

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХСЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

*Разыкова Динара Акрамовна*

*Наманган давлат педагогика институти , магистр*

*Email: [dinararazykova79@gmail.com](mailto:dinararazykova79@gmail.com)*

*Аннотация:* данная научная статья посвящена вопросам совершенствования физической и психологической подготовки начинающих спортсменов в тяжелой атлетике. В статье рассматриваются ключевые аспекты физической подготовки, включая силовые тренировки, развитие взрывной силы, гибкости и выносливости, а также важность правильной техники выполнения упражнений. Особое внимание уделено психологии, в том числе развитию уверенности, мотивации и стрессоустойчивости, что необходимо для успешных выступлений и преодоления психологических барьеров на соревнованиях. Представлены методы индивидуализированного подхода к тренировочному процессу и использование ментальных тренировок для повышения результативности и снижения травматизма. Статья акцентирует внимание на важности комплексного подхода, который включает в себя как физическую, так и психологическую подготовку, для достижения высоких спортивных результатов и успешной карьеры в тяжелой атлетике.

*Ключевые слова:* тяжелая атлетика, физическая подготовка, психологическая подготовка, уверенность, мотивация, стрессоустойчивость, тренировки.

*Аннотация:* ushbu ilmiy maqola og'ir atletikada boshlovchi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalariga bag'ishlangan. Maqolada jismoniy tayyorgarlikning asosiy jihatlari, shu jumladan, kuchli mashqlar, portlovchi kuchni rivojlantirish,



egiluvchanlik va chidamlilik, shuningdek, mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasining ahamiyati ko'rib chiqilgan. Psixologiyaga alohida e'tibor qaratilgan bo'lib, unda ishonch, motivatsiya va stressga chidamlilikni rivojlantirish, shuningdek, musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqish va psixologik to'siqlarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan masalalar muhokama qilingan. Trening jarayoniga individual yondashuv metodlari va mintaqaviy mashg'ulotlardan samaradorlikni oshirish va jarohatlarni kamaytirish uchun foydalanish usullari taqdim etilgan. Maqola sportchining jismoniy va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvning yuqori sport natijalariga erishish va og'ir atletikada muvaffaqiyatli karyerani shakllantirishdagi muhimligini ta'kidlaydi.

**Kalit so'zlar:** og'ir atletika, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, ishonch, motivatsiya, stressga chidamlilik, mashg'ulotlar.

**Annotation:** this scientific article is dedicated to the issues of improving the physical and psychological training of beginner athletes in weightlifting. The article discusses key aspects of physical preparation, including strength training, explosive power development, flexibility, and endurance, as well as the importance of correct exercise technique. Special attention is given to psychology, including the development of confidence, motivation, and stress resistance, which are essential for successful performance and overcoming psychological barriers in competitions. The methods of an individualized approach to the training process and the use of mental training to improve performance and reduce injuries are presented. The article emphasizes the importance of a comprehensive approach, which includes both physical and psychological preparation, for achieving high sports results and a successful career in weightlifting.

**Keywords:** weightlifting, physical preparation, psychological preparation, confidence, motivation, stress resistance, training.





## Введение

Определить источниками финансирования мероприятий по реализации Программы и достижению целевых показателей: средства, предусмотряемые Календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;

средства Государственного бюджета и спонсоров, выделенные Национальному олимпийскому комитету Узбекистана; средства местного бюджета Республики Каракалпакстан, местных бюджетов областей и города Ташкента; членские взносы, поступающие в Федерацию тяжелой атлетики Узбекистана от юридических и физических лиц по направлениям, установленным ее уставом; благотворительные пожертвования физических и юридических лиц; иные источники, не запрещенные актами законодательства.

Штанга — это один из самых старых и популярных видов спорта, который требует от спортсмена высокой физической подготовки, технических навыков и психологической устойчивости. Особенность этого спорта заключается в том, что для достижения высоких результатов необходимо сочетание силы, скорости, гибкости, координации и концентрации внимания. Штангисты должны обладать не только физической выносливостью, но и психологической устойчивостью для преодоления стресса и волнения, что особенно важно в условиях соревновательной борьбы. Для начинающих штангистов важно развивать как физическую, так и психологическую подготовку, чтобы добиться прогресса в освоении техники и достичь высоких результатов.

Силовая подготовка. Силовые тренировки являются основой физической подготовки тяжелоатлетов. Они направлены на развитие максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости. Упражнения, такие как приседания, становая тяга и жим лежа, являются базовыми для начинающих атлетов. Важно соблюдать правильную технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм и добиться максимальных результатов.

Кроме того, важно правильно дозировать нагрузки, увеличивая их постепенно, чтобы адаптация организма происходила без перегрузок.

Развитие взрывной силы и скорости. Тяжелая атлетика требует не только силы, но и способности быстро развивать её в момент подъема. Для этого в тренировочный процесс включаются упражнения, направленные на развитие взрывной силы, такие как прыжки, ускорения, а также тренировки с применением резины и эластичных лент для повышения скорости движения с весом.

Гибкость и подвижность.. Хорошая гибкость и подвижность суставов необходимы для эффективного выполнения технически сложных упражнений. Особенно важно развитие гибкости в плечевых, тазобедренных и коленных суставах. Это помогает атлетам избегать травм и достигать высоких результатов в соревнованиях. Упражнения на растяжку, йога и статические растяжки входят в программу подготовки начинающих [2].

Кардионагрузка и общая выносливость. Для эффективного выступления на соревнованиях важна кардионагрузка, которая помогает поддерживать общий уровень выносливости и восстановление после интенсивных тренировок. Специалисты рекомендуют начинать тренировки с общего физического развития (ОФП), включая бег, плавание, велосипед, чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему.

Техника выполнения упражнений. Техника подъема является важнейшим элементом физической подготовки. Для начинающих спортсменов особое внимание уделяется правильному выполнению базовых упражнений (рывок, толчок, становая тяга), а также упражнений для подготовки мышц кора. Совершенствование техники помогает повысить эффективность движений, уменьшить риски травм и ускорить процесс прогресса.

Психологическая устойчивость в тяжелой атлетике играет ключевую роль, особенно для начинающих спортсменов. Важнейшей задачей является



развитие уверенности в своих силах. Начинающим тяжелоатлетам следует научиться правильно оценивать свои возможности, ставить реалистичные цели и работать над их достижением. Постепенные успехи в тренировках и положительная обратная связь от тренера помогают повысить самооценку и уверенность.

Контроль стресса и волнения. В соревнованиях и тренировках атлеты часто сталкиваются с волнением, страхом неудачи и стрессом. Психологическая подготовка включает в себя методики, помогающие снизить уровень стресса, такие как дыхательные упражнения, медитации и методы релаксации. Умение контролировать эмоции в критических ситуациях помогает атлетам поддерживать концентрацию и оптимальный уровень энергии.

Целеустремленность и мотивация. Формирование мотивации и целеустремленности у начинающих атлетов играет ключевую роль в процессе подготовки. Атлетам необходимо уметь ставить краткосрочные и долгосрочные цели, разрабатывать планы для их достижения и быть готовыми к преодолению трудностей. Важно, чтобы спортсмены учились извлекать уроки из неудач и использовать их как стимул для дальнейшего роста [4].

Психологическая поддержка со стороны тренера и команды имеет решающее значение для формирования успешных спортсменов. Важно, чтобы тренер создавал атмосферу доверия, где атлет может открыто обсуждать свои переживания и проблемы. Поддержка в трудные моменты и позитивная обратная связь помогают начинающим атлетам уверенно двигаться к своей цели.

Индивидуализация тренировочного процесса Каждый спортсмен уникален, и для достижения наилучших результатов необходимо использовать индивидуализированный подход. Программа тренировок должна учитывать физические особенности, уровень подготовки и психологическое состояние начинающего спортсмена. Индивидуальные



тренировки помогают более эффективно развивать необходимые физические качества [7].

Использование ментальных тренировок. Включение ментальных тренировок в процесс подготовки позволяет атлетам работать над своим психологическим состоянием. Визуализация успеха, медитация, техники концентрации помогают начинающим тяжелоатлетам укрепить свою психологическую устойчивость и уверенность.

Психологическая поддержка и тренерская работа. Регулярная психологическая поддержка тренера и создание положительного тренерского климата в команде способствует росту мотивации и достижению высоких результатов. Постоянное внимание к состоянию спортсмена, его эмоциональному фону и психологическому настрою дает возможность предотвратить выгорание и стрессы.

### **Заключение**

Совершенствование физической и психологической подготовки начинающих тяжелоатлетов — это неотъемлемая часть успешной спортивной карьеры. Комплексный подход к тренировкам, включающий развитие силы, гибкости, выносливости и психоэмоциональной устойчивости, способствует улучшению результатов и снижению риска травм. Психологическая подготовка помогает атлетам преодолевать страхи и сомнения, развивать уверенность в своих силах и повышать уровень мотивации. В результате, оптимизация тренировочного процесса с учетом как физической, так и психологической подготовки позволяет начинающим тяжелоатлетам достигать значительных успехов в этом сложном виде спорта.

### **ИСПЬЛЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-iyundagi PF-92-sonli Farmoni tahririda (<https://lex.uz/docs/-6492523?ONDATE=13.06.2023%2000#-6493984>) — Qonunchilik



ma'lumotlari milliy bazasi, 13.06.2023-y., 06/23/92/0366-son)

Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi: <https://lex.uz/ru/docs/6845462>

2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.
3. Doston No'monjon o'g', E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.
4. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
5. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
6. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.
7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
9. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g', E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH



TEKNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.

11. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEKNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
12. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.
13. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
14. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O 'TKAZISHNING SAMARADORLIGI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 99-102).
15. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). VALEBOLCHILARNI TAYYORLASHDA RIVOJLANTIRUVCHI-MASHQLANTIRUVCHI TA'SIRLARNI ASTA-SEKIN OSHIRIB BORISH TAMOYILINING O 'RNI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 87-89).
16. Vaxabov, I. X. (2022). JUDO SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 250-254.
17. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.

