



OG'IR ATLETIKACHILARNING AEROB CHIDAMKORLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

**Ergashev Shodilbek
Pazlidin o'g'li**

*Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat"
kafedrası sport faoliyati yo'nalishi 2 bosqich
magistranti
gmail: sholpanallambergenova@gmail.com*

Annotatsiya

Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 12-13 yoshli og'ir atletikachilar mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda tayyorgarlik bosqichi spesifikasini ya'ni klassik dast va siltab ko'tarish mashqlarini bajarishda ixtisoslashuv, jismoniy sifatlar rivojlanishining sensitiv (sezuvchan) davrlari hamda harakat qobiliyatlarining yoshga xos tabiiy rivojlanishi inobatga olingan. Maxsus yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarni guruhga ajratish hamda optimal nisbatlarini aniqlash orqali 12-13 yoshli og'ir atletikachilarda jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirilishiga hamda klassik dast va siltab ko'tarish mashqlarini bajarish texnikasini puxta o'zlashtirilishga erishildi.

Kalit so'zlar: musobaqa mashqlariga maxsus yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlari guruhi, maxsus yordamchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, optimal nisbat, ortiqcha mashqlanish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

Annotatsiya. V etoy state rasskryvayutsya yestestvennoe vozrastnoe razvitie dvigatelnykh sposobnostey tyajeloatletov 12-13 let grupy nachalnoy podgotovki, a takje sensitivnye (perseptivnye) periody razvitiya fizicheskix kachestv pri planirovanii trenirovochnyx nagruzok uchityvali spesifiku podgotovitel'nogo etapa, a imenno spesializatsiyu v vypolnenii klassicheskix uprajneniy po podnyatiyu tyajestey tyvok i tolchok. Doskonalnoe ovladenie texnikoy vypolneniya klassicheskix uprajneniy tyvok i tolchok, razdeliv spesialnye vspomogatelnye i razvivayushchie uprajneniya na grupy i opredeliv ix optimalnoe sootnoshenie, u tyajeloatletov 12-13 let byl dostignut uroven fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti.

Klyuchevye slova: grupa spesialnyx vspomogatelnyx i razvivayushchix uprajneniy, optimalnoe sootnoshenie, peretrenirovannost, pokazateli fizicheskogo razvitiya.

Annotation. This article reveals the natural age-related development of motor abilities of weightlifters aged 12-13 years of the initial training group, as well as sensitive (perceptual) periods of development of physical qualities when planning

training loads took into account the specifics of the preparatory stage, namely specialization in performing classical weight lifting exercises jerk and push. Thorough mastery of the technique of performing classic jerk and push exercises, dividing special auxiliary and developmental exercises into groups and determining their optimal ratio, weightlifters aged 12-13 years have achieved a level of physical development and physical fitness.

Keywords: group of special auxiliary and developmental exercises, optimal ratio, overtraining, indicators of physical development.

Dolzarbliigi. Bugungi kunda yosh og‘ir atletikachilarni jismoniy imkoniyatlari va texnik mahoratini oshirish hisobida musobaqalarda katta og‘irliklarni zabt etish masalalari dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Shu kunga qadar o‘tkazilgan barcha ilmiy ishlar (I.P.Sivoxin, V.G. Oleshko, L.S.Dvorkin, A.N.Vorobev, R.M.Matkarimov, E.I.Qodirov, K.F.Bayazitov, A.Z.Xodjaev)da yosh og‘ir atletikachilar tayyorgarlik jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ulushi to‘xtovsiz o‘sib borganligini ko‘rish mumkin, umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi esa kamayadi. Shuningdek, turli tayyorgarlik bosqichlarida UJT va MJT hamda maxsus yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarning nisbati umumiy ko‘rinishda ifodalanganligiga guvoh bo‘ldik. Uzoq yillik kuzatuvlar asosida shu narsa ma‘lum bo‘ldiki, og‘ir atletika sport turi bilan shug‘ullanishni boshlagan yosh sportchilar kattalar yosh toifasiga o‘tganda turli xil jaroxatlar sababli sportni erta tark etish holatlari ko‘p kuzatilmoqda.

Buning sababi esa musobaqa mashqlarini bajarishda yuzaga keladigan texnik kamchiliklarni to‘g‘irlamasdan ortiqcha yuklamalar berilishi, musobaqa mashqlarining texnikasini kamchiliklarsiz bajarishga maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotda to‘g‘ri taqsimlamaslik hamda yuklamalar nisbatini muvofiqlashtirilmaganligidir. Dast va siltab ko‘tarish texnikasiga o‘rgatish xususiyatidan kelib chiqib maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlar guruhini aniqlash hamda mashg‘ulotda maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarning optimal nisbatlaridan oqilona foydalanish dolzarb masala hisoblanadi.

Bugungi kunda ko‘pgina tadqiqotlarda aniqlanishicha, mashg‘ulotda maxsus mashqlarning oqilona qo‘llanilishi og‘ir atletikachining sport natijasi va texnik mahoratining o‘shishiga, jismoniy sifatlari rivojlanishiga yordam beradi. Shuningdek, tez-kuch hamda portlovchi kuch imkoniyatlarini oshirishda mashg‘ulotda mashqlarni optimal nisbatlarda qo‘llay olish murabbiy uchun muhimdir.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi 12-13 yoshdagi og‘ir atletikachilar mashg‘ulotida maxsus yordam beruvchi mashqlarning optimal nisbatlarini ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- yosh og‘ir atletikachilar mashg‘ulot vositalari va yuklamalarining rejalashtirish yuzasidan ilmiy-amaliy tavsiyalarni o‘rganish;
- musobaqa mashqlari texnikasiga o‘rgatish xususiyatidan kelib chiqib maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarni guruhga ajratish;
- maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarning rejalashtirish va optimal nisbatlarini aniqlash;

- tayyorgarlik davrida musobaqa mashqlariga maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarning parsial ulushini tadqiqotda isbotlash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. 2022 yil yanvar oyidan boshlab tadqiqot oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun 4 oy davomida pedagogik tajriba tashkil etildi. Tajriba ishlari Chirchiq shahar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 12-13 yoshli og'ir atletikachilar guruhida, turli tayyorgarlikdagi sportchilar mashg'ulotlarida olib borildi. To'rt oylik tajriba bosqichi oxirida nazorat musobaqalari va sportchilar jismoniy tayyorgarligi o'zgarishlarini bilish maqsadida nazorat mashqlarini o'tkazildi. Haftalik sikldan 5 ta mashg'ulot rejalashtirildi.

Maxsus pedagogik tajriba uchun 12-13 yoshdagi og'ir atletikachilar tanlab olindi va har bir jamoadan 12 tadan tajriba guruhiga va 12 tadan nazorat guruhga ajratildi.

Tadqiqot jarayonida klassik mashqlarni bajarishda yo'l qo'yiladigan kamchiliklarni yo'q qilish hamda mashqlarni bajarish texnikasini bexato o'zlashtirish uchun dast va siltab ko'tarish mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar orqali mashg'ulot yuklamalari rejalashtirildi. Biz tomonimizdan dast va siltab ko'tarish mashqlari texnikasini to'g'ri o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan maxsus yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlar guruhlari ishlab chiqildi. (1-rasmga qarang).



1-rasm. Dast va siltab ko'tarish mashqlari texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar guruhi.

Tayyorgarlik davrining haftalik sikllarida maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlar xajmi 1- jadvalda hamda 2-rasmda keltirilgan. 2 oylik tayyorgarlik siklida dast ko'tarishga yordamchi mashqlarda qo'yg'ichdan va

tizza balandligi darajasidan dast ko'tarish mashqlariga umumiy 336 ± 7 marta shtanga ko'tarish soni (ShKS) rejalashtirilgan. Shundan 1-haftadan 6-haftagacha har haftasiga 48 ± 4 marotabadan, 7-8-haftalarda 48 ± 4 marotaba (ShKS) amalga oshirildi. Shtangani dast ko'tarish kengligida yuqoriga ko'tarishda umumiy 150 ± 7 marta (ShKS) rejalashtirilgan. Shundan 1-haftadan 6-haftagacha 120 ± 6 marta, 7-8-haftalarda 30 marta (ShKS) amalga oshirilgan. Dast ko'tarishda umumiy 192 ± 5 marta (ShKS) rejalashtirilgan bo'lib, haftasiga 24 martadan ShKS amalga oshirilgan. Past holatdan dast ko'tarishda umumiy 88 ± 4 marta (ShKS) rejalashtirilgan bo'lib, 1-haftadan 6-haftagacha 72 marta, 7-8-haftalarda 16 marta (ShKS) amalga oshirilgan.

Siltab ko'tarishga yordamchi mashqlarda Ko'krakga ko'tarish mashqida umumiy 136 marotaba shtanga ko'tarish soni (ShKS) rejalashtirildi. Shundan 1-haftadan 6-haftagacha 120 ± 4 marotabadan, 7-8-haftalarda 16 marotaba (ShKS) amalga oshirildi. Qo'yg'ichdan va tizzadan ko'krakga ko'tarishda umumiy 252 ± 8 marta (ShKS) rejalashtirildi. Shundan haftalar kesimida 1-haftadan 2-haftagacha 36 marotaba, 3-haftadan 8-haftagacha 216 ± 7 marotaba (ShKS) amalga oshirildi. Siltab ko'tarishda 8 hafta davomida umumiy 192 ± 5 marotaba (ShKS) rejalashtirildi. Ustundan olib ko'krakdan va bosh orqasidan siltab ko'tarishda umumiy 300 ± 7 marotaba (ShKS) rejalashtirildi. Shundan 1-haftada 2-haftagacha 48 marotaba, 3-haftada 6-haftagacha har haftada 48 marotabadan (ShKS) va 7-8-haftalarda 60 marotaba (ShKS) amalga oshirildi.

Dast ko'tarishda rivojlantiruvchi mashqlarda dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha ko'tarish mashqi umumiy 324 ± 8 marotaba (ShKS) rejalashtirildi. 1-haftadan 6-haftaga qadar haftasiga 48 marotabadan, 7-8 haftalarda 36 marotaba (ShKS) amalga oshirildi. Yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib turishda umumiy 368 marotaba (ShKS) rejalashtirildi. 1-2-hafta ichida 80 marotaba, 3-haftadan 6-haftagacha 240 ± 4 marta va 7-haftadan 8-haftagacha 48 marta (ShKS) amalga oshirildi. Yotgan holatda ko'krakdan siqib ko'tarishda umumiy 272 ± 6 marotaba (ShKS) rejalashtirildi. Shundan 1-2-haftalarda 48 marotaba, 3-haftadan 6-haftagacha 192 ± 4 marotaba, 7-8-haftalarda esa 32 marotaba (ShKS) amalga oshirildi.

Siltab ko'tarishda rivojlantiruvchi mashqlarda siltab ko'tarish kengligida shtangani belgacha ko'tarish mashqi umumiy 240 ± 6 marotaba (ShKS) rejalashtirildi. Har haftada teng nisbatda 30 marotabadan (ShKS) bajarildi. Ko'krakda va yelkada shtanga bilan o'tirib turishda umumiy 288 ± 7 marotaba (ShKS) rejalashtirildi. Shundan, 1-haftadan 6-haftagacha 240 ± 5 marotaba, 7-8-haftalarda 48 marotaba (ShKS) bajarildi. Tik turgan holatda ko'krakdan siqib ko'tarishda umumiy 2 oy mobaynida 192 ± 4 marotaba (ShKS) amalga oshirildi. Sakrash tayyorgarligida balandlikka va uzunlikka sakrash mashqida umumiy 612 ± 14 marotaba sakrash rejalashtirildi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh og'ir atletikachilarning tayyorgarlik davri uchun 2 oylik mashg'ulot dasturi

Haftalar soni	Maxsus yordamchi mashqlar guruhi								Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar guruhi						Sakrash mashqlari	Umumiy xajm (haftalar kesimida)
	Dast ko'tarishga yordam beruvchi mashqlar guruhi				Siltab ko'tarishga yordam beruvchi mashqlar				Dast ko'tarishda rivojlantiruvchi mashqlar			Siltab ko'tarishda rivojlantiruvchi mashqlar				
	Qo'yg' ichdan va tizzadan dast ko'tarish	Shtangani dast ko'tarish kengligida yuqoriga	Dast ko'tarish	Past holatdan (podstavka) dast ko'tarish	Ko'krakga ko'tarish	Qo'yg' ichdan va tizzadan ko'krakga	Siltab ko'tarish	Ustundan olib ko'krakdan va bosh orqasidan siltab	Dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha	Yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish	Yotgan holatda ko'krakdan siqib	Siltab ko'tarish kengligida shtangani belgacha	Ko'krakda va yelkada shtanga bilan o'tirib turish	Tik turgan holatda ko'krakdan siqib		
1-hafta	6 $\frac{4}{2}$	5 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	4 $\frac{3}{1}$	4 $\frac{5}{1}$	6 $\frac{3}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{6}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	3 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{3}$	468±6
2-hafta	6 $\frac{4}{2}$	5 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	4 $\frac{3}{1}$	4 $\frac{5}{1}$	6 $\frac{3}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{6}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	3 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{3}$	468±6
3-hafta	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	4 $\frac{3}{1}$	4 $\frac{5}{1}$	6 $\frac{3}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{6}{2}$	5 $\frac{4}{3}$	6 $\frac{4}{2}$	3 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	5 $\frac{4}{1}$	5 $\frac{4}{3}$	534±8
4-hafta	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	4 $\frac{3}{1}$	4 $\frac{5}{1}$	6 $\frac{3}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{6}{2}$	5 $\frac{4}{3}$	6 $\frac{4}{2}$	3 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	5 $\frac{4}{1}$	5 $\frac{4}{3}$	534±10
5-hafta	6 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	4 $\frac{3}{1}$	4 $\frac{5}{1}$	6 $\frac{3}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{6}{2}$	5 $\frac{4}{3}$	6 $\frac{4}{2}$	3 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{3}$	566±8
6-hafta	6 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{1}$	4 $\frac{3}{1}$	4 $\frac{5}{1}$	6 $\frac{3}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{2}$	4 $\frac{6}{2}$	5 $\frac{4}{3}$	6 $\frac{4}{2}$	3 $\frac{5}{2}$	5 $\frac{4}{2}$	6 $\frac{4}{1}$	6 $\frac{4}{3}$	566±10

7-hafta	$3\frac{4}{2}$	$3\frac{5}{1}$	$2\frac{4}{3}$	$2\frac{4}{1}$	$2\frac{4}{1}$	$6\frac{3}{2}$	$2\frac{4}{3}$	$3\frac{5}{2}$	$3\frac{6}{1}$	$3\frac{4}{2}$	$4\frac{4}{1}$	$3\frac{5}{2}$	$3\frac{4}{2}$	$6\frac{4}{1}$	$10\frac{3}{3}$	395±6
8-hafta	$3\frac{4}{2}$	$3\frac{5}{1}$	$2\frac{4}{3}$	$2\frac{4}{1}$	$2\frac{4}{1}$	$6\frac{3}{2}$	$2\frac{4}{3}$	$3\frac{5}{2}$	$3\frac{6}{1}$	$3\frac{4}{2}$	$4\frac{4}{1}$	$3\frac{5}{2}$	$3\frac{4}{2}$	$6\frac{4}{1}$	$10\frac{3}{3}$	395±4
Umumi y xajm (mashqlar kesimid a)	360± 6	142± 4	192± 4	88± 2	136± 2	252± 4	192± 4	300± 4	324± 6	368± 5	272± 4	240± 4	288± 6	184± 4	588±10	3926± 19

Izoh: $6\frac{4}{2}$; 3-shtangani ko‘tarish soni (ShKS); 4-urinishlar soni; 2-haftalik siklda mashqdan foydalanish soni.

4 oylik tayyorgarlik siklida maxsus yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarda jami 3926 ± 19 marotaba (ShKS) amalga oshirildi. Shundan dast ko'tarishga maxsus yordam beruvchi mashqlar jami 782 ± 11 marotaba (ShKS), siltab ko'tarishga maxsus yordam beruvchi mashqlar jami 880 ± 10 marotaba (ShKS), dast ko'tarishga maxsus rivojlantiruvchi mashqlar jami 964 ± 12 marotaba (ShKS), siltab ko'tarishga maxsus rivojlantiruvchi mashqlar jami 712 ± 8 marotaba (ShKS), sakrashlarda jami 588 ± 10 marotaba (ShKS) amalga oshirildi (2-rasm).

Jismoniy tayyorgarlikda shtanga bilan o'tirib-turishlar, tortishlar, siqib ko'tarishlar hamda sakrash mashqlari rivojlantiruvchi mashqlar sifatida mashg'ulot yuklamasining asosiy hajmini tashkil qiladi, chunki ulardan foydalanish evaziga tezkor-kuch hamda portlovchi-kuch ko'rsatkichlarining maksimal o'sishiga erishiladi. O'tirib-turishlardagi parsial yuklamalar dast ko'tarish va siltab ko'tarishdagi natijalar shtanga bilan o'tirib-turishlardagi natijalarga bog'liq, shuning uchun maxsus rivojlantiruvchi mashqlardan aynan shu mashqqa ko'proq e'tibor qaratilgan. 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 mushak hisoblanadi. Shuningdek, bu mashq og'ir atletikachida klassik mashqlar texnikasining shakllanishi hamda mustahkam bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahliliga asosida quyidagi xulosalar olindi:

Birinchidan, ilg'or tajriba va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra yosh og'ir atletikachilarning mashg'ulotida musobaqa mashqlariga maxsus yordam beruvchi (vositalar) yuklamalarining hajmini rejalashtirish zamonaviy vosita va o'rgatish metodlarini takomillashtirish yuzasidan yetarlicha ilmiy-tadqiqot ishlari o'tkazilmaganligi, hamda nazorat qilish bo'yicha ob'ektiv va tezkor usullar mavjud emasligi, mazkur tadqiqot ishining dolzarbligini belgilab beradi.

Ikkinchidan, mashg'ulot davomida maxsus yordam beruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarning parsial ulushini: dast ko'tarishga maxsus yordam beruvchi mashqlar 19,9% ni, siltab ko'tarishga maxsus yordam beruvchi mashqlar jami 22,4% ni, dast ko'tarishga maxsus rivojlantiruvchi mashqlar jami 24,6%, siltab ko'tarishga maxsus rivojlantiruvchi mashqlar jami 18,1%; sakrashlarda esa 15% nisbatlarda rejalashtirish musobaqa mashqlarini bexato bajarish ishonchini oshirganligi isbotlandi.

Uchinchidan, Iqtidorli va istiqbolli yosh og'ir atletikachilarni bosqichma-bosqich saralash mexanizmini aniqlash, shkastlanishlardan holi ravishda guruhdan-guruhga o'tish va ularning zaxira imkoniyatlarini namoyish qilish hamda mashg'ulot yuklamalarini xajmi va shiddati parametrlarining variantligini ratsionallashtirish, erishilgan natijalarni saqlab qolish uchun yosh xususiyati, sportdagi qiziqishi va individual xususiyatlarni inobatga olgan xolda mashg'ulot vositalarini maqsadli tanlab olish boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi ustuvor yo'nalishlar ekanligi aniqlandi.

To'rtinchidan, Mashg'ulotda ilmiy asoslangan va tanlab yo'naltirilgan maxsus yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlar guruhi umumiy 15 dona mashqdan iborat

bo'lib, mashqlarning foizdagi ulushi: qo'yg'ichdan va tizzadan dast ko'tarish 9,1%, shtangani dast ko'tarish kengligida yuqoriga ko'tarish 3,7%, dast ko'tarish 4,8%, past holatdan dast ko'tarish 2,3%, ko'krakga ko'tarish 3,5%, qo'yg'ichdan va tizzadan ko'krakga ko'tarish 6,4%, siltab ko'tarish 4,9%, ustundan olib ko'krakdan va bosh orqasidan siltab ko'tarishda 7,6%, dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha ko'tarish 8,3%, yelkada va ko'krakda shtanga bilan o'tirib turish 9,3%, yotgan holatda ko'krakdan siqib ko'tarish 6,9%, siltab ko'tarish kengligida shtangani belgacha ko'tarish 6,1%, ko'krakda va yelkada shtanga bilan o'tirib turish 7,3%, tik turgan holatda ko'krakdan siqib ko'tarish 4,7% hamda uzunlikka va balandlikka sakrash 15,1% nisbatda rejalashtirilishi eng yuqori samaradorlikka olib kelishi o'z isbotini topdi.

Beshinchidan, tajriba ishlari yosh og'ir atletikachilarda olib borilganligini inobatga olib ishlab chiqilgan maxsus yordamchi mashqlarda ShKS 1662±11 marotabagacha (bu foiz hisobida 42,3% ni tashkil etdi) rejalashtirilishi klassik dast va siltab ko'tarish mashqlarini bajarish texnikasini kamchiliklarsiz bajarish mahoratini oshirishi aniqlandi. Shuningdek, rivojlantiruvchi mashqlarda ShKS 1676±12 marotabagacha (bu foiz hisobida 57,7% ni tashkil etdi) rejalashtirish hisobiga oyoq va bel mushaklari kuchi rivojlantirishga va portlovchi kuchni rivojlantirishga ijobiy ta'siri aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. Пўлатов Л.А; Ёш таэквондочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришда мусобақалар беллашуви таҳлилининг аҳамияти, fan-sportga, 4,30-33, 2021, научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

2. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. News of the NUUZ, 1(1.8), 150-152.

3. Eshmanova, U. (2024). DEVELOPMENT OF SPEED OF MOVEMENT THROUGH PLAYING BASKETBALL OF STUDENT GIRLS IN PRIMARY TRAINING. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 5(01), 28-34.

4. Bobur DAVIDOV TALABALIK DAVRIDA O'ZINI O'ZI BOSHQARISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI O'ZMU XABARLARI 2024/1/12 67-70 bet

5. Акрамович Болтаев Аъзам; Талабаларнинг олий таълим муассасаларидаги маданий ҳолатга мослашишининг психологик хусусиятлари. 2018-йил 126-129 б. Жисмоний тарбия ва спорт

6. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS, The multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.

7. Abdullayev I. X. Improvement of the special physical training model of greco-roman junior wrestlers //Mental enlightenment scientific-methodological journal. – 2023. – с. 9-20.

8. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.