



OG'IR ATLETIKA BO'YICHA 2021-YIL NOYABR OYIDA XIVA SHAHRIDA O'TKAZILGAN O'ZBEKISTON CHEMPIONATIDA ISHTIROK QILGAN XORAZMLIK SPORTCHILARINING ISHTIROKI TAHLILI

Ismailov Mahmudbek Nodirbek o'g'li¹

¹ Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

E-mail: ismailovmahmudjon@bk.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5913582>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 15-Yanvar 2022

Ma'qullandi: 20- Yanvar 2022

Chop etildi: 25- Yanvar 2022

KALIT SO'ZLAR

og'ir atletika, musobaqa, dast va siltab ko'tarish, mashg'ulot, texnika, sportchilar.

ANNOTATSIYA

Ushbu tadqiqot ishda og'ir atletika bo'yicha 2021-yilda Xiva shahrida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik sportchilarning musobaqadagi ishtiroki shaxsiy kuzatishlar orqali tahlil qilingan.

Dolzarbligi. So'ngi yillarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biriga aylandi. Prezidentimiz Sh.Mirziyoyevning sa'y-harakatlari natijasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini hayotga keng tadbiiq etish, jismoniy tarbiya va sport orqali xalqning salomatligini mustahkamlash sohasida katta ishlar amalga oshirilmoqda va bu borada bir qator qonun va qarorlar qabul qilindi.[1] Qayd etish zarurki, 2017-yilning 3-iyunida qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031-sonli qarori soha rivojidadagi muhim qadam bo'ldi.[2]

Zamonaviy mashg'ulotlar jarayonida dunyoning eng kuchli og'ir atletikachilari turli yo'nalishdagi mashqlardan keng foydalanishadi. Kuniga ikki, ba'zi hollarda uch marta mashq qilish odatiy holga aylandi. Shu munosabat bilan mashg'ulot vositalari sportchilarning texnik mahoratni oshirishga, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga, sportchining tanasiga ta'sir qiluvchi o'quv yuklamalarini ob'ektivlashtirishga keng e'tibor qaratilmoqda.

Ma'lumki, sport mashg'ulotlari bilan insonning ichki tizimlari va organlarining faoliyati yaxshilanadi, tabiiy o'sish davom etadi, uning vazni, mushaklarning diametri asta-sekin o'sib boradi, texnik tayyorgarlik darajasi va sport ko'rsatkichlari oshadi. Tabiiyki, bu siljishlar sportchilarning irsiy



xususiyatlariga, jismoniy mashqlarni o'zlashtirish darajasiga, mashg'ulot yuklamasining kattaligiga, ish rejimiga, salomatlik holatiga va boshqa omillarga qarab individual xususiyatga ega bo'ladi.

Og'ir atletika sport turida jismoniy tayyorgarlik tizimi uzoq muddatli, yil bo'yi, maxsus tashkil etiladigan va ilmiy va amaliy bilimlarga asoslangan nazorat qilinadigan jarayon hisoblanadi.

Sport sohasida ma'lumki sportchi bilan olib boriladigan mashg'ulotlar yuklamasi va uni to'g'ri taqsimlay olish muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy yuklama ma'lum darajada jismoniy mashqlarning me'yor bilan, ya'ni mashqlar miqdori, ularning takrorlanishi, mashqlarni bajarishga ajratiladigan vaqt, shuningdek, ularni bajarish sharoitlari bilan belgilanadi.[3] Aytish mumkinki, og'ir atletikachi sportchilarning musobaqalar jarayonidagi muvaffaqiyatsizligi, ayrim hollarda jarohat olish holatlari yuz beradi.

Og'ir atletikachilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtiroki ko'pgina omillarga, jumladan, ularning texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq. Og'ir atletikachilar taktik tayyorgarligining o'ziga xos omili musobaqada boshlang'ich ko'tariladigan og'irlikka bexato buyurtma berish va har bir mashqda shtangaga uchta yondashuv imkoniyatidan muvaffaqiyatli foydalanishni, so'nggi yondashuvda esa shu tayyorgarlik darajasi uchun mumkin bo'lgan eng yuqori natijani namoyish

etishni ko'zda tutib mo'ljal olishlari kerak.[4] Og'ir atletikada yuklamalarni to'g'ri tanlay olish muhim ahamiyat kasb etishidan kelib chiqqan holda ushbu maqolada og'ir atletika bo'yicha bolalar va o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan musobaqalarda ishtirok qilgan sportchilarning musobaqalardagi ishtirokini kuzatib, yo'l qo'yilgan kamchiliklarni bartaraf etib, keyingi musobaqalar jarayonida sportchining natijalari o'sishiga xizmat qiladigan omillar Xiva shahrida 2021-yilning noyabr oyida o'tkazilgan og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionatida Xorazm viloyati sportchilarining ishtiroki misolida tahlil qilindi.

Ishning maqsadi. Og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik sportchilarning ishtirokini tahlil qilish va tegishli tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotni tashkil etish. Xiva shahrida 2021-yilning noyabr oyida o'tkazilgan og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionatida Xorazm viloyati sportchilarining ishtiroki shaxsiy kuzatuvlar asosida o'tkazildi. Shuningdek, sportchilarning musobaqadagi ishtiroki texnik-taktik jihatdan foizlarda baholandi. Bunda sportchilarga dast va siltab ko'tarishda berilgan imkoniyatlarni bajarishlariga qarab ularning tayyorgarlik jarayonlariga xulosalar berilib, tavsiyalar ishlab chiqildi.

Og'ir atletika bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilari o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik o'smirlar

1-jadval

T/R	F.I.SH	vazni	Dast ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv	Siltab ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv
1.	Sobirov	36	39	41	43	2	52	54	56	2



	Ruslanbek									
2.	Qadamov Davlatyor	36	37	40	42	3	47	50	53	2
3.	Qadamboyev Jasurbek	40	48	50	52	3	58	62	64	3
4.	Palvonov Jasurbek	40	40	43	45	3	50	53	56	3
5.	Ergashov Azizbek	44	45	48	50	2	56	59	59	1
6.	Abdullayev Javohir	49	56	60	62	3	66	70	74	2
7.	Berdiyev Bexzodbek	55	69	74	76	3	84	88	93	2
8.	Soyibnazarov Azizbek	55	63	68	72	2	80	84	87	2
9.	Ozodov Mustafo	55	50	55	57	3	63	63	67	2
10.	Abdusharipov Suxrobbek	61	98	102	103	2	117	122	125	2
11.	Ganjayev Samandar	61	74	80	84	3	94	97	97	2
12.	Davlatnazarov v Samandar	67	97	103	106	3	119	125	-	2
13.	Qadamov Bexruzbeq	73	112	118	122	2	141	152	152	1
14.	Ismailov Musobek	81	100	106	110	3	135	140	145	3
15.	Abdusharipov Muxammadjon	81+	83	86	88	3	105	110	113	3

Og'ir atletika bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilari o'rtasida o'tkazilgan o'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik qizlar

2-jadval

T/R	F.I.SH	vazni	Dast ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv	Siltab ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv
1.	Baltaeva Munisa	33	20	23	25	2	27	30	33	3
2.	Baxtiyorova Maxliyo	33	17	20	20	2	20	23	25	3
3.	Raximboyeva	36	25	28	30	3	35	38	38	2



	Shohruza									
4.	Abdusharipova Dilnoza	36	15	17	18	3	15	20	20	2
5.	Annazarova Malikabonu	40	32	35	37	3	43	45	47	3
6.	Baxtiyoroza Nozima	45	40	44	46	3	50	53	57	2
7.	Jumanazarova Zoxida	49	20	23	24	3	30	32	33	1
8.	Yo'ldoshova Mexriniso	59	45	45	49	1	55	58	65	3
9.	Xurmatova Moxira	59	40	45	45	1	50	56	61	2
10.	Qurbonova Zuxra	64	40	46	50	3	50	63	66	1
11.	Sobirova Maqsuda	71	43	45	48	2	52	56	58	3
12.	Yuldasheva Sevara	71+	30	35	38	2	36	38	45	2

Yuqoridagi jadvalga asosan Bolalar va o'smirlar sport maktablaridan xorazmlik jami 15 nafar sportchilar musobaqalarda ishtirok qilgan. Ular dast ko'tarish mashqlarida jami 45 urinishdan 40 tasini muvaffaqiyatli bajarganlar. Siltab ko'tarish mashqlarida esa berilgan 45 ta urinishdan 32 tasini muvaffaqiyatli bajarganlar. Umumiy hisobda viloyat sportchilari dast ko'tarish mashqida 88,8 foiz natija ko'rsatganlar. Siltab ko'tarish mashqida esa 71,1 natija ko'rsatishgan.

Og'ir atletika bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilari o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik qizlar natijalariga to'xtaladigan bo'lsak musobaqada jami 12 nafar sportchi qizlar ishtirok qilgan. Ular dast ko'tarish mashqlarida berilgan 36 ta imkoniyatning 28 tasini muvaffaqiyatli bajargan. Siltab ko'tarish mashqlarida esa 36 imkoniyatning 27 tasini muvaffaqiyatli

amalga oshirganlar. Foiz hisobida oladigan bo'lsak dast ko'tarishda qizlar 77,7 foiz ko'rsatkichni, siltab ko'tarishda esa 75 foiz ko'rsatkichni qayd etishgan.

Tadqiqot natijasi.

Tadqiqotlarimizga ko'ra, og'ir atletika bo'yicha bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilari o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik o'smirlar dast ko'tarish mashqlarida ko'rsatgan 88,8 foizlik ko'rsatkich yuqori natija sifatida baholandi. Biroq siltab ko'tarish mashqida sportchilarning umumiy hisobdagi 71,1 foizlik ko'rsatkichi yaxshi natija deb qayd etildi. Siltab ko'tarishda sportchilar tomonidan amalga oshirilgan muvaffaqiyatsiz urinishlar sportchilarning texnik va taktik jihatda biroz tayyorgarlik darajasida nuqsonlar mavjud bo'lganligini ko'rsatdi. Musobaqani bevosita jonli kuzatish jarayonida sportchilar gavda holatini normal holatda ushlay



olmaganliklarini guvohi bo'ldik. Shuningdek, shtangani ko'krakka olish davomida ayrim sportchilar xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaganliklari ham sezildi. Shu sababli natijalar yuqori ko'rsatkichni qayd etmadi. Og'ir atletikachi sportchilar keyingi musobaqalarga nafas olishning ushlab turilishiga kattaroq e'tibor berishlari hamda siltab ko'tarish texnikasini amalga oshirishni puxtarog egallashlari tavsiya etiladi. Bundan tashqari sportchilar jismoniy tayyorgarliklar davomida o'tirib-turish, sakrovchanlik uchun mashqlar yuklamasini biroz bo'lsada oshirishlari maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu orqali sportchilar shaxsiy kuch imkoniyatlariga ega bo'ladilar.

O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik qizlar natijalari

Og'ir atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilari o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik

o'smirlar

3-jadval

T/R	F.I.SH	vazni	Dast ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv	Siltab ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv
1.	Kamilov Ravshanbek	36	35	35	38	2	46	53	53	1
2.	Bekberganov Muhammadjon	45	43	43	45	2	50	53	-	2
3.	Davlatnazarov Sardorbek	49	58	58	62	2	77	84	-	2
4.	Azimboyev Dostonbek	49	54	58	61	3	68	72	76	3
5.	Yo'ldoshev Bobur	55	70	74	76	2	86	90	93	3
6.	Xamroev Oxunjon	55	60	65	67	2	77	82	85	2
7.	Baxtiyorov Mirzabek	61	65	70	74	2	76	80	85	3



8.	Ro'ziboyev Jamshidbek	67	82	86	89	3	103	106	109	2
9.	Yuldoshov Bobur	67	77	83	83	1	95	102	104	1
10.	Allaberganov Mashrab	67	77	83	87	2	92	100	105	2
11.	Shomuratov Azizbek	67	87	90	93	3	110	112	116	2
12.	Qadamov Usmonbek	81	83	87	87	1	94	100	-	2
13.	Aminov Aminboy	81+	80	85	87	3	95	102	113	1

Musobaqada ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablaridan 13 nafar o'smir sportchilar ishtirok qilib, ular dast ko'tarish mashqida berilgan 39 ta imkoniyatdan 28 tasini, siltab ko'tarish mashqida 26 tasini muvaffaqiyatli

bajarishgan. Foiz hisobida dast ko'tarishda 71,7 foiz ko'rsatkichni qayd etgan bo'lsalar, siltab ko'tarish mashqida 66,6 foiz ko'rsatkich muvaffaqiyatli bajarilgan

Og'ir atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilari o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida ishtirok qilgan xorazmlik qizlar

4-jadval

T/R	F.I.SH	vazni	Dast ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv	Siltab ko'tarish			Muvaffaqiyatli yondashuv
14.	Kamilova Kamola	40	30	33	35	3	40	44	46	3
15.	Tolegenova Barchinoy	45	33	35	37	3	43	46	46	1
16.	Bekpo'latova Dilnoza	45	30	34	37	2	42	46	49	2
17.	Karimova Dilnura	49	48	51	55	2	59	63	66	3
18.	Shixnazarova Zebo	49	35	35	38	2	42	46	50	3
19.	Polvonnazirova Laylo	55	60	65	70	3	78	84	84	2
20.	Shixnazarova Madina	55	40	43	45	3	49	52	55	2
21.	Sharipova Amina	59	44	47	50	2	50	55	60	3



22.	Sobirova Munisa	64	55	60	63	2	67	72	76	3
23.	Zoyirova Shirinoy	71	50	54	54	2	60	65	65	2
24.	Salayeva Barchinoy	71+	60	65	70	2	60	75	80	3
25.	Raximova Ruxsora	71+	35	40	42	2	46	50	56	3

Og'ir atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilari o'rtasida o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida 12 nafar xorazmlik qizlar ishtirok qilgan. Ular dast ko'tarish mashqida berilgan 36 imkoniyatning 28 tasini muvaffaqiyatli bajargan. Siltab ko'tarish mashqida esa 30 ta muvaffaqiyatli imkoniyatni qayd etishgan. Foiz hisobida dast ko'tarishda 77,7 foiz, siltab ko'tarishda 83 foizli natija ko'rsatganlar.

Tadqiqot natijasi.

Ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari sportchilarining dast ko'tarishdagi natijalari a'lo darajani qayd etmadi. Bunda sportchi mashg'ulotlar davomida maxsus-yordamchi mashqlardan yetarli darajada foydalanmaganligi sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari 36 kg vazn toifasida ishtirok qilgan Kamilov Ravshanbek, 45 kgdan qatnashgan Bekberganov Muhammadjon, 49 kgdan qatnashgan Davlatnazarov Sardorbeklar dast ko'tarishning dastlabki imkoniyatiniyoq qo'ldan boy berdilar. Bu dastavval jismoniy yuklamaning tana imkoniyatlaridan kelib chiqib belgılanmaganligidan bo'lishi extimol. Bu esa keyingi berilgan imkoniyatlarda

sportchini biroz bo'lsada qiynalishiga olib keldi va bu xatolik ayniqsa sportchi Kamilov Ravshanbekga siltab ko'tarish mashqlarida pand berdi. U ikki urinishni boy berib qo'ydi.

Xulosa. Xatoni keyinroq tuzatishdan ko'ra oldini olish osonroq deyiladi. Chunki texnik xatoni tuzatish har doim ma'lum bir vosita dasturini qayta qurish bilan bog'liq bo'lib, bu juda qiyin vazifadir. Shu sababli mashg'ulot paytida og'ir atletikachi sportchilar standart texnikani o'zlashtirishga intilish kerak.

Ushbu sabablardan kelib chiqqan holda har bir og'ir atletikachining texnikasini yaxshilash uchun individuallashtirish orqali murabbiy mashg'ulotlarni tashkil etishi zarur. Biroq har qanday mashg'ulot yuklmasi sportchining jismoniy xususiyatlaridan optimal foydalanishiga yordam berishi kerak.

Xiva shahrida 2021-yilning noyabr oyida o'tkazilgan og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston chempionatida Xorazm viloyati sportchilarining ishtiroki natijalari bo'yicha berilgan tavsiyalar yosh sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning ayrim jihatlarini tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Jismoniy tarbiya va sportni ommaviyligini oshirishning dolzarb muammolari" Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari. Urganch. 2020. 97-98-betlar.



2. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yilning 3-iyunidagi PQ-3031-sonli qarori.
3. Salomov.R.S Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.: 2015 190-bet.
4. Matkarimov.R.M, Bayazitov.K.F., Arziqulov.M.O'. Og'ir atletika bo'yicha O'zbekiston Xitoy milliy terma jamoalarining Tokio-2020 XXXII yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtirokining pedagogik taxlili. Fan sportga jurnali. 2021-yil. №6-son. 20-bet.