



3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me‘yorlariga asoslangan ko‘rsatkichlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhi (harakatli o‘yinlar bilan mashq qilganlar) yunon-rum kurashchilarining jismoniy ko‘rsatkichlarida yaxshi natijalarni ko‘rsatgan. Bu natijalar nazorat guruhi sportchilariga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lib, harakatli o‘yinlar qo‘llanilgan dastur orqali sportchilarning tezlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy ko‘rsatkichlari yaxshilangan. Tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilarining natijalaridagi yaxshilanish, harakatli o‘yinlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Farmoni.
2. Jarilkapov U.B. Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, 2023. (2), 110-111.
3. Xolmatov A.I., Tashnazarov D.Yu., Kurganov O.N. “Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o‘rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi” Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716.
4. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqlik rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.
5. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. / T.S. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 164-165 bet.
6. Kuyken T., Williams M., Dawson P. “The role of physical games in developing motor skills in youth athletes”. Journal of Sport Science & Coaching, 2019. 13(3), 295–307.
7. Weiss M.R., Chaumeton N.R. “Physical Activity and Youth Sport: Opportunities for Enhancement”. International Journal of Sport Psychology, 2018. 49(4), 401–417.
8. Kozlov V.A. Harakatli o‘yinlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’siri. Rossiya Jismoniy Tarbiya Universiteti, Moskva, 2014. 56-bet.

## **OG‘IR ATLETIKACHi QIZLARNING BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH**

**Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi**

*Stajyor o‘qituvchi*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

[JBERDIMURATOVA@mail.com](mailto:JBERDIMURATOVA@mail.com)

**Annotatsiya:** *Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarini tashkil etish. So‘nggi yillarda og‘ir atletika sport turida qizlar ishtirokining ortib borishi ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishni talab etmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich*



*tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish qiz sportchilarning sog‘lom rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va kelgusidagi sport natijalari uchun muhim ahamiyat kasb etadi*

**Kalit so‘zlar:** *Funksional xususiyatlar, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, tana tuzilishi, oyoq mushaklari, yuklamalar, jarohatlar, texnik tayyorgarligi.*

**Аннотация:** *Организация занятий девушек-тяжелоатлетов на начальном этапе подготовки. В последние годы увеличение участия девушек в тяжелой атлетике требует разработки научно обоснованной системы тренировок в этом направлении. Особенно правильная организация тренировок на начальном этапе подготовки имеет важное значение для здорового развития, технической подготовки и будущих спортивных результатов спортсменок.*

**Ключевые слова:** *Функциональные характеристики, сила, ловкость, гибкость, телосложение, мышцы ног, нагрузки, травмы, техническая подготовка.*

**Abstract:** *Organization of training for female weightlifters at the initial stage of training. The increasing participation of girls in weightlifting in recent years requires the development of a scientifically based training system in this area. Especially, the correct organization of training at the initial stage of training is of great importance for the healthy development, technical training, and future sports results of female athletes.*

**Keywords:** *functional characteristics, strength, agility, flexibility, body structure, leg muscles, loads, injuries, technical training.*

**Kirish.** So‘nggi yillarda og‘ir atletika sport turida qizlar ishtirokining ortib borishi ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishni talab etmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish qiz sportchilarning sog‘lom rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va kelgusidagi sport natijalari uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bosqichda noto‘g‘ri rejalashtirilgan yuklamalar jarohatlar va sportdan erta voz kechishga olib kelishi mumkin. Sport faoliyatida jismoniy yuklamaning adekvatligi masalasi ayniqsa dolzarb bo‘lib, yuklamaning optimal darajada bo‘lishi sportchining tayyorgarlik holatini rivojlantirish va shakllantirishning zaruriy shartidir. Sportchining katta hajmdagi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalariga moslashuv muammosi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sportchining holati bilan berilgan yuklama o‘rtasidagi bog‘liqlik — mashg‘ulot ni rejalashtirish nazariyasi va texnologiyasining markaziy masalasi hisoblanadi. Shu bilan birga, bu jarayon mashg‘ulot jarayonini boshqarish tizimidagi eng zaif bo‘g‘inlardan biridir va mutaxassislardan alohida e‘tibor talab qiladi.



### **Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining maqsad va vazifalari.**

Jismoniy mashqlarni miqdorlashda hamda individual yondashuvda tibbiyot otasi Gippokrat tomonidan asoslab berilgan bo‘lib, u “inson salomatligi mashqlar miqdoriga mos bo‘lishi kerak” degan g‘oyani ilgari surgan. Hozirgi davrda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish muammosi ko‘plab mualliflar tomonidan o‘rganilgan. U kiber tizimlardagi teskari aloqa mexanizmiga o‘xshash tarzda, sportchining tayyorgarlik darajasi, yuklama mazmuni va musobaqa faoliyatining xususiyatlari haqidagi obyektiv ma‘lumotlarga asoslanadi. Amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulotlarda ko‘pincha shiddatni haddan tashqari oshirish tendensiyasi mavjud bo‘lib, bu bosqichma-bosqich yuklama oshirish prinsipini buzadi. Shu sababli, mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun har bir mashg‘ulotda sportchining holatini obyektiv ko‘rsatkichlar asosida nazorat qilish zarur. Bunday nazorat sportchining tayyorgarligini real vaqt rejimida tahlil qilish, charchash bosqichlarini aniqlash va yuklamani moslashtirish imkonini beradi. Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi asosiy maqsad - umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishni oshirishdan iborat.

#### **Asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:**

- mushak-skelet tizimini mustahkamlash;
- kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish;
- og‘ir atletikaga xos boshlang‘ich texnik elementlarni o‘rgatish;
- to‘g‘ri gavda holati va harakat madaniyatini shakllantirish;
- qizlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish.

#### **Mashg‘ulotlarni tashkil etishning asosiy tamoyillari.**

Boshlang‘ich bosqichda mashg‘ulotlarni tashkil etishda quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur:

1. *Yosh va jins xususiyatlarini hisobga olish.* Qiz sportchilarda mushak kuchi va tayanch-harakat apparati hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shu sababli yuklamalar ehtiyotkorlik bilan tanlanadi.

2. *Bosqichma-bosqich yuklama berish.* Mashg‘ulot hajmi va intensivligi asta-sekin oshiriladi. Dastlab tana vazni yoki yengil jihozlar bilan mashqlar bajariladi.

3. *Texnikaga ustuvor e‘tibor berish.* Boshlang‘ich bosqichda og‘ir vaznlar emas, balki mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish asosiy o‘rinda turadi.

4. *Sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalish.* Mashg‘ulotlar qizlar sog‘lig‘ini mustahkamlashga xizmat qilishi kerak.

Mashg‘ulot mazmuni va tuzilishi.

Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik mashg‘ulotlari quyidagi bo‘limlardan iborat bo‘ladi:

*Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.* Yugurish, sakrash, gimnastik mashqlar, harakatli o‘yinlar.



*Maxsus tayyorlov mashqlari.* Yelka, bel, oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar, rezina lentalar va yengil gantellar bilan ishlash.

*Texnik tayyorgarlik.* Shtangasiz yoki bo'sh shtanga bilan o'tirib-turish, tortish, itarish harakatlarini o'rgatish.

*Egiluvchanlik va tiklanish mashqlari.* Cho'zilish mashqlari, mashg'ulot oxirida bo'shashtiruvchi harakatlar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida murabbiy qiz sportchilar uchun yetakchi shaxs hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sportchi tayyorgarligining barcha bosqichlarida, ayniqsa boshlang'ich davrda muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang'ich bosqich sport mashg'ulotlarining poydevori hisoblanib, aynan shu davrda sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik asoslari shakllanadi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda optimallashtirish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlovchi yetakchi omillardan biri sanaladi .

Og'ir atletikadagi mashg'ulot yuklamalari quyidagi omillar bilan tavsiflanadi:

- og'irlik miqdori,
- takrorlashlar soni,
- mashqlar turi va soni,
- umumiy yuklama hajmi,
- mushak faoliyatining rejim va boshqa bir qator ko'rsatkichlar bilan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida murabbiy qiz sportchilar uchun yetakchi shaxs hisoblanadi.

Mashg'ulotdan oldingi va keyingi profilaktik mashqlar jismoniy holatni yaxshilash va jarohatlardan himoyalashda ijobiy natija berdi.

Ichki muhit, psixologik muvofiqlik va murabbiy-sportchi munosabati.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi qizlarning jismoniy va psixologik xususiyatlari, shuningdek ularning o'zaro munosabati muhim omil sifatida alohida e'tiborga olindi. Tadqiqot quyidagilarni ta'kidladi:

Jamoaviy muhit va sportchilarning bir-biriga psixologik mosligi mashg'ulotlarga qatnashishni rag'batlantiradi va o'quv jarayonida xavotirni kamaytiradi.

Murabbiyning shaxsiy yondashuvi (individualizatsiyalashgan vazifalar, motivatsion qo'llab-quvvatlash) yosh qizlarda ko'proq tezkor progressga olib keladi.

Boshlang'ich bosqichda xavfsizlik va jarohatlardan profilaktika choralariga (to'g'ri texnika, stabilizator mashqlari) bo'lgan e'tibor mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Boshlang'ich bosqichda yuklamalarni optimallashtirish — ilmiy va amaliy jihatlar.

Hozirgi tadqiqotda aniqlangan asosiy muammolar va ularni hal qilish yo'llari:



Yuklama nisbatlarini bosqichma-bosqich belgilash — umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik (SPP) ning nisbatlarini yosh va tana turiga qarab moslashtirish; boshlang‘ich bosqichda GPP ga nisbatan ulushni yuqoriroq ushlab, texnika va koordinatsiyaga ko‘proq vaqt ajratish.

Profilaktik mashqlar tizimi — cho‘zilish mashqlari, stabilizatorlar (yelka, orqa, va kestirib tuzilmalar) uchun maxsus mashqlarni har mashg‘ulotdan oldin va keyin kiritish.

Funksional holatni baholash usullari — aylantirilgan testlar (mobilizatsiya, koordinatsiya, kuch), yurak urishi va subyektiv charchoqni kuzatish orqali funksional holatni aniqlash va unga moslashtirish.

Murabbiylarning roli — murabbiylar tavsiya etgan mashg‘ulot vositalari va yuklamalar sportchilarga maxsus belgilangan jadval asosida o‘tkazilishi; murabbiylar va sportchilar o‘rtasidagi muntazam feedback (texnika tuzatishlari, tiklanish holati, motivatsiya) jarayoni natijani yaxshiladi.

Tadqiqotning amaliy tavsiyalari (boshlang‘ich bosqich uchun qisqacha)

Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikka 60–70% vaqt ajrating — koordinatsiya, mobilizatsiya, asosan yengil va o‘rta intensivlikdagi kuch mashqlari.

Maxsus yuklamalarni (tezligi va texnikasi uchun) 30–40% ichida tartibga soling; texnika takroriyliги va to‘g‘ri bajarilishi ustuvor bo‘lsin.

**Xulosa.** Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish ularning sog‘lom rivojlanishi va sportda yuqori natijalarga erishishining muhim sharti hisoblanadi. Yuklamalarning me‘yoriyligi, texnik tayyorgarlikka e‘tibor va murabbiyning to‘g‘ri yondashuvi Og‘ir atletikachi sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyatini ta‘minlaydi. Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda hajm, intensivlik va dam olish oralig‘ining muvozanati asosiy o‘rin tutadi. Yuklamaning me‘yordan ortishi sportchida charchash, tiklanish jarayonining buzilishi va jarohatlanish xavfini oshiradi. Aksincha, haddan tashqari yengil yuklama rivojlanish sur‘atini sekinlashtiradi. Shuning uchun yuklamani individual fiziologik imkoniyatlarga mos ravishda oshirib borish, ularni davriy tahlil qilish va natijaviy ko‘rsatkichlarga tayangan holda o‘zgartirish eng samarali yondashuv hisoblanadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Лптекарь М.Л. Тяжелая атлетика. Справочник. - М.: «ФиС», 1983.
2. Борисов И.У. Штанги олимпийские силачи. - М., 1959.
3. Иванов Д.И.. Штанга на весах времени. - М.: «ФиС», 1987.
4. Кудюкова И.С. В дружбе - сила. - М.: «ФиС», 1978.
5. Тяжелая атлетика /Ежегодник/. - М.: «ФиС», 1979.
6. Тяжелая атлетика /Ежегодник/. - М.: «ФиС», 1985.
7. Тяжелая атлетика Республики Узбекистан /календарь-справочник /. - Т.: ООО «SETRA», 2004.