


ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА  
ИНСТИТУТИ  
СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

“Химоя қилишга ружсат бераман”  
Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият  
факультети декани  доц. О.Э. Муқимов  
“ 02 ” “ 06 ” 2012 йил

5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши  
бўйича бакалавр даражасини олиш учун

“14-16 ёшли оғир атлетикачиларни умумий ва махсус  
жисмоний тайёргарлик воситаларининг самарадорлигини  
ошириш” мавзусида бажарилган

## МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Бажарувчи: 401-гуруҳ Ф.Б. Азиммуродов  
Илмий раҳбар: ўқитувчи Б.Қ.Бурибоев

Ишни химояга тавсия этаман: 

Б.Қ.Бурибоев

БМИ Спорт фанлари услубияти кафедраси №9 сонли йиғилиш  
қарори билан химояга тавсия этилган:

Кафедра мудири: 

У.М.Шокиров

Жиззах-2012 йил

*А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401-гурух толиби  
Ф.Азиммуродов томонидан ёзилган битирув малакавий ишига илмий рахбар  
Б.Қ.Бурибоев томонидан*

### ХУЛОСА

Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади укувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва организмларини чиниктириш, жисмоний жихатдан гармоник равишда камол топтириш, тугри кад-комат ҳамда ҳаётий зарур маҳорат ва малакаларини ҳосил қилиш ёш авлодни меҳнатга ва муҳофаага тайёрлашдан иборатдир.

Ф.Азиммуродов томонидан ёзилган битирув малакавий иши билан танишиб чиқдим. Битирув малакавий иши мавзуси: “14-16 ёшли оғир атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг самарадорлигини ошириш” деб номланган. Битирув ишида адабий маълумотларга кўра муаммонинг ўрганилиш ҳолати, 14-16 ёши оғир атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини амалиётга тадбиқ этиш, махсус ва жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юктамаларнинг режалаштириш, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услублари ва ташкил қилиниши, тест машқлари, педагогик тажриба, математик статистика услублари, оғир атлетика машғулотларининг ёш оғир атлетикачилар жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига таъсири, педагогик тажриба натижаларининг муҳокамаси, тренировканинг умумий тайёргарлик босқичидаги УЖТ ва МЖТ нисбатларини тажрибада асослаш ҳақида батафсил, аниқ фикрлар келтириб ўтилган.

Битирув малакавий иши кириш, 3-боб, 13 та бўлим, 54 бет хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Хулосалар олинган маълумотларга асосланган бўлиб, ишда белгилаб олинган мақсад ва вазифалар моҳияти очиқ берилган.

Иш юқори савияда ёритилган, қимматли фикрлар илгари сурилиб яқунланган.

Ишда айрим камчиликлар ҳам йўқ эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйган. Адабиётлардан кам фойдаланган. Ушбу камчиликлар ишнинг қийматини пасайтирмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Илмий рахбар:



Б.Қ.Бурибоев

*А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401-гурух толиби  
Ф.Азиммуродов томонидан ёзилган битирув малакавий ишига  
О.Т.Бахромов томонидан  
ТАҚРИЗ*

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини ошириш, ўқув машғулоти ишларини ташкил қилиш ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини ошириш шартидир.

Шу боисдан, ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, назарий билимлар ҳамда ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидир.

Бу вазифаларни аввало таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида, ўқув машғулотида ўзлаштириладиган махсус билимларни шакллантириш, болалар спортини ривожлантириш бўйича илмий асосланган замонавий тизимларни, шакл ҳамда услубларини жорий этиш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан биридир.

Жисмоний тарбияни ўқув машғулотида ўзлаштириладиган махсус билимлари, машқлар техникаси, тактикаси, кўникма ва малакасини шакллантириш, келгусида катта спортга чиқишига ёрдам кўрсатади.

Битирув малакавий иши кириш, III-боб, 13 та бўлим, 54 бет, хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Хулосалар олинган маълумотларга асосланган бўлиб, ишда белгилаб олинган мақсад ва вазифалар моҳияти очиб берилган.

Иш юқори савияда ёритилган, қимматли фикрлар илгари сурилиб яқунланган.

Ишда айрим камчиликлар ҳам йўқ эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйган. Ушбу камчиликлар ишнинг қийматини пасайтирмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Тақризчи:



О.Т.Бахромов

*А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 401-гурух толиби Ф.Азиммуродов томонидан ёзилган битирув малакавий ишига Қ.Турсунов томонидан*

**ТАҚРИЗ**

Жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт тушунчалари халқимиз орасида кенг тарқалган ва кўпчилиكنинг онгига чуқур сингиб бораётган ижтимоий педагогик жараёндин. Шунингдек оғир атлетика, миллий ҳаракатли ўйинлари ва спорт ўйинлари бўйича дарсликлар, қатор ўқув услубий қўлланмалар, қолаверса чексиз кўп илмий-амалий мақолалар мавжуд.

Шундай экан талаба Ф.Азиммуродов ҳам малакавий битирув ишида юқоридаги жараёнлар тўғрисида батафсил маълумотлар келтириб ўтган.

Битирув иши мавзуси: “14-16 ёшли оғир атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг самарадорлигини ошириш” деб номланган.

Битирув малакавий иши кириш, III-боб, 13 та бўлим, 54 бет, хулоса ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат.

Тадқиқот ишининг I-боби адабий маълумотларга кўра муаммонинг ўрганилиш ҳолати деб номланган. Бунда 14-16 ёшли оғир атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини амалиётга тадбиқ этиш, махсус ва жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламаларнинг режалаштириш ҳақида фикрлар ёритиб берилган.

Ишнинг II-бобида тадқиқотнинг мақсади, вазибалари, услублари ва ташкил қилиниши, тест машқлари, педагогик тажриба, математик статистика тўғрисида баён этилган.

Тадқиқотнинг учинчи боби оғир атлетика машғулотларининг ёш оғир атлетикачилар жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига таъсири, педагогик тажриба натижаларининг муҳокамаси, тренировканинг умумий тайёргарлик босқичидаги УЖТ ва МЖТ нисбатларини тажрибада асослаш ҳақида тўхталиб ўтилган.

Ишнинг хулоса қисмида қимматли фикрлар ва тавсиялар илгари сурилган.

Ф.Азиммуродовни келгусида замон талабларидаги мутахассис бўлиб, ёшлар тарбиясида фаол иштирок этувчи кадр бўлишига ишонаман. Битирув малакавий ишида айрим жузъий нуқсонлар бўлиб, ўтказилган тадқиқотнинг илмий қийматига путур етказмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман

Тақризчи:

Қ.Х.Турсунов

**14-16 ЁШЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ УМУМИЙ ВА МАХСУС  
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВОСИТАЛАРИНИНГ  
САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ  
МУНДАРИЖА**

<b>КИРИШ</b> .....	3
<b>Мавзунинг долзарблиги</b> .....	3
<b>I БОБ. АДАБИЙ МАЪЛУМОТЛАРГА КЎРА МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛИШ ҲОЛАТИ</b> .....	7
1.1. 14-16 ёшли оғир атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини амалиётга татбиқ этиш.....	7
1.2. Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламаларини режалаштириш.....	21
1.3. Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламаларини режалаштириш.....	30
<b>II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ</b>	36
2.1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.....	36
2.2. Педагогик кузатувлар ....	36
2.3. Тадқиқот услублари .....	37
2.4. Педагогик тажриба .....	37
2.5. Математик статистика усуллари .....	38
2.6. Тадқиқотни ташкил этиш .....	38
<b>III БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЁШ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ</b>	40

<b>ВА ТАЙЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИРИ.....</b>	
3.1. Педагогик тажриба натижаларининг муҳокамаси.....	40
3.2. Тренировканинг умумий тайёргарлик босқичидаги УЖТ ва МЖТ нисбатларини тажрибада асослаш.....	42
3.3. Тренировканинг махсус тайёргарлик босқичидаги УЖТ ва МЖТ нисбатларини тажрибада асослаш.....	44
3.4. Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси.....	46
<b>ХУЛОСАЛАР.....</b>	47
<b>АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....</b>	48-54

## К И Р И Ш

**Тадқиқотнинг долзарблиги:** Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиш билан бугунги кунда олиб борилаётган чуқур ислохатлар ёш авлодни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий ўринни эгаллайди.

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генафондини асраш, оилада жамиятда соғлом турмуш тарзини шакиллантириш жисмоний дарсларни сифатини мактабдан ташқари ишларни ташкил қилиш ва уларни самарадорлигини ошириш спорт турларини ривожлантириш оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни танлаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан биридир.

Бугунги кунда ёш оғир атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишнинг энг самарали услубларини аниқлаш долзарб масалалардан бири ҳисобланилади.

Шунинг учун ҳам жисмоний тайёргарликда асосий ролни анъанавий тарзда куч машқлари эгаллайди. Бу тасодиф эмас, қатор муаллифларнинг фикрича инсон ҳаракатланишининг бутун бойлиги куч асосига эга, куч машқлари эса шуғулланувчилар организмида самарали из қолдиради (С.М.Вайцеховский, А.П.Киселев, 1989; Ю.В.Верхашанский, 1993; А.Н.Ворабьев, 1981; Л.Л.Головина, 1985; Г.А.Гончарова, 1985;

Ш.Т.Гусейнов, 1974; Л.С.Дворкин, 1994; Ф.Г.Казарян, 1975; А.П.Костенко, 1999; В.К.Кузнецов,1977; Л.П.Матвеев, 1991 ва бошқалар).

Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларининг куч тайёргарлигида меъёрланган оғирликларнинг етакчи аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда, оғир атлетика спорт турида кичик ўсмирлик ёшидан бошлаб ёш атлетларни тайёрлашда катта илмий-услубий тажриба тўпланганлигини эътиборга олиб бир қатор муаллифларнинг кўрсатишича (Л.С.Дворкин, 1989; А.П.Костенко, 1999; Н.Г.Озолин, 1990; М.Я.Нобатникова,1982; Б.В.Райский 1991 ва бошқалар), биз шундай хулосага келдикки, оғир атлетиканинг осон ва тажрибада синалган воситаларини қўллаш болалар ҳамда ўсмирларнинг куч ва ҳар томонлама тайёргарлиги вазифаларини ҳал этишда катта самара беради.

Машғулот жараёнини жадаллаштириш давомида мусобақа фаолиятидан янада самарали фойдаланиш мақсадида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик (УЖТ, МЖТ) воситаларининг оптимал нисбатларини аниқлашга доир тадқиқот натижаларини қўллаш энг мухим жихатлардан ҳисобланади.

Ўқув машғулот гуруҳлари, оғир талетикачиларида йиллик циклнинг тайёргарлик даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик сифатларини такомиллаштириш лозим. Бу сифатлар кейичалик спортчиларга жаҳон майдонларида юқори натижаларга эришишида катта имконият яратади.

Афсуски тайёргарлик дастурларида УЖТ ва МЖТ воситаларининг оптимал нисбатлари бўйича илмий асосланган усулиятлар ҳамда

спортчиларнинг машулот юкламалари ва тайёргарлигини назорат қилиш ҳамда бошқариш тўғрисида маълумотлар етарли эмас.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги 14-16 ёшдаги оғир атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишда услубий ёндашувларни илмий асослаш ҳамда тажрибада иқтидорли спортчилар тайёрлашдан иборат.

**Тадқиқот мақсади:** 14–16 ёшдаги оғир атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишда самарали услуб ва воситалардан фойдаланиш.

**Тадқиқот вазифалари.** Тадқиқот олдига қўйилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди;

1.Тайёргарлик даврининг умумий ва махсус тайёргарлик босқичларида УЖТ ва МЖТ кўрсаткичлари динамикасини ўрганиш.

2.Тайёргарлик даврида УЖТ ва МЖТ воситалари нисбатларининг оптимал вариантини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг объекти-** 14-16 ёшли оғир атлетикачиларнинг умумий ва махсус тайёргарлик жараёни.

**Тадқиқотнинг предмети** -14-16 ёшли оғир атлеткачиларни машғулотларда тайёргарлик даврида УЖТ ва МЖТ воситаларидан фойдаланиш орқали амалга, уларни ўқувчиларда жисмоний сифатлар, кўникма ва малакаларни шакллантириш шароитидаги фаолияти.

**Илмий янгилиги:** 14-16 ёшдаги оғир атлетикачиларнинг УЖТ ва МЖТ воситаларини оптимал нисбатларини аниқлаш.

**Тадқиқотнинг илмий фарази.** Ёш оғир атлетикачиларни тайёрлашда махсус машқларни қўллаш ва уларнинг самарали натижага олиб келиши ўз исботини топади.

**Ишнинг амалий аҳамияти.** Тадқиқот давомида қайд этилган илмий натижалар, уларнинг муҳокамаси, фойдаланилган, тест-услуглар, махсус машқлар, ҳаракатли ўйинлар ишнинг якуний хулосаларини оғир атлетикачиларни тайёрлов даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш уни амалиётига жорий этиш ўқув-машғулот жараёнини самарали ташкил қилишига имкон яратади.

**Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:**

-ҳаракат кўникмасини ташкил топиш қонуниятлари, воситалари ва услублари.

- оғир атлетикачиларни тайёрлов даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда махсус машқлардан фойдаланиш орқали уларни амалиётига жорий этиш ўқув-машғулот жараёнини самарали ташкил қилишига имкон яратади.

# I БОБ. АДАБИЙ МАЪЛУМОТЛАРГА КЎРА МУАММОНИНГ ЎРГАНИЛИШ ҲОЛАТИ

## 1.1. 14-16 ёшли атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини амалиётга татбиқ этиш

Махсус (МЖТ) ва умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) воситаларининг умуман ўқув-машғулот жараёнидаги, айниқса, ёш спортчилар машғулоти жараёнидаги оптимал нисбатларига оид масала спорт машғулотини бошқаришда етакчи ҳисобланади.

Кўпгина илмий тадқиқотлар маълумотлари шундан далолат берадики, УЖТ воситаларини махсус машқлар билан алмаштириш етарлича самарали ҳисобланмайди. Шунга қарамай, бундай йўналиш очиқ-ойдин намаён бўлмоқда.

Охириги ўн йилларда ўсмирлар спортга таъаллуқли бўлган спорт машғулотлари тамойилларининг алоҳида аҳамияти шубҳасиздир. М.Н.Набатникованинг фикрича, бу биринчи навбатда, болалар ва ўсмирларнинг ёш жиҳатдан ривожланиш хусусиятларига боғлиқ. Бунинг устига ўсмирлар спортида энг юқори натижаларга эришиш узоқ кўзланган мақсад ҳисобланади. Бу ерда базавий тайёргарлик самарадорлиги биринчи ўринга чиқади .

Қўлланиладиган воситаларнинг асосий ҳаракат малакалари билан ўзаро ижобий таъсир этишини ҳисобга олган ҳолда тузилган машғулот фойдали натижалар бериши мумкин .

А.Н.Воробьевнинг таъкидлашича, УЖТ муайян спорт турида махсус ишнинг ўрнини боса олмайди. Мушак фаолияти турининг ўзига хос хусусияти спортчи организмнинг ҳам функционал, ҳам морфологик хусусиятларида акс этади. Ҳар бир муайян спорт тури махсус морфологик уйғунликни шакллантиради. Оғир атлетикачи учун бундай уйғунлик мушак кучининг ривожланишида намоён бўлади.

Бундан ташқари, УЖТ оғир атлетикачиларга, биринчи навбатда, кардиореспиратор тизимни машқ қилдириш учун зарур. Айни пайтда УЖТ, жумладан, югуриш оғирликларни кўтаришга мослашиш учун ҳеч нарса бермайди. Югуриш пайтида қон айланиши учун қийинчилик кучаниш, нафасни ушлаш каби ҳаракатлар йўқ. Мунтазам ва узоқ вақт бир маромда югуриш машқи, муаллифнинг фикрича, оғир атлетикадаги натижаларнинг ўсишига ёрдам бермайди.

Айни пайтда Л.С.Дворкин ўз тадқиқотлари натижаларига таяниб ҳисоблайдики, ўрта масофага югуриш, спринтга ўхшаб, (ҳар ҳолда ўсмирлик ёшида) нафақат УЖТ нинг, балки тезкорлик тайёргарлигининг ажойиб воситаси бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун оғир атлетикачилар 12-14 ёшдан бошлаб (ёки яна ҳам аввалроқ) келажакда энг яхши спорт натижаларига эришиш учун куч ва тезкор-куч имкониятларини яратиш мақсадида бундай жисмоний тайёргарлик туридан кенг фойдаланишлари лозим.

А.С.Медведев, Л.С.Дворкиннинг кўп йиллик тадқиқотлари шуни кўрсатадики, оғир атлетикада ёшлик чоғидаги махсус жисмоний тайёргарлик яхши умумий жисмоний тайёргарликка таяниши лозим.

Лекин бунда у оғир атлетикачининг асосий сифатлари – махсус жисмоний иш қобилияти, тезкорлиги, чаққонлиги, кучини ривожлантиришга ёрдам бериши зарур. Яна муҳими, бир вақтнинг ўзида бўғим-бойлам аппаратини каттароқ ёшда бўладиган максимал юкламаларга тайёрлаши лозим.

Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида МЖТнинг улуши тўхтовсиз ўсиб боради, УЖТ улуши эса камаяди. Муаллиф турли хил тайёргарлик босқичларида УЖТ ва МЖТнинг қуйидаги нисбатларини фоизларда келтиради: янги шуғулланувчилар – 80/29%, Ш-П разряд – 65/35%, П-І разряд – 60/40%; І -СУН-40/60%; СУ-30/70%; ХТСУ-20/80%. Худди шунга ўхшаш маълумотлар Л.С.Дворкин (52, 53) томонидан ҳам келтирилади, лекин баъзи четлашишлар (5-10% дан ортиқ эмас) кўрсатиб ўтилган.

МЖТ ва УЖТ воситаларининг нисбатлари муаммосига А.В.Логинов ўз тадқиқотларини бағишлаган бўлиб, унинг томонидан ишлаб чиқилган ёш оғир атлетикачилар тайёргарлигининг тажриба дастури умумий ҳажмдан 12% гача аралаш энергетик йўналишдаги УЖТ юкламаларидан фойдаланишни назарда тутди (югуриш ва гимнастика машқлари, спорт ўйинлари элементлари ва бошқалар), спортчиларнинг нафақат функционал, балки махсус тайёргарлиги даражасини анча оширишга ёрдам беради.

Машғулот жараёнига кўп йиллик жараён сифатида қаралса, маълум бир босқичда асосий МЖТ воситаларига тузатишлар киритиш зарурияти юзага келиши аниқ, чунки юкламалар улушида УЖТ воситаларини оддий ошириш билан эришиладиган машқлантириш

имконияти тез орада камайиб кетиши , шунингдек, машғулот хусусиятига зид бўлиши мумкин.

Муаллифларнинг фикрича, спортчиларда чидамлилиكنи ривожлантиришга қаратилган УЖТ ни мунтазам режалаштириб бориш шарт эмас. Организмнинг функционал ҳолати тегишли даражада оширилгандан сўнг УЖТ ни машғулотдан чиқариб ташлаш тавсия этилади, аввал УЖТ га режалаштирилган вақтни эса махсус юкламани бажариш учун қўллаш мумкин.МЖТ ҳажми юқори бўлган 2-3 мезоцикллардан кейин УЖТ циклини такрорлаш зарур (МЖТ ҳажмини мос равишда камайтириш билан).

Шундай қилиб, муаллифлар умумий ва махсус юкламани янада аниқ фарқлашни тавсия этадилар. Бунда мусобақа босқичида кўпроқ ихтисослашувга эришиш лозим. Бундан ташқари, машғулот жараёнидаги УЖТ (37%) ва МЖТ (63%) улуши аниқланади. УЖТ ҳажмидан умумий ва тезлик чидамлилигини ривожлантириш учун 67% вақт, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга 33% вақтни режалаштириш тавсия этилади.

Н.И.Семин индивидуал жисмоний ривожланиш даражасига боғлиқ ҳолда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг оқилона нисбатларига махсус тадқиқотларни бағишлаган. Муаллифнинг таъкидлашича, 14-16 ёшдаги оғир атлетикачиларнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳларида УЖТ ва МЖТ воситалари нисбатлари жисмоний ривожланиш даражаси паст бўлган ўсмирларда 60:40%; жисмоний ривожланиш даражаси ўртача бўлганларда-50:50% ва

юқориларда 40:60% ни ташкил этади. Бу жисмоний тайёргарликнинг самарали ўсишини таъминлайди, демак, оптимал ҳисобланади.

Адабиётларда муайян машғулотларда УЖТ воситалари ва уларни қўллаш усулиятига алоҳида эътибор берилади. А.С.Медведев УЖТ воситалари орасида енгил атлетикага, биринчи навбатда, унинг тезкор-куч машқларига ўрин ажратади. Муаллифнинг фикрича, унинг воситалари ёрдамида УЖТ билан чуқур шуғулланиш даврида тезкор-куч сифатларини муваффақиятли такомиллаштириш мумкин.

Шундай қилиб, кўп йиллик машғулот жараёнининг ҳар бир босқичи стратегиясини аниқлаш бўйича аниқ, спорт ишидаги тажриба билан текширилган кўрсатмалар мавжуд. Алоҳида эътибор бошланғич тайёргарликка ажратилади, унинг аҳамияти асослаб берилади. Бошланғич тайёргарликнинг энг муҳим таркибий қисми сифатида УЖТ тан олинади. У ёш спортчиларнинг самарали базавий тайёргарлигини таъминлашга, келгусидаги ютуқларнинг мустаҳкам функционал ва ҳаракат асосини яратишга қаратилган.

Шу билан бирга кўпгина тадқиқотлар ва тавсиялар 14-16 ёш даври куч ва ҳар томонлама тайёргарлик воситаси сифатида меъёрланган оғирликлардан фойдаланиш имконияти жиҳатидан кам ўрганилган давр бўлиб қолмоқда.

Бошланғич тайёргарлик босқичида УЖТ нинг алоҳида аҳамиятини эътиборга олиб, 14-16 ёшдаги янги шуғулланувчи оғир атлетикачилар учун УЖТ воситаларидан фойдаланишнинг аниқ параметрлари ва

услубий жиҳатларини ишлаб чиқиш ҳамда тажрибада асослаш долзарблик касб этади.

Бундан ташқари, жисмоний сифатлар ривожланишининг бошланғич босқичида уларнинг бир-бирига кўчиш даражаси юқориликка асосланган ҳолда УЖТ воситалари ёрдамида махсус куч тайёргарлиги вазифаларининг бир қисмини ҳал этиш мумкин, деб ҳисоблаймиз. Бундай ёндашув, бизнингча, янги шуғулланувчи оғир атлетикачиларнинг ҳам функционал имкониятларига нисбатан, ҳам оғир атлетикада махсус куч тайёргарлиги воситаларининг чекланган арсеналидан фойдаланишга нисбатан янада тежамкор ҳисобланади.

Бир қатор муаллифларнинг таъкидлашларича, махсус тайёргарлик босқичидаги тренировка шундай тузиладикки, у спорт формасининг бевосита ҳосил қилинишини таъминлаши лозим. Унинг биринчи босқичда яратилган фундаментал шарт-шароитлари оптималлаштирилиши ҳамда бирлаштирилиши лозим. Шундан келиб чиқиб, тренировканинг бутун мазмуни махсус машқланганлик, махсус иш қобилиятини ривожлантиришга, танланган техник ва тактик малакаларини олдинда турган асосий мусобақаларда қандай қўлланилса, шундай ҳолда такомиллаштиришга қаратилади.

Бир қатор муаллифларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, ўқув-тренировка жараёнида умумий тайёргарлик машғулоти ва махсус машғулотларга ажратилади. Уларнинг асосий вазифаси кўпроқ махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарликдир.

Танланган спорт турида такомиллашув тайёргарлик даврида спортчининг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига организмнинг функционал имкониятларини оширишга ва танланган спорт тури техникасини эгаллашига, жисмоний сифатларни ривожлантиришга ва иродани чиниқтиришга йўналтирилган катта иш жараёнида олиб борилади.

Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик мустаҳкам асосий тайёргарликнинг бошланғич босқичларида ҳосил қилинади, келгусида спортчилар танланган спорт туридаги машқларни юксак техник маҳорат билан, катта ҳажмда ва юқори шиддатда бажариш имконига эга бўладилар. Етарли даражада ҳар томонлама жисмоний ривожланишга эришиш кўп ҳолларда тренировка воситалари ҳамда услубларининг оқилона танланганлиги кўп йиллик шуғулланиш жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларига боғлиқ. (1 жадвал)

Муаллифнинг фикрича, биринчи босқичдаги махсус тайёргарлик спорт формасининг ўзича хос шарт-шароитларини яратади. Бунда махсус машқланганликнинг айрим компонентлари ривожланиши, танланган спорт тури техникаси ва тактикасига кирувчи кўникма ҳамда малакаларнинг эгалланиши ва қайта ҳосил қилиниши таъминланади.

Махсус тайёргарлик босқичидаги тренировка шундай кайта тузиладики, бунда спорт формасининг бевосита ҳосил қилиниши таъминланиши лозим.

Биринчи босқичда асос солинган унинг фундаментал шарт-шароитлари энди оптималлаштирилиши ва спортчининг мақсадга

эришишда (жорий макроциклида) тайёргарлигини уйғунлашган компоненти сифатида бирлаштирилиши зарур.

1 жадвал

**Спортчиларнинг кўп йиллик тренировка жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларининг тахминий нисбатлари (%) (В.П. Филлин буйича, 84)**

Тайёргарлик тури	Машғулот йиллари		
	1чи	2чи	3чи
УЖТ	70	70	60
МЖТ	30	30	40

В.П. Филлиннинг таъкидланишича, спорт малакаси ортиб борган сари умумий тайёргарлик босқичи давомийлиги қисқаради, махсус тайёргарлик босқичи ортади. Тайёргарлик даври биринчи босқичнинг асосий йўналиши спорт формасини эгаллаш учун зарур шарт-шароитларни яратиш; шуғуланувчилар организмнинг функционал имкониятларини ошириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаракат кўникмалари ва малакаларини шакллантиришдир. Тренировканинг бу босқичида умумий жисмоний тайёргарликнинг (УЖТ) улуши махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) воситалари ҳажмидан ортиқ бўлади.

Тренировканинг ушбу босқичидаги жисмоний тайёргарлик, муаллифнинг фикрича, умумий ва махсус жисмоний иш қобилиятини

такомиллаштириш, шунингдек инсоннинг функционал имкониятларини ошириши, унинг жисмоний сифатларини тезкорлиги, кучи, чидамлилиги, ва бошқаларни ривожлантиришга қаратилган. Ю.В.Верхошанскийнинг фикрича жисмоний тайёргарлик организмнинг функционал имкониятлари, ноқулай оширишга, соғлиқни мустаҳкамлашга қаратилган.

Муаллифнинг таъкидлашича, спортчининг умумий жисмоний тайёргарлиги махсус қобилиятлар ҳисобланмайдиган жисмоний сифатларнинг ҳар томнама тарбиялашини ўз ичига олади. Бироқ бундай тайёргарлик спорт фаолиятининг мувофақиятини белгилаб беради. Тайёргарликнинг шу томони организм функционал имкониятларини умумий даражасини оширишда, турли хилдаги фаолият учун жисмоний иш қобилиятини комплекс ривожланишда ҳамда спортчининг ҳаракат кўникмалари ва малакалари заҳирасини мунтазам тўлдириб боришда биринчи даражали аҳамиятга эга.

Умумий жисмоний тайёргарликни шундай ташкил этиш лозимки, ижобий кўчишдан тўлалигича фойдаланиш зарур. Турли спорт турлари вакилларининг умумий жисмоний тайёргарлик хусусиятлари мана шуларга боғлиқ. Лекин спортчи тайёргарлигининг бу томони махсус тайёргарликка бутунлай ўхшаш бўла олмайди, акс ҳолда унинг спорт тайёргарлигидаги аҳамияти қолмас эди.

Махсус жисмоний тайёргарлик танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш учун ўзига хос шарт-шароитлар яратадиган жисмоний сифатларни тарбиялашдир. У ушбу қобилиятларни мумкин

қадар максимал ривожлантиришга қаратилган. Маълумки, ҳар хил спорт турлари ҳар хил қобилиятларини ҳамда у ёки бу қобилиятларининг турлича уйғунлашувини тақозо этади.

Танланган спорт тури билан шуғулланиш жараёнида унинг ихтисослиги талаб этадиган қобилиятларга танлаб таъсир кўрсатиш зарур. Бунинг мақсади уларнинг максимал даражада ривожланишини таъминлашдан иборатдир. Махсус жисмоний тайёргарликнинг моҳияти ана шунда.

Умумий ва махсус тайёргарлик ҳар томонлама жисмоний тайёргарликнинг иккита ажралмас қисмидир. Кейинги фикрларимиз кўрсатадiki, улар спорт такомиллашувининг кўп йиллик жараёнида ҳамма босқичларда амалга оширилади, лекин уларнинг нисбатлари турли босқичларда ҳақли равишда ўзгариб туради.

Шу билан бирга муаллифнинг таъкидлашича, ҳеч бир восита ва ҳеч бир махсус тайёргарлик услуби универсал ёки жуда самарали бўла олмайди. Уларнинг ҳар бири спорт турининг ҳаракат хусусиятлари, спортчининг тайёргарлик даражаси, аввалги машғулот юкламаси хусусияти, машғулотнинг жорий босқичдаги муайян вазифаларига боғлиқ ҳолда машғулотнинг у ёки бу босқичида устувор аҳамиятга эга бўлиши лозим.

Машғулот юкламаси ва унинг параметрлари ҳар доим мутахассисларнинг диққат марказида бўлиб келган. Кўп сонли тадқиқотлар ўтказилган, уларнинг натижалари асосида ҳар хил усулиятлар, алоҳида тавсиялар ишлаб чиқилган.

Б.Х.Калмыков VI - IX синф ўқувчилари иштирокида ўтказилган тажриба асосида юкламаларнинг қуйидаги меъёрларини оптимал ҳисоблайди: уринишлар сони – 3; дам олиш оралиғининг давомийлиги биринчи уринишдан кейин ётиб қўлларни букиб- ёзишда 1 минут. 50 секунд, иккинчи уринишдан кейин- 1 минут 45 секунд. Иккинчисидан кейин-2 минут 10 секунд; қоринда ётиб гавдани букишда биринчи уринишдан кейин – 2 минут 10 секунд; орқа билан ётиб гавдани кўтаришда биринчи уринишдан кейин - 1 минут 50 секунд, иккинчисидан сўнг – 2 минут 20 секунд; турникда тортилишда биринчи уринишдан кейин – 1 минут 20 секунд, иккинчисидан сўнг – 1 минут 50 секунд.

Р.А.Роман оғир атлетикачилар билан олиб борилган тадқиқотларда махсус ёрдамчи машқлар билан боғлиқ бўлган кўп сонли машқларнинг тажрибада синаб кўрган, яъни у махсус жисмоний тайёргарликка катта эътибор қаратган.

Р.А.Роман тадқиқотлар тугаши билан бир қатор муаллифларнинг (30,56) тавсияларини рад этади. Муаллиф тайёргарлик ойларида асосан МЖТ воситаларини қўлади, фақат тикланиш сифатида, хафта охирида югуриши, сакраш машқлари, спорт ўйинларидан фойдаланди. Афсуски, муаллиф ўз машқида тренировка воситалари тайёргарликнинг кайси босқичларида қўлланилганлигини кўрсатмаган.

Муаллиф тадқиқотларда хафтада тренировка учун ажратилган 1200-1300 минутдан 350-360 минутни УЖТ воситаларига, 240-250 минута техник –тактик тайёргарликка тақсимланган, қолган вақт эса

тайёргарликнинг бошқа турларига ажратилган. УЖТ воситлари орасида югуриш, сакраш машқлари, шунингдек, айрим мушак гурухлари учун куч машқлари асосий ўрин эгаллади. Умумий жисмоний тайёргарликка ажратилган вақтнинг асосий улуши пайшанба ва шанбага тўғри келди. Бу кунларда тренировка юкламааси камайтирилган. Бироқ муаллифлар тайёргарликнинг ҳар хил турларидан фойдаланишда аниқ ва янада оқилона меъёрни бермаганлар.

Муаллифнинг фикрича, спортчининг машқланганлик даражаси қанча юқори бўлса, МЖТ воситалари улуши шунча кўпроқ бўлади. Спорт маҳорат юқори бўлган тақдирда ҳам УЖТ махсус йўналтирилган ҳолда амалга оширилади. Мазкур тренировка босқичида жисмоний сифатларнинг ривожланишини кўпроқ танланган спорт тури машғулотлари ёки унга тузилиши ҳамда физиологик самарасига кура ўхшаш ва яқин бўлган машқлар ёрдамида таъминланади.

Л.С. Дворкиннинг таъкидлашича, МЖТ УЖТга нисбатан кўп йиллик тренировка мобайнида ортиб боради. Агар биринчи йилда МЖТ га умумий ўқув вақтининг фақат 20% ажратилса, бешинчи босқичда 80% вақтни ташкил этади. Шу нарса қизиқарлики, тренировка машғулотларининг фақат бешинчи йилида, яъни оғир атлетикачилар тайёргарлигининг иккинчи босқичида МЖТ ва УЖТ нисбатлари 50/50%ни ташкил этади. Биринчи босқичда МЖТ га умумий ўқув вақтидан йилига ўртача 108-125, иккинчи босқичда 268-359, учинчида 678-1125, тўртинчи босқичда 1125-1339 ва бешинчи босқичда 1469 соат тўғри келади. Оғир атлетикачиларнинг кўп йиллик тренировка даврида

УЖТ ва МЖТ орасидаги соатлар нисбати ўзгариб туради, яъни МЖТ вақти анча ортиб боради. Бироқ бундай ўзгаришлар оғир атлетикачиларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига ажратилган вақтнинг камайишига олиб келмайди. Бу шундан кўриниб турибдики, агар биринчи ўқув йилида УЖТ га умумий вақтнинг 80% ажратилса (бу 250 соатни ташкил этади), 10 йил машғулотлардан кейин 20% ёки 367 соат ажратилади.

А.С. Прилепин ҳам муаллифлар билан оғир атлетикачиларни йирик халқаро мусобақага тайёрлаш пайтида тадқиқот ўтказиб, тайёргарликнинг якуний қисмини 3 босқичга бўлганлар: 1-чи босқич умумий тайёргарлик; 2-чиси махсус тайёргарлик ва 3-чи босқич мусобақа.

Умумий тайёргарлик даврининг асосий вазифалари жисмоний сифатлар даражасини ошириш ва организмнинг функционал имкониятларини янада ривожлантириш ҳисобланади. Тажриба ўтказувчилар бошқа спорт турларидаги машқлардан фойдаланган ҳолда ушбу вазифани хал этганлар. Улар умумий тайёргарлик даврининг вақти бўйича УЖТ ва МЖТ нисбатларини 50/50% қилиб олганлар. Лекин муаллифлар махсус тайёргарлик босқичида тренировка воситалари нисбатларининг қўлланилиши тўғрисида маълумот бермаганлар. Шунинг учун ушбу тайёргарлик босқичида тренировка воситалари қандай тақсимланганлиги ноъмалум бўлиб қолади.

А.С. Медведев кўп йиллик тренировка жараёни тизимида тайёргарлик босқичларида УЖТ ни қуйидагича тақсимлашни таклиф

қилади (2 расм): саралаш ва бошланғич тайёргарлик босқичи умумий вақтнинг 40%; спорт маҳоратининг шаклланиш босқичи тренировка вақтининг 20%; олий спорт маҳорати босқичи тренировка вақтининг 16-17%. Муаллиф спорт маҳоратининг шаклланиш босқичини ёритиб борган, лекин спортчилар тайёргарлигининг турли босқичларида УЖТ ва МЖТ воситаларининг тақсимланишини алоҳида кўрсатганлар.

2-Жадвал



## 1.2. Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламасини режалаштириш

Умумий тайёргарлик машқлари ўқув–машғулот жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Жадвал биологик ривожланиш (14–16 ёш) даврида, айниқса жинсий етилиш даврида УЖТ машқлари организмнинг ҳамма функционал тизимлари ҳамда жисмоний сифатлар: тезкор–куч, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамлилики янада фаолроқ ривожлантиришга ёрдам берадиган беқиёс восита бўлиб хизмат қилади. Яна шу нарса муҳимки, бир вақтнинг ўзида пай–боғлам апаратини анча катта ёшда максимал юкламаларга тайёрлайди (М.Я.Набатникова, 1988; Л.С.Дворкин, 1989; А.С.Медведев, 1986).

УЖТ дастури қуйидагиларни ўз ичига олган эди:

- югуриш тайёргарлиги–30,3х10, 60,100, 1000 ва 3000м:
- сакраш тайёргарлиги – узунликка ва баландликка серияли ҳамда битталиқ сакрашлар:
  - атлетик тайёргарлик – турникда тортилишлар, ётиб қўлларни букиб–ёзиш; брусларга таянган ҳола қўлларни букиб–ёзиш;
  - тренажёрларда ва эркин оғирликлар билан ишлаш;
  - спорт (футбол, баскетбол) ва ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар.

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

Бир қатор тадқиқотчилар (Т.В.Соломина, 1990; В.Г.Алабин, 1993) 14–15 ва 16 ёшдаги тажриба гуруҳи оғир атлетикачиларда оралиқли машқ

типи бўйича (оддий дам олиш оралиғи билан) айланма машғулот атлетик (умумий куч) тайёргарликнинг асосий усулияти бўлди. Бизнинг фикримизча, айнан айланма машғулот болалик чоғида куч сифатларини ривожлантиришнинг энг оддий ҳамда энгил услуби ҳисобланади.

Бундан ташқари, бир вақтнинг ўзида машғулотларнинг юқори эмоционаллиги таъминланади, бу куч машғулотларига хос бўлган бир хилликни билдиради. Беш–олтита машқлар (рамзлар) ва 6–12 марта такрорлашлардан иборат учта айлана ўта толиқишни келтириб чиқармай асосий мушак гуруҳларини ишга солишга имкон беради.

14 ёш гуруҳида функционал имкониятлар ошиши сабабли яна битта – белгиланган машқларни ўташнинг тўртинчи айланаси қўшилади.

Ҳар бир машқ тўртта уринишда, бир уринишда 6–12 марта такрорлашлар билан бажарилди. Шуғулланувчиларда куч юкмасининг бажарилишини таъминловчи физиологик механизмлар улғайиб бориши билан энгил ўтиладиган кучланишларнинг шиддати ошди. Бундан ташқари, 15 ёш гуруҳида ҳар бир куч машқида 5–чи уриниш қўшилди. 14–16 ёшда атлетик тайёргарлик бўлими ҳафтада 2 марта қўлланилди.

Тайёргарликнинг югуриш ва сакраш турлари тезкор–куч сифатлари, тезкорлик ва умумий чидамликни такомиллаштириш мақсадида қўлланилди.

Узоқ муддатли юктамаларга чидамликни ривожлантиришдаги ёшга хос қонуниятларни ҳисобга олиб, 14–15–16 ёшдаги тажриба гуруҳларида ҳар бир машғулот охирида фақат 1000 м масофа босиб

ўтилди. 15 ёшдан бошлаб эса унга бир ойда икки марта босиб ўтиладиган 3000м ли масофа кўшилди. Кўрсатиб ўтилган масофаларни югуриб ўтишда вақт ҳисобга олинмади.

УЖТ бўйича ишлаб чиқилган тажриба усулиятларида спорт ўйинлари (футбол, баскетбол) ва эстафетали ҳаракатли ўйинлар 16 ёшга қадар бирга кўшиб олиб борилди. 14 ёшдан ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар учун ажратилган вақт спорт ўйинларига бағишланди. Буни шундай тушунтириш мумкинки, катта ёшдаги ўсмирлар психик жиҳатдан етилган ва ушбу ёшда УЖТ нинг ташкилий шакллари ўзгартириш зарурати мавжуд. Спорт ўйинларининг қатнашчиларга кўядиган анча юқори талаблари уларни маънавий–иродавий ва ақлий сифатларни янада ривожлантириш воситасига айлантиради.

Ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталардан фойдаланилган ёш гуруҳларида ўйин юкламасини режалаштириш об–ҳаво шароитлари ҳамда машғулот жараёнига ҳар хиллик киритиш зарурлигини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди. Шунинг учун ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар қишда, шунингдек, спорт ўйинлари ўрнига бошқа йил фаслларида киритилди.

Ҳафталик машғулот циклида УЖТ бўлимларини режалаштириш болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишидаги маълум хусусиятларга асосланиб амалга оширилди. Биринчи иккита текширилаётган ёш даврларида – 14–15 ва 16 ёш – УЖТ нинг ҳамма бўлимларидан фойдаланиш миқдори бир хил бўлди: ҳафтада икки мартадан. Фақат 15 ёшдан бошлаб, куч сифатлари асосида ётувчи

физиологик механизмлар аниқ ифодаланган даврдан умумий тайёргарлик юкламаси тузилиши ўзгарди. Умумий куч тайёргарлиги бўлими ҳар бир машғулотда қўлланилди, ўйин ҳамда бирлаштирилган сақраш ва югуриш юкламасидан аввалгидек ҳафтада икки марта фойдаланилди. Бунда ҳар бир машғулотдан кейин 1000м, га югуриш сақланиб қолинди.

Машғулотдаги УЖТ воситалари сони ёш ўтиши билан ошиб борди. 14–15 ёшда, УЖТ воситалари 3 та; 14 ёшда–3–4; 15 ёшда– 4–5; 16 ёшда–4–5; 15 ёшда–5 тага тенг бўлди.

Шундай қилиб, 15 ёшгача УЖТ нинг бир текис йўналтирилганлиги куч сифатларини ривожлантириш томонга сезиларли даражада ўзгаради. Бунда УЖТ нинг энгил атлетика воситаларининг аввалги ҳажми сақлаб қолинади.

Бизнинг тадқиқотларимиз умумий жисмоний тайёргарликнинг куйидаги тузилиши ва параметрларини тавсия этишга имкон беради.

**14–15 ёшдаги атлетлар учун ҳафталик машғулот циклида УЖТ** бўйича 4 та машғулот кўзда тутилган (улардан 3 таси махсус машғулотларнинг давоми сифатида ва 1 таси бутунлай УЖТга бағишланган). Машғулотда 2–3 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

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

*Усулият:* оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типини бўйича айланма машғулот. Ҳафтада 5–6 та машқ, 6–12 марта такрорлашлар билан 3 та айлана бажарилди.

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

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

**2. Югуриш тайёргарлиги:** а) 1000м. кросс

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

б) 3 x 10 м.га мокусимон югуриш.

*Усулият:* 3 та югуриш.

в) спринт –30,60, 100м.

*Усулият:* куч ва баҳорда 1–3 та югуриш. Ҳафтада 2 марта битта тури бўйича танлаб бажарилди.

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

*Усулият:* куз ва баҳорда 40 минутдан

б) ҳаракатли ўйинлари ва эстафеталар.

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

Ҳафталик машғулот циклида УЖТ воситаларини режалаштириш: (атлетик тайёргарлик + ўйин тайёргарлиги) x ҳафтада 2 марта; (сакраш тайёргарлиги + югуриш тайёргарлиги) x ҳафтада 2 марта.

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

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

*Усулият:* оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типини бўйича айланма машғулот.

Ҳафтада 2 марта 5–6 та машқ, 6–12 марта такрорлашлар билан 4 та айлана бажарилди.

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

*Усулият:* 10 мартадан 4 серия сакраш. Ҳафтада 2 марта сакрашнинг 1–2 тури бўйича фойдаланилди.

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

*Усулият:* ҳар бир тренировка машғулоти охирида вақт ҳисобга олинмаган ҳолда югуриш.

б) 3 x 10 м. га мокусимон югуриш.

*Усулият:* 3 та югуриш.

в) спринт–30,60,100м.

*Усулият:* куз ва баҳорда 1–3 та югуриш.

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

*Усулият:* куз ва баҳорда 40 минутдан.

б) ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар.

*Усулият:* қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан. Ҳафтада 2 марта юкломанинг 1 та тури бўйича танлаб бажарилди.

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

**14–16 ёшдаги тажриба гуруҳлари оғир атлетикачиларида УЖТ  
юкламасининг асосий параметрлари.**

<b>Ёши УЖТ бўлимлари</b>	<b>14–15 ёш</b>	<b>16 ёш</b>
Атлетик тайёргарлик	Оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типини бўйича айланма машғулот	Оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типини бўйича айланма машғулот
–тренажёрлар –гимнастика турниги –гимнастика бруслари –эркин оғирликлар	3 айлана 5–6 машқ (танлаб) 6–12 такрорлаш	4 айлана 5–6 машқ (танлаб) 6–12 такрорлаш
Сакраш Тайёргарлиги		
–жойидан туриб узунликка сакраш –жойидан туриб баландликка сакраш –гимнастика “эшагига” сакраб чиқиш.	3 серия 10 тадан сакраш (танлаб)	4 серия
Югуриш тайёргарлиги		
– 3x10м. (мокисимон югуриш)	3 та югуриш	3 та
–30м	Куз ва баҳорда	1–3 югуриш

-60м -100м	1-2 югуриш (танлаб)	
-1000м.	Ҳар бир машғулот охирида	
<b>Ёши УЖТ бўлимлари</b>	<b>14-15 ёш</b>	<b>16 ёш</b>
-3000м.	Ҳар бир машғулот охирида	Ҳар бир машғулот охирида
Ўйин тайёргарлиги	Куз,баҳор; 40 минутдан	Куз,баҳор; 40 минутдан
-спорт ўйинлари (Футбол, баскетбол) -ҳаракатли ўйинлар- эстафеталар -эстафеталар	Қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан	Қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан
Ҳафталик машғулот циклида УЖТ бўлимларини режалаштириш	(атлетик тайёргарлик+ ўйин тайёргарлиги+ ҳафтада 2марта марта) (сакраш+югуриш х ҳафтада 2 марта)	(атлетик тайёргарлик+ ўйин тайёргарлиги+ ҳафтада 2марта марта) (сакраш+югуриш х
Машғулотда УЖТ бўлимлари сони	3	3-4
Ҳафтада машғулотлар сони	4	4



### 1.3. Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламаларини режалаштириш

Машғулот юкласи ҳамда параметрлари ўқув йилида режалаштирилган соатлар сонидан келиб чиқиб ҳисобланди. Бунда, назорат гуруҳидан фарқли равишда, уринишда ШКС бирмунча камаяди. Бизнингча, юкламани муайян уринишдан бутунлай машққа ўтказиш яхши ҳаракатланишни ўрганиш учун ёрдам беради. Айнан ушбу тайёргарлик босқичида асосий вазифа ҳисобланади.

Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун йиллик ШКС нинг дарслар дастуридагига қараганда бирмунча юқори катталиқда таклиф қилиниши пубертат даври охирида умумий чидамликнинг базавий кўрсаткичлари нисбатан юқори эканлиги ва чидамликнинг лактат таркиби ривожини таъминловчи анаэроб–гликолитик механизмларни ривожлантириш учун қулай вақт (11 ёшдан бошлаб) эканлиги билан боғлиқ (Т.В.Соломина,1990).

Назорат гуруҳига нисбатан МЖТ нинг тажриба ҳажми анча камайтирилган. Бунинг сабаби МЖТ амалда катта ёшдаги ўспирин ва ўсмирларнинг ёшга хос физиологик мослашиш имкониятларига йўналтирилган.

Бошланғич тайёргарлик босқичида юклама шиддати параметрлари ўзига хос муҳимлигини ҳисобга олиб, биз шунга эътибор қаратишни лозим, деб топдик. Маълумки, машғулот юкласининг бешта асосий шиддат зонаси ажратилади: I зона–кичик: максималдан 51–60%; II зона–катта бўлмаган: 61–70%; III зона–ўрта: 71–80%; IV зона–катта: 81–90%, V зона–суб–ва максимал: 91–100%.

Биз томонимиздан кўриб чиқиладиган 14–16 ёш гуруҳлари ҳар бир кейинги ёш гуруҳида куч сифатларининг ўсиш суръатлари ошиши билан тавсифланади.

Ёш оғир атлетикачиларнинг ҳар бир ёш гуруҳида даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларидаги машғулот оғирликлари шиддатининг тузилиш модели кучни ривожлантиришнинг айнан шу динамикасига асосланган.

Кичик оғирликларнинг улуши 14–15 ёшда энг юқори – 37% бўлди, кейинчалик 16 ёшда қатъий қисқариб борди – 20%. Катта бўлмаган оғирликлар зонаси (61–70%) 14 дан 16 ёшгача бошқа оғирликлар орасида барқарор устунлик қилди (34–35%). Суб ва максимал оғирликлар зонасида ҳам динамика ўзгарди. Кичик ёшдагиларнинг нисбатан юқори психик зўриқишларга бўлган мустаҳкамлигини ҳисобга олиб, ушбу оғирликларнинг улуши 14–15 ёшда 1,5–3% га камайиб борди.

Шундай қилиб, 14–15 ёшдагилар кўп қўлланилган юклама сифатида кичик оғирликлардан, 15 ва 16 ёшдагилар – катта бўлмаган ўртача оғирликлардан фойдаландилар.

Биринчи тадқиқотларимиз махсус жисмоний тайёргарликнинг қуйидаги параметрларини тақлиф этишга имкон берди (4–жадвал).

**14–15 ёшдаги атлетлар учун** машғулот тузилмаси бошланғич тайёргарлик босқичининг биринчи навбатдаги вазифалари ҳамда янги шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларидан келиб чиқиб режалаштирилди. Классик машқларни фазаларга бўлиб эгаллаш афзал, деб топилди. Машғулотларнинг бир томонга йўналтирилганлиги томоийлига

қатъий амал қилинди. Бу иккита, баъзан учта кетма–кет бажарилган даст кўтариш ёки силтаб кўтариш машқларида ўз ифодасини топди.

Асосий қисмининг охирида ўтириб–туришнинг турларидан бири қўлланилди. Ушбу машғулоти ташкил этиш схемаси бир гуруҳ машқларини чуқур ўрганиш билан сифатли юклама олишга имкон яратди.

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

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

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

Ҳафтадаги тўртинчи машғулот январ ойидан – мунтазам машғулотларнинг бешинчи ойидан киритилди ва бутунлай УЖТ учун бағишланди.

**16 ёшдаги атлетлар учун** машғулот жараёни худди 14–15 ёшдагилар учун фойдаланилган тамойилларга асосан ташкил этилди (машғулот юкламаси параметрлари бундан мустасно).

Ойлик циклда ШКС 650–850 атрофида бўлди ва йиллик циклда 7000 дан ошмади. У ҳам қуйидагилар йиғиндисидан ҳосил қилинди: уринишда

3–4 ШКС, машқда 5–6 уриниш, машғулотда 3–4 машқ, хафтада 3 та асосий машғулотлар. Лекин 6 та уринишли машқлар сони ошди.

Суб – ва максимал кўтаришлар сони ойига 10–20 атрофида режалаштирилди.

90–100% ли оғирликлар машғулот жараёнига фақат декабрдан киритилди.

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

Ҳафталик циклдаги тўртинчи машғулот аввалгидек бутунлай УЖТ учун бағишланади, лекин машғулот жараёнига ўқув йили бошидан киритилди.

**14–16 ёшдаги оғир атлетикачилар тажриба гуруҳида йиллик ўқув–  
машғулот юкламаларининг табақалаштирилган асосий параметрлари.**

Ёши машғулот юкламаси параметрлари	14–15	16
Умумий соатлар сони	288	320
Улардан: МЖТ учун	120	120
УЖТ учун	168	200
УЖТ ва МЖТ нисбати(% да)	60:40	62,5:37,5
Ўқув йили давомида ШКС нинг умумий йиғиндиси	6000	7000
Ойлик цикллarda ШКС тебраниш диапазони	550– 850	650– 850
Уринишда ШКС сони	3–4	3–4
Машқда уринишлар сони	5–6	5–6
Машғулот машқлар сони	3–4	3–4
Ҳафтада машғулот сони	3–4	4
Улардан: асосий	3	3
қўшимча	0–1	1
Ойлик цикллarda 90–100% оғирликларни кўтариш сони	10–20	
Ўқув йили давомида даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқларида ўртача нисбий шиддат	60–70	
Ўқув йили давомида ШКС нинг шиддат зоналари бйича тақсимланиши (%да)	37	31
Кичик вазнлар 51–60	34	34
Катта бўлмаган вазнлар 61–70.	20	24
Ўрта вазнлар 71–80	6	9
Катта вазнлар 81–90	1,5–3	2–2,5
Суб–ва максимал вазнлар 91–100		

## **II БОБ. ТАДҚИҚОТ УСУЛЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ**

### **2.1. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш**

Ушбу битирув ишнинг барча вазифаларини ҳал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини танлашда ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилади.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида дарс ва дарсдан ташқарида ўтказиладиган спорт машғулотларини ташкил этишнинг умумий ва махсус қонуниятлари, махсус функционал хусусиятларнинг услублари ўрганилди.

Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фаззини олдинга суришга имкон туғдиради ва баъзи назорат хулосаларни чиқаришга ёрдам бериши.

### **2.2. Педагогик кузатувлар.**

Битирув иши тадқиқотлари вазифаларини ҳал этиш учун дастлабки ва асосий педагогик кузатувлар ўтказилди.

Дастлабки кузатув иккита босқичда ташкил қилинди. Биринчи босқичда турли умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчилар аниқланди.

Иккинчи босқичда тадқиқот гуруҳларида ҳар бир дарсда ўқув муаммоларини комплекс танлаш ўқувчиларни жисмоний тарбия дарслари ва машғулотларда мустақил шуғулланиши, бунинг учун керакли билимлар бериши.

Жисмоний тарбия дарслари ва машғулотлар вақтида оғир атлетика спорт турини қизиқишини шакллантириш.

Ўқувчиларни кун тартибида фаол ҳаракатда бўлиш жисмоний тарбия ва спорт қонуниятларини билиш, кўникма ва малакаларни шакллантиришга алоҳида эътибор бериш.

Тадқиқот жараёнида Жиззах вилояти марказий ўйингоҳида ўтказилган 3 та жисмоний тарбия дарси шунингдек, ўқув машғулотларининг мазмуни, 14-16 ёшли оғир атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш учун керакли билимлар бериш, кўникма ва малакаларни шакллантириш ва бошқа кўрсаткичлар таҳлил қилинди.

### **2.3. Тадқиқот услублари**

Тадқиқотларда қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди: Назарий таҳлил, адабиёт манбалари ва ҳужжатли материалларни умумлаштириш; педагогик кузатиш, сўровнома; педагогик кузатишлар; тест синовларини ўтказиш; математик статистика услублари.

Ўрганилаётган кўрсаткичлар тафовутларининг аниқлиги Стъудент усули билан текширилди.

### **2.4. Математик статистика усуллари.**

Дастлабки ва тажриба маълумотларини ишлаб чиқиш ҳамда таҳлил қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт назариясида умумий қабул қилинган математик статистика услубидан фойдаланилди (В.С. Иванов,

1990). Қўйидагилар ҳисоблаб чиқилди: ўртача арифметик ( $X$ ), ўртача квадрат оғишмаси ( $\sigma$ ) ва корреляция коэффиценти ( $v\%$ ), текширилувчи гуруҳларда турли хил танланма ўртача қийматларни баҳолаш учун студент  $t$  –мезони қўлланилди.

## 2.5. Тадқиқотни ташкил этиш

Тадқиқотлар 2 босқичда ташкил этилди. Биринчи босқичда тадқиқотнинг илмий йўналишини аниқлаш бўйича иш олиб борилди. Адабиётлар таҳлил қилинди. Тадқиқот педагогик тажрибасини ўтказиш ва тадқиқотни ташкил этиш дастури ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқич Жиззах вилояти марказий ўйингоҳида 2011 йилнинг ноябридан 2012 йил апрелгача давом этди. Бу босқичда 14-16 ёшли оғир атлетикачи спортчиларни тарбиялаш бўйича тадқиқотлар ўтказилди.

Мазкур тадқиқотлар асосида 14-16 ёшли оғир атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини дастлабки маълумотлари аниқланди. Олинган ахборотларнинг умумлаштирилиши ва таҳлили педагогик тажриба методологиясини янада объектив равишда шакллантириш имконини берди. Ҳудди шу даврда тадқиқотнинг вазифалари аниқланди, усулияти танлаб олинди ва синовдан ўтказилди.

Бутун малакавий битирув иши даври давомида илмий-усулий адабиётлар устида узлуксиз ишланди, умумий ўрта таълим мактаби ходимларининг илғор тажрибалари ўрганилди, шунингдек, 14-16 ёшли оғир атлетикачиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари таҳлил қилинди.

14-16 ёшли оғир атлетикачиларни машғулот жараёни устидан педагогик кузатувлар олиб борилди. Тадқиқотда Жиззах вилояти марказий ўйингоҳи 14-16 ёшли ўқувчилари: Жами 36 нафар ўқувчи иштирок этди.

# III БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЁШ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИРИ

## 3.1. Педагогик тажриба натижаларининг муҳокамаси

Юқоридаги вазифаларни ҳал этиш учун кунлари Жиззах вилояти Марказий ўйингоҳи қўйидаги оғир атлетика клуби (мактабида) бошланғич тайёргарлик гуруҳлари оғир атлетикачилари билан педагогик тажриба ташкил қилинди ва ўтказилди. Биринчи тажрибада, яъни спортчиларнинг тайёргарлик даври бошида жисмоний тайёргарликлари даражасини аниқлаш учун дастлабки тестлаш амалга оширилди. Унда 36 нафар оғир атлетикачилар қатнашди. 2011 йилнинг 26-27 феврал юқоридаги спортчилар контингенти билан умумий жисмоний тайёргарликни аниқлаш мақсадида тестлар ўтказилди: паст стартдан 30 м га югуриш, жойидан туриб баландлиқка сакраш, югуриб келиб узунлиқка сакраш, жойидан туриб узунлиқка сакраш.

28–29 март кунлари тажриба иштирокчилари билан махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун қўйидаги умумий қабул қилинган тестлар бўйича тестлаш ўтказилди: тик туриб штангани қисқа ушланган ҳолда кўкрақдан жим (итариш), ўтириб штангани кенг ушланган ҳолда бош орқасидан елкаларда штанга билан ўтириб –туриш, қисқа ушланган шолда штангани белгача тортиш (силташли тортиш), кенг ушланган ҳолда штангани белгача тортиш (даст кўтаришли тортиш).

Дастлабки тестлаш маълумотларига кўра ҳамма ўтказилган

тестлар бўйича ўртача кўрсаткичлардаги эга эмас. Бу студент мезони бўйича гуруҳлараро боғлиқликни аниқлаш ёрдамида исботланди.

Шунингдек, оғир атлетикачилар учун муҳим аҳамиятга эга бўлган антропометрик тадқиқотлар ҳам ўтказилди.

Аввал таъкидлаганимиздек, 36 нафар бошланғич тайёргарлик гуруҳи оғир атлетикачилари 2 та гуруҳга (18 кишидан): назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилди. Биринчи, тажриба гуруҳи, 8 ҳафта давомида биз томонимиздан ишлаб чиқилган усулият бўйича шуғулланди. Иккинчи, назорат гуруҳи анъанавий усулият бўйича машғулотларда қатнашди.

Тажриба гуруҳида тренировка фаолияти жараёни қуйидаги кетма – кетликда режалаштирилди: тайёргарлик даври 8 ҳафтадан иборат бўлди, у 2 та босқичга ажратилди-1- босқич: умумий тайёргарлик–4 ҳафта ва 2-босқич: махсус тайёргарлик –4 ҳафта.

Ҳафтада 9 мартадан тренировка машғулотлари ўтказилди. Яъни душанба, чоршанба ва жума кунлари 2тадан машғулот; сешанба, пайшанба ва шанба кунлари 1тадан машғулот. Машғулотларнинг давомийлиги 90 мин. дан 120 мин. гача. Хронометраж ёрдамида тренировканинг ҳафтадаги мотор зичлиги аниқланди.

У тренировка умумий вақтининг 53% дан 58% гача, яъни 510 мин дан 540 мин гача ташкил этди. Ушбу кўрсаткич умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик учун сарфланган вақтни аниқлаш учун қўлланилди.

### **3.2. Тренировканинг умумий тайёргарлик босқичидаги УЖТ ва МЖТ нисбатларини тажрибада асослаш.**

Умумий тайёргарлик босқичида тажриба гуруҳида умумий жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор қаратилди. Ўртача ҳисобда УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати 58%42% ни ташкил этди, назорат гуруҳида эса нисбат 59% 41% га тенг эди. Умумий тайёргарлик босқичи бошланишида УЖТ воситлари ичида ўйинлар, сакраш машқлари ва гантеллар ҳамда гирялар қўлланилди. Вақтнинг 60% умумий жисмоний югуриш ҳамда гимнастика машқларига сарфланди.

Биз шундан келиб чиқдикки, спортчиларни тренировка циклига кириштириш учун тезкор-куч, куч ва чаққонлик сифатлари яхши ривожлантирилиши лозим.

Умумий жисмоний тайёргарлик босқичида машқларни бажариш шиддати ўртача 63% дан 68% гача ташкил этди. Махсус жисмоний тайёргарлик машқлари орасида биринчи икки ҳафта давомида ривожлантирувчи хусусиятга эга бўлган машқлар кўпроқ қўлланилди, яъни жимлар, ўтириб-туришлар, силташли ва даст кўтаришли тортишлар. Уларнинг ёрдамчи машқлар билан нисбати МЖТ учун ажратилган умумий вақтнинг 58% 42% ни ташкил этди. Тренировка жараёнида шиддат ўртача 62 дан 68% гача бўлди.

Умумий тайёргарлик босқичининг учинчи ҳафтасида УЖТ воситаларида катта ўзгаришлар содир бўлмади. Фақат спорт ўйинларига ажратилган вақт ҳажми бир оз камайди, ажратилган вақт ҳажми ошди. Шунингдек ҳамма гуруҳларда УЖТ машқларини бажариш вақти 3% га камайди. МЖТ машқлари орасида шар доимдек махсус ривожлантирувчи

машқларга кўп вақт ажратилди. Умуман олганда, МЖТ ни амалга ошириш учун ажратилган вақт УЖТ га ажратилган вақт ҳисобига 3% га ортди. Шунда УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати 58%42% ни ташкил этди. Машқларни бажариш шиддати ўзгармади.

Тўртинчи ҳафтада УЖТ машқларини бажариш учун ажратилган вақт яна 4% га камайтирилди, бу гиря ва гантеллар билан машқ бажариш, шунингдек спорт ўйинларини ўтказишга сарфланган вақтни камайтириш ҳисобига амалга оширилди. МЖТ га келсак, махсус тайёргарлик даврига силлиқ ўтиш мақсадида, махсус ёрдамчи машқлар гуруҳига ажратилган вақт ҳажми оширилди. Бу машқлар гуруҳига қуйидагилар киритилди: даст кўтариш машқлари, штангани кўракка кўтариш, штангани кўракдан кўтариш.

Шунингдек, ўтириб –туриш учун машқлар вақти ҳам орттирилди. 4-чи ҳафтада нисбат УЖТ 58% ни ва МЖТ 42% ни ташкил этди. Машқларни бажаришдаги шиддат УЖТ бўйича ўзгармади, МЖТ бўйича эса ўртача 3-5% га ошди.

Шунингдек, таъкидлашимиз жоизки умумий тайёргарлик даврида оғир атлетикачилар учун зарур бўлган тезкор –куч сифатларни, айниқса, «елкаларда штанга билан сақраш» машқларини бажаришга кўп вақт ажратилди. 5-жадвал ва 1-диаграммада умумий тайёргарлик босқичида назорат ва тажриба гуруҳларида тренировка вақтининг тақсимланиш динамикаси кўрсатилган.

Умумий тайёргарлик босқичи тугаши билан иккала гуруҳда оралик тестлаш амалга оширилди.

### **3.3. Тренировканинг махсус тайёргарлик босқичидаги УЖТ ва МЖТ нисбатларини тажрибада асослаш**

Махсус тайёргарлик босқичида тренировка воситалари мазмунида МЖТ учун ажратилган вақт борасида ўзгаришлар содир бўлди, яъни махсус ёрдамчи машқларни бажариш сони кўпайтирилди. Бу умумий вақтнинг ўртача 25-28% ни ташкил этди. Бу босқичнинг биринчи ҳафтасида УЖТ воситалари 47% гача камайганлиги кузатилди, МЖТ воситаларига эса 53% ажратилди. Ўз навбатида, УЖТ бўйича тренировка мазмуни спорт ўйинлари, югуриш машқлари ва гиря ҳамда гантеллар билан машқларнинг қисқариши эвазига камайтирилди. УЖТ бўйича машқларда шиддат 7-9% гача камайди, МЖТ бўйича эса 3-5% га ошиш кузатилди, яъни у ўртача 70-75% ни ташкил этди.

Юқорида келтирилган жадваллардан кўриниб турибдики, 2-чи ва 3-чи ҳафтalarda УЖТ воситаларининг, айниқса спорт ўйинлари ва гирялар ҳамда гантеллар билан бажариладиган машқларнинг 35-40% гача кескин камайиб кетиши кузатилди. Ўз навбатида, бу МЖТ бўйича тренировка машқлари сонини оширишга имкон яратди. Бунда ошиш, асосан, махсус ривожлантирувчи машқлар, яъни тортишлар ҳамда ўтириб –туришларни бажаришда кузатилди. 3-чи ҳафтада УЖТ ва МЖТ воситалари нисбати 32% 68% ни ташкил этди. Машқларни бажариш шиддати худди биринчи ҳафтадагидек бўлди.

Махсус тайёргарлик босқичининг 4-чи ҳафтасида даст кўтариш, штангани кўкракдан кўтариш машқларини бажариш сони оширилди. Бу УЖТ машқларини, яъни югуриш, сакраш ва гирялар ҳамда гантеллар билан

машқларни қисқартириш ҳисобига амалга оширилди. Махсус ёрдамчи машқларда шиддат 75-80% га оширилди. Ушбу ҳафтада ўтириб-туришларни бажариш сони 14% га ошди. Тайёргарлик даврининг охириги ҳафтасида УЖТ ва МЖТ нисбатлари шу ҳафтага ажратилган вақтнинг 30-70% ни ташкил этди.

Шундай қилиб, махсус тайёргарлик босқичида МЖТ машқларда бажариладиган ҳаракатлар сонини ошириш ва УЖТ да бажариладиган ҳаракатлар сонини камайтириш ҳисобига биз 4 ҳафта давомида махсус жисмоний тайёргарлик вақтини 28% га ошириш боғлиқ бўлган ишни амалга оширдик. Назорат гуруҳида эса махсус тайёргарлик босқичида УЖТ ва МЖТ машқларини бажаришга ажратилган вақт нисбатларида кескин ўзгаришлар рўй бермади ва 60-40% ни ташкил этди. 7-жадвал ва 2-диаграммада махсус тайёргарлик босқичида тажриба ва назорат гуруҳларида тренировка вақтини тақсимланиш динамикаси берилган.

Тажриба ва назорат гуруҳларининг бутун тайёргарлик даврини таққослаб туриб, шунини таъкидлаш мумкинки, тажриба гуруҳида махсус тайёргарлик босқичида МЖТ учун ажратилган вақт умумий тайёргарлик босқичига нисбатан 50% га ошди, УЖТ эса 36% га камайди. Назорат гуруҳида МЖТ вақти 2% га камайди, УЖТ 1,5% га ошди, 3-диаграммада тайёргарлик даврининг умумий ва махсус тайёргарлик босқичида тажриба ҳамда назорат гуруҳларида УЖТ ва МЖТ вақтининг тақсимланиш динамикаси кўрсатилган.

Тайёргарлик давридан кейин биричи ва иккинчи гуруҳларда дастлабки ҳамда оралиқ тестлашдаги каби тестлар бўйича тест синовлари ўтказилди.

### 3.4. Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси

Тажриба ва назорат гуруҳларининг тестлаш натижаларини қиёслаб (4-жадвал), шуни таъкидлаш мумкинки, тажриба гуруҳи спортчилари 3,11% вазн қўшганлар (назорат гуруҳида 2,38%). Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича: тажриба гуруҳи спортчилари 30 м га югуришда ўз натижаларини 2,29% га яхшилаганлар, назорат гуруҳи эса 1,25% га яхшиланган; 400 м га югуришда мувофиқ равишда 3,22% ва 1,47% га; баландлиқка сакраш, югуриб келиб ва жойидан туриб узунлиқка сакрашда тажриба гуруҳи ўз натижаларини мувофиқ равишда 8,15%, 1,88% ва 4,43% га оширди, назорат гуруҳи спортчилари эса тегишли равишда 4,07%, 0,96% ҳамда 3,15% га яхшиланди.

Махсус жисмоний тайёргарликда ҳам натижаларнинг ўсишида фарқлар кузатилди: тажриба гуруҳида қисқа ушланган ҳолда жим машқида кўрсаткич 8,88% га, кенг ушлаган ҳолда штангани бош орқасидан жимда 9,96% га, елкаларда штанга билан ўтириб –туришда 8,93% га, силтаб кўтаришли тортишларда 6,95% га ва даст кўтаришли тортишларда 10,01% га яхшиланди. Назорат гуруҳида натижаларни ўсиши бирмунча бошқача: қисқа ушланган ҳолда жимда 6,33% га, кенг ушланган ҳолда штангани бош орқасидан жимда 6,19% га, елкаларда штанга билан ўтириб –туришда 5,27% га, ва даст кўтаришли тортишларда 4,72% га ўсди.

Ўтказилган тажрибалар натижалари ва уларнинг қиёсий тақлили тайёргарлик даврининг умумий ва махсус тайёргарлик босқичларида УЖТ ҳамда МЖТ воситаларининг оптимал тақсимланишини аниқлашга имкон яратди. Бу нисбат тайёргарлик даврига ажратилган умумий вақтининг 58-42% ни ташкил этади.

## ХУЛОСАЛАР

Шундай қилиб, биз томонимиздан олиб борилган тадқиқотлар натижаларига кўра қуйидагилар аниқланди:

1. Тайёргарлик даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича ўқув машғулот гуруҳлари оғир атлетикачилари учун тренировка воситаларининг оптимал нисбатлари ишлаб чиқилди ҳамда асослаб берилди. Бу нисбат УЖТ учун 35-38% ва МЖТ учун камида 61-65% ни ташкил этди.

2. Тайёргарлик даврида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини умумий ҳамда махсус тайёргарлик босқичларида алоҳида тақсимлаш зарур, яъни умумий тайёргарлик босқичида УЖТ 20-25% га МЖТ дан кўпроқ бўлиши, махсус тайёргарлик босқичида эса УЖТ МЖТ га нисбатан 40-45% га камроқ бўлиши жоиз.

3. Тайёргарлик даврининг умумий ва махсус тайёргарлик босқичларида УЖТ ҳамда МЖТ воситаларининг оптимал нисбатлари ўқув машғулот гуруҳи спортчиларининг жисмоний тайёргарлигини ва спортдаги натижаларини оширди.

4. Тайёргарлик даврининг умумий ва махсус тайёргарлик босқичларида натижалар ўсишини таҳлил қилиш қандай тренировка машқларига кўпроқ аҳамият қаратиш лозимлигини аниқлашга имкон яратди.

6. Тайёргарлик даврида гирялар ва гантеллар билан машқлардан оптимал тарзда фойдаланиш сиқиб кўтариш машқларида натижани 9,1-9,4% га оширади.

7. Ўқув машғулот гуруҳи оғир атлетикачиларнинг тренировкалари учун УЖТ 35 – 38 % ва МЖТ 61–65% ишлаб чиқилди ва аниқланди.

## ФҲЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РҲЙХАТИ

1. Каримов И.А. Гармоничное развитие поколения – основа прогресса Узбекистана: Речь на 9-ой сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан 29.08.1997 г. – с 63.
2. Каримов И.А. «Универсиада-2000» мусобақасининг очилиш маросимидаги нутқи. Т.: 2000г.
3. Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. – Т.: Узбекистон, 1997 г. С 315.
4. Каримов И.А. Узбекистана, устремленный в XXI ве: Док. на 14 сесс. Олий Мажлиса Республики Узбекистан 1-го созыва 14.04.1999 г. – Т.: Узбекистон, 1999 г. с 48.
5. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорту» /Новая редакция/ от 27.06.2000 г. – Т.: 2000 г. С 21.
6. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» /№271 от 27 мая 1999 г./ Т.: 1999 г. 14 с.
7. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «Об организации деятельности Фонда развития детского спорта Узбекистана» / №318 от 12.06.2003 г. – Т.: 2003 г. 8 с.
8. Аванесов В.С. Опыт применения рационального подбора упражнений в тренировке тяжелоатлетов. Теория и практика физической культуры, 1991 г. № 7, с. 41-44
9. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Изд. им. Ибн Сины, 1991. – 160 с.

10. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебн. пособие. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
11. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека – Киев: Здоровье, 1987. – 324 с.
12. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. Пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
13. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры – 1999. - № 4. с. 34 – 35.
14. Белорусова В.В., Решетень И.Н. Педагогика / Учебник для институтов физической культуры / 2-е издание, дополнение и переработанное – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 288.
15. Богдановский Ф.Ф. Из опыта чемпиона Европы и мира Павла Первушина. – в кн.: Тяжелая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1977. с.128-135.
16. Бондаревский Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 1. – с. 23- 25.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
18. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. / Теория и практика физической культуры. - № 2, с. 12-16.
19. Виноградов Г.П. – Тестирование физической подготовленности. /Тяжелая атлетика/ Ежегодник. М.: Физкультура и спорта, 1985, с. 23-28.

20. Виленский В.И. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
21. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. 3-е издание перерас. – М.: ФиС, 1986, с. 256.
22. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. 4-е издание перерас. – М.: ФиС, 1988, с. 238.
23. Гисин М.Т. Индивидуализация годичного цикла высококвалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дис... канд. Пед. Наук. М. 1992, с. 22.
24. Городниченко Э.А., Ромашов А.В. Возрастные особенности физической работоспособности: Учебник пособие / под общ. Ред. Проф. Э.А.Городниченко. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 68 – 85.
25. Губа В.П., Татаринов Я.С. Контроль за физическими качествами. – Смоленск, 1989. – 24 с.
26. Дворкин Л.С., Хабаров А.Л., Евтушенко С.Ф. Методика силовой подготовки школьников 13 – 15 лет с учетом их соматической зрелости // Теория и практика физической культуры. № 5., 1999. с 34 – 35.
27. Дворкин Л.С. – Юный тяжелоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 160 с.
28. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. – Свердловск, Урал, 1989, с. 198.
29. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
30. Иванов В.С. Основы математической статистики. Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 76 с.

31. Квашук П.В., Корженевский А.Н. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1991, № 4. С. 42 – 46.

32. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент ғ «ZAR QALAM» - 2004, с. 334.

33. Коробов А.Н., Миронов Ф.С., Евтух А.В. Этапный контроль за функциональным и физическим развитием высококвалифицированных бегунов на средние дистанции. / Факторы, лимитирующие повышение работоспособности у спортсменов высокой квалификации. – Москва, 1987. С 99 – 116.

34. Копысов В.С., Полетаев П.А., Прилепин А.С. О распределении некоторых параметров тренировочной нагрузки и восстановительных средств в подготовке тяжелоатлетов / Тяжелая атлетика: Ежегодник – 1985. М.: Физкультура и спорт – 20 – 23 с.

35. Лапутин А.И. Обучение спортивным движением. – Киев: Здоровье, 1992. – 216 с.

36. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. М.: АСТ, 1998. – 271 с.

37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.

38. Матвеев А.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры (вторая статья). №3., 2000. с. 34 – 35.

39. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев. Олимпийская литература, 1999. – С. 137.

40. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика / Учебник для институтов физической культуры, Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2005. – С. 384.

41. Медведев А.С. Предпосылки к разработке системы управления многолетним тренировочным процессом. /Тяжелая атлетика/ Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1986. с. 10-14.

42. Медведев А.С. Оптимизация и управление тренировочным процессом тяжелоатлетов на современном этапе. – Лекция для студентов и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФК, М, 1989, с. 3 – 38.

43. 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.

44. Медведев А.С. Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. // Теория и практика физической культуры. № 11., 2000. с. 30 – 37.

45. Меньшиков В.В., Волкова Н.И. Биохимия: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.

46. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. с. 863.

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

48. Паков А.В., Аванесов В.С., Нижегородов В.А., Новиков В.В. оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике. – Т.: Медицина, 1985 – 134 с.
49. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1980. – 336 с.
50. Полетаев П.А., Гисин М.С., Степанова С.В. – Из опыта подготовки молодежной сборной команды / Тяжелая атлетика / Ежегодник. – 1990. – С. 33 – 36.
51. Прилепин С.С., Леликов С.И. Выступление сборной команды страны по тяжелой атлетике на чемпионате мира / Тяжелая атлетика / Ежегодник. – 1987, С. 10 – 16.
52. Ратов И.П. Двигательные возможности человека. – Минск, 1994. – 124 с.
53. Роман Р.А. Подготовка тяжелоатлетов в вузе. – в кн.: Тяжелая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1985. с. 103-120.
54. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
55. Ромашов А.В. Особенности развития двигательных способностей // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Межвуз. сб. науч. тр. / Под ред. Л.Ф.Кобзевой. – Смоленск: СГИФК, 2001. С. 87 – 92.
56. Сивохин И.П. Структура специально-вспомогательных упражнений при совершенствовании техники рывка штанги. Автореф. дис.... канд. пед. наук. М.: 1990, с. 23.

57. Современная система спортивной подготовки / под редакцией. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 1995. – 448 с.

58. Теория и методика спорта / под общ. Ред. Д.п.н., проф. Ф.П.Суслова, д.п.н., проф. Ж.К.Холодова. – М., 1997. – 416 с.

59. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 128 с.

60. Черняк А.В. О критериях спортивно-технического мастерства в тяжелой атлетике. – Теория и практика физической культуры, 1986. № 2. с. 12-15.

61. Черкасов Ю.Т., Жуков В.И., Михитаров А.А. Эффективность тренировок тяжелоатлетов с применением специально-вспомогательных упражнений, выполняемых в условиях переменных режимов сопротивления. // Теория и практика физической культуры. 1989, №12, с. 32-34.

62. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта Ташкент – 2005. 261 с.

63. Юнусов Т.Т., Герасикоков А.Н., Ишмуратов Т., Ермакова Е. К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов / Педагогик таълим. – Ташкент, 2003. № 5 С. 36 – 38.