

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

R.M. MATKARIMOV

OG'IR ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan jismoniy tarbiya institutlari uchun
darslik sifatida ruxsat etilgan*

TOSHKENT – 2015

Muallif:

Matkarimov Rashid Masharipovich – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Taqrizchilar:

Salamov R.S. – pedagogika fanlari doktori, professor,

Турдиев Ф.К. – педагогика фанлари номзоди, доцент.

Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati darsligi horijiy mamlakatlarda og'ir atletika sportining tashkil topishi va mamlakatimiz miqyosida og'ir atletika sportining rivojlanish tarixi, og'ir atletika mashqlar texnikasini o'rgatish va mashq bajarishning pedagogic (didaktik), sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari, jismoniy tayyorgarlik darajasini odhirishda voditalarni qo'llsdh uslubiyati, turli malakali og'ir atletikachilarning tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarining rejalashtirilishi, tayyorgarlik turlari, musobaqani tashkil etish va qoidalari hamda talabalarni ilmiy-pedagogik ishlarini tashkil etish yoritilgan.

Darslik jismoniy tarbiya institutlari, pedagogil universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari, olimpiya zahirolari kollejlari o'quvchilari, BO'SM va IBO'OZSM tarbiyalanuvchilari hamda murabbiylar uchun mo'ljallangan.

KIRISH

Darslik O'zDJTI yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrasida tayyorlangan bo'lib, u jismoniy tarbiya institutlarining bakalavr, magistratura talabalariga, shuningdek, jismoniy tarbiya guruhlari va og'ir atletika terma jamoalarida faoliyat olib boruvchi murabbiylarga mo'ljallangan.

Darslik jismoniy tarbiya bo'yicha oliy ta'lim muassasalarining og'ir atletika dasturiga moslab ishlab chiqilgan.

Mazkur darslikda og'ir atletikaning bir qator turlari – og'ir atletika, tosh ko'tarish sporti, bo'yicha mashg'ulot olib borish uslublari hamda usuliyatlari atroflicha yoritilib berilgan.

Og'ir atletika sporti Olimpiya o'yinlari dasturiga 1896 yilda kiritilgan. Uning ko'p yillik tarixida o'zining sportdagi yuqori natijalari bilan xalqaro maydonda ko'pchilikni lol qoldirgan buyuk sportchilarimiz – Olimpiya o'yinlari g'olibi Sultonboy Rahmonov, kumush medal sovrindori Nail Muhamedyarov, Sergey Sirsov, jahon rekordchisi Erkin Karimov, jahon chempionlari I.Sadiqov, S.Sirsov, Osiyo chempionati g'olib va sovrindorlari I.Xalilov, R.Nurutdinov, U. Olimov, B.Nurillayev, A.Urinov, U.Mahmudov, yoshlar o'rtasida jahon chempionati g'olib va sovrindorlari X.Mamatkulov, A.Manushev, F.O'razimbetov, B.Usmonov, M.Begaliyevlar Respublikamizda hamda xalqaro maydonlarda og'ir atletika sport turini rivojlantirishda o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar. Bugungi kunda ularning munosib izdoshlari kamolga yetmoqda. E'tiborlisi, ular ham xalqaro maydonlarda, yangidan-yangi rekordlarni o'rnatishga muvaffaq bo'lmoqdalar. Og'ir atletika sport turi muhlislari orasida uch karra Olimpiya o'yinlari g'olibi Naim Sulayman o'g'li, Dimas Piros hamda Kaxi Kakyashvili kabi sportchilarning qo'lga kiritgan natijalaridan, kuchli qaddi-qomatidan hayratlanmagan inson topilmasa kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar deyarli hamma sport turlarida kuchni rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. Og'ir atletikada musobaqalar bugungi kunga kelib ikkita mashq bo'yicha o'tkaziladi – dast ko'tarish va siltab ko'tarish.

Og'ir atletika sport turi dunyoning ko'pgina davlatlari, jumladan Eron, Xitoy, Koreya, Rossiya, Belarus, Polsha, Germaniya, Ukraina, Qozog'iston va Bolgariyada juda ham keng rivojlangan bo'lib, ana shu yurt terma jamoalari Olimpiada o'yinlarida, jahon chempionatlarida doimo kuchli uchlikdan o'rin egallab kelmoqdalar.

Og'ir atletika mamlakatimizda ham keng ommalashgan sport turlari qatoriga kiradi. Mustaqillik yillarida mamlakatimiz sportchilari Osiyo o'yinlari, shuningdek, turli darajadagi musobaqalarda doimiy ravishda

g'olib va sovrindorlar qatoridan o'rin olib kelmoqdalar. Olimpiya o'yinlarida esa sportchilarimiz kuchli o'nlikdan joy oldilar. Og'ir atletika sport turi sifatida sog'liqni mustahkamlash hamda yoshlarni mehnat faoliyati va mudofaaga tayyorlashning eng samarali vositasi hisoblanadi.

Og'irliklarni ko'tarish mashqlari har bir inson uchun tabiiydir va u sog'lom bo'lgan barcha o'smirlarga ruxsat etiladi. Katta jismoniy kuchga va go'zal qaddi-qomatga erishishni istamaydigan insonni topish mushkul. Lekin kuch – mushaklarning har tomonlama uyg'un rivojlanishi – o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. U sport bilan, jumladan, og'ir atletika bilan shug'ullanish jarayonida rivojlanadi.

Og'ir atletika mashqlari mushaklar kuchi va mushak massasini rivojlantirib, asab tizimini mustahkamlaydi, yurak va o'pka faoliyatining yaxshilanishiga yordam beradi, organizmdagi modda almashinuv jarayonlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Inson og'ir atletika bilan shug'ullanayotib, nafaqat mushaklarini, balki inson uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni, shuningdek, axloqiy-irodaviy sifatlar – mardlik hamda jasurlikni rivojlantiradi.

I bob. OG'IR ATLETIKA SPORTIGA TAVSIF VA UNING TARIXI

1.1. Og'ir atletikaga ta'rif

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

Bu davrgacha esa, ya'ni 1925-1972 yillar oralig'ida og'ir atletikachilar uchkurash – shtangani siqib ko'tarish, dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari bo'yicha bellashganlar. 1925 yilgacha esa beshkurash musobaqalari ikkala qo'l bilan shtangani siqib ko'tarish, bir va ikki qo'l bilan dast ko'tarish hamda siltab ko'tarish bo'yicha o'tkazib kelingan. Og'ir atletika sport turi rivojlanish bosqichlarida vazn toifalari ham o'zgarib turgan. Hozirgi paytda xalqaro og'ir atletika qoidalari bo'yicha o'smir-yoshlar, kattalar va faxriylar o'rtasida musobaqalar quyidagi vazn toifalarida o'tkaziladi: erkaklar orasida 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, 105 kilogramdan yuqori, ayollar o'rtasida esa – 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg va 75 kilogramdan yuqori.

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

1905 yilda Butunjahon og'ir atletika Federatsiyasi tashkil etilib, xalqaro musobaqalar qoidalari tasdiqlandi. XX asrning birinchi choragida Fransiya, Germaniya, Avstriya, Italiya, AQSh davlatlari og'ir atletikachilari eng kuchli sportchilar hisoblanishar edi. Og'ir atletika sport turining rivojlanish tarixi to'g'risida keyingi bobda batafsil ma'lumot beriladi.

Og'ir atletikaning o'ziga xos xususiyati – sportchilarni vazn toifalari bo'yicha ajratishdir. Bu og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarga gavda vaznini hisobga olgan holda muvaffaqiyatga erishish uchun imkoniyat yaratadi. Og'ir atletikaning yana bir ijobiy qirralaridan biri – sportchiga ham alohida klassik mashqda, ham ikkikurash natijalariga ko'ra o'zini namoyon qilish imkonini beradi. Og'irliklar bilan mashq qilish inson mushaklarining barcha guruhlarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq og'ir atletikada boshqa kuch sport turlaridan farqli ravishda tezkor – portlovchan kuchni namoyon qilish zarur bo'ladi. Demak, bu sport turida sportchi oddiy mushak kuchini emas, balki eng kam vaqt ichida maksimal

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

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

Og'ir atletika sport turida yuqori sport natijalariga erishish uchun har bir sportchi mashg'ulotlarga individual yondashishi (deyarli sportdagi birinchi qadamlardananoq) zarur. Bu mashqlarni bajarish texnikasiga, yuklamalarni rejalashtirishga, u yoki bu harakat sifatlarini rivojlantirishga, maxsus-yordamchi mashqlarni tanlashga, musobaqalarda ishtirok etishga taalluqli. Shu narsa aniqlanganki, yuqori malakali sportchilar faqat ularga xos bo'lgan harakat, irodaviy va texnik qobiliyatlarini namoyon qiladilar. Dast va siltab ko'tarish mashqlarida shtangani mutlaqo bir xil usullarda ko'taradigan biron-bir sportchi yo'q. Har bir sportchi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'zining shaxsiy xususiyatlarini namoyon qiladi. Bu o'z navbatida ularga yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi. Mana shunday individuallikni har bir kishidan uning sportdagi birinchi qadamlaridananoq izlab topish zarur.

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

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

Yuqorida ta'kidlanganidek, og'ir atletika bo'yicha musobaqalar dast ko'tarish va siltab ko'tarishda o'tkaziladi.

Dast ko'tarish – bu shunday mashqki, unda sportchi bir butun yaxlit harakat bilan qo'llarining to'liq uzunligida shtangani supachadan uzib, bosh uzra ko'taradi. Shtanga ko'tarishni past cho'kkalash, yarim cho'kkalash holatida qayd qilish mumkin, keyin sportchi oyoqlarini birga qo'yadi (bunga u erkin vaqt sarflaydi) va hakamning urinishni hisobga olganligini kutadi.

Siltab ko'tarish – bu shunday mashqki, u ikkita bo'lingan harakatdan iborat bo'ladi. Sportchi shtangani ko'krakka olish paytida uni supachadan uzadi, taxminan son o'rtasidan irg'itadi va pastga cho'kkalagan holda yoki yarim cho'kkalashdan qaddini ko'taradi. Sportchi ko'krakda ushlab turgan shtangani yuqoriga irg'itib chiqarishga tayyorlanadi. Bunda erkin vaqt sarflashi mumkin. Keyin esa siltanib, qo'llarini yuqoriga tekis qilib ko'taradi. Ko'krakdan yuqoriga siltab ko'tarish "qaychi" usulida bajarilishi mumkin. Bunda bir oyoq oldinga, ikkinchi oyoq orqaga yo'nalishda tashlanadi. Shtangani "shvung" usulida ham ko'tarish mumkin. Bunda oyoqlar o'z joyida qoladi (yoki birmuncha yon tomonlarga tashlanadi), sportchi shtanga tagiga yarim cho'kkalagan yoki to'liq cho'kkalagan holatga o'tadi. "Qaychi" yoki "shvung" usulidan ko'tarilib, sportchi oyoqlarni bir chiziqqa qo'yadi va hakamlar ishorasini kutadi.

Ballarni hisoblash. Og'ir atletika musobaqalarida har bir sportchi dast ko'tarish va siltab ko'tarishda uchtdan urinishga ega bo'ladi. Har bir mashqda ko'tarilgan shtanganing eng og'ir vazni umumiy hisobda bir-biriga qo'shiladi. Masalan, agar sportchi dast ko'tarishda 100 *kg* vaznni, siltab ko'tarishda esa 130 *kg* vaznni zabt etsa, umumiy ikki kurash yig'indisi 230 *kg* ni tashkil qiladi. Agar sportchining dast ko'tarishda hamma urinishlari zoe ketgan bo'lsa, u Osiyo va Olimpiya o'yinlari musobaqalaridan tashqari, siltab ko'tarish mashqida musobaqani davom ettirishi mumkin, lekin ikkita mashq yig'indisi bo'yicha qandaydir o'rin egallay olmaydi. Agar ikkita sportchining yakuniy natijalari bir xil bo'lsa, yuqori o'rin shaxsiy vazni kamroq bo'lgan sportchiga beriladi. Agar sportchilarning vazni ham bir xil bo'lsa, unda birinchi bo'lib g'oliblik vaznini ko'targan sportchiga ustunlik beriladi.

Birinchi urinishdagi shtanga og'irligi sportchilarning urinish navbatlarini belgilab beradi. Kim eng kichik vaznlardan boshlasa, ular birinchi bo'lib urinishlarni bajaradilar, ularning ketidan katta vaznni ko'taruvchilar urinishlarni boshlaydilar. Agar ikkita sportchi bir xil og'irlikdan urinishni boshlamoqchi bo'lsalar, unda qur'a natijalaridagi kichik raqamdagi sportchi mashqni birinchi bajaradi. Har bir urinishdan keyin shtanga og'irligi kamida

1 kg ga ortib borishi lozim. Minimal farq rekordini o'rnatish uchun urinish, og'irlikni oshirib borish kamida 1 kg dan yuqori bo'lishi zarur.

Sportchilar supaga chiqishlaridan oldin mashg'ulot zalida badan qizdirishni amalga oshiradilar. Supaga chiqqandan keyin sportchiga shtanga ko'tarish uchun bir daqiqa beriladi. Bu paytda u shtanga grifidan mahkam ushlab olish maqsadida qo'llariga magneziya surtadi.

Agar sportchi ketma-ket urinishni bajarsa, unga shu urinishlar o'rtasida 2 daqiqa vaqt beriladi.

Og'ir atletika musobaqalarida natijani hisoblashda uch nafar hakam ishtirok etadi. Ularning qarorlari ko'pchilik tamoyili asosida rasmiy qaror bo'lib hisoblanadi. Bosh hakam supachadan 6 m uzoqlikda joylashadi, uning har bir yon tomonida bir nafardan yon hakam o'tiradi. Har bir hakam qizil yoki oq chiroqni yoqishi mumkin. Qizil chiroq urinish hisobga olinmaganligini, oq chiroq – hisobga olinganligini anglatadi. Agar ikkita hakam bir xil chiroqni yoqsalar, tovushli signal chalinadi (shtangani tushirish). Bu signal shtangachiga urinishni to'xtatish yoki shtangani supachaga qaytarish kerakligini anglatadi.

Shuningdek, har bir urinishlarni jyuri a'zolari kuzatib boradilar. Agar sportchi mashqni bajarish paytida xatolikka yo'l qo'ygan taqdirda, ular hakamlar qarorini rad etishlari mumkin. Jyuri a'zolari besh nafardan iborat bo'ladi. Jyuri a'zolaridan biri bosh jyuri etib tayinlanadi.

Shtanga. Erkaklar musobaqalarida shtanga grifi 20 kg ni, uzunasiga u 2 metr 20 santimetrni, ayollar uchun shtanga grifi vazni 15 kg ni, uzunasiga 2 metr 10 santimetrni tashkil etadi. Shtangadagi har bir vazn yoki disk rangli kodlanishiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Qizil – 25 kg, ko'k – 20 kg, sariq – 15 kg, yashil – 10 kg, oq – 5 kg, qora – 2,5 kg, metalin – 2; 1,5; 1; 0,5 kg. Disklarni mahkamlash uchun har biri 2,5 kg og'irlikdagi qulflar qo'llaniladi.

1.2. Horijiy mamlakatlarda og'ir atletikaning vujudga kelishi va rivojlanishi

“Kuch, sog'liq va chidamlilikni, mustahkam iroda, aql hamda yuqori madaniyatni o'zida mujassam etgan inson haqiqiy og'ir atletikachidir”. Ushbu hikmatli so'zlar qadimiy yunon faylasufi Platonga tegishlidir.

Go'zal qaddi-qomat va juda katta kuchga ega bo'lishni xohlamaydigan insonning o'zi yo'qdir. Shu maqsadda oddiy og'ir atletika shtangasi asosiy sport snaryadi bo'lib xizmat qiladi. “Shtanga” so'zi nemis tilidagi stange so'zidan olingan bo'lib, metall (temir) tayoq (zamonaviy atama bo'yicha grif) ma'nosini anglatadi. Og'ir atletika shtangasi hozirgi zamonaviy ko'rinishga kelgungacha bir necha bor o'zgartirilgan.

Shubha yo'qki, sport xususiyatidagi barcha musobaqalarda og'irliklarni ko'tarish eng qadimiysi hisoblanadi. U yugurish, nayza uloqtirish, kurash singari uzoq tarixga ega.

Qadimdan insonlar kuchlarni sinab ko'rish uchun musobaqalashganlar, chaqqonlik, chidamlilikda bellashganlar. Bayramlarda, albatta, atletika tomoshalari o'tkazilgan. Ularning shartlari o'sha yerning o'zida, musobaqalashayotganlar davrasida xalqning ko'z o'ngida belgilab olingan. Bir hollarda bug'doy solingan qop, boshqasida temirchilarning sandoni yoki harsang tosh sport snaryadi sifatida xizmat qilgan. Qo'l ostidagi materialning istalgan buyumi jismoniy kuch-qudrat o'lchovi sifatida qo'llanilgan.

Og'ir atletika vatani – qadimgi Yunoniston bo'lib, qadimda ular gantellarning ishlab chiqilishida ustuvorlik qilishgan. Bu gantellar yosh yigitlarda kuchni rivojlantirish uchun qo'llanilgan. 1,5-2 kg og'irlikdagi gantelllar tosh, temir, qo'rg'oshindan tayyorlangan. Gantellardan tashqari, yunonlar tosh giryalar va bloklardan sport snaryadi sifatida foydalanishgan. Ular bu snaryadlar yordamida nafaqat mushaklarni rivojlantirganlar, balki ulardan sakrash mashqlarida musobaqalashayotganlarida chopib kelishni kuchaytirish uchun foydalanganlar.

O'zlarini ayovsiz hayot tartibiga o'rgatgan kuchli kishilarning o'zaro musobaqalari haqiqiy tomoshaga aylangan. Yana shu narsa ma'lumki, Afina maydonlarida og'ir temir bosqon yotgan va xohlagan yunon uni ko'tarishga urinib ko'rgan, o'zini sinovdan o'tkazgan, o'z hamshaharlariga kuchini namoyish qilishga uringan.

Hozirda Olimpiya muzeyida saqlanayotgan eng yirik giry 143,5 kg og'irlikka ega.

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

Agar biz eramizdan avvalgi VI asrda yashab o'tgan taniqli olim Pifagorning o'quvchisi hisoblangan yunonistonlik Milon Kratonskiyni birinchi og'ir atletikachi, deb hisoblasak, xato qilmagan bo'lamiz. Masalan, yunonistonlik afsonaviy Gerkulesdan farqli ravishda Milon Kratonskiy katta mushak kuchiga ega bo'lgan. U bunga maxsus mashg'ulotlar yordamida erishgan. Kratonskiy harsang toshlarni ko'tarish mashqlarini bajargan, yoshlik chog'ida esa yelkasiga buzoqchani ko'tarib yurgan. Buzoqcha ulg'ayib borgan, avval buqachaga, keyin esa og'ir vaznli buqaga aylangan bo'lsada, Milon Kratonskiy uni har kuni yelkasida olib yurishni davom

ettiravergan. Qadimgi yunon tarixchisi Pavzaniyning guvohlik berishicha, sportchi to'rt yoshli jonivorni yelkasida ko'tarib, butun stadionni chopib o'tishga ham muvaffaq bo'lgan.

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

Kratonlik Milon Olimpiya o'yinlarida oltita "palma"ni qo'lga kiritgan. Bunda u, birinchi palma gulchambarini kurash bellashuvlaridagi g'alabasi uchun olgan. U vaqtda Milon hali o'smir yoshda edi.

Dunyoning barcha davlatlarida o'zlarining taniqli pahlavonlari bo'lgan. Xalq orasidan chiqqan pahlavonlar, ularning mehnat va jang maydonidagi jasoratlari to'g'risidagi afsonalar avlod-dan-avlodga o'tib kelgan.

Yevropaning sirk arenalari va bozor maydonlarida o'z chiqishlari bilan ishtirok etgan og'ir atletikachilar orasida Pa de Kale Andri Styeri alohida ajralib turgan. U shimollik Gerkules nomini olgan bo'lib, 1876 yilda umumiy birligi bir tonnaga yaqin bo'lgan ikkita pushkani yelkasida olib turgan.

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

Ming nafar londonliklar ikkita eng kuchli va mashhur og'ir atletikachilarning og'irlik ko'tarish musobaqalarini tomosha qilganlar. Sandov kuchli hisoblangan. Sandovning bo'yi 174 *sm*, vazni esa 90 *kg* bo'lgan. Sir esa 3 *sm* balandroq va 67 *kg* og'irroq edi. U "Og'ir atletikachilar qiroli" unvonini qo'lga kiritgan.

Angliyada Tomas Tofan eng kuchli pahlavon edi. Uni Britaniya Gerkulesi, deb atashar edi. Bu og'ir atletikachi 1741 yil 28 mayda kema bortida bo'lgan uchta suv to'ldirilgan bochkani bel va oyoqlari kuchi bilan yerdan ko'tarishga muvaffaq bo'lgan. Yuk 800 *kg* ga yaqin edi. Yana shu narsa ma'lumki, Tomas temir zanjirdan foydalanib, qo'llari bilan 760 *kg* toshni ko'targan.

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

Ukrainalik mashhur polvon Ivan Poddubniy sayr qilayotgan paytida bir pud keladigan cho'yanli "hassa" bilan yurgan. Volgagradlik yana bir pahlavon Ivan Zaikin bir kuni temir relsni tuguncha qilib bukib, o'rab qo'ygan. Bu g'ayritabiiy eksponat hozirda Parij muzeylaridan birida saqlanadi. Og'ir atletikachilar orasida rossiyalik Petr Krilov ham juda mashhur bo'lgan. Uni giryalar bilan mohirona mashqlar bajarishi tufayli giryalar qiroli, deb atashar edi. O'zining ko'rgazmali chiqishlaridan birida u shar o'rnatilgan shtangani ko'targan. Eng hayratlanarlisi shuki, bu sharlar ichida ikkita baland bo'yi askarlar bo'lgan.

O'tgan asrning ikkinchi yarmida amerikalik Valter Kennedi eng kuchli og'ir atletikachilardan biri bo'lgan. U belini to'liq rostlagan holda 600 kg yadroni yerdan ko'tara olgan.

Qadimiy greklarning og'irlikni ko'tarish madaniyatini rimliklar qabul qilib olganlar. Kuchga sig'inish gladiatorlarning o'limli olishuvlari paytida yoki buyuk aktyorlar – polvonlar – Atlant, Rustitseliy (laqabi "Gerkules"), Fuvgiy Silviylarning dabdabali tomoshalari Kollizey maydonida hukm surgan.

Rimliklarning fikricha, haqiqiy erkak dovyurak, jasur va jismonan kuchli bo'lishi kerak. Tatsit "Kasal bo'lmaslik – bu juda kam: menga baquvvat, quvnoq, tetik kishi yoqadi" deb yozgan edi.

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

XIV-XV asrlarda ingliz askarlari temir to'sinni uloqtirish bo'yicha maxsus mashqlar bajarar edilar. Shotlandiyaliklar jismoniy kuchni alohida qadrlar edilar. Ularda yetuklikni sinash uchun shunday jiddiy sinovlar amalda qo'llanilar edi: har bir o'smir ulg'aygan sari kamida 100 kg keladigan toshni ko'tarishi va uni 120 sm li balandlikka, boshqa tosh ustiga qo'yishi lozim edi. Faqat shundan keyingina o'smirni yigit, deb tan olardilar va u shapka kiyib yurish huquqiga ega bo'lar edi.

Yelizavettaning hukmronligi paytida (XVI asr oxirida) og'irliklar bilan jismoniy mashqlar inglizlarga raqs va boshqa "kerakmas ermaklar" o'rniga tavsiya qilinar edi. Ingliz ma'rifatchisi Jon Nortbrukning ta'kidlashicha, ikkala uchiga qo'rg'oshinli gurzilar osib qo'yilgan tayoqcha bilan (xuddi shtangaga o'xshash) mashg'ulotlar ko'krak, qo'llarni mustahkamlaydi va og'ir atletikachi bu mashg'ulotlar davomida barcha qoniqishlarga ega bo'lgan.

Og'irliklarni ko'tarish haqiqatan ham xalq sporti turiga aylandi. Uning qadimgi Olimpiya o'yinlariga borib taqaluvchi ommaviyligi va shavkatli

an'analarini hisobga, olib yunonlarning sport musobaqalarini yangi asrda tanlash majburiyatini o'z bo'yniga olgan qo'mita birinchi uchrashuvlar dasturiga "temir ustalari", shtangachilar musobaqalarini ham kiritdi.

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

Og'irliklar ko'tarish bo'yicha birinchi musobaqalar Fransiyada o'tkazila boshlandi. Ma'lumki, 1825 yildayoq parijsliklar birinchi turnirga guvoh bo'lishgan.

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

U paytlarda shtangalar quyidagicha bo'lgan: bir xil vazndagi sharli (monolit sharlar); to'ldirma (bo'sh sharlar, ularga qum yoki o'q dori (drob) qo'shish mumkin bo'lgan). Qiziq jixati, nemislar avval uchlarida sharlari bo'lmagan faqat temir sterjenning o'zini shtanga, deb ataganlar. Karl-sruedagi antropologik komissiya assistenti A.Shtolts (keyinchalik u Rossiyaga ko'chib o'tgan) o'zining "Kuch va mushaklarni rivojlantirish uchun o'z-o'zini o'qitish" kitobida o'rtacha vazn bilan shug'ullanish uchun asboblarning diametri 50 mm va og'irligi 20 kg keladigan temir shtangadan foydalanishlari mumkinligini ta'kidlagan.

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

Yuqorida aytib o'tilgan barcha og'ir atletika snaryadlarining bir xil kamchiligi bo'lgan: snaryad og'irligini tezkor ravishda oshirish yoki kamaytirishning iloji yo'q edi. Chunki, temir sterjenga qo'rg'oshinli yuklar osib qo'yilar edi, sharli shtangalarga esa drob to'ldirilardi. Bu sport snaryadlarini takomillashtirish zarur edi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mashhur tarixchi olim B.Chesnokovning ma'lumotlariga ko'ra, XIX asrning 60-yillarida Germaniyada ilk bor yig'iladigan shtanga paydo bo'lgan. Metall sterjenga (grifga) sharlarning o'rniga markazida grif diametriga mos keladigan teshik bo'lgan metall disklar (blokklar) o'rnatilgan (ilingan). Yig'iladigan shtanga asta-sekin o'zidan avvalgi snaryad – sharli shtangani atletika maydonlaridan chiqarib yubordi. Oldin u mashg'ulotlarda, keyin esa turli miqyosdagi musobaqalarda qo'llanila boshlandi. XX

asr boshida birinchi marta aylanadigan temir tayoqli (grif) yig'ma shtanga paydo bo'ldi. Bunday yangilik muallifi nemis muhandisi Berg edi. Uni sport snaryadi sifatida Venada bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida (1929 y.) qo'llay boshladilar.

Ba'zi tarixchilar og'ir atletika sportiga asos soluvchilar orasida birinchi bo'lib taniqli italiyalik sirk pahlavoni Filip Napolini e'tirof etadilar. Uning iqtidorli o'quvchilari bo'lib, ular orasida Luis Attila alohida ajralib turgan. Bu og'ir atletikachi asbobni ko'krakka ko'tarish uchun "qaychi" usulini, ya'ni og'irlik tagiga yengilgina cho'kkalab o'tirishni ilk bor qo'llagan. Bunda bir oyoq kafti bilan to'liq oldinga qadam tashlanadi, ikkinchi oyoq esa bir vaqtning o'zida orqaga uzatiladi va oyoq uchiga tayaniladi. Biroq uni jahon og'ir atletika otasi, deb atay olmaymiz, chunki og'ir atletika to'satdan emas, balki Yevropaning turli mamlakatlarida XIX asr davomida shakllanib borgan.

Jahon og'ir atletikasi rivojlanishiga peterburglik vrach Vladislav Fransevich Krayevskiy sezilarli darajada hissa qo'shgan. U qaddi-qomati kelishgan, baquvvat, o'spirinlardek harakatchan inson edi. Do'stlari uni "qari doktor", deb atashardi. 1885 yil 23 avgustda "qari doktor" tomonidan "Og'ir atletika havaskorlari to'garagi"ning rasmiy ochilish marosimi tashkil etilgan. Bu kun Rossiya og'ir atletika sportining tashkil etilgan sanasi bo'lib tarixdan joy olgan.

V.Krayevskiy giryga sporti ixlosmandi bo'la turib, Mixaylovskiy maydonidagi o'z uyida og'ir atletikaga oid barcha zarur jihozlar: sharli shtangalar, turli og'irlikdagi giryalar, gantellarga ega bo'lgan maxsus xona tashkil etgan.

"Qari doktor" mahalliy va boshqa yerlardan kelgan bahodirlarni o'z uyiga taklif qilar va agar u bilan raqobatlasha olmaydigan mehmon topilsa, juda quvonib ketardi.

Mixaylovskiyda loaqal bir marta mehmon bo'lgan inson xushfe'l uy egasini hech qachon esdan chiqarmas edi. U o'z xonasiga ko'pincha bahodirlar o'yiniga qiziquvchan do'stlarini ham olib kelar edi.

Doktor V.F. Krayevskiy aniq konstruksiyaga ega bo'lgan yig'ma shtanga muallifi hisoblanadi. Krayevskiy shtangasiga 2 va 10 funtgacha og'irlikdagi cho'yan diskalar o'rnatilgan va gayka bilan oxirigacha mahkamlangan. Grifda uchta maxsus belgilar bo'lgan: ikkita chekka qismidagisi – ikkala qo'l bilan ushlash uchun va o'rta qismidagisi – bir qo'l bilan ushlash uchun. Doktor Krayevskiyning yig'ma shtangasi juda ommabop bo'lgan.

Oldiniga yig'ma shtanga og'ir atletikachilar tomonidan faqat mashg'ulotlarda, 1897 yildan boshlab esa turli musobaqalarda foydalanila boshlandi.

Bungacha og'ir atletikachilar to'ldirma sharli shtanga bilan ishtirok etishardilar.

V.F. Krayevskiy shtangasi bir necha marta takomillashtirib borilgan. 1917 yilga qadar moskvalik taniqli og'ir atletikachi S.D. Dmitriyev shu shtanga ustida ishlagan. 1917 yildan keyin Krayevskiy shtangasini xizmat ko'rsatgan sport ustalari L.Yu. Sparre (Moskva) va N.I. Konim (Leningrad, hozirda Sankt-Peterburg) takomillashtirishgan.

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

1891 yil mart oyida Buyuk Britaniyada birinchi xalqaro turnir tashkil qilishga urinib ko'rildi. Ushbu musobaqada qatnashish maqsadida Angliya, Belgiya, Germaniya va Italiya davlatlarining eng kuchli og'ir atletikachilari to'plandilar.

Yirik musobaqalarni o'tkazish tajribasi besh yildan keyin asqotdi. 1896 yil 11 mart kuni Rotterdamba birinchi Yevropa chempionati o'tkazildi. Musobaqani Rotterdam og'ir atletika klubi tashkil qilgan edi. Ishtirokchilar soni va qaysi davlatlardan kelganliklari to'g'risidagi ma'lumotlar saqlanib qolinmagan. Faqat shu narsa ma'lumki, og'ir atletikachilar u paytda o'z vaznlarini o'lchamaganlar va musobaqalarning aniq dasturi bo'lmagan. G'oliblik unvoniga da'vogarlar aylanaga chiqib, og'irlik uchun drob to'ldirilgan va tosh sharlar osilgan shtangani ko'targanlar. Og'ir atletikachilar, shuningdek, bulldog giryalar – og'ir sharsimon gantellarni ko'tarish bo'yicha ham raqobatlashganlar. Bunda har bir og'ir atletikachi o'zi kuchli bo'lgan mashq turini namoyish qilgan. Qizg'in kechgan musobaqada germaniyalik og'ir atletikachi Gans Bek g'olib bo'lgan. Uning shaxsiy vazni 113,5 kg ni tashkil qilgan. Ikki qo'lda shtangani ko'krakdan siqib ko'tarish mashqida u 130 kg, siltab ko'tarishda 135 kg natija ko'rsatgan. Shuningdek, musobaqalar dasturiga umumiy vazni 70 kg bo'lgan ikkita buldoglarni ikkala qo'lda siqib ko'tarish mashqi ham kiritilgan. Bu mashqni Gans Bek ketma-ket 27 marotaba takrorlagan.

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

1896 yil 14 aprelda birinchi bahodirlar – olimpiyachilar ikkita mashq (shtangani bir va ikkala qo'lda yuqoriga ko'tarish) bo'yicha musobaqalashdilar. Musobaqada besh davlatdan 11 nafar og'ir atletikachi ishtirok

etdi. Qatnashchilar vazn toifalariga ajratilmagan. Snaryadlar – to'ldirma sharli shtangalar va gantellar bo'lgan. Shtanga vazni shar ichiga ovchilar drobini solish orqali boshqarib turilgan. Angliyalik Launseston Elenot oltin medal sohibi bo'lgan – u bir qo'lida 71 kg vazndagi yukni ko'targan. Eng kuchli og'ir atletikachi unvoniga daniyalik Viggo Yensen sazovor bo'lgan. U ikkala qo'lida 111,5 kg og'irlikdagi shtangani ko'targan. Shuningdek, Olimpiya o'yinlarining bronza medallari gretsiyalik Aleksandros Nikolopulos va Sotirios Versisga nasib etgan.

Gantelni bir qo'lda ko'tarish

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

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

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

Og'ir atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar Olimpiada o'yinlari dasturidan o'rin olgan boshqa turlardan (kurash, gimnastika, o'q otish, disk uloqtirish va yadro irg'itish) yuqori sur'atda o'tgan.

Biroq, Afinada ishtirok etgan shtangachilarning yutuqlari juda kamtarona bo'lgan. Balki shu sababli II Olimpiya o'yinlarida (Parij, 1900 y.), og'irliklar ko'tarish musobaqalari o'tkazilmagan. Ammo bu vaqtga kelib og'ir atletika sporti ko'pgina davlatlarda ommaviy tus ola boshlagan edi.

Birinchi jahon chempionati

1898 yilning 31 iyul-1 avgust kunlari Vena shahridagi “Proyer” maydonchasida 5 ta davlatdan kelgan 11 nafar og'ir atletikachi ishtirokida birinchi jahon chempionati o'tkazilgan. Chempionat Butujahon sport ko'rgazmasining o'tkazilishi bilan birga qo'shib tashkil qilingan. Qatnashchilar vazn toifalariga ajratilmagan. Dasturda 14 ta mashq, asosan kuch xususiyatiga ega mashqlar bo'lib, snaryadlar to'ldirma shtangalar va cho'yan buldoglardan iborat bo'lgan. Jyuri raisi etib “Algemastken saytung” gazetasi muharriri V.Zilberer tayinlangan. Parallel ravishda fransuzcha kurash bo'yicha Yevropa chempionati ham o'tkazilgan.

G'oliblar:

1. Eduard Binder (128 kg) – Avstriya – 41 ochko.
2. Vilgem Tryuk (117,5 kg) – Avstriya – 70 ochko.
3. Georg Gakkenshmidt (93 kg) – Rossiya – 46 ochko.

1.3. O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanishi

O'zbekistonda birinchi og'ir atletika to'garagi 1917 yilda tashkil etilgan va u "Toshkent og'ir atletika jamiyati" deb nomlangan. Uning asoschisi Feoktist Gorizdro hisoblanadi. O'rta Osiyo Olimpiadasida F.Gorizdro kurash bo'yicha 1-o'rinni, og'ir atletika bo'yicha 2-o'rinni egallagan. Shundan keyin u yigirma yil mobaynida O'zbekistonning eng kuchli og'ir atletikachilaridan biriga aylangan. O'sha davrlarda oqilona mashg'ulot usuli to'g'risida ma'lumotlar yetarli bo'lmagan va sportchilar amaliy tajribaga tayangan holda mashq qilganlar. Mashg'ulot yuklamlarining sport natijalariga ta'sirini o'rganish hamda ularni to'g'ri me'yorlashni bilish maqsadida M.A. Mkrtumyan Moskvaga o'qishga boradi. 1934 yilda u Moskva jismoniy tarbiya institutidagi murabbiylar oliy maktabiga o'qishga kiradi. 1936 yil mazkur oliy o'quv yurtini tamomlagach, Toshkentga yo'llanma bilan qaytib keladi. Shu paytdan boshlab O'zbekistonda zamonaviy og'ir atletikaning rivojlanishiga asos solinadi.

1937 yili Toshkent sirkida og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionati bo'lib o'tadi. Musobaqada eng kuchli sportchilar ishtirok etganlar. Ular orasida samarqandlik G.Gariyev, M.Maslakov, toshkentlik M.Mkrtumyan hamda S.Mkrtumyan eng yuqori natija ko'rsatib, o'z vaznlarida O'zbekiston chempioni degan nomga sazovor bo'lganlar.

1938 yilda Ashxobod shahrida O'zbekiston va Turkmaniston sportchilari o'rtasida o'rtoqlik musobaqasi bo'lib o'tdi. Bu musobaqada Lutfulla Kashayev dast ko'tarish mashqida 116 kg natija ko'rsatib, jahon rekordini o'rnatgan.

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

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

1950-65 yillarda O'zbekistonda og'ir atletika sporti ommaviy tarzda rivojlana boshlandi. 1956 yilda faqatgina Toshkent shahrida og'ir atletika bilan 900 nafar sportchi muntazam shug'ullangan. Shu yili 31-martda bolalar sport jamiyati (BSJ) va muassasalar o'rtasida jamaolararo O'zbekiston birinchiligi bo'lib o'tdi. Musobaqada "Burevestnik" BSJ, "Lokomotiv", "Spartak", "Dinamo", "Shaxtyor", "TurkVO" va shaxsiy birinchi-likda Chirchiq shahrining "Torpedo", "Ximik" jamoalari qatnashdi.

Musobaqada 41 nafar sportchi ishtirok etib, ulardan 2 nafari sport ustasi, 15 nafari I razryadli va 24 nafari II razryadli sportchilar edi.

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

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

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

1968 yilda sobiq Ittifoq chempionatida xalqaro toifadagi sport ustasi Erkin Karimov birinchi o'rinni egallagan. Hamyurtimiz siltab ko'tarishda 156 *kg* natija bilan jahon rekordini o'rnatgan va O'zbekistonning birinchi jahon rekordchisiga aylangan.

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

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

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

1989 yili jahon chempionatida namanganlik S.Sirsov (90 *kg*) ikki-kurashda 402,5 *kg* natija bilan kumush medalga sazovor bo'ldi.

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

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

1.3.1 Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari

1992 yilda MDH davlatlari terma jamoasi tarkibida S.Sirsov XXV Olimpiya o'yinlarida (Barselona, Ispaniya) ishtirok etib, 90 *kg* gacha bo'lgan sportchilar musobaqasida ikkikurash yakunlariga ko'ra 412,5 *kg* jamg'arib, kumush medal sovrindori bo'ldi.

1993 yilda O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasining rasmiy a'zosi bo'ldi. 1993 yildan boshlab Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston milliy terma jamoasi mustaqil jamoa sifatida ishtirok eta boshladi. Shu yilning o'zida o'smirlar o'rtasida bo'lib o'tgan jahon chempionatida (Polsha) A.Manushev (+105 kg) oltin medalga sazovor bo'ldi. U dast ko'tarishda 167,5 kg, siltab ko'tarishda 205 kg natija ko'rsatdi.

1994 yilda XII Osiyo o'yinlari Xirosimada (Yaponiya) bo'lib o'tdi. O'zbekiston delegatsiyasi tarkibida 5 nafar og'ir atletikachilar qatnashdi. Ulardan D.Frolov (-100 kg) hamda I.Xalilov (108 kg) bronza medaliga sazovor bo'ldilar. Natijada O'zbekiston terma jamoasi Osiyoning 24 ta mamlakatlari o'rtasida faxrli 6-o'rinni band etdi.

1995 yilda og'ir atletika bo'yicha jahon chempionati Xitoyda bo'lib o'tdi (Olimpiya o'yinlariga yo'llanma beruvchi). Bu musobaqada ham o'zbekistonlik og'ir atletikachilar ishtirok etdilar: V.Yanskiy (56 kg) 12-o'rinni, A.O'rinov (94 kg) 11-o'rinni, V.Manushev (108 kg) 16-o'rinni egallaganlar. O'zbekiston terma jamoasi 116 ta davlatlar qatorida 16-o'rinni egalladi va Olimpiya o'yinlariga 5 ta yo'llanmani qo'lga kiritdi.

1996 yilda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida (Janubiy Koreya) 3 nafar sportchimiz qatnashdi: B.Nurullayev – 3-o'rinni, I.Xalilov 3-o'rinni, U.Maxmudov 6-o'rinni egallashga musharraf bo'ldilar.

Shu yilning o'zida o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan Osiyo chempionatida (Janubiy Koreya) og'ir atletikachilarimiz quyidagi o'rinlarni egalladilar: U.Maxmudov 1-o'rinni, F.O'razimbetov 2-o'rinni va B.Kazdayev 3-o'rinni.

Oradan ikki yil o'tib, navbatdagi qit'a chempionatiga Xitoy davlati mezbonlik qildi. Quvonarlisi, mazkur Osiyo chempionati chin ma'noda O'zbekiston terma jamoasining benifisiga aylandi. Mazkur musobaqada R.Jumamurodov 1 ta kumush va 2 ta bronza, K.Bayazitov 3 ta bronza, S.Rahmonov 1 ta kumush va 2 ta bronza, U.Mahmudov 1 ta oltin va 2 ta kumush, A.Azizov 3 ta bronza, M.Ayupov 3 ta kumush, B.Ergashev 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritdilar. Bu esa O'zbekiston terma jamoasini umumjamoa hisobida 1-o'rinni egallashiga zamin yaratdi.

XIII Osiyo o'yinlarida (1998 yil, Bangkok) terma jamoa tarkibida 8 nafar sportchi qatnashdi va mamlakatimiz og'ir atletikachilari umumjamoa hisobida 5-o'rinni egalladilar. I.Xalilov kumush, B.Nurillayev bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

1999 yil o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Xitoy) bo'lib o'tdi. Unda O'zbekiston terma jamoasi tarkibida quyidagi og'ir atletikachilar ishtirok etdilar:

Yoshlar: I.Gumerov (69 kg) 1-o'rinni, A.Mambekov (105 kg) 3-o'rinni, B.Ergashev (+105 kg) 2-o'rinni egalladilar.

O'smirlar: M.Tog'ayev (62 kg) va B.Usmonov (85 kg) 1-o'rinni, V.Kim (94 kg), X.Nurmetov (105 kg), G.Davletov (+105 kg) vazn toifasida 2-o'rinni, D.Kim (69 kg) B.Bozorov (77 kg) 3-o'rinni egalladilar.

2000 yilgi Osiyo chempionatida (Yaponiya) I.Xalilov 105 kg dan yuqori vazn toifasida 1-o'rinni, B.Nurillayev 85 kg vazn toifasida 2-o'rinni va F.O'razimbetov 94 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar. O'smirlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida (Koreya) B.Usmonov 85 kg vazn toifasida 1-o'rinni va O.Asatullayev 94 kg vazn toifasida 2-o'rinni egalladilar.

2001 yilda yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Xitoy) bo'lib o'tdi. Unda 6 nafar sportchilarimiz ishtirok etib: B.Usmonov (85 kg) 1-o'rinni, S.Raupov va R.Jumamurodov (69 kg), Sh.Yusupov (77 kg), F.Najmitdinov (94 kg), A.Martimyanov (+105 kg) 3-o'rinni egalladilar.

2002 yilda yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati (Tayland) o'tkazildi. Mazkur qit'a chempionatida M.Tog'ayev (62 kg), V.Ten (85 kg) 1-o'rinni, F.Saidov (77 kg) 2-o'rinni, R.Alpanov (51 kg) 3-o'rinni egalladilar.

Talabalar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida (Turkiya) O'zbekiston talabalari jamoasi umumjamoasi hisobida 3-o'ringa sazovar bo'ldilar. B.Nurillayev (85 kg) 2-o'rinni, M.Tog'ayev (69 kg), A.Mambekov (105 kg) 3-o'rinni egalladilar.

XIV Osiyo o'yinlarida (Koreya) O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 6 nafar sportchi qatnashdi, ulardan; B.Nurullayev 85 kg vazn toifasida 3-o'rinni, I.Xalilov 105 kg dan yuqori vazn toifasida 2-o'rinni egalladilar, umumjamoasi hisobida esa 5-o'rin qo'lga kiritildi.

2003 yili Indoneziyada o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati o'tkazilib, unda yosh og'ir atletikachilarimiz M.Tog'ayev, B.Usmonov, F.Saidovlar 2-o'rinni va Sh.Alixo'jayev 3-o'rinni egalladilar.

2004 yilda yoshlar o'rtasida jahon chempionati (Belorussiya) o'tkazildi. B.Usmonov bronza medaliga sazovor bo'ldi. Shu yilning o'zida talabalar o'rtasida jahon chempionatida (AQSh) M.Tog'ayev (69 kg) va B.Usmonov (94 kg) 2-o'rinni band etdilar.

2005 yil O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasining tashabbusi bilan Chirchiq shahrida yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati o'tkazildi. Unda terma jamoamiz tarkibida ishtirok etgan og'ir atletikachilarimiz quyidagi o'rinlarga sazovor bo'lishdi.

O'smirlar: L.Gulyamov, A.Usmonov 1-o'rin, F.Saidov, Sh.To'rayev, B.Rajabov, Sh.Alixonov 2-o'rin.

Yoshlar: E.Aslanov 2-o'rin, I.Yefremov, A.Pereverzov va S.Tog'ayeva 3-o'rin.

2006 yil XV Osiyo o'yinlarida (Doha, Qatar) A.Martemyanov 3-o'rinni egalladi.

2008 yil Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) Sh.Yusupov (77 kg) 16-o'rinni va M.Chashemov (85 kg) 7-o'rinni egalladilar.

2010 yilgi jahon chempionatida O'zbekiston terma jamoasi o'z tarixida birinchi bor umumjamo'a hisobida 4-o'rinni egalladi. XVI Osiyo o'yinlarida (Guanchjou, Xitoy) M.Chashimov (85 kg) 372 kg va I.Yefremov (105 kg) 400 kg natija bilan 2-o'rinni egalladilar.

2011 yili o'tkazilgan jahon chempionatida (Parij) O'zbekiston terma jamoasi olimpiya o'yinlarining 5 ta yo'llanmasini qo'lga kiritishdi. O'zbekiston terma jamoasidan eng yuqori natijani ko'rsatgan sportchimiz R.Nuriddinov siltab ko'tarish mashqida (221 kg) 2-o'rinni egalladi.

2012 yili Olimpiada o'yinlarida (London, Buyuk Britaniya) O'zbekistondan 5 nafar sportchimiz qatnashdi va ulardan ikki sportchimiz yaxshi natijalarga erishdilar. 105 kg vazn toifada R.Nuriddinov (ikki kurashda 407 kg) – 4 o'rin va I.Yefremov (ikki kurashda 400 kg) – 5 o'rin,

2013 yilgi jahon Unversiadasi (Kazan, Rossiya) uch nafar sportchimiz quyidagi natijalarni ko'rsatib, sovrinli o'rinlarga ega bo'lishdi: 77 kg vazn toifasida U.Alimov (ikki kurashda 351 kg) – 2 o'rin, 105 kg vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 412 kg) – 1 o'rin va 63 kg vazn toifasida M.Mamasaliyeva (ikki kurashda 221 kg) – 3 o'rin.

2013 yilgi jahon chempionatida (Polsha, Vroslav) 8 nafar sportchimiz ishtirok etib, ulardan ikki nafari sovrinli o'rinlarni egallashdi: 77 kg vazn toifasida U.Alimov (ikki kurashda 355 kg) – 3 o'rin, 105 kg vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 425 kg) – 1 o'rin. R.Nuriddinov Davlatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng orir atletika bo'yicha birinchi jahon chempioni nomiga sazovor bo'ldi.

1.4. Og'ir atletika bo'yicha xalqaro federatsiyaning tashkil etilishi

1905 yilda og'ir atletika bo'yicha xalqaro federatsiyasini tashkil etish birinchi marta rejalashtirilgan edi.

Bir nechta mamlakatlarning vakillari 9-iyunda Bryussel shahriga yig'ilib, besh kun davomida og'ir atletikani rivojlantirish masalalarini muhokama qilishdi. Vakillar bor-yo'g'i sakkiz mamlakatdan bo'lib, qizig'i, ular na og'ir atletikachi va na sportchi edilar.

Gretsiya, Belgiya, Gollandiya, Angliya, Norvegiya, Shvetsiya, Fransiya va Avstriya milliy uyushmalaridan kelgan bu vakillar yuqori darajadagi amaldorlar va podsho oilalarining a'zolari edilar. Tashkiliy qo'mita raisi qilib graf Genrix Balye-Latur (Fransiya) saylandi. Kongress jiddiy qarorlar qabul qilmadi.

Yetti yildan keyin, 1912 yil 14-iyunda Stokgolmda og'ir atletikachi va kurashchilarning xalqaro uyushmasining majlisi bo'lib o'tdi. Vakillar soni yana kam edi, ammo qabul qilingan qarorlar bu gal jiddiy edi: musobaqalar

to'rt xildagi vaznlar bo'yicha o'tkaziladigan bo'ldi – eng yengil vazn 60 *kg* gacha, yengil vazn 70 *kg* gacha, o'rta vazn 80 *kg* gacha va og'ir vazn 80 *kg* dan yuqori.

O'tkaziladigan chempionatlarning dasturi ham tasdiqlandi: bir qo'l bilan yerdan uzib olish (chap yoki o'ng qo'l), ikki qo'l bilan siltab ko'tarish. Qo'mita og'ir atletikani targ'ib etuvchi mamlakatlar xalqlariga xalqaro og'ir atletika kongressiga vakillar saylashni va bir yildan so'ng uni o'tkazish haqida murojaatnoma qabul qildi.

Nihoyat, 1913 yil 5-iyunda Berlinda katta muvaffaqiyat bilan o'tkazilgan kongressda xalqaro og'ir atletikachilar uyushmasi tuzilgani e'lon qilindi va og'ir atletikaning uch turi: og'irlikni ko'tarish, kurashning barcha turlari, boks bo'yicha umumiy qo'llanma qabul qilindi. Uyushmaning Prezidenti etib Vengriyalik Peter Tatich, Rossiya Olimpiya qo'mitasining vakili, jahon rekordchisi Lyudvig Chaplinskiy esa kotiblikka saylandi.

Chaplinskiyning taklifiga binoan, kongressda chempionatlar o'tkazishning yangi shartlari tasdiqlandi: qatnashuvchilarni besh xil vazn toifalariga bo'lish, musobaqa loyihasiga besh xil mashqlar qo'shish va rekord o'rnatilgandan so'ng og'ir atletikaning va snaryadning og'irligini tortib ko'rib, so'ng ro'yxatdan o'tkazish.

Kongressda, shuningdek, yirik xalqaro musobaqalar o'tkazishning 3-yillik rejasi tasdiqlandi. Bu rejaga muvofiq 1913 yil Berlinda, 1914 yil Peterburgda, 1916 yil Londonda jahon chempionatlari; 1913 yil Budapeshtda, 1914 yil Parijda va 1915 yil Venada Yevropa chempionatlari bo'lib o'tishi rejalashtirilgan.

Birinchi jahon urushu bu rejani amalga oshishiga xalaqit berdi.

Xalqaro uyushma tarqab ketdi, Berlin kongressining ko'p qatnashchilari urush tamom bo'lguncha olamdan o'tishdi.

1920 yilda VII Olimpiya o'yinlari oldidan Fransiya og'ir atletikachilari uyushmasi xalqaro og'ir atletika tashkilotini qayta tiklash taklifi bilan chiqishdi. 7- sentyabrda Antverpenda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tugagandan so'ng, og'ir atletika bo'yicha musobaqalarda qatnashgan 14 davlatning vakillari xalqaro og'ir atletikachilar havaskorlar federatsiyasini qayta tikladilar va uni fransuzcha “Federasyon Internatsional Xalterofile” – qisqacha FIX deb nomladilar. Federatsiyaning Prezidenti va bosh kotibi etib fransuz federatsiyasining arboblari Jyul Rosse va Pedre Burdonnelar saylandilar.

Ikkita jahon urushi orasidagi vaqt davomida FIX faoliyati, asosan, og'ir atletikani jahonga tashviqot qilish, o'z obro'sini va moliyaviy ahvolini mustahkamlashga qaratildi. FIX og'ir atletikani olimpiya o'yinlari dasturiga

kiritishga muvaffaq bo'ldi, vaholanki, 1920 va 1924 yillarda o'tkazilgan Olimpiadalarda shtanga norasmiy va shartli tur sifatida kiritilgan edi.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining 1925 yil Pragada bo'lib o'tgan kongressida beshta mashqni uchtaga – siqib ko'tarish, ikki qo'lda dast va siltab ko'tarishga kamaytirish sharti bilan tan olindi.

Ikkinchi jahon urushi FIX faoliyatiga chek qo'ydi. 1939 yil Rigada bo'lishi kerak bo'lgan jahon chempionati o'tkazilmadi. Faqat urush tugagandan so'ng og'ir atletikachilar birinchi bo'lib jahon chempionatlarini o'tkazish an'alarini tikladilar. 1946 yilda Fransiya federatsiyasi o'sha yillar uchun oson bo'lmagan vazifani, ya'ni jahon chempionatini o'tkazishni o'z zimmasiga oldi. 1946 yil 17-oktyabrda bo'lib o'tishi kerak bo'lgan chempionat oldidan, FIX kongressi sobiq Ittifoq og'ir atletikachilarini o'z safiga qabul qildi.

1946 yildan beri FIX doimiy ravishda (1967 yildan tashqari) jahon birinchiliklari, olimpiya uyinlarini, qit'alararo og'ir atletikachilar musobaqalarini o'tkazib kelmoqda. 1947 yilda FIX o'z nomini FIXK (og'ir atletika va kulturizm xalqaro federatsiyasi) deb o'zgartirdi va har yili jahon chempionatlari bilan birgalikda erkaklar uchun go'zallik konkurslarini o'tkazib keldi. 1968 yilda Federatsiya kulturizmdan ajralib, yana FIX deb nomlandi, 1972 yilda esa o'zining fransuzcha nomini inglizcha “Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi” (XOAF) qilib o'zgartirdi. XOAFning rasmiy tillari ingliz, fransuz, ispan va rus tillari hisoblanadi. Ba'zi-bir bahsli sharoitlarda ingliz tili XOAF ustavining tili hisoblanadi.

XOAFning qarorgohi bosh kotib va xazinachining yashash joyida bo'ladi (1920-1960 yillar Parijda, 1960-1976 yillar Londonda va 1976 yilda Budapeshtda). Uning faoliyati og'ir atletikani jahon miqyosida rivojlantirish, xalqaro federatsiyalar orasidagi hamkorlikni mustahkamlash, musobaqa qoidalarini tasdiqlash, qit'alararo federatsiyalar ustidan nazorat qilish, murabbiy va hakamlar uchun seminarlar o'tkazishdan iborat. Uning yuqori organi – har yili o'tkaziladigan kongress, boshqaruv organi – byuro hisoblanadi. Uning tarkibiga XOAFning Prezidenti, oltita vitseprezidentlar, bosh kotib – xazinachi va sakkiz a'zo kiradilar. XOAF safida 112 ta xalqaro tashkilotlar faoliyat ko'rsatadi.

Nazorat savollari:

1. Og'ir atletika Vatani qaysi davlat?
2. Qanday shtangalardan og'ir atletikachilar foydalanganlar?
3. Qachon va kim tomonidan shtanga takomillashtirilgan?
4. Musobaqa qoidalari qanday bo'lgan?
5. Qachon va qayerda birinchi musobaqalar o'tkazilgan?
6. O'zbekiston og'ir atletika to'garagiga kim asos slogan va qachon?

7. O'zbek og'ir atletikachilarining yutuqlari qanday?

Adabiyotlar

- Аптекарь М.Л. Тяжелая атлетика. Справочник. М., ФиС, 1983.
Борисов И. У штанги олимпийские силачи. М., Сов. Россия, 1959.
Иванов Д.И. Штанга на весах времени. М., ФиС, 1987.
Кудюкова И.С. Вдружке — сила М., ФиС, 1978.
Тяжелая атлетика /Ежегодник/. М., ФиС, 1979.
Тяжелая атлетика /Ежегодник/. М., ФиС, 1985.
Тяжелая атлетика Республики Узбекистан /календарь-справочник /
Т., ООО"SETRA", 2004.

II bob. OG'IR ATLETIKA MASHQLARINING TASNIFLANISHI VA ATAMALARI

Og'ir atletikachilar mashg'ulot jarayonida xususiyati va yo'nalishi bo'yicha har xil mashqlardan foydalanadilar. Mashqlarni to'g'ri tasniflash, tizimlashtirish va o'quv-mashg'ulot jarayonida aniq atamalarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar juda ko'p. Ularni ko'rib chiqish, ularga pedagogik va fiziologik tavsif berishning deyarli imkoni yo'q. Biroq har xil mashqlarda umumiy pedagogik va fiziologik qirralarni topish va ularni guruhlariga birlashtirish, ya'ni mashqlarni umumiyliги bo'yicha tasniflash mumkin.

«**Tasniflash**» so'zi lotincha «razryad» va «bo'lish» so'zlaridan iborat bo'lib, ikkita ma'noni anglatadi. Ulardan biri – qandaydir bir tushunchalar (obyektlar, predmetlar, hodisalar, harakatlar va boshqalar) alohida toifalarga taqsimlanadi. Ikkinchisi – umumiy belgilar va ular orasidagi qonuniy bog'likliklarni e'tiborga olgan holda hosil qilingan toifalarga (bo'limlar, razryadlar, guruhlar va h.k.) ajratilgan tushunchalarning bir-biri bilan bog'liqlik tizimidir.

2.1. Tasniflash

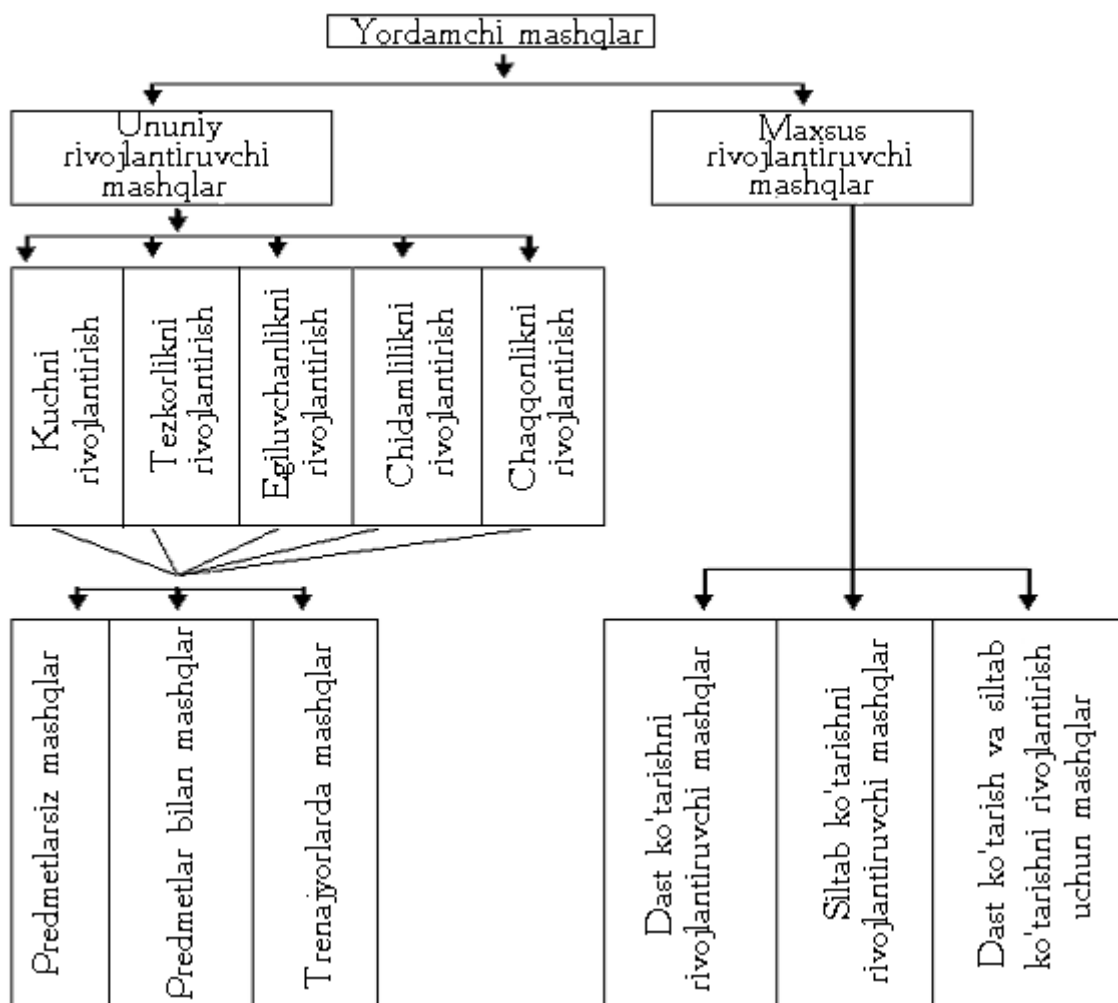
Mashqlarning tasniflanishi deganda ularni guruhlar va kichik guruhlar bo'yicha (jiddiy belgilariga bog'liq ravishda) taqsimlashning ma'lum bir tizimi tushuniladi.

Og'ir atletikada ikkita asosiy mashqlar guruhi ajratiladi: klassik va yordamchi.

Klassik mashqlarga musobaqalar dasturiga kiruvchi shtangani dast va siltab ko'tarish kiradi.

Yordamchi mashqlar *umumiy rivojlantiruvchi* va *maxsus rivojlantiruvchi mashqlarga* bo'linadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar og'ir atletikachining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi; bunda ular texnik tayyorgarlikka nisbatan kam ta'sir ko'rsatadi. Maxsus mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va og'ir atletika mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratilgan.

Og'ir atletikachilarning yordamchi mashqlari shartli ravishda guruhlariga bo'linadi. Ko'rsatib o'tilgan guruhlar bajarilish shartlariga ko'ra bir-biridan farq qiluvchi ko'p sonli kichik guruhlariga ajratiladi.



1-rasm. Yordamchi mashqlarning tasniflanishi

2.2. Atamalar

Og'ir atletikada atamalar – bu ushbu sport turidagi o'ziga xos maxsus tushunchalarning yig'indisini ifodalovchi atamalar tizimidir.

Mutlaq kuch – bu qandaydir mashq bajarishda muskullar kuchi yoki butun gavda og'irligini hisobga olmagan holda inson tomonidan namoyon qilingan kuchdir.

ShKS – shtanga ko'tarish soni.

Yuklama hajmi – ma'lum bir vaqt oralig'ida bajariladigan mashqlarning soni. Og'irlikni ko'tarish soni yoki uning vazni (*kg* yoki *tonna*) bilan ifodalanadi.

Yuklama shiddati koeffitsienti (ShK) – shtanganing o'rtacha og'irligining klassik ikki kurashda ko'rsatilgan natijaga nisbati.

Yuklamaning nisbiy shiddati (NS) – shtanganing o'rtacha og'irligi.

Boshlang'ich vazn – og'ir atletikachi o'zining musobaqadagi birinchi urinishni boshlaydigan shtanga og'irligi.

O'lik nuqta – amplituda nuqtasi, bunda, yotib shtangani siqib ko'tarish, shtanga bilan o'tirib-turishlarni bajarish paytida snaryadning harakatlanishi sustlashadi yoki to'liq to'xtaydi.

Shtangani yerdan uzgan vaqt (ShUV) – shtangani supadan uzish vaqti.

Egilish – gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga bukish.

Orqaga egilish – mashq bajarish paytida gavdani orqaga egish bilan bukilish.

Tayanib cho'kcalash – cho'kcalash fazasi, bunda oyoq qadamlari supaga tegadi.

Cho'kish – atletning shtanga ostiga cho'kcalagandan keyin pastlashishi.

Shtanga bilan o'tirib-turishlar – yelkada yoki ko'krakda turgan shtanga bilan o'tirib-turishlar, keyinchalik shtangani oyoqlar va gavda to'liq to'g'ri-langunicha yuqoriga ko'tarish.

Qayta ushlash – siltanish oxirida grifni ushlab turgan qo'lning holatini o'zgartirish.

Qo'yg'ich – shtanga grifining joylashish balandligini oshirish (og'ir atletika mashqlarini bajarish paytida) ularga shtanga qo'yiladi.

Urinish, yondashish – bitta urinishda shtangani qo'ldan qo'ymay, u bilan bir marta yoki ko'p marotaba mashq bajarish.

Tezlashish – dast ko'tarish va siltab ko'tarishda belgacha ko'tarish fazasidan so'ng oyoqlar va gavdani faol yozish hisobiga sport snaryadining jadal harakati.

Yon tarafga cho'kcalash – oyoqlarni yon tomonga uzatgan holda cho'kcalash.

Qaychisimon cho'kcalash – oyoqlarni oldinga-orqaga yo'nalishda uzatgan holda cho'kcalash.

Ko'krakka ko'tarish – siltab ko'tarish mashqlaridagi birinchi usul.

Yarim siltash – cho'kcalamasdan va shtangani qayd qilmasdan ko'krakdan siltab ko'tarishni bajarish.

Yarim cho'kcalash – oyoqlarni tizzalardan bir oz bukkkan holda (ko'pi bilan 90° burchak ostida) cho'kcalash.

Tortish (cho'zish) – og'irlikni cho'kcalab turib ko'krakka yoki to'g'rilangan qo'llarda yuqoriga ko'tarish.

Dast ko'tarish – musobaqa mashqi bo'lib, bunda shtanga bitta harakat bilan qo'llar to'g'rilanguncha yuqoriga ko'tariladi.

Dast ko'tarishda ushlash – dast ko'tarishni bajarish uchun shtangani ushlash kengligi.

Dast ko'tarish mashqlari – dast ko'tarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish hamda og'ir atletikachining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

Badan qizdirish vazni – mashg'ulot yoki musobaqa vaznlarini ko'tarishdan oldin og'ir atletika badan qizdirishni boshlaydigan shtanga og'irligi. Og'ir atletika mashqida og'ir atletikachining maksimal natijasiga (foizlarda) nisbatan olingan yuklama shiddati mashg'ulot, hafta, oy, yil uchun hisoblab qo'yiladi.

Yozilish – tezlashishdan keyin gavda va oyoqlarni to'g'rilash.

O'rtacha vazn yoki yuklama shiddati (o'rta vazn) – mashqlar davomida (mashg'ulotda, haftada, oyda, yilda) ko'tarilgan umumiy kilogrammlar yig'indisining ShKSGa nisbati.

Ustunlar – siltab ko'tarish, siqib ko'tarish mashqlari va o'tirib-turishlarni bajarishda ularga shtanga qo'yiladi.

Ikki kurash yig'indisi – sportchining yakuniy natijasi (*kg da*), u og'ir atletikada (dast va siltab ko'tarishda)gi natijalarni umumlashtirish natijasida hosil qilinadi.

Siltab ko'tarish – klassik mashq, ikkita urinishda bajariladi; birinchisi – shtanga ko'krakkacha ko'tariladi; ikkinchisi – ko'krakdan yuqoriga qo'llar to'g'rilangungacha siltab ko'tariladi.

Siltab ko'tarish mashqlari – siltab ko'tarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish hamda og'ir atletikachining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

Siltab ko'tarishda ushlab – siltab ko'tarishni bajarish uchun shtangani ushlab uzunligi.

Ko'krakdan siltab ko'tarish – siltab ko'tarish mashqining ikkinchi urinishi.

Belgacha ko'tarish – shtangani cho'kkalash boshlanishidan oldin supadan ko'tarish.

Mashg'ulot vazni – atlet ko'proq mashq qiladigan shtanga og'irligi.

Ko'tarishni qayd qilishlar: 1. Shtangani musobaqa qoidalariga talablariga javob beradigan holatda, to'g'rilangan qo'llarda yuqorida ushlab turish. 2. Turli xil harakatlarni yakunlovchi holat.

Ushlab – qo'l kaftining shtanga grifida joylashishi.

Shvung – shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish, bunda oyoqlar yon tomonga yoyiladi yoki o'z joyida qoladi.

Ushlab kengligi – shtanga g'ildiragi va qo'l kaftlari o'rtasidagi masofa.

Nazorat savollari:

1. Atamalar haqida tushuncha bering.
2. Mashqlarning tasniflanishi to'g'risida gapirib bering.
3. Yordamchi mashqlar haqida tushuncha bering.

Adabiyotlar

Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика // Учеб. для ин-тов физ. культ. М., ФизС, 1988.

Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика //Учебник для вузов М., Советский спорт, 2005.

Кульков Е.Л. Понятие и термины в тяжелоатлетических видах спорта. Методические рекомендации. Т., УзГИФК, 2006.

III bob. KLASSIK MASHQLAR TEXNIKASI

3.1. Dast ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari

Og'ir atletika sportida ikkita klassik mashqda musobaqalar o'tkaziladi. Bu shtangani ikki qo'lda dast va siltab ko'tarish.

Sportchilar shtangani qulayroq va samaraliroq ko'tarish uchun ma'lum bir usullar hamda mashqlarni qo'llashadi. Murabbiylar esa sport natijalarini oshirish uchun og'ir atletikachilarning texnikasini anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ma'lum bir mashg'ulot usullarini qo'llaydilar.

Klassik dast ko'tarish – tezkor-kuch mashqi bo'lib, uni bajarish paytida (musobaqa qoidalariga binoan) shtanga bitta to'xtovsiz harakat bilan tekislangan qo'llarda yuqoriga ko'tarilishi lozim. Harakatni bajarish vaqtida cho'kkalashdan foydalanishga ruxsat etiladi.

Dast ko'tarish – qisqa vaqt davom etadigan mashq. Dast ko'tarishda shtanga ko'tarish bo'yicha eng faol harakatlarning davomiyligi 1 soniya atrofida, o'rnidan turish va egallangan og'irlikni qayd qilishni hisobga olganda 2,5-3 soniyani tashkil etadi. Dast ko'tarishni bajarishda shtanga tezligi (chegara atrofidagi vazn bilan) 2 m/d dan oshmaydi.

3.1.1. Dast ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik harakatlari texnika asoslari

Dast ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik harakatlari harakatga bo'lgan psixologik ko'rsatmani (ko'rsatma) va shtangani ko'tarish oldidan start holatni egallashni (start) o'z ichiga oladi. "Ko'rsatma", "Harakatga ko'rsatma" atamasi ko'pincha sport turlarida keng qo'llaniladi. Sport faoliyati nuqtai nazaridan bu insonning harakatga tayyor ekanligini belgilab beruvchi turli darajadagi boshqaruv tajribalaridir. Ma'lumki, kam tajribaga ega sportchida shtangani ko'tarish texnikasi (hattoki vazn u uchun yengil bo'lsa ham) barqaror emas, yuqori malakali og'ir atletikachilar esa shtangani ko'tarishga puxtalik bilan jiddiy tayyorlanadilar. Bu harakat shaylanish bilan, xayolan unga tayyorgarlik ko'rish bilan bog'liq. Bu "ko'rsatma" mazmunini tashkil etadi.

Start. Shtangani ko'tarish oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik harakatlari boshqa sport turlaridagi dastlabki harakatlar singari «start» deb nomlangan.

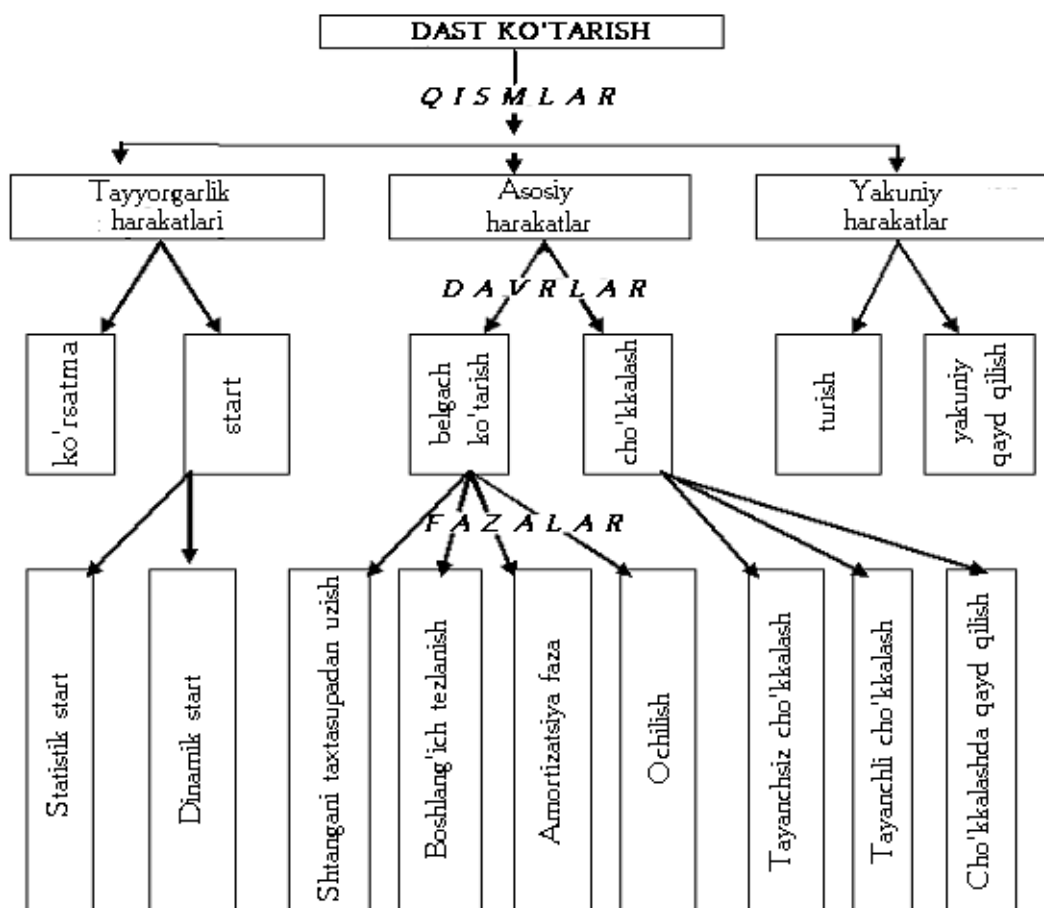
Start *statik* va *dinamik* tizimlarga bo'linadi.

Statik start o'rgatish va mashq qildirish jarayonida asosiy bo'lishi kerak. Bunday startda sportchi uning asosiy elementlarini mustahkamlaydi; oyoqlarni joylashtirish (qo'yish), gavdaning boshqa bo'g'imlari holati, ushlash va uning oqilona kengligi, harakatlar izchilligi.

Statik startda sportchi shtangani ko'tarishni turg'un statik holatdan turib boshlaydi, aynan shu uning nomlanishida aks etgan.

Statik startning ustuvorligi: harakatni bajarish uchun dastlabki holatning katta doimiyligi; dastlabki holatning buzilishi bilan bog'liq bo'lgan xatolar sonining kamayishi.

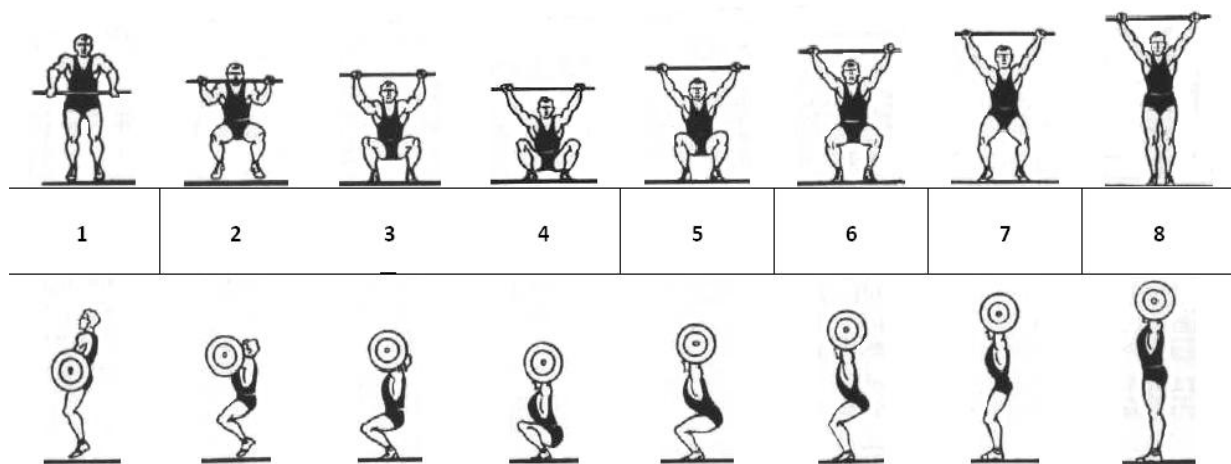
Statik dastlabki holatni o'zlashtirib olish kelgusida dinamik startning ancha murakkab turlariga o'tishga yordam beradi.



2-rasm. Dast ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.

Chayqalgan holdagi start. Sportchi start holatini olgandan so'ng oyoqlarini tekislaydi, so'ngra o'sib boruvchi tezlik bilan yana ularni bukadi (harakatni 1-2 marta prujinasimon bajaradi) va darhol shtanga ko'tarishni boshlaydi.

Bu harakat belning orqa va oyoqlar mushaklarining oldindan cho'zilishini ta'minlaydi, bu kuch imkoniyatlarini oshiruvchi reaktiv kuchlarni hosil qiladi. Biroq bu harakatni aniq bajarish oson emas, shuning uchun chayqalgan holdagi startda texnik xatolarning yuzaga kelish ehtimoli katta.



3-rasm. «Oyoqlarni kerib» va «Qaychi» usullarida shtangani dast ko'tarish (cho'kkalashdan tortib to qayd qilishgacha) konturogrammasi.

Gavdani pastdan og'dirish starti – sportchilar tomonidan tezroq o'zlashtiriladi. Bunday startda gavda pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo'g'imlaridan ancha ko'proq (chayqalgan holdagi startga qaraganda ko'proq) bukiladi. Bosh va yelkalar ham shtanga ustida qolmaydi, balki orqaga – pastga tomon tebrangichsimon harakatlarni bajaradi. Harakat past holatda to'xtovsiz bajariladi.

“Bir zumda” start. Amalda juda kam qo'llaniladi. Bunda tayyorgarlik harakatlari bir vaqtda bukilgan va gavda tushirilgan paytda bajariladi. Sportchi umuman to'xtamasdan shtangani ushlab, bir zumda, oldindan cho'zilgan orqa va oyoq mushaklarida yuzaga kelgan reaktiv kuchdan foydalanib, shtanga ko'tarishni boshlaydi. Sportchi, shtanga ko'tarishni bajarishga tayyorlanib, harakatga “shaylanib”, start holatini egallab, asosiy harakatlarga o'tadi.

3.1.2. Shtanga ko'tarishda asosiy harakatlar texnikasi asoslari

Dast ko'tarishda shtanga ko'tarish bo'yicha asosiy harakatlar 3 guruhga bo'linadi.

Shtangani uzish vaqti (ko'tarish). Sportchining snaryad bilan o'zaro harakatlarining murakkab tizimi hisoblanadi. U ta'sirchan datchiklar yordamida amalda shtanga supadan uzilgan vaqtda qayd etiladi. Yuqori malakali sportchilarda ShUVgacha bo'lgan kuchlanishlar qisqa vaqt ichida keskinroq amalga oshiriladi. Bu fazaning davomiyligi odatda 0,15-0,20 soniyani tashkil etadi. Biroq davomiyligni hisoblash vaqti faqat shartli ravishda olinishi mumkin, masalan, oyoqlar bukilishi tugagan (dinamik startda) paytdan yoki ularni yozish boshlangan (statik startda) paytdan boshlab.

Shunday qilib, shtangani supadan ayirish (uzish) fazasi qat'iy aniqlanadigan boshlanishga ega emas, uning yakunlanishi esa ShUV hisoblanadi. Bu paytga kelib oyoqlarning boshlang'ich bukilishi va tosning birmuncha ko'tarilishi – to'g'ri harakatlanish shartidir. Sportchi boshi va yelkalari bilan bir oz oldinga harakatlarni boshlaydi.

ShUVda sportchining mustaqil tayanchi tugaydi va keyingi harakat yagona tayanch koftlari bilan o'tadi. ShUV orqali "sportchi shtanga" tizimining muvozanatlashuviga erishish lozim, chunki boshlang'ich holatda (og'ir vaznlarni ko'tarishda) shtanganing harakat yo'nalishida qilingan xatoni tuzatib bo'lmaydi.

Boshlang'ich tezlik olish fazasi. ShUVdan boshlanadi va portlash boshlanishigacha davom etadi. Boshlang'ich tezlik olish boshida atlet tomonidan shtangaga beriladigan kuchlanish tez o'sib boradi va ShUVdan 0,08-0,11 soniyadan so'ng ko'tarilayotgan shtanga vaznining 140-160% ni tashkil etadi.

Shtanganing boshlang'ich tezlik olish paytida gavda yozilishiga qaraganda oyoqlarning ilgarilab yozilishi davom etadi. Shtanga atletga yaqinlashib, yuqoriga-orqaga harakat qilishda davom etadi. Yelkalar yuqoriga, lekin bir oz oldinga, yoy bo'ylab siljib harakatlanadi, "sportchi shtanga" tizimi kinematik zanjirlari hamma bo'g'imlarining qat'iy o'zaro bog'liqligini saqlab qolish, yetarlicha kuchli kuchlanishlarni rivojlantirish (120-130% – ShUVda va 160% gacha kuchlanishlarning birmuncha cho'qqisida) ham belgacha ko'tarish davrini bajarishning optimal tavsifiga kiradi. Harakat oyoqlarning ilgarilab tizza bo'g'imlaridagi yozilishi hamda yoyilgan yoki tekis holatni saqlab turuvchi gavda og'ishining bir oz oshishi bilan bajariladi. Boshlang'ich tezlik olish (tezlanish) oxirida shtanga tezligi 1.3-1.6 m/s ga etadi, bunda uning eng yuqori ko'rsatkichlari uzun bo'yli og'ir vazndagi sportchilarda kuzatiladi. Davr oxirida tizza bo'g'imlarida bukilish burchagi 145-155°, tos-son bo'g'imlarida esa 90-100% ni tashkil etadi.

Irg'itish – amortizatsiya fazasi va final tezlanishini o'z ichiga oladi. Shtanga grifi tizza bo'g'imlari darajasidan o'tganidan so'ng irg'itish darhol boshlanadi. Ma'lumotlarga ko'ra, malakali og'ir atletikachilar supadan shtanga grifigacha bo'lgan masofa sportchi bo'yiga nisbatan o'rtacha 32% ni tashkil qilgan paytda irg'itishni boshlaydilar.

Amortizatsiya fazasi. Adabiyotlarda 2 ta asosiy sinonimga ega – "tizzalarni birlashtirish" va "qayta joylashtirish". Amortizatsiya atamasi portlashning ikkita fazasi hamda uchinchi fazadagi harakatlar xususiyati – oyoqlarni tizzalardan bukkani paytda yuzaga keladigan cho'ziluvchan yoki "reaktiv" kuchlardan foydalanish birligini anglatadi.

Amortizatsiya – darajasining boshlanishi gavdani faol yozish, oyoqlarni tos-son bo'g'imlaridan (tizza bo'g'implari bukilganda) yozish shtanga va gavdaning og'irlik markazlarining keskin o'sib boruvchi yaqinlashishi bilan bog'liq. Bu shtanga tizza darajasidan o'tib bo'lgan zahoti mumkin bo'ladi.

Gavdani kuchli yozilishi sababli oyoqlarning tizza bo'g'imidan egiluvchan bukilishi (amortizatsiya) sodir bo'ladi. To'g'ri yaxlit harakat qilinganda oyoqlarning bukilishi majburan, ularni shtanga grifiga “keltirish” maxsus moslamadan turib amalga oshiriladi.

Uchinchi fazaning boshlang'ich darajasida (0,03-0,05 s) tayanchga bo'lgan kuchlanishlar pasayadi (ularning mutlaq kattaligi – ko'tariladigan shtanga vaznining 70 dan 120% gacha), so'ngra keskin oshadi. Oyoqlarning tizza bo'g'imidagi bukilishi tugagan (“amortizatsiya” tugallangan) paytga kelib, kuchlanishlar kattaligi deyarli maksimumga yetadi.

Oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchaklari amortizatsiya fazasiga kelib 115-130° gacha kamayadi, tos-son bo'g'imlarida esa 125-135° gacha oshadi. Amortizatsiya fazasining umumiy davomiyligi 0,10-0,16 soniyaga teng.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan parametrlarning ko'pchiligini harakatning qisqa vaqt ichida sodir bo'lishi tufayli ko'z bilan baholab bo'lmaydi.

Final tezlanishi fazasi. Oyoqlarning tizzalardan bukilish paytidan (oldingi fazada ularning bukilishi tugagandan keyin) boshlanadi. Bir vaqtning o'zida gavdaning yakunlovchi yozilish harakati sodir bo'ladi. Tizza bo'g'imlaridan yozilish tamom bo'lishi bilan fazaning tugaganligi qayd qilinadi. Bu fazaning davomiyligi – 0,15-0,20 soniya atrofida. U yengil vazn toifasidagi sportchilarda kamayadi.

Bu fazani to'g'ri tushunish va harakat xususiyatini tushuntirib berish uchun uning bajarilishini amortizatsiya fazasiga bog'liq holda ko'rib chiqish zarur. Bu bir vaqtga ikkita fazani birlashtiruvchi payt – bu ikkala faza davomida yaxlit, to'xtovsiz harakat bilan bajariladigan gavdaning yozilishi hamda oyoqlar ishining o'ziga xos mexanizmidir.

Final tezlanishni bajarish boshida (oyoqlar yozilishi boshlagandan 0.03-0.04 soniyadan so'ng) kuchlanishning maksimumigacha oshishi sodir bo'ladi (ko'tariladigan shtanga vaznidan 170-190%). Faza oxiriga kelib tezlik ham maksimal tezligiga erishadi – 1,70 m/d gacha (ko'proq og'irroq vazn toifalarida).

Tos-son bo'g'imlarini haddan ziyod “yozib yuborish” hollari ko'p uchrab turadi. Bunda burchaklar 175-185° ga yetadi. Bir vaqtning o'zida tos-son bo'g'imlarining yetarlicha yozilmasligi shtangani cho'kkalashda uni ushlab turishda muvozanatning yo'qolishiga olib keladi, shuningdek, rivojlantiriladigan kuchlanish kattalagini kamaytiradi.

“Irg’itish” va “cho’kkalash” chegarasida oxirgi harakatning noto’g’ri bajarilishi oyoqlar bukilishi boshlangunga qadar yelkalarni ko’tarish ham cho’kkalashga tez o’tishga to’sqinlik qiladi. Yelkalarni ko’tarish cho’kkalash boshlanishi bilan bir vaqtda amalga oshirilsa, to’g’ri bajarilgan hisoblanadi.

Cho’kkalash – uchta fazani o’z ichiga oladi: tayanchsiz cho’kkalash, tayanchli cho’kkalash va cho’kkalashda uni ushlab turish (cho’kkalashdan turishga to’xtovsiz o’tish bajarilgan paytda cho’kkalashda qayd qilish fazasi bo’lmaydi).

Tayanchsiz cho’kkalash fazasi. Uning asosiy vazifasi o’z vaqtida boshlanishidir. Irg’itishdan cho’kkalashga o’tishdagi to’xtalish xato hisoblanadi. Bu fazaning umumiy davomiyligi malakali sportchilarda 0,25-0,30 sm atrofida bo’ladi. U yengil vazn toifasidagi sportchilarda kamayadi.

Cho’kkalashda sportchining shtanga bilan tez o’zaro aloqasi tavsiya qilinadi. Bunda qo’llar shtangada itariluvchi harakatni bajaradi, cho’kkalash tezroq bajariladi. Bunday faol bajarilganda butunlay tayanchsiz cho’kkalash qayd etiladi.

Ba’zan tom ma’noda tayanchsiz cho’kkalash bo’lmaydi va platforma bilan o’zaro ta’sirini bir oz saqlab turadi. Tayanchsiz cho’kkalash fazasining davomiyligi shunday vaqt davri bo’yicha hisoblanadiki, bu yerda tayanchli reaksiya kattaligi sportchining tana vazni darajasida qayd etiladi.

Tayanchli cho’kkalash fazasi. Bu darajaning davomiyligi – 0,2-0,4 s. Tana beldan orqaga egilgan va ozgina oldinga og’dirilgan. Bu maksimal chuqurroq cho’kkalashni ta’minlaydi va ham cho’kkalashda, ham turish paytida muvozanat o’rnatishni yengillashtiradi.

Tayanchli cho’kkalashni ketidan tez turish bilan bajarish maqsadga muvofiq (amortizatsiyadan va cho’kkalashga o’tirgandan so’ng yuzaga keladi-gan egiluvchan kuchlardan foydalanib). Bunda bajarish variantida shtangani ushlab turish fazasi bo’lmaydi. Biroq cho’kkalashdagi harakat vazifasi muvozanatni saqlash va bir oz muvozanatlashtirish yordamida 9-chi – faza vazifasi shtangani qayd qilish zaruriyati bilan bog’liq. Bu dast ko’tarishning eng ko’p uchrab turadigan variantidir.

3.1.3. Dast ko’tarish paytidagi yakunlovchi harakatlar texnikasi asoslari

Sportchining yakunlovchi harakatlari turish va shtangani qayd etish bilan bog’liq. Turish paytida oyoq mushaklari ishini yengillashtirish uchun gavda bir oz oldinga (tosni birmuncha ko’tarish bilan) egiltiriladi, bunda shtanga qat’iy vertikal holatda ko’tariladi.

Sportchi turishni yakunlab, shtangani yuqorida tekislangan qo’llarda ushlab turib qayd qiladi, bunda gavdaning barcha bo’g’inlari va shtanga

grifi bitta vertikal tekislikda joylashadi. Turish yakunlanganda oyoq kaftlari tos kengligida qayta qo'yiladi; oyoq uchlari albatta bir chiziqli turishi lozim.

3.1.4. “Oyoqlarni yonga kerib” usulida cho'kcalash texnikasi asoslari

“Oyoqlarni yonga kerib” usulida cho'kcalashni bajarayotgan sportchilarni kuzatayotganda birinchi qarashda harakat shunday tugallanadiki, oyoqlar bir vaqtning o'zida tayanchdan uziladi va bir muddat havoda qoladi, keyin esa yana bir vaqtda supaga tegadi. Haqiqatda esa barchasi boshqacha ko'rinishga ega. Shtanga ostiga cho'kcalashda ikkita faza ajratiladi: tayanchsiz holatda oyoqlarni qayta qo'yish va oyoqlar supaga tayanchsiz holatda sportchi gavdasi tezda shtanga ostiga tushuriladi, oyoqlar supaga tegib turadi. Shtanga ostiga keyinchalik ketish oldinda turgan oyoqni bukish bilan amalga oshiriladi. Bu paytda qo'llarni nafaqat kuch bilan tekislash, balki ularni tirsak hamda yelka bo'g'imlarida mahkam ushlab turish juda muhimdir.

Cho'kcalashdan shtanga bilan turish muvaffaqiyati ko'pincha boshning holati va qo'llarning tirsak hamda yelka bo'g'imlaridan mahkam tutilganligiga bog'liq. Agar shtangani avvaldan orqaga olmasdan turilsa, unda oyoqni bukishda (yozishda) tos orqaga siljiydi, gavdaning og'ishi ko'payadi va shtanganing yerga tushib ketishi aniq bo'ladi.

Cho'kcalashdan turishda muvozanatni saqlash juda muhim, buning uchun ohista turish kerak hamda tayanch bo'g'imlar (qo'llar va gavda) har doim shtanga ostida qolishiga e'tibor qaratish lozim. Oyoqlarni qayta qo'yish paytida esa og'irlikni tayanch oyoqqa o'tkazish zarur.

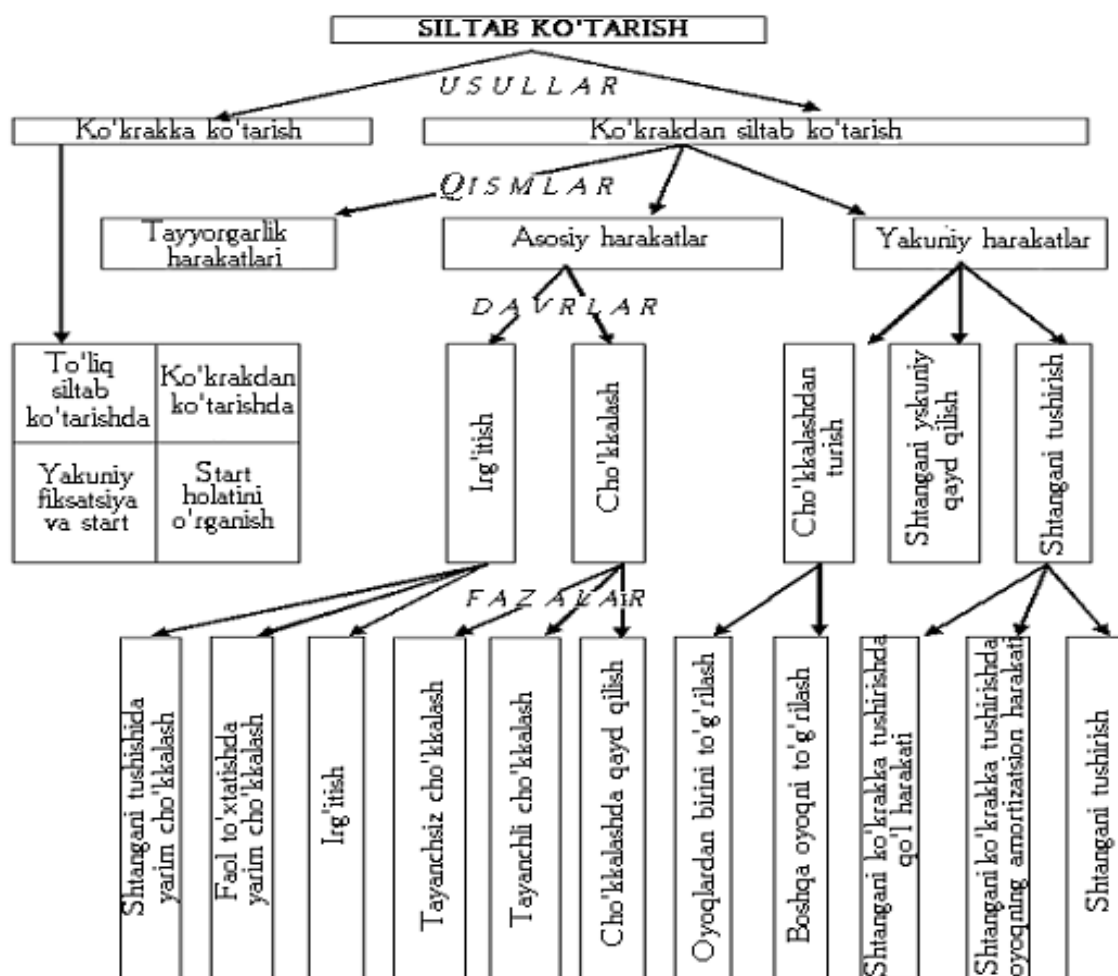
“Oyoqlarni yonga kerib” usuli. Oyoqlar bir tekis qilib yon tomonlarga qo'yiladi va tizza bo'g'imidan oxirigacha bukiladi, oyoq kaftlari oyoq uchlari tashqariga qilgan holda turiladi. To'piq-kaft, tizza va tos-son bo'g'imlaridagi yaxshi egiluvchanlik gavdani vertikalga ko'proq yaqinlashtirish imkonini beradi.

“Oyoqlarni yonga kerib” cho'kcalashni to'g'ri bajarish uchun tezda shtanga tagiga tushish va aniq harakat qilinishi rioya etish zarur. “Oyoqlarni yonga kerib” usulida yaxshi ishlash uchun yaxshi egiluvchanlikka, koordinatsiyaga va chidamlilikka ega bo'lish zarur. Cho'kcalash paytida boshni oldinga uzatish lozim, bunda iyak tushirib yuborilmaydi, nigoh oldinga – yuqoriga qaratiladi. Oyoqlarning joylashishiga alohida e'tibor beriladi. Oyoq kaftlari supaga qo'yilganda umumiy og'irlik markazi tovonlarga yaqin bo'lishi kerak. Cho'kcalashda orqa mushaklariga ko'p narsa bog'liq bo'ladi. Cho'kcalashdan shtanga bilan turish muvaffaqiyati (“oyoqlarni yonga kerib” usuli) ko'pincha harakat qanchalik to'g'ri bajarilganligiga bog'liq. Shtanga qat'iy vertikal holatda ko'tariladi, chunki harakatda kichik

bo'lsa ham og'ish kuzatilsa, u muvozanatning yo'qolishiga olib keladi. Agar ko'tarish boshlanganda muvozanat yo'qotilgan bo'lsa, uni tiklash juda qiyin bo'ladi, agar turish yakunlanyotgan payt yo'qotilsa, u oyoqlarni qayta qo'yish bilan tiklanishi mumkin.

3.2. Siltab ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari

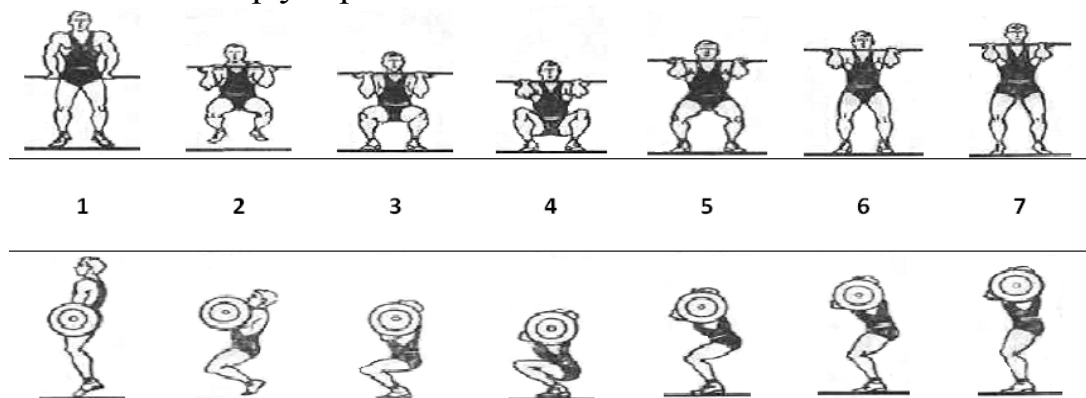
Klassik siltab ko'tarish – ikki usulli tezkor kuch mashqi. Siltab ko'tarishda shtanga vazni dast ko'tarishga qaraganda o'rtacha 30-50 kg ko'proq, yengil vazn toifalarida bu raqam kamroq, og'ir vazn toifalari esa 60-65 kg ga yetadi. Siltab ko'tarishni bajarish (start va qayd qilish vaqtini hisobga olmaganda) 6-9 sek ga boradi. Bu mashq uchun ko'p va uzoq vaqtli mushak kuchlanishlari xos bo'lib, ular nafas olishning ushlab turilishi va chiranish bilan birga bajariladi. Shuningdek musobaqalarda siltab ko'tarish dast ko'tarishdan keyin bajarilishini e'tiborga olib, ta'kidlash mumkinki, bu mashqda muvaffaqiyatli qatnanish uchun og'ir atletikachi yuqori darajada maxsus chidamlilikka ega bo'lishi kerak.



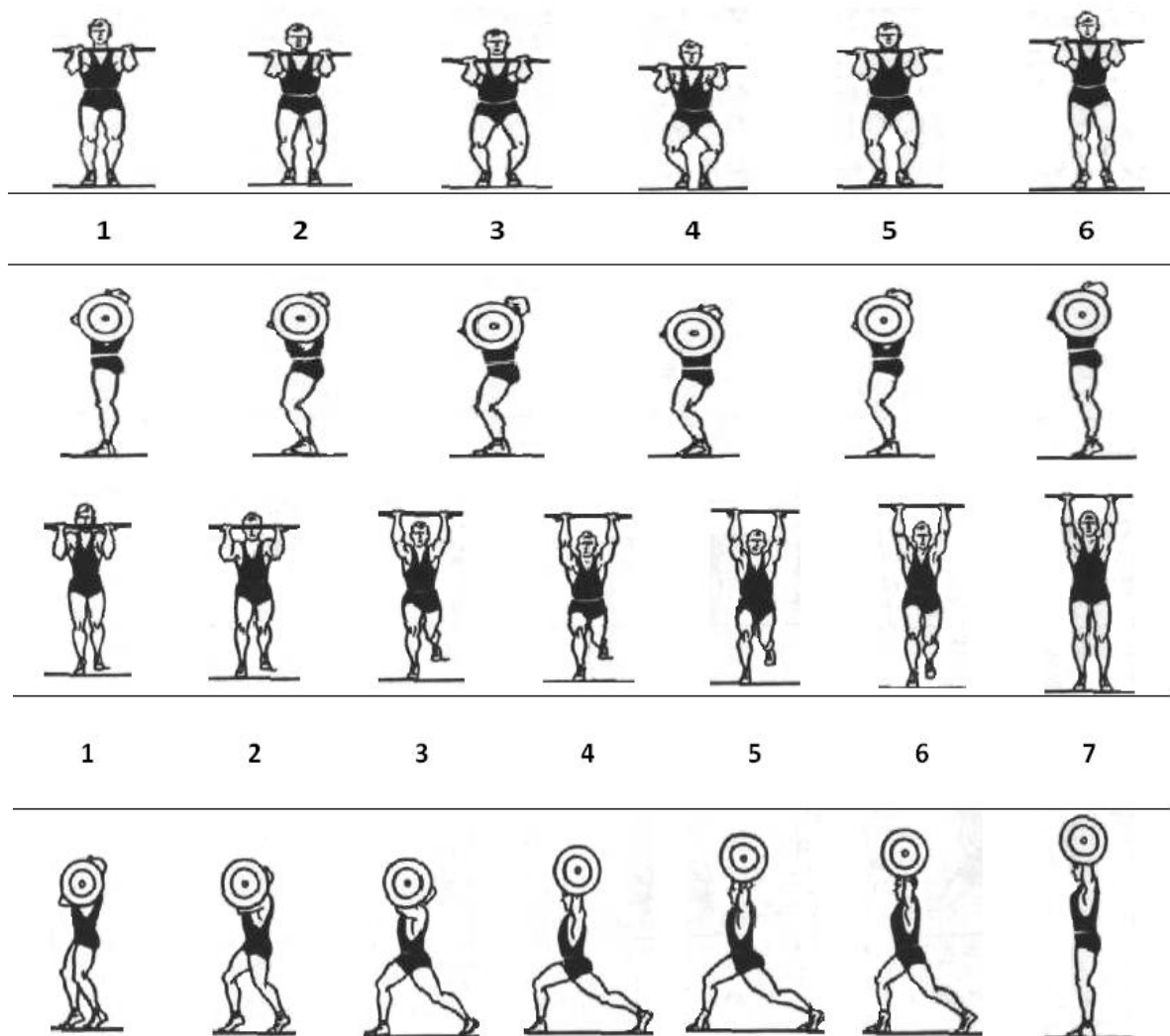
4-rasm. Siltab ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.

Siltab ko'tarish mustaqil va mushak faoliyatining shakli hamda xususiyatiga ko'ra bir-biriga o'xshamagan ikkita usullardan tashkil topgan: ko'krakka ko'tarish va ko'krakdan ko'tarish (siltash). Ikkinchi usulda harakatning xususiyati butun mashqning nomlanishi asosiga qo'yilgan.

Siltab ko'tarishda shtanga tekis qo'llarda yuqoriga ko'tarilishi va harakatsiz holatda qayd qilinishi ushlab turishi lozim.



5-rasm. Shtangani ko'krakka ko'tarish konturogrammasi.



6-rasm. Ko'krakdan ko'tarish konturogrammasi.

3.2.1. Ko'krakka ko'tarish

Siltab ko'tarishning birinchi usuli shtangani ko'krakka ko'tarish – o'z tuzilishiga ko'ra dast ko'tarishga o'xshash, biroq harakat xususiyatiga ko'ra bir qator farqlarga ega.

Start. Siltab ko'tarishda dast ko'tarishdagi kabi, xuddi shunga o'xshash start turlaridan foydalaniladi, lekin shtangani ancha tor ushlaridan foydalanish sportchining startda yuqoriroq holatda turishiga sabab bo'ladi hamda shtangaga ko'p kuch (mutlaq kattalik bo'yicha) berish uchun sharoit hosil qiladi.

Start paytida yelka kamari dast ko'tarishdagiga qaraganda 10-15 sm balandroq bo'ladi. Bo'g'imlarda harakatchanlikning yetishmasligi shtangani ko'krakka ko'tarishni qiyinlashtiradi.

Belgacha ko'tarish. Ko'krakkacha ko'tarishda sportchilar ancha yuqori shtanga vazniga nisbatan ancha past kuchlanish ko'rsatkichlarini rivojlantiradi.

ShUVda tayanchga kuchlanish kattaligi shtanga vaznidan jami 155-120% ni tashkil etadi, uning maksimal qiymatlari esa 1-chi va 4-fazalarda kuzatiladi – 140-170%. Amortizatsiya fazasi boshida dast ko'tarishga qaraganda kuchlanishlar kichik kattaliklargacha kamayadi – jami 75-85%.

Shtangani ko'krakka ko'tarishda, dast ko'tarishdagi kabi, sportchining murakkab biomexanikaviy o'zaro bog'liqliklari (aloqalari) yuzaga keladi.

Siltab ko'tarish texnikasining zamonaviy ta'rifida sportchilarning gavda tuzilishi tipiga bog'lik bitta xususiyati qayd qilinadi. Jumladan, oyoqlarning turli bo'g'imlaridan bukilish burchagi nisbatlari unga bog'liq bo'lmaydi.

Shtangani ko'krakka ko'tarishda belgacha ko'tarish va irg'itishni o'rganishda “Dast ko'tarish” va “Texnikaning umumiy elementlari” bo'limlari materiallaridan foydalanish mumkin.

Cho'kkalash. Harakatlanishlarning bu davri tayanchsiz va tayanchli cho'kkalashni, shuningdek, cho'kkalashda shtangani qayd qilishni ushlab turishni o'z ichiga oladi. Birinchi ikkita faza dast ko'tarishdagi tegishli fazalardan ko'p o'xshashlik jihatlari bor, tayanchsiz cho'kkalash fazasining davomiyligi kamroq (0,10-0,11 s), tayanchli cho'kkalash davomiyligi ko'proq (0.3-0.5 s).

“Oyoqlarni yonga kerib” cho'kkalashda shtangani qayd qilish kichik balandlikda, tizzalar darajasidan bir oz yuqoriroqda amalga oshiriladi. “Oyoqlarni yonga kerib” cho'kkalash orqali shtangani ko'krakka ko'tarishda belgacha tortish oxirida (oyoq uchlariga ko'tarilish) cho'kkalashning kerakli chuqurligi 7-9 sm ga ko'payadi.

Oyoq kaftlari supaga tegishi bilan, sportchi shtangani ko'kragiga olish bilan bir vaqtda tirsaklarini oldinga chiqaradi. Keyin sportchi gavdasi

shtanga bilan oyoqlarning chekinuvchan ishida pastga tushiriladi, tirsaklar ko'tariladi.

Cho'kkalashdan turish va shtangani qayd qilish. Turishni sezilarli darajada yengillashtiruvchi oyoqlarning amortizatsion fazasidan foydalanish uchun cho'kkalashda ushlanib qolmaslik juda muhim. U oyoqlarning kuchli yozilishi bilan bajariladi. Ishni yengillashtirish uchun gavda bir oz oldinga boradi.

Shtanga bilan cho'kkalashdan turishni yakunlab, sportchi siltab ko'tarishning ikkinchi usuli ko'krakdan ko'tarishni bajarish uchun qulay dastlabki holatni egallashi zarur. Agar sportchi cho'kkalash paytida shtangani ko'krakka uncha qulay qo'ymagan bo'lsa, turishning oxirgi daqiqalarida u shtangani yengilgina yuqoriga otib, uni kerakli holatda ko'kragiga tushiradi.

3.2.2. Ko'krakdan ko'tarish

Siltab ko'tarishning ikkinchi usulini bajarish o'ta murakkab sharoitlarda amalga oshiriladi. Katta vazndagi shtangani ko'rkakka ko'tarib, sportchi qo'shimcha qiyinchiliklarga duch keladi, chunki toliqish zamirida uni ko'krakdan siltab ko'taradi.

Ko'krakdan ko'tarishni bajarishdagi harakatlar ham tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi harakatlarga bo'linadi.

Tayyorgarlik harakatlari. Dastlabki harakatlarda siltab ko'tarish uchun shtanganing ko'krakda mahkam va ishonch bilan turishi ta'minlanishi lozim. Oldinga chiqarilgan tirsaklar gavdaning vertikal holatini aniqroq saqlab turishga yordam beradi, shtanga grifi uchun deltasimon mushaklarda ko'pincha tayanch hosil qiladi. Oyoq kaftlari tos kengligida qo'yiladi, bosh bir oz orqaga egiladi.

Sportchining dastlabki holatdagi asosiy vazifasi – shunday vertikal holatni ushlab turishki, bunda “atlet-shtanga” tizimining og'irlik chizig'i tayanch o'rtasidan yoki to'piq-kaft bo'g'imlari markazlarini birlashtiruvchi chiziqqa yaqin o'tishi zarur.

Shtangani ko'tarishdan oldin ushlab turishda optimal vaqt 1-3 soniyani tashkil etadi. Siltab ko'tarishga qaratilgan ko'rsatma sportchi uchun cheklangan miqdorda yo'l-yo'riqlarni o'z ichiga olishi lozim.

Ko'krakdan ko'tarishni bajarishdagi asosiy harakatlar. Shtangani ko'krakdan ko'tarishda asosiy harakatlar tuzilmasida ikkita davr (“irg'itish” va “cho'kkalash”) ajratiladi.

I davr – irg'itish. Uchta fazadan iborat:

- 1) “erkin” (dastlabki) yarim cho'kkalash;
- 2) faol tormozlanishda yarim cho'kkalash (yoki yarim cho'kkalashda tormozlanish);

3) irg'itish.

Siltab ko'tarishni tahlil qilishda yarim cho'kkalash va irg'itish alohida davrlar sifatida ko'rib chiqiladi. Bu noaniq uslubiy tavsiyalarga olib kelishi mumkin, masalan, siltab ko'tarish oldidan, yarim cho'kkalashdan keyin ataylab to'xtalishni bajarish. Biroq bukish-yozish harakatlarini yaxlit harakat sifatida bajarish lozim, chunki u yaxlit bajarilganda rivojlan-tiriladigan kuchlanishlar kattaligi mushaklarda yuzaga keladigan reaktiv, egiluvchan kuchlar hisobiga ancha ortishi mumkin.

Malakali sportchilarda ko'rsatib o'tilgan uchta fazalarning davomiyligi quyidagicha; 1-chi – $0,24 \pm 0,06$ soniya, 2-chi – $0,24 \pm 0,06$ soniya, 3-chi – $0,26 \pm 0,4$ soniya, yangi shug'ullanuvchi sportchilarda u birmuncha oshadi.

“Erkin” yarim cho'kkalash. Maxsus adabiyotlarda shtangani faol pastga tezlashtirib, siltab ko'tarish uchun yarim cho'kkalashni boshlash tavsiya qilinishi uchrab turadi. Ushbu tavsiyaga amal qilinganda tayanchga bo'lgan bosim darhol o'sishi zarur. Biroq harakatning bunday bajarishning aniq ta'rifi mavjud emas. Ma'lum ta'riflarda yarim cho'kkalashda shtangani tezlashtirish shtanganing sportchi bilan pastga “erkin” harakatida boshlanishi 0,20-0,30 soniyadan keyin shtanganing faol tormozlanishi yuzaga kelishi e'tirof etiladi.

Faol tormozlanishda yarim cho'kkalash. Bu fazaning boshi tayanch reaksiyaning o'sib borish paytidan boshlanib belgilanadi. Sportchi shtangani pastga tezlashtirishdan irg'itishga o'tishni boshlashi bilanoq qayd qiluvchi moslamalar tayanchga bo'lgan kuchlanishlarning ortishini ko'rsatadi. Lekin oyoqlarning tizzalardan bukilishi yozilish bilan almashgunga qadar yana 0,20-0,30 soniya vaqt o'tadi. Bu fazada kuchlanishlar kattaligi ko'tarila-yotgan shtanga og'irligidan ancha yuqori bo'ladi.

Oyoqlarning tizzadan bukilish amplitudasi tormozlanish tugaguncha dastlabki holatdan aniqlanadi. Yarim cho'kkalashga o'tirishda shtanganing maksimal tezligi 0,8-0,90 m/s ni tashkil etadi. Yarim cho'kkalash chuqurligi vazn toifasiga qarab 15-25 sm ni tashkil qiladi.

Irg'itish. Shunday nomlangan davrning yakunlovchi fazasi. Uning davomiyligi – 0,20-,30 soniya. Bu fazada tayanch reaksiyasi kattaligi maksimal ko'rsatkichlarga yetadi. Chegara atrofidagi va chegaradagi vaznli og'irliklarda sportchilar muvaffaqiyatli urinishlarda oxirgi natijaga nisbatan 200-205% gacha kuchlanishlarni rivojlantira oladilar. Yuqori malakali sportchilar ancha tejamli ravishda irg'itishni amalga oshiradilar (shtanga vazniga nisbatan kichik kattaliklardagi kuchlanishlar bilan). Kichik vazndagi og'irliklar bilan kuch berishning yuqori darajasiga erishish mumkin. Bunda snaryadni ko'proq pastga tezlashtirish va tezroq tormozlanishni amalga oshirish lozim bo'ladi.

Irg'itishda oyoqlar tekislanishidan avvalroq shtanga tezligi maksimal kattalikka – 1,40-1,60 m/s ga yetadi.

Agar shtangani irg'itishning maksimal tezligi ko'rsatkichlari yuqori va ko'krakdan ko'tarishda uning trayektoriyasi bilan miqyosi ancha katta bo'lsa, bu kam tejamli va nooqilona texnika to'g'risida guvohlik beradi yoki mashg'ulot (mazkur sportchi uchun) chegaradan past vazndagi og'irlik bilan o'tkaziladi.

II davr – cho'kkalash. Birinchi davrdan keyin to'xtalmasdan, irg'itish fazasi to'liq yakunlanmaganda bajariladi. Agar sportchi irg'itishda oyoqlarni tizza bo'g'imlaridan to'liq kesilgan holda oyoq uchlariga chiqishni amalga oshirsa, cho'kkalashning boshi birmuncha to'xtalish bilan sodir bo'ladi.

Irg'itishdan cho'kkalashga o'tishni o'rganishda murabbiylarning ko'pgina tavsiyalari oyoqlarni tizza bo'g'imlaridan to'liq tekislashga va irg'itish paytida oyoq uchiga faol chiqishga qaratilgan. Bir qator maxsus mashqlar ham (masalan, shtangani yarim ko'tarish) shunga mo'ljallangan. Faqat irg'itish samaradorligini ko'rib chiqsak, bunday harakat to'g'ri bo'ladi, lekin bir vaqt u cho'kkalashga tez o'tish yomonroq bajarilishiga sabab bo'ladi. Boshqa harakat fazasiga o'tish sekinlashadi.

Cho'kkalashni bajarishda texnika varianti ko'proq uning chuqurligiga bog'liq. Faqat malakali, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi chuqur cho'kkalashni yetarlicha to'g'ri bajara oladi. Ko'krakdan siltab ko'tarishda shtanga trayektoriyasining optimal balandligi malakali sportchilarda (yarim cho'kkalashni hisobga olib) 45-80 sm ni tashkil etadi. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun kamroq chuqurlikda cho'kkalash tavsiya etiladi.

Bir vaqtning o'zida cho'kkalash boshlanishi bilan qo'llar butun kuch bilan dinamik ishga kirishadi, lekin cho'kkalash boshlanishidan oldin qo'llar bilan ish bajarish (irg'itish fazasida) xato hisoblanadi.

Tayanchsiz cho'kkalash fazasi, irg'itishdan keyin oyoqlarning bukilishi boshlanishidan oyoqlar bilan tayanchga tekkunga qadar bajariladi. Uning davomiyligi 0,16-0,20 soniyani tashkil etadi. Tayanchsiz cho'kkalash sportchining shtanga bilan faol o'zaro aloqasida bajariladi. Sportchi cho'kkalashga o'tirayotib u nafaqat shtangaga "hamrohlik" qiladi, balki undan qo'llari yordamida faol itariladi. Bunday harakatda sportchi gavdasi erkin qulash tezligidan ortiq bo'lgan tezlik bilan cho'kkalashga o'tiradi, shtanga esa yuqoriga ko'tariladi va birmuncha orqaga siljiydi.

Tayanchli cho'kkalash fazasida sportchi shuni hisobga olib oyoqlarini qo'yadiki, oldinga qo'yiladigan oyoq kaftining 1,5 uzunligiga teng bo'lgan yo'lni bosib o'tishi kerak. Bu oyoq butun kaftiga qo'yiladi, oyoq uchlari tashqariga bir oz buriladi. Bu vaqtda ikkinchi oyoq orqaga qo'yiladi, tovon

tashqariga buriladi, bu butun oyoq barmoqlariga tayanishni ta'minlaydi. Oyoqlarni katta tezlik bilan keng qo'yish tavsiya etiladi. Sportchi oyoq kaftlari supaga qo'yilgandan so'ng (qo'llari to'liq tekislanguniga qadar) pastga tushishni davom ettiradi, bunda qo'llar faol ishlab turadi va oyoqlar chekinuvchan ishni bajaradi.

Oyoqlarning bukilishi va shtanganing pastga harakat qilish tezligi bor-yo'g'i 0,01-0,12 soniya davom etadi. Bu paytga kelib qo'llar to'laligicha tekislanadi va keyingi 6-chi faza boshlanadi.

Cho'kkalashda shtangani qayd qilish. Bu fazaning davomiyligi juda yuqori – 0,40-0,80 soniya, malakali sportchilarda – 0,60-1,20 soniya, malakasi kam atletlarda cho'kkalashning yakuniy holatida shtanga grifiga nisbatan tirsak, yelka va tos-son bo'g'implari bitta vertikal tekislikda joylashishi lozim.

Ko'krakdan ko'tarishda yakunlovchi harakatlar. Yakunlovchi harakatlarning birinchi qismi – turish. Turish paytida shtanga grifi va gavdaning alohida bo'g'implarining o'zaro joylashuvi xuddi cho'kkalash yakunlangan paytidagiga o'xshash bo'ladi. Turish oldinda turgan oyoqni tezda tekislash va uning yarim qadam orqada qolishi bilan boshlanadi. Keyin unga boshqa oyoq yaqinlashtiriladi. U shunday qo'yiladiki, oyoq uchlari bitta yuza chizig'ida turishi lozim. Turish shtangani qayd qilish bilan yakunlanadi, shu paytda sportchi harakatsiz turishi zarur.

Nazorat savollari:

1. Ushlamlarning turlari.
2. Statik va dinamik startlarning bir-biridan farqi.
3. Dinamik startda cho'kkalash boshlanishidan oldin shtangani ko'tarishda nechta faza mavjud?
4. Dast ko'tarish va siltab ko'tarishni bajarishda shtanga ostiga cho'kkalashning oqilona usuli.

Adabiyotlar

- Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1972.
Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1988.
Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. Свердловск: изд. Урал ун-та, 1989.
Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов. М., Советский спорт, 2005.
Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. М., ФиС, 1982.
Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учеб. пособие для тренеров. М., ФиС, 1986.

Роман Р. Тренировка тяжелоатлета в двоебье. М., ФиС, 1974.
Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., М., ФиС, 1986.
Тяжелая атлетика. Учебник. Под общей редакцией А.Н. Воробьев.
М., ФиС, 1998.

IV bob. OG'IR ATLETIKADA O'QITISH USHLUBLARI

Og'ir atletikachini o'rgatish va mashq qildirish shug'ullanuvchilarni sport takomillashuvining yagona maqsadli jarayoni hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, ularning irodaviy sifatlari tarbiyalanadi. Og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar katta amaliy ahamiyatga ega bo'lgan foydali malakalarni egallaydilar.

Sportchi o'rganish va mashq qilish jarayonida texnikani takomillashtiradi va yuqori natijalarga erishadi.

4.1. O'qitishning nazariy asoslari

O'qitish (o'rgatish) – bu murakkab pedagogik jarayon bo'lib, zarur bilimlarni egallash, maxsus ko'nikma va malakalarni rivojlantirish hamda harakat va irodaviy sifatlarni tarbiyalashni nazarda tutadi.

O'qitish va mashq qildirish – yagona jarayon. O'qitishda mashg'ulot uslublaridan foydalaniladi, mashg'ulotda esa o'qitish elementlari mavjud. Og'ir atletika bilan shug'ullanish boshida o'qitish ko'proq; og'ir atletikaning nazariy asoslari, og'ir atletika ikkikurashi texnikasi, yordamchi mashqlar o'rganiladi. Boshlang'ich jarayon o'ta mas'uliyatli bo'ladi. Sportdagi kelgusi natijalar, sportchining umumiy madaniyati shunga bog'liq bo'ladi. Og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar katta amaliy ahamiyatga ega bo'lgan malakalarni o'zlashtiradilar.

4.1.1. Harakat malakasini shakllantirish mexanizmi

Bu mexanizm umumiy ko'rinishda quyidagicha ta'riflanadi. Inson yangi harakatni bajarish paytida (uning maqsadi va mazmuni asosida) oldinda turgan harakatni bajarayotgan sari uning boshqaruv dasturi bilan solishtirilishi sodir bo'ladi, shuningdek, keyinchalik unga tuzatishlar kiritish (ya'ni sensor tuzatishlar) amalga oshiriladi.

Boshqarish mexanizmi harakat shakllanishining uchta bosqichini ajratishga imkon beradi:

- harakatni amalga oshiruvchi mushaklar, antagonist mushaklar va boshqa mushaklar ishtirokidagi harakatlarning umumiy tasavvuri shakllanadi, shuning uchun inson harakatni ortiqcha zo'riqish bilan bajaradi, bunda uning bajarilish tezligi ancha kamayadi;

- muntazam harakatlarni bajarishda zo'riqish yo'qoladi va yetarlicha aniq mushaklar koordinatsiyasi yuzaga keladi. Harakatlar hali erkin va avtomatik tarzda bajarilmaydi;

- reaktiv kuchlar, inersiya kuchidan foydalaniladi, harakatlar ancha tejamli bo'ladi, ularning bajarilishi avtomatik darajaga yetadi.

Birinchi bosqich – harakatni boshlang'ich o'rganish (texnikani umumiy “qo'pol” shaklda takrorlash ko'nikmasi hosil qilinadi).

Ikkinchi bosqich – harakatni chuqurlashtirilgan tarzda va detallarga bo'lib o'rganish.

Uchinchi bosqich – harakat malakasini mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

4.1.2. Didaktik tamoyillar

Didaktik tamoyillar – o'qitish va mashq qilishning pedagogik asosi hisoblanadi. Ularga quyidagi tamoyillar kiradi: onglilik, faollik, muntazamlilik va ketma-ketlik, ko'rgazmalilik, puxtalik, yengillik, individuallashtirish, talablarning o'sib borishi.

4.1.3. Og'ir atletikada o'qitish uslublari

Og'ir atletikada turli xil o'qitish uslublari qo'llaniladi:

- so'zdan foydalanish;
- ko'rgazmali vositalarni qo'llash;
- bo'lingan uslub;
- yaxlit uslub;
- kombinatsiyalashgan uslub;
- o'yin uslubi;
- dasturiy o'qitish;
- texnik vositalardan foydalanish;
- mashq uslubi;
- adabiyotlar bilan ishlash.

Odatda, o'qitish jarayoni bir nechta uslublardan bir vaqtning o'zida foydalanishni nazarda tutadi. Murabbiyning mahorati, xususan, uning uslublarni uyg'unlashtirishning maqsadga muvofiqligini aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini bilish qobiliyati bo'yicha baholanadi.

Ko'rsatib o'tilgan uslublarning ko'pchiligi yetarlicha tarqalgan. Amaliyotda kam tanish bo'lgan uslublardan ham foydalaniladi. Ular o'qitish jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, qayd qilingan holatlar uslubi, standart va variantli mashqlar uslubi va mushak yordamida “his qilish” uslubi. So'nggi paytlarda texnik o'qitish vositalaridan foydalanish uslublari ancha keng qo'llanilmoqda.

Standart va variantli mashq uslubi. Agar mashqni takrorlash bir xilda yuz va ming marotaba amalga oshirilsa, harakat malakasi muvaffaqiyatli shakllanadi. Biroq og'irlik vaznining variantlilik va chegara atrofidagi vazn bilan takrorlashlarni ko'p marta bajarish imkoni yo'qligi og'ir atletika mashqlarining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Shunday qilib, agar sportchi ma'lum bir vaznda shtanga bilan harakatni o'zlashtirgan bo'lsa, uni

boshqa og'irlik bilan bajarish uchun u qaysidir jihatdan o'rganishni yangidan boshlashi lozim.

Shu sababli mashg'ulot davomida og'irlik vaznini o'zgartirish faqat sportchining tayyorgarlik darajasi hamda mashg'ulot vazifalariga qarab ruxsat beriladigan chegarada amalga oshirilishi mumkin. Shundan so'ng o'rganiladigan harakat yoki uning alohida elementlari doimiy vazndagi og'irlikdan foydalanganda mustahkamlanadi.

Qayd etilgan holatlar uslubi. Sportchi, shtangani ko'tarishni ishora orqali bajarayotib (temir tayoqcha yoki kichik og'irlik bilan), harakatni to'xtatadi va uni ma'lum bir holatda qayd qiladi. Boshlang'ich o'qitish davri uchun bu uslub ancha qulay.

Shuni yodda tutish kerakki, qayd etilgan holatlar uslubidan foydalanish har doim ham ijobiy natija beravermaydi. Masalan, siltab ko'tarishdan oldin yarim cho'kkalashda holatni aniqlab olish uchun to'xtash qo'llaniladi (holatni qayd etish), bu yarim cho'kkalashning pastki nuqtasida "sportchi-shtanga" tizimi holatini aniqlashga imkon beradi. Biroq bu holat uzoq ushlab turilsa, siltab ko'tarish to'g'risida xato tasavvur hosil bo'ladi, chunki bu yerda to'xtash qo'pol xato hisoblanadi.

Shunday qilib, qayd etilgan holatlar uslubidan foydalanish harakat kinematikasini tezroq va samaraliroq o'rganib olishga, gavda bo'g'inlari holatini aniqlashga yordam beradi, lekin harakat dinamikasini va umumiy ritmini nazorat qilib turishni taqozo etadi.

Mushak yordamida "his qilish" uslubi. Mashqni zo'riqqan holatda, erkinlik darajasi cheklangan holda bajarishga bo'lgan har qanday urinish (N.A. Bernshteyn bo'yicha) harakatni "his qilish" ("sezish") bilan bog'liq bo'ladi.

Murabbiy boshlang'ich o'qitish bosqichida "his qilish" jarayonini faol tezlashtirishi mumkin.

Boshlang'ich tayyorgarlik davri mobaynida og'ir atletikachilar jismoniy tayyorgarlikning o'sishi va to'g'ri qomatning shakllanishiga yordam beruvchi, umurtqaning to'g'ri holatini hosil qiluvchi bir nechta mashqlar texnikasini to'g'ri o'zlashtirib olishlari kerak.

To'g'ri qomatni shakllantirishga o'rgatish og'irliklar bilan turli-tuman mashqlarni bajarishni nazorat qilinishi kerak. Boshlang'ich tayyorgarlik davrining davomiyligi shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Og'ir atletikachilar o'qitish jarayonida ko'p miqdorda maxsus mashqlarni o'zlashtiradilar. Og'ir atletika mashqlarini o'zlashtirish ketma-ketligining keng tarqalgan sxemasi quyidagicha: "qaychi", "oyoqlarni kerib" usullarida shtangani ko'krakka ko'tarish, "qaychi" va "oyoqlarni

kerib” usullarida shtangani ko’krakdan ko’tarish, “qaychi” va “oyoqlarni kerib” usullarida dast ko’tarish.

4.2. Og’ir atletikachilar mashg’ulotining uslubiy xususiyatlari

Sport mashg’ulotlari jarayoni bir qator tamoyillarni o’z ichiga oladi, ular kompleks holda sportchini yuqori natijalarga erishishga samarali tayyorlashni ta’minlaydi. Ularning eng asosiylari: tarbiyalash, o’qitish va harakat hamda funksional imkoniyatlarni takomillashtirish. Ushbu bo’limda biz ko’proq og’ir atletika mashqlarini bajarishda sportchini harakatlarga o’rgatish muammolariga e’tibor qaratamiz. Ma’lumki, og’ir atletika mashqlari (jumladan, dast ko’tarish va siltab ko’tarish), murakkab koordinatsiyali mashqlar qatoriga kiradi, ularni bajarish paytida sportchidan, kuchdan tashqari, koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilish taqozo etiladi. Klassik mashqlarni bajarish texnikasiga o’rgatish bosqichida sportchilar oldiga yuqori natijalarga erishish vazifasidan ko’ra ko’proq butun musobaqa mashqining amaliyotlarini alohida va yaxlit holda to’g’ri o’zlashtirish vazifasi qo’yiladi.

Aytib o’tganimizdek, og’ir atletika mashqlari – dast ko’tarish va siltab ko’tarish texnikasi yetarlicha murakkab. Shuning uchun uni qismlarga bo’lib o’rganish va takomillashtirish tavsiya qilinadi. Sport texnikasiga o’rgatish jarayonida esa quyidagi davrlarni ajratish lozim:

1. Qo’zg’alish jarayoni irradatsiyasi. Bu davrda asosiy harakatlarni ularning boshlang’ich shaklida oddiy koordinatsion kuchlanishlarni namoyon qilishda asosiy o’zlashtirish sodir bo’ladi.

2. Tormozlanish jarayonlarining rivojlanishi evaziga qo’zg’alish jarayonlarining to’planishi. Bu davrda sportchi harakatlariga tuzatish kiritish, ularni aniqlash hamda tabaqalashtirish sodir bo’ladi.

3. Harakatlar namoyon bo’lishining barqarorlashuvi va avtomatlashuvi. Bu o’rgatish fazasida ularning mustahkamlanishi va o’zgaruvchan sharoitlarga moslashishi sodir bo’ladi; texnik harakatlar sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ma’lum bir darajada barqarorlashadi.

Sport texnikasini egallash avval mavjud bo’lgan hayot davomida hosil qilingan harakat tajribasiga tayanadi. Ma’lumki, inson tizimi qanchalik nozikroq, aniqroq va har tomonlama mashqlangan bo’lsa, yangi harakat ko’nikmalari va malakalarini shakllantirishga bo’lgan qobiliyat shuncha yuqori bo’ladi. Shunday qilib, harakat tajribasi harakatlarni shakllantirish uchun hal qiluvchi asos hisoblanadi.

Shunday qonun mavjudki, tuzilishiga ko’ra o’rganilayotgan mashqqa o’xshashi bo’lgan maxsus – yordamchi (tayyorgarlik) mashqlarni sportchi

qancha ko'p o'zlashtirsa, sport texnikasini muvaffaqiyatli egallash va takomillashtirish uchun shuncha ko'p shart-sharoitlar yaratiladi.

Yuqoridagilarni umumlashtirib, quyidagi uslubiy tavsiyalarni berish mumkin:

Birinchidan, darhol harakat vazifalarini hal etishning eng oqilona usuli bo'lgan harakat texnikasiga o'rgatishni boshlash lozim. Bu kelgusida murabbiy va sportchini texnikani qayta o'rganishda (qachonki sport mahorati bosqichida klassik mashqlardagi natijalar bajarishdagi texnik xatolar sababli o'smay qolgan paytda) vaqt hamda kuch sarflanishidan xalos etadi.

Ikkinchidan, sportchilar bilan nazariy mashg'ulotlar olib borish va ularda mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishni hamda og'ir atletika mashqlarini bajarish texnikasida takomillashishga tayyor turishni hosil qilishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Uchinchidan, yosh atletlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarishga katta e'tibor berish zarur.

To'rtinchidan, musobaqa mashqlarining texnik jihatdan bajarilishini nazorat qilishning shunday sharoitlarni ta'minlash kerakki, harakatlarning optimal biomexanikaviy parametrlaridan chetga chiqishlar birinchi urinishdanoq yetaralicha obyektiv tarzda qayd qilinish lozim.

4.3. Og'ir atletika mashqlariga o'rgatish uslublari

Shug'ullanuvchi yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligiga ishonch hosil qilganda, shuningdek, og'irlik vaznini hisobga olib o'rgatishga kirishish lozim. O'rgatilayotgan harakat bilan nazariy jihatdan tanishib olgan, uni tahlil qila oladigan, umumiy vazifalar hamda harakatning har bir fazasi vazifalarini tushunadigan atletlar o'rgatishga yaxshi tayyorlangan hisoblanadi.

Klassik mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasi ularni uzoq vaqt muntazam takrorlash jarayonida shakllanadi hamda takomillashadi. O'rgatishning birinchi uch oyi klassik mashqlar texnikasi asoslarini o'rganishga bag'ishlanadi; keyingilari klassik mashqlar texnikasi bajarish malakasini hosil qilishga hamda kichik va katta fazalarni texnik jihatdan to'g'ri bajarilishini o'rganishga qaratiladi. Bu davrda klassik mashqlarni bajarishning eng samarali usullari o'rganiladi.

Texnikaga o'rgatishda quyidagi xususiyatlarni ham hisobga olish lozim:

1. Mashqlarni birin-ketin ketma-ket o'rganayotib, ularning har birini to'g'ri bajarishga hamda uni mustahkamlashga o'rganish lozim, aks holda, hosil qilingan malaka yo'qotiladi.

2. Mashg'ulotlarda uzoq tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik lozim, ayniqsa o'rgatishning boshlang'ich davrida; bunday hollarda texnika yomonlashadi.

3. O'rgatish boshida texnikadagi xatolarni va kamchiliklarni bartaraf etishga katta e'tibor qaratish, shug'ullanuvchiga shtangaga har bir yondashishdan so'ng u bajaragan mashq natijasini ma'lum qilib borish kerak.

O'qituvchi (murabbiy) ko'rsatmalari bilan bir qatorda shug'ullanuvchilar bir-birlariga ko'rsatadigan yordamlari o'rgatish jarayonlarini tezlashtirish uchun katta ahamiyatga ega. Shuning uchun shug'ullanuvchilarni o'rtoqlari xatolarini aniqlashga hamda o'z vaqtida ularni ko'rsatishga o'rgatishlari zarur.

4. Texnikani mexanik tarzda emas, balki ongli ravishda o'rganish lozim. Buning uchun shug'ullanuvchi shtanga bilan mashq bajarishdan oldin uni xayolan qaytarib ko'rishi, o'rgatilayotgan mashqlarni tahlil qilishi, tajribaliroq shug'ullanuvchilar texnikasini kuzatishi va mashq bajarishdagi salbiy hamda ijobiy tomonlarni ochib berishi zarur. Buning barchasi texnikani puxta o'zlashtirish imkonini beradi.

5. Mashqni o'rgatishda og'irlik kichik bo'lishi kerak. Maqsad – mashq texnikasini to'g'ri bajarish. Mashqni bajarish tashqaridan qaraganda yengil va erkin, ortiqcha zo'riqishsiz bo'lishi zarur. Bir vaqtning o'zida mashq texnikasini juda yengil shtanga bilan takomillashtirish mumkin emas, chunki bunda og'irlik darajasini belgilab olish kerak.

6. Ba'zan avval orttirilgan malaka yangi texnikaning shakllanishini to'xtatib qo'yadi. Avval gimnastika, yengil atletika bilan shug'ullanganlarda (ularga oyoq kaftlarini yon tomonga ochiq qo'yish xos) yoki og'ir atletika bilan mustaqil shug'ullanganlarda tez-tez shunday bo'lib turadi. Oldin egallagan noto'g'ri malakalar shunisi bilan xatarliki, eng keskin paytlarda (musobaqalarda og'ir vaznni ko'tarish paytida) sportchi yana ulardan foydalanishni boshlaydi.

7. O'rgatishga to'sqinlik qilayotgan sabablarni (g'ayrioddiy sharoitlar, sport inventarining turli holati – shtanga grifi qalinligi, uning har xil uzunligi, startning turli balandligi) bartaraf etish lozim.

4.3.1. Siltab ko'tarish

Ikkinchi klassik tezkor-kuch mashqi, u ikkita mustaqil va shakli hamda xususiyatiga ko'ra bir-biriga o'xshamagan harakatlardan iborat: shtangani ko'krakka ko'tarish va shtangani ko'krakdan ko'tarish. Siltab ko'tarishga katta va uzoq vaqt davom etadigan mushak zo'riqishlari xos bo'lib, ular nafas olishning ushlab turilishi hamda chiranish bilan birga bajariladi. Siltab ko'tarishni bajarish (start va shtangani qayd qilish vaqtini hisobga olmaganida) 6-9 soniyani tashkil etadi.

Siltab ko'tarishning birinchi usulini (shtangani ko'krakka ko'tarishni) o'rgatish. *O'rgatish ketma-ketligi:* avval shtangaga yondashishni o'rgatish amalga oshiriladi, keyin shug'ullanuvchilar gavda alohida bo'g'inlarining zarur holatlarini o'zlashtiradilar (start holati, belgacha ko'tarish). Shundan so'ng shtangani asosiy turgan holatidan ko'tarish uchun dastlabki holatni o'rganishga kirishadilar. Asosiy harakat irg'itishni o'rgatish yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarish oldidan amalga oshiriladi. Ulardan eng asosiysi osilib turgan holatdan yuqoriga sakrash – avval tayoq bilan, keyin esa kichik vazndagi shtanga bilan.

Irg'itish o'zlashtirish bilan bir vaqtda shug'ullanuvchilarni yarim cho'kkalashga o'rgatiladi. Harakatlarning bu davri tayanchsiz va tayanchli cho'kkalashni, shuningdek cho'kkalashda shtangani qayd qilishni o'z ichiga oladi. O'rgatishning asosiy elementi gavdaning pastga qarashidan yarim cho'kkalashga harakati ko'krakni shtanga grifi ostiga keltirish va tirsaklarni tez ko'tarish oyoqlarni bukish bilan bir vaqtda sodir bo'ladi. keyin cho'kkalab irg'itishni dastlabki paytida o'rganilgan usullardan biri bilan qo'shib bajaradilar, shtangani osilib turgan holatdan ko'krakga ko'tarish bajariladi.

Irg'itish bilan belgacha tortishning birinchi va ikkinchi fazasini birlashtirishda shug'ullanuvchilarni cho'kkalashgacha bo'lgan butun shtanga ko'tarish-ning to'g'ri ritmiga o'rgatish zarur. Ikki taktli ritm oqilona hisoblanadi: birinchi taktga – irg'itishgacha ko'tarish, ikkinchisiga – irg'itish.

Siltab ko'tarishning ikkinchi usulini o'rgatish. D.h. ni o'zlashtirish bilan boshlanadi. Ko'krakdan siltab ko'tarishni bajarishdagi harakatlar tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi harakatlarga bo'linadi:

- shtangani ustunlardan ko'krakka oladilar, “atlet-shtanga” tizimining og'irlik chizig'i tayanch o'rtasi atrofida, to'piq-kaft bo'g'implari orqali o'tadigan vertikal tekislikka yaqinroq turishi lozim;

- ko'krakdan siqib ko'tarish;
- “Shvung” siqib ko'tarish;
- “Shvung” siltab ko'tarish, cho'kkalashning yakuniy holatida shtanga grifi, tirsak, yelka va tos-son bo'g'implari bitta vertikal tekislikda turishi lozim;

- o'rnidan turishda shtanga grifi va gavda alohida bo'g'inlarining o'zaro joylashishi xuddi cho'kkalashni yakunlagan paytdagi singari bo'lishi zarur. Turish shtangani qayd qilish bilan tugallanadi, bu paytda sportchi harakatsiz turishi kerak.

4.3.2. Dast ko'tarish

Birinchi mashg'ulotlardan boshlab "qulf" singari ushlashni qo'llash zarur, xuddi shu bosqichda ushlash kengligi aniqlab olinadi, keyin shtangaga yondashishni o'rgatish amalga oshiriladi, osilib turgan shtangani tik holatda yuqoriga ko'tarish, yuqorida tik qo'llarda turgan shtanga bilan o'tirib-turish, tizza darajasidan pastda va yuqorida osilib turgan shtangani tik va yarim cho'kkalash holatda dast ko'tarish va shug'ullanuvchilar gavdani alohida bo'g'inlarining zarur holatlarini o'zlashtiradilar (start holati, belgacha ko'tarish). Shundan so'ng asosiy harakat – irg'itishni o'rgatish yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarish oldidan amalga oshiriladi. Ulardan eng asosiysi – shtangani osilib turgan holatdan belgacha ko'tarib yuqoriga sakrash – avval tayoq bilan, keyin esa kichik vazndagi shtanga bilan.

Dast ko'tarishning asosiy qismini o'rganib bo'lgandan so'ng uni cho'kkalash bilan birga qo'shadilar va shug'ullanuvchilar dast ko'tarishni yaxlit holda bajarishga kirishadilar.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, mashq bajarish texnikasi asoslari sport bilan shug'ullanishning birinchi kunlaridanoq singdirilishi lozim. Uni mustah-kamlash va yanada takomillashtirish sportning butun amaliy faoliyati mobaynida davom etadi. Musobaqa va ular bilan birga olib boriladigan maxsus yordamchi mashqlarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishiga pisand qilmaslik kelgusida sport tayyorgarligida kuchli tormozga aylanadi.

Mutaxassislarning fikricha, og'ir atletika sporti amaliyotida kamida ikkita o'rgatish hamda mashq texnikasini ketma-ketlikda o'rganish usuliyatidan foydalaniladi:

1-usuliyat – shtangani ko'krakka ko'tarish, ko'krakdan siltab ko'tarish va dast ko'tarish;

2-usuliyat – dast ko'tarish, ko'krakdan siltab ko'tarish (shtanga ustunla-ridan olinadi), ko'krakka ko'tarish. U yoki bu uslubiy yondashuvni tanlash murabbiy tomonidan hal qilinadi. Biroq hamma hollarda texnikaga o'rgatish ketma-ketligi tamoyili ta'minlanadi.

Bolalar va o'smirlar guruhlarida mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda o'rganish tavsiya qilinadi:

- tik holatda dast va siltab ko'tarish kengligida yuqoriga ko'tarish;
- dast ko'tarish kengligida shtangani bosh ustida ushlab o'tirib-turish;
- dast va siltab ko'tarish kengligida shtangani belgacha ko'tarish;
- "oyoqlarni kerib" usulida yarim cho'kkalash bilan dast va ko'krakga ko'tarish;
- "shvung" siqib ko'tarish;
- "qaychi" usulida ko'krakdan siltab ko'tarish;

- klassik dast va siltab ko'tarish.

Texnikaga boshlang'ich o'rgatish davrida shtanga bilan bajariladigan mashqlar doirasini cheklash lozim. Harakatlarni o'zlashtirib borgan sari, klassik mashqlardagi ko'nikma va malakalar mustahkamlangan sari mashg'ulotlar rang-barang bo'lib boradi, ularda yordamchi va umumiy kuch mashqlari keng qo'llanila boshlaydi.

Yodga solish lozimki, bolalar va o'smirlar organizmining funksional imkoniyatlari (aynan shu yoshda og'ir atletika mashqlari texnikasini o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur) og'irliklarni ko'tarishda chiranish vaqtida hosil bo'ladigan qiyin sharoitlarga yetarlicha moslashmagan. Dast ko'tarishda chiranish kam vaqt davom etadi va shuning uchun sportchiga unga sezilarli bo'lmaydi. Biroq shtangani ko'krakka ko'tarishda va o'ta past holatdan uni siltab ko'tarish fazasida u juda kuchli namoyon bo'ladi.

Agar jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ma'lum bir qonuniyatlarga amal qilinsa, mashg'ulot ancha samarali bo'ladi, mashg'ulotning birinchi qismiga harakat koordinatsiyasi, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar markaziy qismiga – kuch xususiyatiga ega mashqlarni oxirida chidamlilikka qaratilgan mashqlar kiritiladi.

Dast ko'tarish shtangani ko'krakka ko'tarish va ko'krakdan siltab ko'tarishga nisbatan ancha koordinatsion va tezkor kuch mashqi hisoblanadi.

Musobaqa mashqlari – dast va siltab ko'tarishda shtanga ko'tarish texnikasiga ketma-ketlik asosida o'rgatishda qator tavsiyalar mavjud. Birinchi o'rgatish usuli bo'yicha eng afzal isbotlar A.S. Medvedev tomonidan (1986) keltirilgan. Ularga to'xtalib o'tamiz.

Jismoniy tarbiya institutlari uchun "Og'ir atletika" darsligida klassik mashqlar texnikasiga o'rgatishni startdan, dastlabki holatda shtangani osilib turgan holatidan boshlash tavsiya qilinadi. Ma'lumki, birinchi paytlarda uchdan to'rttagacha yaqinlashtiruvchi dast va siltab ko'tarish mashqlari rejalashtiriladi. Bundan kelib chiqadiki, bir vaqtning o'zida start holatini ham turli xil dastlabki holatlardan shtangani ko'tarishni o'rgatish sodir bo'ladi.

Endi shug'ullanuvchilarni musobaqa mashqlari texnikasini bajarishga o'rgatishning bir necha usullari.

Birinchi mashg'ulot: d.h. dan grif tizzalar darajasidan yuqori turadi, shtanga osilib turgan holatidan dast ko'tarishda yarim cho'kkalash holatiga o'tish, startdan tizza darajasigacha ko'tarish.

Ikkinchi mashg'ulot: d.h. dan grif tizzalar darajasidan pastda turadi, shtanga osilib turgan holatidan dast ko'tarib yarim cho'kkalashga tushish; startdan tizzalargacha ko'tarish; startdan dast ko'tarishda belgacha ko'tarish.

Uchinchi mashg'ulot: supadan dast ko'tarib yarim cho'kkalashga tushish; startdan tizzalargacha ko'tarish; supadan dast ko'tarish yarim cho'kkalashga tushish + tekis qo'llarda yuqorida turgan shtanga bilan o'tirib-turish; dast ko'tarishda belgacha ko'tarish + dast ko'tarishda yarim cho'kkalashga tushish.

To'rtinchi mashg'ulot: supadan dast ko'tarib yarim cho'kkalashga tushish + tekis qo'llarda yuqorida turgan shtanga bilan o'tirib-turish, supadan klassik usulda dast ko'tarish; startdan dast ko'tarishda belgacha ko'tarish, startdan tizzalargacha ko'tarish.

Musobaqa mashqlari texnikasiga o'rgatish samaradorligini oshirish uchun mashg'ulotning turli qismlariga uning asosiy qismidan imitatsiyali mashqlarni kiritish juda muhim, asosiy qismdagi mashqlarni bajarish oldidan esa imitatsiyali mashqlarni kichik og'irliklar bilan bajarish maqsadga muvofiq.

Dast ko'tarib yarim cho'kkalash to'g'ri va puxta o'rganib olingandan so'ng mashg'ulot jarayoni tizza darajasidan yuqorisida va pastida bo'lgan dastlabki holatdan, osilib turishdan klassik dast ko'tarishni o'z ichiga oladi.

4.3.3. Dast ko'tarishda o'rgatish ketma-ketligi

Og'ir atletikada dast ko'tarish murakkab koordinatsiyali tezkor-kuch mashqlari qatoriga kiradi, dast ko'tarishda shtanga ostiga cho'kkalash chuqurligi borgan sari mashq bajarish qiyinchiligi o'sib boradi, shuning uchun mashqni avval oyoqlarni qo'yishga o'tmasdan turib o'zlashtirish maqsadga muvofiq. Shu maqsadda dast ko'tarib yarim cho'kkalashga tushishdan foydalanish yaxshiroq. Dast ko'tarib yarim cho'kkalash texnikasiga nisbatan ancha sodda va barcha shug'ullanuvchilar birinchi mashg'ulotdayoq uni o'rganib olishlari mumkin. Dast ko'tarishda mashqlarni o'rganishda oqilona ketma-ketlik quyidagicha bo'lishi mumkin. Eslatib o'tamiz, har qanday yaqinlashtiruvchi mashqni bajarish texnikasi klassik dast ko'tarish texnikasiga mos kelishi kerak.

1. Dastlabki holat – temir tayoqni (grif) tizza darajasidan yuqori turgan start holatidan yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

2. D.h. – temir tayoqni tizza darajasidan past joylashgan start holatidan yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

3. Start-supadan temir tayoqni tizza darajasigacha dast ko'tarish usulida tortish.

4. Start – supadan dast ko'tarish usulida belgacha ko'tarish.

5. Supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarish.

6. Supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarib, tekis qo'llarda turgan shtanga bilan o'tirib-turish.

7. Supadan klassik dast ko'tarish.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar: d.h. – grif tizzadan yuqoriroqda dast ko'tarish usulida ushlab, temir tayoq (grif) bilan yuqoriga sakrab deysinilgan joyga tushish (qo'llar har doim tekis, oyoq mushaklari va trapetsiyasimon mushaklar ishlaydi).

Yarim cho'kkalab dast ko'tarishni to'g'ri va puxta o'rganib olingandan so'ng, mashg'ulot jarayonida temir tayoqni tizza darajasidan yuqorida va pastda bo'lganda d.h. dan klassik dast ko'tarishni o'z ichiga oladi.

4.3.4. Siltab ko'tarishda o'rgatishni ketma-ketligi

Siltab ko'tarish xuddi dast ko'tarish singari murakkab koordinatsiyali mashq hisoblanadi. U ikkita harakatdan – shtangani ko'krakga ko'tarish va shtangani ko'krakdan ko'tarishdan iborat. Bu mashqning murakkabligi shtanga vazni ortib borgan sari oshadi. Biroq vazni kamaytirib yuborish ham mashq texnikasining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Siltab ko'tarishni o'rgatishdan oldin shug'ullanuvchilar dast ko'tarishda ma'lum bir malakaga ega bo'lganlar, demak, ularda harakatlar, mushaklarning “sezish”lari to'g'risida maxsus tasavvurlar shakllanib bo'lgan. Bir so'z bilan aytganda, dast ko'tarishda egallangan malakalar siltab ko'tarish texnikasiga o'rgatish vazifasini ancha yengillashtiradi. Avval ko'krakdan siltab ko'tarishni, keyin esa shtangani ko'krakka ko'tarishni o'zlashtirish tavsiya qilinadi.

Keyinchalik bu ikkita harakatni bitta harakatga birlashtirish hech qanday qiyinchiliklarni keltirib chiqarmaydi.

Shtangani ko'krakdan ko'tarish. Ko'pgina, hattoki yuqori malakali sportchilar uchun shtangani ko'krakka ko'tarish paytida ma'lum bir qiyinchiliklar yuzaga keladi. Musobaqalarda shtangani ko'krakdan ko'tarish paytida odatda muvaffaqiyatsizliklarning aksariyat qismi aynan ikkinchi mashqqa to'g'ri keladi. Bu muvaffaqiyatsizliklarning ko'pchiligi o'rgatish jarayonida namoyon bo'ladigan va mustahkam o'rnatib qoladigan xatolar bilan bog'liq. Shuning uchun ko'krakdan ko'tarish texnikasini o'rganish uchun vaqtni ayamalik va katta og'irliklarni qo'llashga shoshilmaslik kerak.

Ko'krakdan ko'tarish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun mashg'ulotning birinchi qismida temir tayoq bilan yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi: dastlabki holat – joyga tushish bilan yuqoriga sakrash. Ular shug'ullanuvchilarda bu murakkab mashqdagi asosiy harakat shakllari to'g'risida to'g'ri tasavvur shakllanishiga yordam berishi lozim.

1) siltab ko'tarish usulida shvung: bunda avval shtanga ustundan olinadi, keyin uni ko'targandan so'ng yarim cho'kkalashga o'tiriladi.

2) “qaychi” usulida shtangani ko’krakdan ko’tarish: avval shtanga ustundan olinadi, bosh orqasidan siltab ko’tarish, yarim siltab ko’tarish mashqlari yaxshi yaqinlashtiruvchi mashq bo’lishi mumkin.

Shtangani ko’krakga ko’tarish. O’tirish chuqurligi sababli mashq texnikasi murakkablashadi, shuning uchun avval yarim cho’kkalash holatida ko’krakga ko’tarishni o’zlashtirish maqsadga muvofiq.

1. d.h. – shtangani tizza darajasidan yuqori holatda ushlab, yarim cho’kkalab ko’krakga ko’tarish.

2. d.h. – shtangani tizza darajasidan past holatda ushlab, yarim cho’kkalab ko’krakga ko’tarish.

3. d.h. – shtangani supadan siltab ko’tarish usulida belgacha tortish.

4. shtangani supadan yarim cho’kkalab ko’krakga ko’tarish.

5. shtangani supadan yarim cho’kkalab ko’krakga ko’tarish va ko’krakda shtanga bilan o’tirib-turish.

6. supadan klassik siltab ko’tarish.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar: d.h. – shtangani tizza darajasidan yuqoriroqda siltab ko’tarish usulida ushlab, temir tayoq bilan yuqoriga sakrash, deysinilgan joyga tushish (qo’llar har doim tekis, oyoq mushaklari va trapetsiyasimon mushaklar ishlaydi): turli xil balandlikda mahkamlangan shtanga ostiga o’tirgan holatda tirsaklarni tez burash.

Yarim cho’kkalashga va “oyoqlarni kerib” usuliga o’tish bilan shtangani ko’krakga ko’tarishni to’g’ri hamda puxta o’rganib olingandan keyin mashg’ulot jarayoniga grif tizza darajasidan yuqoriroqda va pastroqda bo’lgan d.h. dagi shtangani turishdan “oyoqlarni kerib” usulida ko’krakga ko’tarish kiritiladi.

Og’ir atletika mashqlari texnikasini o’rgatishga qaratilgan mashg’ulotlarning namunaviy reja-dasturlarini tavsiya qilamiz.

1-mashg’ulotning reja dasturi.

Mashg’ulot vazifalari.

1. Shtangani tizza darajasidan yuqori holatda ushlab, yarim cho’kkalab ko’krakga ko’tarish texnikasini o’rgatish.

2. Oyoq va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish uchun mashqlarni o’zlashtirish.

Qism- lar	Mazmuni	Me'yor	Uslubiy ko'rsatmalar
T A Y Y O R G A R L I K Q I S M	1. Saflanish, bildirgi hisobot berish, mashg'ulot mazmunini tushuntirish.	1'30''	Bir qatorda, zalning o'ng burchagida.
	2. Umum rivojlantiruvchi mashqlar (URM), yugurish, maxsus mashqlar, temir tayoq bilan ko'krakka ko'tarish mashqini imitatsiya qilish, qo'llar, bel va oyoqlar uchun maxsus kuch mashqlari.	20''	Bir qatordan ikki qatorga
	Maxsus mushak va tanani tayyorlash mashqlari. 1. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar yelkada turgan tayoqni bosh orqasidan ushlab, turadi, “Bir” deganda qo'llarni yuqoriga tekislash, “Ikki” – d.h.	6-8 m	Bosh to'g'riga qaraydi, yelka bo'shashtirilgan, ko'krak nafas chiqarganda bir oz oldinga egiladi.
	2. D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoq bosh orqasida. “Bir”da – oldinga prujinasimon egilishlar, “Ikki”da – d.h.	6-8 m	Tizzalarning bukilmasligiga e'tiborni qarating
	3. D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoq ko'krakda. “Bir” – o'tirish, qo'llar yuqorida, “Ikki” – d.h.	6-8 m	Gavdani tik ushlab, tayoq cho'p bosh orqasida turishi kerak, tovonning supadan uzilmasligiga e'tiborni qarating
	4. D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoq pastga tushirilgan qo'llarda. “Bir” – qo'llarni yuqoriga ko'tarish, “Ikki” – tayoq bilan o'tiramiz, “Uch” – turamiz” “To'rt” – d.h.	6-8 m	Harakat sur'ati asta-sekin oshirilgan holda bajariladi.

A S O S I Y	Qayta saflanish. 1. Siltab ko'tarish kengligida tik holatda shtangani ko'krakka ko'tarish. 2. Tizza darajasidan yuqorida osilib turgan shtangani yarim cho'kkalash holatida ko'krakka ko'tarish. 3. Siltab ko'tarishda shtangani belgacha ko'tarish. 4. Shtanga bilan yelkada o'tirib turish.	<u>8 kg</u> 4x4, <u>15 kg</u> 6x4 <u>20 kg</u> 6x4 20 kg 6x6	Bir qatorda start turish holatida (bel, oyoq, ko'krak, bosh va b.q.), shtangani ko'krakka ko'targanda tirsaklarni yuqoriga ko'tarish, cho'kkalash vaqtida belni va oyoqni to'g'riligiga va tovonning supadan uzilmasligiga e'tiborni qarating,
Yakuniy	Qayta saflanish. 1. Nafasni rostlovchi mashqlar, 2. Turnikda osilib turish, 3. Mashg'ulotni baholash.	20'' 45'' 3-4' 5'	Bir qatorda Murabbiy buyrug'i asosida.

2-mashg'ulotning reja dasturi.

Mashg'ulot vazifalari:

1. Shtangani tizza darajasidan yuqori holatda ushlab, yarim cho'kkalab dast ko'tarish texnikasini o'rgatish.

2. Shtangani tizza darajasidan yuqori holatda ushlab, yarim cho'kkalab ko'krakka ko'tarish texnikasini o'rgatish.

Qismlar	Mazmuni	Me'yori	Uslubiy ko'rsatmalar
T A Y YO R G A R L I K Q I S M	1. Saflanish, bildirgi hisobot berish, mashg'ulot mazmunini tushintirish. 2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM), yugurish, maxsus mashqlar, temir tayoq bilan ko'krakka ko'tarish mashqini imitatsiya qilish, qo'llar, bel va oyoqlar uchun maxsus kuch mashqlari. Maxsus mushak va tanani tayyorlash mashqlari. 1. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh orqasida turgan tayoqni keng ushlab turadi, “Bir” – qo'llarni yuqoriga tekislash. “Ikki” – d.h.	1'30'' 20'' 6-8 m	Bir qatorda, zalning o'ng burchagida. Bir qatordan ikki qatorga Bosh to'g'riga qaraydi, yelka bo'shashtirilgan, ko'krak nafas chiqarganda bir oz oldinga egiladi.
	2. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh orqasida turgan tayoqni keng ushlab turadi.	6-8 m	Tizzalarni bukilmashligiga e'tiborni qarating

	“Bir” – oldinga prujinasimon egilishlar. “Ikki” – d.h.		
	3. D.h. – oyoqlar kerilgan, qo'llar bosh orqasida turgan tayoqni keng ushlab turadi. “Bir” – o'tirish, qo'llar yuqorida. “Ikki” – d.h.	6-8 m	Gavdani tik ushlash, tayoq cho'p bosh orqasida turishi kerak, tovonning supadan uzilmaganligiga e'tiborni qarating
	4. D.h. – oyoqlar kerilgan, tayoq pastga tushirilgan qo'llarda. “Bir” – qo'llarni yuqoriga ko'tarish. “Ikki” – tayoq bilan o'tiramiz. “Uch” – turamiz. “To'rt” – d.h.	6-8 m	Harakat sur'ati asta-sekin oshirilgan holda bajariladi.
A S O S I Y	Qayta saflanish. 1. Dast ko'tarish kengligida tik holatda shtangani yuqoriga ko'tarish. 2. Tizza darajasidan yuqorida osilib turgan shtangani yarim cho'kkalash holatida dast ko'tarish. 3. Tizza darajasidan yuqorida osilib turgan shtangani yarim cho'kkalash holatida ko'krakka ko'tarish.	<u>8 kg</u> 4x4 <u>15 kg</u> 6x4 <u>20 kg</u> 6x4	Bir qatorda Start turish holatiga (bel, oyoq, ko'krak, bosh va b.q.), shtangani yuqoriga ko'targanda boshni orqasiga o'tkazish, qo'llar tik turishida, cho'kkalash vaqtida belning to'g'riligiga va tovon supadan uzulmasligiga e'tiborni karating.
Ya K U N I Y	Qayta saflanish. 1. Nafasni rostlovchi mashqlar, 2. Turnikda osilib turish, 3. Mashg'ulotni baxolash.	20" 45" 3-4' 5'	Bir qatorda Murabiy buyrug'i asosida.

4.4. Og'ir atletika mashqlarini bajarish usuliyati

Sportchi mushaklari nafaqat katta kuchli zo'riqlarni, balki ancha katta tezlikni ham rivojlantirishi lozim. Chunki klassik mashqlar (dast va siltab ko'tarish) sportchining kuch qobiliyatlarining maksimal namoyon bo'lishi zahirida bajarilibgina qolmay, u tez bajarilishi ham kerak.

Ma'lumki, katta (maksimal) kuchni va bir vaqtda yuqori tezlikni namoyon qilish qobiliyati bir-biri bilan bog'liq emas. Katta kuchga (masalan, kuchli uchkurash yoki kulturizmida yaxshi namoyon bo'ladigan)

ega bo'lish mumkin va bir vaqtning o'zida dast va siltab ko'tarish paytida uni tez amalga oshira olmaslik ham mumkin, agar kuchli uchkurashda sportchidan mashqlarni imkon qadar sekinroq bajarish talab qilinmasa (ko'pincha teskari samara berishi mumkin), og'ir atletika sportida esa sportchi "tezkor-kuch"ni namoyon qilish qobiliyatiga ega bo'lmasa, yuqori natijalarga erisha olmaydi. Shuning uchun og'ir atletika sporti haqli ravishda tezkor-kuch sport turlari qatoriga kiradi.

Tezkor-kuch mashqlarida (dast va siltab ko'tarishda) kuch har doim ham natijani belgilab bermaydi. Bu mashqlarda eng muhim ko'rsatkich – kuchni harakatda namoyon qilish, ya'ni og'ir atletikachilarning katta tezlik bilan ko'tarish qobiliyatidir. Demak, og'ir atletikachi uchun tezkorlik muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Shtangachi, ayniqsa katta va maksimal vazndagi shtangani ko'tarishda sportchi tezkorlikni to'laligicha namoyon qilishi lozim, ya'ni u portlovchan kuchni namoyon qilish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur. Shu bilan birga klassik mashqlar texnikasini yaxshi (mustahkam) o'zlashtirmay turib, sportchi bunday sifatlarni to'liq ko'rsata olmaydi.

Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, og'ir atletikachining mashg'ulot jarayoni shu tarzda tashkil qilinishi lozimki, u mashqlar bajarish texnikasini takomillashtirishga turli xil jismoniy sifatlarni, ayniqsa tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yordam berishi kerak.

Shtangani ko'tarishda maksimal kuchlanishlarni rivojlantirishning uchta uslubi mavjud.

Birinchisi – og'ir bo'lmagan vaznlarni takroriy ko'tarish uslubi, bu yerda faqat oxirgi takrorlashlarda organizmning fiziologik reaksiyasi oxirgi kuchlanishlarga yaqin bo'ladi, shuning uchun oxirgi ko'tarish eng qimmatli hisoblanadi. Bu uslub og'ir atletika mashqlariga endi kirishgan shaxslarga tavsiya qilinadi. U esa jarohatlanishni oldini olishiga yordam beradi, og'irlik kattaligi esa jiddiy ahamiyatga ega emas.

Ushbu uslubda katta va o'rtacha katta og'irliklar bilan mashqlar qo'llaniladi:

- eng katta (yondashishda takrorlashning minimal miqdori);
- eng kattaga yaqin – bitta yondashishda 2-3 marta;
- katta – bitta yondashishda 4-6 marta;
- o'rtacha katta – bittaga yondashishda 8-10 marta;
- o'rta – 10-15
- kichik – 16-20
- juda kichik – 20 martadan ko'p. Hamma hollarda bunday yuklama kuch chidamliligini hosil qilishga yo'naltirilgan.

Ikkinchi uslub – maksimal kuchlanishlar uslubi.

Kuchning o'sishida maksimal samaraga muvaffaqiyatli erishish uchun mashg'ulotlarda asab-mushak tizimi tomonidan ancha katta kuchlanishlardan foydalanish zarur.

Shuning uchun yuqori malakali atletlar o'z tayyorgarliklarida birinchi uslub bilan bir qatorda ikkinchi, yuqori shiddatli qisqa 1-3 martalik kuchlanishlardan foydalanadilar.

Eng katta og'irlik deganda nima tushuniladi? V.M. Zatsiorskiyning fikricha, "bu ortiqcha emotsional qo'zg'alishsiz ko'tarish mumkin bo'lgan eng katta vazndir". Tegishli psixologik tayyorlanish evaziga vaznni oshirish mumkin. Ushbu holda u haqiqiy eng katta vazn, ya'ni maksimal bo'ladi, lekin amaliyotning ko'rsatishicha, bunday vaznlar bilan mashq qilish kam samara beradi. U tezda katta emotsional toliqishni keltirib chiqaradi. Ammo, katta og'irliklarni variantli og'irliklar bilan birgalikda olib borilsa, unda o'z samarasini beradi.

Og'ir atletika sportida amaliyotchilar va olimlar turli xil start malakasiga ega va turli yoshdagi og'ir atletikachilar uchun allaqachon shtanga ko'tarishning optimal sonini aniqlab berganlar. Endi shug'ullanuvchi bolalar va o'smir yoshidagilar uchun og'irlikning boshlang'ich vaznini bitta yondashishda 6 marta takrorlashdan kelib chiqqan holda belgilash tavsiya qilinadi. Bunda bu vaznni sportchi mashg'ulotda bitta yondashishda emas, balki bir nechta – 4 tadan 6 tagacha yondashishdan muvaffaqiyatli qo'llash kerak. Har bir mashqlanmagan shug'ullanuvchi uchun bu vazn uning jismoniy imkoniyatlariga to'liq javob bera oladi. Bu shunday tarzda topilgan og'irlik vaznini barcha hollarda rejalashtirish kerak degani emas. Klassik mashqlarni bajarish texnikasi o'zlashtirib borilgan sari shtanganing bu vazni yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini mustahkamlash uchun yaxshi mo'ljal bo'lishi mumkin.

Ma'lum bir og'ir atletika tayyorgarligidan keyin shtanga vaznini rejalashtirishni quyidagi sxema bo'yicha (1-jadval) amalga oshirish mumkin.

Uchinchi uslub: maksimal tezlik bilan katta bo'lmagan vaznlarni ko'tarish. Og'ir atletikachining yetakchi jismoniy sifati kuch bo'lishiga qaramasdan, sportchi, shuningdek, maksimal tezlikda shtanga vaznini ko'tara olish qobiliyatini rivojlantirishi kerak.

Ta'kidlash joizki, kuchni rivojlantirish qobiliyati uni tez amalga oshirish qobiliyati bilan bog'liq emas. Bu pauerlifting mashg'ulotlarida ham ko'rinib turadi. Kuchli uchkurashdan qachondir og'ir atletikaga o'tgan va u yerda yuqori natijalarga erishgan sportchilar orasida yorqin misol keltirishning deyarli imkoni yo'q. Shu bilan bir vaqtda bir qator yuqori malakali shtangachilar (vatanimiz sportining so'nggi yillardagi amaliyotida) kuchli uchkurashga o'tib, u yerda yuqori natijalarga erishganlar.

Og'ir atletika tayyorgarligining namunaviy realashtirilishi

Og'irlik kattaligi, %	Bitta yondashishda takrorlash soni	Mashg'ulotda jami ko'tarishlar soni	
		dast ko'tarish	siltab ko'tarish
50	6-8	30-40	30-40
60	5-6	25-30	25-30
70	3-5	20-30	20-30
80	2-4	15-24	15-24
90	1-3	6-15	6-15
95	1-2	6-8	6-8
100	1	5-6	5-6

Eslatma: birinchi raqam – o'smirlar toifasidan ikkinchi sport toifasigacha bo'lgan sport tayyorgarligi darajasiga ega sportchi uchun takrorlashlar soni; ikkinchi raqam – ancha yuqori sport malakasiga ega sportchilar uchun takrorlashlar soni.

Shunday qilib, og'ir atletikachilarni tayyorlash jarayonida ularda katta vaznlarni ancha yuqori tezlik bilan ko'tarish ko'nikmasi hamda malakasini, ya'ni bu sport turida atalganidan, portlovchan kuchni maqsadli rivojlantirish zarur. Bu sifatlar ko'proq bolalik va o'smirlik yoshidan boshlanib takomillashtiriladi. Shuning uchun og'ir atletika sportida yoshlikdan shug'ullanish muhim sanaladi, bu paytda chaqqonlik va koordinatsiyani mashq qildirish yengil kechadi.

Og'ir atletika sportida shu narsa muhimki, maksimalga nisbatan 50-70% vazn bilan mashq qilishda ko'proq tezlik sifatlari, 80-90% vazn bilan mashq qilishda ko'proq tezkor-kuch sifatlari, 90% dan ortiqroq vazn bilan shug'ullanganda portlovchi kuch takomillashtiriladi. Bunday namoyon bo'lish klassik va maxsus yordamchi mashqlarni bajarishga xosdir. O'tirib-turishlar va shunga o'xshash mashqlarda 95% li va undan yuqori og'irlik vazni ko'proq kuchni rivojlantiradi.

Nazorat savollari:

1. O'rgatish jarayoni davrlari.
2. Dast ko'tarishni o'rgatish ketma-ketligi.
3. Siltab ko'tarishni o'rgatish ketma-ketligi.
4. O'rgatish uslublari.

Adabiyotlar

Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1972.

Паков А.В. Курс лекций по теории и методике тренировки тяжелой атлетики. Т., 1994.

Роман Р. Обучение и тренировка тяжелоатлета. М., ФиС, 1962.

Роман Р. Тренировка тяжелоатлета в двоебье. М., ФиС, 1974.

Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Б.А. Ашмарина. М., Просвещение, 1979.

Тяжелой атлетика. Ежегодник. М., ФиС, 1983, 1984.

Тяжелая атлетика. Учебник. Под общей редакцией А.Н. Воробьева. М., ФиС, 1998.

Харе Д. Учение о тренировке. (Пер. с нем.). М., ФиС, 1971.

V bob. OG'IR ATLETIKACHILARNING HARAKAT SIFATLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH USHLUBLARI

O'smirlar organizmi shakllanish bosqichida turganligi sababli qat'iy me'yorlangan yuklamalarni qo'llash zarur bo'ladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asab-mushak apparati, yurak-tomir tizimi, psixologik holatni hamda ularning uzoq vaqt davom etadigan faoliyat jarayonidagi o'zaro ta'sirini hisobga olish muhim (V.P. Filin, 1974). Demak, yosh shtangachilar tayyorgarligi nafaqat og'ir atletika sporti tomonidan qo'yiladigan talablarni, balki o'smirlar hamda o'spirinlarning yoshga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan holda tashkil etilishi lozim.

5.1. Mushaklar kuchini rivojlantirish

Inson kuchi – bu mushaklar kuchi yordamida tashqi qarshiliklarni bartarif etish qobiliyatidir.

Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: ichki va tashqi, mutlaq va nisbiy, umumiy va maxsus, tezkor kuch, portlovchi kuch, maksimal kuch va kuch chidamliligi.

Ichki kuch – mushaklarning zo'r berish kuchi.

Tashqi kuch – inson organizmiga tashqaridan bo'ladigan kuchlar (tortish kuchi, ishqalanish, qarshilik ko'rsatish va b.q.).

Mutlaq kuch – erkin mushaklar zo'riqishining maksimal kattaligi.

Nisbiy kuch – tana vaznining mutlaq kuchga nisbati.

Og'ir atletikada boshqa sport turlaridan farqli ravishda natijalar gavda proporsiyasidan ko'ra ko'proq mushak kuchiga bog'liq bo'ladi. Fiziologiyada mushaklar kuchi deganda muskullar rivojlantira oladigan maksimal zo'riqish tushuniladi (u grammlar va killogrammlarda ifodalanadi). V.M. Zatsiorskiy bo'yicha inson kuchini uning tashqi qarshilikni yengib o'ta olish qobiliyati sifatida ta'riflash mumkin. Shu bilan birga kuch kattaligi gavda vazniga bog'liq. Boshqa teng sharoitlarda kuch mushaklarning ko'ndalang kesimiga proporsional (Veber tamoyili) vazn qancha katta bo'lsa va mushak massasi qancha katta bo'lsa, kuch shunchalik ko'p bo'ladi. Shuning uchun bolalar va o'smirlarda kuchi yosh o'tgan sari oshib boradi hamda 17-18 ga kelib kattalar darajasiga yaqinlashadi. Ko'pchilik mushaklarning nisbiy kuch ko'rsatkichlari 13-14 yoshga kelib kattalarning tegishli ko'rsatkichlariga yaqinlashadi (A.V. Korobkov). Bu fiziologik xususiyatlarni yosh shtangachilar tayyorgarligida hisobga olish zarur, chunki bu yerda nisbiy kuch hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Og'ir atletikachilarda kuch sifatlarining rivojlanishi sportdagi birinchi qadamlardan oq sodir bo'ladi va bunga alohida e'tibor berish lozim. Mushak

kuchining namoyon bo'lishi mushak apparati faoliyatini boshqarib turuvchi asab jarayonlarining jamlanishi bilan bog'liq. Bir vaqtning o'zida shuni hisobga olish mumkinki, o'smirlarda, ayniqsa 12-13 yoshlilarda tezkor--kuch imkoniyatlari katta emas. Shuning uchun kuchni rivojlantirish ehtiyotkorlik bilan va asta-sekin amalga oshirilishi lozim. Buning uchun maksimal natijada ko'pi bilan 70-75% vazndagi og'irliklarni, shuningdek, nafasni ushlab turib 8 soniyagacha va nafasni ushlamasdan 15-25 soniyagacha statik zo'riqishlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni rivojlantirish uchun asosiy vositalar quyidagilar: yotib, tik turib, shtangani siqib ko'tarish, yelkada shtanga bilan egilishlar, dast va siltab ko'tarish usullarida shtangani belgacha ko'tarish (maksimal natijadan ko'pi bilan 80%), shtangani ko'krakka ko'tarish, gantellar, giryalarni siqib ko'tarish; bel, qorin pressi mushaklari uchun statik zo'riqishlar (kuchlanishlar) va h.k. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan akrobatika elementlari (umbaloq oshishlar, tik turishlar, burilishlar va boshqalar), gimnastika jihozlarida mashqlar (tortilishlar, tebranishlar, siltashlar, ko'tarilishlar), kurash elementlari, yadro irg'itish, sakrashlar, yuklarni tashishlarni qo'llash mumkin.

Shuni yodda tutish lozimki, o'smirlarda, ayniqsa boshlang'ich o'rgatish davrida mushaklar bir tekis rivojlanmagan. Shuning uchun rivojlanishda ortda qolayotgan mushaklar guruhiga ko'proq e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Bu asosan qorin pressi mushaklari, gavda, orqaning qiya mushaklari, qo'llarning uzatuvchi mushaklari, son orqa yuzasi mushaklari, oyoqlarning keltiruvchi (birlashtiruvchi) mushaklaridir.

Paylarni rivojlantirish uchun har bir mashg'ulotga cho'ziltirish mashqlarini hamda harakatli o'yinlarni kiritish maqsadga muvofiq.

Kuch tayyorgarligida UJT va MJT vositalari jamg'armasidan turli mashqlardan foydalaniladi. Quyida yosh og'ir atletikachilar uchun shunday mashqlarning namunaviy kompleksi keltiriladi.

Shtangani ko'tarish nafaqat dinamik, balki statik ish bajarish bilan bog'liq. Masalan, shtangani belgacha ko'tarish va keyingi portlash kuchi qo'llar va ayniqsa panjalarning statik zo'riqishida sodir bo'ladi. Shtangani har qanday holatda ushlab turish sportchining kuchini, mushak guruhlarining statik zo'riqishini keltirib chiqaradi. Mushak kuchini va statik zo'riqishlarga bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish zaruratini hisobga olib mashg'ulot jarayoniga statik xususiyatga ega mashqlar kiritiladi.

Ko'pchilik mutaxassislar tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar orqali yosh sportchilarda kuch va maxsus chidamlilikni oshirish uchun bunday mashqlarning katta foyda keltirishi isbotlangan (V.P. Filin, V.S. Gonchizin, P.Z. Siris, V.V. Skryabin, R.A. Shatunin, N.P. Laputin va boshqalar).

Yosh sportchilar uchun shunday statik mashqlarni tanlash muhimki, bu mashqlar musobaqa va maxsus yordamchi mashqlarni bajarishda mushaklar kuchini rivojlantirishga yordam berishi lozim. Shu orqali statik zo'riqishlarni bajarishda yuklamani to'g'ri me'yorlash vazifasi yengillashadi. Masalan, "qaychi" usulida cho'kkalashdagi shtangani ko'krakdan siltab ko'tarishga; "chang'ida yugurish holati" mashqi yelkada shtanga bilan o'tirib-turishga; yotgan holatda yarim bukilgan qo'llarda yukni ushlab turish – yotib shtangani siqib ko'tarishga mos keladi. Shu sababli statik mashqlarni bajarishda mushaklar ishtirokidagi shunday aralash mashqlar yordamida yuklamani aniqlash mumkin.

Bundan tashqari, statik mashqlarni bajarishda yuklamani aniqlash uchun statik zo'riqishda mushak ishini ifodalovchi formuladan hosil qilingan formulani qo'llash mumkin:

$$K_H = \frac{P_{xt}}{100}$$

Bu yerda R – statik holatda ushlab turiladigan yuk vazni (kg); t – statik zo'riqishni berilgan darajada ushlab turish vaqti (soniya); Kn – 100 marta kamaytirilgan yuklama koeffitsiyenti (kg/soniya).

Masalan, agar yosh sportchi chang'i yuguruvchi holatida 30 soniya ichida 20 kilogramm vazndagi yukni ushlab turgan bo'lsa, unda:

$$K_H = \frac{20 \times 30}{100} = 6 \text{ kg} / c$$

Shu koeffitsiyent bo'yicha ham statik kuch, statik chidamlilik to'g'risida fikr yuritish mumkin.

Yosh shtangachilar bilan ishlashda qo'llaniladigan statik xususiyatdagi mashqlarga to'xtalib o'tamiz.

Shunday qilib, statik xususiyatdagi me'yorlangan mashg'ulot yuklamalarini bajarish yosh og'ir atletikachilarga boshlang'ich tayyorgarlik davridanoq ularning sog'ligiga zarar keltirmagan holda bu turdagi mushak kuchlanishlaridan foydalanishga imkon beradi. Fiziologik va pedagogik tadqiqotlar statik mashqlarning o'smirlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga va sport natijalarining o'sishiga katta foyda berishini isbotlaydi.

5.2. Tezkorlikni rivojlantirish

Og'ir atletikachi uchun eng muhim sifatlardan biri – inson harakatlarini ushbu sharoitlar uchun eng qisqa vaqt oralig'ida amalga oshirish qobiliyatidir. Tezkorlikning namoyon bo'lishida asab jarayonlarining harakatchanligi muhim ahamiyatga ega (N.V. Vilken, 1956; V.S. Farfel, 1959, 1960 va boshqalar). Tajriba tadqiqotlarida bolalar va o'smirlarda asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishining yoshga xos dinamikasi qonu-

niyatlari aniqlangan (V.S. Farfel, 1959,1960). Harakat tezligi ko'rsatkichlari 7-8 yoshdan 13-14 yoshgacha juda keskin o'sadi (bir martalik harakat tezligi, sakrash balandligi), yosh oshgan sari takomillashib borib va tezkorlik 13-14 yoshga kelib yuqori darajaga yetadi. Bu sifatning rivojlanishiga o'smirlik yoshida katta e'tibor berish kerak. Tezkorlikni rivojlantirish maqsadida qo'llaniladigan har qanday mashqni katta tezlikda yoki shu atrofda bajarish lozim.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'smirlarni mashq bajarish texnikasiga o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. V.S. Filin bo'yicha (1974), harakat malakalarining shakllanishi ularda oqilona harakatlarni yanada takomillashtirish, harakat analizatorining yetilishi uchun zarur asos yaratadi.

Mashg'ulot jarayoniga turli-tuman sakrashlar kiritiladi: joydan turib, yugurib kelib, o'ng oyoqda, chap oyoqda deysinib uzunlikka sakrashlar va ularsiz sakrab chiqishlar; harakatli sport o'yinlari; akrobatika mashqlari; past va baland startdan yugurish; og'irliklar bilan va ularsiz ko'p martalab o'tirib-turishlar. N.A. Bernshteyn (1947) va V.S. Filin (1974) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarning ko'rsatilishicha, 8-12 yosh davrida maksimal tezkorlik rivojlanishi darajasining oshishi asosan harakat tezligining ortishi bilan bog'liq. 13-15 yoshdagilarda tezkorlikning rivojlanishi darajasi asosan tezkor-kuch va kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga oshadi. Demak, 12-13 yoshdagi o'smirlar mashg'ulotlarida tezkorlikni harakat tezligining oshishiga turtki beruvchi mashg'ulotlardan foydalanish yo'li orqali rivojlantirish maqsadga muvofiq. Ayniqsa, agar mashqlar musobaqa va o'yin shaklida berilsa, bu sifat yanada samarali takomillashtiriladi.

5.3. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish

Shtangachining tezkor-kuch imkoniyatlari maksimal yuqori tezlik bilan shtanga ko'tara olish ko'nikmasi bilan tavsiflanadi. Sportchining tezlik imkoniyatlari mushak kuchi mashqlarini bajarish aniqligi egiluvchanlik, koordinatsiya va chaqqonlikka, ish bajarishda qatnashmaydigan mushaklarni samarali yo'naltira olish ko'nikmasiga, irodaviy say-harakatlarga bog'liq.

Ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan aniqlanganki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish o'smirlik chog'ida 14 yoshgacha samaraliroq amalga oshiriladi (V.S. Farfel, 1959-1960; S.I. Filatov, 1966; Z.I. Kuznetsova, 1966; V.S. Filin, 1974).

Tajriba ma'lumotlari asosida V.S. Filin quyidagi xulosalarni beradi: yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari va uslublaridan foydalanish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yuqori samarali hisoblanadi.

Shtangachining tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish og'ir atletika mashqlarini bajarish texnikasini egallash bilan boshlanadi. Shu maqsadda harakatlarning aniqligiga va tejamkorligiga erishish zarur. Bu harakatlar avval o'rtacha, keyin maksimal sur'atda bajariladi. Shtanga ko'tarish texnikasi egallanib borgan sari mashq bajarish tezligini va aniqligini saqlagan holda uning vaznini oshirish vazifasi qo'yiladi.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositalari quyidagilar: klassik dast ko'tarish (yarim cho'kkalashga o'tib), osilib turishdan va plintlardan shtangani ko'krakka ko'tarish, "oyoqlarni kerib" va "qaychi" usulida ko'krakdan siltab ko'tarish; yelkada shtanga bilan o'tirib-turishlar, mashqlarni ko'p marotaba takrorlashlar (3-6 martagacha) va maksimal darajadan 70% gacha shiddat bilan bajarishlar.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan asosiy vositalar: joyidan turib va yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash; sakrab chiqishlar, past va yuqori startdan 10-40 metrga yugurish, sport o'yinlari; gimnastika va akrobatika mashqlari. Tezkor-kuch tayyorgarligi jarayonida mashqlar bir necha marta seriyalar shaklida bajariladi.

15-16 yoshdagi sportchilarda tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish yosh shtangachilarning boshlang'ich tayyorgarlik davrida qo'llanilgan vositalardan foydalanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Shu bilan birga maxsus tayyorgarlikda mashqlar bajarish muddati maksimal natijadan 80% ga, shtangani belgacha ko'tarish va yelkada shtanga bilan o'tirib-turishda 90% gacha etadi.

Tezkor-kuch xususiyatidagi mashg'ulotning umumiy hajmi mashqlarning umumiy hajmidan 35-40% dan 50-60% gacha o'sib boradi. Bu shunga bog'liqlik, yosh shtangachilar mashg'ulotlariga og'ir atletika mashqlari ko'proq kiritiladi. Har tomonlama jismoniy rivojlanish vositalaridan deyarli barcha mashqlar qo'llaniladi, lekin kichikroq hajmda va ancha yuqori shiddat bilan bajariladi.

5.4. Chidamlilikni rivojlantirish

Chidamlilik – bu insonning uzoq vaqt davomida ish qobiliyatini pasaytir-masdan ish bajara olish qobiliyatidir. Chidamlilik jismoniy (u mashqlarni bajarish bilan bog'liq), aqliy, emotsional va sensor (ko'rish, eshitish analizatorlari chidamliligi) bo'ladi. Ishning davom etishini cheklovchi asosiy omil – toliqish. Toliqishning erta boshlanishi chidamlilik yetarli darajada rivojlanmaganligidan dalolat beradi, kechroq boshlanishi – chidamlilik rivojlanish darajasining oshganligi natijasidir.

Chidamlilik va toliqish o'rtasidagi bog'liqlik juda murakkab. Toliqish ishlash natijasida yuzaga keladi. U ish qobiliyatining pasayishida namoyon bo'ladi, u organizmning holatini ifodalaydi. Chidamlilik – bu organizmga

xos xususiyat bo'lib, u ish bajarilgan yoki bajarilmaganligiga bog'liq bo'lmaydi. Kim kam toliqsa, o'ta chidamli bo'lishi kerak, lekin haqiqatda bunday emas. Chidamli sportchi o'zini o'ta toliqish darajasiga olib kelishi mumkin. Kam chidamli sportchida toliqish paytida ish qobiliyatining pasayishi fiziologik funksiyalardagi birmuncha o'zgarishlar bilan kechadi. Ancha chidamli sportchida esa xuddi shunday toliqishda ish qobiliyati ancha yuqori darajadi qoladi.

Organizm funksional holatidagi ancha katta o'zgarishlarga qaramay, uzoq vaqt davomida ish bajarish imkoniyati markaziy asab tiziminining turli xildagi toliqish omillariga bo'lgan mustahkamligi, shuningdek, bufer tizimlarning mukammalligi bilan belgilanadi. Chidamlilikni toliqishni yengib o'tish qobiliyati sifatida ko'rib chiqish mumkin bo'lsa, uni chidamlilikning rivojlanishini belgilab beruvchi asosiy omil deb hisoblash mumkin. Faqat toliqqungacha ishlash va boshlangan toliqishni yengib o'tish organizmning chidamliligini oshirishi mumkin.

Agar ish o'rta sur'atda bajarilsa, chidamlilik yaxshiroq hosil qilinadi. Laboratoriya tadqiqotlariga binoan ushbu holda tekshiriluvchi tajriba boshlanishiga qaraganda 40 marta ko'proq ish bajarishga qodir, yuqori sur'atda ishlaganda esa faqat 4.5 marta ko'proq ish bajaradi.

Umumiy va maxsus chidamlilik ajratiladi. Oxirgisi tanlangan sport turidagi mashg'ulot bilan bog'liq. Umumiy chidamlilik har tomonlama jismoniy tayyorgarlikda egallanadi. Lekin boshqa sport turlaridagi mashqlar natijasida hosil qilingan chidamlilik maxsus chidamlilikka ham ta'sir ko'rsatadi. Masalan, yengil atletikachilar stayer (uzoq masofaga) yugurishda og'ir atletikachilarga qaraganda ancha katta chidamlilikka egalar, shu vaqtning o'zida yengil atletikachilar og'irliklarni ko'tarishda og'ir atletikachilarga nisbatan kam chidamlidirlar. Stayer yengil atletikachilarning mushak faoliyati bajariladigan ishning deyarli to'liq (yoki to'liq) kislorod ta'minotini (lekin yugurish boshida to'plangan katta kislorod qarzida) kechadi. Og'ir atletikachilarda og'irliklarni ko'tarish, kuchli mushak ishi to'raligicha kislorod bilan ta'minlanmaydi. Mushak qisqarishlari anaerobga yaqin sharoitlarda kechadi. Stayer yengil atletikachilarning mushak ishi umuman boshqacha aerob sharoitlarda o'tadi. Og'ir atletikachilarda ijobiy o'zgarishlar harakat apparatida, yengil atletikachilarda yurak-tomir va nafas olish tizimlarida yorqin ifodalangan o'zgarishlar kuzatiladi. Bundan tashqari, tadqiqotlarning ko'rsatishicha, chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar (masalan, uzoq masofaga yugurish) kuchning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va, aksincha, "kuch"ga qaratilgan mashg'ulotlar (og'ir atletika mashqlari) uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarda chidamlilikning rivojlanishiga salbiy

ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli og'ir atletikachi o'rtacha muddatda uzoq vaqt davom etadigan mashqlardan ehtiyotkorlik bilan foydalanishi lozim.

Og'ir atletikachining maxsus chidamliligi og'irliklarni ko'tarish paytida bir oz yondashishda va ko'tarish sonini ko'p marta va asta-sekin oshirib borib hamda mashg'ulot davomida qo'llash yo'li orqali hosil qilinadi. Og'ir atletikachining chidamliligini oshirishning asosiy uslubi mashg'ulotdagi ko'tarishlar sonini oshirish hisoblanadi. Sportchi bitta yondashishda 2-3 martadan ortiqroq yengib o'ta oladigan katta og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotdan kuchning o'sishi yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'ladi. Agar chidamlilik bitta yondashishda ko'p miqdorda shtanga ko'tarish hisobiga rivojlantirilsa, unda eng katta vaznda 90-70% og'irlikdagi shtanga bilan mashq qilishga to'g'ri keladi. Biroq, malakali sportchilarning bunday vazn bilan ishlashi asosan faqat chidamlilikni hosil qilishga yordam beradi, kuchning o'sishi esa ancha cheklanib qoladi.

Chidamlilik muntazam mashg'ulotlar ta'sirida o'sib boradi, faqat yaxshi mashqlangan sportchilar katta mashg'ulot ishini (10-15 ta) bajarishga qodirlar. Endi shug'ullanuvchilar esa birinchi mashg'ulotlarda umumiy hajmda 1-3 tadan ziyodroq og'irlik ko'taradilar, lekin bu yuklama ham ular uchun og'ir. Bu sportchilarning organizm tizimlari faoliyati yaxshilangandan keyingina ular bir qancha vaqt o'tib, katta toliqishsiz katta hajmdagi ishni bajarishni boshlaydilar.

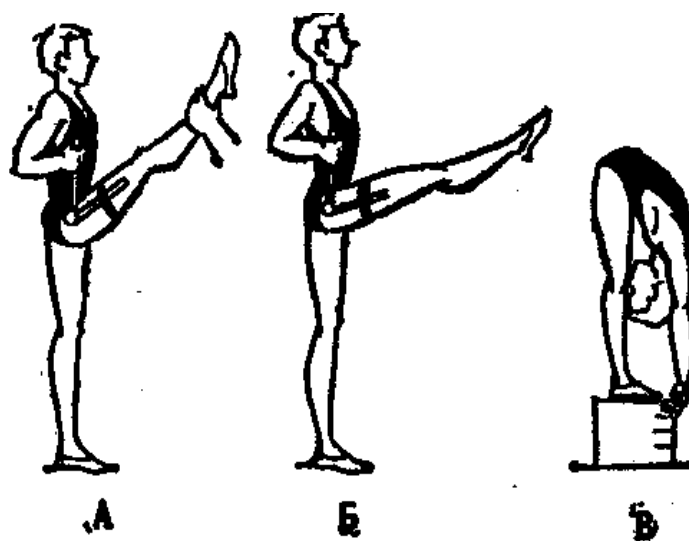
5.5. Egiluvchanlikni rivojlantirish

Egiluvchanlik bu – harakatlarni katta amplituda va yuqori tejamkorlik bilan erkin hamda tez bajarish qobiliyatidir. Shtanga ko'tarishda yaxshi egiluvchanlik texnik usullarni yaxshiroq bajarish imkonini beradi, klassik mashqlarning barqaror va mustahkam texnikasining hosil bo'lishiga yordamlashadi. Egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish 8-10 yoshdan boshlanishi kerak. Agar egiluvchanlik 14 yoshgacha rivojlantirilmasa, kelgusida bu sifat bo'g'imdagi harakatchanlikning yomonlashishi sababli qiyinchilik bilan takomilashtiriladi.

Turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va og'irliklar bilan mashqlar egiluvchanlikning rivojlanishiga yordam beradi. Gavdani oldinga va orqaga egishlar, uni aylantirish, shuningdek, oyoq-qo'llarni aylantirish, oyoq kaftlari qo'l panjalarini aylantirish, son va to'piqning old hamda orqa yuzasi mushaklari va boylamalarini cho'ziltirish juda foyda keltiradi. Shtangachilar uchun tizza-tirsak va yelka bo'g'imlaridagi harakatchanlik muhim ahamiyatga ega. Shu sababli maxsus mashg'ulot oldidan bo'g'imlar uchun bir nechta umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish zarur. Agar har bir mashg'ulotga, shuningdek, ertalabki gigiyenik gimnastikaga maxsus mashqlar kiritilsa, egiluvchanlik muvaffaqiyatli rivojlantiriladi. Tadqiqot-

larning ko'rsatishicha, o'z mashg'ulot-lariga egiluvchanlik mashqlarini kiritmagan og'ir atletikachilarda ko'proq jarohat olish hollari kuzatiladi. Ma'lumki, mashg'ulotda 2 oylik tanaffus bo'lganda egiluvchanlik 10-20% ga yomonlashadi.

Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini nazorat qilib borish zarur. Buning uchun u yoki bu bo'g'imdagi harakatchanlik vaqti-vaqti bilan o'lchab turiladi (graduslarda yoki chiziqli o'lchamlarda). Og'ir atletika sportiga xos bo'lgan ko'rsatkichni olish uchun tuzilishiga ko'ra klassik mashqlar (yoki ularning qismlari) texnikasiga yaqin bo'lgan, ya'ni sportchining mushak-bo'g'im guruhlariga uchun muhim bo'lgan nazorat mashqlarini qo'llash zarur (7-rasm).



7-rasm. Egiluvchanlikni nazorat qilish.

5.6. Chaqqonlikni rivojlantirish

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sport mashg'ulotlarining boshlanishidanoq chaqqonlikni rivojlantirish zarur, bu kelgusida maxsus mashqlarni bajarish texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishga hamda takomillashtirishga yordam beradi.

Chaqqonlik deganda sportchining harakat malakalarini tez egallash, ularni zaruratga qarab maqsadli qo'llash hamda takomillashtirish qobiliyati tushuniladi.

Bolalik va o'smirlik yoshida chaqqonlikni rivojlantirish uchun eng qulay sharoitlar mavjud bo'ladi, chunki bu paytda organizm juda bukiluvchan va shu sababli ancha kattaroq yoshda, ya'ni murakkab harakat malakalarini tez o'zlashtirish uchun zamin yaratish mumkin.

V.M. Zatsiorskiy chaqqonlikning bir nechta mezonlarini hisobga olishni tavsiya qiladi.

Birinchi mezon koordinatsion murakkablik tavsifi hisoblanadi. Harakat vazifasi, masalan, dast ko'tarishda osilib turgan shtangani ko'tarib cho'kkalash va orqaga egilib turganda ko'tarilish har xil qiyinchilik keltirishi mumkin. Agar dast ko'tarishni bajarishda shtanga ko'tarishga nisbatan sportchidan yaxshi koordinatsiyani namoyon qilish talab etilsa, turnikda egilib ko'tarishda fazoviy koordinatsiya ko'proq ahamiyatga ega. Demak, bu mezonda koordinatsion mator talablar muhim.

Chaqqonlikning ikkinchi mezoni – aniqlik. Agar harakatning fazoviy, vaqt va kuch tavsiflari qo'yilgan harakat vazniga mos bo'lsa, u aniq bajariladi. Sport amaliyotida murabbiylar ko'pincha faqat mashqning bajarilishini hisobga oladilar (dast ko'tarish bajarildi-bajarilmadi, portlash amalga oshirildi-amalga oshirilmadi). Haqiqatda esa harakatlarning bajarilishini zarur maqsadga muvofiqligi va tejamliligi nuqtai nazaridan ko'rib chiqish zarur. Yuqori malakali og'ir atletikachilar mashqlarni yuqori darajada tejimli bajarishlari bilan ajralib turadilar, buni, shubhasiz, chaqqonlik mezoni sifatida ko'rish mumkin.

Chaqqonlikning uchinchi mezoni – mashqni o'zlashtirish vaqti. Harakatni yetarli darajada aniq o'zlashtirish va xatolarni tuzatish uchun ma'lum bir vaqt talab qilinadi. Ayniqsa bu mashqlar texnikasini o'rganishga kirishayotgan o'smirlarda aniq namoyon bo'ladi. Agar o'smir yangi mashqni "darhol" bajara olsa, uni bu mashqni bajarish uchun ko'proq vaqt sarflaydigan boshqa tengdoshlariga nisbatan ancha chaqqon deyish mumkin.

Yosh shtangachilar yangi malakalarni doimo o'zlashtirib borishlari kerak. Agar bunday qilinmasa, harakat zahirasi to'lib boradi va turli xil mashqlarni bajarish qobiliyati takomillashmaydi. Ko'pincha yosh sportchilar klassik mashqlar texnikasini egallab olganlaridan so'ng va uni avtomat tarzda bajarishga erishganlaridan keyin boshqa, texnik jihatdan ancha qiyin bo'lgan mashqlarda o'z malakalarini takomillashtirmaydilar, bu oxir-oqibat chaqqonlikni samarali rivojlantirish imkoniyatini ancha pasaytiradi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun harakatli va sport o'yinlari, to'siqlardan yugurish, turli xil sakrashlar, ayrim holatlarda ushlanib turish bilan shtanga ko'tarish mashqlari juda foydali.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarni mashg'ulot darsining asosiy qismida bajarish, harakatli va sport o'yinlarini uning yakuniy qismida o'tkazish yaxshiroq. Bitta mashg'ulot doirasida chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar hajmi katta bo'lmasligi lozim, lekin ularni tez-tez bajarib turish kerak.

Nazorat savollari:

1. Og'ir atletikachilar qanday jismoniy sifatlarga egalar?
2. Jismoniy sifatlار nima?
3. Kuchning tavsifi.
4. Tezkorlikning tavsifi.
5. Tezkor-kuch sifati tavsifi.
6. Chidamlilikning tavsifi.
7. Egiluvchanlikning tavsifi.
8. Chaqqonlikning tavsifi.
9. Chidamlilikni rivojlantirish vositalari.
10. Chidamlilik qanday aniqlanadi?

Adabiyotlar

Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1988.

Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов М., Советский спорт, 2005.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат, 1997.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учеб. для завершающего уровня высш. физкультур, образования: 4-е изд., испр. и доп.; М.: Краснодар: Лань, 2005.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Общ. основы теории и методики физ. воспитания. Учеб. для ин-тов физ. культуры. М., ФиС, 1991.

Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник по направлению бакалавриата спорт. Т., Лидер-пресс, 2007.

VI bob. OG'IR ATLETIKACHINING TAYYORGARLIK TURLARI

6.1. Jismoniy tayyorgarlik

Hozirgi paytda og'ir atletika sportida butun mashg'ulot yuklamasining 20% klassik mashqlar ulushiga to'g'ri keladi. Shu sababli maxsus yordamchi mashqlarda nazorat me'yorlarining bajarilishiga ko'ra sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi to'g'risida fikr yuritish mumkin. P.Dobrev, D.Gyurkov (1972), A.T. Ivanov (1976), P.Dobrev, K.Kolev (1977), A.V. Chernyak (1970, 1978) sportchilarning vazn taifalari va malakalarini hisobga olgan holda ba'zi maxsus yordamchi mashqlarda nazorat me'yorlarini belgilab berganlar.

Ma'lumki, og'ir atletikachilar mashg'ulotlarida ko'proq dast ko'tarish, ko'krakka ko'tarish, ko'krakda va yelkada shtanga bilan o'tirib-turish, shuningdek, ustunlardan siltab ko'tarishdan foydalanadilar. Bu mashqlar nazorat me'yorlarini sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholashda asosiy hisob-lanadi.

A.T. Ivanov (1974) siltab ko'tarishdagi natijaning oyoq mushaklari kuchi bilan bog'liqligini aniqlayotib, shuni isbotladiki, muvaffaqiyatli siltab ko'tarish uchun eng zarur narsa – bu oyoq mushaklari kuchining ko'tariladigan vazndan kamida 30% ga ortiq bo'lishidir. A.V. Chernyak ma'lumotlariga ko'ra yuqori malakali sportchilarda bu nisbat 20% ni tashkil etadi, bu ularning oyoq mushaklaridan samarali foydalanishlarini ko'rsatadi.

P.Dobrev va K.Kolev (1979) bolgariyalik eng kuchli sportchilarning tayyorgarligini o'rganib turib shuni aniqlaganlarki, barcha vazn toifalari uchun dast ko'tarish va yarim cho'kkalab dast ko'tarishdagi natijalar o'rtasidagi bog'liqlik o'rtacha katta ($r=0,874$). Sportchilarning shaxsiy vazni ortishi va ularning mahorat darajasi o'sishi bilan dast ko'tarish hamda yarim cho'kkalashda dast ko'tarish tasniflari kategoriyalari o'rtasidagi farq haqli ravishda ortadi. Biroq nisbiy ko'nikishda farq o'rtacha 80% ni tashkil etadi.

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

1. Sport malakasiga ega va turli vazn toifasidagi og'ir atletikachilarning ustunlardan siltab ko'tarishdagi maksimal natijalari siltab ko'tarishdagiga qaraganda o'rtacha yuqori. Supadan yarim cho'kkalab dast ko'tarish, tizzada osilib turgan shtangani cho'kkalab dast ko'tarish, shtangani ko'krakka ko'tarish, tizzadan siltab ko'tarish va ko'krakdan shvung usulida siltab ko'tarish mashqlaridagi natijalar tegishli klassik mashqlardagi maksimal natijalardan o'rtacha past. Bunda o'rganilayotgan mashqlar natijalari orasida farq ma'lum chegarada turadi. Cho'kkallab shtangani ko'rkakka ko'tarishda eng katta mashg'ulot natijasi turli sport malakasiga ega, har xil vazn toifasidagi og'ir atletikachilarda siltab ko'tarishdagi maksimal natijalardan $\pm 2\%$ atrofida o'zgarib turadi.

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

3. Uchta ko'rilayotgan malakalardagi sportchilarda maxsus yordamchi mashqlardagi nisbiy natijalar orasida katta farqlar aniqlanmadi.

Malakali eng kuchli og'ir atletikachilarda yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar natijalari nisbati mos ravishda o'rtacha 125-115% ni tashkil etdi.

6.2. Texnik tayyorgarlik

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

So'nggi paytlarda sport texnikasini o'rganishda tizimli-tuzilmaviy yondashuv keng tarqalgan. A.N. Bernshteynning (1947-1966) ko'rsatishicha, harakat detallar zanjiri emas, balki detallarga tabaqalashtiriladigan tuzilma, yaxlit tuzilmadir.

Tizimli-tuzilmaviy yondashuvni turli xil sport yutuqlarini metodik vazifasida ta'riflash mumkin.

Og'ir atletika mashqlari texnikasini tahlil qilishda tizimli-tuzilmaviy yondashishdan foydalanish (A.A. Lukashev, 1972; B.A. Podlivayev, 1972) mashqlarning fazali tarkibini aniqlashga va ularning tuzilmasini tavsiflab berishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, ko'p jihatdan tashqi qoni o'rgatish va takomillashtirish usuliga ta'sir ko'rsatadi.

“Klassik mashqlarni bajarish texnikasi” bobida klassik va maxsus tayyorgarlik mashqlarida texnik mahorat to'g'risidagi zamonaviy tassavvurlar yoritilgan. Amaliyotning ko'rsatishicha, har qanday maxsus yordamchi mashqning bajarilishi dast va siltab ko'tarishning koordinatsion

rejimiga mos kelishi kerak. Aks holda, mashg'ulotlar samaradorligi pasayib boradi.

Shuning uchun o'quv mashg'uloti jarayoni oqilona shtanga ko'tarish texnikasi bilan yo'g'rilgan bo'lishi, uning model tasviflariga asoslanishi lozim. Shtanga ko'tarishning texnik jihatdan noto'g'ri bajarilishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Imkoni boricha bunda xatolar kam bo'lishi kerak.

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish har xil usullar bilan amalga oshiriladi. Bu murabbiyning tajribali ko'zlari va videoappaturalar bo'lishi mumkin. Fazalarning oxirgi daqiqalaridagi oqilona holatlar mo'ljal bo'lib xizmat qilishi lozim, lekin texnikaning kinematik va dinamik ko'rsatkichlari yanada aniqroq baholash kompleks usuli qo'llanilgandagina amalga oshirilishi mumkin. Buning uchun 2-jadvalda keltirilgan model tasvirlardan foydalanish mumkin.

2- jadval

Texnikaning kinematik va dinamik parametrlari	Fazali tarkibi	Mashqlar	
		dast ko'tarish	siyatib ko'tarish
Boldir-kaft bo'g'imlaridagi burchaklar (gradus)	2-faza oxirida 3 4	85-90 60-75 115-125	90 ± 4 77 ± 4 115 ± 5
Tizza bo'g'imlaridagi burchaklar (gradus)	2-faza oxirida 3 4	135-150 115-125 165-170	158 ± 3 142 ± 4 142 ± 3
Tos-son bo'g'imlaridagi burchaklar (gradus)	2-faza oxirida 3 4 1-faza oxirida (GIKS)	90-100 110-125 175-180 115-120	113 ± 4 135 ± 4 176 ± 4 123 ± 8
Tanaga beriladigan kuchlanish shtanga vazniga nisbatan % da.	Belgacha tortishda: maks maks (min)? Portlatishda: minim maks	145-160 125-145 70-105 160-180	143 ± 8 130 ± 5 75 ± 15 165 ± 15
Fazalar davomiyligi (s)	2-faza 3-faza 4-faza	$0,45 \pm 0,05$ $0,13 \pm 0,05$ $0,17 \pm 0,03$	$0,52 \pm 0,04$ $0,15 \pm 0,02$ $0,13 \pm 0,02$
Shtanga ko'tarish tezligi (m/s)	2-faza oxirida 3-faza oxirida 4-faza oxirida	$1,20 \pm 0,15$ $1,35 \pm 0,15$ $1,85 \pm 0,25$	$1,25 \pm 0,15$ $1,10 \pm 0,20$ $1,60 \pm 0,25$

6.3. Psixologik va taktik tayyorgarlik

6.3.1. Psixologik tayyorgarlik

Og'ir atletikachi shaxsini tarbiyalashning pedagogik jarayoni to'g'ri individual yondashuvga asoslanadi va sportchining individual psixologik xususiyatlarini bilishni nazarda tutadi. Shu maqsadda psixologik tavsif – shaxsning psixologik kartochkasi tuziladi. Bu kartochkada quyidagilar o'z aksini topishi lozim:

- shaxsning tipologik xususiyatlari (asab tizimi va temperamentining o'ziga xos xususiyatlari);
- shaxsning o'ziga xos qirralari (irodaviy, axloqiy qirralari);
- shaxsning emotsional holatlar ahamiyatini namoyon qilishi (umumiy emotsionallik, emotsional kechinmalar shiddati).

Sportchi shaxsi tavsiflarining asosiy bo'limlari ham umumiy ko'rinishda, ham og'ir atletika mashg'ulotlari bilan bog'liq holda berilishi kerak. Shaxsning individual psixologik xususiyatlarni bilish murabbiyga tayyorgarlikning hamma masalalarini, ayniqsa shaxs tarbiyasini hal etishda individual yondashishni samarali amalga oshirishga imkon yaratadi. Shaxsning aqliy sifatlarini tarbiyalash sportchilarning asosiy tarkibi keskin yosharib borayotganligi tufayli hozirgi paytda muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqori natijalarga erishgan yosh sportchilarda o'z qadrini yuqori baholash hissi yuzaga keladi. Ba'zan sportchi keyingi natijalarga erishish uchun yana ham ko'proq mehnat qilish kerakligini anglaydi. Buni esdan chiqarish sport mahorati o'sishining sekinlashishiga olib keladi. Axloqiy tarbiyada individual yondashuvning shaxsni jamoada tarbiyalash uslublari bilan to'g'ri nisbati katta ahamiyatga ega. Sport jamoasi butun tarbiyaviy ishlarni olib borishda murabbiy qo'lidagi kuchli qurol hisoblanadi. Shuning uchun murabbiy shaxsni tarbiyalash jarayonida individual va jamoa boshqaruvining psixologik asoslarini bilishi lozim.

Shaxsni tarbiyalashda irodali tayyorgarlikka katta ahamiyat qaratilishi lozim. Shaxsning irodaviy sifatlarini tarbiyalash og'ir atletikachilar psixologik tayyorgarligining eng muhim tarkibiy qismidir. Ular uchun irodaviy sifatlar orasida eng zarurlari alohida ajratiladi: maqsadga intiluvchanlik, bardosh va o'zini tuta bilish, jasurlik va qat'iyatlilik, sabot va matonat, tashabbuskorlik va mustaqillik. Irodaviy tayyorgarlik asosini subyektiv va obyektiv qiyinchiliklarni doimo yengib o'tish tashkil qiladi.

Shaxsning axloqiy va irodaviy sifatlarini tarbiyalash, bir tomondan, murabbiyning faol o'rni, ikkinchi tomondan, o'z-o'zini tarbiyalash jarayonining to'g'ri tashkil qilishini ko'zda tutadi.

Hozirgi paytda sportchi shaxsining individual psixofiziologik xususiyatlarini bilish katta ahamiyatga ega. Shaxsning bu xususiyatlarini

o'rganish mutaxassis (psixolog) yordamida amalga oshirilishi lozim, bu murabbiyga tegishli yordam ko'rsatishga xizmat qiladi.

Og'ir atletika sport turlarida harakatlariga o'rgatish jarayoni jiddiy psixologik qiyinchiliklarni (birinchi galda eng katta vaznlarni ko'tarishda) yengib o'tish bilan bog'liq. Bu qiyinchiliklarni yengib o'tish maqsadi, o'rgatishning asosiy sharti sportchining irodaviy sifatlarini muntazam takomillashtirib borishdir. Sportchidan yuqori darajada texnik tayyorgalikka ega bo'lishni taqozo qiluvchi mashqlar (masalan, dast va siltab ko'tarish) qiyinchiliklarning alohida guruhini tashkil etadi. Bunday mashqlarni o'rganish paytida sportchi o'ta yuqori psixik zo'riqishlarga duch keladi, u qo'rquv, vahima ko'rinishida namoyon bo'ladi. Psixik zo'riqish – murakkab harakatki, bajarishga tayyor turishning zarur omilidir. Biroq uning chegarasi bor. Chegaraga yetganda sportchining psixik va harakat faolligi susayadi. Zo'riqish kabi psixik holatlarni oldini olish maqsadida tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksini keng qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Harakatlanishning turli-tumanligi, bir tomondan, harakatlarning aniq bajarilishiga bo'lgan yuqori talablarni, ikkinchi tomondan, og'ir atletikachilarda tegishli mashq harakat tasavvurlarini shakllantirish hamda rivojlantirish muhimligini belgilab beradi. Buning uchun ideomotor mashg'ulot usuliyati keng qo'llaniladi. Uning mohiyati sportchilarda bajariladigan harakatni faol tasavvur qilish (mushak-harakat sezgilarida) qobiliyatini maqsadli rivojlantirishdan iboratdir.

Nihoyat, musobaqa mashqlariga o'rgatish psixologiyasining eng qiyin masalasi sport harakatlarini ongli tarzda tushunish omilini hisobga olish bilan bog'liq. O'rgatish davomida murabbiyning pedagogik ko'rsatmalari birinchi haftada o'rnatish va mashq qilishining turli fazalarida bajariladigan harakatlarni boshqarishning tushunilgan va tushunib yetilmagan shakllari nisbati qanday bo'lishi kerakligini bilishiga asoslanishi zarur. Maqsadli xatti-harakat (faoliyat tashkil qilish) to'g'risidagi zamonaviy tasavvur shundan dalolat beradiki, ongli (tushuniladigan) boshqaruv har doim uzilishli, tushunib yetilmagani – uzluksiz bo'ladi. Shuning uchun boshqaruvning ikkala shakli harakatni boshqarishda har doim bo'ladi. Lekin murabbiy sportchiga ta'sir ko'rsatish jarayonida uni faqat ongli boshqaruv shakli asosida boshqarishi mumkin.

Musobaqaga tayyorgarlik aniq bir musobaqaga bevosita tayyorgarlik jarayonida shakllantiriladi. Uning maqsadi sportchi imkoniyatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishi uchun shart-sharoitlar yaratishdan iborat.

Murakkab (ba'zan ekstrimalga yaqin) musobaqa jarayonlarida barcha sharoitlar teng bo'lganida o'zining psixofiziologik imkoniyatlarini to'laligicha safarbar qila oladigan sportchi g'alaba qozonadi.

Aniq bir musobaqaga tayyor turish ko'rsatmaga, ya'ni sportchi ushbu musobaqada qanday natijalarga erishish istagiga bog'liq. Murabbiyning pedagogik vazifasi shundan iboratki, u o'quvchisida o'z imkoniyatlariga mos bo'lgan o'z-o'zini baholashni nazarda tutuvchi to'g'ri ko'rsatmani shakllan-tirishi lozim. Ma'lum darajada musobaqada qatnashishga tayyor turish kabi ko'rsatma psixik zo'riqish va turg'unlikning to'g'ri nisbatlarida yanada to'liqroq amalga oshiriladi.

Ruhiy zo'riqish shaxsiy safarbar qilish omili sifatida muvaffaqiyatli musobaqa faoliyatining zarur sharti hisoblanadi. Uning darajasi musobaqaga qo'yilgan ko'rsatma "balandligi" bilan aniqlanadi. Biroq turli xil sabablarga ko'ra, psixik zo'riqish yoki haddan ziyod bo'ladi (ko'pincha shunday bo'ladi) yoki yetarli bo'lmaydi. Ikkala holda ham sportchining psixik holatini boshqarish hisobiga ruhiy zo'riqish darajasiga tegishli tarzda tuzatish kiritish zarur. Bu yerda sportchilarning psixik holatlarni boshqarish uslublaridan foydalana olishlari taqozo etiladi (o'zini ishontirish, diqqatni, kurasha olishni boshqarish, ba'zan xususiy shakllari va h.k.). Bunda autogen mashg'ulot uslubi katta yordam beradi. U maxsus adabiyotlarda yoritilgan. Shakllantirilgan maxsus ko'rsatmani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan ikkinchi omil – psixik chidamlilik (barqarorlik) omilidir. Ruhiy chidamlilik (barqarorlik) – bu musobaqa harakatlari o'ta yuqori psixik zo'riqishlar jarayonlarida muvaffaqiyatli bajarish qobiliyatidir. Bu yerda, shuningdek, sportchining o'z psixik holatini boshqara olishi yetakchi ahamiyatga ega.

Shunday qilib, aniq bir musobaqaga tayyorgarlikning uchta psixologik-pedagogik vazifalarini hal etishni nazarda tutish zarur:

- sportchi imkoniyatlariga mos ko'rsatmani (maqsadni) shakllantirish;
- yetarli darajadagi ruhiy zo'riqishni (safariylikni) ta'minlash;
- yetarli darajadagi ruhiy chidamlilikni hosil qilish.

Bu uchta o'zaro bog'liq vazifalarni hal etish musobaqaga bevosita tayyorgarlik ko'rish va qatnashish jarayonida amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi tayyorgarligi asosan mashqlarni takomillashtirishga, ularning stereotip tarzda bajarilishiga va kamchiliklar ustida qayta ishlashga qaratilgan. Biroq psixologiya nuqtai nazaridan tayyor turish – bu mazkur musobaqaga tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lgan asosiy muammoning hal etilishi emas. Nazorat musobaqalari ham tayyor turish muammosini hal qilmaydi. Ular ko'proq sportchining mazkur musobaqaga tayyorgarligini emas, balki uning tayyorgarlik darajasini tekshirish uchun xizmat qiladi. Tayyor turish muammosini hal etish uchun musobaqa tayyorgarligining ma'lum bir tadbirlarini ko'zda tutish maqsadga muvofiq. Ushbu tizim asosida bittalik musobaqa harakatlarining yoki ular qismlarining o'zgartirilgan sharoitlarda qo'llanilishi yotadi.

Butun musobaqalarda tayyorgarlik davri mobaynida (har bir mashg'ulotda) quyidagi usullar qo'llanilishi mumkin:

- maxsus mushak va tanani tayyorlash mashqlarining cheklanishi;
- musobaqa mashqlari va ular qismlarini maxsus mushak va tana tayyorgarligisiz bajarishda texnik harakatning baholanishi (shtanga vazni maksimaldan 50% dan ortiq emas);
- butun mashg'ulotlarning samaradorligini baholash uchun bitta urinishning berilishi;
- musobaqa jarayoni sharoitlarining yaratilishi;
- tomoshabinlar ishtirok etayotgan vaziyatning yaratilishi;
- mashqlarning noqulay sharoitlarda bajarilishi;
- eng yaxshi bajarish uchun "o'yin";
- mashqlarining baho uchun bajarilishi.

Musobaqa oldi tayyorgarligi jarayonida nazorat sinovlari tizimi bu usullarining qo'llanishini sportchiga uning mazkur musobaqalardagi imkoniyatlari to'g'risida "ishontiruvchi" axborot bilan birga amalga oshirilishi lozim. Bunda sportchining imkoniyatlari ushbu musobaqa sharoitlariga mos holda baholanishi zarur. Shunday tarzda musobaqa ko'rsatmasini (maqsadini) maqsadli shakllantirish masalasi hal etiladi. Nazorat talablarining o'zgartirib turilishi birinchi holda safarbarlikka bo'lgan qobiliyatni (ruhiy zo'riqishni oshirishi qobiliyatini) rivojlantirishga, boshqa holda ruhiy chidamlilikni oshirishga imkon beradi.

Musobaqa kurashidagi mas'uliyatli pallalarda og'ir atletikachilarning bevosita musobaqa urinishlarni bajarishi oldidan to'g'ri tayyorlab olish alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu holda faqat ma'lum bir tizimdagi bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi yordam berishi mumkin.

Bevosita tayyorgarlik tizimi deyilganda maxsus ishlab chiqilgan va sportchi tomonidan o'zlashtirilgan harakatlar rejasi tushuniladi. Ushbu harakatlar, ushbu musobaqa mashqida u bajarilishidan oldin maxsus mushak va tanani tayyorlash tugallangandan keyingi davrda psixotexnik usullarning (ideomotor joylashish, holatlarni boshqarish uslublari) qo'llanishini nazarda tutadi.

Musobaqa mashqini bajarish uchun chiqishga bevosita tayyorgarlik davrini uchta bosqichga bo'lish maqsadga muvofiq:

- "chaqiruvgacha ish" bosqichi – mushak va tanani tayyorlash tugagan mahaldan boshlab to hakamning mashq bajarish uchun chaqiruvigacha;
- "chaqiruvdan keyin" bosqichi – mashq bajarish uchun chaqiruv mahalidan boshlab to dastlabki holatni egallashga qadar;
- "dastlabki holat" bosqichi – dastlabki holatni egallash mahalidan boshlab to harakat boshlanishiga qadar.

Bunday bo'linishni uslubiy maqsadlarda qo'llash maqsadga muvofiq. Eng kuchli og'ir atletikachilarning musobaqalardagi ishtiroki tahlili shuni ko'rsa-tadiki, bevosita tayyorgarlik mazmuni quyidagi vazifalar bilan aniqlanadi. Chaqiruvgacha ish bosqichida ikkita asosiy vazifa hal qilinadi: ideomotor tayyorgarlik va optimal start holatlarini tayyorlash; chaqiruvdan keyin – “tor doiradagi diqqatga” o'tish uchun shart-sharoitlarni ta'minlash; dastlabki holatda harakat boshlanishiga diqqatni jalb qilish. Mashq bajarishga bevosita tayyorgarlik tizimi uchta vazifa o'zaro bog'liq holda hal etilgandagina samarali bo'lishi mumkin. Bevosita tayyorgarlikda quyidagi usullar alohida va kompleks holda qo'llaniladi: ideomotor mashg'ulot, turli variantlardagi autogen mashg'ulotlar, chalg'itish uslubi, o'z-o'ziga buyruq berish uslubi, diqqatni jamlash uslubi va boshqalar. Ushbu usullarni o'zlashtirish, bevosita tayyorgarlik jarayonida ma'lum bir tizimda qo'llash va mashg'ulotlar jarayonida mustahkamlash eng muhim psixologik vazifalardan hisoblanadi. Uning hal qilinishi ko'p jihatdan og'ir atletikachilarning mas'uliyatli musobaqalarda ishonchli qatnashishlarini belgilab beradi.

Sportchining musobaqada ishonchli ishtirok etishi deganda musobaqa sharoitlaridagi bexato, buzilmaydigan faoliyat tushuniladi. Bu faoliyat natijasiga ko'ra avvalgi mashg'ulot faoliyatiga mos keladi. Musobaqa sharoitlarida natijaning pasayib ketishi hollarini sportchining ishonchsiz faoliyatini ifodalovchi buzilishlar sifatida qarash lozim. Ishonchlilikning bunday tarzda tushunilishi bu tushunchani faoliyat “barqarorligidan” farq qilishga imkon beradi. Barqarorlikni ishonchlilikning shart-sharoitlaridan biri sifatida, ya'ni murakkab musobaqa sharoitlarida ishni buzmay (to'xtatmay) bajarish qobiliyati sifatida ko'rib chiqish lozim. Musobaqada ishonchli qatnashch muammosi og'ir atletika sport turlarida juda muhim hisoblanadi. Ishonchlilikni o'rganishni sportchining ishonchsiz faoliyati asosiy sabablarini aniqlashdan boshlash zarur. Buning uchun murabbiy musobaqadagi barcha muvaffaqiyatsiz urinishlarni hisobga olib borishi lozim. Keyin ma'lum bir sxema bo'yicha har bir muvaffaqiyatsizlikning psixologik tahlili amalga oshiriladi: sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa jarayonidagi, bevosita muvaffaqiyatsiz urinishni bajarish oldidan xavotirlanish xususiyatlari mashq bajarish jarayonida psixik boshqaruv xususiyatlari ochib beriladi. So'rov natijalari hamda shaxsiy kuzatuvlar asosida muvaffaqiyatsizlik xususiyati va sabablari to'g'risida xulosa qilinadi.

Musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlikning psixologik tahlili natijalarini murabbiyning ish hujjati hisoblangan maxsus kartaga kiritish lozim. Har bir vaziyatni ishonchlilik psixologiyasi nuqtai nazaridan tahlil qilish muhim. Murabbiy ushbu muvaffaqiyatsiz urinish tasodifiy yoki qonuniy ekanligini

aniqlashi lozim. Bunda tasodiflik yoki kam ishonarlilik (ehtimollik), qutilmaganlik, lekin sabab-shartlanganlik tushunchalaridan kelib chiqish zarur. Shunga muvofiq barcha muvaffaqiyatsizliklarni ikkita guruhga ajratish mumkin. Bu ikkita guruhlarining har biri uchta kichik guruhlariga ajratiladi: shaxsan psixik boshqaruvning buzilishi bilan bog'liq muvaffaqiyatsizliklar; psixologik sabablarga ko'ra ish qobiliyatining vaqtinchalik pasayishi bilan bog'liq bo'lgan muvaffaqiyatsizliklar; "barqarorlikka zarar keltirilishi hisobiga aniqlik" tamoyiliga taalluqli muvaffaqiyatsizliklar. Keltirilgan sxema bo'yicha muvaffaqiyatsizliklarni muntazam ravishda tahlil qilish ularning o'ziga xos sabablarini ochib berish va mos ravishda og'ir atletikachilarning musobaqada ishonchli ishtiroklarini oshirish bo'yicha profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishga hamda amalga oshirishga imkon beradi.

6.3.2. Taktik tayyorgarlik

Og'ir atletikachilarning musobaqa paytidagi taktik harakatlari ularning yakuniy natijasiga ta'sir qiluvchi muhim omil hisoblanadi.

Og'ir atletikada sport kurashi raqib tomonidan bilvosita ta'sir ko'rsatish bilan o'tadi. Kuchlar teng bo'lgan raqiblarni yengish uchun atlet uning ixtiyorida bo'lgan urinishlardan maksimal foydalanishi va o'z kuchlarini mumkin qadar yaxshiroq taqsimlay olishi lozim.

Mashg'ulotlarni tashkil qilinishi musobaqalarda natijasini "sxemasi" belgilangan taktik rejaga mos qilishi zarur tashkiliy tadbirlar ilgaridan va bevosita musobaqa oldidagi hamda musobaqaning o'ziga o'tkaziladi.

Musobaqa boshlanishidan ilgariroq o'tkaziladigan tadbirlar, xususan, shunday maqsadni ko'zlaydiki, bunda sportchi musobaqaning o'ziga xos sharoitlariga oldindan moslasha olishi zarur. Buning uchun musobaqa qachon, qayerda va sutka mobaynida qaysi vaqtda o'tkazilishini aniqlab olish lozim. Musobaqalarning davomiyligi to'g'risida tasavvurga ega bo'lish, sportchining vazn toifalari bo'yicha joylashishiga tuzatishlar kiritish, boshlang'ich vaznlarni rejalashtirish uchun har bir vazn toifasida qancha og'ir atletikachi, aynan qaysi raqib ishtirok etayotganligini bilish juda muhim.

Bevosita musobaqalar oldidan raqib to'g'risida uning mashg'ulotlardagi dast va siltib ko'tarish natijalari, sport formasi holati, oxirgi musobaqalarda ko'rsatgan natijalari va eng yaxshi natijalarga erishgan mahaldagi vazni, musobaqa oldidan o'tkazilgan mashg'ulotlardagi shtanga ko'tarishning yengillik darajasi, uning ko'zda tutgan taktik maqsadlari to'g'risidagi ma'lumotlarga aniqliklar kiritiladi va barchasi baholanadi.

Taktik harakatlarning dastlabki rejasi va vaznga qo'shiladigan kattaliklarni aniqlash sportchining juda ahamiyatli, o'zaro bog'liq bo'lgan

jismoniy, sport, texnik va psixik ish qobiliyati omillariga asoslanadi. Mashg'ulot jarayonida uni sinchiklab kuzata turib, uning natijalarini nazorat qilayotib, murabbiy musobaqa oldidan o'z shogirdining imkoniyatlari to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lishi kerak.

Yondashishlarning hisob-kitob rejasini oldindan va yetarlicha aniq tuzish lozim, chunki bevosita musobaqalar boshlanishidan oldin shubha tug'ilmasligi zarur. Musobaqalar jarayonida rejaga tuzatishlar kiritish mumkin, ular ko'pincha ham raqiblar va ham sportchining o'ziga taalluqli omillarga bog'liq bo'ladi.

Sportchi musobaqa oldidan tortilish paytida muhim taktik vazifani hal qilishiga to'g'ri keladi. Tortilishda sportchi g'oliblikni qo'lga kiritishda uning shaxsiy vazni kamroq bo'lishi ahamiyatga ega. Shu sababli raqibi urinishlarini takrorlab, g'alabaga erishishi mumkin. Katta vaznga ega sportchi raqib shtangasi vaznidan 1 kg ga ortiq bo'lgan shtangani ko'tarishga majbur bo'ladi.

Ba'zan og'ir atletikachilar belgilangan rejaga shunchalik o'rganib qoladilarki, keyinchalik ular musobaqalar paytida hattoki o'ta zarur bo'lgan tuzatishlarni kiritishga jur'at etolmaydilar. Agar vaziyat, kayfiyat taqozo etsa, har doim mumkin bo'lgan taktik tuzatishlarga tayyor bo'lish lozim.

Musobaqa oldidan mushaklar va badanni tayyorlash davomida murabbiy sportchilarning ish qobiliyatini, koordinatsion imkoniyatlarini, umumiy kayfiyatini va psixologik tayyorgarligini aniqlab olishi zarur. Murabbiy sportchining nafaqat texnik xatolarini nazorat qilishi, balki sportchi o'zining emotsiyalarini qanchalik boshqara olishga qodirligini, oldinda turgan musobaqaga qanday munosabatda ekanligini (musobaqalashishni xohlashini yoki zaruratdan supaga chiqishga tayyorgarlik ko'ryaptimi) aniqlay olishi lozim.

Dast va siltab ko'tarishda birinchi yondashish (boshlang'ich vaznga) juda mas'uliyatli bo'lib, unga diqqatni to'liq jamlagan holda munosabatda bo'lish lozim. Birinchi yondashishda shtangani muvaffaqiyat bilan ko'tarish nol bahosidan qutilib qolishga, vaznni his qilishga, shaylanishga va keyingi urinishlarning muvaffaqiyatli chiqishiga ishonch hosil qilishga imkon beradi. Shuning evaziga mumkin bo'lgan shubha-gumonlar, xavotir tayyorlikni safarbar qilish uchun zarur bo'lgan musobaqadagi tashabbuskorlik bilan o'rin almashadi.

Musobaqalarda boshlang'ich vazn odatda eng katta natijadan 10-20 kg kamroq bo'ladi. Masalan, oldinga qo'yilgan maqsadni hal etish maqsadida vaznni ko'paytirib borish quyidagi ko'p qo'llaniladigan variantda amalga oshirilishi mumkin.

Variantlar	Urinishlar		
	birinchi	ikkinchi	uchinchi
1	100	105	Ko'proq
2	100	105	110
3	100	105	109
4	100	105	108
5	100	105	107
6	100	104	Ko'proq
7	100	104	108
8	100	104	107
9	100	104	106
10	100	104	105
11	100	103	Ko'proq
12	100	103	106
13	100	103	105
14	100	103	104
15	100	103	Ko'proq
16	100	102	102
17	100	102	101

Ikkinchi yondashishda muvaffaqiyatni mustahkamlash va odatda, eng yuqori natijani ko'rsatish (sportchining tayyorgarlik darajasiga muvofiq) vazifasi qo'yiladi. Birinchi yondashishda muvaffaqiyatga, mashqning yengil bajarilganligiga, sportchining kayfiyatiga, vaznni oshirib borish variantiga va raqiblarning xatti-harakatlariga qarab, shtanga vazni ikkinchi yondashishda 1, 2, 3 *kg* ga yoki ko'proq oshirilishi mumkin. Ikkinchi yondashish uchun shtanga vaznini 1 *kg* ga oshirish amalda kam qo'llaniladi. Odatda, boshlang'ich vazn katta qiyinchilik bilan ko'tarilganda yoki musobaqada g'olib bo'lish uchun minimal qo'shilgan vazn bilan cheklanish mumkin bo'lganda shunday yo'l tutiladi. Odatda, sportchilar 3-5 *kg* qo'shadilar. Shtanga vaznini 5 *kg* dan ortiqroq ko'paytirish sportchida shu vaznni ko'tarishga aniq ishonch bo'lganda, bir vaqtining o'zida bu qo'shilgan g'alaba uchun yetarli bo'lganida yoki u raqibni ko'tarishi gumon bo'lgan vaznni ko'tarishga majbur qilganda amalga oshiriladi. Odatda, ikkinchi yondashishda shtanga vazni boshlag'ich vazn benuqson, juda yengillik bilan ko'tarilganda 5-10 *kg* ga oshirilishi mumkin; bundan tashqari, keyingi yondashishda kutilmaganda vazn ko'tarilmay qolsa ham u egallagan o'ringa ta'sir qila olmaydi. Vaznga bunday qo'shimcha qilish g'alaba uchun tavakkal qilishga to'g'ri kelgan vaziyatlarda ham maqsadga muvofiq bo'ladi.

Uchinchi urinishda sportchilar o'zlarining eng yuqori natijalarini oshirishga urinadilar yoki ikkinchi yondashishdagi muvaffaqiyatsizlikni o'rnini qoplashga harakat qiladilar (o'sha vazndagi shtanga bilan yoki yuqori), ba'zan esa o'z imkoniyatlarini tekshirib ko'rish uchun o'zlari uchun rekord vaznni ko'tarib ko'rishga urinadilar. Uchinchi yondashish uchun vaznga qo'shimcha vazn qo'shish ko'pincha 1 *kg* ni, kamdan-kam 5-10 *kg* ni va alohida hollarda ko'proqni tashkil etadi.

Jamoaning musobaqalarga muvaffaqiyatli qatnashishi har bir qatnashchining ishtirok etish sifatiga bog'liq. Ko'p hollarda taktik xatoliklar nol baholarga olib keladi, shuning uchun mas'uliyatli jamoaviy musobaqalarda boshlang'ich vaznlarni oshirib yuborishga yo'l qo'ymaslik lozim. Birinchi galda qatnashchilarning vazn tartiblarini kuzatib borish zarur; mashg'ulotlarda qanday ortiqcha vaznda eng yuqori natijalar ko'rsatilganligini hisobga olish kerak. Vazn yo'qotishning natijaga ta'siri qanchalik ahamiyatli ekanligini bilish juda muhim.

Musobaqalarda qatnashish tajribasini tekshirish va umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, sportchining 2 *kg* dan ko'proq vazn yo'qotishi bir vaqtning o'zida dast va siltab ko'tarishda natijalarning pasayishiga olib keladi. Og'ir atletika uchun 3 *kg* dan ortiq shaxsiy vaznni yo'qotish natijaning aniq pasayishiga olib keladi.

Ma'suliyatli jamoaviy musobaqalarda taktik reja murabbiy va jamoa bilan birgalikda muhokama qilinadi. Bu yerda, birinchi galda, jamoa manfaatini ko'zlab ish tutish lozim. Bunday musobaqalarda boshlang'ich vazn sportchi tayyorgarligining ushbu bosqichida eng katta natijadan 6-10 *kg* ga, ba'zan esa 15 *kg* gacha kamroq bo'lishi zarur. Vazn haydayotgan (yo'qotayotgan) sportchilar va keyingi vazn toifasiga o'tgan sportchilar uchun boshlang'ich vazn ehtiyotlik bilan belgilanishi kerak. Musobaqa oldi mashg'ulotlarida birinchi marta ko'rsatilgan yangi katta natija musobaqa sharoitlarida ham shunday natijaga erishish mumkinligini isbotlamaydi. Bunday sportchilar shtanga ko'tarishni musobaqalarda bir marta ham ko'tarilmagan vazndan boshlashlari juda xatarli.

Sportchining texnik tayyorgarligini, uning dast va siltab ko'tarish texnikasining barqarorligini hamda musobaqadagi vaziyatlarining bu sportchiga ta'sirini hisobga olib, u yengil va ishonchli ko'tara oladigan boshlang'ich vaznga buyurtma beriladi.

Agar sportchi musobaqalarda ortiqcha jangga berilsa, uning ishtirokida xatolarning yuzaga kelish ehtimoli ortadi. Mashg'ulotlarda klassik mashqlarni bajarish texnikasiga nisbatan bepisandlik ham shunday natijaga olib kelishi mumkin. Teng raqiblar bilan kechadigan shiddatli kurash sharoitlarida shtanganing rejalashtirilayotgan boshlang'ich vazni to'g'ri-sidagi noto'g'ri axborot taktik xatoliklarga kiradi. Tortilish paytida juda

kichik yoki o'ta katta vaznga buyurtma berib, atlet kerakli vaznni bevosita supaga chaqirilishdan oldin uzul-kesil ma'lum qiladi, bu ko'pincha raqibni o'z taktik rejasini tuzishga majbur qiladi.

Ba'zan birinchi urinishdagi muvaffaqiyatdan qoniqqan sportchi faollikni, o'ziga talabchanlikni susaytiradi, bu keyingi urinishlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrashga olib kelishi mumkin. Safarbarlikni musobaqa oxirigacha ushlab turish zarur.

Taktik harakatlarning muvaffaqiyati ayni paytda mashqlardagi katta natijaning aniq belgilab olinishga, maqsadga muvofiq tavakkalchilik darajasining tanlanishiga, sportchi matonatiga, shuningdek, sof vaznga, qur'a tashlash natijalariga hamda sportchining ushbu musobaqalarga tayyorgarligining boshqa omillariga bog'liq bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Sportchining jismoniy tayyorgarligi tushunchasi.
2. Og'ir atletikachining texnik tayyorgarligini nazorat qilish.
3. Sportchining psixologik tayyorgarligi usullari.
4. Og'ir atletikachilarning texnik harakatlari.

Adabiyotlar

Боязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /дис.к.п.н./ 2009.

Боязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 2011.

Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов М., Советский спорт, 2005.

Ким Д.Ф. Многолетняя подготовка спортсменов в тяжелой атлетике. Методическая рекомендация. Т., Лидер Пресс, 2009.

Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика. Программа и учебная пособие. Т., Лидер Пресс, 2007.

Кульков Е.Л. Основы обучения спортивной тренировки и совершенствования в тяжелой атлетике. Учебное пособие Т., Лидер Пресс, 2013.

Қодиров Э.К. Ёш оғир атлетикачиларни тайёрлаш услубияти. Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2012.

VII bob. OG'IR ATLETIKACHILAR TAYYORGARLIGI VA MASHG'ULOT YUKLAMALARINING REJALASHTIRILISHI

7.1. Mashg'ulot yuklamasi

Sport natijalarining o'sishi ko'p jihatdan mashg'ulot yuklamasi qanchalik to'g'ri tanlanganligiga bog'liq bo'ladi.

Og'ir atletikada mashg'ulot yuklamasi og'irlik kattaligi, yuklama hajmi, takrorlashlar soni, qo'llaniladigan mashqlar soni, mushak faoliyati rejimi va ba'zi boshqa omillar bilan tavsiflanadi.

Og'irlik ko'tarishda og'irlik kattaligi bu – sportchi organizmiga ta'sir qilishning sifat va son jihatlaridir. Shundan kelib chiqadiki, sportchi organizmi-ning faoliyat yuritish darajasi ko'pincha qo'zg'atuvchining maxsus ta'siri kattaligiga bog'liq. Uning sifat jihati son jihatidan, og'irlik vaznidan ajralmasdir. Sportchi organizmining ichki sharoitlari umumiy va maxsus ish qobiliyatining namoyon bo'lishi bilan bog'liq. O'z navbatida mushak ishi, mushak zo'riqishlari xususiyati ko'p jihatdan sportchi organizmining ma'lum bir qo'zg'atuvchiga bo'lgan javob reaksiyasini shakllantiradi.

Mashg'ulot rejalarini tuzishda mashg'ulot yuklamasini son jihatdan (raqamlarda) ifodalash maqsadga muvofiq. Mashg'ulot yuklamalarini baholash shtanga ko'tarish sonida (ShKS) kilogrammlarda ifodalanishi mumkin.

Samarali mashg'ulot rejalarini tuzish uchun yuklamalarning shunday son parametrlari kerakki, ular uni yanada to'liqroq ifodalashi lozim: birinchidan, bajarilgan mashg'ulot hajmi va shiddati to'g'risida zarur axborot berishi; ikkinchidan, turli malaka va vazn toifasidagi og'ir atletikachilar uchun davomiyligi har xil bo'lgan mashg'ulot sikllarini baholash uchun mos kelishi (aks holda guruh uchun reja tuzib bo'lmaydi); uchinchidan, rejalashtirish oddiy, qulay bo'lishi zarur. Og'ir atletika mushak kuchlanishlarining yuqori shiddati bajariladigan harakatlar koordinatsiyasining murakkabligi va boshqa omillar bilan ifodalanadi.

7.1.1. Yuklama shiddati

Og'ir atletika yuklama shiddati deganda mashg'ulot davomida ko'tariladigan o'rtacha vazn kattaligi tushuniladi. U yuklama hajmini ko'tarish soniga bo'lish yo'li orqali aniqlanadi. Masalan, yuklama hajmi 10000 kg va ko'tarishlar soni 100 ta bo'lganida yuklama shiddati, ya'ni shtanganing o'rtacha og'irligi

$$O'r.o. = \frac{10000}{100} = 100kg \text{ ga teng bo'ladi.}$$

Odatda, ish shiddatini uning bajarilish vaqti bilan bog'laydilar. Shuning uchun og'ir atletikada shiddat – mashg'ulotning sekinligini ifodalovchi,

sportchi qanday vazn bilan mashq qilayotganligini ko'rsatuvchi shartli tushuncha hisoblanadi.

Og'ir atletika mashg'ulotlaridagi yuklama shiddatining boshqa muhim mezonini – bu maksimal vaznni ko'tarishdir. Ularning qatoriga ushbu mashqdagi yaxshi natijani kiritish mumkin.

Yuklama shiddati og'ir atletikadagi yuklamalar bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Yuklama shiddatini optimal chegaralarda oshirish sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi. Lekin yuklama hajmiga ham taalluqli holda har bir sportchi va ma'lum bir mashg'ulot davri uchun o'zining optimal yuklama shiddati mavjud. Bu chegarani oshirish yoki kamaytirish sportdagi yutuqlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Optimal yuklama shiddati barqaror emas. Yuqori malakali sportchilarda bu omilni tadqiq qilish natijalariga asoslanib, mashg'ulotlarda yuklama shiddatining 20-25% gacha atrofida bo'lishini maqsadga muvofiq deb hisoblash mumkin. Mashg'ulotlarda kuchni rivojlantirish maqsadida yuklama shiddatining yetakchi ahamiyatini tan ola turib, bir vaqtning o'zida sportchilar yuklamaning boshqa omillariga befarq bo'lishi mumkin emas. Aks holda, maksimal kuchlanishlar bilan kechadigan mashg'ulot yuqori samarali bo'lmaydi. Haqiqatda esa boshqacha manzara kuzatiladi. Klassik mashqlarda maksimal ko'tarishlarga butun yuklamaning faqat 4-6% ketadi: yordamchi mashqlar bilan birga butun mashg'ulot yuklamasining 20-25% tashkil etadi. Vaqt-vaqti bilan 1 dan 6 gacha ko'tarishlar (ShKS), ya'ni sportchilar tomonidan bitta yondashishda 1 dan 5-6 martagacha ko'tariladigan maksimal va kichik vazndagi shtanga bilan bajariladigan mashg'ulot o'ta ta'sirli bo'ladi.

Shtanga bilan mashqda mashg'ulot yuklamasi shiddatini shtanganing o'rtacha mashg'ulot vazni bo'yicha baholash qabul qilingan (O'r.o). Bu vazn ko'tarilgan kilogrammlarning umumiy yig'indisini ShKSGa bo'lish yo'li orqali aniqlanadi. Alohida mashg'ulotni olganda, o'rtacha vazn organizmning ushbu harakatni bajarishdagi kuchlanish darajasini aks ettiradi. Keltirilgan misolda

$$O'r.o = \frac{580}{7} = 83kg$$

Ancha kuchli sportchilar bitta mashqning o'zida katta vazndagi shtangani ko'tara oladilar. Demak, ular uchun o'rtacha mashg'ulot vazni katta bo'lishi kerak. 70 kg va 90 kg shaxsiy vaznga ega ikkita razryadchi sportchilarda va shu vazn toifasidagi ikkita xalqaro toifadagi sport ustalarida alohida mashqdagi yuklama shiddatini taqqoslab ko'ramiz. Birinchi holda shtanganing o'rtacha vazni mos ravishda 75 va 87,5 kg ga, ikkinchi holda 96,8 va 115,7 kg ga teng. Lekin mashg'ulot jarayoniga kelsak, bu sportchilar qolgan sportchilarga qaraganda ancha shiddatli mashq qiladilar degani emas. Faqat shtangani o'rtacha vazni bo'yicha turli malaka

va vazn toifasidagi sportchilarning alohida mashqlardagi mashg'ulot yuklamalari shiddatini taqqoslash to'g'ri bo'lmaydi (bu qaror hozirgacha amaliyotda uchrab turadi). Shtanganing o'rtacha mashg'ulot vazni faqat kuch sifatlarining umumiy rivojlanish darajasini ifodalaydi, yuqoriroq malakaga (bitta vazn toifasidagi) va ancha yuqoriroq (bir xil malakali) sportchilar har doim kuchliroq bo'ladilar.

Bunday vaziyatdan chiqish maqsadida mashg'ulot yuklamasini tavsiflash uchun nisbiy shiddat (NSh) kattaliklardan foydalanish mumkin. Nisbiy shiddat o'rtacha shtanga og'irligining ushbu mashqlardagi eng yaxshi natijaga bo'lgan foiz nisbatiga teng. Bu nisbiy parametr, sportchining malakasi va kuchidan qat'i nazar mashq bajarishda organizm ishlashining u yoki bu darajadagi obyektiv ko'rinishini ifodalaydi.

$$NSh = \frac{O'r.o}{M_n} \times 100$$

Bu yerda NSh – nisbiy shiddat, foizlarda, O'r.o – shtanganing o'rtacha og'irligi, *kg* da, M_n – bitta og'ir atletika mashqidagi maksimal natija, *kg* da.

Nisbiy shiddatni hisoblab chiqarish uchun misol keltiramiz. Birinchi sportchining dast ko'tarishdagi eng yaxshi natijasi 115 *kg* ga va O'r.o 85,6 *kg* ga teng, boshqasida mos ravishda – 155 va 112,5 *kg*. Shunda birinchi sportchida nisbiy shiddat $85,6 : 115 \times 100 = 74,4\%$ ni, ikkinchisida $112,5 : 155 \times 100 = 72,5\%$ ni tashkil etadi. Demak, faqat shtanganing o'rtacha og'irligiga ko'ra fikr yuritilsa, unda shiddat ikkinchi sportchida yuqoriroq bo'lgan. Biroq nisbiy shiddat bo'yicha birinchi sportchidan ikkinchi sportchi oldinga chiqib oladi.

Mashg'ulot yoki haftalik sikl yuklamasi shiddati ko'rsatkichidan tashqari, uzoq davom etadigan sportchilarning tayyorgarlik sikli (oylik va yillik) yuklamasi shiddatini shtanganing o'rtacha og'irligi bilan ifodalash qabul qilingan: shtanganing o'rtacha og'irligi va shiddat koeffitsiyenti. Birinchisi L.P. Matveyev (1959), ikkinchisi A.S. Medvedev (1967) tomonidan taklif qilingan.

Shiddat koeffitsiyenti – bu cheksiz mezon bo'lib, uning yordamida og'ir atletikachilarning malakasi va vazn toifasidan qat'i nazar, ulardagi mashg'ulot ishining shiddatini aniqlash imkoni tug'iladi. Shiddat koeffitsiyenti (ShK) quyidagi formula bo'yicha topiladi:

$$ShK = \frac{O'r.o}{Ik.y} \times 100$$

Bu yerda Ik.y – ikki kurash yig'indisi, *kg* da. U 30-40% chegarasi ushbu koeffitsiyent shuncha ko'rsatadiki, oylik yoki yillik mashg'ulot sikli davomida shtanganing o'rtacha og'irligi ikki kurashdagi natijadan har doim 30-41% tashkil etgan. Keltirilgan misoldan kelib chiqadi, bunda optimal

ShK 35,5% ga teng, masalan, 350 kg natija uchun shtanganing qanday o'rtacha mashg'ulot vazniga ega ekanligini aniqlash mumkin.

$$ShK = \frac{O'r.o \times 100}{N} = 35,5$$

$$O'r.o = \frac{35,5 \times 350}{100} = 124,2 \text{ kg}$$

A.V. Chernyak va A.S. Medvedev tadqiqotlarining ko'rsatishicha, ham mashg'ulotdagi, ham alohida mashqlardagi yuklama shiddatining taqqoslanadigan cheksiz mezoni sifatida o'rtalashtirilgan nisbiy shiddat (O'NSh) xizmat qilishi mumkin.

Mashg'ulotning O'NSh quyidagicha aniqlanadi. Avval alohida mashqlardagi yuklamalar parametrlari kattaliklari (tonna), shtanganing o'rtacha og'irligi va nisbiy shiddat hisoblab chiqariladi. Keyin quyidagi matematik hisob-kitoblar bajariladi.

1. Har bir mashqdagi ShKS nisbiy shiddatga ko'paytiriladi. Natijada, har bir mashqning umumiy yuklamasini ifodalovchi hosilalar, boshqacha aytganda, yuklama hajmining koeffitsiyentlari (XK) olinadi.

2. ShKS + XK (mashg'ulot davomidagi).

3. XK : ShKS (mashg'ulot davomidagi).

Xuddi shunday tarzda haftalik va oylik o'rtalashtirilgan nisbiy shiddatlarni hisoblab chiqish mumkin.

Mashg'ulotning O'NShni aniqlashga misol keltiramiz. Bunda dast ko'tarishdagi yaxshi natija 110 kg ga; yelkada shtanga bilan o'tirib-turishda 170 kg ga teng (4-jadval).

4-jadval

№	Mashqlar	ShKS (kg)	O'r.o (kg)	O'NSh (%)	XK (kg)
1	Tik holatda dast ko'tarish	10	65	59	590
2	Klassik dast ko'tarish	15	90	82	1240
3	O'tirib-turish	20	120	70	1400
4	Dast ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarish	20	110	100	200
	Jami:	65	96,2	80,4	5230
O'NSh = 5230 : 65 = 80,4%					

Yuqorida ta'riflangan yuklama parametrlari yordamida og'irliklar vaznlarini hajmi bo'yicha tasniflash mumkin emas. Nemis tadqiqotchisi G.Karol (1967) qo'llaniladigan har xil og'irliklarni shiddat zonalari bilan ifodalashni taklif qilgan. V.A. Roman (1969) mashg'ulot og'irliklari diapazonini 5% li oraliqlardan keyin chegaralashni tavsiya qilgan. A.V. Chernyak va A.S. Medvedev matematik apparat yordamida og'irliklar

kattaligini “zonalarga” ajratishning optimal oralig’ini aniqlash bo’yicha maxsus tadqiqotlar olib borishgan. 10% li oraliq eng maqsadga muvofiq oraliqqa aylandi. Hozirgi paytda ko’pchilik mutaxassislar shu nuqtai nazarni qo’llab-quvvatlaydilar.

Og’ir atletika mashg’ulot og’irliklarini 10% li oraliq bilan 7 ta zonaga (yoki sinflarga, guruhlariga) birlashtiramiz. 40% og’irlikdan boshlaymiz. 40% dan ziyod 50% gacha bo’lgan shtanga og’irliklarini minimal deb nomlash, ulardan hosil bo’lgan shiddat zonasini nolli deb atash qulay, chunki og’ir atletika amaliyotida qabul qilingan 1-zona 51% dan 60% gacha bo’lgan vaznlarni o’z ichiga oladi, ular kichik shiddat zonasi hisoblanadi, 2-zona – 61% dan 70% gacha, katta bo’lmagan, 3-zona – 71% dan 80% gacha, o’rtacha, 4-zona – 81% dan 90% gacha, katta, 5-zona – 91% dan 100% gacha, maksimal atrofida va 6-zona – 100% dan ortiq, submaksimal.

Oltita shiddat zonasi, shtangani belgacha ko’tarishlardan tashqari, barcha mashqlarda mashqlarning har xilligini ifodalaydi. Shtangani belgacha ko’tarishda va o’tirib-turishlarda nisbiy og’irliklarni hisoblashda farq borligi sabab qo’shimcha zonalar paydo bo’ladi: 7-shiddat zonasi 101% dan 110% gacha; 8-zona – 111% dan 120% gacha va 9-zona – 121% dan 130% gacha. Demak, nisbiy parametrlar, boz ustiga, ularni hisoblash usuliyati mutlaq parametrlar to’g’risida aniq tasavvur mavjud bo’lgandagina tushunarli bo’lishi mumkin. Shuning uchun, birinchi navbatda, bu yerda ba’zi tushunchalarni berish hamda tushunchalarni aniqlashtirish lozim.

Mashg’ulotning darsi va haftalik siklda O’NSh ko’rsatkichi oylik hamda yillik sikllarining shiddat koeffitsiyenti (ShK) ko’rsatkichlari qaysidir jihatdan o’xshash, lekin yuklama shiddatini aniqroq ifodalaydi. Biroq O’NSh mashg’ulot ishinig shiddatini to’liq ochib berolmaydi. Ma’lumki, agar og’ir atletikachining yondashishi orasidagi tanaffus qisqarib borsa, mashg’ulot ta’sirining shiddati yuqori bo’ladi. Shtangaga yondashish orasidagi dam olish vaqti, shtanga ko’tarishlar orasidagi dam olishning o’rtacha davomiyligi (ya’ni mashg’ulot zichligi) orqali bilvosita hisobga olinishi mumkin. U yuklama shiddati parametrlaridan biri bo’lib xizmat qilishi mumkin.

Shtanga ko’tarishlar orasidagi dam olishning o’rtacha davomiyligi (DOO’D) quyidagi formula bo’yicha aniqlanadi.

$$DOO'D = \frac{T}{ShKS};$$

bu yerda T – mashg’ulotning asosiy qismi vaqti (daqiqqa) (mushak va tanani tayyorlash va darsning yakuniy qismiga sarflanadigan vaqtni hisobga olmaganda).

Berilgan DOO’D bo’yicha mashg’ulotning asosiy qismi vaqtini hisoblab chiqish oson:

$$DOO'D \times ShKS = T$$

Masalan, $DOO'D = 1,5$ daqiqa, $ShKS = 70$ bo'lsa, unda $T = 1,5 \times 70 = 105$ daqiqa bo'ladi.

Xuddi shunga o'xshab haftalik va oylik sikllar uchun rejalashtiriladigan vaqt hisoblab chiqarilishi mumkin.

7.1.2. Yuklama hajmi

Sportda mashg'ulot yuklamasi hajmi deganda mashg'ulot yoki qandaydir mashg'ulot sikli davomida bajarilgan ish yig'indisi yoki ma'lum bir sur'atda va ma'lum bir oraliqlar bilan bajariladigan mashg'ulot ishiga sarflanadigan vaqt miqdori tushuniladi. Og'ir atletikada butun mashg'ulot yoki hafta, oylik mobaynida har bir mashqda ko'tarilgan kilogrammlar yig'indisi yuklama hajmiga kiradi. Masalan, agar sportchi bitta yondashishda 5 marotaba ketma-ket 100 kg og'irlikdagi shtangani ko'targan bo'lsa, u tomonidan bajarilgan yuklama hajmi 500 kg ga teng deb hisoblanadi. Yuklamani kilogrammometrlarda aniqroq ifodalash mumkin. Ushbu holda ko'tariladigan vazn kattaligi ko'tarish balandligiga ko'paytiriladi. Sportchi bo'y kursatkichini bilgan holda turli xil mashqlarda shtanga ko'tarish balandligini topish oson.

Agar yuklama mashg'ulotning boshqa omillaridan ajralgan holda ko'rib chiqilsa, unda shu narsa ko'zga tashlanadiki, yuqori natijalarni ham katta yuklamalarda, ham 2-3 marta kam yuklamalarda ko'rsatish mumkin. Demak, mushaklarning qisqarish soni (yuklama hajmi) hali mushaklar kuchining rivojlanishini belgilab bermaydi. Bundan tashqari, har bir og'ir atletika uchun shaxsiy bo'lgan yuklamaning ma'lum bir hajmiga, uning kattaligiga erishil-gandan so'ng yuklamaning yanada oshirilishi sportdagi natijalarga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish o'zining xususiyatlariga ega va nafaqat maxsus ish hajmiga, balki sportchi organizmning funksional holatining shaxsiy xususiyatlariga bog'liq. Har bir sportchi u yoki bu ishni bajarishda o'ziga xos xususiyatlari bilan ajralib turadi va bu xususiyatlar doimiy emas, ular sportchi holatining o'sishi, yoshi, shuningdek, ko'pgina tashqi va boshqa ichki sabablarga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Biroq bu yuqori malakali sportchi kichik yuklama bilan mashq qilishi kerak degani emas. Muvaffaqiyat keltiradigan yuklamalar juda katta, lekin qat'iy individual va doimiy emas. Zamonaviy mashg'ulotning asosiy va zarur atributi bo'lgan mashg'ulot yuklamalarining kam oshirilishi hozirgi kunda ham namoyon bo'lmoqda. Biroq shunday vaziyatni nazarda tutish joizki, katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalarining nooqilona rejalashtirilishi o'ta zo'riqlashga, haddan ortiq mashqlanishga va jarohatlarga olib

kelishi mumkin. Bu esa sportchilarning katta sportdan majburan ketishlariga sabab bo'ladi.

Sportchilar sog'lig'ini saqlash maqsadida turli xil tiklanish tadbirlaridan keng qo'llanila boshlandi. Bunga zarurat, birinchi galda, insonning energetik imkoniyatlarining cheklanganligi bilan bog'liq (hatto oqilona ovqatlanishda ham inson organizmi energetik qiymati ko'pi bilan 5-6 ming kaloriya bo'lgan ozuqa moddalarini hazm qilishga qodir). Lekin bu imkoniyatlar ham haddan ziyod jismoniy yuklamalarda kamayadi.

Hozirgi paytda ko'pchilik sportchilar kuniga ikki, ba'zi hollarda uch marta mashg'ulot o'tkazadilar. Har kungi mashg'ulot jarayoni ayrim tayyorgarlik bosqichlarida 6-8 soatni tashkil etadi.

Tadqiqotlar, shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashdagi katta amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotda optimal yuklamani qo'llagan holda, ya'ni uni sikllarda oqilona taqsimlab, yuqori va rekord natijalarga erishish mumkin. Optimal yuklama deganda oldinga qo'yilgan vazifa yuqori rekord natijalarga erishish talabiga javob beruvchi uning tavsifi, xususiyati, hajmi, shiddatidagi minimum tushuniladi. Biroq mashg'ulot yuklamasi minimumi kattaligi bo'yicha ahamiyatsiz degani emas. U ushbu sportchi va uning natijalari darajasi uchun optimaldir.

Mashqdagi yuklama hajmi (tonnaj) mashg'ulot og'irliklari yig'indisi bo'yicha aniqlanadi va u vazni katta yoki yuqoriroq malakaga ega sportchilarda ko'proq. Demak, bu parametr ham og'ir atletikachi vazni va malakasi oshishi bilan o'sib boradi.

Yuklama hajmini faqat turli vazndagi va malakaga ega sportchilarning tonnasi bo'yicha baholash mukammal emas. Shunga o'xshash sababga ko'ra mashqdagi yuklamani "kg" parametri bo'yicha ham taqqoslanib bo'lmaydi. Ushbu holda yuklamalardagi farq yanada o'sib boradi, chunki katta vaznga ega sportchilar, odatda, ancha baland bo'yga ham ega bo'ladilar.

Demak, turli xil vazndagi va malakaga ega sportchilarning yuklamalarini ko'tarilgan kilogrammlar yig'indisi (tonna) yoki ish kattaligi (kg) va shtanganing o'rtacha og'irligi bo'yicha taqqoslash har doim ham to'g'ri bo'lavermaydi.

Mashg'ulot yuklamasi hajmini nafaqat kg larda yoki tonnalarda, balki shtanga ko'tarish soni (ShKS) bo'yicha ham aniqlash mumkin. Og'ir atletikada yuklama hajmini hisoblashning ushbu usuli so'nggi 15-25 yil ichida amaliyotda keng tarqaldi, chunki u sportchining kuch imkoniyatlari, uning malakasi va shaxsiy vazni bilan chambarchas bog'liq emas.

Yuqorida ta'kidlanganidek, yuklama hajmi deganda mashg'ulot yoki haftalik, oylik, yillik sikl davomida ko'tariladigan umumiy og'irlik tushuniladi. Masalan, sportchi dast ko'tarishda 5 ta yondashishda 2

martadan 100 kg ko'tardi: $100\text{ kg} \times 2 \times 5 = 1000\text{ kg}$; dast ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishda: $110\text{ kg} \times 3 \times 10 = 3300\text{ kg}$. 150 kg vazndagi shtanga bilan 5 ta yondashishda 4 martadan o'tirib-turishni bajardi: $150\text{ kg} \times 4 \times 5 = 7000\text{ kg}$. Yotib, shtangani siqib ko'tarishini 100 kg li vazn bilan 4 ta yondashishda 5 martadan bajaradi: $100\text{ kg} \times 4 \times 5 = 2000\text{ kg}$. Mashg'ulot davomidagi hajmni umumlashtirib, shunga guvoh bo'lamizki, sportchi 9300 kg yoki 9,3 tonna ko'tardi.

Rejalashtirish qulay bo'lishi uchun kichik, o'rta, katta bo'lmagan, katta, maksimal va submaksimal yuklama hajmi ajratiladi. Turli xil sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab yuklama hajmining mutlaq kattaliklari ular uchun har xil. Yuklamaning hajmi maksimal hajmiga nisbatan 50% (har bir sportchi uchun); kichik – 51-60%, o'rta – 61-70%, katta – 71-80%, maksimal 81 dan 90% gacha, submaksimal – 100% dan yuqori.

Yuklama hajmini mashg'ulot hafta, oy, yil uchun aniqlash qabul qilingan. Yuqori malakali sportchilarda mashg'ulot davomidagi yuklama bir necha yuz kilogrammdan tortib, to undan yuqori, haftada esa – 10 dan 60 t gacha, bir oydagisi – 30 dan 300 t gacha va yuqori, yil davomidagisi – 600 dan 2000 t gacha va ko'proqni tashkil etadi.

Oylik sikllardagi yuklamalar hajmining mutlaq qiymatlari, shubhasiz, sport natijalariga erishish uchun katta ahamiyatga ega. Biroq yuklamani haftalik sikllar bo'yicha, so'ngra esa haftalik sikllarda alohida mashg'ulotlar bo'yicha to'g'ri taqsimlash ham juda muhimdir. Organizmning barqaror mashg'ulotlarga moslashib qolishi kerak emasligini e'tiborga olib, yuklama hajmini variativ tarzda, ya'ni haftalik yuklamalarni notekis taqsimlash lozim. Zarbdor yuklamalar va keskin kamaytirilgan yuklamalar ajratiladi.

II va III razryadli sportchilarda zarbdor hafta ichidagi yuklama 25-35 t dan oshmasligi lozim. Yuqori malakali sportchilarda u zarbdor hafta davomida 50-80 t ni tashkil qiladi. Biroq bunday yuklama hajmini mas'uliyatli musobaqa oldidan keladigan oxirgi oylik siklda bajarish maqsadga muvofiq emas.

Katta hajmdagi yuklamalarni (jumladan zarbdor haftalar uchun) rejalash-tirayotib, faqat shunday yuklama yuqori sport natijalariga olib kelishi mumkin, deb hisoblash to'g'ri emas. Shubhasizki, hozirgi paytda razryadli sportchilar yuqori sport natijalariga maksimal yuklama va yuqori malakali sportchilar esa yuqori shiddatli yuklamalarsiz erishishlari mumkin emas. Lekin maksimal yuklamalar oliy maqsadga aylanmasligi lozim. Ular, agar organizm imkoniyatlariga mos bo'lsa va muvofiq shtanga og'irligi bilan birga mashqlar oqilona tanlangan sharoitlardagina sportda yuqori natijaga erishishning eng muhim vositasi bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Ayniqsa, musobaqa oldi oylik siklda yuklamani haftalar bo'yicha oqilona taqsimlash muhim ahamiyatga ega.

Agar musobaqagacha 4 hafta davomidagi yuklama hajmini 100% deb olsak, razryadli va yuqori malakali sportchilarda u quyidagicha taqsimlanadi: razryadli sportchilar birinchi haftada 25-26% yuklamani, ikkinchisida 35-37% ni, uchinchisida 21-23% ni, oxirgisida 15-16% yuklamani, yuqori malakalilar birinchi haftada 35-36% yuklamani, ikkinchisida 30-32% ni, uchinchisida 18-20% ni, oxirgisida 12-14% yuklamani bajaradilar.

Yuklamani birmuncha boshqacharoq turi bilan ham yuqori natijalarga erishish mumkin: yuqorida keltirilgan uslubdan 2-4% atrofida cheklanishlarga ruxsat beriladi.

Agar 2-3 oy davomida musobaqalar bo'lmasa, yuklamani variativ (notekis) tarzda tuzish qonuniyati saqlanib qoladi. Biroq uni haftalarning biron-birida 12% gacha kamaytirish zarur emas. Bunday yengillashtiruvchi haftada (u albatta bo'lishi kerak) yuklamani 15-18% gacha kamaytirish mumkin, shundan so'ng saralash musobaqasi (prikidka) yoki maksimal og'irliklar bilan mashg'ulotlar o'tkazish zarur.

Haftalik sikllarda yuklama hajmi. Yuklamani rejalashtirishda murabbiy va sportchining eng muhim vazifasi yuklamani aynan asosiy deb atash mumkin bo'lgan haftalik siklda oqilona taqsimlashdan iborat. Agar oylik mashg'ulot siklida yuklamani taqsimlashda xatoliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa, bu alohida haftalik sikllarni tuzishda yo'l qo'yilgan xatolarga qaraganda sport natijasining o'sishida kam darajada aks etadi.

Aytib o'tilganidek, haftalik siklda rejalashtiriladigan yuklamaning mutlaq kattaliklari musobaqalargacha bo'lgan vaqtga bog'liq bo'ladi, bunda musobaqa-largacha bo'lgan oxirgi hafta davomidagi yuklama hajmiga ko'ra 12-17 t dan oshmaydi. Odatda, mas'uliyatli musobaqalar oldidan sportchilar ko'pi bilan 3-4 marta mashg'ulot bilan dam olishni va almashilib mashq qiladilar.

Yuqori malakali sportchilarning musobaqa oldi haftadagi mashg'ulotlari tahlilining ko'rsatishicha, birinchi mashg'ulotda (musobaqalardan 6 kun oldin) sportchi oylik hajmdan taxminan 55%, ikkinchisida 30%, uchinchisida 15% bajaradi. Ushbu hafta uchun birinchi mashg'ulotdagi yuklamani katta, ikkinchisidagisi o'rta va uchinchi haftadagisi kichik yuklama sifatida belgilab olamiz. Yuklamaning bunday taqsimlanishi musobaqa oldi oxirgi haftasi uchun xosdir.

Agar haftalik mashg'ulot sikli musobaqalar bilan yakunlamasa, unda yakunlashning mutlaq kattaliklari ancha katta bo'lishi kerak (ushbu hafta aniqlashtiruvchi hafta bo'lmagan taqdirda). Yengillashtiruvchi haftada yuklamalarni musobaqaoldi hafta tipida taqsimlashga yo'l qo'shish mumkin.

Olib borilgan tajribalarga asoslanib, haftalik sikllarda yuklamalarni hajmiga ko'ra quyidagicha taqsimlash mumkin: katta – kichik – o'rta – kichik –katta ("katta – o'rta – katta –kichik" sxema bo'yicha yuklamalarni taqsimlash sxemasi saqlab qolinganda) yoki (xuddi shunday shart bilan) katta – o'rta –o'rtadan yuqori – kichik sxemasini taklif qilish mumkin.

Ko'rsatilgan yuklamalar kattaliklari qat'iy individualdir.

7.1.3. Dast ko'tarishdagi yuklama

Dast ko'tarishdagi yuklama nafaqat klassik dast ko'tarishni, balki dast ko'tarish uchun maxsus-yordamchi mashqlarni – tik holatda ko'tarish, yarim cho'kkalash, ko'yg'ichdan, osilib turgan holatdan va h.k. larni o'z ichiga oladi.

Dast ko'tarish mashqlarida oylik mashg'ulotda shtanga ko'tarish soni quyidagicha; III-II razryadga ega sportchilarda 350 ± 50 ; I razryadli va SUN larda – 530 ± 70 , SU va XTSU larda – 320 ± 78 ; musobaqa boshlanishidan bir oy oldin mos ravishda 180 ± 30 , 352 ± 52 va 210 ± 60 .

Dast ko'tarish hamda boshqa dast ko'tarish mashqlaridagi mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatining o'rtacha ma'lumotlari 5-jadvalda keltirilgan.

5-jadval

Dast ko'tarish va boshqa dast ko'tarish mashqlaridagi yuklama hajmi va shiddatning o'rtacha ma'lumotlari musobaqalardan oldin oxirgi bir oy ichida

Sportchi- lar mala- kasi	Dast ko'ta- rishda	Boshqa dast ko'tarish mashqlarida	Jami	Og'irlik zonalari bo'yicha taqsimlash			
	Ko'ta- rishlar soni	Ko'tarish- lar soni		70% dan kam	70- 79,9%	80 - 89,9%	90% va undan ortiq
III-II razr.	90	90	180	74	86	20	
I razr. SUN	108	144	252	33	96	115	8
SU XSTU	120 107	195 208	315	13	62	218	22

Bu, shuningdek, keyingi boshqa jadvallarda vazn toifalari guruhlarida og'irlik zonalari bo'yicha yuklama shiddati va shtanga ko'tarish soni to'g'risida ma'lumotlar berilgan, lekin yuqori vazn toifasidagilar uchun ko'tarishlar soni birmuncha kamaytiriladi.

Sportchilarning shaxsiy qobiliyatlariga qarab dast ko'tarishda shtanga ko'tarishlar soni birmuncha o'zgarishi ham mumkin. Dast ko'tarish

texnikasini takomillashtirish zarur bo'lgan sportchilar mashg'ulotlarga dast ko'tarish uchun maxsus-yordamchi mashqlarni ko'proq kiritadilar. Dast ko'tarishni yaxshi bajaradigan sportchilar boshqa mashqlarga e'tiborni qaratadilar. Biroq shuni nazarda tutish kerakki, dast ko'tarishda ko'tarishlar sonining ancha kamayib ketishi va ularning boshqa mashqlarda ko'payishi dast ko'tarishda natijalar o'sishining pasayib ketishiga olib keladi.

Ma'lum bir malakaga ega sportchilar dast ko'tarish va boshqa dast ko'tarish mashqlarida ko'tarishlar soni hamma vazn toifalari uchun bir xil, turli vazn toifasidagi sportchilarda dast ko'tarish mashqlarida yuklama shiddati (shtanganing mashg'ulot og'irligi) bir xil emas. Vazn toifasi qancha og'irroq bo'lsa, shtanganing mashg'ulot og'irligi shuncha kam va shu sababli 70-79,9%, 80-89,9% va 90% hamda undan ko'p og'irlik shtanga ko'tarish soni kam. Biroq bu kam o'rtacha mashg'ulot vazni va 70% hamda undan ortiq vazndan shtanga ko'tarish sonining kamligi ancha og'ir vazn toifali sportchilarda dast ko'tarishda natijalarning o'sishida so'zsiz samara beradi.

Endi shug'ullanuvchilar va kichik razryadga ega sportchilarda yuklama shiddati natija bilan bo'sh bog'liqlikka ega, shuning uchun ularda 70% va undan ortiq vazndagi shtangani ko'tarish sonini oshirish zaruriyati yo'q (kichik og'irlik ta'sirida ham natijalar o'sadi). Malakali sportchilarda 70% va undan ortiq vazndagi shtangani ko'tarish soni dast ko'tarishda natijalarning o'sishiga ta'sir qiladi, ularning og'irligi qancha ko'p bo'lsa, natijalarning o'sishi ham shuncha ko'p bo'ladi. Shu sababli ish amaliyotida shunday og'irliklarni ko'paytirishga bo'lgan intilish tabiiydir. Biroq bunday ko'paytirish aql chegarasida, ham har bir sportchi uchun shaxsiy bo'lishi lozim. Eng asosiy sharti – bunday yuklamalardan so'ng sportchi organizmi tiklana olishi lozim.

5-7-jadvallarda keltirilgan mashg'ulot yuklamalari parametrlari 19,4 yoshdagi og'ir atlechikalarga xos. Ancha yosh sportchilar katta shiddatli yuklamaga dosh bera oladilar, shuning uchun ular dast ko'tarish mashqlarida 70% va undan ortiq og'irliklarga ega shtangani ko'p miqdorda, kattalar esa birmuncha kam miqdorda qo'llaydilar.

Amaliyotda tana va mushak qizdirishida kichik og'irliklar qo'llaniladi – 55% dan kamroq. Cho'kkalamasdan (tik holatda) dast ko'tarish, yarim cho'kkalab dast ko'tarishni mashq qilish, odatda, dast ko'tarishdagi chegaradan 50% ni tashkil qiluvchi vazndan boshlanadi.

Dast ko'tarish asosan mashg'ulotlar oralab, yarim cho'kkalab dast ko'tarish deyarli har bir mashg'ulotda, boshqa dast ko'tarish mashqlari esa bitta-ikkita mashg'ulot oralab kiritiladi.

Mashg'ulot davomida turli vazndagi shtangani ko'tarish soni oy uchun rejalashtirilgan ko'tarishlar soniga va mashg'ulotda qo'llaniladigan shtanga

og'irligiga bog'liq. Dast ko'tarishdagi singari, boshqa dast ko'tarish mashqlarida taxminan 10-30 marta ko'tarishlar bajarilishi mumkin. Agar mashg'ulotga submaksimal va maksimal og'irlik kiritilsa, unda ko'tarishlar soni kamaytiriladi.

Kichik razryadli sportchilarda dast ko'tarishda submaksimal va maksimal vazndagi shtanga ko'tarishlar soni bitta mashg'ulotda taxminan 5-6 ni tashkil qiladi, bunda 45% vaznga ega shtanga ko'pi bilan 4 marta ko'tariladi. Eng katta vazndagi shtangalarni ko'tarish mashg'ulot davomida 1-2 yondashishda va 7-10 kunda ko'pi bilan 1 marta bajariladi. O'rta vazn toifasidagi sportchilar mashg'ulot davomida submaksimal va maksimal vazndagi shtangalarni taxminan 10 martagacha ko'taradilar. Yengil vazn toifasidagi sportchilarda bunday vaznlar ko'proq, og'ir vazn toifasidagilar esa kamroq yondashishni bajaradilar: 95-100% og'irlikga ega shtanga asosan 2-3 kundan so'ng, 90% li kun ora, ko'tarishlar soni kam bo'lganda 1-2 kun ketma-ket ko'tariladi.

Agar mashg'ulotda dast ko'tarish birinchi rejalashtirilgan bo'lsa (tayyorgarlik bosqichiga qarab), unda mashg'ulotning shunday variantlarini qo'llash mumkin:

Endi shug'ullanishni boshlagan sportchilar uchun:

50% – 3x4, 60% – 5x3-4.

Kichik razryadli sportchilar uchun:

50% – 3x3, 60% – 2x3, 70% – 1x2, 75% – 3x1-2.

Malakali sportchilar uchun:

50% – 3x3, 65% – 2x2, 75% – 2x2, 85% – 2x1, 85% – 2-3x1-2.

Yoki

55% – 3-4x3, 65% – 2x2, 75% – 1x2, 85% – 1x1, 90-95% – 2-3x1.

Submaksimal va maksimal og'irlik rajalashtirilayotgan paytda mashg'ulot uslublari har qanday malakaga ega sportchilar uchun bir xil bo'ladi. Masalan:

55% – 3x3, 65% – 2x2, 75% – 1x2, 80% – 1x1, 90% – 1x1, 95% – 1x1, 100% – 1x1, 102% – 1x1-2.

Ko'pincha dast ko'tarishdan oldin yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarish bajariladi. Bu mashq o'zining tuzilishiga ko'ra klassik mashqqa o'xshash va mushak qizdirish mashqi hamda asosiy mashq dast ko'tarishga tayyor turish sifatida ko'llaniladi. Shunda sportchi yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarishdan keyin minimal va kichik vazndagi shtangani klassik dast ko'tarishni bajarmaydi, balki asosiy mashg'ulot og'irligiga (70% va yuqori) o'tadi. Biroq yarim cho'qqalash bilan dast ko'tarishda oxirgi ikkita yondashishlarda 1 yoki 2 klassik dast ko'tarish bajarilishi kerak. Mashg'ulot quyidagi ko'rinishga ega bo'ladi:

Yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarish:

55% – 2x4, 65% – 2x4, 70% – 1x2.

Klassik dast ko'tarish:

75% – 2x3, 80% – 4x2.

7.1.4. Siltab ko'tarishdagi yuklama

Siltab ko'tarishdagi yuklama – bu nafakat klassik siltab ko'tarish, balki boshqa maxsus-yordamchi mashqlar hamdir: yarim cho'kkalab ko'krakka ko'tarish, ko'krakdan siltab ko'tarish va siqib ko'tarish va h.k.

Shtangani ko'krakka ko'tarish soni bir oyda kichik razryadli sportchilarda 212 ± 42 , I razryadli va SUNlarda – 198 ± 45 ; musobaqalarda bir oy oldin mos ravishda 100 ± 20 . Alohida ko'krakka ko'tarish mashqlari bajarilmaydi yoki birdaniga klassik mashqlar bajariladi, ular 156 ± 35 ni tashkil etadi. Shtangani ko'krakdan ko'tarish umumiy sonidan klassik usulda ko'tarishga kichik razryadli sportchilarda taxminan 44%, I razryadli va SUNlarda 40%, SU va XTSU 100% to'g'ri keladi.

Shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish soni bir oy ichida kichik toifali sportchilarda 138 ni tashkil etadi, yuqori malakaga ega sportchilar ko'krakdan siltab ko'tarish mashqini alohida bajarmaydilar.

Shtangani klassik va boshqa usulda ko'tarish soni ma'lum bir malakaga ega sportchilar uchun hamma vazn toifasidagi sportchilarda bir xil. Musobaqalar boshlanishidan ikki-uch oy oldin har xil vazn toifasida yosh sportchilar birmuncha ko'proq, kattalar esa kamroq shtangani ko'krakka ko'tarishni bajaradilar.

Ancha yengilroq vazn toifasidagi sportchilar uchun shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish paytida alohida qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Ular birinchi razryadga ega va SUN toifasidagi sportchilarda namoyon bo'la boshlaydi. Shu sababli klassik usulda shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish soni har bir atlet uchun individual xususiyatiga qaraganda har xil. Ko'krakdan siltab ko'tarish mashqida xatolar ko'p bo'lsa, u shuncha ko'proq bo'ladi.

Shtangani boshqacha usulda ko'krakdan siltab ko'tarishlar soni barcha vazn toifasidagi sportchilarda bir xil. Shunday qilib, vazn toifasi ancha og'irroq bo'lsa, shtangani ko'krakdan ko'tarishning umumiy soni shuncha kamroq. Lekin ta'kidlash joizki, bu og'irroq vazn toifasidagi sportchilar tomonidan shtangani siqib ko'tarish mashqlari hisobiga qoplanadi.

Har bir vazn toifasida musobaqalarda bir oy oldin shtangani boshqacha usulda ko'krakdan siltab ko'tarish soni sportchining yoshiga bog'liq: yoshroq sportchilar ko'proq, kattalar kamroq miqdorda shtanga ko'tarishni bajaradilar.

Endi shug'ullanayotgan sportchilar shtangani ko'krakka va ko'krakdan siltab ko'tarishni bir xilda yaxshi bajarishga o'rganishlari lozim, shuning uchun ularda bunday ko'tarishlar soni teng bo'ladi.

U yoki bu usulda siltab ko'tarishlarda ko'tarishlar sonini aniqlash uchun sportchilarning shaxsiy xususiyatlari, ularning texnik va jismoniy tayyorgar-ligining ijobiy hamda salbiy tomonlari xisobga olinadi.

Siltab ko'tarish mashqlarida vazn toifasi qancha yengilroq bo'lsa, yuklama shiddati shuncha yuqori bo'ladi. Yengilroq vazn toifasidagi sportchilarda 70-79%, 80-89%, 90% va og'irroq vazndagi shtanga ko'tarishlar soni ham ko'proq bo'ladi. Og'irroq vazn toifasidagi sportchilarda siltab ko'tarish mashqlaridagi kichik mashg'ulot vazni va 70% xamda og'irroq vazndagi shtanga ko'tarishlarning kam soni siltab ko'tarishlardagi natijalarning o'sishida bir xil samara beradi. 70% va og'irroq vazn bilan siltab ko'tarish mashqlarida qo'llaniladigan shtanga ko'tarish soni siltab ko'tarishdagi natijalarning o'sishiga ta'sir qiladi.

Siltab ko'tarish mashqlaridagi katta shiddatli yuklamalarga yoshroq sportchilar dosh bera oladilar, shuning uchun ular 70% va og'irroq vazndagi shtangani birmuncha ko'proq (kattalar esa kamroq) miqdorda ko'tarishni uddalaydilar.

Siltab ko'tarish juda qiyin mashq hisoblanadi, shuning uchun o'rtacha og'irlikdagi shtangani xatto kam miqdorda ko'tarishi ham tezda toliqishga olib keladi. Shuning uchun siltab ko'tarish ko'pincha razryadli sportchilarda alohida-alohida bajariladi – shtangani ko'krakka ko'tarishi va shtangani ko'krakdan ko'tarish. Bu oxir-oqibat katta hajmdagi ishni bajarish imkonini beradi. Tabiiyki, bu sportchi tayyorgarligi davrida siltab ko'tarishini yaxlit holda qo'llash zaruratini istisno qilmaydi.

Siltab ko'tarishni yaxlit tarzda bajarish ayniqsa yuqori malakali sportchilar uchun muhim shuning uchun ular uni to'liq bajaradilar.

Razryadli sportchilarda to'liq siltab ko'tarish mashg'ulotlarga kun ora, lekin tez-tez 4-6 kun oralab kiritiladi. Uning alohida usullari deyarli har bir mashg'ulotda bajariladi. Siltab ko'tarish mashg'ulotlari asosan birinchi yoki ikkinchi mashq sifatida kiritiladi. Uning alohida usullari yoki boshqa siltab ko'tarishdagi maxsus yordamchi mashqlari bajarilayotgan paytda ularning bajarilish ketma-ketligi turli xil xususiyatga ega bo'ladi – ularning barchasi mashg'ulotning boshida ham, o'rtasi va oxirida ham bajarilishi mumkin.

Bitta mashg'ulotda birdaniga bir nechta siltab ko'tarish mashqlari bo'lishi mumkin; masalan, cho'kkalab siltab ko'tarish va ko'krakka ko'tarish; siltab ko'tarish uchun alohida ko'krakka ko'tarish va ko'krakdan siltab ko'tarish hamda yarim cho'qqalash bilan ko'krakka ko'tarish, siltab ko'tarish usulida «cho'zilish», so'ngra siltab ko'tarish uchun shtangani

ko'krakka ko'tarish va ko'krakdan siltab ko'tarish (yoki siqib ko'tarish usulida) shvung.

Turli xil siltab ko'tarish mashqlarida mashg'ulot davomidagi shtanga ko'tarish soni ularning bir oy uchun rejalashtirilgan umumiy soniga, shuningdek, mashg'ulotda qo'llaniladigan shtanga vazniga bog'liq va taxminan 10-30 marta ko'tarishni tashkil etadi.

Submaksimal va maksimal vaznlar kiritilgan paytda bu mashqdagi ko'tarishlar soni odatda kamaytiriladi.

Kichik razryadga esa sportchilar mashg'ulot davomida siltab ko'tarishda 90% vazndagi shtangani qo'pi bilan 5 marta va 95% shtangani qo'pi bilan 3 marta ko'taradilar (har bir yondashishda bir martadan ko'tarish) 100% vazndagi shtangani ko'tarishlar 10-14 kunda ko'pi bilan 1 marta rejalashtiradi.

O'rtacha malakali sportchilarda 1 ta mashg'ulot davomidagi submaksimal va maksimal vazndagi shtanga ko'tarishlar soni taxminan 6 tagacha teng. Bunda og'irliklar – siltab ko'tarish mashqlaridan biriga va taxminan 15 tagacha ikki-uchta mashqlarga kiritiladi.

Bitta siltab ko'tarish mashqining o'zida 95-100% vazndagi shtangani asosan ikkinchi kundan keyin, 90% vazndagi shtangani esa 3 kun arolatib ko'tariladi. Agar har bir kelgusi mashg'ulotda turli xil siltab ko'tarish mashqlari bor bo'lsa, unda 90% vazndagi shtanga 2-3 kun ketma-ket ko'tariladi.

Agar mashg'ulot siltab ko'tarishdan boshlansa, yuklamaning quyidagi variantlarini taxmin qilish mumkin bo'ladi:

Endi shug'ullanishni boshlaganlar uchun:

40% – 4x4, 50% – 3x3, 60% – 6x3-4.

Kichik razryadga ega sportchilar uchun:

50% – 3x3, 60% – 2x3, 70% – 3x3, 75% – 2x3, 80% – 4x2.

Malakali sportchilar uchun:

50% – 3x3, 60% – 2x2, 70% – 1x2, 80% – 1x2, 90% – 3-4x2-3.

Siltab ko'tarishda dast ko'tarishga qaraganda yondashishda takrorlashlar soni odatda kamroq.

Siltab ko'tarish uchun shtangani ko'krakka xar xil usulda ko'tarishni mashq qilish usuliyati yuqorida ko'rsatilganidek. Biroq ko'krakdan siltab ko'tarish istisno qilinishi sababli bir yondashishda takrorlashlar soni bir oz oshiriladi.

Masalan:

50% – 1x3, 60% – 1x3, 70% – 2x4, 75% – 2x4.

Ko'krakdan siltab ko'tarishni mashq qilish quyidagicha ko'rinishga ega:

Endi shug'ullanayotganlar uchun:

60% – 2x3, 70% – 4x3.

1 razryadli va SUN sportchilar uchun:

65% – 2x3, 75% – 1x2, 80% – 1x2, 85% – 3x2.

Yoki

60% – 2x3, 75% – 1x2, 85% – 1x2, 90% – 1x1, 95% – 1x1 100% – 2x1.

Organizmni oldinda turgan ishga yaxshiroq tayyorlash uchun siltab ko'tarishdan avval yoki siltab ko'tarish uchun shtangani ko'krakka ko'tarishdan oldin yarim cho'qqalash bilan dast ko'tarishda bir nechta (6-15) ko'tarishlarni yarim cho'kkalash bilan ko'krakka ko'tarish rejalashtiradi. Ushbu holda siltab ko'tarish yoki siltab ko'tarish uchun ko'krakka ko'tarish oldingi mashqqa nisbatan ko'proq vazn bilan boshlanadi.

Siltab ko'tarish mashqlarini mashg'ulot o'rtasida yoki oxirida tuzilishga ko'ra o'xshash bo'lgan mashqlardan so'ng bajarish paytida sportchi mashg'ulotni o'rtacha yoki katta vazndan boshlaydi.

Mashg'ulot o'rtasida siltab ko'tarish mashqlari asosan kuchni rivojlantirish, oxirida esa kuch hamda kuch chidamliligini rivojlantirish uchun bajariladi. Shu maqsadda, masalan, shtangani yarim cho'qqalash bilan ko'krakka ko'tarish quydagi sxema bo'yicha bajariladi:

Mashg'ulot o'rtasida:

70% – 2x3, 80% – 1x3, 90% – 3x2.

Mashg'ulot oxirida:

70% – 3-4x6.

Oxirgi holatda, mashqni yanada qiyinlashtirish maqsadida sportchi shtangani qo'yg'ichlarda turgan holda ko'taradi.

Kombinatsiyalashgan mashqlar kuch chidamliligining hosil bo'lishiga yaxshi ta'sir qiladi: masalan, avval sportchi ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishni bajaradi, keyin esa uni siltab ko'taradi; yoki avval shtangani ko'krakka oladi, keyin o'tiradi, shundan so'ng esa uni siltab ko'taradi va h.k.

Quyidagi variantlari ham mumkin:

Ko'krakda shtanga bilan o'tirib – turish + ko'krakdan siltab ko'tarish:

70% – 1x2, 80% – 3x2, 65% – 2x2.

Cho'kkalab ko'krakka ko'tarish + ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar + ko'krakdan siltab ko'tarish:

45% – 1x1+2+1, 60% – 1x1+2+1, 70% – 2x1+2+2, 75% – 2x2+2+2.

**Klassik va boshqa usullarda shtanga ko'tarishlardagi yuklama hajmi va shiddatining o'rtacha ma'lumotlari
(musobaqalardan oldin oxirgi bir oy ichida)**

Sportchilarni malakasi	Klassik ko'tarishda	Ko'krakka boshqa ko'tarishlar	Jami	Og'irlik zonalari bo'yicha taqsimlash			
	Ko'tarishlar soni	Ko'tarishlar soni		70% dan kam	70-79,9%	80-89,9%	90% dan ortiq
III-II razr.	68	85	153	70	53	30	
I razr. SUN	72	108	180	22	56	82	22
SU XTSU	74	121	195	--	54	76	65

- Shiddat musobaqalarda yoki mashg'ulotlarda siltab ko'tarishdagi avval erishilgan eng katta natijaga nisbatan foizlardi ifodalanadi.
- Qolgan belgilar (bu yerdagi va kelgusidagi) xuddi 5-jadvaldagi kabi.

**Klassik va boshqa usulda shtangani ko'krakdan ko'tarishdagi yuklama hajmi va shiddatining o'rtacha ma'lumotlari
(musobaqalardan oldin oxirgi bir oy ichida)**

Sportchilarning malakasi	Klassik siltab ko'tarishda	Ko'krakka boshqa ko'tarishlarda	Jami	Og'irlik zonalari bo'yicha taqsimlash			
	Ko'tarishlar soni	Ko'tarishlar soni		55-69%	70-79,9%	80-89,9%	90% va undan yuqori
III-II raz	68	31	99	45	30	24	
I raz SUN	99	72	171	19	53	79	20
SU XTSU	70	120	190		55	63	72

7.1.5. Dast va siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishda yuklama hajmi

Sportchilar birinchi razryad darajasiga etgan paytda mashg'ulotlarga dast va siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishni kiritish maqsadga muvofiq. Kichik ryazryadli sportchilarda kuch, yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarish, yarim cho'kkalab ko'krakka ko'tarish kabi mashqlar hisobiga etarli darajada rivojlanadi va shuning uchun ular mashg'ulotiga belgacha tortishlarni kiritish zaruriyati yo'q.

Dast va siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishlardan cho'kkalanishga qadar shtangani ko'tarish texnikasini takomillashtirish (dast va siltab ko'tarishda) hamda og'ir atletikachining tezkor kuch qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida foydalaniladi.

Birinchi razryadga ega va SUN sportchilar dast ko'tarish usulida esa shtangani belgacha ko'tarish 252 ± 40 ko'tarishni, siltab ko'tarish usulida belgacha ko'tarishda 216 ± 30 ; musobaqalardan 1 oy oldin mos ravishda 112 ± 55 va 138 ± 65 ko'tarishni tashkil etadi.

Dast va siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarish mashg'ulotlarida qo'llaniladigan minimal og'irlik dast va siltab ko'tarishdagi eng yuqori natijadan taxminan 70% ni, maksimal og'irlik esa 120% ni tashkil qiladi.

Turli xil vazndagi shtanga texnikaga va kuchning rivojlanishiga har xil ta'sir qiladi. Dast va siltab ko'tarishlar texnikasini takomillashtirish uchun dast va siltab ko'tarishdagi eng yuqori natijadan 90-95% vazn bilan dast hamda siltab ko'tarishlar shtangani belgacha ko'tarishdan foydalanish zarur.

Dast ko'tarish usulida belgacha ko'tarishda mashg'ulot og'irligi dast ko'tarish natijalari hamda ikkikurash yig'indisi bilan bo'sh bog'liqlikka ega, bunday bog'liqlik siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishdagi natijalar orasida ko'proq mavjud. Siltab ko'tarish usulida belgacha ko'tarishda mashg'ulot og'irligi qancha yuqori va 100% hamda undan ortiq vazndagi shtanga ko'tarish soni qancha ko'p bo'lsa, siltab ko'tarish hamda ikkikurash yig'indisi natijalarida shuncha ko'proq o'sish bo'ladi. Shu sababli kuchni rivojlantirish uchun 100% va undan ko'proq og'irlikni tashkil etuvchi shtanga bilan siltab ko'tarish usulida belgacha ko'tarish mashqi qo'llaniladi.

Dast va siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishda I-razryadga ega va SUN bo'lgan sportchilarda shtanganing mashg'ulot og'irligi va 100% hamda undan ortiq og'irliklarni ko'tarish soni ko'p bo'ladi. Biroq siltab ko'tarish usulida belgacha ko'tarishda sportchining malakasi qancha yuqori bo'lsa, o'rtacha mashg'ulot og'irligi va 100% xamda undan ko'proq og'irlikdagi shtanga ko'tarish soni shuncha kamroq. Quyidagicha taqsimlanadi: siltab ko'tarish usulida belgacha ko'tarishlarda

90-99% og'irlikdagi shtanga bilan ko'proq 2-3, 100-109% og'irlik bilan 1-2. Agar qo'llaniladigan vazn 110% va undan ortiq bo'lsa, unda bitta yondashishdagi takrorlashlar soni odatda 1-3 gacha kamaytiriladi. Musobaqalardan bir oy oldin 100% va undan ortiq vazn bilan shtangani belgacha ko'tarishlarni bitta yondashishda 1-2 takrorlashlar bilan bajariladi.

Shtangani belgacha tortishlarni odatda mashg'ulot o'rtasida yoki oxirida bajariladi. Bitta yondashishda 2-4 martalik takrorlashlarda mashg'ulot jarayonlarida taxminan 15-30 gacha belgacha ko'tarishlar, 3-6 martalik takrorlashlarda 20-50 gacha belgacha ko'tarishlar bajariladi.

Shtangani belgacha ko'tarishlarda turli-tuman mashg'ulot variantlari mumkin bo'ladi.

Masalan:

50% – 3x3, 60% – 2x3, 70% – 2x3, 80% – 1x3, 90% – 3-4x3.

Agarda ko'krakka ko'tarish mashqidan so'ng bajarilsa, unda ko'krakka ko'tarish mashqidagi foizdan 5-10% ko'proq bajarsa bo'ladi.

100% – 1x3, 105-110% – 2-3x2-3.

Dast va siltab ko'ratish usulida shtangani belgacha ko'tarishni shtanganing past (sportchi 15 sm balandlikdagi supachada turadi) va yuqori holatdan (shtanga 15 sm va undan ortiq balandlikdagi supachalarda yotadi) shtanga grifidan ushlashni birinchi o'zgartirgan xolda bajarish mumkin.

7.1.6. Shtanga bilan o'tirib-turishlardagi yuklama

Og'ir atletikachi mashg'ulotlarida yelkada yoki ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar va boshqa turdagi o'tirib-turishlar qo'llaniladi.

Dast va siltab ko'tarishdagi natijalar shtanga bilan o'tirib-turishlardagi natijalarga bog'liq, shuning uchun og'ir atletikachilar barcha maxsus yordamchi mashqlar orasidan aynan shu mashqga katta e'tibor beradilar.

Shtanga bilan o'tirib-turish natijalari turli xil vazn toifalari uchun har xil bo'ladi (A.T. Ivanov, 1976). Biroq ular har xil malakaga ega sportchilarda bir-biridan farq qiladi va o'rtacha quyidagilarni tashkil etadi: II razryadga ega sportchilarda siltab ko'tarishdagi eng yuqori natijadan 110,5%, I razryad – 120%, SUN – 127,7% va XTSUda – 133%. Jaxon rekordlarida shtanga bilan o'tirib-turishdagi natijalar bundan ham yuqori.

Yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlar soni bir oylik mashg'ulotda quyidagilarni tashkil qiladi: kichik razryadli sportchilarda 337 ± 85 , I razryadli sportchilarda 380 ± 106 , SU va XTSU larda 420 ± 130 , musobaqalardan bir oy oldin mos ravishda 243 ± 60 , 276 ± 75 va 300 ± 100 .

Boshqa usulda o'tirib-turishlar uchun kichik razryadli sportchilarda bir oyda taxminan 135-188 ko'tarishlar, I razryadli va SUN bo'lgan sportchilarda 100 ko'tarishlar to'g'ri keladi. SU va XTSU bo'lgan sportchilarda va boshqa usullarda o'tirib-turishlar yuklama hajmi vazn toifalariga qarab

ancha farq qiladi. Har xil malakaga ega va turli vazn toifasidagi sportchilarda elkalarda hamda ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishdagi yuklama hajmi va shiddatining o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan.

Shtanga bilan o'tirib-turishlardagi yuklama shiddati har xil malakadagi sportchilarda individual xususiyatiga qarab (klassik va kuch tipdagi) bir-biridan farq qiladi.

Kattaroq yoshdagi sportchilar odatda katta mashg'ulot stajiga ega bo'ladilar va ularning oyoqlari yetarlicha kuchga ega. Shu sababli ular 100% va undan ortiq vazndagi shtanga bilan o'tirib-turishlarni bir oz kam miqdorda qo'llaydilar. Yoshroq sportchilar 100% va undan ortiqroq vazndagi shtanga bilan o'tirib-turishlarni birmuncha ko'p miqdorda bajaradilar.

Dast va siltab ko'tarishdagi eng yuqori natijaga nisbatan 100% va undan yuqori vazndagi shtanga bilan bajarilgan o'tirib-turishlar soniga bog'liqligini hisobga olib musobaqalardan bir oy oldin kichik og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib turishlar soni nisbatini kamaytirishga intilish lozim.

Yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlarda mashg'ulotlarda qo'llaniladigan shtanga og'irligi siltab ko'tarishdagi eng yuqori natijadan taxminan 50–125% ni, boshqa usulda o'tirib-turishlarda – taxminan 45-55% ni tashkil etadi.

Og'ir vazn toifasidagi atletlar ("qaychi" usulda shtanga bilan o'tirib-turish: d.h. – oyoqlar kerilgan, goh o'ng, goh chap oyoqlarni galma-galdan bukib, o'tirib-turishlar kabi mashqlarda) siltab ko'tarishlardagi eng yuqori natijada 15-25% ni tashkil qiluvchi og'irliklardan foydalaniladi.

Sportchining malakasi ortib borgan sari shtanga bilan o'tirib-turishdagi vazn uning shaxsiy vazniga nisbatan ancha ortadi. I razryadga ega sportchilarda ularning taxminan 2 barobar ko'proq yuqori malakali sportchilarda esa deyarli 3-4 barobar ko'p bo'ladi. Shu sababli katta og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlarni ko'proq – XTSUlar bajaradilar. Gap shundaki, juda katta og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar sportchining umurtqa va tizza bug'imlarini shikastlashi mumkin. Maksimal og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar endi shug'ullanayotgan sportchilarga tavsiya qilinmaydi.

Yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlarda bitta yondashishda takrorlashlar soni quyidagicha; 2-6 marta siltab ko'tarishdagi eng yuqori natija 45-85% shtanga og'irligi bilan, 1-6 marta 95-105% vazn bilan, 1-5 marta – 110-115% vazn bilan va 1-2 marta 122-125% vazn bilan. Bunda yengil vazn toifasidagi sportchilar ko'proq 1-3 martalik takrorlashlarni, o'rta vazn toifasidagi sportchilar esa 1-4 marta, og'ir vazndagilar esa 1-2 marta takrorlashlarni qo'llaydilar.

Boshqa usulda o'tirib – turishlarda bitta yondashishlarda takrorlashlar soni 6-10 martani tashkil etadi. Odatda musobaqalarda bir oy oldin bitta yondashishda mashqlarni kamroq takrorlash kuzatiladi.

Shtanga bilan o'tirib-turishlar deyarli har bir mashg'ulotga kiritiladi. Bitta mashg'ulot davomida 60 martagacha shtanga bilan o'tirib-turishlar bajarilishi mumkin, lekin mashg'ulotlarda ko'proq 20-30 ta o'tirib turishlar bajariladi. Bitta mashg'ulotda shtanga bilan o'tirib-turishlar soni ko'p bo'lgan taqdirda ularni ikkita seriyaga bo'lish mumkin.

Yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlardagi mashg'ulot quyidagicha bo'lishi mumkin:

Ko'krakda 70% – 2x4, 80% – 1x4, 90-95% – 4x4-6.

Yelkada 75-85% – 3-5x3-6.

Yoki 70-75% – 3x8-12.

7.1.7. Shtangani siqib ko'tarish mashqlaridagi yuklama

Shtangani siqib ko'tarish mashqlari shtangani ko'krakdan siltab ko'tarishda va uni dast hamda ko'krakka ko'tarishda qayd qilishda, ushlab turishda qatnashuvchi qo'llar va yelka kamari mushaklari kuchini rivojlantirish uchun maxsus yordamchi mashqlar hisoblanadi.

Ko'p sonli shtangani siqib ko'tarish mashqlari mashqlar orasida mashg'ulotga ko'proq quyidagilar kiritiladi: tik turib (ko'krak va bosh orqasidan shtanga o'qidan tor va keng ushlash bilan shtangani siqib ko'tarish: turli xil ushlashlar bilan yotib (gorizontal holda va og'ib) shtangani siqib ko'tarish; o'tirib (ko'krakdan va bosh orqasidan) shtangani siqib ko'tarish.

Bir oyda shtangani siqib ko'tarish mashqlari soni razryadli sportchilarda o'rtacha 125 martani va musobaqalardan bir oy oldin 40 marta ko'tarishlarni tashkil etadi. Bunda ularning ko'pchilik qismi (taxminan 60-70%) dast ko'tarish usulida ushlash bilan shtangani bosh orqasidan siqib ko'tarishga, qolganlari siltab ko'tarish usulida ushlash bilan yotib shtangani siqib ko'tarishga to'g'ri keladi.

Malakali sportchilarda oylik mashg'ulotning umumiy hajmda shtangani siqib ko'tarish mashqlari soniga ko'ra xilma-xil, mashg'ulotlarda qo'llaniladigan siqib ko'tarish mashqlari to'plami ham turli-tumandir, bir xil sportchilar o'tirib, tik turib shtangani siqib ko'tarish bilan bir qatorda yotib shtangani siqib ko'tarishni ham qo'llaydilar; ikkinchilari shu mashqlarning faqat bir qismini qo'llaydilar; uchinchilari umuman shtangani siqib ko'tarish mashqlaridan foydalanmaydilar.

Shtangani siqib ko'tarish mashqi turini va ko'tarishlar sonini aniqlashda og'ir atletikachilarning shaxsiy xususiyatlari, jismoniy va texnik tayyorgarligidan kelib chiqish lozim.

Yuqorida ta'kidlanganidek, og'irroq vazn toifasidagi sportchilar shtangani ko'krakdan siltab ko'tarishni kam qo'llaydilar va shu sababli (shtangani siltab ko'tarish kuchi yetarlicha bo'lishi uchun) shtangani siqib ko'tarish mashqlarini ko'proq bajaradilar.

Shtangani siqib ko'tarishda mashqlarni takrorlash soni shtanga og'irligiga bog'liq va bitta yondashishda ko'proq 3-6 martani tashkil etadi. Og'ir vazn toifasidagi sportchilar bitta yondashishda takrorlash sonini 8 tagacha oshiradilar.

Shtangani siqib ko'tarish mashqlarida mashg'ulot davomida taxminan 6-30 marta ko'tarishlar bajariladi. Agar mashg'ulotda ko'krakdan siltab ko'tarish yoki shvung usulida siltab ko'tarish qo'llanilsa, unda shtangani siqib ko'tarish mashqlari unga kiritilmaydi yoki kam miqdorda rejalashtiriladi (6-18 marta ko'tarish). Shtangani siqib ko'tarish mashqlarida katta og'irlikdagi shtanga ko'tarish ma'qul emas, qachonki keyingi mashg'ulotda siltab ko'tarishda submaksimal va maksimal vazndagi shtangani ko'tarish rejalashtirilgan bo'lsa.

Shtangani siltab ko'tarish mashqlari asosan mashg'ulotning o'rtasida yoki oxirida, qachonki ishlayotgan mushak guruhlarining almashinuvi zarur bo'lgan paytda qo'llanilishi lozim.

7.1.8. Shtanga bilan egilishlarda yuklama hajmi

Dastlabki holat orqaning yozuvchi mushaklari kuchini rivojlantirishda tik turib yoki yotib (gimnastika "eshagiga" sonlar bilan tayanib, oyoq kaftlarini tayanchga qattiq mahkamlab) yelkalarda shtanga bilan egilishlar.

Egilishlar endi shug'ullanayotgan sportchilar va kichik toifali sportchilar tomonidan qo'llanila boshlanadi. Avval yotib og'irliklarisiz egilishlar, keyin tik turib shtanga diski yoki kichik vazndagi og'irliklar bilan egilishlar bajariladi. Malakali sportchilar o'z mashg'ulotlariga yelkada shtanga bilan egilishlarni kiritadilar.

Shtanga bilan egilishda yuklama o'zgarib turadi. Masalan, dastlabki tik turgan holatdan yelkada shtanga bilan egilishda sportchilar bir oy davomida taxminan 15-150 marta ko'tarishlari, yotib, shtanga bilan egilishda esa 20-600 marta ko'tarishni bajaradilar.

Shtanga bilan egilishni bajarishda umurtqaning bel bo'g'imi katta yuklama oladi. Shuning uchun belga jarohat yetkazmaslik maqsadida og'irliklar uncha katta bo'lmasligi lozim. Mashg'ulot og'irligi tik turgan holatdan shtanga bilan egilishlarda siltab ko'tarishdagi yuqori natijaga nisbatan taxminan 28-60% (o'rtacha 50%)ni, yotib egilishda – 15-35% ni (o'rtacha 20%) tashkil qiladi.

Mashg'ulot paytida shuni nazarda tutish kerakki, tik turish holatida yelkada shtanga bilan egilishlarda katta og'irliklar dast va siltab

ko'tarishdagi natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Katta yoshdagi va katta sport malakasiga ega sportchilar kam miqdorda shtanga bilan egilishlarni qo'llaydilar.

7.2. Sportchilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligi

Og'ir atletika sportining hozirgi zamon darajasi eng optimal yosh davrida o'smirlik va o'spirinlik chog'ida yosh sportchilarning tizimli ko'p yillik tayyorgarligi zaruratini taqozo etadi. Bunday tayyorgarlik ilmiy asoslangan tavsiyalar, sport mahorati shakllanish jarayonining umumiy qonuniyatlari va organizm rivojlanishining yoshga xos xususiyatlariga tayanishi lozim.

O'smirlar sport sohasida o'tgan asrning 70-90-yillarida olib borilgan ko'p sonli tadqiqotlar yosh sportchilarning sportdagi ilk qadamlaridanoq ular bilan ko'p yillik ish jarayonida tizimli yondashish ustunligini aniq isbotlab berdi. Shu yillarda turli xil sport turlarida yosh sportchilar mashg'ulotlarining samarali vositalari va uslublarini ishlab chiqish, shuningdek, yuqori malakali sportchilar zahirasini to'ldirish maqsadida iqtidorli o'quvchilarni saralab olish usuliyati borasida ilmiy izlanishlar kuchaydi.

Og'ir atletika sportida yosh sportchilarni tizimli tayyorlash masalalari bilan ayrim olimlar o'tgan asrning 50-60-yillaridan shug'ullana boshlaganlar. B.Ch. Podskotskiyning bir qator ishlarida 14-15 yoshdagi yosh sportchilar ko'p yillik tayyorgarligining bosqichma-bosqich jarayoni pedagogik jihatdan ilmiy asoslab berildi. Keyinchalik L.S. Dvornik, A.S. Medvedev ishlarida 12 dan 18 yoshgacha bo'lgan yosh davrida ko'p yillik tayyorgarlik tizimini asoslashga doir kelishilgan tadqiqotlar davom ettirildi.

Yosh sportchilarning ko'p yillik maqsadli tayyorgarligini o'rgangan barcha tadqiqotchilar yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini asta-sekin oshirish lozimligi to'g'risidagi fikrni qo'llab-quvvatlaydilar. Yosh sportchilarning mashg'ulotlari birinchi o'quv yillarida yuqori sport natijasiga erishishga qaratilmasligi lozim. Bir qator mualliflarning ta'kidlashicha, boshlag'ich davrda sport mashg'ulotini ko'p yillik o'sishga mo'ljallangan istiqbol bilan o'tkazish lozim. U kattalar guruhiga o'tgandan keyin ham davom etishi zarur.

Boshlag'ich o'qitish davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratiladi. V.R. Filin bo'yicha UJT uchun bu davrda o'rtacha 50-80% vaqt ajratiladi. Bu yosh og'ir atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi ustuvor ekanligidan dalolat beradi.

Og'ir atletika sporti nazariyasi va amaliyotida mavjud bo'lgan bilimlar asosida yosh og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonini tizimlashtirish maqsadida 12-20 yoshgacha bo'lgan yosh davri uchun og'ir atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligi formulasi taklif qilindi.

Ushbu tizimga quyidagi bosqichlar kiritildi: dastlabki, boshlang'ich tayyorgarlik, sport takomillashuvi va og'ir atletika mashg'ulotlariga bo'lgan qobiliyatlarni faol amalga oshirish, yuqori sport natijalariga erishish va sport mahorati ko'rsatkichlarini barqarorlashtirish. Bu tizimga ko'ra yosh og'ir atletikachi 10 yoshda sport bilan shug'ullanishni boshlab, 20-22 yoshlarga borib sportda kasb mahorati bosqichiga yetib kelishi mumkin.

Og'ir atletika sportida iqtidorli yosh sportchilarni izlab topishga katta ahamiyat beriladi. N.Epolitovning fikricha, barcha tayyorgarlik bosqichlari mashg'ulot jarayonining oqilona mazmuni va tuzilishi muhim ahamiyatga ega. Zerikarli mashg'ulotlar ko'plab shug'ullanuvchilarning sportni tark etishlariga sabab bo'ladi. Mashg'ulot vaznlarini, ayniqsa tinch o'quv oylarida oshirib yuborish mumkin emas.

Endi shug'ullanuvchilarni saralab olish jarayonini O.Kornelyuk birmuncha boshqacha tashkil qilgan. Muallif 15-17 yoshdagi o'smirlarni to'garaklarga yo'q demay qabul qilavergan. Guruhning son tarkibi 40 tagacha yetib borgan. Birinchi dastlabki saralash bir oy davom etgan. O'smirlar dast va siltab ko'tarish texnikasini, shuningdek, maxsus yordamchi mashqlarni o'zlashtirib borganlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanganlar (darsning davomiyligi 3 soatdan haftasiga uch marta).

Ikkinchi oydan so'ng dast va siltab ko'tarish, shtangani siqib ko'tarish mashqlari, siltab ko'tarish usulida shvung bo'yicha tekshiruvlar o'tkazgan. Shundan keyin guruhlarda 15 nafar shug'ullanuvchi qolgan. Shu tariqa katta hajmdagi yuklamalarni ko'tara olishga qodir bo'lgan o'smirlar tabiiy ravishda saralab olingan. Muallifning fikricha, eng istiqbolli va yuqori natijalarga erishishni xohlovchilar qolishlari lozim.

Hozirgi paytda O'zbekistonda jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan ijtimoiy zarurat va ommaviy jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi ziddiyatlar keskin namoyon bo'lmoqda. Har xil sport turlaridagi tajribada sinalgan va maqbul vositalar hamda uslublarning o'sib kelayotgan yosh avlod ommaviy jismoniy tayyorgarligi tizimiga keng joriy etilishi bu ziddiyatning salbiy ta'sirini ancha kamaytirishga, har tomonlama rivojlangan avlodni shakllantirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga imkon beradi.

Yosh og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi bir qator muammo-larini hal etish bilan bog'liq. Ulardan biri – bosqichma-bosqich tayyorgarlik tizimida rivojlanayotgan organizmning xususiyatlari, pedagogik vazifalar va sportdagi talablarni hisobga olgan holda optimal yosh chegaralarini asoslab berish. Yosh og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini bosqichma-bosqich tizimdan foydalangan holda rejalashtirish zarur. Ma'lumki, 10-15 yil avvallari og'ir atletika seksiyalariga

asosan jismonan yaxshi rivojlangan, ba'zi hollarda esa boshqa seksiyalarda sport tayyorgarligidan o'tgan shaxslar shug'ullanish uchun kelar edilar. U yerga 15 yoshdan kichik bo'lgan xohlovchilar kamdan-kam qabul qilinardilar.

Hozir esa, umuman aksi, ko'pincha og'ir atletika seksiyasiga 8-9 yoshdagi va hatto undan ham yoshroq maktab o'quvchilari kelishadi. Ko'rinib turibdiki, murabbiy boshlang'ich tayyorgarlik davrida nafaqat kichik yoshdagi, balki ushbu sport turida ixtisoslashish uchun jismonan tayyor bo'lmagan kontingent bilan ishlashiga to'g'ri keladi. Ushbu vaziyatni hisobga olgan holda yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi shunday tashkil qilinishi kerakki, sport yutuqlari zonasida tayyorgarlik o'z davomiyligiga ko'ra yetarlicha to'liq bo'lishi lozim. Odatda, u 4-5 yildan kam bo'lmasligi zarur (A.S. Medvedev). Bizning olimlarimiz, shuningdek, xorijiy olimlarning tadqiqotlari shuni isbotlashga imkon berdiki, 11-12 yoshdan va oldinroq og'ir atletika bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar, agar ular o'sib kelayotgan organizmining yoshga xos xususiyatlarini hisobga oladigan bo'lsa, yosh shtangachilar organizmning asab-mushak va funksional tizimlarining yanada mukammal moslashish mexanizmlarining hosil bo'lishiga olib keladi. Yosh og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi (birinchi navbatda) ularning yoshiga xos imkoniyatlariga qat'iy yo'naltirilgan bo'lishi, shuningdek, organizmning jismoniy-texnik tayyorgarligiga mos ravishda tizilgan bo'lishi zarur.

Ko'p yillik tadqiqotlar asosida biz yosh og'ir atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligini rejalashtirishda yoshga xos davrlashning quyidagi variantida to'xtadik:

- o'quv mashg'ulot guruhi;
- o'mg – 1 (13 yosh) – bolalar va kichik o'smirlik yoshi;
- o'mg – 2 (14-15yosh) – katta o'smirlik yoshi;
- o'mg – 3 (16-17 yosh) – o'smirlik yoshi;
- o'mg – 4 (18-20 yosh) – yoshlar;
- o'mg – 5 (20 yoshdan) – kattalar;
- o'mg – 6 (35 yoshdan) – kattalar.

O'quv mashg'ulot guruhining ushbu yoshga xos bo'linishiga asoslanib, yosh og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini quyidagi 6 ta bosqichga ajratish maqsad qilingan:

Birinchi bosqich – umumiy kuch tayyorgarligi (bolalar va 13 yoshgacha bo'lgan kichik o'smirlar uchun).

Ikkinchi bosqich – boshlang'ich og'ir atletika tayyorgarligi (14-15 yoshdagi katta o'smirlar uchun).

Uchinchi bosqich – sport takomillashuvi va og'ir atletika mashg'ulotlariga bo'lgan qobiliyatlarni faol amalga oshirish (16-18 yoshgacha o'smirlar uchun).

To'rtinchi bosqich – yuqori sport natijalariga erishish va sport mahoratining barcha ko'rsatkichlarini barqarorlashtirish (19-20 yosh).

Beshinchi bosqich – sportda kasb mahorati (21 yoshdan yuqori).

Oltinchi bosqich – mashqlanganlikni saqlab turish (35 yoshdan yuqori).

7.3. Og'ir atletikachilarining ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bosqichlarining tavsiflari

Yosh og'ir atletikachilar ko'p yillik tayyorgarligining oltita bosqichga bo'linishi o'ta shartli hisoblanadi. Biroq u yuqori malakali sportchilarning mashg'ulotini, ular organizmining yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda xolisona hamda to'g'riroq rejalashtirishga yordam beradi.

Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligi modelida biz avvallari mavjud bo'lgan ta'riflardan chetga chiqdik. Hozirgi paytda bizning mamlakatimizda kasbiy sportning keng tarqalishi va uning jahon hamjamiyatiga integratsiyalashuvi sodir bo'lmoqda.

Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichi “umumiy kuch tayyorgarligi” bosqichi hisoblanadi. U 9 dan 13 yoshgacha bo'lgan bolalar va kichik o'smirlik yoshiga mo'ljallangan. Bizningcha, tajribali o'qituvchilar rahbarligi vaqtida me'yorlangan og'irliklarni qo'llagan holda umumiy kuch tayyorgarligi bilan hatto ancha erta yoshdan – 9-10 yoshdan ham shug'ullana boshlash mumkin. Bunday mashg'ulotlar uchun umumta'lim maktablari, litseylar va kollejlarda baza bo'lishi mumkin. Ushbu bosqich mazmuniga umumiy kuch tayyorgarligining nafaqat turli vositalari, balki muhim harakat sifatlari, koordinatsiya, chaqqonlik, egiluvchanlik va tezkorlikni rivojlantirishga yo'nal-tirilgan mashqlar ham kiradi. Bu bosqich dasturida, shuningdek, yosh sportchilarni musobaqa va maxsus yordamchi kuch mashqlarini bajarish texnikasiga o'rgatish ham ko'zda tutiladi.

Birinchi bosqich – og'ir atletikachilarning dastlabki tayyorgarligi 9-13 yoshdagi bolalar va kichik o'smirlar uchun.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik.
2. Tezkor-kuch sifatlari, tezkorlik, koordinatsiya, chaqqonlik, maxsus va umumiy chidamlilikni rivojlantirish.
3. Asosiy og'ir atletika mashqlari texnikasini o'rgatish.
4. Organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish.
5. Mehnatsevarlik, maqsadga erishishda tirishqoqlik, mashg'ulotlar paytida va musobaqa jarayonlari sharoitlarida uchraydigan muvaffaqiyatliklar hamda qiyinchiliklarga psixolog'ik chidamlilikni tarbiyalash.

6. Turli xil musobaqalarda qatnashishi.

Mashg'ulot jarayoni mazmuni:

1. Kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish, tayanch-boylam apparatini mustahkamlash, turli xil harakatlarni bajarishda harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun mashqlar.

2. Og'ir atletika mashqlari texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish jarayonida zarur bo'ladigan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar.

3. Koordinatsiya va chaqqonlik, egiluvchanlik, umumiy chidamlilik, maxsus kuch chidamligini rivojlantirish uchun boshqa sport turlari.

4. Maxsus dastur bo'yicha zaruriy mashg'ulotlar.

5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.

6. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish

7. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish

8. Chuqur tibbiy-pedagogik nazorat.

Ikkinchi bosqich – og'ir atletikachilarning boshlang'ich tayyorgarligi (14-15 yoshdagi katta o'smirlar uchun).

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik.

2. Og'ir atletika mashqlari texnikasini takomillashtirish.

3. Tezkor-kuch sifatlari, tezkorlik, koordinatsiya, egiluvchanlik, umumiy va maxsus chidamlilikni yanada jadalroq rivojlantirish.

4. Ogranizmning funksional imkoniyatlarini va ayniqsa kordioestirator tizimini rivojlantirish.

5. Maqsadga erishishda mehnatsevarlik va tirishqoqlik paytida va ayniqsa hayotda, mashg'ulotda hamda musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklar davrida psixologik chidamlilikni (bardoshlilikni) tajribalash.

6. Musobaqalarda qatnashish.

Mashg'ulot jarayoni mazmuni:

1. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish, bo'g'im-boylam apparatini mustahkamlash, turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda harakat malakalari.

2. Og'ir atletikachilarning maxsus jismoniy sifatlari: shtanga ko'tarshni bajarish tezligi, ayrim emotsiyalarini bajarishdagi chaqqonlikni rivojlashtirish uchun mashqlar.

3. Kelgusida mustahkam funksional baza yaratish, jismoniy ish qobiliyatini va maxsus chidamlilikni oshirish uchun mashqlar.

4. Tegishli jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar.

5. Maxsus dastur bo'yicha nazariy tayyorgarlik.

6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha talablarni bajarish.

7. Yilda kamida 3-4 marta musobaqalarda qatnashish.

8. Maxsus funksional tekshiruvlarni qo'llagan holda tibbiy-pedagogik nazorat talablarini bajarish.

Uchinchi bosqich – sport takomillashuvi va og'ir atletika mashg'ulotlariga bo'lgan qobiliyatlarni faol amalga oshirish (16-18 yoshdagi o'smirlar uchun).

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Tezkor-kuch xususiyatiga ega og'irliklar bilan mashqlarni qo'llagan holda maxsus jismoniy sifatlar, maxsus kuch chidamliligi, egiluvchanlik, tortiluvchan kuchni namoyon qilish qobiliyatini rivojlantirish birinchi o'ringa chiqadi.

2. Og'ir atletika mashqlari (ayniqsa klassik mashqlar) texnikasini yanada chuqurroq takomillashtirish.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, umumiy chidamlilik, yanada yuqori mashg'ulot yuklamalariga funksional tayyor bo'lishni takomillashtirish.

4. Maxsus tayyorgarlikda umuman yuklamaning egallangan darajasini saqlagan holda mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmini oshirish.

5. Og'ir atletikachi musobaqa faoliyatining turli sharoitlarida taktik harakatlarga o'rgatish va musobaqa tajribasini to'plash.

6. Yilda kamida ikki marta chuqur tibbiy pedagogik nazorat.

7. Maqsadga erishishda iroda va qat'iylilik, mustaqillik, musobaqalar paytida mo'ljal ola bilishi ko'nikmasini tarbiyalash.

8. Nufuzli musobaqalarda qatnashish va ularda yuqori sport natijalariga erishish.

Mashg'ulot jarayoni mazmuni:

1. Og'ir atletikachilarning barcha qatlamdagi maxsus mashqlari, shu qatorda girya sporti va kuchli uchkurashda qo'llaniladigan kuch mashqlar.

2. Og'ir atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini takomillashtirish uchun umumiy jismoniy xususiyatlarga ega mashqlar.

3. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.

4. Jismoniy, texnik va funksional imkoniyatlarni hisobga olgan holda individual mashg'ulotlar.

5. Taktik mahoratni oshirishi, turdi xil musobaqalarda sinovli urinishlarni amalga oshirish ko'nikmasi.

6. Yilda kamida ikki marta umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalarda qatnashish.

7. Tibbiy-pedagogik nazorat talablarini bajarish, mashg'ulot jarayonlarida funksional imkoniyatlarni o'rgatish.

To'rtinchi bosqich – yuqori sport natijalariga erishish va sport mahorati ko'rsatkichlarini barqarorlashtirish (19-20 yosh).

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi me'yorini bajarish uchun yetarli bo'lgan maxsus jismoniy tayyorgarlik bazasi yaratilishini yakunlash.

2. Og'ir atletikachining maxsus jismoniy sifatlarini takominlashtirishni davom ettirish.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yuqori darajada ushlab turish.

4. Klassik mashqlarining alohida elementlari ustida puxtaroq va chuqurroq ishlash, organizmning individual imkoniyatlaridagi zahirani izlash.

5. Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining yuqori darajada oshirishi.

6. Tabaqalashtirilgan kuch tayyorgarligi (sport natijalari yuqori darajasida o'sishini ta'minlovchi faqat kuch mashqlarini kiritish).

7. O'z mehnati va murabbiyning mehnati natijalari uchun mas'uliyat hissini tarbiyalash bo'yicha ishlarini davom ettirish, yuqori sport natijalariga erishishga intilish.

Mashg'ulot jarayoni mazmuni:

1. Og'ir atletikachining asosiy jismoniy sifatlarini yuksak sport mahorati darajasigacha maqsadli rivolantirish uchun mashqlar.

2. Umuman shtanga ko'tarishda atletning oxirgi imkoniyatlaridan ortiq bo'lgan shiddatli mashg'ulot yuklamalarini qo'llagan holda dast va siltab ko'tarish texnikasining alohida elementlariga yanada puxtaroq ishlov berish uchun mashqlarni kiritish.

3. Og'ir atletikachilarni tayyorlash uchun ixtisoslashtirilgan umumiy jismoniy xususiyatga ega mashqlarni kiritish.

4. O'z kuchiga bo'lgan ishonch va oldinga qo'yilgan maqsadga erishishda maqsadga intiluvchanlikni rivojlantirish maqsadida mashg'ulot jarayoniga maxsus psixologik va pedagogik testlarni kiritish; texnik mahoratni va turli xil musobaqa sharoitlarida o'zining eng yaxshi natijasini ko'rsata bilish ko'nikmasini takominlashtirish, hamma sinovli yondashishlardan bir tekis foydalanish.

5. Bu yerda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasni pasaytirib yubor-maslik juda muhim.

6. Sport tayyorgarligining o'tish va tayyorgarlik davrlarida o'yin sport turlaridan olingan mashqlarga katta e'tibor qaratish lozim.

7. Maxsus dastur bo'yicha nazariy tayyorgarlik (vitaminlar va farmakolog'ik vositalarni to'g'ri qo'llash bo'yicha bilimlarni qo'shib).

Beshinchi bosqich – sportda kasb mahorati (20 yoshdan yuqori).

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatini ancha oshirish.

2. Klassik ikkikurash yig'indisida yoki alohida mashqlarda (dast yoki siltab ko'tarishda) yuqori sport natijalariga erishish.

3. Jismoniy imkoniyatlar, texnik tayyorgarlik, taktik yetuklik, oliy sport mahoratiga erishishga bo'lgan irodaviy sifatlar va maqsadga intiluvchanlikni takomillashtirishni davom ettirish.

4. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, yurak-tomir tizimi va tayanch-harakat apparatining funksional imkoniyatlari darajasini saqlab turish va yanada rivojlantirish.

5. Shaxsiy hayotni professional sportchi qoidalari va kuch tartibiga bo'ysundirish.

Mashg'ulot jarayoni mazmuni:

1. Og'ir atletikachilarning maxsus jismoniy sifatlarini ushbu vazn toifasidagi zamonaviy sportchilarning oliy sport mahorati darajasigacha rivojlantirish uchun mashqlar.

2. Texnik jihatdan takomillashuvning yuqori darajasini, mashg'ulot sharoitlarida va nazorat tekshiruvlarida (prikidka) eng katta yoki eng katta atrofidagi vaznli shtanga bilan klassik va maxsus yordamchi mashqlarni ishonchli holda barqaror bajarish qobiliyatini ushlab o'tirishga qaratilgan mashqlarni keng qo'llash.

3. Bo'g'imlar va boylamlarni mustahkamlovchi mashg'ulotlarning qo'llanishlariga, egiluvchanlikni optimal darajagacha ushlab turishga, harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni saqlab turishga alohida e'tibor qaratiladi.

4. Og'ir atletikaning maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun mashqlar (maxsus yordamchi mashqlarda maksimal natijaga nisbatan 80-90% gacha vazndagi og'irliklarni ko'p marta ko'tarish).

5. Yurak-tomir va nafas olish tizimlarining funksional qobiliyatlarini yuqori darajada saqlab turish uchun mashqlar.

6. Sportchining emotsional faoliyatini yuqori darajada saqlab turish (turli xil sport-musiqiy tadbirlarda, sport faxriylari bilan uchrashuvlarda qatnashish va x.k).

7. Maxsus dastur bo'yicha nazariy tayyorgarlik

Oltinchi bosqich – mashqlanganlikni saqlab turish (35 yoshdan yuqori).

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatini asta-sekin kamaytirish.

2. Klassik ikkikurashdagi yoki alohida mashqlardagi sport natijalarini (yosh va salomatlik holatini hisobga olgan holda) saqlab turish.

3. Jismoniy imkoniyatlar, texnik tayyorgarlik va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan istakni saqlab turish.

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, yurak-tomir tizimi va tayanch-harakat apparatining funksional imkoniyatlarini yetarli darajada ushlab turish.

Mashg'ulot jarayoni mazmuni:

1. Faxriy og'ir atletikachilarning maxsus jismoniy sifatlarini yetarli darajada saqlab turish uchun mashqlar.

2. Texnik tayyorgarlikni va mashg'ulotlar hamda musobaqalar sharoitlarida klassik mashqlarni ishonchli va barqaror bajarish qobiliyatini saqlab turishga qaratilgan mashqlarini qo'llash.

3. Bo'g'imlar va boylamlarni mustahkamlovchi mashqlarni (cho'ziltirish uchun) bajarish, egiluvchanlikni optimal darajagacha saqlab turish, harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni ushlab turish, harakatchan mashqlarni bajarish.

4. Faxriy og'ir atletikachlar umumiy va maxsus chidamliligini saqlab turish uchun mashqlar.

5. Yurak-tomir va nafas olish tizimlarining holatini yaxshi funksional darajada saqlab turish uchun mashqlar (faxriylarning harakat faoliyatiga suzish, sayr qilish va eshkak eshishni kiritish).

7.4. Og'ir atletikachilar mashg'ulotining rejalashtirilishi

7.4.1. Istiqbolli (ko'p yillik) rejalashtirish

Ko'p yillik rejalashtirishda taxminan quyidagilar belgilab olinadi: tayyorgarlik maqsadi (masalan, SUN me'yoriga erishish); tayyorgarlik bosqichlari, ularning davomiyligi, mashg'ulot yo'nalishi va har bir bosqich vazifalari; har bir bosqichdagi asosiy musobaqalar, dam olish oraliqlari; maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari (dast va siltab ko'tarish, alohida mashqlardagi natijalar); maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot vositalari: shtanga bilan mashqlarning hajmi va shiddatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi; pedagogik va tibbiy-nazorat tizimi; mashg'ulot nazariyasi va usuliyati, gigiyena, o'z-o'zini nazorat qilish sohasidagi bilimlar.

Yuklama hajmi, shiddati va dinamikasi.

Yuklama hajmi bajarilgan ish to'g'risida tasavvur hosil qiladi, uni kilogrammlarda va tonnalarda ifodalash mumkin. Mashqdagi yuklama hajmini aniqlash uchun ko'tariladigan shtanga og'irligi ko'tarishlar soniga ko'paytiriladi. Mashg'ulot davomidagi yuklamani aniqlashda barcha mashqlarda ko'tarishdagi kilogrammlar yig'indisi hisoblab chiqiladi; xuddi shunday qilib mashg'ulot yuklamasining haftalik, oylik, yillik hajmi aniqlanadi.

Biroq mashg'ulot yuklamasi ko'tarishlarda ham ifodalanishi mumkin; bu birlikda yuklamani hisobga olish (va ayniqsa uni rejalashtirish) juda oddiy va ko'rinarli hisoblanadi. Bunday hisob yuritishda turli xil vazn toifasida va har xil malakaga ega atletlarning yuklamalarini taqqoslab ko'rish mumkin bo'ladi. Yuklama hajmining kilogrammlar va tonnalarida ko'rsatilishi qo'shimcha ma'lumot sifatida xizmat qilishi mumkin.

Endi shug'ullanayotgan sportchilarda bir yilda shtanga bilan yuklama hajmi taxminan 623000 ko'tarishni, kichik razryadli sportchilarda taxminan 825450 ko'tarishni, I razryadli va SUN bo'lgan atletlarda – 1580000 va SULarda – 1872000 ko'tarishni tashkil etadi. XTSUda yillik yuklama kamroq, biroq tadqiqotlarning ko'rsatishicha, yil davomidagi yuklama hajmi sport natijalari bilan uzviy bog'liqlikka ega emas. Shunday atletlar borki, ular yuklama hajmi kam bo'lganda yuqori sport natijalariga erishadilar, boshqalar esa, aksincha, katta hajmda yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar.

Yildan-yilga yuklamaning oshib borishi quyidagilar hisobiga sodir bo'ladi: shtanga ko'tarishlar o'rtacha sonini mashg'ulot davomida oshirish hisobiga; mashg'ulotlar sonini oshirish hisobiga (mashg'ulotdagi shtanga ko'tarishlarning o'rtacha soni saqlab qolinganda); birinchi va ikkinchi parametrlarni bir vaqtda amalga oshirish hisobiga.

Og'ir atletikada umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamasi hajmi soatlar, daqiqalarda ifodalanadi.

Shiddat – bu mashg'ulot ishining keskinligidir – og'ir atletikada ko'tariladigan shtanganing o'rtacha vazni shartli ravishda shiddat o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Shiddat kilogrammlarda baholanadi va bajarilgan yuklama hajmini (*kg da*) ko'tarishlar soniga bo'lish yo'li orqali aniqlanadi. Xuddi shunday tarzda mashg'ulotlari ishining alohida mashqdagi mashg'ulotlardagi, haftadagi, oydagi, yildagi shiddati aniqlanadi. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini foizlarda ham ifodalash mumkin. Buning uchun dast ko'ratish mashqlaridagi va dast ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishdagi shtanganing mashg'ulot vaznini dast ko'tarishdagi maksimal natijaga nisbatini, qolgan mashqlarni esa – siltab ko'tarishdagi maksimal natijaga nisbatini olish lozim.

Har bir mashqdagi eng yaxshi natijadan ham hisobga olishni boshlash mumkin: masalan, yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarishdagi mashg'ulot vaznlari – yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarishdagi eng yaxshi natijadan, yelkada shtanga bilan o'tirib-turishlarda – bu mashqlardagi eng yaxshi natijadan va h.k.

Birinchi usul ancha maqsadga muvofiq hisoblanadi, chunki (bu juda muhim) dast va siltab ko'tarishdagi eng katta natijaga nisbatan foizlarda ifodalanadigan vazn turli xil vazn toifasidagi va har xil malakaga ega

sportchilar uchun mashg'ulot sharoitlarini (yuklama shiddatini) taqqoslab ko'rish imkonini beradi. Agar hisobga olish har bir mashqdan olib borilsa, buni qilib bo'lmaydi. Masalan, dast ko'tarishda natija 100 kg bo'lganda, bir xil sportchilarda yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarish natijasi 80 kg ga, boshqalarda esa 85 kg ga teng bo'lishi mumkin. Agarda ular uchun bu mashqda bir xil shiddat rejalashtirilsa (masalan, yarim cho'kkalash bilan dast ko'tarishdagi eng katta natijaga nisbatan 80%), unda yuklama shiddati bir xil bo'lmaydi, chunki birinchilari 64 kg, ikkinchilari 68 kg ko'tarishlari kerak bo'ladi.

Hisobga olishning ikkinchi usulida ko'p sonli mashqlardan eng yuqori natijani muntazam aniqlab turish lozim bo'ladi. Buni mashg'ulot davomida bajarish mumkin va buni sportchilar odatda bajarmaydilar. Bundan tashqari, ba'zi mashqlarda maksimal natijani umuman aniqlab bo'lmaydi, ba'zi mashqlarda esa buni qilish maqsadga muvofiq emas.

Shiddat foizlarda ifodalanganda shtanganing mashg'ulot vaznlarini 10% oraliq og'irliklar bo'yicha guruhlash zarur (lekin guruhlashning boshqacha variantini qo'llash ham mumkin – masalan: 5% oraliq bilan). Masalan, 1-guruhga 10% dan kam hamma og'irliklarni kiritish mumkin, 2-guruhda – 10% dan 19,9% gacha, 7-guruhga 60% dan 69,9% gacha, 8-guruhga 70% dan 79,9% gacha, 9-guruhga 80% dan 89,9% gacha, 10-guruhga 90% dan 99,9% gacha, 11-guruhga 100% dan 109,9% gacha og'irliklarni kiritish mumkin. Og'irliklarni bunday guruhlash yordamida mashg'ulot yuklamasini hisobga olish va rejalashtirish qulay bo'ladi.

Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini rejalashtirishning asosiy xususiyati mashg'ulot yuklamasi shiddatini to'xtovsiz (yildan-yilga) oshirib borishdir. Shiddatning eng katta o'sishi birinchi yillarda sodir bo'ladi. Masalan, 15-16 yoshdan shug'ullanishni boshlagan yarim o'rta vazndagi sportchida mashg'ulotlarning birinchi yili oxirida yuklama shiddati (shtanganing o'rtacha mashg'ulot vazni) taxminan 72 kg ni, ikkinchi yil oxirida 87 kg ni, uchinchi yilda 98,5 kg ni, to'rtinchi yilda 108 kg ni tashkil qiladi. Ya'ni o'rtacha mashg'ulot vazni ortib boradi. Ikkinchi yilda 15 kg ga, uchinchi yilda 11,5 kg ga, to'rtinchi yilda 9,5 kg ga. Mashg'ulotning yettinchi yilida shtanganing o'rtacha mashg'ulot vazni taxminan 4,7 kg ga, sakizinchi yilda 3,8 kg ga oshadi. Keyinchalik yuklama shiddati oshishi katta emas.

Turli vazn toifasida sportchilarda mashg'ulot yuklamasi shiddati bir xil emas. Yengil vazn toifasida sportchilarda u ikkikurash yig'indisiga nisbatan taxminan 36-41% ni (o'rtacha 38,5% ni), o'rta vazn toifasidagi sportchilarda taxminan 35-40% ni (o'rtacha 37,5% ni) va og'ir vazn toifadagi sportchilarda taxminan 34-39% ni (o'rtacha 36,5% ni) tashkil etadi.

Shunday qilib, sportchining vazn toifasi qancha yengilroq bo'lsa, mashg'ulot yuklamasi shiddati shuncha yuqoriroq bo'ladi.

Mashg'ulot yuklamasi shiddati ikkikurash yig'indisiga nisbatan qancha foiz tashkil qilishini bilib turib, shtanganing o'rtacha mashg'ulot vaznini topish mumkin. U mashg'ulotlarda ma'lum bir natijani rejalashtirishda qo'llanilishi lozim.

$$O'r.v.oy = \frac{38\% \times 300}{100} = 114 \text{ kg}$$

Bu yerda O'r.v.oy – bir oydagi shtanganing o'rtacha vazni, 38% – shtanganing o'rtacha mashg'ulot vazni ikkikurash yig'indisiga nisbatan foizlarda, ya'ni oylik yuklamaning shiddat koeffitsienti, 300 kg – ikkikurash yig'indisiga ko'ra rejalashtirilgan natija.

Malakali sportchilar va yuqori malakali atletlarda sport natijasi hamda o'rtacha mashg'ulot vazni korrelyatsion bog'liqlikka ega. Shiddat o'sishi bilan sport natijasi ham mutansib ravishda o'sadi. Biroq bu mashg'ulotda klassik va maxsus yordamchi mashqlarning optimal nisbatlari saqlanganda va o'rta, katta, submaksimal hamda maksimal vazndagi shtanga ko'tarish ma'lum bir miqdorda bajarilgandagina haqqoniydir.

Demak, optimal o'rtacha mashg'ulot vaznini aniqlash rejalashtirilgan natijaga erishishni ham kafolatlaydi. Sportchi va murabbiy mashg'ulotning barcha asosiy omillari va ko'rsatkichlarini (mashqlarni takrorlash, yuklama hajmi va shiddati, har bir mashqdagi yuklamaning variantligi, o'rta, katta, submaksimal va maksimal vazndagi shtangani ko'tarish, mushak faoliyatining rejimi va h.k), shuningdek, ovqatlanish tartibi, kun, dam olish tartibi, organizmning yuklamadan so'ng tiklanish tizimi, psixologik holat va boshqalarni hisobga olishlari hamda optimal chegaralarda ushlab turishlari lozim. Mashg'ulotlar va organizmning tiklanishi uchun optimal sharoitlar yaratgan holda sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlariga umid qilsa bo'ladi.

Biroq shunday vaziyatni ham hisobga olish lozimki, inson organizmi ehtimollik tizimidir, ya'ni hatto uning faoliyati uchun optimal sharoitlar yaratilsa-da, mashg'ulot dasturi optimal bo'lganda ham har doim istalgan natijaga erishib bo'lmaydi. Gap shundaki, sport mashg'ulotini, sifatlarni rivojlantirishni boshqarish va shuning asosida sport natijalarini oshirish ko'p sonli barcha omillarni hisobga olish qiyin bo'lgan murakkab va ko'p qirrali jarayondir.

Sportchilarning natijalari va shaxsiy vazn dinamikasi

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida og'ir atletikachilar natijalarining o'sish dinamikasini ko'rib chiqadigan bo'lsak, shu narsa ko'zga tashlanadiki, natijalarning yuqori o'sishi birinchi 5-6 yilda kuzatiladi, keyin sekinlashadi va o'rtacha 11 yillik mashg'ulotlardan keyin to'xtaydi. 100 kg

va undan yuqori vaznga ega bo'lgan sportchilarda natijalarning o'sishi 13-14 yil davom etadi. Ayrincha yengil vazn toifasidagi atletlarda (o'z faoliyatini 17 yoshdan keyin boshlaganlarda) natijalar 12-14 yil davomida oshib boradi.

O'z vaznining oshishini to'xtatmaydigan sportchilar natijalarining ancha uzoq o'sishi (14-15 yil) kuzatiladi. Ko'p miqdorda vazn yo'qotilganda natijalarning o'sishi ertaroq to'xtaydi. Og'ir atletikachilar natijalarini oshirishning umumiy qonuniyati shunday.

16 yoshdan mashg'ulotlarni boshlagan bo'lajak xalqaro toifadagi sport ustalari va jahon rekordchilari III sport razryadi me'yorini o'rtacha birinchi mashg'ulot yili oxiriga kelib bajaradilar, II razryad 1,5 yildan so'ng, 1 razryadni 2,5 yildan keyin, sport ustaligiga nomzod (SUN) me'yorini 3,5 yildan so'ng, sport ustasi me'yorini (SU) 4 yildan so'ng va XTSU me'yorini 8 yildan keyin bajaradilar. O'z mashg'ulotlarini 16 yoshdan boshlagan turli vazn toifadagi sportchilarda mashg'ulotlarning birinchi 8-9 yillarda natijalarning (o'rtacha) o'sishi 8-jadvalda keltirilgan.

8-jadval

**16 yoshdan shug'ullanishni boshlagan turli vazn toifadagi XTSUda
ikkikurash yig'indisi bo'yicha natijalarning o'rtacha o'sishi**

Mashg'ulot yillari	Vazn toifalari, kg							
	56	62	69	77	85	94	105	+ 105
1-chi	165	182	192	207	205	215	220	230
2-chi	197	220	232	247	250	260	270	282
3-chi	220	245	262	280	285	297	307	320
4-chi	240	267	287	307	315	330	340	355
5-chi	257	287	307	330	337	352	362	380
5-chi	270	302	322	345	355	370	382	400
7-chi	280	312	335	357	367	385	397	415
8-chi	285	320	345	367	377	395	407	425
9-chi					385	402	415	429

Eslatma: Natijalar har bir mashg'ulot yili oxiriga qarab berilgan.

Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligida ularning yutuqlarini rejalashtirish uchun ma'lumotlardan foydalanishda shu narsani nazarda tutish lozimki, bitta sportchining o'zida natijalarning to'xtovsiz, yildan-yilga o'sishi jadvalda ko'rsatilgandek bo'lmaydi. Bu yerda natijalarning yayrim yillardagi o'sish ehtimoli (o'rtacha) berilgan. Amalda esa natijalarning o'sishi ikki-uch yil ketma-ket mos kelishi, keyin esa o'rtacha

ko'rsatkichlardan past bo'lishi mumkin. Ayrim yillarda natijalarning o'sishi o'rtacha kattaliklardan ancha yuqori bo'lishi mumkin.

Natijalar dinamikasi og'ir atletika bilan shug'ullanishni boshlagan yoshga bog'liq. Shug'ullanishni 16 yoshdan ertaroq boshlasalar, sportchi qancha yosh bo'lsa, birinchi yillari natijalar ham shuncha past bo'ladi. Agar shug'ullanishni 16 yoshdan keyin boshlasalar yoki sportchi qancha katta bo'lsa, yutuqlar shuncha yuqori bo'ladi. Mashg'ulotlarning taxminan 8-yilida u va bu sportchilarning natijalari tenglashadi va bir xil bo'ladi, chunki yoshroq sportchilarda mashg'ulotlarning birinchi yillarida o'sish sur'ati yuqori, kattaroq yoshdagi sportchilarda esa past bo'ladi.

Og'ir vazn toifasidagi sportchilarda natijalar dinamikasi birmuncha farq qiladi: masalan, XTSU me'yorini ular boshqa og'ir atletikachilarga qaraganda 1-1,5 yil kechroq bajaradi. Mashg'ulotlarni ko'p yillik rejalashtirishda bularning hammasini hisobga olish zarur.

Sportchilar og'ir atletika bilan shug'ullanishni boshlagan paytlarda ularning vazni yuqori malakali sportchilarga xos bo'lgandan muhim darajada farq qiladi. Masalan, 149 *sm* bo'yga ega sportchi 16 yoshda taxminan 42 *kg* vaznga; 168 *sm* – 49 *kg*; 177 *sm* – 75 *kg*; 187 *sm* – 80 *kg* vaznga ega bo'lishi mumkin. Bu sportchilarning bo'y uzunligi ko'rsatkichlari 56, 85, 105 va 105 dan yuqori vazn toifalardagi yuqori malakali sportchilarning o'rtacha bo'y uzunligiga mos keladi. Bu degani, yengil vazn toifasidagi sportchilar (mahorat orttirgan sari) o'rtacha 14 *kg*, o'rta vazn toifasidagilar – 23,5 *kg*, 1-chi og'ir vaznliklar – 35 *kg* va 2-chi og'ir vazn toifasidagilar – 60 *kg* vazn qo'shadilar.

Tabiiyki, vaznni oshirish qancha zarur bo'lsa, buning uchun shuncha ko'p vaqt talab qilinadi. Mashg'ulotlar 16 yoshdan boshlangan paytda yengil vazn toifasidagi sportchilar bo'ylariga mos bo'lgan o'z vazn toifalariga o'rtacha 4 yildan so'ng, o'rta vazn toifasidagilar – 4,5 yildan keyin va og'ir vazndagilar 6,5 yildan so'ng o'tadilar.

Faqat ma'lum bo'y uzunligiga ega sportchilar tegishli vazn toifalarida yuqori rekord natijalarga erishishlari mumkin, shuning uchun og'ir atletikachilar o'z vazn toifalariga o'z vaqtida o'tishlari kerak. Shaxsiy vaznni sun'iy ravishda kamaytirish kelgusida natijalarni o'sishini to'xtatib qo'yishi mumkin.

Turli xil vazn toifadagi XTSUda optimal bo'y uzunligi ko'rsatkichlari quyidagilarni tashkil qiladi: 56 *kg* – 149±3 *sm*, 62*kg* – 155±2,5 *sm*; 69 *kg* – 160±2 *sm*; 77 *kg* – 164±2 *sm*, 85 *kg* – 168±2 *sm*; 94 *kg* – 171±2 *sm*; 105 *kg* – 177,5±2 *sm*; +105 *kg* – 186±6 *sm*.

O'z vazn toifasiga o'tish – og'ir atletikachining ko'p yillik tayyorgarligi vazifalaridan biri. Bo'y-vazn ko'rsatkichlarining o'zgarish kattaliklari ushbu holda turli vazn toifasidagi sportchilarning mashg'ulot

usuliyati xususiyatini mashqlarning tanlanishi, qo'llaniladigan og'irliklar, mashqni bir yondashishida takrorlash soni va boshqalarni belgilab beradi.

Ko'p yillik rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik endi shug'ullanayotgan va kichik razryadli sportchilarda katta o'rin egallaydi hamda organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, zarur harakat ko'nikmalari va malakalari chegarasini kengaytirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Sportchining mahorati oshishi bilan tor ixtisoslashish boshlanadi. Shuning uchun malakali sportchilarda (I r., SUN, SU) umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ulushi kamayadi, tayyorgarlikning o'zi esa ixtisoslashgan xususiyatga ega bo'ladi. Bunday tayyorgarlik sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi, mashqlanganligi yoki ish qobiliyatini oshirishga bevosida yoki bilvosita ta'sir qiladigan sur'atlarni rivojlantirishga yordam beradi. Yuqori malakali sportchilardagi (XTSU, jahon rekordchilari) umumiy jismoniy tayyorgarlik asosan faol dam olish vositasi hisoblanadi.

7.4.2. Joriy (yillik) rejalashtirish

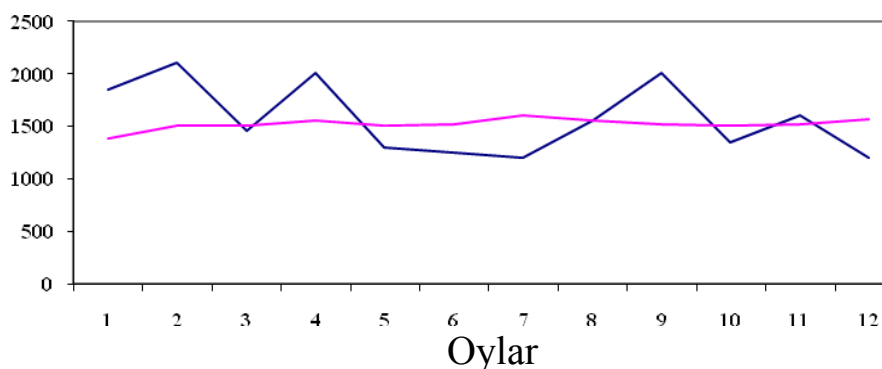
Yillik rejada quyidagilar ko'zda tutiladi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha umumiy yuklama hajmi hamda uning oylar bo'yicha taqsimlanishi, turli xil mashqlarning hajmi, musobaqalar soni va o'tkazish muddatlari, ularning tabaqalanishi; yillik mashg'ulotning alohida bosqichlarida sportchining klassik mashqlarda erishishi lozim bo'lgan natijalar; maxsus yordamchi mashqlarda nazorat me'yorlari; tibbiy-nazorat tizimi; mashg'ulot nazariyasi va uslubi, gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish sohalaridagi bilimlar.

Yuklama hajmining taqsimlanishi.

Og'ir atletikada mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish shartlaridan biri – uni almashlash hisoblanadi. Katta hajmda mashg'ulot yuklamasi rejalashtirilgan oylarni mashg'ulot ishi hajmi kamroq bo'lgan oylar bilan uyg'unlashtirish lozim. Endi shug'ullanayotgan va kichik razryadlilarda, shuningdek, malakali sportchilarda yangi yillik mashg'ulot sikli boshlanayotgan paytda uzoq vaqt davom etgan faol dam olishdan so'ng yuklama hajmining asta-sekin o'sib borishi kuzatiladi (8-rasm).

Yillik sikldagi oylik yuklama hajmi kattaligi endi shug'ullanayotgan sportchilarga taxminan 1100 dan 1300 gacha ko'tarish atrofida, musobaqalardan bir oy oldin – 900 dan 1000 gacha ko'tarishni tashkil etadi. Kichik razryadli sportchilar taxminan 1000-1500 ko'tarish, musobaqalardan bir oy oldin 750-1050 ko'tarishlarni bajaradilar. I razryadli va SUN sportchilarda yuklama taxminan 1300 dan 2000 ko'tarishgacha va musobaqalardan bir oy oldin 950 dan 1450 ko'tarishgacha o'zgarib turadi. Ularda mos ravishda 1500 dan 2700 gacha va 1100 dan 1900 gacha

ko'tarishni tashkil qiladi. XTSU'ari summalariga qaraganda mos ravishda taxminan 200 va 150 marta kamroq ko'tarishni bajaradilar, ularda yuklamaning o'zgarish chegaralari ham kamroq.



8-rasm. Yillik yuklama hajmi (to'g'ri chiziq) va shiddati (punktirli) dinamikasi

Endi shug'ullanayotgan va kichik toifali sportchilarda mashg'ulot yuklamasi shiddati kichik, shuning uchun ko'rsatilgan ish hajmini bajarish ularga qiyinchilik tug'dirmaydi. Malakali sportchilar esa natijalarning to'xtovsiz o'sishiga erishish uchun yuqori shiddatda katta hajmda ish bajaradilar. Buning ustiga, ularda individual xususiyatlar yaqqol namoyon bo'la boshlaydi. Ulardan biri katta hajmdagi ishni bajara olish qobiliyatidir. Shu sababli yuklama kattaligini aniqlashda, birinchi navbatda, sportchining individual xususiyatlaridan, ya'ni uning ma'lum bir hajmdagi oylik, haftalik yuklamani va alohida mashg'ulotdagi yuklamani ko'tara olish imkoniyatlaridan kelib chiqiladi.

Nomunosib tarzda belgilangan yuklamalarda organizm keyingi mashg'ulotlarga tikanib ulgurmaydi, u mushak faoliyati paytida to'plangan ichki parchalanish mahsulotlarini tez chiqarib yuborishga va bartaraf etishga qodir bo'lmaydi. Natijada, oxirgi mahsulot bilan to'xtalish sodir bo'ladi. Faoliyat to'qimalarning hujayralarida ma'lum bir metabolik yo'lning, oxirgi mahsulot bilan to'xtalish kuchi, organizmning energetik va plastik zahiralarning qanchalik kamayib ketganligiga bog'liq bo'ladi. Mana shu sababli har bir sportchiga yuqori sport natijalariga erishish uchun samarali bo'lgan yuklama hajmining eng katta emas, balki optimal kattaligini topish juda muhim.

Optimal yuklama deganda shunday yuklama tushuniladiki, uning xususiyati asosi, hajmi va shiddati ko'rib chiqilayotgan vaziyatda maksimal yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Yuklamaning optimal parametrlarini aniqlash sport mashg'ulotini rejalashtirishning asosiy vazifasi hisoblanadi.

Barcha sharoitlarda yuklama shiddati, mushaklarning ish tartibi, mashg'ulot yuklamasi hajmining oshirilishi mushak massasining ko'proq

o'sishiga yordam beradi. Shuning uchun yuklamani rejalashtirishda sportchining bo'y-vazn ko'rsatkichlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega, masalan, mushak massasini oshirish zarur bo'lgan paytda oylik yuklama hajmi maksimal kattaliklarga yetishi mumkin.

Yoshroq sportchilar katta hajmdagi va shiddatdagi yuklamalarni ko'tara oladilar, shuning uchun ularning yuklamasi birmuncha ko'proq bo'ladi. Va, aksincha, katta yoshdagi sportchilarda hamda katta mashg'ulot stajiga ega sportchilarda mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddati har doim birmuncha kamroq bo'ladi.

Ayniqsa musobaqa oldidan oylik sikldagi yuklama hajmini diqqat bilan kuzatib borish zarur, chunki faqat mashg'ulot yuklamasi hajmi kamaytirilgandan va uning shiddati oshirilgandan (yoki saqlab qolingandan) keyingina yuqori natijalarga erishish mumkin bo'ladi. Shuning uchun ham bu davrda mashg'ulot yuklamasi kamaytiriladi. Bunday kamaytirish oldingisiga nisbatan taxminan 20-30% ni tashkil qilishi mumkin va sportchining vazn toifasiga qarab hamda qancha og'irroq bo'lsa, shuncha ko'proq kamaytiriladi. Masalan: 56 kg vazn toifasidagi sportchilar yuklamani o'rtacha 27.5% ga, +105 kg vazn toifasidagilar 33.8% ga kamaytiradilar. Endi shug'ullanayotgan sportchilarda yuklama 17-18% ga kamaytiriladi va bu yetarli bo'ladi, chunki ularda yuklama shiddati katta emas.

Yuklama shiddati.

Shtanganing o'rtacha oylik vaznini aniqlash kamlik qiladi, yana har bir qo'llaniladigan mashqlarda mashg'ulot vazni qanday bo'lishi kerakligini bilish ham lozim.

Dast va siltab ko'tarishdagi natijalarning o'sish kattaligi asosan dast ko'tarish hamda siltab ko'tarish usulidagi mashqlar, siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishni va shtanga bilan o'tirib-turishlarning hajmi va shiddatiga bog'liqligi sababli, aynan shu mashqlar birinchi galda kerakli shiddatda rejalashtirilishi lozim. Har xil malakaga ega sportchilar uchun bu mashqlardagi yuklama hajmi va shiddati (yuqori shiddat zonalarida shtanga ko'tarishlarning taqsimlanishi) 4-8 jadvallarda keltirilgan. Faqat har bir og'irlik zonasida shtanganing mashg'ulot vazni (kg) qanday bo'lishi kerakligini (oylar bo'yicha ketma-ket) aniqlash qoladi, xolos.

Buning uchun tayyorgarlik bosqichlarini har bir oyi uchun dast va siltab ko'tarishdagi mumkin bo'lgan o'sish natijalari rejalashtiriladi hamda sportchi har bir asosiy birlik zonalarida mashq qilishi lozim bo'lgan shtanga vazni aniqlanadi. Masalan, yarim va o'rta vazn toifasidagi SUN sportchining ikki oylik davr uchun mashg'ulot yuklamasi shiddatini rejalashtirish zarur (bu yerda yuklama 1650 va 1200 ko'tarishni tashkil qiladi). Dast ko'tarishda rejalashtiriladigan natijalar birinchi oyda 127 kg va ikkinchi

oyda 130 *kg*, siltab ko'tarishda mos ravishda 162.5 va 165 *kg* ni tashkil etadi. Dast ko'tarishdagi eng yuqori natijadan 70% teng vazn quyidagini tashkil qiladi: birinchi oyda – 89.2 *kg* va ikkinchi oyda 91 *kg*, 90%, 102 va 104 *kg*, 90% – 114 va 117 *kg*. Siltab ko'tarishdagi eng yuqori natijadan 70% ga teng vazn quyidagidan iborat: birinchi oyda 113.7 va ikkinchi oyda 115 *kg*, 80% – 130 va 132 *kg*, 90% – 146 va 148 natijalarni 1 *kg* barobar kattalikkacha yaxlitlab va ularni tegishli zonalarga kiritib, ikki oylik mashg'ulot bosqichi uchun dast va siltab ko'tarish mashqlaridagi yuklama shiddatining aniq ko'rinishiga ega bo'lamiz. Siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarish va yelkalarda hamda ko'krakda shtanga bilan o'tirib-turishlardagi yuklama shiddati ham shunday rejalashtiriladi (4,5-jadvallar). Agar boshqa mashqlarda (shtangani siqib ko'tarishda, shtanga bilan egilishlarda va h.k.) og'ir atletikachi yuqorida ko'rsatilgan og'irliklardan foydalansa, ularda yuklama shiddati optimal bo'ladi. Bu mashqlarda shtanga ko'tarishlarni og'irlik zonalari bo'yicha taqsimlashning zaruriyati yo'q, garchi bunday taqsimlash ham mumkin. Shu tarzda rejalashtirilgan yuklama malakali sportchilarda natijalarning 7.5-10 *kg* o'sishini ta'minlaydi. Agar tayyorgarlik jarayonida sportchi yuqori shiddat bilan ko'p sonli shtanga ko'tarishlarni bajarsa, natijalarning o'sishi ko'p bo'lishi ham mumkin.

Mashg'ulot vaznini aniqlash uchun dast va siltab ko'tarishdagi avval erishilgan natijalar dastlabki mashg'ulotlar bo'lishi mumkin, chunki ular har bir oy oxirida rejalashtiriladigan ko'rsatkichlardan faqat bir oz farq qiladi va yuklama shiddati ko'rinishi deyarli o'zgarmaydi. Shiddatning rejalashtirilishi qay tarzda bo'lishidan qat'i nazar, sportchi oxir-oqibat mashg'ulotlarda mumkin qadar katta vazn ko'tarishga intiladi.

Biroq, yuqorida aytilganidek, oylik mashg'ulot hajmi o'rtacha kattaliklardan farq qilishi ancha ko'p yoki kam bo'lishi mumkin. Tegishli yuklama shiddatini saqlash zarur bo'lgan paytlarda, 4-8-jadvallarda ko'rsatilganidek, 70% va undan ortiq vazn bilan dast va siltab ko'tarish mashqlaridan 90% va undan ortiq vaznlarda siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarish va shtanga bilan o'tirib-turishlardagi shtanga ko'tarish sonidan foydalaniladi.

Mashg'ulot yuklamasining oylik shiddati ham doimiy bo'lmasligi kerak, biroq oyda u birmuncha kamaytiriladi, boshqasida oshiriladi. Yil davomida o'rtacha vazn (agar oyma-oy ko'rib chiqilsa) o'zgarmaydi. Oylik yuklama shiddatining o'rtacha yillik nisbati tebranish amplitudasi 4.6-5.1% dan oshmaydi. Yuklama shiddatini oshirish uchun 70% va undan ortiq vazn bilan dast va siltab ko'tarish mashqlaridagi va 90% hamda undan ortiq vazn bilan siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarish va shtanga bilan o'tirib-turishlardagi shtanga ko'tarish soni oshiriladi. Aksincha, yuklamani

kamaytirish lozim bo'lsa, bunday ko'tarishlar soni kamaytiriladi. Biroq shuni nazarda tutish lozimki, yuklama shiddatini uzoq vaqtga kamaytirish mashqlanganlik daraja-sining pasayishiga olib keladi.

Musobaqalardan ikki oy oldin tayyorgarlikning har bir bosqichida yuqori shiddat bilan maksimal shtanga ko'tarish soni quyidagini tashkil qiladi: I razryadli va SUN sportchilarda (o'rtacha bir oyda) dast va siltab ko'tarish usulidagi mashqlarda 378, SUN va XTSUlarida 720.

Og'ir atletikachilar bu davrda eng katta shiddat bilan shug'ullanayotgandek tuyuladi, lekin haqiqatda unday emas, ular butun oy davomida yuqori shiddat bilan ko'p sonli shtanga ko'tarishlarni bajaradilar. Agar haftadagi yuklamaning o'rtacha shiddati qandayligiga nazar tashlasak, quyidagilarni ko'rishimiz mumkin (9-jadval).

9-jadval

Musobaqalardan oldin oxirgi bir oyda SU va XTSU larida yuqori shiddatli (o'rtacha hafta mobaynida) mashg'ulotlar yuklamasi

Davrlar	Dast va siltab koʻtarish usulidagi mashqlarda			SKSHBK	Shtanga bilan oʻtirib-turishlarda	Jami
	70-79%	80-89%	90% va yuqori	100% va yuqori		
1-chi oyning 1-3-chi haftalarida va 4-chi haftada	57	29	17	12	17	132
	22	10	2	3	5	42

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, 2-chi oyning birinchi uch haftasida yuklama shiddati bir oz yuqori, chunki ularning har birida dast va siltab ko'tarish usulidagi mashqlarda 90% va yuqori vazndagi, siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarish hamda shtanga bilan o'tirib-turishlarda 10% va yuqori vazndagi shtanga ko'tarishlar ko'proq. Agar musobaqalardan bir oy oldin ko'pchilik mashqlarda o'rtacha mashg'ulot vazni birmuncha ko'proqligi hisobga olinsa, unda 2-oyning birinchi uchta haftasidagi yuklama shiddati o'rtacha oldingi oydagiga qaraganda yuqori ekanligi ko'zga tashlanadi. To'rtinchi haftada, musobaqalardan oldin oxirgi haftada yuklama kichik shiddatli bo'lishi lozim.

Oylik mashg'ulotda qo'llaniladigan turli xil og'irliklarning hajmi uning umumiy yo'nalishini ifodalaydi – kuch, tezkor-kuch va tezlik. Yuqorida berilgan (9-jadvalga qarang) mashg'ulot yuklamasi miqdorlari tezkor-kuch

sifatlarini bir tekis rivojlantirishni nazarda tutadi. Mashg'ulot yo'nalishi kuch tayyorgarligiga qaratilgan holda o'zgartirilganda maxsus-yordamchi mashqlar usuli va shtanga vazni oshiriladi hamda minimal va kichik vazn bilan klassik mashqlar usuli kamaytiriladi. Tezlikka yo'naltirilgan tayyorgarlikda maxsus-yordamchi mashqlardagi mashg'ulot vazni kamaytiriladi.

Yillik yuklamaning oylar bo'yicha o'zgarishi quyidagilar hisobiga sodir bo'lishi mumkin: hajm va shiddatni oshirish (yoki kamaytirish); hajmni oshirish (yoki kamaytirish) va shiddatni saqlab turish; hajmni oshirish (yoki kamaytirish) va shiddatni kamaytirish; hajmni saqlab turish va shiddatni oshirish (yoki kamaytirish).

7.4.3. Tezkor rejalashtirish

Mashg'ulot yuklamsini yaqinda turgan mashg'ulot, hafta, oy uchun rejalashtirish murabbiy ishining eng mas'uliyatli qismi hisoblanadi.

Endi shug'ullanayotgan va razryadli sportchilarga bir oy uchun guruh rejalari tuziladi, malakali sportchilarga yuklamalar har bir mashg'ulot uchun shaxsiy rejalashtiriladi. Sportchilarni boshidan kundalik tutishga va yuklamaning oddiy hisob-kitobini bajarishga o'rgatish, razryadli sportchilarni esa uni grafik chiziqlar yordamida tasvirlashga o'rgatish lozim. Keyinchalik, sport ustasi me'yorini bajarish vazifasi qo'yilgan paytda shu tarzda to'plangan material sportchiga optimal yuklamani topishga yordam beradi.

Mashg'ulot rejasi tayyorgarlik davrining vazifalaridan va sportchining malakasidan kelib chiqib tuziladi. Asosiy vazifa – shtanga ko'tarish texnikasi asoslarini egallash, har tamonlama tayyorgarlikka ega bo'lish va doimiy mashg'ulotlarga moslashish. Buning uchun har oyda ma'lum bir mashqlar guruhi rejalashtiriladi. Ularni qanday tanlash kerak va qaysi tarkibda qo'llanishi lozimligi to'g'risida biz gapirib o'tdik.

Oylik rejada dast va siltab ko'tarish uchun mashqlar alohida ko'rsatiladi: shunda qanday vositalar yordamida ularni o'rganilayotganlik aniq ko'rinadi. Keyin har bir mashg'ulot uchun mashqlar guruhi belgilanadi va ularning qo'llanish tartibi kuzatiladi. Har bir mashg'ulotga taxminan to'rtta mashq rejalashtiriladi. Bu davrda sportchi shunday vaznlar bilan mashq qiladiki, u ularni 5-6 ta yondashishda 3-5 marta ko'tara olishi lozim. Mashg'ulotdagi vazn asosan doimiy bo'ladi, mashg'ulot davomida sportchi shtangaga 20-25 marta yondashishni bajaradi. Murabbiy o'quvchisining kayfiyatini diqqat bilan kuzatib boradi. Agar sportchi yuklamani ko'tara olmasa, mashg'ulot vazni va yondashishlar sonini kamaytirish zarur. Ushbu tayyorgarlik bosqichida katta hajmdagi va shiddatdagi yuklamalarni qo'llash tavsiya qilinmaydi. Mashg'ulotlar vaqtida 3 marta taxminan 1.5-2

soatdan olib boriladi: yondashishlar orasidagi dam olish oralig'i kamida 3 daqiqa.

Mashg'ulotlarning birinchi, ikkinchi, uchinchi oyida musobaqalarda qatnashish tavsiya qilinmaydi; mashg'ulotlar texnikasi mukammal emas, shuning uchun bunday urinishlar foyda keltirmaydi.

Shug'ullanuvchilarning diqqatini shtanga bilan mashg'ulotlardan chalg'itish maqsadida mashg'ulot o'rtasida boshqa turdagi mashqlarni rejalashtirish foydali.

Texnikani o'rgatishda imitatsiyali va yaqinlashtiruvchi mashqlar keng qo'llaniladi. Mashg'ulotlarda tezkorlik, egiluvchanlik va chaqqonlik uchun mashqlar bo'lishi lozim. Xuddi shu sxema bo'yicha sportchilar III razryad me'yorini bajarishga qadar shug'ullanadilar. II razryadli sportchilar uchun mashg'ulot yuklamasi reja-grafigini tuzish tartibi xuddi endi shug'ullanayotganlarnikiga o'xshash. Farqi quyidagilardan iborat: mashg'ulot vaqti 2 soatgacha oshiriladi, bir oydagi mashqlar soni 5-10, mashg'ulotlardagi mashqlar soni 5-6, sportchi mashg'ulot davomida va bir vazndagi shtangaga 35 tagacha yondashishni bajara oladi, bitta yondashishda 2-3 marta, ba'zan 4-5 marta ko'tarishni takrorlay oladi. Bunday mashg'ulot usuliyati klassik mashqlar texnikasini yaxshiroq mustahkamlashga yordam beradi. Asosiy mashg'ulot vaznlari maksimal natijalarning 60-90% ni tashkil qiladi.

Mashg'ulotlar umumiy reja asosida olib boriladi. Lekin bu yerda katta, o'rta va qiyin yuklamalarni ajratib ko'rsatish zarur.

35 ta yondashish bilan mashg'ulot katta yuklamali, 25 – o'rta, 15-20 ta yondashish bilan kichik yuklamali mashg'ulot hisoblanadi. Har haftada kichik, o'rta va katta yuklamali mashg'ulotlar rejalashtiriladi. Har 14-21 kunda ikkita, uchta, to'rt yoki kichik yuklamalar bilan yengilashtiruvchi hafta zarur bo'ladi. Katta yuklamani qachon hafta boshida yoki hafta oxirida qo'llash kerakligi jiddiy ahamiyatga ega emas. Muhimi, bunday yuklamali kunlar orasidagi tanaffus kamida 7 kun bo'lishi kerak. Yuklamalar doimiy ravishda o'sib boruvchi xususiyatga ega bo'shishi lozim.

Endi shug'ullanayotgan va III razryadga ega sportchilar 1-1.5 oy davomida tanaffus qilishlari foyda keltiradi. Bu vaqtda boshqa sport turlari bilan shug'ullanishga o'tish rejalashtiriladi. 1-2 razryadga ega sportchilarda bunday tanafus 1-1.5 oydan oshmasligi zarur.

Shaxsiy reja.

Sport ustasi unvoniga erishish va natijalarning yanada o'sishi uchun mashg'ulot yuklamalarini shaxsiy rejalashtirish lozim.

Agar endi shug'ullanayotgan va toifali sportchilar uchun mashqlar va yuklamalar bo'yicha umumiy reja tuzilsa, mashg'ulotni ushbu bosqichda har bir sportchi o'zining shaxsiy rejasi va jadvallariga ega bo'ladi. Uni yana bir oy uchun ham tuzish mumkin, faqat mashqlar va yuklama har bir

sportchi uchun alohida uning shaxsiy qobiliyatlaridan kelib chiqib tuziladi. Reja tuzish uchun texnikaning egallanganlik darajasini, jismoniy rivojlanganlikni kayfiyat va oldingi mashg'ulotdan keyin toliqish darajasini hisobga olish zarur.

Mashg'ulot avvalgisidan ham yuklamalar, ham mashg'ulotlar bo'yicha farq qilishi mumkin. To'g'ri, ba'zi mashqlar bir necha mashg'ulotlarda takrorlanishi mumkin. Yuklama hajmi va shiddati har bir sportchi uchun qat'iy shaxsiy belgilanadi.

Murabbiy shaxsiy kundalikda sportchining katta yuklamalarni ko'tara olish qobiliyatini, bitta maqsadga yo'naltirilgan katta yuklamalardan, umuman, butun yuklamadan keyin dam olish davomiyligini doimiy ravishda belgilab borishi lozim. Bu sportchini musobaqalarga olib kelishda muhim ahamiyatga ega.

Malakali sportchi mashg'ulotida asosiy e'tibor kuchni rivojlantirishga qaratiladi, buning uchun mashg'ulotlarga katta vaznlar ko'tarish va maxsus-yordamchi mashqlar kiritiladi. Ba'zan tayyorgarlik davrida maxsus-yordamchi mashqlardagi yuklama hajmi umumiy hajmdagiga nisbatan 80% gacha yetadi. Chunki rivojlanish bilan parallel ravishda boshqa qolgan sifatlar ham rivojlantiriladi.

Texnika ko'p hollarda eng yuqori ko'rsatkichdan 80-95% ni tashkil qiluvchi vazn bilan takomillashtiriladi. Bitta yondashishda 1-2 marta takrorlashlar, 6-8 ta yondashishlar bajariladi.

Asosiy davrda malakali sportchi yuklamani tezroq o'zlashtirib oladi va yuksalishlarning ko'p qismini katta vaznlarda amalga oshiradi. Tajribali sportchilar tayyorgarlikning turli davrlarida mashg'ulotdagi yondashishlar sonini 50 tagacha yetkazadilar. Ko'p marta yondashishlarni faqat kichik vazn bilan bajarish mumkin.

Bitta mashg'ulotga ko'p miqdorda mashqlarni kiritish ham yaramaydi (6-7 tadan ko'p). Natijalar o'sib borgani sari mashg'ulot vaznlari ortib boradi.

Barcha mashg'ulotlarda mashg'ulot asosan 70-95% ni tashkil qiluvchi vazn bilan o'tishi lozim (har bir davr – oy uchun maksimal imkoniyatlardan kelib chiqqan holda).

Yuklama keng qamrovda o'zgarib turadi. Yuqori malakali sportchilar katta yuklamalar bilan ketma-ket ikki-uchta mashg'ulotlarni ko'tara oladilar. Ulardan keyin odatda o'rtacha va kichik yuklamalar bilan mashg'ulotlar seriyasi keladi. Bunda uyg'unlashuv sportchi organizmining o'ta tiklanishiga yordam beradi.

Murabbiy mashg'ulotlarni muntazam tahlil qilayotib, sportchi organizmining katta yuklamalardan keyin tiklanishi va o'ta tiklanishi uchun zarur bo'lgan vaqtni aniqlashi mumkin. Shuningdek, har bir mashqdagi katta

yuklamalardan so'ng tiklanish davri davomiyligini aniqlab olish degani dast va siltab ko'tarishda submaksimal hamda maksimal vaznlarni ko'tarishning optimal sonini; shtangani belgacha ko'tarishlar va o'tirib-turishlarda maqsadga muvofiq katta mashg'ulot hajmini aniqlash; tayyorgarlikning barcha bosqichlari uchun ko'p yillik yuklamalar va shug'ullanuvchilar yoshini hisobga olganda haftalik sikllardagi yuklamaning maqsadga muvofiq tuzilishini tanlash zarur.

Sportchi – murabbiy – shifokorning ijodiy hamkorligi har bir sportchiga shaxsiy imkoniyatlarini aniqlash hamda shu asosda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Nazorat sovvollari:

1. Sport mashg'ulotlari nima?
2. Mashg'ulotlarda dam olish oraliqlari qanday?
3. Bitta yondashishda optimal ko'tarish soni qanday?
4. Dast va siltab ko'tarish, shtangani belgacha ko'tarish, o'tirib-turishlar, shtangani siqib ko'tarish va egilishlarda optimal yuklama qanday bo'lishi kerak?
5. Istiqbolli (ko'p yillik) rejalashtirish nimadan iborat?
6. Yillik yuklamaning rejalashtirilishi; yuklama hajmi va shiddatining taqsimlanishi, mashg'ulot mazmuni.
7. Oylik va haftalik yuklamaning rejalashtirilishi; umumiy hajmning taqsimlanishi; shiddatning taqsimlanishi.

Adabiyotlar

Боязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле /дис.к.п.н./ 2009 г.

Боязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 2011.

Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов М., Советский спорт, 2005.

Ким Д.Ф. Многолетняя подготовка спортсменов в тяжелой атлетике. Методическая рекомендация. Т., Лидер Пресс, 2009.

Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика. Программа и учебная пособие. Т., Лидер Пресс, 2007.

Кульков Е.Л. Основы обучения спортивной тренировки и совершенствования в тяжелой атлетике. Учебное пособие. Т., Лидер Пресс, 2013.

Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А., Новиков В.В. Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. Т., Медицина, 1985.

Паков А.В., Аванесов В.С. Экспериментальное обоснование оптимальных тренировочных нагрузок тяжелоатлетов-разрядников // Тяжелая атлетика: Ежегодник. Москва, 1980. – С. 15-20.

Паков А.В., Гаппаров З.Г., Маткаримов Р.М. Распределение параметров тренировочных нагрузок в период подготовки сильнейших тяжелоатлетов Республики Узбекистан к Олимпийским играм в Атланте // Научно-методическое обеспечение высококвалифицированных спортсменов по итогам XXVI Олимпийских игр. Сборник научных статей. Ташкент, 1996. – С. 47-49.

Қодиров Э.К. Ёш оғир атлетикачиларни тайёрлаш услубияти. Ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2012.

VIII bob. OG'IR ATLETIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

8.1. Musobaqalarni tashkil etish

Musobaqalarning ahamiyati. Musobaqalar o'quv-sport ishlarini tashkil etish shakli bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalarda eng kuchli sportchilar aniqlanadi, ularning sport takomillashuvidagi natijalari baholaniladi, jismoniy tarbiya tashkilotlarining sportchilarni tayyorlash bo'yicha ishlariga yakun yasaladi, sport mahoratining o'sishi rag'batlantiriladi, shu orqali o'quv-trenirovka jarayoni muntazam oshirib boriladi.

Musobaqalardagi tantanali vaziyatlar ko'p sonli tomoshabinlarning ishtiroki, qatnashuvchilar tomonidan klassik mashqlarni bajarish qoidalariga qat'iy amal qilinishi – buning hammasi sportchining axloqiy va ma'naviy sifatlarini tekshirish uchun sharoit yaratadi.

Musobaqalarda qatnashish sportchiga jamoa oldida katta mas'uliyat yuklaydi, undan yuksak irodaviy zo'rliq, qat'iy intizom, jamoa manfaatlariga mos oqilona qarash hajmi-harakatlarni bajarishni taqozo etadi. Bunday sifatlar sportchida, ya'ni shijoatli kurashchida onglilik, yuksak tashkilotchilik, intizom-lilik, do'stlik hamda jamoadoshlik hissiyotlarini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarda qatnashish sportda kurash olib borish tajribasini boyitadi, shaxsiy sifatlarni klassik mashqlar texnikasi egallanganligi, trenirovka uslublar samaradorligini tekshirishning eng qulay yo'li hisoblanadi.

Musobaqalar yuqori tashkiliy-texnik darajada o'tkazilishi ayrim musobaqalardagi barcha sharoitlar sportchilarning muvoffaqiyat qozonishiga ko'maklashish, sportning g'oyaviy-tarbiyaviy yo'nalishini aks ettirishi, tomoshabinlar uchun go'zal, qiziqarli ko'rinishga aylanishi zarur.

Musobaqalar o'tkazish joyining yaxshi jihozlanganligi, musobaqalar borishi davomida tomoshabinlarga axborotning berib turilishi, hakamlarning aniq va xolisona ishlashi – buning hammasi musobaqalarning tantanali ruhda o'tkazishga qiziqishni oshiradi.

Musobaqalarda yuksak sport mahorati, sportchining katta jismoniy kuch va go'zalligi namoyish qilinadi. Shu boisdan musobaqalar aholini og'ir atletika sport turlari bilan shug'ulanishiga ommaviy tarzda jalb qilishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

8.1.1. Musobaqa qoidalari

O'zbekistonda har qanday miqyosdagi musobaqalar xalqaro og'ir atletika federatsiyasi tomonidan qabul qilingan yagona qoidalar asosida o'tkaziladi. Qoidalar musobaqalarning xususiyati, shaxsiy va jamoa natijalarini hisobga olish shartlari, klassik mashqlarini bajarish tartibi va

qoidolari, musobaqada hakamlikni tashkil etishning aniq tartibi, hakamlar apparati tarkibi hamda vazifalari, hakamlik hujjatlarining shakllari va ularni to'ldirish qoidolari, qatnashchilarning vazn toifalari qat'iy belgilab qo'yilgan. Musobaqalarni o'tkazishda rasmiy qoidalardan chetga chiqish man etiladi.

8.2. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik

Tashkiliy tadbirlar.

Musobaqa tashkiliy-texnik jihatidan yuqori darajada o'tish uchun tegishli tayyorgarlik ko'rilishi lozim. Uning tartibi quyidagicha:

1. Musobaqa o'tkazayotgan tashkilot ular o'tkaziladigan joyni aniqlaydi. Musobaqa "Nizom"ini ishlab chiqadi. Ushbu "Nizom"da musobaqalarni o'tkazish shartlari ko'rsatiladi. U musobaqalardan oldin ishtirokchi tashkilotlarga, sportchilarga o'z vaqtida ushbu musobaqalarga tayyorlash imkonini yaratish maqsadida yuboriladi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibi belgilanib tasdiqlanadi.

3. Zarur hakamlik hujjatlari, chiptalar va ishtirokchilarning anketalari, taklifnomalar, musobaqa dasturi tayyorlanadi.

4. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan kamida uch kun oldin musobaqa o'tkazish joyi bilan tanishadi, musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tishi uchun hamma zarur shart-sharoitlarni belgilaydi va amalga oshiradi.

5. Qatnashchilar, vakillar hamda hakamlar hay'ati musobaqalar o'tkaziladigan joyga yetib kelishlari bilan mandat komissiyasi Nizomga muvofiq ularning hujjatlarining tekshiradi.

Xalqaro musobaqalarda musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar bo'lgan tashkilot boshqa davlatlardan kelgan sportchilar uchun o'z vaqtida yotoqxonalarni tayyorlab qo'yishi lozim.

6. Musobaqalardan bir necha kun oldin hakamlar hay'ati musobaqalarni o'tkazish uchun bevosita zarur bo'lgan hamma kerakli jihozlarni tayyorlab qo'yadi.

7. Musobaqalar tugashi bilan bosh hakam ular to'g'risida yakuniy hisobot tayyorlaydi va musobaqalarni o'tkazayotgan tashkilotga taqdim etadi.

8.2.1. Musobaqa to'g'risida "Nizom"

"Nizom"da yuqorida aytib o'tilganidek, o'tkaziladigan musobaqaning hamma shartlari batafsil aniq ko'rsatiladi va u tashkiliy hakamlar hay'atlari uchun, qatshanchilar hamda vakilar uchun boshqaruv hujjati hisoblanadi. "Nizom"ning biron-bir tartibi musobaqa davomida o'zgartirilishi mumkin emas.

“Nizom” musobaqa o’tkazayotgan tashkilot tomonidan va respublikamizda qabul qilingan rasmiy qoidalarga asosan tayyorlanadi:

“Nizom”da ko’rsatilgan musobaqa shartlari quyidagicha:

1. Musobaqalar xususiyati (masalan og’ir atletika bo’yicha shahar, respublika chempionatlari yoki birinchiligi uchun shaxsiy jamoa musobaqalar).

2. Musobaqa maqsadlari, vazifalari (masalan, eng kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, jismoniy tarbiya tashkilotlari ishlariga yakun yasash, sport mahoratining oshishiga yordamlashish, aholi o’rtasida og’ir atletika turini targ’ib qilish).

3. Musobaqalarni o’tkazish joyi va vaqti, musobaqa o’tkazishi belgilangan aniq sana, kun, oy, yil, shahar va sport inshooti ko’rsatiladi.

4. Musobaqalarni boshqarishda – ularni o’tkazishga bevosita javobgar bo’lgan tashkilot ko’rsatiladi.

5. Musobaqalar dasturi – musobaqalarning ochilish va yopilish kuni hamda barcha vazn toifasi uchun ishtirok etish va vazn o’lchash vaqti ko’rsatiladi.

6. Shaxsiy va jamoa hisobi shartlari.

Shaxsiy birinchilikni aniqlashda faqat bitta hisob shakli mavjud – eng ko’p kilogrammlar yig’indisi (ikki kurash) jamoa birinchiligi hisobi quyidagicha o’tkazilishi mumkin.

“Nizom”da hisobning qandaydir bitta shakli ko’rsatiladi.

7. Musobaqalarda qatnashish shartlari har bir tashkilotdan ushbu musobaqada qatnashishi uchun ruxsat berilgan jamoalar va qatnashchilar soni, qatnashchilarning razryadlari, hisobga kiruvchi jamoaning minimal tarkibi, jamoa rahbariyati tarkibi, soni (vakil, murabbiy).

8. G’oliblarni takdirlash shartlari – o’rinlar soni va g’oliblar nima bilan (diplom, faxriy yorliq, medal) taqdirlanishi ko’rsatiladi.

9. Qatnashchilar, vakillar va hakamlarni qabul qilib olish shartlari.

Qatnashchilarning yetib kelishi va ketish muddatlari, sportchilarning ovqatlanishi va joylashishi uchun sarflanadigin xarajatlarni qoplaydigan (xalqaro musobaqalarda) tashkilotlar ko’rsatiladi.

10. Musobaqalarda qatnashish uchun talabnomalar berish – talabnomalarni berish shakli va shaxsiy hujjatlar nomi, talabnomalarni qabul qiluvchi tashkilot mazmunli ko’rsatiladi.

“Nizom”ning 5-6, va 7-bandlari rasmiy qoidalar talablariga qat’iy javob berish lozim.

8.2.2. Musobaqalarni o’tkazish joyi va inventarlar

O’tkazishga imkon bo’lgan teatr, klub, sirk yoki yirik sport bazasi musobaqalar o’tkazish joyi bo’lib xizmat qilishi mumkin.

Musobaqalar uchun tanlangan xonada quyidagilar bo'lishi lozim: qulay harorat, yaxshi yoritish tizimi, ventilyatsiya, yordamchi xonalar (yechinish-kiyinish, dam olish, badan qizdirish mashqlari bajarish, massaj uchun, hakamlar hay'ati uchun va yuvinish xonalari).

Musobaqalarni o'tkazish uchun quyidagi inventarlar bo'lishi shart:

1. Taxtasupa – 4x4 o'lchamidagi mustaqil taxtali maydoncha.
2. Musobaqalar uchun xalqaro andozalardagi aniq og'irlikdagi shtangalar.
3. Qatnashchilarning badan qizdirishlari uchun xalqaro andozalardagi shtangalar.
4. Musobaqalar davomida shtanga grifiga zarar yetgan holda qo'llaniladigan zahiradagi griflar.
5. Aniq to'g'rilangan elektron tarozilar. Bitta tarozi qatnashchilarni musobaqalardan oldin tortish uchun mo'ljalangan xonaga, ikkinchisi – nazoratli tortish uchun musobaqa joyiga qo'yiladi.
6. G'oliblar shoxsupasi – o'rinlarni egallagan sportchilarni tanishtirish va uchta maydonchali taxtadan tayyorlangan tumbochkalar.
7. Chiroqli signalizatsiya. Uning yordamida ishtirokchi tomonidan harakat bajarilganidan so'ng uchta hakam qarorini e'lon qiladi.
8. Namoyish ekrani. Unda mashq, vazn toifasi, shtanga og'irligi va ushbu mashqdagi tegishli rekord natijasi ko'rsatiladi.
9. Maxsus ustun: magneziya va kanifol uchun.
10. Hakamlar hay'ati uchun stol, stullar.
11. Aloqa vositalari.
12. Ishtirokchilarning dam olishlari uchun yotoqlar, supachalar, yig'ma karavotlar.

8.2.3. Hakamlar hay'ati va ularning majburiyatlari

Vazn tortilishi bo'yicha hakamlar musobaqalar boshlanishidan ikki soat oldin ishtirokchi sportchilarning vaznini tortadilar. Uning tarkibiga ushbu toifadagi musobaqalarni o'tkazuvchi uchta hakam, vrach va kotib kiradi. Vazn tortilish paytida qatnashchilar maxsus bayonnomaga yoziladilar. Vazn tortishdan so'ng uchta hakam a'zolari qur'a tashlashni o'tkazadilar va berilgan raqamlar asosida qatnashchilarni musobaqa bayonnomasiga kiritadilar.

Mandat komissiyasi – musobaqalarni tashkil etayotgan tashkilot tomonidan o'zining hay'ati yoki musobaqalar o'tkazilishiga javobgar bo'lgan tashkilot apparatidan 2-3 nafar kishi ajratadilar. Ular qatnashchilarni, hakamlarni va vakillarni ro'yxatga oladi hamda tekshiradi, qatnashchilar hakamlar va vakillarni anketa ma'lumotlari bo'yicha hisobga oladi. Mandat

komissiyasi, agar sportchining anketa ma'lumotlari "Nizom" talablariga javob bermasa, uni musobaqalarga qo'ymaslikka haqqi bor.

Texnik komissiya yirik musobaqalarda tashkil etiladi va unga musobaqa komendati boshchilik qiladi. Bosh hakam ko'rsatmasiga binoan bu komissiya musobaqa joyini tayyorlaydi, inventarlarning olib kelinishi va joylashtirishini ta'minlaydi, yordamchi xonalar, chiroqli signalizatsiyani tayyorlaydi, xonaning badiiy jihozlanishiga mas'ul bo'ladi.

Musobaqa vrachi ishtirokchilarga musobaqalarda qatnashish uchun ruxsat beradi. Bunning uchun u talabnomalarga vrach ruxsatnomasi mavjudligini tekshiradi, ruxsatnoma yo'q bo'lgan taqdirda esa ishtirokchilarni shaxsan ko'rikdan o'tkazadi. Vrach atletlarning vazn tortilishi paytida ham qatnashadi. Sportchiga belgilangan qoidalarni buzmaganda holda mashqni bajarishga xalaqit beruvchi tanadagi kamchiliklar aniqlangan holatlarda (masalan, tirsak bo'g'imlarning yetarlicha harakatchan emasligi), vrach bu haqda taxta supadagi hakamlar ko'rsatilgan kamchiliklarni hisobga olishlari uchun bosh hakamga ma'lum qiladi. Ishtirokchi kasal bo'lib qolsa, unga musobaqada qatnashishga ruxsat berish yoki musobaqalarda ma'lum qilish to'g'risida xulosa beradi.

Musobaqalar davomida ishtirokchilarga tibbiy yordam ko'rsatadi, shuningdek, zarur sanitariya-gigiyenik sharoitlarni yaratadi.

Shifokorga yordam tariqasida tibbiy hamshiralar berilishi mumkin. Tibbiy xodimlar dori-darmonlar bilan ta'minlangan bo'lishi shart. Ertasiga musobaqalarning tantanali ochilishi bo'lib o'tadi. Musobaqalardan 10-15 daqiqa oldin hamma qatnashchilar va hakamlar bitta yoki ikkita bo'lib vaziyatga qarab quyidagi tartibda kolonnaga turadilar: oldinda – hakamlar, ularning orqasida eng kichik vazn toifasidan boshlab, to o'ta og'ir vazn-gacha bo'lgan sportchilar turadilar.

Paradni boshqaruvchi hakam musobaqa o'tkazayotgan tashkilot vakiliga bildirgi topshiradi.

Bosh hakam tabrik nutqidan so'ng musobaqalar ochilganligini e'lon qiladi va musobaqa bayrog'ini ko'tarishga buyruq beradi. Keyin qatnashchilar sahnadan ketadilar, hakamlar esa o'z joylarini egallaydilar. Bosh hakam musobaqa dasturini hamda shartlarini e'lon qiladi.

So'ngra qatnashchilar huzuridagi hakam eng kichik vazn toifasidagi atletlarni sahnaga olib chiqadi. Axborotchi hakam ularning ismi-sharifi, sport unvoni va qaysi tashkilot nomidan qatnashayotganliklarini ma'lum qiladi. Tanishtiruvdan keyin sportchilar musobaqalarga tayyorlanish uchun chiqib ketadilar, tomoshabinlarga esa uchta hakam tanishtiriladi. Ular o'z joylarini egallaydilar. Musobaqa kotibi sportchilarni mashq bajarishi uchun taxtasupadagi hakamlarning qarorini bayonnomaga yozib boradi.

Har bir vazn toifasi musobaqalari tugashi bilan birinchi uchta o'rinni egallagan qatnashchilar tomoshabinlarga tanishtirish va taqdirlash uchun shoxsupaga taklif qilinadilar.

Har bir vazn toifasi musobaqalaridan keyin hakamlar hay'ati yig'ilishi o'tkaziladi. Unda hakamlik sifati tahlil qilinadi, qatnashchilarning natijalari tasdiqlanadi, keyingi musobaqalarni o'tkazilishini yaxshilash bo'yicha choralar ko'riladi. Og'ir vazndagi atletlar musobaqalar tugashi bilan musobaqa natijalarini tasdiqlash hamda musobaqalarning tantanali yopilish tartibini aniqlash uchun vakillar ishtirokida hakamlar hay'ati yig'ilishi o'tkaziladi. So'ng g'oliblarning sahnaga tantanali chiqishi amalga oshiriladi. Bosh hakam musobaqa yakunlarini e'lon qiladi va jamoat birinchiligi (agar jamoa musobaqalari bo'lsa) g'oliblarini taqdirlaydi.

Yakuniy nutqdan so'ng bosh hakam musobaqa bayrogini tushirishga buyruq beradi.

Musobaqalarning tantanali ochilish va yopilish marosimlarini o'tkazish uchun orkestr taklif qilinadi.

8.3. Og'ir atletika musobaqa qoidalar

8.3.1. Musobaqa dasturi

1. Musobaqa Xalqaro og'ir atletika federatsiyasining qoidalariga ko'ra ikki- kurash bo'yicha o'tkaziladi. Dast ko'tarish va siltab ko'tarish.

2. Musobaqa har bir vazn toifasidagilar uchun bir kunda o'tkaziladi. Oldin dast kutarish, so'ngra siltab ko'tarish bajariladi.

3. Musobaqada har bir mashqni bajarish uchun 3 marotaba urinish beriladi.

8.3.2. Musobaqa qatnashchilari

Qatnashchilar yoshi

1. Musobaqalarda qatnashish uchun quyidagi yosh guruhidagi erkak va ayol sportchilari kiritiladi. O'smirlar 17 yoshgacha, yoshlar 20 yoshgacha va kattalar 20 yoshdan yuqori.

2. Jahon chempionatlarida, yoshlar va o'smirlar o'rtasida jahon chempionlarida, talabalar o'rtasida jahon chempionlarida va xalqaro turnirlarda sportchining eng kichigi 15 yosh bo'lishi kerak. Olimpiya o'yinlarida esa sportchining eng kichigi 16 yosh bo'lishi kerak.

Vazn toifasi.

1. Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan erkaklar va yoshlar 8 vazn toifalari: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 va +105 kg, xotinqizlar 7 vazn toifalari: 48, 53, 58, 63, 69, 75, va +75 kg.

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

8.3.3. Qur'a tashlash va qatnashchilarning vaznini o'lchash

Qur'a tashlash:

1. Har bir vazn toifasi uchun musobaqalar boshlanishidan 2 soatu 15 daqiqa oldin vaznni o'lchash honasida sportchilarning o'zlari yoki ularning vakili qur'a tashlaydi. Qur'a raqamiga qarab har bir sportchi start raqamini oladi, bu raqam to ushbu vazndagi sportchilarning musobaqalari tugaguncha saqlanib turiladi.

2. Qur'a tashlash musobaqa kotibi va hakamlar uchligi nazorati ostida vazn o'lchashdan 15 daqiqa oldin o'tkaziladi.

3. Bordi-yu, sportchi yoki uning vakili ba'zi sabablarga ko'ra qur'a tashlashga kechiksa, unda musobaqa kotibi ularning o'rniga raqam tortib oladi.

4. Agar musobaqalar ikki yoki undan ortiq vazn toifadagi sportchilar bir vaqtni o'ziga o'tkaziladigan bo'lsa ham, baribir qur'a tashlash har bir toifada-gilar uchun alohida o'tkaziladi.

Vazn o'lchash:

1. Har bir vazn toifasi vaznini o'lchash musobaqalar boshlanishidan 2 soat oldin boshlanadi va 1 soat davom etadi.

2. Sportchilar vaznini o'lchash uchun ajratilgan xonada amalga oshiriladi. U yerda quyidagi:

- rasmiy musobaqa tarozisi;
- kotib uchun stol va stullar;
- musobaqa uchun zarur barcha hujjatlar va boshqa jihozlar mavjud bo'lishi kerak.

Vazn o'lchash xonasi yaqinida tekshirib ko'rish uchun tarozi qo'yilgan bo'lishi zarur (u ham o'lchash xanosidagi taroziga o'xshash bo'lishi kerak).

3. Har bir vazn toifasidagi qatnashchilarning vaznini o'lchash shu vazndagi musobaqani o'tkazishda qatnashadigan uchta hakam, kotib hamda texnik nazoratchi tomonidan amalga oshiriladi. Qatnashchilarning vaznini o'lchash musobaqani o'tkazuvchi bosh hakam hay'ati, har bir jamoadan yuborilgan rasmiy vakil va vazn o'lchanilayotgan qatnashchining murabbiyi ishtirok etishiga ruxsat etiladi.

4. Qatnashchilar yalang'och yoki suzish ishtonchasida o'lchanadilar.

5. Shaxsiy vazn, mazkur vazn toifasidagilarni vazniga to'g'ri kelmay qolgan holatda yoki o'z vaqtida tarozida o'lchanish raqami o'tib ketgan bo'lsa, bunda har bir qatnashchi tarozida bir marta tortilgandan keyin tortilishi mumkin.

6. Vazn o'lchash muddati tugaguncha sportchining vazni vazn toifasida belgilanganidan ortiq chiqib qolsa, bu sportchi musobaqada boshqa vazn toifasidagilar bilan qatnashishiga ruxsat berilmaydi.

7. Vazn toifasida ishtirok etganlar tomonidan aytilgan vazn o'lchash natijalari va shtangani yoniga kelish oldidan e'lon qilingan shtangani og'irligi kotib tomonidan qatnashchilar varaqalariga vazn o'lchash qaroriga hamda musobaqa bayonnomasiga yozib qo'yiladi.

8. Qur'a tashlashdan o'tgan qatnashchi mabodo vazn o'lchashga kelmasa, uning keyingi vazn toifasidagilar musobaqalarida qatnashishiga ruxsat berilmaydi.

8.3.4. Qatnashchilarning huquqi va vazifalari

Qatnashchilarning hjuquqlari.

1. Qatnashchi hakamlarga shtanganing dastlabki va keyingi galgi og'irlikga va boshqa masalalarga oid talabnoma hamda qayta talabnomalar xususida faqat o'z jamoasining vakili, sardori yoki musobaqa qatnashchilari yonidagi hakamlar orqali murojaat qilishi huquqiga egadir.

2. Ushbu musobaqada faqat birgina og'irlik vaznida qatnashishi mumkin.

Qatnashchilarning vazifalari.

1. Qatnashchi musobaqalar to'g'risidagi qoidalar va musobaqa nizomini bilishi shart.

2. Musobaqalar o'tkazish qoida va tartiblarini buzgan qatnashchi ogohlantiriladi. Qoidani qayta buzganda bosh hakamlar hay'atning qarori bilan u musobaqadan chetlashtirilishi mumkin.

3. Qatnashchilar shtanga o'qini tutib, mashq bajarilayotganlarida ko'tarishni yengillashtiradigan yordamchi vositalardan foydalanishlari taqiqlanadi.

4. Musobaqa qatnashchisi musobaqa boshlanishiga 15 daqiqa qolganda saflanish uchun qatnashchilar hakami yoniga kelishi va tanishtirish safiga turishga tayyor bo'lishi shart. Tanishtirishga kelmagan yoki safni tashlab chiqib ketgan qatnashchi musobaqadan chetlatiladi.

8.3.5. Komandalarning vakillari

1. Musobaqalar haqidagi nizomda ko'zda tutilganidek, musobaqalarda qatnashayotgan har bir tashkilot o'z vakiliga ega bo'lishi kerak.

2. Vakil komandaning rahbari hisoblanadi, u qatnashchilarning uyushgan, tartib-intizomli bo'lishiga hamda ularning musobaqalarga va mukofatlashga o'z vaqtiga yetib kelishiga javobgardir.

3. Vakil qur'a tashlash chog'ida hamda o'z jamoasi qatnashchisining vaznini o'lchash vaqtida va hakamlar hay'atining vakillari bilan birga o'tkaziladigan yig'ilishida ishtirok etadi.

4. Musobaqa vaqtida vakil o'z o'rnida, vakillar uchun maxsus ajratilgan joyda yoki o'z jamoasi qatnashchilari orasida bo'lishi lozim.

5. Vakil hakamlar hay'atiga ariza, norozilik bayonotlari bilan murojaat qilishga haqlidir.

6. Vakilning musobaqa o'tkazayotgan hakamlar yoki shaxslarning qaror-lariga aralashishi man etiladi.

7. Biror-bir tashkilot qatnashchisining vakili kelmay qolsa, uning vazifasini jamoa murabbiysi yoki sardor bajaradi, mabodo ular ham bo'lmasa, sportchi vakil vazifasini o'taydi.

8.3.6. Hakamlar hay'ati

Hakamlar hay'atining tarkibi:

1. Hakamlar hay'ati ushbu musobaqalarni uyushtirayotgan tashkilot tomonidan to'planadi va tegishli og'ir atletika federatsiyalari (seksiyalari) tomonidan tasdiqlanadi.

2. Hakamlar hay'atining tarkibiga quyidagilar kiradi:

– 40 tacha qatnashchisi bo'lgan musobaqada: bosh hakam, uning o'rinbosarlari, shifokor (tibbiy tomondan bosh hakamning yordamchisi huquqida), ikkita kotib, ulardan biri katta hakam, taxtasupada ikkita almashib turuvchi hakamlar brigadasi (brigada katta hakam va ikki yon hakamlardan iborat), hakam-axborotchi, mukofotlovchi hakam, qatnashchilar huzuridagi hakam va to'rtta yordamchi;

– bir vaqtning o'zida ikki taxtasupada yoki bo'lmasa qatnashchilar 40 kishidan ko'p bo'lgan musobaqalarda, hakamlar hay'atiga qo'shimcha ravishda bosh hakamga ikkinchi o'rinbosar, bosh kotib, kotib yordamchilari (2 kishi), qatnashchilar huzuridagi hakamlar (2 kishi), ko'maklashuvchilar (6 kishi), taxtasupa yonidagi hakamlar brigadasi (har 15 qatnashchiga); jyuri tarkibiga 5 kishi kiritiladi:

– O'zbekiston Respublikasi va xalqaro idoralaroro o'tkaziladigan musobaqalarni ta'minlash uchun (uni o'tkazadigan tashkilot) bosh hakamlar hay'atining ixtiyorida quyidagilar bo'ladi: texnik ta'minot bo'yicha bosh hakamning yordamchisi, texnik nazoratchi, asbob-uskunalar bo'yicha muhandis-elektronchi, ikki sekundamerchi, nusxalashtiriladigan bayonnomalar bilan ishlash uchun 2 kotib, tablo bayonnomada va rekordlar tablolarida ishlash uchun 4 hakam, hakam-axborotchi, mukofotlash guruhi (6 kishi), doping-nazorat bo'yicha hakamlar bo'ladi.

3. Bosh hakam hakam hay'ati har bir vazn toifalar uchun hakamlar brigadasi tarkibini belgilaydi. Oliy toifadagi hakamlardan avval qayd

etuvchi katta hakam tayinlash, so'ngra yon hakamlar uchun qur'a tashlash o'tkaziladi. Bosh hakamlar hay'ati hakamlar brigadasini tayinlash huquqiga egadirlar.

4. Hakamlar taxtasupada hakamlik vazifasini bajarayotgan vaqtda o'zaro gaplashishlari hamda musobaqa protokoliga hakamlikka tegishli bo'lmagan narsalarni yozishlari mumkin emas.

5. Hakamlar musobaqa qoidalarini, musobaqalarga oid nizomni yaxshi bilishlari shart va musobaqa davomida ulardan mahorat bilan foydalanishlari lozim. Ular o'z qarorlarida xolis bo'lishlari, madaniyatli, intizomli, tashkilotchi va ishda aniqlikka rioya qiluvchi bo'lishlari lozim.

6. Zarurat tug'ilganda hakamlarning ish sifatini tekshirish yoki hakamlik toifasini oshirish maqsadida Respublika idoralaroro musobaqalarda oliy toifadagi 3 kishidan iborat ko'rik komissiyasi tayinlanadi.

7. Musobaqalarni xo'jalik jihatidan ta'minlash uchun musobaqalarni o'tkazuvchi tashkilot hakamlar hay'ati ixtiyoriga musobaqa komendanti, elektrchi, radio sozlovchi, rassom, asbob-uskunalar uchun, musobaqa hujjatlari nusxalarini ko'paytirish uchun xodimlar (shu jumladan 1 ta kompyuter ko'chirib yozuvchilar) ajratib beradi.

Bosh hakamlar hay'ati.

1. Bosh hakamlar hay'ati tarkibiga: bosh hakam, uning o'rinbosarlari va bosh kotib kiradi.

2. Respublika miqyosdagi musobaqalarni o'tkazishda hakamlar hay'ati tarkibiga jyuri saylanadi, unga musobaqalarning bosh hakami boshchilik qiladi. Shunday holda jyuri bosh hakamlar hay'ati vazifasini bajaradi.

3. Jyuri tarkibiga: hakamlar kengashida saylanadigan bosh hakam, uning o'rinbosari, jyurining 3 a'zosi va 2 nomzod kiradi.

Jyuri a'zolarini saylashda faqat mazkur musobaqalar hakamlar hay'atining a'zolari ovoz berishga haqlidirlar.

4. Bosh hakamlar hay'ati quyidagi vazifalar va huquqlarga egadir:

- musobaqalarning musobaqalar haqidagi nizom va qoidalarga muvofiq o'tkazilishini kuzatib borish;

- ariza va norozilik bayonotlarini qabul qilish;

- navbatdagi qatnashchi taxtasupaga chiqqunicha norozilik bayonotlari yuzasidan qarorlar chiqarish;

- musobaqa qoidalari buzilganligi aniq ko'rinib turganda taxtasupaga hakamlar uchligining qarorlarini bekor qilish yoki o'zgartirish, qo'pol xatolarga yo'l qo'ygan hakamlarni ishdan chetlashtirish. Jyuri a'zolarining fikri bir yerdan chiqqanda hakamlar uchligining qarori bekor qilinadi, fikrlari bir xil chiqmaganda, sportchiga qo'shimcha urinib ko'rishga imkon beriladi:

- agar zarurat tug'ilsa, musobaqalar jadvaliga o'zgartirish kiritish;

– agar musobaqa qatnashchilari sportchining axloq normalariga to'g'ri kelmaydigan xatti-harakat qilgan taqdirda ularni musobaqalardan chetlashtirish.

5. Bosh hakamlar hay'ati musobaqalar to'g'risidagi nizomni o'zgartirishga haqli emas.

Bosh hakam va uning o'rinbosarlari.

1. Bosh hakam hakamlar hay'atining ishiga rahbarlik qiladi va musobaqani o'tkazayotgan tashkilot hamda tegishli og'ir atletika federatsiyasi (seksiya) oldida javobgardir.

2. Bosh hakam quyidagilarni bajarishi shart:

– musobaqalar boshlanishdan oldin hakamlar hay'atining majlisini va musobaqa qoidalariga doir seminar o'tkazish (jyuri va hakamlar brigadalari tarkibini belgilash; hakamlar hay'atining ish tartibini aniqlash);

– musobaqalar o'tkaziladigan joyni, yordamchi xonalarni, jihozlar va asbob-uskunalarni tayyorligini tekshirish;

– musobaqalar tugashi bilan 3 kun muddat ichida musobaqani o'tkazgan tashkilotga hisobot topshirish va hisobotning bir nusxasini tegishli og'ir atletika federatsiyasiga (seksiyasiga) yuboriladi.

3. Bosh hakam quyidagi huquqlarga ega:

– agar musobaqalar o'tkazish sharoitiga bog'liq holda uning jadvaliga o'zgartirish kiritish zarurati tug'ilsa, unga o'zgartirish kiritish;

– texnik tayyorgarligi, shuningdek, kiyimining ko'rinishi shu musobaqalar haqidagi nizom hamda qoidalar talablariga javob bera olmaydigan qatnashchilarni musobaqadan chetlashtirish;

– ayrim vazn toifalarida musobaqalar tamom bo'lgandan keyin hakamlar hay'ati yig'ilishini tayinlash va o'tkazish.

4. Bosh hakamning o'rinbosarlari uning ko'rsatmasi asosida ishlaydilar. Bosh hakam yo'qligida o'rinbosarlaridan biri uning vazifalarini bajaradi.

Taxtasupadagi katta hakam.

1. Katta hakam quyidagi vazifalarni bajaradi:

– hakamlik vazifasini bajarishi kerak bo'lgan vazn toifasidagi musobaqa qatnashchilarining vaznini o'lchaydi;

– tovush signali vositasida yoki "Tushirilsin!" degan ovoz yordamida va ayni chog'da qo'l siltab qatnashchiga shtangani taxtasupaga tushirishga buyruq beriladi;

– qatnashchining mashqi to'g'ri bajarilganligini aniqlaydi, shtanga taxtasupaga tushirilgan zahoti elektr signal vositasida (yoki tegishli rangdagi bayroqchani ko'tarish orqali) o'z qarorini ma'lum qiladi;

– sportchining xatoga yo'l qo'yanini ko'rsa va yon hakamlardan biri (ayniqsa ikkala hakamlar) qoida buzilganini aniqlab, bu haqda qo'l ko'tarib

ishora qilsa, u ham qo'l ko'tarib, "Tushurilsin!" deb buyruq beradi. Katta hakam qoida buzilganligini o'zi sezmay qolgan bo'lsa-yu, ammo ikkala yon hakamlarning qo'l ko'tarishini ko'rsa (bunda katta hakam qo'l ko'tarmaydi), "Tushirilsin!" buyrugini berishga majbur;

– shtanganing toshiga tosh qo'shilganda har safar uni nazorat qilib boradi va uning to'g'riligi uchun javobgar bo'ladi.

2. Katta hakam qatnashchining ro'parasida, taxtasupaning old tomonida uning markazidan 6 metr uzoqlikda joylashadi.

Yon hakamlar.

1. Yon hakamlar quyidagi vazifalarni bajaradilar:

– hakamlik vazifasini amalga oshirishi kerak bo'lgan vazn toifasidagi musobaqa qatnashchilari vaznini o'lchashda qatnashadi;

– qatnashchining mashqni to'g'ri bajarganligini aniqlaydi va elektr signal vositasi orqali yoki tegishli rangdagi bayroqchani ko'tarib, o'z qarorini ma'lum qiladi;

– shtangani ko'krakga olishda buzilganligini bildirish uchun yon hakam qo'lini ko'taradi va shu tariqa katta hakam e'tiborini qaratadi;

– shtanga og'irligini nazorat qilishda katta hakamga yordam beradi.

2. Yon hakamlar taxtasupaga parallel holda katta hakam bilan bir qatorda joy oladilar.

Musobaqa bosh kotibi va kotiblar.

Bosh kotib quyidagi vazifalarni bajaradi:

– hakamlik uchun zarur barcha hujjatlarni tayyorlaydi va ularning to'g'ri yuritilishiga javob beradi;

– hakamlar hay'ati majlisining bayonnomasini yozib boradi va bosh hakam hamda jyurining farmoyishi va qarorlarini rasmiylashtiradi;

– kotiblarning ishiga rahbarlik qiladi;

– bosh hakamning ruxsati bilan axborotchi-hakamga, jamoalar vakillariga va muxbirlarga musobaqalar to'g'risida ma'lumotlar beradi;

– yangi rekordlar o'rnatilganligi to'g'risidagi aktlarni rasmiylashtiradi;

– musobaqalarning barcha natijalarini va boshqa texnik hujjatlarini ko'rib chiqadi;

– bosh hakamga hisobot uchun kerakli bo'lgan hujjatlarni taqdim etadi;

– bildirilgan e'tirozlarni hisobga olib boradi va ular to'g'risidagi qarorlarni qayd etadi;

– ma'lumot hamda musobaqada qatnashuvchi tashkilotlar uchun mo'ljallangan shoshilinch va yakuniy hujjatlarni ko'paytirib berishini ta'minlaydi.

Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi:

- qatnashchilarning vaznini o'lchashda ishtirok etadi, qur'a tashlash o'tkazadi, varaqa va bayonnomalarga qatnashchining vaznini hamda shtangani dast va siltab ko'tarish chog'idagi og'irliklarni yozib qo'yadi;
- tomoshabinlarga qatnashchilar bilan hakamlar tarkibini tanishtiradi;
- musobaqa bayonnomasini yuritadi;
- shtanga og'irligini e'lon qiladi, qatnashchilarni mashqlarini bajarish uchun taxtasupaga chaqiradi;
- qatnashchining taxtasupaga chiqarilgan paytdan boshlab vaqtni qayd qilib qo'yadi;
- qatnashchi taxtasupaga chiqarilganida 1 daqiqa beriladi, 30 soniya o'tgach, 30 soniya o'tdi: 1 daqiqa o'tganda: "vaqt tugadi, chiqishdan foydalanib bo'lindi" deb e'lon qiladi va navbatdagi qatnashchini chaqiradi;
- yordamchilar shtanganing og'irligini oshirish uchun ko'rsatma beradi;
- g'oliblar taqdirlanayotganda ularni e'lon qilib turadi;
- hakamlar hay'atining tarkibida bosh kotib ishtirok eta olmaganda, uning vazifasini bajaradi.

8.3.7. Mashqlarni bajarish qoidalar

Umumiy qoidalar.

1. Barcha mashqlarni bajarish uchun shtanga taxtasupaga uning old parallel tomoniga (muvoziy holda) qo'yiladi.
2. Har bir mashq – qo'llar tik ko'tarilgan va shtangani qimirlatmay turilgach, to'liq bajarilgan hisoblanadi. Shtanga "tushirilsin" ishorasidan keyin taxtasupaga tushirilishi kerak. Belgilab olish chog'ida atletikachining oyoqlari, qo'llari, gavda tik va qimirlamay turishi kerak, oyoq uchlari bir chiziqqa joylashib, shtangaga parallel holda turishi lozim.
3. Qatnashchi barcha mashqlarni bajarganda shtanga o'qini ust tomonidan ushlashga majbur.
4. Mashq belgilangan ma'lum hajmdagi taxtasupa ustida bajarilishi kerak. Agarda qatnashchi taxtasupadan tushib ketib, bir yoki ikki oyog'i yerga tushib ketsa yoxud shtangani taxtasupadan tashqariga chiqarib yuborsa, bunda u mashqni bajara olmagan hisoblanadi.
5. Mashq bajarayotganda taxtasupaga tananing oyoq yuzasidan boshqa biror-bir qismi tegmasligi kerak. Shtanganing o'qiga harakat to'xtamagandagina oyoqlarni tizzadan yuqori qismi tegishiga ruxsat etiladi.
- Agar qatnashchi "turilsin!" yoki "tovushli signal" ishorasidan keyin shtangani yelkasidan oshirib orqaga tushirib yuborsa, ko'targan og'irligi hisobga olinmaydi.
7. Bajarilgan mashqning to'g'riligini hakamlarning ko'pchiligi: katta va ikkala yondagi hakamlar belgilaydilar.

Bajarilgan mashqning to'g'riligi hakamlar uchligining qarori yoritish signalizatsiyasi orqali e'lon qilinadi: mashq to'g'ri bajarilganda oq chiroq, noto'g'ri bajarilganda qizil chiroq yonadi. Agar yoritish signalizatsiyasi bo'lmasa, unda hakamlarning qarori tegishli rangdagi bayroqchalar ko'tarish orqali e'lon qilinadi.

8. Taxtasupadagi hakamlar uchligi chiqargan qaroriga bildirilgan norozilik jamoalar vakili tomonidan og'zaki tarzda, oliy hakamlar hay'ati (jyurisi)ga faqatgina o'z qatnashchisiga tegishli bo'lgan navbatdagi sportchi taxtasupaga chiqishiga qadar beriladi. Norozilik tahlil etayotgan vaqtda uzil-kesil bir fikrga kelinguncha musobaqa to'xtatib turiladi.

9. Taxtasupadagi shtangani musobaqalar chog'ida faqatgina navbatdagi mashqni bajarish uchun chaqirilgan qatnashchi yoki ko'makchilar tuzatib tushishga haqlidirlar.

10. Dast ko'tarishda nol baho olgan atletikachi siltab ko'tarish musobaqalarini davom ettirishi mumkin. Agarda musobaqalar zachyoti faqat ikki kurashda borsa, unda jyuri sportchini siltab ko'tarish mashqiga qo'ymasligi mumkin.

11. Sportchi tomoshabinlar ko'z oldida yechinib-kiyinishi man etiladi.

Dast ko'tarish.

1. Dast ko'tarish bir harakat bilan bajariladi. Bunda shtanga uzluksiz bir harakat bilan tik qo'llarda bosh uzra ko'tariladi. Shtanga tik tutilgan qo'llarda, yuqorida turganda, oyoqlar bir chiziqda va gavda tekis turishi, oyoq uchlari shtanganing o'qiga muvoziy holatda bir chiziqda bo'lishi kerak. Shtanga shu holatda hakamning "tushirilsin!" degan ishorasigacha qayd qilingan bo'lishi kerak.

2. Dast ko'tarish mashqi bajarilayotgan paytda:

- shtangani ko'tara turib to'xtab qolish;
- shtangani osilgan holatdan ko'tarish;
- qo'llar to'g'rilangandan keyin tirsaklarni bukish yoki to'g'rilash man qilinadi.

Siltab ko'tarish.

1. Siltab ko'tarish ikki usul bilan bajariladi:

Birinchi usul – shtangani uzluksiz harakat bilan ko'krakkacha ko'tariladi. Uning o'qi ko'krak uchlaridan yuqoriga qo'yilishi, o'qi tegib turgan lahzada qo'llar o'q ostidan o'tgan bo'lishi lozim.

Shtanga ko'krakning o'mrov suyaklari ustiga yoki to'la ravishda bukilgan qo'llarda yotishi mumkin, shunda:

- uning o'qidan ushlash kengligini o'zgartirishga; ko'krakka olingan shtangani siltab ko'tarishdan oldin yaxshilab ushlashga;
- agar shtanga baland olinib, og'irlik berayotgan bo'lsa, uning pastroqqa tushirib, uni yaxshilab qo'yib olishga yo'l qo'yiladi;

– egilibroq turgan holatda to'g'rilanib olish holatiga o'tib, shtangani to'g'rilash man etiladi.

Ikkinchi usul – ko'krakdan siltab ko'tarish. Uninig quyidagi holatlardan: shtanga ko'krakda, oyoqlar to'g'rilanganda va oyoq uchlari uning o'qiga muvoziy chiziqda turgan holatda bajarishga ruxsat etiladi.

2. Shtangani uzluksiz bir harakat bilan bosh uzra ko'tarib, qo'llar tik bo'ladigan qilib, siltab yuboriladi. Qo'llar to'g'ri holatga kelganda oyoqlar to'g'rilangan, oyoq uchlari uning o'qiga muvoziy holatda bo'lishi kerak. Bunday holatda katta hakamning “tushirilsin!” degan ishorasigacha gavdani qimirlatmay ushlab turiladi.

3. Siltab ko'tarish shtangani ko'krakka olishni bajarish vaqtida quyidagilarga ruxsat etilmaydi:

- qo'llarni shtangani o'qi ostiga qo'yish chog'ida va cho'nqayib o'tirishdan turish holatiga o'tishda qo'llar bilan songa har qanday tegishga;
- ko'krakka ikki (va undan ortiq) harakat usulida ko'tarishga;
- har qanday ko'tarishda qo'llardan oldin shtanganing o'qi ko'krakka tegishga;

- shtangani ko'tarayotganda to'xtab qolishga;

- shtangani osilgan joydan ko'tarishga;

- gavdaning oyoq yuzidan tashqari biror-bir joyi taxtasupaga tegishga.

4. Shtangani ko'krak oldidan siltab ko'tarishda quyidagilarni: shtangani tik bo'lmagan qo'llarda siltab ko'tarish (bir yoqi ikki qo'llab zo'rikib siqishga):

- qo'llarni to'g'rilash chog'ida to'xtab qolishga;

- “tushirilsin!” buyrug'i bergunigacha qo'llar (qo'l)ni tirsakdan bukish va yozishga;

- bir martadan boshqa siltashga yoki ko'krak oldidan yana bir siltab urinishga (ko'tarishga) ruxsat etilmaydi.

8.3.8. Shtanga yoniga kelish va toshga-tosh qo'shish

Umumiy qoidalar:

1. Barcha musobaqalarda, nizomda belgilab qo'yilgandek, turli razryaddagi atletikachilar va razryadlaridan qat'i nazar, barcha qatnashchilar har bir mashqni bajarish uchun shtangani yoniga uch bor kelishga haqlidirlar.

2. Shtanga tizzalaridan yuqori ko'tarilgandan keyin, har qanday tugallangan yoki tugallanmagan mashq shtangani yoniga kelib turish deb hisoblanadi.

3. Tasniflash musobaqalarida har mashqni bajarish uchun qatnashchilar shtanga yoniga shuncha marta kelishga:

– sport ustalari, sport ustalariga nomzodlar va I razryadli sportchilar – 3 marta kelishga;

– II-III razryadli sportchilar – uch urinishdan yaxshi foydalansa, u holda hakam hay’ati ruxsati bilan 4-urinishga haqlidirlar.

4. Barcha muosbaqalarda (10.2.4 banda belgilangan hollardan tashqari) shtanganing og’irligi 2,5 kilogrammli son bo’lishi kerak.

5. Mashqqa tayyorgarlik ko’rish va uni bajarish uchun vaqtincha 1 daqiqadan ko’p vaqt berilmaydi. 30 soniya o’tgach, hakam “30 soniya o’tdi!” deb ogohlantiradi. Vaqt qatnashchining shtanga yoniga chaqirilgan lahzadan boshlab, uni tizzadan ko’targunga qadar hisoblanadi. Agar qatnashchi 1 daqiqada mashqni bajarishga kirishmasa, unda uning vaqti foydalanilgan hisoblanadi.

Agar qatnashchi taxtasupaga ketma-ket ikki (uch) marta chaqirilsa, bunda unga mashqni bajarish uchun 2 daqiqa beriladi, 1 daqiqa o’tgach, “1 daqiqa o’tdi!” degan ovoz eshitiladi. Agar qatnashchi 2 daqiqa ichida mashqni bajarishga kirishmasa, uning vaqti foydalanilgan hisoblanadi. Qatnashchining rekord o’rnatish uchun to’rtinchi urinishiga 2 daqiqa beriladi, 2 daqiqa o’tgach, u ogohlantiriladi.

6. Agar mashq bajarilayotganda shtanga tizzalardan yuqoriga ko’tarilsa, unda shtanga yoniga kelish vaqti foydalanilmagan hisoblanadi. Qatnashchining shtangaga chaqirilgan lahzadan boshlab, qolgan 1 (2) daqiqa vaqti o’tgungacha qadar boshlangan mashqni qaytadan davom ettirishga haqlidir. Agar taxtasupa yoki shtanga nosoz bo’lsa, atletikachi hakamlar hay’atining ruxsati bilan, shtanga yoniga qaytadan chaqirilguncha qadar taxtasupaning tashqarisiga chiqib ketishi mumkin. Bunday vaqtda sekundametr to’xtatiladi.

8.3.9. Chaqirish tartibi

1. Taxtasupaga birinchi bo’lib quyidagilar chaqiriladi:

– kam og’irlikka talabgorlar shtanga yoniga kelishiga (foydalanilgan kelib-ketishlarining miqdoridan qat’i nazar);

– qur’a tashlashda kam songa ega bo’lganlar (agar bir necha atletikachilar bir xil og’irlikdan boshlasalar);

– shtanga yoniga kelishdan kam foydalanganlar;

– kam og’irlikdan boshlagan va qur’a tashlashda kam songa ega bo’lganlar va uchinchi marta shtanga yoniga kelgan bir xil og’irlikka talabgorlar;

– shtanga yoniga uchinchi marta kelgan bir xil og’irlikdagi (boshlang’ich og’irligidan va qur’a tashladan qat’i nazar, lekin ikkinchi marta kelishida turli og’irlikka ega bo’lganlar) – uzoqroq muddat dam olganlar.

2. Dast ko'tarish musobaqasini bir xil og'irlikdan boshlagan sportchilar siltab ko'tarish musobaqasini ham bir xil og'irlikdan boshlaydilar. Shunga muvofiq taxtasupaga vazn o'lchashgacha o'tkazilgan qur'a tashlash asosida chaqiriladilar.

3. Shtanga yoniga har qaysi kelish, qatnashchilar huzuridagi hakamlarda saqlanadigan maxsus kartochkaga yozib beriladi.

4. Agar qatnashchi shtanga yoniga ikkinchi kelishida shtanga og'irligini 1 kilogrammga oshirsa, bu uning so'nggi zachyot kelishi bo'lib hisoblanadi.

5. Agar sportchi chaqirilgan vaqtda 1 (2) daqiqadan kam vaqt o'tgan bo'lsa, u shtanga og'irligini oldingi e'lon qilingan og'irlikdan oshirish huquqiga egadir. Og'irlik o'zgartirilayotganda sekundamer to'xtatib turiladi; og'irlik o'zgartirilganidan keyin sekundamer boshqatdan ishlatib yuboriladi. Umumiy vaqt birinchi galdagi chaqirish vaqtidan boshlab 1 (2) daqiqa orasida qoldiriladi. Agar og'irlik o'zgartirilganda taxtasupaga oldin boshqa sportchi chaqirilsa, unda sportchiga urinib ko'rish uchun boshqatdan 1 daqiqa beriladi.

6. Agar sportchi navbatdagi og'irlikka talab bildirmagan bo'lsa, shtanga toshiga 2 kilogramm tosh qo'shib, uni shtanga yoniga ikkinchi kelish uchun chaqiriladi, uchinchi martada esa shtanga toshiga yana 1 kilogramm qo'shilgach, chaqiriladi. Ammo u qoidalarda belgilangan vaqt ichida shtanga yoniga kelishdan voz kechishi mumkin.

7. Shtanga yoniga har bir kelishda og'irlikni ikki martadan ko'p o'zgartirish mumkin emas.

8. Musobaqa kotibi qatnashchining chaqirishi bilanoq sekundamer ishlatib yuboriladi. Shtanga og'irligi qo'yilib, ko'makchi taxtasupadan nari ketgandan so'ng, kotib qatnashchini taklif qiladi. Sekundomer shtanga o'qi tizzalardan yuqori ko'tarilgach, to'xtatiladi.

8.3.10. Asbob-uskunalar va jihozlar

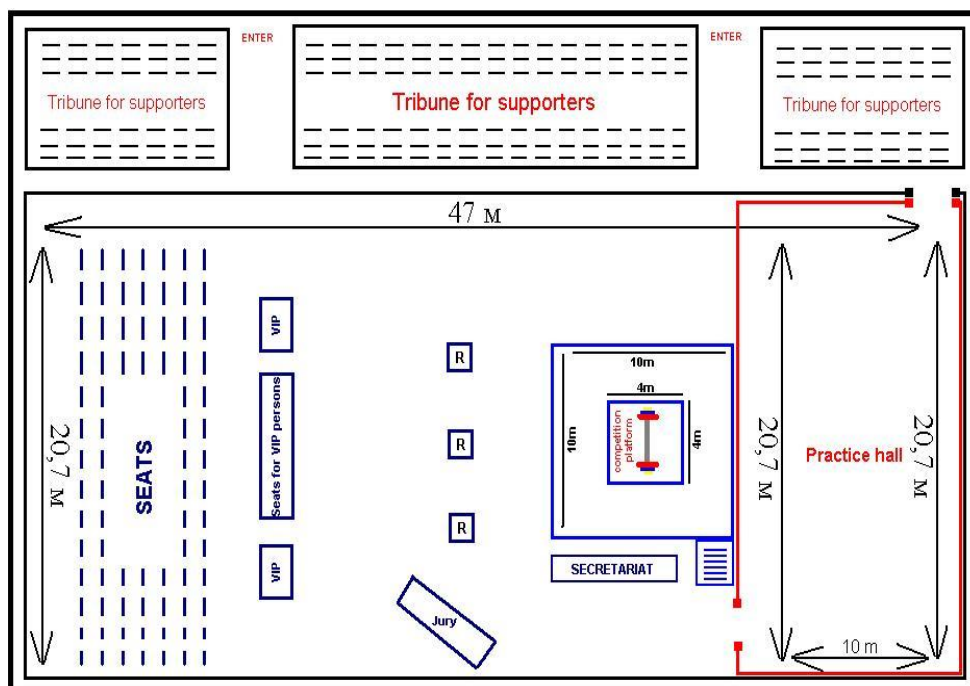
Asbob-uskunalar.

Barcha musobaqalarni O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi belgilagan ochib yig'iladigan shtanga namunasidan foydalanib o'tkazish lozim.

2. Shtanga batamom sozlangan bo'lishi, uning og'irligi har qanday disklar kombinatsiyalarida ham aniq bo'lishi lozim. Shu haqda bosh hakam, kotib va mazkur musobaqa hakamlari hay'atidan bir hakamning imzolari bilan tasdiqlangan akt tuzildi.

3. Musobaqalar tekis yuzali 4x4 m o'lchovga ega bo'lgan taxtasupada o'tkazilishi kerak.	 4mx4m 标准比赛举重台 4mx4m Standard wooden competition platform
4. Musobaqalar soz va aniq ko'rsatadigan (shtanga va qatnashchilarning vaznini o'lchash uchun) o'lchov texnikasi asboblari bo'yicha Davlat nazorat laboratoriyasining amal qilish muddati o'tib ketmagan tamg'ali tarozi bilan ta'minlangan bo'lishi kerak.	 电子称 Electronic scale

8.3.11. Musobaqa o'tish joyi sxemasi



Musobaqa o'tkazish zali.

1. Musobaqalar o'tkaziladigan taxtasupaga yaqin yerda qatnashchilar taxtasupaga chiqishlaridan oldin foydalanishlari uchun kerak bo'lgan magneziya va kanifolli stolcha qo'yilgan bo'lishi lozim.

2. Mashq bajarilganligi haqida to'g'ri ma'lumot berish uchun hakamlar ixtiyorida ikki rangdagi signalizatsiya, shuningdek, oq va qizil rangdagi bayroqchalar bo'lmog'i darkor.

3. Musobaqalar paytida qatnashchilarning dam olishlari uchun tegishli asboblardan jihozlangan alohida xona ajratilgan bo'lishi kerak.

4. Musobaqa qatnashchilari taxtasupaga chiqish oldidan chigil yozishlari uchun yetarli miqdorda shtangalar, kanifol, magneziyalar bor alohida joy ajratilishi darkor.

5. Musobaqalar o'tkaziladigan joyda tomoshabinlar bilan qatnashchilarni tanishtirish uchun mashqning nomi, vazn toifasi, shtanganing og'irligi, rekordlar va hokazolar to'g'risida axborot berib turadigan namoyish shiti yoki yorug'lik tablosi o'rnatiladi.

6. Hakamning ixtiyorida 2 va 3 daqiqa sanog'iga ega bo'lgan elektr sekund o'lchagich bo'lishi lozim.

7. Respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalar o'tkazishda musobaqa bayonnomalari bilan tanishtirib boruvchi namoyish shiti yoki yorug'lik tablosi o'rnatiladi.

Nazorat savollari:

1. Nechta vazn toifalarini bilasiz?
2. Hakamlar hay'ati tarkibiga kimlar kiradi?
3. Musobaqalarda nechta hakam xizmat qiladi?
4. Vazn o'lchash necha soat davom etadi?
5. Musobaqa taxtasupasi o'lchami necha metr?
6. Erkaklar shtangasi uzunasini ayting.

Adabiyotlar

Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1988.

Дворкин Л.С. Силовые виды единоборств (тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг). Краснодар: КГУ, 1997.

Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов М., Советский спорт, 2005.

Поляков В.А., Воропаев В.И. Гиревой спорт: Метод. пособие. М., ФиС, 1988.

Фаламеев А., Артемьев К. Организация и судейство соревнований по тяжелой атлетике. М., ФиС, 1972.

Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М., ЗАОЕАМ спорт сервис.

IX bob. TALABALARNING ILMIY-TADQIQOT ISHLARINI TASHKIL QILISH

9.1. Ilmiy tadqiqotning umumiy sxemasi

Ilmiy ma'noda o'rgatish – bu ilmiy jihatdan xolisona bo'lish degani. Ilmiy tadqiqotda hamma narsa mumkin. Mavzuning asosiy yoki tayanch masalalariga diqqatni jalb qila turib, birinchi qarashda kam ahamiyatga ega bo'lib ko'rinadigan bilvosita dalillarni hisobga olmaslik mumkin emas. Ko'pincha aynan shunday dalillar muhim kashfiyotlar boshlanishini yashirib turadi.

Fanda qandaydir yangi ilmiy dalilni aniqlash kamlik qiladi, uni zamonaviy fan nuqtai nazardan tushuntirib berish, uning umumta'lim, nazariy yoki amaliy ahamiyatini kuzatib borish juda muhim.

G'oyalar ahamiyatidan, atrofdagi olamni kuzatishlar va hayot ehtiyojlaridan tug'iladi. Dalillar asosida real dalillar va hodisalar yotadi. Hayot aniq vazifalarni oldinga qo'yadi, lekin ko'pincha ularni hal etish uchun produktiv g'oyalar darhol topilmaydi. G'oya vazifani hal etish darajasigacha rivojlantirish rejasi odatda ilmiy tadqiqot jarayoni sifatida amalga oshiriladi. Har bir oliy ma'lumotli mutaxassis ilmiy tadqiqotlarni to'g'ri tashkil qila olishi va, tabiiyki, tegishli bilimlarga ega bo'lishi lozim. Lekin institutda o'qish davrida talaba kurs, malakaviy ishlarni bajarishi zarur. U talabalar ilmiy jamiyatida ish olib borishi kerak. Buning barchasi tadqiqot ishlarini olib borish uslublarini o'rganish juda muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Sportda pedagogik tadqiqot uslublari ma'qulroq bo'lib, lekin albatta fiziologik, antropometrik, psixologik va boshqa uslublar ham keng qo'llaniladi.

Ushbu bobda asosan og'ir atletikada qo'llaniladigan pedagogik tadqiqot uslublari ko'rib chiqiladi.

Talabalar ilmiy tadqiqotlarini tashkil qilishning borishini quyidagi mantiqiy sxema ko'rinishida tasavvur qilish mumkin:

- tadqiqotga tayyorgarlik ko'rish (10-jadval);
- tadqiqotda qo'llaniladigan asosiy tushunchalarni o'rganish (11-jadval);
- tanlangan mavzuning dolzarbligini asoslash;
- tadqiqot maqsadi va aniq vazifalarini qo'yish;
- tadqiqot obyekti va fanini aniqlash;
- tadqiqot o'tkazish uslublari (uslubiyatini) tanlash;
- tadqiqot jarayonini bayon qilish;
- tadqiqot natijalarini muhokama qilish;
- xulosalarni shakllantirish va olingan natijalarni baholash.

Kurs va malakaviy ishlar uchun mavzu tanlash muhim ahamiyatga ega. Amaliyotning ko'rsatishicha mavzuni to'g'ri tanlash – uning muvaffaqiyatli bajarilish yarmini ta'minlash demakdir. Mavzuni tanlashda talabalarning shaxsiy xususiyatlari, ilmiy to'garaklarda yoki talabalar majlislarida qatnashish tajribasini hisobga olish juda muhim.

Kurs yoki malakaviy ish har xil yoziladi. Birovlar faqat amaliy nuqtai nazardan kelib chiqib, tadqiqot ishlarini ko'pincha rasmiyatchilik bilan bajara-dilar, chunki ularga malakaviy ish kerak bo'ladi. Ular qanday mavzu bo'lsa ham olaveradilar, faqat “yoqlab olsalar” bas. Boshqa talabalar tadqiqot ishiga o'ylab qo'yilgan g'oyani amalga oshirish imkoniyati sifatida qaraydilar. Aynan shunday talabalarda yaxshi mavzu tanlashga va uning ustida maqsadli ish olib borishga katta imkoniyat bo'ladi.

Kurs va malakaviy ish mavzusini tanlashda nisbatan tor doiradagi vazifani olish maqsadga muvofiq, chunki oliy o'quv yurtida o'qish paytida uni chuqur ishlab chiqish imkoniyati bo'ladi. Odatda talabalar uchun ilmiy ishlar mavzusi o'qituvchi tomonidan taklif qilinadi. Biroq ushbu masalada yakuniy yechimga kelish uchun talaba quyidagi ishlarni o'zi bajarish kerak bo'ladi:

1. Ilmiy ishlar, shular qatorida himoya qilingan dissertatsiyalar katalogini ko'rib chiqish: kafedrada bajarilgan malakaviy ishlar bilan tanishish.

2. Bir-biriga bog'liq, turdosh sohalardagi tadqiqotlar (nafaqat og'ir atletika bo'yicha, balki, masalan, boshqa sport turlaridagi kuch tayyorgarligiga oid ilmiy ishlar natijalari) bilan tanishib chiqish.

3. Tadqiqot uslublari, mashg'ulotning texnik vositalari hamda sportchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, ular organizmining funksional holati parametrlarini qayd qilish asboblari tahlil qilish.

Kurs va malakaviy ishlar mavzularini aniqlashda maxsus davriy nashrlardagi tahliliy sharhlar va maqolalar bilan tanishish, shuningdek, amaliyotchi mutaxassislar bilan suhbatlashish va maslahatlashish katta yordam beradi (shu orqali nazariy jihatdan ham o'rganilgan muhim masalalarni aniqlash imkoni tug'iladi).

Tanlangan mavzuning dolzarbligini baholashda shu narsani nazarda tutish lozimki, kurs va malakaviy ishlarda mavzuning dolzarbligini nafaqat shunga o'xshash ishlarning avval bajarilmaganligini isbotlashdan, balki bunday ishlarning ushbu sport turi amaliyoti bilan bir qatorda uning nazariyasiga ham zarur ekanligini ishontirishdan iborat.

Tanlangan mavzuning amaliy ahamiyatini baholayotib, shuni bilish kerakki, ahamiyat muayyan ilmiy tadqiqot qanday xususiyatga ega ekanligiga bog'liq bo'ladi.

Agar kurs va malakaviy ish uslubiy xususiyatga ega bo'lsa, unda uning amaliy ahamiyati tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilinishida; yosh olimlar tadqiqot natijalarining ilmiy tadqiqot konferensiyalarda sinovdan o'tishida; og'ir atletikada mashg'ulot jarayonidagi yangi hamda amalda qo'llanilayotgan uslublar va vositalarning ilmiy asoslab berilishida namoyon bo'lishi mumkin.

Shaxsiy va ish rejalarini tuzish. Talaba va uning rahbarining hamkorligi kurs va malakaviy ishni bajarishning shaxsiy rejasini tuzish bilan boshlanadi. Bu reja asosiy hujjat hisoblanadi. U talabaning ixtisosligi, o'qish mazmuni, hajmi, muddatlari va uni attestatsiyalash shakllarini belgilab beradi. Unda mavzu ko'rsatib o'tiladi va bu mavzuni bajarish alohida, ya'ni ish rejasi asosida amalga oshiriladi. Keyinchalik ilmiy rahbar talabaga uning ilmiy ish rejasini tuzishda yordam beradi. Bundan tashqari, ilmiy rahbar:

- kerakli adabiyotlar, axborot statistik va arxiv materiallari va mavzu bo'yicha boshqa manbalarni tavsiya qiladi;

- jadval asosida muntazam suhbatlar va maslahatlar o'tkazadi;

- bajarilgan ishning qismlari bo'yicha, shuningdek, butunligicha mazmunini baholaydi;

- kurs va malakaviy ishni himoyaga taqdim etishga o'z roziligini beradi.

Shunday qilib, rahbar talabaga uslubiy-nazariy yordam ko'rsatadi, ma'lum bir tuzatishlar kiritadi, u yoki bu qarorlarni qabul qilishning maqsadga muvofiq-ligi to'g'risida tavsiyalar, shuningdek, ishning tayyorligi to'g'risida xulosa beradi.

Ishning rejasi mavzuning ishlab chiqilishi, ya'ni ko'zda tutilgan ilmiy ishning maqsadidan boshlanadi.

Dastlab ish rejasi tadqiqot predmetining faqat umumiy tavsifini beradi, biroq keyinchalik bu reja yanada to'liqroq tuzilib chiqilishi lozim, ammo ish oldida turgan asosiy vazifa o'zgarmasligi zarur. Ish rejasi erkin tarzda tuziladi. Odatda, bu reja mazkur mavzuning ichki tadqiqot mantiqi bilan bog'liq bo'lgan ishlar ro'yxatini o'z ichiga oladi. Bunday rejadan ishning dastlabki bosqichlarida foydalaniladi, u o'rganilayotgan muammoni turli variantlarda "eskiz" tarzda tasavvur qilishga imkon beradi.

Ishning keyingi bosqichlarida kengaytirilgan reja tuziladi. Bunday reja mantiqiy ketma-ketlikda joylashgan masalalarning referativ bayoni bo'lib, unga asosan kelgusida to'plangan daliliy ma'lumotlar tizimlashtiriladi. Talaba belgi-langani ishlarining navbatlari va mantiqiy ketma-ketligini tushunib olishi lozim.

Adabiyotlarni o'rganish va daliliy materiallarni tanlash (11-jadval). Tanlangan mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganishni ushbu mavzu taalluqli

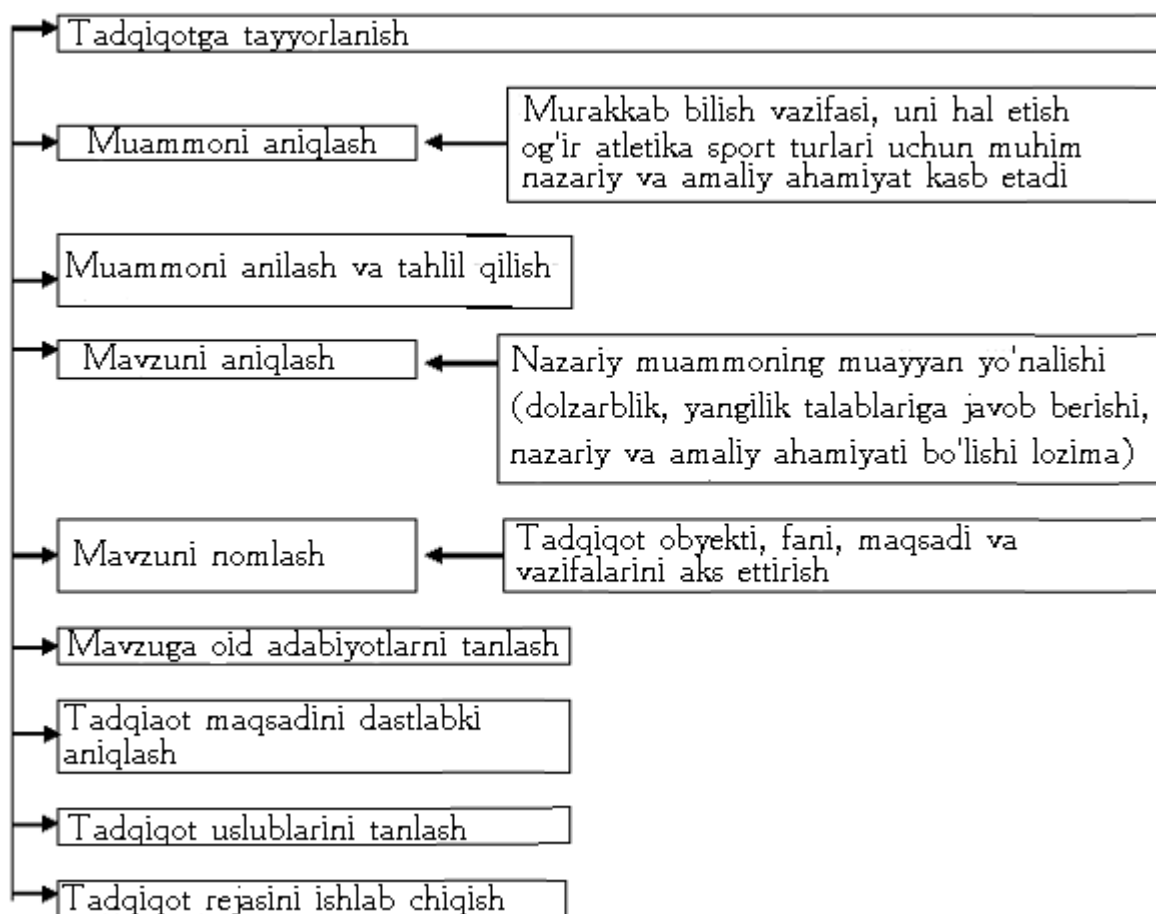
bo'lgan asosiy masalalar to'g'risida tasavvurga ega bo'lish uchun umumiy ishlardan boshlash lozim, keyin yangi materialni izlash olib boriladi.

Ilmiy materiallarni o'rganishni quyidagi bosqichlar bo'yicha amalga oshirish maqsadga muvofiq:

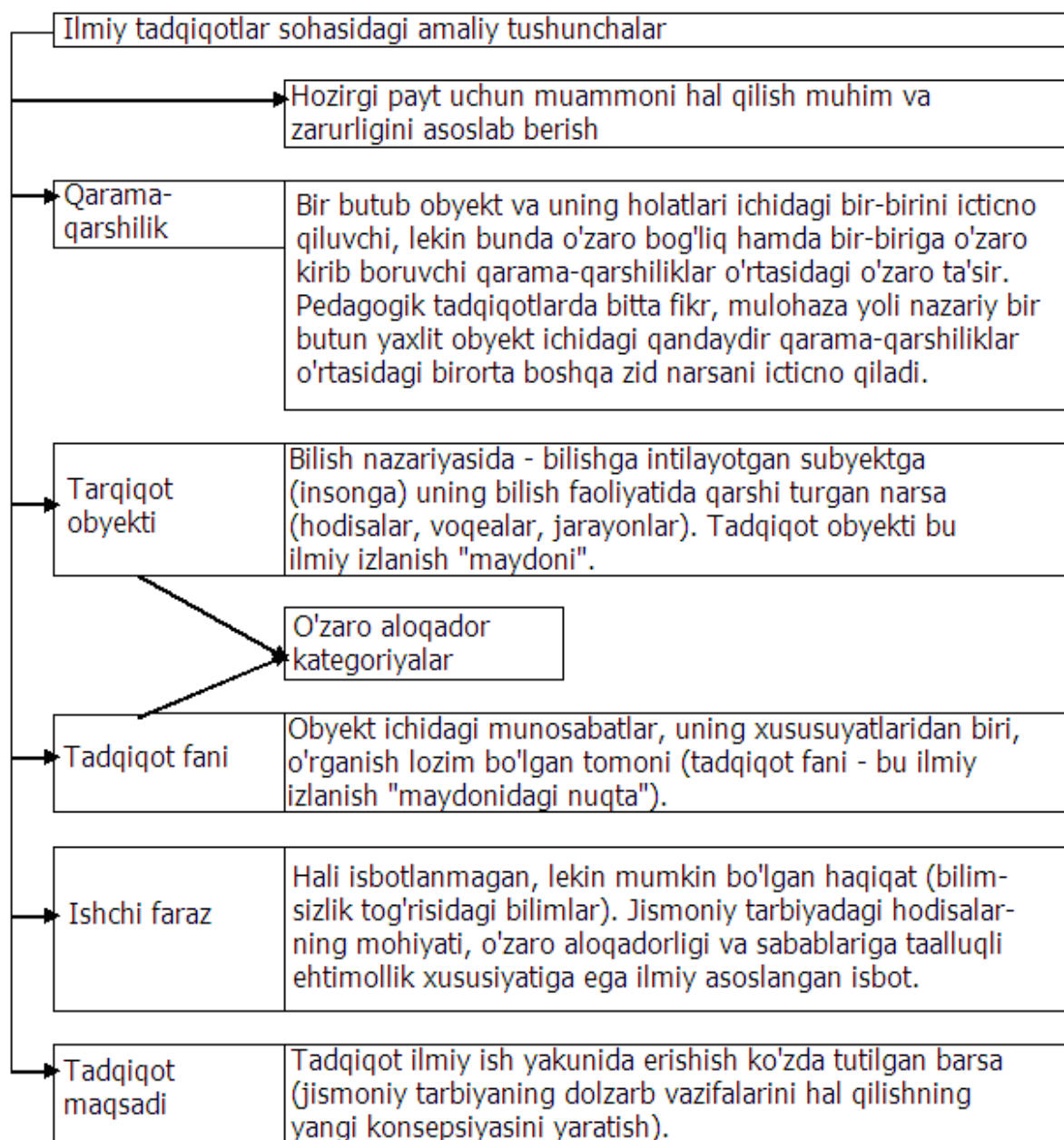
- butun asar bilan uning mundarijasi bo'yicha umumiy tanishish;
- uning mazmuniga ko'z yugurtirib chiqish;
- materiallarning joylashish ketma-ketligi tartibida o'qib chiqish;
- asarning qandaydir bir qismini tanlab o'qib chiqish;
- qiziqish uyg'otgan materiallarni ko'chirib yozib olish;
- yozilganlarga tanqidiy baho berish, uni tahlil qilish va bo'lajak ilmiy ishi matni parchasi sifatida "toza" qilib yozish.

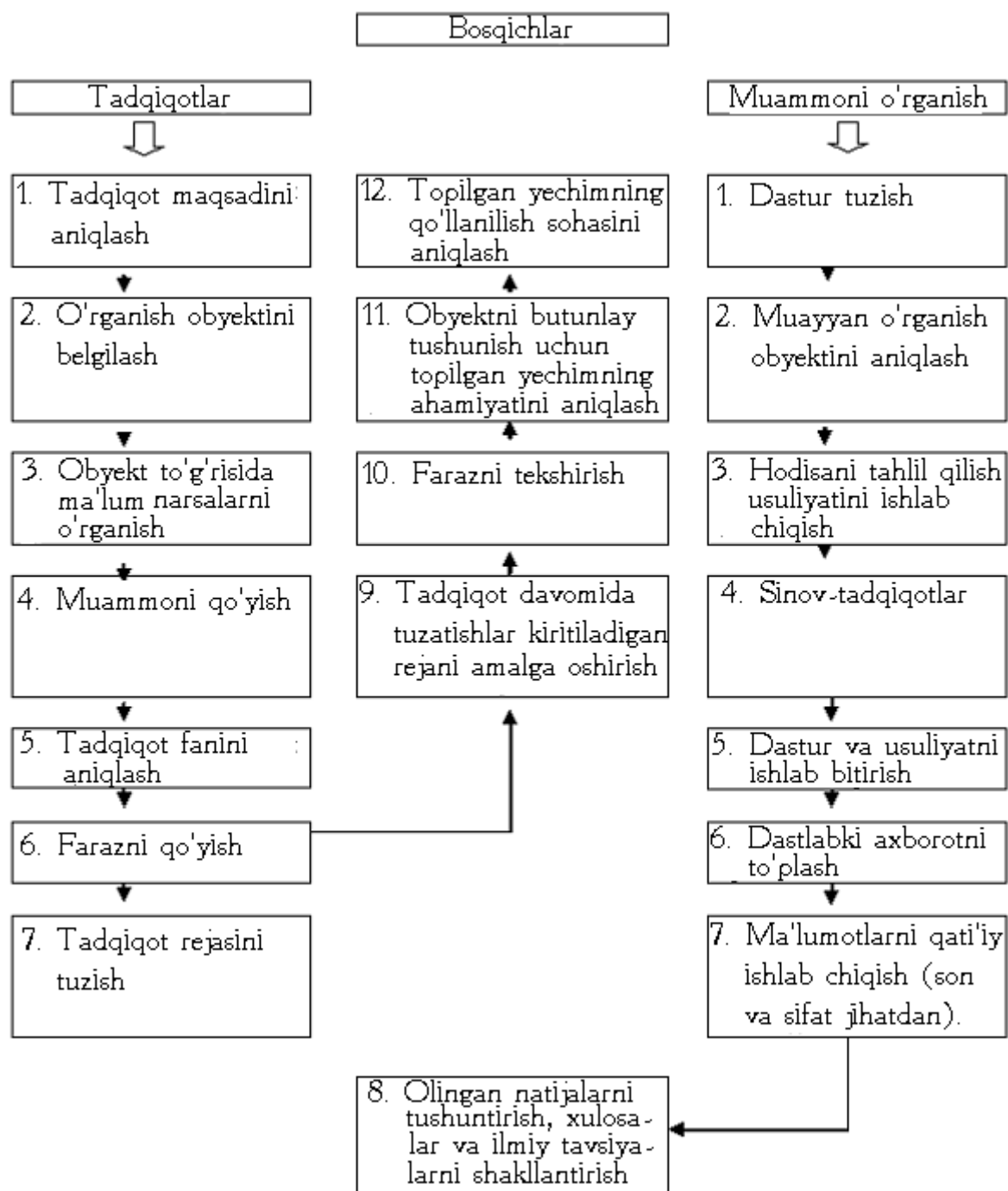
10-jadval

Kurs va malakaviy ishlarni bajarishga tayyorgarlik



Ilmiy tadqiqotlar davomida qo'llaniladigan asosiy tushunchalar mazmuni



Tadqiqot bosqichlari

9.2. Kurs va malakaviy ishlarni bajarishga qo'yiladigan talablar

9.2.1. Ilmiy ishlar matniga tushunchalarni kiritishga qo'yiladigan talablar

1. Asosiy tushunchalar oldinga qo'yilgan vazifalarni hal qilishda ulardan foydalangunga qadar aniq, tushunarli va ravshan ta'riflanadi (birinchi bor tilga olingandayoq tushintiriladi).
2. Tushunchalar muhim va maxsus belgilar orqali ta'riflar yordamida kiritiladi.
3. Mulohazalarni ta'riflash sifatida qo'llash kerak emas.
4. Atamalarining o'xshashligi yoki farq qilishi to'g'risida faqat ularning ta'rifiga ko'ra fikr yuritish lozim.
5. Bitta atamaga bitta ta'rif tegishli bo'lishi kerak.

9.2.2. Natijalar va xulosalarga qo'yiladigan talablar (13-jadval)

1. Natijalar aniq fikr-mulohazalar bo'lishi lozim (nima haqida gapiriladi va nima tasdiqlanadi).
2. Shaxsiy natijalar aniq ajratib ko'rsatiladi.
3. Shaxsiy natijalar boshqa mualliflarning natijalaridan nimasi bilan farq qilishi ko'rsatib o'tiladi.
4. Natijalarning yangiligi hamma tomonlar bo'yicha ma'lum yechimlar bilan taqqoslangan holda isbotlanadi va tanqidiy baholash orqali asoslab beriladi.
5. Natijalarning haqqoniyligi (qabul qilingan va shakllantirilgan shart-sharoitlar va rasmiy mantiq qoidalari va tushunchalari asosida ishga kiritilgan tushunchalarning ta'rifidan kelib chiqqan holda) asoslab beriladi.
6. Olingan natijalar yordamida hal etiladigan ilmiy-amaliy vazifalar ko'rsatiladi.

13-jadval

Adabiyot manbaalari bilan ishlash

Ish bosqichlari	Mazmuni
1. Umumiy tanishib chiqish	– mundarija bilan tanishib chiqish; – adabiyot manbalariga ko'z yugurtirib ko'rib chiqish.
2. Boblar va bo'limlar bo'yicha diqqat bilan o'qib chiqish	– matnning eng muhim qismlarini ajratib olish.
3. Tanlab o'qish	– matnning eng muhim qismlarini qayta o'qib chiqish.

4. O'qib chiqilgan materiallar rejasini tuzish	– muammoni qo'yish
5. O'qilgan matnlardan ko'chirmalar tayyorlash	– to'liq va aniq ko'chirmalar (tsitata + tsitata qaysi betdan olinganligini ko'rsatish bilan bibliografik yoritish).
6. Kartochkalarni rasmiylashtirish	– adabiyotlar kartotekasi (adabiyot manbasi yoritilgan kartochkalar); – ko'chirmalar kartochkasi (ko'chirma matn mazmuni taalluqli bo'lgan tematik bo'lim nomini o'z ichiga oluvchi kartochkalar); – referatlar kartotekasi (kartochkada adabiyotlarning yoritilishi + turli mavzular bo'yicha manba referati); – chet el adabiyoti kartotekasi (asl turdagi kartoteka + tarjima + asl turdagi atamalar).
7. O'qiganlarni boshqa manbalar bilan taqqoslash	Tadqiqot muammosiga oid qarama-qarshiliklar yoki turli xil nuqtai nazarlarni izlab topish.
8. O'qilganlarni tanqidiy baholash va mulohazalarni yozish	Ilmiy rahbar bilan kelishilgan nashrlarga shaxsiy munosabati.

9.2.3. Bitiruvchining yakuniy malakaviy ishiga qo'yiladigan talablar

Malakaviy ish oliy kasbiy ta'limning amaldagi davlat ta'lim standartlarida ko'zda tutilgan oliy o'quv yurtlari talabalarini attestatsiyalashning majburiy shakli hisoblanadi (15-jadval).

Malakaviy ish darajasi bitiruvchining mutaxassislik va yo'nalish bo'yicha tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarga mos kelishi lozim. Ishda bitiruvchi o'quv materialini chuqur bilimi, mustaqil ijodiy fikrlay olishi maxsus adabiyotlarni tanqidiy tahlil qila olish qobiliyatini va ilmiy tadqiqot usuliyatini egallab olganligini namoyish qilishi zarur. Malakaviy ish talabalarning mustaqil o'quv-tadqiqot ishlarining yakunlovchi bosqichi hisoblanadi. Uning malakasi mutaxassislik fanini o'rganishda, kurs ishlarini yozishda va talabalar ilmiy jamiyatlari ishida qatnashishda hosil qilinadi hamda bosqichma-bosqich rivojlantiriladi.

Malakaviy ishni yozish ilmiy rahbarlarning rahbarligi ostida bajariladi. Bunday faoliyat turiga ilmiy-tadqiqot ishlari bilan shug'ullanuvchi kafedraning yetakchi o'qituvchilari jalb qilinadi. Malakali ishlar mavzulari ularga rahbarlik qiluvchi kafedralar tomonidan ishlab chiqiladi. Kafedralar maslahatlar berish yo'li orqali talabalarga malakaviy ish mavzusini tanlashda yordam beradilar va bitiruvchiga ma'lum bir mavzu bo'yicha malakaviy ish yozishni tavsiya qilishlari mumkin. Shu bilan birga

talabalarga malakaviy ish mavzusini o'zlari taklif qilishlariga huquq beriladi va mavzu kafedralarda tasdiqlanadi.

Mavzu tasdiqlashda uning dolzarbligi va ilmiy ahamiyatiga e'tibor qaratish lozim. Malakaviy ish mavzusini tanlash oxirgi ikki o'quv yilidan kechiktirmay amalga oshirilishi lozim. Bitirishdan bir yil oldin bajariladigan kurs ishi muammoning alohida tomoni bo'yicha manbalarning tanqidiy tahlilini o'z ichiga oladi, asosiy nazariy tadqiqot apparatini shakllantiradi va daliliy materiallarning asosiy qismining amaliy ishlab chiqilishini o'z ichiga oladi. Fakultet ilmiy kengashi qaroriga ko'ra o'qishni bitirishdan ikki yil oldingi bosqichda malakaviy tadqiqotlar muammolari bo'yicha kurs ishlari mavzularini tasdiqlatishga ruxsat beriladi.

Yakuniy malakaviy ish mavzularini talabalarga uzil-kesil birlashtirish bitiruv oldidan kurs oxirida kafedra tomonidan amalga oshiriladi va bitiruv kursi boshida o'quv ishlari bo'yicha prorektor tomonidan tasdiqlanadi.

Talaba mavzuni tanlab olgandan so'ng va unga rahbar tayinlangandan keyin ilmiy rahbar bitiruvchiga yakuniy malakaviy ishni tayyorlash bo'yicha topshiriq beradi.

Yakuniy malakaviy ishni yozishda rahbar:

- bitiruvchining malakaviy ishni bajarish bo'yicha ish jadvalini tuzishda unga yordam beradi;
- zarur asosiy adabiyotlar, axborotnoma va arxiv materiallari, namunaviy loyihalar hamda boshqa mavzuga oid manbalarni tavsiya etadi;
- kafedrada belgilangan kunlarda va soatlarda malakaviy tadqiqotlar bo'yicha muntazam maslahatlar o'tkazadi;
- ishning bajarilishini (qismlari bo'yicha yoki butunligicha) tekshiradi.

Bitiruvchilar tayyorlaydigan kafedra talabalarni uslubiy ko'rsatmalar bilan ta'minlashi lozim. Bu ko'rsatmalarda mutaxassislik nuqtai nazaridan malakaviy ishga qo'yiladigan majburiy talablar hajmi belgilab beriladi.

Malakaviy ishning tuzilishi quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi:

1. Titul varag'i.
2. Mundarija.
3. Kirish.
4. Asosiy qism boblari.
5. Xotima.
6. Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.
7. Ilovalar.

Talabalar ilmiy tadqiqotlari natijalarini joriy qilish shakllari

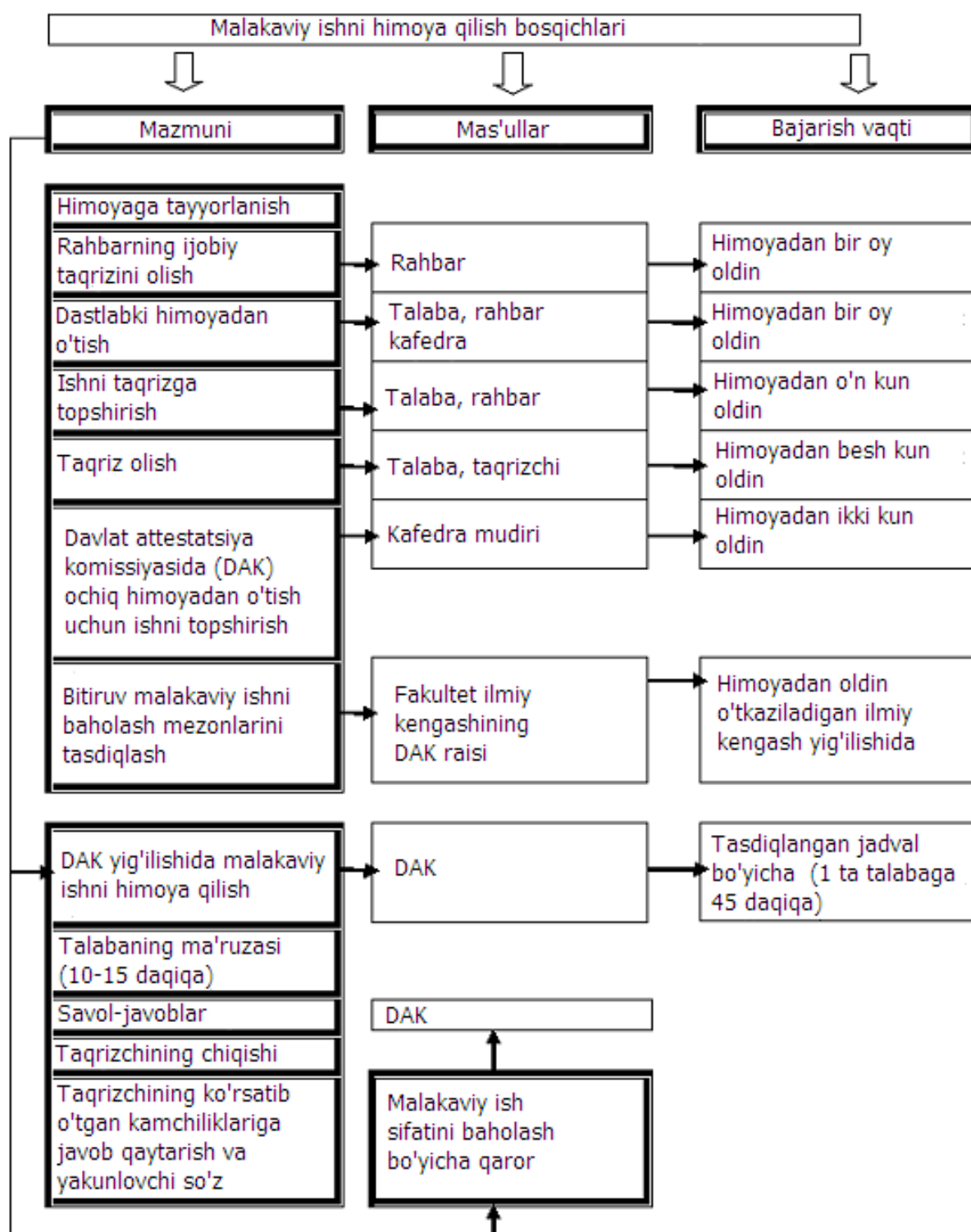
Shakl	Tuzilishi
Doklad	– qisqartirilgan mulohazalarida muvzuning ilmiy-amaliy ahamiyati aniqlab beriladi; – mavzuning mohiyati, asosiy ilmiy takliflar; – xulosalar va ilovalar.
Doklad tezislari	– dokladning asosiy holatlari; – asosiy xulosalar va takliflar.
Ilmiy maqolalar	– nomi; – kirish mulohazalari; – tadqiqot usuliyati to'g'risida qisqa ma'lumotlar; – shaxsiy ilmiy natijalar tahlili va ularni umumlashtirish; – xulosalar va takliflar; – foydalangan adabiyotlarning ko'rsatib o'tilishi.
Ilmiy hisobot	– ilmiy ishning tuganlangan bosqichlari rejasi va dasturini qisqa bayon qilish; – olib borilgan ishning ahamiyati, uning fan va amaliyot uchun qiymati; – qo'llanilgan uslublarning batafsil tavsiflari; – muhim ilmiy natijalar; – tadqiqotga yakun yasovchi va hal etilmagan masalalar hamda muammolarni belgilab beruvchi xotima; – xulosalar va takliflar.
Referat	– kirish qismi; – asosiy matn; – xulosa qismi; – adabiyotlar ro'yxati; – ko'rsatmalar.

Ishning asosiy qismlari nisbatlariga rioya qilish lozim: kirish va xotima birgalikda butun ish hajmining (ishning taxmining hajmi 50-60 betdan iborat matn) taxminan 1/5-1/6 qismini tashkil qiladi.

Kirishda mavzuning tanlanishi va uning dolzarbligi asoslab beriladi, ish maqsadi va vazifalari, tadqiqot uslublari, ishning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati belgilanadi. Kirish ishning tuzilishiga oid ma'lumotlarni ham o'z ichiga olishi mumkin.

Malakaviy ish boblari uning asosiy qismini tashkil etib, mavzuning mazmunini yoritib beradi. Har bir bob muammoning qo'yilishi bilan, uning tadqiqot mavzusi bilan uzviy aloqasini aniqlashdan boshlanishi kerak. Bob qisqa xulosalar bilan tugallanadi.

Malakaviy ishlarning mazmuni va himoya qilish tartibi



Xotima ishda qo'yilgan masalalarga javob beradi, unda referativ tarzda tadqiqotning asosiy natijalari bayon qilinadi, alohida boblar bo'yicha qilingan xulosalar asosida umumiy qonuniyatlar shakllantiriladi va tadqiqot natijalarining qo'llanilishi yuzasidagi tavsiyalar beriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati ishning yozilishi uchun asos bo'lib xizmat qilgan manbalar ro'yxati hisoblanadi. Ro'yxatni alfavit tartibida berish tavsiya qilinadi. Ro'yxatga amalda foydalanilgan adabiyotlar kiritiladi. Talaba ishni yozishda u yoki bu material olingan manbani ko'rsatib o'tishi shart. Matn ichida raqamlar bilan manbani ko'rsatish tavsiya qilinadi: birinchi raqam manbaning adabiyotlar ro'yxatidagi tartib raqamini, ikkinchisi ishdagi sitata, matn olingan betni (betlar) ko'rsatadi.

Kafedraga zurrur hollarda malakaviy ish bo'yicha maslahatchilar sifatida boshqa universitet kafedralari mutaxassislarini taklif qilishga huquq beriladi. Ushbu hollarda malakaviy ish bo'yicha rahbarlik va maslahatlar uchun ko'zda tutilgan soatlar hajmi ikkita rahbarlar o'rtasida taqsimlanadi.

Malakaviy ishni rasmiy himoyadan oldin yoqlash ish DAKda himoya qilingunga qadar 2-3 hafta oldin kafedrada amalga oshiriladi. Kafedra qaroriga ko'ra himoyadan oldin yoqlash bitiruvchining tadqiqot mavzusi bo'yicha ilmiy konferensiyada muvaffaqiyatli ishtiroki bilan almashtirilishi mumkin.

Tugallangan va talablarga muvofiq rasmiylashtirilgan hamda bitiruvchi tomonidan imzolangan ish bitiruvchilar tayyorlaydigan kafedraga himoyadan 10 kun oldin taqdim etiladi.

Ilmiy rahbar ishni tekshirib ko'rganidan so'ng taqriz yozadi va kafedra mudiriga ishni topshiradi. Kafedra mudiri ishni taqrizchiga taqdim etadi. Taqrizchi 5 kun davomida malakaviy ish bilan tanishib chiqadi. Kafedra mudiri ish bilan tanishib bo'lgandan so'ng ilmiy rahbar va ish to'g'risida xulosa beradi, titul varag'iga imzo qo'yadi va ishni Davlat attestatsiya komissiyasida ochiq himoyaga topshirish to'g'risida ko'rsatma beradi. Bitiruvchi himoyagacha taqrizlar bilan tanishib chiqishi lozim.

Belgilangan talablarga mos kelmaydigan ish taqdim qilgan yoki ishni o'z vaqtida tugallamagan talabalar himoyaga quyilmaydilar.

Malakaviy ish himoyasi quyidagi tartibda o'tkaziladi:

- a) bitiruvchining ma'ruzasi (10-15 daqiqa). Unda ishning eng muhim holatlari va xulosalar bayon qilinadi;
- b) taqrizchining chiqishi;
- v) bitiruvchiga savollar berilishi;
- g) bitiruvchining yakunlovchi nutqi;
- d) DAKning malakaviy ish sifatini baholash to'g'risidagi qarori.

Ish rahbari va taqrizchi kengashda ovoz berish huquqidan foydalaniladilar. Ovozlar teng bo'lgan taqdirda raisning ovozi ustunlikka ega.

9.3. Bitiruvchilarning malakaviy ishlarni himoya qilishga tayyorligini belgilovchi hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining "O'zbekiston Respublikasidagi oliy o'quv yurtlari bitiruvchilarining "Yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risidagi nizom"ni tasdiqlash haqidagi qarori.

2. O'zbekistonda oliy o'quv yurtlari talabalarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risidagi nizom.

3. Bitiruvchining yakuniy attestatsiyasi to'g'risidagi nizom.

4. Bitiruvchining yakuniy malakaviy ishi to'g'risidagi nizom.

5. Malakaviy ishlarni yozish bo'yicha uslubiy tavsiyalar (fakultetlar o'quv-uslubiy komissiyasi yig'ilishida tasdiqlanadi).

Nazorat savollari:

1. Muammoning aniqlanishi.
2. Tanlangan mavzuning dolzarbligini aniqlash.
3. Tadqiqot obyekti va fanini aniqlash.
4. Tadqiqot o'tkazish uslublarini (usuliyatini) aniqlash.
5. Tadqiqot rejasini ishlab chiqish.
6. Tadqiqot mavzusini shakllantirish.
7. Tanlangan mavzuning dolzarbligini asoslash.
8. Tadqiqot maqsadi va vazifalari.
9. Tadqiqotning amaliy ahamiyati.
10. Shaxsiy va ish rejasini tuzish.
11. Himoyaga olib chiqiladigan asosiy holatlar.
12. Adabiyotlarni o'rganish bosqichlari.
13. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar.
14. Ilmiy jurnallardagi maqolalar va ma'ruza tezlari.
15. Ma'ruza tezlari va ma'ruzalar.
16. Ilmiy maqola.
17. Ilmiy hisobot.
18. Himoyaga tayyorlanish.
19. Dastlabki himoyadan o'tish.
20. Malakaviy ishni DAK majlisida himoya qilish.
21. Himoyada talabaning ma'ruzasiga qo'yiladigan talablar.

Adabiyotlar

Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. М., ЮНИТИ-ДИНА, 2003.

Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов М., Советский спорт, 2005.

Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: Zar qalam, 2004.

Методические рекомендации по подготовке курсовых (дипломных) работ для студентов Краснодарского государственного института физической культуры. Краснодар: КГИФК, 1986.

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Og'ir atletika sportiga tavsif va uning tarixi	5
1.1. Og'ir atletikaga ta'rif	5
1.2. Horijiy mamlakatlarda og'ir atletikaning vujudga kelishi va rivojlanishi	8
1.3. O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanishi	16
1.3.1 Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari	17
1.4. Og'ir atletika bo'yicha xalqaro federatsiyasini tashkil etilishi	20
II bob. Og'ir atletika mashqlarining tasniflanishi va atamalari	24
2.1. Tasniflash	24
2.2. Atamalar	25
III bob. Klassik mashqlar texnikasi	29
3.1. Dast ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari	29
3.1.1. Dast ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik harakatlari texnika asoslari	29
3.1.2. Shtanga ko'tarishda asosiy harakatlar texnikasi asoslari	31
3.1.3. Dast ko'tarish paytida yakunlovchi harakatlar texnikasi asoslari	34
3.1.4. "Oyoqlarni yonga kerib" usulida cho'kkalash texnikasi asoslari	35
3.2. Siltab ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari	36
3.2.1. Ko'krakka ko'tarish	38
3.2.2. Ko'krakdan ko'tarish	39
IV bob. Og'ir atletikada o'qitish uslublari	44
4.1. O'qitishning nazariy asoslari	44
4.1.1. Harakat malakasini shakllantirish mexanizmi	44
4.1.2. Didaktik tamoyillar	45
4.1.3. Og'ir atletikada o'qitish uslublari	45
4.2. Og'ir atletikachilar mashg'ulotining uslubiy xususiyatlari	47
4.3. Og'ir atletika mashqlariga o'rgatish uslublari	48
4.3.1. Siltab ko'tarish	49
4.3.2. Dast ko'tarish	51
4.3.3. Dast ko'tarishda o'rgatish ketma-ketligi	53
4.3.4. Siltab ko'tarishda o'rgatishni ketma-ketligi	54
4.4. Og'ir atletika mashqlarini bajarish usuliyati	58

V bob. Og'ir atletikachilarning harakat sifatleri va ularni rivojlantirish uslublari	63
5.1. Mushaklar kuchini rivojlantirish	63
5.2. Tezkorlikni rivojlantirish	65
5.3. Tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish	66
5.4. Chidamlilikni rivojlantirish	67
5.5. Egiluvchanlikni rivojlantirish	69
5.6. Chaqqonlikni rivojlantirish	70
VI bob. Og'ir atletikachining tayyorgarlik turlari	73
6.1. Jismoniy tayyorgarlik	73
6.2. Texnik tayyorgarlik	74
6.3. Psixologik va taktik tayyorgarlik	76
6.3.1. Psixologik tayyorgarlik	76
6.3.2. Taktik tayyorgarlik	81
VII bob. Og'ir atletikachilar tayyorgarligi va mashg'ulot yuklamalarining rejalashtirilishi	86
7.1. Mashg'ulot yuklamasi	86
7.1.1. Yuklama shiddati	86
7.1.2. Yuklama hajmi	91
7.1.3. Dast ko'tarishdagi yuklama	95
7.1.4. Siltab ko'tarishdagi yuklama	98
7.1.5. Dast va siltab ko'tarish usulida shtangani belgacha ko'tarishdagi yuklama hajmi	103
7.1.6. Shtanga bilan o'tirib turishlardagi yuklama	104
7.1.7. Shtangani siqib ko'tarish mashqlaridagi yuklama	106
7.1.8. Shtanga bilan egilishlardagi yuklama hajmi	107
7.2. Sportchilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligi	108
7.3. Og'ir atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bosqichlarining tavsiflari	111
7.4. Og'ir atletikachilar mashg'ulotlarining rejalashtirilishi	116
7.4.1. Istiqbolli (ko'p yillik) rejalashtirish	116
7.4.2. Joriy (yillik) rejalashtirish	122
7.4.3. Tezkor rejalashtirish	127
VIII bob. Og'ir atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	132
8.1. Musobaqalarni tashkil etish	132
8.1.1. Musobaqa qoidalari	132
8.2. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik	133
8.2.1. Musobaqa to'g'risida "Nizom"	133
8.2.2. Musobaqalarni o'tkazish joyi va inventarlar	134
8.2.3. Hakamlar hay'ati va ularning majburiyatlari	135

8.3. Og'ir atletika musobaqa qoidalari	137
8.3.1. Musobaqa dasturi	137
8.3.2. Musobaqa qatnashchilari	137
8.3.3. Qur'a tashlash va qatnashchilarning vaznini o'lchash	138
8.3.4. Qatnashchilarning huquqi va vazifalari	139
8.3.5. Komandalarning vakillari	139
8.3.6. Hakamlar hay'ati	140
8.3.7. Mashqlarni bajarish qoidalari	144
8.3.8. Shtanga yoniga kelish va toshga-tosh qo'shish	146
8.3.9. Chaqirish tartibi	147
8.3.10. Asbob-uskunalar va jihozlar	148
8.3.11. Musobaqa o'tish joyi sxemasi	149
IX bob. Talabalar ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish	151
9.1. Ilmiy tadqiqotning umumiy sxemasi	151
9.2. Kurs va malakaviy ishlarini bajarishga qo'yiladigan talablar	157
9.2.1. Ilmiy ishlar matniga tushunchalarni kiritishga qo'yiladigan talablar	157
9.2.2. Natijalar va xulosalarga qo'yiladigan talablar	157
9.2.3. Bitiruvchining yakuniy malakaviy ishiga qo'yiladigan talablar	158
9.3. Bitiruvchilarning malakaviy ishlarni himoya qilishga tayyorgarligini belgilovchi hujjatlar	163

R.M. MATKARIMOV

OG'IR ATLETIKA
NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Darslik

Muharrir
Badiiy muharrir
Texnik muharrir

Bosishga ruxsat etilgi Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Hajmi 10,5 fiz.b.t. Adadi nusxa. 000-son buyurtma.

Nashriyot _____

Bosmaxona _____