

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

OG'IR ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (og'ir atletika)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Yunusov S.A.** – Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchi
- Hakimov H.B.** – Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchi

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil “__” _____ dagi “__” -sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O`QUV DASTURI	21
MA`RUZALAR:	
1. IXTISOSLIKKA KIRISH	36
2. JAXONDA VA O`ZBEKISTONDA OG`IR ATLETIKA SPORT TURINING PAYDO BO`LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	43
3. JAHONDA VA O`ZBEKISTONDA OG`IR ATLETIKA FEDERASIYASINI TASHKIL TOPISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.	55
4. OG`IR ATLETIKADA TASNIFLANISH VA ATAMALAR.	58
5. OG`IR ATLETIKA MASHQLARINING TEXNIKASI	62
6. DAST KO`TARISH MASHQINI BAJARISH TEXNIKASI	73
7. SILTAB KO`TARISH MASHQINI BAJARISH TEXNIKASI.	80
SEMINAR MASHG`ULOTLAR	87
GLOSSARIY	89

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:

№ BD - 5610500 - 4.01

2016 yil "08" 08



Oliy va o'rta maxsus ta'lim
vazirligi

2016 yil "25" 08

**OG'IR ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "3" 08 dagi "353"-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Matkarimov R.M. – O'zDJTI "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, p.f.n.;
- Xodjayev A.Z. – O'zDJTI, "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası katta o'qituvchisi;

Taqrizchilar:

- Kdirova M.A. – O'ZDJTI "Sport o'yinlari" kafedrası mudiri, p.f.n.;
- Akromov J.A. – Respublika olimpiya zahiralari kolleji direktori, professor, p.f.n.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12" -sonli bayonnomasi).

Fanning dolzarbligi

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tamonlama kamol to'gan, yuksak ma'naviyatli, jismonan baquvvat va sog'lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ulishi sezilarli hisoblanadi.

Ushbu dasturda og'ir atletika sport turining tasnifi, og'ir atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, og'ir atletikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, og'ir atletika turlarining texnika asoslari, og'ir atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, og'ir atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, og'ir atletika mashg'ulotlarining asoslari, og'ir atletikaning hozirgi kundagi muammolari, og'ir atletika turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yorlash, og'ir atletika bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va musobaqalarda xakamlik qilish, og'ir atletikada ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fani ixtisoslik fanlar blokiga kiritilgan, kurs hisoblanib, 1 kurs 2- semestr, 2 kurs 3-4 semestr. 3 kurs 5-6 semestr hamda 4 kurs 7-8 semestrlarda o'qitiladi.

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” asosiy ixtisoslik fani hisoblanadi. Dasturni amalga oshirishda o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, gimnastika, sport va harakatli o'yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiya va sport bioximiya, sport tibbiyoti rehabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.

Fanning ilm-fan, iqtisodiyot va ishlab chiqarishdagi o'rni

Og'ir atletika sport turi barcha shug'illanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash, yuqori sport natijalariga erishishda, respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan og'ir atletika bo'limlarida mustaqil ravishda ish yuritishda yuqori malakali murabbiylar tayyorlashda fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasining ajralmas bo'lagi bo'lib “Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fani jismoniy tarbiya va sport tizimida o'z o'rniga ega.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash

Talabalarning “Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy pedagogik usullaridan, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarini tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlar hamda zamonaviy portativ texnikadan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlarida interaktiv usullari (vizual, keys-stadi, mualliflik ma'ruzalari, ikki tamonlama tahlil, insert, klaster, venn, esse, t-chizma, BBB va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan o'qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida “Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fani o'quv mashg'ulotlarining loyihalari ishlab chiqiladi.

Fanni modulining dasturi (module syllabus)

O'quv kursini to'liq nomi	Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati			
kursini qisqacha nomi	OANvaU	Kod: 5610500		
Kafedra	Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati			
O'qituvchi haqida ma'lumot	F.I.SH.	E-mail		
Semestr va o'quv kursining davomiyligi	1 kurs 2- semestr, 2 kurs 3-4 semestr. 3 kurs 5-6 semestr hamda 4 kurs 7-8 semestrlar			
O'quv soatlari xajmi	Jami:	1101		
	Shuningdek:			
	Ma'ruza	124		
	Seminar	130		
	Amaliy	404		
	Mustaqil ta'lim	443		
O'quv kursining statusi	Ixtisoslik fanlari bloki			
Dastlabki tayyorgarlik:	Kurs "Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati" fanlaridan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi			
<p>Fanning predmeti va mazmuni - talabalarga talabalarda og'ir atletika turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash, vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, og'ir atletika turlari texnikasi va taktikasini o'rganish, og'ir atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikmaga o'rgatish xamda ularni amalga tatbiq etish ko'nikmasini xosil qilish va malakalarini shakllantirishdan iborat bo'lgan nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilgan.</p>				
<p>Fanning o'qitishdan maqsad - talabalarda og'ir atletika turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash, vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish hamda o'tkazish, og'ir atletika mashqlarini texnikasi va musobaqa taktikasini o'rgatish, og'ir atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini xosil qilish.</p>				
<p>Fanning vazifasi - talabalarga og'ir atletika sport turining nazariyasi va uslubiyatini, ko'p yillik tayyorgarlikda o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish tizimi, vosita va uslublarni saralash, bosqichlarining tizimi va tartibi taxlil qilish va xulosa chiqarish, sportchilarni kom'leks nazorat qilish shakllari va uslublari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini innovatsion boshqarishning texnologiyalarini va sportda ilmiy izlanishlarni hamda ilmiy tadqiqotlarni olib borish va zarur bo'lgan ma'lumotlar to'plash va ulardan foydalanish malakalariga ega bo'lishi kerak.</p>				
Kursning tematik tartibi va mazmuni				
№	Mavzu	Ma'ruza	Amaliy (seminar)	Mustaqil ish
1	Ixtisoslikka kirish.	2	4	4
2	Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	4	8	10
3	Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	4	8	8
4	Og'ir atletikada tasniflanish va atamalar	4	8	12
5	Og'ir atletika mashqlarining texnikasi	2	2	12
6	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi	2	22	14
7	Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi	2	36	14
2-semestr bo'yicha		20	88	74

8	Og'ir atletikada o'rgatish uslublari	2	4	12
9	Og'ir atletikada texnik xarakterlariga o'rgatishning uslubiyatlari.	4	52	16
10	Og'ir atletika mashqlarini bajarish uslublari.	4	8	12
11	Og'ir atletikachilarning mashg'ulot uslubiyati.	4	10	12
12	Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi	4	6	12
13	Kuchni rivojlantirish uslubiyati.	2	8	8
3-semestr bo'yicha		20	88	72
14	Og'ir atletika sport inshootlarida texnik xavfsizlikning ahamiyati	2	4	2
15	Og'ir atletikachilar bilan tarbiyaviy ishlar	2	6	8
16	Og'ir atletikaning fiziologik asoslari	2	8	8
17	Og'ir atletikachilarning ish qobiliyatini tiklanishi	2	16	8
18	Og'ir atletikachining psixologik tayyorgarligi.	2	10	8
19	Og'ir atletikachilar o'z-o'zini boshqarishi	2	8	6
20	Og'ir atletikada tibbiy nazorat	2	6	8
4-semestr bo'yicha		14	58	48
21	Og'ir atletikada dastlabki saralash	2	8	8
22	Saralashning vazifalari, uslublari vositalari va tamoyillari.	2	8	8
23	Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati	4	12	10
5-semestr bo'yicha		8	28	26
24	Yosh og'ir atletikachilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi model xususiyatlari	4	16	14
25	Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish	4	14	12
26	Yosh og'ir atletikachilarning sport natijasiga mashg'ulot yuklamalari ta'siri	4	22	16
6-semestr bo'yicha		12	52	42
27	Bitiruv malakaviy ishlarini yozish va rasmiylashtirish	4	26	8
28	Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish va uning mazmuni	4	10	10
29	O'quv mashg'ulot ishining xujjatlari	4	10	8
30	Og'ir atletika sportining musobaqa qoidalari.	2	4	4
31	Og'ir atletika bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish.	2	6	4
32	Og'ir atletikada taktik xarakterlar	2	4	4
33	Og'ir atletikachilarning trenirovka jarayonida texnik vositalari.	2	4	4
34	Og'ir atletika musobaqalarida xakamlik qilish	2	8	4
35	Mashg'ulot va mashg'ulot sikllarining tasniflanishi	2	8	16
36	Bolalar, o'smirlar va o'spirinlarning	2	14	20

	jismoniy holatining turli tomonlariga og'irliklar bilan shug'ullanishning ta'siri.			
7-semestr bo'yicha		26	94	82
37	Og'ir atletika bo'yicha sport maktablarida o'quv mashg'ulot soatini yillik rejasi	2	18	10
38	BO'SM, IBO'SM, OSMMlarda va terma jamoada ogir atletikachilarni tayyorgarligining axamiyati	6	42	30
39	Yuqori malakali ogir atletikachilarni tayyorgarlik xususiyati	4	14	11
40	Ayollar og'ir atletikasining xususiyatlari.	2	12	14
41	O'quv mashgulot trenirovkasini baholash va taxlil qilishni o'rgatish	2	12	10
42	O'quv mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish va tashkillashtirish	2	4	6
43	Oliy o'quv yurtlarida sport ishlari xususiyati	2	8	6
44	Qishloq joylarda ogir atletika sport vositalaridan foydalanib UJT to'garaklarini tashkil qilish va rejalashtirish	2	8	6
45	Xar xil ixtisosli sportchilarga mushak kuchini rivojlantirish uchun ogir atletikaning usul va vositalaridan foydalanish	2	8	6
8-semestr bo'yicha		24	126	99
JAMI:		50	534	443
Ta'lim berish va o'qitish uslubi:	Ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar, mustaqil ishlar (aylana stol, keys stadi, master-klasslar)			
Mustaqil ishlar:	O'quv loyixalar , guruxli taqdimot, referatlar, keyslar, doklatlar, krossvordlar, poster, prospektlar va x.k.			
Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti	Kunlar	Vaqti	Aud	
1.				
2.				
3.				
Bilimlarni baholash usullari, mazonlari va tartibi:				
JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi				
Baholash usullari	Testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov.			
Fanlar bo'yicha talabalar bilimini nazorat qilish va baholash	Nazorat shakli			
	og'zaki savol-javob, test sinovlar, yozma ish.			
	Fan bo'yicha talabalar bilimini baholash mezon			
	Ball	Talabalarni bilim darajasi		
86-100 ball	Talaba mashg'ulotlarga doimo tayyorlagan. Juda faol, dasturiy materiallarni yaxshi biladi, xulosa va qarorlar qabul qila oladi. Ijodiy fikrlaydi bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi. Talaba ijodiy massalarini hal qilish mobaynida tegishli bilimlarni qo'llash doirasini maqsadga muvofiq tanlab yechimni topishga xizmat qiluvchi yangi usul va yo'llanmalarini topa oladi. O'quv materiallarini mohiyatini tushunadi.			

		Talaba taqdim etilgan o'quv massalarini yechish yo'llarini izlaydi.
	71-85 ball	<p>Talaba o'rganayotgan xodisalar aloqadorligi hamda obyektiv tavsiflay olish ko'nikmasiga ega bo'lishi bilan birgalikda, qo'yilgan masalalarni sabab-oqibat aloqadorligini ochib bergan xolda yecha oladi o'rganilayotgan nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog'lay oladi va mustaqil mushohada qila oladi.</p> <p>Bilim va ko'nikmalar mazmunini tadbqiq qila olish mahorati, bir ishdagi masalalarni yechib olish, yozib olish va eslab qolish faoliyatini amalga oshiradi, bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi.</p> <p>Talaba mashg'ulotlarga tayyorlangan dasturiy materiallarni biladi, mohiyatini tushunadi va tasavvurga ega.</p>
	55-70 ball	<p>Talabaning eshitganlari ularga berilgan na'munalar, taqdim etilgan algaritm va ko'rsatmalar asosida to'shiriqlarni bajara oladi, mohiyatini tushunadi.</p> <p>Talaba qator belgilar asosida ma'lum obyektini farqlash bilan birgalikda unga tarif bera oladi va o'quv materiallarni tushuntirib bera oladi va tasavvurga ega.</p>
	0-54 ball	Talaba tasavvurga ega emas. Talaba dasturiy materiallarni bilmaydi.
Fanga doir video ma'ruzalar, video roliklar:		
Glossariylar:		
Axborot resurs baza:		

Asosiy qism

Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni

1. modul. Ixtisoslikka kirish.

Fan mazmuni va uning vazifalari. Og'ir atletika zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida, o'rni va roli. Og'ir atletika musobaqa faoliyatining tasnifi. Og'ir atletikani shug'ullanayotganlar organizmga ta'siri. Vazn toifalari, og'ir atletika sporti bilan shug'ullanishda yosh va jinsiy xususiyatlari. Og'ir atletika sport turining ommalashishi. Og'ir atletikada oliy sport yutuqlari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda "kuch" sifatining tushunchasi.

2. modul. Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Atletizm vatani. Og'ir atletikachining asosiy sport anjomining (shtanga) takomillashishi. Musobaqa qoidalarining takomillashtirilishi. Og'ir atletika bo'yicha birinchi musobaqalar. Jaxonda og'ir atletika sportini paydo bo'lishi va asoschisi.

Olim'iada, Jaxon chempionlari va natijalari. Og'ir atletika sport turi Olimpiya o'yinlari dasturida. O'zbekistonlik og'ir atletikalarning Osiyo o'yinlari va chempionatlarida ishtirok etishi. O'zbekistonda og'ir atletika rivojlanishining taxlili. O'tgan Olimpiya o'yinlarining natijalari. Og'ir atletikaning res'ublikada va shaharlarda sport bazalari bilan ta'minlanganlik xolati. Rekordlarining qiyosiy tahlili.

3. modul. Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Butun Jahon og'ir atletika federatsiyasini paydo bo'lishi va asoschisi. Jahon og'ir atletika federatsiyasining takomillashishi. Musobaqa qoidalarga o'zgartirishlarning kiritilishi. Birinchi prezidenti. Og'ir atletika federatsiyasining dasturi. O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasining tashkil to'ishi. Og'ir atletika federatsiyasining viloyatlarda va shaharlarda tashkil to'ishi.

4. modul. Og'ir atletikada tasniflanish va atamalar

Tushunchalarni aniqlash: «atamashunoslik» va «tasniflash». Jismoniy mashqlarning sistematik tasnifi va ma'nosi. Tasniflanishda mashqlarni guruhlarga bo'linishi. Yordam beruvchi mashqlarning tushunchasi. Terminlarga qo'yiladigan talablar.

5. modul. Og'ir atletika mashqlarining texnikasi

Asosiy tushunchalar. Og'ir atletikada texnik mashqlarga umumiy tavsif. Sport natijalarini ko'tarilishida eng muximi texnika ekanligi xaqida tushuncha.

6. modul. Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi

Dast ko'tarishga umumiy tavsif. Dast ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. Dast ko'tarish mashqini bajarishda tayyorgarlik harakatlari. Dast ko'tarishda asosiy harakatlar. Dast ko'tarish mashqida yakuniy harakatlar. Dast ko'tarish mashqi texnikasi tizimi. Dast ko'tarish mashqida qismlar, davrlar, fazalar, elementlar. Dast ko'tarish mashqida qo'yg'ichdan tik va yarim cho'kkalab ko'tarish texnikasini o'rgatish.

7. modul. Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi

Siltab ko'tarishga umumiy tavsif. Siltab ko'tarish texnikasidagi davrlar va fazalar. Shtangani ko'krakka ko'tarish. Start: shtangaga yaqinlashish, start holatini ushlab turish, ushlab, qo'llar holati, oyoq, gavda, bosh holati. Shtangani ko'krakdan ko'tarish texnikasi. Ko'krakdan siltab ko'tarish texnikasini taxlil qilish. Bo'g'imlardagi am'lituda harakatlari. Siltab ko'tarishda yakuniy harakatlar. Siltab qo'tarish mashqi taxnikasi tizimi. Siltab ko'tarish mashqida qismlar, davrlar, fazalar, elementlar.

8. modul. Og'ir atletikada o'rgatish uslublari

Og'ir atletika mashqlariga o'rgatish uslublari. O'rgatishning didaktik tamoyillari. O'rgatishning turlari. O'rgatishning ketma-ketligi. O'rgatishning vositalari.

9. modul. Og'ir atletikada texnik xarakterlariga o'rgatishning uslubiyatlari

O'rgatishning nazariy asoslari. Og'ir atletika mashqlariga o'rgatish uslublari. Dast ko'tarish texnikasiga o'rgatish uslublari. O'rgatishning didaktik tamoyillari. Dast ko'tarish texnikasiga o'rgatishning ketma-ketligi. Siltab ko'tarish texnikasiga o'rgatishning ketma-ketligi.

10. modul. Og'ir atletika mashqlarini bajarish uslublari

Shtangani takroriy ko'tarish uslubi. Maksimal kuchanish uslubi. Maksimal tezlik bilan shtangani ko'tarish uslubi. Texnik xarakterini takomillashtirish. Kuchanishni va tezlikni ishlatish. Tezkor kuchni ko'rsatish qobiliyati. Tezkor-kuch mashqlarning bajarish uslublari. Kichik, o'rta, katta, submaksimal, maksimal og'irligi bilan shtangani ko'tarish o'timal soni. Mashqlarni to'g'ri bajarilishini nazorat qilishda texnik vositalardan foydalanish.

11. modul. Og'ir atletikachilarning mashg'ulot uslubiyati

Sport mashg'uloti jarayoning tuzilishi. Sport tayyorgarligining qonuniyatlari. Xarakter va funksional qobiliyatini tarbiyalash, rivojlantirish va takomillashtirish. Sportchini tayyorlash jarayoni. Jismoniy sifatlarning (kuch, tezlik, e'chilik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya) ishlatishi. Og'ir atletikachining texnik, taktik, jismoniy, psixologik tayyorgarligini takomillashtirish. Asosiy (musobaqa) va yordam beruvchi mashqlarning nisbatlari. Sport mashg'ulotining davrligi. Davrlar bo'yicha mashg'ulot tizimi.

12. modul. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositasi. Umum jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatan malaka darajasida va yoshni xisobga olgan xolda davrlar bo'yicha yillik mashq eta'lari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbatlari. Boshlang'ich tayyorgarlikda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Malakali va yuqori malakali og'ir atletikachilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi.

13. modul. Kuchni rivojlantirish uslubiyati

Kuch qobiliyatlarga-umumiy tavsif: maksimal, ixtiyoriy, start va 'ortlovchi kuch muskullari. Omilar va sharoitlar, aniqlanayotgan va limitlarni ko'rsatish xamda maksimal rivojlanishni ixtiyoriy kuch muskullari. Kuch - jismoniy sifat. Kuch chidamliligi. Nisbiy kuch. Mutloq kuch. Kuchni rivojlantirishda asosiy vositalar. Kuchni rivojlantirishni miometrik, pliometrik, izometrik va aralash uslublari. Kuchning fiziologik mexanizmi.

14. modul. Og'ir atletika sport inshootlarida texnik xafsizlikning ahamiyati

Texnik xafsizlik bo'yicha sportchilarga amaliy tavsiyalar berish. Mashg'ulot va musobaqalarda sport kiyimlariga ahamiyat berish va birinchi yordam ko'rsatish. Jaroxat olmaslik uchun profilaktika mashqlari.

15. modul. Og'ir atletikachilar bilan tarbiyaviy ishlar

Irodaviy sifatlarni tarbiyalash. Ma'naviy va ma'rifiy ishlar. Mashg'ulotlarda onglilikni tarbiyalash. Sport mashg'ulot sohasida ta'lim. Og'ir atletikachilarni sport-pedagogik tarbiyalash. Mexnatsevarlikni tarbiyalash. Vatan'arvarlikni tarbiyalash. Tartib-intizomni tarbiyalash. Murabbiyning sport-pedagogik maxorati. Jamoaviy uslub bilan shaxsni tarbiyalash. Ma'naviy va ma'rifiy ishlar rejasini tuzish.

16. modul. Og'ir atletikaning fiziologik asoslari

Og'ir atletika bilan olib boradigan mashg'ulotlarning tayanch xarakat a'pparatiga, YuQS, nafas olish organlari, ovqat xazm qilish va asab tizimlariga ta'siri.

17. modul. Og'ir atletikachilarning ish qobiliyatini tiklanishi

Tiklanish tushunchasi. Og'ir atletika sportida tiklanish tizimining umumiy asoslari. Tiklanish chora-tadbirlari. Markaziy nerv sistemasining axamiyati. Ish qobiliyatining pasayishi. Charchash tushunchasi. Vazn tashlash. Mashg'ulotning ratsional tartibi. Sportchining funksional xolati. Sportda tiklanish vositalari. Tiklanish vositalarining turlari. pedagogik, psixologik, davolash-pedagogik, tibbiy tiklanish vositalari. Massaj, sauna, formokologik vositalar. Mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklamalarga moslashish.

18. modul. Og'ir atletikachining psixologiktayyorgarligi

psixologikxarakteristika – shaxsiy psixologikkarta. Shaxsiy irodani tarbiyalash. Treninglar va autegen mashg'ulotlar. Musobaqa oldi ruhiy holati. Hissiyotlar. (mondraj)

19. modul. Og'ir atletikachilar o'z-o'zini boshqarishi

O'z-o'zini subyektiv va obyektiv boshqarish. O'z vazni, bo'yi, ko'krak qafasini o'lchash. Trenirovka mashg'ulotidan so'ng uyqu. Trenirovka mashg'ulotidan so'ng ishtaxa. Trenirovkadan oldin va trenirovkadan keyin o'zini his qilish. Yurak qon tomir tizimini baholash. Davolash jismoniy tarbiya. Antro'ometrik ko'rsatmalar. Ortostatik 'robasi. Klinostatik 'robasi.

20. modul. Og'ir atletikada tibbiy nazorat

Yurak qon tomir tizimini baholash va nazorat qilish. Qon bosimini nazorat qilish. Og'ir atletikachini tashqi ko'rinishidan o'zgarishlarni nazorat qilish. Organizm retse'torlarining normal ishlashini nazorat qilish.

21. modul. Og'ir atletikada dastlabki saralash

Sportda saralash. Tayyorgarlik bosqichlariga sportchilarning model xarakteristikasi. Saralashda ayrim tadqiqotlar. Saralashda pedagogik, psixologik uslublar. Dastlabki saralashda tezkor-kuchni baholash.

22. modul. Saralashning vazifalari, uslublari vositalari va tamoyillari

Sport mahoratining tuzilish qonuniyatlari va sportda bashorat qilish asoslari. Sportda saralashni tashkillashtirish va uning uslubiyatlari. Saralash jarayonining davrlari. Dastlabki bolalarni va o'smirlarni saralash davri. Saralangan bolalarni chuqurlashtirilgan tekshirish davri.

23. modul. Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati

Kuch tayyorgarligi uslubiyatining yoshga xos xususiyatlari. Yosh og'ir atletikachilar uchun mashg'ulot vositalarining nisbatlari. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining nisbatlari. Kuch tayyorgarligining yoshga xos va uslubiy jihatlari. Bolalar va o'smirlar kuch tayyorgarligining tibbiy-biologik asoslari. Jismoniy sifatlar rivojlanishining yoshga xos jihatlari. Kuch tayyorgarligining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'siri.

24. modul. Yosh og'ir atletikachilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi model xususiyatlari

Modellashtirishning miqdoriy va sifat mezonlari. pedagogik modellashtirish – og'ir atletikachilar mashg'ulot jarayonining eng muxim omili.

25. modul. Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish

Yosh og'ir atletikachilar yoshlarini xisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalari rejalashtirish xususiyatlari. Og'ir atletikachilarni bosqichma-bosqich tayyorlash.

26. modul. Yosh og'ir atletikachilarning sport natijasiga mashg'ulot yuklamalari ta'siri

Yosh sportchilarning yoshlarini xisobga olgan holda mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish xususiyati. Yuklamalarning yosh og'ir atletikachilar organizmiga ta'siri.

27. modul. Bitiruv malakaviy ishlarini yozish va rasmiylashtirish

Ilmiy ishlarning kirish matniga talablar. Malakaviy bitiruv ishining kirish qismining tuzilmasi. Malakaviy bitiruv ishining rejasi. Malakaviy bitiruv ishining maqsadi va vazifalar. Natijalarga va xulosalarga talablar. Tadqiqot natijalarni tadbiq etish bo'yicha shakl. Bitiruv malakaviy ishiga talablar. Bitiruv malakaviy ishining darajasini aniqlash. Bitiruv malakaviy ishida ilmiy rahbarning vazifalari. Mavzularni tanlash. Bitiruv malakaviy ishini rasmiylashtirish tartibi. Alohida malaka ishini bo'limlarini yozish.

28. modul. Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish va uning mazmuni

Ilmiy-tadqiqot ishlarni tashkillashtirish. Tadqiqotda pedagogik uslublardagi foydalanish. Tadqiqotda zamonaviy uslublardan foydalanish. Adabiyotlarni tahlil qilish. Og'ir atletikachilarda xarakteristik sifatning ko'rsatkichlarini baholash uslubiyati. Mashg'ulotning sifatini baholash uslubiyatlari. pedagogik tadqiqotning maqsadi. pedagogik tadqiqotning vazifalari. Ilmiy faraz. Ilmiy ish rejasini tuzish. Ilmiy ish rejasini bajarish.

29. modul. O'quv mashg'ulot ishining xujjatlari

Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. Ish rejalarini tuzilishi. Mashg'ulot yuklamalarining taqvim rejali tuzilishi. Dastur, o'quv reja, yillik jadval, ishchi reja, mashg'ulot konst'ekti. Turli malakali sportchilar uchun o'quv rejadagi soatlar. Istiqbol (ko'p yillik) rejalashtirish. Mashg'ulot jarayonida hajm va shiddatni taqsimlashtirish. Mashg'ulot jarayonining davomiyligi. Reja asosida yuklamalarni kunga, haftaga, oyga va yilga taqsimlash.

30. modul. Og'ir atletika sportining musobaqa qoidalari

Og'ir atletikachilarni tayyorgarlik tizimida musobaqalarning ahamiyati. Musobaqaning xarakteri va dasturi. Musobaqa qatnashchilari. Vazn toifalari. Ishtirokchilarning vazn o'lchash tartibi. Ishtirokchilarning huquqlari va majburiyatlari. Ishtirokchilarning sport kiyimi. Jamoalarning vakillari. Hakamlar hay'ati. Hakamlar hay'ati tarkibi. Bosh hakamlar hay'ati. Hakamlar hay'ati majburiyatlari. Bosh hakam va bosh kotib.

31. modul. Og'ir atletika bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish

Og'ir atletika bo'yicha musobaqa nizomi. Musobaqani o'tkazish bo'yicha chora-tadbirlar rejasi. Tadbirlar rejasini bajarish bo'yicha ma'sullar. Musobaqaning tashkiliy qo'mitasi. Bosh hakamlar hay'ati. Kotibiyat ishini tashkillashtirish. Hakamlarning majburiyatlarini taqsimlash. Musobaqalar turlari. Musobaqalar taqvim rejasi. Ishtirokchilarni taqsimlash. Musobaqalar nizomi. Musobaqani o'tkazish joyi va vaqti. Musobaqalarni o'tkazishda raxbarlik. Musobaqalarda ishtirokchilar. Musobaqalarning dasturi va shartlari.

32. modul. Og'ir atletikada taktik xarakatlar

Taktikaga oid atamalar. Taktik harakatlarga tayyorlash. Taktik harakatlarni amalga oshirish. Og'ir atletikachining taktik mahorati. Og'ir atletikachining taktik bilimi, ko'nikmalar. Jamoali musobaqada taktik harakatlar. Musobaqa jarayonida taktik harakatlari. Taktik rejani tuzish. Musobaqadan oldin taktik chora-tadbirlar. Musobaqadan oldin vazn o'lchash. Musobaqadan oldin razminka. Musobaqada boshlang'ich shtanga og'irligi. Og'ir atletikachining texnik mahorati va jismoniy qobiliyatiga qarab taktik harakatlarni takomillashtirish

33. modul. Og'ir atletikachilarning trenirovka jarayonida texnik vositalari

Texnik vositalarning xarakteristikasi. Og'ir atletika trenirovka mashg'ulotlari uchun uskunalar. Og'ir atletikada texnik vositalarning turlari. O'lchash texnik vositalari. Turli mushak guruhlarni rivojlantirish uchun texnik vositalar. Og'ir atletika mashqlarining texnikasini takomillashtirish uchun texnik vositalar. Texnik vositalar bilan foydalanish. Texnik vositalarni takomillashtirish.

34. modul. Og'ir atletika musobaqalarida xakamlik qilish

Musobaqa faoliyatining tasnifi. Musobaqada hakamli qilish vazifalari. Bosh hakam vazifalari. Taxta su'adagi hakamlar vazifasi. Qatnashchilar huzuridagi hakamning vazifasi. Qura tashlashda va vazn o'lchashda hakamlarning vazifalari.

35. modul. Mashg'ulot va mashg'ulot sikllarining tasniflanishi

Mashg'ulot sikllarining umumiy tasnifi. Sportchi tayyorgarligida mashg'ulotning asosiy ahamiyati. Mashg'ulot jarayonining tayyorgarlik asosiy va yakuniy qismlari. Jismoniy

mashqlarning nazariy tasniflanishi. Og'ir atletika sport turida mashqlarning tasniflanishi. Og'ir atletikada mashqlarni me'yorlash. Kichik mashg'ulot sikllarining tizimi (Mikrosikl). O'rta mashg'ulot sikllarining tizimi (Mezosikl). Ko'p oylik mashg'ulot sikllarining tizimi (Makrosikl).

36. modul. Bolalar, o'smirlar va o's'irlarning jismoniy holatining turli tomonlariga og'irliklar bilan shug'ullanishning ta'siri

Yosh organizmning jismoniy tayyorgarligi. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi dinamikasi. Og'ir atletika sport turi bilan shug'ullanayotgan yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishining taxlili. Yosh sportchilar uchun mashg'ulot jarayonini tashkillashtirish. Yosh sportchilarga mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash. Yosh sportchilarda turli kuch rejimlarda mashqlarni bajarish.

37. modul. Og'ir atletika bo'yicha sport maktablarida o'quv mashg'ulot soatini yillik rejasi

Rejalashtirish maqsadi, boshlang'ich tayyorgarlik guruhida rejalashtirish, o'quv mashg'ulot guruhida rejalashtirish, sport takomillashuv guruhida rejalashtirish, oliy sport mahorat guruhida rejalashtirish.

38. modul. BO'SM, IBO'SM, OSMMlarda va terma jamoada og'ir atletikachilarni tayyorgarligining axamiyati

BO'SM, IBO'SM, OSMM nizomi. Bolalar sport maktabining vazifalari. Murabbiy kadrlarni tanlash. BO'SMlarda o'quv guruhlar. IBO'SM larda o'quv guruhlar OSMMlarda o'quv guruhlar. Yillik o'quv rejasi. O'quv rejasida asosiy tayyorgarlik bo'limlarga soatlarni taqsimlash. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va nazorat qilish. O'quv dastur. O'quv material. Ta'lim turlarining tasniflanishi.

39. modul. Yuqori malakali og'ir atletikachilarni tayyorgarlik xususiyati

Yuqori malakali og'ir atletikachilarga mashg'ulot jarayonini tuzish va rejalashtirish. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning salbiy va ijobiy tomonlari. Mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash. Yuqori malakali og'ir atletikachilarning texnik, taktik, jismoniy, psixologikva nazariy tayyorgarlik. Og'ir atletika mashqlaridan asosiy va yordam beruvchi mashqlarning nisbatlari. Trenirovka mashg'ulotining davomiyligi. Yuqori malakali sportchilarning shaxsiy mashg'ulot rejasi.

40. modul. Ayollar og'ir atletikasining xususiyatlari

Ayol og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning xususiyatlari. Mashg'ulot yuklamalarining shiddati va hajmi. Ayollar mashg'ulot jarayonida asosiy va yordam beruvchi mashqlarning nisbatlari. Tayyorgarlik va musobaqa davrlarda shiddatlarning nisbatlari. Nisbiy va mutloq shiddat. Ayol og'ir atletikachilarga zonalar bo'yicha mashg'ulot yuklamalarni taqsimlash.

41. modul. O'quv mashg'ulot trenirovkasini baholash va taxlil qilishni o'rgatish

Nazorat turlari: dastlabki, joriy va yakuniy. Xisobot shakli: jurnal, murabbiyning kundaligi, sportchining kundaligi. Ishning xisoboti. Yillik xisobot. Darsning pedagogik tahlili. Sportchining psixik va funksional xolati nazoratining amaliy uslubiyati. Mashg'ulot nazoratida texnik vositalar

bilan foydalanish. Mashg'ulot jarayonini nazorat va taxlil qilishda kompyuter texnologiyalardan foydalanish.

42. modul. O'quv mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish va tashkillashtirish

O'quv mashg'ulot yig'inlarini maqsadi, vazifalari va tashkillashtirish sportchilar malakasini oshirish.

43. modul. Oliy o'quv yurtlarida sport ishlari xususiyati

O'quvda og'ir atletika sporti. O'quvda og'ir atletika sporti vazifalari va tashkil etish asoslari.

44. modul. Qishloq joylarda og'ir atletika sport vositalaridan foydalanib UJT to'garaklarini tashkil qilish va rejalashtirish

Qishloq joylarda ishlayotganlar uchun mushak kuchini axamiyati. Yillik yuklamalarni asoslari.

45. modul. Xar xil ixtisosli sportchilarga mushak kuchini rivojlantirish uchun og'ir atletikaning usul va vositalaridan foydalanish

Har xil ixtisosli sportchilarda yuqori sport natijalarga erishish uchun mushak kuchining axamiyati.

Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi:

Amaliy mashg'ulotlarining maqsadini aniq belgilab olish;

O'qituvchining innavatsion pedagogik faoliyati bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarda qiziqish uyg'otish;

Talabada natijani mustaqil ravishda qo'lga kiritish imkoniyatini ta'minlash;

Talabani nazariy-metodik jihatdan tayyorlash;

Amaliy mashg'ulotlari nafaqat aniq mavzu bo'yicha bilimlarni yakunlash, balki talabalarni tarbiyalash manbai xamdir.

Amaliy mashg'ulotlarning taxminiy ro'yxati

1. Ixtisoslikka kirish.
2. Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
3. Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
4. Og'ir atletikada tasniflanish va atamalar.
5. Og'ir atletika mashqlarining texnikasi.
6. Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.
7. Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.
8. Og'ir atletikada o'rgatish uslublari.
9. Og'ir atletikada texnik xarakatlariga o'rgatishning uslubiyatlari.

- 10.Og'ir atletika mashqlarini bajarish uslublari.
- 11.Og'ir atletikachilarning mashg'ulot uslubiyati.
- 12.Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi.
- 13.Kuchni rivojlantirish uslubiyati.
- 14.Og'ir atletika sport inshootlarida texnik xafsizlikning ahamiyati.
- 15.Og'ir atletikachilar bilan tarbiyaviy ishlar.
- 16.Og'ir atletikaning fiziologik asoslari.
- 17.Og'ir atletikachilarning ish qobiliyatini tiklanishi.
- 18.Og'ir atletikachining psixologiktayyorgarligi.
- 19.Og'ir atletikachilar o'z-o'zini boshqarishi.
- 20.Og'ir atletikada tibbiy nazorat.
- 21.Og'ir atletikada dastlabki saralash.
- 22.Saralashning vazifalari, uslublari vositalari va tamoyillari.
- 23.Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati.
- 24.Yosh og'ir atletikachilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi model xususiyatlari.
- 25.Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish.
- 26.Yosh og'ir atletikachilarning sport natijasiga mashg'ulot yuklamalari ta'siri.
- 27.Bitiruv malakaviy ishlarini yozish va rasmiylashtirish.
- 28.Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish va uning mazmuni.
- 29.O'quv mashg'ulot ishining xujjatlari.
- 30.Og'ir atletika sportining musobaqa qoidalari.
- 31.Og'ir atletika bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish.
- 32.Og'ir atletikada taktik xarakterlar.
- 33.Og'ir atletikachilarning trenirovka jarayonida texnik vositalari.
- 34.Og'ir atletika musobaqalarida xakamlik qilish.
- 35.Mashg'ulot va mashg'ulot sikllarining tasniflanishi.
- 36.Bolalar, o'smirlar va o's'irinlarning jismoniy holatining turli tomonlariga og'irliklar bilan shug'ullanishning ta'siri.
- 37.Og'ir atletika bo'yicha sport maktablarida o'quv mashg'ulot soatini yillik rejasi.
- 38.BO'SM, IBO'SM, OSMMlarda va terma jamoada ogir atletikachilarni tayyorgarligining ahamiyati.
- 39.Yuqori malakali og'ir atletikachilarni tayyorgarlik xususiyati.
- 40.Ayollar og'ir atletikasining xususiyatlari.
- 41.O'quv mashg'ulot trenirovkasini baxolash va taxlil qilishni o'rgatish.
- 42.O'quv mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish va tashkillashtirish.
- 43.Oliy o'quv yurtlarida sport ishlari xususiyati.
- 44.Qishloq joylarda og'ir atletika sport vositalaridan foydalanib UJT to'garaklarini tashkil qilish va rejalashtirish.
- 45.Har xil ixtisosli sportchilarga mushak kuchini rivojlantirish uchun ogir atletikani usulbiyati va vositalaridan foydalanish.

Laboratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

Kurs ishini tashkil etish va kurs ishini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Ishchi o'quv dasturida kurs ishlarining aniq mavzulari beriladi.

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba "og'ir atletika nazariyasi va uslubi" fanidan mustaqil ta'limni tashkil etish muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi va joriy nazorat sifatida baholanadi:

1) Mavzular bo'yicha konspekt (referat, taqdimot) tayyorlash. Nazariy materialni puxta o'zlashtirishga yordam beruvchi bunday usul o'quv materialiga diqqatni ko'proq jalb etishga yordam beradi. Talaba kons'ekti turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ishlarini osonlashtiradi, vaqtni tejaydi:

2) O'qitish nazorat qilishning avtomatlashtirilgan tizimlari bilan ishlash. Talabalar ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar davomida olgan bilimlarini o'zlashtirishlari, turli nazorat ishlariga tayyorgarlik ko'rishlari uchun tavsiya etilgan elektron manbalar, innovatsion dars loyihasi namunalari, o'z-o'zini nazorat uchun test to'shirlari v.b.

3) Fan bo'yicha qo'shimcha adabiyotlar bilan ishlash. Mustaqil o'rganish uchun berilgan mavzular bo'yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan foydalanadilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag'batlantiriladi;

4) INTERNET tarmog'idan foydalanish. Fan mavzularini o'zlashtirish, kurs ishi, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo'yicha INTERNET manbalarini to'rish, ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo'shimcha reyting ballari bilan rag'batlantiriladi;

5) Mavzuga oid masalalar, keys-stadilari va o'quv loyihalarini ishlab chiqish va ishtirok etish;

6) Amaliyot turlariga asosan material yig'ish, amaliyotdagi mavjud muammolarning yechimini to'rish, xisobotlar tayyorlash;

7) Ilmiy seminar va anjumanlarga tezis va maqolalar tayyorlash va ishtirok etish;

8) Mavjud laboratoriya ishlarini takomillashtirish, masofaviy (distension) ta'lim asosida mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha metodik ko'rsatmalar tayyorlash va x.k.

Uyga berilgan vazifalarni bajarish, yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni to'rish yo'llarini aniqlash. Internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola (tezis) va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, kons'ektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan xar darsda amalga oshiriladi.

Mustaqil ishni tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatma va tavsiyalar, keys-stadi, vaziyatli masalalar to'rami ishlab chiqiladi. Unda talabalarga asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha amaliy to'shiriq, keys-stadilar yechish uslubi va mustaqil ishlash uchun vazifalar belgilanadi.

Tavsiya etilgan mustaqil ta'lim mavzulari

1. Ixtisoslikka kirish.
2. Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
3. Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.
4. Og'ir atletikada tasniflanish va atamalar.
5. Og'ir atletika mashqlarining texnikasi.
6. Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.
7. Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.
8. Og'ir atletikada o'rgatish uslublari.
9. Og'ir atletikada texnik xarakterlariga o'rgatishning uslubiyatlari.
10. Og'ir atletika mashqlarini bajarish uslublari.
11. Og'ir atletikachilarning mashg'ulot uslubiyati.
12. Og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi.
13. Kuchni rivojlantirish uslubiyati.
14. Og'ir atletika sport inshootlarida texnik xavfsizlikning ahamiyati.

- 15.Og'ir atletikachilar bilan tarbiyaviy ishlar.
- 16.Og'ir atletikaning fiziologik asoslari.
- 17.Og'ir atletikachilarning ish qobiliyatini tiklanishi.
- 18.Og'ir atletikachining psixologiktayyorgarligi.
- 19.Og'ir atletikachilar o'z-o'zini boshqarishi.
- 20.Og'ir atletikada tibbiy nazorat.
- 21.Og'ir atletikada dastlabki saralash.
- 22.Saralashning vazifalari, uslublari vositalari va tamoyillari.
- 23.Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati.
- 24.Yosh og'ir atletikachilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi model xususiyatlari.
- 25.Yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish.
- 26.Yosh og'ir atletikachilarning sport natijasiga mashg'ulot yuklamalari ta'siri.
- 27.Bitiruv malakaviy ishlarini yozish va rasmiylashtirish.
- 28.Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish va uning mazmuni.
- 29.O'quv mashg'ulot ishining xujjatlari.
- 30.Og'ir atletika sportining musobaqa qoidalari.
- 31.Og'ir atletika bo'yicha musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish.
- 32.Og'ir atletikada taktik xarakterlar.
- 33.Og'ir atletikachilarning trenirovka jarayonida texnik vositalari.
- 34.Og'ir atletika musobaqalarida xakamlik qilish.
- 35.Mashg'ulot va mashg'ulot sikllarining tasniflanishi.
- 36.Bolalar, o'smirlar va o's'irinlarning jismoniy holatining turli tomonlariga og'irliklar bilan shug'ullanishning ta'siri.
- 37.Og'ir atletika bo'yicha sport maktablarida o'quv mashg'ulot soatini yillik rejasi.
- 38.BO'SM, IBO'SM, OSMMLarda va terma jamoada ogir atletikachilarni tayyorgarligining ahamiyati.
- 39.Yuqori malakali og'ir atletikachilarni tayyorgarlik xususiyati.
- 40.Ayollar og'ir atletikasining xususiyatlari.
- 41.O'quv mashg'ulot trenirovkasini baholash va taxlil qilishni o'rgatish.
- 42.O'quv mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish va tashkillashtirish.
- 43.Oliy o'quv yurtlarida sport ishlari xususiyati.
- 44.Qishloq joylarda og'ir atletika sport vositalaridan foydalanib UJT to'garaklarini tashkil qilish va rejalashtirish.
- 45.Xar xil ixtisosli sportchilarga mushak kuchini rivojlantirish uchun og'ir atletikani usuliyati va vositalaridan foydalanish.

Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy usullari, 'edogogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalar qo'llanishi nazarda tutilgan. Jumladan:

- Og'ir atletika sport turining kelib chiqish, og'ir atletika mashqlarini bajarish texnikasi, musobaqalarni tashkil qilish va b.q. mavzulardagi nazariy bo'limlariga tegishli ma'ruza darslarida zamonaviy kom'yuter texnologiyalari yordamida videoroliklar, prezintatsion va elektron didaktik texnologiyalaridan;
- Mashqlarni bajarishga o'rgatish, tayyorgarlik turlari, mashg'ulot jarayonidagi yuklamalarni me'yorlash usullari va vositalariga oid mavzularda o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarda guruhli fikrlash zamonaviy pedagogik texnologiyalaridan qo'llash nazarda tutiladi.

Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy:

1. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati darslik. 2015.200 v.
2. Dvorkin L.S. Tyajelaya atletika. Uchebnik. 2005. 600 c.
3. Greg Everett. Olympic weightlifting. 2015. Third Edition. 587 v.
4. Wil Fleming. Complete olympic lifting. 2015. 170 v.

Qo'shimcha:

1. Matkarimov R.M. Tyajelaya atletika uchebnik. 2005. 297 s.
2. Gottfried Shodl. The lost past. 2005. 304 v.
3. Dvorkin L.S. Podgotovka yunogo tyajeloatleta. Uchebnik. 2006. 396 s.
4. Matkarimov R.M., Kim D.F. Tyajelaya atletika. Programma i uchebnoe posobie dlya DYuSSH, SDYuSHOR. "Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi" Toshkent 2007. 141 s
5. Qodirov E.I. Yosh og'ir atletikachilarni tayyorlash uslubiyati (O'quv uslubiy qo'llanma) Toshkent: 2012. 69 v. O'zJDTI nashrit bo'limi,
6. Pakov A.V., Kolodyajniy V.V. Tyajelaya atletika v Uzbekistane. T.: Ibn Sino, 1991. 74 s.
7. Matkarimov R.M. Ommaviy razryadli og'ir atletikachilarning mashg'ulotlarida nagruzkalarni rejalashtirish - uslubiy qo'llanma. Toshkent, O'zJDTI nashriyot bo'limi, 1994, 68 v.

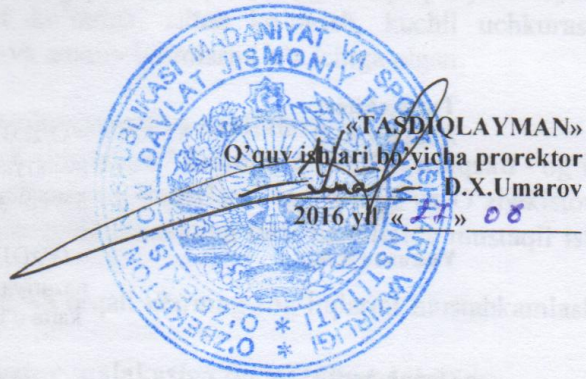
Internet saytlari

1. [htt'://www.iwf.com](http://www.iwf.com)
2. [htt'://www.azianwf.com](http://www.azianwf.com)
3. [htt'://www.lifting.ru](http://www.lifting.ru)
4. [htt'://www.iwf.scintific.com](http://www.iwf.scintific.com)
5. [htt'://www.g'ntb.ru](http://www.g'ntb.ru)
6. [htt'://www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
8. [htt'://www.vlados.ru](http://www.vlados.ru)
9. [htt'://www. ZiyoNet.uz](http://www.ZiyoNet.uz)
10. [htt'://www. Uwf.uz](http://www. Uwf.uz)

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

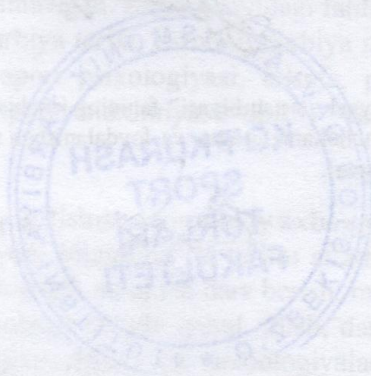
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi
№ IV-4.01
2016 yil «27» 08



OG'IR ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FANINING
ISHCHI O'QUV DASTURI
I - BOSQICH

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 5610 500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)



TOSHKENT – 2016 yil

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" avgust №35 buyrug'ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan Namunaviy o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:
Xodjaev A.Z.

– O'zDJTI "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida katta o'qituvchi

Yunusov S.A.

– O'zDJTI "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida katta o'qituvchi

Qayumov B.U.

– O'zDJTI "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida katta o'qituvchi

Taqrizchilar:
Turdiev F.

MOK vititsiya prezidenti p.f.n.

Aliev I.

O'zDJTI "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida v.b. dotsenti.

"Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati" fanining ishchi o'quv dasturi "Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "27" 08 dagi "1" – son yig'ilishida muhokamadan o'tdi va KSTFning ilmiy kengashiga muhokama qilish uchun tavsiya etilgan

Kafedra mudiri

M.S.Olimov

"Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati" fanining ishchi o'quv dasturi Ko'pkurash sport turlari fakulteti kengashida muhokama qilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2016 yil "08" 08 1 -sonli bayonnomasi).

Fakul'tet Kengash raisi:

N.T.To'htaboev

Kelishildi: O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i
Asatova G.R.

KIRISH

Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartiga ko'ra o'qitiladigan **“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati”** fanining ishchi o'quv dasturi jismoniy tarbiya va sport tizimida zarur bo'ladigan: dast ko'tarish, siltab ko'tarish, kuchli uchkurash mashqlar turlari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini o'z ichiga olgan.

Fanning maqsad va vazifalari

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fanini o'qitishdan maqsad - og'ir atletika bo'yicha yuqori malakali pedagog-trenerlarni tayyorlash va O'zbekiston Res'ublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib borish.

-talabalar o'rtasida og'ir atletika orqali ularning sog'liqlarini mustahkamlash va sport turini keng targ'ib qilish.

Fan bo'yicha talabning malakasiga qo'yiladigan talablar:

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fanining vazifalari quyidagilardan iborat:

Talabalarni:

- Ixtisoslikka kirish. Fan mazmuni va uning vazifalari.
- Jahonda Og'ir atletikaning paydo bo'lishi va uning rivojlanish tarixi.
 - O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanish tarixi;
- Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.
- Og'ir atletikada atamalar va tasniflanish tushunchalari
- Og'ir atletika mashqlarining texnikasi
 - Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi;
 - Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi;

Bilan tanishtirish.

Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan bog'liqligi.

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fani 1 - bosqichda 2 semestr o'qitilishi rejalashtirilgan. Bu fan quyidagi fanlar bilan bevosita bog'liq:

Jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiyasi va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, amaliy me'yorlarni musobaqa tarzida qabul qilish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va mul'timedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” kursini loyihalashtirishda quyidagi asosiy konse'tual yondoshuvlardan foydalaniladi:

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzularga oid), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va xayoliy xarita, amaliy mashg'ulotlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot hamkorligi va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni, internet ma'lumotlari) bilan bir qatorda – amaliy mashg'ulotning turli shakllari.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blich-so'rov, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida amaliy va seminar mashg'ulotlarini olib borish.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test to'shiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fanini o'qitish jarayoni ko'roq amaliy qismdan iborat bo'lib, ularning joriy nazorat bo'yicha baholari me'yoriy talablar bo'yicha amalga oshiriladi. Semestr yakunida fan bo'yicha oraliq nazorat test va yakuniy nazoratlar tayanch so'z va iboralarga asoslangan holda yozma ish shaklida o'tkaziladi.

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fanidan o'tiladigan mavzular va ular bo'yicha mashg'ulot turlariga ajratilgan soatlarning taqsimoti.

№	Fan mavzularining nomi	Jami soat	Ma'ruza	Amaliy	Seminar	Mustaqil ta'lim
1	Ixtisoslikka kirish.	14	2	2	2	8
2	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletikaning paydo bo'lishi va uning rivojlanish tarixi.	22	4	4	4	10
3	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika federatsiyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.	18	2	4	2	10
4	Og'ir atletikada atamalar va tasniflanish tushunchalari	20	2	4	4	10
5	Og'ir atletika mashqlarining texnikasi	18	4	-	2	12
6	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	36	2	20	2	12
7	Siltab ko'tarish mashqini bajarish	56	4	36	4	12

texnikasi.					
Jami:	184	20	70	20	74

Asosiy qism: Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Asosiy qismda (ma'ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo'yicha talabalarga DTS asosida yetkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak.

Asosiy qism sifatiga qo'yiladigan talab mavzularning dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, iqtisodiyotni erkinlashtirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni hamda fan – texnologiyalarning so'ngi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi.

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

1 Ma'ruza mashg'ulot: Ihtisoslikga kirish. Fan mazmuni va uning vazifalari. Og'ir atletikaning zamonaviy jismoniy tarbiya va sport tizimida o'rni va roli. Og'ir atletika musobaqa faoliyatining tasnifi. Og'ir atletikani shug'ullanayotganlar organizmga tahsiri. Vazn toifalari, og'ir atletika sporti bilan shug'ulanishda yosh va jinsiy xususiyatlari. Og'ir atletika sport turining ommalashishi. Og'ir atletikada oliy sport yutuqlari. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda "kuch"ning tushunchasi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Bingo, blis, ajurali arra, nilufar guli, menyu, algoritm,*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

4-5 Ma'ruza mashg'ulot: Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanish tarixi. Atletizm vatani. Qadimgi Yunon va Rumda atletik mashqlarning tizimi. Og'ir atletikachi asosiy sport anjomining (shtanga) rivojlanishi. Shtanganing takomillashtirilishi. Musobaqa qoidalarining takomillashishi bosqichlari. Og'ir atletika bo'yicha birinchi musobaqalar. O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi. O'zbekistonda og'ir atletika tugaraqining ochilishi va uning asoschisi. O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanishi bosqichlari. O'zbekiston og'ir atletikachilarining Osiyo o'yinlari va chempionatlarida ishtirok etishi taxlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. pog'ona, qadamba-qadam metodi, o'z- o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

10 Ma'ruza mashg'ulot: Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika Federatsiyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.

Jahonda og'ir atletika Federatsiyasining tashkil topishi . O'zbekistonda og'ir atletika Federatsiyasining tashkil topishi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

14 Ma'ruza mashg'ulot: Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari. Tushunchalarni aniklash: «atamashunoslik», «tasniflash», «tizimlashtirish». Og'ir atletika sport turining atamalari: mashg'ulot- musobaqa amaliyoti, texnika va taktika atamalari. Jismoniy mashqlarning sistematik tasnifi va mahnosi. Tasniflanishda mashqlarni guruhlariga bo'linishi. Yordam beruvchi mashqlarning tushunchasi. Terminlarga qo'yiladigan talablar. Halqaro terminologiya.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. Blis-so'rov, zig-zag usuli, munozara, BBB, Insert, o'z-o'zini nazorat.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

19-20 Ma'ruza mashg'ulot: Og'ir atletika mashqlarining texnikasi. Shtangani takroriy ko'tarish uslubi. Maksimal kuchanish uslubi. Maksimal tezlik bilan shtangani ko'tarish uslubi. Texnik xarakterini takomillashtirish. Kuchanishni va tezlikni ishlatish. Tezkor kuchni ko'rsatish qobiliyati. Tezkor-kuch mashqlarning bajarish uslublari. Kichik, o'rta, katta, submaksimal, maksimal og'irligi bilan shtangani ko'tarish o'timal soni. Mashqlarni to'g'ri bajarilishini nazorat qilishda texnik vositalardan bilan foydalanish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. B/B/B jadvali, munozara, o'z-o'zini nazorat*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

22 Ma'ruza mashg'ulot: Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi. Dast ko'tarishga umumiy tavsif. Dast ko'tarish texnikasida davrlar va faza. Dast ko'tarish mashqini bajarishda tayyorgarlik harakatlari. Start: shtangaga yakinlashish, start xolatini ushlab turish, ushlab, kullar xolati, oyoq, gavda, bosh xolati. Dast ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. Dast ko'tarishda asosiy harakatlar. Dast ko'tarish mashqida yakuniy harakatlar. Dast qo'tarish mashqi texnikasi tizimi. Dast ko'tarish mashqida qismlar, davrlar, fazalar, elementlar. Og'ir atletikachilar texnik tayyorgarligida pedagogik nazorat.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

34-35 Ma'ruza mashg'ulot: Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi. Siltab ko'tarishga umumiy tavsif. Siltab ko'tarish texnikasidagi davrlar va fazalar. Shtangani ko'krakga ko'tarish. Start: shtangaga yakinlashish, start xolatini ushlab turish, ushlab, qo'llar xolati, oyok, gavda, bosh xolati. Shtangani ko'krakdan ko'tarish texnikasi. Kukrakdan siltab kutarish texnikasini taxlil qilish. Bugimlardagi m'litude xarakterlari. Siltab ko'tarishda yakuniy harakatlar. Siltab qo'tarish mashqi texnikasi tizimi. Siltab ko'tarish mashqida qismlar, davrlar, fazalar, elementlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim. B/B/B jadvali, munozara, Venn diagrammasi, T-sxema, o'z-o'zini nazorat*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarining taqvim tematik rejasi.

№	Ma'ruza mavzulari	Ajratilgan soat
1	Ixtisoslikka kirish. Fan mazmuni va uning vazifalari.	2
2	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletikaning paydo bo'lishi va uning rivojlanish tarixi.	2
3	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletikaning paydo bo'lishi va uning rivojlanish tarixi.	2
4	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika federatsyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.	2
5	Og'ir atletikada atamalar va tasniflanish tushunchalari	2
6	Og'ir atletika mashqlarining texnikasi	2
7	Og'ir atletika mashqlarining texnikasi	2
8	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	2
9	Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	2

10	Og'ir atletika mashqlarining texnikasi	2
Jami soat:		20

Amaliy va seminar mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari

2 Amaliy mashg'ulot: Ixtisoslikga kirish: Guruh bilan tanishish. og'ir atletika faniga kirish. I bosqichda og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semistr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish. Musobaqa qoidasi bilan tanishtirib borish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

3 Seminar mashg'ulot: Ixtisoslikga kirish: Og'ir atletika faniga kirish. 1- bosqichda og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati fanining kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semistr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

6-7 Amaliy mashg'ulot: Jahonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi: Jahonda og'ir atletika sport turini paydo bo'lishi va og'ir atletika bo'yicha birinchi musobaqalar tahlili. Og'ir atletikachi asosiy sport anjomining (shtanga) rivojlanishi. O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi. O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanishi bosqichlarini tahlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

8 Seminar mashg'ulot: Jahonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi: Jahonda og'ir atletika sport turini paydo bo'lishi va og'ir atletika bo'yicha birinchi musobaqalar tahlili. Og'ir atletikachi asosiy sport anjomining (shtanga) rivojlanishi. O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi. O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanishi bosqichlarini tahlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

9 Seminar mashg'ulot: Jahonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi. (1-j/n): Jahonda og'ir atletika sport turini paydo bo'lishi va og'ir atletika bo'yicha birinchi musobaqalar tahlili. Og'ir atletikachi asosiy sport anjomining (shtanga) rivojlanishi. O'zbekistonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi. O'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanishi bosqichlarini tahlili.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

11-12 Amaliy mashg'ulot: Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi: Jahonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi. O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim.*

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

13 Seminar mashg'ulot: Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi. Jahonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi. O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim*.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

15-16 Amaliy mashg'ulot: Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari: Klassik va yordam beruvchi mashqlar. Umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim*.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

17 Seminar mashg'ulot: Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari. (2-j/n): Klassik va yordam beruvchi mashqlar. Umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim*.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

18 Seminar mashg'ulot: O'tilgan mavzular yuzasidan (test). (1- o/n)

21 Seminar mashg'ulot: Og'ir Og'ir atletika mashqlarining texnikasi.

O'rgatishning didaktik tamoyillari. Og'ir atletikada harakat bilimi ko'nikmalarga o'rgatishning xususiyatlari. Dast ko'tarish texnikasiga o'rgatish uslublari. Siltab ko'tarish texnikasiga o'rgatish uslublari. Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim*,

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

23-32 Amaliy mashg'ulot: Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi. Dast ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. Dast ko'tarishda asosiy harakatlar. Dast ko'tarishda yakuniy harakatlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim*,

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

33 Seminar mashg'ulot: Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.

(3-j/n): Dast ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. Dast ko'tarishda asosiy harakatlar. Dast ko'tarishda yakuniy harakatlar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, keys-stadi, 'inbord, aqliy hujum, 'aradokslar*.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

36-52 Amaliy mashg'ulot: Siltab ko'tarish mashqini bajarishda tayyorgarlik harakatlari: Siltab ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. Siltab ko'tarishda asosiy harakatlar. Shtangani kukrakka ko'tarish. Shtangani kukrakdan siltash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, keys-stadi, 'inbord, aqliy hujum, 'aradokslar*.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

53 Seminar mashg'ulot: Siltab ko'tarish mashqini bajarishda tayyorgarlik harakatlari.

(4-j/n): Siltab ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. Siltab ko'tarishda asosiy harakatlar. Shtangani kukrakka ko'tarish. Shtangani kukrakdan siltash.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim, keys-stadi, 'inbord, aqliy hujum, 'aradokslar*.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3;

54 Seminar mashg'ulot: O'tilgan mavzular yuzasidan (test). (2- o/n)

Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati fani bo'yicha amaliy va seminar mashg'ulotlarining taqvim rejasi

№	Mashg'ulot turlari	Mavzu nomi	Ajratilgan soat
1.	Amaliy mashg'ulot	Ixtisoslikga kirish	2
2.	Seminar mashg'uloti	Ixtisoslikga kirish	2
3.	Amaliy mashg'ulot	Jahonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	2
4.	Amaliy mashg'ulot	Jahonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	2
5.	Seminar mashg'uloti	Jahonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	2
6.	Seminar mashg'uloti	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletikaning paydo bo'lishi va uning rivojlanish tarixi.	2
7.	Amaliy mashg'ulot	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.	2
8.	Amaliy mashg'ulot	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.	2
9.	Seminar mashg'uloti	Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.	2
10.	Amaliy mashg'ulo	Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari.	2
11.	Amaliy mashg'ulot	Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari.	2
12.	Seminar mashg'uloti	Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari.	2
13.	Seminar mashg'uloti	Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari.	2
14.	Seminar mashg'ulot	Og'ir atletika mashqlarining texnikasi.	2
15.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarishda tayyorgarlik va asosiy harakatlar.	2
16.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarishda tayyorgarlik va asosiy harakatlar.	2
17.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarishda tayyorgarlik va asosiy harakatlar.	2
18.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
19.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
20.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
21.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	2
22.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	2

23.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	2
24.	Amaliy mashg'ulot	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	2
25.	Seminar mashg'ulot	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	2
26.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda tayyorgarlik, harakatlar.	2
27.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda tayyorgarlik, harakatlar.	2
28.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda tayyorgarlik, harakatlar.	2
29.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda tayyorgarlik, harakatlar.	2
30.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
31.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
32.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
33.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakga ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
34.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakdan siltab ko'tarishda tayyorgarlik, harakatlar.	2
35.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakdan siltab ko'tarishda tayyorgarlik, harakatlar.	2
36.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakdan siltab ko'tarishda tayyorgarlik, harakatlar.	2
37.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakdan siltab ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
38.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakdan siltab ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
39.	Amaliy mashg'ulot	Ko'krakdan siltab ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
40	Amaliy mashg'ulot	Siltab ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
40	Amaliy mashg'ulot	Siltab ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
42	Amaliy mashg'ulot	Siltab ko'tarishda asosiy va yakuniy harakatlar.	2
43.	Seminar mashg'ulot	Siltab ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. (2-j/n)	2
44.	Seminar mashg'ulot	O'tilgan mavzular yuzasidan (test). (2- o/n)	2
Jami:			88

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha talabanning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida 'rofessor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni kons'ekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan og'ir atletika turlari bo'yicha amaliy, nazariy va ilmiy uslubiy adabiyotlarni hamda rekordlarni to'laydilar. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha yozma ish vazifalariga tayyorgarlik ko'radi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'lash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. SHuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, kons'ektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

“Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fanidan mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi 7 ta katta mavzu ko'rinishida shakllantirilgan.

Talabalarga mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

Ishchi o'quv dasturining mustaqil ta'limga oid bo'lim va mavzulari	Mustaqil ta'limiga oid to'shiriq va tavsiyalar berish	Bajarish muddatlari	Xajmi (soatda)
Og'ir atletika sport turiga tavsif. Og'ir atletika sportini shug'ullanayotganlar organizmga tahsiri. Og'ir atletikada zamonaviy jismoniy tarbiyalash tizimi.	Og'ir atletika sportini shug'ullanayotganlar organizmga tasiri. Og'ir atletikada zamonaviy jismoniy tarbiyalash tizimi. Mustaqil tarzda kans'ek va referatlar tayyorlash.	1-2 xafta	8
Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletikaning paydo bo'lishi va uning rivojlanish tarixi.	Jahonda va O'zbekistonda Og'ir atletikaning paydo bo'lishi va uning rivojlanish tarixi. Osiyo, jahon va Olim'iada o'yinlar natijalari taxlili. Jamoalarning shaxsiy natijalari. Sport natijalarini o'sish dinamikasi. Mustaqil tarzda kans'ek va referatlar tayyorlash.	3-5 xafta	10
Jahonda va O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi va rivojlanish tarixi.	Jahonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi . O'zbekistonda og'ir atletika Federasyasining tashkil topishi.	6-9 xafta	10
Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari	Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari. Klassik va yordam beruvchi mashklar. Umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Mustaqil tarzda kans'ek va referatlar tayyorlash.	10-12 xafta	10
Og'ir atletika mashqlarining texnikasi.	Og'ir atletikada harakat bilimi ko'nikmalarga o'rgatishning xususiyatlari. Dast ko'tarish texnikasiga o'rgatish uslublari.	13-14 xafta	12

Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi	Dast ko'tarishga umumiy tavsif. Dast ko'tarish texnikasida davrlar va faza. Mustaqil tarzda konspekt va referatlar tayyorlash.	15-16 hafta	12
Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	Siltab ko'tarish mashqini bajarishda tayyorgarlik harakatlari. Siltab ko'tarish mashqini bajarishda harakatlar tizimi. Shtangani kukrakka ko'tarish. Shtangani kukrakdan siltash. Siltab ko'tarishda yakuniy harakatlar. Mustaqil tarzda konspekt va referatlar tayyorlash.	17-18 hafta	12
Umumiy:			74

“Og’ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezon.

“Og’ir atletika nazariyasi va uslubiyati” fani bo’yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma’lumotlar fan bo’yicha birinchi mashg’ulotda talabalarga e’lon qilinadi.

Fan bo’yicha talabalar bilim saviyasi va o’zlashtirish darajasining Davlat ta’lim standartlariga muvofiqligini ta’minlash uchun quyidagi nazorat turlari o’tkaziladi:

joriy nazorat (JN) – talabaning fan mavzulari bo’yicha bilim va amaliy ko’nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda seminar mashg’ulotlarda belgilangan talab me’yorlari bo’yicha (**og’zaki**) topshirishadi.

oraliq nazorat (ON) – semestr davomida o’quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o’z ichiga olgan) bo’limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko’nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o’tkaziladi va shakli (**test**) o’quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

yakuniy nazorat (YAN) – semestr yakunida muayyan fan bo’yicha nazariy bilim va amaliy ko’nikmalarni talabalar tomonidan o’zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan (**Yozma ish**) shaklida o’tkaziladi.

ON o’tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o’rganib boriladi va uni o’tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta o’tkaziladi.

Oliy ta’lim muassasasi rahbarining buyrug’i bilan ichki nazorat va monitoring bo’limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YAN** ni o’tkazish jarayoni muntazam ravishda o’rganib boriladi va uni o’tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YAN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YAN** qayta o’tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko’nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo’yicha o’zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

« **Og’ir atletika nazariyasi va uslubiyati** » fani bo’yicha talabalar bilimni semestr davomidagi o’zlashtirish ko’rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo’yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalar bilim darajasi
86-100	A’lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo’llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo’lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo’llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga

		ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik

- Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabani saralash balidan 'ast bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

- Talabalarining o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli to'shiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

- Talabani fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi: $R = V * O' / 100$ bu yerda: V- semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda); O' -fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi (39 ball) saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy **JN** va oraliq **ON** turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligi ham mumkin.

- Talabani semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

- **ON** va **YAN** turlari fanning taqvim rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YAN** semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

- **JN** va **ON** nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta to'shirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

- Talabani semestrda **JN** va **ON** turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda a'el'lyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

- A'pellyasiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar ON va JN dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari

Joriy nazorat "Og'zaki" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Har bir variant (bilet) 3 ta nazariy savol to'shiriqdan iborat. Nazariy savollar otilgan mavzu bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'ladi.

Har bir nazariy savolga berilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 1 ta savolga javob 0-2 ball gacha, 2 ta savolga javob 0-4 ball gacha, 3 ta savolga javob 0-6 ball gacha oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal har bir joriy nazoratda 6 ball yig'ishi mumkin.

5-joriy nazorat mustaqil ish shaklida bo'lib o'tilgan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan yozma ravishda bojariladi.

Oraliq nazorat "Test" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Birinchi oraliq nazorat 17 ta nazariy savol to'shiriqdan iborat, talaba xar 1 ta to'g'ri to'plagan javob uchun 1- ball beriladi. Ikkinchi oraliq nazorat 18 ta test savol to'shiriqdan iborat, xar 1 ta to'g'ri

to'lgan javob uchun 1- ball beriladi. Nazariy savollar otilgan mavzular bloki bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'ladi.

№	Nazorat turlari	Maksimal ball	Ballar taqsimoti
1	1 ON (test)	17	0-17
2	2 ON (test)	18	0-18
Jami:		35	0-35
1	1 JN (og'zaki)	6	0-6
2	2 JN (og'zaki)	6	0-6
3	3 JN (og'zaki)	6	0-6
4	4 JN (og'zaki)	6	0-6
5	5 JN (mustaqil ta'lim)	11	0-11
Jami:		35	0-35

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" asosida o'tkaziladi.

Yakuniy nazorat fan bo'yicha yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat quyidagi jadval asosida amalga oshiriladi.

№	Ko'rsatkichlar	YAN ballari	
		maks	O'zgarish oralig'i
1	Fan bo'yicha yakuniy yozma ish nazorati.	30	0-30
Jami:		30	0-30

Yakuniy nazoratda "Yozma ishlarni baholash mezonlari"

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Har bir variant (bilet) 3 ta nazariy savol to'shiriqdan iborat. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha (javob mazmuniga ko'ra) o'zlashtirish ko'rsatkichi 1-10, oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'lashi mumkin.

Yozma sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabanning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish ballari hisoblanadi.

REYTING BAHOLASH TIZIMI

Reyting nazorat jadvali

"Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati" fanining I bosqich II semestri uchun reyting mezonlari. Jami soatlar hajmi 182, shu jumladan auditoriya soatlari 108 (20 soat ma'ruza, 70 soat amaliy mashg'ulotlar va 18 seminar mashg'ulotlari), mustaqil ta'lim 74 soat.

Nazorat	№	Mashg'ulot	Mavzular	Ballar
Joriy nazorat (og'zaki)	1	9	Jahonda og'ir atletika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.	0-6
	2	17	Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari.	0-6

	3	33	Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.	0-6
	4	53	Siltab ko'tarish mashqini bajarishda tayyorgarlik harakatlari.	0-6
	5	-	(mustaqil ta'lim)	0-11
Jami:				0-35
Oraliq nazorat (test)	1	18	O'tilgan mavzular yuzasidan.	0-17
	2	54	O'tilgan mavzular yuzasidan.	0-18
Jami:				0-35
Yakuniy nazorat		Yozma ish (semestr bo'yicha o'tilgan mavzular yuzasidan)		0-30
Jami:				0-30
Umumiy:				0-100

“3” — 55 – 70 ball, “4” — 71 – 85 ball, “5” — 86 – 100 ball.

AXBOROT – USLUBIY TA'MINOT **Asosiy adabiyotlar**

1. Matkarimov R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent: 2015, 198 v.
2. Kulkov Ye.L. Ponyatie i termini v tyajeloatleticheskie vidax sporta. – Metodicheskie rekomendatsii. Tashkent, 2006.
3. Matkarimov R.M. Tyajjolaya atletika. Uchebnik. UzGIFK, 2005, - 384 s.
4. Olympic weightlifting. Greg Everett 2015. Third Edition. 587 v.
5. Wil Fleming. Complete Olympic Lifting handbook. 2015. 175 bet

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Qodirov E.I. Yosh og'ir atletikachilarni tayyorlash uslubiyati (o'quv uslubiy qo'llanma) Toshkent: 2012. 69 v.
2. Matkarimov R.M., Kim D.F. Tyajelaya atletika: programma i uchebnoe posobie dlya DYuSSH, SDYuSHOR, Tashkent: 2007. – 141 s.
2. Olympic weightlifting. Greg Everett 2015. Third Edition. 587 v.

INTERNET SAYTLAR

<http://www.iwf.com>
<http://www.azianwf.com>
<http://www.lifting.ru>
<http://www.iwf.scintific.com>
<http://www.g'ntb.ru>
<http://www.rsl.ru>
<http://www.vladoss.ru>

[http://www.edu.uz/;](http://www.edu.uz/)
[http://www.ZiyoNet.uz/;](http://www.ZiyoNet.uz/)
[http://www.yandex.ru/;](http://www.yandex.ru/)
[http://www.afu.uz/;](http://www.afu.uz/)
[www.athletics.ru/;](http://www.athletics.ru/)
[www.iaaf.org/;](http://www.iaaf.org/)
[www.rusathletics.ru/;](http://www.rusathletics.ru/)

1 - MA'RUZA. IXTISOSLIKKA KIRISH

Reja.

1. Og'ir atletika sport turi bo'yicha tushunchalari.
2. Og'ir atletikani rivojlanishi va takomillanishi.
3. Og'ir atletikani klassik mashqlari.
4. Og'ir atletikani xususiyatlari.
5. Nazorat savollar.
6. Adabiyotlar ro'yxati.

Og'ir atletika sporti Olimpiya o'yinlari dasturiga 1896 yilda kiritilgan. Uning ko'p yillik tarixida o'zining sportdagi yuqori natijalari bilan xalqaro maydonda ko'pchilikni lol qoldirgan buyuk sportchilarimiz Olimpiya o'yinlari g'olibi *Sultonboy Raxmonov*, kumush medal sovrindori *Nail' Muxamedyarov*, *Sergey Sirsov*, jahon rekordchisi *E.Karimov*, jahon chempionlari *I.Sadikov*, *S.Sirsov*, Osiyo o'yinlari g'olibi va sovrindorlari *I.Xalilov*, *B.Nurillaev*, *A.Urinov*, *U.Maxmudov*, yoshlar o'rtasida jahon chempionati g'olib va sovrindorlari *X.Mamatkulov*, *A.Manushev*, *F.O'razimbetov*, *B.Usmonovlar* Respublikamizda hamda xalqaro maydonlarda og'ir atletika sport turini rivojlantirishda o'zlarini katta xissalarini qo'shganlar. Bugungi kunda ularning o'rnlariga yangi iqtidorli og'ir atletikachilar kelib, yangi rekordlarni o'rnatishga muvoffiq bo'lmoqdalar. Og'ir atletika sport turi muxlislari orasida uch karra Olimpiya o'yinlari g'olibi Naim Sulayman o'g'li, Dimas Piros hamda Kixi Kakyashivillilarning sport natijalari kuchli qaddi qomatidan xayratlanmagan inson topilmasa kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar deyarli hamma sport turlarida kuchni rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblaniladi. Musobaqa faoliyati sifatida og'irliklarni ko'tarish esa og'ir atletikaning asosiy mashg'ulotiga aylangan bo'lib unda musobaqalar ikkita mashq bo'yicha o'tkaziladi – dast va siltab ko'tarish.

Og'ir atletika sport turi dunyoning ko'pgina davlatlari, jumladan Eron, Xitoy, Turkiya, Koreya, Rossiya, Belorussiya, Polsha, Germaniya, Ukraina, Qozog'iston va Bolgariyada juda ham keng rivojlangan bo'lib bu jamoalar Olimpiya o'yinlarida, jahon chempionatlarida kuchli uchlikdan joy olib kelmoqdalar.

Og'ir atletika Respublikamizda keng ommalashgan sport turi qatoriga kiradi. Mustaqillik yillarida mamlakatimiz sportchilari Osiyo o'yinlari, chempionatlar hamda birinchiliklarida doimiy ravijda g'olib va sovrindorlar qatoridan o'rin olib kelmoqdalar. Olimpiya o'yinlarida esa sportchilarimiz o'z vazn toifalarida kuchli o'nlikdan joy oldilar. Og'ir atletika sport turi sifatida sog'liqni mustahkamlash hamda yoshlarni mehnat faoliyati va mudofaaga tayyorlashning eng samarali vositasi hisoblanadi.

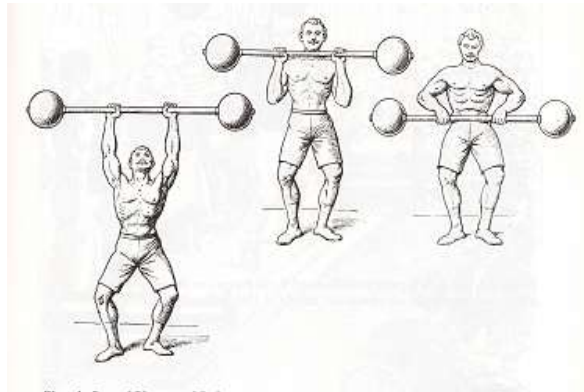
Og'irliklarni ko'tarish mashqlari har bir inson uchun tabiiydir va hamma sog'lom o'smirlarga u ruxsat etiladi. Katta jismoniy kuchga va go'zal qaddi-qomatga erishishni istamaydigan insonni topish mushkul. Lekin kuch – mushaklarning har tomonlama uyg'un rivojlanishi – o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi. U sport bilan, jumladan, og'ir atletika bilan shug'ullanish jarayonida rivojlantiriladi.

Og'ir atletika mashqlari mushaklar kuchi va mushak massasini rivojlantiradi, asab tizimini mustahkamlaydi, yurak va o'pka faoliyatining yaxshilanishiga yordam beradi, organizmdagi modda almashinuv jarayonlariga ijobiy tahsir ko'rsatadi.

Inson, og'ir atletika bilan shug'ullanayotib, nafaqat mushaklarini, balki inson uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar - kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni, shuningdek, ahloqiy-irodaviy sifatlar-mardlik hamda jasurlikni rivojlantiradi.

Og'ir atletika – bu shunday sport turiki, bunda sportchilar klassik ikki kurash – dast ko'tarish va siltab ko'tarishda og'irlik ko'tarish bo'yicha musobaqalashadilar. Og'ir atletikachilarning bunday musobaqa dasturi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi qaroriga muvofiq 1972 yildan beri amal qilib keladi. Bu davrgacha esa (1925 yildan) og'ir atletikachilar uchkurash – shtangani siqib ko'tarish, dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari bo'yicha bellashganlar.

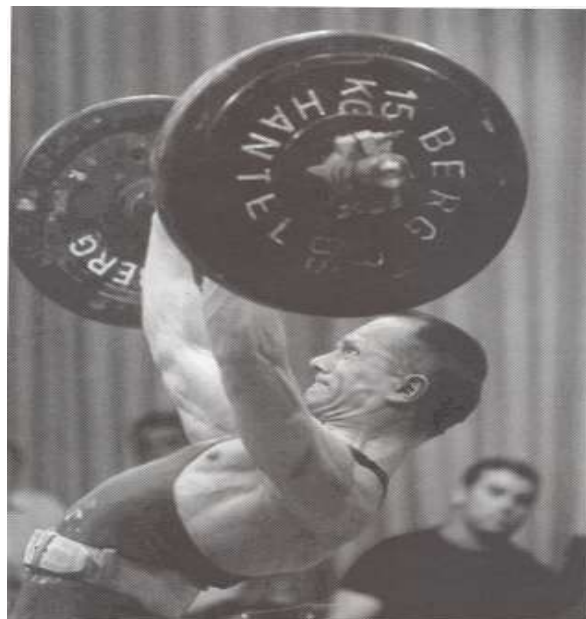
UCHKURASH MASHQLARI



1-rasm. Ikki qo'lda siltab ko'tarish



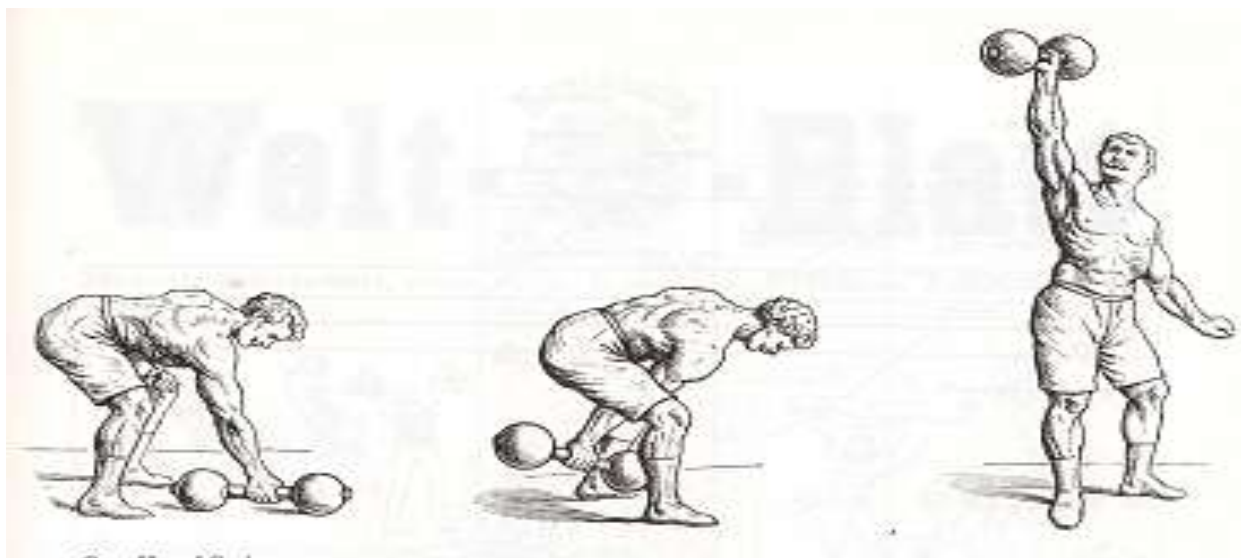
2-rasm. Ikki qo'lda dast ko'tarish



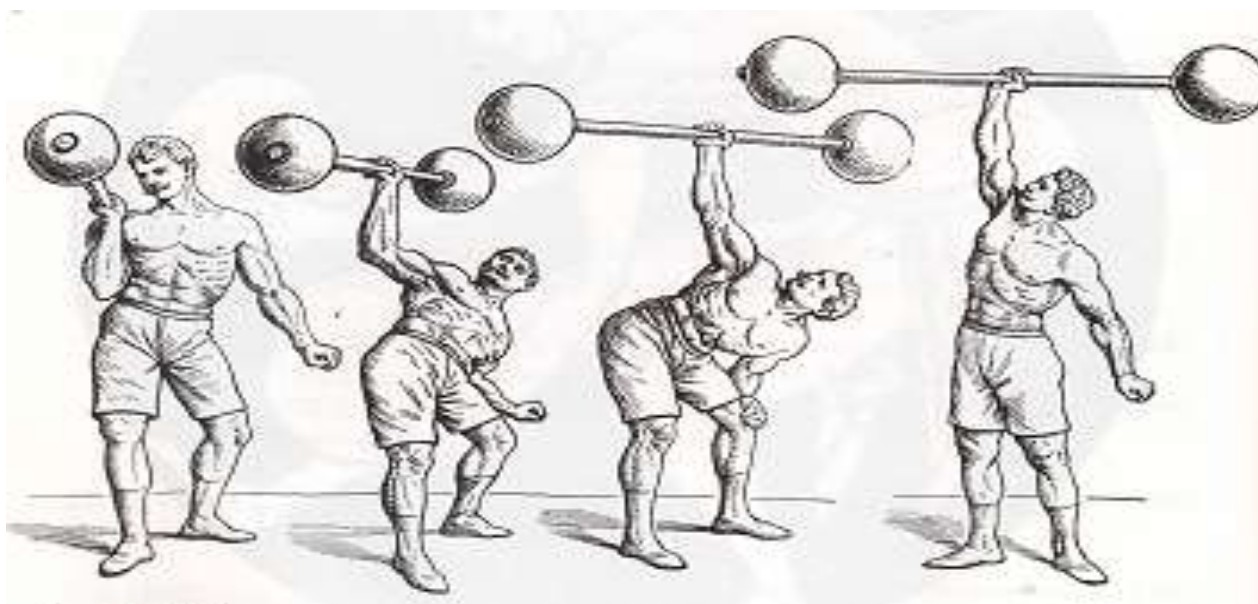
3-rasm. Ikki qo'lda siqib ko'tarish

1925 yilgacha esa beshkurash musobaqalari (ikkala qo'l bilan shtangani siqib ko'tarish, bir va ikki qo'l bilan dast ko'tarish hamda siltab ko'tarish) o'tkazib kelingan.

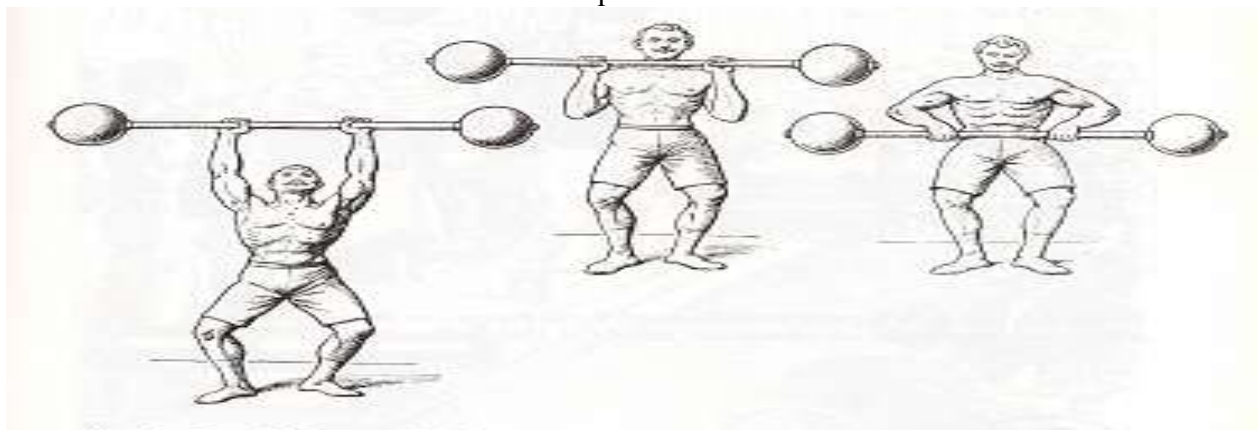
BESHKURASH MASHQLARI



4-rasm. Bir qo'lda dast ko'tarish



5-rasm. Bir qo'lda siltab ko'tarish



6-rasm. Ikki qo'lda siltab ko'tarish

Og'ir atletika sport turi rivolanishining ko'p yillik tarixida vazn toifalari ham o'zgarib turgan. Hozirgi paytda xalqaro og'ir atletika (XOA) qoidalari bo'yicha hamma musobaqalar o'smir yigitlar va kattalar uchun (faxriylarni qo'shib) quyidagi vazn toifalarida o'tkaziladi: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, 105 kg dan yuqori, ayollar uchun esa – 48, 53, 58, 63, 69, 75 va 75 kg dan yuqori.

Og'irliklar ko'tarish musobaqalari XIX asrning 60- yillarida AQSH da, Yevropada esa 70-yillarning boshlarida o'tkazila boshlangan. Shu yillarda birinchi bo'lib frantsuz Ipolit Tria Bryusselda 1840 yilda, Parijda 1849 yilda og'ir atletika maktablarini ochdi. 1896 yildan boshlab og'ir atletika sport turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Birinchi Yevropa chempionati 1896 yilda Rotterdanda, birinchi jahon chempionati 1898 yilda Venada o'tkazildi. 1905 yilda Butun jahon og'ir atletika federatsiyasi tashkil etildi, xalqaro musobaqalar qoidalari tasdiqlandi. XX asrning birinchi choragida Frantsiya, Germaniya, Avstriya, Italiya, AQSH og'ir atletikachilari eng kuchli sportchilar sanalar edi. Og'ir atletika sport turining rivojlanish tarixi to'g'risida keyingi bobda batafsilroq ma'lumot beriladi.*

Boshqa kuch sport turlari kabi og'ir atletika sport turining o'ziga xos xususiyati – bu sportchilarni vazn toifalari bo'yicha ajratishdir. Bu og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarga gavda vaznini hisobga olgan holda muvaffaqiyatga erishish uchun imkoniyat yaratadi.

Og'ir atletikaning yana bir ijobiy qirralaridan biri – sportchiga ham alohida klassik mashqda, ham ikkikurash natijalariga ko'ra o'zini namoyon qilish imkonini beradi. Og'irliklar bilan mashq qilish inson mushaklarining hamma guruhlarini rivojlantirishga yordam beradi. Biroq og'ir atletikada boshqa kuch sport turlaridan farqli ravishda tezkor – portlovchan kuchni namoyon qilish zarur bo'ladi. Demak, bu sport turida atlet oddiy mushak kuchini emas, balki eng kam vaqt ichida maksimal kuchni namoyon qilishga imkon beradigan kuch qobiliyatini rivojlantirishi lozim.

Shuning uchun ham tezkor-kuch sport turlarida shtangani siltab ko'tarish va dast ko'tarishda bu mashqlarni yuksak texnika bilan bajarish taqazo etiladi. Aks holda, hatto eng kuchli sportchi ham o'zi uchun maksimal bo'lgan og'irlikni ko'tara olmasligi mumkin. Og'ir atletikani shunday sport turlariga kiritish mumkinki, bu yerda tezkorlikni, harakatni ich-ichidan his qilishni namoyon qilish zarur bo'ladi. Biroq, agar atlet irodaviy sifatlarga, qat'iylilik va jasurlikka ega bo'lmasa, bular ham yetarli bo'lmaydi. Og'irliklar bilan mashqlar irodaviy sahy-harakatlarni jamlashga bo'lgan ishonchni hosil qiladi.

Og'ir atletika sport turida yuqori sport natijalariga erishishi uchun asosan har bir sportchi mashg'ulotlariga individual yondashish (deyarli sportdagi birinchi qadamlardan oq) qo'llaniladi. Bu mashqlarni bajarish texnikasiga, yuklamalarni rejalashtirishga. U yoki bu harakat sifatlarini rivojlantirishga, maxsus-yordamchi mashqlarni tanlashga, musobaqalarda ishtiroq etishga tahluqli. Shu narsa aniqlanganki, yuqori malakali sportchilar faqat ularga xos bo'lgan harakat, irodaviy va texnik qobiliyatlarni namoyon qilganlar. Dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlarida shg'angani mutlaqo bir xil usullarda ko'taradigan biron bir atlet jahon va Yevropa chempioni yo'q. Har bir sportchi hamma narsada o'zining individual xususiyatlarini namoyon qiladi, bu ularga yuqori natijalarga erishishga imkon yaratadi. Mana shunday individuallikni har bir kishidan uning sportdagi birinchi qadamlaridan oq izlab topish zarur.

Og'ir atletika bilan ko'p yillar davomida shug'ullanish atletning tashqi qiyofasi va hulq-atvoriga mahlum bir tahsir ko'rsatadi. Og'ir atletikachi mashg'ulotlarda tonna yuk ko'taradi, metall bilan kurashishda belgilangan maqsadga erishish uchun har doim shay turishi lozim bo'ladi. Mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni yengib o'tish sportchining o'z kuchiga bo'lgan ishonchida, o'z qadrini bilishda hamda insonlarga mehrlilik bo'lishida namoyon bo'ladi. Qisqa vaqt ichida kuchni namoyon qilish zarur bo'lgan paytlarda o'z harakatlarini boshqara olish zaruriyati og'ir atletikachiga sport yakkakurashi hamda emotsional qo'zg'aluvsizlik sharoitlarida aqliy teranlikni saqlab qolishga o'rganishga yordam beradi. Chunki mashq bajarishga ajratilgan bir necha soniyalar davomida ko'p yillik mashg'ulotlarni amalga oshiradi.*

* Dr. Tamas Ajan THE LOST PAST by Gottfrid Schodl 1992 304 b.

Og'ir atletika boshqa ko'p sport turlari kabi, shunday sport turlari qatoriga kiradiki, unda hayot tartibidagi har qanday buzilishlar, mashg'ulotlarni o'tkazib yuborishlar darhol o'z tahsirini ko'rsatadi, natijalar pasayib ketadi, ish qobiliyati va kayfiyat yomonlashadi.

Shu sababli og'irliklar bilan mashq qilish silliq, muntazam ishlashga o'rgatadi, ovqatlanish gigienasida savodxon bo'lishga undaydi.

Og'ir atletika bo'yicha musobaqalar dast ko'tarish va siltab ko'tarishda o'tkaziladi.

Dast ko'tarish – bu shunday mashqki, unda sportchi bir-butun yaxlit harakat bilan qo'llarining to'liq uzunligida shtangani supachadan uzib boshi ustida ko'taradi. Shtanga ko'tarishni past cho'kkalash, yarim cho'kkalash holatida qayd qilish mumkin, keyin sportchi oyoqlarini birga qo'yadi (bunga u erkin vaqt sarflaydi) va hakamning urinishni hisobga olganligini kutadi.



7-rasm. Dast ko'tarish

Siltab ko'tarish – bu shunday mashqki, u ikkita bo'lingan harakatdan iborat bo'ladi. Sportchi shtangani ko'krakka olish paytida uni supachadan uzadi, taxminan son o'rtasidan irg'itadi va past cho'kkalagan holda yoki yarim cho'kkalashdan turadi. Shtangani ko'krakda ushlab turib sportchi shtangani yuqoriga itarib chiqarishga tayyorlanadi, bunda erkin vaqt sarflashi mumkin, keyin esa siltanib, qo'llarini yuqoriga tekis qilib ko'taradi. Ko'krakdan yuqoriga siltab ko'tarish "qaychi" usulida bajarilishi mumkin. Bunda oyoqlar oldinga – orqaga yo'nalishda tashlanadi. Shtangani "shvung" usulida ham ko'tarishi mumkin. Bunda oyoqlar o'z joyida qoladi (yoki birmuncha yon tomonlarga tashlanadi), atlet shtanga tagiga yarim cho'kkalagan yoki to'liq cho'kkalagan holatga o'tadi. "Qaychi" dan va "Shvungdan" ko'tarilib, sportchi oyoqlarni birga qo'yadi va hakamlar signalini kutadi.



8-rasm. Siltab ko'tarish



9-rasm. Siltab ko'tarish

Shtanga. Erkaklar musobaqalarida shtanga grifi 20 kg ni uzunasiga u 2 metr 20 santimetrni tashkil etadi. Ayollar uchun shtanga vazni 15 kg ni uzunasi 2 metr 10 santimetrlarni tashkil etadi.

Shtangadagi har bir vazn yoki disk rangli kodlanishiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Qizil – 25 kg, ko'k – 20 kg, sariq – 15 kg, yashil – 10 kg, oq – 5 kg, qora – 2,5 kg, metalik – 2, 1,5, 1, 0,5 kg. Disklarni mahkamlash uchun har biri 2,5 kg og'irlikdagi qulflar qo'llaniladi.

Ochkolarni hisoblash. Og'ir atletika musobaqalarida har bir sportchi dast ko'tarish va

siltab ko'tarishda uchtadan urinishga ega bo'ladi. Har bir mashqda ko'tarilgan shtanganing eng og'ir vazni umumiy hisobda bir-biriga qo'shiladi. Masalan, agar sportchi dast ko'tarishda 100 kg vazni, siltab ko'tarishda esa 130 kg vazni zabt etsa, umumiy yig'indisi 230 kg ni tashkil qiladi. Agar sportchining ham dast ko'tarishda hamma urinishlari zoe ketgan bo'lsa, u Osiyo va Olimpiya o'yinlari musobaqalaridan tashqari, siltab ko'tarish mashqida musobaqani davom ettirishi mumkin, lekin ikkita mashq yig'indisi bo'yicha qandaydir o'rin egallay olmaydi. Agar ikkita sportchining yakuniy natijalari bir xil bo'lsa, yuqori o'rin shaxsiy vazni kamroq bo'lgan sportchiga beriladi. Agar sportchilarning vazni ham bir xil bo'lsa, unda birinchi bo'lib g'oliblik vaznini ko'targan sportchiga ustunlik beriladi.



Birinchi urinishdagi shtanga og'irligi sportchilarning urinishi navbatlarini belgilab beradi. Kim eng kichik vaznlardan boshlasa, ular birinchi bo'lib urinishlarni bajaradilar, ularning ketidan katta vazni ko'taruvchilar urinishlarini boshlaydilar. Agar ikkita sportchi bir xil og'irlikdan urinishni boshlamoqchi bo'lsalar, unda qurra natijalaridagi kichik raqamdagi sportchi birinchi maqshni bajaradi. Har bir urinishdan keyin shtanga og'irligi kamida 1 kg ga ortib borishi lozim. Minimal farq, jahon rekordini o'rnatish uchun urinish, og'irlikni oshirib borish kamida 1 kg ni tashkil etishi zarur.

Sportchilar supaga chiqishlaridan oldin badan qizdirish zalida shtanga ko'tarish bo'yicha badan qizdirishni amalga oshiradilar. supaga chiqqandan keyin sportchiga shtanga ko'tarishga tayyorgarlik ko'rish uchun bir daqiqa beriladi. Bu paytda u shtanga grifidan mahkam ushlab olish maqsadida qo'llariga magneziya surtadi.

Agar sportchi ketma-ket urinish bajarsa, u shu urinishlar o'rtasida 2 daqiqa vaqt olish huquqiga ega.

Og'ir atletika musobaqalarida natijani xisoblashda uchta hakam ishtirok etadi. Ularning qarorlari ko'pchilik tamoyili asosida rasmiy qaror bo'lib hisoblanadi. Bosh hakam supachadan 6 m narida joylashadi, uning har bir yon tomonida bittadan yon hakam o'tiradi. Har bir hakam qizil yoki oq chiroqni yoqishi mumkin. Qizil chiroq urinish hisobga olinmaganligini oq chiroq – hisobga olinganligini anglatadi. Agar ikkita hakam bir xil chiroqni yoqsalar, tovushli signal chalinadi (shtangani tushirish). Bu signal shtangachiga urinishni to'xtatish yoki shtangani supachaga qaytarish kerakligini anglatadi.

Shuningdek, har bir urinishlarni jyuri a'zolari kuzatib boradilar, ular referilar qarorini rad etishlari mumkin. Jyuri ahzolari besh kishidan iborat bo'ladi. Jyuri a'zolaridan biri prezident etib tayinlanadi.

5. Nazorat savollar:

1. Og'iratletika sporti qaysi sport turlariga qiradi?
2. Og'ir atletika bilan shug'ullanishda organizmga tahsiri?
3. Og'ir atletika sport turining xususiyatlari?

6. Adabiyotlar ro'yxati.

1. Matkarimov R. M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik Toshkent. 2015. "ITA-PRESS".
2. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, - 384 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика.- Свердловск: 2005,- 450 с
4. Dr. Tamas Ajan THE LOST PAST by Gottfrid Schodl. 1992. 304 b.
5. G. Everett. Olympic weightlifting 2015. 420 b.

Qo'shimcha:

1. <http://www.iwf.com>
2. <http://www.azianwf.com>
3. <http://www.lifting.ru>
4. <http://www.iwf.scintific.com>
5. <http://www.gpntb.ru>
6. <http://www.rsl.ru>
7. <http://www.vlados.ru>

2 - MA'RUZA. JAXONDA VA O'ZBEKISTONDA OG'IR ATLETIKA SPORT TURINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

REJA:

1. Og'ir atletikani rivojlanish tarixi
2. Shtangani takomillanishi
3. Jaxonda og'ir atletikada buyicha birinchi musobaqalar
4. Og'ir atletikani paydo bo'lish tarixi
5. Xalqaro musobaqalarda O'zbekiston og'ir atletikachilarni yutug'lari
6. Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroqlari.
7. Nazorat savollar.
8. Adabiyotlar ro'yxati.

1. Og'ir atletikani rivojlanish tarixi

“Kuch, sog'liq va chidamlilikni mustahkam iroda, aql hamda yuqori madaniyatni o'zida mujassam etgan inson haqiqiy atletdir” ushbu hikmat qadimiy yunon faylasufi Platonga tegishlidir.

Go'zal qaddi-qomat va juda katta kuchga ega bo'lishni hojlamaydigan kishining o'zi yo'q. Shu maqsadda oddiy og'ir atletika shtangasi asosiy sport snaryadi bo'lib xizmat qiladi. “Shtanga” so'zi nemis tilidagi stange so'zidan olingan bo'lib, metall (temir) tayoq (zamonaviy atama bo'yicha grif) mahnosini anglatadi. Og'ir atletika shtangasi hozirgi zamonaviy ko'rinishga kelgunga qadar ancha o'zgarishlarga uchragan.

Shubha yo'qki, sport xususiyatidagi barcha musobaqalarda og'irliklarni ko'tarish eng qadimiysi hisoblanadi. U yugurish, uloqtirish, kurash bellashuvlari singari katta tarixga ega.

Qadimdan insonlar kuchlarni sinab ko'rish uchun musobaqalashganlar, chaqqonlik, chidamlilikda bellashganlar. Bayramlar albatta atletika tomoshalar bilan o'tkazilgan, ularning shartlari o'sha yerning o'zida, musobaqalashayotganlar davrasida halqning ko'z o'ngida belgilab olingan. Bir hollarda bug'doy solingan qop, boshqasida temirchilarning sandoni yoki harsang tosh sport snaryadi sifatida xizmat qilgan. Qo'l ostidagi materialning istalgan buyumi jismoniy kuch - qudrat o'lchovi sifatida qo'llanilgan.

Atletizm vatani – Qadimgi Yunoniston. Gantellarning ishlab chiqilishida ustuvorlik qadimgi yunonlarga tegishli. Bu gantellar yosh yigitlarda kuchni rivojlantirish uchun qo'llanilgan. 1,5 – 2 kg og'irlikdagi gantellar tosh, temir, qo'rg'oshindan tayyorlangan. Gantellardan tashqari, yunonlar tosh giryalar va bloklardan sport snaryadi sifatida foydalanganlar. Ular bu snaryadlar yordamida nafaqat mushaklarni rivojlantirganlar, balki ulardan sakrash mashqlarida musobaqalashayotganlarida chopib kelishni kuchaytirish uchun foydalanganlar.

O'zlarini ayovsiz hayot tartibiga o'rgatgan kuchli kishilarning musobaqalari tomoshaga aylangan. Yana shu narsa mahlumki, Afina maydonlarida og'ir temir bosqon yotgan va hoxlagan yunon uni ko'tarishga urinib ko'rgan, o'zini sinovdan o'tkazgan, o'z hamshaharlariga kuchini namoyish qilishga uringan.



Hozirda Olimpiya muzeyida saqlanayotgan eng yirik giryra 143,5 kg og'irlikka ega (uning o'lchamlari – 68 / 39 / 33 sm). *

Qadimgi yunonliklar kuchni rivolantirish uchun turli xil og'irliklardan birinchi bo'lib foydalanganliklari, shubhasiz. Bundan tashqari, atletlarni tayyorlash maqsadli ravishda va tartibli olib borilgan. Maxsus akademiyalar tashkil etilgan bo'lib, bu yerda bahodirlar har kungi mashg'ulotlarda va ovqatlanishda alohida tartibga rioya qilganlar. Atletchilarning oziq-ovqat ratsioniga non, xurmo, yong'oq, asal, yumshoq pishloq, Gippokrat davrida esa go'sht kirgan.

Agar biz eramizdan avvalgi VI asrda yashab o'tgan taniqli olim Pifogorning o'quvchisi bo'lgan Milon Kratonskiy yunonlik birinchi og'ir atletikachi, deb aytsak xato qilmagan bo'lamiz. Afsonaviy yunonlardan, masalan, Gerkulesdan farqli ravishda Milon Krotonskiy katta mushak kuchiga ega bo'lgan. U bunga maxsus mashg'ulotlar yordamida erishgan u harsang toshlarning ko'tarish mashqlarini bajargan, yoshlik chog'ida esa yelkasiga buzoqchani ko'tarib yurgan. Buzoqcha ulg'ayib borgan, avval buqachaga, keyin esa og'ir vaznli buqaga aylangan, biroq Milon uni har kuni yelkasida olib yurishni davom ettiravergan va bir kuni, qadimgi yunon tarixchisi Pavzaniyning guvoh berishicha, atlet to'rt yoshli jonivorni yelkasida ko'tarib, butun stadion masofasini chopib bosib o'tgan.

Milonning kuchi va shavkati to'g'risida afsonalar yurgan. Atletning vatandoshi haykaltarosh Damkas Milonning bronza xaykalini yasagan. Statuya ko'rinishicha, juda og'ir bo'lgan shu sababli Pavzaniy pahlavonning jasoratini sanay turib, shunday yozadiki: "Milon shunchalar qudratli ediki, o'z statuyasini (haykalini) yelkasida erkin ushlab turadi".

Kratonlik Milon olimpiya o'yinlarida oltita "palma"ni qo'lga kiritgan, bunda g'olibning birinchi palma gulchambarini u kurash bellashuvlaridagi g'alabasi uchun olgan. U vaqtda Milon hali bola edi.

Xalq orasidan chiqqan pahlavonlar, ularning mehnat va jang maydonidagi jasoratlari to'g'risidagi afsonalar avloddan – avlodga o'tib kelgan.

Hamma davlatlarda o'zlarining taniqli pahlavonlari bo'lgan.

Boshqa qadimgi yunon bahodirlari to'g'risida ham mahlumotlar bizgacha yetib kelgan. Ulardan biri – Melenkomas. U barmoqlarini bukmay turib, bir kecha – kunduz davomida qo'llarida osilib tura olgan emish. Uni chidamlilik chempioni, deb atashar ekan.

* (Dr. Tamas Ajan THE LOST PAST by Gottfrid Schodl, 1992. 304 b.

Yunonistonning eng baland bo'yli atleti Ellad Polidamas ham kuchlilik bobida tengi yo'q bo'lgan. Afsonalarga qaraganda,

Olimp tog'ida u bir kuni o'z quchogida sherni bo'g'ib qo'ygan.

Evropaning tsirk va bozor maydonlarida o'z chiqishlari bilan ishtiroq etgan atletlar orasida Pa – de Kale Andri stg'eri alohida ajralib turgan. 1876 yilda bu shimollik Gerkules umumiy birligi bir tonnaga yaqin bo'lgan ikkita pushkani yelkasida olib turgan.

Monreallik politsiyachi 150 kg vaznga ega pahlavon Lush Sirmi "Atletlar qiroli" va "Amerikalik mo'hjiza", deb atashgan. Lush 28 yoshida katta shuhrat qozongan. U 1891 yilda,

Monrealda musobaqalashayotib, TSiklopdan – mashhur yevropalik bahodir Frants Beklovkiydan kuchliroq bo'lgan. Bir yildan so'ng London “Akvariumi” da qatnashayotib, Sir Yevgeniy Sandov (Angliyada yashagan nemis Fredirik Millerning shunday atashar edilar) ustidan g'alaba qozongan.

Bir ming nafar londonliklar ikkita eng kuchli va mashhur atletlarning og'irlik ko'tarish musobaqalarini tomosha qilganlar. Sandov go'zal va kuchli edi, lekin u Apollonsifat bahodir Geraklsifat kanadalikning kuch mashqlarini qaytara olmas edi. Sandovning bo'yi 174 sm vazni esa 90 kg bo'lgan. Sir esa 3 sm balandroq va 67 kg og'irroq edi. U “Atletlar qiroli” unvonini qo'lga kiritgan.

Angliyada Tomas Tofan eng kuchli pahlavon edi. Uni Britaniya Gerkulesi, deb atashar edi. Bu atlet 1741 yil 28 mayda dengizdagi g'alaba nishonlanayotgan paytda suv to'ldirilgan uchta bochka turgan supani bel va oyoqlari kuchi bilan yerdan ko'tarishiga muvaffaq bo'lgan. Yuk 800 kg ga yaqin edi. Yana shu narsa mahlumki, Tomas temir zanjirdan foydalanib qo'llari bilan 760 kg. Li toshni ko'targan.

Nyutonning o'quvchisi doktor Dezigilg'dorning guvohlik berishicha, Tomas Tofan nafaqat g'ayrioddiy kuchi, balki go'zal qaddi-qomatga ega bo'lgan, bunga u og'irliklar bilan muntazam mashg'ulotlar holida qathiy tartib evaziga erishgan.

Mashhur ukrainalik polvon Ivan Poddubniy sayr qilayotgan paytlarida bir pud keladigan cho'yanli “Hassa” bilan yurgan. Boshqa pahlavon, volgalik Ivan Zaikin bir kuni temir relsni tuguncha qilib bukib, o'rab qo'ygan. Bu g'ayritabiy eksponat hozirda Parij muzeylaridan birida saqlanadi. Atletlar orasida Moskvalik Petr Krilov ham juda mashhur bo'lgan. Uni giriyalar bilan mohirona mashqlar bajarilishi tufayli girya qiroli, deb atashar edi. O'zining ko'rgazmali chiqishlaridan birida u shar o'rnatilgan shtangani ko'targan. Eng hayratlanarlisi shuki, bu sharlar ichida ikkita baland bo'yli askarlar o'tirgan bo'lgan.

AQSHda o'tgan asrning ikkinchi yarmida Valter Kennedi eng kuchli atletlardan bo'lgan. U belini to'liq rostlagan holda 600 kg li yadroni yerdan ko'tara olgan.

Qadimiy greklarning atletik madaniyatini rimliklar qabul qilib olganlar. Kuchga sig'inish gladiatorlarning o'limli olishuvlari paytida yoki buyuk akterlar – polvonlar – Atlant, Rustitseliy (laqabi “Gerkules”), Fuvgiy silviylarning dabdabali tomoshalarida kollizey maydonida hukm surgan.

Rimliklarning fikricha, haqiqiy erkak qo'rqmas jasur va jismonan kuchli bo'lishi kerak. Tatsitning yozishicha, “Kasal bo'lmaslik – bu juda kam: menga baquvvat, quvnoq, tetik kishi yoqadi”.

Rimliklar qadimiy greklarning uslublari bo'yicha kuchni rivojlantirganlar yahni og'irliklar bilan mashq qilganlar. Rim yemirilishi bilan atletizmga bo'lgan qiziqish so'ndi. Mushak kuchini maqsadli o'stirish to'g'risida insoniyat faqat bir necha yuz yilliklardan so'ng tiklanish davrida yodga oldi.

XIV – XV asrlarda ingliz saldatlari temir to'sinni uloqtirish bo'yicha maxsus mashqlar bajarar edilar. SHotlandiyaliklar jismoniy kuchni alohida qadrlar edilar. Ularda yetuklikni sinash uchun shunday jiddiy sinov amalda qo'llanilar edi: har bir ulg'aygan o'smir kamida 100 kg keladigan toshni ko'tarishi va uni 120 sm li balandlikka, boshqa tosh ustiga qo'yishi lozim edi. Faqat shunday keyingina o'smirni yigit, deb tan olardilar va u shapka kiyib yurish huquqiga ega bo'lar edi.

Og'irliklar ko'tarish haqiqatdan ham xalq sporti turiga aylandi. Uning qadimgi olimpiya o'yinlariga borib taqaluvchi ommaviyligi va shavkatli anhanalarini hisobga olib yunonlarning sport musobaqalarini yangi asrda tanlashi majburiyatini o'z bo'yniga olgan qo'mita birinchi uchrashuvlar dasturiga “temir ustalari”, shtangachilarni musobaqalarini ham kiritdi.

Og'ir atletika rivojlanishining boshlang'ich davri ayrim kuchli kishilarning har xil og'irliklarni ko'tarishdagi buyuk yutuqlari bilan bog'liq. U vaqtda birinchi chempionatlar va xalqaro turnirlar o'tkazilmagan.

Frantsiyada og'irliklar ko'tarish bo'yicha birinchi musobaqalar o'ynala boshlandi. Mahlumki, 1825 yildayoq parijliklar kuchlilar turniriga guvoh bo'lishgan.

Professional atletlar orasida eng go'zal, rassomlar va yozuvchilarning sevgan atleti bo'lgan Ipolit.Tria gantellar hamda giryalar bilan bajariladigan mashqlar yordamida semirish kasalligini davolash orqali kun kechirar edi. 1851 yilda 38 yoshli atletizm tarafdori Frantsiya hukumatiga yugurish, og'ir atletika va boshqa yengil mashqlar bilan shug'ullanishga asoslangan "Millatni sog'lomlashtirish dasturini" taqdim etdi. Lekin reja tan olinmagach, I.Tria xafa bo'lganidan o'zining sog'lomlashtiruvchi ilmiy ishini yoqib yuborgan.

U paytlarda shtangalar quyidagicha bo'lgan: bir xil vazndagi sharli (monolit sharlar); to'ldirma (bo'sh sharlar, ularga qum yoki o'q dori (drobg') qo'shish mumkin bo'lganlar.) qiziqki, nemislar avval uchlarida sharlari bo'lmagan faqat temir sterjenning o'zini shtanga, deb atashganlar. Karlsruedagi antropologik komissiya assistenti A. SHTolg'ts (keyinchalik u Rossiyaga ko'chib o'tgan) o'zining "Kuch va mushaklarni rivolantirish uchun o'z-o'zini o'qitish" kitobida ta'kidlaydiki, o'rtacha vazn bilan shug'ullanish uchun asboblarning diametri 50 mm va og'irligi 50 funt (20 kg) keladigan temir shtangadan foydalanishlari mumkinligini ta'kidlagan.

2. Shtangani takomillanishi

Shtanganing sport snaryadi sifatida takomillashtirilishida "Apollon o'qi" (vagonetkaning sterjen diametri 50 mm bo'lgan 165 kg li o'qi) katta ahamiyatga ega bo'lgan.

Yuqorida aytilgan hamma og'ir atletika snaryadlarining bir xil kamchiligi bo'lgan: snaryad og'irligini tezkor ravishda oshirish yoki kamaytirishning iloji yo'q edi. Eslang, temir sterjenga qo'rg'oshinli yuklar osib qo'yilar edi, sharli shtangalarga esa drob to'ldirilardi. Bu sport snaryadlarini takomillashtirish zarur edi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mashhur tarixchi olim B. CHesnokovning ma'lumotlariga ko'ra XIX asrning 60- yillarida Germanida ilk bor yig'iladigan shtanga paydo bo'lgan. Metall sterjenga (grifga) sharlarning o'rniga markazida grif diametriga mos keladigan teshik bo'lgan metall disklar (blokklar) o'rnatilgan (ilingan). Yig'iladigan shtanga asta sekin o'zidan avvalgi snaryad sharli shtangani atletika maydonlaridan chiqarib yubordi. Oldin u mashg'ulotlarda, keyin esa turli miqyosdagi musobaqalarda qo'llanila boshlandi. XX asr boshida birinchi marta aylanadigan temir tayoqli (grif) yig'ma shtanga paydo bo'ldi. Bunday yangilik muallifi nemis injeneri Berg edi. Uni sport snaryadi sifatida Venada bo'lib o'tgan Yevropa chempionatidan (1929 y) boshlab qo'llay boshladilar.

Bahzi tarixchilar og'ir atletika sportiga asos soluvchilar orasida birinchi bo'lib taniqli italyan tsirk pahlavoni Felits Napolini ta'kidlab o'tadilar. Uning iqtidorli o'quvchilari bo'lib, ular orasida Luis Attila alohida ajralib turgan. Bu atlet snaryadni ko'krakka ko'tarish uchun "qaychi" usulini ilk bor qo'llagan, yahni og'irlik tagiga yengilgina cho'kkalab o'tirish, bunda bir oyoq kafti bilan to'liq oldinga qadam tashlaydi, ikkinchi oyoq esa bir vaqtning o'zida orqaga uzatiladi va oyoq uchiga tayaniladi. Biroq uni jahon og'ir atletika otasi, deb atay olmaymiz, chunki og'ir atletika to'satdan emas, balki Yevropaning turli mamlakatlarida butun XIX asr mobaynida shakllanib borgan.

Jahon og'ir atletikasi rivojlanishiga peterburglik shifokor Vladislav Frantsevich Kraevskiy sezilarli darajada hissa qo'shgan. U qaddi-qomati kelishgan, baquvvat, uspirinlardek harakatchan inson edi. Do'stlari uni "qari doktor", deb atashardi. 1885 yil 23 avgustda "qari doktor" tomonidan tashkil etilgan "Atletika havaskorlari to'garagi" ning rasmiy ochilish marosimi bo'lib o'tdi. Bu kun Rossiya og'ir atletika sportining tashkil etilgan sanasidir.

V.Kraevskiy giryasportini ixlosmandi bo'la turib, Mixaylovskiy maydonidagi o'z uyida atletika kabinetini jihozlagan. Bu yerda hamma zarur jixozlar: sharli shtangalar, turli og'irlikdagi giryalar, gantellar bo'lgan.

"Qari doktor" mahalliy va boshqa yerlardan kelgan bahodirlarni o'z uyiga taklif qilar edi va agar u bilan raqobatlasha olmaydigan mehmon topilsa, juda quvonib ketardi.

Oldiniga yig'ma shtanga atletlar tomonidan faqat mashg'ulotlarda, birinchi Rossiya chempionatidan (1897 y) boshlab esa turli miqyosdagi musobaqalarda foydalanila boshlandi. Bungacha og'ir atletikachilar to'ldirma sharli shtanga bilan qatnashardilar.

V.F.Kraevskiy shtangasi bir necha marta takomillashtirib borilgan. Revolyutsiyagacha taniqli moskvalik og'ir atletikachi S.D.Dmitriev shu shtanga ustida ishlagan. Revolyutsiyadan keyin

Kraevskiy shtangasini xizmat ko'rsatgan sport ustalari L.Yu.Sparre (Moskva) va N.I. Konimg' (Leningrad, hozirda Sank-Peterburg) yaxshilashgan.

Hozirgi paytda hamma yirik xalqaro musobaqalarda rezina kiydirilgan shtangalar qo'llaniladi. Sovet rekordchi shtangasi (Visti) modeli Moskva olimpiadasida qo'llanilgan shtanga sifatida tasdiqlangan va hozirgi paytda jahonda keng ommalashgan.

3. Jaxonda og'ir atletikada buyicha birinchi musobaqalar.

1891 yil mart oyida Buyuk Britaniya birinchi xalqaro turnir tashkil qilishga urinib ko'rildi. Londonda Angliya, Belgiya, Germaniya va Italiya davlatlarining eng kuchli atletlari to'plandilar. Yirik musobaqalarni o'tkazish tajribasi besh yildan keyin asqotdi. 1896 yil 11 martda Rotterdanda birinchi Yevropa chempionati o'tkazildi. Uni shahar atletika klubi tashkil qilgan edi. Qatnashchilar soni va qaysi davlatlardan kelganliklari to'g'risidagi ma'lumotlar saqlanib qolmagan. Faqat shu narsa ma'lumki, atletlar u paytda vaznlarini o'lchamaganlar va musobaqalarning aniq dasturi bo'lmagan. CHempionlik unvoniga davogarlar aylanaga chiqib, og'irlik uchun drob to'ldirilgan tosh sharlar osilgan shtangani ko'targanlar. Atletlar, shuningdek, buldog giryalari – og'ir sharsimon gantellarni ko'tarishda ham raqobatlashganlar. Bunda har bir atlet o'zi kuchli bo'lgan mashq turini namoyish qilgan. Germaniyalik atlet Gans Bek g'olib bo'lgan. Uning shaxsiy vazni 113,5 kg ni tashkil qilgan. Ikki qo'lda shtangani siqib ko'tarish mashqida u 130 kg, siltab ko'tarishda 135 kg natija ko'rsatgan. Shuningdek, musobaqalar dasturiga umumiy vazni 70 kg bo'lgan ikkita buldoglarni ikkala qo'lda siqib ko'tarish mashqi ham kiritilgan. Bu mashqni Gans Bek ketma-ket 27 marta takrorlagan.

Biroq Gans Bek va Yevropa chempionatining boshqa qatnashchilari birinchi Olimpiya o'yinlarida (1896 yil, Afina) ishtiroq etishmagan. O'sha davrda pahlavon baxodirlarni hech kim birlashtirmagan, og'ir atletika esa mustaqil sport turi sifatida tan olinmagan. Ehtimol, shuning uchun bunday vaziyat yuzaga kelgan. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi og'irliklar ko'tarishni atletika turlaridan biri sifatida o'yinlar dasturiga kiritgan.

1896 yil 14 aprelda birinchi baxodirlar – olimpiachilar ikkita mashq bo'yicha musobaqalashdilar – shtangani bir va ikkala qo'lda ko'tarish. 5 ta davlatdan 11 nafar atlet ishtiroq etdi. Qatnashchilar vazn toifalariga ajratilmagan. Snaryadlar – to'ldirma sharli shtangalar va gantellar. Shtanga vazni shar ichiga ovchilar drobini solish orqali boshqarib turilgan. Angliyalik Launseston Elion oltin medal sohibi bo'lgan – u bir qo'lida hammadan ko'p 71 kg ko'targan. Eng kuchli atlet unvoniga daniyalik Viggo Yensen sazovor bo'lgan. U ikkala qo'lda 111,5 kg og'irlikdagi shtangani ko'targan. Olimpiya mukofatlari grek atletlari Aleksandros Nikolopulos va Sotirios Versisga ham nasib etgan ular bronza medali sohibiga aylanishgan.

Gantelni bir qo'lda ko'tarish

Launseston Elliot (Buyuk Britaniya) – 71,0 kg.; Viggo Yensen (Daniya) – 57,2 kg.

Aleksandros Nikolopulos (Gretsiya) – 57,0 kg.

Shartli shtangani ikki qo'lda erkin siqib ko'tarish.

Viggo Yensen (Daniya) – 111,5 kg.; Launseston Elliot (Buyuk Britaniya) – 111,0 kg

Sotirios Versis (Gretsiya) – 109,9 kg.

Og'ir atletika turniri g'oliblari o'yinlar dasturidagi boshqa turlarda (kurash, gimnastika, o'q otish, disk uloqtirish va yadro irg'itish) ham yaxshi qatnashdilar.

Afinada ishtiroq etgan shtangachilarning yutuqlari juda kamtarona bo'lgan, balki shu sababli II Olimpiya o'yinlarida (Parij, 1900y), og'irliklar ko'tarish musobaqalari o'tkazilmagan. Biroq bu vaqtga kelib og'ir atletika sporti ko'pgina davlatlarda ommaviy tus ola boshlagan edi.

Birinchi jahon chempionati.

1898 yil 31 iyul – 1 avgust, Vena, "Proyer" - havodagi maydoncha. 5 ta davlatdan 11 nafar atlet qatnashgan. CHempionat Butunjahon sport ko'rgazmasining o'tkazilishi bilan birga qo'shib tashkil qilingan. Qatnashchilar vazn toifalariga ajratilmagan. Dasturga 14 ta mashq, asosan faqat kuch xususiyatiga ega mashqlar bo'lgan. Snaryadlar – to'ldirma shtangalar va cho'yan buldoglardan

iborat bo'lgan. Jyuri rasi – “Algemastken tsaytung” gazetasi muharriri V.Zilg'berer. Parallel ravishda frantsuzcha kurash bo'yicha Yevropa chempionati o'tkazilgan.

G'oliblar: Vilgelm Tryuk (117,5 kg) – Avstriya – 70 ochko; Eduard Binder (128 kg) – Avstriya – 41 ochko; Georg Gakkensmidt (93 kg) – Rossiya – 46 ochko.

4. O'zbekistonda og'ir atletikani rivojlanishi

O'zbekistonda birinchi og'ir atletika to'garagi 1917 yilda ochilgan, u “Toshkent og'ir atletika jamiyati” deb nomlangan. Uning asoschisi Feoktist Gorizdro hisoblanadi. O'rta Osiyo Olimpiadasida F.Gorizdro kurash bo'yicha 1-o'rinni, og'ir atletika bo'yicha 2- o'rinni egallagan. Shundan keyin u yigirma yil mobaynida O'zbekistonning eng kuchli og'ir atletikachilaridan biriga aylangan. O'sha davrlarda oqilona mashg'ulot usuliyati to'g'risida mahlumotlar yetarli bo'lmagan va sportchilar amaliy tajribaga tayangan holda mashq qilganlar. Mashg'ulotlar yuklamalarining sport natijalariga tahsirini o'rganish hamda ularni to'g'ri mehyorlashni bilish maqsadida M.A.Mkrtumyan Moskvaga o'qishga boradi. 1934 yilda u Moskva jismoniy tarbiya institutidagi murabbiylar oliy maktabiga o'qishga kiradi. 1936 yil uni bitirgach, u Toshkentga yo'llanma bilan qaytib keladi. Shu paytdan boshlab O'zbekistonda zamonaviy og'ir atletikaning rivojlanishiga asos solinadi.

5. Xalqaro musobaqalarda O'zbekiston og'ir atletikachilarni yutug'lari

Toshkentda 1937 yilda sirk arenasida og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionati bo'lib o'tadi. Musobaqada eng kuchli sportchilar ishtirok etganlar, ular orasida samarqandlik G.Gariev, M.Maslakov, toshkentlik M.Mkrtumyan, S.Mkrtumyanlar musobaqada eng yaxshi natija ko'rsatib, o'z vaznlari bo'yicha O'zbekiston chempioni degan nomga sazovor bo'lganlar.

1938 yilda Ashxobod shahrida O'zbekiston va Turkmaniston o'rtasida o'rtoqlik musobaqasi bo'lib o'tdi. Bu musobaqada Lutfulla Kashaev dast ko'tarish mashqida 116 kg natija ko'rsatib jahon rekordini o'rnatdi.

Ikkinchi jahon urushi yillarida L.Kashaev vatan himoyasida qatnashdi. Urushdan so'ng u yana ustoz M.A.Mkrtumyan raxbarligida og'ir atletika bilan shug'ullanishini davom ettirdi.

L.Kashaev 1947 yilda sobiq Ittifoq chempionatida o'rta vazn toifasida qatnashib, siqib ko'tarishda 107,5 kg; dast ko'tarishda 120 kg; siltab ko'tarishda 150 kg; uchkurashda 377,5 kg natija ko'rsatib O'zbekiston tarixida birinchi marta sobiq ittifoq chempioni degan nomga sazovor bo'ldi. Shu yilning iyul' oyida Xelg'sinki shahrida bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida L. Kashaev faxrli 3- o'rinni egalladi.

1950-65 yillarda O'zbekistonda og'ir atletika sporti ommaviy tarzda rivojlana boshlandi. 1956 yilda faqatgina Toshkent shahrida og'ir atletika to'garaklarida 900 nafar sportchi shug'ullangan. Shu yili 31-martda bolalar sport jamiyati /BSJ/ va muassasalar o'rtasida jamaolararo O'zbekiston birinchiligi bo'lib o'tdi.

Musobaqada “Burevestnik“ BSJ, “Lokomotiv“, “Spartak“, “Dinamo“, “SHaxter“, “Turkvo“ va shaxsiy birinchilikda CHirchiq shahrining “Torpedo“, “Ximik“ jamoalari qatnashdi. Musobaqada 41 nafar sportchi ishtirok etdi, shulardan 2 nafari sport ustasi, 15 nafari I razryadli va 24 nafari II-razryadli sportchilar katnashdi.

Jamoalar o'rtasida birinchi o'rinni “Turkvo“, 2-o'rinni “BSJ“ “Lokomotiv“,BSJ, 3-o'rinni esa “Burevestnik“ jamoasi egalladi. Musoboqa borasida 4-ta O'zbekiston rekordi o'rnatildi. Ulardan: Vladimir Li yengil vaznda siqib ko'tarish mashqida 92,5 kg, Ivan Molyukov 90 kg gacha bo'lgan vaznda siltab ko'tarish mashqida 153 kg va Stegan Korellanov og'ir vaznda siqib ko'tarish mashqida 133 kg va uchkurash natijasida 410 kg natija ko'rsatishdi.

1962 yilga kelib O'zbekistonda 14 nafar sport ustasi va 113 nafar birinchi razryadli sportchilar bo'lgan. Og'ir atletika bilan 13702 nafar sportchi shug'ullangan, bu davrda 64 nafar trener, 604 nafar hakam va 729 nafar jamoatchi murabbiylar xizmat qilishgan. Bu davrga kelib

O'zbekiston sportchilaridan 5 nafari Ittifoq terma jamoasiga qabul qilindilar, bular sport ustalari V.Suvorov, P.SHaripov, A.Xuturidi va Yu.Rascheskinlar edi.

1968 yilda Sobiq Ittifoq chempionatida xalqaro toifadagi sport ustasi Erkin Karimov birinchi o'rinni egallagan, u siltab ko'tarishda 156 kg natija bilan jahon rekordini o'rnatgan.

1970 – 1980 yillarda ko'plab xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlandi. Bular E.Karimov, L.Kurtametov, A.Kartunov, N.Muxamediyarov, G. Malyar va V. Bogutskiylardir.

1982 yilda andijonlik Nail Muxamedg'yarov o'smirlar o'rtasidagi Yevropa birinchiligida birinchi o'rinni egalladi.

1988 yilda Seulda bo'lib o'tgan XXIV Olimpiya o'yinlarida Nail Muxamedg'yarov 90 kg gacha bo'lgan vazn toifasida ikki kurashda 400 kg natija ko'rsatib kumush medali sohibi bo'ldi.

1989 yilda jahon chempionatida namanganlik S. Sqrtsov 90 kg vazn toifasida ikkikurashda 402,5 kg natija bilan kumush medalga sazovor bo'ldi.

1990 yilda Yevropa chempionatida 67,5 kg vazn toifasida S.Kazadaev 2-o'rinni egalladi. Xuddi shu yili jahon birinchiligida ikkikurashda 312,5 kg bilan 2-o'rinni zabt etdi.

1991 yilda Germaniyada bo'lib o'tgan jahon chempionatida ikkita sportchimiz – S.Sqrtsov va I.Sodiqov jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar.

6. Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari

1992 yilda MDH davlatlari terma jamoasi tarkibida S. Sqrtsov XXV Olimpiya o'yinlarida (Ispaniya) ishtirok etib, 90 kg gacha bo'lgan vazn toifasida ikkikurash yakunlariga ko'ra 412,5 kg jamg'arib, kumush medalni qo'lga kiritdi.

1993 yilda O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasining rasmiy ahzosi bo'ldi. 1993 yildan boshlab Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston milliy terma jamoasi mustaqil davlat sifatida ishtirok eta boshladi.

Shu yilning o'zida o'smirlar o'rtasida bo'lib o'tgan jahon chempionatida (Polg'sha) A. Manushev 105 kg dan yuqori vazn toifasida oltin medalga sazovor bo'ldi. U dast ko'tarishda 167,5 kg, siltab ko'tarishda 205 kg natija ko'rsatdi.

1994 yilda XII Osiyo o'yinlari (Yaponiya) bo'lib o'tdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 5 nafar sportchi qatnashdi. Ulardan 100 kg gacha bo'lgan vazn toifada D. Frolov 3 – o'rinni, 108 kg dan ortiq bo'lgan vazn toifada I. Xalilov 3-o'rinni egalladilar. Natijada O'zbekiston terma jamoasi Osiyoning 24 ta mamlakatlari o'rtasida faxrli 6 – o'rinni egalladi.

1995 yilda og'ir atletika bo'yicha jahon chempionati (Xitoy) bo'lib o'tdi (Olimpiya o'yinlariga ishtirok etish yo'llanmasi). Bu musobaqada ham o'zbek og'ir atletikachilari ishtirok etdilar: 56 kg- V. Yanskiy 12- o'rinni, 94 kg gacha – A. O'rinov 11-o'rinni, 108 kg gacha V. Manushev 16-o'rinni egallaganlar. O'zbekiston terma jamoasi 116 ta davlatlar qatorida 16 – o'rinni egalladilar va Olimpiya o'yinlariga 5 ta yo'llanmani qo'lga kiritdilar.

1996 yilda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida (Janubiy Koreya) 3 nafar sportchi qatnashdi: B. Nurullaev – 3-o'rinni, I. Xalilov 3 – o'rinni, U.Maxmudov 5-o'rinni egallashga musharraf bo'ldilar.

Shu yilning o'zida o'smirlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida (Janubiy Koreya) bizning o'smir og'ir atletikachilarimiz quyidagi o'rinlarni egalladilar: U.Maxmudov 1-o'rinni, F.O'razimbetov 2-o'rinni va B.Kazadaev 3-o'rinni.

1998 yilda o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati (Xitoy) O'zbekiston milliy terma jamoasi umumjamo'a hisobida 1-o'rinni egalladi. Mustaqil O'zbekiston tarixida Qitha chempionati Osiyo kubogini qo'lga kiritgan ilk jamoaga aylandi. Uning tarkibida quyidagi sportchilar qatnashdilar; R.Jumamurodov 1 ta kumush va 2 ta bronza, K.Bayazitov 3 ta bronza, S.Raxmonov 1 ta kumush va 2 ta bronza, U.Maxmudov 1 ta oltin va 2 ta kumush A.Azizov 3 ta bronza, M. Ayupov 3 ta kumush, B. Ergashev 3 ta bronza.

XIII Osiyo o'yinlarida (Bangkok) terma jamoa tarkibida 8 nafar sportchi qatnashdi va mamlakatimiz og'ir atletikachilari umumjamoa hisobida 5-o'rinni egalladi. I.Xalilov 2-o'rin va B.Nurillaev 3-o'ringa sazovar bo'ldilar.

1999 yil o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Xitoy) bo'lib o'tdi. Unda O'zbekiston terma jamoasi tarkibida quyidagi og'ir atletikachilar ishtirok etdilar:

Yoshlar: I.Gumerov 69 kg vazn toifasida 1 o'rinni, A.Mambekov 105 kg vazn toifasida 3-o'rinni, B. Ergashev 105 kg vazn toifasidan yuqori 2- o'rinni egalladi.

O'smirlar: M. Tog'aeV 62 kg vazn toifasida va B.Usmonov 85 kg 1- o'rinni, V. Kim 94 kg X. Nurmetov 105 kg G. Davletov +105 kg vazn toifasida 2-o'rinni, D. Kim 69 kg B. Bazarov 77 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar.

2000 yilda Osiyo chempionatida (Yaponiya) I.Xalilov 105 kg dan yuqori vazn toifasida 1-o'rinni, B.Nurillaev 85 kg vazn toifasida 2-o'rinni va F.O'razimbetov 94 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar. O'smirlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida (Koreya) B.Usmonov 85 kg vazn toifasida 1-rinni va O .Asatullaev 94 kg vazn toifasida 2-o'rinni egalladilar.

2001 yilda yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Xitoy) bo'lib o'tdi Unda 6 nafar sportchi qatnashdi: B. Usmonov 85 kg vazn toifasida 1- o'rinni, S. Raupov va R. Jumamurodov 69 kg vazn toifasida, SH. Yusupov 77 kg vazn toifasida, F. Najmitdinov 94 kg vazn toifasida, A. Martimyanov +105 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar.

2002 yilda yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati (Tayland) o'tkazildi.

M.TagaeV 62 kg vazn toifasida, V.Ten 85 kg vazn toifasida 1-o'rinni, F.Saidov 77 kg vazn toifasida 2-o'rinni, R.Alpanov 51 kg vazn toifasida 3 o'rinni egalladilar.

Talabalar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida (Turkiya) O'zbekiston talabalari jamoasi umumjamoa hisobida 3-o'ringa sazovar bo'ldilar. B.Nurillaev 85 kg vazn toifasida 2-o'rinni, M.TagaeV 69 kg vazn toifasida, A.Mambekov 105 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar.

XIV Osiyo o'yinlarida (Koreya) O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 6 nafar sportchi qatnashdi, ulardan; B.Nurullaev 85 kg vazn toifasida 3-o'rinni, I.Xalilov 105 kg dan yuqori vazn toifasida 2 o'rinni egalladilar, umumjamoa hisobida esa 5-o'rinni qo'lga kiritdilar.

2003 yilda o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Indoneziya) unda yosh og'ir atletikachilarimiz M.TagaeV, B.Usmonov, F.Saidov - 2 o'rinni va SH.Alixodjaev 3 o'rinni egalladilar.

2004 yilda yoshlar o'rtasida jahon chempionati (Belorussiya) o'tkazildi. B.Usmonov 3 o'ringa sazovor bo'ldi. Shu yilning o'zida talabalar o'rtasida jahon chempionatida (AQSH) M.TagaeV 69 kg vazn toifasida va B.Usmanov 94 kg vazn toifasida 2-o'rinni egallashdilar.

2005 yil O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasining tashabbusi bilan CHirchiq shahrida yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati O'zbekistonda o'tkazildi. Unda terma jamoamiz tarkibida ishtirok etgan og'ir atletikachilarimiz ko'yidagi o'rinlarga sazovor bo'lishdi. Ulardan:

O'smirlar: L.Gulyamov, A.Usmonov 1-o'rin, F.Saidov SH.Turaev B.Rajabov SH.Alixonov 2- o'rin.

Yoshlar: Ye.Aslanova 2-o'rin, I.Efremov, A.Pereverzov va M.TagaeVa 3-o'rin.

2006 yil XV Osiyo o'yinlarida (Doxa, Qatar) A.Martemyanov 3- o'rinni egalladi.

2008 yil Olimpiya o'yinlarida (Pekin, Xitoy) sportchilarimiz ishtirok etib, SH.Yusupov 77 kg vazn toifasida 16 o'rinni va 85 kg vazn toifasida M.Chashemov 7 o'rinni egalladilar.

2010 yilgi jahon chempionatida O'zbekiston terma jamoasi o'z tarixida birinchi bor umumjamoa hisobida 4-o'rinni egalladi. XVI Osiyo o'yinlarida (Guanchjou, Xitoy) M.Chashimov (85 kg) 372 kg va I.Efremov (105 kg) 400 kg natija bilan 2-o'rinni egalladilar.



1-rasm. Mansurbek Chashimov. 16 Osiyo o'yinlari kumush medal sovrindori.



2-rasm. Ivan Yefremov 16 Osiyo o'yinlari kumush medal sovrindori.

2011 yili o'tkazilgan jahon chempionatida (Parij) O'zbekiston terma jamoasi olimpiya o'yinlarining 5 ta yo'llanmasini qo'lga kiritishdi. O'zbekiston terma jamoasidan eng yuqori natijani ko'rsatgan sportchimiz R.Nuriddinov siltab ko'tarish mashqida (221 kg) 2-o'rinni egalladi.

2012 yili Olimpiada o'yinlarida (London, Buyuk Britaniya) O'zbekistondan 5 nafar sportchimiz qatnashdi va ulardan ikki sportchimiz yaxshi natijalarga erishdilar. 105 kg vazn toifada R.Nuriddinov (ikki kurashda 407 kg) – 4 o'rin va I.Efremov (ikki kurashda 400 kg) – 5 o'rin.

2013 yilgi jahon Unversiadasida (Kazan, Rossiya) uch nafar sportchimiz quyidagi natijalarni ko'rsatib, sovrinli o'rinlarga ega bo'lishdi: 77 kg vazn toifasida U.Alimov (ikki kurashda 351 kg) –

2 o'rin, 105 kg vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 412 kg) – 1 o'rin va 63 kg vazn toifasida M.Mamasaliyeva (ikki kurashda 221 kg) – 3 o'rin.

2013 yilgi jahon chempionatida (Polsha, Vroslav) 8 nafar sportchimiz ishtirok etib, ulardan ikki nafari sovrinli o'rinlarni egallashdi: 77 kg vazn toifasida U.Alimov (ikki kurashda 355 kg) – 3 o'rin, 105 kg vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 425 kg) – 1 o'rin. R.Nuriddinov Davlatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng og'ir atletika bo'yicha birinchi jahon chempioni nomiga sazovor bo'ldi.



3-rasm. Ruslan Nuriddinov jaxon chempioni



4-rasm. Alimov Ulug'bek Jaxon chempionati sovrindori.



5-rasm. Xalqaro federasiya raisi T.Ayan

2014 yil (Xitoy, Nankin) 2 o'smirlar olimpiyadasida 3 nafar sportchimiz ishtirok etib, ulardan 2 nafari sovrinli o'rinlarni egallashdi: 85 kg vazn toifasida F.Sobirov (ikki kurashda 321 kg) -2 o'rin. 56 kg vazn toifasida A.Ergashev (ikki kurashda 243 kg) -3 o'rin. Sportchilarimiz davlatimiz mustaqilligining 23 yilligiga katta sovg'a qildilar. Bu muvofaqiyatning yahna bir muxim tomoni shundaki xar ikkala sovrindorlarning xam murabbiylari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti bitiruvchilari. Yosh murabbiylar Matkarimov Sarvar, Yakubjanov Elmurod va Muzaffarov Sunatillolar o'zlarining katta xisalarini o'sib kelayotgan yosh og'ir atletikachilarimiz tarbiyasiga qaratganlar.

2014 yil 04-16 Noyabr kunlari Qozog'istonning Olmaota shahrida kattalar o'rtasida Jahon chempionatida 2 nafar sportchi sovrinli o'rinlarni egallashdi. Alimov Ulug'bek 85 kg vazn toifasida 168 kg dast ko'tarish va 213 kg siltab ko'tarishda 2-o'rinni qo'lga kiritdi. Yana bir sportchimiz Jahon chempioni Ruslan Nuriddinov dast ko'tarishda 193 kg siltab ko'tarishda 239 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

2015 yil 6-13 iyun kunlari polshaning Vraslav shahrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida O'zbekiston yoshlar terma jamoasi muvofaqiyatli qatnashib Ergashev Ahmadjon 62 kg vazn toifasida dast ko'tarishda 124 kg siltab ko'tarishda 151 kg ko'tarib fahirli 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

Yana bir yurtdoshimiz +105 kg vazn toifasida 173 kg dast ko'tarib dast ko'tarishda fahirli 3-o'rinni qo'lga kiritdi.

2016 yili Olimpiada o'yinlarida (Braziliya, Rio-de-Janeyro) O'zbekistondan 5 nafar sportchimiz qatnashdi va ulardan bitta sportchimiz yaxshi natijaga erishdi. 105 kg vazn toifada R.Nuriddinov dast ko'tarishda 194 kg, siltab ko'tarishda 237 kg (ikki kurashda 431 kg) natija bilan Olimpiada reko'rdini o'rnatdi.

7. Nazorat savollar.

1. Atletizm vatan?
2. Qanday shtangalardan atletlar foydalanganlar?
3. Qachon va kim tomonidan shtanga takomillashtirilgan?
4. Sobik Ittifoq davrida og'ir atletika to'garagi qachon ochildi va uning asoschisi kim?
5. Musobaqa qoidalari qanday bo'lgan?
6. Qachon va qerda birinchi musobaqalar o'tkazilgan?
7. O'zbekistonda og'ir atletika to'garagi qachon ochildi va uning asoschisi kim?
8. Qaysi o'zbek og'ir atletikachilar olimpiya o'yinlarida ishtirok etishdi?
9. Mustaqillikdan so'ng o'zbek og'ir atletikachilarining yutuqlari qanday?

8. Adabiyotlar ro'yxati.

1. Matkarimov R. M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik Toshkent. 2015. "ITA-PRESS"
2. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, - 384 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика.- Свердловск: 2005,- 450 с.
4. THE LOST PAST by Gottfrid Schodl. 1992. 304 b.
5. G. Everett. Olympic weightlifting. 2015. 420 b.

Qo'shimcha.

1. <http://www.iwf.com>
2. <http://www.azianwf.com>
3. <http://www.lifting.ru>
4. <http://www.iwf.scintific.com>
5. <http://www.gpntb.ru>
6. <http://www.rsl.ru>
7. <http://www.vlados.ru>

3. - MA'RUZA. JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA OG'IR ATLETIKA FEDERASIYASINI TASHKIL TOPISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.

REJA:

1. Jaxonda og'ir atletika Federasiyasini tashkil topishi.
2. O'zbekistonda og'ir atletika Federasiyasini tashkil topishi.
3. 1953 yildan boshlab hozirgi kungacha og'ir atletika bo'yicha bosh murabbiylar faoliyati.
4. 1970 yildan 1992 yillarda og'ir atletika rivojlanishi.
5. 1993-1998 yillarda O'zbekiston og'ir atletika sport turida o'zgarishlar.

Mamlakatimiz xududida og'ir atletikaning rivojlanish jarayonini bir necha zalvorli bosqichlarga bo'lib esga olsak bo'ladi. Ya'ni O'zbekistonda og'ir atletika sportining dastlabki rivojlanish bosqichi-bu 1917 yildan F.I.Gorizdroning tashkilotchilik va yuqori saviyali murabbiylik ish faoliyati bilan bog'liq.

Ushbu sport turining keyingi bosqichi-1932 yildan 1950 yilgacha bo'lib,bu davrda mamlakatimiz hududida og'ir atletika Federatsiyasi shakllanib,ommaviy sport turi sifatida rivojlanishi Toshkent shahar, Samarqand, Farg'ona, Andijon, Buxoro viloyatlarida keng tarqalib xalqaro musobaqalarda ishtirok yetishni ta'minladi.

1950-1970 yillarda Respublikamiz markazi va barcha viloyatlarda O'zbekiston milliy terma jamoasi shakllanib, sobiq Ittifoq chempionatlarida hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda Federatsiya rahbari Mito Azarovich Mkrtumyan mehnatini alohida ta'kidlab o'tish joiz.

1953 yildan boshlab hozirgi kungacha O'zbekiston Respublikasida og'ir atletika Federasiyasida faoliyat olib borgan bosh murabbiylarning ro'yxatlari.

<i>Nº</i>	<i>Yillarda</i>	<i>F.I.SH.</i>	<i>Unvoni</i>
1.	1953-1967	Mkrtumyan Mito Azarovich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
2.	1967-1972	Avanesov Vladimr Sergeevich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
3.	1972-1976	Avanesov Eduard Sergeevich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
4.	1976-1979	Avanesov Radjinald Grigorevich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
5.	1979-1992	SHaripov Po'lat Yuldashovich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
6.	1992-1994	Xaliqov Anvar	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
7.	1994-1996	Kim Danil Fyodorovich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
8.	1996-1998	Abdurasulov Baxtiyor	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
9.	1998-2003	Matkarimov Rashid Masharipovich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
10.	2003-2013	Maxmudov SHaxrullo SHaripovich	O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
11.	2013 x.v.	Abdumalikov Baxrom Mendibaevich	O'zbekistonda katta murabbiy

1970 yildan 1992 yilgacha Georgiy Isaev O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi prezidenti sifatida faoliyat yuritadi. Uning rahbarlik yillarida Chorvoq va Angren shaharlarida barcha talablarga javob beradigan zamonaviy sport inshootlari barpo yetildi.1987 yil Toshkent shahar

olimpiya zahiralari kollejida zamonaviy talablarga mos ravishda og'ir atletika sport inshooti barpo qilindi. Ushbu inshoot asosida og'ir atletika sporti bo'limi ochildi.

Ushbu bo'limga O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Yuriy Babkenovich Arutunyants rahbarlik qildi.

Ushbu bo'limdan bugungi kunda Osiyo chempionlari, jahon chempionatlari sovrindorlari va Olimpiya o'yinlari qatnashchilari yetishib chiqmoqda. SHulardan 1988 yil may oyida Yugoslaviya shaxrida bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jaxon chempianatida xamyurtlarimiz munosib ishtirik etib, Xamroqul Mamatqulov 82.5 vazn toifasida dast ko'tarish 155 kg siltab ko'tarishda 197.5 kg ko'tarib 1-o'rinni qo'lga kiritdi. Yana bir xamyurtimiz Igor Sadiqov 100 kg vazn toifasida qatnashib dast ko'tarish 175 kg siltab ko'tarishda 212.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1988-yil XXIV- yozgi olimiada o'yinlarida xamyurtimiz Nail Muxammedyarov 90 kg vazn toifasida ikki kurash yig'indisi bo'yicha 400 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1989-yil AQSH da bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Jaxon chempionatida yana bir yurtdoshimiz Vyacheslav Nyu 82.5 vazn toifasida qatnashib ikki kurash natijasi bo'yicha 347.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1989 yil 12-24 sentyabr kunlari Gretsiyaning Afina shaxrida bo'lib o'tgan Jaxon chempionatida xamyurtimiz Sergey Sirtsov ikki kurash natijasi bilan 402.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1990 yil Maltada bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida Yevropa birinchiligida 312.5 kg ko'tarib 2-o'rinni qo'lga kiritdi.

1990 yili Yugoslaviyada yoshlar o'rtasida o'tkazilgan jaxon chempionatida Sergey Kazadaev ikki kurash natijasida 312,5 kg ko'tarib 3-o'rinni qo'lga kiritdi.

1991 yil Bolgariyaning Sofiya shaxrida bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida Igor Xalilov +110 kg vazn toifasida ikki kurash natija bilan 370 kg ko'tarib 1-o'rinni qo'lga kiritgan.

1991 yil Germaniyaning Dakaushingit shaxrida bo'lib o'tgan kattalar o'rtasida Jaxon chempianatida ikkita xamyurtimiz muvofaqiyatli qatnashib ikkita oltin medalni qo'lga kiritishdi. (Sergey Sirtsov 90-kg ikki kurash natijasi 412.5kg Igor Sadikov 100 kg vazn toifasida ikki kurash natijasi 417.5 kg).

1993-1998 yillarda O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasida ko'plab o'zgarishlar bo'ldi. O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi Bosh kotibi va katta murabbiy, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Danil Fedorovich Kim rahbarligida ko'plab yosh milliy kadrlar Federatsiya ishiga jalb qilindi.

Respublikamiz viloyatlari qishloqlaridan terma jamoalarga qobiliyatli sportchilar chorlandi. Ularga etibor kuchaydi. Bu esa o'z maxsulini berib, O'zbekiston terma jamoasining jaxon kubogi (Eron 1995 yil) Osiyo o'yinlari (Xirosima 1994 yil Bishkek 1998 yil) Osiyo chempianati (Korea 1996 yil) Jaxon chempianati (Xitoy 1995 yil) Olimpiya o'yinlari (Atlanta, 1996 yil) musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish sabablaridan biri bo'ldi.

1998 yildan Federatsiya terma jamoasiga bosh murabbiy etib tiyinlangan iste'dodli yosh murabbiy Rashid Matkarimov ishga yangicha tamoil berbi, musobaqalarga tayyorgarlikning ilmiy asosda olib borilishini ta'minladi, ishni endigina ushbu sport turiga kirib kelayotgan o'smirlardan boshlashga murabbiylar etiborini qaratdi.

Buning natijasida bir necha yildan keyin o'spirinlar va yoshlar terma jamoasi Osiyoda yetakchi jamoaga aylandi. Murabbiylarimiz, sportchilarimiz mexnat maxsuli isboti sifatida 1998 yildan boshlab yoshlar va o'spirinlar terma jamoasi qit'aning yetakchi jamoalari qatoridan muntazam ravishda kuchli uchlikdan o'rin egallab kelishayotganligini aytish joiz.

2000-2001 yillarda Federatsiyaga og'ir atletika bo'yicha xalqoro toifadagi sport ustasi Valijon Usmonov raxbarlik qildi. Bu davrda Respublikamiz terma jamoalariga ko'plab sportchilar yetishtirib berayotgan Respublikamiz jamoalariga ko'plab sportchilar yetishtirib berayotgan Samarqand, Xorazm, Qoraqolpog'iston, Farg'ona, viloyatlarida yuqori malakali og'ir atletikachilar tayyorlash markazlari tashkil etildi.

2001 yilda O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi Adliya vazirligida rasman ro'yxatdan o'tkazilgandan so'ng Federatsiya xayotida yana bir yangi saxifa ochildi, desak mubolog'a

bo'lmaydi. SHu vaqtdan boshlab Federatsiya prezidentligiga NKMK ga qarashli Zarafshon shazridagi eng yirik tashkilotlardan biri Zarafshon qurilish boshqarmasi (ZQB) boshlig'i Nikalay Semyonovich Dyakov vitse prezident etib V.A.Karapetyan va bosh kotib lavozimiga yosh murabbiylardan biri SHaxrullo Maxmudov saylandi. Shundan keyin Zarafshon shaxri Respublikamizning og'ir atletika markazlaridan biriga aylandi. ZQB yetakchi sportchilarimizni o'z otalig'iga oldi. O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi xamda Davlat jismoniy tarbiya va sport ko'mitasi tomonidan sportchilarimizning xalqoro musobaqalarga muntazam ishtiroki, musobaqaga tayyorgarlik jarayonidagi o'quv mashg'ulot yig'inlari bilan doimiy ravishda ta'minlash bo'yicha maxsus dastur ishlab chiqildi. Federatsiya bosh kotibi Sh.Maxmudov esa Xalqaro tashkilotlar, Osiyo va Xalqaro og'ir atletika Federatsiyasi bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yishga muvaffaq bo'ldi. Xalqaro tashkilotlar tomonidan og'ir atletika sport turiga beriladigan e'tibor juda kuchaydi. Sababi-olimpiya turi sifatida barcha mamlakatlarda ushbu sport turi nufuzli o'rin egallaydi. O'zbekistonda barcha sport turlari qatori ushbu sport turiga ham bo'lgan e'tibor hukumat darajasida kuchayganligini barcha e'tirof etmoqda. Eng nufuzli xalqaro musobaqalarda O'zbekistondan kamida ikki nafar mutaxassis hakam sifatida taklif etilayotganligi ham yurtimizning ushbu sport mutaxassislariga nisbatan xalqaro maydonda berilayotgan yuksak e'tibordan dalolatdir.

Shu kunlarda O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasi prezidenti N.S.Dyakov, Vitse-prezidenti V.A.Karapetyan va bosh kotib SH.Mahmudovlar nazorati ostida asosiy terma jamoamiz a'zolari Afinada bo'lib o'tadigan Olimpiada o'yinlari hamda turli xalqaro musobaqalarga ZQB homiyligida qizg'in tayyorgarlik ko'rmoqda. Olimpiadagacha sportchilarimiz uchun Bishkek, Olmota, Minsk, Texron shaharlarida maxsus o'quv-mashg'ulot yig'inlari tashkil etish rejalashtirilgan. Shuningdek, Chimkent, Doxa, Moskva shaharlarida bo'lib o'tadigan nufuzli turnirlar ham yetakchi sportchilarimiz uchun tayyorgarlik vazifasini o'taydi.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Matkarimov R. M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati Darslik Toshkent 2015. "ITA-PRESS"
2. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, - 384 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика.- Свердловск: 2005,- 450 с.
4. THE LOST PAST by Gottfrid Schodl 1992. 304 b.
5. G. Everett. Olympic weightlifting 2015. 420 b.

Qo'shimcha:

1. <http://www.iwf.com>
2. <http://www.azianwf.com>
3. <http://www.lifting.ru>
4. <http://www.iwf.scintific.com>
5. <http://www.gpntb.ru>
6. <http://www.rsl.ru>
7. <http://www.vlados.ru>

4 - MA'RUZA. OG'IR ATLETIKADA TASNIFLANISH VA ATAMALAR.

REJA:

1. Kirish
2. Tasniflash
3. Atamalar
4. Nazorat savollar
5. Qo'llanilgan adabiyotlar

1. Kirish.

Og'ir atletikachilar mashg'ulot jarayonida xususiyati va yo'nalishi xar xil bo'lgan mashqlardan foydalanadilar. Mashqlarni to'g'ri tasniflash, tizimlashtirish va o'kuv - mashg'ulot jarayonida aniq atamalarni qo'llash muxim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlar juda ko'p. Ularning xammasini ko'rib chiqish, ularga pedagogik va fiziologik tavsif berishning deyarli imkoni yo'k. Biroq har xil mashqlarda umumiy pedagogik va fiziologik qirralarni topish va ularni guruhlarga birlashtirish, yahlit mashqlarni umumiyligi bo'yicha tasniflash mumkin.

2. Tasniflash

«Tasniflash» so'zi lotincha «razryad» va «bo'lish» so'zlaridan iborat bo'lib, ikkita ma'noni anglatadi. Ulardan biri - qandaydir bir tushunchalarni (obhektlar, predmetlar, xodisalar, harakatlar va boshqalar) alohida kategoriyalarga taqsimlanadi. Ikkinchisi - umumiy belgilar va ular orasidagi qonuniy bog'likliklarni hisobga olgan holda xosil qilingan kategoriyalarga (bo'limlar, razryadlar, guruxlar va x.k) bo'lingan tushunchalarning bir biri bilan bog'liqligi tizimini anglatadi.

Mashqlarning tasniflanishi deganda ularni guruxlar va kichik guruxlar bo'yicha (jiddiy belgilariga bog'liq ravishda) taqsimlashning mahlum bir tizimi tushuniladi.

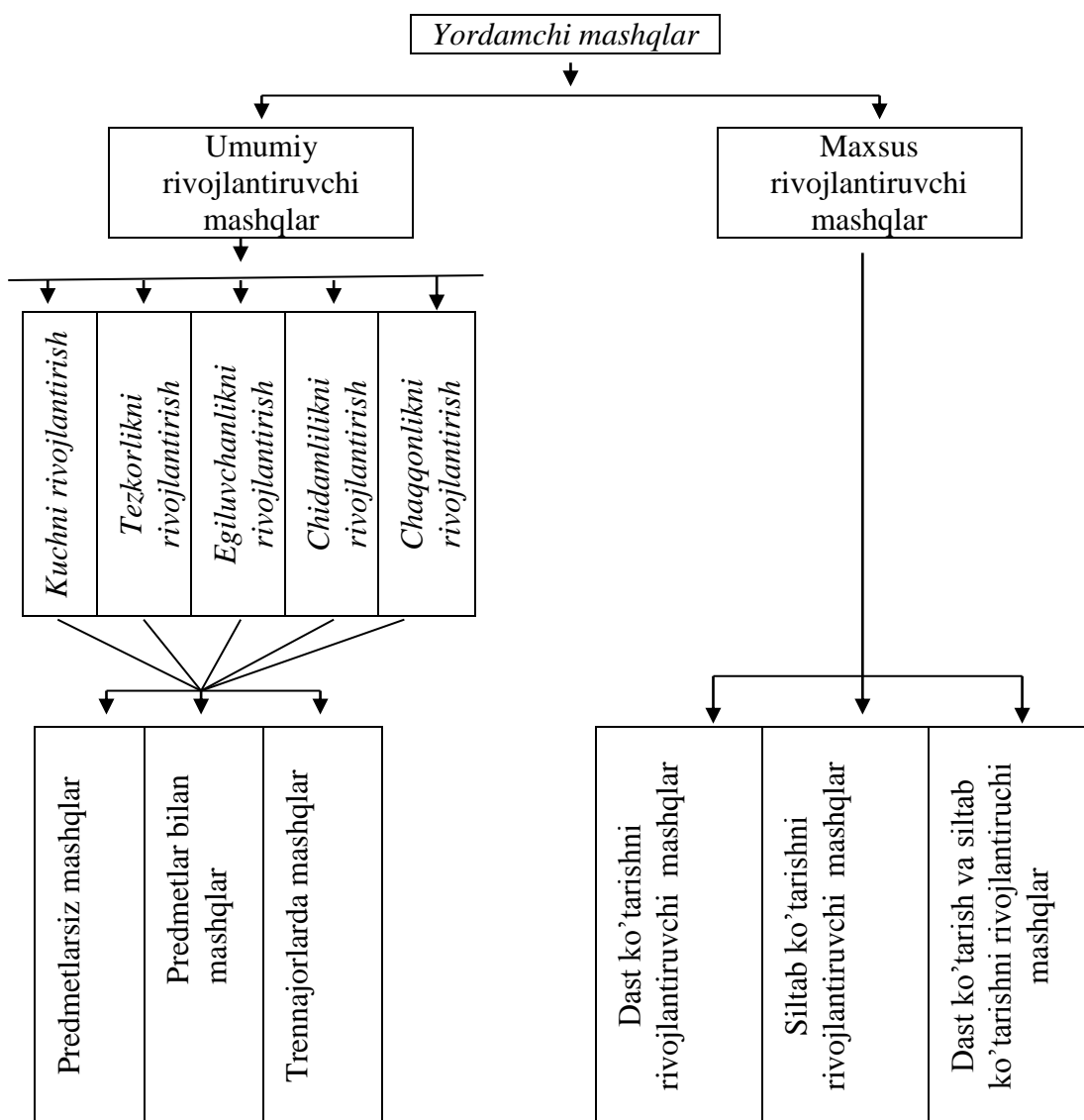
Og'ir atletikada ikkita asosiy mashqlar guruxi ajratiladi klassik va yordamchi.

Klassik mashqlarga musobaqalar dasturiga kiruvchi shtangani dast va siltab ko'tarish kiradi.

Yordamchi mashqlar *umumiy rivojlantiruvchi* va *maxsus rivojlantiruchi mashqlarga* bo'linadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar og'ir atletikachining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi; bunda ular texnik tayyorgarlikga nisbatan kam ta'sir ko'rsatadi. Maxsus mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga va og'ir atletika mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratilgan.

Og'ir atletikachilarning yordamchi mashqlari shartli ravishda guruxlarga bo'linadi. Ko'rsatib o'tilgan guruhlarda bajarilish shartlariga ko'ra bir biridan farq qiluvchi ko'p sonli kichik guruxlar ajratiladi.

Yordamchi mashqlarning tasniflanishi



3. Atamalar

Og'ir atletikada atamalar - bu ushbu sport turidagi o'ziga xos maxsus tushunchalarning yig'indisini ifodalovchi atamalar tizimidir.

Mutloq kuch - bajarishda muskullar kuchi yoki butun gavda og'irligini xisobga olmagan xolda inson tomonidan namoyon qilingan kuchdir.

SHKS - shtanga ko'tarish soni.

Yuklama xajmi - mahlum bir vaqt oralig'ida bajariladigan mashqlarni soni. Og'irlikni ko'tarish soni yoki uning vazni (kg yoki tonna) bilan ifodalanadi.

Yuklama shiddati koeffitsenti (SHK) - shtanganing o'rtacha og'irligining klassik ikki kurashda ko'rsatilgan natijga nisbati.

Yuklamaning nisbiy shiddati (NS)-shtanganing o'rtacha og'irligi.

Boshlang'ich vazn - atlet o'zining musobaqadagi birinchi urinishini boshlaydigan shtanga og'irligi.

O'lik nuqta - amplituda nuqtasi bunda, yotib shtangani siqib ko'tarish, shtanga bilan o'tirib -turishlarni bajarish paytida snaryadini harakatlanishi sustlashadi yoki to'lik to'xtaydi.

Shtangani yerdan uzgan vaqti (SHUV)-shtangani supadan uzish vaqti.

Egilish -gavdani oldinga, orqaga, yon tomonlarga bukish.

Orqaga egilish - mashq bajarish paytida gavadani orqaga egish bilan bukilish.

Tayanib cho'kkalash - cho'kkalash fazasi, bunda oyoq qadamlari supaga tegadi.

CHO'kish - atletning shtanga ostiga cho'kkalagandan keyin pastlashishi.

Shtanga bilan o'tirib – turishlar - yelkada yoki ko'krakda turgan shtanga bilan o'tirib - turishlar, keyinchalik shtangani oyoqlar va gavda to'liq to'g'rilangunicha yuqoriga ko'tarilish.

Qayta ushlab - siltanish oxirida grifni ushlab turgan qo'lning holatini o'zgartirish.

Qo'yg'ich - shtanga grifining joylashish balandligini oshirish (og'ir atletika mashqlarini bajarish paytida) ularga shtanga qo'yiladi.

Urinish yondashishi - bitta urinishda shtangani qo'ldan qo'yamay, u bilan bir marta yoki ko'p marotaba mashq bajarish.

Tezlashish - dast ko'tarish va siltab ko'tarishda belgacha ko'tarish fazasidan so'ng oyoqlar va gavadani faol yozish xisobiga sport snaryadining jadal harakati.

Amortizatsiya fazasi va final tezlanish-

Tortish - (cho'zish uzatish) - shtangani mahlum bir balandlikkacha ko'tarish.

Yon tarafga cho'kkalash - oyoqlarni yon tomonga uzatgan xolda cho'kkalash.

Qaychisimon cho'kkalash - oyoqlarni oldi va orqa yo'nalishida uzatgan xolda cho'kkalash.

Ko'krakka ko'tarish - siltab ko'tarish mashqlardagi birinchi usul.

Yarim siltash - cho'kkalamasdan va shtangani qayd kilmasdan ko'krakdan siltab ko'tarishni bajarish.

Yarim cho'kkalash - oyoqlarni tizzalardan bir oz bukkan xolda (ko'pi bilan 90° burchak ostida) cho'kkalash.

Tortish (cho'zish)- og'irlikni cho'kkalab turib ko'krakka yoki to'g'rilangan qo'llarga yuqoriga ko'tarish.

Dast ko'tarish - musobaqa mashqi bo'lib bunda shtanga bitta harakat bilan qo'llar to'g'rilangunicha yuqoriga ko'tariladi.

Dast ko'tarishda ushlab - dast ko'tarishni bajarish uchun shtangani ushlab kengligi.

Dast ko'tarish mashqlari - dast ko'tarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish xamda atletning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

Badan kizdirish uchun vazn - mashg'ulot yoki musobaqa vaznlarini ko'tarishdan oldin atlet badan qizdirishni boshlaydigan shtanga og'irligi. Og'ir atletika mashqida atletning maksimal natijasiga (foizlarda) nisbatan olingan yuklama shiddati mashg'ulot, xafta, oy, yil uchun xisoblab qo'yiladi.

Yozilish - tezlashidan keyin gavda va oyoqlarni to'g'rilash.

O'rtacha vazn yoki yuklama shiddati (O'rvazn) - mashqlar davomida (mashg'ulotda, xaftada, oyda, yilda) ko'tarilgan umumiy kilogrammlar yig'indisini SHKS ga nisbati.

Ustunlar - siltab ko'tarish, siqib ko'tarish mashqlari va o'tirib - turishlarni bajarish uchun ularga shtanga qo'yiladi.

Ikki kurash yig'indisi - sportchining yakuniy natijasi (kg da), u og'ir atletikada (dast va siltab ko'tarishda) gi natijalarni umumlashtirish natijasida xosil qilinadi.

Siltab ko'tarish- klassik mashq, ikkita urinishda bajariladi; birinchisi - shtanga ko'krakkacha ko'tariladi; ikkinchisi - ko'krakdan yuqoriga qo'llar to'g'rilangunicha siltab ko'tariladi.

Siltab ko'tarish mashqlari – siltab ko'tarish texnikasini o'rganish va takomillashtirish xamda atletning jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar.

Siltab ko'tarishda ushlab - siltab ko'tarishni bajarish uchun shtangani ushlab uzunligi.

Ko'krakdan siltab ko'tarish - siltab ko'tarish mashqining ikkinchi urinishi.

Belgacha ko'tarish - shtangani cho'kkalash boshlanishidan oldin supadan ko'tarish.

Mashg'ulot vazni - atlet ko'proq mashq qiladigan shtanga og'irligi.

Ko'tarishni qayd qilishlar: 1. Shtangani musobaqa qoidalari talablariga javob beradigan xolatda, to'g'rilangan qo'llarda yuqorida ushlab turish. 2. Turli xil harakatlarni yakunlovchi xolat.

Ushlab - qo'l kaftining shtanga grifida joylashishi.

Shvung - shtangani ko'krakdan siltab ko'tarish, bunda oyoqlar yon tomonga yoyiladi yoki o'z joyida qoladi.

Ushlash kengligi - shtanga g'ildiragi va qo'l kaflari o'rtasidagi masofa.

4. Nazorat savollari.

1. Atamalar tushunchasi?
2. Mashqlarning tasniflanishi qaysi guruxlarga bo'linadi?.
3. Yordam beruvchi mashqlarni tushunchasi?

5. Adabiyotlar ro'yxati.

1. Matkarimov R. M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik Toshkent. 2015. "ITA-PRESS".
2. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, - 384 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика.- Свердловск: 2005,- 450 с
4. THE LOST PAST by Gottfrid Schodl 1992 304 b.
5. G. Everett. Olympic weightlifting 2015. 420 b.

Qo'shimcha.

1. <http://www.iwf.com>
2. <http://www.azianwf.com>
3. <http://www.lifting.ru>
4. <http://www.iwf.scintific.com>
5. <http://www.gpntb.ru>
6. <http://www.rsl.ru>
7. <http://www.vlados.ru>

5 - MA'RUZA. OG'IR ATLETIKA MASHQLARINING TEXNIKASI

Reja:

1. Kirish.
2. Og'ir atletika mashqlari texnikasining umumiy tavsifi.
3. Klassik mashqlar texnikasi taraqqiyoti (evolyutsiyasi) va uni yanada takomillashtirish yo'li.
4. Texnikani boshqarishning xarakteristik xususiyatlariga bog'liq mashq.
5. Shtanga xarakati traektoriyasi.

1. Kirish

Texnika – bu mashqlarni oqilona, yahit tejamkorlik bilan bajarish demakdir.

Sportchining tayyorgarligini jismoniy, texnik va nazariy turlarga bo'lish qabul qilingan. Bular orasida texnik tayyorgarlikka alohida ahamiyatga ega bo'lib, u professor V.M. D'yachkovning obrazli ifodasiga ko'ra butun sport tayyorgarligining o'ziga xos "chiqish eshigi"ga o'xshaydi, negaki sportchining texnik mahoratiga uning xar tomonlama, birinchi navbatda jismoniy tayyorgarligi natijalari aks etadi.

Og'ir atletika sportining tezkorlik kuchga tayanuvchi turli bo'lganligi sababli og'ir atletikachi uchun eng muhim jixatlar kuch va mushaklarning qisqarishi tezligi xisoblanadi. Shuning uchun og'ir atletikada texnika, eng avvalo, aynan shu sifatlarda imkon qadar to'la va samarali foydalanishni tahminlab berishi zarur. Boshqacha aytganda, og'ir atletikachining texnikasi uning mashg'ulot jarayonida o'zlashtirgan dinamik kuch imkoniyatlarini eng to'la ravishda yo'zaga chiqarishiga yo'naltiriladi.

Shunday qilib, og'ir atletikachining sport texnikasi deganda, maxsus xarakteristik xususiyatlarining shunday tizimi tushuniladiki, u sportchi tomonidan mashg'ulot jarayonida egallangan dinamik kuch imkoniyatlarining maksimal darajada qo'llanishga yo'naltiriladi hamda tashqi va ichki kuchlardan oqilona foydalanishni ko'zda tutadi. Sportning tezlik – kuchga asoslangan turlariga xos xususiyat qisqa muddatlilik va kuchlanishning maksimal quvatidir.

2. Og'ir atletika mashqlari texnikasining umumiy tavsifi.

Texnik maxorat sport tayyorgarligining boshqa tarkibiy qismlari orasida alohida o'ringa ega, chunki u yoki bu mashqni bajarishda sportchining jismoniy psixologik, taktik, nazariy, xullas xar tomonlama tayyorgarligi namayon bo'ladi.

O'sib borayotgan texnik maxoratga sportchi tayyorgarligining har bir bosqichida uning jismoniy tayyorgarligi darajasida muvofiq kelishi zaruriy shart sanaladi. Aks holda ziddiyatlar yo'zaga keladi: jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasiga erishilganda egallanib mustaxkamlanib qolgan xarakati kunikmalari keyinchalik sportchining o'sib borilayotgan jismoniy imkoniyatlarida oqilona foydalanilishini qiyinlashtirib qo'yish mumkin.

Og'ir atletika mashqlari tezlik kuch mashqlari sirayasiga kirgani uchun sportchining texnikasi eng avvalo uning aynan tezlik kuch imkoniyatlaridan eng to'la va samarali foydalanishini ta'minlab berishi kerak. Tezlik kuch mashqlarining o'ziga hos xususiyatlari ularning qisqa muddatlilik va ayniqsa urg'u berilayotgan bosqichlarda mushaklarni maksimal darajada zo'riqtirish bilan bog'likligidir.

Shuning uchun bu mashqlarning texnikasi sportchiga ularni bajarish jarayonida zarur lag'zalarda, kuchlanishni eng yuqori darajada rivojlantirishga imkon berishi zarur og'ir atletika mashqlari texnika nuqtai nazardan juda murakkab. Ular mushak zuriqishlari koordinatsiyasini murakkabligi jihatidan ajralib turadi; sportchining klassik mashqlarni bajarishi mashqlarning imkon chegarasida zo'riqtirish hamda ular faholiyatini keskin almashtirish, yahit tez bo'shashtirish bilan bog'liq, buning o'sishiga, sportchi barcha tayanchli xarakat bosqichlarida muvozanatini saqlab turishi lozim.

Og'ir atletika mashqlarning yuksak darajadagi koordinatsion murakkabligi tufayli, ayniqsa, sport bellashuvlarning bugungi sharoitida ularning ishonch bilan bajarilishi nixoyatda muhim ahamiyatni kasb etadi. Buni ta'minlovchi asosiy omillar: texnik kunikmalarining nisbiy barqarorligi hamda variativligi, bir muncha o'zgaruvchanligi hisoblanadi. Og'ir atletikada texnikaning variatsialigi ayniqsa zarur, negaki sportchi turli xil og'irlikdagi Shtanga bilan mashqlar bajaradi.

Klassik mashqlarning ishonchliligiga chalg'ituvchi omillarga nisbatan xarakat qo'nikmalarini amalga oshirish barqarorligi hamda xarakatlarning mustahkam avtomatlashtirishini ta'minlovchi texnik mahoratini takomillashtirish bo'yicha juda katta ishni qunt bilan bajarish orqali erishiladi.

Sport texnikasini taxlil etishda tizimli-strukturani yondoshuvdan tobora kengroq foydalanilmoqda: sport mashqining texnikasiga alohida tizimlardan tashkil topgan xarakatlar tizimi (muayyan birlik, yahlitlikni tashkil etuvchi o'zaro bog'liq elementlar yig'indisi) sifatida qaralib, bu tizimlar ham o'z navbatida, u yoki bu darajada murakkab bo'lgan tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi va x.k. Mashqni tashkil etuvchi tizimlar bu uning priyomlari, qism va bosqichlaridir.

Xar bir tizim o'sha to'zilishiga – tizimchalarining o'zaro munosabatiga doir asosiy qonunlarga ega. Xarakatlar tizimi mexanikasini taxlil etishda ko'pincha to'zilmalarning uch hil turi farqlanadi: dinamik, kinematik va ritmik to'zilma.

Dinamik to'zilma bu ko'rib chiqilayotgan tizim uchun asosiy hisoblangan hamda tana qismlarining bir-biri va tashqi qismlar (tayanch, snaryadlar, muhit) bilan o'zaro kuchga tayanadigan (dinamik) ta'sirlanishi qonuniyatlaridir. Asosiy tashqi hamda ichki kuchlar: mushaklarning zo'riqishi, og'irliklar, tayanch reaksiyasi, inertsiya kuchlari, tarang sirt diformatsiyasi va boshqa ana shu qonuniyatlar bilan bog'liq.

Kinematik to'zilma ko'rib chiqilayotgan tizim uchun asosiy sanalgan hamda makon va zamon (vaqt) ichidagi xarakatlarning o'zaro aloqadorligiga bog'liq bo'lgan qonuniyatlaridir. U makoniy xususiyatlarida namayon bo'ladi, masalan Shtanga va sportchining og'irlik markazi (u.o.m.), Shtangani hamda sportchi tanasining ayrim qismlari tezligi va tezlanishi kabi tushunchalar orqali ifodalanadi. Shundan makoniy, ya'ni makondagi xarakatlarni ochib beruvchi to'zilmani; zamonaviy, ya'ni xarakatlar zamonda (vaqtda) qanday tashkil etilishini ko'rsatuvchi to'zilmani; makoniy-zamoniy, ya'ni xarakatlarning tezkorligi hamda yo'nalishi va ularning o'zgarishlari haqida tasavvur beruvchi to'zilmani ajratib ko'rsatish qabul qilingan.

Ritmik to'zilma – bu ko'rib chiqilayotgan tizim nisbatlari uchun asosiy hisoblangan va mashqning alohida tarkibiy qismlarini u yoki bu xususiyatlarga (kuch, tezlik va x.k.) urg'u bergan holda vaqt davomida bajarish qonuniyatlaridir. Tizim sifatidagi har bir mashqning ritmik to'zilmasi uning alohida tarkibiy qismlari (to'zilmalarni) ritmik to'zilmalarining birlashib ketishi bilan farqlanadi.

Ritm yaxlit mashqqa ham uning alohida qismlariga ham xos, kuchga urg'u berish esa tizim yoki tizimchaning odatda, yetakchi (asosiy) tarkibiy qismiga (bosqichiga) mos keladi. Bir holatda ritm to'g'ri, xarakatlar samaradorligini oshiruvchi, boshqa holda esa noto'g'ri bo'lishi mumkin – bu texnik mahoratini shakillantirish va takomillashtirish jarayoning asosiy vazifalaridan biri.

Odam organizmi juda murakkab tizim xisoblanib, u turli–tuman axborotlar oqimi asosida o'z-o'zini boshqarishga qodir. Shuning uchun yana bir to'zilma ajratiladi, u axborotning turli tarkibiy qismlari orasidagi o'zoro aloqadorlik qonuniyatlarini ochib beruvchi axborot to'zilmasidir.

Texnik mahoratning (axborot to'zilmasining tarkibiy qismlaridan biri) psixologik asoslari doirasidagi xarakat ko'rsatmasi o'rnatishda nihoyatda katta ahamiyatga ega bo'lib, bunda sportchini aniq shakillantirilgan dastur asosida muayyan harakatlarni bajarishga psixologik jihatdan hozirlash tushuniladi. Bunday xozirlash sportchining ongida mo'ljallanayotgan xarakatning aniq obrazini (modelini) yaratish orqali amalga oshiriladi. Xarakat ko'rsatmasi har doim muayyan pedogogik vazifalar bilan bog'lik bo'lib, mo'ljallanayotgan harakatning sifat jihatini ochib beradi. Masalan, bajariladigan harakatni, uning tezkorligi, amplitudasi, kuchi jihatlarini aniq bajarishga ko'rsatma berishi mumkin. Tezlik–kuch mashqlari toifasiga kiruvchi og'ir atletika mashqlariga kelsak, alohida, ko'pincha yetakchi tarkibiy qismlarga (bosqichlarga) ko'rsatma berishdan foydalaniladi. Maxsus tadqiqotchilar shuni ko'rsatdiki, klassik mashqlarning yetakchi tarkibiy qismlarini

bajarishda tezlikka va maksimal amplitudagi ko'rsatma berish kuchga ko'rsatma berishga nisbatan ancha yuqori natijani tahminlaydi.

Sanab o'tilgan to'zilmalar va ularning orasidagi o'zaro aloqalarni bilish yuqori texnik mahoratga erishining zarur shart sanaladi.

3. Klassik mashqlar texnikasi taraqqiyoti (evolyutsiyasi) va uni yanada takomillashtirish yo'li.

Texnikani taxlil qilishda uning asosi va detallari muhim tushunchalar hisoblanadi. Texnikaning asosi har bir sportchi uchun, uning individual xususiyatlaridan qattiq nazar, majburiy va obektiv zaruriydir. Texnikaning detallari xarakatning ikkinchi darajali xususiyatlari sanaladi. Ular ko'pincha sportchilarning alohida, asosan, morfologik xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Individual xususiyatlardan oqilona foydalanish individual texnikani tavsiflaydi. Texnikaning o'ziga hos jihatlarni aniqlashda shuni hisobga olish kerakki, sportchilarda individual xususiyatlar bilan birga individual kamchiliklar ham ko'zatiladi.

Bahzan individual kamchiliklar individual xususiyatlariga tenglashtiriladi. Ularni farqlash maqsadga muvofiq, lekin texnikaning individual asoslari individual xususiyatlar uni izdan chiqarmasligini nazarda tutish lozim.

Eng yaxshi texnika deganda klassik mashqlarning asosiy tarkibiy qismlarini bexato bajarish mashqning asosiy vazifalarni xal etish: Shtangani tegishli vertikal tezlik bilan zarur balandlikka ko'tara olish nazarda to'tiladi.

Oqilona texnikani muhim omili xar xil mushak bo'g'imlarining dinamik faoliyatga asosli ravishda izchil kirishuvi hisoblanadi: dastlab yetakchi (kattaroq), keyin kuch ko'rsatqichlariga ko'ra o'rtacha (boldir – kaft bo'g'imi bukuvchilari) va faqat shundan keyingina ancha zaif (elka kamari, nihoyat qo'llar) mushaklar faholiyat ko'rsatadi. Mushaklar dinamik faholiyatining bunday izchilligi texnik mahoratining ko'rsatqichlaridan biridir. Dinamik fa'oliyatga maydaroq mushak guruhlarining vaqtdan avvalroq kirishuvi biomexanik zanjirda zaif xalqalarning paydo bo'lishiga olib keladi, bu yetakchi mushaklarning o'stirib borilayotgan zo'riqishi, demak butun xarakatlar tizimi samaradorligini keskin pasaytirish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Yuksak texnik mahoratga erishishda sportchining o'z mushaklarini erkin bo'shashtirish qobiliyati juda muhim ahamiyatga ega. Og'ir atletikachilar uchun bu vazifani bajarish oson emas, chunki og'ir atletika mashqlarga xos xususiyat shuni ko'pincha imkon chegarasidagi zo'riqish tufayli mushaklar tarangligi yuqori darajada bo'lib, uni bo'shashtirish ancha qiyin. Shuning uchun og'ir atletikachilar mushaklarini tez bo'shashtirish qobiliyatini rivojlantirish ustida muntazam ravishda ishlashlari kerak.

Ma'lumki, sportchi tayyorgarligining barcha jixatlari jumladan, texnik tayyorgarlik ham doimiy rivojlanishda bo'ladi. Bu rivojlanishni boshqara bilish zarur. Boshqarish uchun esa texnik mahoratining aniq ko'rsatqichlariga ega bo'lish lozim. Yahlit mashq texnikasi bilan uning tarkibiy qismlari texnikasi bir biridan farq qilganligi uchun texnik mahorat ko'rsatqichlari umumiy va xususiy turlariga bo'linadi.

Texnik mahorat darajasi birinchi navbatda xarakat imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligi darajasi bilan (og'ir atletikada – klassik mashqlarda Shtangani ko'tarishga muvofiq holda) aniqlanadi. Shtangani ko'tarishda cho'qqayib o'tirgunga qadar asosiy vazifa uchun chiqishning zarur tezligini unga bildirishdir. (Shtanganing uchib chiqish tezligi deb portlovning yakunlanishi yoki ko'krakdan itarilishi laxzasidagi to'la tezligining vertikal tarkibiy qismga aytiladi). Agar cho'qqayib o'tirish istisno qilinsa, uni amalga oshirish osonroq. Shuning uchun cho'qqayib o'tirishgacha Shtangani ko'tarishning samaradorlik ko'rsatqichlaridan biri sifatida (Ksam) yahlit klassik mashqlarni bajarganda Shtanganing uchib chiqish tezligining (V1) mashqdagi shu qismni, uyg'un amalga oshirilmagan keyingi qismlarni bajarishdagi Shtangani uchib chiqish tezligiga (V2) nisbati deb qabul qilish mumkin:

$$K_{sam} = \frac{V_2}{V_1}$$

VI

Cho'qqayib o'tirgunga qadar Shtanganing ko'tarishning texnik jixatdan mukamalligini baholashda grif xarakatining traektoriyasi muhim ko'rsatqich bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Tajribalar asosida olingan ma'lumotlarga qaraganda sport mahorati oshgani sayin cho'qqayib o'tirgunga qadar Shtanganing ko'tarilish balandligi asta sekin kamayib boradi. Bu cho'qqayib o'tirish tezligi va uning chuqurligi ortishi tufayli (bo'g'implardagi harakatchanligi evaziga) yo'z beradi. Shuning uchun texnik mahoratning ko'rsatqichlari sifatida dast ko'tarish paytida cho'qqayib o'tirish texnikasining davomiligidan foydalanish mumkin, siltab ko'tarishning birinchi va ikkinchi priyomlarida yarim cho'qqayib yoki cho'qqayib o'tirish bilan Shtangani ko'tarishda natijalar orasidagi tafavud olinishi mumkin. Bu tafavut qancha katta bo'lsa cho'kkayib o'tirishni bajarish texnikasi shunchalik yaxshiroq buladi.

Texnika takomillashtirish tarixiy nuqtai nazardan uni rivojlantirish (o'zgartirish) jarayoni demakdir. Masalan, og'ir atletika endi paydo bulgan davrda texnika juda sodda edi, keyinchalik uning takomillashuvi asosan ikki yo'nalishda kechgan. Cho'qqayib o'tirishning tayanchli bosqichlarida mushaklar faoliyatida koordinatsiya takomillashdi, cho'qqayib o'tirishlar o'rnini diagonal egalladi, u bilan "kaychi usuli bilan almashildi, bu usul asta sekin ko'rinishini o'zgartira bordi, uning chuqurligi ortdi "kaychi" o'rnini "raznochna" oldi. Bugungi kunda cho'qqayib o'tirishga qadar Shtangani ko'tarish paytidagi mushaklar faoliyatida zarur koordinatsiyaning umumiy jixatlari aniklashdi; dastlab yirikrok, keyin o'rtacha, oxirida mayda mushaklar ishlaydi. Klassik mashklarning makoniy-mezoniy (vaqt) o'lchamlari; Shtanga xarakatlari xamda sportchining umumiy og'irlik markazi trektoriyalari, klassik mashklar va ularning qismlariga xos ritm belgilanadi. Texnika tarakkiyotining ikkinchi jixati, yani cho'qqayib o'tirishning chuqurligini oshirish, bugungi kunda, buni qo'rqmay aytish mumkinki, to'laligicha oxiriga yetdi: yonga tashlashga qaraganda ham chuqquroq cho'qqayib o'tirish xolati bo'lishi mumkin emas.

Og'ir atletikachining sport texnikasini yanada takomillashtirish yo'llari endi qanday bo'ladi? Bu yerda ikkita asosiy yo'nalish mavjud: a) harakatlarning boshqarishini takomillashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni texnikasi va jismoniy sifatlari orasidagi tabora o'sib borayotgan aloqodori asosida harakat koordinatsiyasini yanada yaxshilash; b) klassik mashqlarning barcha tarkibiy qismlarida harakatlar tezligini oshirish.

Shu paytgacha texnika deganida ko'proq uning tashqi biomexanik to'zilishi tushunilgan. Aslida esa texnika –bu faqat harakatlarning biomexanik to'zilish emas, balki maskur harakatlarni boshqarishning harakatlantiruvchi va psixik tarkibiy qismlari, pirovard natijasidir.

Harakatlarni boshqarishning harakatlantiruvchi tarkibiy qismlari deganda, sportchi harakati tayyorgarligining o'zora uyg'un alaqadorlikda bo'lgan barcha turlari tushuniladi. Bu barcha jismoniy sifatlarning darajasi hamda ularni rivojlantirishning oqilona nisbati demak. Bu sportchi koordinatsiya qobiliyatlarining rivojlantirish darajasi, ya'ni o'z harakatlarini boshqara bilish demakdir.

Bu boshqarishda mavjud jismoniy sifatlarni, birinchi navbatda, yetakchi, shuningdek, turli inertsiya va defarmatsiyalavchi kuchlarni oqilona qo'llash malakasi favqulodda ahamiyat kasb etadi.

Og'ir atletikada oqilona boshqaruv, kuchlanishni ko'tarilayotgan Shtanga og'irlikiga taqqoslay olish qobiliyati ustuvor omil hisoblanadi.

4. Texnikani boshqarishning xarakatlanishga bog'lik mashki.

Olimpiadaning og'ir atletika tarkibida o'tirib turishni ko'zdan qochirish kerak emas. Bu har qanday yaxshi o'rganish dasturining katta qismi bo'lib, konkurs ko'tarilish qismining har bir usulida omil hisoblanadi. Oyoqlarning kuchi sportchining Shtanga ko'tarish qobiliyati va uni ko'targandan so'ng o'rnidan turishiga ta'sir ko'rsatadi. Bu yerda yana nima ahamiyatliroq, sportchi og'ir atletikadan olimpiadada yuqori muvaffaqiyatga erishishi uchun o'tirib turishning chuqur holatiga kirishishi va buni teran anglashi lozim.

Sportchi gavdasini eng qulay holatda saqlagan holda o'tirib turish darajasining to'g'ri olinishining eng quyi nuqtasiga erishishi mumkin (deyarli vertikalgacha).

Oliy maqsadda, antropometrik sifatlarga ega barcha sportchilar qat'iy talab qilingan eng yuqori darajalarga erishishi mumkin (yahni, gavdaning o'zunligi va oyoqning yuqori va past qismlarining nisbatan o'zunligi). Biroq, haqiqatda, o'tirib turishning eng yuqori darajasidagi ko'plab cheklashlar meros sifatida o'tmaydi, aksincha rivojlantiriladi. Boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'indagi cheklashlar ko'pincha asosiy sabab hisoblanadi.

O'tirib turish darajasidagi har qanday cheklashlar gavdaning noto'g'ri holatiga nisbatan to'g'ri keladigan korrektsiya – to'zatislarga olib keladi. To'piq suyagidagi cheklashlar esa barmoqlarni oldinga yo'naltirib, boldirni oldinga olish va gavdani oldinga egib tosning siljishiga olib keladi. Mehmonxonada sportchining muvozanati yomonlashdi. Yonboshning har xil egilishlari ko'pincha umurtqa pog'onasining qayrilishi hisobiga tiklanadi, bu esa Shtanganing harakatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va ko'pincha shikastlanishlarga olib keladi.

O'tirib turishning to'g'ri darajasini o'rnatish uchun, sportchining gavdasi vertikal bo'yicha yonboshni egishning eng chuqur darajasida u, ya'ni sport ustasi shak-shubhasiz, orqasida yoki ko'krigida og'irligi bilan turli vaziyatlarni sinab ko'rishi va qaysi birida yaxshi ishlayotganini bilishi kerak. Bundan tashqari, yana shunga o'xshash ikkita mashq borki, bulardan sportchilar nagro'zka-og'irlik yo'q bo'lgan vaziyatlarda kontseptsiyani mustahkamlashda yordam sifatida foydalanadilar.

Pauerlifting – bu sportning butunlay boshqa turi bo'lib, uning darajasi parallel ravishda belgilanadi. Yakuniy natijada shu aniqlanadiki, bu sport turi bilan shug'ullangan sportchilar avvaldan belgilangan darajaga eng oddiy usul bilan yetish imkonida qulay vaziyatni tanlaydilar va foyda keltiradilar. Natijada biz pauerlifting doirasida ko'rib turgan keng vaziyat vujudga keladi.

Bundan tashqari, keng pozitsiyaga ega bo'lgan ko'plab sportchilarning o'tirib turishda, o'zlarini tanitishlarida bir necha qavatdan iborat o'ta qalin ip gazlamadan tayyorlangan past bo'ylik kostyumlarning qo'shimcha qilinishi ham afzal bo'ladi. Bu kostyumlar yordamida o'tirish ham, ko'tarilish ham mumkin. Bu og'ir atletika uchun samarali emas.

Oliy maqsad uchun vertikal (ushbu holatda gorizontal bo'yicha) qulay usulni o'z ichiga oladi, bunda gavda beldan boshlab to'piq suyagi yoniga va ko'zlar bevosita oldinga bir nuqtaga qaratilgan bo'ladi.

Sportchi “tizza va kaftlarni yerga qo'ygan holda”, bevosita yelka ostida qo'llari bilan yerga tiralgan holatda, tizzalarini yerga qo'yib, belga to'g'rilab va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inni buqish holatidan boshlashi kerak. Oyoqlar yerda bo'lishi kerak va tizzalar oldinda joylashishi kerak. Nafas olish markazi qattiq siqilgan bo'lib, va diafragmalar yordamida qorin orqali chuqur nafas olinadi.

Sportchi qo'llaridan foydalangan holda tovonlarni orqaga va oldinga yengil tebratib har tomonga surib qo'yishi kerak. Muvaffaqiyatli qaytarish uchun ko'rsatmada orqaning pastki qismi yumaloq holga keltirilmaydi. Keyingi holatlarda sportchi yerga kuchli texnika bilan itarilishi mumkin. Oliy maqsad uchun vertikal (ushbu holatda gorizontal bo'yicha) qulay usulni o'z ichiga oladi, bunda gavda beldan boshlab to'piq suyagi yoniga va ko'zlar bevosita oldinga bir nuqtaga qaratilgan bo'ladi.

Belni buqishga to'g'ri kelganda sportchi tizzalarni oyoqlarga to'g'irlab, ularni saqlagan holda pozitsiyani kengaytiradi.

Biz hammamiz bolaning o'tirayotgan suratini ko'rdik: bilasizmi, bunday holatda yonboshdan tovongacha to'liq o'tirishni taqqoslasak bizning harakatsizligimiz kulgili. Deyarli barcha bolalar bu tebranma harakatlarni bajarib vaqt o'tkazadilar. Buni yangi kelgan bola bilan murabbiy mashq qilish jarayonida o'tirishga va harakat qilishga o'rgatish jarayonida qo'llashi shart, va ushbularni sportchi bilan ham mashq qilishi mumkin.

O'tirishda to'rt nuqta bilan chegaralanish, “quyi holatda” ko'plab egilish sportchining qobiliyatsizligidan darak beradi. Bu mashq tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inning harakatchanligini cheklashni aniqlash va gavda harakatchanligini aniqlashda ideal holatni topish va sportchining noyob to'zilishida murabbiyga yordam berishi mumkin.

Ko'zlarning o'tirgandagi holati

Men juda ko'p marta bu savolga duch kelaman: "Men o'tirgan vaqtimda ko'zlarim qaysi nuqtaga qarashi kerak?" Bu savolga javob, odatdagidek, ko'p narsaga bog'liq bo'ladi.

Ko'zning maqsadi ko'pincha me'yorga qarab yo'naltiriladi, qaysiki umurtqaning bo'yin qismi cho'zilgan yoki egilgan. O'tirish uchun biz umurtqa pog'onasining bo'yin qismi egilmasligini xohlamaymiz. Harakatlanar ekanmiz ideal holat yer bilan egilish darajasi o'rtasida joylashgan bo'ladi... pastda ham emas, yuqorida ham emas.

Bu yerda ko'rinib turibdiki (4.3-rasm) ko'zlar oldinga yo'naltirilgan (chapga), ozgina yuqoriga (o'rtada), yoki kengaytirilgan (o'ngda) sportchining talablari va afzalligiga bog'liq holda.

Yerdan yuqoriga qadar ko'rinishida tiz cho'kib ta'zim qilish (4.5-rasm).

O'tirishning yakuniy rivojlanishida atlet shtangani egallashdan avval qaddini yuqoriga ko'targan holatda qadab ko'rinishida cho'kkalab o'tiradi. Bu harakatdan atletga Shtanganing og'irligiga qo'shimcha yuklama qo'shishdan oldin foydalaniladi. Sportchi bu past bo'ylik o'tirishni og'irliksiz istisno tarzida bajarandek bajarishi kerak. Aniqrog'i esa, qadoqtoshlar oyoqlar orasiga joylashgan bo'lib, ulardan quyidagicha foydalanish kerak:

Sportchi yonboshini orqaga qilib qo'llari bilan shunday itarilishi kerakki, toki tovonlari yerga tegib o'tirishning eng quyi qismigacha borib yetsin. Sportchi tizzalari orasiga joylashgan qadoqtoshlarni mugo'zidan tirsaklari bilan ushlab olishi kerak. Qadoqtoshni ko'kragiga olib kelganda, atletning qo'llari gavadga mahkam yopishib turishi kerak.

Shunga ahamiyat berish kerakki, holatning taranglashishi va cho'kkalab o'tirgandagi holatlar har xil bo'lishi mumkin. Ko'pincha tor holatlar yukni tortish uchun qabul holatiga, yani o'tirishda keng qo'llaniladigan holat sifatida foydalaniladi. Bu narsa sportchi uchun bir holatdan boshqa holatga uncha katta bo'lmagan kuch bilan qulay o'tishda muhim ahamiyat kasb etadi, chunki biz Shtangada jiddiy og'irlik borligida o'ylab ko'ramiz, biz tortilganimizdan so'ng yakuniy natijada oyoqlarimiz qayerga yig'ilgan bo'ladi.

Sportchi tortilgan holatdan qabul holatiga tez o'tishi kerak va uning oyoqlari juda oz vertikal holga siljib o'tishi kerak. Sportchi buni tez harakatlar bilan amalda qo'llashi kerak, tarang holda boshlashi va oyoqlarni keng ochgan holatda tez sakrashi va avvalgi holatga qaytishi kerak. O'tirishda yonboshni to'rtidan bir qismigacha pasaytirish va zarurat tug'ilganda, amaliy jihatdan – to'liq o'tirish bilan harakatlanishda unumdorlikning oshishi samarali bo'ladi. Murabbiy shuni unutmasligi kerakki, taranglashuvchi holat bilan qabul qilinuvchi holatlar bir xil, qachonki sportchining har bir oyog'idagi og'irligi evaziga birgalikda keladi. Ko'pchilik qismlarda esa (faqat ayrim hollarda, bunday bo'lmasligi mumkin), atletning og'irligi oyoq o'zunligi bilan bab-baravar taqsimlangan bo'lishi mumkin.

Bunday mashq uchun murabbiy "tovon bilan sakrash, yerda sakrash, tovonga sakrash" mashqidan foydalanishi kerak, bu degani yani sportchining og'irligi oyoq kafti yo'zasidan boshlanib yana oyoq kafti yo'zasida tugashi kerak. Bu kengayish jarayonida ko'tarilish vaqtida sportchi oyoqlari ko'tarilmaydi degani emas. Ehtimol, sportchi harakatlarni bajarayotganda, tugatayotganda (ertaroq emas) oyoq barmoqlarini tortishi balki to'g'ri bo'lar.

5. Shtanga xarakati traektoriyasi

Ko'p yillar davomida og'ir atletika mashqlari texnikasi asosan sportchilar va murabbiylarning tajribasiga tayyangan xolda takomillashib keladi. Lekin sport natijalari o'sib borgan sayin snaryadi (Shtanga) bilan muayyan tarzda o'zaro munosabatida bo'ladigan og'ir atletikachining harakatlari to'g'risidagi zamonaviy ta'savvurlardan kelib chiqib, uning qa'tiy ilmiy asoslanishini o'zgartirib bo'lmasligi tabora ochiqroq ayon bo'la bordi. Og'ir atletikachining Shtanga bilan o'zaro munosabatiga biologik boshqaruv tizimining mexanik tizim bilan o'zaro munosabati sifatida qarash mumkin. Bu tizimlarning dinamik tavsiflari bir-biriga muvofiq bo'lgan holdagina ularning birgalikdagi "faoliyati muvaffaqiyatli" chiqishi mumkin. Bu muvofiklik, bir tomondan, biologik tizimning o'lchamlarini teskari aloqa tamoyillari xamda optimalik tomoyilida

kelib chikib tinimsiz moslashtirish, ikkinchi tomondan, sportchining imkoniyatlariga qarab sport anjomi o'lchamlarini o'zgartirishni taqozo etadi.

Shtanga tebranuvchi tizimdan iborat bo'lib, uning xususiyatlari og'ir atletika mashqlarining bajarilish texnikasiga, pirovard natijada, sport muvofaqligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Shtanga harakatining trektoriyasi sportchi texnikasi sifatini baholash mezonlaridan biri hisoblanadi. Ilgari tortishda snaryadning harakati traektoriyasi qat'iy vertikal bo'lishi kerak, deb hisoblangan, negaki ikki nuqta orasidagi eng qisqa masofa to'g'ri chiziqdir va demak, bu uchastkada amalga oshiradigan ish Shtanganing to'g'ri chiziqdan farqli bo'lgan har qanday troektoriya bo'yicha harakatlanishida kamroq bo'ladi.

Ammo traektoriyaning qayd etilishi quyidagilarni oyd izlashtirdi: yani shug'ullanuvchilar Shtangani to'g'ri chiziqqa yaqin traektoriya bo'ylab, ko'tarar ekanlar, malaka oshgani sayin bu traektoriya shakli o'zgarib, S-simon ko'rinishni egallaydi. Go'yo bunda ochiqdan-ochiq ziddiyat borday. O'z-o'zini muvofiqlovchi "og'ir atletikachi-Shtanga" tizimi yomon tomonga o'zgarayotgan bo'lib chiqadi. Biroq bunda hech qanday ziddiyat yo'q.

Gap shundaki, shtangani ko'tarayotgan og'ir atletikachi og'irlik kuchini yengar ekan, ish bajaradi. Mexanika qonunlariga ko'ra, traektoriyaning turi bunday ta'sir ko'rsatmaydi, chunki u ko'tarilayotgan jism og'irligining ko'tarilish balandligiga kupaytmasi bilan o'lchanadi. Bu holatda o'zi moslashuvchi tizim cheklangan quvvat zahiralariga ega bo'lgan mazkur tizim tuzilishi uchun optimal hisoblangan harakat traektoriyasini tanlashi mumkin. Optimallik mezoni esa, huddi avvalgidek, quvvat sarflash minimumi bo'lib hisoblana boradi.

Shtanga ko'tarilganda, og'ir atletikachining boldir, kaft, tizza va tos-son bo'g'imlarida ag'daruvchi momentlar paydo bo'ladi, ularning kattaligi quyidagi formula orqali aniqlanadi;

$$M = (P+ta) l, \text{ bunda: } l - \text{moment yelkasi;} \\ P+ta - \text{Shtanganing dinamik og'irligi.}$$

Optimallik tamoyiliga ko'ra "sportchi-Shtanga" tizimi shunday harakatlanishi kerakki, bo'g'imlarda rivojlantiriladigan momentlar imkon qadar kichik bo'lsin. Buni ikki xil o'lcham: tezlanish (a) hamda moment yelkasini (L) kamaytirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Biroq tezlanishni kamaytirish shtanga tezligining kamayishiga olib keladi, bunga esa yo'l qo'yib bo'lmaydi. Demak imkon darajasida moment yelkasini qisqartirish kerak. Yelka o'zuniligini qisqartirishga, bir tomondan, qo'llar kuchining tortuvchi xarakati hisobiga shtanga grifini sportchiga yaqinlashtirish orqali erishiladi, ikkinchi tomondan, buni grifni yelka kamari bilan "qoplash" paytida qarama-qarshi bo'g'im hisobiga bajarish mumkin bo'ladi.

Gavdaning oldinga qarab kompensatsiyalovchi harakatlari tizimining og'irlik markazi vertikal preksiya tayanch maydoni doirasida saqlanishi zaruriyati bilan yuzaga keladi. Shunday qilib, tortishning birinchi bosqichida shtanga harakati traektoriyasining qiymatini og'irlik kuchi ag'daruvchi momentini kamaytirish zarurati tufayli paydo bo'ladi.

Endi portlashni bajarish vaqtida shtanga xarakati traektoriyasining old tomon yo'nalishida o'zgarishni ko'rib chiqamiz. Gavdaning distal qismi xarakati tezligining vertikal tarkibiy qismi Shtanga qo'llardan o'tadi, portlatish oldidan ular vertikalga nisbatan ma'lum burchak ostida turib, osilgan yuk vazifasini bajaradi. Yelka kamari xarakat tezligi natijasida: u ayni xozirgi lahzadagi og'irlik kuchi momentda yelkasining gavdaning alohida chizig'i proeksiyasiga bog'lik - bu proeksiya qanchalik katta bo'lsa, vertikal tomon shuncha katta bo'ladi.

Proeksiyaning kattaligi esa qo'llarning vertikalga nisbatan og'ish burchagiga bog'lik; bu burchak qanchalik kichik bulsa, shtanga harakatining tezligi shunchalik katta. Praektariyaning oldinga yo'nalishini o'zgartirish uni kamaytirishga yordam beradi.

Cho'qqayib o'tirishni bajarishda shtanga harakatining traektoriyasi yana orqaga pastga og'adi.

Orqaga og'ish sportchining shtangaga ta'siri tufayli yo'z beradi-cho'qqayib o'tira boshlar ekan, u oldinga-pastga siljiydi. Bunda reaksiya kuchi teskari tomonga yunalgan buladi. Kuchning garizantal tarkibiy qismi Shtanganing orqaga harakati trektoriyasini o'zgartiradi.

Shunday qilib Shtangani, ko'krakka ko'tarayotgan vaqtda uning harakat traektoriyasi o'zgarar ekan, buni sportchining shtangaga zarur harakat tezligini berish uchun o'z imkoniyatlaridan iloji boricha yaxshiroq foydalanish uchun og'ir atletikachi shtanga tizimining moslashishi sifatida qabul qilish kerak.

Shtanga harakati traektoriyasini o'zgartirishning hususiyati va kattaligi og'ir atletikachining malakasi, uning bo'yi, startdagi holati, shtanganing og'irligi va h.k ga bog'lik. Isbotlanishicha, snaryad harakatining traektoriyasi, demak, snaryadning harakatlanish ishi, demak, og'ir atletikachi tanasi knematik zanjiri ham Shtangani og'irligiga bog'liq. *U kamaygan sayin traektoriya sportchidan tobora ko'proq o'zoqlashib boraveradi, chunki shtanganing og'irligi kichik bo'lsa, uning dinamik og'irligi katta emas va ag'daruvchi moment o'zining maksimal qiymatidan (chegarali og'irlikdagi Shtangani ko'tarishda) oshmaydi.*

Agar mashg'ulot paytida snaryadning og'irligi asta – sekin oshrib borilsa, bir xil og'irlik bilan mashqni takroran bajaranda traektoriyaning variantlari soni kamayyadi. O'rta va katta og'irlikdagi Shtangani ko'tarishda ham u kamayadi.

Kichik og'irlikdagi shtanga ko'tarilib, keyin uning og'irligi oshirib borilsa, yoki katta og'irlikdagi kichik og'irlikka o'tilsa, unda traektoriyaning servariantligi oshadi.

Agar shtanga grifining proeksiyasi oyoq uchlari qirrassiga to'g'ri kelsa, tortishning birinchi boskichida shtanga harakati traektoriyasidagi o'zgarish ortib boradi, shuningdek, shtanganing og'irlik markazi orqali o'tuvchi vertikal chiziq oldida bo'ladi. Grifning proeksiyasi oyoq kaftining o'rta qismiga to'g'ri keladigan startda bunday xolat eng manfaatli hisoblanadi.

Bu holatda sportchining boldirlari vertikalga nisbatan eng kichik burchak ostida joylashgan bo'ladi, ma'lumki, natijada ularning dinamik kuch imkoniyatlari kamayadi.

Xar qanday sport mashqi, u qay darajada murakkab bo'lmasin, eng oddiy bo'g'imlar xarakati zanjiridan iboratdir. Ular mashqning elementlari deb ataladi. Mashqdan o'z xolicha ajratib olingan elementlar mashqning o'ziga hosligini aks ettirmaydi. Elementlar majmualarga birlashib, bosqichlarni (fazalarni) tashkil etadi. Sport mashqlarning bosqichlari:

- O'zlari ajratib olingan har qanday mashqning o'ziga hos tarkibiy qismlaridir. Masalan: statik start, portlatish yoki cho'qqalash.

- Bular boshqa sport turlaridagi mashqlarda deyarli uchramaydigan, og'ir atletika mashqlarining o'ziga xos bosqichlaridir.

Bosqichlar, o'z navbatida, qism deb ataladigan yirikroq majmualarga birlashtiriladi (tsiklik, ya'ni ko'p bor takrorlanadigan xarakatlarida o'z tarkibiy qismlar davrlarga, ular esa tsikllarga birlashadi). Bular mashqlarning yanada yiriqroq o'ziga hos tarkibiy qismlaridir. Qismlarni mashqning asosiy tarkibiy qismlari deb hisoblash mumkin.

Qismlar priyomlarni tashkil etadi, bo'lar eng yirik tarkibiy qismlar sanaladi. Yuqorida sanab o'tilgan tarkibiy qismlar xar hil turdagi tizimlardir. Priyomlar – birinchi turli tizimchalar, qismlar – ikkinchi turli tizimchalar hisoblanadi. Tizimchalar birlashuvining tartibi barcha murakkab tizimlarda ko'zatiladi. Har bir tizimcha mustakil, lekin muvofik tarzda quyidagi katorning tizimi sifatida karaladi.

Har qanday sport mashqini tashkil etuvchi tizimchalar katorida etakchi (asosiy) tizimchalarni farqlash qabul kilingan, ularning bajarilishi eng muhim harakat vazifasining hal etilishi demakdir.

Har kanday tizimning o'ziga hos hususiyati uni tashkil etuvchi tizimchalar orasidagi, shuningdek, tizim va u bilan munosabatda bulgan muhit orasidagi muayyan alokadorlikning mavjudligi sanaladi.

Mexanikada kuch deganda har xil jismlarning o'zaro bir-biriga ta'sir ko'rsatish ulchami tushinilib, ish ta'sir ularning mexanik holatida o'zgarishlar yo'z berishiga olib keladi. Kuch bu o'z qiymati va yo'nalishga ega bo'lgan vektor kattaligidir. U nimagadir ta'sir ko'rsatadi.

Shtanga bilan mashqlarni bajarayotganda, mushaklarning tortish kuchi, Shtanga va sportchining o'z og'irlik kuchi, turli inertsiya va reaktor kuchlar, Shtanga grifi va xarakat apparati cho'ziluvchan tuqimalarning taranglik kuchlari amal qiladi.

Mushaklarning tortish kuchi – asosiy xarakatlantiruvchi kuchlar. Ular sportchining qo'llari va ko'kragi orqali shtanga grifiga ta'sir ko'rsatib, uning ko'tarilishini tahminlaydi. Shtanga beriladigan kuch biroz og'ish bilan yuqoriga yo'naladi.

Shtanga va sportchining og'irlik kuchlari – tormozlovchi kuchlar. Ular yukoriga tomon harakatga karshilik ko'rsatadi, chunki ularning vektori katiy ravishda pastga yunalgan buladi. Bu kuchlarning teng ta'sir etuvchisi beriladigan nukta “sportchi shtanga” tizimining og'irlik markazi uki hisoblanadi.

Sportchi mushaklarning tortish kuchi bilan “sportchi shtanga” tizimi og'irlik kuchining teng ta'sir etuvchisi –bu shtanga bilan klassik mashklarni bajarayotganda o'zaro “bellashuvga” kirishadigan ikkita asosiy kuchdir. Bu kuchlarning birgalikdagi natijasi tizimning o.u.m.vertikal tezlanishini taminlaydi, shuning uchun ham u tezlantiruvchi kuch deb ataladi.

Inertsiya kuchlari ham og'ir atletika mashklarini bajarishga ta'sir ko'rsatadi.

Tezlanuvchi Shtanga reaksiyasi uning inertsiya kuchi yoki inertsion kuchi deb ataladi. Bu kuch har doim tezlanish yo'nalishiga teskari tamonga yunalgan, mikdoriy jihatdan esa shtanga massasi bilan uning og'irlik markazi tezlanishi kupaymasiga teng buladi. Sportchi tanasi yoki tana qismlarining tezlanib harakat qilishi natijasida ham inertsion kuchlar paydo bulib, ular tezlanuvchi massalarning ular tezlanishi kupaymasiga mikdoriy jihatdan teng buladi.

Bu “sportchi – shtanga” tizimining tezlanishli harakatiga ham barobar taalluklidir. Shtanga va sportchi tanasining tezlanish bilan yukoriga harakat kilganida yo'zaga keladigan inertsion kuchlari tormozlovchi hisolanib, harakatga karshilik ko'rsatadi. Agar Shtangaga izchillik bilan har xil kuch berilsa, uning inertsiya kuchini sezish mumkin. Agar, masalan, 100 kg og'irlikdagi Shtanga bilan padrovning boshlanishdagi holat egallanib, ana shu og'irlik “eslab “ kolinsa, keyin esa podrav chorak, yarim kuch bilan, tula kuch bilan bajarilsa, har safar Shtanga og'irrok tuyulaveradi, bu uning inertsiyasi kuchining tobora ortib borish bilan bog'liq bo'ladi.

Taranglik kuchlari ham ancha jiddiy ahamiyatga ega. Ma'lumki, mutlako kattik jismning o'zi yuk.

Tashki kuchlar tasiri ostida har kandy jism deformatsiyalanadi va ularda huddi prujinada bulganidek, shaklning bunday o'zgarishiga karshilik ko'rsatadigan taranglik kuchlari yo'zaga keladi.

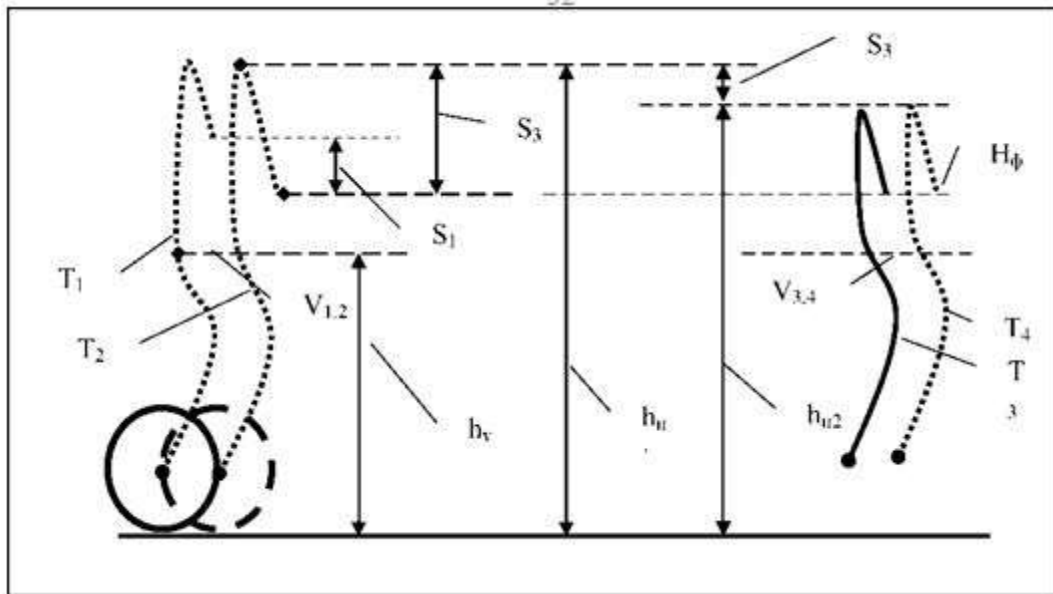
Og'ir atletika mashklarini bajarganda, ayniksa, ko'krakdan siltab ko'tarish vaqtida shtanga grifida qiymati ancha katta bulgan taranglik kuchlari paydo buladi. Sportchi rivojlantiradigan kuchlanishlar shtangaga grif orqali utadi. U eshiladi, keyin esa, rivojlantirilayotgan kuchlanishlar shtanga og'irlikidan ortganida, disklar yukoriga harakatlana boshlaydi. Taranglik kuchi bu erda harakatlantiruvchi hususiyatiga ega bulib, undan to'g'ri foydalangandan, sport natijasining sezilarli yaxshilanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun grifning taranglashish hususiyatlari yaxshilanganligi bejiz emas.

Og'ir atletikachining harakatlarini ikki xil; vertikal hamda gorizantal yunadishdar bo'yicha qismlarga ajratish mumkin. Vertikal teqislikdagi harakatlarning asosiy vazifasi-cho'qqayib o'tirishning bajarilishini taminlovchi uchib chiqish tezligi ko'rsatma bergan holda shtangani ko'tarish. Gorizantal yo'nalishdagi harakatlarning asosiy vazifasi – faoliyat ko'rsatayotgan bo'g'imlar tizimida eng optimal burchak nisbatlarini taminlash hamda “sportchi shtanga” tizimi muvozanatini saklash. Shtanganing gorizantal harakatlanishi ma'lum darajada og'ir atletikachining texnik mahoratini tavsiflaydi.

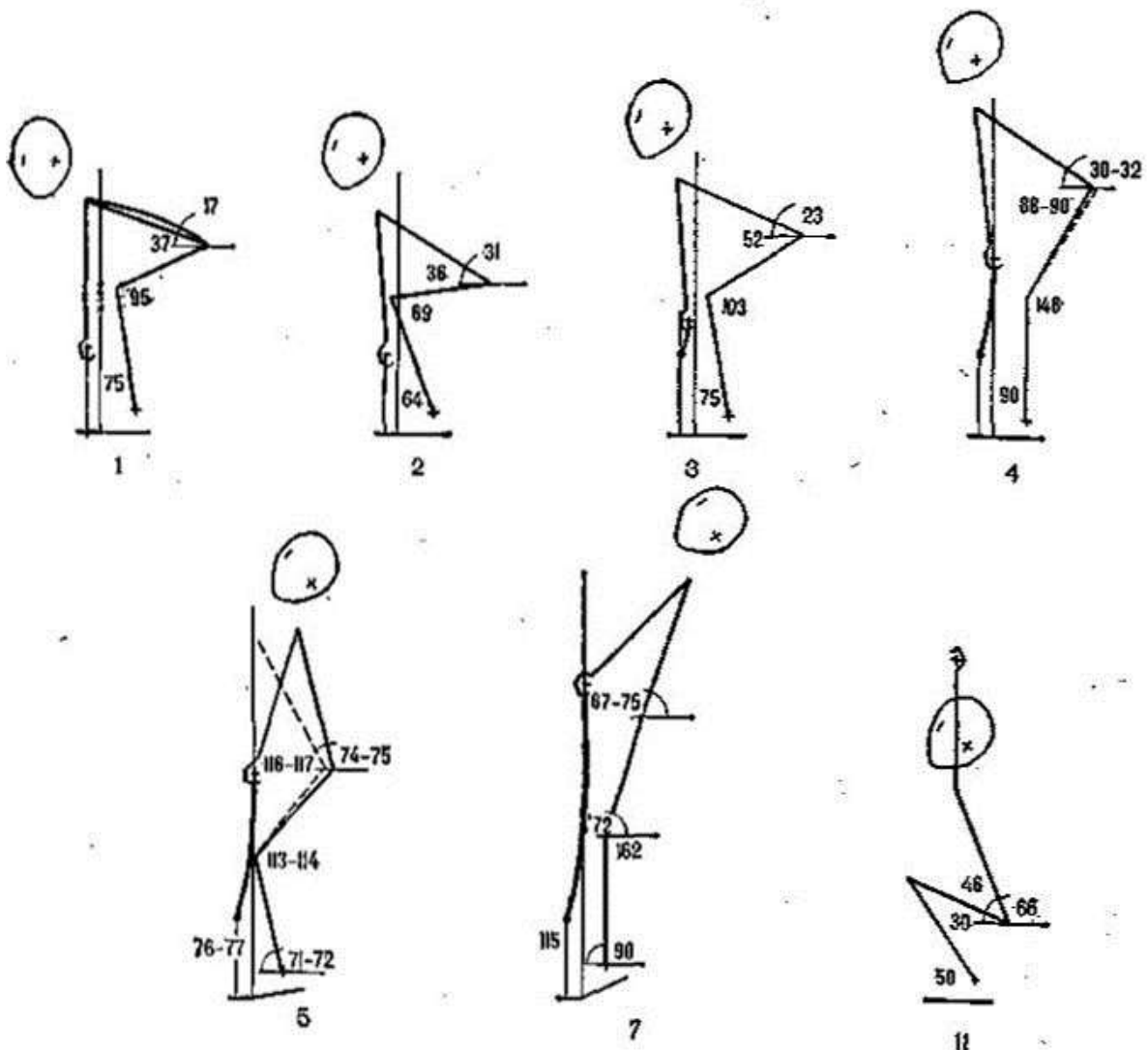
Shtangani cho'qqayib o'tirgunga kadar ko'targanda uning og'irlik markazi traektoriyasini kurib chikamiz.

Dinamik sportchining oxirgi holati “sportchi –shtanga” tizimining og'irlik chizig'i (R) (tizimning og'irlik markazi o'qidan tayanchga tushirilgan vertikal chiziq) oyoqning tayanch maydoni o'rtasidan o'tadi, bu muvozanatni saqlash uchun eng yaxshi sharoit yaratadi. Biroq Shtanganing og'irlik markazi proektsiyalari gorizantal bo'yicha bir-biridan ham tayanch o'rtasidan ham ancha o'zoqda joylashadi. SHuning uchun shtanga va sportchi og'ir atletik kuchlari tayanch markaziga nisbatan ikkita bir-biriga qarama-qarshi ta'sir ko'rsatuvchi mamentlarni yo'zaga keltiradi. Shtanganing og'irlik kuchi (R1) manfiy vaziyatni, sportchining og'irlik kuchi esa (R2)

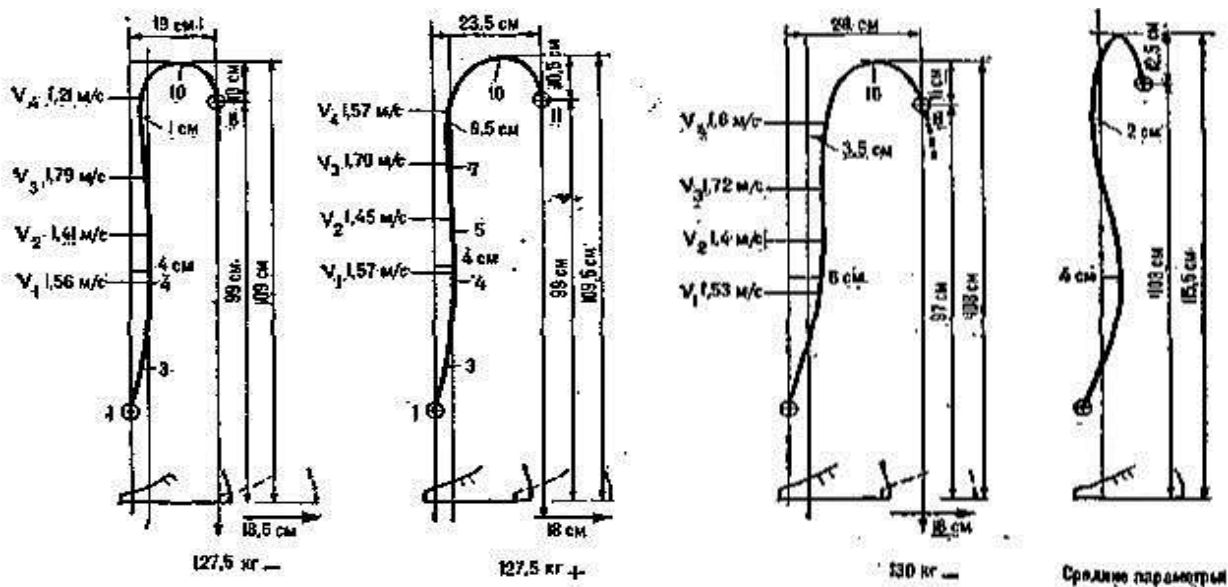
musbat vaziyatini hosil qiladi (rasmga q.). Bu ikki hil vaziyat bir-birini o'zaro muvozanatga keltirib turishi lozim. Ammo kupincha katta yoki yuqori vazndagi Shtangani ko'tarishda, sportchining o'z vaznidan ancha oshib ketadi.



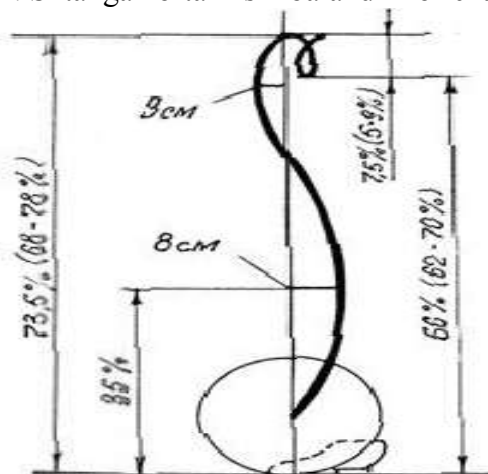
1-rasm. Shtanga ko'tarilish traektorayasi va uning ulchamlari



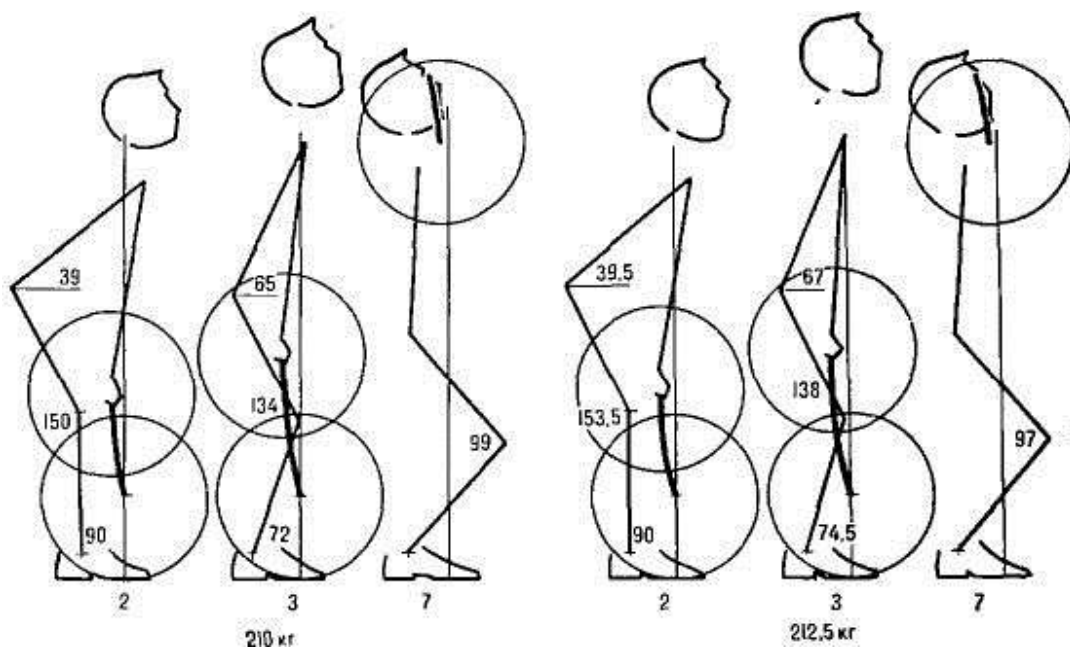
2-rasm. Shtanga ko'tarilishda bo'g'im burchaklari



3-rasm. Shtanga ko'tarilishi balandlik o'lchamlari



4-rasm. Shtanganing yunalish traektoriyasining ulchamlari



5-rasm. Shtanga ko'tarilishda tananing uzgarishi

6 - MA'RUZA. DAST KO'TARISH MASHQINI BAJARISH TEXNIKASI

REJA:

1. Kirish.
2. Shtangani dast ko'tarish paytida tayyorgarlik xarakati.
3. Shtangani dast ko'tarish paytida asosiy xarakat.
4. Shtangani dast ko'tarish paytida yakuniy xarakat.
5. Cho'kkalashda oyoqlarni yonga tashlash usuli
6. Nazorat savollari.
7. Qo'llanilgan adabiyotlar.

1. Kirish.

Og'ir atletikada shtanga bilan ikkita klassik mashq mavjud. Xozirgi paytda ular bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi –shtanganiikki qo'lda dast ko'tarish va siltab ko'tarish.

Atletlar shtangani qulayroq va samaraliroq ko'tarish uchun mahlum bir usullar xamda mashqlarni qo'llashadi, murabbiylar esa sport natijalarini oshirish uchun texnikasini og'ir atletikachilarning anatalagik-fiziologik xususiyatlarini xisobga olgan xolda mahlum bir mashg'ulot usuliyatlarini qo'llaydilar .

Kllasik dast ko'tarish – tezkor - kuch mashqi bo'lib uni bajarishni paytida (musobaqa qoidalariga binoan) shtanga bitta to'xtovsiz harakat bilan tekislangan qo'llar yuqoriga ko'tarilishi lozim. Harakatni bajarish vaqtida cho'kkalashdagi foydalanishga ruxsat etiladi.

Dast ko'tarish- qiska vaqt davom etadigan mashq. Dast ko'tarishda shtanga ko'tarish bo'yicha eng eng faol harakatlarning davomiyligi 1 sekund atrofida, o'rnidan turish va egallangan og'irlikni qayd qilishni xisobga olganda 2,5-3 sek.ni tashkil etadi. Dast ko'tarishni bajarishda shtanga tezligi (chegara atrofidagi vazn bilan) 2 s. dan oshmaydi.

2. Dast ko'tarishni bajarish paytida tayyorgarlik harakatlari.

Dast ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik harakatlari harakati bo'lgan psixologik ko'rsatmani (ko'rsatma) va shtangani ko'tarish oldidan start xolatni egallashni (start) o'z ichiga oladi. "Ko'rsatma", «Harakatga ko'rsatma» atamasi ko'pincha sport turlarida keng qo'llaniladi. Sport faoliyati nuqtai nazaridan bu insonning harakati tayyor ekanligini belgilab beruvchi turli darajadagi boshqaruv tajribalaridir. Ma'lumki, kam tajribaga ega sportchida shtangani ko'tarish texnikasi (xattoki vazn u uchun yengil bo'lsa xam) barqaror emas, yuqori malakali og'ir atletikachilar esa shtanga ko'tarishga puxtalik bilan jiddiy tayyorlanadilar. Bu harakatga shaylanishi bilan, xayolan unga tayyorgarlik ko'rish bilan bog'lik. Bu "ko'rsatma" mazmunini tashkil etadi.*



1-rasm. Dast ko'tarish bajarishi

* Olympic weightlifting. Greg Evverett. 2015. 420 b.

Start. Shtangani ko'tarish oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik harakatlari boshqa sport turlaridagi dastlabki harakatlar singari «start» deb nomlangan.

Start, statik va dinamik strukturalarga bo'linadi.

Statik start - o'rgatish va mashq qildirish jarayonida asosiy bo'lishi kerak. Bunday startda atlet uning asosiy elementlarini mustaxkamlaydi; oyoqlarni joylashtirish (qo'yish) gavdaning gavdaning boshqa bo'g'imlari xolati, ushlab va uning oqilona kengligi, harakatlar izchilligi.

Statik startda atlet shtangani ko'tarishni turg'un statik xolatdan turib boshlaydi, aynan shu uning nomlanishida aks topgan.

Statik startning ustuvorligi: Harakatni bajarish uchun dastlabki xolatning katta doimiyligi, dastlabki xolatning buzilishi bilan bog'liq bo'lgan xolatda sonining kamayishi.

Statik dastlabki xolatni o'zlashtirib olish kelgusida dinamik startning ancha murakkab turlariga o'tishga yordam beradi.

«Chayqalgan holdagi start. Sportchi start xolatini olgandan so'ng oyoqlarini tekislaydi, so'ngra o'sib boruvchi tezlik bilan yana ularni bukadi (harakatni 1-2 marta prujinasimon bajaradi) va darhol shtanga ko'tarishni boshlaydi.

Bu harakat bel orqa va oyoqlar mushaklarining oldindan cho'zilishini tahminlaydi, bu kuch imkoniyatlarini oshiruvchi reaktiv kuchlarni xosil qiladi. Biroq bu harakatni aniq bajarish oson emas, shuning uchun «Chayqalgan xolda»gi startda texnik xatolarning yuzaga kelish ehtimoli katta.

Gavdani pastdan og'dirish bilan start. Atletlar tomonidan tezroq o'zlashtiriladi. Bunday startda gavda pastga tushiriladi oyoqlar tizza bo'g'imlaridan ancha ko'proq (chayqalgan xoldagi startga qaraganda ko'proq) bukiladi. Bosh va yelkalar xam shtanga ustida qolmaydi, balki orqaga-pastga tomon tebrang'ich simon harakatlarni bajaradi. Harakat past xolatda to'xtovsiz bajariladi.

«Darhol» start. Amalda juda kam qo'llaniladi. Bunda tayyorgarlik harakatlari bir vaqtda bukilgan va gavda tushirilgan paytda bajariladi. Atlet umuman to'xtamasdan shtangani ushlab, darhol, oldindan cho'zilgan orqa va oyoq mushaklarida yuzaga kelgan reaktiv kuchdan foydalanib, shtanga ko'tarishni boshlaydi.

Atlet, shtanga ko'tarishni bajarishga tayyorlanib, harakatga «shaylanib», start xolatini egallab, asosiy harakatlarga o'tadi.

3. Shtanga ko'tarishda asosiy harakatlar.

Dast ko'tarishda shtanga ko'tarish bo'yicha asosiy harakatlar 3 guruxga bo'linadi.

Shtangani supadan uzish (ko'tarish). Atletning snaryad bilan o'zaro xarakatlarining murakkab tizimi xisoblanadi. U tahsiran datchiklar yordamida shtanga supadan amalda uzilgan paytda qayd qilinadi. Yuqori malakali sportchilarda SHAP gacha bo'lgan kuchlanishlar qisqa vaqt ichida keskinroq amalga oshiriladi. Bu fazaning davomiyligi odatda 0,15- 0,20 sek. ni tashkil etadi. Biroq davomiylikni xisoblash vaqti faqat shartli ravishda olinishi mumkin; *masalan*, oyoqlar bukilishi tugagan (dinamik start) da paytdan yoki ularni yozish boshlangan (statik start)da paytdan boshlab.

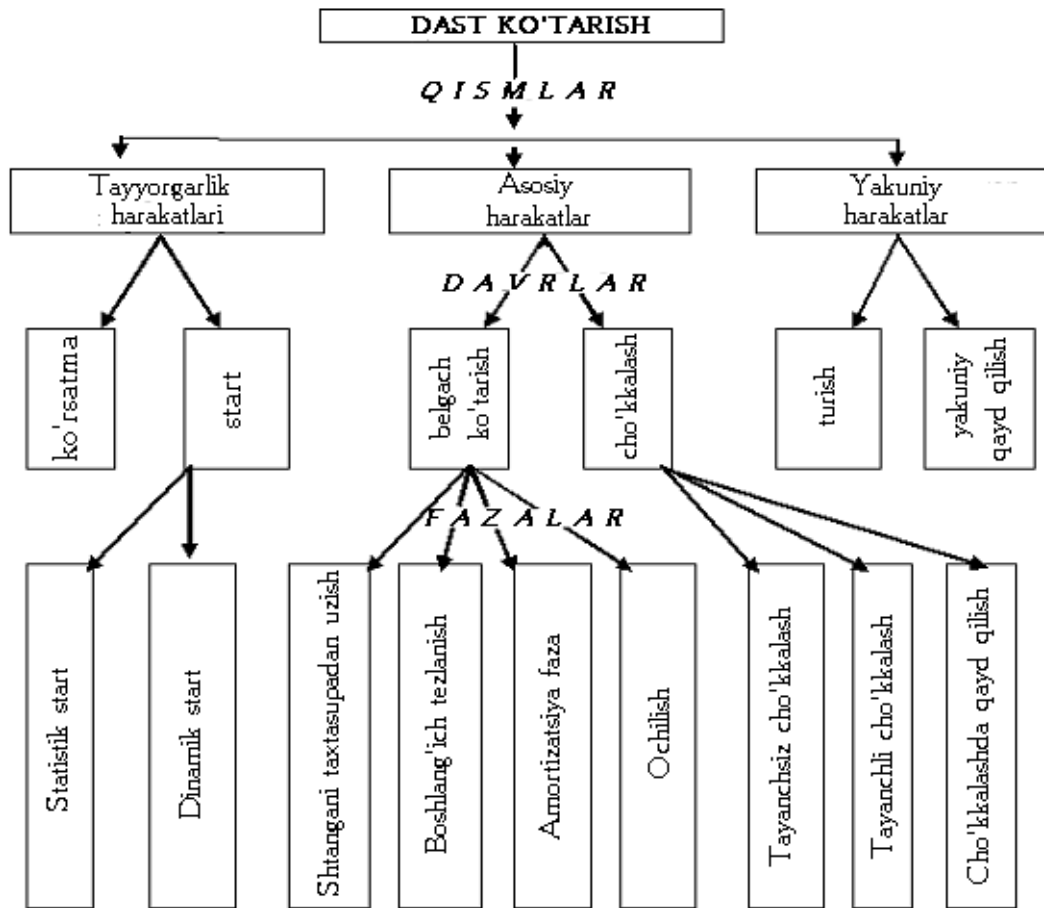
Shunday qilib, shtangani supadan ayirish (uzish) fazasi qat'iy aniqlanadigan boshlanishga ega emas, uning yakunlanishi esa SHAP xisoblanadi. Bu paytga kelib oyoqlarning boshlang'ich bukilishi va to'sning birmuncha ko'paytirilishi - to'g'ri harakatlanish shartidir.

Atlet boshi va yelkalari oldinga kamgina harakatlarini boshlaydi.

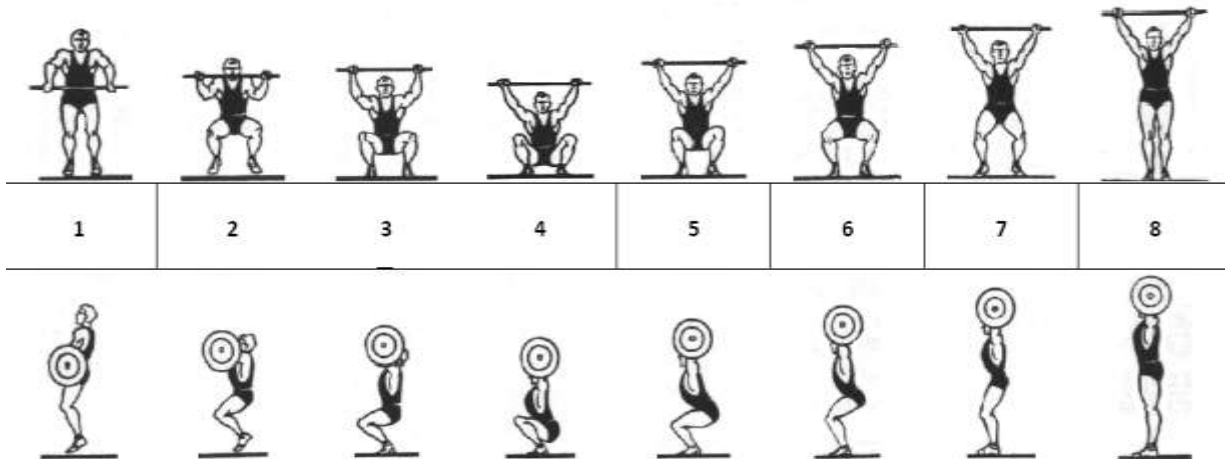
SHUV da sportchining mustaqil tayanchi tugaydi va keyingi harakat yagona tayanch kostlari bilan uziladi. SHAP orqali «atlet shtanga tizimining muvozanatlashuviga erishish lozim, chunki boshlang'ich xolatda (og'ir vaznlarni ko'tarishda) shtanganing harakat yo'nalishida xattoki qilingan xatoni tuzatib bo'lmaydi.*

* Olympic weightlifting. Greg Evverett. 2015. 420 b.

Dast ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.



2-rasm. Dast ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.



3-rasm. «Oyoqlarni kerib» va «qaychi» usullarida shtangani dast ko'tarish (cho'kkalashdan tortib to qayd qilishgacha) konturogrammasi.

Boshlang'ich tezlik olish fazasi. SHAP dagi boshlanadi va podriv boshlanishigacha davom etadi. Boshlang'ich tezlik olish boshida atlet tomonidan shtangaga beriladigan kuchlanish tez o'sib boradi va SHAP dan 0,08-0,11 sek. dan so'ng ko'tarilayotgan shtanga vaznining 140-160 % ni tashkil etadi.

Shtanganing boshlang'ich tezlik olish paytida gavda yozilishiga qaraganda oyoqlarning ilgari lab yozilishi davom etadi. Shtanga atletga yaqinlashib, yuqoriga orqaga harakat qilishda davom etadi. Yelkalar yuqoriga, lekin bir oz oldinga, yoy bo'ylab siljib harakatlanadi «Atlet shtanga» tizimi kinematik zanjirlarining xamma bo'g'imlarining qathiy o'zaro bog'liqligini saqlab qolish, yetarlicha kuchli kuchlanishlarni rivojlantirish (120-130%-SHAPda va 160%gacha kuchlanishlarning birmuncha cho'qqisida) xam belgacha ko'tarish davrini bajarishning optimal tavsifiga kiradi. Harakat oyoqlarning ilgari lab tizza bo'g'imlaridagi yozilishi hamda yoyilgan yoki tekis xolatni saqlab turuvchi gavda og'ishining bir oz oshishi bilan bajariladi. Boshlang'ich tezlik olish(tezlanish) oxirida shtanga tezligi 1.3-1.6 m/s ga yetadi, bunda uning eng yuqori ko'rsatkichlari uzun bo'lyi og'ir vazndagi atletlarda kuzatiladi. Davr oxirida tizza bo'g'imlarida bukilish burchagi 145-155gradusni, tos-son bo'g'imlarida esa 90-100% ni tashkil etadi.

Portlash-amortizatsiya fazasi va final tezlanishni o'z ichiga oladi. Shtanga grifi tizza bo'g'imlari darajasidan o'tganidan so'ng podriv darxol boshlanadi. Mahlumotlarga ko'ra, malakali og'ir atletikachilar supadagi shtanga grifigacha bo'lgan masofa sportchi bo'ynida o'rtacha 32%ni tashkil qilgan paytda podrivni boshlaydilar.

Amortizatsiya fazasi. Adabiyotlarda 2 ta asosiy sinonimga ega- «Tizzalarni birlashtirish» va «Qayta joylashtirish». Amortizatsiya atamasi podrivning ikkita fazasi xamda uchinchi fazadagi harakatlar xususiyati - oyoqlarni tizzalardan bukkan paytda yuzaga keladigan cho'ziluvchan yoki «reaktiv» kuchlardan foydalanish birligini takidlaydi.

Amortizatsiya - darajasining boshlanishi gavdani faol yozish, oyoqlarni tos - son bo'g'imlaridan (tizza bo'g'imlaridan bukilganda) yozish - (shtanga va gavdaning og'irlik markazlarining keskin o'sib boruvchi yaqinlashishi bilan bog'liq) bu shtanga tizza darajasidan o'tib bo'lgan zaxoti mumkin bo'ladi.

Gavda kuchli yozilishi sababli oyoqlarning tizza bo'g'imidan egiluvchan bukilishi (amortizatsiya) sodir bo'ladi. To'g'ri yaxlit harakat qilinganda oyoqlarning bukilishi majburan, ularni shtanga grifiga «keltirilish» maxsus joylashmasan turib amalga oshiriladi.

Uchinchi fazaning boshlang'ich darajasida (0,03-0,05 s) tayanchga bo'lgan kuchlanishlar pasayadi (ularning mutloq kattaligi - ko'tariladigan shtanga vaznining 70 dan 120 % gacha), so'ngra keskin oshadi. Oyoqlarning tizza bo'g'imadagi bukilishi tugagan («amortizatsiya» tugallangan) paytiga kelib, kuchlanishlar kattaligi deyarli maksimumga yetadi.

Oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchaklari amortizatsiya fazasiga kelib 115-130 gradusgacha kamayadi, tos-son bo'g'imlarida esa 125-135 gradusgacha oshadi. Amortizatsiya fazasining umumiy davomiyligi, 0,10-0,16 sekund.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan parametrlarning ko'pchiligini xarakaning qiska vaqt ichida sodir bo'lishi tufayli, ko'z bilan baxolab bo'lmaydi.

Final tezlanishi fazasi. Oyoqlarning tizzalardan bukilish paytidan (oldingi fazada ularning bukilishi tugagandan keyin) boshlanadi. Bir vaqtning o'zida gavdaning yakunlovchi yozilishi harakati sodir bo'ladi. Tizza bo'g'imlaridan yozilish tamom bo'lishi bilan fazaning tugaganligi qayt qilinadi. Bu fazaning davomiyligi-0,15-0,20 sekund atrofida. U yengil vazn toifasidagi atletlarda kamayadi.

Bu fazaning to'g'ri tushunish va harakat xususiyatini tushuntirib berish uchun uning bajarilishini amortizatsiya fazasiga bog'lik xolda ko'rib chiqishi zarur. Bu bir paytdagi ikkita fazani birlashtiruvchi payt- bu ikkala faza davomida yaxlit, to'xtovsiz harakat bilan bajariladigan gavdaning yozilishi xamda oyoqlar ishining o'ziga xos mexanizmidir.

Final tezlanishni bajarishi boshida (oyoqlar yozilishini boshlagandan 0.03-0.04sekunddan so'ng) kuchlanishning maksimumigacha oshishi sodir bo'ladi (ko'tariladigan shtanga vaznidan 170-190%) faza oxiriga kelib tezlik xam maksimal tezligiga erishadi - 1.70-g m/s gacha (ko'proq og'ir vazn toifalarida).

Tos-son bo'g'implaridan xaddan ziyod «yozib yuborish» xollari ko'p uchrab turadi. Bunda burchaklar 175-185% yotadi. Bir vaqtning o'zida tos-son bo'g'implarining yetarlicha yozilmasligi shtangani cho'kkalashda qayd qilishda muvozanatning yo'qolishiga olib keladi, shuningdek, rivojlantiriladigan kuchlanish kattalagini kamaytiradi.

«Portlash» va «cho'kkalash» chegarasida oxirgi harakatning noto'g'ri bajarilishi oyoqlar bukilishi boshlangunga qadar yelkalarni ko'tarish xam cho'kkalashga tez o'tishga to'sqinlik qiladi. Yelkalarni ko'tarish cho'kkalash boshlanishi bilan bir vaqtda amalga oshirilsa, to'g'ri bajarilgan xisoblanadi.

Cho'kkalash - uchta fazani o'z ichiga oladi; tayanchsiz cho'kkalash, tayanchli cho'kkalash va cho'kkalashda qayd qilish (cho'kkalashdan turishga to'xtovsiz o'tish bajarilgan paytda cho'kkalashda qayd qilish fazasi bo'lmaydi).

Tayanchsiz cho'kkalash fazasi. Uning asosiy vazifasi o'z vaqtida boshlanishidir. Podrivdan cho'kkalashga o'tishdagi to'xtalish xato xisoblanadi. Bu fazaning umumiy davomiyligi malakali atletlarda 0,25- 0,30s atrofida bo'ladi. U yengil vazn toifasidagi atletlarda kamayadi.

Cho'kkalashda atletning shtanga bilan tez o'zaro aloqasi tavsiya qilinadi. Bunda qo'llar shtangada itariluvchi harakatni bajaradi, cho'kkalash tezroq bajariladi. Bunday faol bajarilganda butunlay tayanchsiz cho'kkalash qayd qilinadi.

Bahzan tayanchsiz tom mahnodada cho'kkalash bo'lmaydi va platforma bilan bir oz aloqani saqlab turadi. Tayanchsiz cho'kkalash fazasining davomiyligi shunday vaqt davri bo'yicha hisoblanadiki, bu yerda tayanchli reaksiya kattaligi atletning tana vazni darajasida qayd qilinadi.

Tayanchli cho'kkalash fazasi. Bu darajaning davomiyligi- 0,2-0,4 s. Tana beldan orqaga egilgan va ozgina oldinga og'dirilgan. Bu maksimal chukurroq cho'kkalashni tahminlaydi va muvozanat o'rnatishni yengillashtiradi, xam cho'kkalashda, xam turish paytida.

Tayanchli cho'kkalashni ketidan tez turish bilan bajarish maqsadga muvofiq (amortizatsiya "foydasi" dan va cho'kkalashga o'tirgandan so'ng yuzaga keladigan egiluvchan kuchlardan foydalanib). Bunda bajarish variantida shtangani qayd qilish fazasini bo'lmaydi. Biroq cho'kkalashdagi harakat vazifasi muvozanatni saqlash va bir oz muvozanatlashtirish yordamida 17 - faza vazifasi shtangani qayd qilish zaruriyati bilan bog'liq. Bu dast ko'tarishni eng ko'p uchrab turadigan variantidir.

«Kaychi» usulida cho'kkalash, «oyoqlarni kerib» cho'kkalash kabi, xuddi shu ketma-ketlikda bajariladi. U sportchi tanasining yuqoriga harakatlanishi tezligi bosilgandan so'ng darhol boshlanadi. Oyoqlar to'laligicha to'g'rilangandan so'ng tezda ochiladi. Oyoqlardan biri (odatda, eng kuchlisi) tizza bo'g'imidan maksimal bukilgan xolda oldinga qo'yiladi. U kichik yo'lni oyoq kafti uzunligi atrofida bosib o'tadi va oyoq uchini 10-15 gradus ichkariga burchak xolda supaga qo'yiladi. Boshqa oyoq bu vaqtda ancha katta tezlik bilan (uning yo'li 2,5- 3 marta uzunroq) orqaga, tovonni tashqariga birmuncha burchak xolda oyoq uchiga (butun barmoqlarga tayanib) qo'yiladi. Oyoqlar bir vaqtning o'zida qo'yilmaydi: odatda ko'p yo'l bosib o'tadigan oyoq birmuncha barvaqtroq harakat qilishni boshlaydi. Oyoqlarni joylashtirishni boshlab yuborgan sportchi shtanga bilan faol aloqada bo'lib, tariflangan xolatga tezda o'tiradi. Bunda uning gavdasi pastga – oldinga ko'chada, shtanga esa, yuqoriga ko'tarilib, bir oz orqaga siljiydi. Sportchi va shtanganing qarshi gorizontal siljishlari evaziga «atlet-shtanga» tizimini UOM vertikal bo'ylab siljiydi, oz muvozanatni saqlash uchun o'ta muximdir.

Oyoqlar supaga tekkanidan so'ng, yelka kamari esa grif tagida bo'lgandan keyin bir vaqtda oyoqlarning chekinuvchi (ustupayushiy) ishida qo'llarni yozish tugallanadi va sportchi cho'kkalashning oxirgi pastgi xolatiga tushadi.

4. Dast ko'tarishda shtangani ko'tarish paytida yakunlovchi harakatlar

Atletning yakunlovchi harakatlari turish va shtangani qayd qilish bilan bog'liq. Turish paytida oyoq mushaklari ishini yengillashtirish uchun gavda bir oz oldinga (tosni birmuncha ko'tarish bilan) egiltiriladi, bunda shtanga qathiy vertikal holatda ko'tariladi.

Sportchi turishni yakunlab, shtangani yuqorida tekislangan qo'llarda ushlab turib qayd qiladi, bunda gavdaning xamma bo'g'inlari va shtanga grifi bitta vertikal tekislikda joylashadi. Turish yakunlanganda oyoq kaftlari tos kengligida qayta qo'yiladi - oyoq uchlari albatta bir chiziqda turishi lozim.

5. «Oyoqlarni kerib» va «qaychi» usullarida cho'kkalash.

Ushbu usulda bir oyoq butun oyoq kaftiga qayta qo'yiladi va oxirigacha tizzadan bukiladi, boshqasi deyarli tekis holda oyoq uchida supaga tayanish bilan orqaga qo'yiladi. Cho'kkalashni bajarayotgan atletlarni kuzatayotganda birinchi qarashda shunday tugalladiki, oyoqlar bir vaqtning o'zida tayanchdan uziladi va bir muddat xavoda qoladi, keyin esa yana bir vaqtda supaga tegadi. Xaqiqatda esa xammasi boshqacha ko'rinishga ega. Orqaga ketadigan oyoq oldinga ketadigan oyoqqa nisbatan tayanchdan oldinroq olinadi. Atletlar oyoq kaftlarini supaga xar xil qo'yadilar: bahzilari bir vaqtda, boshqalar bir oyoqni ikkinchisidan oldinroq. Oyoqlarning bir vaqtda qo'yilmasligi boshlang'ich o'rgatish davrida dast ko'tarish texnikasining to'g'ri o'zlashtirilmaganligidan dalolat beradi. Shtanga ostiga cho'kkalashda ikkita faza ajratiladi: tayanchsiz xolatda oyoqlarni qayta qo'yish va oyoqlar supaga tayanchsiz xolatda atlet gavdasi tezda shtanga ostiga tushiriladi, oyoqlar supaga tegib turadi. Oldinda turgan oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi, grif yuz darajasida turadi. Shtanga ostiga keyinchalik ketish oldinda turgan oyoqni bukish bilan amalga oshiriladi. Bu payda qo'llar kuch bilan tekislash, balki ularni tirsak xamda yelka bo'g'imlarida maxkam ushlab turish juda muximdir.

Cho'kkalashdan shtanga bilan turish muvaffaqiyati ko'pincha boshning xolati va qo'llarning tirsak xamda yelka bo'g'imlaridan maxkamlanganligiga bog'lik. Agar shtanga aniq vertikal xolatda turgan bo'lsa unda turish paytida bir oz orqaga olish lozim. Agar shtangani avvaldan orqaga olmasdan turilsa, unda oyoqni bukishda (yozishda) tos orqaga siljiydi, gavdaning og'ishi ko'payadi va shtanganing yerga tushib ketishi aniq bo'ladi.

Cho'kkalashdan turishda muvozanatni saqlash juda muxim, buning uchun oxista turish kerak, xamda tayanch bo'g'imlar (qo'llar, gavda) xar doim shtanga ostida qolishiga ehtibor qaratish kerak. Oyoqlarni qayta qo'yish paytida esa og'irlikni tayanch oyoqqa o'tkazish zarur.

«Kaychi» usulida cho'kkalashning ustunligi oldi-orqa yo'nalishda yaxshi turg'izilgan yakunlovchi daqiqada qo'llar kuchidan foydalanish imkoniyati. Kamchiligi - «oyoqlarni kerib» usuliga qaraganda kamroq chuqurlikda cho'kkalash.

«Oyoqlarni kerib» usuli. Bu usul «qaychi» usuldan oyoqlarning joylashtirili bo'yicha fark qiladi. Oyoqlar bir tekis qilib yon tomonlarga qo'yiladi va tizza bo'g'imidan oxirigacha bukiladi, oyoq kaftlari oyoq uchlari tashqariga qilgan xolda turiladi. To'piq - kaft, tiza va tos - son bo'g'imlaridagi yaxshi egiluvchanlik gavdani vertikalga ko'proq yaqinlashtirish imkonini beradi.

«Oyoqlarni kerib» cho'kkalashni to'g'ri bajarish uchun tezda shtanga tagiga tushish va aniq harakat qilishga rioya etish zarur. «Oyoqlarni kerib» usulida yaxshi ishlash uchun yaxshi egiluvchanlikka, koordinatsiyaga va chidamlilikka ega bo'lish zarur. Cho'kkalash paytida boshni oldinga uzatish lozim, bunda iyak tushirib yuborilmaydi, nigox oldinga - yuqoriga qaratiladi. Oyoqlarning joylashtirish so'ngra aloxida etibor beriladi. Oyoq kaftlari supaga qo'yilganda umumiy og'irlik markazi tovonlarga yaqin bo'lishi kerak. Cho'kkalashda orqa mushaklariga ko'p narsa bog'liq bo'ladi. Cho'kkalashdan shtanga bilan turish muvaffaqiyati (oyoqlarni kerib usuli) ko'pincha harakat qanchalik to'g'ri bajarilganligiga bog'liq. Shtanga qathiy vertikal xolatda ko'tariladi, chunki harakatda kichik bo'lsa xam og'ish kuzatilsa, u muvozanatning yo'qolishiga olib keladi. Agar ko'tarish boshlanganda muvozanat yo'qotilgan bo'lsa, uni tiklash juda qiyin bo'ladi, agar turish yakunlanyotgan payt yo'qotilsa, u oyoqlarni qayta qo'yish bilan tiklanishi mumkin.

«Oyoqlarni kerib» usulida cho'kkalashning ustunligi: «kaychi» usuliga nisbatan ancha chuqurroq cho'kkalash - bu og'ir vaznlarni ko'tartishga yordam beradi.

Kamchiligi – oldi - orqa cho'kkalashida yomon turg'unlik.*

* Olympic weightlifting. Greg Evverett. 2015. 420 b.

6. Nazorat savollari.

1. Statik va dinamik startlarning bir-biridan farqi.
2. Dast ko'tarishda nechta faza mavjud?
3. Dast ko'tarishda nechta davr mavjud
4. Dast ko'tarish bajarishda shtanga ostiga cho'kcalashning oqilona usuli.

7. Adabiyotlar ro'yxati.

1. Matkarimov R. M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubi. Darslik Toshkent 2015. "ITA-PRESS"
2. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, - 384 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика.- Свердловск: 2005,- 450 с
4. THE LOST PAST by Gottfrid Schodl 1992 304 b.
5. G. Everett. Olympic weightlifting 2015. 420 b.

Qo'shimcha.

1. <http://www.iwf.com>
2. <http://www.azianwf.com>
3. <http://www.lifting.ru>
4. <http://www.iwf.scintific.com>
5. <http://www.gpntb.ru>
6. <http://www.rsl.ru>
7. <http://www.vlados.ru>

7 - MA'RUZA. SILTAB KO'TARISH MASHQINI BAJARISH TEXNIKASI.

REJA:

1. Kirish.
2. Ko'krakka ko'tarish.
3. Ko'krakdan siltab ko'tarish.
4. Nazorat savollari.
5. Qo'llanilgan adabiyotlar.

1. Kirish.

Klassik siltab ko'tarish – ikki karrali tezkor kuch mashqi. Siltab ko'tarishda shtanga vazni dast ko'tarishga qaraganda o'rtacha 30-50 kg ko'proq yengil vazn toifalarida bu raqam kamroq, og'ir vazn toifalari esa 60-65 kg ga yetadi. Siltab ko'tarishni bajarish (start va qayd qilish vaqtini xisobga olmaganda) 6-9 sek ni egallaydi. Bu mashq uchun ko'p va uzoq vaqtli mushak kuchlanishlari xos bo'lib, ular nafas olishning ushlab turilishi va chiranish bilan birga bajariladi. Shuni etiborga olib, shuningdek musobaqalarda siltab ko'tarish, dast ko'tarishdan keyin bajarilishini xisobga olib, takidlash mumkinki, bu mashqda muvaffaqiyatli qatnanish uchun og'ir atletikachi yuqori darajada maxsus chidamlilikka ega bo'lishi kerak.

Siltab ko'tarish mustaqil va mushak faoliyatining shakli xamda xususiyatiga ko'ra bir-biriga o'xshamagan ikkita usullardan tashkil topgan: ko'krakka ko'tarish va ko'krakdan ko'tarish (siltash). Ikkinchi usulda harakatning xususiyati butun mashqning nomlanishi asosiga qo'yilgan.

Klassik siltab ko'tarishda shtanga tekis qo'llarga yuqoriga ko'tarilishi va harakatsiz xolatda qayd qilinishi lozim.

2. Ko'krakka ko'tarish.

Siltab ko'tarishning birinchi usuli, shtangani ko'krakka ko'tarish o'z tuzilishiga ko'ra dast ko'tarishga o'xshash, biroq harakat xususiyatiga ko'ra bir qator farqlarga ega.

Start. Siltab ko'tarishda dast ko'tarishdagi kabi, xuddi o'shanday start turlaridan foydalaniladi, lekin ancha tor ushlashdan foydalanish atletning startda yuqoriroq xolatda turishiga sabab bo'ladi, xamda shtangaga ko'p kuch (mutloq kattalik bo'yicha) berish uchun sharoit xosil qiladi.

Start paytida yelka kamari dast ko'tarishdagiga qaraganda 10-15 sm balandroq bo'ladi. Bo'g'imlarda harakatchanlikni yetishmasligi, shtangani ko'krakka ko'tarishni qiyinlashtiradi.



1-rasm. Ko'krakka ko'tarish bajarishi

Belgacha ko'tarish. Ko'krakkacha ko'tarishda atletlar ancha yuqori shtanga vazniga nisbatan esa ancha past kuchlanish ko'rsatkichlarini rivojlantiradi.

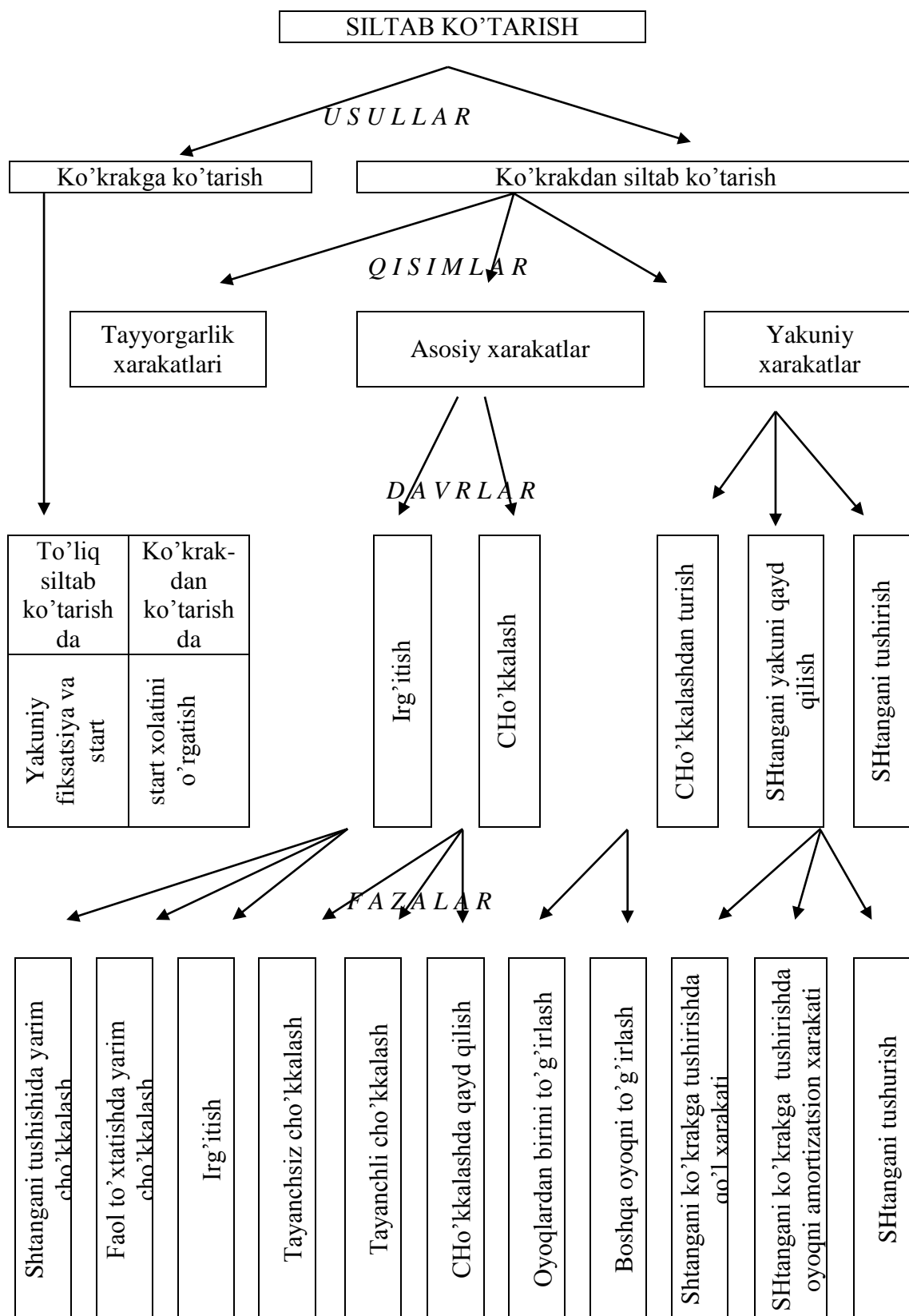
Shapda tayanchga kuchlanish kattaligi shtanga vaznidan jami 155-120% ni tashkil etadi, uning maksimal qiymatlari esa 1 va 4 fazalarda kuzatiladi-140-170%. Amortizatsiya fazasi boshida dast ko'tarishga qaraganda kuchlanishlar kichik kattaliklargacha kamayadi-jami 75-85%.

Shtangani ko'krakka ko'tarishda, dast ko'tarishdagi kabi, atletning murakkab biomexanika bilan o'zaro bog'liqlilari (aloqalari) yuzaga keladi.

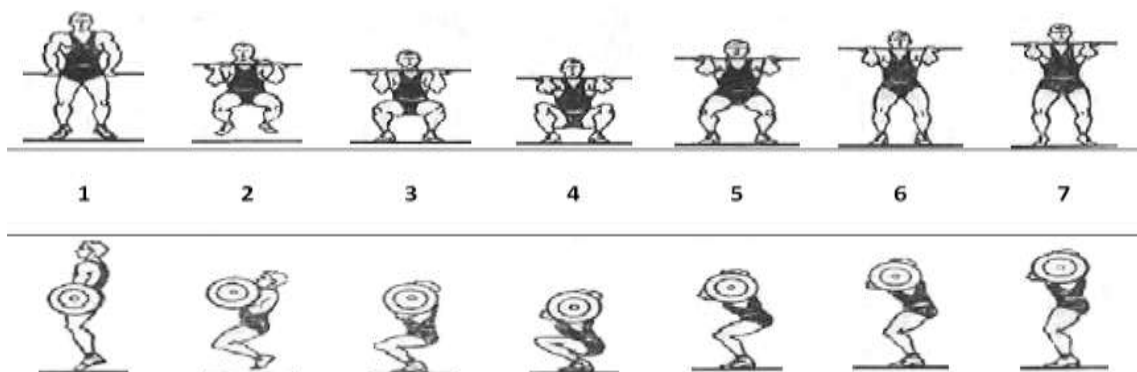
Siltab ko'tarish texnikasining zamonaviy tarifida atletlarning gavda tuzilishi tipiga bog'lik bitta xususiyati qayd qilinadi. Jumladan, oyoqlarning turli bo'g'imlaridan bukilish burchagi nisbatlari unga bog'lik bo'lmaydi.

Shtangani ko'krakka ko'tarishda belgacha ko'tarish va podrivni o'rganishda "Dast ko'tarish" va "Texnikaning umumiy elementlari" bo'limlari materiallaridan foydalanish mumkin.

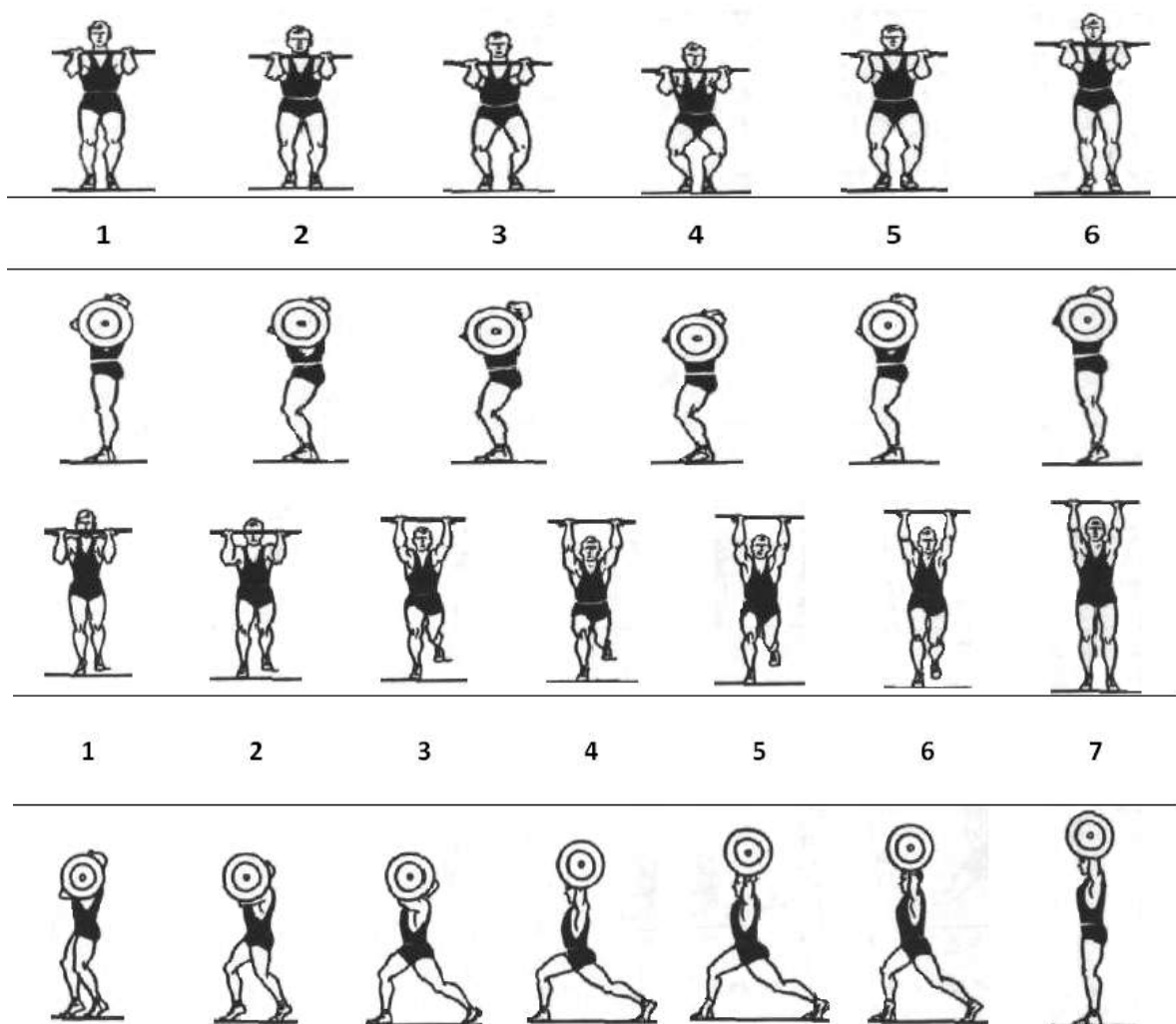
Siltab ko'tarishni bajarishda xarakatlarnig tuzilishi



4 – rasm. Siltab ko'tarishni bajarishda xarakatlarnig tuzilishi



5-rasm. shtangani ko'krakka ko'tarish konturogrammasi.



6-rasm.Ko'krakdan ko'tarish konturogrammasi.

Cho'kkalash. Harakatlanishlarning bu davri tayanchsiz va tayanchli cho'kkalashni, shuningdek, cho'kkalashda shtangani qayd qilishni o'z ichiga oladi. Birinchi ikkita faza dast ko'tarishdagi tegishli fazalardan ko'p o'xshashlik jixatlari bor, tayanchsiz cho'kkalash fazasining davomiyligi kamroq (0.10-0.11s) tayanchli cho'kkalash davomiyligi ko'proq(0.3-0.5s).

«Oyoqlarni kerib» cho'kkalashda shtangani qayd qilish kichik balandlikda, tizzalar darajasidan bir oz yuqoriroqda amalga oshiriladi. «Oyoqlarni kerib» cho'kkalash orqali shtangani ko'krakka ko'tarishda belgacha tortish oxirida (xatto oyoq uchlarida ko'tarilmasdan) cho'kkalashning kerakli chuqurligi 7-9 sm ga ko'payadi.

Shtangani ko'krakka ko'tarishda «qaychi» usulida cho'kkalash dast ko'tarishdagi shunday cho'kkalashdan nafaqat oyoqlarning qo'yilishi, balki qayd qilishda qo'llarning yakuniy xolati bilan xam farq qiladi.

Oyoq kaftlari supaga tegishi bilan atlet shtangani ko'kragiga olish bilan bir vaqtda tirsaklarini oldinga chiqaradi. Keyin sportchi gavdasi shtanga bilan oyoqlarning chekinuvchan (ustupayushiya rabota) shunda pastga tushiriladi, tirsaklar ko'tariladi.

Cho'kkalashdan turish va shtangani qayd qilish. Turishning sezirarli darajada yengillashtiruvchi oyoqlarning amortizatsion foydasidan foydalanish uchun cho'kkalashda ushlanib qolmaslik juda muxim. U oyoqlarning kuchli yozilishi bilan yoziladi. Ishni yengillashtirish uchun gavda biroz oldinga boradi. «qaychi» usulida cho'kkalashni bajarishda xuddi dast ko'tarishdagi kabi turish lozim.

Shtanga bilan cho'kkalashdan turishni yakunlab, sportchi siltab ko'tarishni ikkinchi usuli ko'krakdan ko'tarishni bajarish uchun qulay dastlabki xolatni egallashi zarur. Agar sportchi cho'kkalash paytida shtangani ko'krakka uncha qulay qo'ymagan bo'lsa, turishning oxirgi daqiqalarida u shtangani yengilgina yuqoriga otib, uni kerakli xolatda ko'kragiga tushiradi.

3. Ko'krakdan ko'tarish.

Klassik siltab ko'tarishning ikkinchi usulini bajarish o'ta murakkab sharoitlarda amalga oshiriladi. Katta vazndagi shtangani ko'krakka ko'tarib, atlet qo'shimcha qiyinchiliklarga duch keladi, chunki toliqish o'zagida (negizida) uni ko'krakdan siltab ko'taradi.

Ko'krakdan ko'tarishni bajarishdagi harakatlar xam tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi harakatlarga bo'linadi.

Tayyorgarlik harakatlari.

Dastlabki harakatlarda siltab ko'tarish uchun shtangani ko'krakda maxkam va ishonch bilan tahminlanishi lozim. Oldinga chiqarilgan tirsaklar gavdaning vertikal xolatini aniqroq saqlab turishga yordam beradi, shtanga grif uchun deltasimon mushaklarga ko'pincha tayanchni xosil kiladi. Oyoq kaftlari tos kengligida qo'yiladi, bosh bir oz orqaga egilgan.

Atletning dastlabki xolatdagi asosiy vazifasi - shunday vertikal xolatni ushlab turishki, bunda "atlet – shtanga" tizimining og'irlik chizig'i tayanch o'rtasidan yoki to'piq kaft bo'g'imlari markazlarini birlashtiruvchi chiziqqa yaqin o'tishi zarur.

Shtangani ko'tarishni oldin ushlab turishda optimal vaqt 1-3sek. Siltab ko'tarishga qaratilgan ko'rsatma sportchi uchun cheklangan miqdorda yo'l yo'riqlarni o'z ichiga olishi lozim.

Ko'krakdan ko'tarishni bajarishdagi asosiy harakatlar.

Shtangani ko'krakdan ko'tarishda asosiy harakatlar tuzilmasida ikkita davr ("siltab ko'tarish" va "cho'kkalash") ajratiladi.

I davr - siltab ko'tarish. Uchta fazadan iborat;

- 1) "erkin" (dastlabki) yarim cho'kkalash;
- 2) faol tormozlanishda yarim cho'kkalash (yoki yarim cho'kkalashda tormozlanish).
- 3) siltab ko'tarish

Siltab ko'tarishni tahlil qilishda yarim cho'kkalash va siltab ko'tarish alohida davrlar sifatida ko'rib chiqiladi. Bu noaniq uslubiy tavsiyalarga olib kelishi mumkin, masalan, siltab ko'tarish oldidan, yarim cho'kkalashdan keyin ataylab to'xtalishini bajarishda.

Biroq bukish yozish harakatlarini yaxlit harakat sifatida bajarish lozim, chunki u yaxlit bajariladigan kuchlanishlar kattaligi mushaklarda yuzaga keladigan reaktiv, egiluvchan kuchlar hisobiga ancha ortishi mumkin.

Malakali atletlarda ko'rsatib o'tilgan uchta fazalarning davomiyligi quyidagicha; 1-chi- 0,24; 0,06 sek, 2-chi- 0,24; 3-chi -0,26±0,4sek; endi shug'ullanuvchi atletlarda u birmuncha oshadi.

"Erkin" yarim cho'kkalash. Maxsus adabiyotlarda shtangani faol pastga tezashtirib, siltab ko'tarish uchun yarim cho'kkalashni bos hlab tavsiya qilish uchrab turadi. Ushbu tavsiyaga amal qilinganda tayanchga bo'lgan bosim darhol o'sishi zarur. Biroq harakatning bunday bajarishning

aniq tarifi mavjud emas. Xamma mahlum tahriflarda yarim cho'kcalashda shtangani tezlishtirish shtanganing atlet bilan pastga "erkin" harakatda boshlanadi.

Faol tormozlanishda yarim cho'kcalash. Bu fazaning boshi tayanch reaksiyaning o'sib borish paytidan boshlanib belgilanadi. Atlet shtangani pastga tezlishtirishdan siltab ko'tarishga o'tishni boshlashi bilanoq qayd qiluvchi moslamalar tayanchga bo'lgan kuchlanishlarning ortishini ko'rsatadi. Lekin oyoqlarning tizzalardan bukilishi yozilishi bilan almashgunga qadar yana 0,20-0,30 sek vaqt o'tadi. Bu fazada kuchlanishlar kattaligi ko'tarilayotgan shtanga og'irligidan ancha yuqori bo'ladi.

Oyoqlarning tizzadan bukilish amplitudasi tormozlanish tugaguncha dastlabki xolatdan aniqlanadi.(180). Yarim cho'kcalashga o'tirishda shtanganing maksimal tezligi 0,8 - 0,90 m/s. tashkil etadi. Yarim cho'kcalash chuqurligi vazn toifasiga qarab 15-25sm. ni tashkil qiladi.

Siltab ko'tarish. Shunday nomlangan davrning yakunlovchi fazasi. Uning davomiyligi -0,20 - 0,30 sek. Bu fazada tayanch reaksiyasi kattaligi maksimal ko'rsatkichlari yetadi. Chegara atrofidagi va chegaradagi vaznli og'irliklarda atletlar muvaffaqiyatli urinishlarda oxirgi natijadan 200-205% gacha kuchlanishlarni rivojlantira oladilar. Yuqori malakali sportchilar ancha tejamli ravishda siltab ko'tarishni amalga oshiradilar (shtanga vazniga nisbatan kichik kattaliklardagi kuchlanishlar bilan). Kichik vazndagi og'irliklar bilan kuch berishning yuqori darajasiga erishish mumkin. Bunda snaryadni ko'proq pastga tezlishtirish va tezroq tormozlanishning amalga oshirilishi lozim bo'ladi.

Siltab ko'tarishda oyoqlar tekislanishidan avvalroq shtanga tezligi maksimal kattalikka-1.40-1.60m/s ga yetadi.

Agar shtangani siltab ko'tarishning maksimal tezligi ko'rsatkichlari yuqori va ko'krakdan ko'tarishda uning traektoriyasi bilan rangi ancha katta bo'lsa, bu kam tejamli va nooqilona texnika to'g'risida guvoxlik beradi yoki mashg'ulot (mazkur atlet uchun) chegaradan past vazndagi og'irlik bilan o'tkaziladi.

II davr - cho'kcalash. Birinchi davrdan keyin to'xtalmasdan, siltab ko'tarish fazasi to'liq yakunlanmaganda bajariladi. Agar atlet siltab ko'tarishda oyoqlarni tizza bo'g'imlaridan to'liq kesilgan xolda oyoq uchlariga chiqishni amalga oshirsa, cho'kcalashning boshi birmuncha to'xtalish bilan sodir bo'ladi.

Siltab ko'tarishdan cho'kcalashga o'tishni o'rganishda murabbiylarning ko'pgina tavsiyalari oyoqlarni tizza bo'g'imlaridan to'liq tekislashga va siltab ko'tarish paytida oyoq uchiga faol chiqishga qaratilgan. Bir qator maxsus mashqlar xam (masalan shtangani yarim ko'tarish) shunga mo'ljallangan. Faqat siltab ko'tarish samaradorligini ko'rib chiqsak bunday harakat to'g'ri bo'ladi, lekin bir vaqt u cho'kcalashga tez o'tish yomonroq bajarilishga sabab bo'ladi. Boshqa harakat fazasiga o'tish sekinlashadi.

Cho'kcalashni bajarishda texnika varianti ko'proq uning chuqurligiga bog'liq. Faqat malakali, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan atlet chuqur cho'kcalashni yetarlicha to'g'ri bajara oladi. Ko'krakdan siltab ko'tarishda shtanga traektoriyasining optimal balandligi malakali atletlarda (yarim cho'kcalashni xisobga olib) 45-80 sm ni tashkil etadi. Endi shug'ullanayotgan atletlar uchun kamroq chuqurlikda cho'kcalash tavsiya etiladi.

Bir vaqtning o'zida cho'kcalash boshlanishi bilan qo'llar butun kuch bilan dinamik ishga kirishadi, lekin cho'kcalash boshlanishidan oldin qo'llar bilan ish bajarish (siltab ko'tarish fazasida) xato xisoblanadi.

Tayanchsiz cho'kcalash fazasi. Siltab ko'tarishdan keyin oyoqlarning bukilishi boshlanishidan oyoqlar bilan tayanchga tekkunga qadar bajariladi. Uning davomiyligi 0,16-0,20 sek ni tashkil etadi. Tayanchsiz cho'kcalash atletning shtanga bilan faol o'zaro aloqasida bajariladi. Atlet cho'kcalashga o'tirayotib u nafaqat shtangani "xamroxlik" qiladi, balki undan qo'llari yordamida faol itariladi. Bunday harakatda atlet gavdasi erkin qulash tezligidan ortiq bo'lgan tezlik bilan cho'kcalashga o'tiradi, shtanga esa yuqoriga ko'tariladi va birmuncha orqaga siljiydi.

Tayanchli cho'kcalash fazasida sportchi oyoqlarini shuni xisobga olib qo'yadiki, oldinga qo'yiladigan oyoq oyoq kaftining 1,5 uzunligiga teng bo'lgan yo'lni bosib o'tishi kerak. Bu oyoq butun kaftiga qo'yiladi, oyoq uchlari ichkariga bir oz bukiladi. Bu vaqtda ikkinchi oyoq orqaga

qo'yiladi, tovon tashqariga buriladi, bu butun oyoq barmoqlariga tayanishni ta'minlaydi. Oyoqlarni katta tezlik bilan katta qo'yish tavsiya etiladi. Sportchi oyoq kaftlari supaga qo'yilgandan so'ng (qo'llari to'liq tekislanguniga qadar) pastga tushishini davom ettiradi, bunda qo'llar faol ishlab turadi va oyoqlar chekinuvchan ishni bajaradi.

Oyoqlarning bukilishi va shtanganing pastga harakat kilish tezligi bor- yo'g'i 0,01-012 sek. davom etadi. Bu paytga kelib qo'llar to'laligicha tekislanadi va keyingi 6-chi faza boshlanadi.

Cho'kkalashda shtangani qayd qilish. Bu fazaning davomiyligi juda yuqori; 0,40-0,80 sek. - malakali sportchilarda; 0,60-1,20 sek malakasi kam atletlarda cho'kkalashning yakuniy xolatida shtanga grifga tirsak, yelka va tos-son bo'g'imlari bitta vertikal tekislikda joylashishi lozim.

Ko'krakdan ko'tarishda yakunlovchi harakatlar.

Yakunlovchi harakatlarning birinchi qismi turish. Turish paytida shtanga grifi va gavdaning aloxida bo'g'imlarining o'zaro joylashuvi xuddi cho'kkalash yakunlangan paytidagiga o'xshash bo'ladi, turish oldinda turgan oyoqqa tezda tekislash va uning yarim qadam orqada qolishi bilan boshlanadi. Keyin unga boshqa oyoq yakinlashtiradi. U shunday qo'yiladiki, oyoq uchlari bitta yuza chizig'ida turishi lozim. Turish shtangani qayd qilish bilan yakunlanadi, shu paytda sportchi harakatsiz turishi zarur.

4. Nazorat savollari.

1. Ushlashlarning turlari?
2. Statik va dinamik startlarning bir-biridan farqi?
3. Shtangani ko'krakdan ko'tarishda nechta faza mavjud?
4. Siltab ko'tarishni bajarish paytida shtanga ostiga cho'kkalashning oqilona usuli?

5. Adabiyotlar ro'yxati.

1. R. M. Matkarimov. Og'ir atletika nazariyasi va uslubi yati Darslik Toshkent 2015 yil "ITA-PRESS"
2. Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. Учебник. УзГИФК, 2005, - 384 с..
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика.- Свердловск: 2005,- 450 с
4. THE LOST PAST by Gottfrid schodl 1992 304 bet.
5. G. Everett. Olympic weightlifting 2015. 420 bet.

Qo'shimcha.

1. <http://www.iwf.com>
2. <http://www.azianwf.com>
3. <http://www.lifting.ru>
4. <http://www.iwf.scintific.com>
5. <http://www.gpntb.ru>
6. <http://www.rsl.ru>
7. <http://www.vlados.ru>

SEMINAR MASHG'ULOTLAR

Ihtisoslikga kirish.

Reja:

1. Og'ir atletika sport turini mohiyati.
2. Fan, mazmuni va maqsadi
3. SHug'ullanuvchilarni og'irlik mashqlarni organizmiga tahsiri

Jahonda va o'zbekistonda og'ir atletikaning rivojlanish tarixi.

Reja:

1. Og'ir atletikani rivojlanish tarixi.
2. SHtangani takomillanishi.
3. Og'ir atletika bo'yicha birinchi musobaqa.
4. Og'ir atletikani rivojlanish tarixi.
5. O'zbekistonlik og'ir atletikachilarning Xalqaro musobaqalardagi yutug'i.
6. Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroqlari

Jaxonda va O'zbekistonda og'ir atletika federasiyasining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

Reja:

1. Jaxonda og'ir atletika Federasiyasini tashkil topishi.
2. O'zbekistonda og'ir atletika Federasiyasini tashkil topishi.
3. 1953 yildan boshlab hozirgi kungacha og'ir atletika bo'yicha bosh murabbiylar faoliyati.
4. 1970 yildan 1992 yillarda og'ir atletika rivojlanishi.
5. 1993-1998 yillarda O'zbekiston og'ir atletika sport turida o'zgarishlar.

Og'ir atletikada atamalar, tasniflanish tushunchalari.

Reja:

1. Tasniflanish
2. Yordam beruvchi mashqlarini tasniflanishi
3. Atamalar

Og'ir atletika mashqlarining texnikasi

Reja:

1. Og'ir atletika mashqlari texnikasining umumiy tavsifi.
2. Klassik mashqlar texnikasi taraqqiyoti (evolyutsiyasi) va uni yanada takomillashtirish yo'li.
3. Texnikani boshqarishning xarakterlanishga bog'lik mashq.
4. Shtanga xarakati traektoriyasi.

Dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.

Reja:

1. Dast ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik xarakat.
2. Dast ko'tarishda bajarishda asosiy xarakat.
3. Dast ko'tarishni bajarishda yakuniy xarakat.
4. Oyoqni yonga tashlash usulida cho'kkalash.

Siltab ko'tarish mashqini bajarish texnikasi.

Reja:

1. Siltab ko'tarishni bajarishda xarakat ko'nikmaning tuzilishi.
2. Ko'krakka ko'tarish.
3. Ko'krakdan siltab ko'tarish.
4. Ko'krakdan siltab ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik xarakat.
5. Ko'krakdan siltab ko'tarishni bajarishda asosiy xarakat.
6. Ko'krakdan siltab ko'tarishni bajarishda yakuniy xarakat.

GLOSSARIY

<i>Русский</i>	<i>English</i>	<i>O'zbek</i>	<i>Разъяснение</i>
Адаптация	Adaptation	Moslashish	Приспособление организма к условиям своего существования. В нашем случае - к тренировочной нагрузке.
Анаболики	Anabolics	Anaboliklar	Медицинские препараты, относятся к разряду допингов, запрещены для применения спортсменами
Ассистент	Assistant	Yordamchi	Обслуживающий персонал на помосте во время соревнований.
Белый свет	White light	Oq rang	Сигнал удачной попытки на соревнованиях.
Бинт	Taping	Cho'ziluvchan bog'ich	Специальная эластичная повязка на лучезапястные и коленные суставы.
Бросание штанги	Dropping the bar	Shtangani tashlash	Опускание штанги на помост после удачного подхода. Освобождение от штанги после неудачной попытки.
Быть в форме (спортивной)	Bein (good) form	(sport) Formada bo'lish	Быть готовым к достижению высших результатов.
Безопорная фаза	Supportles phase	Tayanchsiz cho'kkalash	Момент при подъеме штанги, когда ступни не касаются помоста. Это момент расстановки ног при подседе под штангу и при толчке от груди.
Вес штанги	Weight, Mass of barbell	Shtangani og'irligi	Масса спортивного снаряда в тяжелой атлетике.
«вес взят»	“Good lift”	“vazn olindi”	Атлет поднял штангу без нарушения правил.
«вес засчитан»	“attempt”	“vazn hisoblandi”	То же
«вес не засчитан»	“no lift”	“vazn hisoblanmadi”	Атлет уронил штангу или поднял с нарушением правил.
Весовые категории: до 56 кг ... свыше 105кг	Weight-class categories: up to 56 kg ... over 105 kg	Vazn toifasi: 56 kg gacha ... 105 kg dan yuqori	Разделение атлетов на группы в соответствии с собственным весом.
Взвешивание	Weighing-in	Vazinni o'lchash	Процедура определения веса штангиста
Вставить из подседа	Recover from the squat	Cho'kkalashni qayt qilish	Действия атлета после рывка и взятия на грудь для

			принятия стойки со штангой на груди или на выпрямленных руках.
Выталкивание штанги вверх	Jerk	Siltash	Сообщение движения штанге в начале толчка от груди
Гриф	Bar	Grif	Металлический стержень штанги
Диск	Disk	Disk	Металлические или обрезиненные блины, которые насаживаются на гриф штанги
Дожим	Press-out	Qo'llardagi xatolik	Нарушение правил подъема штанги. Выпрямление одной или обеих рук после замедления движения штанги или ее полной остановки
Достижение	Performance	Yutuq	Успех в спорте. Подъем веса, который превышает личный рекорд.
Жим	Press	Siqib ko'tarish	Подъем штанги от груди и из-за головы усилием рук до полного их выпрямления. Выполняется из различных исходных положений.
Замок для штанги	Bar collar	Shtanga uchun qulf	Приспособление для закрепления дисков на грифе штанги
Захват в «замок»	Hooking grip	“Qulf” xolatda ushlash	Захват, при котором большой палец накладывается на гриф, а указательный и средний пальцы накрывают его сверху.
Интенсивность нагрузки	Load intensity	Shidatli yuklama	Напряженность выполняемой атлетом работы. Различают абсолютную (в кг) и относительную в (%) интенсивность
Интенсивность абсолютная	Absolute intensity	Mutloq shiddat	Средне-тренировочный вес штанги в килограммах. Определяются делением общей суммы поднятых килограммов в упражнении (тренировке, неделе, месяце и т.д.) на количество подъемов штанги
Интенсивность относительная	Relative intensity	Nisbiy shiddat	Средне-тренировочный вес штанги в процентах. Определяется отношением

			веса штанги к лучшему результату в данном упражнении. Рассчитывается за тренировку, неделю, месяц
Исходное положение	Starting position	Dastlabki holat	Положение из которого атлет начинает упражнение
Канифольный порошок	Colaphony powder	Kanifol kukuni	Средство, которым натирают подошвы обуви, чтобы не поскользнуться при подъеме штанги
Классические (соревновательные) упражнения	Classical exercises	Klassik (musobaqa) mashklar	Упражнения, включаемые в программу соревнований по тяжелой атлетике: рывок и толчок
Классическое двоеборье	Olympic lifts	Ikki kurash	Соревновательный комплекс, состоящий из классических упражнений
Количество подходов	Number of attempts	Imkoniyat soni	Совокупность подходов к штанге для выполнения упражнений
Коснуться коленом помоста	Touch the ground with the knee	Tizza bilan taxtasupaga tegish	Техническая ошибка, при которой подъем штанги на соревнованиях не засчитывается
Коснуться руками ног при подъеме штанги на грудь	Touch the legs with arms while cleaning	Shtangani ko'krakga ko'tarishda tirsakni tizzaga tegishi	То же
Красный свет	Red light	Qizil rang	Сигнал неудачной попытки на соревнованиях
Магнезия	Magnesium	Magneziya	Порошок, которым натирают ладони перед подъемом штанги для удаления влаги
Наклоны со штангой	Trunk bending with the bar	Shtanga bilan egilish	Упражнение для развития силы мышц. Выполняется из разных исходных положений
Объем нагрузок	Load volume	Og'irlik hajmi	Работа, выполненная атлетом за определенный период. Измеряется количеством подъемов штанги (КПШ), количеством поднятых килограммов и т.д.
ОФП (общая физическая подготовка)	General physical training	UJT (umumiy jismoniy tayorgarlik)	Занятия другими видами спорта и неспециализированными упражнениями для общего развития организма

Плинты	Barracks	Qo'yg'ichlar	Подставки, на которые ставят штангу для увеличения высоты расположения ее грифа (при выполнении тяжелоатлетических упражнений)
Переязавить вес	Ask for a weight change	Og'irlikka qayta buyurtma berish	Изменение ранее заказанного веса на соревнованиях
Подрыв (вторая фаза тяги)	Top pull	Portlash (tortishning ikkinchi fazasi)	Финальная часть тяги, носит «взрывной» характер, - резкое выпрямление ног, туловища, с выходом на носки и подъемом плеч.
Подход	Attempt	Imkoniyat	Однократное или многократное выполнение упражнения со штангой, не выпуская ее из рук до отдыха
«Проходка»	Maximum weight lifting	O'tish	Подъем максимального веса на тренировках
Протяжка	Stretching	Yuqoriga tortish	Подъем штанги вверх над головой одним непрерывным движением, сгибая и выпрямляя руки
Подъем	Lift	Ko'tarish	Однократное выполнение упражнения со штангой
Подъем штанги на грудь полуподседом	High-squat clean	Yarim cho'kkalash usulida shtangani ko'krakka ko'tarish	Подъем штанги на грудь с небольшим сгибанием ног в коленях
Подъем с вися	Hang lift	Tizzadan ko'tarish	Подъем штанги, удерживаемой опущенными вниз руками над помостом
Подъем штанги способом «ножницы»	“split”	Qaychi usulida shtangani ko'tarish	Подъем штанги (в основном – толчок от груди) при котором ноги разбрасываются вперед-назад
Подъем штанги способом «разножка» (или низкий сед)	“squat”	Shtangani to'liq o'tirish usulida ko'tarish	Подъем штанги (чаще – рывок и взятие на грудь, реже – толчок от груди), при котором ноги расставляются в стороны или остаются на месте
Подсед	“squat”	Cho'kkalash	Быстрое опускание и подведение тела атлета под штангу
Полуподсед	High-squat	Yarim cho'kkalash	Подсед под штангу с небольшим сгибанием ног в

			коленях
Подростки	Juniors	Yoshlar	Здесь: возрастной период от 12 до 15 лет
Помост	Platform	Taxta supra	Место на котором проводятся соревнования или тренировки тяжелоатлета
Поясной ремень	Belt	Bel kamari	Надевается для страховки при подъеме большого веса
Приседания со штангой	Squatting with the bar weight	Shtanga bilan o'tirib turish	Упражнение для развития силы мышц ног. Штанга может располагаться на плечах, груди или вытянутых руках
Разминка	Warm-up	tayorgarlik	Комплекс действий атлета для разогревания мышц перед тренировкой или соревнования
Режим	Manner of life	Rejim	Определенный распорядок дня спортсменов, обеспечивающий благоприятные условия для тренировок и последующего восстановления организма
Рывок	Snatch	Dast ko'tarish	Классическое упражнение, в котором штанга поднимается вверх на прямые руки в один прием
Рывок в полуподсед	Squat style snatch	Dast ko'tarishda yarim cho'kkalash	Специальное упражнение для совершенствования техники рывка и развития физических качеств атлета
Рывковая тяга	Pull in snatch	Dast ko'tarish kengligida belgacha tortish	Первая часть рывка, до начала подседа
Старт	Start	Start	Исходное положение атлета для подъема штанги с помоста
Стойки	Supports	Ustunlar	Приспособления для обеспечения высокого положения штанги при выполнении некоторых упражнений (приседания, толчок от груди)
Толчок	Clean and jerk	Siltab ko'tarish	Классическое упражнение, выполняемое в два приема: первый – штанга поднимается на грудь; второй – выталкивается от

			грудь вверх на прямые руки
Толчок штанги от груди	Jerk	Ko'krakdan shtangani siltab ko'tarish	Второй прием упражнения – толчок
Толчковая тяга	Pull in clean and jerk	Siltab ko'tarish kengligida belgacha tortish	Первая часть взятия штанги на грудь. Подъем штанги от помоста до начала подседа
Траектория движения штанги	Trajectory of the bar`smovement	Shtanga harakatining trayektoriyasi	Линия пути штанги при выполнении упражнения
Техника рывка	Technique of snatch	Dast ko'tarish texnikasi	Совокупность последовательных движений атлета, обеспечивающая наиболее оптимальный способ подъема штанги в рывке
Техника толчка	Technique of jerk	Siltab ko'tarish texnikasi	То же для толчка
Тренировочная нагрузка	Training load	Mashg'ulot yuklamasi	Работа, выполняемая атлетом за определенный период
Трико	Lifting costume	Triko	Специальная одежда тяжелоатлета
Фиксация веса	Motionless position	Og'irlikni qayd qilish	1. Удержание штанги сверху на выпрямленных руках в положении, отвечающем требованиям правил соревнований; 2. Поза, завершающая различные упражнения
Хват	Grip	Ushlash	Расположение кистей рук на грифе штанги
Ширина хвата	Width of the grip	Ushlash kengligi	Расстояние между кистями на грифе штанги
Штанга	Bar, barbell weight	Shtanga	Спортивный снаряд в тяжелой атлетике
Штангетки	Boots	Og'ir atletikachining oyog' kiyimlari	Специальная обувь для занятий тяжелой атлетикой
Швунг	"Shvung" exercise	Shvung	Толчок штанги от груди, при котором ноги расставляются в стороны или остаются на месте