

## OG'IR ATLETIKACHILARDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH XUSUSIYATLARI

*Otabayev Akbar Ilhom o'g'li*

*Oriental universiteti, Magistrant*

*Toshkent shahar. O'zbekiston*

*E-mail: [akbarotaboyev71@gmail.com](mailto:akbarotaboyev71@gmail.com)*

**Annototsiya.** Ushbu maqolada malakali og'ir atletikachilarning 12 haftalik tayyorgarlik va musobaqa oldi sikllarida mashg'ulot yuklamalarining (ShKS) taqsimlanishi, maxsus va yordamchi mashqlar dinamikasi hamda ularning sport natijalariga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida musobaqa va tizza balandligi darajasidan Siltab ko'tarish mashqlari, o'tirib-turishlar, tortish mashqlari hamda sakrovchanlikni rivojlantiruvchi vositalar yuklamalari o'rganildi. Natijalar yuklamaning yetarli darajada variantli taqsimlanmaganligi, ayrim mashqlarning musobaqa oldi bosqichida kamaytirilishi yoki chiqarib tashlanishi sportchining moslashuv jarayoniga ta'sir qilishi mumkinligini ko'rsatdi. Shuningdek, yuklama hajmining optimal boshqarilishi sport natijasining barqaror o'sishida muhim omil ekanligi aniqlangan.

**Kalit so'zlar:** Og'ir atletika, ShKS, mashg'ulot yuklamasi, periodizatsiya, siltab ko'tarish, tizza balandligi mashqlari, o'tirib-turishlar, maxsus yordamchi mashqlar, sport tayyorgarligi, kuch qobiliyati.

## ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

**Аннотация.** В данной статье проанализированы распределение тренировочных нагрузок (ШКС) у квалифицированных тяжелоатлетов в 12-недельных подготовительных и предсоревновательных циклах, динамика специальных и вспомогательных упражнений, а также их влияние на спортивные результаты. В ходе исследования были изучены нагрузки упражнений по толчку штанги с соревновательного уровня и уровня высоты колен, приседания, тяговые упражнения, а также средства, направленные на развитие прыгучести. Результаты показали, что недостаточно вариативное распределение нагрузок, а также уменьшение или исключение отдельных упражнений на предсоревновательном этапе могут оказывать влияние на процесс адаптации спортсмена. Кроме того, установлено, что оптимальное управление объёмом нагрузки является важным фактором стабильного роста спортивных результатов.

**Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, ШКС, тренировочная нагрузка, периодизация, толчок штанги, упражнения с уровня колен, приседания, специальные вспомогательные упражнения, спортивная подготовка, силовые способности.

## FEATURES OF PLANNING TRAINING LOADS IN WEIGHTLIFTERS

**Abstract.** This article analyzes the distribution of training loads (SCS) in qualified weightlifters during 12-week preparatory and pre-competition cycles, the dynamics of special

*and auxiliary exercises, and their influence on sports performance. During the study, the loads of clean and jerk exercises from the competition level and knee-height level, squats, pulling exercises, and exercises aimed at developing jumping ability were investigated. The results showed that insufficient variability in load distribution, as well as the reduction or exclusion of certain exercises during the pre-competition stage, may affect the athlete's adaptation process. In addition, it was determined that optimal management of training load volume is an important factor in ensuring stable improvement in sports performance.*

**Keywords:** *weightlifting, SCS, training load, periodization, clean and jerk, knee-height exercises, squats, special auxiliary exercises, sports training, strength abilities.*

## KIRISH

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilarning mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, og'ir atletika sport turida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, ularning hajmi va shiddatini optimal taqsimlash sport natijalarining o'sishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Og'ir atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida maxsus va yordamchi mashqlarning o'рни katta bo'lib, ular texnik mahoratni shakllantirish, kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Siltab ko'tarish, tortish mashqlari hamda o'tirib-turishlar asosiy kuch hosil qiluvchi vositalar sifatida sport tayyorgarligida yetakchi o'rin egallaydi.

Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarining davrlashtirilishi (tayyorgarlik va musobaqa oldi sikllari) sportchining moslashuv qobiliyatini rivojlantirish va maksimal sport formasiga erishish uchun muhim hisoblanadi. Biroq amaliyotda yuklamalarni taqsimlashda ayrim kamchiliklar, jumladan variantlilikning yetishmasligi va ayrim mashqlarning noto'g'ri rejalashtirilishi kuzatiladi.

Ushbu holat og'ir atletikachilarning musobaqalardagi natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi sababli, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda tahlil qilish va optimallashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

## METODOLOGIYA

Ko'pgina tadqiqotlarda aniqlanishicha, maxsus yordamchi mashqlarning oqilona qo'llanilishi og'ir atletikachining sport natijasi va texnik mahoratining o'sishiga, jismoniy sifatlari rivojlanishiga yordam beradi.

Tayyorgarlik siklida musobaqa va tizza balandligi darajasidan Siltab ko'tarish mashqlariga umumiy -80 marta ShKS taqsimlangan. Tayyorgarlik siklida musobaqa Siltab ko'tarish mashqiga birinchi haftadan to'rtinchi xaftagacha -32 marta ShKS, beshinchi va oltinchi xaftalarda 36 marta ShKS, oxirgi ikki xaftada 40 marta ShKS rejalashtirilgan. Tizza balandligi darajasidan Siltab ko'tarish mashqi tayyorgarlik siklining birinchi va ikkinchi haftalarida 40 marta ShKS, uchinchi va to'rtinchi haftalarda ShKS 8 martaga ShKS kamaytirildi, beshinchi va oltinchi haftalarda ShKS yana 8 martaga kamaytirildi, yetttinchi va sakkizinchi haftada kamayish esa katta emas -4 marta ShKS.

Musobaqaga 4 hafta qolganda mashg'ulot yuklamasining ShKSda taqsimlanishi mutaxassislarning tavsiyalariga zid, yuklamalarning variantliliigi yo'q, oylik yuklama hajmi tayyorgarlik sikli bilan taqqoslanganda tizza balandligi darajasidan Siltab ko'tarish mashqidagi yuklama hajmi musobaqa Siltab ko'tarish mashqiga o'tkazilganligi tufayli deyarli o'zgargani yo'q. Musobaqa oldi siklining birinchi haftasidan to'rtinchi haftasigacha musobaqa Siltab ko'tarish mashqi yuklamasi bir xil taqsimlangan, tizza darajasidan Siltab ko'tarish mashqi umuman mashg'ulot rejasidan chiqarib tashlandi. Malakali og'ir atletikachilarda musobaqa Siltab ko'tarish mashqlaridagi mashg'ulot yuklamasi hajmining ShKS dagi oqilona taqsimlanish me'yorlarining yo'qligi og'ir atletikachilarning musobaqalarda qatnashish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

### NATIJALAR VA MUHOKAMA

Malakali og'ir atletikachilarning o'n ikki haftalik tayyorgarlik siklidagi Siltab ko'tarish mashqlaridagi yuklama hajmi dinamikasi 1-jadvallarda berilgan.

1-jadval

#### Og'ir atletikachilar Siltab ko'tarish mashqlaridagi mashg'ulot yuklamasi (ShKS) hajmining taqsimlanishi

Parametrlar	Mezotsikl	
	Tayyorgarlik sikli	Musobaqa oldi sikli

	Haftalar											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ShKS	80	80	72	72	68	68	68	68	80	80	80	80

Musobaqa Siltab ko'tarish (MDk) mashqiga tayyorgarlik siklining birinchi haftasidan to'rtinchi haftasigacha 32 martadan ShKS, beshinchi va oltinchi haftalarda 36 ShKS, yettinchi va sakkizinchi haftalarda 40 marta ShKS rejalashtirilgan. Tizza balandligi darajasidan Siltab ko'tarish (TDk) mashqiga birinchi va ikkinchi haftada 48tadan ShKS, uch haftalarda va to'rtinchi haftalarda 40 martadan ShKS hamda beshinchi va oltinchi TDk.ga 32 martadan ShKS, yettinchi va sakkizinchi haftalarda 28 marta ShKS rejalashtirildi. Tizza balandligi darajasidan Siltab ko'tarish mashqiga nisbatan musobaqa mashqidagi ShKS soni ortib bordi. Umumiy hajm esa kamayib bordi. Musobaqa oldi siklida TDk mashqi mashg'ulot rejasidan chiqarildi uning ShKS MDk mashqiga o'tkazildi. To'rt haftada 80 marta ShKS bajarish rejalashtirildi.

Jismoniy tayyorgarlikda o'tirib-turishlar va tortishlar va sakrovchanlik uchun mashqlar mashg'ulot yuklamasining asosiy xajmini tashkil qiladi, chunki ulardan foydalanish evaziga shaxsan-kuch ko'rsatkichlarining o'sishi sodir bo'ladi, zero kuch ko'rsatkichlari og'ir atletikada sport takomillashuvi uchun juda muhim.

Siltab ko'tarish va siltab ko'tarishdagi natijalar shtanga bilan o'tirib-turishlardagi natijalarga bog'liq, shuning uchun og'ir atletikachilar barcha maxsus yordamchi mashqlardan aynan shu mashqqa ko'proq e'tibor qaratadilar.

O'tirib-turishlarda yuklama hajmi mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida yetakchi o'rin egallaydi, chunki bu mashq oyoqlar va tanani yozuvchi (bel) mushaklari guruhining kuch ko'rsatkichlarini maksimal samara bilan oshirishga imkon beradi, zero bu mushaklar guruhi og'ir atletikachi organizmida asosiy mashg'ulot yuklamasini ko'taruvchi eng muhim bo'g'in hisoblanadi. Shuningdek, bu mashq og'ir atletikachi texnikasining shakllanishi hamda mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Bizning mashg'ulot jarayonini tadqiq qilishimizda sport takomillashuvi bosqichida yelkada shtanga bilan o'tirib-turishlardagi yuklama hajmining o'rtacha

ko'rsatkichi tayyorgarlik siklida 370ta shtanga ko'tarishni tashkil qildi, bu asosiy yuklamaning umumiy xajmiga nisbatan -13,4% ni tashkil etdi, musobaqa oldi mezsiklida esa ShKS 130 martani tashkil qildi.

O'tirib-turishlarda o'n ikki haftalik tayyorgarlik sikli doirasida 1-dan 12-haftagacha yuklama hajmlari 5 dan 20 shtanga ko'tarish atrofida o'zgarib turadi. O'tirib-turish og'ir atletikachining mushaklari kuchni tarbiyalashning asosiy vositasi xisoblanadi, o'tirib-turishlarda to'g'ri tanlab olingan yuklama kuch hamda sport-texnik ko'rsatkichlarning o'sishini ta'minlaydi. Qayd etilganidek, mashg'ulot yuklamasini taqsimlashda variantlilikning yo'qligi noxush moslashishni keltirib chiqarishi mumkin.

O'n ikki haftalik tayyorgarlik sikllarida o'tirib-turishlardagi yuklama hajmini tadqiq qilish natijasi sikl haftalari orasida taqqoslanayotgan saylanmalar bo'yicha Styudent t-mezoniga asosan ishonchli farq aniqlandi. Demak, malakali og'ir atletikachilar o'tirib-turishlarlarda uch oylik tayyorgarlik sikli doirasida haftadan-haftaga rejalashtirilgan yuklamani bir xil bajaradilar.

Siltab ko'tarishli tortishlarni sportchi I sport darajasiga erishganda mashg'ulotlarga kiritish maqsadga muvofiq. Kichik razryadli sportchilarda kuch Siltab ko'tarishda yarim o'tirib olish va ko'krakka ko'tarishda yarim o'tirib olish kabi mashqlar hisobiga yetarli darajada rivojlanadi va shuning uchun tortishlarni ularning mashg'ulotiga kiritish zarurati yo'q. Ammo malakali og'ir atletikachilarda tortishlarni maksimal vaznlarga bo'lgan ehtiyojlarni moslashtirish va texnikani takomillashtirish uchun ko'llash samara beradi.

Siltab ko'tarishli tortishlar shtangani o'tirish holatigacha ko'tarish texnikasida takomillashish va og'ir atletikachining kuch (tanani yozuvchi mushak kuchi) qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Siltab ko'tarishli tortishlarda mashg'ulotlarda minimal og'irlik musobaqa Siltab ko'tarishdagi natijaga nisbatan taxminan 70%ni, maksimal og'irlik esa 120%ni tashkil etadi.

Shtanganing turli xil vazni texnika va kuchning rivojlanishiga har xil ta'sir qiladi. Siltab ko'tarish texnikasida takomillashishga Siltab ko'tarishdagi eng katta

natijaga nisbatan 91-100% va 101% va undan yuqori og'irlik bilan Siltab ko'tarishda tortishlarni qo'llash orqali erishish mumkin.

Siltab ko'tarishli tortishlar musobaqa Siltab ko'tarishda sport natijasining oshishiga katta ta'sir qiladi, bunda tanani yozuvchi mushaklarning kuch imkoniyatlari rivojlanadi va ushbu mashqdagi texnika takomillashadi. Siltab ko'tarishli tortishlarda yuklama xajmi va shiddati berilgan.

2-jadval

**Og'ir atletikachilarida tortishlar va o'tirib-turishlardagi mashg'ulot yuklamalari (ShKS) hajmining taqsimlanishi**

Parametrlar	HAFTALAR											
	Tayyorgarlik sikli								Musobaqa oldi sikli			
	Haftalar											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Dk tortishlar	48	48	48	48	48	48	48	48	40	40	40	40
YEO't	50	50	50	50	45	45	40	40	40	40	40	40
Dk tortishlar+ YEO't	98	98	98	98	93	93	88	88	80	80	80	80

Jadvalda, xususan, 61-70% yuqori vaznlardagi shtangalarni ko'tarish sonida berilgan. Tortishlarni sportchilar haftada deyarli uch marta bajaradilar, bunda bitta mashg'ulotga Siltab ko'tarishli tortishlar, boshqasiga siltab ko'tarishli tortishlar kiritiladi. Tortishlar odatda mashg'ulot o'rtasida yoki oxirida, ba'zi vaqtlar mashg'ulot boshida (mashg'ulot vazifasiga qarab) bajariladi. Siltab ko'tarishli tortishlarda o'n ikki haftalik sikl orasida 1-haftadan 8-haftagacha va 9-haftadan 12-haftagacha yuklamalar hajmi o'zgarmaydi. Musobaqa oldi siklida musobaqalarga 4 hafta qolganda og'ir atletikachilar shtanga ko'tarish sonini asta-sekin 8 marta ShKSga kamaytiradilar. Aytib o'tilganidek, mutaxassislar musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida yuklamalarni diqqat bilan taqsimlashni tavsiya etadilar.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishning oxirgi to'rtta haftasida og'ir atletikachilarda yuklama hajmi biroz kamaytiriladi. Biroq aytish joizki, umuman, o'n

ikki haftalik siklda mashg'ulot yuklamasi hajmi haftalar bo'yicha yetarlicha variantli tarzda taqsimlangan.

Tajriba jarayonida qo'llar mushak kuchini oshirishga yo'naltirilgan maxsus trenajerida umumiy 430 marta bajarish rejalashtirildi. Tayyorgarlik siklida 376 marta: 1-haftadan 6-haftagacha 50 martadan, 7-haftadan 8-haftagacha 38 martadan bajarish rejalashtirilgan. Musobaqa siklida umumiy 54ta: 1-2-haftalarda 27 martadan bajarish rejalashtirilgan, 3-4-haftalarda bajarish rejalashtirilmagan.

Og'ir atletikachilarda sakrovchanlik (portlovchan kuch) qobiliyatini namoyon qilish asosiy jihatlardan biri hisoblanadi.

O'n ikki haftalik tayyorgarlikda umumiy 540 marta takrorlash rejalashtirildi. Undan tayyorgarlik sikliga 480 marta va musobaqa oldi sikliga 60 marta taqsimlandi. 8 haftalik tayyorgarlik siklida har bir haftada 60 martadan mashg'ulot yakunida bajarish rejalashtirildi. Musobaqa oldi siklining faqat 1-2-haftalarida 30 martadan bajarildi va 3-4-haftalarida mashg'ulotdan umuman chiqarib tashlandi

**Xulosa.** Malakali og'ir atletikachilarning 12 haftalik tayyorgarlik va musobaqa oldi sikllarida mashg'ulot yuklamalarining (ShKS) taqsimlanishi tahlili shuni ko'rsatdiki, yuklama hajmi umumiy jihatdan barqaror rejalashtirilgan bo'lsa-da, uning haftalar kesimidagi o'zgaruvchanligi (variantlilik) yetarli darajada emas. Bu esa sportchining funksional moslashuv imkoniyatlarini to'liq ishga solmasligi mumkin.

Tadqiqot jarayonida musobaqa oldi siklida ayrim maxsus yordamchi mashqlarning, xususan tizza balandligi darajasidan Siltab ko'tarish (TDk) mashqining mashg'ulot jarayonidan chiqarib tashlanishi kuzatildi. Bu holat sportchining texnik harakatlar xilma-xilligini kamaytirishi va harakat stereotiplarining torayishiga olib kelishi mumkinligi bilan izohlanadi.

Siltab ko'tarish va Siltab ko'tarishli tortish mashqlari sport natijasining oshishida hal qiluvchi rol o'ynaydi, chunki ular asosan tanani yozuvchi mushak guruhlarining kuch imkoniyatlarini rivojlantiradi. Ushbu mashqlar og'ir atletikachilarning texnik barqarorligini oshirish va maksimal og'irliklarni ko'tarish qobiliyatini shakllantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

O'tirib-turish mashqlari mashg'ulot yuklamasi tarkibida yetakchi o'rinni egallaydi va ularning muntazam bajarilishi oyoq hamda bel mushaklari kuchining sezilarli darajada oshishiga olib keladi. Bu esa bevosita siltab ko'tarish texnikasining mustahkamlanishi va barqaror bajarilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tortish mashqlari (siltab ko'tarishli tortishlar) yuqori malakali sportchilarda texnikani takomillashtirish va maksimal kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Ushbu mashqlarda yuklama 70–120% oraliqida o'zgarishi sportchining kuch va tezlik sifatlarini kompleks rivojlantirishga imkon beradi.

Mashg'ulot jarayonida yuklamaning bir xilda taqsimlanishi va variantlilikning yetishmasligi sportchida adaptatsion jarayonlarning sekinlashishiga, natijada esa sport formasi o'sishining to'xtab qolishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuklamalarni rejalashtirishda dinamik o'zgaruvchanlik tamoyiliga amal qilish zarur.

### XULOSA

Umuman olganda, tadqiqot natijalari og'ir atletikachilar tayyorgarligida yuklamalarni ilmiy asosda individuallashtirish, maxsus va yordamchi mashqlar nisbatini optimallashtirish hamda musobaqa oldi siklida to'liq "yengillashtirish" emas, balki maqsadli boshqariladigan yuklama pasaytirish strategiyasini qo'llash maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi.

### Adabiyotlar:

1. Matveyev L.P. – "Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi". Moskva, 1999.
2. Verkhoshanskiy Yu.V. – "Maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari". Moskva, 1988.
3. Zatsiorskiy V.M. – "Kuch tayyorgarligi nazariyasi". Moskva, 2006.
4. Bompa T. – "Periodization: Theory and Methodology of Training". Human Kinetics, 2015.
5. Issurin V. – "Block Periodization Training". Ultimate Athlete Concepts, 2008.