



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”
KAFEDRASI BITIRUVCHISI**

MAMATOVA SARVINOZ ILXOMJON qizining

**“Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shish
ko‘rsatkichlarining tahlili” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

TERMIZ 2018 yil.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”
KAFEDRASI**

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

_____ **O. J. Begimqulov**

« _____ » _____ 2018 yil

**“Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shirish
ko‘rsatkichlarining tahlili” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajardi: 5112000 - Jismoniy madaniyat ta‘lim
yo‘nalishi bitiruvchi 4 - kurs 404-guruh talabasi
Mamatova Sarvinoz Ilxomjon qizi
Ilmiy rahbar: Xolmurodav F.
Taqrizchi: To‘rayev P.

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi. _____
sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 2018 yil.

MUNDARIJA

KIRISH.	
I. BOB. TADQIQOT MUAMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI.	
1.1. Og‘ir atletika sport turiga qisqacha tavsif.	
1.2. O‘zbekiston og‘ir atletika Federatsiyasi rivjlanishi.	
1.3. Mustaqillikdan so‘ng og‘ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari.	
1.4. Og‘ir atletika nazariyasi va amaliyotida muammoning o‘rganilish holati.	
1.5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulot yuklamalarini va Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish.	
II. BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBIYATLARI, TADQIQOT TASHKIL QILISH YO‘NALISHLARI.	
2.1. Tadqiqot vazifalari.	
2.2. Tadqiqot uslublari.	
2.3. Tadqiqotni tashkil etish.	
III. BOB. PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARINI ASOSLAB BERISH VA MUXOKAMASI.	
3.1 O‘zbekistonda og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning mustaqillik yillaridankeyin o‘sinh darajasini o‘rganish xolati.	
3.2. Qilingan ishlarning natijalari.	
Xulosa.	
Adabiyotlar ruyxati.	

KIRISH

Ogʻir atletika Respublikamizda keng ommaviylashgan sport turi qatoriga kiradi. Mustaqillik yillarida mamlakatimiz sportchilari Osiyo oʻyinlari, chempionatlar hamda birinchiliklarida doimiy ravishda gʻolib va sovrindorlar qatoridan oʻrin olib kelmoqdalar. Olimpiya oʻyinlarida esa sportchilarimiz oʻz vazn toifalarida kuchli oʻnlikdan joy olmoqdalar. Ogʻir atletika sport turi sifatida sogʻliqni mustahkamlash hamda yoshlarni mehnat faoliyati va mudofaaga tayyorlashning eng samarali vositasi hisoblanadi.

Respublikamiz mustaqilligining qisqacha tarixiy davr ichida mamlakatimizning sport xarakatida muxim voqiyalar sodir boʻldi:

Oʻzbekiston Respublikasining qonuni jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida (yangi tahriri) 2015 yil 4 sentyabr, OʻRQ-394-sonli Oʻzbekistonda Jismoniy Tarbiya va Sportni yanada rivojlantirish toʻgʻrisidagi qarorida yurtimizdagi barcha aholini sogʻligini mustahkamlash ularni «Alpomish va Barchinoy» test meʼyorlarini topshirishga tayyorlash aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish kabi maqsadlarni amalgam oshirish koʻzda tutilgan. Hozirgi kunda sportning Ogʻir atletika turi bilan koʻplab yurtdoshlarimiz shugillanib kelmoqda. Joylarda qizlar sportini rivojlantirish ayniqsa qizlarimizga Ogʻir atletika turlarini oʻrgatib borish kelajakda sogʻlom avlodni kamol toptirishda yetakchi omillardan xisoblanadi.¹

Uch bosqichli musobaqalar: (“Umid nixollari”, “Barkamol avlod”, “Unversiyada” musobakalari) koʻzda tutilgan xar tamonlama rivojlangan va ijtimoiy faol, vatan ximoyasiga tayyor boʻlgan yosh avlodni shakllantirishga qaratilgan dasturiy koʻrsatmalarni amalga oshirishda, xar bir sport turini tarixini, uning uslubiyatini va musobaka qoidalarini chuqur oʻrgatish, maktab oʻquvchilari va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda muxim ahamiyat kasb etadi. Bu muammo ommaviy sport turlarini, xususan hozirgi kunda keng ommaviy tus

¹ Oʻzbekiston Respublikasining qonuni jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisida (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, OʻRQ-394-son

olgan og‘ir atletika sport turini keng miqyosda rivojlantirishga katta xissa qo‘shmoqda.²

Mavzuning dolzarbligi. Afsuski, hozirgi kunda O‘zbekiston xudidida viloyatlar bo‘yicha og‘ir atletika bilan shug‘illanuvchilar taxlili to‘g‘risida ilimiy adabiyotlar yetarlicha emas. Tarixiy ma‘lumotlar chuqur o‘rganilmagan va shu sport turini rivojlanishi bo‘yicha taxlil qilinmagan.³

Yuqoridagilarni inobatga olib, hamda O‘zbekiston xudidida viloyatlar bo‘yicha og‘ir atletika bilan shug‘illanuvchilarni taxlil qilish maqsadida tanlangan mavzuning dolzarbligiga sho‘bxa yo‘q.

Ishning maqsadi: O‘zbekiston xudidida viloyatlar bo‘yicha og‘ir atletika bilan shug‘illanuvchilarning o‘sish ko‘rsatkichlarni o‘rganish va tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

1. O‘zbek og‘ir atletikachilarni xalqaro musobaqalarda ishtiroqidagi bayonnomalarni o‘rganib chiqish va taxlil qilish.

2. O‘zbekiston terma jamoasining xalqaro musobaqalarda erishgan natijalarini qiyosi tahlil qilish.

3. Respublikada Mustaqilik yillaridan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar sonini o‘sish dinamikasini o‘rganish.

² O‘zbekiston Respubikasi birinchi Prezidentining “Sog‘lov avlod uchun” ordeni ta‘sis qilish to‘g‘risidagi Farmoni (1993 yil 4 mart)
“O‘zbekiston ovozi” gazetasi, 1993 yil 5 mart.

³ O‘zbekiston Respubikasi birinchi prezidentining “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ta‘sis qilish to‘g‘risidagi Farmoni (1993 yil 4 mart)
“O‘zbekiston ovozi” gazetasi, 1993 yil 5 mart

I. BOB. TADQIQOT MUAMOLARINI NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

1.1. Og‘ir atletika sport turiga qisqacha tavsif

Og‘ir atletika – bu shunday sport turiki, bunda sportchilar klassik ikki kurash – dast ko‘tarish va siltab ko‘tarishda og‘irlik ko‘tarish bo‘yicha musobaqalashadilar. Og‘ir atletikachilarning buday musobaqa dasturi Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi qaroriga muvofiq 1972 yildan beri amal qilib keladi. Bu davrgacha esa (1934 yildan) og‘ir atletikachilar uchkurash – shtangani siqib ko‘tarish, dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish mashqlari bo‘yicha bellashganlar. 1934 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) o‘tkazib kelingan. Og‘ir atletika sport turi rivolanishining ko‘p yillik tarixida vazn toifalari ham o‘zgarib turgan. Hozirgi paytda xalqaro og‘ir atletika (XOA) qoidalari bo‘yicha hamma musobaqalar o‘smir yigitlar va kattalar uchun (faxriylarni qo‘shib) quyidagi vazn toifalarida o‘tkaziladi: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, 105 kg dan yuqori, ayollar uchun esa – 48, 53, 58, 63, 69, 75 va 75 kg dan yuqori.⁴

M.L.Aptekar (1983) ta’kidlashicha Og‘irliklar ko‘tarish musobaqalari XIX asrning 60- yillarida AQSH da, 70- yillarning boshlarida Yevropada o‘tkazila boshlangan. Shu yillarda birinchi bo‘lib fransuz Ipkolit Tria Bryusselda 1840 yilda, Parijda 1849 yilda og‘ir atletika maktablarini ochdi. 1896 yildan boshlab og‘ir atletika sport turi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi. Birinchi Yevropa chempionati 1896 yilda Rotterdanda, birinchi jahon chempionati 1898 yilda Venada o‘tkazildi. 1905 yilda Butunahon og‘ir atletika federatsiyasi tashkil etildi, xalqaro musobaqalar qoidalari tasdiqlandi. XX asrning birinchi choragida Fransiya, Germaniya, Avstriya, Italiya, AQSH og‘ir atletikachilari eng kuchli sportchilar sanalar edi. Og‘ir atletika sport turining rivojlanish tarixi to‘g‘risida keyingi bobda batafsilroq ma’lumot beriladi.

⁴ A.Falameev, K. Artemev. Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po tyajeloy atletike. M., FiS, 2001

Boshqa kuch sport turlari kabi og'ir atletika sport turining o'ziga xos xususiyati – bu sportchilarni vazn toifalari bo'yicha ajratishdir. Bu og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarga gavda vaznini hisobga olgan holda muvaffaqiyatga erishish uchun imkoniyat yaratadi [5,7,8,10,18]. 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 hamma 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 atlet 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 taqazo 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 qilishni namoyon qilish zarur bo'ladi. Biroq, agar atlet irodaviy sifatlarga, qat'iylik va jasurlikka ega bo'lmasa, bular ham yetarli bo'lmaydi. Og'irliklar bilan mashqlar irodaviy sa'y-harakatlarni jamlashga bo'lgan ishonchni hosil qiladi.⁵

Og'ir atletika sport turida yuqori sport natijalariga erishishi uchun asosan har bir sportchi mashg'ulotlariga individual yondashish (deyarli sportdagi birinchi qadamlardan) qo'llaniladi. Bu mashqlarni bajarish texnikasiga, yuklamalarni rejalashtirishga. U yoki bu harakat sifatlarini rivojlantirishga, maxsus-yordamchi mashqlarni tanlashga, musobaqalarda ishtiroq etishga ta'luqli. Shu narsa aniqlanganki, qori malakali sportchilar faqat ularga xos bo'lgan harakat, irodaviy va texnik qobiliyatlarni namoyon qilganlar. Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida shangani mutlaqo bir xil usullarda ko'taradigan biron bir atlet jahon

⁵ Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005.

va Yevropa chempioni yo‘q. Har bir sportchi hamma narsada o‘zining individual xususiyatlarini namoyon qiladi, bu ularga yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi. Mana shunday individuallikni har bir kishidan uning sportdagi birinchi qadamlaridanoq izlab topish zarur.

M.N.Okuney (1984) fikricha og‘ir atletika bilan ko‘p yillar davomida shug‘ullanish atletning tashqi qiyofasi va hulq-atvoriga ma‘lum bir ta‘sir ko‘rsatadi. Og‘ir atletikachi mashg‘ulotlarda tonna 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 bilishda hamda insonlarga mehri 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 qolishga o‘rganishga yordam beradi. Chunki mashq bajarishga ajratilgan bir necha soniyalar davomida ko‘p yillik mashg‘ulotlarni amalga oshiradi.

Og‘ir atletika boshqa ko‘p sport turlari kabi, shunday sport turlari qatoriga kiradiki, unda hayot tartibidagi 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, muntazam ishlashga o‘rgatadi, ovqatlanish gigienasida savodxon bo‘lishga undaydi.⁶

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 boshi ustida 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,

⁶ Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, с. 384.

taxminan son o'rtasidan irg'itadi va past cho'kkalagan holda yoki yarim cho'kkalashdan turadi. Shtangani ko'krakda ushlab turib sportchi shtangani yuqoriga itarib 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 oyoqlar oldinga – orqaga yo'nalishda tashlanadi. Shtangani "shvung" usulida ham ko'tarishi mumkin. Bunda oyoqlar o'z joyida qoladi (yoki birmuncha yon tomonlarga tashlanadi), atlet shtanga tagiga yarim cho'kkalagan yoki to'liq cho'kkalagan holatga o'tadi. "Qaychi" dan va "Shvungdan" ko'tarilib, sportchi oyoqlarni birga qo'yadi va hakamlar signalini kutadi.

1.2. O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi rivjlanishi

Mamlakatimiz xududida og'ir atletikaning rivojlanish jarayonini bir necha zalvorli bosqichlarga bo'lib esga olsak bo'ladi. Ya'ni O'zbekistonda og'ir atletika sportining dastlabki rivojlanish bosqichi –bu 1917 yildan F.I. Gorizdroning tashkilotchilik va yuqori saviyali murabbiylik ish faoliyati bilan bog'liq.

Ushbu sport turining keyingi bosqichi -1932 yildan 1950 yilgacha bo'lib, bu davrda mamlakatimiz xududida og'ir atletika Federatsiyasi shakillanib, ommaviy sport turi sifatida rivojlanishi Toshkent shahar, Samarqand, Farg'ona, Andijon, Buxoro viloyatlarida keng tarqalib xalqaro musobaqalarda ishtirok etishni ta'minlandi.⁷

1950-1970 yillarda Respublikamiz markazi va barcha viloyatlarda O'zbekiston milliy terma jamoasi shakillanib, sobiq Ittifoq chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda Federatsiya rahbari Mito Azarovich Mkrtumyan mehnatini alohida ta'kidlab o'tish joiz.

1970 yildan 1992 yilgacha Georgiy Isaev O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi prezidenti sifatida faoliyat yuritdi. Uning rahbarlik yillarida Chorvoq

⁷ Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, с. 384.

va Angren shaharlarida barcha talablarga javob beradigan zamonaviy sport inshootlari barpo etildi. 1987 yil Toshkent shahar Olimpiya zahiralari kollejida zamonaviy talablarga mos ravishda ogʻir atletika sport inshooti barpo qilindi. Ushbu inshoot asosida ogʻir atletika sporti boʻlimi ochildi.

Ushbu boʻlimga Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan murabbiy Yuriy Babkenovich Arutunyans rahbarlik qildi.

Ushbu boʻlimdan bugungi kunda Osiyo chempionlari sovrindorlari va Olimpiya oʻyinlari qatnashchilari yetishib chiqmoqda.

1993-1998 yillarda Oʻzbekiston ogʻir atletika Federatsiyasida koʻplab oʻzgarishlar boʻldi. Oʻzbekiston ogʻir atletika Federatsiyasi Bosh kotibi va bosh murabbiy, Oʻzbekistonda xizmat koʻrsatgan murabbiy Danil Fedorovich Kim rahbarligida koʻplab yosh milliy kadrlar Federatsiya ishiga jalb qilindi.

Respublikamiz viloyatlari qishloqlaridan terma jamoalarga qobiliyatli sportchilar chorlandi. Ularga eʼtibor kuchaydi. Bu esa oʻz mahsulini berib, Oʻzbekiston terma jamoasining jahon Kubogi (Eron, 1995 yil), Osiyo oʻyinlari (Xirosima, 1994y.; Bishkek, 1998 y.), Osiyo chempionati (Koreya, 1996y.; Xitoy, 1998 y.), jahon birinchiligi (Polsha, 1996 y.), jahon chempionati (Xitoy, 1995 y.), Olimpiya oʻyinlari (Atlanta, 1996 y.) musobakalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish sabablaridan biri boʻldi.⁸

1998 yildan Federatsiya terma jamoasiga bosh murabbiy etib tayinlangan isteʼdodli yosh murabbiy Rashid Matkarimov ishga yangicha shakl berib, musobaqalarga tayyorgarlikning ilmiy asosda olib borilishini taʼminlandi. Ushbu sport turiga kirib kelayotgan oʻsmirlardan boshlashga murabbiylar eʼtiborini qaratdi.

Buning natijasida bir necha yildan keyin oʻspirinlar va yoshlar terma jamoasi Osiyoda yetakchi jamoaga aylandi. Murabbiylarimiz, sportchilarimiz mehnat mahsuli isboti sifatida 1998 yildan boshlab yoshlar va oʻspirinlar terma

⁸ Олешко В.Г. Швидкисна характеристика структури руху «спортсмен-штанга» у важкоатлетив разни стати / В.Г. Олешко, О.В. Антонюк // Педагогика, психология та медико-биологични проблеми физичного виховання та спорту. – 2010.

jamoasi qit'aning yetakchi jamoalari qatoridan muntazam ravishda kuchli uchlikdan o'rin egallab kelishayotganligini aytish joiz.

2000-2001 yillarda Federatsiyaga og'ir atletika bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustasi Valijon Usmonov rahbarlik qildi. Bu davrda Respublikamiz terma jamoalariga ko'plab sportchilar yetishtirib berayotgan Samarqand, Xorazm, Qoraqalpog'iston, Farg'ona viloyatlarida yuqori malakali og'ir atlekachilar tayyorlash markazlari tashkil etildi.

2001 yilda O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi Adliya vazirligida rasman ro'yxatdan o'tkazilgandan so'ng Federatsiya hayotida yana bir yangi sahifa ochildi, desak mubolag'a bo'lmaydi. Shu vaqtdan boshlab Federatsiya prezidentligiga NKMKga qarashli Zarafshon shahridagi eng yirik tashkilotlardan biri Zarafshon qurilish Boshqarmasi (ZQB) boshlig'i Nikolay Semyonovich Dyakov, vitseprezident etib V.A. Karapityan va bosh kotib lavozimiga esa tinib-tinchimas yosh murabbiylardan biri Shahrullo Mahmudov saylandi. Shundan keyin Zarafshon shahri Respublikamizning og'ir atletika markazlaridan biriga aylandi. ZQB yetakchi sportchilarimizni o'z otalig'iga oldi. O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi hamda Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi tomonidan sportchilarimizning xalqaro musobaqalaridagi muntazam ishtiroki, musobaqaga tayyorgarlik jarayonidagi o'quv mashg'ulot yig'inlari bilan doimiy ravishda ta'minlash bo'yicha maxsus dastur ishlab chiqildi. Federatsiya bosh kotibi Sh. Mahmudov esa xalqaro tashkilotlar bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yishga muvaffaq bo'ldi. Eng nufuzli xalqaro musobaqalarga O'zbekistondan kamida ikki nafar mutaxassis hakam sifatida taklif etilayotganligi ham yurtimizning ushbu sport mutaxassislariga nisbatan xalqaro maydonda berilayotgan yuksak e'tibordan dalolatdir.

Shu kunlarda O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi prezidenti N.S. Dyakov, vitse –prezidenti V.A. Karapityan va bosh kotib Sh. Maxmudovlar nazorati ostida asosiy terma jamoamiz a'zolari Pekinda bo'lib o'tadigan Olimpiada o'yinlari hamda turli xalqaro musobaqalarga ZQB homiyligida qizg'in tayyorgarlik ko'rmoqda. Olimpiadagacha sportchilarimiz uchun Alaniya, shaharida maxsus

o‘quv –mashg‘ulot yig‘inlari tashkil etish rejalashtirilgan. Shuningdek, Tailanad, Yaponiya shaharlarida bo‘lib o‘tadigan nufuzli turnirlar ham yetakchi sportchilarimiz uchun tayyorgarlik vazifasini o‘taydi.

1.3. Mustaqillikdan so‘ng og‘ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari

Mustaqillik yillarida O‘zbekiston og‘ir atletikachilarning natijalari xam R.M.Matkarimov kitobida aniq ko‘rsatilgan [20].

1992 yilda MDH davlatlari terma jamoasi tarkibida S. Sırsoy XXV Olimpiya o‘yinlarida (Barselona, Ispaniya) ishtiroq etib, 90 kg gacha bo‘lgan vazn toifasida ikkikurash yakunlariga ko‘ra 412,5 kg jamg‘arib kumush medalni qo‘lga kiritdi.

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 sifatida ishtiroq eta boshladi.

1993 yilada Polshada bo‘lib o‘tgan o‘smirlar o‘rtasida jahon Chempionatida A. Manushev 105 kg dan yuqori vazn toifasida oltin medalga sazovor bo‘ldi. U dast ko‘tarishda 167,5 kg, siltab ko‘tarishda 205 kg natija ko‘rsatdi.

1994 yilda Yaponiyaning Xerosima shahrida XII Osiyo o‘yinlari bo‘lib o‘tdi. O‘zbekiston terma jamoasi tarkibida 5 nafar sportchi qatnashdi. Ulardan 100 kg gacha bo‘lgan vazn toifasida ikki kurash bo‘yicha D. Frolov 3 – o‘rinni, 108 kg dan ortiq bo‘lgan vazn toifasida ikki kurash bo‘yicha I. Xalilov 3 – o‘rinni egalladilar.

Buning natijada O‘zbekiston terma jamoasi Osiyoning 24 ta mamlakatlari o‘rasida faxri 6 – o‘rinni egalladi.

1995 yilda Xitoyda og‘ir atletika bo‘yicha jahon chempionati bo‘lib o‘tdi (Olimpiya o‘yinlariga boriladigan litsenziyalar o‘ynaldi). Bu musobaqada ham o‘zbek og‘ir atletikachilari ishtiroq etdilar: 56 kg- V. Yanskiy 12 – o‘rin, 94 kg

gacha – A. O‘rinov 11 – o‘rin, 108 kg gacha V. Manushev 16 – o‘rin. 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 Janubiy Koreyaning Pusan shahrida bo‘lib o‘tgan Osiyo Chempionatida 3 ta sportchi qatnashdi: B. Nurullaev – 3 o‘rin, I. Xalilov 3 – o‘rin, U.Maxmudov 6 o‘rin.

1996 - yilda O‘zbekiston terma jamoasi sportchilari Atlantada (AQSh) bo‘lib o‘tgan Olimpiya o‘yinlarida ishtiroq etdilar:

№	F.I.Sh.	Vazn toifasi	O‘rni
1	V.Yanskiy	56 kg	14- o‘rin
2	A. Urinov	91 kg	13- o‘rin
3	V. Manushev	108 kg	18- o‘rin

1998 yilda Xitoyning Bishon shahrida bo‘lib o‘tgan o‘smirlar o‘rtasida Osiyo chempionatida O‘zbekiston milliy terma jamoasi umumjamoaa hisobida 1 - o‘rinni egalladi. Mustaqil O‘zbekiston tarixida Osiyo Kubogini qo‘lga kiritgan ilk jamoa - bu og‘ir atletika jamoasi bo‘ldi. Uning tarkibida quyidagi sportchilar qatnashdilar:

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O‘rni
1	R.Jumamurodov	69 kg	275 kg	1 ta kumush, 2 ta bronza
2	K. Bayazitov	77 kg	295 kg	3 ta bronza
3	B.Buriev	85 kg	275 kg	2 ta kumush
4	S. Raxmonov	85 kg	290 kg	1 ta kumush, 2 ta bronza
5	U.Maxmudov	94 kg	362,5	1 ta oltin,
6	A.Azizov	94 kg	330 kg	3 ta bronza
7	M. Ayapov	105 kg	345 kg	3 ta kumush

8	B. Ergashev	+105 kg	365 kg	3 ta bronza
---	-------------	---------	--------	-------------

1999 yil avgust oyida Xitoyning Uxan shahrida o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo Chempionati bo'lib o'tdi. Unda O'zbekiston terma jamoasi tarkibida quyidagi og'ir atletikachilar ishtiroq etdilar.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'рни
O'smirlar				
1	I.Gumerov	69 kg	287,5 kg	1 o'rin
2	A.Skorobogatov	69 kg	377 kg	4 o'rin
3	A.Mambekov	105 kg	355 kg	3 o'rin
4	B. Ergashev	+105 kg	367 kg	2 o'rin
Yoshlar				
1	M. Tog'aeov	62 kg	227,5 kg	1 o'rin
2	D. Kim	69 kg	230 kg	3 o'rin
3	D.Ismatov	69 kg	0	0
4	B. Bazarov	77 kg	247,5 kg	3 o'rin
5	B.Usmonov	85 kg	285 kg	1 o'rin
6	V. Kim	94 kg	242,5 kg	2 o'rin
7	X. Nurmetov	105 kg	275 kg	2 o'rin
8	G. Davletov	+105 kg	215 kg	2o'rin

2000 yilning may oyida Yaponiyada Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'рни
1	B.Nurillaev	85 kg	355 kg	2 o'rin
2	F.O'razimbetov	94 kg	368 kg	3 o'rin
3	I.Xalilov	+105 kg	422,5 kg	1 o'rin

2000 yil oktyabr oyida Sidneyda (Avstraliya) XXVII Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. Unda 2 nafar og'ir atletikachi qatnashdi:

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'рни
1	B.Nurillaev	85 kg	352 kg	14 o'rin
2	I.Xalilov	+105 kg	410 kg	12 o'rin

2001 yilda Xitoyda yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Unda 6 nafar sportchi qatnashdi:

№	F.I	Vazn toifasi	O'рни
1	S. Raupov	69 kg	3- o'rin
2	Sh. Yusupov	77 kg	3- o'rin
3	R. Jumamurodov	77 kg	3- o'rin
4	B. Usmonov	85 kg	1- o'rin
5	F. Najmitdinov	91 kg	3- o'rin
6	A. Martimyanov	+105 kg	3- o'rin
7	O.Vaisov	94 kg	4 o'rin
8	M.Pershin	56 kg	4 o'rin

2002 yilda Taylandda yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'рни
1	R.Alpanov	51 kg	160 kg	3 o'rin
2	M.Tagayev	62 kg	232,5 kg	1 o'rin
3	A.Axmadjonov	62 kg	190 kg	6 o'rin
4	Gofurov	69 kg	220 kg	5 o'rin

5	X.Malikov	69 kg	165 kg	7 o‘rin
6	F.Saidov	77 kg	245 kg	2 o‘rin
7	V.Ten	85 kg	255 kg	1 o‘rin
8	G.Ibodov	+94 kg	207,5 kg	4 o‘rin

2002 yil Turkiyada talabalar va kollej o‘kuvchilari o‘rtasi o‘tkazilgan jaxon chempionatida O‘zbekiston talabalari jamoasi umum jamoa xisobida 3-o‘rinni egalladilar.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O‘rni
1	M.Tagayev	69 kg	290 kg	3 o‘rin
2	M.Chashemov	77 kg	285 kg	6 o‘rin
3	B.Nurillaev	85 kg	350 kg	2 o‘rin
4	A.Mambekov	105 kg	327 kg	3 o‘rin

2002 yilda XIV Osiyo o‘yinlarida (Pusan, Korea) O‘zbekiston terma jamoasi tarkibida 6 nafar sportchi qatnashdi va jamoaviy xisobda milliy terma jamoamiz 5- o‘rinni egalladi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O‘rni
1	S.Raupov	69 kg	315 kg	6 o‘rin
2	M.Tagayev	69 kg	275 kg	8 o‘rin
3	B.Nurillaev	85 kg	365 kg	3 o‘rin
4	F.Urazimbetov	94 kg	340 kg	5 o‘rin
5	A.Urinov	105 kg	390 kg	5 o‘rin
6	I.Xalilov	+105 kg	405 kg	2 o‘rin

2003 yilda Kanadada bo‘lib o‘tgan jaxon chempionatida Olimpiya o‘yinlariga litsenziyalar o‘ynalib, terma jamoa tarkibida quyidagi og‘ir atletikachilar ishtiroq etdilar:

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O‘rni
1	S.Raupov	69 kg		0
2	M.Tagayev	69 kg		0
3	B.Usmanov	94 kg	357,5 kg	19 o‘rin
4	F.Urazimbetov	94 kg		0
5	A.Urinov	105 kg	395 kg	9o‘rin
6	I.Xalilov	+105 kg	417,5 kg	10 o‘rin
7	A.Matemyanov	+105 kg	377,5 kg	20 o‘rin

2004 yilda Belorussiyada yoshlar o‘rtasida jahon chempionati bo‘lib o‘tdi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O‘rni
1	B.Usmonov	94 kg	367,5 kg	3 o‘rin
2	N.Tagayev	69 kg	265 kg	15 o‘rin

2004 yilda Amerika qo‘shma shtatlarida talabalar o‘rtasida jahon chempionati bo‘lib o‘tdi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O‘rni
1	M.Tagayev	69 kg	290 kg	2 o‘rin
2	B.Usmanov	94 kg	327,5 kg	2 o‘rin

2004 yilda Tailanda yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'ri
1	R.Alpanov	62 kg	240 kg	5 o'rin
2	N.Tagayev	69 kg	265 kg	5 o'rin
3	S.Nurillaev	77 kg	312,5 kg	3 o'rin
4	E.Tajimov	85 kg	307,5 kg	4 o'rin
5	V.Ten	105 kg	295 kg	3 o'rin
6	X.Mamatkulov	+105 kg	295 kg	5 o'rin

2004 yilda Qozog'istonda Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'ri
1	S.Muinov	69 kg	250 kg	8 o'rin
2	R.Djumamuradov	77 kg	302,5 kg	9 o'rin
3	O.Shaimov	105 kg	292,5 kg	11 o'rin
4	I.Xalilov	+105 kg	412,5 kg	2 o'rin

2004 yil Afinada (Gresiya) XXVIII Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. Unda 3 nafar og'ir atletikachi qatnashdi:

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'ri
1	F.Saidov	85 kg	320 kg	18 o'rin
2	A.Urinov	105 kg	400 kg	8 o'rin
3	I.Xalilov	+105 kg	420 kg	9 o'rin

2005 yil O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasining tashabbusi bilan Chirchiq shahrida (O'zbekiston) yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati o'tkazildi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'рни
O'smirlar				
1	A.Mamatkulov	56 kg	192 kg	6 o'rin
2	S.Kobilov	62 kg	221 kg	5 o'rin
3	A.Usmonov	69 kg	281 kg	1 o'rin
4	F.Saidov	77 kg	270 kg	2 o'rin
5	Sh.Turaev	85 kg	253 kg	2 o'rin
6	B.Rajabov	94 kg	270 kg	2 o'rin
7	L.Gulyamov	+94 kg	275 kg	1 o'rin
8	Sh.Alixonov	+94 kg	262 kg	2 o'rin
9	E.Aslanova	53 kg	113 kg	6 o'rin
10	E.Ramileva	58 kg	130 kg	7 o'rin
11	N.Melnikova	63 kg	100 kg	5 o'rin
12	L.Xudaykulova	69 kg	103 kg	4 o'rin
13	S.Chermasheva	+69 kg	128 kg	4 o'rin
Yoshlar				
1	F.Xusanov	56 kg	206 kg	5 o'rin
2	R.Alpanov	62 kg	248 kg	4 o'rin
3	S.Muzaffarov	69 kg	255 kg	6 o'rin
4	A.Axmedjanov	77 kg	267 kg	6 o'rin
5	B.Tashpulatov	85 kg	286 kg	5 o'rin
6	I.Efrimov	94 kg	330 kg	3 o'rin
7	A.Pereverzov	+105 kg	277 kg	3 o'rin
8	E.Aslanova	48 kg	110 kg	2 o'rin
9	S.Tagaeva	48 kg	69 kg	3 o'rin
10	E.Solieva	58 kg	109 kg	5 o'rin

2005 yilda Dubayda (BAA) Osiyo chempionati bo'lib o'tdi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'рни
1	M.Chashemov	85 kg	310 kg	7 o'rin
2	A.Urinova	105 kg	355 kg	4 o'rin
3	I.Xalilov	+105 kg	400 kg	3 o'rin
4	A.Matemyanov	+105 kg	282 kg	4 o'rin

2006 yil O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasining tashabbusi bilan Toshkent shahrida (O'zbekiston) yoshlar va kattalar o'rtasida klublar bo'yicha Osiyo chempionati o'tkazildi.

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'рни
1	R.Alponov	62 kg	280 kg	2 o'rin
2	R.Makarov	62 kg	263 kg	3 o'rin
3	S.Muzaffarov	62 kg	262 kg	4 o'rin
4	S.Nurillaev	77 kg	305 kg	2 o'rin
5	J.Zoirov	77 kg	278 kg	5 o'rin
6	A.Axmedjanov	77 kg	275 kg	6 o'rin
7	A.Usmonov	85 kg	301 kg	5 o'rin
8	R.Rajapov	85 kg	292 kg	6 o'rin
9	F.Saidov	94 kg	350 kg	1 o'rin
10	J.Zinnatov	94 kg	262 kg	6 o'rin
11	I.Mominbekov	105 kg	346 kg	2 o'rin
12	O.Achildiev	+105 kg	335 kg	4 o'rin

2006 yil jahon chempionati. Santo-Domingo

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	Oʻrni
1	R.Alpanov	62 kg	240 kg	33 oʻrin
2	B.Mendibaev	77 kg	290 kg	43 oʻrin
3	F.Saidov	85 kg	290 kg	37 oʻrin
4	A.Urinov	105 kg	365 kg	15 oʻrin

2006 yil Osiyo oʻyinlari. Doxa Katar

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	Oʻrni
1	Sh.Yusupov	77 kg	315 kg	8 oʻrin
2	S.Nurillaev	85 kg	335 kg	5 oʻrin
3	O.Alborov	94 kg	345 kg	6 oʻrin
4	A.Urinov	105 kg	365 kg	7 oʻrin
5	A.Martemyanov	+105 kg	381 kg	3 oʻrin
6	E.Aslanova	53 kg	130 kg	12 oʻrin
7	E.Sisoeva	58 kg	175 kg	7 oʻrin
8	E.ramileva	69 kg	160 kg	5 oʻrin

2007 yil Osiyo chempionati. Xitoy

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	Oʻrni
1	Sh.Yusupov	77 kg	310 kg	6 oʻrin
2	A.Usmonov	85 kg	318 kg	7 oʻrin
3	I.Efrimov	94 kg	330 kg	7 oʻrin
4	O.Achildiev	105 kg	347 kg	4 oʻrin
5	A.Martemyanov	+105 kg	352 kg	10 oʻrin

2007 yil klublar o'rtasida Osiyo chempionati. Siriya

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'ri
1	R.Alpanov	62 kg	260 kg	1 o'rin
2	S.Kobilov	69 kg	263 kg	2 o'rin
3	Sh.Yusupov	77 kg	318 kg	2 o'rin
4	M.Chashemov	85 kg	337 kg	1 o'rin
5	I.Efrimov	94 kg	335 kg	2 o'rin

2008 yil Olimpiya o'yinlari. Pekin, Xitoy

№	F.I	Vazn toifasi	I/K natijasi (kg)	O'ri
1	Sh.Yusupov	77 kg	322 kg	16 o'rin
2	M.Chashemov	85 kg	367 kg	7 o'rin

1.4. Og'ir atletika nazariyasi va amaliyotida muammoning o'rganilish holati.

Maxsus (MJT) va umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarining umuman o'quv-mashg'ulot jarayonidagi, ayniqsa, yosh sportchilar mashg'uloti jarayonidagi optimal nisbatlariga oid masala sport mashg'ulotini boshqarishda yetakchi hisoblanadi.

A.N.Vorobevning ta'kidlashicha, UJT muayyan sport turida maxsus ishning o'rnini bosa olmaydi. Mushak faoliyati turining o'ziga xos xususiyati sportchi organizmining ham funksional, ham morfologik xususiyatlarida aks etadi. Har bir muayyan sport turi maxsus morfologik uyg'unlikni shakllantiradi. Og'ir atletikachi uchun bunday uyg'unlik mushak kuchining rivojlanishida namoyon bo'ladi.⁹

⁹ Олешко В.Г. Швидкисна характеристика структури руху «спортсмен-штанга» у важкоатлетив разни стати / В.Г. Олешко, О.В. Антонюк // Педагогика, психология та медико-биологични проблеми физичного виховання та спорту. – 2010.

Bundan tashqari, UJT og'ir atletikachilarga, birinchi navbatda, kardiorespirator tizimni mashq qildirish uchun zarur. Ayni paytda UJT, masalan, yugurish og'irliklarni ko'tarishga moslashish uchun hech narsa bermaydi. Yugurish paytida qon aylanishi uchun qiyinchilik tug'diruvchi kuchlanish, nafasni ushlab turish kabi harakatlar yo'q. Muntazam va uzoq vaqt bir maromda yugurish mashqi, muallifning fikricha, og'ir atletikadagi natijalarning o'sishiga yordam bermaydi.

Ayni paytda L.S.Dvorkin o'z tadqiqotlari natijalariga tayanib hisoblaydiki, o'rta masofaga yugurish, sprintga o'xshab (har holda o'smirlik yoshida), nafaqat UJT ning, balki tezkorlik tayyorgarligining ajoyib vositasi bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun og'ir atletikachilar 12-14 yoshdan boshlab (yoki yana ham avvalroq) kelajakda eng yaxshi sport natijalariga erishish uchun kuch va tezkor-kuch imkoniyatlarini yaratish maqsadida bunday jismoniy tayyorgarlik turidan keng foydalanishlari lozim.

A.S.Medvedev, L.S.Dvorkinning ko'p yillik tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, og'ir atletikada yoshlik chog'idagi maxsus jismoniy tayyorgarlik yaxshi umumiy jismoniy tayyorgarlikka tayanishi lozim. Lekin bunda u og'ir atletikachining asosiy sifatlari – maxsus jismoniy ish qobiliyati, tezkorligi, chaqqonligi, kuchini rivojlantirishga yordam berishi zarur. Yana muhimi, bir vaqtning o'zida bo'g'im-boylam apparatini kattaroq yoshda bo'ladigan maksimal yuklamalarga tayyorlashi lozim.¹⁰

Lekin gap boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi haqida borar ekan, mualliflar boshqa sport turlaridan olingan mashqlarning o'rni beqiyosligini tan oladilar. Bunday mashqlar, bir tomondan, harakat zahirasini boyitadi, boshqa tomondan, sportchiga zarur bo'lgan bir qator harakat sifatlarini yaxshi rivojlantirishga yordam beradi.

A.P.Slobodyanning ta'kidlashicha, sport mahorati ortgan sari jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati hech qachon pasaymaydi. Biroq uning xususiyati,

¹⁰ Кодиров Э. И. Методика начальной подготовки юных тяжелоатлетов.// Научно-методические рекомендации. – Ташкент, 2005.

qo‘llaniladigan vosita va uslublar muhim darajada o‘zgaradi: qo‘shimcha mashqlar majmui yanada maxsuslashib boradi.

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida MJTning ulushi to‘xtovsiz o‘sib boradi, UJT ulushi esa kamayadi. Muallif turli xil tayyorgarlik bosqichlarida UJT va MJTning quyidagi nisbatlarini foizlarda keltiradi: yangi shug‘ullanuvchilar – 80/20%, Sh-P razryad – 65/35%, P-I razryad – 60/40%; I -SUN-40/60%; SU-30/70%; XTSU-20/80%. Xuddi shunga o‘xshash ma’lumotlar L.S.Dvorkin tomonidan ham keltiriladi, lekin ba’zi chetlashishlar (5-10% dan ortiq emas) ko‘rsatib o‘tilgan.

A.V.Loginov MJT va UJT vositalarining nisbatlari muammosiga o‘z tadqiqotlarini bag‘ishlagan bo‘lib, uning tomonidan ishlab chiqilgan yosh og‘ir atletikachilar tayyorgarligining tajriba dasturi umumiy hajmdan 12% gacha aralash energetik yo‘nalishdagi UJT yuklamalaridan foydalanishni nazarda tutadi (yugurish va gimnastika mashqlari, sport o‘yinlari elementlari va boshqalar), bu sportchilarning nafaqat funksional, balki maxsus tayyorgarligi darajasini ancha oshirishga yordam beradi.¹¹

Mashg‘ulot jarayoniga ko‘p yillik jarayon sifatida qaralsa, ma’lum bir bosqichda asosiy MJT vositalariga tuzatishlar kiritish zaruriyati yuzaga kelishi aniq, chunki yuklamalar ulushida UJT vositalarini oddiy oshirish bilan erishiladigan mashqlantirish imkoniyati tez orada kamayib ketishi, shuningdek, mashg‘ulot xususiyatiga zid bo‘lishi mumkin .

J.T.Butinchinov hammualliflari bilan birgalikda III-II razryadga ega atletlar orasida o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari bo‘yicha yosh atletlarning umumiy chidamliligi va maxsus jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradigan umumiy tayyorgarlik hamda maxsus yuklamalar nisbatlarining optimal miqdorini aniqlagan. Mualliflarning fikricha, sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan UJT ni muntazam rejalashtirib borish shart emas. Organizmning funksional holati tegishli darajada oshirilgandan so‘ng UJT ni mashg‘ulotdan chiqarib tashlash tavsiya etiladi, avval UJT ga rejalashtirilgan vaqtni esa maxsus

¹¹ Кодиров Э. И. Методика начальной подготовки юных тяжелоатлетов.// Научно-методические рекомендации. – Ташкент, 2005.

yuklamani bajarish uchun qo'llash mumkin. MJT hajmi yuqori bo'lgan 2-3 mezosikllardan keyin UJT siklini takrorlash zarur (MJT hajmini mos ravishda kamaytirish bilan).

Shunday qilib, mualliflar umumiy va maxsus yuklamani yanada aniq farqlashni tavsiya etadilar. Bunda musobaqa bosqichida ko'proq ixtisoslashuvga erishish lozim. Bundan tashqari, mashg'ulot jarayonidagi UJT (37%) va MJT (63%) ulushi aniqlanadi. UJT ga ajratilgan vaqtning 67% ni umumiy va tezlik chidamliligini rivojlantirish uchun, 33% ni esa tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun rejalashtirish tavsiya etiladi.

N.I.Semin individual jismoniy rivojlanish darajasi bilan bog'liq holda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining oqilona nisbatlariga maxsus tadqiqotlar bag'ishlagan. Muallifning ta'kidlashicha, 13-15 yoshdagi og'ir atletikachilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida UJT va MJT vositalari nisbatlari jismoniy rivojlanish darajasi past bo'lgan o'smirlarda 60:40%; jismoniy rivojlanish darajasi o'rtacha bo'lganlarda-50:50% va yuqorilarda 40:60% ni tashkil etadi. Bu jismoniy tayyorgarlikning samarali o'sishini ta'minlaydi, demak, optimal hisoblanadi.

Adabiyotlarda muayyan mashg'ulotlarda UJT vositalari va ularni qo'llash usuliyatiga alohida e'tibor beriladi. A.S.Medvedev UJT vositalari orasida Og'r atletikaga, birinchi navbatda, uning tezkor-kuch mashqlariga o'rin ajratadi. Muallifning fikricha, uning vositalari yordamida UJT bilan chuqur shug'ullanish davrida tezkor-kuch sifatlarini muvoffaqiyatli takomillashtirish mumkin.

Muallif shunga diqqatni tortadiki, UJT da istalgan sport turidan foydalanish har bir mashq, usul yoki harakat texnikasini sifatli, to'g'ri bajarish bilan birga qo'shib olib borilishi lozim.

Shunday qilib, ko'p yillik mashg'ulot jarayonining har bir bosqichi strategiyasini aniqlash bo'yicha aniq, sport ishidagi tajriba bilan tekshirilgan ko'rsatmalar mavjud. Alohida e'tibor boshlang'ich tayyorgarlikka ajratiladi, uning ahamiyati asoslab beriladi. Boshlang'ich tayyorgarlikning eng muhim tarkibiy qismi sifatida UJT tan olinadi. U yosh sportchilarning samarali bazaviy

tayyorgarligini ta'minlashga, kelgusidagi yutuqlarning mustahkam funksional va harakat asosini yaratishga qaratilgan.

Shu bilan birga, ko'pgina tadqiqotlar va tavsiyalar 13-15 yoshdagi o'smirlarga bag'ishlangan. 10-12 yosh davri kuch va har tomonlama tayyorgarlik vositasi sifatida me'yorlangan og'irliklardan foydalanish imkoniyati jihatidan kam o'rganilgan davr bo'lib qolmoqda.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida UJT ning alohida ahamiyatini e'tiborga olib, 10-12 yoshdagi yangi shug'ullanuvchi og'ir atletikachilar uchun UJT vositalaridan foydalanishning aniq parametrlari va uslubiy jihatlarini ishlab chiqish hamda tajribada asoslash muhim ahamiyat kasb etadi.¹²

Bundan tashqari, jismoniy sifatlar rivojlanishining boshlang'ich bosqichida ularning bir-biriga ko'chish darajasi yuqoriligiga asoslangan holda UJT vositalari yordamida maxsus kuch tayyorgarligi vazifalarining bir qismini hal etish mumkin, deb hisoblaymiz. Bunday yondashuv, bizningcha, yangi shug'ullanuvchi og'ir atletikachilarning ham funksional imkoniyatlariga nisbatan, ham og'ir atletikada maxsus kuch tayyorgarligi vositalarining cheklangan arsenalidan foydalanishga nisbatan yanada tejamkor hisoblanadi.

1.5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini va Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.

Mashg'ulot yuklamasi hamda parametrlari o'quv yilida rejalashtirilgan soatlar sonidan kelib chiqib hisoblandi. Bunda, nazorat guruhidan farqli ravishda, urinishda ShKS birmuncha kamayadi. Bizningcha, yuklamani muayyan urinishdan butunlay mashqqa o'tkazish yaxshi harakatlanishni o'rganish uchun yordam beradi. Aynan shu mazkur tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifa hisoblanadi.

¹² Ёш оғир атлетикачиларни тайёрлаш услубияти (услубий ўқув қўлланма) Тошкент-2011

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari uchun yillik ShKS ning darslar dasturidagiga qaraganda birmuncha yuqori kattalikda taklif qilinishi pubertat davri oxirida umumiy chidamlilikning bazaviy ko'rsatkichlari nisbatan yuqoriligi va chidamlilikning laktat tarkibi rivojini ta'minlovchi anaerob–glikolitik mexanizmlarni rivojlantirish uchun qulay vaqt (11 yoshdan boshlab) ekanligi bilan bog'liq.

Nazorat guruhiga nisbatan MJT ning tajriba hajmi ancha kamaytirilgan. Buning sababi MJT amalda katta yoshdagi o'spirin va o'smirlarning yoshga xos fiziologik moslashish imkoniyatlariga yo'naltirilgan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yuklama shiddati parametrlari o'ziga xos muhimligini hisobga olib, biz shunga e'tibor qaratishni lozim deb topdik. Ma'lumki, mashg'ulot yuklamasining beshta asosiy shiddat zonasiga ajratiladi:

I zona – kichik maksimaldan: 51–60%;

II zona – katta bo'lmagan: 61–70%;

III zona – o'rta: 71–80%;

IV zona – katta: 81–90%,

V zona – sub – va maksimal: 91–100%.

Biz tomonimizdan ko'rib chiqilayotgan 10–15 yosh guruhlari har bir keyingi yosh guruhida kuch sifatlarining o'sish sur'atlari oshishi bilan tavsiflanadi.

Yosh og'ir atletikachilarning har bir yosh guruhida dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlaridagi mashg'ulot og'irliklari shiddatining tuzilish modeli kuchni rivojlantirishning aynan shu dinamikasiga asoslangan.

Kichik og'irliklarning ulushi 10–11 yoshda eng yuqori – 37% bo'ldi, keyinchalik 15 yoshda qat'iy qisqarib bordi – 20%. Katta bo'lmagan og'irliklar zonasi (61–70%) 10 dan 13 yoshgacha - boshqa og'irliklar orasida barqaror ustunlik qildi (34–35%), 14–15 yoshda esa u ancha kamaydi–26% gacha. O'rtacha og'irliklar ulushi (71–80%) 10–11 yoshda 20% dan 15 yoshda 40% gacha qat'iy ravishda oshib bordi. Katta og'irliklar ham (81–90%) 10–11 yoshda 7% dan 15

yoshda 12,5% gacha oshdi. Sub- va maksimal og'irliklar zonasida ham dinamika o'zgardi. Kichik yoshdagilarning nisbatan yuqori psixik zo'riqishlarga bo'lgan mustahkamligini hisobga olib, ushbu og'irliklarning ulushi 10–11 yoshda 1,5–3% dan 15 yoshda 1–2% gacha kamayib bordi.

Shunday qilib, 10–11 yoshdagilar ko'p qo'llanilgan yuklama sifatida kichik og'irliklardan, 12 va 13 yoshdagilar – katta bo'lmagan, 14 va 15 yoshdagilar esa o'rtacha og'irliklardan foydalandilar.

Birinchi maxsus jismoniy tayyorgarlikning quyidagi parametrlarini taklif etishga imkon berdi (1.5.1–jadval).

10–11 yoshdagi atletlar uchun mashg'ulot tuzilmasi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining birinchi navbatdagi vazifalari hamda yangi shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlaridan kelib chiqib rejalashtirildi. Klassik mashqlarni fazalarga bo'lib egallash afzal deb topildi. Mashg'ulotlarning bir tomonga yo'naltirilganligi tomoyiliga qat'iy amal qilindi. Bu ikkita, ba'zan uchta ketma–ket bajarilgan dast ko'tarish yoki siltab ko'tarish mashqlarida o'z ifodasini topdi.

Asosiy qismning oxirida o'tirib–turishning turlaridan biri qo'llanildi. Ushbu mashg'ulotni tashkil etish sxemasi bir guruh mashqlarni chuqur o'rganish bilan sifatli yuklama olishga imkon yaratdi.

90–100 %li og'irliklar mashg'ulotlarda birinchi bor nazorat musobaqalaridan so'ng – dekabr oyida paydo bo'ldi va oy davomida 10–20 marta oshdi. Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat 65% ni tashkil etdi.

SHKS da yuklama hajmining shiddat zonalari bo'yicha taqsimlanishi yil davomida asosiy mashqlarda kichik va katta bo'lmagan og'irliklar tomonga o'zgardi (muvofiq ravishda 37,34,20,6% 1,5–3%).

Oylik siklda ShKS 550–850 atrofida o'zgarib turdi. U quyidagilarning umumiy yig'indisidan hosil bo'ldi: urinishda 3–4 ShKS, mashqda 5–6 urinish, mashg'ulot davomida 3–4 mashq, haftada 3 ta asosiy mashg'ulot. O'quv yilining 10 oyi ichida ShKS 6000 dan oshmadi.

Haftadagi to'rtinchi mashg'ulot yanvar oyidan – muntazam mashg'ulotlarning beshinchi oyidan kiritildi va butunlay UJT uchun bag'ishlandi.

12 yoshdagi atletlar uchun mashg'ulot jarayoni xuddi 10–11 yoshdagilar bilan foydalanilgan tamoyillarga asosan tashkil etildi (mashg'ulot yuklamasi parametrlari bundan mustasno).

Oylik siklda ShKS 650–850 atrofida bo'ldi va yillik siklda 7000 dan oshmadi. U ham quyidagilar yig'indisidan hosil qilindi: urinishda 3–4 ShKS, mashqda 5–6 urinish, mashg'ulotda 3–4 mashq, haftada 3 ta asosiy mashg'ulotlar. Lekin 6 ta urinishli mashqlar soni oshdi.

Sub- va maksimal ko'tarishlar soni oyiga 10–20 atrofida rejalashtirildi.

90–100% li og'irliklar mashg'ulot jarayoniga faqat dekabrda kiritildi.

Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat 65% ni tashkil etdi. Yil davomida asosiy mashqlardagi (shtangani siqib ko'tarish mashqlari va egilishlardan tashqari) ShKS yuklama hajmining shiddat zonalari bo'yicha taqsimlanishi ham kichik va katta bo'lmagan og'irliklar tomonga o'zgardi, lekin o'rta vaznlar ulushi birmuncha oshdi (muvofig ravishda 31,34 va 24%, 9%, 2–2,5).

Haftalik sikldagi to'rtinchi mashg'ulot avvalgidek butunlay UJT uchun bag'ishlandi, lekin mashg'ulot jarayoniga o'quv yili boshidan kiritildi.

13 yoshdagi atletlar uchun oylik sikllardagi ShKS ning tebranish diapazoni 720 dan 1152gacha oshdi. Yuklamaning yillik hajmi esa 8000 dan oshmadi.

Bitta urinishda ShKS doimiy bo'ldi–4, mashqdagi urinishlar soni–5–6. 4 ta asosiy mashqlardan iborat mashg'ulotlar soni ortdi. Bu 13 yoshdagi o'smirlarning avvalgi yosh guruhlariga nisbatan oshgan moslashish imkoniyatlariga to'la mos keladi. Bu bizning tadqiqotlarimiz natijalari bilan tasdiqlanadi.

90–100% li og'irliklar mashg'ulot jarayoniga dekabrda kiritilgan edi. Ularning oylar bo'yicha soni 10–20 atrofida.

Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat 65% ni tashkil qildi.

Yil davomida asosiy mashg'ulotlardagi (shtangani siqib ko'tarish mashqlari va egilishlardan tashqari) ShKS da yuklama hajmining shiddat zonalari bo'yicha

taqsimlanishi katta bo'lmagan va o'rtacha og'irliklar tomonga o'zgardi, kichik vaznlar ulushi birmuncha kamaydi (muvofig ravishda 26,35,26,11%, 2–2,5%).

To'rtinchi mashg'ulot, asosan UJT uchun yo'naltirilganidan tashqari, 1 ta og'ir atletika mashqarini o'z ichiga oldi. Bu ushbu yosh guruhida umumiy mashg'ulot yuklamasi hajmining oshishiga o'z ulushini qo'shdi.

14 yoshdagi atletlar uchun yuklama hajmining oshishi asosan mashg'ulotning asosiy qismiga doimiy ravishda 4–chi mashqni kiritish hisobiga sodir bo'ldi.

Oylik siklda ShKS ning o'zgarish diapazoni oldingi yosh guruhi kabi qoldi: 720–1152. Yillik hajmi 9000 ShKS ga teng bo'ldi. U quyidagilar yig'indisidan hosil bo'ldi: urinishda 4 ShKS, mashqda 5–6 urinish, mashg'ulotda 4 mashq, haftada 3 ta asosiy mashg'ulot .

90–100% li og'irliklar ham dekabr oyidan foydalana boshlandi. Ularning oylar bo'yicha soni 10–20 atrofida bo'ldi.

Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat 65% ni tashkil etdi.

Yil davomida asosiy mashqlardagi (shtangani siqib ko'tarish mashqlari va egilishlardan tashqari) ShKS da yuklama hajmining shiddat zonalarini bo'yicha taqsimlanishi quyidagicha bo'ldi: 26%–kichik vaznlar; 26%–katta bo'lmagan vaznlar; 35%–o'rta vaznlar, 11%–katta; 2%–sub–va maksimal vaznlar, ya'ni o'rtacha og'irliklar zonasi tomonga o'zgardi.

Haftadagi 4–chi mashg'ulot, asosan UJT uchun yo'naltirilganligidan tashqari, bitta, ba'zan esa ikkita maxsus mashqni o'z ichiga oldi.

15 yoshdagi atletlar uchun yuklama hajmining oshishi urinishda shtangani besh mart ko'tarishni kiritish va uch marta ko'tarishlarni chiqarib tashlash hisobiga sodir bo'ldi.

Oylik sikllarda ShKS ning o'zgarish diapazoni yuqori kattaliklar tomonga muvofig ravishda o'zgardi: 960–1440. Maxsus yuklamaning yillik hajmi 10000 ShKS ga teng bo'ldi. U quyidagilar yig'indisidan hosil bo'ldi: urinishda 4–5 ShKS, mashqda 5–6 urinish, mashg'ulotda 4 mashq, haftada 4 ta asosiy mashg'ulot.

Mashg'ulot jarayoniga jalb qilingan vositalar doirasi avvaldagidek qoldi 90–100% li og'irliklarni ko'tarishdan dekabr oyidan foydalana boshlandi. Ularning oylar bo'yicha soni 10–20 ga yetdi. Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat 65% ga teng bo'ldi.

O'quv yili davomida asosiy mashqlardagi (shtangani siqib ko'tarish mashqlari va egilishlardan tashqari) ShKS da yuklama hajmining shiddat zonalari bo'yicha taqsimlanishi quyidagi ko'rinishda bo'ldi: 20%– kichik vaznlar; 26%– katta bo'lmagan; 40%–o'rtacha; 12%–katta; 1–2 %–sub–va maksimal. Har doimgidek, o'rtacha vaznlar guruhi ko'proq qo'llanildi.

Haftadagi 4–chi mashg'ulot 2–3 ta maxsus mashqni o'z ichiga oldi, qolgan vaqt esa UJT uchun bag'ishlandi.

**10–15 yoshdagi og'ir atletikachilar yillik o'quv – mashg'ulot yuklamalarining
tabaqalashtirilgan asosiy
PARAMETRLARI**

Mashg'ulot yuklamasi parametrlari	10–11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
Umumiy soatlar soni	288	320	320	320	320
Ulardan: MJT uchun	120	120	160	160	160
UJT uchun	168	200	160	160	160
UJT va MJT nisbati(% da)	60:40	62,5:37,5	50:50	50:50	50:50
O'quv yili davomida ShKS ning umumiy yig'indisi	6000	7000	8000	9000	10000
Oylik sikllarda ShKS ning tebranish diapazoni	550–850	650–850	720–1152	720–1152	960–1440
Urinishda ShKS soni	3–4	3–4	4	4	4–5
Mashqda urinishlar soni	5–6	5–6	5–6	5–6	5–6
Mashg'ulotda mashqlar soni	3–4	3–4	4	4	4

Haftada mashg'ulot soni	3-4	4	4	4	4
Ulardan: asosiy	3	3	3	3	4
qo'shimcha	0-1	1	1	1	0
Oylik sikllarda 90-100% og'irliklarni ko'tarish soni	10-20				
O'quv yili davomida dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat	60-70				
O'quv yili davomida ShKS ning shiddat zonalari bo'yicha taqsimlanishi (%da)					
Kichik vaznlar: 51-60	37	31	26	26	20
Katta bo'lmagan vaznlar: 61-70	34	34	35	26	26
O'rta vaznlar: 71-80	20	24	26	35	40
Katta vaznlar: 81-90	6	9	11	11	12
Sub-va maksimal vaznlar:91-100	1,5-3	2-2,5	2-2,5	2	1-2

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari o'quv-mashg'ulot jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jadal biologik rivojlanish (10-16 yosh) davrida, ayniqsa jinsiy yetilish davrida (13-16 yosh) UJT mashqlari organizmning hamma funksional tizimlari hamda jismoniy sifatlari: tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va chidamlilikni yanada faolroq rivojlantirishga yordam beradigan beqiyos vosita bo'lib xizmat qiladi. Yana shu narsa muhimki, bir vaqtning o'zida pay-bog'lam apparatini ancha katta yoshda maksimal yuklamalarga tayyorlaydi.¹³

¹³ Ёш оғир атлетикачиларни тайёрлаш услубияти (услубий ўқув қўлланма) Тошкент-2011

UJT dasturi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- yugurish tayyorgarligi – 30,3 x 10, 60, 100, 1000 va 3000 m;
- sakrash tayyorgarligi – uzunlikka va balandlikka seriyali hamda bittalik sakrashlar;
- atletik tayyorgarlik – turnikda tortilishlar, yotib qo‘llarni bukib – yozish;
- bruslarga tayangan holda qo‘llarni bukib – yozish;
- trenajyorlarda va erkin og‘irliklar bilan ishlash;
- sport (futbol, basketbol) va harakatli o‘yinlar, estafetalar.

UJT da yuklamalar shug‘ullanuvchilarning yoshiga va imkoni boricha individual xususiyatlariga muvofiq holda me‘yorlandi.

Kuch mashg‘ulotlarining boshlang‘ich bosqichida kuch nisbatan bir xil, mashg‘ulotda qo‘llaniladigan og‘irliklar (katta yoki kichik) hamda usuliyatlarga kam darajada bog‘liq holda o‘shishi sababli, shuningdek, endokrin bezlari quvvati yetarli bo‘lmaganligi tufayli, bolalar va o‘smirlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda o‘yinlar hamda musobaqa elementlarini kiritish yo‘li orqali mashg‘ulotlarning yuqori emotsionalligini ta‘minlash tavsiya etiladi (T.V.Solomina, 1990;V.G.Alabin, 1993). Shu sababli 10–11 va 12 yoshdagi tajriba guruhi og‘ir atletikachilarida oraliqli mashq tipi bo‘yicha (oddiy dam olish oralig‘i bilan) aylanma mashg‘ulot atletik (umumiy kuch) tayyorgarlikning asosiy usuliyati bo‘ldi. Bizning fikrimizcha, aynan aylanma mashg‘ulot bolalik chog‘ida kuch sifatlarini rivojlantirishning eng oddiy hamda yengil uslubi hisoblanadi. Bundan tashqari, bir vaqtning o‘zida mashg‘ulotlarning yuqori emotsionalligi ta‘minlanadi, bu kuch mashg‘ulotlariga xos bo‘lgan bir xillikni bezaydi. Besh–oltita mashqlar va 6–12 marta takrorlashlardan iborat uchta aylana o‘ta toliqishni keltirib chiqarmay, asosiy mushak guruhlarini ishga solishga imkon beradi.

12 yosh guruhida funksional imkoniyatlar oshishi sababli yana bitta belgilangan mashqlarni o‘tishning to‘rtinchi aylanasi qo‘shildi.

Faqat 13 yoshdan boshlab, ya‘ni jinsiy yetilish aniq boshlangan yoshda, ko‘pchilik shug‘ullanuvchilarda standart–takroriy oraliqli va variantli mashqlar uslubi kiritildi. Ushbu uslub yordamida avvalgi va keyingi urinishlar orasidagi dam

olish oraliqlarini qisqartirish hisobiga har bir ishlanayotgan mushak guruhlariga yuklamani oshirish nazarda tutilgan edi. Bitta mashg'ulot doirasida umumiy rivojlantiruvchi xususiyatga ega bo'lgan ko'pi bilan uchta kuch mashqlari tavsiya etildi. Chunki mashg'ulotning asosiy qismi yuklamasi hisobga olindi.

Har bir mashq to'rtta urinishda, bir urinishda 6–12 marta takrorlashlar bilan bajarildi. Shug'ullanuvchilarda kuch yuklamasining bajarilishini ta'minlovchi fiziologik mexanizmlar ulg'ayib borishi bilan yengib o'tiladigan kuchlanishlarning shiddati oshdi. Bundan tashqari, 15 yosh guruhida har bir kuch mashqiga 5–chi urinish qo'shildi. 10–12 yoshda atletik tayyorgarlik bo'limi haftada 2 marta, 13–15 yoshda – haftada 4 marta qo'llanildi.¹⁴

Tayyorgarlikning yugurish va sakrash turlari tezkor–kuch sifatlari, tezkorlik va umumiy chidamlilikni takomillashtirish maqsadida qo'llanildi.

Uzoq muddatli yuklamalarga chidamlilikni rivojlantirishdagi yoshga xos qonuniyatlarni hisobga olib, 10–11–13 yoshdagi tajriba guruhlarida har bir mashg'ulot oxirida faqat 1000m masofa bosib o'tildi. 14 yoshdan boshlab esa unga bir oyda ikki marta bosib o'tiladigan 3000m li masofa qo'shildi. Ko'rsatib o'tilgan masofalarni yugurib o'tishda vaqt hisobga olinmadi.

Sakrash yuklamasi bo'limida bo'g'im–boylam apparatini o'sib borayotgan va o'sishda davom etayotgan kuch imkoniyatlariga moslashtirish maqsadida, 4 yoshdan boshlab gimnastika “eshagiga” sakrab chiqish mashqi kiritildi.

Ma'lumki, tekshirilayotgan yosh guruhlariga uchun o'yin yuklamasi UJT hamda psixologik jihatdan yaxshi yengillashish vositasidir.

UJT bo'yicha ishlab chiqilgan usuliyatlarida sport o'yinlari (futbol, basketbol) va estafetali harakatli o'yinlar 13 yoshga qadar birga qo'shib olib borildi. 14 yoshdan harakatli o'yinlar va estafetalar uchun ajratilgan vaqt sport o'yinlariga bag'ishlandi. Buni shunday tushuntirish mumkinki, katta yoshdagi o'smirlar psixik jihatdan yetilgan va ushbu yoshda UJT ning tashkiliy shakllarini o'zgartirish zarurati mavjud. Sport o'yinlarining qatnashchilarga qo'yadigan ancha

¹⁴ Ёш оғир атлетикачиларни тайёрлаш услубияти (услугий ўқув қўлланма) Тошкент-2011

yuqori talablari ularni ma'naviy–irodaviy va aqliy sifatlarini yanada rivojlantirish vositasiga aylantiradi.

Harakatli o'yinlar va estafetalardan foydalanilgan yosh guruhlarida o'yin yuklamasini rejalashtirish ob–havo sharoitlari hamda mashg'ulot jarayoniga har xillik kiritish zarurligini hisobga olgan holda amalga oshirildi. Shuning uchun harakatli o'yinlar va estafetalar qishda, shuningdek, sport o'yinlari o'rniga boshqa yil fasllarida kiritildi.

Haftalik mashg'ulot siklida UJT bo'limlarini rejalashtirish bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishidagi ma'lum xususiyatlarga asoslanib amalga oshirildi. Birinchi ikkita tekshirilayotgan yosh davrlarida – 10–11 va 12 yosh – UJT ning hamma bo'limlaridan foydalanish soni bir xil bo'ldi: haftada ikki martadan. Faqat 13 yoshdan boshlab, kuch sifatleri asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar aniq ifodalangan davrdan, umumiy tayyorgarlik yuklamasi tuzilishi o'zgardi. Umumiy kuch tayyorgarligi bo'limi har bir mashg'ulotda qo'llanildi, o'yin hamda birlashtirilgan sakrash va yugurish yuklamasidan avvalgidek haftada ikki marta foydalanildi. Bunda har bir mashg'ulotdan keyin 1000m ga yugurish saqlanib qolindi.

Mashg'ulotdagi UJT vositalari soni yosh o'tishi bilan oshib bordi. 10–11 yoshda UJT vositalari 3 ta; 12 yoshda–3–4; 13 yoshda– 4–5; 14 yoshda–4–5; 15 yoshda–5taga teng bo'ldi.

Shunday qilib, 12 yoshgacha UJT ning bir tekis yo'naltirilganligi kuch sifatlarini rivojlantirish tomonga sezilarli darajada o'zgardi. Bunda UJT da Og'r atletika vositalarining avvalgi hajmi saqlab qolindi.

Bizning tadqiqotlarimiz umumiy jismoniy tayyorgarlikning quyidagi tuzilishi va parametrlarini tavsiya etishga imkon beradi.

10–15 yoshdagi og‘ir atletikachilarida UJT yuklamasining asosiy

PARAMETRLARI

UJT bo‘limlari	10–11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
Atletik tayyorgarlik	Oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo‘yicha aylanma mashg‘ulot	Oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo‘yicha aylanma mashg‘ulot	Standart–takroriy oraliqli va variantli mashqlar	Standart–takroriy oraliqli va variantli mashqlar	Standart–takroriy oraliqli va variantli mashqlar
–trenajyorlar; –gimnastika turnigi; –gimnastika bruslari; –erkin og‘irliklar;	3 aylana 5–6 mashq (tanlab) 6–12 takrorlash	4 aylana 5–6 mashq (tanlab) 6–12 takrorlash	2–3 mashq (tanlab) 4 urinish 6–12 takrorlash	3 mashq (tanlab) urinish 6–12 takrorlash	2–3 mashq (tanlab) 5 urinish 6–12 takrorlash
Sakrashlarni seriyali bajarish					
Sakrash tayyorgarligi					
–joyidan turib uzunlikka sakrash; –joyidan turib balandlikka sakrash; –gimnastika “eshagiga” sakrab chiqish.	3 seriya 10 tadan sakrash (tanlab)	4 seriya	4 seriya 10 tadan sakrash	3 seriya 10 tadan sakrash (tanlab)	5 seriya 3 seriya
Yugurish tayyorgarligi					
–3 x 10 m (mokisimon yugurish)	3 ta yugurish	3 ta	4 ta	4 ta	4 ta
–30 m –60 m –100 m	Kuz va bahorda 1–2 yugurish (tanlab)	1–3 yugurish	1–3 yugurish		
–1000 m	Har bir mashg‘ulot oxirida			Bir oyda 2 marta	Bir oyda 2 marta
–3000 m	Har bir mashg‘ulot oxirida	Har bir mashg‘ulot oxirida	Har bir mashg‘ulot oxirida	Har bir mashg‘ulot oxirida	Har bir mashg‘ulot oxirida
O‘yin tayyorgarligi	Kuz, bahor; 40 minutdan	Kuz, bahor; 40 minutdan	Kuz, bahor; 40 minutdan	Butun o‘quv yili davomida	Butun o‘quv yili davomida
–sport o‘yinlari (futbol, basketbol);	Qishda sport o‘yinlari o‘rniga	Qishda sport o‘yinlari o‘rniga	Qishda sport o‘yinlari o‘rniga	Qishda sport o‘yinlari o‘rniga	Qishda sport o‘yinlari o‘rniga

–harakatli o‘yinlar– estafetalar; –estafetalar.	40 minutdan	40 minutdan	40 minutdan	40 minutdan	40 minutdan
Haftalik mashg‘ulot siklida UJT bo‘limlarini rejalashtirish.	(atletik tayyorgarlik + o‘yin tayyorgarligi + haftada 2 marta) (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta	(atletik tayyorgarlik + o‘yin tayyorgarligi + haftada 2 marta) (sakrash + yugurish)	Atletik tayyorgarlik + (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta	Atletik tayyorgarlik + (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta	Atletik tayyorgarlik + (sakrash + yugurish) x haftada 2 marta
Mashg‘ulotda UJT bo‘limlari soni	3	3–4	4–5	4–5	5
Haftada mashg‘ulotlar soni	4	4	4	4	4

10–11 yoshdagi atletlar uchun haftalik mashg‘ulot siklida UJT bo‘yicha 4ta mashg‘ulot ko‘zda tutilgan (ulardan 3 tasi maxsus mashg‘ulotlarning davomi sifatida va 1 tasi butunlay UJTga bag‘ishlangan). Mashg‘ulotda 2–3 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajyorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarda tayanib qo‘llarni bukib–yozish, gantellar va shtanga bilan ishlash.

Usuliyat: oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo‘yicha aylanma mashg‘ulot. Haftada 5–6 ta mashq, 6–12 marta takrorlashlar bilan 3 ta aylana bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Usuliyat: 10 martadan 3 seriya sakrash. Haftada 2 marta 1–2 tur bo‘yicha foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m. kross.

Usuliyat: har bir mashg‘ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3 x 10 m.ga mokisimon yugurish.

Usuliyat: 3 ta yugurish.

v) sprint –30, 60, 100 m.

Usuliyat: kuz va bahorda 1–3 ta yugurish. Haftada 2 marta bitta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

4. O'yin tayyorgarligi:

a) sport o'yinlari (futbol, basketbol).

Usuliyat: kuz va bahorda 40 minutdan.

b) harakatli o'yinlar va estafetalar.

Usuliyat: qishda sport o'yinlari o'rniga 40 minutdan. Haftada 2 marta yuklamaning bitta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

Haftalik mashg'ulot siklida UJT vositalarini rejalashtirish: (atletik tayyorgarlik + o'yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; (sakrash tayyorgarligi + yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

12 yoshdagi atletlar uchun haftalik siklda UJT bo'yicha 4 ta mashg'ulot ko'zda tutilgan (ulardan 3 tasi maxsus mashg'ulotlarning davomi sifatida va bittasi butunlay UJT uchun bag'ishlangan). Mashg'ulotda 3–4 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajyorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarda tayanib qo'llarni bukib–yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Usuliyat: oddiy dam olish oraliqlari bilan oraliqli mashq tipi bo'yicha aylanma mashg'ulot.

Haftada 2 marta 5–6 ta mashq, 6–12 marta takrorlashlar bilan 4 ta aylana bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Usuliyat: 10 martadan 4 seriya sakrash. Haftada 2 marta sakrashning 1–2 turi bo'yicha foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m. kross.

Usuliyat: har bir mashg'ulot oxirida vaqt hisobga olinmagan holda yugurish.

b) 3 x 10 m. ga mokisimon yugurish.

Usuliyat: 3 ta yugurish.

v) sprint–30, 60, 100 m.

Usuliyat: kuz va bahorda 1–3 ta yugurish. Haftada 2 marta yugurishning 3 ta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

4. O'yin tayyorgarligi: a) sport o'yinlari (futbol, basketbol).

Usuliyat: kuz va bahorda 40 minutdan.

b) harakatli o'yinlar va estafetalar.

Usuliyat: qishda sport o'yinlari o'rniga 40 minutdan. Haftada 2 marta yuklamaning 1 ta turi bo'yicha tanlab bajarildi.

Haftalik mashg'ulot siklida UJT vositalari guruhlarini rejalashtirish: (atletik tayyorgarlik+o'yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; (sakrash tayyorgarligi+ yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

13 yoshdagi atletlar uchun haftalik siklda UJT bo'yicha 4 ta mashg'ulot ko'zda tutilgan. Ulardan 3 tasi maxsus mashg'ulotlarning davomi sifatida va bittasi butunlay UJT uchun bag'ishlangan. Mashg'ulotda 4–5 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajyorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarda tayanib qo'llarni bukib–yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Usuliyat: standart takroriy oraliqli va variantli oraliqli mashqlar.

Ushbu uslublarning mashg'ulot jarayoniga kiritilishi 13 yoshdagi o'smirlarning kuch mashg'ulotlariga bo'lgan bardoshlilikining ortishi va ancha yorqin reaksiya qilish qobiliyatlari bilan tushuntiriladi.

Mashqlar bajarishning bu usublari kuch va tezkor–kuch sifatlarining rivojlanishiga ko'proq ta'sir ko'rsatadi.

4 ta urinish va bir urinishda 6–12 marta takrorlash bilan 2–3 ta mashq bajarildi.

Ushbu bo‘lim har bir mashg‘ulotda mavjud, ya’ni haftada 4 marta.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Usuliyat: 10 tadan 4 seriya sakrash. Mashg‘ulot jarayonida murabbiyning xohishiga ko‘ra haftada 2 marta sakrashlarning 1–2 turidan tanlab foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m. kross

Usuliyat: har bir mashg‘ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3 x 10 m. ga mokisimon yugurish.

Usuliyat: 4 ta yugurish.

v) masofani bosib o‘tish - 30, 60, 100 m.

Usuliyat: kuz va bahorda 1–3 ta yugurish. Mashg‘ulot jarayonida haftada 2 marta yugurishning 1 ta turi bo‘yicha tanlab foydalanildi.

4. O‘yin tayyorgarligi:

a) sport o‘yinlari (futbol, basketbol).

Usuliyat: kuz va bahorda 40 minutdan.

b) harakatli o‘yinlar va estafetalar.

Usuliyat: qishda sport o‘yinlari o‘rniga 40 minutdan mashg‘ulotga haftada 2 marta yuklamaning 1 turi bo‘yicha tanlab kiritildi.

Haftalik siklda UJT vositalarini rejalashtirish quyidagicha: atletik tayyorgarlik + (o‘yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; atletik tayyorgarlik + (sakrash tayyorgarligi + yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

14 yoshdagi atletlar uchun haftalik siklda maxsus mashg‘ulotlar davomi sifatida UJT bo‘yicha 4 ta mashg‘ulot ko‘zda tutilgan. Mashg‘ulotda 4–5 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajyorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarga tayanib qo‘llarni bukib–yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Usuliyat: standart takroriy oraliqli va variantli oraliqli mashqlar.

Haftada 4 marta 4 urinish va urinishda 6–12 marta takrorlashlar bilan 3 ta mashq bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi:

a) joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Usuliyat: 10 tadan 4 seriya sakrash.

b) gimnastika “eshagiga” sakrab chiqish

Usuliyat: 10 tadan 3 seriya sakrash.

Mashg‘ulot jarayonida murabbiyning xohishiga ko‘ra haftada 2 marta sakrashning 1–2 turidan tanlab foydalanildi.

Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000m. kross.

Usuliyat: har bir mashg‘ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3000 m. kross.

Usuliyat: bir oyda 2 marta har bir mashg‘ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish. Musobaqa davrlarida bu masofa sakrash va sprinterlik yuklamasi bilan o‘zgartirildi.

v) 3 x 10 m. ga mokisimon yugurish.

Usuliyat: 4 ta yugurish

g) sprint–30, 60,100 m.

Usuliyat: kuz va bahorda 1–3 ta yugurish. Mashg‘ulot jarayonida haftada 2 marta yugurishning 1 turi tanlab foydalanildi.

4. O‘yin tayyorgarligi:

a) sport o‘yinlari (futbol, basketbol).

Usuliyat: O‘quv yili davomida haftada 2 marta bir mashg‘ulotda 40 minutdan 1 ta o‘yin.

Mashg‘ulot dasturidan harakatli o‘yinlar va estafetalarning chiqarib yuborilganligi bu o‘yinlarning 14 yoshdagi sportchilar motivatsiyasiga nomuvofiqligi bilan tushuntiriladi.

Haftalik siklda UJT vositalarini rejalashtirish: atletik tayyorgarlik +(sakrash va yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

15 yoshdagi atletlar uchun haftalik siklda maxsus mashg‘ulotlar davomi sifatida UJT bo‘yicha 4 ta mashg‘ulot ko‘zda tutilgan. Mashg‘ulotda 5 tadan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bajarildi.

1. Atletik tayyorgarlik: trenajyorlar, turnikda osilib turib tortilishlar, yotib va bruslarga tayanib qo‘llarni bukib–yozish, gantellar hamda shtanga bilan ishlash.

Usuliyat: standart takroriy oraliqli va variantli oraliqli mashqlar.

Haftada 4 marta 5 urinish va urinishda 6–12 marta takrorlash bilan 3 ta mashq bajarildi.

2. Sakrash yuklamasi: joyidan turib balandlikka va joyidan turib uzunlikka sakrashni bir marta yoki seriyali bajarish.

Usuliyat: 10 tadan 5 seriya sakrash.

b) gimnastika “eshagiga” sakrab chiqish.

Usuliyat: 10 tadan 5 seriya sakrash. Haftada 2 marta sakrashning 1–2 turi tanlab foydalanildi.

3. Yugurish tayyorgarligi:

a) 1000 m. kross.

Usuliyat: har bir mashg‘ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish.

b) 3000m. kross.

Usuliyat: bir oyda 2 marta har bir mashg‘ulot oxirida vaqtni hisobga olmagan holda yugurish. Musobaqa davrlarida bu masofa sakrash va sprinterlik yuklamasi bilan o‘zgartirildi.

v) 3 x 10 m. ga mokisimon yugurish.

Usuliyat: 4 ta yugurish.

g) sprint–30, 60,100 m.

Usuliyat: kuz va bahorda 1–3 ta yugurish. Mashg‘ulot jarayonida haftada 2 marta yugurishning 1 turi tanlab foydalanildi.

4. O‘yin tayyorgarligi:

a) sport o‘yinlari (futbol, basketbol).

Usuliyat: O'quv yili davomida haftada 2 marta bir mashg'ulotda 40 minutdan 1 ta o'yin.

Haftalik siklda UJT vositalarini rejalashtirish: atletik tayyorgarlik+(o'yin tayyorgarligi) haftada 2 marta; atletik tayyorgarlik+(sakrash va yugurish tayyorgarligi) haftada 2 marta.

II. BOB. TADQIQOT JARAYONINING VAZIFALARI, USLUBIYATLARI VA UNI TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqot vazifalari:

1. O‘zbek og‘ir atletikachilarni xalqaro musobaqalarda ishtirokidagi bayonnomalarni o‘rganib chiqish va taxlil qilish.

2. O‘zbekiston terma jamoasining xalqaro musobaqalarda erishgan natijalarini qiyosi tahlil qilish.

3. Respublikada Mustaqilik yillaridan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar sonini o‘rish dinamikasini o‘rganish.

2.2. Tadqiqot uslublari

-Adabiyotlar taxlili va umumlashtirishi;

-Sotsiologik uslub (suxbat);

-Matematik-statistik uslublar.

2.2.1. Adabiyotlar taxlili va umumlashtirishi.

Muammoning xolatini aniqlash uchun biz tomonidan 22 ilmiy adabiyotlarni o‘rganib chiqdik. Ularda jahon va O‘zbekistonda og‘ir atletika sport turining rivojlanishi yoritilgan.

2.2.2. Sotsiologik uslub (suxbat).

Suhbat Surxondaryo viloyati terma jamoa etakchi murabbiylari va sportchilari bilan o'tkazildi. Suhbatda Termiz davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi professor o'qituvchilari hamda Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishda tahsil olayotgan talabalardan olingan ma'lumotlar asosida tashkil etildi.

Suhbatda 4 murabbiy, 10 sportchi va 20 talaba ishtirok etgan. Suhbat maxsus ishlab chiqilgan reja bo'yicha o'tkazilgan.

2.2.3. Matematik-statistik uslublar

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va suhbat o'tkazish jarayonida olingan ma'lumotlarni taxlil qilishda o'rtacha arifmetik qiymati bilan foydalanildi (X).

III. BOB. PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARINI ASOSLAB BERISH VA MUHOKAMASI.

3.1 O‘zbekistonda og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning mustaqillik yillaridan keyin o‘shish darajasini o‘rganish holati

O‘zbekiston Respublikasi Mustaqillikka erishgandan keyin og‘ir atletika bo‘yicha mamlakat terma jamoalari 4 ta Olimpiya yozgi o‘yinlarda ishtirok etganlar. Bular XXVI «Atlanta-1996» (AQSh), XXVII «Sidney-2000» (Avstraliya) va XXVIII «Afina-2004» (Gresiya) va XXIX«Pekin-2008» (Xitoy), “London 2012” XXX (Buyuk Britaniya) yozgi Olimpiya o‘yinlari. Shularni inobatga olib, hamda O‘zbekiston og‘ir atletikachilarning yutuqlarini o‘rganish maqsadida og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar soni bugungi kunda ko‘zga ko‘rinarli darajada o‘zgardi. Bunga saba 2013 yil Polshada bo‘lib o‘tgan joxon chempionatida xamyurtimiz Ruslan Nuriddinov va Ulg‘bek Alimovlarni qo‘lga kiritgan natijalari bo‘ldi. Bugungi kunga kelib Toshkent shaxrida 103 nafar, Toshkent viloyatida 222 nafar, Sirdaryo viloyatida 59 nafar, Jizzax viloyatida 62 nafar, Samarqand viloyatida 182 nafar, Buxoro viloyatida 179 nafar, Navoiy viloyatida 189 nafar, Qashqadaryo viloyatida 125 nafar, Surxandaryo viloyatida 41 nafar, Xorazm viloyatida 361 nafar, Qoraqolpog‘iston Respublikasida 419 nafar, Namangan viloyatida 111 nafar, Farg‘ona viloyatida 119 nafar, Andijon viloyatida 448 nafar. Respublika bo‘yicha 2620 nafarga yaqin sportchilar og‘ir atletika sporti bilan shug‘illanib kelmoqda. Jadvalda keltirilgan raqamlar barcha viloyatlar murabbiylari bilan suxbat orqali o‘rganib chiqildi.

Toshkent shahri bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	2	1 ta ROZK, 3 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	5	
SUN	7	
I	12	
II	32	
III	45	
Jami:	103	

Toshkent viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
O'zb xizmat ko'rsatgan	1	1 ta ChOZK, 8 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
XTSU	6	
SU	25	
SUN	32	
I	40	
II	53	
III	65	
Jami:	222	

Sirdaryo viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	-	3 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	2	
SUN	7	
I	12	
II	15	
III	23	
Jami:	59	

Jizzax viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	-	1 ta JizOZK, 4 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	4	
SUN	8	
I	12	
II	15	
III	23	
Jami:	62	

Samarqand viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	3	1 ta SamOZK, 5 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	13	
SUN	25	
I	37	
II	48	
III	56	
Jami:	182	

Buxoro viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	2	1 ta BOZK, 3 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	9	
SUN	24	
I	39	
II	47	
III	58	
Jami:	179	

Navoiy viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	4	1 ta NOZK, 3 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	19	
SUN	26	
I	33	
II	45	
III	62	
Jami:	189	

Qashqadaryo viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	-	1 ta QOZK, 2 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	6	
SUN	15	
I	26	
II	32	
III	46	
Jami:	125	

**Surxondaryo viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan
shug'ullanuvchilar soni.**

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	-	1 ta SurOZK, 1 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	1	
SUN	4	
I	8	
II	13	
III	15	
Jami:	41	

Xorazm viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	5	1 ta UOZK, 5 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	24	
SUN	42	
I	73	
II	94	
III	123	
Jami:	361	

**Qoraqolpog'iston Respublikasi bo'yicha og'ir atletika bilan
shug'ullanuvchilar soni.**

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	8	1 ta NOZK, 1 ta IBO'OZSM va 8 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	23	
SUN	61	
I	96	
II	108	
III	123	
Jami:	419	

Namangan viloyati bo'yicha og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug'ullanuvchilar soni	Og'ir atletika zallari
XTSU	1	1 ta ROZK, 5 ta BO'SM larda og'ir atletika bo'yicha to'garaklar o'z faoliyatini olib bormoqda.
SU	3	
SUN	12	
I	22	
II	31	
III	42	
Jami:	111	

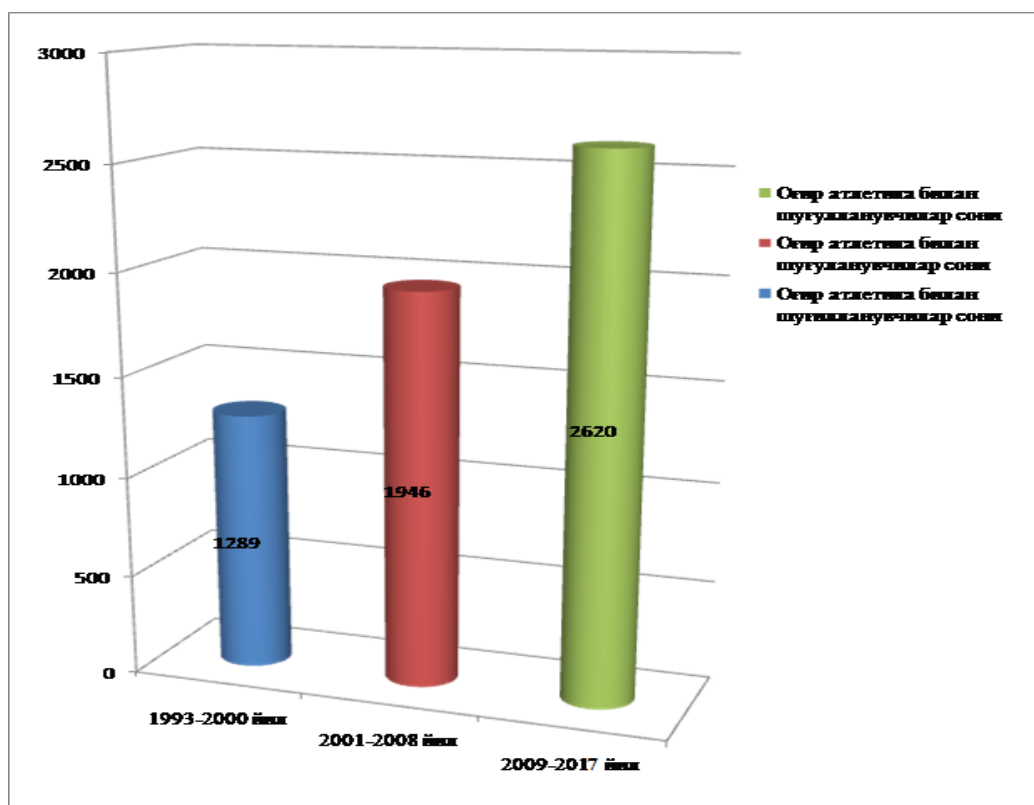
Farg‘ona viloyati bo‘yicha og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug‘llanuvchilar soni	Og‘ir atletika zallari
XTSU	2	1 ta ROZK, 5 ta BO‘SM larda og‘ir atletika bo‘yicha to‘garaklar o‘z faoliyatini olib bormoqda.
SU	11	
SUN	18	
I	24	
II	29	
III	35	
Jami:	119	

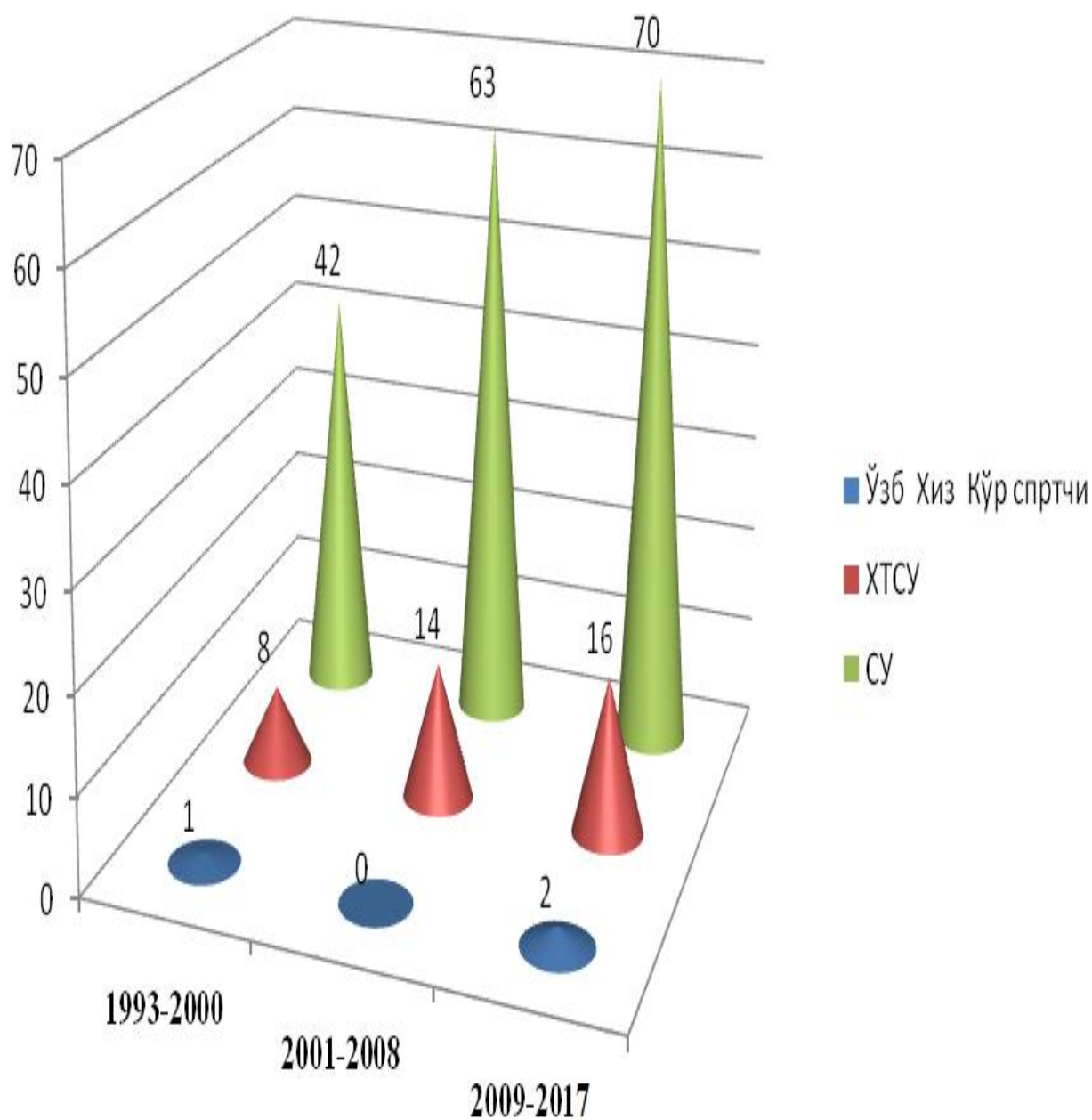
Andijon viloyati bo‘yicha og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar soni.

Razryadi	Shug‘llanuvchilar soni	Og‘ir atletika zallari
O‘zb xizmat ko‘rsatgan	1	1 ta ROZK, 7 ta BO‘SM larda og‘ir atletika bo‘yicha to‘garaklar o‘z faoliyatini olib bormoqda.
XTSU	5	
SU	30	
SUN	85	
I	98	
II	112	
III	118	
Jami:	448	

Mustaqillik yillaridan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar sonini o‘rish gistogrammasi.



Mustaqillik yillaridan keyin og'ir atletikachilarni erishgan sport unvonlari sonini o'sish gistogrammasi.



3.2. Qilingan ishlarning natijalari

1993 yildan 2015 yilgacha bo‘lgan davr 3 gurux yillarga bo‘lindi. Birinchisi 1993-2000 yillarda og‘ir atletika bilan shug‘illangan sportchilar sonini turli adabiyotlardan va suxbat orqali aniqladik. Ikkinchisi 2001-2008 yillarda og‘ir atletika bilan shug‘illangan sportchilar sonini turli adabiyotlardan va suxbat orqali aniqladik. Uchinchisi 2009-2017 yillarda og‘ir atletika bilan shug‘illanyotgan sportchilar sonini viloyatlarda bugungi kunda murabbiylik faoliyatini olib borayotgan og‘ir atletika murabbiylari bilan suxbat orqali aniqladik. Ushbu qilingan ish natijasi shuni ko‘rsatadiki bugungi kunda og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilar soni sezirarli darajada ortgan va shuni aytish mumkinki yoshlarni og‘ir atletika sportiga bo‘lgan qiziqish toboro ortib bormoqda.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish munkinki O‘zbekiston mustaqillika erishgandan keyin og‘ir atletika sporti tez suratlarda jaxon miqyosiga ko‘tarildi, shu jumladan hozirgi kunda xalqaro toyifadagi sportchilar soni 1993-2000 yillarda O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi 1 ta, Xalqaro toyifadagi sport ustalari 8 tani sport ustalari esa 42 tani tashkil qildi. 2001-2008 yillarda esa bu ko‘rsatkich Xalqaro toyifadagi sport ustalari 14 tani, sport ustalari 63 tani tashkil qildi. 2009-2017 yillarda esa bu ko‘rsatkich O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi 2 ta sportchini tashkil qilmoqda, Xalqaro toyifadagi sport ustalari esa 16 ta, sport ustalari esa 70 sportchilarni tashkil qilmoqda.

Bu ko‘rsatkichlardan shuni xulosa qilsak boladiki O‘zbekiston Respublikasida O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi 2 tani, Xalqaro toyifadagi sport ustalari 14 tani, sport ustalari esa 70 ta sportchinilarga ko‘paydi hamda bu sport turi bilan muntazam shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning soni ortib bormoqda.

Адабиётлар рўйхати.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.Mirziyoyevning farmoni Toshkent shahri, 2018-yil 5-mart.
2. O‘zbekiston Respublikasining Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O‘RQ-394-son
3. O‘zbekiston Respublikasi birinchi prezidentining “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ta’sis qilish to‘g‘risidagi Farmoni (1993 yil 4 mart) “O‘zbekiston ovozi” gazetasi, 1993 yil 5 mart
4. O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari tugrisida. 1998 yil 27 may.
5. O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini tuzish tugrisida. 2002 yil 24 oktyabr.
6. O‘zbekiston Respublikasi “Futbolni rivojlantirish chora va tadbirlari tugrisida”gi karori. 1996 yil 17 yanvar
7. Ommaviy sport. Targibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari tugrisidagi karori. 2003 yil 4 noyabr
8. A.Falameev, K. Artemev. Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po tyajeloy atletike. M., FiS, 1972
9. Каримов И.А. О создании фонда детского спорта Узбекистана/Указ от 24.10.2002. №3154.
10. Румянцева Э.Р., Горулев П.С. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2005. - 260 с.
11. Дворкин Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. - М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
12. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов.- Екатеринбург, 2002.- 80 с.
13. Маткаримов Р.М., Юнусов С.А., Ходжаев А.З. Технология применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства.

“Педагогик таълим” (илмий-назарий ва методик журнал) №2 Тошкент, 2003 й.

14. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, с. 384.

15. Кожекин Игорь Петрович. Системы регистрации и оценки техники спортивных движений // Учебное пособие для студентов, аспирантов и преподавателей академий и институтов физической культуры. Гос. ком. по физич. культуре и туризму. Смоленск: СГИФК, 1997. - 112с. (в соавторстве В.В.Ермаковым).

16. Корнилов, А.Н., Беляев, В.С. Исследование тяжелоатлетического упражнения рынок двумя руками методами скоростной съёмки // А.Н.Корнилов, В.С.Беляев // Теория и практика физической культуры.-2010 - («Тренер» - журнал в журнале). - С. 70-72.

17. Воробьев А.Н., Прилепин А.С., \ тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 272 с.

18. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 272 с.

19. Полетаев П. О необходимости нового подхода к планированию, контролю и анализу тренировок тяжелоатлетов с целью разработки эффективных тренировочных программ. Часть 1-3 (1998,1999,). Традиционные критерии и параметры тренировочной нагрузки (методологический анализ). "Олимп". Независимый журнал для профессионалов, специалистов и любителей силовых видов спорта. 1998, № 1,2, с. 30-33. 1999, № 2-3, с. 18-20.

20. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. - Учебное пособие для тренеров. – М.:Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

21. Олешко В.Г. Швидкисна характеристика структури руху «спортсмен-штанга» у важкоатлетив разни стати / В.Г. Олешко, О.В. Антонюк // Педагогика, психология та медико-биологични проблеми фізичного виховання та спорту. – 2010. - №1. – С. 12-14.

22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
23. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика: программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР, Ташкент: 2007. – 141 с.
24. Паков А.В. Тренировка тяжелоатлетов в ВУЗе.- Методическое письмо. Ташкент, 1987, с. 67.
25. Кодиров Э. И. Методика начальной подготовки юных тяжелоатлетов.// Научно-методические рекомендации. – Ташкент, 2005. –29 с.
26. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. – Ташкент: РИК, 1995. – 148 с.
27. Матвеев Л.П. Средства и основы методики воспитания собственно-силовых способностей // Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-С. 190-206.
28. Мировая тяжелая атлетика. Официальное издание международной федерации тяжелой атлетики. Будапешт. Венгрия. с 2000-2008 гг.
29. Кульков Е.Л. Морфо-функциональные показатели и принципы развития силы в тяжелоатлетических видах спорта» - Методические рекомендации. Ташкент, 2006.
30. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг машғулотларида нагрузкаларни режалаштириш - услубий кулланма Тошкент - 1994. УзЖДТИ нашриёт бўлими.

Jismoniy madaniyat fakulteti 4-kurs talabasi Mamatova Sarvinoz Ilxomjon qizining “Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shirish ko‘rsatkichlarining tahlili” mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ishiga ilmiy rahbarining

XULOSASI

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach qisqa vaqt ichida sport sohasida havas qilsa arziydigan ishlar amalga oshirilmoqda. Og‘ir atletika sport turi yoshlar o‘rtasida ommalashib bormoqda. Bu mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari uchun qulay sharoitlar yaratilganligi tufayli rivojlanish imkoniyatiga ega bo‘ldi.

Talaba-yoshlarni Og‘ir atletika sport turlari mashg‘ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta‘minlash maqsadida mamlakatimizda yosh avlodni jismoniy kamol toptirishga yo‘naltirilgan samarali sport tizimi shakllandi. Bu tizimning ma‘naviy – tarbiyaviy ahamiyati shundaki, mamlakatimiz yoshlarining barcha qatlamlarini qamrab oladi va yanada birlashtirishga xizmat qiladi.

O‘zbek Og‘ir atletikachilari olimpiyada o‘yinlarida aql-idrokda, tafakkurda va mohiyatda nimalarga qodirligini ko‘rsata oldi. Jismoniy tarbiya va sport jamiyatda moddiy hayot bilan bog‘liq jarayon bo‘lib, u muayyan qonuniyatlar asosida rivojlanayotganligi mazmun va mohiyati jihatidan sog‘lom avlodni tarbiyalashga qaratilgan.

Mamatova Sarvinozning ishida Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shirish ko‘rsatkichlarining tahlili qilish jarayonida internet ma‘lumotlaridan, xorij ilmiy maqolalardan va Og‘ir atletika o‘quv qo‘llanmalaridan keng fodalangan.

Muallifning malakaviy ishi dolzarb muammo hisoblanib o‘zining ilmiyligi bilan ajralib turadi. Maqsad, vazifa va xulosalar faqat bir-birini to‘ldiradi.

Qo‘yilgan talablar bajarilgan bo‘lib ishni himoyaga tavsiya qilaman.

Ilmiy rahbar:

F. Xolmurodov.

Jismoniy madaniyat fakulteti 4-kurs talabasi Mamatova Sarvinoz Ilxomjon qizining “Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shish ko‘rsatkichlarining tahlili” mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ishiga

TAQRIZ

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach qisqa vaqt ichida sport sohasida havas qilsa arziydigan ishlar amalga oshirilmoqda. Og‘r atletika sport turi yoshlar o‘rtasida ommalashib bormoqda. Bu mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari uchun qulay sharoitlar yaratilganligi tufayli rivojlanish imkoniyatiga ega bo‘ldi.

Talaba-yoshlarni Og‘r atletika sport turlari mashg‘ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta‘minlash maqsadida mamlakatimizda yosh avlodni jismoniy kamol toptirishga yo‘naltirilgan samarali sport tizimi shakllandi. Bu tizimning ma‘naviy – tarbiyaviy ahamiyati shundaki, mamlakatimiz yoshlarining barcha qatlamlarini qamrab oladi va yanada birlashtirishga xizmat qiladi.

O‘zbek Og‘r atletikachilari olimpida o‘yinlarida aql-idrokda, tafakkurda va mohiyatda nimalarga qodirligini ko‘rsata oldi. Jismoniy tarbiya va sport jamiyatda moddiy hayot bilan bog‘liq jarayon bo‘lib, u muayyan qonuniyatlar asosida rivojlanayotganligi mazmun va mohiyati jihatidan sog‘lom avlodni tarbiyalashga qaratilgan.

Mamatova Sarvinozning ishida Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shish ko‘rsatkichlarining tahlili qilish jarayonida internet ma‘lumotlaridan, xorij ilmiy maqolalardan va Og‘r atletika o‘quv qo‘llanmalaridan keng fodalangan.

Muallifning malakaviy ishi dolzarb muammo hisoblanib o‘zining ilmiyligi bilan ajralib turadi. Maqsad, vazifa va xulosalar faqat bir-birini to‘ldiradi.

Shuning uchun ishni malakaviy bitiruv ishi sifatida rasmiy himoyaga tavsiya qilaman.

Taqrizchi:

P. To‘rayev

Jismoniy madaniyat fakulteti 4-kurs talabasi Mamatova Sarvinoz Ilxomjon qizining “Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shish ko‘rsatkichlarining tahlili” mavzusida bajargan bitiruv malakaviy ishiga

TAQRIZ

Mamlakatimizda bolalar va o‘smirlar sport maktablari, oliy ta‘lim muassasalari va olimpiya zaxiralari kollejlarida Og‘r atletika o‘quv dasturida joy olgan bo‘lib murabbiylar tomonidan darslar o‘quvchi yoshlarga qiziqish bilan mashg‘ulotlar olib borilmoqda.

Yoshlar bilan o‘smirlar Og‘r atletikada irodaviy va ma‘naviy jihatlarini shakllantirish, musobaqalarni o‘tkazish jarayonini rejalashtirish, zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishishga doir ishlarni o‘z ishida aks ettirgan.

O‘zbek Og‘r atletikachilari olimpida o‘yinlarida epchillikda chaqqonlikda, kuch-qudratda, aql-idrokda, tafakkurda va mohiyatda nimalarga qodirligini ko‘rsata oldi. Jismoniy tarbiya va sport jamiyatning moddiy hayot bilan bog‘liq jarayon bo‘lib, u muayyan qonuniyatlar asosida rivojlanayotganligi mazmun va mohiyati jihatidan sog‘lom avlodni tarbiyalashga qaratilgan.

Talaba ishda Mustaqillikdan keyin og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchilarning o‘shish ko‘rsatkichlarining tahlili qilish jarayonida internet ma‘lumotlaridan, xorij ilmiy maqolalardan va Og‘r atletika o‘quv qo‘llanmalaridan keng foydalangan.

Mavzu ilmiy rahbar tomonidan to‘g‘ri tanlangan. Ishning maqsadi asosida qo‘yilgan vazifalar ishda o‘z yechimini topgan. Ishda juziy kamchiliklar mavjud, ammo bu kamchiliklar ishning mazmunli qiymatiga ta‘sir qilmaydi.

Ish oliy ta‘lim talabi darajasida yozilgan. Ishni himoyaga tavsiya etaman.

Termiz shahar

BO‘SM direktori:

I. Abdusattorov

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” KAFEDRASI

404-GURUH

«Tasdiqlayman»

Fakultet dekani O.Begimqulov

«__» _____ 201__ yil

«Tasdiqlayman»

Kafedra mudir I.Daminov

«__» _____ 201__ yil

BITIRUV MALAKAVIY ISHI BO'YICHA TOPSHIRIQ

TALABA: MAMATOVA SARVINOZ ILXOMJON qizi

(familiya, ismi, sharifi)

1.BITIRUV ISHINING MAVZUSI: Mustaqillikdan keyin og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilarning o'sish ko'rsatkichlarining tahlili

2. “__” “__” 201 –yil KAFEDRA YIG'ILISHIDA MA'QULLANGAN BITIRUV ISHINI TOPSHIRISH MUDDATI 2018 yil Iyun

3.BITIRUV ISHNI BAJARISHGA DOIR BOSHLANG'ICH MA'LUMOTLAR

Mavzuga doir adabiyotlar yig'ish, boblarga oid materiallar yig'ish va ularni tartibga keltirish.

4. HISOBLASH - TUSHUNTIRISH YOZUVLARINING TARKIBI (ISHLAB CHIQUILADIGAN MASALALAR RO'YXATI)

1. Ta'lim to'g'risidagi qonun.

2. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi

3. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonunlar.

4. Mavzu yo'nalishiga oid adabiyotlar tahlili

5. CHIZMA ISHLAR RO'YXATI (CHIZMALAR NOMI ANIQ KO'RSATILADI)

Mavzuga doir ko'rgazmali qurollar, grafiklar, chizmalar, jadvallar tayyorlab ulardan foydalanish

6. BITIRUV ISHI BO'YICHA MASLAHATCHI (LAR).

№	Bo'lim mavzusi	Maslahatchi o'qituvchi f.i.sh.		
			Topshiriq berildi	Topshiriq bajarildi
1	Adabiyotlar tahlili. Tadqiqot muamolarini nazariy va uslubiy asoslari.	F. Xolmurodov		
2	1.1. Og'ir atletika sport turiga qisqacha tavsif.	F. Xolmurodov		
3	1.2. O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi rivjlanishi.	F. Xolmurodov.		
4	1.3. Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari.	F. Xolmurodov		
5	1.4. Og'ir atletika nazariyasi va amaliyotida muammoning o'rganilish holati.	F. Xolmurodov		
6	1.5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini va Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.	F. Xolmurodov		

7. BITIRUV ISHINI BAJARISH REJASI.

№	Bitiruv ishi bosqichlarining nomi	Bajarish muddati (sana)	Tekshiruvdan o'tganligi belgisi
1	Tadqiqotning vazifalari, uslubiyatlari, tadqiqot tashkil qilish yo'nalishlari.		
2	2.1. Tadqiqot vazifalari.		
3	2.2. Tadqiqot uslublari.		
4	2.3. Tadqiqotni tashkil etish.		

Bitiruv ishi rahbari _____ F. Xolmurodov.

Topshiriqni bajarishga oldim _____ Mamatova S

Topshiriq berilgan sana « ____ » _____ 2018 yil

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI
JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI
KAFEDRASI

№__ SONLI YIG'ILISH BAYONNOMASIDAN
KO'CHIRMA

«__» _____ 201_ yil

Termiz shahri

KO'RILGAN MASALA:

1. Kunduzgi bo'limi talabalarining bitiruv malakaviy ishlarini himoyaga tavsiya etish haqida;

KAFEDRA YIG'ILISHI QAROR QILADI:

a) **MAMATOVA SARVINOZ ILXOMJON qizi**

Mavzu: Mustaqillikdan keyin og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilarning o'sish ko'rsatkichlarining tahlili.

b) Taqrizchi etib _____ tayinlansin.

v) Ushbu qarorni fakultet ishchi kengashidan tasdiqlab berish so'ralsin:

Yig'ilish raisi:

I. Daminov

Kotib:

G'. Berdiyev.

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI

BMI mavzusi: Mustaqillikdan keyin og'ir atletika bilan shug'ullanuvchilarning o'sish ko'rsatkichlarining tahlili.

Fakultet ilmiy kengashi tomonidan himoyaga ruxsat qilindi:

Fakultet dekani:

O.Begimqulov

Kafedra yig'ilishida muhokama qilinib asosiy himoyaga tavsiya etadi:

«Jismoniy madaniyat nazariyasi
va metodikasi» kafedrasini mudiri:

I.Daminov

Ilmiy rahbar:

F. Xolmurodov.

Bitiruv malakaviy ishini bajaruvchi:

Mamatova. S

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT TA'LIM YO'NALISHI**

MAMATOVA SARVINOZ ILXOMJON qizi
f.i.sh.

**MUSTAQILLIKDAN KEYIN OG'IR ATLETIKA BILAN
SHUG'ULLANUVCHILARNING O'SISH KO'RSATKICHLARINING
TAHLILI MAVZUSIDAGI BITIRUV MALAKAVIY ISHIGA DAK NING**

XULOSASI

Termiz davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi BMI ni bajarish haqidagi 31.12.1998 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan Nizomga asosan quyidagilar aniqlandi:

1. BMI ning hajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (me'yor: tabiiy yo'nalishlar - 50 betdan, ijtimoiy-gumanitar yo'nalishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak):

Talabga javob beradi – 10 ball

Talabga qisman javob beradi – 7 ball

Talabdan chetga chiqish holatlari mavjud – 4 ball

2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturi asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi:

Davlat dasturiga kirgan – 8 ball

Grant loyiqasi bo'yicha – 7 ball

Ter DU dasturi bo'yicha – 6 ball

Dolzarb muammolar bo'yicha – 5 ball

3. Mavzuning dolzarbliги asoslanganligi:

Yetarli darajada asoslangan – 5 ball

Yetarli darajada asoslanmagan – 3 ball

Noaniq – 2 ball

4. Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanganligi:

Aniq – 7 ball

To'liq aniq emas – 5 ball

Aniq emas – 3 ball

5. BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi:

To'la – 7 ball

Qisman – 5 ball

Yetarli emas – 3 ball

6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi:

Natija yangi – 8 ball

Ilgari olingan – 6 ball

To'la ishonchli emas – 3 ball

7. BMI ning xulosa qismida ishlab chiqarishga tavsiya berilganligi:

Bevosita ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball

Ijtimoiy sohada qo'llashga (ta'lim, atrof-muhitni himoya qilish, ma'naviy ma'rifiy.) tavsiya Qilingan - 5 ball

Tavsiya yo'q – 3 ball

8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarini tanqidiy baholanganligi darajasi:

Aniq – 8 ball

To'la aniq emas – 6 ball

Tanqidiy baholanmagan – 4 ball

9. Ishning ilmiy harakteri:

Ilmiy tadqiqotlar asosida – 8 ball,

Aralash shaklda – 5 ball

Referativ harakterda – 3 ball.

10. Adabiyotlardan foydalanganlik darajasi:

Imliy-amaliy jurnallar, monografiya, yetakchi olimlar asarlaridan to'la foydalanilgan – 6 ball

Faqat darslik ma'ruza matnlari, o'quv qo'llanma va ma'lumotlardangina foydalanilgan – 4 ball

11. Bitiruvchining ma'ruzasiga baho:

A'lo – 10 ball

Yaxshi – 7 ball

Qoniqarli – 6 ball

12. Berilgan savollarga javoblari:

To'liq – 8 ball,

O'rta - 6 ball,

Qoniqarli – 4 ball.

13. BMI ni tashqi taqrizchi tomonidan baholanishi:

A'lo – 7 ball,

Yaxshi – 6 ball,

Qoniqarli – 5 ball.

14. BMI ga qo'yilgan yakuniy ball _____

100 ball

Eslatma: har bir band bo'yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.Sh. imzo

A'zolari _____

« ____ » _____ 2018 yil.