

SCIENCE
PROBLEMS.UZ

ISSN 2181-1342

Actual problems of social and humanitarian sciences
Актуальные проблемы социальных и гуманитарных наук

Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari

8-maxsus
son (5-jild)

2025

SCIENCEPROBLEMS.UZ

**IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING
DOLZARB MUAMMOLARI**

№ 5/8 (5) – 2025

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-
ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

TOSHKENT-2025

BOSH MUHARRIR:

Isanova Feruza Tulqinovna

TAHRIR HAY'ATI:

07.00.00- TARIX FANLARI:

Yuldashev Anvar Ergashevich – tarix fanlari doktori, siyosiy fanlar nomzodi, professor;

Mavlanov Uktam Maxmasabirovich – tarix fanlari doktori, professor;

Xazratkulov Abror – tarix fanlari doktori, dotsent;

Tursunov Ravshan Normuratovich – tarix fanlari doktori;

Xolikulov Axmadjon Boymahmatovich – tarix fanlari doktori;

Gabrielyan Sofya Ivanovna – tarix fanlari doktori, dotsent;

Saidov Sarvar Atabullo o'g'li – katta ilmiy xodim, Imom Termiziy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi, ilmiy tadqiqotlar bo'limi.

08.00.00- IQTISODIYOT FANLARI:

Karlibayeva Raya Xojabayevna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Nasirxodjayeva Dilafruz Sabitxanovna – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Ostonokulov Azamat Abdukarimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Arabov Nurali Uralovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Xudoyqulov Sadirdin Karimovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent;

Azizov Sherzod O'ktamovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent;

Xojayev Azizxon Saidaloxonovich – iqtisodiyot fanlari doktori, dotsent

Xolov Aktam Xatamovich – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent;

Shadiyeva Dildora Xamidovna – iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.;

Shakarov Qulmat Ashirovich – iqtisodiyot fanlari nomzodi, dotsent.

09.00.00- FALSAFA FANLARI:

Hakimov Nazar Hakimovich – falsafa fanlari doktori, professor;

Yaxshilikov Jo'raboy – falsafa fanlari doktori, professor;

G'aybullayev Otabek Muhammadiyevich – falsafa fanlari doktori, professor;

Saidova Kamola Uskanbayevna – falsafa fanlari doktori;

Hoshimxonov Mo'min – falsafa fanlari doktori, dotsent;

O'roqova Oysuluv Jamoliddinovna – falsafa fanlari doktori, dotsent;

Nosirxodjayeva Gulnora Abdukaxxarovna – falsafa fanlari nomzodi, dotsent;

Turdiyev Bexruz Sobirovich – falsafa fanlari doktori (DSc), Professor.

10.00.00- FILOLOGIYA FANLARI:

Axmedov Oybek Saporbayevich – filologiya fanlari doktori, professor;

Ko'chimov Shuxrat Norqizilovich – filologiya fanlari doktori, dotsent;

Hasanov Shavkat Ahadovich – filologiya fanlari doktori, professor;

Baxronova Dilrabo Keldiyorovna – filologiya fanlari doktori, professor;

Mirsanov G'aybullo Qulmurodovich – filologiya fanlari doktori, professor;

Salaxutdinova Musharraf Isamutdinovna – filologiya fanlari nomzodi, dotsent;

Kuchkarov Raxman Urmanovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent v/b;

Yunusov Mansur Abdullayevich – filologiya fanlari nomzodi;

Saidov Ulugbek Aripovich – filologiya fanlari nomzodi, dotsent.

12.00.00- YURIDIK FANLAR:

Axmedshayeva Mavlyuda Axatovna – yuridik fanlar doktori, professor;

Muxitdinova Firyuza Abdurashidovna – yuridik fanlar doktori, professor;

Esanova Zamira Normurotovna – yuridik fanlar doktori, professor, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yurist;

Hamroqulov Bahodir Mamasharifovich – yuridik fanlar doktori, professor v.b.,;

Zulfiqorov Sherzod Xurramovich – yuridik fanlar doktori, professor;

Xayitov Xushvaqt Saparbayevich – yuridik fanlar doktori, professor;

Asadov Shavkat G'aybullayevich – yuridik fanlar doktori, dotsent;

Ergashev Ikrom Abdurasulovich – yuridik fanlari doktori, professor;

Utemuratov Maxmut Ajimuratovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;

Saydullayev Shaxzod Alixanovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;

Hakimov Komil Baxtiyarovich – yuridik fanlar doktori, dotsent;

Yusupov Sardorbek Baxodirovich – yuridik fanlar doktori, professor;

Amirov Zafar Aktamovich – yuridik fanlar doktori (PhD);

Jo'rayev Sherzod Yuldashevich – yuridik fanlar nomzodi, dotsent;

Babadjanov Atabek Davronbekovich – yuridik fanlar nomzodi, professor;

Normatov Bekzod Akrom o'g'li — yuridik fanlar bo'yicha falsafa doktori;

Rahmatov Elyor Jumaboyevich — yuridik fanlar nomzodi;

13.00.00- PEDAGOGIKA FANLARI:

Xashimova Dildarxon Urinboyevna – pedagogika fanlari doktori, professor;

Ibragimova Gulnora Xavazmatovna – pedagogika fanlari doktori, professor;

Zakirova Feruza Maxmudovna – pedagogika fanlari doktori;

Kayumova Nasiba Ashurovna – pedagogika fanlari doktori, professor;

Taylanova Shoxida Zayniyevna – pedagogika fanlari

doktori, dotsent;

Jumaniyozova Muhayyo Tojiyevna – pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Ibraximov Sanjar Urunbayevich – pedagogika fanlari doktori;

Javliyeva Shaxnoza Baxodirovna – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD);

Bobomurotova Latofat Elmurodovna — pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

19.00.00- PSIXOLOGIYA FANLARI:

Karimova Vasila Mamanosirovna – psixologiya fanlari doktori, professor, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti;

Hayitov Oybek Eshboyevich – Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, psixologiya fanlari doktori, professor

Umarova Navbahor Shokirovna– psixologiya fanlari doktori, dotsent, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Amaliy psixologiyasi kafedrasini mudiri;

Atabayeva Nargis Batirovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent;

Shamshetova Anjim Karamaddinovna – psixologiya fanlari doktori, dotsent;

Qodirov Obid Safarovich – psixologiya fanlari doktori (PhD).

22.00.00- SOTSIOLOGIYA FANLARI:

Latipova Nodira Muxtarjanovna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri;

Seitov Azamat Po'latovich – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston milliy universiteti;

Sodiqova Shohida Marxaboyevna – sotsiologiya fanlari doktori, professor, O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi.

23.00.00- SIYOSIY FANLAR

Nazarov Nasriddin Ataqulovich –siyosiy fanlar doktori, falsafa fanlari doktori, professor, Toshkent arxitektura qurilish instituti;

Bo'tayev Usmonjon Xayrullayevich –siyosiy fanlar doktori, dotsent, O'zbekiston milliy universiteti kafedra mudiri.

OAK Ro'yxati

Mazkur jurnal Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining 2022-yil 30-noyabrdagi 327/5-son qarori bilan tarix, iqtisodiyot, falsafa, filologiya, yuridik va pedagogika fanlari bo'yicha ilmiy darajalar yuzasidan dissertatsiyalar asosiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM” mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).

07.00.00 – TARIX FANLARI

<i>Choriyeva Nargiza Ibotovna</i> O'ZBEKISTONDA TURIZM VA EKOTURIZMNI RIVOJLANTIRISH: SAMARQAND VILOYATINING SALOHIIYATI	8-11
--	------

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI

<i>Xudayarova Zuhra, Turayev Baxtiyor</i> HUDUDDA ASALARICHILIK FAOLIYATINING UY XO'JALIKLARI DAROMADLARIGA TA'SIRINI EKONOMETRIK BAHOLASH	12-22
<i>Dr. Abror Kucharov, Dr. Jyoti Meshram</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF INDIAN INVESTMENT IN CENTRAL ASIA AND ITS RELEVANCE FOR UZBEKISTAN	23-32
<i>Qodirov Abubakr, Egamberdiyev Muzaffar</i> O'ZBEKISTON IQTISODIYOTINING TAYANCH HUDUDI: FARG'ONA VILOYATI VA UNING IQTISODIY TARMOQLARI	33-37

09.00.00 – FALSAFA FANLARI

<i>Tursunkulova Shaxnoza Tuychiyevna</i> TASAVVUF ESTETIKASIDA GO'ZALLIKNING TARBIYAVIIY POTENSIALI	38-43
--	-------

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI

<i>Muxammadieva Mashxura, Amirqulova Gulxayo</i> TIBBIY TERMINOLOGIYANI O'QITISHDA ZAMONAVIIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH	44-49
<i>Naimova Parvina Rustamovna</i> O'ZBEK TILIDA HAYVON OBRAZLARINING FRAZELOGIZMLARDA VA MAQOLLARDA INSON XARAKTERI VA XULQINI IFODA ETISHI	50-54
<i>Tashxujayeva Nigora Madaminjanovna</i> FRAZELOGIK BIRLIKlarda MIFOLOGEMALARNING KOGNITIV-SEMANTIK TAHLILI	55-58

12.00.00 – YURIDIK FANLAR

<i>Zokirov Sherzod</i> MAHALLIIY DAVLAT HOKIMIYATI ORGANLARI QARORLARI QONUNIYLIGI USTIDAN PROKUROR NAZORATINI RAQAMLASHTIRISH MASALALARI	59-65
<i>Mirzaabdullayeva Matluba Rustamovna</i> YER SERVITUTINI RIVOJLANISHI	66-70
<i>Uzbekova Dilshoda Tulkinovna</i> ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССУАЛЬНОГО ПРИНУЖДЕНИЯ В УГОЛОВНОМ ПРОЦЕССЕ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН	71-80

<i>Yo'ldoshev Ilhom Abdujalil o'g'li</i> KIBERKORRUPSION JINOYATLAR BO'YICHA AYRIM ILMIY-NAZARIY MULOHAZALAR	81-87
<i>Adizov Alibek Oybek o'g'li</i> ZARARNING TO'LIQ QOPLANISHI MUNOSABATI BILAN JINOYAT ISHLARINI SUDGACHA TUGATISH: NAZARIY VA AMALIY MASALALAR	88-94
<i>Xoligova Gavhar Ramazon qizi</i> CHET EL ELEMENTI BILAN MURAKKABLAHGAN ALIMENT MAJBURIYATLARINI TARTIBGA SOLISHNING NAZARIY HUQUQIY JIHATLARI	95-99
<i>Низомова Настарин Владимировна</i> МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО В СФЕРЕ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЯПОНИИ И УЗБЕКИСТАНА	100-107
13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI	
<i>To'raeva Gulchiroy Sheralievna</i> RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA BO'LAJAK MUHANDISLARNING TEXNOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH	108-114
<i>Xodjayev Anvar Zakirovich</i> OG'IR ATLETIKADA DAST KO'TARISH MASHQINI BAJARISHGA O'RGATISH USLUBIYATI	115-125

Received: 31 August 2025
Accepted: 15 September 2025
Published: 30 September 2025

Article / Original Paper

METHODOLOGY OF TEACHING LIFTING IN WEIGHTLIFTING

Xodjayev Anvar Zakirovich

Independent applicant of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Email: anvar.xodjayev79@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0007-6874-4852>

Abstract. This article is devoted to improving the teaching methods for performing rapid lifting exercises in weightlifting, developing scientifically sound recommendations on how to avoid incorrect technical actions and perform them correctly when teaching the technique of performing rapid lifting exercises to those who are engaged in the initial period of weightlifting training.

Keywords: physical training, weightlifting, preventive training, preliminary pose, lifting the barbell, sequence, small phases, set of movements.

OG'IR ATLETIKADA DAST KO'TARISH MASHQINI BAJARISHGA O'RGATISH USLUBIYATI

Xodjayev Anvar Zakirovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada og'ir atletikada dast ko'tarish mashqini bajarishga o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lib, og'ir atletikachilarning boshlang'ich tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchilarga dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasiga o'rgatishda noto'g'ri texnik harakatlarga yo'l qo'ymaslik va uni to'g'ri o'rgatish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, og'ir atletika, boshlang'ich tayyorgarlik, dastlabki holat, dast ko'tarish, ketma-ketlik, kichik fazalar, harakatlar majmuasi.

DOI: <https://doi.org/10.47390/SPR1342V5SI8Y2025N17>

Kirish. Bugungi kunda raqobatdosh sportchilar tobora oshib bormoqda. Raqib ustidan g'olib chiqish uchun mutaxassislar tomonidan turli yo'nalishlar bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Sportchilarning jismoniy, fiziologik, psixologik, taktik tayyorgarliklarini oshirish paytida texnik tayyorgarligi katta ahamiyatga ega ekanligi to'g'risida to'xtamga kelishmoqda. Chunki texnika bu oqilona, oson, to'g'ri bajarish tushunchasiga ega. Shu bois, shug'ullanuvchilarning birinchi kunidanoq individual yondashuv asosida musobaqa mashqlarini bajarish texnikasiga o'rgatilsa yuqori natijalarga erishishga zamin yaratadi.

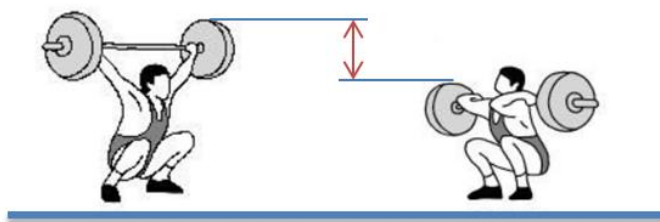
Amaliyotda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dast ko'tarish harakatlarini model ko'rsatkichlar bo'yicha to'liq o'zlashtirmay yuqori natijalarni oshirishga e'tibor qaratishadi [1]. Bu esa ushbu mashqi bajarish elementlarini buzilishiga olib keladi. Sportchilarni darajasi oshib borgan sari bu texnik kamchiliklar namoyon bo'lib boradi. Biz tadqiqotimizda dast ko'tarish mashqi murakkabligini inobatga olib, dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasi egallab olgandan so'ng, o'rgatish boshlanadi. Dast ko'tarish mashqidani so'ng bajarilishi ancha osonroq kechadi. Sababi dast ko'tarish mashqidagi davr va fazalar dast ko'tarishning davr va fazalariga

o'xshash. Shu bois, dast ko'tarish mashqiga o'rgatish ketma-ketligi dast ko'tarish mashqiga qo'yilgan talab bo'yicha amalga oshiriladi [2].

Dast ko'tarishda shtanga grifi ko'p hollarda belgilan chiziq atrofi yoki undan kengroq ushlanadi. Shtangani ushlash kengligi tekis ko'llarda bosh uzra yuqoriga ko'tarilganda bosh va shtangani oralig'i qulay masofada bo'lishi lozim. Aks holda musobaqa qoidasiga muvofiq shtanga grifi boshning tepa qismiga tegsa mashq bajarilmagan hisoblanadi (texnik xato). Ushbu oraliqni (ushlash kengligini) aniqlash uchun shtanga grifini bosh uzra yuqorida tekis qo'llarda ushlab qulay masofa aniqlab olinadi. Shtangani ushlash kengligi irg'itish fazasini bajarish joyini ham aniqlashda as qotadi.

Dast ko'tarishda har shug'ullanuvchi tanani tuzilishiga qarab o'ziga mos dastlabki holatni qabul qilishadi [3]. Dast ko'tarishdagi dastlabki holatda tos-son bug'imi dast ko'tarishdagi dastlabki holatdan pastroq bo'lishi shug'ullanuvchining oyoq, qo'l va tanani uzunligiga qarab bug'im burchaklari kichikroq bo'ladi.

Dast ko'tarishda shtanga ostiga o'tirish qayd qilish va uning balandligi dast ko'tarish mashqini shtanga ostiga o'tishdagi qayd qilish balandligiga ko'llarni yuqorida tik holatda turishi evaziga nisbatan shtangani ko'tarilish balandroq bo'ladi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Dast ko'tarish va dast ko'tarish mashqlarini shtanga ostiga o'tirishda qayd qilish fazasi

Yuqori sport natijaga erishishda jismoniy, funksional, psixologik va boshqa tayyorgarliklar qatorida texnik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega [4]. Shug'ullanuvchilarni birinchi kundan to'g'ri (model asosida) texnik harakatlar tasavvuriga ega qilinmasa kelgusida sport darajasi oshgan sari mashqlarni bajarishda texnik xatolikka qo'yishi oshib bora, bu esa sport natijaga erishishda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois shug'ullanuvchilarni biron bir mashq harakatiga o'rgatishda ketma-ketlik asosida har bir kichik harakatlarga e'tibor bilan o'rgatish (bajarish) maqsadga muvofiqdir.

Yaxlit dast ko'tarish harakatiga o'rgatish uchun shtangani yuqoriga ko'tarish mashqini yuqori dastlabki holatidan (keyingi matnlarda D.h. deb yuritiladi) boshlanadi [5].

1. Yuqori dastlabki holat – temir cho'pni (grif) yelka kengligida yoki biroz kengroq (dast ko'tarish kengligida) ushlab, tik (ko'krak biroz oldinga, tosni biroz orqaga) turamiz. Oyoqlar yelka kengligida, oyoq uchlari esa biroz tashqariga qaratilgan bo'lib, tovonga tayangan holda ko'krak qafasini biroz oldinga ochamiz, yelkalarni orqaga olamiz, belni to'g'ri tutamiz, boshni oldinga qaratamiz va qo'llarni tik (bukilmagan) holatda ushlanadi (temir cho'p oyoqlarga tegishi mumkin emas, temir cho'p va son orasi 2-5sm).

2. Yuqori dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda tik holatga qabul qilish va o'tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho‘p son suyagi o‘rtasida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin temir cho‘pni yuqoriga ko‘tarayotib (shtanga ko‘krak atrofidan o‘tayotgan vaqtda), ko‘krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho‘p yelka atrofiga kelganda, bir vaqtning o‘zida bilak-kaft bo‘g‘imi bilan temir cho‘pni aylantirib, ko‘krak qafasi va yelkalarni o‘z joyiga qaytarib, tizzalarni biroz bukib, ko‘krak ustiga (yelkaga) olamiz, so‘ngra tik holatga qaytamiz.

3. O‘rta dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko‘tarish tik holatga qabul qilish va o‘tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, tirsaklarni bukib, temir cho‘p tizza bug‘imi atrofida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o‘zida tizzalar va yelkalarni rostlab, tirsaklarni bukib, temir cho‘pni yuqoriga ko‘tarayotib (shtanga ko‘krak atrofidan o‘tayotgan vaqtda), ko‘krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho‘p yelka atrofiga kelganda, bir vaqtning o‘zida bilak-kaft bo‘g‘imi bilan temir cho‘pni aylantirib, ko‘krak qafasi va yelkalarni o‘z joyiga qaytarib, tizzalarni biroz bukib, ko‘krak ustiga (yelkaga) olamiz, so‘ngra tik holatga qaytamiz.

4. Past dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko‘tarishda tik holatga qabul qilish va o‘tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, tirsaklarni bukib, temir cho‘p tizza bo‘g‘imidan pastroq joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o‘zida tizzalar va yelkalarni rostlab, tirsaklarni bukib, temir cho‘pni yuqoriga ko‘tarayotib (shtanga ko‘krak atrofidan o‘tayotgan vaqtda), ko‘krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho‘p yelka atrofiga kelganda bir vaqtning o‘zida bilak-kaft bo‘g‘imi bilan temir cho‘pni aylantirib, ko‘krak qafasi va yelkalarni o‘z joyiga qaytarib, tizzalarni biroz bukib, ko‘krak ustiga (yelkaga) olamiz, so‘ngra tik holatga qaytamiz.

5. Yuqori dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko‘tarishda yarim o‘tirish holatga qabul qilish o‘tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho‘p son suyagi o‘rtasida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o‘zida tizzalar va yelkalarni rostlab, birgalikda oyoq uchiga chiqib, tirsaklarni bukib, temir cho‘pni yuqoriga ko‘tarayotib (shtanga ko‘krak atrofidan o‘tayotgan vaqtda), ko‘krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho‘p yelka atrofiga kelganda, bir vaqtning o‘zida bilak-kaft bo‘g‘imi bilan temir cho‘pni aylantirib, ko‘krak qafasi va yelkalarni o‘z joyiga qaytarib, tizzalarni yarim bukib (o‘tirib), ko‘krak ustiga (yelkaga) olamiz, so‘ngra tik holatga qaytamiz.

6. O‘rta dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko‘tarishda yarim o‘tirish holatga qabul qilish o‘tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho‘p tizza bo‘g‘imi atrofida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o‘zida tizzalar va yelkalarni rostlab, birgalikda oyoq uchiga chiqib, tirsaklarni bukib, temir cho‘pni yuqoriga ko‘tarayotib (shtanga ko‘krak atrofidan o‘tayotgan vaqtda), ko‘krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga

engashadi (5-10 sm.), temir cho'p yelka atrofiga kelganda bir vaqtning o'zida bilak-kaft bo'g'imi bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak qafasi va yelkalarni o'z joyiga qaytarib, tizzalarni yarim bukib (o'tirib), ko'krak ustiga (yelkaga) olamiz, so'ngra tik holatga qaytamiz.

7. Past dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda yarim o'tirish holatga qabul qilish o'tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza bo'g'imidan pastroq joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va yelkalarni rostlab, birgalikda oyoq uchiga chiqib, tirsaklarni bukib, temir cho'pni yuqoriga ko'tarayotib (shtanga ko'krak atrofidan o'tayotgan vaqtda), ko'krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho'p yelka atrofiga kelganda, bir vaqtning o'zida bilak-kaft bo'g'imi bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak qafasi va yelkalarni o'z joyiga qaytarib, tizzalarni yarim bukib (o'tirib), ko'krak ustiga (yelkaga) olamiz, so'ngra tik holatga qaytamiz.

8. Yuqori dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p son suyagi o'rtasida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va yelkalarni rostlab, birgalikda oyoq uchiga chiqib, tirsaklarni bukib, temir cho'pni yuqoriga ko'tarayotib (shtanga ko'krak atrofidan o'tayotgan paytda), ko'krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho'p yelka atrofiga kelganda, bir vaqtning o'zida bilak-kaft bo'g'imi bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak qafasi va yelkalarni o'z joyiga qaytarib, tizzalarni to'liq bukib (o'tirib), ko'krak ustiga (yelkaga) olamiz, so'ngra tik holatga qaytamiz.

9. O'rta dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza bo'g'imi atrofida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va yelkalarni rostlab, birgalikda oyoq uchiga chiqib, tirsaklarni bukib, temir cho'pni yuqoriga ko'tarayotgan paytda (shtanga ko'krak atrofidan o'tayotgan vaqtda), ko'krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho'p yelka atrofiga kelganda, bir vaqtning o'zida bilak-kaft bo'g'imi bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak qafasi va yelkalarni o'z joyiga qaytarib, tizzalarni to'liq bukib (o'tirib), ko'krak ustiga (yelkaga) olamiz, so'ngra tik holatga qaytamiz.

10. Past dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza bo'g'imidan pastroq joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va yelkalarni rostlab, birgalikda oyoq uchiga chiqib, tirsaklarni bukib, temir cho'pni yuqoriga ko'tarayotib (shtanga ko'krak atrofidan o'tayotgan vaqtda), ko'krak qafasi bilan birgalikda yelka biroz orqaga engashadi (5-10 sm.), temir cho'p yelka atrofiga kelganda bir vaqtning o'zida bilak-kaft bo'g'imi bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak qafasi va yelkalarni o'z joyiga qaytarib, tizzalarni to'liq bukib (o'tirib), ko'krak ustiga (yelkaga) olamiz, so'ngra tik holatga qaytamiz.

Dast ko'tarishda irg'itish fazasini o'rgatish.

11. Yuqori dastlabki holatdan irg'itish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p son suyagi o'rtasida joylashadi.

Bajarilishi. Temir cho'p sonning o'rta qismiga ko'tarilib (tana tuzilishidan kelib chiqqan holda), irg'itish joyida temir cho'p va son birlashadi, oyoqlar mushak kuchi yordamida shtangani sekinroq irg'itamiz (tashqariga itariladi), yuqoriga ko'tarmasdan yana d.h.ga qaytarib, to'xtovsiz 6-8 marta bajariladi (me'yori bo'yicha 3.1-jadvalga qarang).

Yuqoridagi harakatni mukammal o'rganib (o'zlashtirib) olingandan so'ng keyingi harakatga o'tiladi.

12. O'rta dastlabki holatdan irg'itish va oyoq uchiga chiqish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, temir cho'p son suyagi o'rtasida joylashadi.

Bajarilishi. Temir cho'p sonning o'rta qismiga ko'tarilib (tana tuzilishidan kelib chiqqan holda), irg'itish joyida temir cho'p va son birlashadi, oyoqlar mushak kuchi yordamida shtangani sekinroq irg'itib, yuqoriga ko'tarmasdan oyoq uchiga chiqib yana d.h.ga qaytariladi, to'xtovsiz 6-8 marta bajariladi. Yuqoridagi harakatni mukammal o'rganib (o'zlashtirib) olingandan so'ng keyingi harakatga o'tiladi.

13. Yuqori dastlabki holatdan irg'itish va yuqoriga sakrash.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, temir cho'p son suyagi o'rtasida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtda tizzalar va gavgani rostlash vaqtida oyoq mushak kuchi yordamida temir cho'pni sekin irg'itib qo'llarni tik holatda ushlab, oyoq uchiga chiqib yuqoriga sakraymiz va ushbu harakat o'rta dastlabki holat hamda past dastlabki holatlarda bajariladi. Yuqoridagi harakatni mukammal o'rganib (o'zlashtirib) olingandan so'ng keyingi harakatga o'tiladi.

14. O'rta dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarishda tik holatga qabul qilish va o'tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza bo'g'imi atrofida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va gavgani rostlash vaqtida temir cho'p son suyagining o'rtasidan o'tayotgan paytda oyoqlar bilan temir cho'pni sekin irg'itib, birgalikda oyoq uchiga chiqib, yuqoriga sakrash (oyoqlar kaftini biroz yonga tashlab bajaramiz) bilan tirsaklarni bukib yuqoriga ko'tariladi (shtanga parallel chizig'idan chiqib ketmasligi kerak). So'ngra bilak-kaft bo'g'imlari bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak ustiga tik holatda (yelkaga) qabul qilib olinadi (tovonga tayangan holda tizzalar biroz yonga bukiladi, bel va ko'krak qafasi biroz oldinga tik holatda, tirsaklar va bosh esa biroz yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi).

15. Past dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarishda tik holatga qabul qilish va o'tirib turish.

Dastlabki holat – Yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza bo'g'imidan pastroq joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va gavgani rostlash vaqtida temir cho'p son suyagini o'rtasida o'tayotib oyoqlar bilan temir cho'pni sekin irg'itib, birgalikda oyoq

uchiga chiqib yuqoriga sakrash bilan tirsaklarni bukib ko'tariladi. So'ngra bilak-kaft bo'g'imlari bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak ustiga tik holatida qabul qilib olinadi.

16. O'rta dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarishda yarim o'tirish holatga qabul qilish o'tirib turish.

Dastlabki holat – Yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza bo'g'imi atrofida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va gavgani rostlash vaqtida temir cho'p son suyagining o'rtasidan o'tayotgan paytda, oyoqlar bilan temir cho'pni sekin irg'itib, birgalikda oyoq uchiga chiqib yuqoriga sakrash (oyoqlar kaftini biroz yonga tashlab bajaramiz) bilan tirsaklarni bukib ko'tariladi (shtanga parallel chizig'idan chiqib ketmasligi kerak). So'ngra bilak-kaft bo'g'im bilan temir cho'pni aylantirib ko'krak ustiga tizzalarni yarim bukish (o'tirish) holatida qabul qilib olamiz (tovonga tayangan holda tizzalar biroz yonga bukiladi, bel va ko'krak qafasi biroz oldinga tik holatda, tirsaklar va bosh esa biroz yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi).

17. Past dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarishda yarim o'tirish holatga qabul qilish o'tirib turish.

Dastlabki holat – yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza bo'g'imidan pastroq joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va gavgani rostlash vaqtida temir cho'p son suyagining o'rtasidan o'tayotgan paytda, oyoqlar bilan temir cho'pni sekin irg'itib, birgalikda oyoq uchiga chiqib yuqoriga sakrash (oyoqlar kaftini biroz yonga tashlab bajaramiz) bilan tirsaklarni bukib ko'tariladi (shtanga parallel chizig'idan chiqib ketmasligi kerak). So'ngra bilak-kaft bo'g'im bilan temir cho'pni aylantirib, ko'krak ustiga tizzalarni yarim bukish (o'tirish) holatida qabul qilib olinadi.

18. Yuqori dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish.

Dastlabki holat – Yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p son suyagi o'rtasida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va gavgani rostlash vaqtida temir cho'p son suyagining o'rtasidan o'tayotgan paytda, oyoqlar bilan temir cho'pni sekin irg'itib, birgalikda oyoq uchiga chiqib yuqoriga sakrash (oyoqlar kaftini biroz yonga tashlab bajaramiz) bilan tirsaklarni bukib ko'tariladi (shtanga parallel chizig'idan chiqib ketmasligi kerak). So'ngra bilak-kaft bo'g'im bilan temir cho'pni aylantirib ko'krak ustiga tizzalarni to'liq bukish (o'tirish) holatida qabul qilib olamiz (tovonga tayangan holda tizzalar biroz yonga bukiladi, bel va ko'krak qafasi biroz oldinga tik holatda, tirsaklar va bosh esa biroz yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi).

19. O'rta dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish.

Dastlabki holat – Yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza tizza bo'g'imi atrofida joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va gavgani rostlash vaqtida temir cho'p son suyagining o'rtasidan o'tayotgan paytda, oyoqlar bilan temir cho'pni sekin irg'itib, birgalikda oyoq uchiga chiqib yuqoriga sakrash (oyoqlar kaftini biroz yonga tashlab bajaramiz) bilan tirsaklarni bukib ko'tariladi (shtanga parallel chizig'idan chiqib ketmasligi kerak). So'ngra

bilak-kaft bo'g'im bilan temir cho'pni aylantirib ko'krak ustiga tizzalarni to'liq bukish (o'tirish) holatida qabul qilib olamiz.

20. Past dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarishda to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish.

Dastlabki holat – Yuqoridagi d.h.ni inobatga olib, gavda biroz oldinga egiladi, temir cho'p tizza tizza bo'g'imidan pastroq joylashadi.

Bajarilishi. D.h.dan keyin bir vaqtning o'zida tizzalar va gavgani rostlash vaqtida temir cho'p son suyagining o'rtasidan o'tayotgan paytda, oyoqlar bilan temir cho'pni sekin irg'itib, birgalikda oyoq uchiga chiqib yuqoriga sakrash (oyoqlar kaftini biroz yonga tashlab bajaramiz) bilan tirsaklarni bukib ko'tariladi (shtanga parallel chizig'idan chiqib ketmasligi kerak). So'ngra bilak-kaft bo'g'im bilan temir cho'pni aylantirib ko'krak ustiga tizzalarni to'liq bukish (o'tirish) holatida qabul qilib olamiz.

1-jadval

Dast ko'tarish mashqiga o'rgatish ketma-ketligi

t/r	Topshiriqlar			Me'yor
1.	Yuqoriga ko'tarish (irg'itishsiz)			
	1.1.	Dastlabki holatni qabul qilish (Start)	tik holatga qabul qilish	----
	1.2.	Yuqori dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish	tik holatga qabul qilish va o'tirib turish	3 yondashishda 4 marta
	1.2.1.	O'rta dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish		
	1.2.2.	Past dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish		
	1.3.	Yuqori dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish	yarim o'tirish holatga qabul qilish o'tirib turish	3 yondashishda 4 marta
	1.3.1.	O'rta dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish		
	1.3.2.	Past dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish		
	1.4.	Yuqori dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish	to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish	3 yondashishda 4 marta
	1.4.1.	O'rta dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish		
	1.4.2.	Past dastlabki holatdan shtangani yuqoriga ko'tarish		
2.	Dast ko'tarishda irg'itish fazasini o'rgatish			3-4 yondashishda 6-8 marta
	2.1.	Yuqori dastlabki holatdan irg'itish		
	2.2.	O'rta dastlabki holatdan irg'itish va oyoq uchiga chiqish		2-3 yondashishda 4 marta
	2.3.	Yuqori dastlabki holatdan irg'itish va yuqoriga sakrash		
	2.3.1.	O'rta dastlabki holatdan irg'itish va yuqoriga sakrash		
	2.3.2.	Past dastlabki holatdan irg'itish va yuqoriga sakrash		
3.	Dast ko'tarish (irg'itish bilan)			1-2 yondashishda
	3.1.	O'rta dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarish		

	3.1.1.	Past dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarish	tik holatga qabul qilish va o'tirib turish	4 marta
	3.2.	O'rta dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarish	yarim o'tirish holatga qabul qilish va o'tirib turish	1-2 yondashishda 4 marta
	3.2.1	Past dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarish		
	3.3.	O'rta dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarish	to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish	1-2 yondashishda 4 marta
4.	Dast ko'tarish ko'tarish			
	4.1	Past dastlabki holatdan shtangani dast ko'tarish	to'liq o'tirish holatga qabul qilish va turish	Reja asosida

Jadvalda dast ko'tarish mashqini o'rgatishdagi ketma ketlik asosida kichik mashqlar va ularning me'yorlari berilgan. 22 ta vazifa ketma-ketligini rioya qilgan holda koordinatsion oson harakatdan to'liq dast ko'tarish mashqini bajarishgacha berib o'tilgan. Ushbu tartibni shug'ullanuvchining harakatlarni tez qabul qilish qobiliyatidan kelib chiqib mashqlar ketma ketligi va uning me'yorlarini o'zgartirish mumkin.

Jadvalda keltirib o'tilgan vazifalarni bajarib bo'lgach yaxlit dast ko'tarish mashqi bajariladi. Mashg'ulot jarayonida mashg'ulot rejasidan kelib chiqib turli dastlabki holatdan mazkur mashq bajarilishi mumkin.

Dast ko'tarishda harakat malakasini ishonchlik natijalarini quyidagi jadvalda ko'rib chiqamiz. Dast ko'tarish mashqiga o'rgatish jarayonida shtangani trayektoriyasi dast ko'tarish kengligida yuqoriga ko'tarish mashqini past dastlabki holatdan tik holatga qabul qilish harakatidan boshlangan.

2-jadval

Dast ko'tarishda harakat malakasini ishonchligi
(har bir shug'ullanuvchining urinishlar soni umumiy 25 ta)

Mashqlar nomi	Harakatlar nomi				Shtangani harakat yoʻnalishining trayektoriya turlari						
					A		B		V	G	
					1	2	1	2			
DAST KOʻTARISH KENGLIGIDA YUQORIGA KOʻTARISH	1.	Tik holatg a qabul qilish	Past dastlabki holatdan yuqoriga koʻtarish		son	0	4	0	249	0	1347
					%	0	0.2	0	15.6	0	84.2
	2.	Yarim oʻtirish holatg a qabul qilish	Past dastlabki holatdan yuqoriga koʻtarish		son	0	7	0	328	2	1265
					%	0	0.4	0	20.5	0.1	79.1
	3.	Toʻliq oʻtirish holatg a qabul qilish	Past dastlabki holatdan yuqoriga koʻtarish	TG	son	3	8	0	342	3	1244
					%	0.2	0.5	0	21.4	0.2	77.8
				NG	son	50	317	16	78	443	696
					%	3.1	19.8	1.0	4.6	27.7	43.5
DAST KOʻTARISH	1.	Tik holatg a qabul qilish	Past dastlabki holatdan dast koʻtarish		son	1	8	0	312	4	1275
					%	0.0	0.5	0	19.5	0.2	79.7
	2.	Yarim oʻtirish holatg a qabul qilish	Past dastlabki holatdan dast koʻtarish		son	3	10	0	366	5	1216
					%	0.2	0.6	0	22.9	0.3	76.0
	3.	Toʻliq oʻtirish holatg a qabul qilish	Past dastlabki holatdan dast koʻtarish	TG	son	5	11	1	418	7	1158
					%	0.3	0.7	0.1	26.1	0.4	72.4
				NG	son	64	342	19	91	417	667
					%	4.0	21.4	1.2	5.9	26.1	41.7

Izoh: TG- tajriba guruhi; NG- nazorat guruhi.

Tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilarda dast ko'tarish mashqini bajarishda past dastlabki holatdan tik holatga qabul qilish harakatida vertikal chiziqni ikki marta kesib o'tadigan G guruhda — 79.7 %, vertikal chiziqni bir marta kesib o'tadigan trayektoriyalar B₂ guruhda — 19.5 %, vertikal chiziqni uch marta kesib o'tadigan trayektoriyalar V guruhda — 0.2 %, vertikal chiziqni bir marta kesib o'tadigan trayektoriyalar, vertikal chiziqni kesib o'tmaydigan trayektoriyalar A₂ guruhda — 0.5 %, A₁ guruhda 1 ta hamda B₁ guruhda kuzatilmadi.

Past dastlabki holatdan yarim o'tirish holatga qabul qilish harakatida vertikal chiziqni ikki marta kesib o'tadigan G guruhga to'g'ri keladigan trayektoriyadan tik holatga qabul qilish trayektoriyasiga qaraganda — 3.7 % kam bajarishdi. B₂ guruhda — 3.4 %, V guruhda — 0.1 %, A₂ guruhda — 0.1 %, A₁ guruhda — 0.2 % ko'rsatkichga oshdi. Vertikal chiziqni bir marta kesib o'tadigan trayektoriyaga to'g'ri keladigan B₁ guruhga mos harakatlar bajarilmadi.

Past dastlabki holatdan to'liq o'tirish holatga qabul qilish harakatida G guruhda — 72.4 % ko'rsatkichga to'g'ri keldi. Nazorat guruhida - 41.7 % tashkil etdi. Ularning farqi — 30.7 %. Bunday katta farq sababli nazorat guruhining shug'ullanuvchilari musobaqa mashqlarini o'rgatish uslubiyatida avval dast ko'tarish mashqidan boshlashadi. Yuqorida ta'kidlaganimizdek dast ko'tarish mashqi o'z harakati bilan murakkab hisoblanadi. Endigina shug'ullanishni boshlagan sportchiga kordinatsion harakatlarni bajarish biroz qiyinchilikni olib keladi. Shu bois, ular shtangani ko'tarish jarayonida muvozanatni saqlolmay to'g'ri trayektoriyalik harakatni buzishadi. Tajriba guruhida esa avval ko'krakka ko'tarish harakatlarini egallab olib, so'ng dast ko'tarish harakatlariga o'tadi. Dast ko'tarish harakatlarini bajarish uncha qiyinchilik olib kelmaydi.

Ushbu harakat vazifasida tajriba guruhi past dastlabki holatdan to'liq o'tirish holatga qabul qilish harakatlaridan — 26.1 % B₂ guruhga, — 0.4 % V guruhga, — 0.1 % B₁ guruhga, — 0.7 % A₂ guruhga, — 0.3 % A₁ guruhga nazorat guruhda esa — 5.9 % B₂ guruhga, — 26.1 % V guruhga, — 1.2 % B₁ guruhga, — 21.4 % A₂ guruhga va — 4.0 % A₁ guruhga to'g'ri keldi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi tadqiqot sinaluvchilarining texnik tayyorgarlik bo'yicha mezonlarini ko'rsatkichlari 3-jadvalda keltirib o'tilgan.

3-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhning tadqiqot guruhlararo dast ko'tarish harakatlarida texnik mahoratini aniqlovchi mezon ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlili

Tadqiqot guruhlari	Shtangani ko'tarish balandligi (%)	Tizza bo'g'imini yozilish burchagi (gradus)	Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilish	
			Shtangani balandligi (%)	Oyoq kaftlar oralig'i (sm,%)
Dast ko'tarish				
Nazorat guruhi	70.8±1.6	167.3±4.5	67.9±1.8	102.1±3.0
Tajriba guruhi	73.7±2.1	169.5±5.0	65.2±1.4	107.5±2.9
farqi	2.9	2.2	2.7	5.4

Izoh:

-TB- tadqiqot boshida, TYA-tadqiqot yakunida.

-Tadqiqot shug'ullanuvchilarining bo'y balandligi o'rtacha ko'rsatkichda NG- 172 sm, TG 170 sm. nisbatan olingan.

-Shtanga ostiga o'tirishda qayd qilish fazasida oyoqlar kaftining kengligi yelka kengligidan kelib chiqib, hisoblanadi.

Jadvalda tadqiqot jarayonimizga saralab olinib, musobaqa mashqlarini bajarishga o'rgatish uslubiyatini qo'llangandan so'ng texnik mezonlar bo'yicha ko'rsatkichlar olingan. Yuqorida ta'kidlaganimizdek, har bir shug'ullanuvchining musobaqa mashqlarini bajarish texnikasiga o'rgatish jarayonida belgilangan harakat vazifasi uchun umumiy 25 marta takrorlash sonidan kelib chiqib, ma'lumotlar berilgan. Ma'lumotlarga qaraganda, musobaqa mashqlarini bajarishdagi texnik mezonlar bo'yicha nazorat guruhining ko'rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan pastroq ko'rsatkichga ega bo'lishdi.

Tajriba guruhining shug'ullanuvchilari tomonidan dast ko'tarish harakatida shtangani ko'tarish balandligi — 2.9 % bilan ko'rsatkichlari farqlandi. Shtangani ko'tarilish balandligi bilan shtanga ostiga o'tirishda qayd qilish balandligi oralig'i — 8.5 % tashkil qilmoqda. Ikkala guruh shug'ullanuvchilari shtangani yuqoriroq ko'tarish harakat elementlariga o'rgatildi. Ammo, nazorat guruhi vertikal chiziq bo'ylab emas, balkim shtanga harakatini oldinga qo'yvorib ko'tarishdi. Tajriba guruhi esa aynan shtangani ko'tarishda tirsaklarni yuqoriga ko'tarish evaziga harakat trayektoriyasi bo'ylab bajarishdi. Bu harakat kelgusida og'ir vaznlarda shtangani harakat eng yaxshi trayektoriyasi bo'yicha bajarishga zamin yaratadi. Nazorat guruhida qo'l mushtlarini oldinga qo'yib yuborish harakati bilan og'ir vazndagi shtangani vertikal chiziqdan oldinga yo'nalishi va shtanga ostiga o'tirish elementini bajarishda aylanasimon trayektoriya bilan bajarishdi. Ushbu harakat og'ir yukdagi shtangani ko'krakka kelib tushishda sportchiga bir qancha qiyinchiliklarni olib keladi.

Xulosa. Mazkur maqolada dast ko'tarish mashqini bajarishga o'rgatish uslubiyati yoritib berilgan. Ushbu uslubiyat ko'krakka ko'tarish mashqini bajarish texnikasiga o'rgatish jarayonidan so'ng dast ko'tarish mashqi oddiydan murakkabga tamoyiliga muvofiq harakatlar ketma-ketligi asosida o'rgatish tavsiya etilgan. Boshlang'ich tayyorgarlik davrida shug'ullanuvchilarga dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasiga o'rgatishda noto'g'ri texnik harakatlarga yo'l qo'ymaslik va uni to'g'ri talablari asosida o'rgatish uslubiyati berib o'tilgan. Unda dast ko'tarish mashqida kichik fazalarni to'g'ri bajarilishiga imkon yaratadigan harakatlar majmuasi va ularning bajarish tartibi, me'yori, ko'rsatmalari berilgan. Og'ir atletikada musobaqa dast ko'tarish mashqini bajarish texnikasiga o'rganishi uchun boshlang'ich tayyorgarlikning birinchi bosqichlaridan e'tibor berilsa, ushbu mashqni to'g'ri va oqilona tartibda o'zlashtirib olinsa, kelgusi sport darajalarini o'sib borishiga ko'maklashadi.

Adabiyotlar/Литература/References:

1. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Т, 2011.
2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры. –Изд. 4-е/Под ред. А.Н. Воробьева. –М.: ФиС, 1988.
3. Дворкин Л.С., Подготовка юного тяжелоатлета. -М 2006.
4. Дворкин Л.С. учеб, Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2-изд., М.«Юрайт»-2017 г.
5. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М.«Издательство Юрайт»-2017 г.
6. Маткаримов Р.М., Оғир атлетика назарияси ва услубияти, Т, 2015.

SCIENCEPROBLEMS.UZ

IJTIMOIIY-GUMANITAR FANLARNING DOLZARB MUAMMOLARI

№ 5/8 (5) – 2025

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

“Ijtimoiy-gumanitar fanlarning dolzarb muammolari” elektron jurnali 2020-yil 6-avgust kuni 1368-sonli guvohnoma bilan davlat ro'yxatiga olingan.

Muassis: “SCIENCEPROBLEMS TEAM”
mas'uliyati cheklangan jamiyati

Tahririyat manzili:

100070. Toshkent shahri, Yakkasaroy tumani, Kichik Beshyog'och ko'chasi, 70/10-uy. Elektron manzil:

scienceproblems.uz@gmail.com

Bog'lanish uchun telefon:

(99) 602-09-84 (telegram).