



Vebsayt: <https://involta.uz/>

## OG‘IR ATLETIKACHILARNI MASHG‘ULOT YUKLAMASIGA MOSLASHTIRISH

**Ismailov Mahmudbek Nodirbek o‘g‘li**

Urganch davlat universiteti talabasi

*E-mail: [ismailovmahmudjon@bk.ru](mailto:ismailovmahmudjon@bk.ru)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada og‘ir atletikachi sportchilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda sportchini yuklamalarga moslashtirishning ayrim jihatlari haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** yuklama, og‘ir atletika, mashg‘ulot, haftalik, oylik, musobaqalar, dast va siltab ko‘tarish, tezlik, kuch, jismoniy harakat, mushak.

### ADAPTATION OF WEIGHTLIFTERS TO TRAINING LOAD

#### ANNOTATION

This article discusses some of the aspects of adapting an athlete to weights in training with weightlifters.

**Keywords:** loading, weightlifting, training, weekly, monthly, competitions, push-ups, jerks, speed, strength, physical activity, muscle.

## АДАПТАЦИЯ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ

### АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются некоторые аспекты адаптации спортсмена к отягощениям на тренировках со тяжелоатлетами.

**Ключевые слова:** нагрузка, тяжелая атлетика, тренировка, недельная, месячная, соревнования, отжимания, рывки, скорость, сила, двигательная активность, мышцы.

**Кирish.** Og‘ir atletika sportida hozirda dast va siltab ko‘tarish kabi klassik mashqlar to‘plami mavjud bo‘lib, bu harakatlarning ikkalasi ham butun vujud bilan amalga oshiriladi va katta jismoniy kuch, tezlik, harakatni idrok etish, bajarish texnikasi va moslashuvchanlikni o‘zida birlashtiradi. Bundan tashqari bu sport turi mutloq va nisbiy kuch talab qiladi va qo‘l, bel, oyoq va son mushaklari kuchli va tezkor kuchiga tayanadi.

Sportchiga berilgan yuklama to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri tanlanganligini bilish uchun sportchilar berilgan yuklamani qay tarzda bajarishini haftalik va oylik mashg‘ulot siklini kuzatish orqali bilib olish mumkin.

Ishning dolzarbligi shundan iboratki, og‘ir atletika sport nazariyasida yuqori malakali sportchilarni mashg‘ulot yuklamasiga moslashtirishning metodologik jihatlari hali to‘liq ishlab chiqilmagan va bu yo‘nalishda hali yechimini kutayotgan muammolar talaygina. Sportchilar bilan mashg‘ulotlar olib borishning ayrim muammolariga bag‘ishlangan alohida amalga oshirilgan tadqiqotlarga qaramasdan bu jarayon mamlakatimizda yetarlicha o‘rganilmagan. Shu sababli ushbu ilmiy tadqiqot ishida sportchilarni yuklamalarga moslashtirishning ayrim jihatlari ko‘rib chiqilgan.

**Adabiyotlar tahlili.** Ilmiy adabiyotlarda og‘ir atletika mashg‘ulotining yuki og‘irlik miqdori, takroriy mashqlar soni, ishlatiladigan mashqlar soni,

yukning hajmi, mushaklarning faolligi va boshqa omillar bilan tavsiflangan.<sup>1</sup> Shuningdek, sport turi bo'yicha mashg'ulotlar sport mahoratini oshirishga qaratilgan jarayon sifatida tushuniladi. Sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar asosan yangi narsalarni o'rganish va allaqachon o'zlashtirilgan narsalarni takomillashtirishni o'z ichiga oladi. Oliy sport mahorati darajasiga yetgan, respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda qatnashgan sportchilar tayyorgarlik jarayonini kasbiy tayyorgarlik darajasida olib boradilar. Shuning uchun mashg'ulot uzoq muddatli jarayon hisoblanib, sportchilar bilan individual shug'ullanish sifatida tushuniladi.

Ilmiy tadqiqotlarda og'ir atletikachilarni mashg'ulot yuklamalariga moslashtirishning 12 haftalik sikllari ishlab chiqilgan bo'lib, ularda musobaqa mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot rejasi, ya'ni musobaqa mashqlariga nisbatan maxsus mashqlardagi shtangani ko'tarish soni va shiddati bo'yicha mashg'ulot yuklamalari taqsimlangan. Shuningdek, og'ir atletikachilarning dast ko'tarish texnikasini takomillashtirishda, maxsus mashqlarning parsial mashg'ulot yuklamalari yuzasidan takliflar va tavsiyalar ishlab chiqilgan. Unga ko'ra tajriba guruhi malakali og'ir atletikachilarining o'n ikki haftalik tayyorgarlik siklidagi dast ko'tarish mashqlaridagi yuklamalarning hajmi dinamikasi ishlab chiqilgan va amaliyotda birinchi bor dast ko'tarish mashqining final tezlanish fazasidagi harakatga o'xshash harakatda qo'llar mushaklar kuchini, shtangani ko'tarilish balandligi va tizza bo'g'imining yozilish burchagi oshirishga yo'naltirilgan hamda shtanganing harakat traektoriyasini boshqarishga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi "XM-tren" trenajerida asosiy mashg'ulot yakunidan so'ng 1,2,3,4-shiddat zonalarida 1-4 haftada 200 marta, 5-8 haftalarda 176 marta, musobaqa oldi siklining 9-12 haftalarida 54 martadan bajarish tatbiq etildi.<sup>2</sup>

**Natija.** Har bir sportchi murabbiy tomonidan berilgan yuklamaga to'g'ri

---

<sup>1</sup> Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2005.-190-бс

<sup>2</sup> Matkarimov.R.M. Og'ir atletikachilar texnikasini takomillashtirishda maxsus mashqlarning parsial mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish uslubiyati. Fan sportga jurnali. №4/2021. B.-5.

amal qilishi va uni bajarishi lozim. Ma'lumki sportchiga murabbiy tomonidan beriladigan yuklamalar sportchining jismonan baquvvat qilishga undaydi. Sportchi murabbiyning bergan yuklamasini bajara olmasa yoki noto'g'ri bajarsa sportchiga tibbiy jarohat yetishi hech gap emas. Har bir sportda bo'lgani kabi og'ir atletika sport turida ham sportchiga beriladigan yuklama hajmi sportchining jismoniy sifatlariga qarab belgilanadi. Sportchilar natijalarining o'sishi ko'p jihatdan mashg'ulot yuklamasi qanchalik to'g'ri tanlanganligiga bog'liq.

Og'ir atletika sport turida mashg'ulotlar davomida o'tirib-turish mashqlari tananing baquvvatlashuvi hamda kuch qobiliyatlarining rivojlanishini ta'minlovchi asosiy mashg'ulotlardan hisoblanadi. O'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda o'tirib-turish og'ir atletikachining mushaklari kuchni tarbiyalashning asosiy vositasi sifatida qaralib, o'tirib-turishlarda to'g'ri tanlab olingan yuklama kuch hamda sport-texnik ko'rsatkichlarning o'sishini ta'minlashi isbotlangan.<sup>3</sup>

Og'irlik ko'tarishda og'irlik kattaligi muhim ahamiyat kasb etadi. Bu omil sportchi organizmiga ta'sir qilishning sifat va son jihatlari sifatida qaraladi va bu sportchi organizmining faoliyat yuritish darajasini qo'zg'atuvchining maxsus ta'siri kattaligiga asoslandi.

Shug'ullanuvchi yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligiga ishonch hosil qilganda, og'irlik vaznini hisobga olib o'rgatishga kirishish lozim. O'rgatilayotgan harakat bilan nazariy jihatdan tanishib olgan, uni tahlil qila oladigan, umumiy vazifalar hamda harakatning har bir fazasi vazifalarini tushunadigan atletlar o'rgatishga yaxshi tayyorlangan hisoblanadi. Umumiy yuklamalar miqdoridan foydalanish mashg'ulot tizimining ayrim bosqichlarida uning vaqtinchalik kamayishi, yoki barqarorlashishi, yohud vaqtinchalik oshirishni nazoratda tutadi.<sup>4</sup>

**Xulosalar.** Jismoniy tarbiya jarayonida foydalaniladigan umumiy yuklama miqdori shunday bo'lishi kerakki uning qo'llanilishi sog'liqda salbiy

<sup>3</sup> Matkarimov.R.M. Malakali og'ir atletikachilarda musobaqa mashqlar texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan parsial mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish xususiyatlari. Fan sprotga jurnali. №1/2021. B.-5.

<sup>4</sup> Salomov.R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015.- 68-69-bet.

o'zgarishlarini keltirib chiqarmasligi lozim. Qo'llaniladigan yuklamaga moslashib borgan sari, ya'ni moslashishli o'zgarishlar barqaror holat bosqichiga o'tgan sayin umumiy yuklama o'lchamining navbatdagi oshirilishi bajarilishi kerak. Erishgan tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, yuklama parametrlari shuncha katta oshiriladi.

Odatda og'ir atletikachilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda sportchilar o'rtacha 4-10 ta mashqdan foydalanadilar. Yosh sportchilar uchun og'ir atletika mashg'ulotlarining o'ziga xos harakatlari g'ayrioddiy bo'lib, ularni o'zlashtirish uchun bir xil mashqlarni tez-tez takrorlash talab etiladi. Shu sababli past ko'rsatgichli og'ir atletikachilar o'quv mashg'ulotlarida mashqlarni 4-6 marta bajarishlari maqbul yechimdir.

Yuqori malakali og'ir atletikachilarda esa sport va texnik mahorat rivojlangan bo'ladi, shuning uchun ularda integral harakatlar kamroq qo'llaniladi. Malakali og'ir atletikachilar texnikani yaxshilash uchun ko'plab yordamchi mashqlar foydalanishlari maqsadga muvofiqdir. Ular tomonidan qo'llaniladigan mashqlar takrorlanishi ba'zan har bir mashg'ulot uchun o'ntagacha bajariladi.

Sportchilarga yuklama berishdan oldin murabbiy sportchining har oy muntazam tana o'sishini va shunga o'xshash o'zgarishlarni murabbiy daftarga qayd qilib borishi kerak. Shundagina sportchiga to'g'ri yuklama bera oladi va sportchini jismonan baquvvat, musobaqalarga to'g'ri tayyorlay olishi mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика. учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2005.
2. Matkarimov.R.M. Og'ir atletikachilar texnikasini takomillashtirishda maxsus mashqlarning parsial mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish uslubiyati. Fan sportga jurnali. №4/2021.

3. Matkarimov.R.M. Malakali og'ir atletikachilarda musobaqa mashqlar texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan parsial mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish xususiyatlari. Fan sprotga jurnali. №1/2021.
4. Salomov.R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. Darslik. T.: «ITA-PRESS», 2015.