

10-14 YOSHLI OG'IR ATLETIKACHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH MASALALARI

Zokirov Ravshanbek To'liqinboy o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi Chirchiq, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17503844>

Annotatsiya: Mazkur maqolada 10-14 yoshli og'ir atletikachilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish masalalariga oid kuzatuv natijalari muhokamasi hamda tadqiqotga asoslanib ishlab chiqilgan taklif va tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Maxsus jismoniy tayyorgarlik, portlovchi kuch, kuch chidamlilik, tayyorgarlik tomonlari.

ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ВОЗРАСТЕ 10–14 ЛЕТ

Зокиров Равшанбек Тулқинбой угли

Преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта Чирчик,
Узбекистан

E-mail: Ravzok24@gmail.com

Аннотация: В данной статье рассмотрены результаты наблюдений, касающиеся вопросов повышения уровня специальной физической подготовки у тяжелоатлетов в возрасте 10–14 лет. На основе проведённых исследований изложены предложения и рекомендации по совершенствованию данного процесса.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, взрывная сила, силовая выносливость, стороны подготовки.

ISSUES OF IMPROVING THE LEVEL OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN WEIGHTLIFTERS AGED 10–14

Zokirov Ravshanbek To'liqinboy o'g'li

Teacher, Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports
Uzbek State University of Physical education and Sports Chirchik, Uzbekistan

E-mail: Ravzok24@gmail.com

Abstract: This article discusses the results of observations related to improving the level of special physical training in weightlifters aged 10–14. Based on the conducted research, proposals and recommendations for enhancing this process are presented.

Keywords: special physical training, explosive strength, strength endurance, aspects of training.

KIRISH

So'nggi o'n yillikda zamonaviy sportning murakkablashish jarayoni kuzatilmoqda. Yosh sportchilarni mashg'ulot jarayoniga jalb etish sport murabbiylariga katta mas'uliyat yuklaydi va yosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy ta'minotiga yuqori talablar qo'yadi. Ayniqsa, kuch yuklamalari bilan bog'liq hollarda bu 10 yoshdan boshlab tavsiya etiladi.

Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligida me'yorlangan og'irliklarning asosiy roli hamda og'ir atletika sportida yosh sportchilarni tayyorlashning katta ilmiy-uslubiy tajribasi

mavjudligini hisobga olsak, bizningcha, og'ir atletikaning mavjud va sinovdan o'tgan vositalaridan foydalanish bolalar va o'smirlarda nafaqat kuchni, balki har tomonlama tayyorgarlik darajasini oshirishda eng samarali usul hisoblanadi. Og'ir atletika guruhlarida mashg'ulotlarni endi boshlayotganlar turli yosh guruhlariga mansub bo'lishi mumkin. Ular turli jismoniy va funksional darajalarga ega bo'lib, bunga muvofiq turli moslashuv imkoniyatlariga ega bo'lishadi. Yosh og'ir atletikachilarni tayyorlashning an'anaviy uslubida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va me'yorlash odatda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga asoslanadi, shug'ullanuvchining yoshi va jismoniy ko'rsatkichlari nuqtai nazaridan esa umumiy yondashuv ustunlik qiladi. Bu ko'pchilik yosh sportchilar uchun mashg'ulot ta'sirlarining haddan tashqari yuqori yoki past bo'lishiga olib kelishi mumkin.

So'nggi 10-15 yil ichida mahalliy va xorijiy adabiyotlarda 10 yoshdan boshlab alohida yosh guruhidagi og'ir atletikachilarni mashq qilish uslubi haqida to'liq ma'lumotlar mavjud bular: R.M.Matkarimov, A.Z.Xadjayev, A.I.Lukyanov, B.E.Podskotskiy, L.S.Dvorkin va boshqalarning bir qator ilmiy-uslubiy ishlari zamonaviy bolalar va o'smirlarni qamrab olishga imkon bermaydi, chunki ular alohida yoshni emas, balki 13-15 va 16-18 yoshdagi davrni qamrab oladi. Shu sababli ushbu dissertatsiya ishi dolzarb bo'lib, u 10 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarni og'ir atletik bo'yicha boshlang'ich tayyorgarligining uslubiy yondashuvlarini ilmiy taraftan yoritib beradi.

Tadqiqotning maqsadi 10-14 yoshli yosh og'ir atletikachilarni tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari quydagilardan iborat:

1. 10-14 yoshli og'ir atletikachilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy parametrlarning hajmini va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish xususiyatlarini aniqlash;
2. 10-14 yoshli bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishiga, asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga va funksional imkoniyatlariga og'irlik bilan shug'ullanishning ta'sirini aniqlash;

TADQIQOTNI USULLARI VA TASHKIL ETILISHI

Tadqiqotlar 2025 yil sentyabridan 2026 yil mayigacha rejalashtirilgan bo'lib, Chirchiq shahar sport maktabining og'ir atletika to'garagi yosh sportchilari bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bazasida o'tkazish rejalashtirilgan.

10-11 yoshli maktab o'quvchilarini bir yosh guruhiga birlashtirish ularning dastlabki test natijalari o'rtasida ishonchli farqlar yo'qligi tufayli amalga oshirildi. Bundan tashqari, 10 va 11 yoshli sportchilar taxminan ikkinchi bolalik davrining o'rtasida (o'g'il bolalar uchun) va bir-biriga nisbatan aniq morfologik va funksional farqlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi.

Tadqiqotning muhokamasi va samaradorligi. Yuklama taqsimoti va shiddat zonalari (13 yosh) yillik siklda asosiy mashqlardagi yuklama hajmi SHKS bo'yicha kichik va o'rtacha og'irliklar tomon siljigan, kichik og'irliklar ulushi biroz kamaygan (mos ravishda 26%, 35%, 26%, 11% 2-2,5% SHKS).

To'rtinchi mashg'ulot, UJTga asosiy e'tiborni qaratishdan tashqari, bitta og'ir atletika mashqini ham o'z ichiga olgan, bu yosh guruhidagi umumiy mashg'ulot yuklamasining oshishiga hissa qo'shgan.

14 yoshli sportchilar uchun yuklama hajmi asosan asosiy mashg'ulot qismida to'rtinchi mashqni doimiy kiritish orqali oshgan.

Oylik tsikldagi SHKSning o'zgarish chegarasi avvalgi yosh guruhidagidek bo'lgan: 720 — 1152. Yillik hajm 9000 SHKS ga etgan. Bu har bir yondashuvda 4 SHKS, har bir mashqda 5-6 yondashuv, har bir mashg'ulotda 4 mashq, haftasiga 3 asosiy mashg'ulotlardan iborat. 90-100% yuklamalar dekabrda boshlab foydalanila boshlangan. Ularning soni oyiga 10-20 ni tashkil etgan.

Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida o'rtacha nisbiy shiddat 65% ni tashkil etgan.

Yuklama taqsimoti va shiddat zonalari (14 yosh)

Yillik siklda asosiy mashqlardagi yuklama hajmi SHKS bo'yicha quyidagi ko'rinishda bo'lgan: 26% — kichik og'irliklar; 26% — oz og'irliklar, 35% — o'rtacha og'irliklar, 11% — katta, 2% — submaksimal va maksimal og'irliklar. Ya'ni, yuklama o'rtacha og'irliklar zonasiga siljigan.

Bunday shiddat ko'rsatkichlari 14 yoshli o'smirlarning kuch va tezkor-kuch yuklamalariga yuqori moslashuvchanligini hisobga olib tanlangan. Quyida tajriba boshida olingan ko'rsatkichlar keltirilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval. 10-14 yoshli boshlang'ich bosqichidagi og'ir atletikachilarni dastlabki test sinovlari ko'rsatkichlari

Qatnashchilar yoshi		10-11 yosh		12-yosh		13-yosh		14-yosh	
T/r	Testlar/ guruhlar	nazorat	tajriba	nazora t	tajriba a	nazora t	tajriba a	nazora t	tajriba a
1	Uzunlikga sakrash	134	132	140	143	152	155	162	160
2	Balandlikga sakrash	26	27	33	32	41	42	47	45
3	Qo'llarni bukib yozish yot.hol.	7	6	9	10	12	13	17	16
4	Yotib shtangani ko'tarish	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
5	Shtanga bilan o'tirib turish	20% 7	20% 8	20% 8	20% 10	20% 12	20% 14	20% 15	20% 15
6	Tik tur.tortish dinamometriya	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%
7	yugurish 30m	6.2	6.0	5,6	5,5	5,2	5,1	4,8	4,9
8	Vaznsiz o'tirib turish	18	17	21	20	22	21	20	22
9	Turnikda tortinish	5	6	6	7	8	8	9	8
10	Qo'llarni bukib osilib turish	11	13	15	17	21	23	25	24
11	Klassik dast ko'tarish	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
12	Klassik siltab ko'tarish	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%	30%

Izoh: Mazkur jadvalda har bir yoshdagi bolalarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining tajribadan oldingi natijalari keltirilgan.

XULOSA

Mazkur holat maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) o'rtasidagi nisbatda, shuningdek, UJT bo'limida atletik tayyorgarlikning ulushini oshirish orqali o'z ifodasini topdi. Shu bilan birga, odatda bolalar uchun kamroq qiziqarli deb hisoblanadigan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari mazkur yoshdagi sportchilar tomonidan yetarlicha

bardoshlilik bilan qabul qilinishi kuzatildi. Haftalik sikldagi mashg'ulotlar soni hamda bajariladigan mashqlar hajmi ko'pchilik murabbiylarning metodik tavsiyalariga mos keldi.

Biroq, og'ir atletika bilan endigina shug'ullanishni boshlagan yosh sportchilarda tez charchash holatlari va 8–12 martadan so'ng shtangani ko'tarish samaradorligining pasayishi kuzatilgani bois, dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida SHKS (shartli ko'tarish sikllari) yondashuvlari soni 3–5 martagacha qisqartirildi. Shu bilan birga, boshqa turdagi mashqlarda yondashuvlar soni 5–6 martagacha oshirilib, bu ko'rsatkich murabbiylar tomonidan ilgari tavsiya etilgan 4 ta yondashuv me'yoridan yuqori bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Маткаримов Р.М., Ходжаев А.З., Умирзаков Ф.У., Қаямов Б.У., ва б.қ. Оғир атлетика назарияси ва услубияти/ Дарслик., 2018. Б. 57-77.
2. Маткаримов Р.М, Юнусов С.А, Ходжаев А.З. Технология применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. Педагогик таълим (илмий-назарий ва услубиятк журнал) №2 Тошкент 2003 й. С. 51-53.
3. Арзикулов М.У. Спорт такомиллашуви босқичидаги оғир атлетикачиларнинг машғулоти юкламаларини оқилона режалаштириш услубияти: монография. Т.: “O‘ZKITOBSAVDO” нашриёти, 2020. 136 с.
4. Арутюнян Г.М. Определение оптимальной тренировочной нагрузки тяжелоатлетов на основе характеристики динамических параметров темповых упражнений / В кн: Научные основы физического воспитания ис порта. М., 1968, С. 394-395.
5. Алактатная тренировка как фактор повышения эффектив-ности подготовки элитных тяжелоатлетов / И.П.Сивохин, А.И.Федоров, М.Тапсир и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2016. Т. 16, № 4. С. 75–86.
6. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 2009. 43 б.