

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Андижон давлат университети

Спорт фанлари ва уни ўқитиш услугиёти кафедраси

Кўлёзма ҳуқукида

**МИРЗАЕВ АСИЛБЕК**

**Спортдаги юклама ва уни оғир атлетикачиларга таъсирини аниқлаш**

**5141900** – “жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” таълим йўналиши  
бўйича бакалавр академик даражасини олиш учун ёзилган

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШ**

Иш раҳбари: У. Валихонов

Андижон – 2013 йил

## М у н д а р и ж а

<b>Кириш</b> .....	2
<b>I.Боб.Оғир атлетикачиларнинг машғулот юкламаларини режалаштириш</b> .....	4
1.1.Жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламасини режалаштириш....	9
1.2.Оғир атлетика машғулотларининг шахсга хос хусусиятлари.....	18
<b>II.Боб.Оғир атлетикачиларнинг бошланғич тайёргарлиги усулиятини</b> .....	25
2.1.Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари нисбати.....	27
2.2. Машғулотларининг оғир атлетикачилар жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига таъсири.....	30
<b>III. Боб.Оғир атлетикачиларнинг машғулот пайтида нагрукани баҳолаш турлари</b> .....	42
3.1. Бир ойлик мезоциклдаги машғулот нагрукалари мазмуни ва миқдори...45	
3. 2. Нагрукалар хажмининг парциал нисбатлари.....	53
3. 3 Хафталих микроцикллар ва hafta ичида нагрукаларнинг машғулотлараро тақсимланиши.....	60
<b>Хулоса</b> .....	63
<b>Фойдаланилган адабиётлар</b> .....	66

## КИРИШ

Мустақил ўзбекистон республикаси ижтимоий - иқтисодий ривожланишининг ҳозирги замон босқичида, яъни инсон омилини фаоллаштиришда катта эътибор қаратилаётган бир пайтда кишиларнинг оммавий самарали жисмоний тайёргарлиги масалалари янада муҳим аҳамият касб этмоқда. Республика мустақиллигининг қисқа тарихий даври ичида мамлакатимизнинг спорт ҳаракатида муҳим воқеалар содир бўлди: ўзбекистон мдх да биринчи бўлиб "жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонун"ни қабул қилди. президентимиз и. а. каримов фармонида биноан "ўзбекистон республикасида хизмат кўрсатган тренер", "ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи" фахрли унвонлари таъсис этилди. “жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисидаги қонунда” кўзда тутилган ҳар томонлама ривожланган ва ижтимоий фаол, Ватан ҳимоясига ва тўлақонли меҳнатга тайёр бўлган ёш авлодни шакллантиришга қаратилган дастурий кўрсатмаларни амалга оширишда мактаб ўқувчилари ҳамда ёшлар жисмоний тайёргарлигини яхшилаш муҳим аҳамият касб этади.

Бу муаммо оммавий спорт турларини, хусусан, оғир атлетика спортида оммавий разрядли оғир атлетикачиларни тайёрлашда, тренировка нагрўзкалари ҳажми ва шиддатини оптимал нисбатлари даражасини тўғри аниқлашда ечимини топади. Иш амалиётида ва махсус ташкил этилган педагогик тажрибаларда разрядли спортчилар учун нагрўзканинг турли даражалари тажрибадан ўтказилди. Бир гуруҳ муаллифлар бошловчилар ва разрядли спортчилар учун катта бўлмаган шиддатда катта расмларни, бошқа гуруҳ муаллифлар юқори шиддатда катта ҳажми; учинчи гуруҳ муаллифлар ўртача шиддатда ўртача ҳажми; тўртинчи гуруҳ муаллифлар ўртача шиддатда катта бўлмаган ҳажми қўллашни тавсия этадилар. Демак, илмий-услубий адабиётларда малака даражасига кўра фарқланувчи спортчи-разрядчилар учун тавсия этиладиган тренировка нагрўзкалари масалалари бўйича ягона фикр йуқ.

Катта спортчиларнинг ютуқларидан қолишмайдиган 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг ютуқлари, айниқса сўшти йиллардаги натижалар, ёшлик даврида куч ҳамда тезкорлик - куч сифатларини ривожлантириш учун оғир атлетика тайёргарлигининг шиддатли услубларидан фойдаланиш мутлақ катта самара беришидан далолатдир. Шу билан бир пайтда ёш оғир атлетикачилар тайёргарлигининг мазкур услубларини етарлича илмий асосламаган ҳолда тўлиқ ҳажмида ёшларнинг оммавий тайёргарлигига кўчириш шошқалоқлик бўлар эди. Шу сабабли тан олиш лозимки, ёшларни тизимли - оммавий тарзда оғир атлетикага тайерлашнинг бир қатор масалалари илмий ва услубий адабиётларда ўз аксини топмаган. Разрядли оғир атлетикачилар тренировкаси жараёнининг

айрим тажриба ва услубий ишланмалари, одатда, турли хил шароитларда ҳамда ёши ва малакаси турли хил бўлган гуруҳлар билан кўп ҳолларда ҳеч қандай бир тизимсиз ва боғлиқликсиз бажарилган, зеро мактаб ўқувчилари ҳамда ўқувчи ёшларнинг оғир атлетика тайергарлиги муаммоларини ҳал этиш нафақат назарий тадқиқотларни талаб этади, балки ижтимоий аҳамиятга ҳам эгадир.

**Мавзунинг мақсад ва вазифаси:** оғир атлетикачилар тренировка нагруккалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатларини асослашдан иборат. Биринчи марта нагруккани ҳажми ва шиддатига кўра режалаштиришнинг янги ҳисоблаш услубияти ишлаб чиқилди ҳамда тажрибада синалди. Мазкур услубият спорт натижаларининг ўсишига имкон яратди.

**Битирув малакавий иш тайёрлаш манзил ва иштирокчилари:** Амалиёт давомида малакавий иш Избоскан тумани 10 - умумтаълим мактаби спортчи талабалари шу билан бирга болалар спорт мактабига қатнаб шуғулланадиган ўсмирлар қатнашдилар.

**Битирув малакавий иш тайёрлаш жараёни:** Битирув малакавий иш тайёрлашда олиб борилган тадқиқот усуллари ва олиб борилган натижалар ижобий қузатилди. Оғир атлетикачиларни юкламалари билан боғлиқ адабиётлар кўриб чиқилди.

## **I. БОБ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

Машғулот юкламаси ҳамда параметрлари ўқув йилида режалаштирилган соатлар сонидан келиб чиқиб ҳисобланди. Бунда, назорат гуруҳидан фарқли равишда, ўринишда ШКС бирмунча камаяди. Бизнингча, юкламани муайян ўринишдан бутунлай машққа ўтказиш яхши ҳаракатланишни ўрганиш учун ёрдам беради. Айнан шу мазкур тайёргарлик босқичида асосий вазифа ҳисобланади. Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун йиллик ШКС нинг дарслар дастуридагига қараганда бирмунча юқори катталиқда таклиф қилиниши пубертат даври охирида умумий чидамлилиқнинг базавий кўрсаткичлари нисбатан юқорилиги ва чидамлилиқнинг лактат таркиби ривожини таъминловчи анаэроб-гликолитик механизмларни ривожлантириш учун қулай вақт (11 ёшдан бошлаб) эканлиги билан боғлиқ. Назорат гуруҳига нисбатан МЖТ нинг тажриба ҳажми анча камайтирилган. Бунинг сабаби МЖТ амалда катта ёшдаги ўспирин ва ўсмирларнинг ёшга ҳос физиологик мослашиш имкониятларига йўналтирилган. Бошланғич тайёргарлик босқичида юклама шиддати параметрлари ўзига ҳос муҳимлигини ҳисобга олиб, биз шунга эътибор қаратишни лозим деб топдик. Маълумки, машғулот юкламасининг бешта асосий шиддат зонаси ажратилади: I зона - кичик: максималдан 51-60%; II зона - катта бўлмаган: 61-70%; III зона - ўрта: 71-80%; IV зона - катта: 81-90%, V зона - туб - ва максимал: 91-100%. Биз томонимиздан кўриб чиқилаётган 10-15 ёш гуруҳлари ҳар бир кейинги ёш гуруҳида куч сифатларининг ўсиш суръатлари ошиши билан тавсифланади. Ёш оғир атлетикачиларнинг ҳар бир ёш гуруҳида даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларидаги машғулот оғирликлари шиддатининг тўзилиш модели кучни ривожлантиришнинг айнан шу динамикасига асосланган.

Кичик оғирликларнинг улуши 10-11 ёшда энг юқори - 37% бўлди, кейинчалик 15 ёшда катъий қисқариб борди - 20%. Катта бўлмаган оғирликлар зонаси (61-70%) 10 дан 13 ёшгача - бошқа оғирликлар орасида барқарор устунлик қилди (34-35%), 14-15 ёшда эса у анча камайди-26% гача. Ўртача оғирликлар улуши (71-80%) 10-11 ёшда 20% дан 15 ёшда 40% гача катъий равишда ошиб борди. Катта оғирликлар ҳам (81-90%) 10-11 ёшда 7% дан 15 ёшда 12,5% гача ошди. Туб- ва максимал оғирликлар зонасида ҳам динамика ўзгарди. Кичик ёшдагиларнинг нисбатан юқори психик зўриқишларга бўлган мустаҳкамлигини ҳисобга олиб, ушбу оғирликларнинг улуши 10-11 ёшда 1,53% дан 15 ёшда 1-2% гача камайиб борди.

Шундай қилиб, 10-11 ёшдагилар кўп қўлланилган юклама сифатида кичик оғирликлардан, 12 ва 13 ёшдагилар - катта бўлмаган, 14 ва 15 ёшдагилар эса ўртача оғирликлардан фойдаландилар.

Биринчи тадқиқотларимиз махсус жисмоний тайёргарликнинг қуйидаги параметрларини таклиф этишга имкон берди. 10-11 ёшдаги атлетлар учун машғулоти тўзилмаси бошланғич тайёргарлик босқичининг биринчи навбатдаги вазифалари ҳамда янги шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларидан келиб чиқиб режалаштирилди. Классик машқларни фазаларга бўлиб эгаллаш афзал деб топилди. Машғулотларнинг бир томонга йўналтирилганлиги тамойилига катъий амал қилинди. Бу иккита, баъзан учта кетма-кет бажарилган даст кўтариш ёки силтаб кўтариш машқларида ўз ифодасини топди.

Асосий қисмининг охирида ўтириб-туришнинг турларидан бири қўлланилди. Ушбу машғулотни ташкил этиш схемаси бир гуруҳ машқларни чуқур ўрганиш билан сифатли юклама олишга имкон яратди.

90-100% ли оғирликлар машғулотларда биринчи бор назорат мусобақаларидан сўнг - декабр ойида пайдо бўлди ва ой давомида 10-20 марта ошди. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида ўртача нисбий шиддат 65% ни ташкил этди.

ШКС да юклама хажмининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши йил давомида асосий машқларда кичик ва катта бўлмаган оғирликлар томонга ўзгарди (мувофиқ равишда 37,34,20,6% 1,5-3%).

Ойлик циклда ШКС 550-850 атрофида ўзгариб турди. У қуйидагиларнинг умумий йиғиндисидан ҳосил бўлди: ўринишда 3-4 ШКС, машқда 5-6 ўриниш, машғулоти давомида 3-4 машқ, ҳафтада 3 та асосий машғулоти. Ўқув йилининг 10 ойи ичида ШКС 6000 дан ошмади.

Ҳафтадаги тўртинчи машғулоти январ ойидан - мунтазам машғулотларнинг бешинчи ойидан киритилди ва бутунлай УЖТ учунбағишланди.

12 ёшдаги атлетлар учун машғулоти жараёни худди 10-11 ёшдагилар билан фойдаланилган тамойилларга асосан ташкил этилди (машғулоти юкламаси параметрлари бундан мустасно). 10-15 ёшдаги оғир атлетикачилар тажриба гуруҳида йиллик ўқув - машғулоти юкламаларининг табақалаштирилган асосий параметрлари ойлик циклда ШКС 650-850 атрофида бўлди ва йиллик циклда 7000 дан ошмади. У ҳам қуйидагилар йиғиндисидан ҳосил қилинди: ўринишда 3-4 ШКС, машқда 5-6 ўриниш, машғулотида 3-4 машқ, ҳафтада 3 та асосий машғулоти. Лекин 6 та ўринишли машқлар сони ошди.

Даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида ўртача нисбий шиддат 65% ни ташкил этди. Йил давомида асосий машқлардаги (штангани сиқиб кўтариш машқлари ва эгилишлардан ташқари) ШКС юклама хажмининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши ҳам кичик ва катта бўлмаган оғирликлар томонга ўзгарди, лекин ўрта вазнлар улуши бирмунча ошди (мувофиқ равишда 31,34 ва 24%, 9%, 2-2,5).

Хафталик циклдаги тўртинчи машғулот аввалгидек бутунлай УЖТ учун бағишланди, лекин машғулот жараёнига ўқув йили бошидан киритилди.

13 ёшдаги атлетлар учун ойлик цикллардаги ШКС нинг тебраниш диапазони 720 дан 1152 гача ошди. Юкламанинг йиллик хажми эса 8000 дан ошмади. Битта ўринишда ШКС доимий бўлди, машқдаги ўринишлар сони-5-6. 4 та асосий машқлардан иборат машғулотлар сони ортди. Бу 13 ёшдаги ўсмирларнинг аввалги ёш гуруҳларига нисбатан ошган мослашиш имкониятларига тўла мос келади.

Бу бизнинг тадқиқотларимиз натижалари билан тасдиқланади. 90-100% ли оғирликлар машғулот жараёнига декабрдан киритилган эди. Уларнинг ойлар бўйича сони 10-20 атрофида. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида ўртача нисбий шиддат 65% ни ташкил қилди.

Йил давомида асосий машғулотлардаги (штангани сиқиб кўтариш машқлари ва эгилишлардан ташқари) ШКС да юклама хажмининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши катта бўлмаган ва ўртача оғирликлар томонга ўзгарди, кичик вазнлар улуши бирмунча камайди (мувофиқ равишда 26,35,26,11%, 2-2,5%).

Тўртинчи машғулот, асосан УЖТ учун йуналтирилганидан ташқари, 1 та оғир атлетика машқларини ўз ичига олди. Бу ушбу ёш гуруҳида умумий машғулот юкламаси хажмининг ошишига ўз улушини қўшди.

14 ёшдаги атлетлар учун юклама хажмининг ошиши асосан машғулотнинг асосий қисмига доимий равишда 4- машқни киритиш ҳисобига содир бўлди.

Ойлик циклда ШКС нинг ўзгариш диапазони олдинги ёш гуруҳи каби қолди: 720-1152. Йиллик хажми 9000 ШКС га тенг бўлди. У қуйидагилар йиғиндисидан ҳосил бўлди: ўринишда 4 ШКС, машқда 5-6 ўриниш, машғулотда 4 машқ, ҳафтада 3 та асосий машғулот.

90-100% ли оғирликлар ҳам декабр ойидан фойдалана бошланди. Уларнинг ойлар бўйича сони 10-20 атрофида бўлди. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида ўртача нисбий шиддат 65% ни ташкил этди. Йил давомида асосий машқлардаги (штангани сиқиб кўтариш машқлари ва эгилишлардан ташқари) ШКС да юклама хажмининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши қуйидагича бўлди: 26%-кичик вазнлар; 26%-катта бўлмаган вазнлар; 35%-ўрта вазнлар, 11%-катта; 2%-туб-ва максимал вазнлар, яъни ўртача оғирликлар зонаси томонга ўзгарди.

Ҳафтадаги 4- машғулот, асосан УЖТ учун йуналтирилганлигидан ташқари, битта, баъзан эса иккита махсус машқни ўз ичига олди. 15 ёшдаги атлетлар учун юклама хажмининг ошиши ўринишда штангани беш март кўтаришни киритиш ва уч марта кўтаришларни чиқариб ташлаш ҳисобига содир бўлди. Ойлик циклларда ШКС нинг

Ўзгариш диапазони юқори катталиклар томонга мувофиқ равишда ўзгарди: 960-1440. Махсус юкламанинг йиллик хажми 10000 ШКС га тенг бўлди. У қуйидагилар йиғиндисидан ҳосил бўлди: ўринишда 4-5 ШКС, машқда 5-6 ўриниш, машғулотда 4 машқ, ҳафтада 4 та асосий машғулот. Машғулот жараёнига жалб қилинган воситалар доираси аввалдагидек қолди. 90-100% ли оғирликларни кўтаришдан декабр ойидан фойдалана бошланди. Уларнинг ойлар бўйича сони 10-20 га етди. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида ўртача нисбий шиддат 65% га тенг бўлди.

Ўқув йили давомида асосий машқлардаги (штангани сиқиб кўтариш машқлари ва эгилишлардан ташқари) ШКС да юклама хажмининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши қуйидаги кўринишда бўлди: 20%- кичик вазнлар; 26%-катта бўлмаган; 40%-ўртача; 12%-катта; 1-2 %-туб-ва максимал. Ҳар доимгидек, ўртача вазнлар гуруҳи кўпроқ қўлланилди.

Ҳафтадаги 4- машғулот 2-3 та махсус машқни ўз ичига олди, қолган вақт эса УЖТ учун бағишланди.

## **1. 1. Жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламасини режалаштириш**

Умумий тайёргарлик машқлари ўқув-машғулот жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Жадал биологик ривожланиш (10-16 ёш) даврида, айниқса жинсий етилиш даврида (13-16 ёш) УЖТ машқлари организмнинг ҳамма функционал тизимлари ҳамда жисмоний сифатлар: тезкор-куч, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамликни янада фаолроқ ривожлантиришга ёрдам берадиган беқиёс восита бўлиб хизмат қилади. Яна шу нарса муҳимки, бир вақтнинг ўзида пай-боғлам апаратини анча катта ёшда максимал юкламаларга тайёрлайди.

УЖТ дастури куйидагиларни ўз ичига олган эди:

1. югуриш тайёргарлиги-30,3x10, 60,100, 1000 ва 3000м:
2. сакраш тайёргарлиги - узунликка ва баландликка серияли ҳамда битталиқ сакрашлар:
3. атлетик тайёргарлик - турникда тортилишлар, ётиб қўлларни букиб - ёзиш; брусларга таянган холда қўлларни букиб - ёзиш;
4. тренажёрларда ва эркин оғирликлар билан ишлаш;
5. спорт (футбол, баскетбол) ва ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар.

УЖТ да юкламалар шуғулланувчиларнинг ёшига ва имкони борича индивидуал хусусиятларига мувофиқ холда меъёрланди.

Куч машғулотларининг бошланғич босқичида куч нисбатан бир хил, машғулотда қўлланиладиган оғирликлар (катта ёки кичик) ҳамда усулиятларга кам даражада боғлиқ холда ўсиши сабабли, шунингдек, эндокрин безлари қуввати етарли бўлмаганлиги туфайли, болалар ва ўсмирлар билан олиб бориладиган машғулотларда ўйинлар ҳамда мусобақа элементларини киритиш йули орқали машғулотларнинг юқори эмоционаллигини таъминлаш тавсия этилади. Шу сабабли 10-11 ва 12 ёшдаги тажриба гуруҳи оғир атлетикачиларида оралиқли машқ типи бўйича (оддий дам олиш оралиги билан) айланма машғулот атлетик (умумий куч) тайёргарликнинг асосий усулияти бўлди. Бизнинг фикримизча, айнан айланма машғулот болалиқ чоғида куч сифатларини ривожлантиришнинг энг оддий ҳамда енгил услуби ҳисобланади. Бундан ташқари, бир вақтнинг ўзида машғулотларнинг юқори эмоционаллиги таъминланади, бу куч машғулотларига хос бўлган бир хилликни безайди. Беш-олтита машқлар ва 6-12 марта такрорлашлардан иборат учта айлана ўта толиқишни келтириб чиқармай, асосий мушак гуруҳларини ишга солишга имкон беради.

12 ёш гуруҳида функционал имкониятлар ошиши сабабли яна битта белгиланган машқларни ўтишнинг тўртинчи айланаси қўшилди.

Фақат 13 ёшдан бошлаб, яъни жинсий етилиш аниқ бошланган ёшда, кўпчилик шуғулланувчиларда стандарт-такрорий ораликли ва вариантли машқлар услуби киритилди. Ушбу услуб ёрдамида аввалги ва кейинги ўринишлар орасидаги дам олиш ораликларини қисқартириш ҳисобига ҳар бир ишланаётган мушак гуруҳларига юкломани ошириш назарда тутилган эди. Битта машғулот доирасида умумий ривожлантирувчи хусусиятга эга бўлган кўпи билан учта куч машқлари тавсия этилди. Чунки машғулотнинг асосий қисми юкломаси ҳисобга олинди.

Ҳар бир машқ тўртта ўринишда, бир ўринишда 6-12 марта такрорлашлар билан бажарилди. Шуғулланувчиларда куч юкломасининг бажарилишини таъминловчи физиологик механизмлар улғайиб бориши билан енгиб ўтиладиган кучланишларнинг шиддати ошди. Бундан ташқари, 15 ёш гуруҳида ҳар бир куч машқига 5- ўриниш қўшилди. 10-12 ёшда атлетик тайёргарлик бўлими ҳафтада 2 марта, 13-15 ёшда - ҳафтада 4 марта қўлланилди. Тайёргарликнинг югуриш ва сакраш турлари тезкор-куч сифатлари, тезкорлик ва умумий чидамлилиқни такомиллаштириш мақсадида қўлланилди.

Ўзоқ муддатли юкломаларга чидамлилиқни ривожлантиришдаги ёшга ҳос қонуниятларни ҳисобга олиб, 10-11-13 ёшдаги тажриба гуруҳларида ҳар бир машғулот охирида фақат 1000м масофа босиб ўтилди. 14 ёшдан бошлаб эса унга бир ойда икки марта босиб ўтиладиган 3000м ли масофа қўшилди. Кўрсатиб ўтилган масофаларни югуриб ўтишда вақт ҳисобга олинмади.

Сакраш юкломаси бўлимида бўғим-бойлам аппаратини ўсиб бораётган ва ўсишда давом этаётган куч имкониятларига мослаштириш мақсадида, 14 ёшдан бошлаб гимнастика "эшагига" сакраб чиқиш машқи киритилди.

Маълумки, текширилаётган ёш гуруҳлари учун ўйин юкломаси УЖТ ҳамда психологик жихатдан яхши енгиллашиш воситасидир. УЖТ бўйича ишлаб чиқилган тажриба усулиятларида спорт ўйинлари (футбол, баскетбол) ва эстафетали ҳаракатли ўйинлар 13 ёшга қадар бирга қўшиб олиб борилди. 14 ёшдан ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар учун ажратилган вақт спорт ўйинларига бағишланди. Буни шундай тушунтириш мумкинки, катта ёшдаги ўсмирлар психик жихатдан етилган ва ушбу ёшда УЖТ нинг ташкилий шакллари ўзгартириш зарурати мавжуд. Спорт ўйинларининг қатнашчиларга қўядиган анча юқори талаблари уларни маънавий-иродавий ва ақлий сифатларини янада ривожлантириш воситасига айлантиради.

Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталардан фойдаланилган ёш гуруҳларида ўйин юкломасини режалаштириш об-ҳаво шароитлари ҳамда машғулот жараёнига ҳар хиллик киритиш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди. Шунинг учун ҳаракатли

ўйинлар ва эстафеталар қишда, шунингдек, спорт ўйинлари ўрнига бошқа йил фаслларида киритилди.

Хафталик машғулот циклида УЖТ бўлимларини режалаштириш болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишидаги маълум хусусиятларга асосланиб амалга оширилди. Биринчи иккита текширилаётган ёш даврларида - 10-11 ва 12 ёш - УЖТ нинг ҳамма бўлимларидан фойдаланиш сони бир хил бўлди: ҳафтада икки мартадан. Фақат 13 ёшдан бошлаб, куч сифатлари асосида ётувчи физиологик механизмлар аниқ фойдаланган даврдан, умумий тайёргарлик юклагаси тўзилиши ўзгарди. Умумий куч тайёргарлиги бўлими ҳар бир машғулотда қўлланилди, ўйин ҳамда бирлаштирилган сакраш ва югуриш юклагасидан аввалгидек ҳафтада икки марта фойдаланилди. Бунда ҳар бир машғулотдан кейин 1000м га югуриш сақланиб қолинди.

Машғулотдаги УЖТ воситалари сони ёш ўтиши билан ошиб борди. 10-11 ёшда УЖТ воситалари 3 та; 12 ёшда-3-4; 13 ёшда- 4-5; 14 ёшда-4-5; 15 ёшда-5тага тенг бўлди.

Шундай қилиб, 12 ёшгача УЖТ нинг бир текис йуналтирилганлиги куч сифатларини ривожлантириш томонга сезиларли даражада ўзгарди. Бунда УЖТ да энгил атлетика воситаларининг аввалги ҳажми сақлаб қолинди.

Бизнинг тадқиқотларимиз умумий жисмоний тайёргарликнинг қуйидаги тўзилиши ва параметрларини тавсия этишга имкон беради. 10-11 ёшдаги атлетлар учун ҳафталик машғулот циклида УЖТ бўйича 4 та машғулот кўзда тўтилган (улардан 3 таси махсус машғулотларнинг давоми сифатида ва 1 таси бутунлай УЖТга бағишланган). Машғулотда 2-3 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

1. Атлетик тайёргарлик: тренажёрлар, турникда осилиб туриб тортилишлар, ётиб ва брусларда таяниб қўлларни букиб-ёзиш, гантеллар ва штанга билан ишлаш.

Усулият: оддий дам олиш ораликлари билан ораликли машқ типи бўйича айланма машғулот. Ҳафтада 5-6 та машқ, 6-12 марта такрорлашлар билан 3 та айлана бажарилди.

1. Сакраш юклагаси: жойидан туриб баландликка ва жойидан туриб узунликка сакрашни бир марта ёки серияли бажариш.

Усулият: 10 мартадан 3 серия сакраш. Ҳафтада 2 марта 1-2 тур бўйича фойдаланилди.

2. Югуриш тайёргарлиги: а) 1000м. кросс

Усулият: ҳар бир машғулот охирида вақтни ҳисобга олмаган ҳолда югуриш.

б) 3 x 10 м. га моқисимон югуриш.

Усулият: 3 та югуриш.

в) спринт -30,60, 100м.

Усулият: кўз ва баҳорда 1-3 та югуриш. Хафтада 2 марта битта тури бўйича танлаб бажарилди.

3. Ўйин тайёргарлиги: а) спорт ўйинлари (футбол, баскетбол).

Усулият: кўз ва баҳорда 40 минутдан

б) ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар.

Усулият: қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан. Хафтада 2 марта юкламанинг битта тури бўйича танлаб бажарилди.

Хафталик машғулот циклида УЖТ воситаларини режалаштириш: (атлетик тайёргарлик + ўйин тайёргарлиги) хафтада 2 марта; (сакраш тайёргарлиги + югуриш тайёргарлиги) хафтада 2 марта.

12 ёшдаги атлетлар учун хафталик циклда УЖТ бўйича 4 та машғулот кўзда тутилган (улардан 3 таси махсус машғулотларнинг давоми сифатида ва биттаси бутунлай УЖТ учун бағишланган). Машғулотда 3-4 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

1. Атлетик тайёргарлик: тренажёрлар, турникда осилиб туриб тортилишлар, ётиб ва брусларда таяниб қўлларни букиб-ёзиш, гантеллар ҳамда штанга билан ишлаш.

Усулият: оддий дам олиш ораликлари билан ораликли машқ типи бўйича айланма машғулот.

Хафтада 2 марта 5-6 та машқ, 6-12 марта такрорлашлар билан 4 та айлана бажарилди.

2. Сакраш юкламаси: жойидан туриб баландликка ва жойидан туриб узунликка сакрашни бир марта ёки серияли бажариш.

Усулият: 10 мартадан 4 серия сакраш. Хафтада 2 марта сакрашнинг 1-2 тури бўйича фойдаланилди.

3. Югуриш тайёргарлиги: а) 1000м. кросс.

Усулият: ҳар бир машғулот охирида вақт ҳисобга олинмаган ҳолда югуриш.

б) 3 x 10 м. га моқисмон югуриш.

Усулият: 3 та югуриш.

в) спринт-30,60,100м.

Усулият: кўз ва баҳорда 1-3 та югуриш. Хафтада 2 марта югуришнинг 3 та тури бўйича танлаб бажарилди.

4. Ўйин тайёргарлиги: а) спорт ўйинлари (футбол, баскетбол).

Усулият: кўз ва баҳорда 40 минутдан.

б) ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар.

Усулият: қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан. Хафтада 2 марта юкламанинг 1 та тури бўйича танлаб бажарилди.

Хафталик машғулот циклида УЖТ воситалари гуруҳларини режалаштириш: (атлетик тайёргарлик+ўйин тайёргарлиги) хафтада 2 марта; (сакраш тайёргарлиги+югуриш тайёргарлиги) хафтада 2 марта.

13 ёшдаги атлетлар учун хафталик циклда УЖТ бўйича 4 та машғулот кўзда тутилган. Улардан 3 таси махсус машғулотларнинг давоми сифатида ва биттаси бутунлай УЖТ учун бағишланган. Машғулотда 4-5 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

1. Атлетик тайёргарлик: тренажёрлар, турникда осилиб туриб тортилишлар, ётиб ва брусларда таяниб қўлларни букиб-ёзиш, гантеллар ҳамда штанга билан ишлаш.

Усулият: стандарт такрорий ораликли ва вариантли ораликли машқлар.

Ушбу услубларнинг машғулот жараёнига киритилиши 13 ёшдаги ўсмирларнинг куч машғулотларига бўлган бардошлилигининг ортиши ва анча ёрқин реакция қилиш қобилиятлари билан тушунтирилади.

Машқлар бажаришнинг бу услублари куч ва тезкор-куч сифатларининг ривожланишига кўпроқ таъсир кўрсатади.

4 та ўриниш ва бир ўринишда 6-12 марта такрорлаш билан 2-3 та машқ бажарилди.

Ушбу бўлим ҳар бир машғулотда мавжуд, яъни хафтада 4 марта.

2. Сакраш юкламаси: жойидан туриб баландликка ва жойидан туриб узунликка сакрашни бир марта ёки серияли бажариш.

Усулият: 10 тадан 4 серия сакраш. Машғулот жараёнида мураббийнинг хохишига кўра хафтада 2 марта сакрашларнинг 1-2 туридан танлаб фойдаланилди.

3. Югуриш тайёргарлиги: а) 1000м. кросс

Усулият: ҳар бир машғулот охирида вақтни ҳисобга олмаган ҳолда югуриш.

б) 3 x 10 м. га моқисимон югуриш

Усулият: 4 та югуриш

в) масофани босиб утиш - 30,60,100м.

Усулият: кўз ва баҳорда 1-3 та югуриш. Машғулот жараёнида хафтада 2 марта югуришнинг 1 та тури бўйича танлаб фойдаланилди

4. Ўйин тайёргарлиги: а) спорт ўйинлари (футбол, баскетбол).

Усулият: кўз ва баҳорда 40 минутдан.

б) ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар.

Усулият: қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан машғулотга хафтада 2 марта юкламанинг 1 тури бўйича танлаб киритилди.

Хафталик циклда УЖТ воситаларини режалаштириш куйидагича: атлетик тайёргарлик+(ўйин тайёргарлиги) хафтада 2 марта; атлетик тайёргарлик+(сакраш тайёргарлиги+югуриш тайёргарлиги) хафтада 2 марта.

14 ёшдаги атлетлар учун хафталик циклда махсус машғулотлар давоми сифатида УЖТ бўйича 4 та машғулот кўзда тўтилган. Машғулотда 4-5 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

1. Атлетик тайёргарлик: тренажёрлар, турникда осилиб туриб тортилишлар, ётиб ва брусларга таяниб қўлларни букиб-ёзиш, гантеллар ҳамда штанга билан ишлаш.

Усулият: стандарт такрорий ораликли ва вариантли ораликли машқлар.

Хафтада 4 марта 4 ўриниш ва ўринишда 6-12 марта такрорлашлар билан 3 та машқ бажарилди.

2. Сакраш юкламаси: жойидан туриб баландликка ва жойидан туриб узунликка сакрашни бир марта ёки серияли бажариш.

Усулият: 10 тадан 4 серия сакраш.

б) гимнастика "эшагига" сакраб чиқиш

Усулият: 10 тадан 3 серия сакраш.

Машғулот жараёнида мураббийнинг хошишига кўра хафтада 2 марта сакрашнинг 1-2 туридан танлаб фойдаланилди.

3. Югуриш тайёргарлиги: а) 1000м. кросс

Усулият: хар бир машғулот охирида вақтни ҳисобга олмаган ҳолда югуриш.

б) 3000м. кросс.

Усулият: бир ойда 2 марта хар бир машғулот охирида вақтни ҳисобга олмаган ҳолда югуриш. Мусобақа даврларида бу масофа сакраш ва спринтерлик юкламаси билан ўзгартирилди.

в) 3 x 10 м. га моқисмон югуриш.

Усулият: 4 та югуриш

г) спринт-30, 60,100м.

Усулият: кўз ва баҳорда 1-3 та югуриш. Машғулот жараёнида хафтада 2 марта югуришнинг 1 тури танлаб фойдаланилди.

4. Ўйин тайёргарлиги: а) спорт ўйинлари (футбол, баскетбол).

Усулият: Ўқув йили давомида хафтада 2 марта бир машғулотда 40 минутдан 1 та ўйин.

Машғулот дастуридан ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталарнинг чиқариб юборилганлиги бу ўйинларнинг 14 ёшдаги спортчилар мотивациясига номувофиқлиги билан тушунтирилади.

Хафталик циклда УЖТ воситаларини режалаштириш: атлетик тайёргарлик +(сакраш ва югуриш тайёргарлиги) хафтада 2 марта.

15 ёшдаги атлетлар учун хафталик циклда махсус машғулотлар давоми сифатида УЖТ бўйича 4 та машғулот кўзда тутилган. Машғулотда 5 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

1. Атлетик тайёргарлик: тренажёрлар, турникда осилиб туриб тортилишлар, ётиб ва брусларга таяниб қўлларни букиб-ёзиш, гантеллар ҳамда штанга билан ишлаш.

Усулият: стандарт такрорий ораликли ва вариантли ораликли машқлар.

Хафтада 4 марта 5 ўриниш ва ўринишда 6-12 марта такрорлаш билан 3 та машқ бажарилди.

2. Сакраш юкламаси: жойидан туриб баландликка ва жойидан туриб узунликка сакрашни бир марта ёки серияли бажариш.

Усулият: 10 тадан 5 серия сакраш.

б) гимнастика "эшагига" сакраб чиқиш

Усулият: 10 тадан 5 серия сакраш. Хафтада 2 марта сакрашнинг 1-2 тури танлаб фойдаланилди.

3. Югуриш тайёргарлиги: а) 1000м. кросс

Усулият: ҳар бир машғулот охирида вақтни ҳисобга олмаган ҳолда югуриш.

б) 3000м. кросс.

Усулият: бир ойда 2 марта ҳар бир машғулот охирида вақтни ҳисобга олмаган ҳолда югуриш. Мусобақа даврларида бу масофа сакраш ва спринтерлик юкламаси билан ўзгартирилди.

в) 3 x 10 м. га моқисмон югуриш.

Усулият: 4 та югуриш

г) спринт-30, 60,100м.

Усулият: кўз ва баҳорда 1-3 та югуриш. Машғулот жараёнида хафтада 2 марта югуришнинг 1 тури танлаб фойдаланилди.

4. Ўйин тайёргарлиги: а) спорт ўйинлари (футбол, баскетбол).

Усулият: Ўқув йили давомида хафтада 2 марта бир машғулотда

40 минутдан 1 та ўйин. Хафталик циклда УЖТ воситаларини режалаштириш: атлетик тайёргарлик+(ўйин тайёргарлиги) хафтада 2 марта; атлетик тайёргарлик+(сакраш ва югуриш тайёргарлиги) хафтада 2 марта.

## **1. 2. Оғир атлетика машғулотларининг шахсга хос хусусиятлари**

Ёш оғир атлетикачиларнинг бошланғич тайёргарлиги жараёнини янада холисона ўрганиш мақсадида биз социологик тадқиқот ўтказдик. Оғир атлетика билан шуғулланаётган болалар ва ўсмирлар, уларнинг мураббийлари ўртасида ўтказилган анкета сўрови натижалари тахлил қилинди. Бундай тадқиқот натижалари қуйидагиларни аниқлашга имкон берди.

Ҳамма ёш гуруҳларида оғир атлетика машғулотлари билан шуғулланиш учун тўртки бўлган етакчи мотивацион омил - бу кучли бўлиш истагидир: 100% сўралганларнинг 57% шу жавобга тўхталган. Ёш ўтиши билан дўстига хамроҳ бўлиб ёки мураббийнинг таклифига кўра шуғулланишга келган болаларнинг фоизи ортди. Спорт мусобақаларининг оммавийлаштиришдаги ахамиятини 10-11 ва 13 ёшдагиларнинг мувофиқ равишда 17% ҳамда 15% таъкидлаб ўтган.

Фарзандларининг оғир атлетика билан шуғулланишларига ота- оналарнинг муносабатларига келсак, 48% дан 71% гача шуғулланувчиларнинг ота-оналари рози; 29% дан 50% гача ота-оналар бефарқ ва фақат 2% дан 5% гача болаларнинг ота-оналари машғулотларга қаршилар. Боз устига, ёш ўтиши билан рози ота-оналар сони ортиб, норозилар сони камайиб борди.

Ҳамма ёш гуруҳларида кўпчилик энг сеvimли машғулот тури сифатида оғир атлетика машқлари техникасини такомиллаштириш ва куч сифатларини ривожлантиришни қайд этганлар: мувофиқ равишда 33% дан 71% гача ва 33% дан 100% гача.

Мусобақа фаолиятини 10-11 ва 13-15 ёшдагиларнинг 31% дан 50% гача, 12 ёшдагиларнинг эса 83% афзал кўришади. Ўртоқлари ва мураббий билан мулоқот қилиш 15 ёшдаги болалар учун муҳим ҳисобланади - мувофиқ равишда - 19% ва 28%.

Шуғулланувчиларнинг 50% дан 86% қисмигача навбатдаги машғулотларни кутишади ва 14% дан 66% гача қисми одатга кўра машғулотларга боришади.

Машғулотларга ҳалақит берувчи асосий сабаблар сифатида 17% дан 66% гача шуғулланувчилар мактабда берилган уй вазифаларини бажаришни; 17% дан 25% гача сўралувчи - уйдаги мажбуриятлар ва транспорт муаммоларини кўрсатиб ўтганлар. Бу ерда кўпчилик - 69% гача ёш оғир атлетикачилар машғулотларга ҳалақит берувчи жиддий сабабларни кўрсата олмаганлар.

Оғир атлетика машғулотлари таъсирида мактаб ўқувчиларининг 8% дан 33% гача қисми ўзлаштиришда юқори натижага эришганлар. 33% дан 71% гача болалар ўзларини кучлироқ ҳис қилганлар; 8% дан 33% гача синфдошлари орасида ўз обрўларини

оширганлар. Мунтазам машғулотларни бошлагандан сўнг ҳеч қандай сезиларли ўзгаришларни кўзатмаган шуғулланувчилар фоизи ҳам юқори - 67% гача.

Ўқитувчилар ва синфдошларнинг оғир атлетика машғулотларига бўлган ижобий муносабатини 8% дан 50% гача; салбий муносабатни-8% дан 17% гача; бефарқликни-5% дан 92%гача мактаб ўқувчилари қайд этганлар.

Олиб борилаётган тадқиқотлар давомида биз шуғулланувчиларнинг олдинги ҳаракат тажрибалари билан қизиқдик. Шу сабабли биз қуйидаги саволларга жавоб олишга ҳаракат қилдик: улар Оғир атлетика секциясига келишдан олдин қандай спорт турлари билан шуғулланишган ва умуман спорт билан шуғулланишганми ёки йўқ?

Олинган маълумотларнинг кўрсатишича, 10-15 ёшдаги янги шуғулланувчиларнинг 12% дан 25% гачаси спорт билан умуман шуғулланмаганлар. Шарқ яққакўрашлари билан 12% дан 37% гача, спорт кўраши турлари билан 12% дан 83% гача; сўзиш билан 25% дан 50% гача; спорт ўйинлари (кўпроқ футбол) билан 17% дан 62% гача; теннис билан 6% дан 12% гача; акробатика билан 12% дан 25% гача; енгил атлетика билан 6% дан 12% гача, атлетик гимнастика билан 17% дан 50% гача болалар ҳамда ўсмирлар шуғулланишган.

Бунда 10-15 ёшдаги болалар ва ўсмирлар орасида энг афзал спорт турлари спорт кўраши, спорт ўйинлари, сўзиш, атлетизм бўлиб, бу спорт турлари билан мактаб ўқувчиларининг ярми ва ундан кўпроғи турли йилларда шуғулланишган.

Шундай қилиб, оғир атлетика билан мунтазам шуғуллана бошлашдан аввал янги шуғулланувчиларнинг тахминан учдан бир қисми ўз жисмоний сифатларини фақат мактабда жисмоний тарбия дарсларида ва бўш вақтларда эркин ҳаракат фаоллиги воситалари ёрдамида такомиллаштириб борганлар. Мактаб ўқувчиларининг аксарияти ундан ташқари ўз ҳаракат имкониятларини ҳар хил спорт турлари воситалари ёрдамида ривожлантириб борганлар. Шу сабабли координацион мураккаб техникага эга. Оғир атлетика машқларини эгаллаш ва асосий ҳаракат сифатларини ривожлантиришга бўлган уларнинг тайёрлиги шуғулланмаган тенгдошларига қараганда анча юқори бўлди.

Олинган маълумотлар янги шуғулланувчиларнинг ўқув-машғулот жараёни давомида ҳисобга олинди.

Амалиётда у ёки бу услубий тизимдан муваффақиятли фойдаланиш қуйидаги тубъектив омиллар билан белгилаб берилади: мураббийнинг дунёқараши, унинг ҳозирги замон шароитларида спорт тўрнининг асосий муаммоларини кўра билиш ва ривожланиш истиқболини баҳолай олиш қобилияти, шунингдек, касбий изланиш ҳамда педагогик маҳорат (В. С. Копилов, 1983; Б. В Қиллейша, 1990).

Оғир атлетика мураббийларининг кўрсатиб ўтилган касб фаолияти таркибини ўрганиш учун ёш оғир атлетикачилар билан ишлайдиган 18 нафар мутахассислар орасида анкета сўрови ўтказилди.

Олинган жавобларнинг тахлили шуни кўрсатадики, кўпчилик мураббийлар имкони борича спорт фанидаги янгиликлардан бохабар бўлиб борадилар, даврий нашрларни олиб турадилар, оғир атлетика спортидаги назарий ва амалий масалаларга оид илмий бахслардан хабардор бўлишга интиладилар. Илмий тадқиқотларнинг энг оммабоп муаллифлари қаторида Б. Е. Подскоцкий, 1981; Л. С. Дворкин, 1989; А. С. Медведев, 1986; Р. М. Маткаримовларнинг, 1999 номлари қайд этилган.

Бироқ илмий изланишларнинг зарурлиги ва натижа беришига шубха билан қарайдиган, болалар ва ўсмирлар машғулот жараёнини бошқаришда фақат ўзининг спорт ва педагогик тажрибасига таянадиган мураббийлар ҳам учради.

Сўралганларнинг учдан бир қисми спорт устаси, қолганлар турли спорт разрядига, асосан, спорт усталигига намзод ва I разрядга эга эдилар. Айтиш мумкинки, мураббийларнинг спорт малакаси даражаси оғир атлетиканинг спорт тури сифатидаги ўзига хос хусусияти тўғрисида амалда тасаввурга эга бўлиш учун тула етарли ҳисобланади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ҳафталик циклда машғулотлар ва машғулотдаги машқлар сони тўғрисидаги масала юзасидан билдирилган фикрларда тафовутлар борлиги аниқланди. Сўралган мураббийларнинг тахминан тўртдан бир қисми ҳафтада бешта машғулот ўтказишни, ҳар бирида тўрттадан машқ бажаришни оптимал деб ҳисоблайди. Қолганлар ҳафтада учта - тўртта машғулотлар етарли эканлигини билдиришган. Бунда охиргиларнинг ярмиси юкломанинг асосий параметрларини режалаштириш шуғулланувчиларнинг мутлақо индивидуал қобилиятларига боғлиқ, деб ҳисобласа, иккинчи ярмиси стандарт тавсияларни айтишган: ҳафтада учта асосий ва бир нечта қўшимча машқлардан иборат бўлган учта машғулот, унда 4 та ўриниш ва ўринишда 8-12 марта такрорлаш берилган.

Ҳамма сўралган болаларни секцияга 7-8 ёшдан саралаб олганлар. Бир неча йил оғир атлетика машғулотларининг ўзига хос хусусиятларига мослашиш, УЖТ ва саралашга ажратилади, тахминан 10-12 ёшдан эса махсус машқлардан фаол фойдаланган ҳолда чуқур такомиллашув бошланади. Мураббийларнинг кўпчилик қисми УЖТ ни анъанавий тарзда, яъни келгусидаги чуқурлаштирилган машғулотларга мустахкам функционал ва ҳаракат базасини яратиш сифатида тушунишади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликни ўта ихтисослашган ҳолда тасаввур қиладиган мураббийлар ҳам учради. Улар УЖТ ни деярли куч тайёргарлиги билан алмаштириб юборганлар.

Оғир атлетика ва умуман, замонавий спорт учун энг мухим муаммолардан бири, мураббийларнинг фикрича, ёшларда бир мақсадни кўзлаб меҳнат қилиш, юкламаларга бардош бериш, ўзини бирон-бир нарсадан тийиш каби хошишнинг пасайишидир.

Ёшларни оғир атлетика билан фаол шуғулланиш учун кизиштиришга қодир бўлган чоралар тўғрисида сўз юритиб, кўпчилик сўралувчи мактаб ўқувчилари ва уларнинг ота-оналари билан мунтазам мулоқотда бўлиш, кўрғазмали мусобақалар ҳамда машғулотларнинг афзалликлари тўғрисида очиқ маърузаларни ўтказиш зарур эканлигини кўрсатиб ўтганлар. Бироқ сўралганларнинг тахминан учта қисми болалар ва ўсмирларни оғир атлетика машғулотларига жалб қилиш бўйича махсус чоралар кўриш зарурлигини рад этади. Улар қатъий равишда саралаб олиш билан чекланишни тавсия этадилар. Ҳеч кимни куч билан ушлаб туриш ва шуғулланишга кўндиришнинг хожати йўқ. Ушбу қараш вакилларининг таъкидлашича, тескари самара юзага келади. Ўзига ва ўз спорт турига ҳурмат билан қарайдиган, спортда шоғирдлари яхши натижага эришиши учун умид боғлайдиган мураббий шуғулланувчиларни машғулотларга жиддий муносабатда бўлишга чақиради. Бизнингча, шуғулланувчилар билан шундай ўзаро муносабатларга амалда таянадиган мураббийлар ҳақиқатдан ҳам ёшлиқдан малакали спортчиларни тайёрлашда юқори натижаларга эришадилар.

Сўралган мураббийларнинг кўпчилик қисми шуғулланувчилар ота - оналари билан мунтазам мулоқотда бўлиб турадилар. Бундай муносабатлар асосан ота-оналарнинг фарзандлари оғирликлар билан машқ қилишлари юзасидан хавотирларини енгиб ўтишга қаратилган. Мулоқот махсус учрашувлар, суҳбатлар, машғулотлар ва мусобақаларни бориб кўриш шаклида амалга оширилади. Шуғулланувчилар билан қаттиққўллик билан машғулотлар олиб борадиган мураббийлар болалар ва ўсмирларнинг ота-оналари, шунингдек, тиббиёт ходимлари билан мулоқот қилишдан қочишга ҳаракат қилишади, буни бефойда, деб ҳисоблашади.

Машғулот жараёнини такомиллаштириш юзасидан ота-оналарнинг таклифлари йўқ. Улар, асосан, мураббийга ишонадилар, айниқса, тушунтириш ишлари олиб борилган бўлсада, фарзандлари соғлиғи учун хавотирланишни давом эттираверадилар.

Шунингдек, сўров мураббийларнинг ёш оғир атлетикачилар оиласининг ижтимоий мақоми тўғрисида хабарлари борлигини кўрсатди. Оғир атлетика секциясига, асосан, ишчи оилаларнинг фарзандлари (90% гача) келишади ва шуғулланувчиларнинг деярли ярми ёлғиз оилаларда яшайди. Ушбу ҳол, бизнингча, моддий даромади юқори бўлмаган оилалар учун ҳам оғир атлетика билан шуғулланиш энгил эканлигини кўрсатади.

Ҳозирги замон ёшларининг кўпрок нимага қизиқишларига оид саволнинг жавоби ҳам яқдилликни ифодалайди. Ҳамма мураббийлар болалар ва ўсмирларнинг ҳозирги ва

келгусидаги истак-интилишлари сифатида ижтимоий мақомга эга бўлишни таъкидлаганлар, шунга мувофиқ у ёки бу фаолият турига бўлган муносабат ҳам белгиланади. Табиийки, спорт хозирги шароитларда болалар ва ўсмирлар учун энг устувор йуналишлардан бири. Машғулотларга қатнашиш истаги жуда катта. Шарқ яккакурашлари ва атлетик гимнастика ҳамма ерда оммавийлик бобида еткази ўринда туради. Бирок, шунга қарамадан, ёшларнинг анъанавий спорт турлари, жумладан, оғир атлетика билан шуғулланишга бўлган қизиқишлари жуда юқори.

Шундай қилиб, ёш оғир атлетикачилар мураббийларининг уларнинг касб фаолиятига доир бир қатор саволларга берган жавобларини тахлил қилиб, маълум бир хулосага келиш мумкин. Биринчи навбатда, сўровда қатнашган оғир атлетика бўйича мураббийларнинг кўпчилик қисми илмий тадқиқотлар натижаларидан хабардорлар ва уларни кундалик амалиётга татбиқ этиш жуда муҳим, деб ҳисоблайдилар. Сўровда иштирок этган барча мураббийлар спорт унвонлари ва разрядларига эга. Бу мутахассис сифатида уларнинг малакасини оширади ва ёш атлетлар кўз олдида обрўларини кўтаради. Ҳамма сўралганлар секцияга 7-8 ёшдан қабул қилишни тўғри, деб ҳисоблайдилар. Шунингдек, кейинги бир неча йил давомида бошланғич тайёргарлик даврида кўпроқ УЖТ, 10-11 ёшдан эса чуқурлаштирилган ихтисослашувни бошлашни тавсия қилганлар. Бунда мураббийларнинг кўпчилик қисми ҳафтада 4 та машғулот ўтказиш, машғулотда 3-4 машқ, ҳар бир машқда 4 та ўриниш ва бир ўринишда 4-12 марта такрорлашни бажаришни болалар учун энгил деб ҳисоблайдилар.

Кўпчилик мураббийлар шуғулланувчиларнинг ота-оналари билан мунтазам мулоқотда бўлиш, ёшлиқдан оғирликлар билан олиб бориладиган машғулотларнинг фойда келтириши тўғрисида тушунча берувчи очиқ маърузалар ўтказиш жуда муҳим, деб ҳисоблайдилар. Бундан ташқари, тиббиёт ходимлари билан ўзвий ҳамкорлик қилиш манфаатли эканлигини таъкидлаб ўтганлар. Сўровда иштирок этган мураббийларнинг аксарияти ота-оналарнинг ўз фарзандларининг машғулотларга бўлган муносабатлари, спортчиларнинг ижтимоий келиб чиқиши ва моддий ахволи, уларнинг қизиқишлари, шунингдек, спорт билан боғлиқ бўлган асосий муаммолар каби масалаларда ўз билимларини кўрсатдилар.

## II. БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИГИ УСУЛИЯТИНИ

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган усулиятнинг самарадорлиги ҳозирги пайтда амал қилаётган анъанавий бошланғич босқичда оғир атлетикачилар тайёргарлиги усулияти билан таққослаб баҳоланди.

Шу сабабли аввал 10-15 ёшдаги назорат гуруҳи оғир атлетикачилари машғулотларининг услубий хусусиятларида батафсил тўхталиб ўтишни лозим, деб ҳисоблаймиз.

10-15 ёшдаги назорат гуруҳи оғир атлетикачилари машғулот юкламасининг умумий ҳажми ўқув йили (10 ой) давомида 320 соатни ташкил этди. Бу БУСМ ларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун дарслар дастури тавсиялари атрофидадир (162). Улардан 240 соати УЖТ ва 80 соати МЖТ учун ажратилган (фоизларда нисбат 75:25% ни ташкил этади).

Машғулотларда 31 та оғир атлетика машқларидан фойдаланилди. Уларнинг сони ва таркиби ойлик циклларда бирмунча ўзгартирилди. МЖТ нинг асосий қисми миқдори БУСМ учун дарслар дастурига мувофиқ бўлди ва 23 та махсус оғир атлетика машқларини ўз ичига олди.

Машғулот юкламасининг ўртача ойлик ҳажми ШКС да 1280 га тенг тебранишлар диапазони 900дан 1500гача бўлди. Бу баъзи муаллифларнинг тавсияларидан анча ортиқ янги шуғулланувчилар учун бир ойда ШКС 700 дан 900 гача ва ўқув йилида - 5000-6000. Силтаб кўтариш ва даст кўтариш машқларида 90-100% ли оғирликларни кўтариш сони бир ойда 20-30 атрофида ва мувофиқ равишда бир ўқув йилида 200-300 атрофида бўлди. Бу катталиклар ҳам илмий-услубий адабиётларда кўрсатилган маълумотлардан юқори; бир йилда туб-ва максимал вазнлардаги ШКС 100-200. Нисбий шиддатнинг ўртача йиллик кўрсаткичи 70% га тенг. Асосий машқларда (штангани сиқиб кўтариш ва эгилишларсиз) ШКС да йиллик циклда юклама ҳажмининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши кичик, катта бўлмаган ва ўртача оғирликлар томон ўзгарди (мувофиқ равишда 31, 25 ва 25%).

Катта, туб - ва максимал вазнлар зонаси мувофиқ равишда 15 ва 4 % ни ташкил этди. Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун яқинлаштирувчи даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида максималдан камида 50% гача бўлган штанга вазни ҳисобга олинди.

Назорат гуруҳларида ҳафталик циклда тўрттадан машғулот режалаштирилган эди. Ҳар бир машғулотда 3 тадан 6 тагача машқлар, ҳар бир машқда 6-8 та ўринишлардан фойдаланилди. Ўринишда 4 дан 8 тагача штанга кўтаришлар бажарилди.

Умуман олганда, айтиш жоизки, янги шуғулланувчилар гурухларида машғулот юкламаси ёшга караб табақалаштирилмади: хамма шуғулланувчилар ёшидан қатъи назар битта усулият бўйича шуғулландилар.

## **2. 1. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари нисбати**

Умумий жисмоний тайёргарлик футбол ва баскетбол умумий куч тайёргарлигини ўз ичига олган. Кўз ва бахорда спорт майдонида ўйин юкламаси, киш даврида эса куч тайёргарлиги кўпроқ қўлланилди. Хафталик циклда асосий машғулотларнинг давоми сифатида УЖТ бўйича иккита машғулот ўтказилди.

Бошланғич тайёргарлик босқичида 10-15 ёшдаги оғир атлетикачилар машғулотлари тажрибавий усулятининг белгиловчи қирраси машғулот таъсирларининг ёшга боғлиқлигидан иборат бўлди. 10-15 ёш диапазони 10-11, 12,13,14,15 ёш даврларига ажратилди.

Бошланғич тайёргарлик даври юкламалари параметрларини ёшга қараб табақалаштириш асоси сифатида Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги томонидан тасдиқланган БУСМларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун ўқув дастури қабул қилинди. Дастурдаги параметрларнинг дастлабки катталиклари ўрганилаётган ёш гуруҳларини ҳисобга олган ҳолда тўзатиб борилди.

Махсус машғулот юкламасининг асосий параметрлари кўрсатиб ўтилган ҳар бир ёш гуруҳи учун алоҳида маълум ёшга хос анатомик-физиологик ва психологик хусусиятларга мувофиқ равишда танланди. Бундан ташқари, илмий-услубий адабиётлар тахлили, социологик сўров, машғулот режалари ва ёш спортчилар кундалиги тахлили натижалари ҳисобга олинди. Режалаштиришда махсус ва умумий тайёргарлик юкламалари анъанавий тарзда аниқ ажратилди. Тажриба гуруҳлари машғулотларининг энг муҳим хусусияти УЖТ дан мунтазам фойдаланиш ва унинг аниқ тўзилишидан иборат бўлди. УЖТ усуляти ва бу юклама тури воситаларининг таркиби атлетларнинг муайян ёш гуруҳлари хусусиятларига боғлиқ ҳолда танланди.

Умумий тайёргарлик юкламасининг ягона тўзилишини сақлаб қолиш ҳамма текширилаётган ёшдаги тажриба гуруҳларининг умумий жисмоний тайёргарлигига хос устувор томонларда - тезкор-куч, тезкорлик ва чидамликда устунлигини таъминлади.

Тажриба гуруҳлари ёш оғир атлетикачиларининг МЖТ олдидан бошланғич тайёргарлик босқичи учун анъанавий вазифалар қўйилди: оғир атлетика машқларининг оқилона техникаси асосларини эгаллаш; куч, тезкор- куч сифатлари, махсус эгиловчанлик ва чидамликни ривожлантириш. Агар тажриба гуруҳлари атлетларининг машғулотлари натижалари назорат гуруҳлари машғулотлари натижаларидан кам бўлмаса, ушбу ҳолда тажриба усуляти самарадорлиги етарли ҳисобланади.

Тажриба гуруҳларида машғулот юкламалари параметрлари катталикларини ишлаб чиқиш ва режалаштириш асосини махсус тадқиқотлар натижалари ташкил қилди.

Тажриба гуруҳининг 10-11 ёшдаги оғир атлетикачилари учун оғирликлар билан машғулотга хафталик циклда қўшимча, тўртинчи машғулот киритилди. Ўн ойлик ўқув

йили давомида машғулотлар соатининг якуний сони 288 соатни ташкил этди, бу расмий дарс дастўрининг пастки чегарасига тенг - 291 соат ва назорат гуруҳларида амалда қўлланиладиган вақтдан анча кам - тахминан 320 соат.

МЖТнинг йиллик хажми 120 соатни, УЖТ хажми 168 соатни, яъни 40:60% нисбатни ташкил этди. Ҳар бир тайёргарликнинг бундай улуши бир қатор сабаблар билан боғлиқ. Биринчидан, асосий машғулотларнинг ярмиси МЖТ ва УЖТдан иборат бўлди, хафталик циклдаги тўртинчи машғулот эса бутунлай УЖТ учунбағишланди, иккинчидан, махсус юклама хажмининг кейинги қисқартирилиши шуғулланувчиларни машғулотларга бўлган дастлабки қизиқишдан махрум қилади. Учинчидан, бу адабиётларда 10-11 ёшдаги оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёнини ташкил қилиш бўйича тавсияларни учратмадик, шу сабабли МЖТ ва УЖТ нинг 40:60% нисбати, бизнингча, мувозанатлаштирилган ҳисобланади ва у оғир атлетикада ҳар томонлама жисмоний ривожланишни бошланғич ихтисослашув билан бирга муваффақиятли олиб боришга имкон беради.

Тажриба гуруҳининг 12 ёшдаги оғир атлетикачилари учун машғулот юкласининг умумий хажми 10 ойлик ўқув йили давомида 320 соатга тенг бўлди. Бу ўқув йили мобайнида ҳафтасига тўрт марта машғулотлар ўтказиш ҳисобига амалга оширилди. Машғулот бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун дарслар дастурига мувофиқ ҳолда ўтказилди. Шундай қилиб, тажриба ва назорат гуруҳларининг вақт жиҳатдан юкланиши тенглашди.

МЖТнинг йиллик хажми 120 соатни, УЖТ хажми 200 соатни ташкил этди. УЖТ учун сарфланадиган вақтнинг кўплиги сентябрдан киритилган ва бутунлай УЖТ учунбағишланган ҳафтадаги тўртинчи машғулот ҳисобига йиллик машғулот соатларининг умумий ортиши билан боғлиқ. Шу сабабли УЖТ ва МЖТ нисбати бирмунча ўзгарди-62,5:37,5%. Аввалгидек асосий машғулотларнинг иккинчи ярми УЖТ учунбағишланди, бу оғир атлетика машқлари техникаси асосларини ўрганишни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан муваффақиятли мувофиқлаштиришга имкон берди.

13,14,15 ёшдаги оғир атлетикачилар учун машғулот юкласининг умумий хажми ҳафтада 2 соатдан ўтказилган тўртта машғулотдан ҳосил қилинди, бу ўқув йили давомида 320 соат машғулот ўтказишни таъминлади.

МЖТ ва УЖТ нинг йиллик хажми 160 соатни ташкил қилди. Бунинг сабаби шундаки, хафталик циклдаги тўртинчи машғулотнинг яримиси махсус юкламадан иборат бўлди. Шундай қилиб, МЖТ ва УЖТ нисбати 50:50% бўлди. 13-15 ёшдаги янги шуғулланувчилар машғулотлари жараёнида 80% гача вақтни УЖТ учун ва фақат 20% ни МЖТ учун ажратишни таклиф қиладилар. 13-15 ёшдаги оғир атлетикачиларнинг

бошланғич тайёргарлик босқичидаги умумий тайёргарлик ва махсус юкламаларининг тенг нисбати жисмоний ривожланиш даражаси ўртача бўлган ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг самарали ўсишини таъминлайди. Машғулотларнинг махсус оғир атлетика йўналишини сақлаб қолиш мақсадида ва 13-15 ёшдаги янги шуғулланувчи ўсмирларнинг хақиқатан ҳам ўртача даражадаги жисмоний ҳамда функционал ривожланишини хисобга олган ҳолда биз МЖТ ва УЖТ воситаларининг айнан тенг нисбатларини анча мақбул, деб хисобладик ва бу тажриба тадқиқотлари давомида амалда ўз тасдиғини топди.

## **2. 2. Машғулотларининг оғир атлетикачилар жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига таъсири**

Жисмоний ривожланиш - кўп йиллик жараён. У организм шакли ва функцияларининг шаклланиши кўринишида кечади. Ушбу жараённинг энг муҳим ўзига хос қирраси - бу турли органлар, тизимлар, жисмоний сифатларнинг гетерохрон тарзда ривожланишидир, жисмоний тарбия натижасида болалар ва ўсмирлар организмнинг ривожланиши кўшимча туртки олади. Унинг воситалари, услублари ва педагогик вазифаларига боғлиқ ҳолда жисмоний такомиллашув маълум бир йўналишга эга бўлади, берилган даражага таянади. Лекин ҳар қандай вазиятда жисмоний тарбия тизимини ташкил қилишдан индивиднинг биологик етуқлик даражаси, бир томондан, ушбу ёш гуруҳининг умумий ривожланиш қонуниятлари, иккинчи томондан, энг муҳим аҳамият касб этади.

Болалар ва ўсмирларнинг куч ҳамда ҳар томонлама тайёргарлиги воситалари сифатида меъёрланган оғирликлардан фойдаланиш муаммоси билан шуғулланаётиб, ушбу бобда 10-15 ёшда асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг турли вариантлари самарадорлигининг қиёсий тахлили, шунингдек, кўпроқ жисмоний юклама йўналишига боғлиқ ҳолда болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари келтирилган. Ўтказилган тадқиқотлар шуни таъкидлашга имкон бердики, ҳар бир ёшда тажриба ва назорат гуруҳларида гавда узунлиги ҳамда массасининг дастлабки даражаси тахминан бир хил эди. Ўқув йили давомида ҳамма гуруҳлар дастлабки натижаларини ишончли равишда оширдилар. 10-11 ёш гуруҳида гавда узунлиги ва массасининг якуний ўсиши педагогик гуруҳлар орасида ишончли фарқларнинг йўқлигини кўрсатди. Жисмоний ривожланишнинг интеграл кўрсаткичи (у гавда узунлиги ва массасининг фоизлардаги ўртача якуний ўсиш суммаси билан аниқланади) ҳам ўқув йили охирига келиб жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўсиши ўртасида ишончли фарқлар йўқлигини билдиради.

12 ва 13 ёшда гавда массасининг якуний ўсиши оғир атлетика гуруҳлари аъзолари ва уларнинг шуғулланмайдиган тенгдошлари ўртасида биринчилари фойдасига фарқ борлигини кўрсатди. 14 ёшда фарқ назорат ва тажриба гуруҳлари орасида иккинчисининг

фойдасига аниқланди; 15 ёшда фарқ тажриба ва иккинчи назорат гурухи ўртасида аниқланди. Бунда биринчи назорат ва тажриба, шунингдек, иккита назорат гурухлари ўзаро ахамиятли фарқларга эришмадилар. 12,13,14 ёшда гавда узунлигининг якуний ўсиши ҳамма гурухларда ўхшаш бўлди. 15 ёшлиларда биринчи назорат гурухининг (3,87%) иккинчи назорат гурухи (2,58%) ва тажриба гурухидан (2,5%) устунлиги кузатилди. Ўқув йили охирида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг интеграл ўсиши 12,13, ва 15 ёшларда оғир атлетика гурухлари шуғулланмаган тенгдошларидан ишончли тарзда ўзиб кетганлигини кўрсатди. 14 ёшда тажриба гурухи бир-бирига тенг бўлган биринчи ва иккинчи назорат гурухларидан ўзиб кетди. Бироқ гавда узунлиги ва массасининг мутлак якуний қийматлари тахлили ҳамма текширилаётган гурухларнинг статистик тенг эканлигини кўрсатади. Ёш оғир атлетикачилар жисмоний ривожланиши кўрсаткичларининг илгарилаб ўсиш суръатларининг бундай бир хиллиги ва якуний мутлак натижаларнинг ишончли тенглиги, бизнингча, бир ўқув йили доирасида куч олаётган, лекин тўлалигича амалга ошмаётган йуналиш натижаси ҳисобланади. Шундай қилиб, бир томондан, назорат ва тажриба гурухлари оғир атлетикачилари ўртасида, иккинчи томонидан, оғир атлетикачилар ва уларнинг шуғулланмаган тенгдошлари ўртасида юкламада анча фарқ борлиги сабабли, ривожланиш кўрсаткичларининг ўсишида ишончли фарқлар йўқлиги 10-11 ёшдаги ўғил болаларнинг оғир атлетикада спорт машғулотларига яхши бардош бера олишларини кўрсатади.

Бошқача айтганда, ёш оғир атлетикачилар шуғулланмаган тенгдошларидан гавда узунлиги ва массаси кўрсаткичларида ортда қолмаган ҳолда асосий жисмоний сифатларни такомиллаштира оладилар. 12,13,14,15 ёшда оғир атлетика воситаси сифатида меъёрланган оғирликлар билан ўтказиладиган машғулотлар жисмоний ривожланишни тезлаштиради. Бунда оғир атлетика машғулотларининг таъсири кўпроқ гавда массасининг ошишида намоён бўлади.

Гавда узунлиги ва массаси кўрсаткичларини алоҳида кўриб чиқаётиб, бирмунча бошқа кўриниш кўзга ташланади. Гавда узунлиги кўрсаткичида иккинчи назорат гурухида 14-15 ёшдаги ўсмирлар ўртасида ишончли фарқлар аниқланди (мувофиқ равишда 163,5 ва 166, 7 см). Гавда массаси кўрсаткичида 14 ва 15 ёшдаги ўсмирлар ўртасида биринчи назорат гурухида ишончли фарқлар аниқланди, лекин 14 ёшдагилар фойдасига (56,8 ва 54,3 кг).

Гавда узунлиги ва массасининг умумий якуний кўрсаткичлари ёш ва педагогик гуруҳлар натижалари ўртасидаги дастлабки нисбатни тасдиқлайди (14 ва 15 ёшдаги ўқувчилар ўртасидаги гавда узунлиги кўрсаткичида ишончли фарқларнинг бутунлай йўқлиги бундан мустасно).

Биринчи назорат гуруҳларида гавда узунлигининг якуний ўсиши 13,14 ва 15 ёшдагиларда тенг эканлигини ва бир-бири билан тенг бўлган 10-11 ҳамда 12 ёшдагилардан устунлигини кўрсатди. Гавда массасининг ўсишида 13 ёшдагилар ягона етакчиларга айландилар. Улардан кейин ўзаро тенг 12 ва 15 ёшдагилар, сўнгра 14 ёшдагилар ва 10-11 ёшдагилар охириги ўринда қолдилар.

10-15 ёшдаги ўқувчиларнинг иккала назорат ва тажриба гуруҳларида бўй ва вазн кўрсаткичларининг умумий йиғиндиси бўйича жисмоний ривожланишнинг ўртача дастлабки нисбий даражаси кичикларга қараганда катта ёш гуруҳларининг устунлигини кўрсатди. 14 ва 15 ёшдаги ўқувчилар бундан мустасно, уларда ишончли фарқлар кузатилмади.

Бирок ўқув йили охирида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ўртача ўсиши 13 ва 15 ёшдаги ўқувчиларда тенг эканлигини (мувофиқ равишда 6,6 ва 5,9%) ҳамда қолган ёшдагилардан ишончли устунлигини кўрсатди. Ўртача ўсишда 12 ва 14 ёшдагилар (мувофиқ равишда 4,9 ва 5,0%) иккинчи бўлдилар. Йил давомида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига ўртача 4,3% қўшилган 10-11 ёшдаги ўқувчилар охириги ўринда қолдилар.

Иккинчи назорат гуруҳларида гавда узунлигининг якуний ўсиши ёшдаги ўсмирларнинг қолган ёшдагилардан устунлигини кўрсатди (3,4%). Кейинги ўринларда камайиш тартиби билан 13 ва 15 ёшдагилар (2,9 ва 2,6 %) биргаликда ҳамда гавда узунлигига 2,3 % дан қўшган 10-11 ёшдагилар жойлашишди. Гавда массасининг ўсишида 13 ёшдаги ўсмирлар ягона етакчи бўлдилар (8,4%). Улардан кейин 14 ёшдагилар (7,4%), сўнгра 10-11 ёшдагилар 14 ёшдагилар билан бирга (6,2 ва 6,36%) жой олдилар ҳамда рўйхатни 5,2% ўсиш билан 12 ёшдаги мактаб ўқувчилари якунладилар.

Ўқув йили охирида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ўртача ўсишида 13 ва 14 ёшдагилар мувофиқ равишда 5,7 ва 5,4% дан қўшган ҳолда етакчилик қилдилар. Кейин камайиш тартиби билан 10-11 ёшдагилар ва 15 ёшдагилар (4,3 ва 4,5%) биргаликда ҳамда 12 ёшдаги ўқувчилар (3,75%) жой олдилар.

Тажриба гуруҳларида гавда узунлигининг якуний ўсиши 14 ёшдаги ўсмирларнинг (40%) қолган ёш гуруҳларидан устунлигини кўрсатди. Иккинчи ўринда 13 ёшдагилар (3,3%), учинчи ўринни 10-11, 12 ва 15 ёшдагилар мувофиқ равишда 2,6 ; 2,8; 2,5 ўсиш билан бўлишиб олдилар. Гавда массасининг ўсишида 14 ва 13 ёшдагилар етакчилик қилдилар (9,4 в 9,3); иккинчи ўринда 15 ёшдагилар (8,7%) ва учинчи ўринни 12 ҳамда 10-11 ёшдагилар (8,0 ва 7,6%) бўлишиб олдилар.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг ўртача якуний ўсиши 14 ва 13 ёшдаги ўсмирларни етакчилар қаторига олиб чиқди (мувофиқ равишда (6,7 ва 6,3%). 15,12 ва 10-11 ёшдаги ўқувчилар мувофиқ равишда 5,6; 5,2 ва 5,1% ўсиш билан иккинчи ўринни бўлишиб олдилар.

Демак, гавда узунлиги кўрсаткичларига кўра ҳамма педагогик гуруҳларда 14 ёшдаги ўсмирлар ўсиш суръатлари бўйича етакчилик қилдилар, гавда массаси кўрсаткичларида 13 ёшдагилар устун бўлдилар. Жисмоний ривожланиш (буй ва гавда вазни) кўрсаткичларининг ўртача якуний ўсишида ҳамма учта паралелларда (педагогик гуруҳларда) 13 ёшдаги ўсмирлар етакчи бўлдилар. 14 ёшдагилар иккита ҳолда 13 ёшдагилар билан, бир ҳолда 15 ёшдагилар билан етакчиликни бўлишдилар.

Шундай қилиб, жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг энг жадал суръатларда ўсиши (ҳам алоҳида, ҳам комплекс ҳолда) 13 ёшдаги ўсмирларда кузатилди (учта

гуруҳдаги умумий ўсиш 18. 6%). Кичик , лекин ишончли орқада қолиш билан улардан кейин 14 ёшдагилар жой олдилар (иккита назорат ва тажриба гуруҳларида умумий ўсиш 17,1%).

Комплекс кўрсаткич катталиги бўйича (16%) 15 ёшдагилар гуруҳи учинчи, 10-11 ва 12 ёшдаги ўқувчилар (мувофиқ равишда 13,7 ва 13. 8%) охириги ўринларда колдилар.

Тажриба гуруҳидаги ўсишлар йиғиндиси энг юқори бўлди (28,9%). Назорат гуруҳлари оғир атлетикачилари иккинчи бўлишди (26, 7%). Бешта ёш гуруҳидаги шуғулланмаган мактаб ўқувчилари жисмоний ривожланишнинг якуний кўрсаткичларига ўқув йили давомида 23,7% кўшдилар.

2. 3. Оғир атлетикачиларнинг ҳаракат тайергарлиги. 10-11,12,13,14,15 ёшдаги текширилаётган гуруҳларнинг тезкор-куч тайёргарлиги дастлабки даражаси ишончли фарқларга эга эмас эди. Бунда 13 ёшдаги ўсмирлар орасида шуғулланмаган мактаб ўқувчиларининг тайёргарлиги анча юқори бўлди. Ўқув йили охирига келиб барча текширилаётган гуруҳларда ҳамма тезкор-куч тайёргарлиги блоки тестлари бўйича дастлабки натижаларнинг ўсиши аниқланди.

Мутлақ қийматлар ва нисбий ўсиш динамикасининг тахлили ҳамма ёшдаги тажриба гуруҳининг ҳам якуний қийматларда, ҳам йил давомидаги қўшилган натижаларда устун бўлганлигини кўрсатади: улар декабрдан ушбу блокнинг ҳамма тестларида анча юқори натижаларга эга бўлдилар.

14 ва 15 ёшдан биринчи назорат гуруҳлари ҳамма тестларнинг мутлақ қийматларида шуғулланмаган тенгдошларидан ўзиб кетдилар, лекин 10-11 ёшдагилар хақида бундай дейиш мумкин эмас. Уларда иккита назорат гуруҳлари баландликка сакраш ва узунликка сакрашда муҳим фарқларга эга бўлмадилар, шунингдек, 12 ва 13 ёшдагилар ҳам 10 с ичида таяниб ётиб қўлларни букиб-ёзишда тенг натижаларни кўрсатдилар. Тегишли натижаларнинг ўсишига келсак, ҳамма холларда оғир атлетикачиларнинг назорат гуруҳлари шуғулланмаган тенгдошларидан ишончли тарзда) ўзиб кетдилар. Фақат 10-11 ёшда жойидан туриб узунликка сакраш бундан мустасно. Бу ерда иккала назорат гуруҳлари статистик фарқларга эга бўлмади.

Шундай қилиб, ўқув йили охирига келиб 10-15 ёшдаги тажриба гуруҳи тезкор-куч тайёргарлигида назорат гуруҳидан устунлик қилди. Бунда биринчи назорат гуруҳлари бешта ёшдаги шуғулланмаган тенгдошларидан ўсиш катталиклари бўйича икки баробар ўзиб кетдилар.

Бу, бизнингча, 10-15 ёшда оғир атлетика машғулотлари билан шуғулланиш тезкор-куч сифатларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади, шунингдек, мазкур

ёшдагиларнинг ёшга хос хусусиятларини кўпроқ хисобга оладиган оғир атлетикачилар тайёрлашнинг тажриба усулияти анча самарали, деб таъкидлашимиз учун асос етарли.

Куч тайёргарлиги. 10-15 ёшдаги ўқувчиларнинг текширилаётган гурухларида куч тайёргарлигининг дастлабки даражаси ишончли тарзда тенг эди.

Ўқув йили охирида ҳамма гурухларда куч тайёргарлиги блокининг барча тўртта тестлари бўйича якуний натижаларнинг ўсиши аниқланди.

Ётиб штангани сиқиб кўтаришда фақат 10-11 ёшдагилар тажриба гурухи биринчи ва иккинчи назорат гурухларидан ўсиш бўйича ўзиб кетди, 13 ва 14 ёшдагиларда биринчи назорат гурухлари тажриба ҳамда иккинчи назорат гурухларидан ўзиб кетди.

12 ва 15 ёшда ўзаро тенг бўлган биринчи назорат ва тажриба гурухлари шуғулланмаган тенгдошларини ўсишда ортда колдирдилар.

Штангани бош орқасига олиб утириб-туришларда 10-11 ёшдагилардан ташқари ҳамма ёш гурухларида ёш оғир атлетикачилар шуғулланмаган тенгдошларидан ўзиб статистик тенг ўсишни кўрсатдилар. 10-11 ёшда тажриба гурухи (44%) биринчи (37%) ва иккинчи (10,9%) назорат гурухларидан устун бўлди.

Панжа ва гавда динамометриясида 13-15 ёшда, утириб-туришлардаги каби, ўзаро тенг оғир атлетика гурухлари шуғулланмаган тенгдошларидан ўзиб кетдилар. 10-11 ёшда эса ушбу тестларда биринчи назорат гурухи атлетлари етакчилик қилди. Тажриба гурухи фақат иккинчи назорат гурухидан устун келди.

12 ёшда биринчи ҳамда иккинчи назорат гурухларидан ўзиб кетган холда тажриба гурухи гавда динамометриясида юқори ўсишни кўрсатди (мувофиқ равишда 22,0% ва 3,9% га қарши 26,0%).

Куч тайёргарлигининг якуний интеграл ўсиши бўйича 10-15 ёшдаги тажриба ва биринчи назорат гурухлари битта даражада бўлдилар, шуғулланмаган тенгдошларидан ишончли тарзда ўзиб кетдилар.

Шундай қилиб, тажриба гурухларида биринчи назорат гурухларига нисбатан умумий тайёргарлик юкламасининг катта улуши ва шунга боғлиқ холда тажриба гурухларининг тезкор-куч сифатлари, тезкорлик ва чидамлилиқнинг ривожланишидаги устунлигини хисобга олиб, куч тайёргарлиги блокада биринчи назорат гурухлари билан статистик тенг натижалар таклиф этилаётган куч тайёргарлиги усулиятининг юқори самарали эканлигидан ва 10-11, 12, 13, 14, 15 ёшдаги болалар ва ўсмирларнинг ёшга хос хусусиятларига яқинлаштирилганлигидан далолат беради.

Бироқ тажрибавий куч тайёргарлиги самарадорлигининг 13 ёшдан бошлаб кўзга ташланган бирмунча пасайиши 14, 15 ёшдаги ўсмирларда ҳам намоён бўлди. Бу, бизнингча, ўсмирларнинг кучга кираётган жинсий етилиш жараёнлари ва янада ортаётган

куч юкламаларига бўлган реакцияга тўла мувофиқ бўлиши мумкин. Бунинг оқибатида тажриба тайёргарлиги самарадорлиги бирмунча пасайишни бошлади. Шу сабабли биз ундан амалда фойдаланиш давомида куч ва махсус тайёргарлик бўлимларида юкламаларни ошириш ҳисобига баъзи ўзгаришлар киритдик.

Харакат уйғунлиги. Текширилаётган гурухларнинг дастлабки натижалари ўқув йили бошида тайёргарлик даражаси бир хил эканлигини кўрсатади.

Ўқув йили охирида 10-15 ёшдаги ҳамма гурухларда 3 х 10 м га моқисмон югуришда дастлабки натижаларнинг ўсиши аниқланди.

Бешта ёшдаги тажриба гурухлари тезкорликнинг текширилаётган кўрсаткичида ўсиш бўйича иккала назорат гурухларидан ўзиб кетишди. Ўз навбатида, биринчи назорат гурухи оғир атлетикачилари, машқланмаган тенгдошларига қараганда, яхши натижалар кўрсатишди.

Бунда 10-11, 14 ва 15 ёшда тажриба гурухлари мутлақ қийматларда назорат гурухларидан ўзиб кетишга муваффақ бўлдилар. Бу вақтда назорат гурухлари ўзаро жиддий фарқларга эга бўлмадилар. 12 ва 13 ёшда иккала оғир атлетика гурухлари мутлақ якуний натижаларда шуғулланмаган тенгдошларидан ўзиб кетиб, ўзлари дастлабки даражада қолиб кетдилар.

Шундай қилиб, тезкорлик кўрсаткичи - 3 х 10 м га моқисмон югуриш (с) натижасининг ўсиш суръатлари бўйича тажриба гурухлари назорат гурухларидан анча устун келдилар. Назорат гурухи оғир атлетикачилари, шуғулланмаган тенгдошларига қараганда, юқори катталиқда ўсишга эга бўлдилар. Тезкорлик ривожланиши суръатларининг бундай нисбати 10-11 ёшда оғир атлетика машғулотларининг ушбу сифат такомиллашишига ижобий таъсир қилишини кўрсатади. Бунда айнан тайёргарликнинг тажриба усулияти хусусиятлари энг юқори натижаларга эришишга имкон берди.

Лекин шу нарса эътиборни ўзига тортадики, 14 ёшда назорат гурухларида (4,2% ва 1,8%) 13 ёшдаги ўсмирларга нисбатан (мувофиқ равишда 7,4% ва 2,3%) тезкорликнинг ўсиш суръатлари сезиларли даражада пасайди ва барқарорлашди ҳамда бу гурухларда мутлақ якуний натижалар тенглашди. Шу сабабли тахмин қилиш мумкинки, адбиётларда кўрсатилган, ва бизнинг тадқиқотларимиз натижалари билан тасдиқланган тезкорлик ўсишининг табиий ёшга хос секинлашуви 14-15 ёшда тайёргарликнинг тажриба усулияти воситалари ёрдамида муваффақиятли енгиб ўтилади.

Бироқ яна шу нарса ҳам аниқки, 12-15 ёшдаги оғир атлетика гурухларида мутлақ қийматларнинг ўсиши ўқув йили охирига келиб сезиларли даражада камайди.

Бизнингча, ёш оғир атлетикачилар, жумладан, тажриба гурухлари машғулотида анча шиддатли махсус ва умумий тайёргарлик тезкор-куч таъсирлари тезкорликда анча

юқори натижа билан бир қаторда биринчи ярим йилликданок ўзига мустахкам мослашишни келтириб чиқаради. Шу сабабли кейинги ўқув йилида ёш оғир атлетикачиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш усулияти қайта кўриб чиқилиши лозим.

Чидамлилик. Чидамлилик тестларида тайёргарликнинг дастлабки даражаси 12 ва 15 ёшда ҳамма гуруҳларда тенг бўлди: тажриба ва иккинчи назорат гуруҳларининг тенглиги ва уларнинг 13 ва 14 ёшда биринчи назорат гуруҳларидан устунлигини, шунингдек, оғир атлетика гуруҳларининг тенглиги ва уларнинг 10-11 ёшда шуғулланмаган тенгдошларидан ўзиб кетганлигини кўрсатди.

Ўқув йили охирида ҳамма гуруҳларда дастлабки натижаларнинг ўсиши аниқланди. Фақат 12, 13, 14 ва 15 ёшдаги иккинчи назорат гуруҳида ГСТИ ва оғирликларсиз утириб-туришлар; 10-11 ёшда биринчи назорат гуруҳида оғирликларсиз утириб-туришлар ва 13 ёшда биринчи назорат гуруҳида ГСТИ бундан мустасно. Бешта ёшдаги тажриба гуруҳлари чидамлиликнинг ҳамма тўртта тести бўйича ўсиш кўрсаткичларида назорат гуруҳидан устун бўлдилар. Ўз навбатида, 12,13 ва 15 ёшдаги биринчи назорат гуруҳлари ушбу тайёргарлик блокининг ҳамма тестлари бўйича ўзларининг шуғулланмаган тенгдошларидан аниқ ўзиб кетдилар, 10-11 ёшда назорат гуруҳи атлетикачилари ГСТИ ўсишида, оғирликларсиз утириб-туришлар ва букилган қўлларда осилиб туришда шуғулланмаган тенгдошларидан ортда колдилар, фақат турникда тортилишда улардан ўзиб кетишга муваффақ бўлдилар. 14 ёшда шуғулланмаган ўқувчилар букилган қўлларда осилиб туришда биринчи назорат гуруҳидан ўзиб кетдилар.

10-11, 12, 13 ва 14 ёшда ҳар бир тестнинг якуний мутлақ натижаларида назорат гуруҳларининг статистик тенглиги ва уларнинг тажриба гуруҳларидан анча ортда қолаётганлиги аниқланди. Фақат 12 ёшда биринчи назорат гуруҳининг оғирликларсиз утириб-туришларда етакчи бўлганлиги бундан мустасно. 15 ёшдаги ўсмирлар орасида тажриба гуруҳи иккала назорат гуруҳидан, биринчи назорат гуруҳи эса шуғулланмаган тенгдошларидан юқори даражада ишончилилик билан ўзиб кетди.

Чидамлиликнинг якуний интеграл ўсиши бўйича 10-15 ёшдаги тажриба гуруҳлари биринчи назорат гуруҳларидан, шунингдек, шуғулланмаган тенгдошларидан ўзиб кетдилар.

Шундай қилиб, чидамлиликни ривожлантиришда 10-15 ёшдаги тажриба гуруҳлари оғир атлетикачилари иккала назорат гуруҳларидан ишончли тарзда устун келдилар. Биринчи назорат гуруҳлари эса шуғулланмаган тенгдошларидаги чидамлиликнинг ўсиши кўрсаткичларидан ишончли тарзда устун келдилар. 10-11 ёшдаги назорат гуруҳлари бундан мустасно, чунки уларда ўзаро фарқлар аниқланмади.

Ўтказилган тадқиқотларга кўра, 12-15 ёшдаги биринчи назорат гуруҳи ёш атлетлари машғулотларининг самарадорлиги жисмоний тарбия бўйича мактаб дастурида умумий ва куч чидамлилигини ривожлантириш юзасидан кўзда тутилган тайёргарликдан анча юқори. Лекин 10-11 ёшдагилар хақида бундай дейиш мумкин эмас, бу ёш давридаги назорат гуруҳлари тайёргарлиги тенг бўлди.

Тажриба гуруҳларининг назорат гуруҳлари устидан аниқ устунлик қилиши, бизнингча, 10-15 ёшдаги оғир атлетикачиларнинг машғулот жараёнларига умумий ва куч чидамлилигига йуналтирилган қўшимча юкларнинг тўғри киритилганлигини тасдиқлайди.

Махсус тайёргарлик. Махсус тайёргарликнинг дастлабки даражаси оғир атлетика гуруҳларининг тенглигини кўрсатди.

Ўқув йили охирида иккала гуруҳларда классик даст кўтариш ва классик силтаб кўтаришда дастлабки натижаларнинг ўсиши кузатилди.

Иккала классик машқларда 12, 13, 14 ва 15 ёшда биринчи назорат ҳамда тажриба гуруҳларининг ўсиш кўрсаткичлари статистик фарқланмади. Бироқ 10-11 ёшда тажриба гуруҳи силтаб кўтариш ва даст кўтаришда назорат гуруҳидан ўзиб кетди.

Классик машқлардаги нисбий қийматлар динамикаси тахлили шуни кўрсатадики, ҳамма ёшдаги иккала гуруҳларда ишончли ўсиш кузатилди. Лекин назорат ва тажриба гуруҳлари махсус тайёргарлигининг якуний нисбий натижалари фарқларга эга бўлмади.

12-15 ёшдаги янги шуғулланувчи оғир атлетикачилар махсус тайёргарлигининг якуний интеграл ўсиши бўйича назорат ҳамда тажриба гуруҳлари ўртасида статистик аҳамиятли фарқлар кўзатилмади, 10-11 ёшда тажриба гуруҳи биринчи назорат гуруҳидан ўзиб кетди.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, 10-11 ёшда тажриба гуруҳида махсус тайёргарликнинг катта ўсиши ва 12-15 ёш оғир атлетика гуруҳларидаги тенг якуний ўсишлар тайёргарликнинг тажриба усулиятини самарали ҳамда 10-15 ёшдаги биринчи ўқув йили оғир атлетикачиларининг ёшга хос хусусиятларига мос, деб ҳисоблашга асос бўла олади.

Комплекс тайёргарлик. Комплекс тайёргарликнинг (махсус тайёргарликсиз) нисбий дастлабки даражаси (у хар бир тайёргарлик блокининг фоизлардаги интеграл натижалари йиғиндисининг ушбу ёш гуруҳидаги энг яхши натижага нисбати кўринишида аниқланади) 12, 14 ва 15 ёшда педагогик гуруҳларнинг статистик тенг эканлигини, 10-11 ёшда оғир атлетика гуруҳларининг шуғулланмаган тенгдошларидан ва шуғулланмаган тенгдошларнинг 13 ёшдаги оғир атлетикачилардан устунлигини кўрсатди.

Ўқув йили давомида тайёргарликнинг комплекс ўсиши тайёргарликнинг ҳамма томонларининг (махсус тайёргарликдан ташқари) фоизлардаги интеграл ўсишлари йиғиндиси кўринишида аниқланди. Ҳамма ёш гуруҳларида тажриба гуруҳлари комплекс тайёргарликнинг юқори ўсишини намоён қилди, биринчи назорат гуруҳи оғир атлетикачилари, ўз навбатида, шуғулланмаган тенгдошларидан ўзиб кетди. Фарқлар ҳамма ҳолларда ишончли.

Текширилаётган ёш гуруҳларида ўқув йили давомидаги тайёргарликнинг комплекс ўсиш тузилмаси катта қизиқиш уйғотади. 10-15 ёшда тажриба гуруҳлари иккала назорат гуруҳларини тезкор-куч тайёргарлиги, тезкорлик ва чидамлилиқда, куч тайёргарлигида эса фақат шуғулланмаган тенгдошларидан ишончли ўзиб кетдилар. 12-15 ёшдаги оғир атлетикачиларнинг назорат гуруҳлари шу ёшдаги тажриба гуруҳларига куч тайёргарлигида тенг бўлдилар: тезкор-куч тайёргарлиги, тезкорлик ва чидамлилиқда иккинчи ўринни эгалладилар; 10-11 ёшда назорат гуруҳи оғир атлетикачилари чидамлилиқнинг ривожланишида шуғулланмаган тенгдошлари билан статистик тенг бўлди. Мувофиқ равишда 12-15 ёшдаги шуғулланмаган ўқувчилар гуруҳлари, 10-11 ёшдан ташқари, тайёргарликнинг ҳамма томонлари ўсишида охириги ўринда қолдилар. 10-11 ёшдагилар чидамлилиқ кўрсаткичларининг ўсишида биринчи назорат гуруҳи билан иккинчи ўринни тенг бўлишиб олдилар. Тадқиқот натижаларидан кўриниб турибдики, анъанавий машғулот усулиятидан фойдаланган биринчи назорат гуруҳлари фақат куч тайёргарлиги ўсишида тажриба гуруҳлари билан тенглаша олдилар. Бунда улар 10-11 ёшдаги шуғулланмаган тенгдошларига чидамлилиқнинг ривожланишида ўзларига етиб олишга имкон берган бўлсалар, 12-15 ёшда улардан ҳамма тайёргарлик блокларида ўзиб кетдилар.

Комплекс ўсиш катталиклари ва унинг тузилишини кўриб чиқиб, шундай хулоса қилиш мумкинки, 10-11 ёшдаги тажриба гуруҳлари ёш атлетларининг жисмоний тайёргарлиги ўсиши энг юқори ва ҳар томонламадир. Тайёргарликнинг тажриба усулияти асосини ташкил этувчи 10-15 ёшдаги болалар ва ўсмирларнинг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олиш, бизнингча, ўртача ўсиши.

### **III. БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ПАЙТИДА НАГРУЗКАНИ БАХОЛАШ ТУРЛАРИ.**

Оғир атлетика спортининг дастлабки ривожланиш босқичларида машғулот нагрукаларини ўлчаш штанга билан ишлашнинг умумий сони орқали ҳисоблаб келинган. 1940 йилларнинг бошларида эса жисмоний нагрукалар ҳажмини баҳолаш дар бир ҳаракатда кўтарилган кг. нинг у мумий йиғиндиси билан белгаланган. Кейинчалик машғулот нагрукалари ҳажмини ўлчашда оғирликлар индекси (ОИ) қўлланила бошланди.

Бунда умумий машғулот нагрукаларини ҳисоблаш кўтарилган кг. нинг ҳажмига споргчининг вазнини бўлиш орқали амалга оширилади. Оғирлик индекси қанчалик баланд бўлса, кг. лардаги нагруканинг ҳажми шунчалик катта бўлади.

Машғулот нагрукалари ҳажмини машғулотнинг умумий давомийлиги, яъни ишлаш вақти умумий кўтарилган кг. йиғиндисини тонна ҳисобида ва штанга билан ишлаш сони орқали белгилашни таклиф этади. Оғир атлетика спорти амалиётида нагрукалари тонна воситасида ҳисоблаш кенг тарқалган ва бир гуруҳ, муаллифлар томонидан максимал оғирликларни кўтариш сонини ҳам ҳисобга олиш тавсия қилинган.

Машғулот нагрукалари ҳажмини штангани кўтариш сони билан баҳолаш таклифлари ҳам бор. Матвеев J1. И. машғулот шиддатини штанганинг ўртача оғирлиги билан белгилашни таклиф этган.

Штанганинг ўртача оғирлиги эса бир машғулотнинг умумий ҳажми (тонна) ни штанганинг умумий кўтаришлар сонига (ШКС) бўлиш йўли орқали топилади. Яна шунингдек машғулот нагрукалари шиддатини юрак-қон томир уриши сони билан белгилаш таклифлари ҳам бор. Саксонов Н. И. нагрукалар шиддатини ҳисоблаш мақсадида шиддат индексини, Медведев А,С. эса шиддат коэффицентини киритишди. Нагрукаларни баҳолашда кўплаб турли хил таклифларга қарамасдан, амалиётда асосан тонна ва штанганинг ўртача оғирлигидан фойдаланиш кенг тарқалган. Черняк А. В. нагрукалар ўлчовларини умумийлаштириш мақсадида ўртача нисбий шиддатлилик (ЎНШ) воситасидан фойдаланишни таклиф этган. Муаллифнинг кўрсатишича, ШКС тонна орқали аниқланганда штанганинг ўртача оғирлиги ва ЎНШ бир-бири билан боғлиқликда булиб, машғулотдаги нагрукалар ҳажми ва шиддатини аниқ ҳамда тушунарли қилиб ҳисоблаш қулай ва мустаҳкамдир.

Оғир атлетика спортида штангани кўтариш сонини билибгипа қолмай, балки турли оғирликларни кўтариш сонини ҳам ҳисобга олиш зарур. Шунингдек спортчилар кўтарадигаи оғирликларнинг миқдорига қараб, уларда турли ҳаракат қобилиятлари ривожланади. Бизга маълумки, оғир атлетикачилар асосан макси- мал натижаларда 40% дан 130% ча бўлган оғирликларда машқларни бажарадилар.

Амалиётда қўлланилаётган оғирликларли турли шиддат зоналарига бўлишни таклиф етган (10% ва 20% ораликлар орқали). Роман Р. А. эса оғирликни 5% лик ораликда тақсимлаш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди. Кўплаб муаллифлар эса нагрузкаларни режалаштириш ва тақсимлашда 50% оғирликлардан бошлаб 10% ли ораликда нагрузкани ошириб боришни тавсия этадилар. Шиддатни баҳолаш турларидан ташқари бошқа турлари ҳам мавжуд. Жадвалнииг кўрсаткичларига қараб, машғулот нагрузкалари шиддатини аниқлашни такомиллаштириш жараёни аниқ кўрсатилган, турли муаллифлар бир хил номлашлар орқали ўзок бир хил бўлмаган оғирликлар миқдорини тушунганлар, Михайлюк М. П. нинг таъкидлашича, спортчи машққа бир марта ёндошишда 6-8 марта кўтарса, бу оғирлик жуда ҳам енгил, бошқа бир муаллиф эса катта чегарага яқин деб ҳисоблаган. 1971 йилгача бўлган ҳамма тавсияларда машғулотлардаги оғирликлар кўлами тўлалигича ёритилмаган ёки бўлмаса штанганинг баъзи бир оғирликлар миқдори қолдириб кетилган. Фақатгина шиддат зонасинииг киритилиши натижасида машғулот давомида қўлланиладиган умумий штанга кўтариш оғирликларини режалаштириш имконияти юзага келди. Машғулот нагрузкаларини ва уларнинг шиддатини баҳолаш тахлилидан шундай хулоса келиб чиқадики, мутахассислар бу муаммолар бўйича ягона бир фикрга зга эмаслар.

Машғулот нагрузкаларини баҳолаш услуби бўйича берилган кўрсатмаларнинг тахлили бўйича қуйидаги хулосага келдик. Нагрузка хажмини ҳисоблаш учун ШКС, шиддатини ҳисоблаш учун ЎНШ оғир атлетикачиларнииг турли боск тайёргарлик даврларида машғулот нагрузкалари миқдорини акс эттирувчи оддий ва аниқ маълумот мезони бўлиб ҳисобланади.

### **3. 1. Бир ойлик мезоциклдаги машғулот нагрузкалари мазмуни ва миқдори.**

Машғулот нағрузкаларининг миқдори ва мазмуни спортчилар малакаси, тайёргарлик даври ва индивидуал хусусиятларига қараб табиий равишда ўзгариб туради. Мутахассисларнинг разрядли спортчилар, спорт усталари ва юқори малакали спортчиларнинг машғулот жараёнини жадаллаштириш мақсадида баён қилинган баъзи бир тажриба-тадқиқот ишлари натижалари ва фикр мулохазаларини келтириб ўтамиз. 1960 йилнинг бошларида катта разрядли оғир атлетикачилар учун машғулот нағрузкаларининг миқдори бир ойга ўртача ШКС 610:910 тавсия қилинган, шиддати эса спортчининг қайси вазн тоифасида қатнашишига қараб 85-115 кг, ораликда бўлган. Радионов В. И. нинг фикрича, спорт усталарига номзод спортчилар учун нағрузкалар миқдори ШКС 500:1050 ораликда бўлиши керак. Ойлик нағрузкалар ҳажмини амалга оширишда эса максимал оғирликнинг 60 - 80% ни ташкил этувчи оғирликлардан фойдаланишни тавсия қилади. Черняк А. В. спортчиларнинг кундалик ёзув дафтарларини таҳлил қилиб шуни аниқлаганки, тайёргарлик мезоциклида нағрузкалар ҳажми ШКС 625:1125 бўлса, мусобақа мезоциклида ШКС 578:862 бўлган. Ушбу тайергарлик жараёнида натижаларнинг ўсиши шиддат даражасига боғлиқ бўлган. Шиддат даст кўтариш, жим, силтаб кўтариш машқларида 77% ни, ўтириб туришда 79% ни, даст кўтариш машқларида штангани белгача кўтаришда (ДКШБК) 110% ни, силтаб кўтаришда штангани белгача кўтаришда (СКШБК) 98% ни ташкил этган, Ушбу шиддатдаги нағрузкаларни спортчилар қийинчиликлар билан амалга оширганлар ва спорт натижаларининг ўсиши паст бўлган. Кейинги босқичларда 1-чи учта машқдаги шиддат ҳажми 2% га, кейинги машқларда 12% ва 6% га камайтиришганда, спортчилар нағрузкаларни енгил тарзда амалга оширганлар ва юқори спорт натижаларига эришганлар. Ёш оғир атлетикачилар учун нағрузкалар миқдорини режалаштиришда 2 та қарама-қарши фикр ва муносабатлар мавжуд. Подскоцкий Б. Ф. 13-14 ёшдаги спортчилар ҳафтасига 3 марта шуғулланса, ойлик нағрузкалар ҳажми ШКС 360:480, агарда ҳафтасига 4 марта машғулот ўтказилса, ШКС ҳажми 480:640 бўлиши керак, деб ҳисоблайди. Бажариш шиддати эса 60-75% ни ташкил қилади, деб таъкидлайди. Мсльников А. К. фикрича, 14-15 ёшдаги спортчилар учун ҳафтасига 5 марта машғулот ўтказилса, ойлик нағрузкалар ҳажми ШКС 1900:3000, штанганинг ўртача оғирлиги, яъни шиддат 34:61 кг бўлса, спорт натижалари ўсади.

Тавсия қилган нағрузкалардан катта бўлган нағрузка ҳажмларини тажрибада текшириб, ижобий натижа олган. Масалан, тайёргарлик мезоциклида ШКС 1000, мусобақа мезоциклида ШКС 750 ҳажмида нағрузкалар бажарилган, шиддат коэффициенти 25% ни ташкил этган. Тадқиқот 8 ой давом этган, ойига ўртача ўсиш учкўрашда 4,9 кг. ни ташкил қилган. Мухамедов Ш. Б. ўзининг тажриба ва тадқиқот ишларидан келиб чиқиб, II ва I разрядли спортчиларга нағрузкаларнинг ойлик ҳажмида ШКС 1000, шиддатини эса ҳамма

гурух, машқларда 75-85%, штангани белгача тортишда 90-95% қилиб тақсимлаш спорт натижаларининг ўсишида самарали натижа беришини асослаб берган. II разрядли спортчилар машғулотларида учта гурухда турли хил нагрукаларни тажрибада синаб кўрган. 1-гурухда ШКС 675, 2-гурухда ШКС 900, 3- гурухда ШКС 1125 қилиб режалаштирилган. Шиддат уччала гурухда ҳам 70% ни ташкил қилган. Тажриба ишлари 2,5 ойни ўз ичига олган, спорт натижаларининг ўртача ўсиш суръати эса ойига 1-гурухда 5,6 кг., 2-гурухда 5,8 кг. ., 3-гурухда 3,6 кг. ни ташкил этган. Демак, энг юқори ўсиш 2-гурухдаги спортчиларда бўлиш. Шу муаллиф томонидан максимал натижанинг 90% да ўтказилган машғулотларда янада юқори натижалар олинган. Ойлик нагрукалар хажми 1-гурухда ШКС-470, 2-гурухда ШКС-820, 3-гурухда ШКС-1170 қилиб режалаштирилган, иккикураш да спорт натижаларининг ойига ўртача ўсиш суръати 1-гурухда - 5кг; 2- гурухда - 7,7кг, 3-гурухда - 8,7 кг ни ташкил этган. Бу ерда энг юқори ўсиш суръати ШКС 1170 нагрукасини бажарган 3-гурух спортчиларида кузатган. Муаллиф разрядли спортчилар тайёрлашда ушбу хажмдаги ШКС 1170 нагрукаларни режалаштиришни таклиф этади. Ойлик нагрукка хажми ШКС 640 ни, шиддат 74,5% ни ташкил қилган. Тажриба 5 ой давом этган, иккикурашда ўртача ойлик ўсиш 1-гурухда – 3,4кг, 2-гурухда - 5,5кг ни ташкил этган. Тахминан шунга яқин бўлган нагрукалар хажми ва шиддати Черняк А.В. нинг тажриба-тадқиқот ишларида батафсил баён қилинган. У 14-17 ёшдаги бошланғич ва кичик разрядли спорччиларга қуйидаги нагрукалар хажми ва шиддатини режалаштирган: 1-гурухдаги сиортчиларга ШКС - 660, ЎНШ - 75,6%, (штанганинг нисбий оғирлигини хисобдаги хар бир турдаги машқларда энг юқори натижага қараб ўлчанади), 2-гурухга нагрукка хажми: ШКС-800, ЎНШ-74%, 3-гурухга ШКС-N12, ЎНШ- 76,3%. Тажриба 3 ой давом этган. Иккикурашда ўртача ўсиш I- гурухда - 6,06 кг, 2-гурухда - 7,25 кг, 3-гурухда - 3 кг ни ташкил қилган. Муаллиф оптимал нагрукка сифатида қуйидаги нагрукка хажмини қабул қилган: ШКС-800, ЎНШ-74%. Закорко В. Н. ёш спорт усталари учун тайёргарлик ойида нагрукка хажми ШКС-1150-1200, мусобақа ойида эса ШКС-1000 ни, нагрукка шиддатини махсус машқларда 69-77%, штангани белгача кўтариш машқида 88-98% режалаштиришни тавсия этган. Муаллиф ушбу нагрукаларни ошириш билан спорт натижаларининг жадал равишда ўсганлигини аниқлаган. Корнслюк О.М. амалиётда, асосан, хажм бўйича жуда ҳам катта нагрукаларни қўллаган ва ижобий натижага эришган. У янги машғулотни бошлаган 15-17 ёшдаги сиортчиларга тайёргарлик даврида ойига ШКС-2500 ни, мусобақа даврида ойига ШКС-1500 ни режалаштирган. Бу нагрукаларни бажарган спортчилар 2-3 йилдан кейин спорт устаси талабини бажарганлар. Тажриба-тадқиқот ишлари натижасидан келиб чиқиб 13-16 ёшдаги ёш спортчиларни 2 йиллик тайёргарлик жараёнида машғулот нагрукалари хажмининг ўзгаришини аниқлаб,

учта даврга бўлиб, хар бир давр учун нагрукалар хажмининг аниқ дастурини ишлаб чиққан. 1-чи босқичда (6 ой) 1 ойга нагрукалар хажми ШКС 400:600 ни, 2-чи босқичда (12 ой) ШКС 540:750 ни, 3-чи босқичда (6 ой) ШКС 600:900 ни ташкил қилган. Муаллиф спортчиларнинг ёши, вазни, малакаси ортган сайин нагрукаларни ошириб боришни тавсия этади. Полстаев П. А. Гисин М. С. ларнинг кўрсатишича, собиқ Иттифоқ ёшлар терма жамоаси жaxon биринчилигига тайерланишдан олдин мусобақа даврида нагрукалар ойига ШКС 1539:2900 ни, 207,2 + 40 тонна, штанганинг ўртача оғирлиги  $137,1 \pm 54,4$  кг, ни ЎНШ  $71,8 \pm 5,7\%$  ни ташкил қилган. Бу хажмдаги нагрукалар спорт натижаларининг ўсишига паст даражада таъсир этиш. Мусобақада қатнашган 10 та спортчидан 2 таси олтин медални кўлга киритган. Болгария жамоаси спортчилари эса 8 та олтин медални кўлга киритиб, умумжамоа хисобида 1-чи ўринни эгаллаган. Муаллифлар бундан хулоса чиқариб, Европа биринчилигига тайергарлик жараёнига баъзи бир тузатишлар киритишган, яъни нагрукалар хажми ШКС хисобида олдинги тайёргарлик даврига қараганда **ўртача** 10% га, ЎНШ эса **3%** га ошган. Ушбу амалга оширилган нагрукалар ижобий самара берган, жами 5 та олтин медал билан умумжамоа хисобида 1-чи ўринга кўтарилган. Собиқ Иттифоқ ёшлар терма жамоасининг катта устози М. С. Окуневнинг маълумотига кўра, спортчиларнинг тайёргарлик даврларидаги нагрукалар хажми: ШКС 2100 ни, 90-100% лик оғирликлардаги мусобақа машқларида даст кўтаришда ШКС 45-50 ни, силтаб кўтариш машқида ШКС 35-40 ни ташкил қилган. Терма жамоа аъзоларида натижаларни ўсиши юқори бўлган. Атанасов Н. С. ўз илмий-тадқиқот ишларида болгариялик кучли оғир атлетикачилар машғулотларида турли хилдаги нагрукаларни кўллаган ва ижобий самара олган. Бунга болгариялик спортчиларнинг XX Олимпиадада олган учта олтин медалини мисол қилиш мумкин. Олимпиадага тайёргарлик даврида хар ойда нагрукалар хажми: ШКС 1250, штанганинг ўртача оғирлиги 106 кг., умумий кг. хажми 133 тонна, мусобақа ойида эса ШКС 1008, умумий кг., хажми 107 тоннани ташкил қилган. Баъзи бир спортчилар хали кўлланилмаган энг юқори нагрукаларни бажарганлар Пакон А. В. Ўзбекистон терма жамоаси аъзоларида педагогик кузатишлар олиб борган ва бу кузатишлар натижасида турли малакали спортчиларнинг ойлик циклдаги нагрукалар хажмини аниқлаган. Масалан, 1975 йилда разрядли спортчиларнинг машғулот нагрукаси ойига ШКС ўртача 645, спорт усталарида ШКС 677, халқаро тоифадаги спорт усталариники (ХТСУ) эса ШКС 1090 бўлган. 1980 йилга келиб малакали спортчилар катта хажмдаги нагрукаларни машғулотлар- да кўллай бошлаганлар. Масалан, спорт устаси Л. Куртамстов тайёргарлик ойида ШКС 3495 хажмдаги нагрукаларни бажарган, ХТСУ Н. Мухамсдяров эса ШКС 2352, 312,3 тонна, штанганинг ўртача оғирлиги 132,7 кг даги нагрукаларни 1 ойлик циклда амалга оширган. Ушбу маълумотлардан кўриниб турибдики, Ўзбекистон

терма жамоаси спортчиларининг машғулотларидаги нагрузкалар хажми собиқ Иттифоқ ва Болгария спортчиларининг машғулот нагрузкалари даражасига етган. Ўзбекистон ёшлар терма жамоасининг Бутуниттифоқ ёшлар ўйинларига тайёргарлик давридаги машғулотларида ўтказилган педагогик кузатишлар ва спортчиларнинг кундалик дафтарлари тахлили бўйича шу даврда амалга оширилган нагрузкалар хажми ҳамда шиддати аниқлаганлар. Спортчилар ўқув-машғулот йиғинига келмасдан олдин ўз спорт клубларида ШКС ўртача 2169 хажмидаги нагрузкаларни бажарганлар. Терма жамоанинг ўқув-машғулот йиғишида эса нагрузкалар хажми: ШКС ўртача 2840 ни ташкил қилган. ЎНШ даст кўтариш машқида 76%, силтаб кўтариш машқида 65% ни ташкил этган. Нагрузкаларнинг хажми ва шиддати собиқ, Иттифоқ ёшлар терма жамоасиникидан жуда хам юқори бўлган. Нагрузкаларнинг бирданига жадал суръатда ошиши спорт натижаларининг юқори даражада ўсишига олиб келган. Бунинг натижасида Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси умумжамоа ҳисобида олдинги йилга нисбатан 1 поғона баландга кўтарилган, яни 4-ўринни эгаллаган. Спортчилар 1 та олтин, 1 та кумуш, 1 та бронза медалини қўлга киритганлар. Медведев А. С., Марченко В. В. илмий-тадқиқот ишларининг натижасидан хулоса қилиб, нагрузкалар хажми ҳақида қуйидаги тавсияларни берган: юқори малакали спортчиларда машғулот нагрузкаларини ШКС 700:1200, шундан фақат оёқ кучини тарбиялашга ШКС 184-209, ёш спортчиларга эса ШКС 271-275 хажмида режалаштириш керак. Асосий ШКС ни 60+, 70+, 80+ %, даги шиддат зоналарида ҳар бир ёндошишда бажариш 3-6 марта такрорлаш мусобақа машқларида натижаларнинг муваффақиятли ўсишига олиб келганини аниқлаганлар. Роман Р. А. кўп йиллик илмий-тадқиқот ишларидан ва амалий тажрибаларидан фойдаланиб, турли малакадаги спортчилар учун ойлик, ҳафталик мезо ва макроциклларда умумий нагрузка хажми иа шиддати қуйидагича режалаштиришни тавсия қилган. 111 - II разрядли спортчиларга тайёргарлик ойида ШКС 1200, мусобақа ойида ШКС 900, I разрядли ва спорт усталигига номзодларга ШКС 1650, мусобақа ойида ШКС 1200, спорт устасига ШКС 2100, мусобақа ойида ШКС 1500. Яна бир гуруҳ муаллифлар турли вазн тоифасидаги оғир атлетикачилар мусобақа даврида машғулот нагрузкалари хажмини қуйидагича режалаштирганлар: масалан, 52-56 кг. вазн тоифасидаги спортчилар учун ШКС  $893 \pm 109$ , 67,5 кг -  $1005 \pm 134$ , 82,5 кг -  $1094 \pm 162$ , 100 кг -  $1220 \pm 210$ , 110 кг. дан ортиқ бўлган вазндаги спортчилар учун ШКС  $1343 \pm 245$ . Ушбу хажмдаги нагрузкаларни бажарган спортчилар мусобақада юқори спорт натижаларига эришганлар. Оғир атлетика дарслигида турли малакали спортчилар учун ойлик машғулот нагрузкаларининг ўртача миқдорлари аниқ кўрсатиб берилган, 111 разрядли спортчиларга ШКС 990, II разрядга - 1070, I разрядга - 1100, спорт устаси номзодига (СУН) - 1170, спорт устасига ШКС 1300 тавсия қилинган. Бир гуруҳ муаллифлар

Ўзбекистон катталар терма жамоаси ўқув-машғулот йиғинларида педагогик кузатишлар олиб бориб, мусобақа ойида ҳар бир спортчининг машғулот нарузкасини яқка тартибда аниқлаганлар. Масалан, ХТСУ Шмигов А. Н. ойига ШКС ўртача 1820, Содиков И. — 884, спорт устаси Янский В. — 1252, Нью В. — 2245 тани ташкил қилган. Медведев А. С., Смирнов Б. Е. 1972 ва 1988 йилдаги собиқ СССР терма жамоаси йиллик машғулот нарузкаларини таққослаб, қўйидагиларни аниқлаганлар: 1972 йилда ШКС ўртача 9562, 1988 йилда эса ШКС ҳажми ўртача 13794 ни ташкил қилган. Штанганинг ўртача оғирлиги 1972 йилда даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида 90% ва ундан катта бўлган оғирликлардаги нарузкалар ҳажми 247 ШКС ни ташкил қилган (спорт натижаларининг ўсиши паст бўлган). 1988 йилда эса ШКС 195 ни ташкил қилган спортчилар юқори натижаларга эришганлар. Муаллифлар таҳлил ва таққослаш натижаларидан шундай хулосага келганларки, 1988 йилда оғир атлетикачилар 1972 йилдаги нарузкаларга қараганда 38% катта бўлган нарузкаларни амалга оширганлар. Демак, устоз ва олимларнинг амалий ишларида ҳамда махсус ташкил этилган тажрибаларида турли даражадаги нарузкалар ҳажми ва шиддати текшириб кўрилган: ойлик циклдаги нарузкалар ҳажми: ШКС 300-5212 гача, ЎНШ эса 64-80% чегарада бўлган. Прилспин А. С. дан ташқари, ҳамма муаллифлар нарузкалар ҳажми ошганда шиддати: пасайишини таъкидлаганлар. Кўплаб мутахассисларнинг маълумотларига қараганда, ўртача ойлик нарузкалар ҳажми ШКС 300-2400 чегарасида бўлиши керак, деб фикр билдирганлар. Юқоридаги маълумотларга қараганда, муаллифлар у ёки бу нарузкаларнинг ҳажми ва шиддати ҳақида ягона бир фикрга келолмаганлар.

Шунинг учун биз олинган маълумотлардан фойдаланиб, нарузкаларнинг ойлик ҳажми ва шиддати нисбатларини шартли равишда турли гуруҳларга ажратдик; ШКС 300-600 ни кичик ҳажмдаги нарузка; ШКС 601-1000 ни ўрта ҳажмдаги нарузка; ШКС 1001-2000 ни катта ҳажмдаги нарузка; ШКС 2001-2400 ни максимал нарузка деб номладик. ЎНШ бўйича эса 66-69% ни кичик шиддат, 69-75% ни ўрта, 75-77% ни катта, 77-80% ни эса максимал шиддат деб белгиладик.

Мутахассисларнинг нарузкалар ҳажми ва шиддати нисбатлари миқдори бўйича билдирган фикрлари юқорида баён қилинган туркум асосида сифатли таҳлил қилинди. 1-чи гуруҳ муаллифлар машқ қилишни янги бошлаган ва разрядли спортчиларга машғулотни максимал ҳажмда ва кичик шиддатда, 2-чи гуруҳ, муаллифлар катта ҳажм, катта шиддатда, 3-чи гуруҳ муаллифлар катта ҳажм, ўртача шиддатда, 4-чи гуруҳ муаллифлар ўртача ҳажм, ўртача шиддатда, 5-чи гуруҳ муаллифлар ўртача шиддат, каттароқ ҳажмда режалаштиришни тавсия этганлар.

Демак, илмий адабиётларда бошланғич ва разрядли спортчилар учун машғулот нагрузкалари даражалари бўйича бир- биридан фарқ қилувчи турли хил фикрлар мавжуд. Ушбу хулосалардан кўришиб турибдики, спортчиларга максимал хажмда ва ўртача шиддатда нагрузкалар режалаштирилганда, машғулот самараси ижобий бўлган. Бизнинг фикримизча, максимал даражадаги нагрузкаларни ёш разрядли спортчилар машғулотларида қўллаш уларнинг техник тайёргарлигига салбий таъсир кўрсатиб, зерикишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун Ўзбекистон Республикасидаги оммавий разрядли ёш оғир атлетикачилар машғулотларидаги нагрузкалар хажми ва шиддатининг оптимал нисбатларини аниқлаб бериш хозирги куннинг долзарб муаммоларидан бири хисобланади. Юқори малакали спортчиларнинг ойлик нагрузкалар 1980 йилда ўртача ШКС 2352 ни, 1991 йилга келиб эса ШКС 2451 ни ташкил этган, шиддати 73-76% оралиқда бўлган. Маълумотларга кўра, оғир вазндаги юқори малакали спортчилар машғулотларида ШКС; ўртача 600- 1100 хажмида ва ЎНШ 61-73% да нагрузкалардан фойдаланганда ижобий самарага эришганлар.

### 3. 2. Нагрузкалар хажмининг парциал нисбатлари.

Черняк А. В. нинг кўрсатишича, нагрузкалар хажмининг парциал нисбати спортчиларнинг малакаси ва тайёргарлик даврларига қараб ўзгариб туради. Муаллиф 11, III разрядли спортчиларнинг тайёргарлик оyiда қуйидаги парциал нисбатларни тавсия қилган: даст кўтариш (ДК) машқларига - 11:14; силтаб кўтариш (СК) машқларига - 16:16,5; СКШБК га 8,5:12; ДКШБК га - 9-13; штангани елкага олиб ўтириб туришда (ЎТ. ) - 21,25,5; Мусобақа оyiда: ДК - 13,5-19; СК- 15-18,5; ЎТ - 26; ДКШБК - 4,5-12; СКШБК-11,11,5 (нагрузкаларнинг парциал хажм нисбатлари умумий нагрузка хажмидан ҳар бир гуруҳ машқларига % ларда тақсимланган,) I разрядли ва спорт усталари учун нагрузкаларнинг парциал нисбатлари тайёргарлик оyiда: ДК - 15,5; СК - 17; 19; ЎТ - 22; ДКШБК- . 8,5; 10; СКШБК - 11; 11,5; мусобақа, оyiда: ДК- 17; СК - 16; 18; ЎТ - 21; 25; ДКШБК - 8; 9,5; СКШБК - 8,5 % ларда режалаштиришни тавсия қилган. Демак, спорт усталари ва катта разрядли спортчиларнинг мусобақа машқларида нагрузкалар хажмининг парциал нисбатлари катта бўлган. Кичик разрядли спортчиларда эса оёқ мушак кучини ривожлантиришга йўналтирилган ЎТ машқида парциал нисбат катта бўлган. Мухамедов Ш. Б. нинг таъкидашича, разрядли спортчилар машғулотларида ДК машқларида нагрузка парциал нисбатлари эмас, балки СК машқлари хажми катта бўлиши кераклигини, ушбу нагрузкалар хажмининг парциал нисбатлари ДК - 15; СК - 22; ЎТ - 17; ДКШБК - 10; СКШБК - 5 ва бошқа машқларга нисбатан 31 % бўлишини тавсия қилган. Прилепил А. С. томонидан ўтказилган тадқиқотларда нагрузкалар хажмининг парциал нисбатлари (ДК -22; СК -20; ЎТ -18; ДКШБК-9; СКШБК-9; бошқа машқларга - 21) аниқ кўрсатилган. 1972 йилдан кейин мусобақа дастурига киритилган жим машқининг бекор қилиниши муносабати билан оғир атлетика соҳаси мутахассислари иккикурашда юқори натижа берадиган нагрузка нисбатларини излай бошладилар. Спортчиларни икки курашга тайёрлашда нагрузкаларнинг қуйидаги парциал нисбатларини тавсия қилган. ДК ва СК машқларига-20; ЎТ-15; СКШБК ва ДКШБК -20 ва бошқа машқларга нагрузкалар хажмининг парциал нисбатларининг турли вариантларини ёш разрядли спортчилар машғулотларида тажрибада текшириб кўрган. Шулардан энг яхши самара берган вариантини тавсия этади, яъни ДК - 25, СК - 23, ЎТ - 27, ДКШБК - 10, СКШБК - 10, жим - 5. Юқори малакали спортчилар машғулотларда нагрузкалар хажмини парциал нисбатларини таҳлил қиламиз. Иттифоқ терма жамоаси спортчилари машғулотларида амалга оширилган нагрузкалар хажмининг парциал нисбатларини таҳлил қилиб, ДК -26; СК -25; ЎТ -18; ДК ва СКШБК -9%, бошқа машқларда -13% ни ташкил қилганини аниқлаган. Бундан кўришиб турибдики, ДК ва СК машқларидаги нагрузкаларнинг парциал нисбати Черняк А. В. томонидан тажрибада аниқланган нагрузкалар нисбатига яқин. Мусобақада

муваффақиятли қатнашган 100 дан ортиқ юқори малакали спортчиларнинг машғулот дафтарларидаги амалга оширилган нагрукалар хажмининг парциал нисбатларини математик услубда тахлил қилган. Масалан, тайёргарлик ойида ДК-24; СК-30; ЎТ-20; ДКШБК-6; СКШБК -10; жим ва штангани елкага олиб энгашиш (ШЭ) машқларида - 10. Мусобақа ойида эса ДК -25; СК -30; ЎТ -20; ДКШБК -6; СКШБК-9 ва бошқа машқларда 10% ни ташкил этган. Муаллиф машғулотда СК машқлари нагрукаларининг парциал нисбатлари устун бўлиши керак, деб таъкидлайди. Юқори малакали спортчилар Кидяев ва Михайловларнинг устози Заболоцкий Н. И. ушбу спортчиларнинг машғулот нагрукалари парциал нисбатларини тахлил қилиб, ДК ва СК машқлари нагрукасининг парциал нисбатлари бир хилда, яъни 26-27% ни; 9Т -24-25%; ДК ва СКШБК -17-23%; бошқа машқларда 3-15%, бўлиши керак, деб фикр билдирган. Оғир вазн тоифасидаги спортчилар машғулотлари материалларидан хулоса қилиб, ДК -14-28; СК - 10-25; ЎТ -12-21; ДК ва СКШБК -20, бошқа машқларда 6-15% чегара атрофида ўзгариб туришини айтиб ўтган. Муаллифнинг фикрича, айрим гуруҳ, машқларда нагрукаларнинг парциал нисбати 30% дан ошса, бу спорт натижаларининг ўсишига салбий таъсир этади. Медведев А. С., Марченко В. В. машғулот учун нагрукаларни режалаштиришда ушбу нагрукаларнинг парциал нисбатларини тавсия қиладилар: ДК -25; СК - 20; ДКШБК -16; СКШБК-12; ЎТ -27%. Паков А. В. ХТСУ Н. Мухамедяровнинг машғулотлардаги нагрукалар парциал нисбатларининг турли машқ гуруҳида тақсимланишини аниқлаган. Масалан, ДК -18%; СК -17,3; ЎТ - 20,6; ДКШБК -29,9; СКШБК-12,9, бошқа машқларда -10,8% ни ташкил қилган. Бу маълумотдан шу нарса маълум бўлдики, асосий парциал нисбатлар махсус ёрдам беришга ва оёқ кучини ривожлантиришга ажратилган, бу эса ўз навбатида мусобақа машқларида натижаларнинг ўсишига ижобий таъсирини кўрсатган. Жахон рекордчиси П. Первушиннинг машғулотларидаги нагрукалар нисбати тахминан юқорида кўрсатилган нагрукалар нисбатига яқин бўлган. Паков А. В. хамкорликда Ўзбекистон терма жамоаси спортчилари машғулот нагрукаларининг парциал нисбатларини аниқлаган. Бунда ДК -22,5%; СК -24,6%; ЎТ -21%; ДКШБК -10%; СКШБК -9%, бошқа машқларга 12,9% тўғри келган. Мусобақа машқларидаги натижаларнинг ўсиши эса бир текисда бўлган. Тахлиллар натижаси шуни кўрсатдики, асосан кўплаб муаллифлар учкураш борасида турли малакали спортчиларда ДК -15-22; СК -12-22; ЎТ -17-23; ДКШБК -5-10%; СКШБК-5-10%, бошқа машқларда 20- 13% чегара оралиғида бўлишини таъкидлаганлар. Мусобақа дастурига иккикураш киритилиши муносабати билан ДК -20-30%; СК -20-30%; ЎТ -18-27%; ДКШБК -7-13%; СКШБК -7-12%, бошқа машқларда 5-21% ни ташкил қилган. Бунинг натижасида тезкорлик билан бажариладиган машқлар — ДК, СК (мусобақа машқлари) ва штангани белгача кўтариш машқларида нагрукаларнинг парциал нисбатлари ошган, жим машқида

эса камайган. Келтирилган маълумотлардан кўришиб турибдики, ДК, СК, ЎТ машқларида нагрукалар парциал нисбатларини 18-30% атрофида режалаштириш тавсия этилган. Ушбу тавсия ва маълумотларни тахлил қилиб, нагрукалар хажмининг парциал нисбатларини шартли равишда турли гуруҳларга ажратдик. 1-гуруҳ — умумий нагруканинг 18-22% ли ташкил этувчи парциал нисбат, бу нисбатни кичик; 2-гуруҳ — нагруканинг 22- 26% ни ташкил этувчи парциал нисбат, уни ўрта; 3-гуруҳ — нагруканинг 27-30% ни ташкил этувчи парциал нисбат, бу нисбатни катта нагрукка нисбати деб номладик. Шу билан бирга нагрукаларнинг парциал нисбатларини режалаштириш тўғрисида мутахассислар фикрлари турлича. Масалан, биринчи гуруҳ муаллифлар ДК ва СК машқларида нагрукаларнинг кичик парциал нисбатини, иккинчи гуруҳ муаллифлар ўрта нисбатини, учинчи гуруҳ муаллифлар катта нисбатини режалаштиришни тавсия қиладилар. Мутахассислар ЎТ, ДК, СКШБК ва бошқа машқларда нагрукалар хажмининг парциал нисбатлари хақида ҳам турлича фикр ҳамда таклифлар билдирганлар. Оғир атлетика спорти соҳасида кўплаб илмий - тадқиқот ишлари мавжуд бўлишга қарамасдан, турли гуруҳ машқлар ўртасидаги оптимал нисбатлари хозиргача етарлича ўрганилмаган. Бизнинг фаразимизча, нагрукаларнинг парциал нисбатлари даражаси оғир атлетикачиларнинг айрим махсус жисмоний сифатлари ривожланиш даражаси нисбатларига қараб тузилиши ва тақсимланиши зарур. Илмий- услубий адабиётлар тахлилидан маълум бўлдики, бу масалаларнинг қанчалик зарурлигига қарамасдан, хозиргача илмий- тадқиқот ишлари ўтказилмаган. Нагрукалар хажмининг шиддат зоналарига тақсимланиши. Роман Р. А. нинг фикрича, машғулотда 90:95% даги оғирликлардан фойдаланиш юқори самара берар экан. Оғирликларни бу чегарадан ошириш спорт натижаларининг пасайишига олиб келган. Айрим машқларда (ЎТ, ДК ва СКШБК) оғирликлар максимал даражадан юқори бўлган, яъни 120% оғирликлар спорт натижаларининг бир жойда тўхтаб қолишига сабаб бўлган. Муаллиф мусобақа ва махсус ёрдам берувчи машқларда спорт натижалари ўсишининг асосий услуги—оптимал ШКС ни шиддат зоналарига аниқ тақсимлашни тавсия қилади. Максимал оғирликларнинг 70:80% да шуғулланиш тезкорлик сифатларини, 80-95% да — техника ва тезкор-кучлилиқ сифатларини, 95:120% да — куч сифатларини ривожлантирар экан. Дворкин Л. С. штанганинг максимал оғирлигини 50-60%; 70-80%; 80-90% даги оғирликларни турли ёшдаги оғир атлетикачилар машғулотларида тажрибада синаб кўрган. 70-80% ги оғирликларда шуғулланган спортчилар юқори натижаларга эришганлар. Масалан, 6 ой ДК машқида ўсиш 9,8 кг ни, ЎТ машқида 16,2 кг ни ташкил этган. 50-60% ги оғирликларда эса ДК - 6,9 кг, ЎТ - 9,7 кг, 80-90% даги оғирликларда ДК -2,5 кг, ЎТ - 7,8 кг ни ташкил қилган. Муаллиф ёш спортчиларга нагрукаларни 60-70% лик оғирликларда режалаштиришни тавсия қилади, 90% ли оғирликларни эса юқори малакали спортчилар

машғулотида қўллашни тавсия етган. Роман Р. А. юқори малакали спортчиларга нагрукаларнинг 25% ни 70% гача бўлган оғирликларда, 30% ни 71:80% гача, 40% ни 81:90%, 5% ни 100% лик ва бундан юқори оғирликларда режалаштиришни тавсия қилган. Демак, спортчилар машғулотларда турли чегара кенгликдаги оғирликлардан фойдаланганлар. Аммо турли шиддат зоналарида нагрукалар хажми тақсимланшининг оптимал даражаси қандай бўлиши керак, деган саволга мутахассислар турлича маълумотлар берганлар. Жахон рекордчиси Калениченко А. В. машғулотида нагрукалар хажмининг шиддат зоналарита тақсимланиши бошқача тузилган. Нагрукалар 4 - зонада 25% ни; 5 - зонада 5% ни ташкил қилган. Агудин В. П. нинг кўрсатмасига кўра, жахон рекордчиси Утсар К, 4 - шиддат зонасида 17,7:25,8%, 5 - зонада 12,7% нагрукалар хажмида машғулотларни бажарган. Яблоновский Ю. М. эса катта ва чегарага яқин штанга оғирликларида бундан хам кам хажмда фойдаланган. Масалан, нагрукалар хажми 4 - зонада 17%; 5 - зонада 8,5% га тўғри келган. Кудюков Н. С. нинг маълумот беришича, Иттифоқ терма жамоасида 4 - шиддат зонасида 14-16%; 5 - зонада эса атиги 3-4% ни ташкил қилган. Закорко В. И. катта ва чегарага яқин оғирликларни мусобақа ойида оширишни таклиф этади. Унинг фикрича, тайёргарлик даврида шиддатлилик 4 - зонада 9:24%; 5 - зонада 4:6% ни, мусобақа ойида эса 4 - зонада 19,5:30,5%, 5 - зонада 6:8,5% ни ташкил қилиш керак. Икки карра Олимпия чемпиони Алексеев В. И. тайёргарлик ойида 4 - шиддат зонасида 0-3,7%; 5 - зонада 0-1%; мусобақа ойида 4 - зонада 2,4:5%; 5 - зонада 0,2:0,8% нагрукалар хажмини қўллаган. Муаллифлар Кузьмин В. Ф., Роман Р. А., Рисин Е. Е. лар 70% лик оғирликларда тайёргарлик ойида ДК машқларида ШКС 162 ± 69, СК машқларида ШКС 112 ± 73 ни, 90% ли оғирликларда эса тайёргарлик ойида ДК да ШКС 19:15; СК да ШКС 10:9; мусобақа ойида эса ДК да ШКС 24:25; СК да ШКС 13:10 ни режалаштиришни тавсия қилганлар. Роман Р. А., Рисин Е. Е. ларнинг таъкидлашича, спортчиларнинг малакаси ошган сайин юқори шиддат зонасидаги нагрукалар миқдори хам ошиб борар экан. Масалан, ХТСУ лари ва жахон рекордчиларида 70:79% оғирликларда ШКС камайиб, 80:89,9% ва 90% дан катта бўлган оғирликларда ШКС кўпайиб, бир хил даража атрофида сақланиб қолар экан. ДК хамда СКШБК, ЎТ машқларида 100% ва ундан катта бўлган оғирликлар максимал даражага етар экан. Муаллифнинг кўрсатишича, 1 разрядли спортчилар мусобақа машқларида нисбий шиддат ўртача 70% ни ташкил қилар экан.

Медведев А. С. нинг фикрича, 1 - зонага 10%; 2 - зонага 25%; 3 - зонага 35%; 4 - зонага 25%; 5 - зонага 5% нагрукаларни режалаштириш спорт натижаларининг жадал сурьатда ўсишига олиб келган. Демак, мутахассислар нагрукаларни шиддат зоналарига тақсимлашда яна турлича фикрларни билдирганлар, бир гурух муаллифлар 4 - шиддат зонасида ШКС ни 30- 40% ни, 5 - зонада 17-22% ни; иккинчи гурух муаллифлар 4 - зонада

17-26%, 5 - зонада -2-5% ни режалаштиришни тавсия қилганлар. Ушбу маълумотлардан маълум бўлишига, катта, чегарага яқин ва максимал оғирликларда ШКС хажми камайса, кичик ва ўртача оғирликларда ШКС хажми ошганлиги кузатилган. Разряд и спо1ГГЧШ1ар учун оптимал нагрузкаларни шиддат зон ал ар и га таксимлаш педагогик т ажрибалар ердамида аниклап- хаи.

Муаллифлар Матвеев Л. П, Роман Р. А., Черняк А. В. томонидан ўтказилган биринчи тажрибаларда спортчиларга 4- ва 5-чи шиддат зоналарида нагрузкалар режалаштирилган. Нагрузкалар хажми 4 - зонада 40% ни, 5 - зонада 20% ни ташкил этган. Иккинчи тажрибада 1 - зонада 20%; 2 - зонада 40%; 4- ва 5- зоналарда кичик нагрузкалар хажми режалаштирилган, яъни 15%; ва 5% ни ташкил этган.

Биринчи тажрибада спортчилар берилган машғулот нагрузкаларини тўлиқ бажара олмаганлар, режалаштирилган нагрузкани 4 - зонада атиги 27% ни, 5 - зонада 10% ни амалга оширганлар. Қолган нагрузкаларни кичик шиддат зоналарида бажарганлар. Бу кичик шиддат зонасидаги бажарилган нагрузкалар 3 ой давомида яхши самара берган, кейинчалик эса спорт натижалари ўсишининг пасайишига олиб келган. Иккинчи тажрибада спортчиларда 7 ой давомида натижаларнинг ўсиши юқори бўлган. Муаллифлар разрядли спортчиларга нагрузкаларнинг асосий хажмини кичик ва ўрта шиддат зоналарида режалаштириш мақсадга мувофиқ, деб хисоблайдилар, Кейинчалик бу фикрларни мутахассислар ўзларининг илмий-тадқиқот ишларида исботладилар.

Юқоридаги маълумотларнинг кўрсатишича, разрядли спортчилар жисмоний сифатлари жихатидан юқори шиддат зоналарида нагрузкаларни бажаришга қодир эмаслар. Илмий-услубий адабиётлар тахлилидан маълум бўлдики, разрядли спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлик даражаларини инобатга олган холда нагрузкалар хажмини шиддат зоналарига режалаштириш буйича тавсия хамда кўрсатмалар учрамади.

### **3.3. Хафталих микроцикллар ва хафта ичида нагруккаларнинг машғулотлараро тақсимланиши.**

Ушбу бўлимда ойлик мезоцикл ичида (хафталар бўйича) ва хафталик микроциклларда (машғулотлараро) тайёргарлик ҳамда мусобақа даврларида нагруккалар миқдорининг тузилиши тахлил қилинади. Михайлюк М. П. 1, 2, 3-чи хафталарга нагруккаларнинг катта хажмини, 4 - хафтага эса нагрукка хажмини 20-30% га камайтиришни тавсия қилади. Божко А. И. хафталар орасида нагруккалар хажмининг катта қисмини 4-хафтага ёки тўлқинсимон тарзда ўзгариб туришини таъкидлаган. Фаламеев . И. ҳам хафталар бўйича нагруккаларнинг тўлқинсимон тарзда тузилишини маъқуллаган. У кичик, ўрта, катта ва максимал нагруккаларни навбатма-навбат ўзгартириб туришни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди. Бу турдаги тавсияларни Роман Р. А. ҳам ўз тажрибалари натижасидан келиб чиқиб маъқуллаган. Бир гуруҳ муаллифлар ўз тадқиқотларида тайёргарлик ойида нагруккалар хажмининг хафталар бўйича тақсимланишининг турли вариантларини аниқлаганлар: 1; 2; 3-1; 1-3; 2-4; 4- 2; мусобақа ойида нагруккаларнинг тақсимланиш вариантлари: 1; 2; 1-3; 3-1; Бу сонлар шуни билдирадики, максимал нагруккалар хажми ойнанинг шу хафтасига тўғри келади. Агарда вариант иккита сон билан кўрсатилган бўлса, бунда биринчи сон шу хафтага нагрукканинг катта хажми, иккинчи сон эса бундан бир оз кам хажми тўғри келганини билдиради. Медведев А. С. юқори малакали спортчиларнинг мусобақага тайёргарлик даврларида тажриба ўтказиб, 1 - хафтага ШКС 300, 2 - хафтага - 280, 3 - хафтага - 220, 4 - хафтага 100- ШКС ни режалаштирилган ва ижобий натижалар олган. Муаллиф ушбу режасини мусобақаларга тайерлашда қўллашни тавсия этади. Паков А. В. ХТСУ Н. Мухамедяровнинг кундалик дафтарларидан нагруккаларнинг хафталарга тақсимланишини математик тахлил қилиб, хафталараро нисбатларини аниқлаган, яъни 1- хафта - 17,1%, 2-хафта - 26,9%, 3-хафта- 32,3%, 4- хафта - 23,7% ни ташкил этган. Бу кўрсатмалардан маълум бўлишича, хафталик циклларда нагруккаларнинг тақсимланиш вариант 3-2 шаклида бўлган. Энг катта нагрукка хажми 3 ва 2 хафтага тўғри келган. Бир гуруҳ муаллифлар хафталик катта нагруккалар умумий ойлик нагруккалар хажмининг  $31 \pm 38\%$ , ўртача хафталик нагруккалар  $20 \pm 29\%$ , кичик хафталик нагруккалар  $15 \pm 18\%$  атрофида, мусобақа ойнанинг охириги хафтасида кичик хафталик нагруккалар  $11 \pm 14\%$  атрофида бўлиши керак, деб таъкидлаганлар.

Оғир атлетика дарслигида нагруккаларни хафталик циклларга тақсимлаш вариантни танлашда нагруккалар хажмининг қандайлиги (катта, ўртача, кичик) **ҳисобга олинади**. Агар спортчи ўтган ойнанинг охириги хафтасида катта нагруккани бажарган бўлса, у холда 2; 3-1; 2-4; 4-2 вариантини қўллаш, агар нагруккалар хажми ўрта ёки кичик бўлса, у холда хоҳлаган вариантини қўллаш тавсия қилинган.

Муаллифнинг кўрсатишича, тайёргарлик ойида машғулот нарузкалари 1-3 вариант шаклида бўлган. Мусобақа ойида эса 2 вариант шаклида бўлган, максимал нарузкалар 2-чи хафтада бажарилган, 3, 4-хафталарда эса нарузкалар хажми аста-секин камайиб борган. Масалан, 1-хафта - 25,2%; 2 - 28,6%; 3 - 23,5%; 4 - 22,7% ни ташкил қилган. Келтирилган кўрсатмалардан кўришиб турибдики, хафталик нарузкаларни мазмунан ва шаклан тақсимлаш бўйича ягона хулоса чиқарилмаган. Хафталик циклларни режалаштиришда мазмунан 2 та вариант аниқланди. 1 - нарузка хажмини аста-секин изчил равишда ошириб бориш, 2 - нарузка хажмини "сакраш шаклида" ўзгартириб туриш. Нисбий нарузкаларнинг хажм ўлчовларини хисобга олиш шакли ҳам 2 вариантга ажратилди. 1 - бир ойлик умумий хажмдан % хисобида, 2 - хафталик максимал хажмдан % хисобида. Ушбу тахлиллар натижаларидан шундай хулосага келдик: муаллифлар томонидан ёзилган маълумотларда хафталик ва хафталараро нарузкаларнинг тўлқинсимон тузилиш услубияти амалиётда оғир атлетикачилар машғулотларида кам қўлланилган. Лучкин П. И. 1 хафталик машғулот нарузкасини 3-4 та машғулотга тақсимлашни ва бунда нарузкаларни эгри чизик ва поғона шаклида тузишни мақсадга мувофиқ деб хисоблайди. Машғулотда нарузкаларни гумбаз шаклида тузиш фикрлари ҳам мавжуд. Бу шаклда нарузкалар хафтанинг боши ва охирида камайиб, ўртасида бирданига кўпаяди. Черняк А. В. хафталик машғулотлар сонига қараб, нарузкалар хажмини фоизларда тақсимлаган. Агар хафтасига 3 та машғулот ўтказилса, 24%, 28%, 48%, 4 та машғулот ўтказилса, 15%, 22%, 28%, 35%, 5 та машғулот ўтказилса 13%, 15%, 27%, 30%, 6 та машғулот ўтказилса, 11%, 11,11%, 19%, 22%, 26% ни режалаштиришни тавсия қилган. Рябов Ю. И. ўз амалий тажрибасидан келиб чиқиб, хафта ичида нарузкаларни 22%, 28%, 38%, 18% тақсимлашни таклиф қилади. Паков А. В. ХТСУ Н. Мухамедяровнинг хафта ичидаги машғулотлар нарузкалари хажмини аниқлаган. Спортчи хафта ичида 7 та машғулот ўтказган, f - машғулотда нарузка хажми - 11,9%, 2 - машғулотда - 14,6%, 3 - машғулотда - 9,6%, 4- машғулотда - 16,6%, 5 - машғулотда - 13,6%, 6 - машғулотда - 20,4%, 7 - машғулотда 14,6% ни ташкил этган. Яна шу муаллиф ҳамкасблари билан ҳамкорликда Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси спортчиларининг ўқув-машғулот йиғинларида педагогик кузатишлар олиб борган. Хафта ичида 8 та машғулот учун ШКС 412 та режалаштирилган, машғулотларда нарузкаларнинг тақсимланиши 17,0%, 13,8%, 9,4%, 11,4%, 20,6%, 13,5%, 9,1%, 15,2% ни ташкил қилган, спорт натижаларининг ўсиши эса юқори бўлган. Ушбу холда машғулотлар нарузкаларининг ўзгариши "сакраш" шаклида бўлган. Оғир атлетика дарслигида хафта ичидаги нарузкаларнинг тақсимланиши давр ва циклига қараб турлича бўлиши мумкии, яъни бу нарузка хажми ва машғулот сонига боғлиқ дейилган. Қоидага биноан хафта циклида машғулот сони қанча кўп бўлса, хафталик нарузкалар хажми ҳам ошади. Агар бир кунда 2

та машғулот ўтказилса, нагрукалар хажмининг 55-65% ни эрталабки машғулотларга, 35-45% ни эса кечки машғулотларга режалаштириш тавсия қилинган.

## Хулоса

Маълумотлар тахлили шуни кўрсатдики, ёш оғир атлетикачиларнинг машғулотларга бўлган муносабатларида муваффақият билан кўп йил шуғулланиш учун ҳамма зарур нарса бор: кучли бўлиш иштиёқи, куч сифатларини ривожлантиришга, махсус машқлар техникасини такомиллаштиришга, мусобақа фаолиятига бўлган юқори қизиқиш, навбатдаги машғулотни кутиш, ота-оналарнинг оғир атлетика машғулотларига ижобий муносабатлари, олдинги бой ҳаракат тажрибаси, шунингдек, спорт билан шуғулланишга тўсқинлик қилувчи жиддий сабабларнинг йўқлиги.

Ўз навбатида, сўралган мураббийлар илмий тадқиқотлар ўтказилишидан манфаатдор эканликлари ва тадқиқот натижаларини амалиётга жорий этиш учун тайёрликларини кўрсатдилар. Бир вақтнинг ўзида уларнинг ҳар бири спортчилар тайёргарлиги масалаларида ўз фикрларига эгалар. Мураббийнинг ўз тарбияланувчиси шахсиятининг шаклланишига таъсир кўрсатиши, ўз спортчиларининг оилада ва мактабдаги ўқишлари тўғрисида билишига оид масалаларда яқдиллик тасдиқланди.

Шу сабабли 10-15 ёшдаги янги шуғулланувчи оғир атлетикачилар машғулот юкламаси параметрларининг тажриба катталикларини аниқлашда биз ҳар бир ёш гуруҳида машғулотларнинг ўзига хос йуналишини сақлаб қолишга ҳаракат қилдик. Бу УЖТ ва МЖТ нисбатларида, шунингдек, УЖТ бўлимида атлетик тайёргарлик улушининг ошишида ўз аксини топди. Шунинг эвазига болаларни кам қизиқтирадиган умумий жисмоний тайёргарлик улар томонидан яхши қабул қилинди. Ҳафталик циклда машғулотлар сони ва машғулотдаги машқлар сони кўпчилик мураббийлар томонидан айтиб ўтилган фикрларга мос келди. Бироқ даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида бир уринишдаги ШКС биз томонимиздан 3-5 тагача камайтирилди. Бу янги шуғулланувчиларнинг юқори даражада толиқиши ва 8-12 марталаб штанга кўтаришлар самарасининг пасайиши билан боғлиқ. Бир вақтнинг ўзида машқдаги уринишлар сони, мураббийларнинг 4 марта, деб қайд қилишларига қарамадан, 5-6 тагача оширилди.

Биз таклиф этаётган усулиятда шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини ҳисобга олиш, биринчи навбатда, ўсиб келаётган организмнинг функционал захирасидан янада тежамлироқ фойдаланишдан иборат эди. Бу ҳар бир текширилаётган гуруҳ: 10-11, 12,13,14,15 ёш учун мос воситалар, услублар ва юклама параметрлари катталикларини танлашда намоён бўлди.

Энергетик тизимлар ва жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги умумий йуналиш шундан иборатки, пубертат олди даврида тўқима кислоталаниш тизими жадал ривожланади, гликолитик-анаэроб ва креатинфосфат механизми фақат жинсий етилиш даврида жадалроқ шаклланади. Шундан келиб чиқиб, ҳар бир катта ёш гуруҳида куч

юкламалари хажми ва шиддатини ошириш тажриба усулиятининг умумий стратегияси эди.

ШКС уринишда 10-11 ёшда 3-4 дан 15 ёшда 4-5 гача; машғулотдаги машқлар сони 10-11 ёшда 3-4 дан 13-15 ёшда 4 гача ошди. Машғулот юкламаси хажмининг интеграл кўрсаткичи - ШКС - ўқув йили давомида 10-11 ёшда 6000дан 15 ёшда 10000 гача ортди. МЖТ ва УЖТ вақтлари нисбатлари ҳам ўзгарди: 10-11 ёшда 40:60% дан 13-15 ёшда 50:50% гача.

ШКС ни шиддат зоналари бўйича тақсимлашда ўрта ва катта оғирликларнинг улуши 10-11 ёшдан 15 ёшгача ортиб борди, кичик ва катта бўлмаган оғирликлар улуши камайди. 90-100% ли вазнларни кўтариш сони ва нисбий шиддат ёшга қараб табақалаштирилмади.

Умумий жисмоний тайёргарлик умумий чидамлилиқ ва тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда сенситив даврни ҳисобга олиш тамойилига асосан ташкил қилинди. Бундан ташқари, сенситив даврдан кейинги ёш даврида у ёки бу жисмоний ривожланиш даражасини эришилган нуктада сақлаб қолиш вазифаси қўйилди. Уларнинг ёш жихатдан ривожланиш динамикаси тўлқинсимон хусусиятга эга бўлганлиги ва энг юқори ўсиш суръатлари даврлари нисбатан тинчлик билан алмашиши сабабли, ҳар бир кейинги ёш гуруҳида юкламалар хажми ёки эришилган даражада сақлаб турилди, ёки оширилди.

Янги воситалар ҳам қўшилди: 14-15 ёшда гимнастика "эшагига" сакраб чиқиш ва 3000м. га югуриш.

Бизнингча, УЖТ бўлимининг ўзига хос муҳим томони ёш спортчилар ҳаракат имкониятларини тежашдир. Атлет қанча ёш бўлса, асосий жисмоний сифатларнинг ривожланиши шунча юқори даражада ўзаро боғлиқ бўлади. Шу сабабли ҳар томонлама тайёргарлик келажакда оғир атлетика спортида мувоффақият билан чуқур ихтисослашишга ёрдам бериши лозим. Назорат гуруҳи оғир атлетикачиларидан фарқли равишда биз махсус куч тайёргарлиги вазифаларининг бир қисмини УЖТ ёрдамида ҳал этишга интилдик. Шу орқали келгусидаги ютуқларнинг ўсиши учун анча катта захира қолдирдик.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И. А. Баркамол авлод орзуси. - Т: Шарк, 1999.
2. Каримов И. А. Ватан саждагох каби мукаддасдир. - Т: Узбекистан, 1996.
3. Каримов И. А. Узбекистан Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг укув дастурларига киритиш туғрисида. -Т. ;1999.
4. Каримов И. А. Миллий истиклол ҲОяси: асосий тушунча ва тамойиллар. Т: Узбекистан, 2000. -80б.
5. Узбекистон Республикаси Президентининг "СоҒлом авлод учун" орденини таъсис қилиш туғрисидаги Фармони. 1993.
6. Узбекистон Республикаси "Таълим туғрисида"ги қонуни. 1997.
7. Гармонично развитое поколение - основа и прогресса Узбекистана. Речь на IX сес. Олий Мажлиса Республика Узбекистан 29. 08. 1997-1998.
8. Указ Президента Республики Узбекистан. № УР- от 24. 10. 2002. "О создании Фонда развития детского спорта Узбекистана".
9. Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" Ташкент. 2002, 25 с.
10. Закон Республики Узбекистан "О Национальной программе по подготовке кадров". - Ташкент. 1997, 25 с.
11. Аграненко В. С. Медико-биологическое обоснование современной системы подготовки квалифицированных юных спортсменов: Завершающий отчет. - М. ; 1980. - 71 с.
12. Азаров И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дис. . . канд. пед. наук. - Омск, 1983. -26 с.
13. Аванесов В. С. Опыт применения рационального подбора упражнений в тренировке тяжелоатлетов. Теория и практика физической культуры, 1971, №7, с. 7-9.
14. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993,- 243 с.
15. Антропова М. В., Сальникова Г. П. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье учащихся // Советская педагогика. - 1967. № 3. -С. 15-17.

16. Айрапетьянц Л. Р. Нормирование нагрузок в двухгодичном макроцикле подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Методические рекомендации. Ташкент, 1990 - 51 с.
17. Айрапетьянц Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: Автореф. дис. . . . док-ра пед. наук М., 1991.
18. Бабасян М. А. Экспериментальное обоснование методики воспитания скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1971. - 22 с.
19. Баландина В. А. Предупреждение отклонений в состоянии здоровья юношей, занимающихся тяжелой атлетикой // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - С. 19-26.
20. Бондаревский Е. Я., Ким В. Г., Тертычный А. В., Турсунов О. В., Ханкельдиев Ш. Х. Улучшение нормативного содержания программ по физической культуре разных типов учебных заведений - эффективный путь физического совершенствования учащейся молодежи // Физическая культура и современные проблемы физического совершенствования человека: Материалы Всесоюзной научной конференции. Ереван, май 1987. -М., 1985. -С. 79-83.