

YOSH OG'IR ATLETIKACHILARINING SPORT TAYYORGARLIGI TEXNOLOGIYASI.

Raxmatillayev Otabek Shuxratilla o'g'li

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, og'ir atletika, ot
sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Ushbu tezis yosh og'ir atletikachilar uchun sport mashg'ulot texnologiyasi, zamonaviy metodlar, mashg'ulot tamoyillari va natijalarni yaxshilash strategiyalari tahlil qilinadi. Tadqiqot kuch rivojlantirish, texnik mahoratni oshirish va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan turli mashg'ulot usullarini o'rganadi. Bundan tashqari, maqolada periodizatsiya, tiklanish strategiyalari va psixologik tayyorgarlikning yosh sportchilar rivojlanishiga ta'siri muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, sport mashg'ulotlari, yosh sportchilar, periodizatsiya, kuch rivojlanishi, jarohatlarning oldini olish, psixologik tayyorgarlik.

Og'ir atletika kuch, texnika va mental intizomni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot jarayoni samaradorlikni maksimal darajada oshirish bilan birga, xavfsizlik va uzoq muddatli rivojlanishni ta'minlashga qaratilgan tuzilmalar asosida amalga oshiriladi. Ushbu maqolada samarali og'ir atletika mashg'ulotining asosiy tarkibiy qismlari, jumladan, kuch mashg'ulotlari, ko'nikmalarni shakllantirish va tiklanish jarayonlari muhokama qilinadi. Sport mashg'ulot texnologiyasining tamoyillarini tushunish murabbiylar, sportchilar va sport olimlari uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Og'ir atletikachilarning bunday musobaqa dasturi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi qaroriga muvofiq 1972 yildan beri amal qilib keladi. Bu davrgacha





esa (1934-1972 yilgacha) og'ir atletikachilar uchkurash – shtangani siqib ko'tarish, dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari bo'yicha bellashganlar.

Xozirgi zamon o'smirlar sportining ilg'or nazariyasi va amaliyoti sportchilar tayyorgarligida yosh xamda jins, jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari, emotsional xolat, shuningdek, moddiy bazani xisobga olish zarur ekanligini ishonchli isbotlab beradi.

Har qanday yangi taklif etilayotgan sport tayyorgarligi usuliyatining ilmiyligi va oddiy to'g'riligi nafaqat malaka talablarining bajarilish tezligi bilan, balki ushbu shug'ullanuvchilar kontingentining yoshiga mosligi bilan belgilanadi. Ma'lumki, asosiy jismoniy sifatlar orasida og'ir atletika uchun kuch eng muxim amaliy ahamiyatga ega. Bunda kuch mushaklarni zo'riqtirish yo'li orqali tashqi qarshilikni engib o'tish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati sifatida belgilanadi.

Yosh sportchilar tayyorgarligidagi asosiy yo'nalishlarni aniqlayotib, mualliflar ikkita yo'nalishni ajratadilar. Birinchisi yoshlikda, ikkinchisi sportchining morfofunktsional etuklik davrida yuqori sport natijalariga erishish maqsadini ko'zlaydi. Birinchi yo'nalish vakillari bo'lgan murabbiylar yosh sportchilarni jadal tayyorlash usuliyatidan foydalanadilar. Ular mashg'ulot jarayoni yo'nalishini ko'proq "etakchi tizim"ni yoki sifatni takomillashtirishga qaratadilar. Ikkinchi yondashuv shunday tasavvurlarga asoslanadiki, bunda yuqori sport natijalariga erishish xamma jismoniy va psixik kuch-qudratni zo'riqtirishni taqozo etadi xamda morfofunktsional etuklikka erishishdan oldin u rejalashtirilishi mumkin emas. Zamonaviy sport mashg'uloti ko'p yillik jarayon sifatida qaraladi. Amalda esa u shunday bulishi mumkin, qachonki uning birinchi bosqichlari maksimal darajada mumkin bo'lgan funksional, xarakat, texnik imkoniyatlarni yaratishga, qolganlari esa ularni yuqori sport natijasi ko'rinishida amalga oshirishga bag'ishlansa, ushbu xolda, tabiiyki, tayyorgarlikni jadallashtirish istiqbol uchun ishlashga, ya'ni sport mashg'ulotining ko'rsatib o'tilgan ikkinchi yo'nalishiga o'rin bo'shatadi.



Maxsus kuch tayyorgarligi vositalari xar doim mutaxassislar diqqat markazida bo'lib kelgan. Ular turli-tuman bo'lishiga qaramasdan, YU.V.Veroxshanskiy maxsus kuch tayyorgarligi vositalari doirasi ancha chegaralangan, deb xisoblaydi. Uningcha, aslida yangi boshlovchi va malakali sportchilar bir xil vositalarni qo'llaydilar, farqi faqat xajmda va ularni bajarish shiddatida. Muallifning fikricha, bu, birinchidan, mashg'ulotlarning bir xilda o'tishiga olib keladi, ikkinchidan, organizm odatiy bo'lib qolgan qo'zg'atuvchiga moslashib qoladi va sportchi ko'zlagan qayta o'zgarishlar bilan javob bera olmaydi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ko'rsatilgan uslubiy qiyinchiliklarga diqqat tortiladi va sport maxoratining xar bir bosqichi uchun maxsus kuch tayyorgarligi vositalarining moslashuvchan yaxlit tizimini ishlab chiqish zarurati ta'kidlanadi. Vositalarning ketma-ketlik tizimi mashg'ulot jarayoniga yangi, yanada samarali vositalarni faqat avvalgisining mashq qildirish imkoniyati tugagandan keyingina kiritishni nazarda tutishi sababli, kuch mashqlarini mashg'ulotga tezkor-kuch mashqlaridan so'ng, portlovchi kuchni rivojlantirishning kuchli ta'sir ko'rsatuvchi maxsus vositalarini faqat kuch mashqlaridan keyin kiritish maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi paytda og'ir atletika sportida butun mashg'ulot yuklamasining 20% klassik mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Shu sababli maxsus yordamchi mashqlarda nazorat me'yorlarining bajarilishiga ko'ra sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi to'g'risida fikr yuritish mumkin. P. Dobrev, D. Gyurkov (1972), A.T. Ivanov (1976), P. Dobrev, K. Kolev (1977), A.V. Chernyak (1970, 1978) sportchilarning vazn toifalari va malakalarini hisobga olgan holda ba'zi maxsus yordamchi mashqlarda nazorat me'vorlarini belgilab berganlar. Ma'lumki, og'ir atletikachilar mashg'ulotlarida ko'proq dast ko'tarish, ko'krakka ko'tarish, ko'krakda va yelkada shtanga bilan o'tirib-turish, shuningdek, ustunlardan siltab ko'tarishdan foydalanadilar. Bu mashqlar nazorat me'yorlarini, sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda asosiy hisoblanadi. A.T. Ivanov (1974) siltab ko'tarishdagi natijaning oyoq mushaklari kuchi bilan bogliqligini aniqlayotib,



shuni isbotladiki, muvaffaqiyatli siltab ko'tarish uchun eng zarur narsa - bu oyoq mushaklari kuchining ko'tariladigan vazndan kamida 30 % ga ortiq bo'lishidir.

A.V. Chernyak malumotlariga ko'ra, yuqori malakali sportchilarda bu nisbat 20% ni tashkil etadi, bu ularning oyoq mushaklaridan samarali foydalanishlarini ko'rsatadi.

P. Dobrev va K. Kolev (1979) Bolgariyalik eng kuchli sportchilarning tayyorgarligini o'rganib turib, barcha vazn toifalari uchun dast ko'tarish va yarim cho'kkalab dast ko'tarishdagi natijalar o'rtasidagi bog'liqlik o'rtacha katta ($g=0,874$) ekanligini aniqladilar.

YOsh sportchilarning shaxsiy vazni ortishi va ularning mahorat darajasi o'sishi bilan dast ko'tarish hamda yarim cho'kkalashda dast ko'tarish tasniflari toifalari o'rtasidagi farq haqli ravishda ortadi. Biroq nisbiy ko'nikishda farq o'rtacha 80% ni tashkil etadi.

V.G. Oleshko og'ir atletikachilarning musobaqaga jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlayotib, o'z tadqiqotlarida maxsus yordamchi nazorat mashqlari sonini o'rtacha kengaytirdi. Ko'p sonli nazorat me'yorlari yordamida og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqroq bilish mumkin. Pedagogik tajriba davomida aniqlanishicha, yarim cho'kkalab dast ko'tarishdagi natijalar turli vazn toifasidagi va har xil malakali sportchilarda dast ko'tarishda $80\pm 2,9\%$ ni, yarim cho'kkalashda shtangani ko'krakka ko'tarib siltab ko'tarishda $82\pm 3,3\%$ ni tashkil etadi.

Klassik va boshqa maxsus yordamchi mashqlardagi natijalar o'rtasidagi bog'liqliklarni tadqiq qilayotib, V.G. Oleshko quyidagi xususiyatlarni ajratadi: 1.Sport malakasiga ega va turli vazn toifasidagi og'ir atletikachilarning siltab ko'tarishdagi maksimal natijalari o'rtachadan yuqori bo'ladi. Supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarish, tizzada osilib turgan shtangani cho'kkalab dast ko'tarish, shtangani ko'krakka ko'tarish, tizzadan siltab ko'tarish va ko'krakdan «shvung» usulida siltab ko'tarish mashqlaridagi natijalar tegishli klassik mashqlardagi maksimal natijalardan o'rtacha past. Bunda o'rganilayotgan



mashqlar natijalari orasida farq ma'lum chegarada turadi. Cho'kkalab shtangani ko'krakka ko'tarishda eng kata mashg'ulot natijasi turli sport malakasiga ega, har xil vazn toifasidagi og'ir atletikachilarda siltab ko'tarishdagi maksimal natijalardan $\pm 2\%$ atrofida o'zgarib turadi.

2. Turli vazn toifasidagi malakali yosh og'ir atletikachilarda ba'zi maxsus yordamchi mashqlardagi nisbiy natijalar og'ir atletikachining vazni oshishi sababli pasayganligi kuzatiladi.

3. Yuqorida uchta ko'rilayotgan malakalardagi sportchilarda naxsus yordamchi mashqlardagi nisbiy natijalar orasida katta farqlar aniqlanmaydi

Malakali og'ir atletikachilarda yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar
Malakali og'ir atletikachilarda yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar

Xulosa

Sport natijalarining yuksak darajasi sportchilardan yuqori jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda oqilona harakat texnikasining mukammal o'zlashtirilishini taqozo etadi. Shuning uchun sport mashg'ulotida texnik mahoratni oshirish muammosi dolzarb hisoblanadi.

So'nggi paytlarda sport texnikasini o'rganishda tizimli-tuzilmaviy yondashuv keng tarqalgan. A.N. Bernshteynning (1947-1966) ko'rsatishicha, harakat detallar zanjiri emas, balki detallarga tabaqalashtiriladigan yaxlit tuzilmadir. Tizimli-tuzilmaviy yondashuvni turli xil sport yutuqlarining metodik vazifasida ta'riflash mumkin. Og'ir atletikamashqlari texnikasini tahlil qilishda tizimli-tuzilmaviy yondashishdan foydalanish (A.A. Lukashev, 1972; V.A. Podlivayev, 1972), mashqlaming fazali tarkibini aniqlashga va ulaming tuzilmasini tavsiflab berishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, ko'p jihatdan texnikani o'rgatish va takomillashtirish usuliga ta'sir ko'rsatadi.



Amaliyotning ko'rsatishicha, har qanday maxsus yordamchi mashqning bajarilishi dast va siltab ko'tarisning koordinatsion rejimiga mos kelishi kerak. Aks holda, mashg'ulotlar samaradorligi pasayib boradi.

Shuning uchun o'quv mashg'uloti jarayoni oqilona shtanga ko'tarish texnikasi bilan yo'g'irilgan bo'lishi, uning model tasviflariga asoslanishi lozim. Shtanga ko'tarishning texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Imkoni boricha bunda xatolar kam bo'lishi kerak. Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish har xil usullar bilan amalga oshiriladi. Bu murabbiyning o'zi va videoappaturalar bo'lishi mumkin. Fazalarning oxirgi daqiqalaridagi oqilona holatlar mo'ljal bo'lib xizmat qilishi lozim, lekin texnikaning kinematik va dinamik ko'rsatkichlari yanada aniqroq baholash kompleks usuli qo'llanilgandagina amalga oshirilishi mumkin.

Adabiyotlar

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. - М.: «Юнити-дана», 2003.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов. - М., 2005.
3. Керимов F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T: «Zar qalarn»,2004.
4. Методические рекомендации по подготовке курсовых (дипломных) работ для студентов Краснодарского государственного института физической культуры. - Краснодар: КГИФК, 1986.
- 5.Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле / дис. к.п.н. /. 2009.
6. Баязитов К .Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Учебное пособие. - Т., УзГИФК, 2011.