YOSH OG‘IR ATLETIKACHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

To‘ychiyev Muhammadali Ulug‘bek o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 26/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24534057

Annotatsiya. *Mazkur maqolada yosh og‘ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy va metodik asoslari yoritilgan. Og‘ir atletika mashg‘ulotlarida kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va harakat barqarorligini rivojlantirish vositalari tahlil qilingan.*
Kalit so‘zlar: *og‘ir atletika, yosh sportchilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, mashg‘ulot yuklamasi, sport mahorati.*
Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и методические основы совершенствования общей и специальной физической подготовленности юных тяжелоатлетов. Анализируются средства развития силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и устойчивости движений.*
Ключевые слова: *тяжелая атлетика, юные спортсмены, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, сила, скоростно-силовые качества, гибкость, тренировочная нагрузка, спортивное мастерство.*
Abstract. *This article examines the theoretical and methodological foundations of improving the general and specific physical preparation of young weightlifters. It discusses training methods for developing strength, explosive power, flexibility, coordination, and movement stability.*
Keywords: *weightlifting, young athletes, general physical preparation, specific physical preparation, strength, explosive power, flexibility, training load, sports performance.*

Kirish. Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish, jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish hamda texnik mahoratni takomillashtirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, og‘ir atletika sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining kuch imkoniyatlari bilangina emas, balki tezkor-kuch qobiliyati, egiluvchanligi, koordinatsiyasi, harakatlarni aniq bajarishi va yuklamalarga moslashish darajasi bilan ham belgilanadi.

Og‘ir atletika dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish kabi murakkab koordinatsion harakatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun sportchi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan birga texnik ko‘nikmalarga ham ega bo‘lishi zarur. Shu sababli yosh og‘ir atletikachilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini o‘zaro uyg‘unlashtirish alohida ahamiyat kasb etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining har tomonlama rivojlanishini ta’minlasa, maxsus jismoniy tayyorgarlik bevosita og‘ir atletikaga xos harakatlarni bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy imkoniyatlarni shakllantiradi. R.M. Matkarimovning og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyatiga oid darsligida sportchilar tayyorgarligi, mashqlar texnikasi va mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari yoritilgan [1].

Shu nuqtayi nazardan, yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni maqsadli tanlash, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish hamda individual yondashuvdan foydalanish sport mahoratini rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir.

1. Yosh og‘ir atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasidir. Ushbu tayyorgarlik turi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirishni nazarda tutadi.

Yosh og‘ir atletikachilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish texnik mashqlarni o‘zlashtirish uchun zarur bo‘lgan harakat bazasini shakllantiradi. Masalan, oyoq mushaklarining kuchi shtangani ko‘tarish va cho‘kkalash harakatlarida, gavda mushaklarining barqarorligi esa og‘irlikni nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega. Yelka kamari, son va to‘piq bo‘g‘imlarining yetarli harakatchanligi ham musobaqa mashqlarini to‘g‘ri bajarishga yordam beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikda quyidagi vositalardan foydalanish mumkin:

- tana vazni bilan bajariladigan mashqlar;
- o‘tirib-turish va gavda mushaklarini mustahkamlash mashqlari;
- yengil yugurish va sakrash mashqlari;
- gimnastik mashqlar va koordinatsion topshiriqlar;
- bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar;
- harakatli o‘yinlar va umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi faoliyat turlari.

Bunday mashqlar sportchining jismoniy tayyorgarligini kengaytirish bilan birga mashg‘ulotlarning bir xilligini kamaytirish va harakat faoliyatiga qiziqishni oshirishga ham xizmat qiladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlarining hajmi sportchining yoshi, biologik rivojlanishi va dastlabki tayyorgarlik darajasiga mos belgilanadi. Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish texnikani to‘g‘ri bajarish va harakat ko‘nikmalarini shakllantirish bilan uyg‘un holda olib borilishi kerak.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni va ahamiyati

Maxsus jismoniy tayyorgarlik og‘ir atletika sport turining o‘ziga xos talablarini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Uning asosiy vazifasi dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish mashqlarini bajarishga zarur bo‘lgan kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik va koordinatsiya imkoniyatlarini rivojlantirishdan iborat.

Maxsus tayyorgarlik jarayonida musobaqa mashqlarining alohida qismlarini o‘rgatish, shtangani tortish harakatlari, cho‘kkalash, turli boshlang‘ich holatlardan shtanga bilan ishlash hamda gavda barqarorligini saqlashga qaratilgan mashqlar qo‘llaniladi. Ushbu mashqlar sportchining texnik tayyorgarligi bilan o‘zaro bog‘liq ravishda tanlanishi kerak.

1-jadval.

Yosh og‘ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositalari

Tayyorgarlik yo‘nalishi	**Asosiy mashqlar**	**Rivojlantiriladigan sifatlar**
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Tana vazni bilan o‘tirib-turish, gavdani mustahkamlash mashqlari	Umumiy kuch va mushaklar barqarorligi
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Yengil yugurish, sakrash va harakatli o‘yinlar	Tezkorlik, chaqqonlik va umumiy chidamlilik
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Gimnastik mashqlar va dinamik cho‘zilish	Egiluvchanlik va koordinatsiya
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Yengil shtanga yoki texnik tayoq bilan dast ko‘tarish elementlari	Harakat koordinatsiyasi va texnik aniqlik
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Murabbiy nazoratida shtangani tortish mashqlari	Tezkor-kuch va tortish harakatining texnikasi
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Texnik jihatdan o‘zlashtirilgan cho‘kkalash mashqlari	Oyoqlar kuchi va harakat barqarorligi

Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Shtangani yuqorida barqaror ushlab turishga oid yengillashtirilgan mashqlar	Yelka kamari barqarorligi va koordinatsiya

Jadvaldagi mashqlar namunaviy xarakterga ega. Ular sportchining tayyorgarlik bosqichiga va mashqlarni xavfsiz bajarish qobiliyatiga qarab tanlanadi. Mashq texnikasi hali yetarli darajada shakllanmagan sportchilarda og‘irlikni oshirishdan ko‘ra harakatni to‘g‘ri bajarishga ustuvor ahamiyat berish lozim.

U. Jalilov, K. Vohobova va I. Kimsanboyevning yosh og‘ir atletikachilar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositalari samaradorligiga bag‘ishlangan maqolasida ham tayyorgarlik vositalarini sportchining malakasi hamda texnik imkoniyatlariga muvofiq tanlash muhimligi ko‘rsatib o‘tilgan [3].

3. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish metodikasi

Yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashqlarni tanlash bilan bir qatorda ularni bajarish tartibi, yuklama hajmi, harakat tezligi va dam olish oralig‘ini to‘g‘ri rejalashtirish zarur.

Kuchni rivojlantirish. Kuch tayyorgarligi oyoq, gavda, yelka kamari va qo‘l mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar orqali olib boriladi. Dastlab tana vazni va yengil qarshilik bilan bajariladigan mashqlarga e’tibor qaratiladi. Keyingi bosqichlarda sportchining texnik tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga qarab qarshilik darajasi oshirilishi mumkin.

Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Tezkor-kuch qisqa vaqt ichida katta kuch hosil qilish qobiliyati bilan bog‘liq. Ushbu sifatni rivojlantirishda nazorat ostidagi sakrash mashqlari, yengillashtirilgan tortish mashqlari va texnik jihatdan to‘g‘ri bajariladigan portlovchi harakatlardan foydalaniladi. O. Tojimamatovning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida portlovchi kuchni rivojlantirish masalasiga bag‘ishlangan tadqiqoti mazkur yo‘nalishning dolzarbligini ko‘rsatadi [4].

Egiluvchanlikni rivojlantirish. Og‘ir atletikachilarda to‘piq, son, yelka bo‘g‘imlari va ko‘krak umurtqasi harakatchanligiga e’tibor beriladi. Dinamik cho‘zilish, nazorat ostidagi bo‘g‘im harakatlari va maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa harakatlarini to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. Egiluvchanlik mashqlari keskin og‘riq keltirib chiqarmasligi va sportchining individual xususiyatlariga mos bo‘lishi lozim.

Koordinatsiya va harakat barqarorligini rivojlantirish. Shtanga bilan ishlashda harakatlarning o‘zaro muvofiqligi, gavda holatini nazorat qilish va og‘irlik markazini boshqarish muhim. Shu sababli texnik tayoq yoki yengil shtanga bilan bosqichma-bosqich o‘rgatish, harakatni qismlarga ajratib bajarish va murabbiy ko‘rsatmalari asosida xatolarni tuzatish maqsadga muvofiq.

Yuklama hajmi va shiddati yosh sportchilarda keskin oshirilmasligi kerak. Mashqni bajarish texnikasi buzilishi, ortiqcha charchoq yoki og‘riq kuzatilganda yuklama kamaytirilishi yoki mashq to‘xtatilishi zarur.

4. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish

Yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashg‘ulotlarni maqsadli va izchil tashkil etish katta ahamiyatga ega. Mashg‘ulot mazmuni sportchining tayyorgarlik bosqichi, texnik mahorati va tiklanish imkoniyatlariga moslashtiriladi.

2-jadval.

Yosh og‘ir atletikachilar mashg‘ulotining namunaviy tuzilishi

Mashg‘ulot qismi	Mazmuni	Taxminiy vaqt
Tayyorlov qismi	Yengil umumiy qizish, bo‘g‘imlar harakatchanligi, dinamik cho‘zilish	10–15 daqiqa
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Tana vazni bilan mashqlar, koordinatsion topshiriqlar va yengil sakrashlar	10–15 daqiqa

Maxsus tayyorgarlik	Texnik tayoq yoki yengil shtanga bilan texnik elementlar, tortish va cho‘kkalash mashqlari	20–25 daqiqa
Texnikani mustahkamlash	Murabbiy nazoratida o‘rganilgan harakatlarni takrorlash va xatolarni tuzatish	10–15 daqiqa
Yakuniy qism	Sekin yurish, yengil tiklanish mashqlari, mashg‘ulotni tahlil qilish	5–10 daqiqa

Mazkur jadval namunaviy bo‘lib, barcha yosh va malaka darajalariga bir xil qo‘llanmaydi. Mashg‘ulotning umumiy davomiyligi va har bir qismga ajratiladigan vaqt murabbiy tomonidan sportchilarning tayyorgarligiga qarab belgilanadi.

Mashg‘ulotni rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining nisbati ham hisobga olinadi. Dastlabki bosqichlarda umumiy jismoniy rivojlanish, harakat ko‘nikmalari va texnikani o‘zlashtirishga keng o‘rin beriladi. Sport mahorati ortib borishi bilan maxsus mashqlar ulushi sportchining ehtiyojlariga muvofiq o‘zgartirilishi mumkin.

Z. Norqulovning og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyatiga oid o‘quv qo‘llanmasi hamda R. Matkarimovning darsligi mashg‘ulot mazmuni, tayyorgarlik turlari va yuklamalarni rejalashtirish masalalarini o‘rganish uchun muhim nazariy manbalardir [1; 2].

5. Yuklamalarni individuallashtirish va xavfsizlikni ta’minlash

Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot olib borishda bir xil mashq yuklamasini barcha shug‘ullanuvchilarga bir xilda qo‘llash maqsadga muvofiq emas. Sportchilarning tana tuzilishi, biologik rivojlanish darajasi, avvalgi jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari va tiklanish holati farq qilishi mumkin.

Individuallashtirish quyidagi pedagogik tamoyillarga asoslanadi:

- mashqlarni oddiydan murakkabga qarab tanlash;
- harakat texnikasi to‘g‘ri shakllangandan keyingina yuklamani oshirish;
- mashg‘ulotlar davomida sportchining holati va charchash belgilarini kuzatish;
- dam olish hamda tiklanish vaqtini yetarli ta’minlash;
- har bir mashg‘ulotda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish.

Shtanga bilan bajariladigan mashqlar malakali murabbiy nazorati ostida tashkil etilishi kerak. Dastlabki o‘rgatish jarayonida texnik tayoq yoki mos yengil jihozlardan foydalanish, jihozlarning sozligini tekshirish va mashq bajariladigan joyni xavfsiz tashkil etish muhimdir. Maksimal og‘irlikni ko‘tarishga shoshilmaslik, texnikani mustahkamlash va bosqichma-bosqich rivojlanishga ustuvor ahamiyat berish lozim.

Jismoniy tayyorgarlikni baholashda sportchining faqat ko‘targan og‘irligi emas, balki mashqlarni bajarish texnikasi, harakat barqarorligi, egiluvchanligi va avvalgi natijalarga nisbatan rivojlanishi ham hisobga olinishi kerak.

Xulosa. Yosh og‘ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish sport mahoratini shakllantirishning muhim tarkibiy qismidir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining har tomonlama rivojlanishi va zarur harakat ko‘nikmalarini egallashiga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik og‘ir atletika mashqlarini texnik jihatdan to‘g‘ri va samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik hamda koordinatsiyani rivojlantiradi.

Mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini o‘zaro uyg‘unlashtirish, yuklamalarni sportchining yosh va individual xususiyatlariga moslashtirish, mashqlar texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish hamda tiklanish jarayoniga e’tibor berish lozim.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik natijalarini muntazam kuzatish va baholash mashg‘ulot rejasini o‘z vaqtida o‘zgartirish imkonini beradi. Mazkur yondashuvlar yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish, texnik mahoratini oshirish va sport tayyorgarligini xavfsiz tashkil etishga xizmat qiladi. Ushbu tavsiyalarning amaliy samaradorligini aniqlash uchun kelgusida

pedagogik tajriba-sinov tadqiqotlarini o‘tkazish va natijalarni miqdoriy ko‘rsatkichlar orqali tahlil qilish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matkarimov R.M. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. — Toshkent, 2015. — 167 b.
2. Norqulov Z.Ch. Og‘ir atletika nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. — 2023. — 188 b.
3. Jalilov U., Vohobova K., Kimsanboyev I. Yosh og‘ir atletikachilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining samaradorligi // Research and Implementation. — 2024. — Vol. 2, No. 7. — B. 179–184. — URL: https://rai-journal.uz/index.php/rai/article/view/38
4. Tojimamatov O. Og‘ir atletikachilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida portlovchi kuchni rivojlantirish samaradorligi // Maktabgacha va maktab ta’limi jurnali. — 2025. — Vol. 3, No. 11. — DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17773341
5. Pierce K.C., Hornsby W.G., Stone M.H. Weightlifting for Children and Adolescents: A Narrative Review // Sports Health. — 2022. — Vol. 14, No. 1. — DOI: https://doi.org/10.1177/19417381211056094