O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

Mustaqil izlanuvchi
A.O‘.MATNAZAROV[1]
[1]Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a018

OG‘IR ATLETIKACHILARNING SILTAB KO‘TARISH MASHQINI TAYYORGARLIGINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH

Annotatsiya

В статье раскрыта актуальность научного обоснования теоретического и практического совершенствования системы долгосрочной подготовки тяжелоатлетов. Проведен длительный педагогический эксперимент по контролю цикла подготовки и тренировок высококвалифицированных тяжелоатлетов.

***Ключевые слова**: Подъем штанги, рывок, зоны интенсивности*

Abstract

Maqolada og‘ir atletikachilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimininazariy va amaliy jihatdan takomillashtirishning ilmiy asoslanganligi dolzarb-ligini ochib berilgan. Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik va mashg‘ulot siklida uzoq muddatli pedagogik nazorat tajribasi o‘tkazildi.

***Kalit so‘zlar**: Shtangani siqib ko‘tarish, dast ko‘tarish mashqi,shiddat zonalari*

The article reveals the relevance of scientifically substantiated theoretical and practical improvement of the long-term training system for weightlifters. A long-term pedagogical control experiment was conducted in the training cycle of highly qualified weightlifters.

***Key words**: Barbell squeeze, snatch, intensity zones*

Dolzarbligi. Og‘ir atletikada sport natijalarining o‘sishiga ta’sir qiluvchi omillar orasida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik alohida e’tiborga olinadi. Ularga mashg‘ulot jarayoning asosiy tavsiflari mos keladi: mashg‘ulot yuklamasi va musobaqa mashqlarini bajarish texnikasini muntazam takomillashtirib borish. A.S.Medvedev bu ikki omillarning o‘zaro bog‘liqligini “mashg‘ulot dasturi samaradorligi mezoni va uni amalga oshirishning asosiy nazorat ob’ekti” sifatida qarab chiqqan.

Sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish muammosini hal etishda sport mashg‘ulotlarini tashkillashtirish asosiy o‘rinni egallaydi, shu sababli katta natijalarga erishish uchun optimal texnik mahoratga ega bo‘lish sportchiga qiyinchiliksiz bilan maksimal vaznni ko‘tarish imkonini yaratadi.

Og‘ir atletikada Siltab ko‘tarish mashqi olimpiya ikkikurashining texnik jihatdan eng murakkab mashqlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda adabiyotlarda bu mashq texnikasi yuqori malakali og‘ir atletikachilarda kompleks instrumental uslubiyatkalar hamda tizimli-tuzilmaviy yondashuvdan foydalangan holda o‘rganilgan. Siltab ko‘tarish texnikasining optimal modeli ishlab chiqilgan, butun harakatni oqilona bajarishga qo‘yiladigan talablar aniqlab berilgan.

Siltab ko‘tarish mashqi birinchi bajariladi, uning natijasi keyingi mashqdagi taktik harakatlarning borishini belgilab beradi. Amaliy tajriba natijalari dalolat berishicha, malakali og‘ir atletikachilar aksariyat hollarda ikkinchi va uchinchi urinishlarni muvaffaqiyatli amalga oshira olmaydilar. Bu shunga bog‘liqki, og‘ir atletikachilar mashg‘ulotlar jarayonida yuqori natijalarni ketidan quvib, ko‘p xatoliklarga (texnik harakat) yo‘l qo‘yadilar. Bu Siltab ko‘tarish texnikasi fazalarining buzilishiga, ayniqsa final tezlanish va shtanga ostiga o‘tirish fazalarining buzilishiga olib kelmoqda.

Mutahassislar orasida mavjud qarama-qarshi fiqrlar malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p qirrali texnik tayyorgarligi jarayonining deyarli barcha tomonlariga taalluqlidir. Jumladan, bu maxsus tayyorgarlik mashqlarining tanlab olinishi bilan bog‘liq qarama-qarshiliklarga tegishlidir.

Qator mualliflar V.P.Agutin, L.S.Dvorkin, D.D. Donskoy, A.S.Medvedev, I.V.Sivoxin, A.V.Chernyak, T.Isakalar tayyorgarlik davrida Siltab ko‘tarish uchun maxsus yordamchi mashqlardan foydalanishni tavsiya qiladi: cho‘zilib tortish, Siltab ko‘tarish holatida o‘tirib-turish, shtanga ostiga o‘tirishda tezkor qayd qilish va bosh orqasidan yuqoriga ko‘tarish, qo‘yg‘ichdan, tizza balandligi darajasidan Siltab ko‘tarish, Siltab ko‘tarishda tortish.

Boshqa mualliflar A.N.Vorobev, D.F.Kim, E.I.Qodirov, A.N.Kornilov, R.M.Matkarimov, R.A.Roman va boshqalar Siltab ko‘tarishda shtangani balandlikka ko‘tarish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi maxsus yordamchi mashqlardan foydalanishni tavsiya etadilar: tizza balandligi darajasidan Siltab ko‘tarish, qo‘yg‘ichdan Siltab ko‘tarish, qov balandligi darajasidan Siltab ko‘tarish va Siltab ko‘tarishda tortish. Shuningdek, ular shuni asoslab berganlarki barcha maxsus yordam beruvchi mashqlar orasida musobaqa Siltab ko‘tarish mashqi, tizzadan Siltab ko‘tarishda shtanga ostiga o‘tirish mashqlari bilan eng yuqori korrelyatsion bog‘liqlik mavjud (r=0.856). Ularning fikricha, Siltab ko‘tarish mashqini bajarishda qo‘llar mushaklariga beriladigan kuch emas, balki bajarish tezligi muhim rol o‘ynaydi. Bundan tashqari, xalqaro va mahalliy musobaqalarda og‘ir atletikachilarning ishtiroki va Siltab ko‘tarish hamda siltab ko‘tarish mashqlarining natijasi bo‘yicha pedagogik tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, Siltab ko‘tarish mashqiga beriladigan uch imkoniyatdan muvofaqiyatli yondoshuvi 70-75% tashkil etmoqda. Bundan tashqari dast va siltab ko‘tarish mashqlari natijalari oralig‘idagi kilogramm nisbatlari

yengil vazn toifalarida o‘rtacha 30-35 kg., o‘rta vazn toifalarida o‘rtacha 40-45 kg., og‘ir vazn toifalarida o‘rtacha 50-55 kg.ni tashqil qilmoqda. Og‘ir atletikada siltab ko‘tarish yakunlovchi mashq hisoblanib, unda og‘ir atletikachining siltab ko‘tarish mashqidagi natijasi uning maksimal imkoniyatlarini namoyon etadi.

Tadqiqot maqsadi. malakali og‘ir atletikachilarda Siltab ko‘tarishni bajarish texnikasini takomillashtirish yuzasidan takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. Sport takomillashuvi guruhlaridagi og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik va musobaqa oldi siklidagi mashg‘ulot yuklamalari dinamikasini aniqlash;

o‘quv-mashg‘ulot jarayonida Siltab ko‘tarish texnikasini takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus yordamchi mashqlardagi mashg‘ulot yuklamalarini turli shiddat zonalarida rejalashtirishning optimal uslubiyatini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribada asoslash. malakali og‘ir atletikachilarda Siltab ko‘tarish mashqi texnikasini takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus yordamchi mashqlardan o‘quv-mashg‘ulotlarida foydalanish jarayoni tashkil etadi Tadqiqotning ilmiy ahamiyati o‘tkazilgan tadqiqot natijalari asosida malakali og‘ir atletikachilarda Siltab ko‘tarish mashqining final tezlanish fazasini bajarish texnikasini takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar ularning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirishga hamda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga imkon yaratgan.

Amaliy ahamiyati og‘ir atletikachilarda Siltab ko‘tarish mashqining final tezlanish fazasini bajarish texnikasini takomillashtirishda shtangani ko‘tarish balandligini, tizza bo‘g‘imining yozilish burchagini oshirish, shuningdek, Siltab ko‘tarishda qo‘llar mushaklari kuchini oshirish va uning qobiliyatini aniqlashda maxsus yordamchi mashq sifatida trenajerining qo‘llanilish samaradorligi aniqlangan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Og‘ir atletikachining musobaqalarda g‘alabaga erishishi, birinchi navbatda, dast va siltab ko‘tarishdagi yuklamalarning aniq bir ulushiga bog‘liq. Qolgan boshqa mashqlar (o‘tirib-turish, dast va siltab ko‘tarishda tortishlar va h.k.) yuklamalarning optimal hajmi va shiddatini bajarish yo‘li orqali ma’lum bir ketma-ketlikka ega bo‘lishi kerak.

Og‘ir atletikada, nafaqat shu sport turida, sport natijalarini takomillashtirishda qanday vazndagi snaryadni asos qilib olish kerakligi to‘g‘risidagi savol har vaqt keskin turadi. Og‘ir atletika mashqlarining oqilona texnikasini o‘zlashtirish va maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishda og‘ir atletikachilar tomonidan musobaqa mashqlarda ko‘llaniladigan mashg‘ulotdagi shtanga vaznining kattaligi asosiy to‘siq hisoblanadi.

Og‘ir atletikada mashg‘ulot yuklamasini baholashning ko‘pgina mezonlari mavjud bo‘lib, ulardan biri shiddat zonalari bo‘yicha shtangani ko‘tarish soni (ShKS) hisoblanadi.

Mashg‘ulot yuklamasini shiddat zonalari bo‘yicha aniqlash R.A.Roman tomonidan taklif etilgan [68; 157-168-b.]. Keyinchalik zonalar bo‘yicha turli xil ajratishlar taklif qilingan. Avval mavjud adabiyotlarda A.V. Chernyak va A.S.Medvedevlar tomonidan taklif qilingan o‘n foizli oraliqqa ega variant afzal bo‘lgan [48; 30-37-b., 92; 111-124-b.]:

1-zona – 50% dan 60% gacha - kichik shiddat zonasi;

2-zona – 60%dan 70% gacha - katta bo‘lmagan shiddat zonasi;

3-zona – 70%dan 80% gacha - o‘rtacha shiddat zonasi;

4-zona – 80%dan 90% gacha - katta shiddat zonasi;

5-zona – 90%dan 100% gacha - maksimalga yaqin shiddat zonasi.

Ayrim tadqiqotchilar R.A.Roman, J.A.Garhammer va boshq. ularni yana quyidagi zonalar bilan to‘ldirganlar: nolli zona – 40-50% - lokal ko‘shimcha mashqlar uchun minimal shiddat zonasi; 6,7,8,9-zonalar – har biri 100%dan 140%gacha 10% oraliq bilan chegaralangan shiddat zonalari. va boshq].

Barcha ko‘rsatib o‘tilgan shiddat zonalari bo‘yicha shtangani ko‘tarish soni (ShKS) musobaqalarga muvaffaqiyatli tayyorgarlik ko‘rilganda Gaus qonuniga ko‘ra taqsimlanadi:

1-zona – shtanga vazni 50-60% ShKS 10%;
2-zona – shtanga vazni 61-70% ShKS 25%;
3-zona – shtanga vazni 71-80% ShKS 35%;
4-zona – shtanga vazni 81-90% ShKS 25%;
5-zona – shtanga vazni 91-100% ShKS 5%.

Bir qator mualliflar A.N.Kornilov, A.X.Talibov, A.I.Falameev, V.I.Frolov va boshqalar yuklamaning quyidagi shiddat zonalari bo‘yicha taqsimlanishi to‘g‘ri deb hisoblaydilar: 70%gacha - 38,4%; 80%gacha - 23%; 90%gacha – 19,6%; 100%gacha – 14,4%; 110gacha – 3,71%; 110%dan yuqori - 0,9% [36; 17-20-b., 75; 13-18-b., 78; 6-12-b., 81; 59-17-b. va boshq.].

Sport mahorati o‘sib borishi bilan mashg‘ulot yuklamasining nisbiy shiddati pasayadi. Asosiy mashg‘ulot vazni natija o‘sishiga qaraganda sekinroq ortadi. Yuklamaning katta hamji 80%gacha vaznlarda bajariladi. Lekin A.V.Chernyak [92; 95-112-b.] yuklamalarning shiddat zonalariga taqsimlanishining uchta variantini yoddan chiqarmaslik lozim ekanligini ta’kidlab o‘tadi:

1-zona-18%,2-zona-28%,3-zona-15%,4-zona–27%, 5 zona – 12%;

1-zona-10%,2-zona-35%,3-zona-32%,4-zona-21%, 5 zona - 2%;

1-zona-8%,2-zona-28%,3-zona-30%,4-zona-28%, 5 zona - 6%.

tadqiqotida birinchi variant bo‘yicha mashg‘ulot kuch hususiyatiga ega mashqlarda natijalarning osh-

ishiga, Siltab ko‘tarishda esa kamroq o‘sishiga olib kelgan. Ikkinchi variant bo‘yicha o‘tkazilgan mashg‘ulot tezkor-kuch sifatining rivojlanishiga va ayrim texnika elementlarining takomillashishiga yordam bergan, uchinchi variant bo‘yicha ikkikurash yig‘indisida eng kam natija bergan.

L.P.Medvedev va V.G.Oleshkolarning tadqiqot materiallaridan kelib chiqib xulosa qilish mumkinki, ShKSning shiddat zonalari bo‘yicha taqsimlanishi uchta variantga ega bo‘lishi mumkin:

1) bir me’yorda taqsimlash; 2) yuqori shiddat zonasiga siljish bilan taqsimlash; 3) nisbatan kichik shiddat zonasiga siljish bilan taqsimlash A.A.Lukashev ishlarida shu narsa e’tirof etiladiki, musobaqa mashqlarini bajarishda eng optimali va eng maksimumga nisbatan 80-85%ga teng bo‘lgan vazn hisoblanadi

L.N.Sokolov maksimumga nisbatan 75-90%ni shunday vazn deb hisoblaydi R.A.Roman ta’kidlaydiki, eng kattaga nisbatan 80-95%ga teng vaznlar tezlik-kuch sifatini rivojlantiradi. Bu vazn optimal hisoblanadi va texnikani takomillashtirishda 80%dan kamroq vaznlar, birinchi navbatda, tezlik sifatlarini va 95% yuqoriroq vaznlar kuch sifatini rivojlantiradi [68; 100-116-b.].

Bir guruh olimlar P.A.Poletaev, Ya.V.Prikladovlar tomonidan Rossiya, Xitoy, Eron va Bolgariyaning eng kuchli sportchilarida asosiy og‘ir atletika mashqlari guruhlarida tayyorgarlik bosqichiga qarab mashg‘ulot yuklamasining shiddat zonalari bo‘yicha taqsimlanishi tadqiq qilingan. Tadqiqot natijalari 1.2-jadvalda berilgan [61; 53-60-b., 65; 81-84-b. va boshq.].

Keyingi muhim masalalardan biri, umuman, og‘ir atletika mashqlari, xususan Siltab ko‘tarish mashqining texnikasini takomillashtirishda urinishlar va snaryadni ko‘tarishlar sonini asoslab berishdir.

jadval

Asosiy mashqlar guruhida yuklamalarning (ShKS) shiddat zonalari bo‘yicha taqsimlanishi

Zonalar	SUN		SU	
	TB	MOB	TB	MOB
Siltab ko‘tarish mashqlari				
≥ 70%	61	48	60	42
≥ 80%	32	36	30	46
≥ 90%	7	16	10	12
Siltab ko‘tarishda tortish				
≥ 70-99%	35	26	30	5
≥100%	20	18	15	14
≤100%	45	56	55	61
O‘tirib-turish				
≥ 70-99%	60	52	37	29
≥100%	6	6	7	5
≤100%	34	42	56	66

V.S.Avanesov Siltab ko‘tarish texnikasini maksimal natijaga nisbatan 90% vaznda takomillashtirishni tavsiya etadi. Bunda u shuni ta’kidlaydiki, shu vaznni bir urinishda 4 martadan ortiq ko‘tarish uni bajarini texnikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. A.R.Roman ishida e’tirof etiladiki, turli xil vaznlar bilan bajariladigan mashqlar o‘z mohiyatiga ko‘ra har xil mashqlar hisoblanadi [67; 25-36-b.].

N.Vorobev [15; 152-163-b.] og‘ir atletikachilarda musobaqa Siltab ko‘tarish mashqi ulushini quyidagicha taqsimlashni taklif etadi: kichik razryadli og‘ir atletikachilarda barcha Siltab ko‘tarish mashqlarining o‘rtacha 50%, I-razryad va SUN toifasidagi og‘ir atletikachilarda – 45%, SUlarida – 40% va XTSU larida 35%; musobaqalarga bir oy qolganda mos ravishda 50%, 43%, 38% va 34%. Qolgan ko‘tarishlar boshqa Siltab ko‘tarish mashqlariga to‘g‘ri keladi. Shuningdek, muallif shuni ta’kidlaydiki, katta vaznni takror-takror ko‘tarishlar texnikadagi kamchiliklarni aniqlashga imkon beradi. zero ular boshqa sharoitlarda ko‘zga tashlanmasligi mumkin.

R.A.Roman [68; 19-25-b.] va V.G.Oleshko [54; 32-43-b.] tayyorgarlik (TB) va musobaqa (MOB) bosqichlarida yuqori shiddatli asosiy mashqlar guruhida quyidagi haftalik yuklama miqdorini taklif qiladilar: TB da Siltab ko‘tarish mashqlarida ShKS 184 marta va o‘tirib-turishlarda 15 marta. MB da DKM larida ShKS 160 marta va o‘tirib-turishlarda 121 marta.

A.S.Pakov va R.M.Matkarimovlar tayyorgarlik

bosqichida yuklamalarning parsial nisbatini quyidagi variant bo‘yicha rejalashtirishni tavsiya etadilar: DkM-umumiy xajmga nisbatan 22%, O‘t-25%, DtT-10%. Ushbu nisbat haftalik sikllar bo‘yicha o‘rganib boriladi. Haftalik parsial yuklamalar oshishi bilan o‘tirib-turishlar va tortishdagi yuklamani oshirish zarur.

Yuqori malakali og‘ir atletikachilar misolida shuni aniqlaganlarki, tayyorgarlik oyida Siltab ko‘tarish mashqlarida ShKS 242 marta bajarilgan, ulardan musobaqa mashqi Siltab ko‘tarishda 56 ta ko‘tarishlar 80% va undan yuqori vazn bilan amalga oshirilgan. Musobaqa oldi oyida mos ravishda ko‘tarishlar soni 229 va 61 tani tashkil etadi.

Tortishlar va o‘tirib-turishlarni tadqiq qilganlar. Ular shuni ta’kidlab o‘tadilarki, tortishlar va o‘tirib-turishlarda deyarli barcha yuklama og‘ir atletikachilar tomonidan yuqori shiddat zonasida bajariladi. Ushbu tadqiqotda mualliflar quyidagilarni aniqlashgan: 71,9% Siltab ko‘tarishli tortish (DkT), musobaqa Siltab ko‘tarishdagi eng katta og‘irlikka nisbatan 90-100% og‘irliklar bilan bajariladi. Qolgan ish 90% dan kichik va 100% dan kattaroq vaznlar bilan o‘tkaziladi.

Shunday qilib, adabiyotilar tahlili shuni ko‘rsatdiki yelkada shtanga bilan o‘tirib turishlarda ma’lum bir natijalarga erishish uchun oyoqlar hamda tananing yozuvchi mushaklari kuchini rivojlantirishda mashg‘ulot ishi hajmi avval erishilgan mushaklar kuchini tiklashdagiga qaraganda ko‘p qarra yuqori bo‘lishi kerak.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi.

Hozirgi paytda Siltab ko‘tarish texnikasi barcha zamonaviy talablar asosida o‘rganilmoqda. Bu mashq texnikasining optimal modeli tuzilmalari ishlab chiqilgan. Uning harakat tartibi va tuzilmasi aniqlangan, butun Siltab ko‘tarishni va uning alohida fazalari hamda davrlarini oqilona bajarishga bo‘lgan talablar ishlab chiqilgan. Biroq texnikani takomillashtirish barcha hollarda undagi kamchiliklarni aniqlashdan boshlanadi. Bu turli xil uslublar yordamida amalga oshiriladi. Texnikadagi xatolarni aniqlab, murabbiy va sportchi ularni keltirib chiqarayotgan sabablarni tahlil qilib chiqadi. Har bir aniq vaziyatda ular turlicha bo‘lishi mumkin. Keyinchalik ularni bartaraf etish uslubiyati ishlab chiqilishi mumkin ekan.

Har xil og‘irlikdagi shtanga bilan Siltab ko‘tarishdagi shtangani tortish texnikasi tadqiq qilinganda shuni aniqlash imkonini berdiki, bu mashqni Siltab ko‘tarishdagi natijadan 90%gacha og‘irlik bilan bajarish mumkin, lekin og‘irlikni yanada oshirish texnikaning eng mas’uliyatli davrlari, fazalari, elementlarida uning buzilishga olib keladi.

Mutaxassislar fikricha, maxsus yordamchi mashqlarda ko‘llaniladigan katta og‘irliklar og‘ir atletikachiga texnik mahoratni takomillashtirish uchun zarur bo‘lgan mushaklarning ish rejimini ta’minlashga imkon bermasligi mumkin ekan. Shu sababli shunday fikr bildirilganki, mashg‘ulot vositalari jamlanmasini ularning eng muhim harakat tavsiflariga ko‘ra musobaqa mashqiga (musobaqa Siltab ko‘tarishiga) mosligidan kelib chiqib tanlab olish taqozo etiladi.

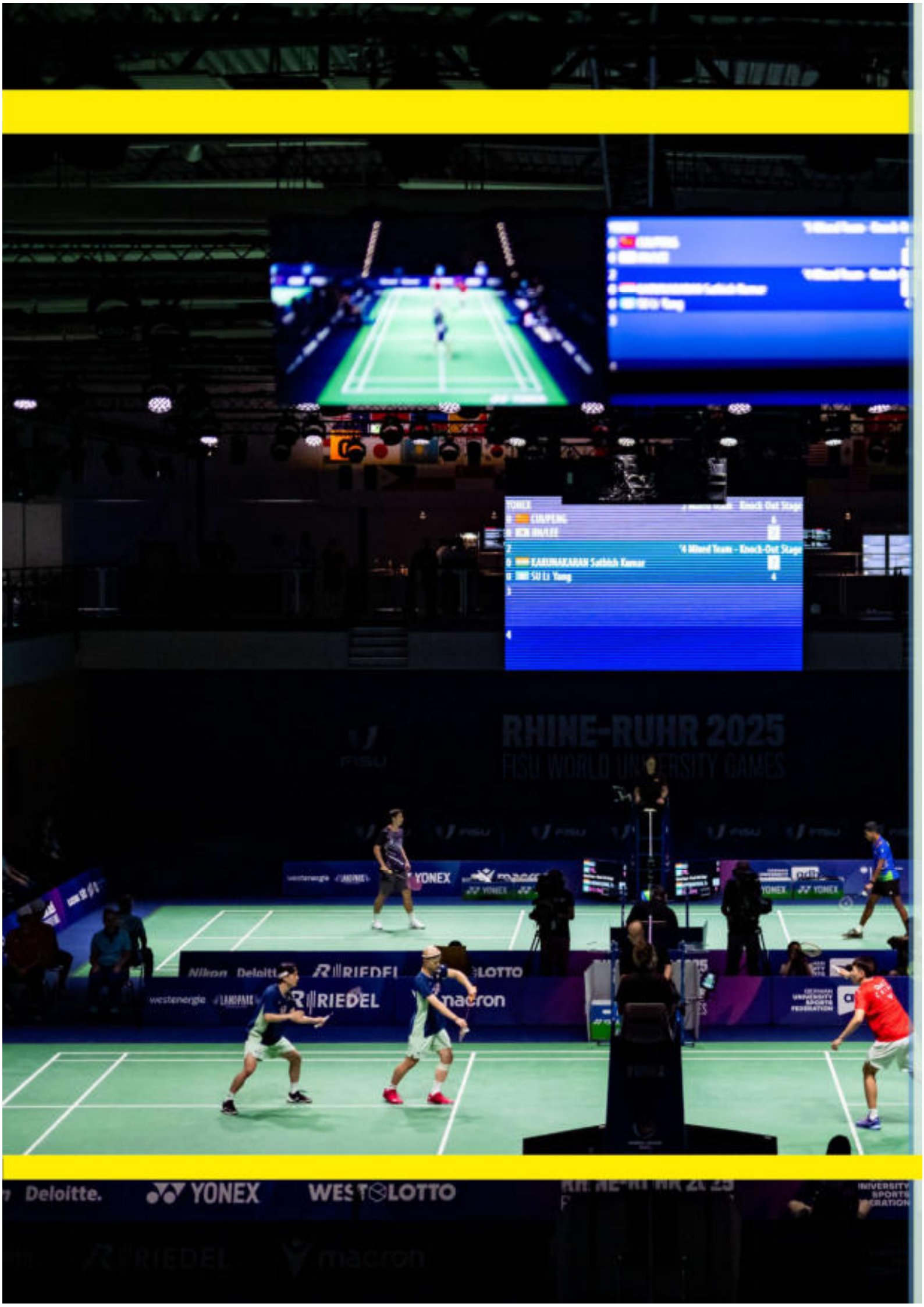
Texnik mahoratni egallash Siltab ko‘tarish mashqi va uning qismlarini bajarishda uning har bir fazasini puxta va maqsadli o‘rganish hamda egallash bilan bog‘liq. Og‘ir atletikachilar tayyorgarligining boshlang‘ich davrida ular harakatlar texnikasini mustahkam o‘zlashtirib olganlar, ular uchun shtangani ko‘tarishning optimal varianti topilgan bo‘lib, unda og‘ir atletikachining morfologik, fiziologik va boshqa xususiyatlari e’tiborga olingan.

Og‘ir atletika shunday sport turlari qatoriga kiritiladiki, bu yerda harakat amallari yetakchi jismoniy sifatlarning o‘sib boruvchi rivojlanishi hamda maksimal namoyon bo‘lishini talab etadi. Og‘ir atletikachilarning harakat malakalari ko‘p yillik tayyorgarlik davomida va har doim maxsus sifatlarni yanada rivojlanitirish zamirida shakllantiriladi va takomillashtiriladi.

Adabiyotlar taxlili bo‘yicha shunday xulosaga kelsak bo‘ladiki, turli shiddat zonalarida Siltab ko‘tarishda shtanganing ko‘tarilish balandligini oshirishga yo‘naltirilgan optimal mashg‘ulot yuklamalarini taksimlashga oid ma’lumotlar yetarlicha yoritilmaganligi sababli ko‘shimcha tadqiqotlar olib borish taqozo etiladi.

Adabiyotlar:

1. Agutin V.P. Teoriya i praktika tyazheloatleticheskoy podgotovki. – Moskva: Fizkultura i sport, 2004.
2. Avanesov V.S. Tekhnika ryvka i tolchka v tyazheloy atletike. – Moskva, 1999.
3. Chernyak A.V. Upravlenie trenirovochnymi nagruzkami v tyazheloy atletike. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986.
4. Donskoy D.D. Biomekhanicheskiye osnovy sportivnykh dvizheniy. – Moskva, 1997.
5. Dvorkin L.S. Tyazhelaya atletika: trenirovochnyy protsess i nagruzki. – Moskva, 2002.
6. Garhammer J. Biomechanics of weightlifting movements. – Strength & Conditioning Journal, 1993.
7. Isaka T. Mechanical analysis of Olympic lift technique. – Sports Biomechanics, 2000.
8. Kim D.F. Osnovy sovershenstvovaniya tekhniki ryvka i tolchka. – Almaty, 2001.
9. Kornilov A.N. Pedagogicheskiy kontrol trenirovochnogo protsessa v tyazheloy atletike. – Moskva, 2010.
10. Lukashev A.A. Optimizatsiya nagruzok v tyazheloy atletike. – Moskva, 2012.
11. Matkarimov R.M. Og‘ir atletikada maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish qonuniyatlari. – Toshkent, 2016.
12. Medvedev A.S. Metodika mnogoletney podgotovki tyazheloatletov. – Moskva: Fizkultura i sport, 1985.
13. Medvedev L.P., Oleshko V.G. Modelirovanie trenirovochnykh nagruzok u sportsmenov vysokogo klassa. – Moskva, 2003.
14. Poletaev P.A., Prikladov Ya.V. Analiz trenirovochnykh nagruzok provodyashchikh sportsmenov Rossii i KNR. – Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury, 2018.
15. Qodirov E.I. Og‘ir atletikachilarda texnik tayyorgarlik jarayonining takomillashtirilishi. – Toshkent, 2019.


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO