

## PAUERLIFTING SPORT TURI ORQALI O'QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Sultonov Alisher Islomboyevich-ChDPU dotsent v/b

Murodova Ruxshona Muzaffar qizi

Umarova Odinaxon Baxtiyor qizi

Xabibullayeva Nafosat Xayrulla qizi

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS talabasi

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada pauerlifting sport turida jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari, tartibi va ahamiyati yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

**Tayanch so'zlar:** pauerlifting, sport, jismoniy tayyorgarlik, xususiyat.

### ANNOTATION

This article gives you tips and tricks on the nature, order and importance of physical training in powerlifting.

**Keywords:** powerlifting, sports, fitness, feature.

Markaziy Osiyo Davlatlari tabobatida inson organizmidagi kasallik asoratlarini davolash, qaddi qomatni to'g'ri shakllantirishda, vazni normal xolatda ushlab maqsadida Pauerlifting va atletik gimnastika mashqlari ishlatilgan. Mushaklar tonusini oshirish, yurak qon tomiri tizimini yaxshilash, Vazni ushlab turish, Qaddi qomatni to'g'ri shakllantirish, turli xil kasalliklar asoratlarini tuzatish va tananing cog'ligini saqlab turish uchun maxsus ststik va dinamik xarakterdagi mashqlar tizimi Osiyo sharq tabobatida keng qo'llaniladi.

Pauerlifting Osiyo asassatsiyasi 1984 yilda tuzilib Pauerlifting paralimpiya Olimpiada o'yinlariga qo'yildi. Natijada imkoniyati cheklanganlar o'zlarini sport arenalarida ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ldilar.

### ASOSIY QOIDALARI:

- 1.Musobaqa qoidalari tarkibidagi barcha xolatlar ayollar va erkaklar sportchilarga bir xilda qo'llaniladi.
- 2.Paralimpiyachi Pauerliftingchi sportchi sifatida o'yinlarga A1,A2 sinfidagi amputantlar qo'yiladi.
- 3.Tanasida unchalik katta bo'lmagan nuqsonli sportchilar kontingenti.
- 4.Tsarebral falaj sportchilar .
- 5.Umurtqa pog'onasi shikastlangan sportchilar musobaqaga qo'yiladi.
- 6.Barcha sportchilar vrachning nazoratidan o'tgan bo'lishlari lozim.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Jismoniy rivojlanish-organizmimizga sport bilan shug'ullangandan keyin o'sish rivojlanishlar tezlashtiriladi butun tanamizda moddalar almashinuvi yaxshilanadi, qarishning oldi olinadi. Xarakter faoliyatimiz yaxshilanganligini yaqqol ko'ramiz.

Bundan tashqari oldingi holatimizda shug'ullangandagi holatimiz aktiv bo'ladi. Bola sport zalida shug'ullanar ekan u har tomonlama rivojlanadi bolada jismoniy sifatlari rivojlanib boradi.

Ruh qobiliyati sport zaliga kelib sport bilan shug'ullanib boshlagandan keyin bolada o'zgacha ruhiyat paydo bo'la boshlaydi yani ko'tarinki kayfiyat paydo bo'ladi bu yerdagi sport bilan shug'ullanayotgan bolalarning harakatlari bir-birlari bilan o'zaro muomala va munosabatlarini ko'rib ularning hamjihatligi bir biriga hurmatda bo'layotganlarini ko'rib bola ruhiyatida o'sish bo'ladi. Ularning sog'ligi baquvvatligini va chiroyli ko'rinishga ega ekanliklaridan bolada sport bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'onadi ular bilan fikr almashanadi ularning g'alabalari bilan tanishadi. Bolada ishtiyoq paydo bo'ladi ularga havas qilib sport bilan shug'ullanishga kirishadi sport bilan shug'ullanishda bolada muomala madaniyati o'zini tutishni va hamjihatlik va axillikni do'stlashishni o'rganadi o'zining ruhiyatida bo'lgan kamchiliklarni to'ldirib boradi. Bolaning ruhiyatida juda katta o'zgarishlar sodir bo'ladi o'zini ruhan tetik his qiladi. Oldiga ulkan maqsadlar qo'yadi va ularga yetish uchun sport bilan shug'ullanib tezroq yetishishiga obro'sini ko'tarilishiga uning tanilishiga yuksak marra va g'alabalarni zafar quchishiga va o'z ustida ishlashni tarbiyalaydi.

Aqliy qobiliyatiga keladigan bo'lsak bolada sport bilan shug'ullangandan keyin ruhiy tomonlarida rivojlanish bo'lib aqliy tomondan bolada o'ziga o'zi ishonch paydo bo'ladi u oldiga bemalol yuksak maqsadlarni qo'ya oladi va ularga erishish uchun sport hayotida katta ahamiyatga ega ekanligini bilib yanada sport bilan shug'ullanishga undaydi bolada aqliy rivojlanish jismoniy, ruhiy qobiliyatlari bilan birgalikda aqliy qobiliyat ham kundan kunga o'sib boradi. Bolada tartib intizom yon atrofdagilar bilan yanada yaxshi muloqotda bo'lishi, ular bilan hamfikir bo'lishi fikr almashinishi o'zining har tomonlama individual his qila boshlaydi hayotimizda uchraydigan turli hil muhitlarga moslashib aqliy qaror qabul qiladi tushkun holatlardan tezda chiqib ketish yo'llarini topadi va g'alabalarga erishadi. Bola o'z o'zini qattiq nazorat qilla oladigan bo'ladi. Bola har tomonlama rivojlanadi, shuningdek Pauerlifting sportida ham shu hususiyatlar rivojlanib boradi. Pauerlifting sporti bola shug'ullanib boshlagandan keyin uning organizmining rivojlanishi o'sishiga jismoniy sog'lom baquvvat bo'lishiga ruhiy tarbiyalanishiga turli hil hayoti davomida stres va qiyinchiliklarni yengib o'tishga, unda yangi orzu niyatlar paydo

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

bo'lishiga va ularga erishishga harakat qilishga undaydi. Sport musobaqalarida qatnashish ishtaklari paydo bo'la boshlaydi.

Sport musobaqalari bir yil mobaynida O'zbekiston chempionatida sportsmenlarning yoshlarga va vazn toifalariga qatnashadi

O'zbekiston kubogida yoshga qaralmaydi bunda faqat vazn toifasiga qarab o'tkaziladi bundan tashqari Jim loja musobaqalari o'tkaziladi. Pauerliftingchi sportsmenlar o'rtasida har yili Osiyo va jahon chempionatlari o'tkaziladi Paralimpiyachilarda sportsmenlarda O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi Osiyo va Jahon chempionatlari eng muhimi olimpiyada qatnashish huquqiga ega bo'lib bunda juda katta sovrinlarni yutish imkoniyatlari bor sog'lom va imkoniyati cheklangan qizlar va ayollar o'rtasida ham o'tkaziladi.

O'zbekistonda 2012-yilda Pauerlifting Federatsiyasi tuzildi Xozirgi kunda ham Pauerlifting sport musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda.

Pauerlifting - bu raqiblarning asosiy maqsadi belgilangan qoidalarga muvofiq uchta mashqda maksimal og'irlikni ko'tarishdir. Xuddi shu krossovkali sportchilar singari chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'taruvchilarga ehtiyoj yo'q. Sportchi mushaklarning maksimal hajmini va nisbatlarini ko'rsatishga harakat qiladigan bodibildingdan farqli o'laroq, pauerliftingchilar kuch ko'rsatkichlarini oshirishga harakat qilishadi va shu bilan birga o'z vazn toifalarida qolishadi.

### Kuchga o'rgatishning asosiy prinsiplari

Pauerliftingda mashg'ulot kuchga asoslangan. Bu shuni anglatadiki, sportchi mashg'ulotlarning intensivligini asta-sekin oshirishi va ko'tarilgan og'irliklarning tonnasini oshirishi kerak. Ish rejimiga kelsak, bodibildingdan farqli o'laroq, sportchi mashg'ulotlar davomida bitta yoki bir nechta mushak guruhlarini ishlab chiqishga harakat qilsa va 10-12 takroriy mashqda 3-4 ta yondashuvni amalga oshirsa, har bir darsda bir ko'taruvchi 4-5 ta yondoshishda bitta yoki ikkita raqobatbardosh harakatni mashq qiladi. Har biri 3-6 reps.

### Kun tartibi va pauerliftingda ovqatlanish

Og'ir vaznli mashg'ulotlar ko'p kuch va kuch sarflashi sababli, sportchi to'g'ri ovqatlanish va dam olish haqida g'amxo'rlik qilishi kerak. Pauerlifter dietasining asosini tananing energiya zaxirasini to'ldiruvchi va mashq paytida shikastlangan mushak tolalarini tiklash uchun yoqilg'i sifatida xizmat qiladigan "murakkab" uglevodlar bo'lishi kerak. Don, kraxmalli sabzavot va non mahsulotlari tarkibida bunday uglevodlar etarli. Bodibilderlardan farqli o'laroq, yuk ko'taruvchilar shirinliklar va bulonlarga boy bo'lgan "oddiy" uglevodlardan qo'rqmasliklari kerak, chunki ular mashg'ulotdan so'ng darhol energiyani tez to'ldirish uchun yaxshi manba bo'lib xizmat qiladi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

### Mashg'ulotlar chastotasi

Kuchga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari, dam olish uchun ham, darslar orasida ham ko'proq vaqt talab etadi.

Agar bodibilder mashqni takrorlash uchun 30-60 soniya kerak bo'lsa, unda ko'taruvchi uchun 2 dan 4 minutgacha vaqt kerak bo'ladi hamda keyingi mashqni bajarishdan oldin u 5 daqiqagacha dam oladi. Bir haftada zalga tashrif buyuruvchilar soniga kelsak, maqbul raqam 3 yoki 4 bo'ladi.



1-holat



2-holat

Bu mashqlarni bajarayotganda xavfsizlik qoidalariga rioya qilishimiz lozim.

**Mashq tanlash**-Uchta pauerlifting kitlari - bu dubulg'a, skameykali press va o'lik. Ularga asosiy mashqlar ham deyiladi. Ularsiz dahshatli kuch va ta'sirchan mushak hajmini olish mumkin emas. Pauerliftning arsenalida, shuningdek, raqobatbardosh harakatlarni amalga oshirishda kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan yordamchi mashqlar ham bo'lishi kerak. Bular gipertektsiya, oyoq bosimlari, barbelli plitkalar, tortish, parallel barlarda push-uplar va boshqalar.

**Yuklarni davriylashtirish**-Pauerliftingda siz mashg'ulotdan tortib to mashg'ulotgacha bo'lgan vaznni bosqichma-bosqich oshirib borolmaysiz, bu usul shubhasiz haddan tashqari holatni keltirib chiqaradi va bundan keyin nima qilishni

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

xohlamasligi mumkin. Bu yukni davriylashtirish usulidan foydalanishga arziydi. Usul o'zgaruvchan yuklardan iborat, ya'ni og'ir ish mashg'ulotlari engil, boshqalari esa o'rta mashqlar bilan almashtiriladi. Bunday davriylashtirish haftalik va oylik davrlarda ham qo'llanilishi mumkin. Masalan, birinchi haftada sportchi 100 ta vazni 6 ta repetitsiyaning besh to'plamida, ikkinchisida - 60 ta uchta to'plamda, 8 ta repning uchinchi to'plamida, uchinchi - 80 kg da, 5 ta to'plamda.

### ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 2001. – B.211-223.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida” gi farmoni.
3. 2019 yil 19-martdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ilgari surgan 5 tashabbus haqidagi nutqi.
4. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. – “O'zbekiston” nashriyoti, 1999-y. – 410 b. 5-bet.
5. “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” 1997 y.
6. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi qaror. 2002 yil 24 oktyabr.
7. Паурлифтинг от новичка до мастера. Б.И.Шейко. Москва 2013
8. «. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчилари ичидан волейбол спорт турига танлаб олиш методикасини такомиллаштириш. ТДПУ магистрлик диссертацияси. 2020-йил.