hajmi keng ko'lamda farqlanadi. Buni reaksiya koeffitsienti kattaligi (S) ko'rsatadi. U 30%dan 34,7%gacha o'zgaradi. Bu holat katta, o'rtacha yoki kichik yuklama hajmi bilan mashq qiluvchi kuch jihatdan bir xil sportchilar mavjudligini ko'rsatadi.

Muhim musobaqalardan oldin keluvchi oy uchun yuklama hajmi ko'pgina yuqori malakali sportchilarda 100-150 t ga; II - III razryadli og'ir atletikachilarda - 60-90 t ga teng. Deyarli har bir og'ir atletikachida oylik yuklama hajmi musobaqalardan oldin yetarlicha turg'un va qat'iy individualdir. Agar yaqin musobaqada ishtirok etish rejalashtirilmagan bo'lsa, oylik yuklama hajmida bunday turg'unlik kuzatilmaydi. Og'ir atletikachilar ham katta (200-300 t va undan ortiq); ham kichik (50-60 t) yuklama hajmlari bilan mashq qilishadi (yengillashgan oy). Ammo, tadqiqotlar ko'rsatishicha, og'ir atletikachilarni yuklama hajmlari har doim musobaqadan oldingi oydagidek muhim bo'lganda, yutuqlarga erishish kuzatiladi.

Haftalik yuklama hajmi. Oylik sikllardagi yuklama hajmlarini, mutloq sport natijalariga erishishda, so'zsiz, katta ahamiyatga ega. Biroq yuklamani haftalik sikllar bo'yicha mashg'ulotlar to'g'ri taqsimlash katta ahamiyatga egadir. Yuklama hajmini variativ tarzda, ya'ni haftalik sikllarda notekis taqsimlash kerak. Zarbli yuklamalar va keskin kamaytirilgan yuklamalar farqlanadi.

III va II razryadli sportchilarda yuklama zarbdor hafta davomida 25-35 t dan oshmasligi kerak. Yuqori malakali og'ir atletikachilarda 50-80 t bo'lishi lozim. Ammo bunday yuklama hajmini rasmiy musobaqadan oldingi oylik siklda bajarmaslik kerak. Katta yuklama

hajmini rejalashtirayotganda faqat shunday yuklama yuqori sport natijalariga olib keladi, degan fikr noto'g'ri.

To'g'ri, hozirgi kunda yuqori sport natijalarini katta yuklamalarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Katta yuklama hajmi organizm imkoniyatlariga mos kelganda hamda muvofiq shtanga vazni va mashqlar ratsional tanlanganda, og'ir atletikada muvaffaqiyatga erishish mumkin. Musobaqadan oldingi oylik siklda haftalar bo'yicha yuklamalarni oqilona taqsimlash nihoyatda muhimdir.

Agar musobaqadan oldingi 4 hafta uchun yuklama hajmini 100% deb hisoblansa, yuqori malakali og'ir atletikachilarda u quyidagicha taqsimlanadi: birinchi haftada ular 25-26% yuklamani bajaradi; 2-haftada – 35-37%, 3 – haftada – 21-23%, 4 – haftada – 15-16%.

Turli malakali og'ir atletikachilarda mashq qilish yuklamalarini o'rtacha kattaliklari.

Ko'rinib turibdiki, musobaqadan bevosita oldingi haftada yuklama hajmi eng kichik: so'nggi to'rt hafta davomidagi jami yuklamani 12-16%ni 3 – haftada u 20-25%; 2 – haftada 29-38%; 1 – haftada – 24-35%ni tashkil etadi. Yuklamani birmuncha boshqacha taqsimlaganda, ya'ni keltirilgan sxemalardan 2-4% chegarasida og'ish orqali ham yuqori natijalarga erishish mumkin.

Agar 2-3 oy davomida musobaqa o'tkazilmasa yuklamani variativ tashkil etish tamoyili saqlanib qoladi. Ammo yuklama hajmini haftalardan birida 12%gacha kamaytirish shart emas.

Bunday yengillashtirilgan haftada (u albatta bo'lishi kerak) yuklamani 15-18%gacha kamaytirish mumkin, so'ngra maksimal vaznlar bilan mashq qilish o'rinli bo'ladi.

Urinisdagi takrorlashlar soni. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni ko'p marotaba takrorlash takroriy harakat usuli deb ataladi. Bu atama A.N.Vorobyev fikricha, mazkur tushuncha mohiyatini to'liq aks etmaydi. Mashq qilish mashg'uloti butunlay mashqlarni takrorlanishiga asoslangan. Yetarlicha qo'zg'atuvchi (ya'ni, ko'tariladigan vaznni yetarlicha kattaligida) va urinishda takrorlashlarini nisbatan ko'p bo'lmagan sonida mushaklar kuchini ko'proq o'sishi, agar mashqlar bajarish texnikasi bo'yicha oddiy bo'lgan va nozik koordinatsiyani talab qilmagan holdagina kuzatiladi. Shuning uchun kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq qilish mashg'ulotida og'irliklarni ko'p marotaba ko'tarishlar bir marta maksimal kuchli harakat bilan birga bajariladi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, o'tgan asrning 40-yillari og'ir atletikachilari shtangani 1 urinishda 10-15 marta ko'tarishgan. Kuchli og'ir atletikachilarni hozirgi kundagi mashq qilish mashg'ulotlari o'tgan yillardagi tayyorgarlikdan tubdan farq qiladi. Chunonchi, malakali sportchilarda dast ko'tarish va siltab ko'tarish yuklama takrorlashlar soni bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi. 2-jadvaldan ko'rinib turganidek, malakali og'ir atletikachilarni mashq qilish yuklamasi asosan, bir-ikki va uch marotabali takrorlashlardan iborat. Ko'p-odatda, urinishda dast ko'tarish va siltab ko'tarishda shtangani bir marta ko'tarishadi. Dast ko'tarish va siltab ko'tarishda shtangani bir undan ortiq marta ko'tarish, ko'pincha yordamchi mashqlarda bajariladi: biroz o'tirib dast ko'tarish va biroz o'tirib shtangani ko'krakga ko'tarish.

Yuqori malakali og'ir atletikachilarni mashq qilishi 70% vaznni ko'tarish bilan bog'liq, lekin qaytarishlarni qat'iy cheklangan sonida, ya'ni mashq qilishda mushak massasi saqlangan holda kuchni ko'payishiga moyillik kuzatiladi. Yuqori malakali og'ir atletikachilarda gavda, qo'l va oyoqlarni yozuvchi mushaklari ko'proq rivojlanadi, chunki ular og'irlikni ko'tarishda asosiy yuklamani o'z zimmasiga oladi. Bu mushaklar antagonistlari esa ulardan rivojlanishi orqada qoladi.

1 martadan 6 martagacha ko'tarishlar sonidagi variativlik og'ir atletikachilarni mashq qilishi uchun zarur optimum hisoblanadi. Bu darajani ko'payishi yoki ko'tarishlar sonini 1-3 tagacha kamayishi kuch rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

4.4.2-jadval

Urinishdagi takrorlashlar soni bo'yicha yuklamani taqsimlanishi, maksimumdan %

Mashqlar	Bir karrali	Ikki karrali	Uch karrali	To'rt karrali	Besh karrali	Olti karrali
Dast ko'tarish	19,4	59,4	19,4	12	0,6	-
Siltab ko'tarish	19,3	57,4	17,9	3,4	1,8	0,2

Mashg'ulotlarda mashqlarni ketma-ketligi. Mashqlarni bajarish navbati kuchni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Malakali og'ir atletikachilarni tayyorgarligi mashqlarni bajarish navbatida muayyan qonuniyat kuzatiladi. Ko'p hollarda, ularni mashg'uloti tezkor-kuch mashqlaridan boshlanadi: biroz o'tirib-itarib dast ko'tarish, mumtoz dast ko'tarish; shtanga qo'llarda osilgan holatdan sakrash; kursidan dast ko'tarish; biroz o'tirib shtangani ko'krakga ko'tarib, dast ko'tarish yoki mumtoz siltab ko'tarish.

Taxminan 70% hollarda barcha mashg'ulotlar dast ko'tarish mashqlaridan boshlanadi. Bu shu bilan tushuntiriladiki, tezkor-kuch mashqlari boshqa mashqlarni bajarilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

60% hollarda mashg'ulotlar yelkadagi shtanga bilan o'tirib-turish bilan yakunlanadi yoki bu mashq oxirgisidan oldin bajariladi. Mashg'ulot yakunida kuch chidamliligini rivojlantiruvchi nisbatan sekin maromidagi mashqlar va ko'proq mahalliy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bajariladi.

Mashg'ulot oxiriga kelib, sportchilar ishchanlik qobiliyatini pasayishi kuzatiladi, ya'ni toliqish belgilari paydo bo'ladi. Mashqlarni bajarish jarayonida bu toliqishni yengish kuch chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi. "Portlovchi" xususiyati (dast ko'tarish) tezkor mashg'ulotni boshlang'ich vaqtiga rejalashtiriladi.

Chunki, bu davrda sportchini ishchanlik qobiliyati mashg'ulot yakunidagiga nisbatan, yuqori bo'ladi va skelet mushaklari tez hamda kuchli qisqarish uchun imkoniyatlarga ega.

Mashg'ulot yakunida vaqti-vaqti bilan bellashuv mashqlarini – dast ko'tarish va siltab ko'tarishni bajarish kerak, ya'ni toliqish fonida mashq qilish lozim. Bu bilan og'ir atletikachi chidamlilikni shakllantiradi.

Ma'lumki, ishtirokchilar soni ko'p bo'lganda, musobaqalar 3-5 soat davom etishi mumkin. Bunday sharoitda katta kuch chidamliligiga ega bo'lgan sportchigina muvaffaqiyat bilan ishtirok etish mumkin.

Mashg'ulotda mashqlar navbatini aniqlashda organizmni muayyan yuklama u yoki bu mashqlarga moslanishini hisobga olish kerak. Shuning uchun mashg'ulotlarni vaqti-vaqti bilan biroz o'tirib dast ko'tarishdan emas, o'tirib-turish yoki shtangani belgacha tortishdan, yotgan holda kuch bilan ko'tarish izometrik mashqlardan boshlash lozim.

Yuklama variativligi. Organizmga mashq qilish yuklamasining har qanday omilini ta'sir ko'rsatishini ko'rib chiqqanda, variativlikga zaruriyat birligiga amin bo'lamiz. Chunki organizm muayyan qo'zg'atuvchiga nisbatan tez moslashadi.

Moslanish - tirik jonzotlarni turli sharoitlar va qo'zg'atuvchilarga moslashish qobiliyati hisoblanadi. Tirik organizmni turli qo'zg'atuvchi omillarga moslanishi tirik materiyaning juda muhim xossasidir. "Moslanish - eng universal va eng muhim hayot qonuni" (I.V.Davidovskiy, 1965). Organizmni rivojlanishi moslanuvchanlik reaksiyalariga asoslangan. Agar yetarlicha kuchdagi qo'zg'atuvchi uzoq vaqt davomida ta'sir qilsa va kam o'zgarsa, tirik organizmni unga nisbatan reaksiyasi vaqt o'tishi bilan pasayadi. Bu umumbiologik tamoyil sportchi organizmni muntazam sport mashg'ulotlariga nisbatan javob reaksiyasi asosini tashkil etadi.

Sportchi organizmini sport mashg'ulotlariga moslanishi uning funksional imkoniyatlarini ortishida namoyon bo'ladi. Moslanuvchanlik harakat xislatlarini rivojlanishida yetakchi ro'l o'ynaydi. Muayyan qo'zg'atuvchi, muayyan mushak shunga moslangach, sportchi organizmi kelgusida mazkur qo'zg'atuvchiga qat'iy ma'lum reaksiya bilan javob beradi. Ya'ni, kerakli harakat, xislat rivojlanmaydi. Mashq qilish yuklamasi qancha bir xil bo'lsa, shuncha monoton bo'ladi, qancha tez-tez qo'llansa, organizm unga shuncha tezroq o'rganadi va harakatlanish xislatini rivojlanish samarasi ham shuncha past bo'ladi.

Mashq qilish yuklamasi turli a'zolar va tizimlarda qator o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, organizm jadal mushak ishiga moslanar ekan, funksional o'zgarishlarni muvozanatlashtirishga intiladi.

Harakatlar tejamkor, bajarilayotgan ishlar hajmi katta va qon aylanishi, nafas olish ko'rsatkichlari hamda boshqa funksiyalardagi o'zgarishlar kam bo'lsa, organizm mashq qilish yuklamalariga yaxshiroq moslashadi. Ilk bor og'ir atletika bilan shug'ullanishni boshlagan shaxslar bir yil ichida sport natijalarini 50-60 kg ga oshira oladilar. Kelgusi yilda sport natijalarini o'sishi kamroq bo'ladi va har yili ular kamayib boradi. Ayrim og'ir atletikachilar 7-8 yil muntazam mashg'ulotlardan so'ng biror yil uchun natijalarni oldingi yildagidan ko'ra ko'paytira olishlari mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bunday vaziyatda yosh ahamiyatga ega emas - sportchilar yuqori natijalarga 20 yoshda ham, 37 yoshda ham erishishlari mumkin. 12-15 yillik mashq qilish stajiga ega bo'lgan sportchilar o'z natijalarini oshirishga deyarli qodir emaslar. Buni organizmni yuklamaga moslanishi natijasida unga nisbatan javob reaksiyasini pasayishi bilan tushuntirish mumkin.

10-12 yoshdan boshlab oqilona uslubiyati asosida og'irliklar bilan mashq qilish, nafaqat, salomatlik, bolalarni o'sishi va rivojlanishi uchun xavfsiz, shuningdek, foydali hamdir. Ularga, eng avvalo, shtangani ko'tarish vaqtidagi mushak qisqarishi jarayoniga eng ko'p

funksional birliklarni jalb qilish qobiliyati, shuningdek, muvofiq harakatlanish ko'nikmasini o'zlashtirish kiradi.

Mashq qilgan malakali sportchi organizmi mashg'ulot yuklamalariga yetarlicha yaxshi moslashgan bo'lib, katta yuklamaga nisbatan reaksiya turli funktsiya va tizimlaridagi keskin o'zgarishlarga olib kelmaydi. Shuning uchun hajmi (10-20 t.) va shiddati (o'rtacha oylik darajasini 100-110%i) katta bo'lgan yuklamalarga ehtiyot yuzaga keladi. Bunday yuklamalar zarbdor yoki zo'riqish yuklamalar deb ataladi. Ular keyin avvalgi ishchanlik qobiliyati, mushaklar kuchini tiklanishi (yuklamani kelgusida kamaytirilgan sharoitda) puxta mashq qilgan og'ir atletikachilarda 5-7 kundan so'ng ro'y beradi. Bunday mashq qilish mashg'uloti tadqiqotchilarimizga ko'ra, musobaqadan 12-20 kun oldin o'tkazilishi kerak.

Yosh sportchilar, razryadchilar, sport ustalarining mashq qilish xususiyatlarini bilish o'quv jarayonini ko'p yilga oldindan to'g'ri rejalashtirishga imkon beradi. Doimiy jarayon uchun yangi samarali vositalar va usullarni izlash kerak. Shu munosabat bilan hayotdagi barcha vaziyatlarga tayyor ko'rsatma olishga intilishni mashq qilish jarayonining variativlik tamoyili mohiyatini tushunmaslik deb baholash mumkin.

Variativlikni asosiy yo'nalishlari. Usullar variativligi: kattaligi bo'yicha doimiy va optimal qo'zg'atuvchilar shartli reflekslarni hosil bo'lishiga yordam beradi (tezkoriy usul). So'ng takroriy usuldan yanada murakkab – o'zgaruvchan usulga o'tiladi. Urinishlar o'rtasida vaznlardagi tafovut ortadi. So'ngra takroriy usul katta yuklamalar usullari bilan birga bajariladi. Bularning barchasi shiddatni o'sishiga sharoit yaratadi.

Mashq qilish vositalarining variativligi. Mashqlar mashg'ulotlarga katta hajmni bajarilishiga yordam beruvchi yuklamalarga xilma-xillik baxsh etadi.

Mashq qilish yuklamasining variativligi. Sportchini malakasi oshib borgan sari yuklama ham o'sib boradi. Xilma-xillikka mashg'ulotlardagi, haftalik va oylik sikllardagi variativlik orqali erishiladi. Mahorat qancha yuqori bo'lsa, variativlik ham shuncha yuqori bo'ladi.

Mashq qilish jarayonida og'ir atletikachi maxsus (bevosita og'irlik qo'llaniladigan mashqlar) va umumiy toifadagi (yurish, yugurish, sakrash, snaryadlarda gimnastik mashqlar bajarish va h.k.) muayyan ish hajmini bajaradi.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR:

1. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. –T.: O'zDJTI "ITA-PREES", 2015. –198 b.
2. Matkarimov R.M. Pakov A.V. Ommaviy razryadli og'ir atletika-chilarning tayyorgarlik va musobaqa davrlarida mashg'ulot yuklanmalarini rejalashtirish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI, 1994.
3. Паков А.В., Аванесов В.С., Шевалдин А.В., Нижегородов В.А. Динамика параметров тренировочной нагрузки и тяжелоатлетов сборной команды Узбекистана на этапе подготовки к чемпионату Узбекистана. Методическое письмо. –Т., 1991. –С.3-14.
4. Дровкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. –Екатеринбург, 2002. – 80 с.
5. Калмиков Б.Х. Доризование нагрузок при развитии силовых качеств. // Физическая культура и школа. – Т., 1994. –№3. – С.38-39.
6. Платонов В.М. Основы спортивной тренировки. –Киев: Наукова думка, 2002. – 567 с.
7. Дровкин Л.С. Тяжелая атлетика // Учебник для ВУЗов. –М.: Советский спорт, 2005.
8. Дровкин Л.С. Возрастные аспекты построения системы многолетние поэтапной подготовки тяжелоатлетов // Сборник научных трудов. –Краснодар, 1994. –С. 206-208.
9. Кимейша Б.В. Мотивы занятий тяжелой атлетики у спортсменов различной квалификации и возраста // Психолого-педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности. Сборник науч.трудов. – Омск, 1990. –С. 87-93.
10. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник. – Т.: УзГИФК, 2005. –С. 384.
11. Кулков Э.Л. Основы обучения спортивной тренировки и совершенствования в тяжелой атлетике. Учебной пособие. – Т.: Лидер пресс, 2013.
12. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. – Киев, 1995. – 320 с.
13. Боязитов К.Ф. Повешение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Учебнок пособие. – Т., УзГИФК, 2011.

14. Complete Olympic Lifting Handbook, Wil Fleming, Athletes Acceleration, USA\2015 ISBN: 0980011116 Author: Gret Everet hft: Ubit, lylytz №01
15. The Lost Past by gotfried school, Dr. Tamas Ajan copyright 1992, 304 pages.
16. Daniels JM, van Westerloo DJ, de Hon OM, Frissen PH. *Rhabdomyolysis in a bodybuilder using steroids*. 2006, Ned Tijdschr Geneesk. vol.150, №19, pp.1077-1080
17. Calhoon G, Fry AC. Injury Rates and Profiles of Elite Competitive Weightlifters. 1999, J Athl Train. vol.34, №3, pp.232-238[Fulltext PDF]
18. Mark Rippetoe. Starting Stretngh: Basic Barbeli Training 3rd edition.2011/347s.
19. Who is who in weightlifting 1819- 2005, Dr. Tamas Ajan, 2005, 350 pages.
20. Weightlifting fitness for all sports by Dr. Tamas Ajan, prof. Lazar Baroga. 1988, 485 pages.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI.....	3
I – BOB. JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA OG'IR ATLETIKANI RIVOJLANISH TARIXI.....	6
1.2. Jahonda og'ir atletika sport turini paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.....	8
1.3. O'zbekistonda og'ir atletika sport turini paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.....	17
1.4. Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari.....	21
1.5. O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasini tashkil topishi va rivojlanish tarixi.....	30
II – BOB. OG'IR ATLETIKA MASHG'ULOTLARIGA BOLALARNI SARALAB OLISH VA O'QUV-MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH ASOSLARI.....	35
2.1. Og'ir atletika sport turiga bolalar va o'smirlarni dastlabki saralov mezonlari.....	35
2.2. Bolalar va o'smirlarni og'ir atletika mashg'ulotlari uchun ilk bosqichida tanlab olish usullari va uning ahamiyati.....	40
2.4. Yosh og'ir atletikachilarning ko'p yillik mashg'ulotlarida o'quv yuklamalarni taqsimlanishi.....	49
2.5. Kuch tayyorgarligining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'siri.....	60
2.6. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.....	65
III – BOB. OG'IR ATLETIKA MASHQLARIGA O'RGATISHNI TEXNIKA ASOSLARI.....	75
3.1. Og'ir atletika mashqlarini asosiy tushunchalari.....	75
3.2. Og'ir atletika mashqlarini bajarishning o'ziga xos sharoitlari.....	81
3.3. Og'ir atletikada dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.....	84

3.4. Og'ir atletikada siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.....	94
IV – BOB. OG'IR TLETIKA MASHG'ULOTLARIDA MASHQ-	
LARNI O'RGATISH USLUBIYATI.....	99
4.1. Og'ir atletikada o'rgatish uslublari.....	99
4.2. Og'ir atletika mashqlarini bajarish uslublari.....	107
4.3. Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot nazaryasi va uslubi-	
yati.....	115
4.4. Yosh og'ir atletikachilarni tayyorgarlik bosqichida yuklamalarini	
rejalashtirish.....	119
TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR.....	128

E.I. Qodirov
Sh.Sh. Mahmudov
X.B. Hakimov

OG'IR ATLETIKA

o'quv-uslubiy qo'llanma

Texnik muharrir:
Xolmurodov L.Z.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 31.03.2017.
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,25. Nashriyot bosma tabog'i 8,5
Adadi 1600. Buyurtma № 13

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

150001,

ISBN 978-9943-4851-4-3



9 789943 485143

