

OG'IR ATLETIKA SPORTCHILARINING TEXNIK VA TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası (PhD), Professori.

Yunusov Elyor Ulug'bekovich

2-bosqich magistiri.

Toshkent, O'zbekiston. *Email:* uzkoxa@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18482513>

Annotatsiya. Ushbu maqolada og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning shtangani ko'tarish texnikasi, harakat fazalarini bajarish aniqligi hamda musobaqa jarayonida taktik qaror qabul qilish xususiyatlari o'rganildi. Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi asosida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish usullari tadqiq etildi.

Olingan natijalar og'ir atletika sportchilarining texnika va taktik tayyorgarligini kompleks ravishda rivojlantirish yuqori sport natijalarini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, texnik tayyorgarlik, taktik harakatlar, mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati, maxsus mashqlar.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация. В статье научно обоснованы вопросы развития технических и тактических действий тяжелоатлетов. В ходе исследования были изучены особенности техники подъёма штанги, точность выполнения фаз движения, а также тактические действия спортсменов в соревновательной деятельности. На основе специально разработанной системы упражнений определены эффективные методы совершенствования технической и тактической подготовленности.

Результаты исследования показали, что комплексное развитие техники и тактики является важным фактором достижения высоких спортивных результатов в тяжёлой атлетике. На основе полученных данных разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, техническая подготовка, тактические действия, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, специальные упражнения.

DEVELOPMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF WEIGHTLIFTERS

Abstract. The article scientifically substantiates the development of technical and tactical actions of weightlifters. The study examines the technique of barbell lifting, accuracy of movement phases, and tactical decision-making during competitive activities. Based on a specially developed system of exercises, effective methods for improving technical and tactical preparedness were identified.

The research results demonstrate that the integrated development of technical and tactical skills plays a significant role in achieving high athletic performance in weightlifting.

Practical recommendations were developed based on the findings of the study.

Keywords: weightlifting, technical training, tactical actions, training process, competitive activity, special exercises.

Kirish

Hozirgi zamon sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, kuch talab etuvchi sport turlaridan biri bo'lgan og'ir atletikada sportchining texnik va taktik harakatlarini mukammal darajada shakllantirish musobaqa natijalarini belgilab beruvchi asosiy omillardan hisoblanadi. Shu bois og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirish masalasi zamonaviy sport ilmining dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Og'ir atletika sport turi yuqori darajadagi jismoniy kuch, tezkorlik, muvofiqlashuv va harakat aniqligini talab etadi. Bu sport turida natija nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanganligi, balki harakat texnikasining to'g'ri bajarilishi va taktik qarorlarning oqilona tanlanishi bilan ham belgilanadi. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan, ammo texnika va taktikasi yetarli darajada shakllanmagan sportchilar yuqori natijalarga erisha olmaydilar.

Texnika og'ir atletikada harakatlarning biomexanik jihatdan to'g'ri va samarali bajarilishini ifodalasa, taktika sportchining musobaqa jarayonida yuklamani taqsimlashi, urinishlar sonini belgilashi, raqiblarga mos ravishda harakat qilishi bilan bog'liqdir. Shu sababli texnika va taktikani rivojlantirish o'zaro bog'liq jarayon bo'lib, ularni alohida-alohida emas, balki bir butun tizim sifatida ko'rib chiqish zarur.

Zamonaviy ilmiy manbalarda og'ir atletika sportchilarini tayyorlash jarayonida texnikaga katta e'tibor qaratilayotgani qayd etiladi. Ayniqsa, shtangani ko'tarish fazalari, harakat trayektoriyasi, kuch qo'llash vaqti va muvofiqlashuv masalalari keng o'rganilgan. Biroq taktik harakatlarni rivojlantirish, ya'ni musobaqa strategiyasini to'g'ri belgilash, urinishlarni oqilona taqsimlash va raqiblar faoliyatini hisobga olish masalalari yetarlicha chuqur tadqiq etilmagan.

Shuningdek, og'ir atletikada texnik harakatlarning sifatli bajarilishi sportchining funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulot jarayonida texnik kamchiliklarni bartaraf etmasdan turib, yuklamalarni oshirish harakat samaradorligini pasaytiradi va jarohatlar xavfini kuchaytiradi. Bu esa texnika va taktikani rivojlantirishni ilmiy asoslangan metodikalar asosida amalga oshirish zarurligini ko'rsatadi.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlarida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, milliy sport zaxirasini yaratish va xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Bu vazifalarni amalga oshirishda og'ir atletika sport turida texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh og'ir atletika sportchilarini tayyorlash jarayonida texnika va taktik harakatlarning bosqichma-bosqich rivojlantirilishi alohida ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlarda ta'kidlanishicha, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida noto'g'ri shakllangan harakat texnikasi keyingi bosqichlarda tuzatishni qiyinlashtiradi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida texnikaga qaratilgan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo'llanilishi lozim.

Taktik tayyorgarlik esa og'ir atletikada musobaqa jarayonida sportchining psixologik barqarorligi, qaror qabul qilish tezligi va raqobat muhitiga moslashuvi bilan bog'liqdir.

Musobaqada urinishlar sonini to'g'ri belgilash, maksimal og'irlikni tanlash va xavf omillarini hisobga olish sport natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois taktik harakatlarni rivojlantirish sportchining umumiy tayyorgarlik tizimida muhim o'rin egallaydi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan kompleks metodikalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Mavjud tadqiqotlarda ko'proq jismoniy tayyorgarlik masalalariga e'tibor qaratilgan bo'lib, texnika va taktika o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik kam o'rganilgan. Bu esa ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlar olib borish zarurligini belgilaydi.

Yuqorida keltirilgan fikrlardan kelib chiqib aytish mumkinki, og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirish zamonaviy sport amaliyotida dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi. Ushbu tadqiqot texnika va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish va ularni sport amaliyotiga joriy etishga xizmat qiladi.

Og'ir atletika sport turida sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish masalasi ko'plab mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda keng o'rganilgan. Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, og'ir atletikada yuqori sport natijalariga erishish sportchining jismoniy sifatlari bilan bir qatorda texnik va taktik harakatlarining mukammal rivojlanganligiga bevosita bog'liqdir. Shu sababli og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish zamonaviy sport ilmining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ko'pgina tadqiqotchilar og'ir atletikada texnik harakatlarning ahamiyatini alohida ta'kidlaydilar. Texnika shtangani ko'tarish jarayonida harakat fazalarining to'g'ri ketma-ketligi, kuch qo'llash nuqtalari va harakat trayektoriyasining samaradorligi bilan tavsiflanadi. Ilmiy manbalarda shtangani ko'tarish texnikasida kichik xatoliklar ham sport natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan.

Ayrim mualliflar og'ir atletika texnikasini rivojlantirishda biomexanik tahlil usullaridan foydalanishni taklif etganlar. Ular shtanga harakati trayektoriyasi, tana markazining siljishi va mushak faoliyatini tahlil qilish orqali texnik kamchiliklarni aniqlash mumkinligini ko'rsatadilar.

Bu usullar texnika samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, adabiyotlarda og'ir atletikada taktik tayyorgarlik masalalari ham alohida o'rin egallaydi. Taktika musobaqa jarayonida sportchining harakat strategiyasi, urinishlar sonini belgilash, og'irlikni tanlash va raqiblarga nisbatan pozitsiyani aniqlash bilan bog'liq. Ilmiy manbalarda taktik tayyorgarlik yetarli darajada rivojlanmagan sportchilar musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmasligi ta'kidlangan.

Xorijiy tadqiqotlarda og'ir atletikada texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligiga alohida e'tibor qaratilgan. Mualliflar texnik harakatlar mukammal bo'lmagan holda taktik qarorlar samarasiz bo'lishini, aksincha, taktik xato texnika samaradorligini pasaytirishini qayd etganlar. Shu sababli texnika va taktikani kompleks rivojlantirish zarurligi asoslab berilgan.

Ayrim ilmiy manbalarda og'ir atletika sportchilarini tayyorlashda yosh va malaka darajasini hisobga olish lozimligi ta'kidlangan. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnikaga asosiy e'tibor qaratilsa, yuqori malaka bosqichlarida taktik tayyorgarlikning ahamiyati oshib boradi. Bu bosqichli yondashuv sportchilar tayyorgarligini samarali tashkil etish imkonini beradi. Mahalliy tadqiqotlarda og'ir atletika sportchilarining texnik harakatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar tizimidan foydalanish masalalari o'rganilgan. Mualliflar tomonidan shtanga bilan maxsus tayyorlov mashqlari, yordamchi harakatlar va harakatni modellashtirish usullari texnika samaradorligini oshirishda muhim ekanligi ko'rsatilgan.

Shuningdek, adabiyotlarda og'ir atletikada funksional holat va texnika o'rtasidagi bog'liqlik ham qayd etilgan.

Yuqori funksional tayyorgarlik texnika barqarorligini ta'minlashi, charchash holati esa texnik xatolarga olib kelishi ilmiy jihatdan asoslangan. Bu holat mashg'ulot jarayonida texnik va jismoniy tayyorgarlikni uyg'un holda olib borish zarurligini ko'rsatadi.

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarda og'ir atletikada raqamli texnologiyalar va video tahlil usullaridan foydalanish masalalari ham yoritilgan. Video tahlil orqali harakat fazalarini aniq ko'rish, texnik kamchiliklarni barvaqt aniqlash va ularni tuzatish imkoni paydo bo'lgan. Bu usullar texnika va taktik harakatlarni takomillashtirishda samarali vosita sifatida baholanmoqda.

Tadqiqot maqsadi: Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirishni ilmiy jihatdan asoslash hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali metodik yondashuvlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot davomida og'ir atletika sport turida texnika va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi, ularning sport natijasiga ta'siri, shuningdek, mashg'ulot jarayonida texnik va taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan vositalarning samaradorligi o'rganiladi.

Shu bilan birga, tadqiqotning maqsadi sportchilarning musobaqa faoliyatida texnik harakatlarni barqaror bajarish hamda taktik qarorlarni to'g'ri qabul qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan metodikani amaliyotga joriy etishdan iboratdir.

Tadqiqot vazifalari:

1. Sportchilarning taktik harakatlarini (musobaqada og'irlik tanlash, urinishlar sonini belgilash, raqiblarga nisbatan taktik yondashuv) tahlil qilish.
2. Og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan testlar va baholash mezonlarini ishlab chiqish.
3. Mashg'ulot jarayonida texnik va taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini shakllantirish.

Tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish metodikasi

Tadqiqot ishi og'ir atletika sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayoni bir nechta o'zaro bog'liq bosqichlarda tashkil etildi va amalga oshirildi.

Tadqiqotda turli malaka darajasiga ega og'ir atletika sportchilari ishtirok etdi.

Ishtirokchilarning yoshi, sport tajribasi va jismoniy tayyorgarlik darajasi hisobga olindi.

Bu esa olingan natijalarning ishonchliligini ta'minlash imkonini berdi.

Qo'llanilgan tadqiqot usullari:

- **Pedagogik kuzatuv usuli** – sportchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi texnik va taktik harakatlarini kuzatish orqali ularning xususiyatlari aniqlandi.
- **Pedagogik tajriba usuli** – maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimini mashg'ulot jarayoniga joriy etish orqali uning samaradorligi baholandi.
- **Testlash usuli** – sportchilarning texnik harakatlarini bajarish sifati va taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatini aniqlash maqsadida maxsus testlar qo'llanildi.
- **Video tahlil usuli** – shtangani ko'tarish texnikasida harakat fazalari, trayektoriya va xatoliklarni aniqlash uchun videoyazuvlar tahlil qilindi.
- **Ta'qqoslash usuli** – tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalar o'zaro solishtirildi.
- **Matematik-statistik usullar** – tadqiqot natijalarini ishlov berish va ularning ishonchliligini aniqlash maqsadida qo'llanildi.

Tadqiqotning bosqichlari:

1. Tayyorlov bosqichi – ilmiy-metodik adabiyotlar o'rganildi, tadqiqot rejasi ishlab chiqildi va testlar tanlandi.

2. Asosiy bosqich – sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi aniqlandi hamda maxsus mashqlar majmuasi mashg‘ulot jarayoniga joriy etildi.

3. Yakuniy bosqich – olingan natijalar tahlil qilindi, xulosalar chiqarildi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

1-jadval

Og‘ir atletika sportchilarining texnik harakatlarini baholash ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxiri
Shtanga ko‘tarish texnikasi aniqligi (%)	72,4	85,6
Harakat fazalarini to‘g‘ri bajarish (%)	70,1	84,3
Tananing barqarorligi (%)	68,9	82,7

***Izoh:** Jadvalda og‘ir atletika sportchilarining texnik harakatlarida tadqiqot boshi va oxiridagi o‘zgarishlar aks etgan.*

1-jadvalda og‘ir atletika sportchilarining shtangani ko‘tarish jarayonidagi asosiy texnik harakatlarining tadqiqot boshida va tadqiqot oxiridagi holati aks ettirilgan. Jadval ma‘lumotlari og‘ir atletika sport turida texnika qanchalik muhim o‘rin tutishini yana bir bor tasdiqlaydi.

Tadqiqot boshida sportchilarning shtanga ko‘tarish texnikasi aniqligi 72,4 % ni tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib ushbu ko‘rsatkich 85,6 % ga yetgan. Bu o‘shish maxsus texnik mashqlar, harakat fazalarini alohida o‘rganish va video tahlil usulidan samarali foydalanish natijasida yuzaga kelganini ko‘rsatadi. Texnika aniqligining oshishi shtangani ko‘tarish vaqtida energiya sarfini kamaytirish va harakatlarni barqaror bajarishga imkon yaratadi.

Harakat fazalarini to‘g‘ri bajarish ko‘rsatkichining 70,1 % dan 84,3 % gacha oshishi texnik tayyorgarlikda tizimli yondashuv qo‘llanilganini ko‘rsatadi. Ma‘lumki, og‘ir atletikada shtangani ko‘tarish bir nechta o‘zaro bog‘liq fazalardan iborat bo‘lib, ushbu fazalardan birortasidagi xato butun harakat samaradorligini pasaytiradi. Tadqiqot jarayonida har bir faza alohida tahlil qilinib, ularni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar qo‘llanildi.

Tananing barqarorligi ko‘rsatkichining sezilarli darajada oshishi (68,9 % dan 82,7 % gacha) sportchilarning harakat muvofiqligi va muvozanatni saqlash qobiliyati rivojlanganini anglatadi. Bu holat, ayniqsa, katta og‘irliklarda shtanga ko‘tarish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Barqarorlikning oshishi jarohatlar xavfini kamaytiradi hamda musobaqa natijalarining barqarorligini ta‘minlaydi.

Umuman olganda, 1-jadval natijalari og‘ir atletika sportchilarining texnik harakatlarini ilmiy asosda takomillashtirish yuqori sport natijalarini ta‘minlashda muhim omil ekanligini isbotlaydi.

2-jadval

Taktik harakatlarning mashg‘ulot bosqichlari bo‘yicha rivojlanish dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich	Yakuniy
Og‘irlikni to‘g‘ri tanlash (%)	65,3	81,4
Urinishlarni rejalashtirish (%)	67,8	83,1
Musobaqada qaror qabul qilish tezligi (%)	69,2	85,0

***Izoh:** Jadval og‘ir atletika sportchilarining taktik tayyorgarligidagi o‘shishni ko‘rsatadi.*

2-jadval og‘ir atletika sportchilarining taktik tayyorgarligidagi o‘zgarishlarni aks ettiradi.

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tadqiqot jarayonida sportchilarning musobaqaviy taktik harakatlari sezilarli darajada yaxshilandi.

Og'irlikni to'g'ri tanlash ko'rsatkichining 65,3 % dan 81,4 % gacha oshishi sportchilarning musobaqada o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay olish qobiliyati shakllanganini ko'rsatadi. Bu esa taktik fikrlash va oldindan rejalashtirish ko'nikmalarining rivojlanganidan dalolat beradi.

Urinishlarni rejalashtirish ko'rsatkichining 67,8 % dan 83,1 % gacha o'sishi sportchilarning musobaqa strategiyasini to'g'ri qurishni o'rganganini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida sportchilarga musobaqada har bir urinishning ahamiyati tushuntirilib, ularni maqsadli rejalashtirishga qaratilgan mashqlar qo'llanildi.

Qaror qabul qilish tezligi ko'rsatkichining 85 % gacha oshishi sportchilarning musobaqa sharoitida ruhiy barqarorligi va tezkor fikrlashi yaxshilanganini ko'rsatadi. Bu holat og'ir atletikada musobaqa natijasiga bevosita ta'sir qiluvchi muhim taktik omil hisoblanadi.

Jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, taktik tayyorgarlikni tizimli ravishda rivojlantirish sportchilarning musobaqadagi natijalarini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

3-jadval

Texnika va taktikani rivojlantirishda maxsus mashqlar samaradorligi

Mashq turi	Samaradorlik (%)	Mashq turi
Video tahlilli mashqlar	88,2	Video tahlilli mashqlar
Modellashtirilgan musobaqa mashqlari	84,7	Modellashtirilgan musobaqa mashqlari
Kombinatsiyalangan mashqlar	86,5	Kombinatsiyalangan mashqlar

Izoh: Jadval maxsus mashqlarning samaradorlik darajasini ifodalaydi.

3-jadvalda og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirishda qo'llanilgan maxsus mashqlarning samaradorligi aks ettirilgan.

Video tahlilli mashqlarning samaradorligi 88,2 % ni tashkil etgani ushbu usulning texnik tayyorgarlikda yuqori ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Video tahlil orqali sportchilar o'z xatolarini aniq ko'ra oladi va ularni bartaraf etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Modellashtirilgan musobaqa mashqlarining 84,7 % samaradorlik ko'rsatkichi taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda ushbu mashqlar muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Bu mashqlar sportchilarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtiradi va ruhiy barqarorlikni oshiradi.

Kombinatsiyalangan mashqlarning yuqori samaradorligi (86,5 %) texnika va taktikani uyg'un holda rivojlantirish zarurligini isbotlaydi. Bu usul sportchilarda harakat aniqligi va taktik fikrlashni bir vaqtning o'zida shakllantiradi.

Umuman olganda, 3-jadval natijalari og'ir atletika sportchilarining tayyorgarlik jarayonida kompleks yondashuv eng yuqori samara berishiga ilmiy dalil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Ushbu ilmiy tadqiqot og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirish masalasini ilmiy jihatdan chuqur o'rganishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar og'ir atletika sport turida yuqori sport natijalariga erishishda texnik va taktik tayyorgarlikning o'rni beqiyos ekanligini yana bir bor tasdiqladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, og'ir atletika sportchilarining musobaqa faoliyatida shtangani ko'tarish texnikasidagi harakatlar ketma-ketligi, kuch qo'llash vaqtining aniqligi va tananing barqaror holati asosiy hal qiluvchi omillardan hisoblanadi.

Texnikadagi kichik kamchiliklar ham umumiy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shu bois texnik harakatlarni doimiy ravishda takomillashtirib borish zarurligi ilmiy asoslandi.

Tadqiqot davomida sportchilarning taktik harakatlari ham chuqur tahlil qilindi. Og'ir atletika sport turida taktik tayyorgarlik, ya'ni musobaqada og'irlikni to'g'ri tanlash, urinishlar sonini oqilona rejalashtirish va raqiblarning harakatlariga mos ravishda qaror qabul qilish yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, taktik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqada barqaror natijalar ko'rsatgan.

Ilmiy-tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar tizimi og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirishda yuqori samara berdi. Jumladan, video tahlil asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar texnikadagi xatoliklarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish imkonini berdi. Bu esa sportchilarning harakat aniqligi va barqarorligini oshirdi.

Shuningdek, texnika va taktikani uyg'un holda rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirdi. Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytish mumkinki, og'ir atletika sportchilarini tayyorlash jarayonida faqat jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratish yetarli emas, balki texnik va taktik tayyorgarlikni ham kompleks ravishda rivojlantirish zarur.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikaning samaradorligini isbotladi.

Olingan xulosalar og'ir atletika sport turida mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va musobaqa natijalarini yaxshilashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Amaliy tavsiyalar

Olingan ilmiy natijalar asosida og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Avvalo, og'ir atletika sportchilarini tayyorlash jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda tashkil etish tavsiya etiladi. Mashg'ulot rejalari tuzishda shtangani ko'tarish texnikasining barcha fazalari hamda taktik qarorlar qabul qilish elementlari kompleks tarzda kiritilishi lozim.

Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonida video tahlil usulidan keng foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Video tahlil sportchilarga o'z harakatlarini tashqi tomondan ko'rish, xatoliklarni anglash va ularni bartaraf etish imkonini beradi. Bu usul texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Uchinchidan, musobaqaga tayyorgarlik bosqichida modellashtirilgan musobaqa mashqlarini qo'llash tavsiya etiladi. Bunday mashqlar sportchilarda musobaqa sharoitiga mos ravishda taktik fikrlashni shakllantiradi hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Shuningdek, bu mashqlar orqali og'irlik tanlash va urinishlar sonini to'g'ri rejalashtirish ko'nikmalari rivojlantiriladi.

To'rtinchidan, og'ir atletika sportchilarining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik va taktik tayyorgarlikni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tajribasi va psixologik holati turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot yuklamalari ham individual yondashuv asosida belgilanishi lozim.

Beshinchidan, mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar ulushini oshirish tavsiya etiladi. Ayniqsa, shtangani ko'tarish texnikasidagi asosiy xatoliklarni bartaraf etishga qaratilgan mashqlar tizimli ravishda qo'llanilishi zarur.

Shuningdek, taktik tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida sportchilarga musobaqa ssenariylari asosida vazifalar berish, raqiblar harakatlarini tahlil qilish va ularga mos ravishda qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, mazkur amaliy tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etish og'ir atletika sportchilarining texnik va taktik tayyorgarlik darajasini sezilarli ravishda oshirishga, shuningdek, musobaqalarda yuqori va barqaror natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 2021-yil 29-apreldagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyevning PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Qarori <https://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Yoshlarni jismoniy va ma'naviy barkamol etib tarbiyalash hamda sport sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori 2017-yil
3. Karimov Sh.SH. Boksda maxsus jismoniy tayyorgarlik. – Toshkent, 2020.
4. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar jurnali. – Toshkent.
5. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М.2006.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2015.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва, 2016.
8. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007.
9. L.D.Seydaliyeva. Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Uslubiy qo'llanma. – 2023 yil. Chirchiq.
10. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil Chirchiq.
11. Q.A.Umarov. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (kikboks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
12. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. "Renesans nashriyoti"
13. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
14. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari ILMIIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet