

**OG`IR ATLETIKA SPORT TURI BO`YICHA  
MASHG`ULOTLARNI REJALASHTIRISH METODIKASI**

*Rashidov Zuxriddin Najim o`g`li*

*Shahrisabz davlat pedagogika inistituti Ijtimoiy fanlar Fakulteti*

*Jismoniy madaniyat kafedrası O`qituvchi-Assisent*

[zurikzurmisan@gmail.com](mailto:zurikzurmisan@gmail.com)

*Telefon raqami: +99899 876 97 30*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada og`ir atletika sport turi bo`yicha mashg`ulotlarni rejalashtirishning ilmiy-metodik asoslari, sportchi tayyorgarligining bosqichlari, jismoniy va ruhiy yuklamalarning muvozanati, mashg`ulot jarayonida individual yondashuv hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish masalalari tahlil qilingan. Maqolada shuningdek, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda mashg`ulotlarning sikllari va bosqichma-bosqich rejalashtirish tizimi haqida ham batafsil so`z yuritiladi.

**Kalit so`zlar** og`ir atletika, mashg`ulot, metodika, yuklama, rejalashtirish, sportchi, tayyorgarlik, bosqich, musobaqa, texnologiya.

### **Kirish**

Bugungi kunda O`zbekistonda og`ir atletika sport turi yuksak sur`atlarda rivojlanib bormoqda. Shu bilan birga, xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni puxta tayyorlash, mashg`ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va rejalashtirish zarurati yanada ortmoqda. Rejalashtirish — bu sportchi faoliyatini tizimli, izchil va samarali yo`lga qo`yish jarayonidir. Aynan mashg`ulotlarni to`g`ri rejalashtirish sportchining yuksak natijalarga erishishida hal qiluvchi rol o`ynaydi.

Og`ir atletika mashg`ulotlarini rejalashtirishning nazariy asoslari Og`ir atletika sportida mashg`ulot jarayonlari kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va ruhiy tayyorgarlik kabi omillarga asoslanadi. Rejalashtirishda asosiy maqsad — sportchining yuklamalarga moslashuvini bosqichma-bosqich oshirish, mushak tizimini, asab tizimini va energiya almashinuvini optimal darajada rivojlantirishdir.

Izchillik tamoyili – mashg`ulotlar tizimli ravishda, oldingi bosqich natijalariga tayanib olib boriladi;

Individuallik tamoyili – har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va psixologik xususiyatlari inobatga olinadi;

Progressiv yuklama tamoyili – yuklamalar asta-sekin orttiriladi, ortiqcha zo`riqishdan saqlanadi;

Davriylik tamoyili – mashg‘ulot jarayoni qisqa, o‘rta va uzoq muddatli sikllarga bo‘linadi.

Mashg‘ulot sikllari va bosqichma-bosqich rejalashtirish Og‘ir atletika mashg‘ulotlari odatda yillik tsikl asosida rejalashtiriladi. Bu tsikl quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Tayyorlov davri – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kuch va chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

2. Musobaqaga tayyorgarlik davri – texnika, taktika va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish.

3. Musobaqa davri – sportchi yuksak natijalarni namoyish etadi.

4. Tiklanish davri – tana va asab tizimining dam olishi, keyingi siklga tayyorlanish.

Har bir bosqichda mashg‘ulot yuklamalari hajmi va intensivligi turlicha belgilanadi. Masalan, tayyorlov davrida hajm katta, intensivlik past bo‘lsa, musobaqaga yaqinlashgan sari intensivlik oshadi, hajm esa kamayadi.

Og‘ir atletika mashg‘ulotlarida yuklamani rejalashtirish

Yuklama — bu mashg‘ulot davomida sportchiga beriladigan jismoniy va ruhiy talablarning miqdoridir. Uni to‘g‘ri belgilash sportchining salomatligi va natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Yuklamani rejalashtirishda quyidagi mezonlar hisobga olinadi:

Har bir sportchining individual imkoniyati;

Oldingi mashg‘ulotdagi natijalar;

Tiklanish uchun zarur bo‘lgan vaqt;

Ovqatlanish va uyqu rejimi;

Ruhiy holat.

Sportchilar uchun haftalik mashg‘ulot yuklamasi og‘irlik ko‘tarish kilogrammlari, takrorlar soni, mashg‘ulot davomiyligi va yurak urish tezligi orqali aniqlanadi.

Texnika va taktika mashg‘ulotlarini rejalashtirish Og‘ir atletika sportida texnika mashg‘ulotlari alohida o‘rin tutadi. Sportchi har bir harakatni mukammal, xavfsiz va tejamkor bajarishni o‘rganishi kerak. Texnikani rejalashtirish quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

Harakatlarni qismlarga ajratib mashq qilish (masalan, dast ko‘tarishning birinchi va ikkinchi fazalari);

Video tahlil va biomekanik o‘lchovlardan foydalanish;

Murabbiy bilan individual xatolarni tahlil qilish. Taktik tayyorgarlik esa musobaqada og‘irlik tanlash, raqibni kuzatish, ruhiy bosimni yengish kabi jihatlarni o‘z ichiga oladi.

Zamonaviy texnologiyalar va monitoring tizimlari

Bugungi kunda og‘ir atletika mashg‘ulotlarini rejalashtirishda raqamli

monitoring, videotahlil, sensor texnologiyalar, AI asosidagi yuklama kuzatuv dasturlari keng qo'llanilmoqda. Bu vositalar sportchining har bir mashqdagi harakat tezligi, mushak kuchlanishi, yurak urish chastotasini aniqlab, optimal yuklamani aniqlashga yordam beradi.

Masalan, Force Plate, Motion Capture tizimlari yordamida sportchining barqarorligi va kuch taqsimoti tahlil qilinadi. Bu esa rejalashtirishda aniqroq natijalarga olib keladi.

Ruhiy tayyorgarlikni rejalashtirish

Ruhiy barqarorlik og'ir atletika sportida jismoniy kuch bilan teng ahamiyatga ega. Rejalashtirishda sportchi psixologik holatini mustahkamlash, o'ziga ishonchini oshirish, musobaqa stressini kamaytirish usullariga ham alohida e'tibor beriladi.

Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari tarkibida:

- Diqqatni jamlash mashqlari,
- Vizualizatsiya texnikalari,
- Motivatsion suhbatlar,
- Musobaqa simulyatsiyalari qo'llaniladi.

### **Xulosa**

Og'ir atletika sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish — bu murakkab, ammo tizimli jarayon bo'lib, u sportchining yutuqlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar sportchining kuch, texnika, chidamlilik va ruhiy tayyorgarligini optimal darajada rivojlantiradi. Zamonaviy texnologiyalar, ilmiy tahlil va individual yondashuv asosida rejalashtirilgan tayyorgarlik tizimi O'zbekiston og'ir atletikasining kelajakdagi yutuqlarini ta'minlovchi eng muhim omildir

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Og'ir atletika bo'yicha o'quv-metodik qo'llanma. – Toshkent, 2022.
2. Xodjayev A. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
3. Platonov V.N. Teoriya sportivnoy trenirovki. – Moskva, 2019.
4. Karimov Sh. Sportchilar psixologik tayyorgarligi metodikasi. – Toshkent, 2020.
5. IWF (International Weightlifting Federation). Training System Guidelines. – Budapest, 2023.