

OG'IR ATLETIKACHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI

Ruslan Isakov

Andijon davlat universiteti dotsenti

Tojiboyev Xushnud

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada og'ir atletikachilarni tayyorlashni o'ziga hos hususiyatlari va og'ir atletikachilarning sport tayyorgarligi asoslari taxlil qilindi.

***Kalit so'zlar:** maxsus mashqlari, og'ir atletika, shtanga, izometrik mashqlarning xillari, jismoniy yuklamalar, og'ir atletikachilar.*

ABSTRACT

The article analyzed the specific features of the training of weightlifters and the basics of sports training of weightlifters.

***Key words:** special exercises, weightlifting, barbell, types of isometric exercises, physical loads, weightlifters.*

АННОТАЦИЯ

В статье проанализированы особенности подготовки тяжелоатлетов и основы спортивной подготовки тяжелоатлетов.

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

KIRISH

Og'ir atletikachilarimizning halqaro sport maydolaridagi erishayotgan yutuqlari, ayniqsa jahonga tanilishiga, bu bilan esa yurtimiz shon-shuxratini oshirishdagi say-xarakatlari Vatanimizning bevosita g'amxo'rligining ulug'vor natijasidir. Bu jihatlarda ilmiy xodimlar va murabbiylarning o'zaro hamkorliklarini ta'minlashni davr talab qilmoqda.

Yuqoridagi amaliy tadbirlarni ta'kidlashdan maqsad shundanki, ularni tashkil qilish, amaliy va nazariy jihatdan tashkil qilish asosida faoliyat ko'rsatishni ko'pincha ilmiy xodimlar tajribali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilib boriladi. Shu sababdan ilmiy tadqiqotlar tashkiliy ishlarda faollik ko'rsatib kelayotgan

mutaxassislarni ishga olish maqsadga muvofiqdir. Ular orasida professorlar T.S.O'smonxo'jaev, R.Salomov, J.Nurshin, F.Kerimov (Tshkent), T.X.Xoldorov, A.T.Sodiqov, X.A.Miliev, B.A.Buriboev, F.Axmedov, O.Y.Muqimov (Jizzax), Q.Rafiev, A.X.G'ulomov (Samarqand) Gapparov Z.G. Iseev SH.T. Iseev SH.T. Kachani L. Gorskiy L. Koshbaxtiyev I.A. Kurbanov O.A. Nurimov R.I.va boshqalarining o'quv uslubiy qo'llanmalari ilmiy maqolalari, monografiyalari olqishga sazovordir.

R.N.Poliyani fikriga ko'ra 8-9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarining o'sishi kuzatiladi. Tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezkorlik kuchini rivojlantirishga oid hajmini ko'tarish maqsadga muvofiq. Ushbu fikrni V.F.Bashkirov, V.P.Filinlar ham qullab-quvvatlaganlar. I.Arshavskiy, Ya.V.Vaynbaum, A.Tujalavskiy va boshqalar. Yosh sportchilarning funktsional tayyorgarligini ilmiy tekshirish nitajasida jismoniy mashqlar organizmning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashi tasdiqlangan.

V.S.Daxnovenkiy va boshqalar og'ir atletikachilarning tezkor kuch va maxsus chidamkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida og'ir atletikachilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli darajada shakllanish mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib bergan.

Og'ir atletika sport turida kuch va tezkorlikni chidamkorligi sportchilarni yosh sportchilarni juda extiyotkorlik bilan rivojlantirish zarurligi katta yuklamaga ega mashqlar bilan bu sifatarni zo'rma-zo'raki o'stirishga intilish salbiy oqibatlarga olib kelish extimolidan xoli emasligi alohida ta'kidlab o'tilgan (A.R.Akromov, M.A.Godip, SH.T.Iseev, G.M.Sergeev, R.I.Nurimova, S.A.Savin va boshqalar).

Og'ir atletikachilarning sport tayyorgarligi va maxsus jismoniy sifatarni rivojlantirish masalalari ko'pgina tadqiqotchilar shularida va ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan (Z.G.Gapparov, D.Jarnin, V.I.Samakov, G.M.Sergeev va boshqalar).

Ta'kidlash lozimki Jismoniy tarbiya va sportning ilmiy va ijtimoiy pedagogik xususiyatlari hamda uning tarbiyaviy mohiyatlarini yurtimiz olimlari tomonidan ijobiy ravishda mukammal asoslab bergan.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

O'zbekiston Respublikasi yosh og'ir atletikachilarni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha olimlar tomonidan kam yoritilgan bo'lib adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki yosh sportchilarni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligiga qarab yozilgan va jismoniy tarbiya darslarida og'ir atletikani o'rgatish uslublari to'g'risida metodik tavsiyanomalar topa olmadik. Tadqiqotning maqsadi og'ir atletikada tanlash

va yo'naltirish asosida mashg'ulotlarni tashkil etishdi beriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshirish.

Ushbu maqsadga erishish quyidagi vazifalar yordamida amalga oshiriladi.

1. Yosh og'ir atletikachilarning o'quv mashg'ulotlaridan foydalanish samaradorligini aniqlash;

2. 14-15 yoshli og'ir atletikachilarni umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash;

3. Mashg'ulot jarayonida sportchilarni tayyorlash yo'nalishga muvofiq qiladigan harakatli o'yinlarni tasniflash;

4. Sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llarini ilmiy pedagogik jihatdan asoslash;

5. Jismoniy yuklama asosida maktab sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasini aniqlash;

6. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uslublarini ilmiy – pedagogik jihatdan asoslash.

Og'ir atletikachilarni o'rgatish va takomillashtirishning asosiy shakli mashg'ulot hisoblanadi.

Mashg'ulotga qo'yiladigan talablar:

- mashg'ulotda qo'yilgan vazifa bajarilishi lozim;
- mashg'ulot intizom va mehnatsevarlikni tarbiyalashi lozim;
- mashg'ulotni shunday rejalashtirish kerakki, futbolchilar harakat ko'nikmalari va sifatlarini ongli ravishda egallasinlar;

- mashg'ulot yagona o'quv- mashg'ulot jarayonining bo'limi bo'lishi kerak;

Mashg'ulotning tuzulishi uch qisimdan iborat:

Mashg'ulot qisimlarining vazifalari:

- tayyorlov qism – organizmni asosiy ishga tayyorlash;
- asosiy qism texnik usullarni o'rgatish va takomillashtirishga, taktik harakatlarga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, ruhiy tayyorgarlikni va ahloqiy va irodaviy sifatlarni yaxshilashga qaratilgan bo'lishi kerak;

- yakunlovchi qism organizmni mashg'ulotdan oldingi holatiga keltirish lozim.

Mashg'ulot jarayonida uyidagi prinspga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- mashg'ulot yuklamasini (yuklamasini) sekin – asta oshirish, barqarorlashtirish;

- bir meyorga yetkazish va kamaytirish.

Bunda organizmni ma'lum bir holatga keltiradigan mashqlararo dam olishlar (pauzallar) muhimdir. Bu dam olishlar (pauzallar) soni va davomiyligi yuklamalarni

dozirovkalashga, mashqlarga o'zgartirishlar, hato va kamchililarni to'g'rilashga va keyingi mashqni bajarish uchun fikrni jamlasjga imkon beradi.

Mashg'ulotlar o'zining maqsadi, vazifasi va uslubiyati bo'yicha kompleks va tematik mashg'ulotlarga bo'linadi.

Kompleks mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining hajmida birinchi o'rinda turadi. Bu mashg'ulotlar barcha sport tayyorgarlik turlari rivojlantirishini oshirish vazifalarini bajaradi.

Kompleks mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarining uyg'unligi:

- jismoniy, texnik, taktik;
- jismoniy, texnik;
- texnik- taktik;

Tematik mashg'ulotlar yillik sikl mashg'ulotlarining umumiy hajmida kamroq vaqtni qamrab oladi. Ammo ular tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'z o'rniga ega bo'lishi lozim:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot. Mashg'ulot mazmuni umumiy va mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan iborat. Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining ko'p qismi tayyorlov davrida o'tkaziladi.

b) Texnik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'yinning barcha texnik usullarini o'ziga qamrab oladi. Texnik elementlarga o'rgatish va takomillashtirish bilan bog'liq mashg'ulotlar barcha tayyorgarlik davrlarda olib boriladi.

c) taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar individual, taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar yig'indisidan iborat bo'ladi. Taktik tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar tayyorlov davrida (mahsus tayyorlov, musobaqa oldi) va musobaqa davrida o'tkaziladi.

Taktik tayyorgarlikka o'rgatish bosqichida mashg'ulotning nazariy qismiga bog'liq hilma-hil mashqlarni o'z ichiga oladi, ammo taktikani takomillashtirish u uzluksiz mashg'ulotlarga bog'liq mashqlardan iborat bo'ladi.

Individual mashg'ulotlarda og'ir atletikachining mahorati va individual hususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot sportchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi.

Individual mashg'ulotlarining maqsadi – sportchilar tayyorgarligida takomillashtirish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutahassislikning individual hususiyatlarini hisobga olish;
- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;

- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;
- texnik usullar va shahsiy sifatlarni takomillashtirish;
- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Individual mashg'ulotning asosiy shakli murabbiy va shifokorning nazorati ostida olib boriladigan o'quv mashg'ulot hisoblanadi.

Og'ir atletikachilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit) lardan birgalikda izchil foydalanish bolib, Og'ir atletikachilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligini ta'minlaydi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.

XULOSA

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashgulotning asosiy mazmuni- texnik usullarni, taktikadan individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotchisi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilarlar tayyorlashdir.

Jismoniy mashqlar harakatni kordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak qontomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobilyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi.har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi.

LIST OF REFERENCES

1. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: nauka pobejdaet. M., OOO «izd. AST», 2004.
2. Dvorkin L.S. Tyajelaya atletika. uchebnik dlya vuzov. M., FiS, 2005.
3. Matkarimov R.M. O'gir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., O'zbekiston, 2015.
4. Matkarimov R.M. Tyajelaya atletika. Uchebnik. T., UzGIFK, 2005.
5. Barchukov I.S. Fizicheskaya kultura. Uchebnoe. posobie dlya vuzov. M., yuniti-dina, 2003.