



AWIR ATLETIKA SPORT TURI MENEN SHUGILLANATUGIN SPORCHILARDIN TEZLIK HAM KUSH QABILETLERIN RAWAJLANDIRIW.

Berdimuratova J.J.

*OzMDTSU Nókis filiali "Jeke gúres hám tábiyyi pánler" kafedrası
stajyor oqitiwshısı*

Tayansh so'zlar: og'ir atletika, tezlik, kuch, dinamika, statika, mashqlar, mashqlar, kuch, mushaklar.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, скорость, сила, динамика, статика, упражнения, упражнения, сила, мускулатура.

Key words: weightlifting, speed, strength, dynamic, static, workout, exercise, tension, muscle.

Резюме:

Bul maqalada awir atletikashi sporchilar menen shınıgıw alıp barıwdın ayırım pedagogikalıq hám metodologiyalıq tárepleri, sonday-aq, tezlik hám kúsh qábletin arttırıwdın ayırım tárepleri haqqında pikir júrgiziledi.

Резюме:

В этой статье рассматриваются некоторые педагогические и методологические аспекты тренировки тяжелоатлетов, а также некоторые аспекты повышения скоростной и силовой способности.

Summary:

This article discusses some of the pedagogical and methodological aspects of training weightlifters, as well as some aspects of improving speed and strength.

Kirisiw. Házirgi waqıtta xalıqaralıq kólemde awır atletika sportı olimpiada sport túrlerinen biri sıpatında rawajlanıp barmaqta. Bunday sharayatta tarawda kadrlar tayarlawda ilimiy qatnastı rawajlandırıw, joqarı mamanlıqtağı sporchılardı tayarlaw menen bir qatarda jas sporchılardı jarıslarğa maqsetli tayarlawdın pedagogikalıq hám metodologiyalıq tárepleri islenip atır. Bul izertlew jumısının áhmieti sonnan ibarat, jas sporchılar menen shınıgıwıwdı durıs shólkemlestiriw procesi áhmietli bolıp, onda sporchının tezlik hám kúsh qábletlerin arttırıwdın metodologiyalıq táreplerin islep shıgıw zárúr bolıp esaplanadı.

Ádebiyatlar analizi hám metodologiyasi. Jas awır atletikashılardı shınıgıw procesin shólkemlestiriwdın metodikalıq táreplerine metodikalıq usınıslar beriw,



tezlik hám kúsh qábiletlerin rawajlandırıwdıń teoriyalıq táreplerin tallaw. Awır atletika erkekler hám hayal-qızlar sportı sıpatında házirgi waqıtta eki túrdegi klassikalıq shınıǵıwlar – das kóteriw hám siltep kóteriw shınıǵıwlarınan ibarat. Bul háreketlerdiń ekewi de pútkil dene menen ámelge asırıladı hám sporchıdan úlken fizikalıq kúsh, tezlik, joqarı mamanlıq háreket qábiletin, bulshıq yetlerdiń seziwi hám texnikanı ózinde birlestiredi. Awır atletika shınıǵıwların orınlaw texnikasın biomexikalıq qadaǵalaw áhmiyetli bolıp, olar orınlangan qural háreketiniń kinematikalıq hám dinamik parametrlerin bahalaw ushın zárúr. Zamanagóy shınıǵıwlar procesinde háreket ámelge asırılǵannan keyin sporchı háreket qábiletiniń ózine tán táreplerin tallaw áhmiyetli rol oynaydı. Bul maǵlıwmat keyingi urınısta itibar qaratıw kerek bolǵan texnikalıq ózgesheliklerin islep shıǵıw imkaniyatın beredi. YAǵnıy ámelge asırılǵan hárekettegi texnikalıq qátelerdi dúzetiw hám onıń ústinde islewge tiykar jaratadı. Bizge belgili, qátени dúzetiwden góre aldın alıw ańsat boladı, sebebi tamır basqan qátени dúzetiw bárqulla belgili bir qural baǵdarlamasın qayta ámelge asırıw menen baylanıslı bolıp, bul bir qansha qıyınshılıqlar hám sporchınıń kúsh salıwına alıp keliwi múmkin. Sol sebepli shınıǵıwlar dawamında turaqlı túrde standart texnikanı ózlestiriwge itibar qaratılıwı kerek boladı. Dáslepki shuǵıllanıwshılarda awırılıqtı kóteriw texnikası onı tek kókirekke shekem kóteriw menen sheklenedi. Keyin ala bolsa bul eki process basqıshpa-basqısh ámelge asırıla baslaydı. Shtanganı kóteriw tek gana dinamik emes, al statikalıq jumıstı orınlaw menen baylanıslı. Mısalı, shtanganı belge shekem kóteriw hám keyingi jarılıw kúshi qollar hám ásirese, pánjelerdiń statikalıq kernewinde júz beredi. Shtanganı hár qanday jaǵdayda uslap turıw sporchınıń kúshin, bulshıq yet toparlarınń statikalıq zorıǵıwın keltirip shıǵaradı. Bulshıq et kúshin hám statikalıq kúshleniwlerge shıdamlılıqtı rawajlandırıw zárúrligin esapqa alıp, shınıǵıw procesine statikalıq ózgeshelikke iye shınıǵıwlar kirgiziledi. Ilimiy ádebiyatlarda awır atletikada qollanılatuǵın barlıq fizikalıq shınıǵıwlar - jarıs shınıǵıwları, uluwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq shınıǵıwlarına bólinedi. Jarıs shınıǵıwları dast hám siltep kóteriw shınıǵıwlarınan ibarat. Arnawlı tayarlıq shınıǵıwları tezlik-kúsh sıpatların qalıplestiriwge arnalǵan boladı. Ulıwma tayarlıq shınıǵıwları bolsa sporchı denesiniń hár tárepleme rawajlanıwına xızmet etedi. Jarıslar sportqa tayarlıqtıń áhmiyetli quramlıq bólegi esaplanadı. Olar rejelestiriwge qaray óz baǵdarı hám qıyınshılıq dárejese boyınsha kóp jılıq sport shınıǵıwlarınń bul basqıshında sporchılar aldına qoyılǵan wazıypalarǵa sáykes keliwi zárúr. Awır atletikashılardı sport shınıǵıwları basqıshlarında tayarlawdıń shınıǵıw rejimi hám shınıǵıw procesi awırılıqtı basqıshpa-basqısh arttırıw hám maksimal dárejede arttırıw tendenciyasınıń birliǵi principine tiykarlanadı. Ulıwma tayarlıq basqıshında oqıw júklemeleriniń kólemi hám intensivligi áste-aqırın ósip baradı. Awırılıqtıń intensivligi tek ǵana úlken kólemdegi jumıslarǵa tosqınlıq etpeytuǵın



hám sporchılardıń salamatlıǵına tásir etpeytuǵın dárejede arttırıladı. Arnawlı tayarlıq basqıshınıń tiykarǵı wazıypası sport formasın qalıplestiriwge qaratıladı. Bul tayarlıq basqıshında sporchılardı tayarlawdıń hár qıylı tárepleri mazmunı ózgeredi, olar endi arnawlı fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıw, tanlangan sport túri boyınsha texnikalıq hám taktikalıq sheberlikti ózlestiriw hám jetilistiriwge qaratıladı. Sonday-aq, sporchınıń arnawlı psixologiyalıq tayarlıǵına da áhmiet beriledi. Arnawlı tayarlıq shınıǵıwlarına qosımsha túrde, sporchılar shınıǵıwlarında jarıs shınıǵıwların sheklengen dárejede qollanıwdı baslaydı. Awirliq muǵdarı áste-aqırın turaqlı túrde artıp baradı hám jarıs dáwiriniń basında maksimal dárejeye jetkeriledi. Awır atletikada qollanılatuǵın fizikalıq shınıǵıwlar bulshıq yetlerdiń joqarı intensivligi, háreketlerdi muwapıqlastırıwdıń qıynlıǵı menen ajralıp turadı. Bul sport túrinde dene jagdayınan ózgeshe túrde bulshıq etlerdiń kúshi ayrıqsha áhmiyetke iye. Shınıǵıw procesin basqarıwda trenerler sporchınıń fizikalıq qabilyetlerin rawajlandırıw, olardıń gózlangen maqsetlerge erisiw ushın háreket iskerligi hám bulshıq et kúshin birlestiriw arqalı sportta tabısqa erisiwine iye boladı. Awır atletikada bulshıq etlerdiń kúshi onıń qısqarıwı waqtında rawajlanıwı múmkin bolǵan maksimal kernew menen xarakterlenedi. Bulshıq et jumısınan eki rejimi bar bolıp, olar dinamik yaǵnıy bulshıq et qısqarıw waqtında uzınlıǵın ózgeritiw hám statikalıq-bulshıq et diametriniń ózgeritiwı túsiniledi. Bulshıq etlerdiń dinamik jumıs rejimin háreket waqtında bulshıq et uzınlıǵı artqanda jeńip ótiw múmkin boladı. Awır atletikada absolyut kúsh degen túsiniq ajralıp turadı. Bul sporchi iyelegen maksimal kúshke qarata qollanıladı. Bunnan tısqarı salıstırma kúsh de bar. Ol sporchınıń salmaǵınıń absolyut kúshke qatnası menen sıpatlanadı. Bulshıq etler kúshin eki jol menen arttırıw múmkin. Birinshisi, bulshıq et talshıqlarınıń qalınlıǵın arttırıw arqalı kúshitiń rawajlanıwı esaplanadı. Ol shınıǵıw procesin usı maqsetke erisiw ushın shólkemlestiriwge tiykarlanadı, bunda shınıǵıw waqtında isleytuǵın bulshıq etlerdiń belokları intensiv túrde tarqaladı. Kúshiti arttırıwdıń ekinshi usılı - bulshıq et talshıqlarınıń innervaciyasın arttırıw. Bunda nerv sistemasındaǵı koordinaciyalıq baylanıslardıń jaqsılanıwı baqlanadı, bul bulshıq et ishi hám bulshıq etler aralıq koordinaciyanıń jaqsılanıwın támiyinleydi.

Dodalaw hám nátiyjeler. Bulshıq et kúshleri bulshıq etlerdi qurawshı bir bulshıq et talalarınan qısqarıw qábileti, bulshıq ettiń baslanǵısh uzınlıǵı, bulshıq ettegi talalar sanı, bulshıq etlerdiń fiziologiyalıq diametri hám morfologiyalıq dúzilisi, bulshıq etlerdiń innervaciya tásirini tábiyat, bulshıq etlerdiń skelet súyek tásiriniń mexikalıq sharayatları, kúnniń waqtı hám basqalarǵa baylanıslı. Awır atletikashılardıń kúsh sıpatların arttırıw procesin nátiyjeli basqarıw ushın dáslep sport sheberligin arttırıwdıń hár bir basqıshında qanday usıl hám qurallardıń ústinlik beriw kerekligin biliw kerek. Absolyut, joqarı tezlikte partlawshı kúsh,



sonday-aq, kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw qásiyetlerin trener ayrıqsha itibargá alıwı zárúr boladı. Bizin pikirimizshe, shınıǵıwlarda absolyut kúshtin rawajlanıwı menen maksimal kúshti rawajlandırıw áhmietli esaplanadı. Onın mánisi sonda, sporchılar maksimal awırılıqtaǵı shtangamı kóteriwde maksimal qarsılıqtı jeńip, kúshli hám nátiyjeli fiziologiyalıq stimuly bolıp xızmet etetuǵın bulshıq etlerdin maksimal háreketin kórsetedi. Maksimal fizikalıq kúsh isletiw usılı, sonday-aq, ıqtıyarlı háreketlerdi óz waqtında mobilizaciyalaw qábiletin hám maksimal kúshleniwden dem alıwǵa ótiw qábiletin tárbiyalaydı. Maksimal háreket qábiletin asırıw usılı bulshıq et massasın sezilerli dárejede arttırmastan kúshtin artıwına járdem beredi, bul awır atletika ushın úlken áhmietke ie, bul jerde sporchının dene salmaǵın belgili shegaralarda uslap turıw kerek boladı. Awır atletikanın bulshıq etlerin tek maksimal kúsh qábiletin asırıwǵa emes, al sezilerli tezlikte de rawajlandırıwǵa qaratilǵan shınıǵıwlardı ámelge asırıw lazım. Sebebi klassikalıq shınıǵıwlar tek ǵana sporchının kúsh qábiletin maksimal kóriniwi menen emes, al tezlik kúshine de tiykarlanadı. Terbelis hám shayqalıw sıyaqlı tezlikte kúshiytiw shınıǵıwlarında hár dayım kúsh sport nátiyjelerin belgilemeydi. Bul shınıǵıwlarda eń áhmietli kórsetkish hárekette kúsh kórsetiw qábileti, yaǵnıy úlken awırılıqlardı sezilerli tezlikte kóteriw qábileti menen xarakterlenedi. Sol sebepli awır atletikashı ushın tezlik kúshi eń áhmietli fizikalıq sapalardan biri sıpatında qaraladı. Sonın ushın awır atletikashının shınıǵıw procesi sonday shólkemlestiriliwi kerek, ol shınıǵıwlardı orınlaw texnikasın jetilistiriwge, hár qıylı fizikalıq sıpatlardı, atap aytqanda, tezlik hám kúshti rawajlandırıwǵa úles qosıwı kerek.

Juwmaqlaw. Awır atletikada tez kúshti rawajlandırıwdın eń áhmietli shártleri optimal salmaq, háreket tezligi hám jumis hám dem alıw dawamlılıǵın durıs shólkemlestiriw esaplanadı. Júktiń awırılıǵı hám qozǵalısh tezligi kerı proporcional boladı. Basqasha aytqanda, bardın awırılıǵının artıwı háreket tezliginiń tómenlewine hám sharshawdın rawajlanıwına alıp keledi. Sonın ushın hár bir jaǵdayda shınıǵıwlar tábiyatına qarap olardıń optimal kombinaciyasın tańlaw áhmietli. Shınıǵıwlar dawamında sporchı menen alıp barılatuǵın shınıǵıwlar toplama sonday etip belgileniwı kerek, bunda jarıs hám járdemshi shınıǵıwlar járdeminde tezlik hám kúsh sıpatları arttırılıwı kerek. Bul bolsa kúshleniwler esabınan ámelge asırılǵan júklemeni durıs normalaw ushın imkaniyat jaratadı.

Ádebiyatlar:

1. Ливанов О.И. О некоторых биомеханических характеристиках движения штанги в рывке и при подъеме на грудь / О.И. Ливанов, А.И. Фаламеев // Тяжелая атлетика. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Медведовою.А. Многолетнее планирование тренировок. М.: 1971.
3. Черняк.А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. М.: 1978. 4. Matkarimov.R.M. Og'ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. T.: 2015.