



## TOSH KO'TARUVCHI SPORTCHILARNING KUCH CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

**A.A.Urmonov**

O'R Hx Va Mu,

Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrasi katta o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18252562>

**Annotatsiya:** Mazkur tadqiqotda tosh ko'taruvchi sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish metodikasi tahlil qilingan. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, yuklamalar turlari va ularni boshqarish usullari o'rganildi. Shunga muvofiq, individual yondashuvlar asosida kuch chidamliligini oshirishga qaratilgan yangi mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Bu metodika sportchilarning yuqori samaradorligiga erishish va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

**Kalit so'zlar:** Tosh ko'tarish, kuch chidamliligi, mashqlar tizimi, yuklama boshqaruvi, jismoniy tayyorgarlik, sport texnikasi, natijadorlik.

**Mazkur tadqiqotning dolzarbligi.** Tosh ko'tarish sporti jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiluvchi sport turlaridan biri bo'lib, uning sportchilarga qo'yadigan yuklamalari juda yuqori darajada. Zamonaviy sport ilmi tosh ko'taruvchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun ularning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan innovasion yondashuvlar ishlab chiqishni talab etmoqda.

Ayniqsa, kuch chidamliligi sportchilarning turli musobaqalarda uzoq vaqt davomida yuqori samaradorlikni saqlab qolishida hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Bu yo'nalishda yuklamalarni to'g'ri taqsimlash, funksional tayyorgarlikni takomillashtirish va samarali mashqlar tizimini joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirish va ularning tiklanish jarayonlarini tezlashtirish uchun ham kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar talab etiladi.

Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqot tosh ko'taruvchi sportchilarning kuch chidamliligini oshirishda ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etishda dolzarb ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari nafaqat sportchilarning individual tayyorgarlik darajasini oshirishga, balki umumiy sport metodologiyasini takomillashtirishga hissa qo'shishi mumkin.

Tosh ko'tarish sporti bo'yicha kuch chidamliligini rivojlantirish mavzusidagi ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish sportchilarning tayyorgarlik jarayonini yaxshilashga xizmat qiladigan asosiy tamoyillarni aniqlash imkonini beradi. Ilmiy adabiyotlar asosan sport biomexanikasi, fiziologiyasi, pedagogikasi va





psixologiyasi nuqtai nazaridan tosh ko'taruvchilarning kuch chidamliligiga ta'sir etuvchi omillarni o'rganishga qaratilgan.

Kuch chidamliligi sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlik-dagi mashqlarni bajara olish qobiliyati sifatida belgilanadi. Adabiyotlarda bu ko'nikmani rivojlantirish uchun yuklamalarni to'g'ri miqdor va sifatda boshqarish muhimligi ta'kidlangan. Jumladan: V.N.Platonov (2015) mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda individual yondashuv va yuklamalarning bosqichma-bosqich ortishi zarurligini qayd etadi. Yu.V.Veroxshanskiy (2005) sportchining neyromuskul tizimini kuchaytirish uchun aerob va anaerob rejimlarni muvofiqlashtirishni taklif qiladi. T. M. Kurbanov (2010) tosh ko'taruvchilar uchun bazaviy va maxsus mashqlarning kombinatsiyasini ishlab chiqdi, bu kuch chidamliligini oshirishga qaratilgan. I. V. Zaysev (2017) mushaklardagi laktat to'planishiga qarshi chidamli-likni rivojlantirish uchun yuklamalarning intensivligini oshirishning rolini tadqiq qildi.

Ergometriya va yuklamalar vaqtida puls faolligini nazorat qilish usullari (P. K. Anoxin, 2008). Mushaklarda kuch chidamliligini baholash uchun dinamik testlar va anaerob porogni aniqlash usullari (D. P. Sarkisov, 2013). A. V. Burov (2020) individual dasturlar ishlab chiqishda sportchining asab-mushak tizimi holatini e'tiborga olishni taklif qiladi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tosh ko'taruvchi sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirishda kompleks yondashuv talab etiladi. Bunda yuklamalarning bosqichma-bosqich ortishi, aerob va anaerob mashqlarni muvofiqlashtirish, hamda jismoniy tayyorgarlikni individuallashtirish asosiy yo'nalishlar hisoblanadi. Ushbu tadqiqotlar natijalari amaliyotga tatbiq etilsa, sportchilarning natijadorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish mumkin.

**Maqsad:** Tosh ko'taruvchi sportchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan metodika ishlab chiqish. Bu maqsadga quyidagilar orqali erishiladi:

1. Kuch chidamliligiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash.
2. Yuklamalarni to'g'ri boshqarish va ularning intensivligini aniqlash bo'yicha amaliyotlarda qo'llaniladigan usullarni tahlil qilish.
3. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va innovasion yondashuvlar asosida individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish.
4. Sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilash va musobaqalarda samaradorlikni oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalarni taklif etish.

"O'tirgan holatdan sakrash" mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Tavsif: Ushbu mashq o'tirgan holatdan tezkor sakrashni o'z





ichiga oladi, bu jarayonda oyoqlarni kuch bilan turtib sakrab turish holatiga o'tiladi. Bu harakat oyoq mushaklarini faol ravishda ishga tushiradi. Takrorlanish soni: 15-20 marta. Shiddati: Yuqori. Dam olish vaqti: 30-45 soniya. Yurak qisqarish soni (o'rtacha): 150-160. Ilmiy metodik tahlil: Ushbu mashq plyometrik mashqlar guruhiga kirib, oyoq mushaklarini kuchaytiradi, sakrash quvvatini oshiradi va tezlikni rivojlantiradi. Plyometriya mushaklarning maksimal kuch bilan qisqarish qobiliyatini oshiradi, bu esa sportchilar uchun zarurdir.

“Vertikal sakrash” mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Tavsif: Bu mashq maksimal balandlikka sakrab tushishni o'z ichiga oladi. Turgan holatda oyoqlarni maksimal kuch bilan turtib, yuqoriga sakrash kerak. Takrorlanish soni: 12-15 marta. Shiddati: yuqori. Dam olish vaqti: 30-45 soniya. Yurak qisqarish soni (o'rtacha): 150-160. Ilmiy metodik tahlil: Vertikal sakrash nerv-mushak sistemasini kuchaytirishga va oyoq mushaklarini kuchaytirishga yordam beradi. Bu harakatlar sportchilarning sakrash quvvatini va portlovchi kuchini oshirishga xizmat qiladi.

“Plank holatida turgan holatda burilish” mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Tavsif: Plank holatida turgan holda bir qo'l bilan burilish. Bu mushaklar yadro (core) qismini kuchaytiradi va tananing barqarorligini oshiradi. Takrorlanish soni: 10-12 marta. Shiddati: O'rta. Dam olish vaqti: 30-45 soniya. Yurak qisqarish soni (o'rtacha): 140-150. Ilmiy metodik tahlil: Plank pozitsiyasi mushaklarning yadro qismini ishga tushirib, ularni mustahkamlaydi. Bu mashq tananing barqarorligini va muvozanatini oshiradi, bu esa sportchilarning umumiy chidamliligini yaxshilashga yordam beradi.

“Oyoqlarni kengaytirish” mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Tavsif: Keng turgan holatda oyoqlarni kengaytirish. Bu mashq oyoq mushaklarini cho'zish va kuchaytirish uchun mo'ljallangan. Takrorlanish soni: 10-15 marta. Shiddati: O'rta. Dam olish vaqti: 30-45 soniya. Yurak qisqarish soni (o'rtacha): 140-150. Ilmiy metodik tahlil: Bu mashq oyoq mushaklarini kuchaytirish va elastiklikni oshirishda yordam beradi. Elastiklikni oshirish mushaklarning harakat doirasini kengaytiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

“Devorga suyanib ko'tarish” mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Tavsif: Devorga suyanib oyoqni ko'tarish. Bu mushak kuchini oshiradi va balansni saqlashga yordam beradi. Takrorlanish soni: 12-15 marta. Shiddati: Yuqori. Dam olish vaqti: 30-45 soniya. Yurak qisqarish soni (o'rtacha): 150-160. Ilmiy metodik tahlil: Devorga suyanib ko'tarish balansni saqlash va kuchni oshirishga yordam beradi. Bu mashq oyoq mushaklarining kuchini oshiradi va turgan holatdagi stabilitetni yaxshilaydi.





“Qadam bilan ko'tarish” mashqini o'quv mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish xususiyati. Tavsif: Qadam bilan oyoqni ko'tarib turish. Har bir qadamda oyoqni ko'tarish orqali mushaklar faoliyatini oshiradi. Takrorlanish soni: 10-12 marta. Shiddati: O'rta. Dam olish vaqti: 30-45 soniya. Yurak qisqarish soni (o'rtacha): 140-150. Ilmiy metodik tahlil: Bu mashq harakatlarni muvofiqlashtirish va mushaklarni kuchaytirishga yordam beradi. Harakatlarni muvofiqlashtirish mushaklarning birgalikda ishlashini va jarohatlardan himoyalaniшни yaxshilaydi.

### **Xulosa**

Ushbu kuch chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kompleksi yurak-qan tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni kuchaytirish va umumiy jismoniy holatni yaxshilashga xizmat qiladi. Kompleksdagi har bir mashq ilmiy asoslangan metodik tahlil bilan birgalikda tanlangan bo'lib, ularning samaradorligi turli tadqiqotlar va sport fiziologiyasining asosiy prinsiplariga tayaniladi.

Pliometrik mashqlar (masalan, otirgan xolatdan sakrash va vertikal sakrash) mushaklarning portlovchi kuchini oshirib, sakrash quvvatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu mashqlar nerv-mushak tizimini kuchaytirish va sportchilarning harakat tezligini oshirishga xizmat qiladi.

Yadro (core) mashqlari (masalan, plank xolatida turgan xolatda burilish) tananing barqarorligini oshirish va muvozanatni yaxshilashga qaratilgan. Yadro mushaklari tananing asosiy quvvatini ta'minlab, sportchilarning umumiy chidamliligini yaxshilaydi.

Statik va dinamik cho'zish mashqlari (masalan, oyoqlarni kengaytish va devorga suyanib ko'tarish) mushaklarning elastikligini oshirish va ularning harakat doirasini kengaytiradi. Bu jaroxatlar xavfini kamaytiradi va umumiy jismoniy faoliyatni yaxshilaydi.

Og'irlik bilan mashqlar (masalan, og'irlik bilan ko'tarish va og'irlik bilan burilish) mushaklarning quvvatini va chidamliligini oshirishga yordam beradi. Og'irlik qo'shish mushaklarning maksimal kuch bilan qisqarish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi, bu esa umumiy jismoniy holatni yaxshilashga xizmat qiladi.

Qisqacha aytganda, ushbu mashqlar kompleksi turli jismoniy tizimlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ularning muntazam ravishda bajarilishi insonning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga yordam beradi. Ilmiy asoslangan metodlar orqali mazkur mashqlar samaradorligini oshirish va ularning inson salomatligiga bo'lgan ijobiy ta'sirini kuchaytirish mumkin.





Bu kompleksni bajarishda trener yoki mutaxassisning maslahatiga amal qilish, shuningdek, mashqlar jarayonida organizmning holatini doimo nazorat qilish zarur. Muntazam dam olish va tiklanish jarayonlari esa jismoniy faoliyatni samarali bajarishga yordam beradi.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Платонов В. Н. "Спортчиларнинг тайёргарлик тизими. Назария ва амалий асослар." Киев: Олимпийская литература, 2015. – 624 с.
2. Верхошанский Ю. В. "Специальная физическая подготовка спортсменов." Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 342 с.
3. Курбанов Т. М. "Тяжелая атлетика: методика подготовки спортсменов." Ташкент: Узбекистон спорт, 2010. – 298 с.
4. Зайцев И. В. "Физиологические аспекты подготовки тяжелоатлетов." Санкт-Петербург: Спорт-Пресс, 2017. – 256 с.
5. Bompa T. O. "Periodization: Theory and Methodology of Training." Human Kinetics, 2018. – 480 p.
6. Кузнецов А. А. "Биомеханика спортивных движений." Москва: Советский спорт, 2014. – 304 с.
7. Уилмор Дж., Костилл Д. "Физиология спорта и двигательной активности." Перевод с англ. – Москва: Бином, 2012. – 512 с.
8. Набиев А. Т. "Тяжелоатлетическая техника: современный подход." Ташкент: Фан ва технологиялар, 2020. – 198 с.
9. Смирнов В. А. "Методология подготовки тяжелоатлетов к соревнованиям." Москва: Спорт-Литература, 2016. – 276 с.
10. Bosco C. "Strength Training and Coordination: An Integrative Approach." Springer, 2010. – 232 p

