

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Қўл ёзма ҳуқуқида

АРЗИҚУЛОВ МУҚУМ ЎРОЛОВИЧ

**ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИ УМУМИЙ БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАРИГА
ОҒИР АТЛЕТИКА КЛАССИК МАШҚЛАРИ ТЕХНИКАСИНИ
ЎРГАТИШДА МАХСУС ЁРДАМ БЕРУВЧИ МАШҚЛАРНИ
ҚЎЛЛАШ УСЛУБИЯТИ**

Мутахассислики: 5 А 810201 “Спорт фаолияти”

**ПЕДАГОГИКА МАГИСТР ДАРАЖАСИНИ ОЛИШ УЧУН
ДИССЕРТАЦИЯ**

**Иш кўриб чиқилган ва химояга
қўйилди**

«Енгил ва оғир атлетика»

кафедраси мудири

_____ **Н.Т.Тўхтабаев**

“ ____ ” _____ ” 2011 й.

Илмий раҳбар п.ф.н.

_____ **Р.М. Маткаримов**

ТОШКЕНТ – 2011 й

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ.....	5
1.1. Талабаларнинг жисмоний таёргарлиги	5
1.2. Оғир атлетика спорт турида асосий ва махсус ёрдам берувчи машқлар қўлланилиши.....	10
1.3. Оғир атлетикачилар машғулотининг услубий хусусиятлари.....	12
1.4. Классик машқларига ўргатиш услублари.....	14
1.5. Классик ва махсус-ёрдамчи машқларнинг юклама меъёри.....	23
1.6. Боб бўйича ҳулоса	31
II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.	33
2.1. Тадқиқот вазифалари.....	33
2.2. Тадқиқот услублари	33
2.3. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши.....	35
III БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА КЛАССИК МАШҚЛАРИНИ ЎРГАТИШДА МАХСУС ЁРДАМ БЕРУВЧИ МАШҚЛАРНИ ЎРНИ	36
3.1. Талабаларга махсус ёрдам берувчи машқларни қўллашда тадқиқот жараёни	36
3.2. Тадқиқот гуруҳида классик машқларни ўргатишда машқларни қўлланиши	38
3.3. Тадқиқот натижаларни муҳокамаси.....	51
Ҳулоса.....	53
Амалий тавсия.....	54
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	56
Илова.....	63

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортнинг ривожлантирилишига катта эътибор қаратилмоқда. Сўнгги йилларда Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга доир бир қатор ҳужжатлар қабул қилинди.

Шу сабабли Ўзбекистонда спорт давлат фаолиятининг энг муҳим йўналишларидан бирига айланди. Соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш учун жисмоний тарбия ва спортни юксак илмий–техник даражада ривожлантириш зарур.

Давлатимиз раҳбари раҳномалигида кашф этилган ва бугунги кунда изчиллик билан амалга оширилаётган “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” нафақат таълим тузилишини тубдан янгилашга қаратилган, балки халқаро спорт аҳамиятида қайт этилган “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод”, “Унверсиада” каби ўқувчи ёшларни уч босқичли узликсиз оммавий спорт мусобақалари тузилишининг жорий этишга асос бўлди.

Ёшларни буюк ғоялар, яъни она Ватанни садоқат ва ватанпарварлик асосида, фаол турмиш тарзини тарбиялаш жараёнида жисмоний маданият ва спортнинг восита, шакл ва услубиятларини қўллаш устивор вазифалардан ҳисобланади.

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда оғир атлетикада кўп ўқув услубий қўлланмалар, кўрсатмалар, мақолалар ишлаб чиқилган ва нашрётда чоп этилган. Буларда оғир атлетикачиларнинг техник тайёргарлик, ёритиб берилган. Аммо олийгоҳ умумий босқич талабалари учун оғир атлетика фанининг махсус ёрдам берувчи машқларини қўллашда унинг кетма-кетлиги ва меъёри ёритиб берилмаган. Оғир атлетика спорт турининг махсус-ёрдам берувчи машқлари бошқа спорт ихтисослик талабаларини жисмоний яъни тезкорлик, тезкор-куч, портловчи куч сифатларини тарбиялашда катта аҳамиятга эга. Шу боис биз танлаган мавзу бугунги куннинг долзарб мавзуси ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади: Олий ўқув юртини умумий босқич талабаларига махсус ёрдам берувчи машқлар орқали машғулоти самарасини ошириш.

Илмий фараз. Фараз қилиндики, олий ўқув юртини умумий босқич талабаларига оғир атлетика мусобақа машқларини ўзлаштиришда махсус ёрдам берувчи машқларни ҳисобга олган ҳолда уларга машғулоти юкламаларини режалаштириш дастурини ишлаб чиқиш ва илмий асослаш. Умумий босқич талабаларига оғир атлетика машқлари техникасини тез эгаллашга самара беради. Ҳамда оғир атлетика спортида машғулотлар тизимини янада такомиллаштириш жараёнини чуқурлаштиришга имконият яратади.

Илмий янгилиги Умумий босқич талабаларига бошланғич машғулоти жараёнида оғир атлетика машқлари техникасини тез эгаллашга махсус-ёрдари берувчи машқлар гуруҳи сараланилди ва шу асосида машғулоти юкламалари меъёрини ишлаб чиқилди ва тажрибада асослаб берилди.

I БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ

1.1. Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги.

Талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги спорт машғулотининг муҳим таркибий қисмларидан бири ҳисобланади ва жисмоний сифатлар - куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, чаққонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган жараёндир.

Жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

Спортчилар соғлиғи даражаси ва улар организми турли тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш.

Жисмоний сифатларни спорт оғир атлетикасининг ўзига хос хусусиятига жавоб берадиган бирликда жисмоний сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий, ёрдамчи ва махсус тайёргарликка бўлинади.

Талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги юқори натижаларга эришиш учун пойдевор, зарур асос ҳисобланади. У асосан қуйидаги вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлайди:

Талабалар организмни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Саломатлик даражасини ошириш.

Шиддатли машғулот ва мусобақа юкламалари даврида фаол дам олишдан тўғри фойдаланиш.

Умумий жисмоний тайёргарлик турли воситалар тўплашини ўз ичига олади. Улар орасида снарядларда ва снарядлар билан бажариладиган машқлар, шерик билан махсус тренажерлада бажариладиган машқлар, бошқа спорт турлари: акробатика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузи ва ҳ.к.дан олинган умумий ривожлантирувчи машқлар ажратилади.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарлик махсус ҳаракат малакаларини ривожлантиришга қаратилган катта ҳажмдаги ишни самарали бажариш учун зарур бўлган махсус асосни яратишга мўлжалланган. У анча тор ва ўзига хос йўналишга эга ҳамда қуйидаги вазифаларни ҳал этади:

Асосан талаба оғир атлетикачилар учун кўпроқ хос бўлган сифатларни ривожлантириш.

Талабалар ҳаракатларида катта даражада иштирок этувчи мушак гуруҳларини танлаб ривожлантириш.

Ёрадамчи жисмоний тайёргарликнинг илғор воситалари сифатида шундай машқлар қўлланиладики, улар ўзининг кинематик ва динамик таркиби ҳамда асаб-мушак кучланиши хусусиятига кўра оғир атлетикачининг машғулот фаолиятида бажарадиган асосий ҳаракатларига мосдир. Шундай машқлар орасида қуйидагиларни ажратиш мумкин: махсус тренажер мосламаларида бажариладиган машқлар; Талабаларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги ҳаракатланиш сифатларини талабаларнинг машғулот фаолияти хусусиятлари томонидан қуйиладиган талабларга қатъий мувофиқ ҳолда ривожлантиришга қаратилган.

Талабаларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги асосан оғир атлетика залида ўтказилади ва ҳаракат малакалари таркибидаги энг муҳим ҳаракат сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Шунинг учун махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари сифатида мумкин бўлган турли мураккабликларни жалб қилган ҳолда мусобақа машқлари қўлланилади. Бундай мураккаблаштирилган машқлар талаба оғир атлетикачилар организмига бўлган таъсирни кучайтиради. Масалан, даст ва силтаб кўтариш

машқларни енгилроқ вазн кўтариш орқали бажаради ва шу ҳолда ўқув-машғулот бажарилади. Мана шу ҳамма машқлар энергия таъминотининг у ёки бу механизмларини ривожлантириш имконини таъминлайди, талаба оғир атлетикачиларнинг машқланганлигига комплекс ҳолда таъсир кўрсатади ҳамда бир вақтнинг ўзида унинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини оширади.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳамма кўрсатилган турлари бир-бири билан узвий боғлиқ. Тренировка жараёнида бирон бир жисмоний тайёргарлик турларига етарлича баҳо бермаслик охир-оқибат спорт маҳоратини ошишига тўсқинлик қилади. Шунинг учун тренировка жараёнида кўрсатилган жисмоний тайёргарлик турларини оптимал нисбатига риоя қилиш жуда муҳимдир. Унинг сон жиҳатдан ифодаси доимий ўлчам ҳисобланмайди, балки талабалар малакаси, уларнинг алоҳида хусусиятлари, машғулот жараёни даври ва организмнинг шу пайтдаги ҳолатига боғлиқ ҳолда ўзгариб туради.

Ҳозирги пайтда оғир атлетика спортида бутун машғулот юкламасининг 20 % классик машқлар улушига тўғри келади. Шу сабабли махсус ёрдамчи машқларда назорат меъёрларининг бажарилишига кўра атлетиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси тўғрисида фикр юритиш мумкин. П. Доврев, Д. Гюрков (1972), А.Т. Иванов (1976), П. Добрев, К. Колев (1977), А.В. Черняк (1970, 1978) спортчиларнинг вазн таифалари ва малакаларини ҳисобга олган ҳолда баъзи махсус ёрдамчи машқларда назорат меъёрларини белгилаб берганлар.

Талаба оғир атлетикачилар машғулотларида кўпроқ қайчи усулда даст кўтариш, қайчи усулда кўкракка кўтариш, кўкракда ва елкада штанга билан ўтириб туриш, шунингдек устунлардан силтаб кўтаришдан фойдаланадилар. Бу машқлар назорат меъёрларини атлетларнинг тайёргарлик даражасини баҳолашда асосий ҳисобланади.

А.Т. Иванов (1974) силтаб кўтаришдаги натижанинг оёқ мушаклари кучини боғлиқлигини аниқлаётиб, шуни исботладики муваффақиятли силтаб кўтариш учун энг зарур – бу оёқ мушаклари кучи кўтариладиган вазиндан камида 30% га ортиқ бўлишидир. А.В.Черняк маълумотларга кўра юқори малакали атлетларда бу нисбат 20% ни ташкил этади, бу уларнинг оёқ мушакларидан самарали фойдаланишларини кўрсатади.

П.Добрев ва К.Колев (1979) болгариялик энг кучли атлетларнинг тайёргарлигини ўрганиб туриб шуни аниқлаганларки ҳамма вазн тоифалари учун даст кўтариш ва ярим чўккалаб даст кўтаришдаги натижалар ўртасидаги корреляцион боғлиқлик ўртача катта ($r=0,874$). Атлетларнинг шахсий вазни ортиши ва унинг маҳорат даражаси ўсиши билан даст кўтариш ҳамда ярим чўккалашда даст кўтариш категориялари ўртасидаги дарс ҳақли равишда ортади. Бирор нисбий кўникишда дарс ўртача 80%ни ташкил этади.

В.Г.Олешко оғир атлетикачиларининг мусобақага жисмоний таёргарлик даражасини аниқлаётиб, ўз тадқиқолтларида, махсус ёрдамчи назорат машқлари сонини ўртача кенгайтирди. Кўп сонли назорат меъёрлари ёрдамида оғир атлетикачиларнинг жисмоний таёргарлик, даражасини аниқроқ аниқлаш мумкин. педагогик тажриба давомида аниқланишича ярим чўккалаш даст кўтаришдаги натижалар турли вазн тоифасидаги малакали бир атлетикачиларда даст кўтарилишидан $80 \pm 2,9\%$ ни ярим чўккалашда штангани кўкракка кўтаришда силтаб кўтаришда $82 \pm 3,3\%$ ташкил этади. Классик ва бошқа махсус ёрдамчи машқлардаги натижалар ўртасидаги боғлиқликларни тақсимлаб туриб, В.Г.Олешко қуйидаги хусусиятларини ажратади:

1. Спорт малакасига эга ва турли вазн тоифасидаги оғир атлетикачиларда устунлардан силтиб кўтаришдаги максимал натижалар силтаб кўтаришдагига қараганда ўртача юқори. Супачалардан чўккалаб даст кўтариш осилиб туришдан чўккалаб даст кўтариш, супачалардан ва осилиб туришдан штангани кўкракка кўтариш таяниб кўтариш усулидаги швунг машқларида тегишли классик машқларидаги максимал натижалардан уртача

паст. Бунда ўрганилаётган машқлар натижалари орасида фарқ маълум чегарада туради. Чўккаллаб штангани кўракка кўтаришда энг катта машғулоти натижаси турли спорт малакасига ҳар вазн тоифасидаги оғир атлетикачиларда таяниб кўтаришдаги максимал натижалардан $\pm 2\%$ атрофида ўзгариб туради.

2. Турли вазн тоифасидаги малакали оғир атлетикачиларда баъзи махсус ёрдамчи машқлардаги нисбий натижалар атлетикани вазни ошириш сабабли пасайганлиги кузатилади.

3. Учта қўшилаётган машқлардаги атлетларда махсус ёрдамчи машқлардаги нисбий натижалар орасида катта фарқлар аниқланмади.

Малакали энг катта кучли оғир атлетикачиларда елкада ва кўкракда штанга билан ўтириб – туришлар натижалар нисбати мос равишда ўртача 125 – 115 % ташкил этади.

Оғир атлетика спорт турида мофакиятга эришиш, талабаларни жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Кўпгина муалифлар оғир атлетика спорт тури билан шуғиланувчи спортчиларда барча жисмоний сифатларни ривожлантирувчи кўпдан кўп машқларни ва уларни қўллаш услубларни ёритиб берганлар. Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги жараёнида жисмоний тарбиянинг барча воситаларидан, яъни жисмоний машқларнинг чиниқиш ва соғламлаштиришнинг табиий омиллари қуёшдан чиниқиш, ҳаво ва сув муҳитнинг хусусиятлари режим ва бошқа гигиеник шароитлардан фойдаланилади.

Бунда махсус танланган жисмоний машқлар асосий роль ўйнайди. Спортчиларни жисмоний тайёргарлиги деганда улар танлаган спорт тури учун ўзига хос бўлмаган, бироқ спорт фаолиятида мувофакиятга эришиш учун бевосита ва билвосита ижобий таъсир кўрсатадиган ҳар тамонлама жисмоний сифатларни тарбиялаш назарда тутилади.

Оғир атлетика билан шуғиланувчи спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бевосита йўналишга эга бўлгани учун айтилган вақтда

организмнинг умумий жисмоний ривожланиши, мустахкамланиши ва чиниқиши билан тамомила боғлиқдир. Спортчининг жисмоний тайёргарлигини қайси спорт бўйича ихтисослашганлигига боғлиқ. Бирок ихтисослигига қараб ғоят катта фарқлар бўлишга қарамай ҳамма соҳадаги жисмоний тайёргарликда қатор ўхшаш тамонлар сақланиб қолади.

Бинобарин ўқув машғулот жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир талабанинг спорт турига ва ёшига малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади.

1.2. Оғир атлетика спорт турида асосий ва махсус-ёрдам берувчи машқлар қўлланилиши

Машқларнинг таснифланиши деганда уларни гуруҳлар ва кичик гуруҳлар бўйича (жиддий белгиларига боғлиқ равишда тақсимлашнинг маълум бир тизими тушунилади).

Оғир атлетикада иккита асосий машқлар гуруҳи ажратилади классик ва махсус ёрдамчи машқлар.

Классик машқларга мусобақалар дастурига кирувчи штангани даст кўтариш ва силтаб кўтариш киради.

Ёрдамчи машқлар умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларга бўлинади. Умумий ривожлантирувчи машқлар оғир атлетикачининг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун қўлланилади; бунда улар техник тайёргарлигига кам таъсир кўрсатади. Махсус ёрдам берувчи машқларга киради; даст кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ўтириб туриш, даст кўтариш машқни қайчи усулда бажариш, тиззадан даст кўтариш, даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш, даст кўтариш старт ҳолатидан штангани тик ҳолатга кўтариш (протяжка). Швунг ҳолатида силтаб кўтариш,

кўкркдан сиқиб кўтариш, тиззадан кўкракка кўтариш, силтаб кўтариш усулида штангани белгача тортиш кўкракда ва елкада штанга билан ўтириб туриш. Махсус машқлар махсус жисмоний тайёргарликни оширишга ва оғир атлетика машқлари техникасини такомиллаштиришга қаратилган.

Оғир атлетикачиларнинг ёрдамчи машқлари шартли равишда гуруҳларга бўлинади. Кўрсатиб ўтилган гуруҳларда бажарилиш шартларига кўра бир биридан фарқ қилувчи кўп сонли кичик гуруҳлар ажратилади.

Ёрдамчи машқлар

Умумий ривожлантирувчи машқлар:

Кучни ривожлантириш;

Тезкорликни ривожлантириш;

Эгилувчанликни ривожлантириш;

Чидамлилиқни ривожлантириш;

Чаққонликни ривожлантириш.

Махсус ривожлантирувчи машқлар

Даст кўтаришни ривожлантирувчи машқлар;

Силтаб кўтаришни ривожлантирувчи машқлар;

Даст кўтариш ва силтаб кўтаришни ривожлантириш учун машқлар.

Оғир атлетикачилар машғулот жараёнида хусусияти ва йўналиши ҳар хил бўлган машқлардан фойдаланадилар. Машқларни тўғри таснифлаш тизимлаштириш ва аниқ атамаларни қўллаш ўқув - машғулот жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Машғулотларда қўлланиладиган машқлар жуда кўп. Уларнинг ҳаммасини кўриб чиқиш, уларга педагогик ва физиологик тавсиф беришнинг деярли имкони йўқ. Бироқ ҳар хил машқларда умумий педагогик ва физиологик қирраларни топиш ва уларни гуруҳларга бирлаштириш, яъни машқларни умумийлиги бўйича таснифлаш мумкин.

1.3. Оғир атлетикачилар машғулотининг услубий хусусиятлари

Спорт машғулотлари жараёни бир қатор тамойилларни ўз ичига олади, улар комплекс ҳолда спортчини юқори натижаларига эришиши самарали тайёрлашни таъминлайди. Уларнинг энг асосийлари: тарбиялаш, ўқитиш ва ҳаракат ҳамда функционал имкониятларини такомиллаштириш. Ушбу бўлимда биз кўпроқ оғир атлетика машқларини бажаришда атлетни ҳаракатлар ўргатиш муаммоларига эътибор қаратамиз. Маълумки оғир атлетика машқлари, (жумладан, даст кўтариш ва силтаб кўтариш) мураккб координацияли машқлар қаторига киради, уларни бажариш пайтида атлетдан, кучдан ташқари, координация, чакқонлик, эгилувчанлик ва тезкорлик каби жисмоний сифатларни намоён қилиш тақозо этилади. Классик машқларни бажариш техникасига ўргатиш босқичида спортчилар олдида юқори натижаларига эришиш вазифасидан кўра кўпроқ бутун мусобақа машқининг амалиётларини алоҳида ва яхлит ҳолда тўғри ўзлаштириш вазифаси қўйилади.

Айтиб ўтганимиздек, оғир атлетика машқлари даст кўтариш ва силтаб кўтариш техникаси етарлича мураккаб. Шунинг учун уни қисмларга бўлиб ўрганиш ва такомиллаштириш тавсия қилинади. Спорт техникасига ўргатиш жараёнида ўзида эса қуйидаги даврларни ажратиш лозим:

1. Қўзғалиш жараёни иррадиацияси. Бу даврда асосий ҳаракатларни уларнинг бошланғич шаклида оддий координацион кучланишларни намоён қилиш асосий ўзлаштириш содир бўлади.

2. Тормозланиш жараёнларини ривожланиши эвазига қўзғалиш жараёнларининг концентрацияси (тўпланиши). Бу даврда спортчи ҳаракатларига тузатиш киритиш, уларни аниқлаш ҳамда табақалаштириш содир бўлади.

3. Ҳаракатлар намоён бўлишининг барқарорлашуви ва автоматлашуви. Бу ўргатиш фазасида уларнинг мустаҳкамланиши ва ўзгарувчан шароитларга

мослашиши содир бўлади; техник ҳаракатлар атлетнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда маълум бир даражада барқарорлашади.

Спорт техникасини эгаллаш аввал мавжуд бўлган ҳаёт давомида ҳосил қилинган ҳаракат тажрибасига таянади. Маълумки инсон тизими қанчалик нозикроқ, аниқроқ ва ҳар томонлама машқланган бўлса, янги ҳаракат кўникма ва малакаларни шакллантиришига бўлган қобилият шунча юқори бўлади. Шундай қилиб ҳаракат тажрибаси ҳаракатларнинг шакллантириш учун ҳал қилувчи асос ҳисобланади.

Шундай қонун мавжудки, тузилишига кўра ўрганилаётган машққа ўхшаши бўлган махсус – ёрдамчи (тайёргарлик) машқларни спортчи қанча кўп ўзлаштирса, спорт техникасини муваффақиятли эгаллаш ва такомиллаштириш учун шунча кўп шарт–шароитлар яратилади.

Юқоридагиларни умумлаштириб, қуйидаги услубий тавсияларни бериш мумкин.

Биринчидан, дарҳол ҳаракат вазифаларини ҳал этишнинг энг оқилона усули бўлган ҳаракат техникасига ўргатишни бошлаш лозим. Бу келгусида мураббий ва спортчини техникасини қайта ўрганишда (қачонки спорт маҳорати босқичида классик машқлардаги натижалар бажаришдаги техник хатолар сабабли ўсмай қолган пайтда) вақт ҳамда куч сарфланишидан халос этади.

Иккинчидан, спортчилар билан назарий машғулотлар олиб бориш ва уларда машғулотларга онгли муносабатда бўлишни ҳамда оғир атлетика машқларини бажариш техникасида такомиллаштиришга тайёр туришни ҳосил қилишга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Учинчидан, ёш атлетларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини юқори даражага кўтаришга катта эътибор бериш зарур.

Тўртинчидан, мусобақа машқларининг техник жиҳатдан бажарилишини назорат қилишнинг шундай шароитларни таъминлаш керакки, ҳаракатларнинг оптимал биомеханикавий параметрларидан четга

чиқишлар биринчи уринишданок етаралича объектив тарзда қайд қилиниш лозим.

1.4. Классик машқларига ўргатиш услублари

Оғир атлетикачини ўқитиш (ўргатиш) ва машқ қилдириш шуғулланувчиларни спорт такомиллашувининг ягона мақсадли жараёни ҳисобланади. Машғулотлар давомида шуғулланувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги яхшиланади, уларнинг иродавий сифатлари тарбияланади. Оғир атлетика билан шуғулланувчилар катта амалиёт аҳамиятга эга бўлган фойдали малакаларни эгаллайдилар.

Спортчи ўрганиш ва машқ қилиш жараёнида техникани такомиллаштиради ва юқори натижаларга эришади.

Бошланғич тайёргарлик даври мобайнида оғир атлетикачилар жисмоний тайёргарликнинг ўсиши ва тўғри қоматни шаклланишига ёрдам берувчи, умуртқасининг тўғри ҳолатини ҳосил қилувчи бир нечта машқлар техникасини тўғри ўзлаштириб олишлари керак.

Тўғри қоматни шакллантиришга ўргатиш оғирликлар билан турли-туман машқларни бажаришда назорат қилиши керак. Бошланғич тайёргарлик даврининг давомийлиги шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ва ечим билан белгиланади.

Оғир атлетикачилар ўқитиш жараёнини кўп миқдорда махсус машқларни ўзлаштирадилар. Оғир атлетика машқларини ўзлаштириш кетма-кетлигининг кенг тарқалган схемаси қуйидагича: “қайчи”, “оёқларни кериб” усулларида штангани кўкракка кўтариш, “қайчи”, ва “оёқларни кериб” усулларида штангани кўкракдан кўтариш, “қайчи”, ва “оёқларни кериб” усулларида даст кўтариш.

Шуғулланувчи етарли даражада жисмоний тайёргарликка эга эканлигига ишонч ҳосил қилганда, шунингдек, оғирлик вазнини ҳисобга

олиб, ўргатишга кириши лозим. Ўргатилаётган ҳаракат билан назарий жиҳатдан танишиб олган, уни таҳлил қила оладиган, умумий вазифалар ҳамда ҳаракатнинг ҳар бир фазаси вазифаларини тушунадиган атлетлар ўргатишга яхши тайёрланган ҳисобланади.

Классик машқларни тўғри бажариш техникаси уларни узоқ вақт мунтазам такрорлаш жараёнида шаклланади ҳамда такомиллашади. Семестрнинг биринчи уч ойи классик машқлар техникаси асосларини ўргатишга бағишланади; кийингилари классик машқлар техникаси бажариш малакасини ҳосил қилишга ҳамда кичик ва катта фазаларни техник жиҳатдан тўғри кўтаришни ўрганишга қаратилади. Бу даврда классик машқларни бажаришнинг энг самарали усуллари ўрганилади.

Техникага ўргатишда қуйидаги хусусиятларни ҳам ҳисобга олиш лозим:

1. Машқларни бирин кетин кетма-кет ўрганаётиб, уларнинг ҳар бирини тўғри бажаришга ҳамда уни мустаҳкамлашга ўрганиш лозим, акс ҳолда, ҳосил қилинган малака йўқотилади.

2. Машғулотларда узоқ танаффусларга йўл қўймаслик лозим, аксинча ўргатишнинг бошланғич даврида; бундай ҳолларда техника ёмонлашади.

3. Ўргатиш бошида техникадаги хатоларни ва камчиликларни бартараф этишга катта эътибор қаратиш, шуғулланувчига штангага ҳар бир ёндашишдан сўнг у бажарган машқ натижасини маълум қилиб бориш керак.

Ўқитувчи (мураббий) кўрсатмалари билан бир қаторда шуғулланувчилар бир-бирларига кўрсатадиган ёрдамлари ўргатиш жараёнларини тезлаштириш учун катта аҳамиятга эга. Шунинг учун шуғулланувчиларни ўртоқлари хатоларини аниқлашга ҳамда ўз вақтида уларни кўрсатишга ўргатиш зарур.

4. Техникани механик тарзда эмас, балки онгли равишда ўрганиш лозим. Бунинг учун шуғулланувчи штанга билан машқ бажараришдан олдин уни ҳаёлан қайтариб кўриши, ўргатилаётган машқларни таҳлил қилиши,

тажрибалироқ шуғулланувчилар техникасини кузатиши ва машқ бажаришдаги салбий ҳамда ижобий томонларни очиб бериш зарур. Бунинг ҳаммаси техникани пухта ўзлаштириш имконини беради.

5. Машқни ўргатишда оғирлик кичик бўлиши керак. Мақсад- машқ техникасини тўғри бажариш. Машқни бажариш ташқаридан қарағнада енгил ва эркин, ортиқча зўриқишсиз бўлиши зарур. Бир вақтнинг ўзида машқ техникасини жуда енгил штанга билан такомиллаштириш мумкин эмас, чунки бунда оғирлик даражасини белгилаб олиш керак.

6. Баъзан аввал ортирилган малака янги техниканинг шаклланишини тўхтатиб қўяди. Аввал гимнастика, енгил атлетика билан шуғулланганларда (уларга ташналинда оёқ кафтларини ён томонга очик қўйиш хос) ёки оғир атлетика билан мустақил шуғулланганларда тез-тез шундай бўлиб туради. Олдин эгаллаган нотўғри малакалар шуниси билан хатарлики, энг кескин пайтларда (мусобақаларда оғир вазни кўтариш пайтида) спортчи яна улардан фойдаланишни бошлайди.

7. Ўргатишга тўсқинлик қилаётган сабабларни (ғайриоддий шароитлар, спорт инвентарининг турли ҳолати – штанга грифи қалинлиги, унинг ҳар хил узунлиги, стартнинг турли баландлиги) бартараф этиш лозим.

1.4.1. Даст кўтариш

Оғир атлетикада даст кўтариш мураккаб координациялик тезкор куч машқлари қаторига киради даст кўтаришда штанга остига чўккалаш чуқурлиги борган сари машқ бажариш қийинчилиги ўсиб боради, шунинг учун машқни аввал оёқларни қўйишга ўтмасдан туриб ўзлаштириш мақсадга мувофиқ. Шу мақсадда даст кўтариб ярим чўккалашга тушишдан фойдаланиш яхшироқ. Даст кўтариб ярим чўккалаш техникасига нисбатан анча содда ва ҳамма шуғулланувчилар биринчи машғулотдаёқ уни ўрганиб олишлари мумкин. Даст кўтаришда машқларни ўргатишда оқилона кетма-кетлик қуйидагича бўлиши мумкин. Эслатиб ўтамиз, ҳар қандай

яқинлаштирувчи машқни бажариш техникаси классик даст кўтариш техникасига мос келиши керак.

Биринчи машғулотлардан бошлаб “қулф” сингари ушлашни қўллаш зарур, худди шу босқичда ушлаш кенглиги аниқлаб олинади кейин штангага ёндошишни ўргатиш амалга оширилади, осилиб турган штангани тик ҳолатда юқорига кўтариш, юқорида тик қўлларда турган штанга билан ўтириб туриш, тизза даражасидан пастида ва юқорида осилиб турган штангани тик ва ярим чўккаланиш ҳолатда даст кўтариш ва шуғулланувчилар гавдани алоҳида бўғинларининг зарур ҳолатларини ўзлаштирадilar (старт ҳолати, белгача кўтариш). Шундан сўнг Асосий ҳаракат – портлашни ўргатиш яқинлаштирувчи машқларни бажариш олдидан амалга оширилади. Улардан энг асосийси – штангани осилиб турган ҳолатдан белгача кўтариб юқорига сакраш – аввал таёқ билан, кейин эса кичик вазндаги штанга билан.

Даст кўтаришнинг асосий қисмини ўрганиб бўлгандан сўнг уни чўккаланиш билан бирга қўшадилар ва шуғулланувчилар даст кўтаришни яхлит ҳолда бажаришга киришадилар.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, машқ бажариш техникаси асослари спорт билан шуғулланишнинг биринчи кунлариданоқ сингдирилиши лозим. Уни мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш атлетнинг бутун амалий фаолияти мобайнида давом этади. Мусобақа ва улар билан бирга олиб бориладиган махсус-ёрдамчи машқларнинг техник жиҳатдан тўғри бажарилишига писанд қилмаслик келгусида спорт тайёргарлигида кучли тормозга айланади.

Мутахассисларнинг фикрича, оғир атлетика спорти амалиётида камида иккита ўргатиш ҳамда машқ техникасини кетма-кетликда ўрганиш усулиятидан фойдаланилади:

1 – усулият – штангани кўкракка кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш ва даст кўтариш;

2 – усулият даст кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш (штанга устунларидан олинади), кўкракка кўтариш. У ёки бу услубий ёндошувни танлаш мураббий томонидан ҳал қилинади. Бироқ ҳамма ҳолларда техникага ўргатиш кетма-кетлиги таъминланади.

Болалар ва ўсмирлар гуруҳларида машқларни қуйидаги кетма-кетликда ўрганиш тавсия қилинади:

- тик ҳолатда даст ва силтаб кўтариш кенглигида юқорига кўтариш;
- даст кўтариш кенглигида штангани бош устуда ушлаб ўтириб туриш;
- даст ва силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш;
- “оёқларни кериб” усулида ярим чўккалаш билан даст ва кўкракка кўтариш;
- швунг сиқиб кўтариш;
- “қайчи” усулида кўкракдан силтаб кўтариш;
- классик даст ва силтаб кўтариш;

Техникага бошланғич ўргатиш даврида штанга билан бажариладиган машқлар доирасини чеклаш лозим. Ҳаракатларни ўзлаштириб борган сари, классик машқлардаги кўникма ва малакалар мустаҳкамланган сари машғулотлар ранг-баранг бўлиб боради, уларда ёрдамчи ва умумий куч машқлари кенг қўлланила бошлайди.

Ёдга солиш лозимки, болалар ва ўсмирлар организмнинг функционал имкониятлари (айнан шу ёшда оғир атлетика машқлари техникасини ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур) оғирликларни кўтаришда чираниш вақтида ҳосил бўладиган қийин шароитларга етарлича мослашмаган. Даст кўтаришда чираниш кам вақт давом этади ва шунинг учун атлетга унга сезиларли бўлмайди. Бироқ штангани кўкракка кўтаришда ва ўта паст ҳолатдан уни силтаб кўтариш фазасида у жуда кучли намоён бўлади.

Агар жисмоний сифатларни ривожлантиришда маълум бир қонуниятларга амал қилинса, машғулот анча самарали бўлади, машғулотнинг биринчи қисмига ҳаракат координация, чаққонлик ва тезкорликни

ривожлантиришга қаратилган машқлар марказий қисмига - куч ҳусусиятига эга машқларни охирида чидамлилиқка қаратилган машқлар киритилади.

Даст кўтариш штангани кўкракка кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтаришга нисбатан анча кординациялик ва тезкор куч машқи ҳисобланади.

Мусобақа машқлари – даст ва силтаб кўтаришда штанга кўтариш техникасига кетма-кетлик асосида ўргатишда қатор тавсиялар мавжуд. Биринчи ўргатиш усули бўйича энг афзал исботлар А.С.Медведев томонидан (1986) келтирилган. Уларга тўхталиб ўтамиз.

Жисмоний тарбия институтлари учун “оғир атлетика” дарслигида классик машқлар техникасига ўргатишни стартдан, дастлабки ҳолатда штангани осилиб турган ҳолатидан тавсия қилинади. Маълумки, биринчи пайтларда учдан тўрттагача яқинлаштирувчи даст ва силтаб кўтариш машқлари режалаштирилади. Бундан келиб чиқадики, бир вақтнинг ўзида старт ҳолатини ҳам турли ҳил дастлабки ҳолатлардан штангани кўтаришни ўргатиш содир бўлади.

Энди шуғулланувчиларни мусобақа машқлари техникасини бажаришга ўргатишнинг бир неча усуллари.

Биринчи машғулот: д.х. дан гриф тиззалар даражасидан юқори туради, штанга осилиб турган ҳолатидан даст кўтаришда ярим чўккалаш ҳолатига ўтиш, стартдан тизза даражасигача кўтариш.

Иккинчи машғулот: д.х. дан – гриф тиззалар даражасидан пастда туради, штанга осилиб турган ҳолатидан, даст кўтариб ярим чўккалашга тушиш; стартдан тиззаларгача кўтариш; стартдан даст кўтаришда белгача кўтариш.

Учинчи машғулот: супадан даст кўтариб ярим чўккалашга тушиш; стартдан тиззаларгача кўтариш; супадан даст кўтариш ярим чўккалашга тушиш + текис қўлларда юқорида турган штанга билан ўтириб туриш; даст кўтаришда белгача кўтариш + даст кўтаришда ярим чўккалашга тушиш.

Тўртинчи машғулот: супадан даст кўтариб ярим чўккалашга тушиш + текис кўлларда юқорида турган штанга билан ўтириб - туриш, супадан классик усулда даст кўтариш; стартдан даст кўтаришда белгача кўтариш, стартдан тиззаларгача кўтариш.

Мусобақа машқлари техникасига ўргатиш самарадорлигини ошириш учун машғулотнинг турли қисмларига унинг асосий қисмидан имитацияли машқларни киритиш жуда муҳим, асосий қисмидаги машқларни бажариш олдида эса имитацияли машқларни кичик оғирликлар (темир таёқ ёки гриф) билан бажариш мақсадга мувофиқ.

Даст кўтариб ярим чўккалаш тўғри ва пухта ўрганиб олингандан сўнг машғулот жараёни тизза даражасидан юқорисида ва пастида бўлган дастлабки ҳолатдан осилиб туришдан классик даст кўтаришни ўз ичига олади.

1.4.2. Силтаб кўтариш

Иккинчи классик тезкор-куч машқи, у иккита мустақил ва шакли ҳамда хусусиятига кўра бир-бирига ўхшамаган ҳаракатлардан иборат: штангани кўкракка кўтариш ва штангани кўкракдан кўтариш. Силтаб кўтаришга катта ва узок вақт давом этадиган мушак зўриқишлари хос бўлиб, улар нафас олишнинг ушлаб турилиши ҳамда чираниш билан бирга бажарилади. Силтаб кўтаришни бажариш (старт ва штангани қайд қилиш вақтини ҳисобга олмаганда) 6-9 сонияни ташкил этади.

Силтаб кўтаришнинг биринчи усулини (штангани кўкракка кўтаришни) ўргатиш. *Ўргатиш кетма-кетлиги:* аввал штангага ёндошишни ўргатиш амалга оширилади, кейин штангани осилиб турган ҳолатидан кўтариш учун дастлабки ҳолатни ўргатишга киришадилар.

Силтаб кўтаришнинг иккинчи усулини ўргатиш д.х ни ўзлаштириш билан бошланади. Кўкракдан силтаб кўтаришни бажаришдаги ҳаракатлар тайёргарлик, асосий ва якунловчи ҳаракатларга бўлинади:

- Штангани устунлардан кўкракка оладилар “атлет-штанга” тизимининг оғирлик чизиғи таянч ўртаси атрофида, тўлиқ – кафт бўғимлари орқали ўтадиган вертикал текисликка яқинроқ туриши лозим.

- кўкракдан сиқиб кўтариш;

- “Швунг” сиқиб кўтариш;

- “Швунг” силтаб кўтариш; Чўккаланининг якуний ҳолатида штанга грифи, тирсак, елка ва тос-сон бўғимлари битта вертикал текисликда туриши лозим.

- Ўрнидан туришда штанга грифи ва гавданинг алоҳида бўғинларининг ўзаро жойлашиши худди чўккалани якунлаган пайтдаги сингари бўлиши зарур. Туриш штангани қайд қилиш билан тугалланади, бу пайтда спортчи ҳаракатсиз туриши керак.

Силтаб кўтаришни ўргатишдан олдин шуғулланувчилар даст кўтаришда маълум бир малакага эга бўлганлар, демак уларда ҳаракатлар, мушакларнинг сезишлари тўғрисида махсус тасаввурлар шаклланиб бўлган. Бир сўз билан айтганда даст кўтаришда эгалланган малакалар силтаб кўтариш техникасига ўргатиш вазифасини анча енгиллаштиради. Аввал кўкракдан силтаб кўтаришни, кейин эса штангани кўкракка кўтаришни ўзлаштириш тавсия этилади.

Кейинчалик бу иккита ҳаракатни битта ҳаракатга бирлаштириш ҳеч қандай қийинчиликларни келтириб чиқармайди.

Штангани кўкраккадан кўтариш. Кўпгина, ҳаттоки юқори малакали атлетлар учун штангани кўкракка кўтариш пайтида кўпинча маълум бир қийинчиликларни туғдиради. Мусобақаларда штангани кўкракдан кўтариш пайтида одатда муваффақиятсизликларнинг кўп қисми айнан иккинчи машққа тўғри келади. Бу муваффақиятсизликларнинг кўпчилиги ўргатиш жараёнида намаён бўладиган ва мустаҳкам ўрнашиб қоладиган ҳатолар билан боғлиқ. Шунинг учун кўкракдан кўтариш техникасини ўргатиш учун вақтни аямаслик ва катта оғирликларни қўллашга шошилмаслик керак.

Кўкракдан кўтариш техникасини муваффақиятли ўзлаштириш учун машғулотнинг биринчи қисмида темир таёқ билан яқинлаштирувчи машқлардан фойдаланилади: дастлабки ҳолат жойига тушиш билан юқорига сакраш улар шуғулланувчиларда бу мураккаб машқдаги асосий ҳаракат шакллари тўғрисида тўғри тасаввур шаклланишига ёрдам бериши лозим.

Кўкракда штанга билан ўтириб-туриш.

1) Силтаб кўтариш усулида швунг, бунда аввал штанга устундан олинади, кейин уни кўтаргандан сўнг ярим чўккалашга ўтирилади.

2) “Қайчи” усулида штангани кўкракдан кўтариш: аввал штанга устундан олинади, бош орқасидан силтаб кўтариш ярим силтаб кўтариш машқлари яхши яқинлаштирувчи машқ бўлиши мумкин.

Яқинлаштирувчи машқлар: Тик ҳолатда штангани кўкракга кўтариш, тизза даражасидан юқорида ва тизза даражасидан пастида осилиб тургар штангани тик ва ярим чўккалаш ҳолатда кўкракга кўтариш, штанга билан кўкракда ёки елкада ўтириб туриш ва шуғулланувчилар гавда алоҳида бўғинларининг зарур ҳолатларини ўзлаштирадилар (старт ҳолати, белгача кўтариш). Шундан сўнг Асосий ҳаракат – портлашни ўргатиш яқинлаштирувчи машқларни бажариш олдидан амалга оширилади. Улардан энг асосийси – штангани осилиб турган ҳолатдан белгача кўтариб юқорига сакраш – аввал таёқ билан, кейин эса кичик вазндаги штанга билан.

Портлашни ўзлаштириш билан бир вақтда шуғулланувчиларни ярим чўккалашга ўргатилади. Ҳаракатларнинг бу даври таянчсиз ва таянчли чўккалашни шунингдек чўккалашда штангани қайд қилишнинг ўз ичига олади. Ўргатишнинг асосий элементи – ярим чўккалашга гавданинг пастга қарама-қарши ҳаракати. Кўкракни штанга грифи остига келтириш ва тирсакларни тез кўтариш ва оёқларни букиш билан бир вақтда содир бўлади. Кейин дастлабки тайёргарлик пайтида ўрганилган чўккалаш усуллардан бири билан портлашни қўшиб бажарадилар, штангани осилиб турган ҳолатдан кўкракка кўтариш бажарилади.

Портлаш билан белгача тортишнинг биринчи ва иккинчи фазасини бирлаштиришда шуғулланувчиларни чўккалашгача бўлган бутун штанга кўтаришга тўғри ритмига ўргатиш зарур. Икки тактли ритм оқилона ҳисобланади: биринчи тактга – портлашгача кўтариш, иккинчисига портлаш.

Оғир атлетика машқлари техникасини ўргатишга қаратилган машғулотларнинг намунавий режа-конспектларини тавсия қиламиз.

1.5. Классик ва махсус-ёрдамчи машқларнинг юклама меёри

Спорт натижаларининг ўсиши кўп жихатдан машғулот юкламаси қанчалик тўғри танланганлигига боғлиқ бўлади.

Оғир атлетикада машғулот юкламаси оғирлик катталиги, юклама ҳажми, такрорлашлар сони, қулланиладиган машқлар сони, мушак фаолияти режа ва бази бошқа омиллар билан тавсифланади.

Оғирлик кўтаришда оғирлик катталиги бу спортчи организмига таъсир қилишининг сифат ва сон жихатларидир. Шундан келиб чиқадики атлет организмнинг фаолият юритиш даражаси купинча қўзғатувчининг махсус таъсири катталигига боғлиқ, Унинг сифат жихати сон жихатидан оғирлик вазндан ажралмасдир. Спортчи организмнинг ички шароитлари умумий ва махсус иш қобилиятининг намаён бўлиши билан боғлиқ. Ўз навбатида мушак иши мушак зўриқишлари хусусияти кўп жихатдан спортчи организмнинг маълум бир қўзғатувчига бўлган жавоб реакциясини шакллантиради.

Машғулот режаларини тузишда машғулот юкламасини сон жихатдан (рақамларда) ифодалаш мақсадга мувофиқ. Машғулот юкламаларини баҳолаш штанга кўтариш сонида (ШКС) килограмларда ифодаланиши мумкин.

Самарали машғулот режаларини тузиш учун юкламаларнинг шундай сон параметорлари керакки, улар уни янада туликроқ ифодалаш лозим:

биринчидан, бажарилган машғулоти иши хажми ва шиддати тўғрисида зарур ахборот бериши; иккинчидан, турли малака ва вазн тоифадасидаги оғир атлетика учун давомийлиги ҳар хил бўлган машғулоти цикллари баҳолаш учун мос келиши (акс ҳолда гуруҳ учун режа тузиб бўлмайди); учинчидан, режалаштиришда оддий, қулай бўлиши зарур. Оғир атлетика мушак кучланишларининг юқори шиддати бажариладиган ҳаракатлар координациясининг мураккаблигини ва бошқа омиллар билан ифодаланиди.

1.5.1. Даст кўтаришдаги юклама

Даст кўтаришдаги юклама нафақат классик даст кўтаришни, балки даст кўтариш учун махсус-ёрдамчи машқларни - тик ҳолатга кўтариш, ярим чўққалаш, кўйғичдан, осилиб турган ва х.к. ларни ўз ичига олади.

Бу шунингдек, кейинги бошқа жадвалларда, вазн тоифалари гуруҳларида оғирлик зоналари бўйича юклама шиддати ва штанга кўтариш сони тўғрисида маълумотлар берилган, лекин юқори вазн тоифасидагилар учун кўтаришлар сонини бирмунча камайтирадилар.

Талабаларнинг индивидуал қобилиятларига қараб даст кўтаришда штанга кўтаришлар сони бирмунча ўзгариши ҳам мумкин. Даст кўтариш техникасини такомиллаштириш зарур бўлган спортчилар машғулотларга махсус-ёрдамчи даст кўтариш машқларини кўпроқ киритадилар. Даст кўтаришни яхши бажарадиган спортчиларга бошқа машқларга эътиборини қаратадилар. Бироқ шуни назарда тутиш керакки, даст кўтаришда кўтаришлар сонининг анча камайиб кетиши ва уларнинг бошқа машқларида кўпайиши даст кўтаришда натижалар ўсишининг пасайиб кетишига олиб келади.

Маълум бир малакага эга талабалар даст кўтариш ва бошқа даст кўтариш машқларида кўтаришлар сони ҳамма вазн тоифалари учун бир хил турли вазн тоифасига талабаларда даст кўтариш машқларида юклама шиддати (штанганинг машғулоти вазни) бир хил эмас. Вазн тоифаси қанча

оғирроқ бўлса штанганинг машғулоти вази шунча кам ва шу сабабли 70-79,9%, 80-89,9% ва 90% ҳамда ундан кўп вазли штанга кўтариш сони кам. Бироқ бу кам ўртача машғулоти вази ва 70% ҳамда ундан ортиқ вазндан штанга кўтариш сонининг камлиги анча оғир вази тоифаларидан талабаларда даст кўтаришда натижаларнинг ўсишида сўзсиз самара беради.

Энди шуғулланувчилар ва кичик разрядга эга талабаларда юклама шиддати натижа билан бўш боғлиқликка эга, шунинг учун уларда 70% ва ундан ортиқ вазндаги штангани кўтариш сонини ошириш зарурият йўқ (кичик оғирлик таъсирида ҳам натижалар ўсади). Малакали талабаларда 70% ва унда ортиқ вазндаги штанга кўтариш сони даст кўтаришда натижаларнинг ўсишига таъсир қилади, уларнинг оғирлиги қанча кўп бўлса, натижаларнинг ўсиши ҳам шунча кўп бўлади. Шу сабабли иш амалиётида шундай оғирликларни кўпайтиришга бўлган интилиш табиийдир. Бироқ бундай кўпайтириш ақл чегарасида ҳам ҳар бир талаба учун индивидуал бўлиши лозим. Энг асосий шарт бундай юкламалардан сўнг спортчи организми тиклай олиши лозим.

1.5.2. Силтаб кўтаришдаги юклама

Силтаб кўтаришдаги юклама – бу нафакат классик силтаб кўтариш балки бошқа махсус-ёрдамчи машқлар ҳамдир: ярим чўққалаб кўкракка кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш ва сиқиб кўтариш ва х.к.

Штангани кўкракдан силтаб кўтариш сони бир ой ичида талаба спортчиларда 138 ни ташкил этади, юқори малакага эга атлетлар кўкракдан силтаб кўтариш машқини алоҳида бажармайдилар.

Анча енгилроқ вази тоифасидаги талабалар учун штангани кўкракдан силтаб кўтариш пайтида алоҳида қийинчиликлар юзага келади.

Улар биринчи разрядга эга ва СУН тоифасидаги спортчиларда намоён бўлиб бошланди. Шу сабабли классик усулда штангани кўкракдан силтаб кўтариш сони ҳар бир атлет учун индивидуал хусусиятига қараганда ҳар хил.

Кўкракдан силтаб кўтариш машқида хатолари кўп бўлса, у шунча кўпроқ бўлади.

Штангани бошқача усулда кўкракдан силтаб кўтаришлар сони ҳамма вазн тоифасидаги атлетларда бир хил. Шундай қилиб вазн тоифаси анча оғирроқ бўлса штангани кўкракдан кўтаришнинг умумий сони шунча камроқ. Лекин таъкидлаш жоизки, бу оғирроқ вазн тоифасидаги атлетлар томонидан штангани сиқиб кўтариш машқлари ҳисобга қопланади.

Ҳар бир вазн тоифасида мусобақаларда бир ой олдин штангани бошқача усулда кўкракдан силтаб кўтариш сони спортчининг ёшига боғлиқ; ёшроқ атлетлар кўпроқ, катталар камроқ миқдорда штанга кўтаришни бажарадилар.

Энди шуғулланаётган атлетлар штангани кўкракга ва кўкракдан силтаб кўтаришни бир хилда яхши бажаришга ўрганишлари лозим, шунинг учун уларда бундай кўтаришлар сони тенг бўлади.

У ёки бу усулда силтаб кўтаришларда кўтаришлар сонини аниқлаш учун атлетларнинг индивидуал хусусиятлари уларнинг техник ва жисмоний тайёргарлигининг ижобий ҳамда салбий томонлари ҳособга олинади.

Силтаб кўтариш машқларида вазн тоифаси қанча енгилроқ бўлса, юклама шиддати шунча юқори бўлади. Енгилроқ вазн тоифасидаги атлетларда 70-79%, 80-89%, 90% ва оғирроқ вазндаги штанга кўтаришлар сони ҳам кўпроқ бўлади. Оғирроқ вазн тоифасидаги атлетларда силтаб кўтариш машқларидаги кичик машғулот вазни ва 70% ҳамда оғирроқ вазндаги штанга кўтаришларнинг кам сони силтаб кўтаришлардаги натижаларнинг ўсишида бир хил самара беради. 70% ва оғирроқ вазн билан силтаб кўтариш машқларида қўлланиладиган штанга кўтариш сони силтаб кўтаришдаги натижаларнинг ўсишига таъсир қилади.

Силтаб кўтариш машқларидаги катта шиддатли юкламаларга ёшроқ атлетлар дош бера оладилар, шунинг учун улар 70% ва оғирроқ вазндаги

штангани бирмунча кўпроқ (каттароқлар эса камроқ) миқдорда кўтаришни уддалайдилар.

Силтаб кўтариш жуда қийин машқ ҳисобланади, шунинг учун ўртача вазндаги штангани хатто кам миқдорда кўтариши ҳам тезда толиқишга олиб келади. Шунинг учун силтаб кўтариш кўпинча разрядли атлетларда алоҳида-алоҳида бажарилади – штангани кўкракка кўтариши ва штангани кўкракдан кўтариш. Бу охир-оқибат катта ҳажмдаги ишни бажариш имконини беради. Табиийки, бу атлет тайёргарлиги даврида силтаб кўтаришини яхлит ҳолда қўллаш заруратини истисно қилмайди.

Классик усулда силтаб кўтаришни яхлит тарзда бажариш айниқса юқори малакали спортчилар учун муҳим шунинг учун улар уни тўлиқ бажарадилар.

Разрядли атлетларда тўлиқ классик силтаб кўтариш машғулотларга кун ора, лекин тез-тез 4-6 кун оралаб киритилади. Унинг алоҳида усуллари деярли ҳар бир машғулотда бажарилади. Силтаб кўтариш машғулотлари асосан биринчи ёки иккинчи машқ сифатида киритилади. Унинг алоҳида усуллари ёки бошқа махсус ёрдамчи силтаб кўтариш машқлари бажарилаётган пайтда уларнинг бажарилиши кетма-кетлиги турли хил хусусиятга эга бўлади – уларнинг ҳаммаси машғулотнинг бошида ҳам; ўртаси ва охирида ҳам бажарилиши мумкин.

Битта машғулотда бир варақасига бир нечта силтаб кўтариш машқлари бўлиши мумкин; масалан, чўққалаш билан штангани силтаб кўтариш ва кўкракка кўтариш; силтаб кўтариш учун алоҳида кўкракка кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтариш ҳамда ярим чўққалаш билан кўкракка кўтариш, силтаб кўтариш усулида «чўзилиш», сўнгра силтаб кўтариш учун штангани кўкракка кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтариш (ёки сиқиб кўтариш усулида) швунг.

Турли хил силтаб кўтариш машқларида машғулот давомидаги штанга кўтариш сони уларнинг бир ой учун режалаштирилган умумий сонига,

шунингдек, машғулотда қўлланиладиган штанга вазнига боғлиқ ва тахминан 10-30 марта кўтаришини ташкил этади.

Субмаксимал ва максимал вазнлар киритилган пайтда бу машқдаги кўтаришлар сони одатда камайтиради.

Кичик разрядга эса спортчилар машғулот давомида силтаб кўтаришда 90% вазндаги штангани қўпи билан 5 марта ва 95 % штангани қўпи билан 3 марта кўтарадилар (ҳар бир ёндашишда бир мартадан кўтариш) 100% вазндаги штангани кўтаришлар 10-14 кунда қўпи билан 1 марта режалаштиради.

Ўртача малакали атлетларда 1 та машғулот давомидаги субмаксимал ва максимал вазндаги штанга кўтаришлар сони тахминан 10 тагача тенг. Бунда оғирликлар – силтаб кўтариш машқлардан бирига ва тахминан 15 тагача икки-учта машқларга киритилади.

Битта силтаб кўтариш машқининг ўзида 95-100% вазндаги штангани асосан иккинчи кундан кейин, 90% вазндаги штангани эса 3 кун аро кўтарилади. Агар ҳар бир келгуси машғулотда турли хил силтаб кўтариш машқлари бор бўлса унда 90% вазндаги штангани 2-3 кун кетма кет кўтарилади.

Силтаб кўтаришда даст кўтаришга қараганда ёндашишда такрорлашлар сони одатда камроқ.

Силтаб кўтариш учун штангани кўкракка ҳар хил усулда кўтаришни машқ қилиш усулияти юқорида кўрсатилганидек. Бироқ кўкракдан силтаб кўтариш истисно қилиниши сабабли бир ёндашишда такрорланишлар сони бир оз оширилади.

Организмни олдинда турган ишга яхшироқ тайёрлаш учун силтаб кўтаришдан аввал ёки силтаб кўтариш учун штангани кўкракка кўтаришдан олдин ярим чўкқалаш билан даст кўтаришга бир нечта (6-15) кўтаришларни ярим чўкқалаш билан кўкракка кўтаришни режалаштирадilar. Ушбу ҳолда

силтаб кўтариш ёки силтаб кўтариш учун кўкракка кўтариш олдинги машққа нисбатан кўпроқ вазн билан бошланади.

Силтаб кўтариш машқларини машғулот ўртасида ёки охирида тузилишга кўра ўхшаш бўлган машқлардан сўнг бажариш пайтида атлет машғулотни ўртача ёки катта вазндан бошлайди.

Машғулот ўртасида силтаб кўтариш машқлари асосан кучни ривожлантириш, охирида эса куч ҳамда куч чидамлилигини ривожлантириш учун бажарилади. Шу мақсадда, масалан штангани ярим чўққалаш билан кўкракка кўтариш схема бўйича бажарилади:

Комбинациялашган машқлар куч чидамлилигини ҳосил бўлишига яхши таъсир қилади: масалан, аввал атлет кўкракда штанга билан ўтириб-туришни бажаради, кейин эса уни силтаб кўтаради; ёки аввал штангани кўкракка олади, кейин ўтиради, шундан сўнг эса уни силтаб кўтаради ва х.к.

1.5.3. Даст ва силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтаришдаги юклама

Атлет I спорт разряди даражасига етган пайтда машғулотларга даст ва силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтаришни киритиш мақсадга мувофиқ. Кичик разрядли спортчиларда куч ярим чўққалаш билан штангани даст кўтариши, ярим чўққалаш билан кўкракка кўтариш каби машқлар ҳисобига етарли даражада ривожланади ва шунинг учун улар учун машғулотга белгача тортишларни киритиш зарурияти йўқ.

Даст ва силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтаришлардан чўққаланишга қадар штангани кўтариш техникасида такомиллаштириш (даст ва силтаб кўтаришда) ҳамда оғир атлетикачининг тезкор куч қобилиятларини ривожлантириш мақсадида фойдалантирилади.

Эндигина шуғилланишни бошлаган талаба оғир атлетикачилар даст кўтариш усулида эса штангани белгача кўтариш 90 ± 40 кўтариш силтаб

кўтариш усулида белгача кўтаришда 82 ± 50 ; мусобақалардан 1 ой олдин мос равишда 60 ± 25 ва 72 ± 35 кўтаришни ташкил этади.

Даст ва силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтариш машғулотларида қўлланиладиган минимал вазн даст ва силтаб кўтаришдаги энг юқори натижадан тахминан 50% ни максимал вазн эса 70% ни ташкил қилади.

1.5.4. Штанга билан ўтириб туришлардаги юклама

Оғир атлетикачи машғулотларида елкалади ёки кўкракда штанга билан ўтириб туришлар ва юқорида тўғрилланган (текисланган) қўлларда штанга билан ўтириб туришлар ҳамда бошқа турдаги ўтириб туришлар қўлланилади.

Даст ва силтаб кўтаришдаги натижалар штанга билан ўтириб туришлардаги натижаларга боғлиқ, шунинг учун оғир атлетикачилар ҳамма махсус ёрдамчи машқлар орасидан айнан шу машқга катта эътибор берадилар.

Штанга билан ўтириб туриш натижалар турли хил вазн тоифалари учун ҳар хил бўлади (А. Т. Иванов, 1976). Бироқ улар ҳар хил малакага эга спортчиларда бир биридан фарқ қилади ва ўртача қуйидагиларни ташкил этади:

1.5.5. Штангани сиқиб кўтариш машқларидаги юклама

Штангани сиқиб кўтариш машқлари штангани кўкракдан силтаб кўтаришда ва уни даст ҳамда силтаб кўтаришда қайд қилишда ушлаб туришда қатнашувчи қўллар ва елка камари мушаклари кучини ривожлантириши учун махсус ёрдамчи машқлар ҳисобланади.

Кўп сонли штангани сиқиб кўтариш машқлари машқлар орасида машғулотга кўпроқ қуйидагилар киритилади: тик туриб (кўкрак ва бош орқасидан штанга утидан миқёсида тор ва кенг ушлаш билан штангани сиқиб кўтариш: турли хил ушлашлар билан ётиб (горизонтал холда ва оғиб)

штангани сиқиб кўтариш; утириб (кўкракдан ва бош орқасидан) штангани сиқиб кўтариш.

Бир ойда штангани сиқиб кўтаришни машқлари сони талабаларда ўртача 120 мартани ва мусобақалардани бир ой олдин 40 мартта кўтаришларни ташкли этади. Бунда уларнинг кўпчилик қисми (тахминан 60-70%) даст кўтариш усулида ушлаш билан штангани бош орқасидан сиқиб кўтаришга, қолганлари силтаб кўтариш усулида ушлаш билан штангани ётиб штангани сиқиб кўтаришга тўғри келади.

1.6. Боб бўйича хулоса

Олий ўқув юртини умумий босқич талабаларига оғир атлетиканинг мусобақа машқларини ўргатишда махсус-ёрдам берувчи машқларни қўллашни ва уни меёри бўйича берилган тавсияларни ўрганиб чиқиш ва тахлил қилиш. Жисмоний тарбия таълимининг педагогик таркибининг мажбурий бўлими ҳисобланиб, у талабаларнинг танарух бирлигини уйғунлаштиришга ёрдам беради, ўқув-машғулотлар жараёнида уларда соғлиқ, жисмоний ва психик хотиржамлик ва умуминсоний қадриятларнинг шаклланишни таъминлайди, талабалар жисмоний маданияти даражасини оширади.

Замонавий жисмоний тарбия кафедраларида ўқув жараёнини ташкил қилиш, турли малакага эга оғир атлетикачиларнинг жисмоний сифатлари ҳамда техник маҳоратини ривожлантириш тўғрисидаги маълумотларга эга, лекин талабаларнинг спорт турига бўлган қизиқишларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг оптимал ҳаракат фаоллиги масалалари етарлича ўрганилмаган. Бизнингча, машғулотга индивидуал-типологик ёндошувни амалга ошириш мақсадида талабаларнинг жисмоний ҳолатини ёки унинг танланган спорт турига бўлган мувофиқлик даражасини баҳолаш учун

интеграл шкала ишлаб чиқиш оқилона йўл тутиш ҳисобланади. Шу сабабли ҳозирги пайтда ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш даражаси, индивидуал хоҳиш-истаклари ҳар хил бўлган талабаларни жисмоний тарбиялашнинг самарали восита ва услубларини ишлаб чиқиш зарур. Махсус-ёрддам берувчи машқлар орқали талабаларнинг эгилувчанлиги, тезкорлиги, жисмоний тайёргарлиги самарали бўлади.

Оғир атлетика бўйича ўтқазиладиган ўқув машғулотларида шундай ҳулосага келдикки, олий ўқув юрти умумий босқич талабаларнинг оғир атлетика спорт тури бўйича ўтадиган (дарс) машғулотларга қизиқтириш оғир атлетика бўйича ўқув дастурига ёрддам берувчи машқларни киритиш ва уларни машғулот вақтида қўллашни тавсия этиш мумкин.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.

2.1. Олдинга қўйилган тадқиқот мақсадини ечиш учун қўйидаги вазифаларни амалга ошириш лозим:

1. Олий ўқув юрти умумий босқич талабаларини ўқув машғулот жараёнида оғир махсус-ёрдам берувчи машқлар бўйича адабиётлар тахлили.
2. Олий ўқув юрти умумий босқич талабаларини ўқув машғулот жараёнини ўрганиб чиқиш.
3. Талабаларни жисмоний тайёргарлигини баҳолаш.
4. Олий ўқув юрти умумий босқич талабалари учун ўқув машғулот жараёнида махсус-ёрдам берувчи машқларини қўллаш услубиятини ишлаб чиқиш ва тадқиқотда самарадорлигини исботлаб бериш.

2.2. Тадқиқот услублари:

1. Тадқиқот муаммоси бўйича адабиётлар тахлили;
2. Педагогик кузатув;
3. Педагогик тажриба.
4. Жисмоний тайёргарлик бўйича тестлаш.
5. Математик статистика услублари.

2.2.1. Тадқиқот муаммолари бўйича адабиётлар тахлили

Масаланинг ҳолатини тадқиқ қилиш учун биз томонимиздан ватанимиз ва хорижий адабиётлар ўрганилди. Бунда талабаларни махсус жисмоний тайёргарлик ва махсус-ёрдам берувчи машқларни қўллаш усуллари ва воситаларининг оқилона нисбатлари ҳамда тақсимланиши ўрганилди. Ушбу масала юзасидан биз 42 ватанимиз ва хорижий адабиёт манбаларини тахлили қилиб чиқдик.

2.2.2. Педагогик кузатувлар

Педагогик кузатув шундай услубки, унинг асосида педагогик амалиётининг маълум бир томонлари ва ходисаларини тадқиқотчи томонидан мақсадли идрок этиш ётади. Биз тадқиқот давомида ўқув-машғулот жараёнини педагогик кузатув остига олиб бордик. Кузатув 4 ой давом этиб, талабаларнинг техник ва жисмоний тайёргарлик нисбатлари ўрганилди. Кузатувлар Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти оғир атлетика залида олиб борилди.

2.2.3. Педагогик тажриба

Педагогик тажриба ҳар қандай илмий–педагогик тадқиқотнинг асоси ҳисобланади. Унинг ёрдамида илмий фаразнинг ишончилиги текширилади, педагогик тизимнинг алоҳида элементлари ўртасидаги боғлиқликлар ва нисбатлар аниқланади. Педагогик тажриба Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти оғир атлетика залида умумий босқич талабаларида ўтказилди. Умумий босқич талабалари 2 гуруҳга ажратилди: тажриба ҳамда назорат гуруҳи.

Тадқиқот бошида талабаларнинг жисмоний даражаси аниқлаш учун тест синовлари ўтказилди. Талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ва техникани ўзлаштиришда тадқиқот ўртасида ҳамда тадқиқот охирида тест синовдан ўтказилди.

2.2.4. Тестлаш

Педагогик тажриба жараёнида жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди. Талабаларининг жисмоний тайёргарлигини ўрганишда аввал қўлланилган тестлар орасидан саралаб олинди:

Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун:

- даст кўтариш кенлигида штангани бош устига тик қўлларда кўтариш.

(протяшка)

- силтаб кўтариш кенглигида тик турган холда штангани кўкракдан сиқиб кўтариш;
- ўтириб даст кўтариш кенглигида штангани бош орқасидан сиқиб кўтариш;
- даст кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш.
- силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш;
- елкада штанга билан ўтириб – туриш;

2.2.5. Математик статистика услублари

Дастлабки ва тажриба маълумотларини ишлаб чиқиш ҳамда таҳлил қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт назариясида умумий қабул қилинган математик статистика услубидан фойдаланилди (В.С.Иванов, 1990): ўртача арифметик ($\bar{X}$), ўртача квадрат оғишмаси (σ) ва вариация коэффиценти ($v\%$), текширилувчи гуруҳларда турли хил танланма ўртача қийматларни баҳолаш учун студент t – мезони қўлланилди.

2.3. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши.

Тадқиқотлар табиий шароитларда ЎзДЖТИ оғир атлетика спорт залида 4 ой давомида, 2010 йил 2 февралдан 26 майгача ўқув-машғулот жараёнида олиб борилди.

Тажриба гуруҳи умумий босқич гуруҳларидан 40 нафар талабаларни танлаб олинди. Унда машғулотлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва тавсия этилган дастур бўйича ўтказилди. Ушбу дастурга тайёргарлик даври босқичларида махсус тайёргарликни оширишга ёрдам берадиган самарали услублар ҳамда воситалар киритилган. Услублар илмий-услубий адабиётлар таҳлили ҳамда етакчи мураббийлар ва ўқитувчиларнинг амалий тажрибаси асосида ишлаб чиқилган.

III БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРНИ ЎРГАТИШДА МАХСУС- ЁРДАМ БЕРУВЧИ МАШҚЛАРНИ ЎРНИ

3.1. Талабаларга махсус ёрдам берувчи машқларни қўллашда тадқиқот жараёни

Тажриба жараёнида ўқув дастурида оғир атлетика спортга ажратилган соатдан унумли фойдаланиш мақсадида. Тажрибанинг назорат гуруҳи даст ва силтаб кўтариш машқларини техникасини ўргатишда адабиётларда берилган тавсиялар бўйича даст кутаришнинг дастлабки ҳолатидан яъни старт фазасидан бошлади (оёқлар, бел, бош ва кўларнинг туриши) сўнгра даст кўтариш машқида ярим ўтириб кўтариш техникасини бажарилди, машқ 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди. Икинчи машқ даст кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш машқини 3 ёндошишда 3 мартадан бажаришди.

Тажрибанинг назорат гуруҳи кейинги машғулотда даст кўтариш машқини тўлиқ классик усулда бажарди 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди, айрим талабалар старт ҳолатини ҳам қабул қилаолмади, чунки оғир атлетика спорт турида эгилувчанлик кўпроқ аҳамиятга эга агарда эгилувчанлик бўлмаса старт ҳолатини қабул қилиш жуда катта қийинчилик келтириб чиқаради, биринчи навбатда талабаларнинг эгилувчанликларни ривожлантириш керак.

Назорат гуруҳи 3 машғулотда даст кўтариш техникасини ўргатишда даст кутаришнинг дастлабки ҳолатидан яъни старт фазасидан бошлади, оёқларнинг туриши, сўнгра даст кўтариш машқида тик ва ярим ўтириб кўтариш техникаси такомиллаштирилди 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди.

Назорат гуруҳи силтаб кўтариш техникасини ўргатишда силтаб кутаришнинг дастлабки ҳолатидан яъни старт фазасидан бошлади, оёқларнинг туриши, сўнгра силтаб кўтариш машқида биринчи усул яъни кўкркка тик ва ярим ўтириб кўтариш техникасини ўргатилди 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди, сўнгра силтаб кўтаришнинг иккинчи усули яъни

кўкракдан силтаб кўтариш усули ўргатилди 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди.

Назорат гуруҳи кейинги машғулотга силтаб кўтариш машқини тўлиқ классик усулда бажарди 3 ёндашишда 4 марта такрорланди, даст кўтариш машқдаги сингари айрим талабалар старт ҳолатини ҳам қабул қилаолмади, чунки оғир атлетика спорт турида эгилувчанлик кўпроқ аҳамиятга эга агарда эгилувчанлик бўлмаса старт ҳолатини қабул қилиш жуда катта қийинчилик келтириб чиқаради, биринчи навбатда талабаларнинг эгилувчанликларни ривожлантириш керак.

Назорат гуруҳи кейинги машғулотда силтаб кўтариш техникасини ўргатишда силтаб кутаришнинг дастлабки ҳолатидан яъни старт фазасидан бошлади, оёқларнинг туриши, сўнгра силтаб кўтариш машқида биринчи усул яъни кўкракка тик ва ярим утириб кўтариш техникасини такомиллаштирилди 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди, иккинчи машқ кўкракдан силтаб кўтариш машқи бажардилар 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди.

7 машғулотга келиб талабаларга тиззадан даст кўтариш машқи старт ҳолатидан бошланди, оёқлар туриши, штанга тизза бўғинидан юқорида туриши сўнгра тиззадан даст кўтаришни тик ва ярим ўтириб кўтариш техникаси ўргатилди 3 ёндашишдан 4 марта такрорланди.

8 машғулотга келиб талабаларга қўйғичдан даст кўтариш машқи старт ҳолатидан бошланди, оёқлар туриши, штанга тизза бўғини устида туриши сўнгра қўйғичдан даст кўтаришни тик ва ярим ўтириб кўтариш техникаси ўргатилди 4 ёндашишдан 3 марта такрорланди, иккинчи машқ елкада штанга билан ўтириб туриш машқи бажартирилди 4 ёндашишдан 6 марта такрорланди.

9 машғулотга келиб талабаларга даст кўтариш машқи классик усулда бажартирилди 4 ёндашишдан 3 марта такрорланди. Талабалар қониқарли даражада машқ техникасини бажариб бераолди.

Назорат гурухи 10 машғулотда даст кўтариш техникасини ўргатишда даст кутаришнинг дастлабки ҳолатидан яъни старт фазасидан бошлади, оёқларнинг туриши, сўнгра даст кўтариш машкида тик ва ярим утириб кўтариш техникаси такомиллаштирилди 4 ёндашишдан 3 марта такрорланди.

11 машғулотга келиб талабаларга қўйғичдан кўкракка кўтариш машқи старт ҳолатидан бошланди, оёқлар туриши, штанга тизза бўғини устида туриши сўнгра қўйғичдан кўкракка кўтаришни тик ва ярим ўтириб кўтариш техникаси ўргатилди 4 ёндашишдан 3 марта такрорланди.

12 машғулотга келиб талабаларга тиззадан кўкракка кўтариш машқи старт ҳолатидан бошланди, оёқлар туриши, штанга тизза бўғинидан юқорида туриши сўнгра тиззадан кўкракка кўтаришни тик ва ярим ўтириб кўтариш техникаси ўргатилди 4 ёндашишдан 3 марта такрорланди.

Назорат гурухи кейинги машғулотга келиб силтаб кўтариш машқини тўлиқ классик усулда бажарди 3 ёндашишдан 3 марта такрорланди, талабалар старт ҳолатини ҳам қабул қилаолди, силтаб кўтариш машқи техникасини талабалар қониқарли даражада бажариб бера олди.

3.2. Тадқиқот гуруҳида классик машқларни ўргатишда машқларни қўлланиши.

1,2 ва 3 машғулотда даст кўтариш техникасини ўргатишда яъни даст кутаришни дастлабки ҳолатини, тиззагачан кўтариш, белгача кўтариш, биринчи навбатда талабаларни эгилувчанлигини аниқлаш мақсадида даст кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ўтириб туриш машқни ҳар бир уринишда 4 ёндашишдан 4 марта такрорланди. Сўнгра даст кўтариш машқини старт ҳолатига ўтилди, старт ҳолати оёқларни елка кенглигида қўйиб штангани даст кўтариш кенглигида ушлаб старт ҳолатини қабул қилиш. Старт ҳолатида штангани даст кўтариш кенглигида ушлаб бир зарб

билан штангани бош устига кўтариш (протяжка) 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди. Сўнгра даст кўтариш машқида осилиб турган ҳолатдан тик ва ярим чўккалаб кўтариш техникасини ургатиш 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди, машғулот охирида елкада штанга билан ўтириб туриш машқи ўргатилди 4 ёндашишдан 6 марта такрорланди.

4 машғулотда талабаларга штангани тиззадан даст кўтариш машқи ўргатилди. Уни старт ҳолати штанга даст кўтариш кенглигида белгача кўтарилган ҳолатда, машқни бажариш жараёни штангани белдан тизза бўғимигача тушириб бир зарб билан бош устига кўтарилади 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди, машғулот охирида штангани кўкракдан сиқиб кўтариш машқи ўргатилди 3 ёндашишдан 6 марта такрорланди.

5 машғулотда даст кўтариш машқини қўйғичда турган ҳолатдан тик ва ярим чўккалаб кўтариш техникасини ургатиш. Қўйғич устидан штангани даст кўтариш кенглигида бир зарб билан бош устига кўтарамиз 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди, кейин дастлабки ҳолат қўйғичдан стартга туриб штангани белгача тортиш машқи ўргатилди 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди.

6 машғулотга келиб талабалар даст кўтариш машқини классик усулда бажардилар. Тадқиқот гуруҳи талабалари махсус ёрдам берувчи машқларни қўллаганлиги туфайли, классик даст кўтариш машқини қийинчиликсиз ўзлаштирдилар.

7 машғулотда силтаб кўтариш машқ техникасини ўргатишда яъни силтаб кўтаришни дастлабки ҳолатини, тиззагачан кўтариш, белгача кўтариш, биринчи навбатда талабаларни эгилувчанлигини аниқлаш мақсадида силтаб кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ўтириб туриш машқни ҳар бир уринишда 4 ёндашишдан 4 марта такрорланди. Сўнгра силтаб кўтариш машқини старт ҳолатига ўтилди, старт ҳолати оёқларни елка кенглигида қўйиб штангани силтаб кўтариш кенглигида ушлаб старт ҳолатини қабул қилиш. Старт ҳолатида штангани силтаб кўтариш

кенглигида ушлаб бир зарб билан штангани кўкракга кўтариш (протяжка) 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди. Сўнгра силтаб кўтариш машқида осилиб турган ҳолатдан тик ва ярим чўккалаб кўтариш техникасини ургатиш 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди, машғулот охирида елкада штанга билан ўтириб туриш машқи ўргатилди 4 ёндашишдан 6 марта такрорланди.

8 машғулотда талабаларга штангани тиззадан кўкракга кўтариш машқи ўргатилди. Уни старт ҳолати штанга силтаб кўтариш кенглигида белгача кўтарилган ҳолатда, машқни бажариш жараёни штангани белдан тизза бўғимигача тушириб бир зарб билан кўкракга кўтарилади 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди, машғулот охирида штангани кўкракдан сиқиб кўтариш машқи ўргатилди 3 ёндашишдан 6 марта такрорланди.

9 машғулотда силтаб кўтариш машқини қўйғичда турган ҳолатдан тик ва ярим чўккалаб кўкракга кўтариш техникасини ургатиш. Қўйғич устидан штангани даст кўтариш кенглигида бир зарб билан бош устига кўтарамиз 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди, кейин дастлабки ҳолат қўйғичдан стартга туриб штангани белгача тортиш машқи ўргатилди 4 ёндашишдан 5 марта такрорланди.

10 машғулотга келиб талабалар силтаб кўтариш машқини классик усулда бажардилар. Тадқиқот гуруҳи талабалари махсус ёрдам берувчи машқларни қўллаганлиги туфайли, классик силтаб кўтариш машқини қийинчиликсиз ўзлаштирдилар.

Жадвал № 1

Тадқиқот гуруҳининг машғулот режаси

№	Машғулот тури	ШКС	Хажм
1	1. Даст кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ў/т.	16	320
	2. Даст кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт ҳолатидан юқорига кўтариш. (протяжка)	8	160

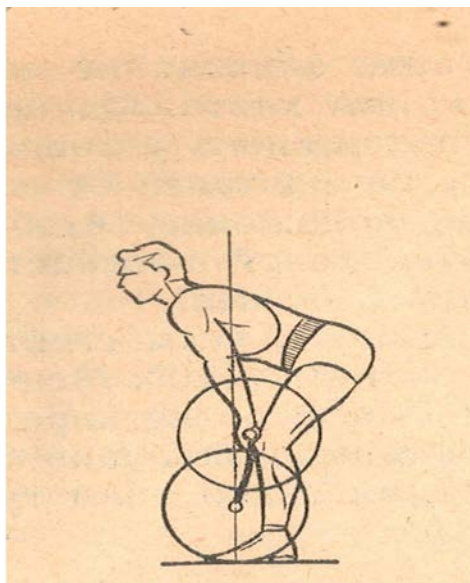
	3. Даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	16	320
	4. Бош орқасидан сиқиб кўтариш.	20	400
жами		60 марта	1200 кг
2	1. Даст кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ў/т.	12	240
	2. Даст кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт ҳолатидан юқорига кўтариш. (протяжка)	9	180
	3. Даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	12	240
	4. Бош орқасидан сиқиб кўтариш.	16	320
	5. Елкада штанга билан ўтириб туриш	24	576
жами		73 марта	1556 кг
3	1. Даст кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт ҳолатидан юқорига кўтариш. (протяжка)	12	240
	2. Тиззадан юқори старт ҳолатидан даст кўтариш.	16	320
	3. Даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	12	240
	4. Даст кўтариш кенглигида бош орқасидан сиқиб кўтариш.	16	320
жами		56 марта	1120 кг
4	1. Даст кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт ҳолатидан юқорига кўтариш. (протяжка)	16	320
	2. Тиззадан юқори старт ҳолатидан даст кўтариш.	8	160
	3. Даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	16	320
	4. Бош орқасидан сиқиб кўтариш.	20	400
	5. Елкада штанга билан ў/т	24	576
жами		73 марта	1556 кг
5	1. Даст кўтариш кенглигида тиззадан паст старт ҳолатидан юқорига кўтариш. (протяжка)	16	320
	2. Тиззадан паст старт ҳолатидан даст кўтариш.	16	320
	3. Кўкракда штанга билан ў/т	24	480
жами		56 марта	1120 кг

6	1. Силтаб кўтариш кенглигида штангани билан кўкракда ў/т.	16	320
	2. Силтаб кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт холатидан кўкракка кўтариш. (протяжка)	8	160
	3. Силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	16	320
	4. Кўкракдан сиқиб кўтариш.	20	400
жами		60 марта	1200 кг
7	1. Силтаб кўтариш кенглигида штанга билан кўкракда ў/т.	12	240
	2. Силтаб кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт холатидан кўкракка кўтариш. (протяжка)	9	180
	3. Силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	12	240
	4. Кўкракдан сиқиб кўтариш.	16	320
	5. Елкада штанга билан ўтириб туриш	24	576
жами		73 марта	1556 кг
8	1. Силтаб кўтариш кенглигида штангани билан кўкракда ў/т.	12	240
	2. Силтаб кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт холатидан кўкракка кўтариш. (протяжка)	16	320
	3. Силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	12	240
	4. Кўкракдан сиқиб кўтариш.	16	320
жами		56 марта	1120 кг
9	1. Силтаб кўтариш кенглигида штанга билан кўкракда ў/т.	16	320
	2. Силтаб кўтариш кенглигида тиззадан юқори старт холатидан кўкракка кўтариш. (протяжка)	8	160
	3. Силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш.	16	320
	4. Кўкракдан сиқиб кўтариш.	20	400
	5. Елкада штанга билан ўтириб туриш	24	576
жами		73 марта	1556 кг
10	1. Силтаб кўтариш кенглигида тиззадан паст	16	320

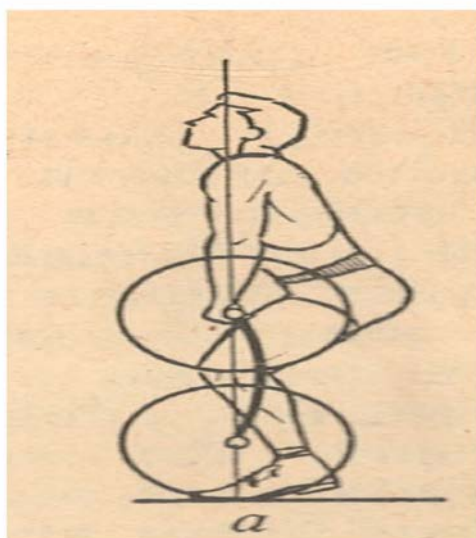
сарт холатидан кўракка кўтариш. (протяжка)		
2. Тиззадан паст сарт холатидан кўракка кўтариш.	16	320
3. Кўракда штанга билан ў/т	24	480
жами	56 марта	1120 кг



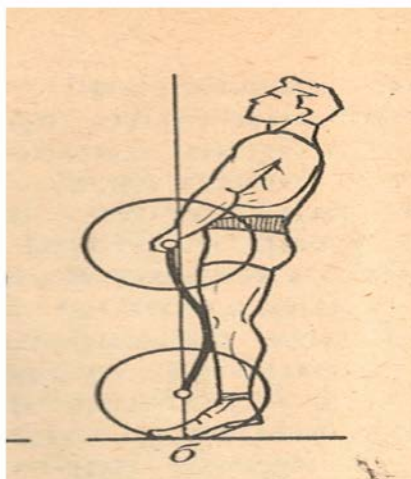
Расм 1. Силтаб кўтариш машқининг сарт ҳолати.



Расм 2. Биринчи фаза дастлабки тезлик.



Расм 3. Иккинчи фаза оёкни тизза бўғимида букилиши ва уни олдинга жойлаш.



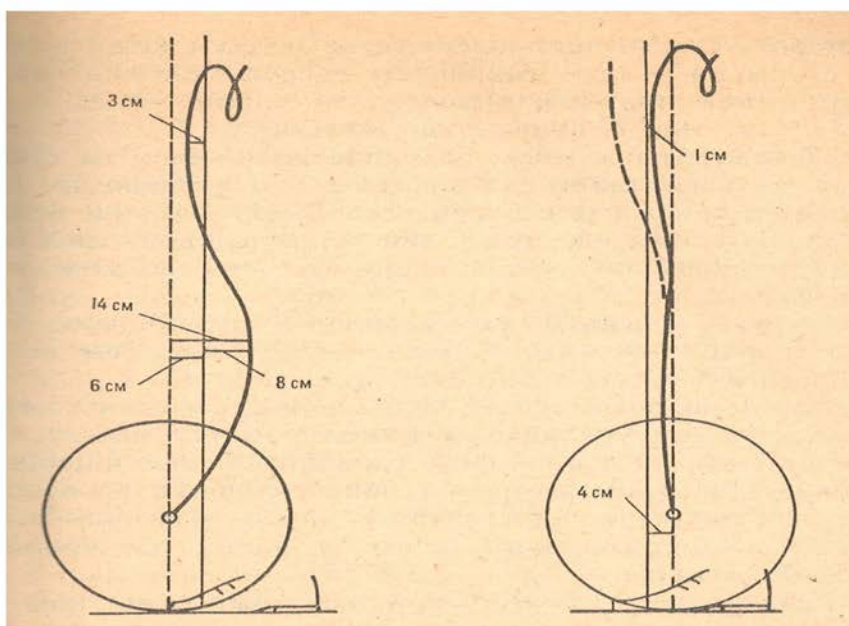
Расм 4. Иккинчи фаза финал тезланиш.



Расм 5. Силтаб кўтаришнинг биринчи усули.

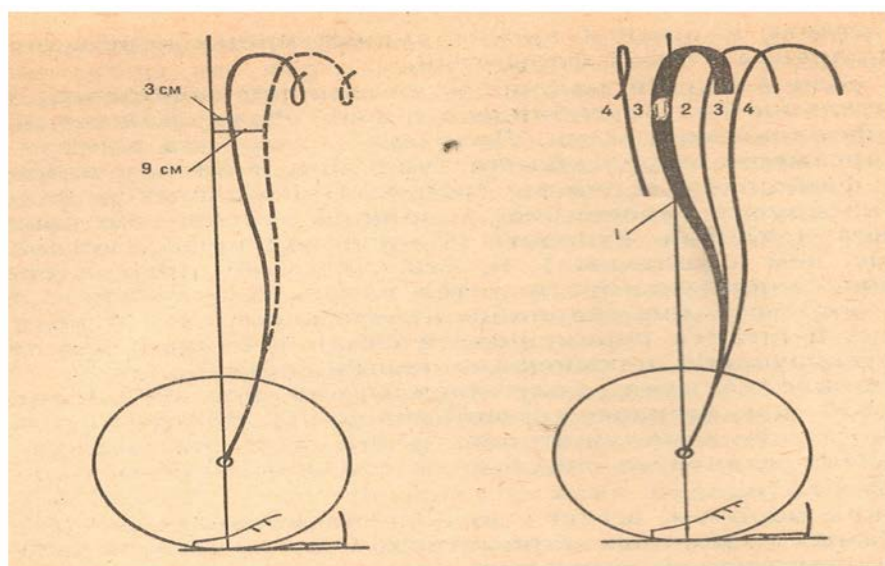


Расм 6. Даст кўтариш машқини қайд қилиш ҳолати.



Расм. 7. штангани ўзгариш параметри.

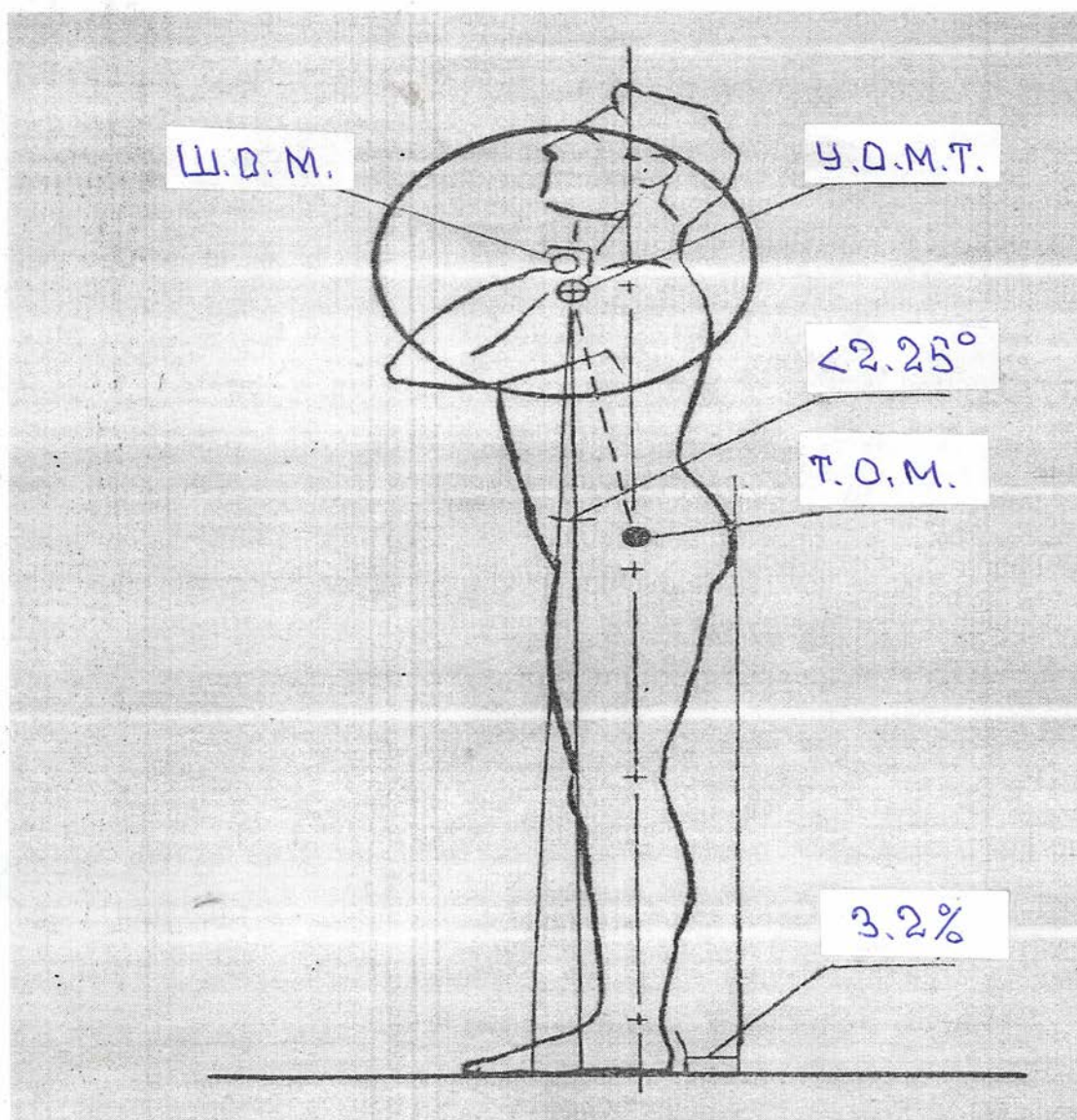
Расм 8. штангани ўзгариш параметри



Расм. 9. штангани ўзгариш параметри.

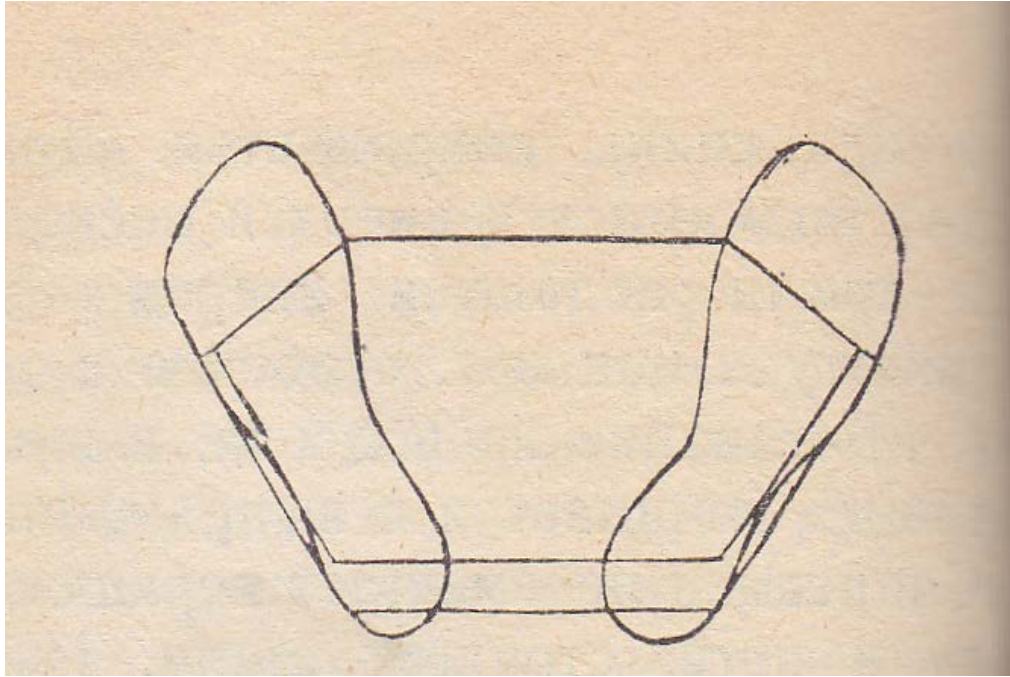
Расм 10. штангани ўзгариш зонаси:

1- оптимал; 2- қулайроқ; 3- қайд қилиш учун бироз қийинроқ; 4- тусатдан қайд қилиш тавсифи ва тушириш.

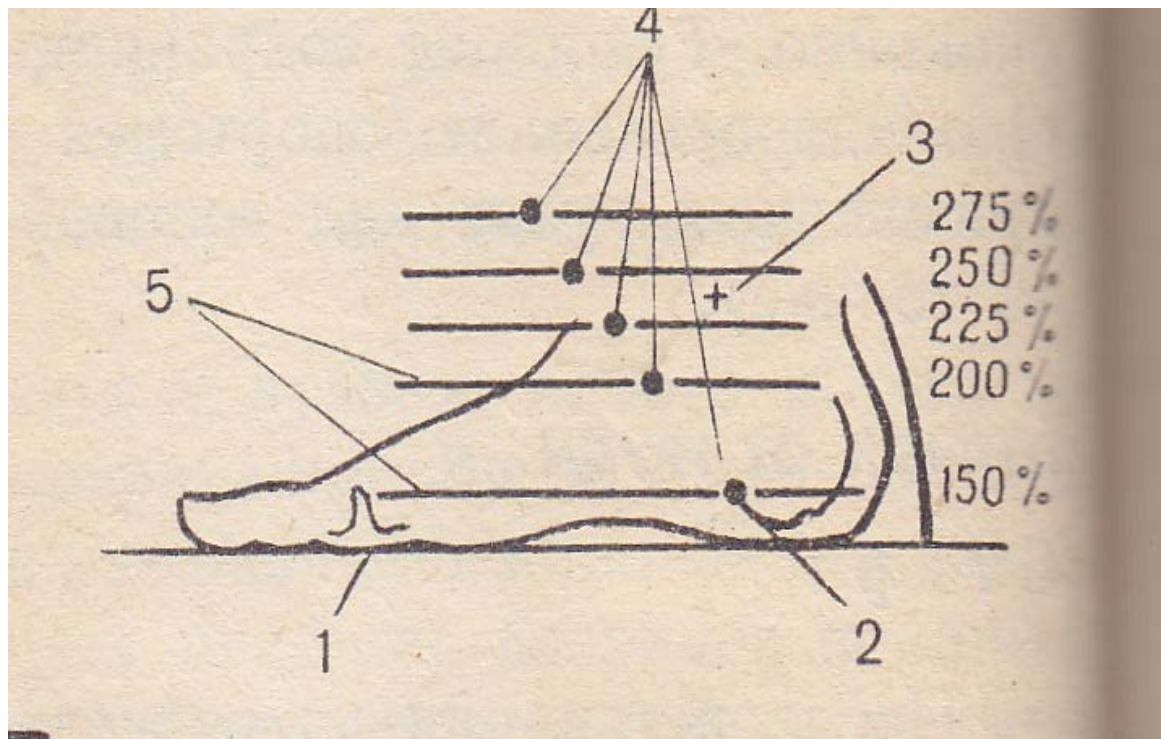


Расм. 11. Кўкракдан силтаб кўтариш учун дастлабки ҳолат.

Изоҳ: ШОМ – Штангани оғирлик маркази;
 УОМТ – Умумий оғирлик маркази тизими;
 ТОМ – Танани оғирлик маркази.

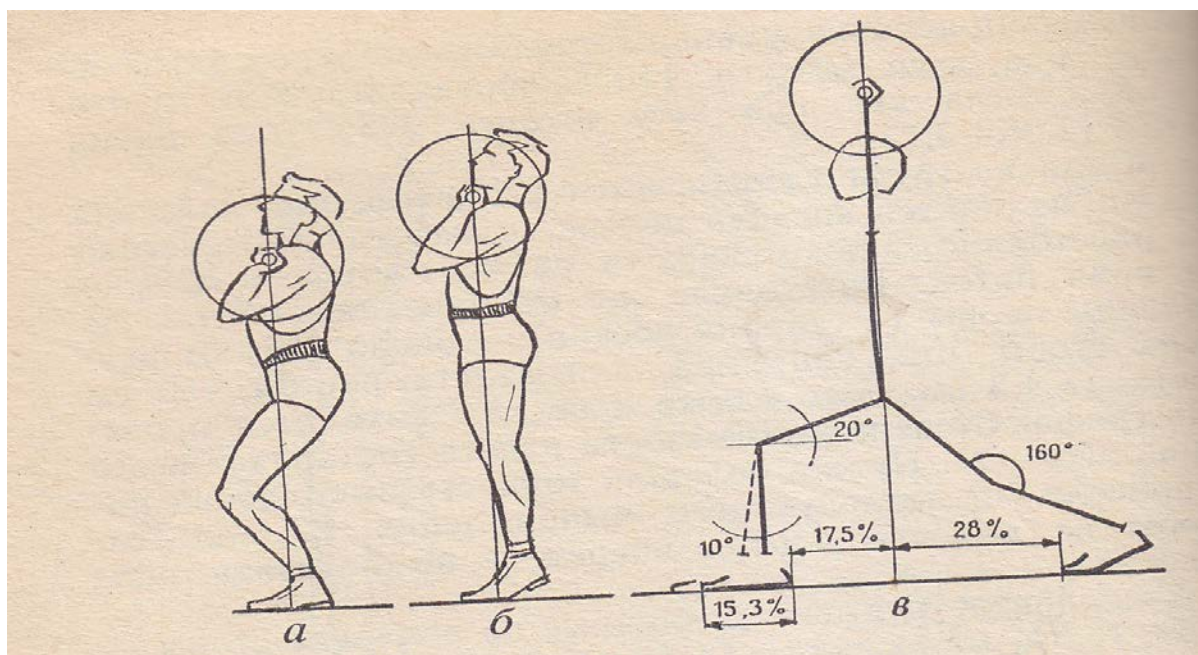


Расм. 12. Умумий таянч юзаси: катта кўпбурчак – енгил вазинли штанга билан: – кичик 25 % штанга билан.



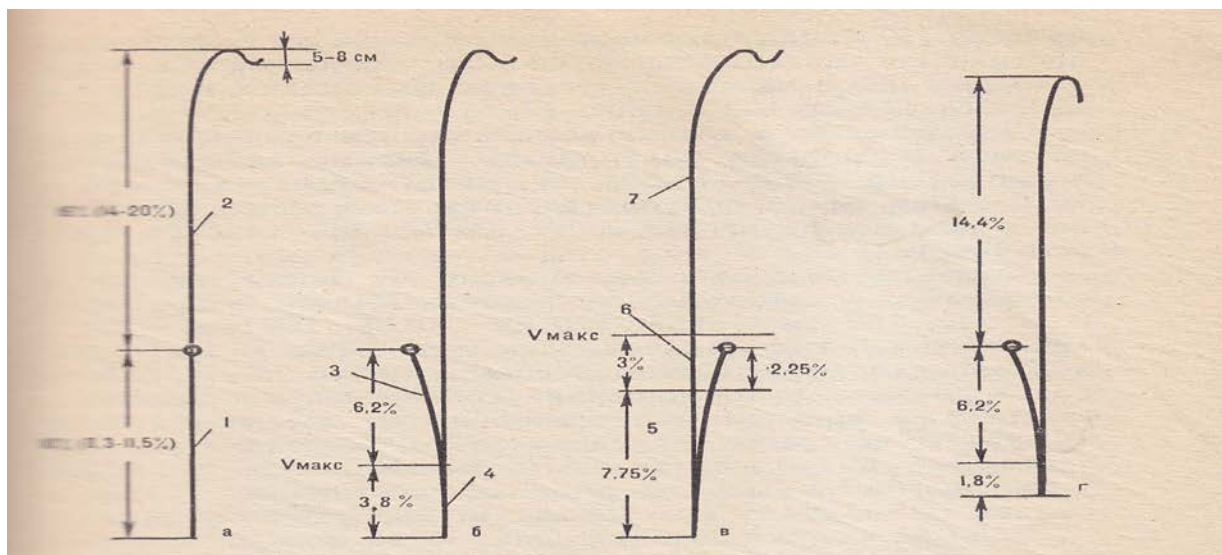
Расм. 13. турли вазнли штангани кўтаргандаги оғир атлетикачини муқобил мувозанат ҳолати:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 – оёқ учидаги биринчи калла суяги; | 2 — товон юзаси; |
| 3 — тўпик суяк бўшлиғи; | 4 — оёқ умумий оғирлик марказ тизимининг проекции; |
| 5 — таянч юзаси; | |



Расм. 14. Кўкракдан силтиаб кўтариш техникаси:

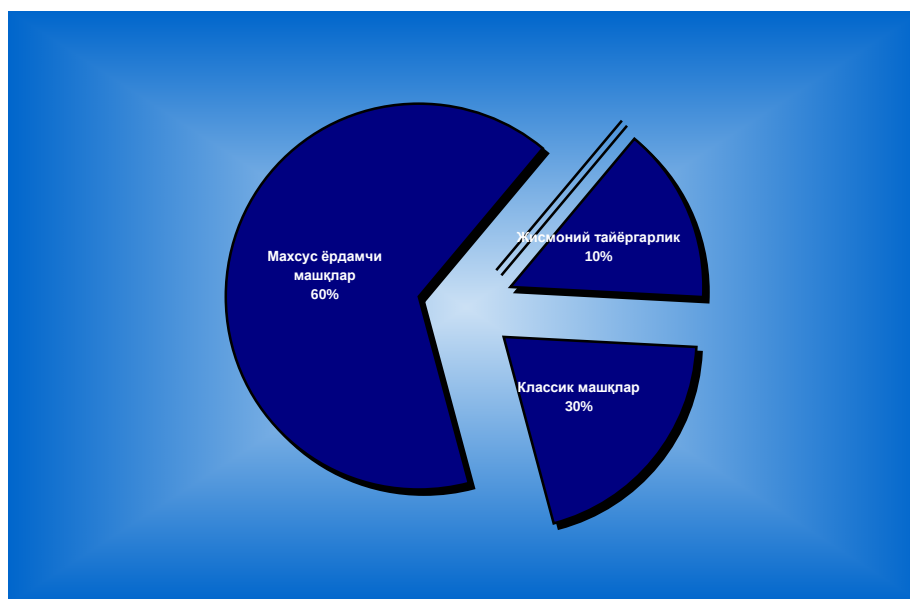
а — ярин чўккалаш; б — ирғитиш; в - чўккалаш



Расм. 15. Кўкракдан ситаб ва швунг усулида кўтарганда штангани йўналиши траекторияси:

1— ярим чўккалашда; 2— ирғитишда; 3 — эркин чўккалаш нисбати вақтида; 4 — тоmozланишда; 5 — тезлик вақтида; 6 — ирғитишда; 7— чўккалашда оёқларни жойлаштириш вақтида.

Кўрсаткичлар спортчини бўйига нисбатан % ҳисобида берилган.



Расм 17. ТАДҚИҚОТДА ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИ ТАЛАБАЛАРИГА МАХСУС ЁРДАМ БЕРУВЧИ ВА КЛАССИК МАШҚЛАР ҲАМДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ФОЙИЗЛАРДА ҚЎЛЛАНИЛИШИ

3.3.Тадқиқот натижаларни муҳокамаси

Тажрибада тадқиқот ва назорат гуруҳлари дастурда киритилган оғир атлетика мақшларини ва биз тамондан тавсия қилинган услуб меёрини деярли тўлиқ бажарилди.

Тадқиқот гуруҳидаги талабалар классик машқлар техникасини ўзлаштириш ҳамда тақомиллаштиришда махсус-ёрдам берувчи машқлардан самарали фойдаландилар. Тадқиқот гуруҳининг иштирокчилари жисмоний тайёргарлик даражасини оширишда штанга билан ўтириб туриш машқи Назорат гуруҳи тестлаш натижаларини қиёслаб шуни таъкидлаш мумкинки, тажриба гуруҳи талабалари классик машқлар техникасини ўзлаштириши 2,38% яхшиланди. (назорат гуруҳида 0,28%).

Биз тамондан ишлаб чиқилган машғулот дастури бўйича олий ўқув юрти умумий босқич талабаларга махсус-ёрдам берувчи машқлар орқали оғир атлетика классик машқлар техникасини ўргатишда ўз самарасини берди. Жисмоний тайёргарликда ҳам натижаларнинг ўсишида фарқлар кузатилди:

тажриба гуруҳида қисқа ушланган ҳолда сиқиб кўтариш машқида кўрсаткич 8,88% га, кенг ушлаган ҳолда штангани бош орқасидан сиқиб кўтаришда 9,96% га, елкада штанга билан ўтириб –туришда 8,93% га, силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортишда 6,95% га ва даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортишларда 10,01% га яхшиланди. Назорат гуруҳида натижаларни ўсиши бирмунча пастроқ: қисқа ушланган ҳолда сиқиб кўтаришда 6,33% га, кенг ушланган ҳолда штангани бош орқасидан сиқиб кўтаришда 6,19% га, елкаларда штанга билан ўтириб – туришда 5,27% га, силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортишда 6,95% га ва даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортишларда 4,72% га ўсди.

Ўтказилган тажрибалар натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатдики оғир атлетика махсус-ёрдамчи воситаларининг оптимал тақсимланишини аниқлашга имкон яратди.

Хулоса

Иккита гуруҳ спортчилари педагогик тажриба жараёнида машғулот режасини деярли амалга оширдилар.

Шундай қилиб биз ўтқазган тадқиқотлар натижаларига кўра қуйдагилар аниқланди:

- ўтказилган тадқиқотлар натижалари олий ўқув юрти талабалари учун машғулот дастурини ва ташкил этиш усулиятини ишлаб чиқиш имконини берди.

- усулиятда бажариладиган машқларнинг такрорланиш сони (махсус-ёрдамчи ва классик машқлар), шунингдек бажариладиган машқ юкламаларини тахминий миқдори аниқланди.

- Махсус-ёрдам берувчи машқларни машғуло жараёнида бажариш сурати ва доимийлигига этибор берган ҳолда қўллаб бориш натижаларни ўсишга имкон яратади.

Олиб борилган тадқиқот натижаси шундай хулоса қилиш имконини бердики оғир атлетика дарсларида олий ўқув юрти умумий босқич талабаларни оғир атлетиканинг махсус ёрдам берувчи машқларни дарс жараёнига тадбиқ этиб борилиши дарс сифатини ошишига талабаларнинг қизиқиши ва берилган вазифани ўзлаштиришга олиб келади. Биз тавсия этаётган юқоридаги машғулот услубиятини ёш мураббийларга машғулот жараёнида фойдаланишини тавсия этамиз.

Амалий тавсиялар

1. Олий ўқув юрти умумий босқич талаба оғир атлетикачиларнинг сифатли махсус ва ҳар томонлама тайёргарлигига эришиш учун машғулоти юкламалари параметрларининг қуйидаги катталикларига амал қилиш лозим: машғулоти юкламасининг ойлик ҳажми (ШКС) 180 дан 220 гача; асосан талаба оғир атлетикачиларга техникани махсус ёрдам берувчи машқлар орқали ўргатиш тавсия этилади. Субмаксимал ва максимал оғирликлардан ҳар ойда бир марта (90-100%) машғулотилари жараёнида фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

2. Ишда талаба оғир атлетикачиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги бўйича таклиф этилаётган дастур ягона тузилишга эга ва асосий жисмоний сифатларни ишончли ривожлантириш имконини беради. Фойдаланиш учун унинг қуйидаги бўлимлари ва воситаларини тавсия қиламиз:

3. Олий ўқув юрти умумий босқич талабаларга старт ҳолатини ўргатишда биринчи навбатда уларни эгилувчанлигини яхшилаш керак бел мушаклари, оёқ мушаклари, қўл мушаклари тўғри старт ҳолатида бўлиши керак..

4. Иккинчи, учинчи ва тўртинчи расмларга доир махсус-ёрдам берувчи машқларни қўллаш керак штангани даст кўтариш кенглигида ушлаб белгача тортиш, штангани силтаб кўтариш кенглигида ушлаб белгача тортиш машқларини қўллашса самарали техникага эришилади.

5. 5-расм Силтаб кўтаришни биринчи усулини кўкракка кўтариш машқини яхшилаш учун махсус-ёрдам берувчи машқлар кўкракда штанга билан ўтириб туриш машқини бажаришни тавсия қиламиз.

6. 6-расм Даст кўтариш машқи бу машққа доир даст кўтарган ҳолатда штангани бош устида ушлаб ўтириб туриш, тик ҳолатга даст кўтариш (протяшка) машқларини қўλλасак мақсадга мувофиқ бўлади.

7. 7-8-9-10 чи расмларда кўрсатиб ўтилган штанга йўналиши 8-чи расмда энг яхши кўрсатгичга эга бўлган яъни штангат бир чизик бўйлаб юқорига кўтарилган. Бундай техникани ўргатиш учун махсус-ёрдам берувчи машқлардан протяжка, швунг усулида кўкркдан сиқиб кўтариш вахокоза машқларни қўласак мақсадга мувофиқ бўлади.

8. 11.Расмда. Кўкракдан силтаб кўтариш учун дастлабки ҳолат. ШОМ – Штангани оғирлик маркази; УОМТ – Умумий оғирлик маркази тизими; ТОМ – Танани оғирлик маркази. Яққол кўрсатиб ўтилган.

9. 12-13-14-15 чи расмларда кўкракдан силтаб кўтариш машқида оёқларни қандай даражада туриши ва штангани кўкракдан юқорига йўналтириш аниқ кўрсатилган, техникани ўргатаётган вақтда шу кўрсатмаларга этибор қаратилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. 1997.
2. Закон Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте” Ташкент.2002, 25 с.
3. Закон Республики Узбекистан “О Национальной программе по подготовке кадров”.- Ташкент.1997, 25 с.
4. Указ Президента Республики Узбекистан. № УР- от 24.10.2002. “О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана”.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида.-Т.;1999.
6. Аграненко В.С. Медико-биологическое обоснование современной системы подготовки квалифицированных юных спортсменов: Завершающий отчет. - М.; 1980.- 71 с.
7. Аванесов В.С. Опыт применения рационального подбора упражнений в тренировке тяжелоатлетов. Теория и практика физической культуры, 1971, №7, с. 7-9.
8. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие.- Харьков: Основа, 1993,- 243 с.
9. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф.дис....док-ра пед.наук М., 1991.
10. физического совершенствования учащейся молодежи // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека: Материалы Всесоюзной научной конференции. Ереван, май 1987.-М., 1985.-С. 79-83.
11. Бутинчинов Ж.Т. и др. Соотношение общеподготовительных и специальных нагрузок тяжелоатлетов//Управление физической подготовкой

спортсменов: Сб. научн. статей.- Алма-Ата, 1985.- С. 96-99.

12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 331с.

13. Верхошанский Ю.В., Ганченко И.О. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: Лекция для ст-тов. М., 1989.-21 с.

14. Волков Б.В. К обоснованию средств, усиливающих работоспособность юных спортсменов // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов: Сб. научн. тр.- Смоленск, 1989.- С. 67-69.

15. Воробьев А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития // Тяжелая атлетика: Ежег.- М.: Физк-ра и спорт, 1981.-С. 18-19.

16. Воробьев А.Н., Чернов К.Л. Принципы управления подготовкой спортсменов: Учеб. пособие.- Малаховка, 1987.- 67 с.

17. Головина Л.Л. Мышечная сила и ее возрастные изменения: Метод разработка для студентов и аспирантов фак-та усоверш. ГЦОЛИФКа.-М.,1985-24 с.

18. Грошенков С.Е. Динамические наблюдения за развитием физических качеств у детей и подростков под влиянием занятий спортом // Начальная подготовка юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966.- с. 38-56.

19. Гужаловский А.А. Проблема “критических” периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания: Очерки по теории физической культуры // Учен. труды / Под ред. Л.П.Матвеева.-М.: Физкультура и спорт, 1987.- С. 211-224.

20. Гуськов С.И. Физическое воспитание в школах США // Физическая культура в школе.- 1995.- №2.- С. 69-73.

21. Джорджеску М. Научные критерии отбора // Спорт зарубежом.- 1975.- Август.- №16.- С. 2-5.

22. Дворкин Л.С. Возрастные особенности изменения физической

работоспособности юных тяжелоатлетов / Физиологические особенности организма школьников и физическое воспитание // Сб. научн. трудов.- Свердловск: 1986.- С. 66-74.

23. Дворкин Л.С. Гетерохронность в развитии силы и ее характерные изменения в подростковом периоде под влиянием занятий с тяжестями // Сб. научн. трудов.- Краснодар, 1994.- С. 372-375.

24. Дворкин Л.С., Хабаров А.А. Методика базовой силовой подготовки спортсменов.- Краснодар. - 2000. - 100 с.

25. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст.- Свердловск: 1989,-200 с.

26. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет.- М.:Физкульт.и спорт,1982.-160 с.

27. Добрев П. На помосте юниор, на штанге рекордный вес // Спорт зарубежом.- 1975.- Август.- №15.- С. 8-11.

28. Дорохов Р.Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков: Автореф. дисс... докт. мед. наук.- М., 1985.- 29 с.

29. Евтушенко С.Ф. Силовая подготовка школьников 12-15 лет с учетом их соматической зрелости: Дис....канд. пед. наук.- Краснодар, 1999.- 167 с.

30. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: Физкультура и спорт.- 1970.- 192 с.

31. Ипполитов Н.С. Исследование прогностической значимости скоростно-силовых качеств у подростков при отборе для занятий тяжелой атлетикой: Автореф. дис... канд. пед. наук.- Л., 1975.- 21 с.

32. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационализации силовой подготовки в школьном возрасте: Автореф. дис... докт. пед. наук- М., 1975.- 24 с.

33. Калмыков Б.Х. Дозирование нагрузок при развитии силовых качеств // Физическая культура в школе.- 1994.- №3.- С. 38-39.

34. Копылов В.С. Зависимость динамики эмоционального состояния от

особенностей тренировочной нагрузки тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры.- 1983.- №4.- С. 28-29.

35. Коробков А.В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки (физиологические основы).-М.: 1961.-46 с.

36. Костенко А.П. Статические и динамические упражнения локального воздействия как эффективное средство силовой подготовки школьников 5-7 классов: Дис... канд. пед. наук.- Краснодар, 1999.- 149 с.

37. Кураченков А.И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1968.- 68 с.

38. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей: Учебное пособие.- М.: Физкультура и спорт, 1969.- 240 с.

39. Маткаримов Р.М. Паков А.В. Оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик ва мусобақа даврларида машғулот нагрукчаларини режалаштириш (услубий қўлланма) ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1994 й.

40. Маткаримов Р.М., Паков А.В., Акбаров А.Э. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулотларида турли хилдаги нагрукчаларни қўллаш услубиятлари. “Жисмоний тарбия спорт ва маънавият”, илмий – амалий анжуман (III-жилд) 1995й.

41. Маткаримов Р.М. Полвонлар - ўринбосарлар. Соғлом авлод учун, 1999 й.

42. Маткаримов Р.М. Ўзбекистонда оғир атлетика спортининг ривожланиши. Халқ таълими, 1999 й.

43. Маткаримов Р.М., Толмачев Д.В., Хныкин Ю.Ю. Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Олий ўқув юртлариаро илмий ишлар тўплами, ТДТУ, Тошкент, 2002, 3 сон.

44. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, с.

384.

45. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот нагрузкалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация. Тошкент.1999.

46. Матвеев Л.П. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей // Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-С. 190-206.

47. Медведев А.С. К вопросу о периодизации тренировочного процесса в тяжелой атлетике (план подготовки для базового мезоцикла) // Тяжелая атлетика: Ежегодник.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- С. 11-15.

48. Медведев А.С. Классификация и ранжирование тяжелоатлетических упражнений с целью более объективного учета тренировочного процесса: Лекция для студентов ИФК.- М., 1983,- 22 с.

49. Медведев А.С. Методика тренировки тяжелоатлета //Тяжелая атлетика: Учебник для ст-тов ИФК.- М.: Физкультура и спорт, 1972.- С. 160- 220.

50. Медведев А.С., Дворкин Л.С. Возрастные особенности совершенствования спортивной подготовки тяжелоатлетов: Лекция для студ-тов.- М., 1985.- 33 с.

51. Медико-биологические проблемы спортивной тренировки: Сб. научн. трудов.- М., 1985.- 154 с.

52. Михайлюк М.П. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов.- Киев: Здоровье, 1978.- 55 с.

53. Молчиников К.Г. Исследование этапа начальной спортивной специализации (В аспекте динамики тренировочных нагрузок в некоторых видах спорта силового и скоростно-силового характера): Автореф. дис... канд. пед. наук.- М., 1978.- 24 с.

54. Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А. Анализ подготовки и участия сборной команды Узбекистана по тяжелой атлетике на Всесоюзных

юношеских играх. – Методическое письмо. – Ташкент, 1989, с. 15-21.

55. Паков А.В., Аванесов В.С., Шевалдин А.В., Нижегородов В.А. Динамика параметров тренировочной нагрузки у тяжелоатлетов сборной команды Узбекистана на этапе подготовки к чемпионату Узбекистана. Методическое письмо.- Ташкент, 1991, с. 3-14.

56. Паков А.В. Тренировка тяжелоатлетов в ВУЗе.- Методическое письмо. Ташкент, 1987, с. 67.

57. Паков А.В., Гаппаров З.Г., Маткаримов Р.М. Распределение параметров тренировочных нагрузок в период подготовки сильнейших тяжелоатлетов Республики Узбекистан к Олимпийским играм в Атланте. Научно-методическое обеспечение высококвалифицированных спортсменов по итогам XXVI Олимпийских игр. (Сборник научных статей), 1996 й.

58. Платонов В.М., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. Киев: 1995. - 320 с.

59. Подскоцкий Б.Е. Предупреждение отклонений в состоянии здоровья юношей, занимающихся тяжелой атлетикой //Тяжелая атлетика. М., 1971.-86 с.

60. Подскоцкий Б.Е., Ермаков А.Д. Работа с подростками и юношами //Тяжелая атлетика: Ежегодник.- М.:Физкультура и спорт,1981.-С.43-45.

61. Прилепин А.С. Экспериментальное определение оптимальной тренировочной нагрузки тяжелоатлетов-разрядников: Автореф. дис...канд. пед. наук.- М., 1975.- 25 с.

62. Роман Р.А. Динамика результатов у тяжелоатлетов различного возраста // Тяжелая атлетика: Ежегодник.- М., 1981.- С. 41-43.

63. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- 151 с.

64. Сагалеев А.С., Карпеев А.Г. Сенситивные периоды развития физических качеств мальчиков 8-12 лет // Спорт и образ жизни: Мат-лы

конференции.-Омск, 1994.- С.73-75.

65. Слободян А.П. Экспериментальное исследование эффективности сочетания различных режимов мышечной деятельности в тренировке тяжелоатлетов: Автореф. дис... канд. пед. наук,- Л., 1973.- 28 с.

66. Соломина Т.В. Возрастные особенности обмена веществ и особенности методики физического воспитания детей и подростков: Лекция для ст-тов ИФК.- Омск-Челябинск, 1990.- 23 с.

67. Усмонхўжаев Т., Хўжаев Ф. 1001 ўйин - Т., Ибн Сино номидаги нашр. 1990 - 352 б. расм.

68. Холмухамедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела. Автореф. дис.... канд. пед наук.- М., 1988, с. 21.

69. Bennett B.L., Howell M.L., Simpi U.E. Comparative physical and sport // LeaFebiger.- 1983.

70. Bevegard S. The effect of cardio-acceleration by methys- copolamine ni trate on the circulation atrest and during exerci- se in supine position, with special feference to the stroke vo-lume,- Acta Physiol, Scand.- 19636.-

Махсус-ёрдам берувчи машқлар.

Даст кўтариш машқлари.

1. Тахта супадан классик даст кўтариш.
2. Тахта супадан ярим чўккалаб даст кўтариш.
3. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан юқори турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб даст кўтариш.
4. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан паст турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб даст кўтариш.
5. Ярим чўккалаб даст кўтариш+юқорига узатилган кўлларда штангани кўтариб ўтириб–туриш.
6. Даст кўтариш усулида штангани белгача кўтариш.
7. Даст кўтариш усулида штангани тиззагача кўтариш.
8. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан юқори турган дастлабки ҳолатдан даст кўтариш усулида штангани белгача кўтариш.
9. Даст кўтариш усулида штангани белгача кўтариш+тахта супадан ярим чўккалаб даст кўтариш.

Силтаб кўтариш машқлари.

1. Классик силтаб кўтариш (тахта супадан штангани кўкракка кўтариш).
2. Тахта супадан классик кўтариш.
3. Ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.
4. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан юқори турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.
5. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан паст турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.
6. Ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш+ўтириб–туришлар.
7. Ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш+силтаб кўтариш.
8. Устунлардан штангани кўкракдан силтаб кўтариш.

9. Устунлардан штангани силтаб кўтариш усулида швунг.
10. Штангани бош орқасидан силтаб кўтариш.
11. Силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтариш.
12. Силтаб кўтариш усулида штангани тиззагача кўтариш.
13. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан юқори турган дастлабки ҳолатдан силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтариш.
14. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан паст турган дастлабки ҳолатдан силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтариш.
15. Силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтариш+ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.

**Умумий босқич талаба оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик
гуруҳларида махсус ёрдам берувчи машқларнинг умумий сони**

1. Даст кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ўтириб туриш.
2. Даст кўтариш машқни қайчи усулда бажариш
3. Даст кўтариш усулида штангани белгача тортиш.
4. Силтаб кўтариш усулида штангани белгача тортиш.
5. Елкада штанга билан ўтириб туриш.
6. Кўкракда штанга билан ўтириб туриш.
7. Даст кўтариш усулида тик ҳолатга штагани юқорига кўтариш (протяжка).
8. Силтаб кўтариш усулида тик ҳолатга штагани юқорига кўтариш (протяжка).
9. Тиззадан даст кўтариш.
10. Тиззадан кўкракка кўтариш.
11. Қўйғичдан даст кўтариш.
12. Қўйғичдан кўкракка кўтариш.
13. Устундан силтаб кўтариш.

**Умумий босқич талаба оғир атлетикачилар махсус жисмоний
тайёргарлигининг асосий қисмида бериладиган машқлар.**

Даст кўтариш машқлари.

1. Тахта супадан классик даст кўтариш.
2. Тахта супадан ярим чўккалаб кўтариш.
3. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан юқори турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб даст кўтариш.
4. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан паст турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб даст кўтариш.
5. Ярим чўккалаб даст кўтариш+юқорига узатилган кўлларда штангани кўтариб ўтириб–туриш.
6. Даст кўтариш усулида штангани белгача кўтариш.
7. Даст кўтариш усулида штангани тиззагача кўтариш.
8. Даст кўтариш усулида штангани белгача кўтариш+тахта супадан ярим чўккалаб даст кўтариш.
9. Тахта супадан классик даст кўтариш.
10. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан паст турган дастлабки ҳолатдан классик даст кўтариш.

Силтаб кўтариш машқлари.

1. Ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.
2. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан юқори турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.
3. Плинтлардан штанга грифи тиззалардан паст турган дастлабки ҳолатдан ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.
4. Устунлардан штангани кўкракдан силтаб кўтариш.
5. Устунлардан штангани силтаб кўтариш усулида швунг.
6. Силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтариш.

7. Силтаб кўтариш усулида штангани тиззагача кўтариш.

8. Силтаб кўтариш усулида штангани белгача кўтариш+ярим чўккалаб штангани кўкракка кўтариш.

Ўтириб–туриш машқлари.

1. Бош орқасида турган штанга билан ўтириб–туришлар
2. Кўкракда турган штанга билан ўтириб–туришлар

Штангани сиқиб кўтариш машқлари.

1. Ётиб штангани сиқиб кўтариш.

Бел мушаклари учун машқлар

1. Гимнастика “эшагида” оғирликлар билан эгилишлар.

Махсус-ёрдам берувчи машқларни қўллаш кетма-кетлиги.

1	Силтаб кўтариш машқини ушлаш кенглиги.
2	Старт холати тизза устида штангани тик холатга кўкракга кўтариш.
3	Старт холати тизза пастида штангани тик холатга кўкракга кўтариш.
4	Старт холати тизза пастида штангани тик холатга кўкракга кўтариш.
5	Старт холати тахта супадан штангани тик холатга кўкракга кўтариш.
6	Кўкракда штанга билан ўтириб туриш.
7	Старт холати тахта супадан кўкракга кўтариш ва кўкракда штанга билан ўтириб туриш.
8	Старт холати тахта супадан кўкракга ярим ўтаришга кўтариш ва кўкракда штанга билан ўтириб туриш.
9	Старт холатидан кўкракга ўтирган холатга кўтариш.
10	Даст кўтариш
11	Даст кўтариш ушлаш кенглиги.
12	Тизза юқорисидан тик холатга даст кўтариш.
13	Тизза юқорисидан тик холатга даст кўтариш.
14	Тиззадан ва тизза пастидан тик холатга даст кўтариш.
15	Тиззадан ва тизза пастидан тик холатга даст кўтариш.
16	Тахта супадан ўтирмасдан тик холатга даст кўтариш.
17	Тахта супадан ўтирмасдан даст кўтариш ва ўтириб туриш.
18	Даст кўтариш холатида ўтириб туриш
19	Тахта супадан ўтирмасдан даст кўтариш ва ўтириб туриш.
20	Тахта супада ярим ўтириб даст кўтариш ва ўтириб туриш.
21	Клласик усулда даст кўтариш.
22	Кўкркдан силтаб кўтариш.
23	Силтаб кўтариш машқини ушлаш кенглиги.
24	Қайчи усулида силтаб кўтариш штангасиз оёқ ҳаракати.
25	Бош орқасидан штангани қайчи усулида силтаб кўтариш қўл ҳаракатсиз.

26	Бош орқасидан штангани қайчи усулида силтаб кўтариш.
27	Старт ҳолати.
28	Елка кенглигида сиқиб кўтариш
29	Силтаб кўтариш кенглигида швунг усулида сиқиб кўтариш.
30	Швунг усулида силтаб кўтариш.
31	Қайчи усулида кўкракдан силтаб кўтариш.
32	Классик усулда даст кўтариш
33	Бош орқасидан штангани сиқиб кўтариш.
34	Даст кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ўтириб туриш.
35	Даст кўтариш машини старт ҳолати.
36	Штангани даст кўтариш кенглигида белгача тортиш.
37	Кўкракка ўтирган ҳолатга кўтариш.
38	Кўкракдан силтаб кўтариш.
39	Классик усулда даст кўтариш.
40	Классик усулда силтаб кўтариш.