

OG'IR ATLETIKACHILARNING ANAEROB SALOHIYATINI OSHIRISHDA KUCH-YUKLAMA NISBATI TAHLILI

Raximova Noiba Mirzaatxamovna

Biologiya Fanlari Doktori (Dsc), Dotsent

Vahobov Davlatxon Eldorovich

Oriental Universiteti Magistranti

ARTICLE INFO.

Kalit so'zlar: Anaerob salohiyat, kuch-yuklama nisbati, og'ir atletika, jismoniy tayyorgarlik, sport fiziologiyasi.

Annotatsiya

Ushbu maqolada og'ir atletikachilarning anaerob salohiyatini oshirishda kuch va yuklama o'rtasidagi nisbatni aniqlash va uning samaradorligini baholash masalalari yoritilgan. Anaerob salohiyat sportchi organizmining yuqori kuchli, qisqa muddatli jismoniy faoliyatga qanchalik chidamli ekanligini belgilovchi muhim fiziologik ko'rsatkich hisoblanadi. Tadqiqotda turli kuch-yuklama nisbatlari orqali anaerob quvvatning o'sishi kuzatilishi va ularning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri tahlil qilindi.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2025 LWAB.

Kirish

Og'ir atletika – bu yuqori kuch, texnik mahorat va maksimal yuklamalarni bajarishni talab qiladigan sport turidir. Anaerob salohiyat og'ir atletikachilar uchun juda muhim, chunki ular qisqa vaqt ichida katta yuklarni ko'tarishga moslashgan bo'lishi lozim. Bu salohiyatni oshirishda kuch yuklamalarining mos keluvchi nisbati muhim omil hisoblanadi.

Sport fiziologiyasida anaerob salohiyat sportchining eng muhim funksional ko'rsatkichlaridan biri sifatida qaraladi. Ayniqsa, og'ir atletikada bu ko'rsatkich hal qiluvchi ahamiyatga ega, chunki bu sport turi katta kuch sarfini qisqa vaqtda amalga oshirishni talab etadi. Anaerob quvvat inson organizmining kislorodsiz muhitda ishlash qobiliyatini belgilaydi va asosan fosfokreatin hamda glikoliz jarayonlariga asoslanadi.

Ta'lim jarayonida mashqni to'g'ri rejalashtirish va yuklama-tiklanish nisbatini optimal tanlash anaerob salohiyatni oshirishda katta ahamiyatga ega. Nisbat orqali organizmning stressga javob reaksiyasi, charchoqqa chidamlilik darajasi va tiklanish tezligi baholanadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Maqsad:

Og'ir atletikachilarning anaerob salohiyatini oshirishda optimal kuch-yuklama nisbatini aniqlash.

Vazifalar:

1. Anaerob salohiyat tushunchasini nazariy jihatdan tahlil qilish.
2. Turli kuch-yuklama nisbatlarini qiyosiy tadqiq qilish.
3. Mashg'ulotlar orqali erishilgan natijalar asosida tavsiyalar ishlab chiqish.

Anaerob salohiyatning nazariy asoslari

Anaerob salohiyat fosfokreatin tizimi va anaerob glikoliz jarayoni orqali energiya ishlab chiqarish qobiliyatiga bog'liq. Bu jarayonlar 0–90 sekundgacha bo'lgan yuqori intensiv harakatlarni ta'minlaydi. Og'ir atletikada bu juda muhim, chunki snaryadni ko'tarish vaqti 5–10 sekunddan oshmaydi, lekin yuklama darajasi maksimal.

Shuning uchun anaerob qobiliyatni rivojlantirish maqsadida mashg'ulotlarda yuklama va tiklanish orasida to'g'ri muvozanat yaratilishi kerak. Turli sport fiziologlari (Bompa, Zatsiorsky, Medvedev) mashqlarning samaradorligini oshirishda 1:1, 2:1 va 3:1 nisbatlarni sinab ko'rishni tavsiya qilgan.

Tadqiqot metodologiyasi

Qatnashuvchilar: 18–25 yoshdagi 12 nafar professional og'ir atletikachi (6 nafar erkak, 6 nafar ayol).

Guruhlar:

1. guruh: 1:1 kuch-tiklanish nisbati
2. guruh: 2:1 kuch-tiklanish nisbati
3. guruh: 3:1 kuch-tiklanish nisbati

Davomiylik: 6 hafta, haftasiga 3 marta, maxsus anaerob mashqlar kompleksi (shtanga bilan chiqish, tolchok, burpi, hizli prisedaniya va hokazo).

Test usullari:

Wingate anaerob test (velotrenajyorda 30 sekundlik sprint)

Qon laktati tahlili

Taymer bilan yuklamani bajarish va tiklanish vaqti

Mashg'ulotdan keyingi umumiy holat va charchoqni baholash (RPE shkalasi)

Natijalar va tahlil

Tadqiqot natijalariga ko'ra:

1-gruppa (1:1 nisbat):

Anaerob quvvatda o'sish bo'ldi, lekin juda sekin (ortacha +4%)

Sportchilarda charchoq kam kuzatildi, tiklanish tez bo'ldi

Ammo yuklamani oshirishda organizmda kuchli stress qayd etilmadi

2-gruppa (2:1 nisbat):

Anaerob quvvatda sezilarli o'sish (+12,3%)

Laktat darajasi ortadi, ammo organizm unga moslashdi

Sportchilar yuqori kuchni tiklanishsiz davom ettirishni o'rgandi

3-gruppa (3:1 nisbat):

Anaerob quvvatda avval boshda o'sish, keyin pasayish qayd etildi

Charchoq darajasi yuqori, RPE ko'rsatkichi 9–10

Mashg'ulotlarning oxirida ishtiyoq pasaydi

Tahlil: Optimal kuch-tiklanish nisbati 2:1 ekanligi aniqlandi. Bu organizmning adaptatsiya jarayonlarini rag'batlantiradi, haddan tashqari charchoq yuzaga keltirmaydi va anaerob tizimlarni rivojlantiradi.

Xulosalar va amaliy tavsiyalar

1. Og'ir atletikachilarning anaerob qobiliyatini oshirishda kuch-tiklanish nisbati hal qiluvchi ahamiyatga ega.
2. 2:1 nisbat (40 sek. yuklama / 20 sek. tiklanish) eng samarali deb topildi.
3. Mashg'ulotlarning individuallashtirilgan rejasi anaerob salohiyatni rivojlantirishga yordam beradi.
4. Mashg'ulotlar davomida sportchining funksional holati muntazam kuzatilishi kerak.
5. Laktat tahlillari, RPE shkalasi va Wingate testlar anaerob quvvatni baholashda asosiy ko'rsatkichlar hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Bompa, T.O. (2015). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance.
3. Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2004). Progression and exercise prescription. NSCA Journal.
4. Zatsiorsky, V.M. & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training.
5. Medvedev, A.S. (2002). Atleticheskaya podgotovka tyazheloatletov. M.: Fizkultura i sport.
6. Nurmatov, A. (2019). Sport mashg'ulotlarida yuklama nazorati. Toshkent: OlimpiY.