

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

УСМОНОВ ДОСТОН

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ
МАШҒУЛОТ НАГРУЗКАЛАРИНИ ҲАЖМИ ВА
ШИДДАТНИНГ ОПТИМАЛ НИСБАТЛАРИ**

Таълим йўналиши: 5810200 - Спорт фаолияти (оғир атлетика)
таълим йўналиши

КУРС ИШИ

Иш куриб чиқилди ва химояга
қўйилди

«Енгил атлетика, оғир атлетика ва
велоспорт назарияси ва услубияти»
кафедраси мудири
п.ф.н. М.С. Олимов

“ _____ ” _____ 2016 йил

Илмий раҳбар

_____ Катта ўқитувчи Б.У. Каюмов

ТОШКЕНТ - 2016

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	
I БОБ. ТАДҚИҚОТ МУАММОЛАРИНИНГ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ.....	
1.1. Оғир атлетикачиларнинг машғулот пайтида нагрукани баҳолаш турлари.....	
1.2. Ҳафталик микроцикллар ва ҳафта ичида нагрукаларнинг машғулотлараро тақсимланиши.....	
1.3. Махсус жисмоний ва спорт техникаси тайёргарлигида педагогик назорат.....	
II БОБ. ТАДҚИҚОТ ЖАРАЁНИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ	
2.1. Тадқиқот вазифалари	
2.2. Тадқиқот услуби	
2.3. Тадқиқотни ташкил этиш	
III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИ	
3.1. Тажрибанинг биринчи босқичи.....	
3.2. Тажрибанинг иккинчи босқичи.....	
ХУЛОСАЛАР.....	
АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.....	
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	
ИЛОВАЛАР	

КИРИШ

Республикаимиз мустақиллигининг қисқача тарихий даври ичида мамлакатимизнинг спорт ҳаракатида муҳим воқеалар содир бўлди.

Ўзбекистон Республикаси мустақил давлатлар ҳамдўстлиги (МДХ) мамлакатлари ичида биринчи бўлиб «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги [1,2] Қонуни қабул қилинди. Президентимиз фармонлари билан «Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини» тузиш ҳақидаги Қарори ва «Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган мураббий», «Ўзбекистонда хизмат крсатган спортчи», «Ўзбекистон ифтихори» фахрий унвонлар таъсис этилди.

Уч босқичли мусобақалар («Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» мусобақалари) кўзда тутилган ҳар томонлама ривожланган ва ижтимоий фаол, ватан ҳимоясига тайёр бўлган ёш авлодни шакллантиришга қаратилган дастурий кўрсатмаларни амалга оширишда, ҳар бир спорт турини тарихини, унинг услубиятини ва мусобақа қоидаларини чуқур ўргатиш, мактаб ўқувчилари ва ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашда муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистонда ёш спортчиларни тайёрлаш долзарб масалалардан бири бўлиб турибди. Шу боис давлатимизда кўплаб жаҳон стандартига жавоб берадиган спорт иншоотлари қурилмоқда. Ватанимизда Осиё ва жаҳон миқёсидаги мусобақаларининг ўтказилиши бунинг натижасидир.

Ўзбекистонда ёш спортчиларни тайёрлаш ва жаҳон миқёсига олиб чиқиш масаласи жуда катта эътибор берилганлиги сабабли, ёш оғир атлетикачилар тайёргарлигининг энг муҳим масалаларини ўрганиш оғир атлетика спортининг назарияси ва усуляти соҳасидаги билимларини янада кенгайтиришга ва ёш спортчиларни етишиб чиқаришга қаратилган.

Машғулот режасини тўғри тузиш учун машғулот жараёнининг тузилиш томонлари, машғулот юкламаларини мазмуни, оғир атлетикачиларнинг

миқдор ўлчамларида ифодаланган ҳаракат қобилиятлари тўғрисидаги билимлар зарур.

Оғир атлетиканинг бугунги куни мураббий меҳнатига Янги талаблар қўяди. Хусусан, мураббийни ҳозирги пайтда ҳам, одатда қўлда амалга оширишга тўғри келаётган машғулот юкламаси ўлчамларининг мураккаб ҳисоб-китоблари билан боғлиқ ишлардан озод этиш зарур. Бундан ташқари, машғулот режасини тузишга янгича ёндашув бўлиши керак. Ҳозирча у кўп ҳолларда кўз билан чамалаб ёки бошқача айтганда унификациялаш усулий тавсияларсиз бажарилади. Буларнинг барчаси мураббийларнинг фаолиятини мураккаблаштиради, турли даражадаги малакага эга бўлган спортчилар машғулотининг усулий жиҳатидан ворисийлиги нуқтаи назаридан муайян қийинчиликларни юзага келтиради.

Демак, илмий - услубий адабиётларда юқори малакали оғир атлетикачилар учун тавсия этиладиган тренировка машғулот юкламалари масалалари бўйича ягона фикр йўқ.

Юқори малакали оғир атлетикачилар тайёргарлик циклида тайёргарлигининг энг оптимал масалаларини ўрганиш, оғир атлетика спортининг назарияси ва услубияти соҳасидаги билимларни кенгайтиришга қаратилган. Айтилганлардан шундай хулоса қилиш мумкинки, тадқиқот олдида қўйилган муаммо долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Юқори малакали оғир атлетикачиларни тренировка машғулот жараёнида махсус машқлардан фойдаланиш ва юклама ҳажмини, шиддатини оптимал тақсимлашдан иборат.

Тадқиқот вазифалари.

1. Юқори малакали оғир атлетикачиларни тренировка юкламаларини ҳажми ва шиддатини оптимал услубий асосларини тажрибада ишлаб чиқиш.

2. Оғир атлетика махсус тайёргарлик даражасини турли томонларини юқори машғулот юкламаларини таъсир йўналишларини ўрганиш.

I БОБ. ТАДҚИҚОТ МУАММОЛАРИНИНГ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

1.1. Оғир атлетикачиларнинг машғулот пайтида нагрукани баҳолаш турлари

Оғир атлетика спортининг дастлабки ривожланиш босқичларида машғулот нагрукаларини ўлчаш штанга билан ишлашнинг умумий сони орқали ҳисоблаб келинган.

1940 йилларнинг бошларида эса жисмоний нагрукалар ҳажмини баҳолаш ҳар бир ҳаракатда кўтарилган кг.нинг умумий йиғиндиси билан белгиланган [20].

Кейинчалик машғулот нагрукаларини ҳажмини ўлчашда оғирликлар индекси (ОИ) қўлланила бошланди. Бунда умумий машғулот нагрукаларини ҳисоблаш кўтарилган кг.нинг ҳажмига спортчининг вазнини бўлиш амалга оширилади (46). Оғирлик индекси қанчалик баланд бўлса, кг.лардаги нагруканинг ҳажми шунчалик катта бўлади.

Карпман В.Л. [19] эса машғулот нагрукалари ҳажмини машғулотнинг умумий давомийлиги, яъни ишлаш вақти (фақат штангани кўтаришга сарфланган вақт), умумий кўтарилган кг. Йиғиндиси тонна ҳисобида ва штанга билан ишлаш сони орқали белгилашни таклиф этади.

Оғир атлетика спорти амалиётида нагрукаларни тонна воситасида ҳисоблаш кенг тарқалган ва бир гуруҳ муаллифлар томонидан максимал оғирликларни кўтариш сонини ҳам ҳисобга олиш тавсия қилинган [8, 10, 16, 24, 28, 30, 32, 38, 48, 52 ва бошқ.]

Машғулот нагрукалари ҳажмини штангани кўтариш сони билан баҳолаш таклифлари ҳам бор [4, 6, 22, 23, 26, 36, 43, 50 ва бошқ.]

Матвеев Л.П. [26] машғулот шиддатини штанганинг ўртача оғирлиги билан белгилашни таклиф этган. Штанганинг ўртача оғирлиги эса бир машғулотнинг умумий ҳажми (тонна)ни штанганинг умумий кўтаришлар сонига (ШКС) бўлиш йўли орқали топилади. Яна шунингдек машғулот нагрукалари шиддатини юрак-қон томир уриши сони билан белгилаш таклифлари ҳам бор [17].

Сивохин И.П. [48] нагрукалар шиддатини ҳисоблаш мақсадида шиддат индексини, Медведев А.С. [29] эса шиддат коэффициентини киритишди.

Нагрукаларни баҳолашда кўплаб турли хил таклифларга қарамасдан, амалиётда асосан тонна ва штанганинг ўртача оғирлигидан фойдаланиш кенг тарқалган.

Черкасов Ю.Т., Жуков В.И., ва Михитров А.А. [52] лар нагрукалар ўлчовларини умумийлаштириш мақсадида ўртача нисбий шиддатлилик (ЎНШ) воситасидан фойдаланишни таклиф этган. Муаллифнинг кўрсатишича, ШКС тонна орқали аниқланганда штанганинг ўртача оғирлиги ва ЎНШ бир-бири билан боғлиқликда бўлиб, машғулотдаги нагрукалар ҳажми ва шиддатини аниқ ҳамда тушунарли қилиб ҳисоблаш қулай ва мустаҳкамдир.

Оғир атлетика спортида штангани кўтариш сонини билибгина қолмай, балки турли оғирликларни кўтариш сонини ҳам ҳисобга олиш зарур. Шунингдек спортчилар кўтарадиган оғирликларнинг миқдорига қараб, уларда турли ҳаракат қобилиятлари ривожланади. Бизга маълумки, оғир атлетикачилар асосан максимал натижалардан 40%дан 130%ча бўлган оғирликларда машқларни бажарадилар.

Кузьмин В.Ф., Роман Р.А. ва Рысин Е.Е. [21] амалиётда қўлланилаётган оғирликларни турли шиддат зоналарига бўлишни таклиф этган (10% ва 20% орасиклар орқали). Роман Р.А. (44) эса оғирликни 5% лик ораликда

тақсимлаш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди. Кўплаб муаллифлар эса нагрузкаларни режалаштириш ва тақсимлашда 50% оғирликлардан бошлаб 10%ли ораликда нагрузкани ошириб боришни тавсия этадилар.

Юқорида ёзилган [5, 9, 15, 25, 33, 39, 49] шиддатни баҳолаш турларидан ташқари бошқа турлари ҳам мавжуд. Жадвалнинг кўрсаткичларига қараб машғулот нагрузкалари шиддатини аниқлашни такомиллаштириш жараёни аниқ кўрсатилган. 2-жадвалдан маълум бўлишича. Турли муаллифлар бир хил номлашлар орқали узоқ бир хил бўлмаган оғирликлар миқдорини тушунганлар. Окунев М.С. [31] нинг таъкидлашича, спортчи машққа бир марта ёндошишда 6-8 марта кўтарса, бу оғирлик жуда ҳам енгил, бошқа бир муаллий эса катта чегарага яқин деб ҳисоблаган. 1971 йилгача бўлган ҳамма тавсияларда машғулотлардаги оғирликлар кўлами тўлалигича ёритилмаган ёки бўлмаса штангнинг баъзи бир оғирликлар миқдори қолдириб кетилган.

Машғулот нагруккаларида шиддатни баҳолаш турлари

Муаллифлар, йиллар	Оғирликлар номлари				
	Жуда енгил	Енгил	Ўртача	Катта	Максимал
Лучкин Н.И., 1956	60-70%	20-15 кўтариш	7-5 кўтариш	90-95%	3-1 кўтариш
Атанасов А.С., 1972	-	70% гача	80% гача	90% гача	90% ортиқ
Черняк А.В., 1978	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Зациорский В.М., 1982	25 кўтариш жу- да кичик	19-25 кўтариш кичик	13-18 кўтариш	8-12 кўтариш ўртача катта	2-3 кўтариш че- гарага яқин
Рябов Ю.И., 1984	-	70-80%	80-90%	Субмаксимал ва максимал	90% ва ундан катта
Роман Р.А., 1986	75%	-	85%	Чегарага яқин, 4-7 кўтариш	Чегара, 1 кўтариш
Дворкин Л.С., 1989	-	45-50%	70-75%	85-90%	95-100%
Медведев А.С., 1993	-	70-80%	80-90%	Субмаксимал ва максимал	90% ва ундан катта
Марченко В.В., 1998	15-20 кўтариш 30-40%	6-8 кўтариш 50-60%	2-3 кўтариш 80-85%	1 кўтариш 90-95%	-

Фақатгина шиддат зонасининг киритилиши натижасида машғулот давомида қўлланиладиган умумий штанга кўтариш оғирликларини режалаштириш имконияти юзага келади.

Машғулот нагрузкаларини ва уларнинг шаддатини баҳолаш таҳлилидан шундай хулоса келиб чиқадики, мутахассислар бу муаммолар бўйича ягона бир фикрга эга эмаслар.

Машғулот нагрузкаларини баҳолаш услуби бўйича берилган кўрсатмаларнинг таҳлили бўйича қуйидаги хулоса келдик.

Нагрузка ҳажмини ҳисоблаш учун ШКС, шиддатини ҳисоблаш учун ЎНШ оғир атлетикачиларнинг турли босқич тайёргарлик даврларида машғулот нагрузкалари миқдорини акс эттирувчи оддий ва аниқ маълумот мезони бўйлиб ҳисобланади. Биз ўз тадқиқот ишимизда ушбу ўлчов мезонларидан фойдаландик.

1.2. Ҳафталик микроцикллар ва ҳафта ичида нагрузкаларнинг машғулотлараро тақсимланиши.

Ушбу бўлимда ойлик мезоцикл ичида (ҳафталик бўйича) ва ҳафталик микроциклларда (машғулотлараро) тайёргарлик ҳамда мусобақа даврларида нагрузкалар миқдорининг тузилиши таҳлил қилинади.

Медведев А.С. [27] 1, 2, 3-чи ҳафталарга нагрузкаларнинг катта ҳажмини, 4-ҳафатага эса нагрузка ҳажмини 20-30%га камайтиришни тавсия қилиди.

Дворкин Л.С. [12] ҳафталар орасида нагрузкалар ҳажмининг катта қисмини 4-ҳафатага ёки тўлқинсимон тарзда ўзгариб туришини таъкидлаган.

Паков А.В. [35, 37] ҳам ҳафталар бўйича нагрузкаларнинг тўлқинсимон тарзда тузилишини маъқуллаган. У кичик, ўрта, катта ва максимал

нагрузкаларни навбатма-навбат ўзгартириб туришни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди. Бу турдаги тавсияларни Роман Р.А. [44] ҳам ўз тажрибилари натижасидан келиб чиқиб маъқуллаган.

Бир гуруҳ муаллифлар [7] ўз тадқиқотларида тайёргарлик ойда нагрузкалар ҳажмининг ҳафталар бўйича тақсимланишининг турли вариантларини аниқлаганлар: 1; 2; 3-1; 1-3; 2-4; 4-2; мусобақа ойда нагрузкаларнинг тақсимланиш вариантлари: 1; 2; 1-3; 3-1; Бу сонлар шуни билдирадики, максимал нагрузкалар ҳажми ойининг шу ҳафтасига тўғри келади.

Агарда вариант иккита сон билан кўрсатилган бўлса, бунда биринчи сон шу ҳафтага нагрузканинг катта ҳажми иккинчи сон эса бундан бир оз кам ҳажми тўғри келганини билдиради.

Медведев А.С. [27, 28] ёш спортчиларнинг мусобақага тайёргарлик тажриба ўтказиб, 1-ҳафтага ШКС 300, 2-ҳафтага-280, 3-ҳафтага-220, 4-ҳафтага-100 ШКСни режалаштирилган ва ижобий натижалар олган.

Муаллиф ушбу режасини мусобақаларга тайёрлашда қўллашни тавсия этиди.

Паков А.В. [35, 36] ХТСУ Мухамедяровнинг кундалик дафтарларидан нагрузкаларнинг ҳафталарга нисбатан аниқланган ҳафт $-23,7\%$ ни ташкил этган ҳафталик катта нагрузкалар умумий кўрсатмалардан маълум бўлишича ҳафталик циклларда нагрузкаларнинг тақсимланиш варианты 3-2 шаклида бўлмаган. Энг нагрузкалар энг катта нагрузка ҳажми 3 ва 2 ҳафтага тўғри келган

Бир гуруҳ муаллифлар [42, 47] ҳафталик катта нагрузкалар умумий ойлик нагрузкалар ҳажмининг $31\pm 38\%$, ўртача ҳафталик нагрузкалар $20\pm 29\%$, кичик ҳафталик нагрузкалар $15\pm 18\%$ атрофида, мусобақа ойининг охириги

хафтасида кичик хафталик нагрузка $11\pm 14\%$ атрофида бўлиши керак, деб таъкидлаганлар.

Оғир атлетика дарслигида нагрузкаларни хафталик циклларга тақсимлаш вариантыни танлашда нагрузкалар ҳажмининг қандайлиги (катта, ўртача, кичик) ҳисобга олинади.

Агар спортчи ўтган ойнинг охириги хафтасида катта нагрузкани бажарган бўлса, у ҳолда 2; 3-1; 2-4; 4-2 вариантыни қўллаш, агар нагрузкалар ҳажми ўрта ёки кичик бўлса, у ҳолда хоҳлаган вариантыни қўллаш тавсия қилинган.

Бир гуруҳ муаллифлар [17, 37] Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси машғулотларида педагогик кузатишлар олиб бориб, ойлик циклдаги нагрузкалар ҳажмининг хафталарга тақсимланиш даражасини аниқлаганлар.

Муаллифнинг кўрсатишича, тайёргарлик ойида машғулот нагрузкалари 1-3 вариант шаклида бўлган. Мусобақа ойида эса 2 вариант шаклида бўлган, максимал нагрузкалар 2-чи хафтада бажарилган, 3,4-хафталарда эса нагрузкалар ҳажми аста-секин камайиб борган. Масалан, 1-хафта – 25-2%, 2 – 28,6%, 3 – 23,5%, 4 – 22,7%ни ташкил қилган.

Келтирилган кўрсатмалардан кўриниб турибдики, хафталик нагрузкаларни мунтазам ва шаклан тақсимлаш бўйича ягона хулоса чиқарилмаган. Хафталик циклларни режалаштиришда мазмунан 2та вариант аниқланди. 1 – нагрузка ҳажмини аста-секин изчил равишда ошириб бориш, 2 – нагрузка ҳажмини «сакраш шаклида» ўзгартириб туриш. Нисбий нагрузкаларнинг ҳажм ўлчовларини ҳисобга олиш шакли ҳам 2 вариантга ажратилди. 1-бир ойлик умумий ҳажмдан % ҳисобида, 2-хафталик максимал ҳажмдан % ҳисобида.

Ушбу таҳлиллар натижаларидан шундай хулосага келдик: муаллифлар [11, 13, 14, 18] томонидан ёзилган маълумотларда ҳафталик ва ҳафталараро нагрукаларнинг тўлқинсимон тузилиш услубияти амалиётда оғир атлетикачилар машғулотларида кам қўлланилган.

Ҳафта ичида нагрукаларнинг машғулотлараро тақсимланиши

Лукашев А.А., Мелконян А.А. [23] 1 ҳафталик машғулот нагрукасини 3-4та машғулотга тақсимлашни ва бунда нагрукаларни эгри чизик ва поғона шаклида тузишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди. Машғулотда нагрукаларни гумбаз шаклида тузиш фикрлари ҳам мавжуд. Бу шаклда нагрукалар ҳафтанинг боши ва охирида камайиб, ўртасида бирданига кўпаяди.

Рожков П.А., Никуличев В.А., Крутьковский В.К. [45] ҳафталик машғулотлар сонига қараб, нагрукалар ҳажмини фоизларда тақсимлаган. Агар ҳафтасига 3та машғулот ўтказилса, 24%, 28%, 48%, 4та машғулот ўтказилса, 15%, 22%, 28%, 35%, 5та машғулот ўтказилса 13%, 15%, 27%, 30%, 6та машғулот ўтказилса 11%, 11,11%, 19%, 22%, 26%ни режалаштиришни тавсия қилган.

Подскоцкий С.Е. [41] ўз амалий тажрибасидан келиб чиқиб, ҳафта ичида нагрукаларни 22%, 28%, 38%, 18% тақсимлашни таклиф қилади.

Паков А.В. [35, 36] ХТСУ Н.Мухамедяровнинг ҳафта ичидаги машғулотлар нагрукалари ҳажмини аниқлаган. Спортчи ҳафта ичида 7та машғулот ўтказган, 1-машғулотда нагрукка ҳажми – 11,9%, 2-машғулотда – 14,6%, 3-машғулотда – 9,6%, 4-машғулотда – 16,6%, 5-машғулотда - 13,6%, 6-машғулотда – 20,4%, 7-машғулотда – 14,6%ни ташкил этган.

Яна шу муаллиф ҳамкасблари билан [38] ҳамкорликда Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси спортчиларининг ўқув-машғулот йиғинларида педагогик кузатишлар олиб борган. Ҳафта ичида 8та машғулот учун ШКС 412та режалаштирилган, машғулотларда 20,6%, 13,5%, 9,1%, 15,2%ни ташкил

қилган, спорт натижаларининг ўсиши эса юқори бўлган. Ушбу ҳолда машғулотлар нагрузкаларининг ўзгариши «сакраш» шаклида бўлган.

Оғир атлетика дарслигида [13] ҳафта ичидаги нагрузкаларнинг тақсимланиши давр ва циклга қараб турлича бўлиши мумкин, яъни бу нагрузка ҳажми ва машғулот сонига боғлиқ дейилган. Қоидага биноан ҳафта циклида машғулот сони қанча кўп бўлса, ҳафталик нагрузкалар ҳажми ҳам ошади.

Агар бир кунда 2та машғулот ўтказилса, нагрузкалар ҳажмининг 55-65%ни эрталабки машғулотларга, 35-45ни эса кечки машғулотларга режелаштириш тавсия қилинган.

Эрталаб ДК, СК ва ДКШБК машқларида юқори шиддатда иккинчи машғулотда эса ЎТ, СКШБК машқларида 100% ва ундан катта бўлган оғирликларни тақсимлаш тавсия қилинган.

Медведев А.С. [27, 28, 29] кўплаб тадқиқотлар натижаларидан келиб чиқиб, оғир атлетикачилар машғулотларида 1–машғулотни 4-бта, айрим ҳолларда 2-3та машқдан тузиш мақсадга мувофи, деб таъкидлаган.

Машғулотни тезкорлик хусусиятига эга бўлган машқлан бошлаш, ундан кейин куч ва чидамлилиқ машқларини режелаштириш катта самара бериши кўплаб тадқиқотларда аниқланган ва бу усуллар амалиётда қўлланилиб келинмоқда.

Ушбу машғулотлардан кўриниб турибдики, ҳафта ичида машғулотлараро нагрузкалар ҳажмининг тақсимлаш бўйича мутахассисларнинг фикрлари бир-бирига яқин. Нисбий ўлчовларни ҳисобга олишда ҳафталик циклдаги умумий ҳажмдан тавсия қилинган. Ҳафталик машғулотларни «тўлқинсимон», «гумбаз» ва «сакраш» шаклида тузиш бўйича фикрлар мавжуд.

Бизнингча, ёш оғир атлетикачилар учун машғулотни фоиз нисбатларида тўлқинсимон шаклда тузиш мақсадга мувофиқдир.

1.3. Махсус жисмоний ва спорт техникаси тайёргарлигида педагогик назорат

Машғулот жараёнида босқичма-босқич, жорий ва тезкор (оператив) педагогик назоратлар фарқ қилинади.

Оғир атлетика спортида кўпинча жисмоний ривожланиш ва техника-ни такомиллаштиришда назорат ўрнатиш зарур бўлади. Илмий-услубий адабиётларда спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашда фойдаланиладиган кўп сонли назорат машқлари келтирилган. Уларнинг ичида турли сакраш, улоқтириш ва оғир атлетика машқлари бор.

Тадқиқотда кўпинча қуйидаги машқлар: штангани елкага олиб ўтириб туриш, динамометрда бел кучини ўлчаш, ярим ўтирган ҳолда даст кўтариш, ярим ўтирган ҳолда штангани кўкраккача кўтариш қўлланилади.

Бу машқлар кўрсаткичлари спорт натижалари билан юқори даражадаги боғлиқликка эга.

Спортчиларнинг тезкорлик ва тезкор-куч сифатларини барча спорт турларида турган жойида баландликка сакраш тести билан баҳолаш қабул қилинган (Абалаков усули).

Педагогик назоратнинг яна бир зарурий бўлими техник маҳоратни баҳолаш ҳисобланади. Бу муаммолар назарияси ҳақида кўплаб адабиётлар нашр қилинган.

Оғир атлетика спортида 2та мусобақа машқи мавжуд, яъни ДК ва СК. Машғулотда ДК гуруҳи машқларидан самарали фойдаланиш ДК машқида натижаларнинг тез ўсишига, СК гуруҳи машқларидан самарали фойдаланиш СК машқларида натижаларнинг тез ўсишига олиб келади. Яна шу билан бирга ДК ва СК машқлари натижаларнинг ўсиши техниканинг ошиш даражасига ҳам боғлиқ.

Оғир атлетика машқлари техникасининг ўрганиш билан кўплаб мутахассислар шуғулланганлар. Шулардан динамометр, электромиограф, элек-

трогонометр, киноциклография, техник маҳоратни ЭХМ ёрдамида текшириш ва аниқлаш кўрсатмалари ҳам бор [16].

Айрим муаллифлар [7, 16, 34, 51] техник маҳоратни аниқлашни умумлаштирилган мезонни ишлаб чиққанлар.

Лекин бу техник маҳоратни баҳолаш мезонидан фойдаланиш амалиётда кўп қўлланилмаган.

Оғир атлетикачилар техник маҳоратни баҳолаш ҳозиргача штангани ҳаракат йўналиши шаклига қараб баҳоланиб келинмоқда.

Роман Р.А. [43, 44]нинг таъкидлашича, штангани турли оғирликлари техник ҳаракатга турлича таъсир қилар экан.

Штанганинг оғирлиги 100 кг.дан 50 кг.га камайтирилса, техник ҳаракат йўналиши спортчи танасадан 1-фазада 2,7 см.га, 2- фазада ирғитиш 4,3 см.га узоқлашар экан. Муаллифнинг хулосасига кўра, техник тайёргарликни ошириш учун 85% ва ундан юқори оғирликлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Кейинчалик бу фикрни муаллифлар [8, 20, 29, 40] ўзларининг тажрибалари натижаларидан келиб чиқиб тасдиқладилар. Ушбу муаллифлар СКШБК машқида 110-120% оғирликлардан фойдаланиш портловчан куч қобилятини ривожлантиришга ижобий таъсир этишини, лекин ҳаракатда салбий ўзгаришларга олиб келишини аниқлаганлар.

Баъзи бир тадқиқотчилар ўзларининг тажрибаларида штанга оғирлигининг организмга таъсири ва техник маҳоратни баҳолашда штанганинг кўтарилиш баландлигидан фойдаланганлар.

Дворкин Л.С. [12, 13] ДК ва ДКШБК машқларида штанга оғирлиги ошганда, кўтарилиш баландлигининг пасайганини аниқлаган.

Масалан, 70% оғирликда ДК машқида штанганинг кўтарилиш баландлиги 120 см.га, ДКШБК машқида 112см.га тенг бўлган. 95% оғирликлар эса ДК да 108 см, ДКШБК да 99 см.га тенг бўлган.

Штанганинг кўтарилиш баландлиги пасайганда техник маҳоратнинг ошишини мутахассислар [9, 12, 15, 19, 21, 28, 30, 31] ўзларининг тажриба тадқиқотларида аниқлаганлар.

Адабиётлар таҳлилидан шу нарса маълум бўлдики, мутахассислар техникани оптимал равишда такомиллаштириш ва техник маҳоратни оширишда штанганинг турли оғирликлари ҳамда нагрузкалар миқдорини қўллашни тавсия қилганлар.

Айрим мутахассислар [9, 12, 15, 19, 21, 28, 30, 31, 48, 52] техник маҳоратни оширишда ҳамма турдаги (кичик, ўрта, катта, чегарага яқин, максимал) оғирликлардан фойдаланишни тавсия этганлар.

Яна бир гуруҳ мутахассислар [4, 7, 17, 20, 22] техник маҳоратни оширишда, ДК ва СКШБК машқларидан ташқари, ҳамма машқларда 85-93%даги оғирликлардан фойдаланишни тавсия қилганлар. ДК ва СКШБК машқларида шуғулланиш учун турли оғирликлардан фойдаланиш таклифлари бор. Масалан, Абрамовский Н.Н. [3] 100-120% оғирликларни, айрим муаллифлар эса 95-100%ни таклиф қилганлар.

Штангани кичик ва ўрта оғирликларда тезкорлик билан машқ бажариш техникани муваффақиятли равишда такомиллаштиришга олиб келади, деган тавсиялар ҳам мавжуд.

Айрим мутахассисларнинг фикрича, машғулотларда катта ва максимал оғирликларни қўллаш спорт техникасига салбий таъсир кўрсатар экан.

Ушбу кўрсатма ва тавсиялардан кўриниб турибдики, илмий адабиётларда техникани оптимал суръатда ривожлантириш ва спорт муҳоратини

оширишда штанга оғирлиги ҳамда нагрукалар миқдорига боғлиқлик масаласи бўйича етарлича маълумотлар аниқ кўрсатиб берилган.

Асосий масала шундан иборатки, нагрукалар элементларини тақсимлаш натижасида улар, бир томондан, спортчининг суи ривожланаётган жисмоний сифатларга ижобий таъсир этиши, иккинчи томондан, спортчилар организми нагрукалар таъсирида зўриқиш даражасига бормаслиги зарур.

Биз таҳлил қилган адабиётларда оммавий разрядли оғир атлетикачи спортчиларнинг ҳаракат қобилиятлари ва спорт натижаларига ижобий таъсир этувчи турли даражадаги оғирликлар ҳамда нагрукалар элементлари бўйича ўтказилган тажриба тадқиқот ишларини учратмадик.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ЖАРАЁНИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Тадқиқот вазифалари

Таdqиқот ишининг вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Юқори малакали оғир атлетикачиларни тренировка юкламаларини хажми ва шиддатини оптимал услубий асосларини тажрибада ишлаб чиқиш.
2. Оғир атлетика махсус тайёргарлик даражасини турли томонларини юқори машғулот юкламаларини таъсир йўналишларини ўрганиш.

2.2. Тадқиқот услуби

Таdqиқот услуби ва уни ташкил этиш, текширилувчиларга тавсифлар.

1. Тадқиқотнинг усул ва услубиятлари.

Таdqиқотда қуйидаги таdqиқот услубиятлари қўлланилди:

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили.
2. Педагогик кузатиш.
3. Педагогик тажриба ва ҳаракат қобилиятларини махсус ишчанлик тестлари ёрдамида аниқлаш.
4. Олинган маълумотларни статистик ишлаб чиқиш.

Асосий талабларни ҳисобга олган ҳолда тадқиқот услублари танлади.

2.3. Тадқиқотни ташкил этиш

Жисмоний тайёргарлик даражасини белгиловчи тадқиқот тестларида штангани елкага олиб ўтириб туриш максимал натижаси ва махсус динамометрда бел мушак кучнинг максимал кўрсаткичларини белгилаб олдик. Бел кучини ўлчаш 500 кг гача бўлган кучайишни ўлчайдиган махсус индикаторли динамометр ёрдамида белгиланди. Ўлчаш давомида дастлабки ҳолатдан қўллар тизза атрофида, оёқлар енгил букилган, бел старт ҳолатида машқ 3 марта бажарилиб, шулардан энг яхши натижа қайд қилинди.

Оғир атлетикачиларнинг асосий мушак гуруҳлари кучини аниқлаш учун ёзилган услубиятлар етарлича аниқ ҳамда мус-тахкамдир. Бу услуб ёрдамида ўлчанган мушак кучининг кўрсаткичи билан спорт натижалари орасидаги боғлиқлик жуда ҳам юқоридир.

Тезкорлик сифати эса турган жойда баландликка сакраш машқида қайд қилинди. (Абалаков услуби). Бу тест спорт натижалари билан юқори боғлиқликка эга.

2007 йил январ ойидан бошлаб иш олдига қўйилган мақсадга эришиш учун 3 ой муддатга педагогик тажриба ташкил этилди.

Тажриба ишлари Тошкент шаҳрининг Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтидаги спорт малакаларини такомиллаштириш гуруҳларида, турли разрядли ва турли техник тайёргарликдаги спортчилар машғулотларида олиб борилди.

3 ойлик тажриба 2 ойдан 3 та босқичга бўлинди.

Ҳар бир босқич охирида назорат мусобақалари ва спортчилар жисмоний сифатлари ўзгаришларини билиш мақсадида назорат тестларини ўтказдик. Ҳар бир тажриба босқичи 2 та машғулот циклидан тузилди;

1 - тайёргарлик мезоцикли (1 ой), 2 - мусобақа мезоцикли (1 ой).

Педагогик тажриба шартли равишда босқичларга ажратилди.

1 босқич – январь, февраль, 2 босқич – март, апрель, 3 босқич - май, июнь.

Машғулот нагрукалари мазмуни назорат тестларидан олинган маълумотларга қараб олдинги босқичга нисбатан ўзгариши фараз қилинди. Шунинг учун бутун педагогик тажриба жараёнидаги машғулот нагрукалари умумий машғулот ўлчовлари параметрлари асосида режалаштирилди.

Махсус педагогик тажриба учун разрядли спортчилардан 32 таси танлаб олинди ва 16 тадан 2 та тажриба гуруҳларига ажратилди. Бу танлов асосида спортчилар спорт маҳорати даражасига гуруҳларга ажратилди. 1 - гуруҳга ўрта малакали спортчилар, яъни шуғулланиш даври 2 йилдан 4 йилгача бўлганлар (ўртача 3 йил), 2 - гуруҳга паст малакали спортчилар, шуғулланиш даври 1 йилдан 3 йилгача бўлганлар (ўртача 2 йил) киритилди.

Бундан кейин спортчилар иккинчи танлов босқичидан ўтишди. Бу танлов асосида спортчиларнинг техник маҳорати даражаси аниқланиб, яна туб гуруҳларга ажратилди. А₁ туб гуруҳидаги (1 - чи гуруҳдан), А₂ туб гуруҳидаги (2 - чи гуруҳдан) спортчилар юқори техник маҳоратни намоён қилдилар. Ушбу туб гуруҳларга кирувчи спортчилар шартли равишда техник типдагилар (техник тип) деб номланди. Б₁ туб гуруҳи (1 гуруҳдан), Б₂ туб гуруҳини (2 - чи гуруҳдан) паст техник маҳоратдаги спортчилар ташкил қилди. Ушбу туб гуруҳларга кирувчи спортчилар шартли равишда кучли типдаги (кучли тип) спортчилар деб номланди.

Дастлабки тест ўтказиш жараёнида спортчиларнинг жисмо-ний ҳолатлари тавсифлари аниқланди: оғир атлетика спорти билан шуғулланиш даври (стаж), вазн, бўй, ДК ва СК даги спорт натижаси; оёқ ва бел ёзувчи мушакларнинг куч кўрсаткичлари; ДК ва СКШБК да штангани кўтариш баландлиги.

Умумривожлантирувчи машқлар:

- 100 м ва 1000 м га югуриш, турган жойдан узоқликка сакраш (см) ва ядро улоқтириш (м).

Кейинчалик ҳисоблаш йўли билан бошқа ҳолатлар тавсифланди. (1, 2 - илова). Техник типдаги спортчиларда /иккала гуруҳда ҳам/ юқори техник маҳорат мезони аниқланди.

Техник ва кучли типдаги спортчиларда штангани белгача кўтаришдаги нисбий баландлик (ШБК) ва куч имкониятларининг намоён бўлиш индекси билан ҳам фарқланади. Техник типдаги спортчиларда кучли типдаги спортчиларга қараганда ШБК нинг нисбий баландлиги ва куч имконияти намоён бўлиш индекси юқорилиги аниқланди.

Техник тайёргарликни намоён этувчи бўлимлар (ШБК-нисбий баландлик, куч имкониятининг намоён бўлиш индекси, техник маҳорат мезони) ўртасида статистик фарқ бор. Техник типдаги кучли спортчилар бошқа белгилар бўйича ҳам фарқланади. Иккала тажриба гуруҳидаги спортчиларнинг ўртача спорт кўрсаткичлари ўртасидаги фарқни тавсифлаймиз.

1-гуруҳдаги (ўрта малакали) спортчиларда оёқни ёзувчи мушакларнинг куч имкониятлари ўртача, бел ёзувчи мушакнинг куч имконияти паст даражада бўлган. 2-гуруҳдаги (паст малакали) спортчиларда бу кўрсаткичларнинг юқорилиги Ани.

Техник маҳоратни тавсифловчи бўлимларда 1-гуруҳда ДКШБК ва СКШБК даги нисбий баландлик статистик фарқсиз, 2-гуруҳда эса бу кўрсаткичлар статистик фарқли эканлиги аниқланди.

Демак, гуруҳлар ва туб гуруҳларга кирувчи спортчилар турли кўрсаткичлар бўйича фарқландилар. Ушбу кўрсаткичларда тажриба машғулоти жараёнида ижобий ўзгаришлар юзага келиши мумкин.

Ш БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИ

Иккала гуруҳдаги спортчилар ҳам тажриба жараёнида режалаштирилган машғулот нагрузкаларининг деярли ҳаммасини амалга оширдилар. Ушбу педагогик тажрибада амалга оширилган нагрузкалар спортчилр организмга ижобий таъсир этди.

Машғулотларни ўтказиш жараёнида ойлик мезоцикллар ва хафталик микроциклларда янги ҳисоблаш услубияти орқали тажриба машғулоти нагрузкаларини режалаштириш ижобий самара беради.

Хафталик цикллар ва hafta ичидаги машғулотлараро нагрузкалар даражасининг тузилиши (тўлқинсимон) ва алмашиб турилиши спортчилар организмда тикланиш жараёнининг тезлашишига ўзининг ижобий таъсирини ўтказади.

3.1. Тажрибанинг биринчи босқичи.

Иккала гуруҳдаги спортчилар ҳам тажрибанинг биринчи босқичида машғулот нагрузкаларининг бир хил ҳажмини амалга оширдилар, шиддат бўйича эса бироз фарқ қилди. Тайёргарлик мезоциклида ШКС ўртача 885, мусобақа мезоциклида ШКС ўртача 770, ЎНШ эса гуруҳлар ўртасида 2%га фарқ қилди. (1-гуруҳда 75,5%, 2-гуруҳда 73,5%га тенг).

2 – гуруҳда иккикураш натижасининг ошиши 1 – гуруҳга нисбатан паст (1 – гуруҳда ўсиш 10,5 кг; 2 – гуруҳда 8,5 кг).

Бундан маълум бўлишича, 75,5% ЎНШ 73,5% ЎНШга қараганда спорт натижаларининг ўсиш суръатига кўпроқ таъсир этган.

Икки ва уч ойлик тайёргарлик даврларида машғулот нагрузкалари шиддатини турли даражаларини муҳим таъсир этишини кўплаб муаллийлар аниқлаганлар.

Ушбу муаллифлар спорт натижаларининг ўсишини турлича арқдаги шиддат даражаларид аниқлаганлар.

Тажрибанинг биринчи босқичида 2 – гуруҳда кўпроқ ДК натижалари тез суръатда ошди. 2 – гуруҳдаги спортчиларда ДК, СК ЎТ.т, жим ва энгашиш (шт. б/н) машқлари гуруҳида ЎНШ 72,2%ни ташкил қилди. Тажирибада қўлланилган нағрузкаларнинг ЎНШни кейинги матнларда осон мухокама этиш учун бошқача, оддий ҳисоблаш тузилмасини қўллаймиз. Яъни нисбий шиддатлилик (НШ) энг юқори натижаларга нисбатан ҳисобланади.

Демак, биринчи бобда келтирилган нағрузкалар шиддатини туркумлаш кўрсатмаларидан кўриниб турибдики, тажирибанинг биринчи босқичида ДК, СК ва ЎТ.т машқлари нағрузкаси ЎНШ ўртача бўлди.

ШБК машқида нағрузканинг шиддатлилик даражасини баҳолаш учун биздан олдин қўлланилган услублардан фойдаланиб, ШБК машқидаги ЎНШ даражасини шартли равишда туркумлаймиз. 84-87% чегара ораликда бўлган ЎНШ ни минимал, 87-93% - ўрта, 93-96% - катта ва 96-99% ни максимал деб номладик.

Тажрибанинг биринчи босқичида 1-гуруҳда ШБК машқида ЎНШ 85%га, 2-гуруҳда 83,2%га тенг бўлди. Бундан кўриниб турибдики,

ШБК машқдаги нағрузка шиддати минимал бўлган (2-гурухда минималдан паст).

Демак, биринчи босқичда нағрузка ўрта ва бошқа тажрибаларда қўлланилган ҳажмлардан паст бўлди.

Махсус машқларда нағрузка шиддати ўртача, ШБК машқида эса минимал ва ундан паст бўлди (2-гурух). Бу машқда ушбу даражадаги шиддат (83,2-85%) ҳеч бир тажрибада қўлланилмаган.

Бизнинг тажриба машғулотимиз нағрузкалари ўрта ҳажмда махсус машқларда ўрта шиддатда режалаштирилди, нағрузка нисбатлари спортчиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришга ҳамда техник маҳоратини такомиллаштиришга йўналтирилган эди.

Масалан, ДК машқи спортчидан тезкор-куч ва техник томондан юқори маҳоратни талаб қилади. Ушбу машқда 1-гурухдаги спортчиларда ўсиш миқдори юқори бўлди (нағрузка шиддати 2-гурухдаги спортчиларникидан 2% кўп).

Икки ойлик тажриба босқичида қўлланилган услубиятнинг самарадорлигини баҳолаймиз.

Спортчиларда 1 ойлик ҳисобда иккикураш натижаси 1 – гурухда 5,3 кг, 2 – гурухда 4,7 кг.га ошган.

Тажрибамизда олинган спорт натижалари миқдорини турли мутахассисларнинг тажриба жараёнида олган натижалари миқдори билан таққослаймиз.

Икки ярим ой давомида ўтказган педагогик тажрибасида иккикураш натижаларининг ошиши ўртача бир ойлик ҳисобда 1-тажриба гуруҳида 4,5 кг, 1-назорат гуруҳида 4,5 кг, 2-назорат гуруҳида 3,2 кг, 3-назорат гуруҳида эса 2,2кг.ни ташкил этган. Шуғулланган спортчилар 3 ой давомида Ик.к натижаларини ўртача ойига 3,4 кг.га оширганлар. Тажриба назорат гуруҳлари ўртасида катта фарқ қилувчи натижаларни қайд қилган. Тажриба гуруҳидаги разрядли спортчилар эса 2кг.га натижаларни оширганлар.

Бизнинг фикримизча, кўплаб мутахассисларнинг тажрибаларида олинган иккикураш натижаларининг мақсадга мувофиқ ўсиши 3-8,8кг чегара атрофида бўлган (13 та тажриба гуруҳларининг кўрсатмалари бўйича). Мутлақ кўплаб тажриба гуруҳларида (13 дан 10 тасида) иккикураш натижасининг ўсиши 3,6-6,3 кг чегара атрофида бўлган. Бизнинг тажрибада олган натижаларимиз ҳам шу чегара атрофида бўлди.

Кўрсатилган муаллифлар томонидан ўтказилган ҳамма тажрибаларда машғулот нагрузкалари миқдори ҳажми ёки шиддати бўйича биз қўллаган нагрузкалар юқори бўлган.

Демак, тажрибанинг биринчи босқичида ўртача ҳажм ва ўртача шиддатдаги нагрузкалар ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатларини янгича ҳисоблаш услубияти хафталик цикллар ҳажмда машғулотлараро орқали режалаштириш спорт натижаларининг ўсишида ижобий самара берди. Шунингдек ДК ва СК машқлари

ўртасидаги ўсиш нисбати бир меъёрга бўлди (СК натижаси ДК дан 1,3 марта ошса, бу меъёрий ўсиш деб ҳисобланади).

Тажрибанинг биринчи босқичи машғулотида нағрузкаларнинг ўртача ҳажми ва шиддатидан фойдаланиш оқибатида куч кўрсаткичлари бўйича ҳам юқори спорт натижаларини олдик.

1 ойлик тажриба босқичи ҳисобида оёқ ва бел ёзувчи мушаклар кучининг ўсиши 1-гуруҳда оёқ мушак кучи 5,7 кг; 2-гуруҳда 6,7 кг; бел мушак кучи 2-гуруҳда 5,4 кг; 2-гуруҳда 6,4 кг.ни ташкил этди.

Маълумотларига қараганда 70%ли штанга оғирлигида шуғулланган спортчиларда оё ёзувчи мушак кучининг ўртача ойлик ўсиши 1,8-2,9 кг ва бел ёзувчи мушак кучининг ўртача ўсиши 3,05-5,8 кг чегара оралигида бўлган.

Яна бир гуруҳда 70% штанга оғирлигида разминка қилиб, 90% оғирликда шуғулланган спортчилар натижалар ошган, яъни оёқ ёзувчи мушак кучи 4,6-6,9 кг, бел ёзувчи кучи 2,5-6,2 чегара атрофида бўлган. Ушбу таҳлилдан кўриниб турибдики, оғирлик миқдорини 20%га кўпайтириш оёқ кучининг ошишига кўпроқ таъсир қилган.

Бизнинг тажрибамиз оёқ ва бел мушак кучининг ошиши 90% штанга оғирлигидан фойдаланган спортчилар натижаларига яқин бўлди.

Ўтказилган тажриба шуни кўрсатдики, ўртача ва ундан каттароқ бўлган штанга оғирликларидан тезкорлик, тезкор-куч ва куч

сифатларини тарбиялашда фойдаланиш мумкин. Буни кўплаб мутахассислар ўз тажрибаларида аниқлаганлар.

Бизнинг фикримизча, машғулот самарадорлигини ошириш учун кўплаб илмий ишларда таклиф этилган катта ва максимал оғирликлар ўрнига оммавий разрядли спортчиларга ўртача ҳамда ундан каттароқ бўлган оғирликлардан мақсадга мувофиқ равишда фойдаланиш юқори самара беради.

Демак, амалга оширилган машғулот нагрузкалари иккала гуруҳдаги спортчиларга ҳам натижаларнинг ўсиши ва техник маҳоратнинг янада такомиллишига ижобий таъсир кўрсатди.

3.2. Тажрибанинг иккинчи босқичи.

Ушбу тажриба босқичида гуруҳлар ўртасида техник маҳорат кўрсаткичлари бошқа сифатларга нисбатан тенглашди. Шунинг учун туб гуруҳлараро таҳлил қилиш зарурияти йўқолди.

Ушбу босқичдаги олинган натижаларни гуруҳлараро қиёслаш асосида таҳлил қиламиз.

Тажрибадан кейин спорт натижалари ва куч кўрсаткичларининг ўсиши иккинчи тажриба босқичи натижаларига нисбатан фарқли равишда кам бўлди. Масалан, оёқ ёзувчи мушак кучининг ўсиши иккинчи босқичдагига нисбатан 1-гуруҳда 2,8 марта, 2-гуруҳда 1,6 марта камайди. Шунингдек гуруҳларда тезкорлик, куч

чидамлилиги ва махсус ишчанлик қобилияти сифатлари ҳам камайди.

1-гурӯҳда тезкорликнинг ўсиш суръати 4,1 марта, 2-гурӯҳда 1,8 мартага, махсус ишчанлик қобилияти эса 1,03-1,15 мартага камайди. Б1 туб гурӯҳда махсус ишчанлик қобилиятининг пасайиши кузатилмади.

Тажрибанинг охириги босқичида ҳаракат координациясининг шаклланишида ҳам секинлашувлар содир бўлди.

Юқори иссиқ иқлим шароитида амалга оширилган машғулот нагрузкалари спортчилар организмида оддий реакцияларнинг ўзгаришига олиб келди.

Спортчилар организмида юқори даражада тер ажралишининг ошишига ва спортчилар вазнининг 1-гурӯҳда 1,5 кг.га 2-гурӯҳда 1,1 кг.га камайишига олиб келди.

Бизнинг тажрибаларимиз натижаларининг спорт билан кам шуғулланган спортчиларда малакали спортчиларга нисбатан тер ажралиш даражаси юқори бўлади, деган фикрларни тасдиқламади.

Тажриба шуни кўрсатдики, иссиқ иқлим фақитгина куч тавсифларига эмас, балки техник ҳаракат, тезкорлик ва ишчанлик қобилиятига ҳам салбий таъсир этди.

Бизнинг тажриба натижаларимиз хулосаси тажриба натижаларига яқин. Унинг кўрсатишича, Туркменистон Республикаси оғир атлетикачиларининг спорт натижалари ёз фаслида 2,3 – 4,2%га, Собик Иттифоқ терма жамоаси спортчилариники эса 0,7 – 4,2%га камайган.

Бундан ташқари спорт натижаларининг камайиши билан биргаликда старт ҳолатидаги кучнинг 10%га, ирғитиш фазасида 13%га, тезкорликда 7% ва кучга бўлган чидамлилиқ сифатларида 20%га камайишини аниқлаган. Шунингдек машқни бажариш аниқлиги (координация), умумий куч имкониятларининг юзага чиқиши камайган. Спортчида вазн йўқотиш ўртача 3,2кг.ни ташкил этган.

Ёз фаслида астериал босимнинг камайиши, минерал тузларнинг тер билан ажралиб чиқиши, куч имкониятларининг камайиши ва чидамлилиқ сифатининг пасайишига биринчи бўлиб эътиборини қаратган.

Бошқа кўплаб тажрибаларда ҳам иссиқ иқлимнинг спорт фаолиятига салбий таъсир этиши кўрсатилган.

Спортчилар организмида салбий ўзгаришларнинг тавсифи асаб тизими олий бўлимлари функционал ҳолатининг пасайиши билан боғлиқ бўлган термик кўзғатувчиларга организм реактивлигининг ўзгариши, деб таъкидлаган. Ёз фаслида тер жратиш миқдори киш фаслига қараганда деёрли 3-50 мартага ошади, деб таъкидлаганлар.

Ёз фаслида ҳарорат $+35^{\circ}$ дан ошганда, яъни одам организми ҳароратидан баланд бўлганда, тер ажралишини одам организмини гипертермиядан муҳофаза қилувчи ягона восита ҳисоблашди.

Кўплаб мутахассисларнинг кўрсатишича, юқори ҳарорат шароитида жисмоний иш бажариш организмда кўплаб минерал моддаларнинг йўқолишига олиб келади. Тер ажралиш даражаси спорт тури билан ҳам боғлиқлигини аниқлаганлар. Масалан, енгил

атлетикачиларда (югурувчилар) машғулот вақтида тери ва ўпка орқали сув йўқотиш 2,3%ни (вазн оғирлигига нисбатан), қўл тўпи спортчилари ва баскетболчиларда 1,6-1,5%ни, теннисчиларда 2,5%ни, қиличбоз ва оғир атлетикачиларда 1,5-1,3%ни ташкил қилган.

Демак, бизнинг тажриба хулосаларимиз, яъни спорт натижалари, куч кўрсаткичларининг ўсиши ва машғулот жараёнида организмда бўладиган турли ўзгаришлар кўплаб олдинги ўтказилган тажриба натижаларига мос келди.

6 ойлик педагогик тажрибида ҳар бир гуруҳдаги спортчилар ШКС 5100 ҳажмидаги нагрузкаларни амалга оширадилар. ЎНШ биринчи гуруҳда 75,5%, иккинчи гуруҳда 73,5% бўлди.

1-гуруҳда иккикураш натижасининг ўртача ўсиши 24,4 кг.ни 2-гуруҳда ўртача 24,3 кг.ни ташкил этди. Тажрибамизда олинган спорт натижаларининг ўсиш миқдорини мутахассисларнинг тажриба жараёнида олган натижалар миқдори билан таққослаймиз. Р.А. Романнинг маълумотларга кўра 67,5 кг вазндаги спортчи бир йилда дастлабки иккикураш натижасига 33 кг қўшган (6 ой бу натижа 16,5 кг.га тўғри келади).

Кўплаб муаллифларнинг ўз тажрибаларида олган натижалардан бизнинг тажриба гуруҳимиздаги спортчиларда иккикураш натижасининг ўртача ўсиш суръати юқори бўлди. Ушбу таҳлиллардан маълумки, бизнинг тажрибада қўлланилган нагрузкаларни янги ҳисоблаш услубияти орқали режалаштириш юқори самара берди.

Тажриба ишимизнинг юқоридаги хулосалари амалиётда текшириб қўрилди ва яна бир бор тасдиқланди.

2007 йилдаги 4 ойлик босқичда (январ-апрел) оғир атлетикачиларни 2 та гуруҳга бўлиб машғулотлар ўтказилди. 1-гуруҳдаги спортчилар машғулотни тажриба услубияти бўйича, 2-гуруҳдаги спортчилар машғулотни тажрибадан олдинги услубият бўйича давом эттирдилар. 4 ойлик босқичда иккикурашга ўртача 22,9 кг натижа қўшдилар, 2-гуруҳдаги спортчилар эса атиги 5,9 кг натижа қўшдилар.

ХУЛОСАЛАР

1. Ярим йиллик машғулот цикли учун тренировка нагруккаси ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари аниқланди (тайёргарлик оий учун ҳажм ШКС 900, мусобақа оий учун ШКС 800, ШБК машқида $\bar{УНШ}$ -85%, бошқа гуруҳ машқларда-74%).

2. Машғулот нагруккаси шиддатини ДК, СК ва $\bar{утириб}$ туриш машқлари гуруҳида 42,2%га, ШБК машқларида 83,2% камайтирилганда машғулот самарадорлиги пасайди.

3. Ҳажм ва шиддатининг оптимал нисбатлари, юқори ва паст разрядли ҳамда техник тайёрликни етарлича эгалламаган спортчиларга янада ижобий таъсир кўрсатди.

4. Янги услубият бўйича режалаштирилган оптимал тренировка нагруккаларини бажариш кучли типдаги спортчиларга 4 ойдан сўнг техник типдаги спортчиларга техник маҳорат бўйича тенглашиб олишга имкон берди.

5. Тажрибанинг иккинчи боскичида $\bar{утириб}$ туришлар ва энгашишларда нагрукка ҳажмини 2%га ошириш оёқ ёзувчи мушаклар кучининг 1-гуруҳда 11,7 кг, 2-гуруҳда 6,3 кг, гавда ёзувчи мушаклар кучининг 1-гуруҳда 23,4 кг, 2-гуруҳда эса 18,4 кг $\bar{ушишига}$ имкон яратди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ўтказилган тажриба натижалари юқори малакали спортчиларга машғулот режа – дастурини тузиш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқишимизга асос бўлди.

1. Машғулот назрузкаларини режалаштиришни ушбу педагогик тажрибада текшириб кўрилган янгича ҳисоблаш услубияти орқали амалга оширишни тавсия қиламиз.

2. Машғулот дастурини тузишдан олдин ушбу малакавий ишимизда ёритилган оддий ва мустаҳкам услубиятдан фойдаланиб, оғир атлетикачиларнинг куч имкониятларини ривожлантириш дражаси, техник маҳорати, тезкорлик кўрсаткичи, махсус ишчанлик қобилияти ва чидамлилиқ сифатларини аниқлаш мақсадида назорат тестларини ўтказиш лозим.

3. Тайёргарлик мезоциклида ШКС 900, мусобақа мезоциклида эса ШКС 800, ЎНШ эса иккала циклларда ҳам 75,5%ни режалаштиришни таклиф этамиз.

4. Тайёргарлик ва мусобақа мезоциклларида нагруккалар ҳажмининг парциал нисбатларини ДК машқларига 22%, Ўт.т. машқларига 25%, СК машқларига 22%, ДКШБК машқига 10%, СКШБК машқига 10%, энгашиш машқига 5%, жим машқига 6% миқдорида тақсимлашни тавсия қиламиз.

5. ДК, СК, Ўт.т. ва жим машқларида ЎНШ 72-74% (максимал натижадан), ШБК машқида 83-85% чегара атрофида режалаштириш керак. Нагруккаларнинг парциал ҳажмини шиддат зоналарига тақсимлашда ШКСнинг асосий (ҳажмидан 76%га яқинини) штанганинг кичик ва ўртача оғирлигида, ШКСнинг бундан кам улушини (тахминан 20%га яқинини) катта оғирликларда, 4%ни эса чегара яқин оғирликларда бажариш мақсадга мувофиқ бўлади.

6. Нагрузкаларнинг парциал ҳажмларини шиддат зоналарига тақсимлашда ДК, СК ва жим машқларида 1-чи шиддат зонасига 15%, 2-зонага 20%, 3-зонага 40%, 5-зонага 5%, Үт.т.машқи учун 1-зонага 15%, 2-зонага 20%, 3-зонага 35%, 4-зонага 25%, 5-зонага 5%, ШБК машқига 2-зонага 15%, 3-зонага 20%, 4-зонага 40%, 5-зонага 20%, 6-зонага 5 %, штангани елкага олиб энгашиш машқи учун 3-зонага 40%, 4-зонага 40%, 5-зонага 20% миқдорларда режалаштиришни тавсия қиламиз.

7. Хафталик циклларда ва машғулотлараро нагрузкалар ҳажмини тақсимлашда умумий ҳажм миқдоридан хафталар бўйича %ларда доимий доимий тузилма асосида фойдаланиш нагрузкаларининг тўлқинсимон тарзда тузилма асосида фойдаланиш нагрузкаларининг тўлқинсимон тарзда тузилишини таъминлайди. Хафталик циклларни тузиш тузилмаси 1-хафтада 28%, 2-хафтада 22%, 3-хафтада 35%, 4-хафтада 15%. Хафталик ҳажм миқдори қараб ҳафта ичидаги машғулот сони белгиланади. Масалан, ҳафтасига 3та машғулот ўтказилса, 32%, 23%, 45% ҳолида, 4 та машғулот ўтказилса 25%, 20%, 35%, 20% шаклида тузиш ижобий самара беради.

АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ.

1. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (1992, 14 янв.) // «Халқ сўзи» газетаси 1992, 19 февраль.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон буюк келажак сари - Т: Ўзбекистон - 1998 й. 682 б.
3. Абрамовский Н.Н. Динамика результатов тяжелоатлета при переходе в другую весовую категорию. // Тяжелая атлетика: Ежегодник, М, ФиС., 1985, с. 43-46.
4. Агудин В.П. Кинорегистрация движений тяжелоатлета и измерения кинематических параметров при подъеме штанги. / Тяжелая атлетика : Ежегодник. - М., ФиС, 1982, с. 60-63.
5. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности и спортивных играх. Автореф. дис.... докт. пед. наук. - М: 1992, 41 с.
6. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. // Теория практика физической культуры, 1991, №2, с. 32-34.
7. Волков Н.П., Данилов К.Ю. Структурная классификация и запись единиц двигательной деятельности в тяжелой атлетике. //Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М, ФиС, 1985, с. 4 53.
8. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика . 3-е изд. перераб. – М., ФиС, 1981, с. 256.
9. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика . 4-е изд. перераб. – М., ФиС, 1988, с. 240.
10. Гисин М.Т. Индивидуализация годичного цикла высококвалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дис.... канд.пед.наук. М, 1985, с. 22.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М: 1980, 136 с.

12. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. - М., ФиС, 1982, 158.
13. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. - Свердловск, Урал, 1989, с. 198.
14. Ермаков А.Д. Пример планирования 2-месячной тренировки тяжелоатлетов к соревнованиям. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1981, с. 17-20.
15. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры. // Теория и практика физической культуры, 1993, №1, с. 26.
16. Зациорский В.М. Основы теории тестов. // Спортивная метрология. Под ред. В.М. Зациорского. - М., Физкультура спорт. 1982, - с. 63-79.
17. Запорожанов В.А. Комплексный контроль в современном спорте. Теория и практика физической культуры, М; 1982, № 2, с. 41-43.
18. Исмаилов И.С. Методика совершенствования техники и подъема штанги на грудь с учетом упругой деформации грифа: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1991, с. 23.
19. Карпман В.Л., Орёл В.Р., Степанова С.В., Белина О.Н., Синяков А.Ф. Проба для определения физической работоспособности тяжелоатлетов. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1982, с. 39-42.
20. Кудюков И.С. Исследование некоторых компонентов динамики спортивного мастерства тяжелоатлетов. // Тяжелая атлетика : Ежегодник. - М., ФиС, 1981, с. 43.
21. Кузьмин В.Ф., Роман Р.А., Рысин Е.Е. Параметры тренировочной нагрузки тяжелоатлетов различных весовых категорий, возраста и мастерства. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. -М., ФиС, 1983, с. 20-27.
22. Литвиненко С.В., Сёмин Н.И., Ермаков А.Д. Подготовка и участие тяжелоатлетов в соревнованиях. Методическое письмо. - Малаховка, 1986.
23. Лукашев А.А., Мелконян А.А. Экспериментальное обоснование методики совершенствования техники рывка у тяжелоатлетов 2 разряда. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1980, с. 27-32.

24. Марченко В. В., Дворкин Л.С., Рагозян В.Н. Анализ силовой подготовки тяжелоатлетов в нескольких макроциклах. // Теория и практика физической культуры. 1998, с. 18-22.
25. Мартянов С.С. Анализ кинематики движения грифа штанги при выполнении жима лёжа. // Теория и практика физической культуры. 1993, №3, с. 38.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М, 1991, 542с.
27. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев: Олимпийская литература .-1999 - 366 с.
28. Медведев А.С. Поурочный план для базового мезоцикла подготовительного периода с применением 3-разовых тренировок. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1983, с. 59-62.
29. Медведев А.С., Дворкин Л.С. Особенности методики тренировки тяжелоатлетов различного возраста. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1984, с. 36-42.
30. Медведев А.С. Предпосылки к разработке системы управления многолетним тренировочным процессом. // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., ФиС, 1986, с. 10-14.
31. Медведев А.С., Смирнов В.Е. Пути совершенствования теории и методики системы становления спортивного мастерства в тяжелой атлетике. // Теория и практика физической культуры. 1993, №4, с. 23-25.
32. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: ООО Издательство «Астрель» - 2002.- 864 с.
33. Павлов С.В. Основы теории адаптации и спортивная тренировка // Теория и прак. физ. культ. 1999. № 1.- с. 12-18.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М. Академия – 2000, с.475

ИЛОВАЛАР

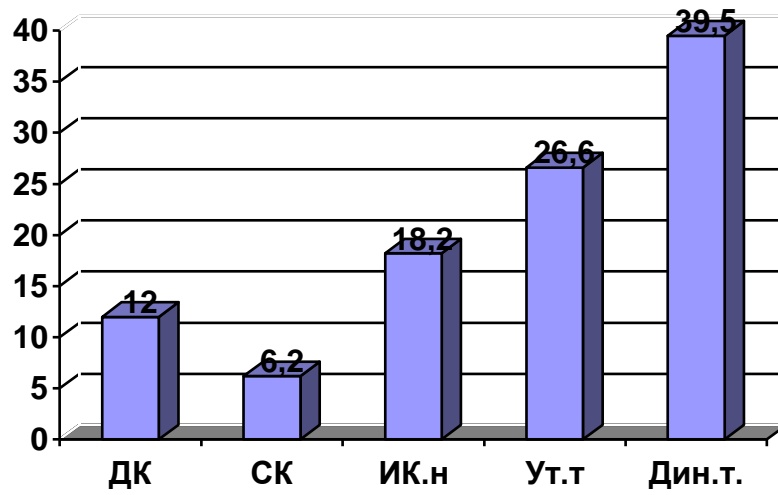
**Биринчи босқич тажрибада ҳафталик нагрузка ҳажмини (ШКС)
машғулотлараро режалаштириш**

Ойлар	1-ҳафта			2-ҳафта				3-ҳафта				4-ҳафта		
	Душанба	Чоршанба	Жума	Душанба	Чоршанба	Жума	Шанба	Душанба	Чоршанба	Жума	Шанба	Душанба	Чоршанба	Жума
Тайёргарлик	75	113	64	49	40	69	40	81	62	113	60	40	60	35
Мусобақа	67	100	57	44	35	61	36	72	55	100	53	36	54	30

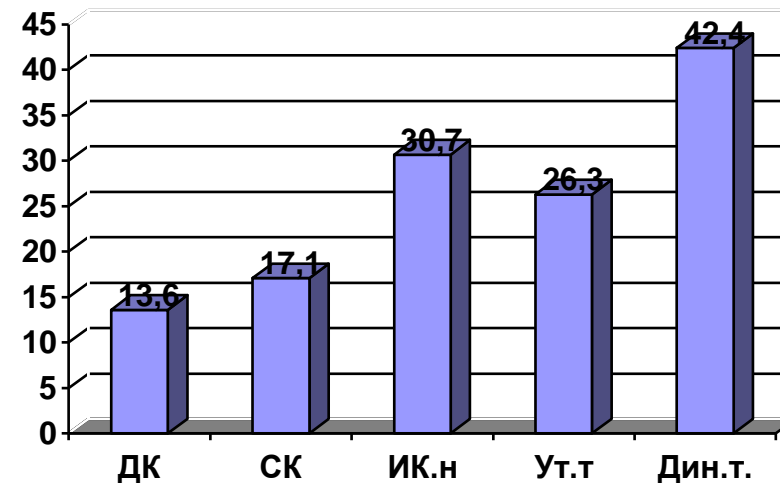
Тажрибанинг учинчи босқичидан кейин спортчиларда ДК, СК ва иккикураш натижаларининг ўсиш кўрсаткичлари

Туб гуруҳлар	Статистик ўл-човлар	Даст кўтариш				Силтаб кўтариш				Иккикураш				ДК СК	Ўсиш
		Натижа	Ўсиш	Ўсиш ишончли-лиги	Ҳақоний-лик фарқи	Натижа	Ўсиш	Ўсиш ишончли-лиги	Ҳақоний-лик фарқи	Натижа	Ўсиш	Ўсиш ишончли-лиги	Ҳақоний-лик фарқи		
		кг	кг	%	*	кг	кг	%	*	кг	кг	%	*		
А1	Х	82,1	1,5	62,5	+	99,3	-1,6	25	-	181,4	-0,1	25	-	82,6	2,7
	С	19,2	0,8			24,6	-1,7			43,8	-1,7			2,4	2,3
Б1	Х	54,6	0	25	-	76,5	0,9	50	+	131,2	0,95	50	-	71,3	-1
	С	7,8	1,7			13,1	0,8			21,0	1,7			4,7	3,1
Ўртача 1 гу- руҳга	Х	68,3	0,75	43,7	-	87,9	-0,3	37,5	-	156,3	0,6	37,5	-	76,9	0,85
	С	19,1	1,4			21,9	-1,4			40,7	1,4			6,2	2,5
А1	Х	81,8	1,8	50	+	103,1	3,5	75	+	185	5,4	75	+	79,3	-0,2
	С	10,5	1,7			10,5	2,6			21,0	3,5			2	-0,9
Б1	Х	86,5	0	37,5	-	109,3	4	100	+	195,9	3,8	75	+	79,1	-2,9
	С	9,6	1,7			11,4	1,7			21,0	3,5			1,9	-1,5
Ўртача 1 гу- руҳга	Х	84,1	0,9	43,7	-	106,2	3,7	87,5	+	190,4	4,6	75	+	79,2	-1,5
	С	9,2	1,4			9,9	2,1			19,1	2,8			1,6	-0,16

A1

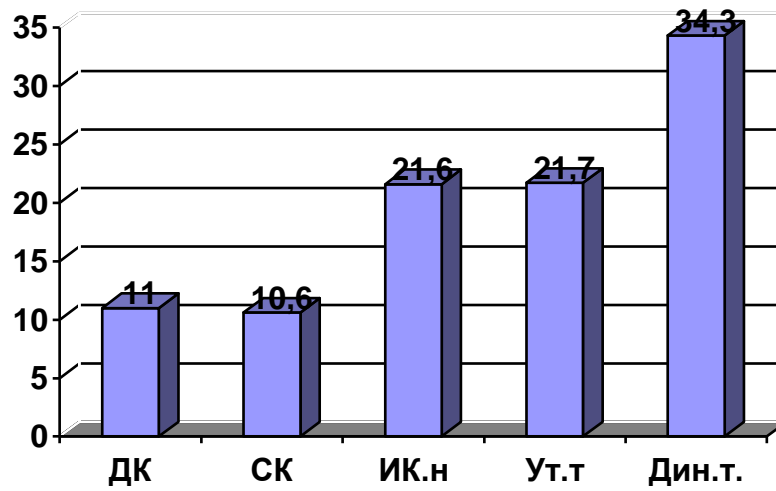


Б1

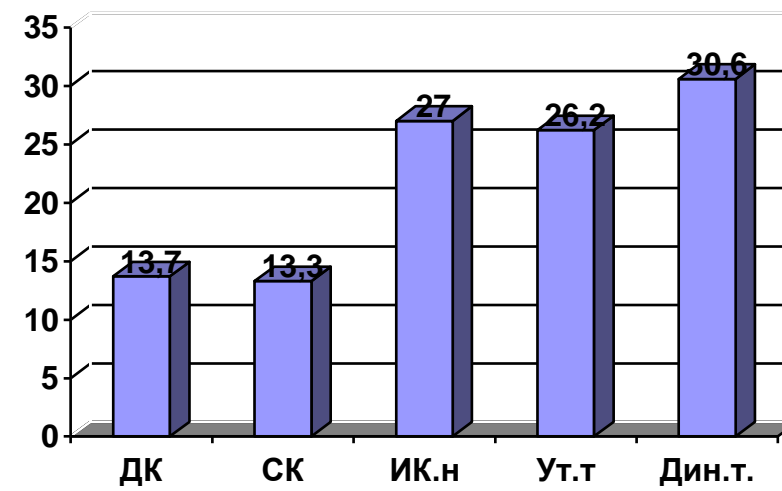


Биринчи гуруҳдаги спортчиларда тажриба жараёнида (6 ой) спорт натижалари ва куч кўрсаткичларининг умумий ўсиш натижаси (кг)

A2



B2



Иккинчи гуруҳдаги спортчиларда тажриба жараёнида (6 ой) спорт натижалари ва куч кўрсаткичларининг умумий ўсиш натижаси (кг)