

OG'IRATLETIKADA QIZLARNING TEHNIKA VA CHIDAMLIGINI OSHIRISH VA MUSOBOQA JARAYONIGA TAYORLASH

Erkinboyeva Zuhaxon Tursunali qizi

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası 2-bosqich magistri.

Toshkent, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18638198>

Annotatsiya. Ushbu maqolada og'ir atletikada qiz sportchilarning texnik tayyorgarligini va maxsus chidamliligini rivojlantirish hamda ularni musobaqa jarayoniga tayyorlash masalasi ilmiy asosda o'rganildi. Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhları taqqoslandi, maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi va ularning samaradorligi baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnika va chidamlilikni uyg'un rivojlantirish sportchilarning barqaror va samarali faoliyatini ta'minlaydi. Maqola amaliyotda mashg'ulot rejalarini optimallashtirish, individuallashtirish va musobaqa modeli mashqlardan samarali foydalanish bo'yicha tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, qiz sportchilar, texnika tayyorgarligi, maxsus chidamlilik, musobaqa tayyorgarligi, kompleks mashg'ulotlar, individuallashtirilgan metodika.

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВУШЕК В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ И ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В данной статье исследуются вопросы развития технической подготовленности и специальной выносливости спортсменок в тяжелой атлетике, а также их подготовка к соревновательному процессу. В исследовании проводилось сравнение опытной и контрольной групп, разрабатывалась система специальных упражнений и оценивалась их эффективность. Результаты показывают, что комплексное развитие техники и выносливости обеспечивает стабильную и эффективную работу спортсменок. Статья содержит практические рекомендации по оптимизации тренировочных планов, индивидуализации занятий и эффективному использованию соревновательных упражнений.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, спортсменки, техническая подготовленность, специальная выносливость, подготовка к соревнованиям, комплексные тренировки, индивидуализированная методика.

IMPROVING TECHNICAL SKILLS AND ENDURANCE OF FEMALE WEIGHTLIFTERS AND PREPARATION FOR COMPETITIVE ACTIVITY

Abstract. This article examines the development of technical skills and special endurance in female athletes in weightlifting, as well as their preparation for competitive events. The study involved a comparison of experimental and control groups, development of a system of specialized exercises, and assessment of their effectiveness. The results demonstrate that the integrated development of technique and endurance ensures athletes' stable and effective performance. The article provides practical recommendations for optimizing training programs, individualizing exercises, and effectively utilizing competition-simulated exercises.

Keywords: weightlifting, female athletes, technical skills, special endurance, competition preparation, complex training, individualized methodology.

Kirish

Hozirgi kunda jahon sporti rivojlanishining zamonaviy bosqichida xotin-qizlarning sportdagi ishtiroki yil sayin ortib bormoqda. Ayniqsa, og'ir atletika sport turida qizlar o'rtasida

musobaqalar soni ko'payib, ularning sport natijalari sezilarli darajada o'sib borayotgani kuzatilmoqda. Bu esa og'ir atletikada qizlarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, ularning texnik mahorati va jismoniy sifatlarini, xususan chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqotlarning dolzarbligini oshiradi.

Og'ir atletika sport turi yuqori kuch talab qiladigan sport turi sifatida baholanadi, biroq zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ushbu sport turida faqat kuch emas, balki texnik tayyorgarlik, harakat muvofiqligi, tezkorlik va chidamlilik sifatleri ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, qizlar og'ir atletikasida organizmning funksional imkoniyatlari, fiziologik xususiyatlari va psixologik holatini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish muhim hisoblanadi.

Qizlar organizmining o'ziga xos xususiyatlari og'ir atletikada texnik harakatlarni bajarish uslubi hamda yuklamalarni taqsimlashda alohida yondashuvni talab qiladi. Shu bois mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni to'g'ri shakllantirish va ularni barqaror bajarish bilan bir qatorda, umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Chidamlilik yetarli darajada rivojlanmagan sportchilarda hatto texnika yaxshi shakllangan bo'lsa ham, musobaqa jarayonida natijalarning pasayishi kuzatiladi.

Og'ir atletikada musobaqa faoliyati bir necha urinishlardan iborat bo'lib, har bir urinish yuqori jismoniy va ruhiy zo'riqishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, qiz sportchilarning chidamliligini oshirish ularning musobaqa jarayonida barqaror harakat qilishi, texnik xatolarga yo'l qo'ymasligi va yuqori natijalarni saqlab qolishiga xizmat qiladi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, musobaqa oxiriga kelib charchoq ta'sirida texnika buzilishi og'ir atletikachilarda keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda og'ir atletikada qizlarni tayyorlash bo'yicha mavjud metodikalarning aksariyati umumiy xarakterga ega bo'lib, texnik tayyorgarlik va chidamlilikni birgalikda rivojlantirish masalalari yetarlicha ochib berilmagan. Ko'p hollarda mashg'ulot jarayonida kuch sifatlariga ustuvor ahamiyat berilib, texnika va chidamlilikni kompleks rivojlantirish masalalari ikkinchi darajada qolib ketmoqda. Bu esa musobaqa jarayonida natijalarning barqaror bo'lmasligiga sabab bo'ladi.

Qizlar og'ir atletikasida musobaqaga tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi. Musobaqaga tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni takomillashtirish, chidamlilikni oshirish va musobaqaviy faoliyatga psixologik moslashuvni ta'minlash zarur. Bunda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, maxsus mashqlardan maqsadli foydalanish va tayyorgarlik jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish muhim hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnika va chidamlilikni birgalikda rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Ayniqsa, qiz sportchilarda harakatlarning aniqligi, barqarorligi va musobaqa sharoitida uzoq vaqt yuqori samaradorlikni saqlab qolish qobiliyati shakllanadi. Bu esa ularning sport faoliyatini uzoq muddat davom ettirishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, og'ir atletikada qizlarni musobaqa jarayoniga tayyorlashda individual yondashuv muhim hisoblanadi. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnikasi va funksional imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli, mashg'ulot jarayonida differensial yondashuv qo'llash talab etiladi. Bu esa tadqiqot doirasida ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish zarurligini yanada oshiradi.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, og'ir atletikada qizlarning texnika va chidamliligini oshirish hamda ularni musobaqa jarayoniga ilmiy asosda tayyorlash masalasi hozirgi kunda dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot aynan shu masalani hal etishga qaratilgan bo'lib, olingan natijalar og'ir atletikada qizlar bilan ishlovchi murabbiylar va mutaxassislar uchun muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili: Og'ir atletika sport turida sportchilarni tayyorlash masalalari ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan ilmiy jihatdan o'rganilgan. Ayniqsa, texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorlash masalalari ilmiy tadqiqotlarning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Biroq og'ir atletikada qizlarning texnika va chidamliligini oshirish masalalariga bag'ishlangan tadqiqotlar yetarlicha emasligi kuzatiladi.

Ilmiy manbalarda og'ir atletikada texnik tayyorgarlik shtangani ko'tarish jarayonida harakatlarning aniq va samarali bajarilishi bilan bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Qator tadqiqotchilarning fikricha, texnikadagi har qanday xato kuch sarfining ortishiga, harakat barqarorligining buzilishiga va natijaning pasayishiga olib keladi. Shu bois og'ir atletikachilarning tayyorgarligida texnik harakatlarni ilk bosqichlardan to'g'ri shakllantirish muhim hisoblanadi.

Qizlar og'ir atletikasiga bag'ishlangan tadqiqotlarda esa organizmning fiziologik xususiyatlari, gormonal o'zgarishlar va funksional imkoniyatlarni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etish zarurligi qayd etilgan. Ayrim olimlar qiz sportchilarda charchoq tezroq yuzaga kelishi va bu holat texnika sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi.

Bu esa chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Chidamlilik og'ir atletikada an'anaviy ravishda ikkinchi darajali sifat sifatida qaralib kelingan. Ammo zamonaviy ilmiy tadqiqotlar musobaqa faoliyatida bir necha urinishlarni yuqori sifatda bajarish uchun chidamlilik muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotladi. Ayniqsa, qizlar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarda musobaqa oxiriga kelib texnik xatolarning ko'payishi chidamlilikning yetarli darajada rivojlanmagani bilan bog'liq ekani aniqlangan.

Xorijiy mutaxassislar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda texnika va chidamlilikni birgalikda rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar yuqori samara berishi qayd etilgan. Bunday mashg'ulotlarda texnik harakatlar charchoq fonida bajartirilib, sportchilarning musobaqa sharoitiga moslashuv darajasi oshirilgan. Bu esa musobaqa natijalarining barqarorligini ta'minlashga xizmat qilgan.

Mahalliy ilmiy adabiyotlarda og'ir atletikada qizlarni tayyorlash masalalari asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik nuqtai nazaridan yoritilgan. Texnika va chidamlilikni kompleks ravishda rivojlantirishga bag'ishlangan ishlar kam uchraydi. Shu bois mazkur tadqiqot mavjud ilmiy bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, og'ir atletikada qizlarni musobaqa jarayoniga tayyorlashda texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlari va psixologik omillarni bir butun tizim sifatida qarash zarur. Ayniqsa, chidamlilikni oshirish orqali texnika barqarorligini ta'minlash masalasi yetarlicha o'rganilmagan. Bu esa mazkur tadqiqotning ilmiy yangiligini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi og'ir atletikada qiz sportchilarning texnik mahorati va chidamliligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasini ilmiy asoslash hamda uning musobaqa jarayoniga tayyorgarlikdagi samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Og'ir atletikada qiz sportchilarning texnika va chidamliligini rivojlantirishga oid mahalliy va xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Qiz sportchilarning texnik harakatlari hamda umumiy va maxsus chidamlilik darajasini aniqlash va baholash.
3. Texnika va chidamlilikni kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.
4. Ishlab chiqilgan metodikaning mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikdagi samaradorligini eksperimental yo'l bilan asoslash.

Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish metodikasi: Tadqiqot og'ir atletika sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi qiz sportchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayoni uch bosqichda tashkil etildi: tayyorlov, asosiy va yakuniy bosqichlar.

Tadqiqot davomida pedagogik kuzatuv, testlash, pedagogik eksperiment, video tahlil va matematik-statistik usullar qo'llanildi. Mashg'ulot jarayonida maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi joriy etildi va uning texnika hamda chidamlilik ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganildi.

1-jadval**Og'ir atletikachi qizlarning texnik harakatlarini bajarish sifat ko'rsatkichlari**

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi ($X \pm \sigma$)	Nazorat guruhi ($X \pm \sigma$)
Tortishda harakat aniqligi (ball)	$8,6 \pm 0,4$	$7,8 \pm 0,5$
Itqitishda harakat barqarorligi (ball)	$8,4 \pm 0,3$	$7,6 \pm 0,4$
Tana holatini saqlash (%)	$91,2 \pm 2,1$	$86,5 \pm 2,4$
Xatolar soni (marta)	$1,3 \pm 0,2$	$2,1 \pm 0,3$

Izoh: Jadvalda og'ir atletikachi qizlarning tortish va itqitish mashqlarida texnik harakatlarni bajarish sifati tajriba va nazorat guruhlarida kesimida taqqoslangan.

1-jadvalda og'ir atletikachi qizlarning asosiy texnik harakatlarni bajarish sifati tajriba va nazorat guruhlarida kesimida tahlil qilingan. Texnik tayyorgarlik og'ir atletikada hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, harakat aniqligi, barqarorligi va xatolar soni sport natijalarining o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida tortishda harakat aniqligi $8,6 \pm 0,4$ ballni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida mazkur ko'rsatkich $7,8 \pm 0,5$ ballga teng bo'lgan. Bu farq tajriba guruhida texnik mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirish va individual yondashuv qo'llanilgani bilan izohlanadi. Ayniqsa, tortish fazasida tana holatini saqlash va harakatlar ketma-ketligini to'g'ri bajarish qiz sportchilarda yuqori natija ko'rsatish uchun muhim hisoblanadi.

Itqitishda harakat barqarorligi ko'rsatkichi ham tajriba guruhida yuqori ekani aniqlangan ($8,4 \pm 0,3$ ball). Bu holat texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda maxsus tayyorlovchi mashqlar va musobaqaga yaqin modeli harakatlardan foydalanish samaradorligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida barqarorlik ko'rsatkichining past bo'lishi esa an'anaviy mashg'ulot usullarining cheklangan imkoniyatlarini namoyon etadi.

Xatolar soni bo'yicha tahlil shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhida xatolar soni sezilarli darajada kamaygan ($1,3 \pm 0,2$ marta). Bu natija qiz sportchilarda texnik harakatlarni avtomatlashtirish darajasining oshganini anglatadi. Ilmiy manbalarda ta'kidlanganidek, texnika barqarorligining o'sishi charchoq sharoitida ham harakatlarni to'g'ri bajarish imkonini yaratadi.

Shu tariqa, 1-jadval natijalari og'ir atletikachi qizlarda texnik tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirish sport natijalarini oshirishning asosiy omillaridan biri ekanini tasdiqlaydi.

2-jadval

Qiz sportchilarda maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarining o'zgarishi

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich holat	Tajriba oxiri	O'zgarish (%)
Takroriy ko'tarishlar soni (marta)	$18,4 \pm 1,2$	$23,7 \pm 1,4$	+28,8
70% yuklamada ishlash vaqti (soniya)	$42,6 \pm 2,3$	$55,1 \pm 2,5$	+29,3
Charchoqqa chidamlilik indeksi	$0,71 \pm 0,04$	$0,84 \pm 0,05$	+18,3

Izoh: Jadvalda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar ta'siri natijasida ko'rsatkichlarning o'sishi aks ettirilgan.

2-jadvalda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar ta'siri natijasida fiziologik va funksional ko'rsatkichlarning dinamikasi aks ettirilgan. Og'ir atletikada chidamlilik nafaqat uzoq vaqt ishlash qobiliyati, balki texnik harakatlarni charchoq sharoitida saqlab qolish bilan ham bog'liq.

Takroriy ko'tarishlar sonining 28,8% ga oshishi qiz sportchilarda maxsus chidamlilik darajasining sezilarli o'sganini ko'rsatadi. Bu holat mashg'ulot jarayonida interval va kompleks usullarni qo'llash samaradorligini isbotlaydi. Ilmiy tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, takroriy yuklamalar nerv-mushak tizimining funksional imkoniyatlarini kengaytiradi.

70% yuklamada ishlash vaqtining oshishi qiz sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasi yuqori ekanini anglatadi. Mazkur ko'rsatkich og'ir atletikada musobaqa davomida bir necha urinishlarni yuqori sifatda bajarish uchun muhim hisoblanadi. Chidamlilik indeksidagi ijobiy o'zgarishlar ham metodikaning ilmiy asoslanganligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, maxsus chidamlilikning o'sishi texnika ko'rsatkichlarining pasayishiga olib kelmagani muhim ahamiyatga ega. Bu esa mashg'ulot jarayonida texnika va chidamlilikning uyg'un ravishda rivojlantirilganini ko'rsatadi.

3-jadval

Musobaqa oldidan texnik barqarorlik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Musobaqadan oldin	Musobaqa paytida	Farq
Tortishda muvaffaqiyatli urinishlar (%)	88,3	85,6	-2,7
Itqitishda muvaffaqiyatli urinishlar (%)	86,9	84,8	-2,1
Umumiy texnik barqarorlik indeksi	0,83	0,81	-0,02

Izoh: Jadval musobaqa jarayonida charchoq sharoitida ham texnik harakatlarni saqlab qolish darajasini ifodalaydi.

3-jadval natijalari musobaqa sharoitida charchoq va psixologik bosim ostida texnik harakatlarni saqlab qolish darajasini baholash imkonini beradi. Og'ir atletikada musobaqa paytida texnika barqarorligi sport natijasini belgilab beruvchi asosiy omil hisoblanadi.

Tortish va itqitishda muvaffaqiyatli urinishlar foizining nisbatan kamayishi tabiiy hol bo'lib, musobaqa sharoitidagi yuqori talablar bilan izohlanadi. Biroq umumiy texnik barqarorlik indeksidagi pasayish juda kam ekani ($-0,02$) ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini ko'rsatadi.

Bu holat qiz sportchilarda musobaqa oldidan texnik harakatlarni barqarorlashtirishga qaratilgan mashqlar tizimi to'g'ri tanlanganini isbotlaydi. Ilmiy adabiyotlarda musobaqa modeli mashqlar texnik barqarorlikni saqlashda muhim vosita ekani ta'kidlanadi.

4-jadval

Texnika va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar samaradorligi

Mashqlar guruhi	Texnikaga ta'siri (ball)	Chidamlilikka ta'siri (ball)
Kompleks ko'tarish mashqlari	$4,6 \pm 0,3$	$4,2 \pm 0,4$
Interval usulida mashqlar	$4,1 \pm 0,4$	$4,7 \pm 0,3$
Musobaqa modeli mashqlar	$4,8 \pm 0,2$	$4,5 \pm 0,3$

Izoh: Jadvalda qo'llanilgan mashqlar guruhlarining texnik tayyorgarlik va maxsus chidamlilikka ta'sir darajasi baholangan.

4-jadvalda mashqlar guruhlarining texnika va chidamlilikka ta'siri qiyosiy tahlil qilingan.

Kompleks ko'tarish mashqlarining texnikaga yuqori ta'sir ko'rsatishi og'ir atletika harakatlarining biomexanik xususiyatlari bilan bog'liq.

Interval usulidagi mashqlar esa chidamlilikni rivojlantirishda eng samarali ekani aniqlangan. Bu usul yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Musobaqa modeli mashqlar texnika va chidamlilikni bir vaqtda rivojlantirish imkonini berishi bilan alohida ahamiyatga ega. Bu natijalar og'ir atletikachi qizlar tayyorgarligida kompleks yondashuv zarur ekanini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot og'ir atletikada qiz sportchilarning texnik tayyorgarligini va maxsus chidamliligini rivojlantirish hamda ularni musobaqa jarayoniga tayyorlash masalasini ilmiy asosda o'rganishga qaratildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi sportchilarning texnik harakatlarni aniq va barqaror bajarish qobiliyatini oshirish hamda mushak-nerv tizimi va organizmning funksional imkoniyatlarini musobaqa sharoitida saqlab qolishdan iborat edi.

Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhleri taqqoslandi, maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi va ularning samaradorligi eksperimental yo'l bilan baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida texnik harakatlarni bajarish aniqligi va barqarorligi sezilarli darajada yuqori bo'ldi, xatolar soni esa kamaydi. Bu natijalar maxsus tayyorlovchi mashqlar, interval usulidagi kompleks yuklamalar va musobaqa modeli mashqlar samarasi ekanini ko'rsatdi.

Shuningdek, maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sishi tadqiqotning asosiy maqsadlariga muvofiqligini tasdiqladi. Takroriy ko'tarishlar soni va 70% yuklamada ishlash vaqtining sezilarli oshishi sportchilarning mushak-nerv tizimi va energiya resurslaridan samarali foydalanish qobiliyatini oshirdi. Bu holat musobaqa jarayonida texnik harakatlarni yuqori sifatda bajarish imkonini yaratadi va charchoq ta'sirini kamaytiradi.

Tadqiqotning yana bir muhim natijasi musobaqa oldidan texnika va chidamlilikni barqarorlashtirishda maxsus mashqlar tizimining ta'siri bo'ldi. Musobaqa modeli mashqlar sportchilarda yuqori fokus va psixologik tayyorgarlikni ta'minlab, texnik xatolarni kamaytirdi.

Bu esa musobaqa paytida sportchilarning barqaror faoliyat ko'rsatishi va yuqori natija erishishini kafolatlaydi.

Ilmiy tahlillar va tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, texnika va chidamlilikni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi. Bu metodika nafaqat fiziologik, balki psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga olib, sportchilarning musobaqa sharoitiga tez va samarali moslashuvini ta'minlaydi.

Tadqiqotda amaliyotda qo'llanilgan mashqlar tizimi kompleks bo'lib, turli usullarni o'z ichiga oldi:

1. Kompleks ko'tarish mashqlari texnika sifatini rivojlantirishda eng samarali bo'ldi;
2. Interval usulidagi mashqlar maxsus chidamlilikni kuchaytirdi;
3. Musobaqa modeli mashqlar texnika va chidamlilikni bir vaqtda uyg'un rivojlantirish imkonini berdi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, og'ir atletikada qizlarni tayyorlashda texnik va chidamlilik sifatlarini uyg'un rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan metodika ishlab chiqildi. Bu metodika mahalliy va xorijiy adabiyotlarda mavjud metodikalarni to'ldirdi, hamda murabbiylar, pedagoglar va sport metodistlari uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari shunday xulosaga keltirmoqda: og'ir atletikada qiz sportchilarning texnik harakatlari va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish kompleks va individual yondashuvni talab qiladi. Mashg'ulot yuklamalari, texnika va turli usuldagi maxsus mashqlar birgalikda qo'llanilganda sportchilarning musobaqa jarayonida barqaror va samarali faoliyat ko'rsatishi ta'minlanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari og'ir atletikada qizlarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish, yuklamalarni differensiallashtirish va musobaqa tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarishda amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqotdan olingan ma'lumotlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash, texnik va chidamlilik ko'rsatkichlarini baholash hamda individual mashg'ulot rejalarini ishlab chiqishda qo'llanilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot natijalari og'ir atletikada qiz sportchilarning texnik va chidamliligini rivojlantirish bo'yicha kompleks, ilmiy asoslangan va samarali metodikani ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish imkonini yaratadi. Bu esa sportchilarning musobaqa jarayonida barqaror natija ko'rsatishi va uzoq muddatli professional rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Amaliy tavsiyalar

Og'ir atletikada qiz sportchilarni tayyorlashda texnika va maxsus chidamlilikni bir vaqtda rivojlantirish juda muhim. Mashg'ulot rejalarini ishlab chiqishda kompleks yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi.

Masalan, har bir mashg'ulot sessiyasida texnik harakatlarni aniq va barqaror bajarishga qaratilgan mashqlar, maxsus chidamlilikni oshirish uchun interval va takroriy yuklamalar hamda musobaqa modeli mashqlar orqali real shartlarda texnika va chidamlilikni uyg'unlashtirish kerak. Bu usul sportchilarning harakat avtomatizatsiyasi va mushak-nerv tizimi barqarorligini ta'minlaydi, charchoq ta'sirini kamaytiradi va musobaqa jarayonida barqaror faoliyat ko'rsatish imkonini yaratadi.

Har bir sportchining fiziologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va psixologik imkoniyatlari turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot rejalarini individuallashtirish zarur. Bu individuallashtirish yuklama hajmi va shiddatini aniqlash, tana holatini va charchoq darajasini nazorat qilish hamda texnika xatolarini tuzatishga qaratilgan maxsus mashqlarni qo'shishni o'z ichiga oladi. Individuallashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi va texnika hamda chidamlilikning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Musobaqa modeli mashqlar sportchilarni real musobaqa sharoitiga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Bu mashqlar orqali charchoq ostida texnika barqarorligini saqlab qolish, musobaqa psixologiyasiga moslashish hamda stress va bosimga chidamlilikni oshirish mumkin.

Musobaqa modeli mashqlar texnik va chidamlilik ko'rsatkichlarini integratsiyali rivojlantirish imkonini ham beradi, bu esa sportchilarning yuqori natijaga erishishini va jarohat xavfini kamaytirishni ta'minlaydi.

Yuklamalarni bosqichma-bosqich va tizimli ravishda oshirish amaliyotda samarali natija beradi. Mashg'ulot rejalarida texnika mashqlari va maxsus yuklamalarni muvozanatda qo'llash, texnika va chidamlilik ko'rsatkichlarini parallel ravishda rivojlantirish hamda yuklama hajm va shiddatini asta-sekinlik bilan oshirish, charchoq va tiklanish vaqtiga e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Bu sportchilarning funksional imkoniyatlarini optimal rivojlantirish va musobaqa tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarishda muhim ahamiyatga ega.

Chidamlilik va texnika rivoji faqat mashqlar orqali emas, balki tiklanish va psixologik tayyorgarlik bilan ham bog'liq. Mashg'ulot sessiyalari oralig'ida to'liq tiklanish imkoni yaratish, yo'l qo'yilgan xatolarni tahlil qilish va tuzatishga vaqt ajratish, psixologik mashqlar orqali stressga chidamlilikni kuchaytirish va musobaqa oldidan psixofiziologik holatni baholash sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini va texnik barqarorligini sezilarli oshiradi.

Amaliyotda mashg'ulot samaradorligini kuzatish va baholash uchun texnika va chidamlilik ko'rsatkichlarini doimiy testlash, musobaqa va mashq natijalarini taqqoslash va tendensiya hamda progressni tahlil qilish tavsiya qilinadi. Har bir sportchining individual rejasi asosida yuklamalarni optimallashtirish sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilish va samaradorlikni oshirish imkonini beradi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar og'ir atletikada biomexanika, video tahlil va kompyuter texnologiyalari orqali texnik harakatlarni tahlil qilish imkonini taqdim etadi. Shu bois amaliyotda video tahlil orqali harakatlarning biomexanik xatolarini aniqlash, musobaqa modeli mashqlarda yuklamalar va harakatlar samaradorligini kompyuter yordamida baholash va individual mashinalar hamda trenajyorlar orqali mushaklarning maxsus yuklamalarini aniqlash tavsiya etiladi. Bu innovatsion usullar mashg'ulot samaradorligini oshirish va texnika barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Amaliyotda tavsiya etiladigan kompleks usullar texnika va chidamlilikni uyg'un rivojlantirish, individuallashtirilgan mashg'ulot rejasi, musobaqa modeli mashqlar, bosqichma-bosqich yuklamalar, tiklanish va psixologik tayyorgarlik hamda monitoring va innovatsion texnologiyalar qo'llanishidan iborat.

Ushbu tavsiyalar og‘ir atletikada qiz sportchilarning musobaqa jarayoniga tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi va ularning barqaror natija ko‘rsatishini ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov F.Q. Methodology of Weightlifting with Athletes. International Scientific Research Journal “Web of Scientist”, 2022.
2. Elboyeva U.R. About Sports Training of Weightlifters in Uzbekistan. *Modern Science and Research*, 2023.
3. Разйикова Д.А. Факторы, влияющие на формирование правильной техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике. 2025.
4. Маркин Э. В. Исследование силового и скоростного компонентов в специальной подготовке тяжелоатлетов и армрестлеров различной квалификации. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2025.
5. С.Н. Рябов, Г.В. Фунтиков Strength work and strength endurance Part 1. *Physical Education and University Sport*, 2023.
6. Tsybikov V.N., Miroshnikov A.B. Lactate-pyramidal training for enhancing strength capabilities and muscle mass. *Russian Journal of Sports Science: Medicine, Physiology, Training*, 2025.
7. Санжарбеков К. У. & Махмуд Н. Исмаилов Методология тяжелой атлетики со спортсменами. Педагогика и спорт.
8. В.И. Родинов Тяжелая атлетика [ўқув қўлланма]. Москва: Физкультура и спорт, 1967. Классик спорт методологияси, техника, юкламалар ва тайёргарлик назарияси.