

## KLASSIK VA MAXSUS - YORDAMCHI MASHQLARNING YUKLAMA ME'YORI

**Ibodov G'olibjon Komilovich**

Turkiston yangi innovatsiyalar  
universiteti magistranti

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada og'ir atletikada mashg'ulot yuklamasi og'irlik kattaligi, yuklama hajmi, takrorlashlar soni, qo'llaniladigan mashqlar soni, mushak faoliyati reja va ba'zi boshqa omillar bilan tavsiflanadi.

**Kalit so'zlar:** og'ir atletika, og'irlik kattaligi, yuklama hajmi, takrorlashlar soni, sportchi organizmi, mushak zo'riqishlari, shtanga ko'tarish, mashg'ulot rejalarini, dast ko'tarish, klassik siltab ko'tarish.

Yaqin o'tgan yillar mobaynida Prezidentimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sportning rivojlantirilishiga katta e'tibor qaratilmoqda. So'nggi yillarda Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qator hujjatlar qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni, (2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiya va XVI Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishga tayyorlash to'g'risida"gi PQ-2821-sonli qarorlar) hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Sport natijalarining o'sishi ko'p jihatdan mashg'ulot yuklamasi qanchalik to'g'ri tanlanganligiga bog'liq bo'ladi. Og'ir atletikada mashg'ulot yuklamasi og'irlik kattaligi, yuklama hajmi, takrorlashlar soni, qo'llaniladigan mashqlar soni, mushak faoliyati reja va ba'zi boshqa omillar bilan tavsiflanadi. Og'irlik ko'tarishda og'irlik kattaligi bu sportchi organizmiga ta'sir qilishining sifat va son jihatlaridir. Shundan kelib chiqadiki, atlet organizmining faoliyat yuritish darajasi ko'pincha qo'zg'atuvchining maxsus ta'siri kattaligiga bog'liq. Uning sifat jihati son jihatidan og'irlik vazndan ajralmasdir. Sportchi organizmining ichki sharoitlari umumiy va maxsus ish qobiliyatining namoyon bo'lishi bilan bog'liq. O'z navbatida mushak ishi mushak zo'riqishlari xususiyati ko'p jihatdan sportchi organizmining ma'lum bir qo'zg'atuvchiga bo'lgan javob reaksiyasini shakllantiradi. Mashg'ulot rejalarini

tuzishda mashg'ulot yuklamasini son jihatdan (raqamlarda) ifodalash maqsadga muvofiq. Mashg'ulot yuklamalarini baholash shtanga ko'tarish sonida (ShKC) kilogramlarda ifodalanishi mumkin. Samarali mashg'ulot rejalarini tuzish uchun yuklamalarning shunday son parametrlari kerakki, ular uni yanada to'liqroq ifodalashi lozim. Birinchidan, bajarilgan mashg'ulot ishi hajmi va shiddati to'g'risida zarur axborot berish, ikkinchidan, turli malaka va vazn toifasidagi og'ir atletika uchun davomiyligi har xil bo'lgan mashg'ulot sikllarini baholash uchun mos kelishi (aks holda guruh uchun reja tuzib bo'lmaydi), uchinchidan, rejalashtirishda oddiy, qulay bo'lishi zarur. Og'ir atletika mushak kuchlanishlarining yuqori shiddati bajariladigan harakatlar koordinatsiyasining murakkabligini va boshqa omillar bilan ifodalanadi. Dast ko'tarishdagi yuklama nafaqat klassik dast ko'tarishni, balki dast ko'tarish uchun maxsus yordamchi mashqlarni tik holatga ko'tarish, yarim cho'kkalash, osilib turgan va boshqalarni o'z ichiga oladi. Shuningdek, bu keyingi boshqa jadvallarda, vazn toifalari guruhlarida og'irlik zonalari bo'yicha yuklama shiddati va shtanga ko'tarish soni to'g'risida ma'lumotlar berilgan, lekin yuqori vazn toifasidagilar uchun ko'tarishlar sonini birmuncha kamaytiradilar. Talabalarning individual qobiliyatlariga qarab dast ko'tarishda shtanga ko'tarishlar soni bir muncha o'zgarishi ham mumkin. Dast ko'tarish texnikasini takomillashtirish zarur bo'lgan sportchilar mashg'ulotlarga maxsus – yordamchi dast ko'tarish mashqlarini ko'proq kiritadilar. Dast ko'tarishni yaxshi bajaradigan sportchilarga boshqa mashqlarga e'tiborini qaratadilar. Biroq shuni nazarda tutish kerakki, dast ko'tarishda ko'tarishlar sonining ancha kamayib ketishi va ularning boshqa mashqlarida ko'payishi dast ko'tarishda natijalar o'sishining pasayib ketishiga olib keladi. Ma'lum bir malakaga ega talabalar dast ko'tarish va boshqa dast ko'tarish mashqlarida ko'tarish soni hamma vazn toifalari uchun bir xil turli vazn toifasiga talabalarda dast ko'tarish mashqlarida yuklama shiddati (shtanganing mashg'ulot vazni) ~ 30 ~ bir xil emas. Vazn toifasi qancha og'irroq bo'lsa shtanganing mashg'ulot vazn shuncha kam va shu sababli 70 – 79.9%, 80 – 89.9%, va 90% hamda undan ko'p vaznli shtanga ko'tarish soni kam. Biroq bu kam o'rtacha mashg'ulot vazni va 70% hamda undan ortiq vazndan shtanga ko'tarish sonining kamligi ancha og'ir vazn toifalaridan talabalarda dast ko'tarishda natijalarning o'sishida so'zsiz samara beradi.

Endi shug'ullanuvchilar va kichik razryadga ega talabalarda yuklama shiddati natija bilan bo'sh bog'liqlikka ega, shuning uchun ularda 70% va undan ortiq vazndagi shtangani ko'tarish sonini oshirish zaruriyat yo'q (kichik og'irlik ta'sirida ham natijalar o'sadi). Malakali talabalarda 70% va undan ortiq vazndagi shtanga ko'tarish soni dast ko'tarishda natijalarning o'sishiga ta'sir qiladi. Ularning og'irligi qancha ko'p bo'lsa, natijalarning o'sishi ham shuncha ko'p bo'ladi. Shu sababli ish amaliyotida shunday og'irliklarni ko'paytirishga bo'lgan intilish tabiiydir. Biroq bunday ko'paytirish aql

chegarasidan ham har bir talaba uchun individual bo'lishi lozim. Eng asosiy sharti bunday yuklamalardan so'ng sportchi organizmi tiklay olishi lozim. Siltab ko'tarishdagi yuklama – bu nafaqat klassik siltab ko'tarish balki boshqa maxsus yordamchi mashqlar hamdir: yarim cho'kkalab ko'krakka ko'tarish, ko'krakdan siltab ko'tarish va siqib ko'tarish va h.k. Shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish soni bir oy ichida talaba sportchilarda 138 ni tashkil etadi. Yuqori malakaga ega atletlar ko'krakdan siltab ko'tarish mashqini alohida bajarmaydilar.

Ancha yengilroq vazn toifasidagi talabalar uchun shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish paytida alohida qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ular birinchi razryadga ega va SUN toifasidagi sportchilarda namoyon bo'la boshlandi. Shu sababli klassik usulda shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish soni har bir atlet uchun individual xususiyatiga qaraganda xar xil. Ko'krakdan siltab ko'tarish mashqida xatolari ko'p bo'lsa, u shuncha ko'proq bo'ladi.

Shtangani boshqacha usulda ko'krakdan siltab ko'tarishlar soni hamma vazn toifasidagi atletlarda bir xil. Shunday qilib vazn toifasi ancha og'irroq bo'lsa shtangani ko'krakdan ko'tarishning umumiy soni shuncha kamroq lekin ta'kidlash joizki, bu og'irroq vazn toifasidagi atletlar tomonidan shtangani siqib ko'tarish mashqlari hisobga qoplanadi. Har bir vazn toifasida musobaqalarda bir oy oldin shtangani boshqacha usulda ko'krakdan siltab ko'tarish soni sportchining yoshiga bog'liq yoshroq atletlar ko'proq, kattalar kamroq miqdorda shtanga ko'tarishni bajaradilar. Endi shug'ullanayotgan atletlar shtangani ko'krakga va ko'krakdan siltab ko'tarishni bir xilda yaxshi bajarishga o'rganishlari lozim. Shuning uchun ularda bunday ko'tarishlar soni teng bo'ladi. U yoki bu usulda siltab ko'tarishlarda ko'tarishlar sonini aniqlash uchun atletlarning individual xususiyatlari ularning texnik va jismoniy tayyorgarligining ijobiy hamda salbiy tomonlari hisobga olinadi.

Siltab ko'tarish mashqlarida vazn toifasi qancha yengilroq bo'lsa, yuklama shiddati shuncha yuqori bo'ladi. Yengilroq vazn toifasidagi atletlarda 70 – 79%, 80 – 89%, 90% va og'irroq vazndagi shtanga ko'tarishlar soni ham ko'proq bo'ladi. Og'irroq vazn toifasidagi atletlarda siltab ko'tarish mashqlaridagi kichik mashg'ulot vazni va 70% hamda og'irroq vazndagi shtanga ko'tarishlarning kam soni siltab ko'tarishlardagi natijalarning o'sishida bir xil samara beradi. 70% va og'irroq vazn bilan siltab ko'tarish mashqlarida qo'llaniladigan shtanga ko'tarish soni siltab ko'tarishdagi natijalarning o'sishiga ta'sir qiladi. Siltab ko'tarish mashqlaridagi katta shiddatli yuklamalarga yoshroq atletlar dosh bera oladilar. Shuning uchun ular 70% va og'irroq vazndagi shtangani bir muncha ko'proq (kattaroqlar esa kamroq) miqdorda ko'tarishni uddalaydilar.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016. <http://Lex.uz>
2. O‘zbekiston Respublika Prezidentining 2017-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora- tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni. <http://Lex.uz>
3. Маткаримов Р.М., Паков А.В. Оммавий разрядли оғир атлетикачиларнинг таййоргарлик ва мусобака даврларида ашгулот ~ 70 ~ нагрукаларини режалаштириш (услугий қўлланма) УзДЖТИ нашриёт бўлими, 1994 й.
4. Маткаримов Р.М., Паков А.В., Акбаров А.Э. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машгулотларда турли хилдаги нагрукаларни қўллаш услубиятлари. «Жисмоний тарбия спорт ва маънавият», илмий - амалий анжуман (III-жилд) 1995 й.
5. Сагалеев А.С., Карпеев А.Г. Сенситивные периоды развития физических качеств мальчиков 8-12 лет // Спорт и образ жизни: Мат-лы конференции. - Омск, 1994. -С. 73-75.