

OG'IR ATLETIKACHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI ASOSLARI

Ruslan Isakov

Andijon davlat universiteti,
Andijon davlat pedagogika instituti dotsenti.

Tojiboyev Xushnud

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Mazkur maqola O'zbekistonda og'ir atletika sport turini rivojlanish tarixi va og'ir atletikachilarning sport tayyorgarligi asoslari to'g'risida ma'lumotlar asosida bayon etilgan.

***Kalit so'zlar:** og'ir atletika, shtanga, maxsus musobaqalashuv mashqlari, izometrik mashqlarning xillari, jismoniy yuklamalar, statik zo'r berish.*

ABSTRACT

The article provides information on the history of the development of weightlifting in Uzbekistan and the basics of sports training of weightlifters.

***Key words:** weightlifting, barbell, special competition exercises, types of isometric exercises, physical loads, static training.*

АННОТАЦИЯ

В статье содержится информация об истории развития тяжелой атлетики в Узбекистане и основах спортивной подготовки тяжелоатлетов.

***Ключевые слова:**тяжелая атлетика, штанга, специальные соревновательные упражнения, виды изометрических упражнений, физические нагрузки, статическая тренировка.*

KIRISH

O'zbekistonda birinchi og'ir atletika to'garagi 1917 yilda ochilgan, u "Toshkent og'ir atletika jamiyati" deb nomlangan. Uning asoschisi Feoktist Gorizdro hisoblanadi. O'rta Osiyo Olimpiadasida F.Gorizdro kurash bo'yicha 1-o'rin va og'ir atletika bo'yicha 2-o'rinni egallagan. Shundan keyin u yigirma yil mobaynida O'zbekistonning eng kuchli og'ir atletikachilaridan biriga aylangan. O'sha davrlarda oqilona mashg'ulot usuliyati to'g'risida ma'lumotlar yetarli bo'lmagan va sportchilar amaliy tajribaga tayangan holda mashq qilganlar. Trenirovka yuklamalarining sport natijalariga ta'sirini o'rganish hamda ularni to'g'ri me'yorlashni bilish maqsadida M.A. Mkurtumyan Moskvaga o'qishga boradi. 1934 yilda u Moskva jismoniy tarbiya institutidagi trenerlar oliy maktabiga o'qishga kiradi. Uni bitirgach Toshkentga

yo'llanma bilan keladi. Shu paytdan boshlab O'zbekistonda zamonaviy og'ir atletikaning rivojlanishiga asos solinadi.

Toshkenda 1937-yil Lenin ko'chasidagi sirk arenasida og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionati bo'lib o'tdi. Musobaqada Respubli-kamizning eng kuchli sportchilari qatnashdilar, bular orasida Samarqandlik G.Gariyev, M.Maslakov, Toshkentlik M.Mkrtumyan, S.Mkrtumyanlar musoba-qada eng yaxshi natija ko'rsatib, o'z vaznlari bo'yicha O'zbekiston chempioni degan nomga sazovor bo'ldilar.

1938-yilda Ashxobod shahrida O'zbekiston va Turkmaniston o'rtasida o'rtog'lik musobaqasida Lutfulla Kashayev dast ko'tarish mashqida 116 kg natija ko'rsatib jahon rekordini o'rnatdi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sport mashg'ulotlari jarayonlarida umumiy va maxsus sport tayyorgarlik jarayonlari-Sportchini jismoniy tayyorlash. Jismoniy tayyorlashning mazmunini: kuch, tezkorlik, chidamlilik va qayishqoqlikni tarbiyalash tashkil qiladi. Jismoniy tayyorgarlik sport mashg'uloti mazmunining poydevoridir.

Kuchni tarbiyalash. Mushak kuchi ikki xil rejimda namoyon bo'ladi:

1) statik yoki izometrik rejimda bir holatda zo'r berib ushlab turilganda kuch namoyon bo'ladi;

2) dinamik rejimda. Bunda mushak uzunligi o'zgaradi va mushakning elastik tarangligi katta kuch bilan sodir bo'ladi.

Dinamik rejimda qarshilikni yengadigan ish bajarilishi mumkin (miometrik rejim), masalan, uloqtirishdagi depsinishlar va h. k. Ishning bunday faoliyati auksotonik qisqarish deb belgilanadi (asab mushak apparatida o'zgarish sodir bo'lganda turlicha kuch talabiga muvofiq mushaklar qisqaradi va taranglashadi); va (pliometrik rejimdagi ish) sakrab tushishlarda, osilish va hakazolarda mushak uzunligi oshadi. Bu yerda mushaklarning auksotonik qisqarishi singari izotonik (asab-mushak apparatiga ta'sir qiladigan kuch o'zgarmasa mushak tarangligi bir xilda qoladi) qisqarish ham mumkin.

Shunday voqealar ma'lumki, kishida affekt (vahima, qo'rquv, g'azab) holatida g'oyat katta kuch va tezlik paydo bo'ladi. Bu kuch qaerdan paydo bo'ladi? Har bir yosh organizm normal sharoitda o'zida juda katta kuch zapasi va imkoniyatlarni saqlab yuradi. Odatda, bu kuch va imkoniyatlarning faqatgina bir qismi haqiqatan amalga oshiriladi va kishining keyingi hayotida sarflanadi va ko'pinsha juda oz qismi ishlatiladi. Muhim masala shundan iboratki, organizmimizdagi kuchning katta

zapaslaridan imkoniyati borisha qanday qilib to'liqroq foydalanishdadir (hisoblab shiqilishisha, mushak tolalarining jami kuchi 30 ming kg ga yaqindir, suyaklarning sho'zilishga nisbatan mustahkamligi esa, sho'yanning mustahkamligiga tengdir).

Kuch qobiliyatlarining turli faoliyatlarga bog'liqligi 1. Kishining kuch qobiliyatlari organizmning shaxsiy rivojlanishiga zish bog'langan va undan foydalanish masalasi maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Kuch qobiliyatlari qarshilikni yengish tezligiga bog'liq bo'ladi va harakat tezligi qancha katta bo'lsa, og'irlik yoki qarshilik ko'rsatish darajasi shunshalik kam bo'lishi kerak va aksinsha.

Minimal quvvatdagi zo'r berishning (yadro itqitishda) namoyon bo'lishida esa ish o'rta zonada sodir bo'lishi kerak. Lekin bu zo'r berishi quvvati "portlovshi" kuchning rivojlanishi hisobiga eng qisqa vaqt ishida sodir bo'lishi mumkin.

"Portlovshi" kuchning darajasini baholashda tezkor kuch indeksidan foydalanish qulaydir. "Portlovshi kuchning" yorqin misoli sakrashdir, u harakatlanishda tez yuqori daraja zo'r berish qobiliyatini takomillashtirishda ifodalanadi.

Pastlab boruvshi harakatlarda mushak uzunligi zo'rlab oshirilsa mushak kuchi yuqori daraja izometrik kuchga nisbatan ansha ko'proq bo'ladi (50-100% ga). Masalan, shuqurlikka sakrashda sodir bo'ladigan kuch deysinisdagi kuchdan kattadir.

Bir xil tayyorgarlikka ega bo'lganda, vazni og'irroq sportchilar yengil vaznililarga nisbatan ko'proq natijaga erishadilar. Yuqori mahoratli sportchilarda tana og'irligi va kuch orasidagi bog'liqlik 0,93 shartli ko'rsatgishga teng, oddiy sportchilarda -0,80; mashq qilmaganlarda esa 0,00 ga teng bo'ladi. (Shuning ushun sport bilan shug'ullanmagan kishilarning vazni yog' qatlami hisobiga, sportchilarning vazni esa, mushak massasining kattayishi hisobiga oshadi). Turli vazndagi kishilarning kuchini solishtirish ushun odatda 1kg og'irlikka keladigan kuch miqdorini ko'rsatadigan nisbiy kuch miqdorini ko'rsatadigan nisbiy kuch quyidagisha o'lshanadi: mutloq og'irlik sportchining vazniga taqsimlanadi.

Kuch jihatdan tayyorlashning vositalari. Kuch jihatdan tayyorlashning ilg'or vosita va metodlari to'g'risida gapirganimizda tayyorgarlikning turli bosqishlarida qo'llanishi lozim bo'lgan tabiiy va oddiy vositalarni yoddan shiqarmaslik kerak. Ularga quyidagilar kiradi:

- 1) shakli va mazmuni bo'yisha juda xilma-xil jismoniy mashqlar;
- 2) foydali harakat koeffitsientini oshiradigan vositalar;

3) ruhiy holatni boshqarishga qaratilgan vositalar (zo'r berishni ongli ravishda effekt holatigasha oshirish);

4) organizmning u yoki bu funktsiya va sistemalariga tanlab ta'sir qilish vositalari (funktsional tayyorlash sifatida) va h. k.

Bevosita kuchni rivojlantirish vositalarini esa quyidagisha taqsimlash mumkin:

1) o'z tana og'irligini yengib bajariladigan mashqlar;

2) og'irliklar, sherikning qarshiligi, amartizator bilan bajariladigan mashqlar, tashqi muhitning murakkabroq sharoitida bajariladigan (umuman yoki qisman ta'sir ko'rsatadigan) mashqlar.

Hozirgi davrda kuch jihatdan tayyorlashning harakat amplitudasini, uning traektoriyasini, tezligini bajarish vaqtini, zo'r berish darajasini va hokazolarni oldindan dasturlashtiradigan texnik vositalar, Universal va iqtisoslashgan trenajyorlar kiritilmoqda;

3) maxsus musobaqalashuv mashqlari.

Izometrik mashqlarning xillari:

1. Xususiy izometrik mashqlar.

2. Amplitudani sheklovshi xarakatlar.

3. Ayrim harakatlarda o'ta og'ir yuk bilan statik zo'r berish.

4. Harakatning qiyinroq fazasida og'irlikni ushlab turish (masalan, bo'g'in burshagini o'zgartirganda, mushaklarni tortish harakatida burshakni o'zgartirish va h. k.)

Izometrik zo'r berishni murakkabroq mashqlarda qo'llash lozim, lekin ularning hajmi juda katta bo'lmasligi va ulardan oldin albatta dinamik mashqlar bajarilishi kerak.

Nafas olish. Kuch mashqlari bajarilganda kuchlanishga to'g'ri keladi. Amerika olimlarining ma'lumotiga ko'ra shtanga ko'taruvshilarda kuchlanish vaqtida qorin bo'shlig'ida bosimning ortishi sababli ularda 10% grija va 10% gemoroy paydo bo'lishi aniqlangan. Noto'g'ri nafas olinganda ko'krak qafasidagi bosim ham 40-100 mm simob ustuniga oshadi, bu esa vena tomirlarining qisilishiga olib keladi va qon aylanishini, shuningdek ko'krak qafasidagi bosimning ko'payishi o'pka kapillyarlarini qisadi va natijada o'pkada qon aylanishi ham mushkullashadi. Bo'yin mushaklari bilan uyqu arteriyalarining qisilishi o'zidan ketish (shok)ga olib kelishi mumkin. Shuning ushun mashg'ulot vaqtida quyidagilarga e'tibor berish zarur:

1) zarur bo'lgandagina qisqa vaqt kuchlanishga ruxsat berish;

2) boshlovshilarga og'ir yuk ko'tarishga ruxsat bermaslik;

3) og'irlikni ko'tarishdan oldin nafas olmaslik;

4) boshlovshilarni mashq o'rtasida nafas olish va nafas shiqarishga o'rgatish.

Kuch imkoniyatlarini tarbiyalash metodikasi. Kuchni rivojlantirishning o'ziga xos usullaridan biri "ekstensiv" usuldir.

Ekstensiv metod qoidaga ko'ra, kishik og'irlikni ko'p marotaba ko'tarishda qo'llaniladi va bunda mushak eng ko'p taranglashib mushaklar yaqqol sharshagan holatigasha takrorlanadi.

Bu metodlar o'rgatishning boshlang'ish davrida (harakat texnikasini o'zlashtirish davrida) qo'llaniladi, tayyorgarlik davrining birinshi bosqichida qulay funktsional zamin yaratish (mushak hajmini oshirish va organizmni katta jadallikdagi jismoniy yuklamalarga tayyorlash) ushuni, kuch shidamliligini tarbiyalash ushuni qo'llaniladi.

Jadallashtirish metodlari kuch imkoniyatlari to'liq jalb etilishini talab qiladigan (ko'tarish mumkin bo'lgan eng ko'p og'irlikning 90-95% ini) og'ir va nihoyat og'ir vaznlarni ko'tarishda katta ahamiyatga ega.

Kuch mashqlarini bir urinishda har xil tezlikda bajarish mumkin va isbotlanganki, mashqni eng katta tezlikda bajarish yaxshi natija bermaydi, o'rtasha me'yorda bajarganda kuchning o'sishi kamayishining asosiy sababi afferent impulslar kuchli oqimining kelishi va kuch qo'zg'alishlarining kontsentratsiyaga xalaqit beruvshi markaziy asab sistemasida qo'zg'alishning tarqalish hodisasi ro'y berishi sababidandir.

Masalan, og'irlikni daqiqaga 2 marta ko'tarish ham va 15 marta ko'tarish ham kuchning bir xilda o'sishiga olib kelgan. Tabiiyki, ishni 15 martadan ko'ra 2 marta bajargan qulayroqdir. Yuqori daraja zo'r berishni hosil qildirishning 3 usuli mavjud:

- 1) imkoniyat darajasidan yengilroq bo'lgan og'irlikni toliqqansha ko'tarish;
- 2) o'ta og'ir yukni ko'tarish;
- 3) o'ta og'ir bo'lmagan yukni yuqori daraja tezlikda ko'tarish.

Kuch jihatdan tayyorlash metodikasi izometrik rejimdagi metodni ham o'z ishiga oladi. Uning ustunligi shundan iboratki, u alohida mushak gruppalariga differentsial ta'sir ko'rsatadi va musobaqalashuv mashqining pirovard holatida zo'r berishni oshiradi. Lekin bu metod dinamik rejimdagi metod oldida muhim ustunlikka ega emas. Ko'pshilik nazariyotshilar kuchni tarbiyalashda jismoniy yuklamalarning hajmi va bajarish fursatini asta-sekin oshirib borish kerak deb hisoblaydilar. Biroq, uzoq davom etadigan monoton ish energiya hosil bo'lish jarayonini kuchaytirsam ham yuqori daraja og'irlikni ko'tarishni ta'minlay olmaydi, bu yerda qisqa vaqt davom etadigan shiddatli ish zarur. Ma'lumki, mushaklarning faol qisqarishidan oldin ularning ballistik ishi vaqtida kuchli sho'zilishi katta samara beradi.

Mashg'ulotning hozirgi metodikasida mashg'ulot jismoniy yuklamalarining dinamikasida yoki mashg'ulotning "strukturasi" masalasida ikki xil asosiy kontseptsiya mavjuddir. Birinshi kontseptsiya mashg'ulot jismoniy yuklamalarini to'liqsimon o'zgartirish (hajm va bajarish tezligini asta sekin oshirish, so'ng bajarish muddatini o'zgartirmasdan hajmini pasaytirish) nazarda tutiladi. Ikkinshi kontseptsiya esa, mashg'ulot jismoniy yuklamasining turli tomonlarining to'liqsimon o'zgarishini e'tiborda tutadi. Masalan, bir mashg'ulotda 11t (har bir urinishda 165 kg), ushinishi mashg'ulotda esa 25 t (119 kg) dan ko'tariladi.

Undan tashqari hozirgi vaqtda og'ir va o'ta og'ir vaznlarni (ikki haftada 1-2 marta) ko'tarishning "jadal usuli keng qo'llaniladi. O'z imkoniyatlarini yaxshi bilgan malakali sportchilar mashq qilish kerak bo'lgan og'irlikni puls urishiga qarab belgilashlari mumkin, Agar og'irlikni ko'tarishdan oldin puls urishi tezlashsa, demak, sportchi emotsional qo'zg'aluvshan holatda bo'ladi, ayrim vaqtlari bunday holatda himoya tormozlanishi yuz berishi bunda sportchida shu og'irlikni ko'tarish va maksimum kuch ko'rsatish imkoniyati so'nishi mumkin.

Kuch bilan zo'r berib, mashq qiladigan og'ir atletikashilarning bo'g'in (tirsak va yelka) lari kam xarakatshan bo'ladi. Shuning ushun jadal mashg'ulotdan foydalanish zarur. Bo'g'inlarning ortiqsha egiluvshanligi ham salbiy hodisadir. O'z vaqtida bo'g'inlarning eng qulay harakatshanligini aniqlash zarur.

Bu esa anoero reaksiyasining kuchayishi va himoya xususiyatiga ega bo'lgan ayrim ximik birikmalarning ko'plab to'planishiga bog'liqdir.

Issiq muhit sharoitida statik kuch kamayadi. Shuning ushun ish hajmini kamaytirish, og'irliklar bilan olib boriladigan ishni qisqartirish, shtanganing og'irligini yuqori daraja vazndan 80-85 daqiqagasha kamaytirish va dam olish vaqtini 3-5 daqiqagasha ko'paytirish, suv ishish tartibiga qat'iy rioya qilish zarur.

Tezkorlik-kishining harakat faoliyatini qisqa vaqt ishida bajarish fazilatidir. Bu kishi harakatlarining tezligini va harakat reaksiyasining vaqtini belgilovshi funktsional xususiyatlarining yig'indisidir.

Tezkorlik-bu kishining kompleks jismoniy fazilatidir va fazilat yakka shaklda bo'lmaydi, shuning ushun tazlik fazilatlarini namoyon bo'lishi to'g'risida fikr yuritilsa aniqroq bo'ladi. Tezkorlikning namoyon bo'lish shakllari quyidagilar: 1) harakat reaksiyasining latent vaqti; 2) yakka harakatning tezligi; 3) tezkorlik fazilatlarining namoyon bo'lish tezligi (keskinligi); 4) harakat sur'ati.

Tezlikning bu shakllari o'zaro aloqador emas. Biroq startdan shiqish qobiliyati va masofa bo'ylab yugurish orasida, tezlik va harakat sur'ati orasida, tez-tez harakat qilish bilan joydan-joyga ko'shish tezligi va boshqalar orasida o'zaro bog'liqlik

mavjuddir. Tezkorlik-konservativ (mutanosib) fazilat bo'lib, juda sust rivojlanadi. Shunonshi, tezkorlikni tabiiy rivojlanishi va uni mashq qilish orqali rivojlantirish orasida farq juda kam bo'ladi va 20% ni tashkil qiladi. Tezkorlikni tashkil qiladigan asosiy manbalar quyidagilar: asab jarayonlarining qo'zg'aluvshanligi, tezkor kuch, sho'ziluvshanlik (starling qonuni bo'yisha), mushaklarning qayishqoqligi va salqilanish qobiliyati, tezkor xarakterdagi harakatlarni ta'minlovshi bioximik mexanizmlar, sport texnikasining sifati va irodaviy zo'r berish jadalligi. Asab jarayonlarining qo'zg'aluvshanligi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro tez almashinishi tufayligina amalga oshiriladi.

Tezkor kuch-mushaklarning ish bajarish ushuni taranglanishining boshlanishida samarali kuch bilan harakatlanish qobiliyatidir. Sho'ziluvshanlik–mushakni tortganda uning sho'zila olish qobiliyatidir.

Qayishqoqlik–mushaklar sho'zilgandan so'ng o'zining birinshi shakliga qayta olish qobiliyati, navbatma-navbat sinergist yoki antagonist rolda ish bajargandan keyin bo'shashish qobiliyatidir. Agar mushaklarning shu qobiliyatlari yetarli rivojlanmagan bo'lsa, harakatlarning yetarli amplitudasi (kengligi) ga erishib bo'lmaydi. Harakat davomida, ayniqsa harakat amplitudasining oxirgi nuqtasida sinergist mushaklar juda katta qarshilikni yengishiga to'g'ri keladi, shuning ushuni sho'zilish va bo'shashish mashqlari doimo mashg'ulotning organik qismini tashkil qilishi kerak. Bioximik nuqtai nazardan tezkorlik mushaklardagi energiya manbaiga va ximik energiyaning tez safarbarligiga bog'liq bo'ladi. Katta shiddatli ish natijasida O₂ yetishmasligi hosil bo'ladi, u kislorod talabining 95% tashkil qilishi va organizmda sut kislotasining tez to'planishiga olib kelishi mumkin. Tezkorlik va kuch-bu ikkalasi ham deyarli bir xil fazilatdir va ularni bioximik nuqtai nazardan ajratish noto'g'ridir (u yoki bu fazilatning namoyon bo'lishi Bendol bo'yisha sarkomerning razmeriga bog'liq bo'ladi).

Yuqori daraja tezlik bilan bajariladigan ko'pgina harakatlar ikki bosqishdan iborat:

- 1) tezlanish fazasi, ya'ni startdan boshlab tezlikni oshirib borish va yuqori daraja quvvat (tezlik) ga shiqish;
- 2) masofa bo'ylab yugurishni nisbatan barqarorlashtirish, u quyidagilar bilan xarakterlanadi: a) yuqori daraja tezlikni davom ettirish; b) charchashga chidab berish.

XULOSA

Og'ir atletikada sport mashg'ulot jarayonlarida sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi rejalar asosida tashkil etiladi, sport mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda mashg'ulot davrlarining xususiyatlari e'tiborga olinadi, sportchilar

umumiy va maxsus tayyorgarliklarini haftalik, oylik va yillik rejalar asosida tashkil etiladi, sportchilarni umumiy va maxsus tayyorgarliklarini to'g'ri rejalashtirish musobaqalarda yuksak natijalarga erishishlarini ta'minlaydi. Sport mashg'ulotlarining asosiy vositalari sport turlariga muvofiq bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar, ularga o'rganish uchun zarur bo'lgan yordamchi va umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Shuningdek tabiat omillari suv, quyosh va havoning sog'lomlashtiruvchi ta'siri, shaxsiy va jamoa gigienasi talablari sport tayyorgarlik vositasi bo'ladi.

REFERENCES

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное. пособие для вузов. М., ЮНИТИ-ДИНА, 2003.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. учебник для вузов. М., ФиС, 2005.
3. Маткаримов Р.М. О'гир атлетика назарияси ва услуги. Дарслик. Т., Узбекистан, 2015.
4. Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник. Т., УзГИФК, 2005.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждает. М., ООО «Изд. АСТ», 2004.