

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

# OG'IR ATLETIKADA MASHQLARNI O'RGATISH USLUBIYATI

Umumiy bosqich uchun o'quv-uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2016

Muallif:

*Qayumov B.U. – O'zDJTI “Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida katta o'qituvchisi.*

Taqrizchilar:

*Qodirov E.I. – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti “Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti.*

*Bayazitov K.F. – pedagogika fanlari nomzodi.*

Ushbu uslubiy qo'llanma oliy o'quv yurtlarini talabalari uchun og'ir atletika fanini o'zlashtirishlari uchun mo'ljallangan.

© O'zDJTI nashriyot-matbaa  
bo'limi, 2016 y.

## KIRISH

Mamlakatimizning mustaqillikka erishgan ilk kunidan boshlab sog'lom avlod tarbiyasi eng ustuvor vazifalardan deb, barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

Ayniqsa, Prezidentimiz I.A. Karimov "Har qanday insonning eng mo'tabar orzusi, astoydil intilgan asosiy maqsadi – sog'lom barkamol avlodni tarbiyalash, har tomonlama komil insonni voyaga yetkazishdan iboratdir" degan edilar. Darhaqiqat, bugungi kunda barkamol avlodni jismoniy tarbiya va sportsiz kamol topishini tasvirlash qiyindir. Ayniqsa, og'ir atletika mashg'ulotlari orqali ularni sog'lig'ini mustahkamlash, qaddi-qomatini shakllantirishda og'ir atletika sport turi o'ziga xos vazifani o'taydi. Bugungi kunda o'qitish va o'rgatish uslubiyatini to'g'ri tashkil etish hamda innovatsion texnologiyalar asosida ta'lim berish kunning dolzarb masalalaridan hisoblanmoqda.

Og'ir atletika – bu shunday sport turiki, bunda sportchilar klassik ikki kurash – dast va siltab ko'tarishda og'irlik ko'tarish bo'yicha musobaqalashadilar. Og'ir atletikachilarning bunday musobaqa dasturi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasi qaroriga muvofiq 1972 yildan beri amal qilib keladi. Bu davrgacha esa (1934-1972 yilgacha) og'ir atletikachilar uchkurash – shtangani siqib ko'tarish, dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari bo'yicha bellashganlar. 1934 yilgacha esa beshkurash musobaqalari (ikkala qo'l bilan shtangani siqib ko'tarish, bir va ikki qo'l bilan dast ko'tarish hamda siltab ko'tarish) o'tkazib kelingan. Og'ir atletika sport turi rivojlanishining ko'p yillik tarixida vazn toifalari ham o'zgarib turgan. Hozirgi paytda xalqaro og'ir atletika (XOA) qoidalari bo'yicha hamma musobaqalar o'smir yigitlar va kattalar uchun (faxriylarni qo'shib) quyidagi vazn toifalarida o'tkaziladi: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, +105 kg dan yuqori, ayollar uchun esa – 48, 53, 58, 63, 69, 75 va +75 kg dan yuqori bo'lgan vaznlarda musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda. Ushbu uslubiy qo'llanma og'ir atletika bilan shug'ullanuvchi talaba yoshlarga og'ir atletika mashqlarini egallashda amaliy dastur bo'lib xizmat qiladi.

## OG'IR ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Atletizm vatani – Qadimgi Yunoniston. Gantellarning ishlab chiqilishida ustuvorlik qadimgi yunonlarga tegishli. Bu gantellar yosh yigitlarda kuchni rivojlantirish uchun qo'llanilgan. 1,5-2 *kg* og'irlikdagi gantelllar tosh, temir, qo'rg'oshindan tayyorlangan. Gantellardan tashqari, yunonlar tosh giryalar va bloklardan sport snaryadi sifatida foydalanganlar. Ular bu snaryadlar yordamida nafaqat mushaklarni rivojlantirganlar, balki ulardan sakrash mashqlarida musobaqalashayotganlarida chopib kelishni kuchaytirish uchun foydalanganlar.

Hozirda Olimpiya muzeyida saqlanayotgan eng yirik girya 143,5 *kg* og'irlikka ega (uning o'lchamlari – 68/39/33 *sm*).

Og'irliklar ko'tarish haqiqatdan ham xalq sporti turiga aylandi. Uning qadimgi olimpiya o'yinlariga borib taqaluvchi ommaviyligi va shavkatli an'analarini hisobga olib, yunonlarning sport musobaqalarini yangi asrda tanlashi majburiyatini o'z bo'yniga olgan qo'mita birinchi uchrashuv (shtangani uzilish vaqti)lar dasturiga “temir ustalari”, shtangachilarni musobaqalarini ham kiritdi.

Og'ir atletika rivojlanishining boshlang'ich davri ayrim kuchli kishilarning har xil og'irliklarni ko'tarishdagi buyuk yutuqlari bilan bog'liq. U vaqtda birinchi chempionatlar va xalqaro turnirlar o'tkazilmagan.

Fransiyada og'irliklar ko'tarish bo'yicha birinchi musobaqalar o'ynala boshlandi. Ma'lumki, 1825 yildayoq parijliklar kuchlilar turniriga guvoh bo'lishgan.

U paytlarda shtangalar quyidagicha bo'lgan: bir xil vazndagi sharli (monolit sharlar); to'ldirma (bo'sh sharlar, ularga qum yoki o'q dori (drob) qo'shish mumkin bo'lganlar) sharlar. Qiziqki, nemislar avval uchlarida sharlari bo'lmagan faqat temir sterjenning o'zini shtanga deb atashganlar. Karlesruedagi antropologik komissiya assistenti “Kuch va mushaklarni rivojlantirish uchun o'z-o'zini o'qitish A.Shtoltsning kitobida ta'kidlaydiki, o'rtacha vazn bilan shug'ullanish uchun asboblarning diametri 50 *mm* va og'irligi 50 funt (20 *kg*) keladigan temir shtangadan foydalanishlari mumkinligini ta'kidlagan.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma og'ir atletika snaryadlarining bir xil kamchiligi bo'lgan: snaryad og'irligini tezkor ravishda oshirish yoki kamaytirishning iloji yo'q edi.

XIX asrning 60-yillarida Germaniyada ilk bor yig'iladigan shtanga paydo bo'lgan. Metall sterjenga (grifga) sharlarning o'rniga markazida grif diametriga mos keladigan teshik bo'lgan metall disklar (bloklar) o'rnatilgan (ilingan). Yig'iladigan shtanga asta-sekin o'zidan avvalgi snaryad sharli shtangani atletika maydonlaridan chiqarib yubordi. Oldin u mashg'ulotlarda, keyin esa turli miqyosdagi musobaqalarda qo'llanila boshlandi. XX asr boshida birinchi marta aylanadigan temir tayoqli (grif) yig'ma shtanga paydo bo'ldi. Bunday

yangilik muallifi nemis injeneri Berg edi. Uni sport snaryadi sifatida Venada bo'lib o'tgan Yevropa chempionatidan (1929 y.) boshlab qo'llay boshladilar.

Ba'zi tarixchilar og'ir atletika sportiga asos soluvchilar orasida birinchi bo'lib italyan sirk pahlavoni Felip Napolini shogirti Luis Attila alohida ajralib turgan. Bu atlet snaryadni ko'krakka ko'tarish uchun "qaychi" usulini ilk bor qo'llagan, ya'ni og'irlik tagiga yengilgina cho'kkalab o'tirish, bunda bir oyoq kafti bilan to'liq oldinga qadam tashlaydi, ikkinchi oyoq esa bir vaqtning o'zida orqaga uzatiladi va oyoq uchiga tayaniladi. Biroq uni jahon og'ir atletika otasi deb atay olmaymiz, chunki og'ir atletika to'satdan emas, balki Yevropaning turli mamlakatlarida butun XIX asr mobaynida shakllanib borgan.

Jahon og'ir atletikasi rivojlanishiga peterburglik vrach Vladislav Fransevich Krayevskiy sezilarli darajada hissa qo'shgan. 1885 yil 23 avgustda "Krayevskiy" tomonidan tashkil etilgan "Atletika havaskorlari to'garagi"ning rasmiy ochilish marosimi bo'lib o'tdi. Bu kun Rossiya og'ir atletika sportining tashkil etilgan sanasidir.

Doktor V.F. Krayevskiy aniq konstruksiyaga ega bo'lgan yig'ma shtanga muallifi hisoblanadi. Krayevskiy shtangasiga 2 va 10 funtgacha og'irlikdagi cho'yan disklar o'rnatilgan va gayka bilan oxirigacha mahkamlangan. Grifda uchta maxsus belgilar bo'lgan: ikkita chekkadagisi – ikkala qo'l bilan ushlab uchun va o'rtadagisi – bir qo'l bilan ushlab uchun. Doktor Krayevskiyning yig'ma shtangasi juda ommabop bo'lgan.

Oldiniga yig'ma shtanga atletlar tomonidan faqat mashg'ulotlarda, birinchi Rossiya chempionatidan (1897 y.) boshlab esa turli miqyosdagi musobaqalarda foydalanila boshlandi. Bungacha og'ir atletikachilar to'ldirma sharli shtanga bilan qatnashardilar.

V.F. Krayevskiy shtangasi bir necha marta takomillashtirib borilgan. Revolyutsiyagacha taniqli moskvalik og'ir atletikachi S.D. Dmitriyev shu shtanga ustida ishlagan. Revolyutsiyadan keyin Krayevskiy shtangasini xizmat ko'rsatgan sport ustalari L.Yu. Sparre (Moskva) va N.I. Konim (Leningrad, hozirda Sank-Peterburg) yaxshilashgan.

Hozirgi paytda hamma yirik xalqaro musobaqalarda rezina kiydirilgan shtangalar qo'llaniladi. Sovet rekordchi shtangasi (Visti) modeli Moskva olimpiadasida qo'llanilgan shtanga sifatida tasdiqlangan va hozirgi paytda jahonda keng ommalashgan.

1891 yil mart oyida Buyuk Britaniyada birinchi xalqaro turnir tashkil qilishga urinib ko'rildi. Londonda Angliya, Belgiya, Germaniya va Italiya davlatlarining eng kuchli atletlari to'plandilar. Yirik musobaqalarni o'tkazish tajribasi besh yildan keyin asqotdi. 1896 yil 11 martda Rotterdamba birinchi Yevropa chempionati o'tkazildi. Uni shahar atletika klubi tashkil qilgan edi. Qatnashchilar soni va qaysi davlatlardan kelganliklari to'g'risidagi ma'lumotlar saqlanib qolmagan. Faqat shu narsa ma'lumki, atletlar u paytda vaznlarini

o'lchamaganlar va musobaqalarning aniq dasturi bo'lmagan. Chempionlik unvoniga da'vogarlar aylanaga chiqib, og'irlik uchun drob to'ldirilgan tosh sharlar osilgan shtangani ko'targanlar. Atletlar, shuningdek, buldog giriyalar – og'ir sharsimon gantellarni ko'tarishda ham raqobatlashganlar. Bunda har bir atlet o'zi kuchli bo'lgan mashq turini namoyish qilgan. Germaniyalik atlet Gans Bek g'olib bo'lgan. Uning shaxsiy vazni 113,5 kg ni tashkil qilgan. Ikki qo'lda shtangani siqib ko'tarish mashqida u 130 kg, siltab ko'tarishda 135 kg natija ko'rsatgan. Shuningdek, musobaqalar dasturiga umumiy vazni 70 kg bo'lgan ikkita buldoglarni ikkala qo'lda siqib ko'tarish mashqi ham kiritilgan. Bu mashqni Gans Bek ketma-ket 27 marta takrorlagan.

Biroq Gans Bek va Yevropa chempionatining boshqa qatnashchilari birinchi Olimpiya o'yinlarida (1896 yil, Afina) ishtirok etishmagan. O'sha davrda pahlavon bahodirlarni hech kim birlashtirmagan, og'ir atletika esa mustaqil sport turi sifatida tan olinmagan. Ehtimol, shuning uchun bunday vaziyat yo'zaga kelgan. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi og'irliklar ko'tarishni atletika turlaridan biri sifatida o'yinlar dasturiga kiritgan.

1896 yil 14 aprelda birinchi bahodirlar – olimpiyachilar ikkita mashq bo'yicha musobaqalashdilar – shtangani bir va ikkala qo'lda ko'tarish. 5 ta davlatdan 11 nafar atlet ishtirok etdi. Qatnashchilar vazn toifalariga ajratilmagan. Snaryadlar – to'ldirma sharli shtangalar va gantellar. Shtanga vazni shar ichiga ovchilar drobini solish orqali boshqarib turilgan. Angliyalik Launseston Elenot oltin medal sohibi bo'lgan – u bir qo'lida hammadan ko'p 71 kg ko'targan. Eng kuchli atlet unvoniga daniyalik Viggo Yensen sazovor bo'lgan. U ikkala qo'lda 111,5 kg og'irlikdagi shtangani ko'targan. Olimpiya mukofotlari grek atletlari Aleksandros Nikolopulos va Sotirios Versisga ham nasib etgan, ular bronza medali sohibiga aylanishgan.

*Gantelni bir qo'lda ko'tarish:*

1. Launseston Elliot (Buyuk Britaniya) – 71,0 kg. 2. Viggo Yensen (Daniya) – 57,2 kg. 3. Aleksandros Nikolopulos (Gretsiya) – 57,0 kg.

*Shartli shtangani ikki qo'lda erkin siqib ko'tarish:*

1. Viggo Yensen (Daniya) – 111,5 kg. 2. Launseston Elliot (Buyuk Britaniya) – 111,0 kg. 3. Sotirios Versis (Gretsiya) – 109,9 kg.

Og'ir atletika turniri g'oliblari o'yinlar dasturidagi boshqa turlarda (kurash, gimnastika, o'q otish, disk uloqtirish va yadro irg'itish) ham yaxshi qatnashdilar.

Afinada ishtirok etgan shtangachilarning yutuqlari juda kamtarona bo'lgan, balki shu sababli II Olimpiya o'yinlarida (Parij, 1900 y.), og'irliklar ko'tarish musobaqalari o'tkazilmagan. Biroq bu vaqtga kelib og'ir atletika sporti ko'pgina davlatlarda ommaviy tus ola boshlagan edi.

*Birinchi jahon chempionati.*

1898 yil 31 iyul – 1 avgust, Vena, “Proyer” – havodagi maydoncha. 5 ta davlatdan 11 nafar atlet qatnashgan. Chempionat Butujahon sport ko’rgazmasining o’tkazilishi bilan birga qo’shib tashkil qilingan. Qatnashchilar vazn toifalariga ajratilmagan. Dasturga 14 ta mashq, asosan faqat kuch xususiyatiga ega mashqlar bo’lgan. Snaryadlar – to’ldirma shtangalar va cho’yan buldoglardan iborat bo’lgan. Jyuri raisi – “Algemastken saytung” gazetasi muharriri V.Zilberer. Parallel ravishda fransuzcha kurash bo’yicha Yevropa chempionati o’tkazilgan.

G’oliblar:

1. Vilgelm Tryuk (117,5 kg) – Avstriya – 70 ochko.
2. Eduard Binder (128 kg) – Avstriya – 41 ochko.
3. Georg Gakkensmidt (93 kg) – Rossiya – 46 ochko.

### **O’zbekistonda og’ir atletika sport turini rivojlanish tarixi**

O’zbekistonda birinchi og’ir atletika to’garagi 1917 yilda ochilgan, u “Toshkent og’ir atletika jamiyati” deb nomlangan. Uning asoschisi Feoktist Gorizdro hisoblanadi. O’rta Osiyo Olimpiadasida F.Gorizdro kurash bo’yicha 1-o’rin va og’ir atletika bo’yicha 2-o’rinni egallagan. Shundan keyin u yigirma yil mobaynida O’zbekistonning eng kuchli og’ir atletikachilaridan biriga aylangan. O’sha davrlarda oqilona mashg’ulot usuliyati to’g’risida ma’lumotlar yetarli bo’lmagan va sportchilar amaliy tajribaga tayangan holda mashq qilganlar. Trenirovka yuklamalarining sport natijalariga ta’sirini o’rganish hamda ularni to’g’ri me’yorlashni bilish maqsadida M.A. Mkurtumyan Moskvaga o’qishga boradi. 1934 yilda u Moskva jismoniy tarbiya institutidagi trenerlar oliy maktabiga o’qishga kiradi. Uni bitirgach Toshkentga yo’llanma bilan keladi. Shu paytdan boshlab O’zbekistonda zamonaviy og’ir atletikaning rivojlanishiga asos solinadi.

M.A. Mkurtumyan Toshkentga kelib, 1-may ko’chasidagi “Pishevik o’yingohida og’ir atletika taxta supasida qobiliyatli sportchilar namoyon bo’ldi, bular O’zbekiston terma jamoasi a’zolari, ittifoq va xalqaro musobaqalar sovrindori Lutfulla Kashayev, Suren Mkurtumyan, Vladimir Koselnikov, Vladimir Ardenyans va ko’pgina yosh izbosarlardir.

Toshkenda 1937-yil Lenin ko’chasidagi sirk arenasida og’ir atletika bo’yicha O’zbekiston chempionati bo’lib o’tdi. Musobaqada Respublikamizning eng kuchli sportchilari qatnashdilar, bular orasida Samarqandlik G.Gariyev, M.Maslakov, Toshkentlik M.Mkurtumyan, S.Mkurtumyanlar musobaqada eng yaxshi natija ko’rsatib, o’z vaznlari bo’yicha O’zbekiston chempioni degan nomga sazovor bo’ldilar.

1938-yilda Ashxobod shahrida O’zbekiston va Turkmaniston o’rtasida o’rtog’lik musobaqasida Lutfulla Kashayev dast ko’tarish mashqida 116 kg natija ko’rsatib jahon rekordini o’rnatdi.

Lutfulla Kashayev 1947-yilda sobiq ittifoq chempionatida o'rta vazn toifasida qatnashib, O'zbekiston tarixida birinchi marta ittifoq chempioni degan nomga sazovor bo'ldi.

L.Kashayevning chempionlik sport natijalari siqib ko'tarishda 107,5 kg, dast ko'tarishda 120., siltab ko'tarishda 150 kg, uchkurash natijasi 377,5 kg.

1947-yil iyul oyida Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida Lutfulla Kashayev faxrli 3-chi o'rinni egallagan.

1950-65 yillarda O'zbekiston og'ir atletika sporti ommaviy tarzda rivojlana boshladi. 1956-yilda faqatgina Toshkent shahrida og'ir atletika to'garaklarida 900 ta sportchi shug'ullangan. Shu yili 31 martda bolalar sport jamiyati (BSJ) va muassasalar o'rtasida jamoalalar O'zbekiston birinchiligi bo'lib o'tdi.

Musobaqada BSJ "Burevestnik", "Lokomotiv", "Spartak", "Dinamo", "Shahtyor", "Turkvo" va shaxsiy birinchilikda Chirchiq shahrining "Torpedo", "Ximik" jamoalari qatnashdilar. Musobaqada hammasi bo'lib 41 ta sportchi qatnashdi, shulardan 2 ta sport ustasi, 15 ta I razryadli va 24 ta II razryadli sportchi qatnashdi.

Jamoalar o'rtasida 1-chi o'rinni "Turkvo", 2-chi o'rinni BSJ "Lokomotiv", 3-chi o'rinni esa BSJ "Burevestnik" jamoasi egalladi. Musobaqa borasida 4 ta O'zbekiston rekordi o'rnatildi.

Rekodchilar: Vladimir Li yengil vaznda siqib ko'tarish mashqida 92,5 kg, Ivan Malyukov 90 kg gacha bo'lgan vaznda siltab ko'tarish mashqida 153 kg, Stepan Korepanov og'ir vaznda siqib ko'tarish mashqida 133 kg va uchkurash natijasida 410 kg.

1958-yilda O'zbekistonda 7 ta sobiq Ittifoq sport ustasi, 700 ga yaqin birinchi razryadli sportchilar bor edi. Hakamlar va trenerlarning soni ham ancha oshdi. Faqat Toshkentning o'zida 1958-yilda 70 nafar hakam, 15 nafar trener va ko'p sonli yo'riqchi trenerlar bo'lgan.

Bu davrga kelib O'zbekiston sportchilaridan 5 tasi ittifoq terma jamoasiga qabul qilindi. Sport ustalari V.Suvorov, P.Sharipov, A.Xuturidi va Yu.Rascheskinlar edi.

O'zbekistonning birinchi Xalqaro toifadagi sport ustasi va 1-chi sobiq ittifoq xalqi Spartakiada g'olibi Erkin Karimov hisoblanadi. U 1968-yilda sobiq ittifoq kubogi va chempionati g'olibi bo'lgan. 1967, 1970, 1972, 1973 yillarda ayrim mashqlar bo'yicha g'olib bo'lgan va siltab ko'tarish bo'yicha 156 kg da jahon rekordini o'rnatgan.

E.Karimov katta sportdan keyin milliy terma jamoaga bosh murabbiylik qilgan, O'zbekiston jamoasi ittifoq chempionatlarida faxrli o'rinlarni egallagan.



## **O'zbekiston og'ir atletikachilarining xalqaro musobaqalardagi g'alabalari**

1976-1980 yillarda ko'plab xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlandi. Bular E.Karimov, L.Kurtametov, A.Kartunov, N.Muxamediyarov, G.Maler va V.Bogutskiylardir.

1981-1991 yillarda o'zbek og'ir atletikachilari xalqaro maydonda tanila boshladi.

1982-yilda Andijon viloyatidan Nail Muxamediyarov o'smirlar o'rtasidagi Yevropa birinchiligida birinchi o'rinni egalladi.

1986-yilda yoshlar o'rtasida bo'lib o'tgan jahon chempionatida Danauingen (Germaniya) shahri 82,5 *kg* vaznda Namangan viloyatidan Sergey Sirsov ikki kurash 352,5 *kg* natija bilan 2-o'rinni egallagan.

100 *kg* vazn toifasida Farg'ona viloyatidan Igor Sadikov 387,5 *kg* natija bilan 2-o'rinni egallagan.

1986-yil Moskva shahrida bo'lib o'tgan 9-chi sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida Qoqon shahridan Isroil Isoqov 52 *kg* vazn toifasida dast ko'tarishda 107,5 *kg*, siltab ko'tarishda 137,5 *kg*, ikki kurashda 245 *kg* natija bilan 1- o'rinni egallagan.

1987-yil yoshlar o'rtasida Yugoslaviyada bo'lib o'tgan Yevropa va jahon chempionatida Samarqand viloyatidan Hamraqlul Mamatqulov 82,5 vazn toifasida dast ko'tarishda 155 *kg*, siltab ko'tarishda 197,5 *kg*, ikki kurashda 352,5 *kg* natija bilan 1-chi oltin medalini qo'lga kiritgan.

100 *kg* vazn toifasida Farg'ona viloyatidan Igor Sodikov, dast ko'tarishda 175 *kg*, siltab ko'tarishda 212,5 *kg*, ikki kurashda 387,5 *kg* natija bilan jahon chempionatining kumush medalini qo'lga kiritgan.

1988-yilda Seul (Koreya) shahrida bo'lib o'tgan XXIV Olimpiya o'yinlarida Nail Muxamediyarov 90 *kg* vazn toifasida ikki kurash natijasida 400 *kg* ko'rsatib kumush medal sohibi bo'ldi.

1988-yil Xarkov shahrida bo'lib o'tgan sobiq ittifoq chempionatida Isroil Isoqov 52 *kg* vazn toifasida dast ko'tarishda 110 *kg*, siltab ko'tarishda 135 *kg*, ikki kurashda 245 *kg* natija bilan 1-o'rinni qo'lga kiritgan.

1989-yil Gretsiyaning Afina shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida Sergey Sirsov 90 *kg* vazn toifasida ikki kurashda 402,5 *kg* natija bilan kumush medalga sazovor bo'ldi.

Shu yilning o'zida AQShda bo'lib o'tgan yoshlar o'rtasida jahon chempionatida Toshkent viloyatidan Vyacheslav Nyu 82,5 *kg* vaznda 347,5 *kg* natija bilan 2-chi o'rinni egallagan.

1990-yil Yevropa chempionatida 67,5 *kg* vazn toifasida Sergey Kazadayev 2-o'rinni egalladi. Shu yilning o'zida jahon birinchiligida ikki kurashda 312,5 *kg* natija bilan 2-o'rinni egalladi.

1991-yil Germaniyaning Daushengen shahrida bo'lib o'tgan jahon chempionatida Sergey Sirsov 90 *kg* vaznda ikki kurashda 412,5 *kg* natija va 100 *kg* vaznda Igor Sadikov ikki kurashda 417 *kg* natija bilan jahon chempioni bo'lganlar.

Shu yilning o'zida o'smirlar o'rtasida Yevropa chempionatida Buxoro viloyatidan Igor Xalilov +110 *kg* vazn toifasida ikki kurashda 365 *kg* natija bilan Yevropa chempioni bo'lgan.

### **Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydonlardagi ishtiroklari**

1992-yilda MDH davlatlari terma jamoasi tarkibida S.Sirsov XXV Olimpiya o'yinlarida (Barselona, Ispaniya) ishtirok etib, 90 *kg* gacha bo'lgan vazn toifasida ikki kurash yakunlariga ko'ra 412,5 *kg* jamg'arib, kumush medalni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston og'ir atletika federatsiyasi Xalqaro og'ir atletika federatsiyasining rasmiy a'zosi bo'ldi. 1993-yildan boshlab Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston milliy terma jamoasi mustaqil ishtirok eta boshladi.

1993-yilda Polshada bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida jahon chempionatida A.Manushev 110 *kg* dan yuqori vazn toifasida oltin medalga sazovor bo'ldi. U dast ko'tarishda 167,5 *kg*, siltab ko'tarishda 205 *kg* natija ko'rsatdi.

1994-yilda Yaponiyaning Xirosima shahrida XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 5 nafar sportchi qatnashdi. Ulardan 100 *kg* gacha bo'lgan vazn toifasida ikki kurash bo'yicha D.Frolov 3-o'rinni, 108 *kg* dan ortiq bo'lgan vazn toifasida ikki kurash bo'yicha I. alilov 3-o'rinni egalladilar.

1995-yilda Xitoyda og'ir atletika bo'yicha jahon chempionati bo'lib o'tdi (Olimpiya o'yinlariga beriladigan litsenziyalar o'ynaldi). Bu musobaqada ham o'zbek og'ir atletikachilari ishtirok etdilar: 56 *kg* vaznda V.Yanskiy 12-o'rin, 94 *kg* gacha vaznda A.O'rinov 11-o'rin, 108 *kg* gacha vaznda V.Manushev 16-o'rin. O'zbekiston terma jamoasi 116 ta davlatlar qatorida 16-o'rinni egalladi va Olimpiya o'yinlariga 5 ta yo'llanmani qo'lga kiritdi.

1996-yilda Janubiy Koreyaning Pusan shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida 3 ta sportchi qatnashdi: B.Nurullayev – 3-o'rin, I.Xalilov 3-o'rin, U.Maxmudov 6-o'rinni egallab kelishgan.

O'zbekiston terma jamoasi sportchilari Atlantada (AQSh) bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida ishtirok etdilar: 56 *kg* vazn toifasida V.Yanskiy 14-o'rinni, 91 *kg* vazn toifasida A.Urinov 13-o'rinni va 108 *kg* vazn toifasida V.Manushev 18-o'rinni egallashgan.

Janubiy Koreyada bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida bizning o'smir og'ir atletikachilarimiz quyidagi o'rinlarni egalladilar: 91 *kg*

vazn toifasida U.Maxmudov 1-o'rinni, 91 kg vazn toifasida F.O'razimbetov 2-o'rinni va 105 kg vazn toifasida B.Kazadayev 3-o'rinni egallashgan.

1998-yilda o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida (Xitoy) O'zbekiston milliy terma jamoasi umumjamoaa hisobida 1-o'rinni egalladi. Mustaqil O'zbekiston tarixida Osiyo Kubogini qo'lga kiritgan ilk jamoasi bo'ldi. Uning tarkibida quyidagi sportchilar qatnashdilar; R.Jumamurodov 1 ta kumush va 2 ta bronza, K.Bayazitov 3 ta bronza, S.Raxmonov 1 ta kumush va 2 ta bronza, U.Maxmudov 1 ta oltin va 2 ta kumush, A.Azizov 3 ta bronza, M.Ayapov 3 ta kumush, B.Ergashev 3 ta bronza.

So'nggi musobaqasida terma jamoa tarkibida XIII Osiyo o'yinlarida (Bangkok) 8 nafar sportchi qatnashdi va umumjamoaa hisobida 5-o'rin egalladi. I.Xalilov 2-o'rinni va B.Nurillayev 3-o'rinni egallashdi.

1999-yil o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Xitoy) bo'lib o'tdi. Unda O'zbekiston terma jamoasi tarkibida quyidagi og'ir atletikachilar ishtiroq etdilar:

*O'smirlar:* I.Gumerov 69 kg vazn toifasida 1-o'rinni, A.Mambekov 105 kg vazn toifasida 3-o'rinni, B.Ergashev +105 kg vazn toifasida 2-o'rinni.

*Yoshlar:* M.Tog'ayev 62 kg vazn toifasida, I.Gumerov 69 kg vazn toifasida va B.Usmonov 85 kg vazn toifasida 1-o'rinni, V.Kim 94 kg vazn toifasida, X.Nurmetov 105 kg vazn toifasida, G.Davletov +105 kg vazn toifasida 2-o'rinni, D.Kim 69 kg vazn toifasida, B. Bazarov 77 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar.

2000-yilda Osiyo chempionatida (Yaponiya) I.Xalilov 105 kg dan yuqori vazn toifasida 1-o'rinni, B.Nurillayev 85 kg vazn toifasida 2-o'rinni va F.O'razimbetov 94 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar. O'smirlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida (Koreya) B.Usmonov 85 kg vazn toifasida 1-o'rinni va O.Asatullaev 94 kg vazn toifasida 2-o'rinni egalladilar.

2001-yilda yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Xitoy). Unda 6 nafar sportchi qatnashdi: B.Usmonov 85 kg vazn toifasida 1-o'rinni, S.Raupov va R.Jumamurodov 69 kg vazn toifasida, Sh.Yusupov 77 kg vazn toifasida, F.Najmitdinov 91 kg vazn toifasida, A.Martimyanov +105 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar.

2002-yilda yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati (Tayland). M.Tagayev 62 kg vazn toifasida, V.Ten 85 kg vazn toifasida 1-o'rinni, F.Saidov 77 kg vazn toifasida 2-o'rinni, R.Alpanov 51 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar.

Talabalar o'rtasida o'tkazilgan jahon chempionatida (Turkiya) O'zbekiston talabalari jamoasi umumjamoaa hisobida 3-o'rinni egalladilar. B.Nurillayev 85 kg vazn toifasida 2-o'rinni, M.Tagayev 69 kg vazn toifasida, A.Mambekov 105 kg vazn toifasida 3-o'rinni egalladilar.

XIV Osiyo o'yinlarida (Koreya) O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 6 nafar sportchi qatnashdi, ulardan; B.Nurullayev 85 kg vazn toifasida 3-o'rinni, I.Xalilov +105 kg vazn toifasida 2-o'rinni va umumjamo'a hisobida esa 5-o'rinni egalladilar.

2003-yilda o'smirlar va yoshlar o'rtasida Osiyo chempionati (Malayziya). Unda yosh og'ir atletikachilarimiz M.Tagayev, B.Usmonov, F.Saidovlar 2-o'rinni va Sh.Alixodjaev 3-o'rinni egalladilar.

2004-yilda yoshlar o'rtasida jahon chempionati (Belarus). B.Usmonov 3-o'ringa sazovor bo'ldi. Shu yilning o'zida talabalar o'rtasida jahon chempionatida (AQSh) M.Tagayev 69 kg vazn toifasida va B.Usmonov 94 kg vazn toifasida 2-o'rinni egalladilar.

2005-yil O'zbekiston og'ir atletika Federatsiyasining tashabbusi bilan Chirchiq shahrida yoshlar va o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionati o'tkazildi. Unda terma jamoamiz tarkibida ishtirok etgan og'ir atletikachilarimiz quyidagi o'rinlarga sazovor bo'lishdi:

*O'smirlar:* L.Gulyamov, A.Usmonov 1-o'rin, F.Saidov, Sh.Turayev, B.Rajabov, Sh.Alixonov 2-o'rin.

*Yoshlar:* E.Aslanova 2-o'rin, I.Yefremov, A.Pereverzov va S.Tagayeva 3-o'rin.

Osiyo chempionatida (Dubay, BAA) I.Xalilov 3-o'rinni egalladi.

2006-yil Osiyo o'yinlarida (Doha, Qatar). A.Martemyanov 3-o'rinni egalladi.

2008-yil Olimpiya o'yinlarida (Xitoy). Unda quyidagi sportchilar ishtirok etdilar. Sh.Yusupov 85 kg vazn toifasida 16-o'rinni va shu vazn toifasida M.Chashemov 7-o'rinni egalladilar.

2010-yilda jahon chempionatida O'zbekiston terma jamoasi o'z tarixida birinchi bor umumjamoalar o'rtasida 4-o'rinni egalladi. O'zbekiston terma jamoasi Osiy o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish maqsadida Turkiya davlatida o'quv-mashg'ulot yig'ini o'tkazib, XVI Osiyo o'yinlarida (Xitoy) M.Chashimov 85 kg vazn toifasida va I.Yefremov 105 kg vazn toifasida 2-o'rinni egallashdi.

2011-yili o'tkazilgan jahon chempionatida (Parij) O'zbekiston terma jamoasi Olimpiya o'yinlarining 5 ta yo'llanmasini qo'lga kiritishdi. O'zbekiston terma jamoasidan eng yuqori natijani ko'rsatgan sportchimiz R.Nuriddinov siltab ko'tarish mashqida (221 kg) 2-o'rinni egalladi.

2012-yili Olimpiada o'yinlarida (London, Buyuk Britaniya) O'zbekistondan 5 nafar sportchimiz qatnashdi va ulardan ikki sportchimiz yaxshi natijalarga erishdilar. 105 kg vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 407 kg) – 4 o'rin va I.Yefremov (ikki kurashda 400 kg) – 5 o'rin.

2013-yilgi jahon Universiadasida (Kazan, Rossiya) uch nafar sportchimiz quyidagi natijalarni ko'rsatib, sovrinli o'rinlarga ega bo'lishdi: 77 kg vazn

toifasida U.Alimov (ikki kurashda 351 *kg*) – 2 o’rin, 105 *kg* vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 412 *kg*) – 1 o’rin va 63 *kg* vazn toifasida M.Mamasaliyeva (ikki kurashda 221 *kg*) – 3 o’rin.

2013-yilgi jahon chempionatida (Polsha, Vroslav) 8 nafar sportchimiz ishtirok etib, ulardan ikki nafari sovrinli o’rinlarni egallashdi: 77 *kg* vazn toifasida U.Alimov (ikki kurashda 355 *kg*) – 3 o’rin, 105 *kg* vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 425 *kg*) – 1 o’rin. R.Nuriddinov Davlatimiz mustaqillikka erishgandan so’ng og’ir atletika bo’yicha birinchi bo’lib jahon chempioni nomiga sazovor bo’ldi.

2014-yilgi jahon chempionatida (Astana, Qozog’iston) 12 nafar sportchimiz ishtirok etib, ulardan ikki nafari sovrinli o’rinlarni egallashdi: 85 *kg* vazn toifasida U.Alimov (siltab ko’tarishda 213 *kg*) – 3 o’rin, 105 *kg* vazn toifasida R.Nuriddinov (ikki kurashda 432 *kg*) – 2 o’rin. R.Nuriddinov ikkinchi marotaba dast ko’tarishda (193 *kg*) 1-o’rin, siltab ko’tarishda (239 *kg*) 3-o’rinni egallab, jahon chempionati sovrindori bo’ldi.

2015-yilgi jahon chempionatida (Huyuston, AQSh) 13 nafar sportchimiz ishtirok etib, ulardan ikki nafari sovrinli o’rinlarni egallashdi: 105 *kg* vazn toifasida S.Do’stmurodov (siltab ko’tarishda 227 *kg*) – 3 o’rin, 105 *kg* vazn toifasida I.Yefremov (dast ko’tarishda 193 *kg*) – 1 o’rinni egallab, jahon chempionati sovrindori bo’ldilar.

# OG'IR ATLETIKA MASHQLARINING TEXNIKASI

## **Dast ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari**

Og'ir atletika sportida ikkita klassik mashqda musobaqalar o'tkaziladi. Bu shtangani ikki qo'lda dast va siltab ko'tarish.

Sportchilar shtangani qulayroq va samaraliroq ko'tarish uchun ma'lum bir usullar hamda mashqlarni qo'llashadi. Murabbiylar esa sport natijalarini oshirish uchun og'ir atletikachilarning texnikasini anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ma'lum bir mashg'ulot usullarini qo'llaydilar.

Klassik dast ko'tarish – tezkor-kuch mashqi bo'lib, uni bajarish paytida (musobaqa qoidalariga binoan) shtanga bitta to'xtovsiz harakat bilan tekislangan qo'llarda yuqoriga ko'tarilishi lozim. Harakatni bajarish vaqtida cho'kkalashdan foydalanishga ruxsat etiladi.

Dast ko'tarish – qisqa vaqt davom etadigan mashq. Dast ko'tarishda shtanga ko'tarish bo'yicha eng faol harakatlarning davomiyligi 1 soniya atrofida, o'rnidan turish va egallangan og'irlikni qayd qilishni hisobga olganda 2,5-3 soniyani tashkil etadi. Dast ko'tarishni bajarishda shtanga tezligi (chegara atrofidagi vazn bilan) 2 m/d dan oshmaydi.

## **Dast ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik harakatlari texnika asoslari**

Dast ko'tarishni bajarishda tayyorgarlik harakatlari harakatga bo'lgan psixologik ko'rsatmani (ko'rsatma) va shtangani ko'tarish oldidan start holatni egallashni (start) o'z ichiga oladi. “Ko'rsatma”, “Harakatga ko'rsatma” atamasi ko'pincha sport turlarida keng qo'llaniladi. Sport faoliyati nuqtai nazaridan bu insonning harakatga tayyor ekanligini belgilab beruvchi turli darajadagi boshqaruv tajribalaridir. Ma'lumki, kam tajribaga ega sportchida shtangani ko'tarish texnikasi (hattoki vazn u uchun yengil bo'lsa ham) barqaror emas, yuqori malakali og'ir atletikachilar esa shtangani ko'tarishga puxtalik bilan jiddiy tayyorlanadilar. Bu harakat shaylanish bilan, xayolan unga tayyorgarlik ko'rish bilan bog'liq. Bu “ko'rsatma” mazmunini tashkil etadi.

*Start.* Shtangani ko'tarish oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik harakatlari boshqa sport turlaridagi dastlabki harakatlar singari «start» deb nomlangan.

Start *statik* va *dinamik* tizimlarga bo'linadi.

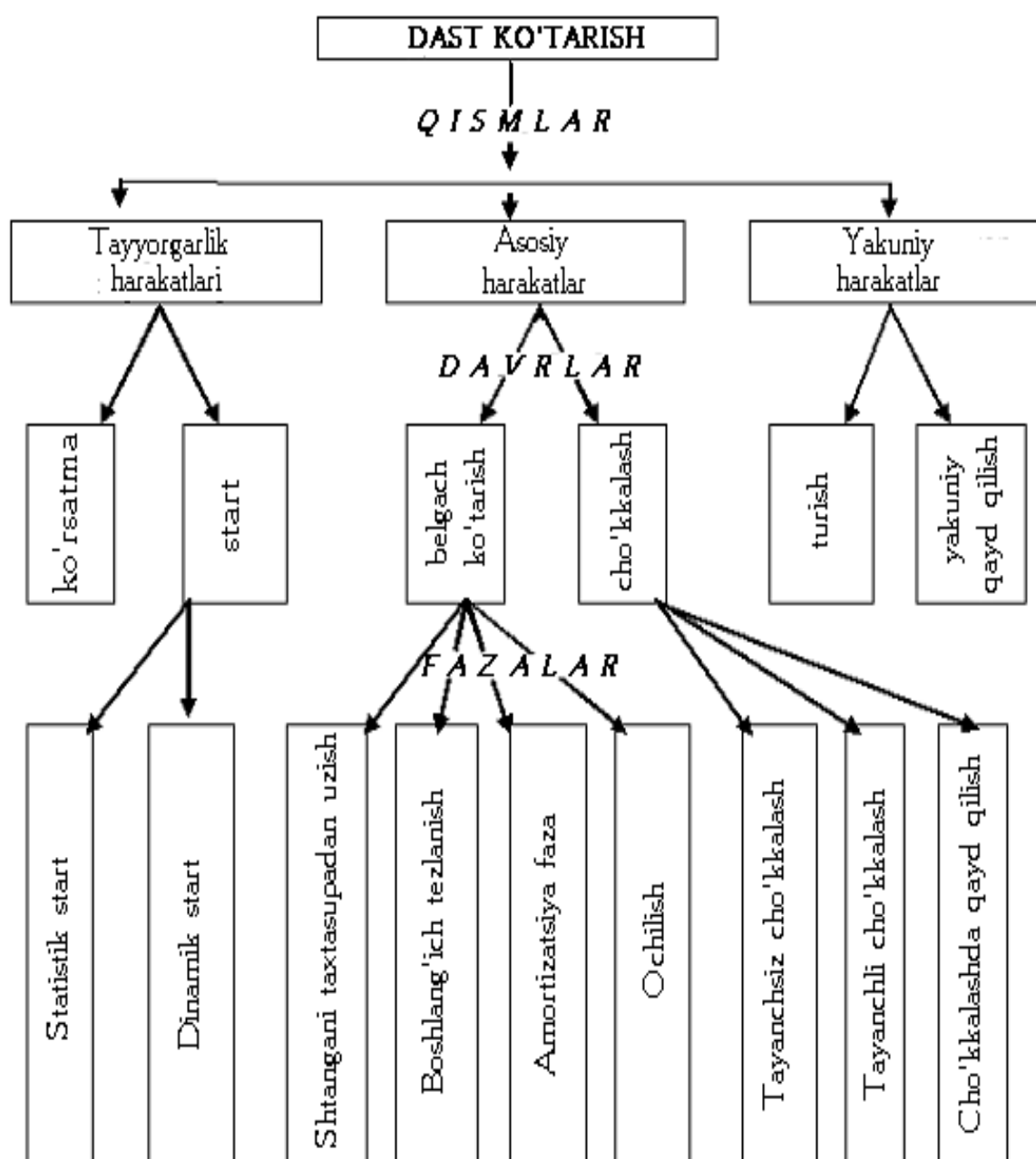
Statik start o'rgatish va mashq qildirish jarayonida asosiy bo'lishi kerak. Bunday startda sportchi uning asosiy elementlarini mustahkamlaydi; oyoqlarni joylashtirish (qo'yish), gavdaning boshqa bo'g'imlari holati, ushlab va uning oqilona kengligi, harakatlar izchilligi.

Statik startda sportchi shtangani ko'tarishni turg'un statik holatdan turib boshlaydi, aynan shu uning nomlanishida aks etgan.

Statik startning ustuvorligi: harakatni bajarish uchun dastlabki holatning katta doimiyligi; dastlabki holatning buzilishi bilan bog'liq bo'lgan xatolar sonining kamayishi.

Statik dastlabki holatni o'zlashtirib olish kelgusida dinamik startning ancha murakkab turlariga o'tishga yordam beradi.

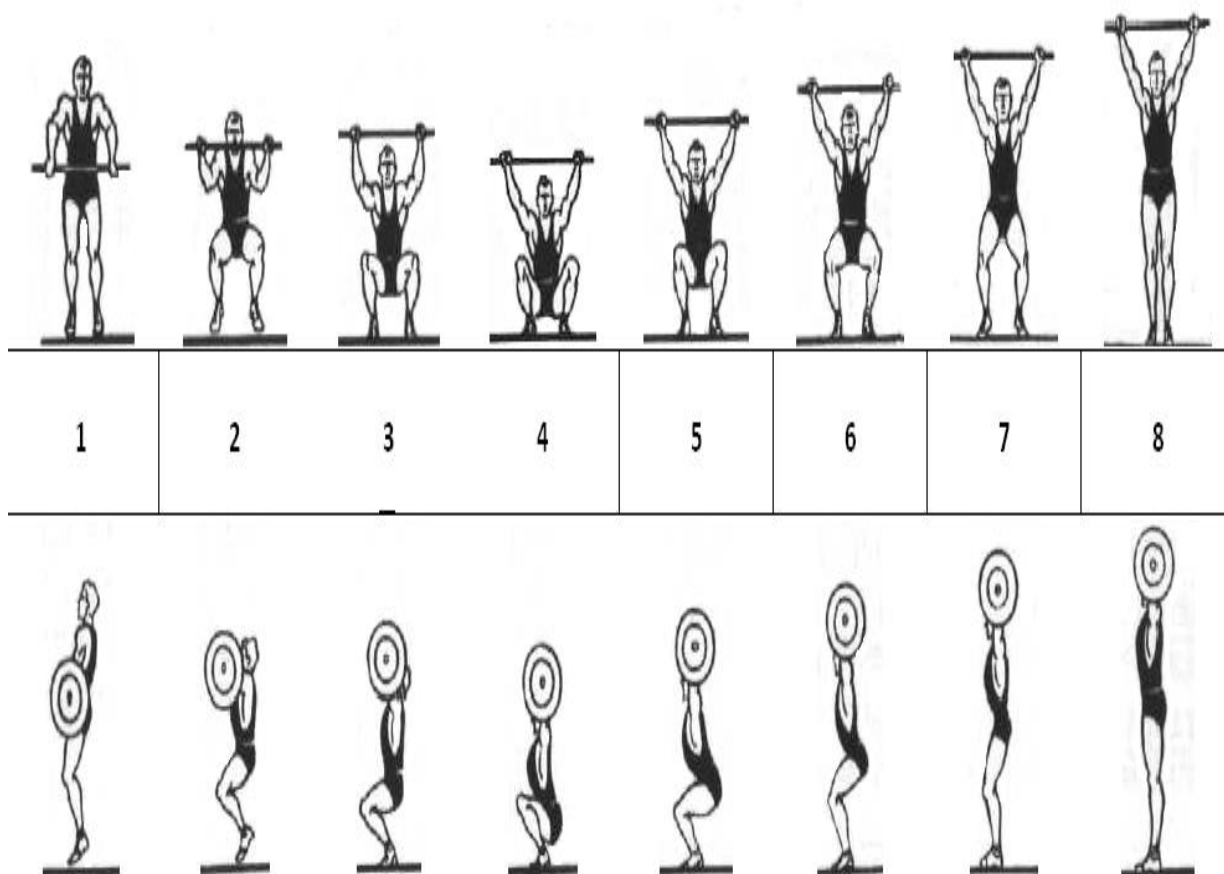
## Dast ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.



2-rasm. Dast ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.

*Chayqalgan holdagi start.* Sportchi start holatini olgandan so'ng oyoqlarini tekislaydi, so'ngra o'sib boruvchi tezlik bilan yana ularni bukadi (harakatni 1-2 marta prujinasimon bajaradi) va darhol shtanga ko'tarishni boshlaydi.

Bu harakat belning orqa va oyoqlar mushaklarining oldindan cho'zilishini ta'minlaydi, bu kuch imkoniyatlarini oshiruvchi reaktiv kuchlarni hosil qiladi. Biroq bu harakatni aniq bajarish oson emas, shuning uchun chayqalgan holdagi startda texnik xatolarning yuzaga kelish ehtimoli katta.



3-rasm. «Oyoqlarni kerib» va «Qaychi» usullarida shtangani dast ko'tarish (cho'kkalashdan tortib to'qayd qilishgacha) konturogrammasi.

*Gavdani pastdan og'irish starti* – sportchilar tomonidan tezroq o'zlashtiriladi. Bunday startda gavda pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo'g'imlaridan ancha ko'proq (chayqalgan holdagi startga qaraganda ko'proq) bukiladi. Bosh va yelkalar ham shtanga ustida qolmaydi, balki orqaga – pastga tomon tebrangichsimon harakatlarni bajaradi. Harakat past holatda to'xtovsiz bajariladi.

*“Bir zumda” start.* Amalda juda kam qo'llaniladi. Bunda tayyorgarlik harakatlari bir vaqtda bukilgan va gavda tushirilgan paytda bajariladi. Sportchi umuman to'xtamasdan shtangani ushlab, bir zumda, oldindan cho'zilgan orqa va oyoq mushaklarida yuzaga kelgan reaktiv kuchdan foydalanib, shtanga ko'tarishni boshlaydi. Sportchi, shtanga ko'tarishni bajarishga tayyorlanib, harakatga “shaylanib”, start holatini egallab, asosiy harakatlarga o'tadi.

### **Shtanga ko'tarishda asosiy harakatlar texnikasi asoslari**

Dast ko'tarishda shtanga ko'tarish bo'yicha asosiy harakatlar 3 guruhga bo'linadi.

**Shtangani uzish vaqti (ko'tarish).** Sportchining snaryad bilan o'zaro harakatlarning murakkab tizimi hisoblanadi. U ta'sirchan datchiklar yordamida amalda shtanga supadan uzilgan vaqtda qayd etiladi. Yuqori malakali sportchilarda ShUVgacha bo'lgan kuchlanishlar qisqa vaqt ichida keskinroq amalga oshiriladi. Bu



fazaning davomiyligi odatda 0,15-0,20 soniyani tashkil etadi. Biroq davomiyligni hisoblash vaqti faqat shartli ravishda olinishi mumkin, masalan, oyoqlar bukilishi tugagan (dinamik startda) paytdan yoki ularni yozish boshlangan (statik startda) paytdan boshlab.

Shunday qilib, shtangani supadan ayirish (uzish) fazasi qat'iy aniqlana-digan boshlanishga ega emas, uning yakunlanishi esa ShUV hisoblanadi. Bu paytga kelib oyoqlarning boshlang'ich bukilishi va tosning birmuncha ko'tarilishi – to'g'ri harakatlanish shartidir. Sportchi boshi va yelkalari bilan bir oz oldinga harakatlarni boshlaydi.

ShUVda sportchining mustaqil tayanchi tugaydi va keyingi harakat yagona tayanch koftlari bilan o'tadi. ShUV orqali "sportchi shtanga" tizimining muvozanatlashuviga erishish lozim, chunki boshlang'ich holatda (og'ir vaznlarni ko'tarishda) shtanganing harakat yo'nalishida qilingan xatoni tuzatib bo'lmaydi.

**Boshlang'ich tezlik olish fazasi.** ShUVdan boshlanadi va portlash boshlanishigacha davom etadi. Boshlang'ich tezlik olish boshida atlet tomonidan shtangaga beriladigan kuchlanish tez o'sib boradi va ShUVdan 0,08-0,11 soniyadan so'ng ko'tarilayotgan shtanga vaznining 140-160% ni tashkil etadi.

Shtanganing boshlang'ich tezlik olish paytida gavda yozilishiga qaraganda oyoqlarning ilgarilab yozilishi davom etadi. Shtanga atletga yaqinlashib, yuqoriga-orqaga harakat qilishda davom etadi. Yelkalar yuqoriga, lekin bir oz oldinga, yoy bo'ylab siljib harakatlanadi, "sportchi shtanga" tizimi kinematik zanjirlari hamma bo'g'imlarining qat'iy o'zaro bog'liqligini saqlab qolish, yetarlicha kuchli kuchlanishlarni rivojlantirish (120-130% – ShUVda va 160% gacha kuchlanishlarning birmuncha cho'qqisida) ham belgacha ko'tarish davrini bajarishning optimal tavsifiga kiradi. Harakat oyoqlarning ilgarilab tizza bo'g'imlaridagi yozilishi hamda yoyilgan yoki tekis holatni saqlab turuvchi gavda og'ishining bir oz oshishi bilan bajariladi. Boshlang'ich tezlik olish (tezlanish) oxirida shtanga tezligi 1.3-1.6 m/s ga etadi, bunda uning eng yuqori ko'rsatkichlari uzun bo'yli og'ir vazndagi sportchilarda kuzatiladi. Davr oxirida tizza bo'g'imlarida bukilish burchagi 145-155°, tos-son bo'g'imlarida esa 90-100% ni tashkil etadi.

**Irg'itish** – amortizatsiya fazasi va final tezlanishini o'z ichiga oladi. Shtanga grifi tizza bo'g'imlari darajasidan o'tganidan so'ng irg'itish darhol boshlanadi. Ma'lumotlarga ko'ra, malakali og'ir atletikachilar supadan shtanga grifigacha bo'lgan masofa sportchi bo'yiga nisbatan o'rtacha 32% ni tashkil qilgan paytda irg'itishni boshlaydilar.

**Amortizatsiya fazasi.** Adabiyotlarda 2 ta asosiy sinonimga ega – "tizzalarni birlashtirish" va "qayta joylashtirish". Amortizatsiya atamasi portlashning ikkita fazasi hamda uchinchi fazadagi harakatlar xususiyati – oyoqlarni tizzalardan bukkan paytda yuzaga keladigan cho'ziluvchan yoki "reaktiv" kuchlardan foydalanish birligini anglatadi.

**Amortizatsiya** – darajasining boshlanishi gavdani faol yozish, oyoqlarni tos-son bo'g'imlaridan (tizza bo'g'imlari bukilganda) yozish shtanga va gavdaning og'irlik markazlarining keskin o'sib boruvchi yaqinlashishi bilan bog'liq. Bu shtanga tizza darajasidan o'tib bo'lgan zahoti mumkin bo'ladi.

Gavdani kuchli yozilishi sababli oyoqlarning tizza bo'g'imidan egiluvchan bukilishi (amortizatsiya) sodir bo'ladi. To'g'ri yaxlit harakat qilinganda oyoqlarning bukilishi majburan, ularni shtanga grifiga "keltirish" maxsus moslamadan turib amalga oshiriladi.

Uchinchi fazaning boshlang'ich darajasida (0,03-0,05 s) tayanchga bo'lgan kuchlanishlar pasayadi (ularning mutlaq kattaligi – ko'tariladigan shtanga vaznining 70 dan 120% gacha), so'ngra keskin oshadi. Oyoqlarning tizza bo'g'imidagi bukilishi tugagan ("amortizatsiya" tugallangan) paytga kelib, kuchlanishlar kattaligi deyarli maksimumga yetadi.

Oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchaklari amortizatsiya fazasiga kelib 115-130° gacha kamayadi, tos-son bo'g'implarida esa 125-135° gacha oshadi. Amortizatsiya fazasining umumiy davomiyligi 0,10-0,16 soniyaga teng.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan parametrlarning ko'pchiligini harakatning qisqa vaqt ichida sodir bo'lishi tufayli ko'z bilan baholab bo'lmaydi.

**Final tezlanishi fazasi.** Oyoqlarning tizzalardan bukilish paytidan (oldingi fazada ularning bukilishi tugagandan keyin) boshlanadi. Bir vaqtning o'zida gavdaning yakunlovchi yozilish harakati sodir bo'ladi. Tizza bo'g'implaridan yozilish tamom bo'lishi bilan fazaning tugaganligi qayd qilinadi. Bu fazaning davomiyligi – 0,15-0,20 soniya atrofida. U yengil vazn toifasidagi sportchilarda kamayadi.

Bu fazani to'g'ri tushunish va harakat xususiyatini tushuntirib berish uchun uning bajarilishini amortizatsiya fazasiga bog'liq holda ko'rib chiqish zarur. Bu bir vaqtga ikkita fazani birlashtiruvchi payt – bu ikkala faza davomida yaxlit, to'xtovsiz harakat bilan bajariladigan gavdaning yozilishi hamda oyoqlar ishining o'ziga xos mexanizmidir.

Final tezlanishni bajarish boshida (oyoqlar yozilishi boshlagandan 0.03-0.04 soniyadan so'ng) kuchlanishning maksimumigacha oshishi sodir bo'ladi (ko'tariladigan shtanga vaznidan 170-190%). Faza oxiriga kelib tezlik ham maksimal tezligiga erishadi – 1,70 m/d gacha (ko'proq og'irroq vazn toifalarida).

Tos-son bo'g'implarini haddan ziyod "yozib yuborish" hollari ko'p uchrab turadi. Bunda burchaklar 175-185° ga yetadi. Bir vaqtning o'zida tos-son bo'g'implarining yetarlicha yozilmasligi shtangani cho'kkelashda uni ushlab turishda muvozanatning yo'qolishiga olib keladi, shuningdek, rivojlantiriladigan kuchlanish kattalagini kamaytiradi.

"Irg'itish" va "cho'kkelash" chegarasida oxirgi harakatning noto'g'ri bajarilishi oyoqlar bukilishi boshlangunga qadar yelkarni ko'tarish ham cho'kkelashga tez o'tishga to'sqinlik qiladi. Yelkarni ko'tarish cho'kkelash boshlanishi bilan bir vaqtda amalga oshirilsa, to'g'ri bajarilgan hisoblanadi.

**Cho'kkelash** – uchta fazani o'z ichiga oladi: tayanchsiz cho'kkelash, tayanchli cho'kkelash va cho'kkelashda uni ushlab turish (cho'kkelashdan turishga to'xtovsiz o'tish bajarilgan paytda cho'kkelashda qayd qilish fazasi bo'lmaydi).

*Tayanchsiz cho'kkelash fazasi.* Uning asosiy vazifasi o'z vaqtida boshlanishidir. Irg'itishdan cho'kkelashga o'tishdagi to'xtalish xato hisoblanadi. Bu fazaning umumiy davomiyligi malakali sportchilarda 0,25-0,30 sm atrofida bo'ladi. U yengil vazn toifasidagi sportchilarda kamayadi.

Cho'kkalashda sportchining shtanga bilan tez o'zaro aloqasi tavsiya qilinadi. Bunda qo'llar shtangada itariluvchi harakatni bajaradi, cho'kkalash tezroq bajariladi. Bunday faol bajarilganda butunlay tayanchsiz cho'kkalash qayd etiladi.

Ba'zan tom ma'noda tayanchsiz cho'kkalash bo'lmaydi va platforma bilan o'zaro ta'sirini bir oz saqlab turadi. Tayanchsiz cho'kkalash fazasining davomiyligi shunday vaqt davri bo'yicha hisoblanadiki, bu yerda tayanchli reaksiya kattaligi sportchining tana vazni darajasida qayd etiladi.

*Tayanchli cho'kkalash fazasi.* Bu darajaning davomiyligi – 0,2-0,4 s. Tana beldan orqaga egilgan va ozgina oldinga og'dirilgan. Bu maksimal chuqurroq cho'kkalashni ta'minlaydi va ham cho'kkalashda, ham turish paytida muvozanat o'rnatishni yengillashtiradi.

Tayanchli cho'kkalashni ketidan tez turish bilan bajarish maqsadga muvofiq (amortizatsiyadan va cho'kkalashga o'tirgandan so'ng yuzaga keladi-gan egiluvchan kuchlardan foydalanib). Bunda bajarish variantida shtangani ushlab turish fazasi bo'lmaydi. Biroq cho'kkalashdagi harakat vazifasi muvozanatni saqlash va bir oz muvozanatlashtirish yordamida 9-chi – faza vazifasi shtangani qayd qilish zaruriyati bilan bog'liq. Bu dast ko'tarishning eng ko'p uchrab turadigan variantidir.

### **Dast ko'tarish paytidagi yakunlovchi harakatlar texnikasi asoslari**

Sportchining yakunlovchi harakatlari turish va shtangani qayd etish bilan bog'liq. Turish paytida oyoq mushaklari ishini yengillashtirish uchun gavda bir oz oldinga (tosni birmuncha ko'tarish bilan) egiltiriladi, bunda shtanga qat'iy vertikal holatda ko'tariladi.

Sportchi turishni yakunlab, shtangani yuqorida tekislangan qo'llarda ushlab turib qayd qiladi, bunda gavdaning barcha bo'g'inlari va shtanga grifi bitta vertikal tekislikda joylashadi. Turish yakunlanganda oyoq kaftlari tos kengligida qayta qo'yiladi; oyoq uchlari albatta bir chiziqda turishi lozim.

### **“Oyoqlarni yonga kerib” usulida cho'kkalash texnikasi asoslari**

“Oyoqlarni yonga kerib” usulida cho'kkalashni bajarayotgan sportchilarni kuzatayotganda birinchi qarashda harakat shunday tugallanadiki, oyoqlar bir vaqtning o'zida tayanchdan uziladi va bir muddat havoda qoladi, keyin esa yana bir vaqtda supaga tegadi. Haqiqatda esa barchasi boshqacha ko'rinishga ega. Shtanga ostiga cho'kkalashda ikkita faza ajratiladi: tayanchsiz holatda oyoqlarni qayta qo'yish va oyoqlar supaga tayanchsiz holatda sportchi gavdasi tezda shtanga ostiga tushuriladi, oyoqlar supaga tegib turadi. Shtanga ostiga keyinchalik ketish oldinda turgan oyoqni bukish bilan amalga oshiriladi. Bu paytda qo'llarni nafaqat kuch bilan tekislash, balki ularni tirsak hamda yelka bo'g'imlarida mahkam ushlab turish juda muhimdir.

Cho'kkalashdan shtanga bilan turish muvaffaqiyati ko'pincha boshning holati va qo'llarning tirsak hamda yelka bo'g'imlaridan mahkam tutilganligiga bog'liq. Agar shtangani avvaldan orqaga olmasdan turilsa, unda oyoqni bukishda (yozishda) tos orqaga siljiydi, gavdaning og'ishi ko'payadi va shtanganing yerga tushib ketishi aniq bo'ladi.

Cho'kkalashdan turishda muvozanatni saqlash juda muhim, buning uchun ohista turish kerak hamda tayanch bo'g'imlar (qo'llar va gavda) har doim shtanga ostida qolishiga e'tibor qaratish lozim. Oyoqlarni qayta qo'yish paytida esa og'irlikni tayanch oyoqqa o'tkazish zarur.

*“Oyoqlarni yonga kerib” usuli.* Oyoqlar bir tekis qilib yon tomonlarga qo'yiladi va tizza bo'g'imidan oxirigacha bukiladi, oyoq kaftlari oyoq uchlarini tashqariga qilgan holda turiladi. To'piq-kaft, tizza va tos-son bo'g'imlaridagi yaxshi egiluvchanlik gavdani vertikalga ko'proq yaqinlashtirish imkonini beradi.

*“Oyoqlarni yonga kerib”* cho'kkalashni to'g'ri bajarish uchun tezda shtanga tagiga tushish va aniq harakat qilinishi rioya etish zarur. *“Oyoqlarni yonga kerib”* usulida yaxshi ishlash uchun yaxshi egiluvchanlikka, koordi-natsiyaga va chidamlilikka ega bo'lish zarur. Cho'kkalash paytida boshni oldinga uzatish lozim, bunda iyak tushirib yuborilmaydi, nigoh oldinga – yuqoriga qaratiladi. Oyoqlarning joylashishiga alohida e'tibor beriladi. Oyoq kaftlari supaga qo'yilganda umumiy og'irlik markazi tovonlarga yaqin bo'lishi kerak. Cho'kkalashda orqa mushaklariga ko'p narsa bog'liq bo'ladi. Cho'kka-lashdan shtanga bilan turish muvaffaqiyati (*“oyoqlarni yonga kerib”* usuli) ko'pincha harakat qanchalik to'g'ri bajarilganligiga bog'liq. Shtanga qat'iy vertikal holatda ko'tariladi, chunki harakatda kichik bo'lsa ham og'irish kuzatilsa, u muvozanatning yo'qolishiga olib keladi. Agar ko'tarish boshlanganda muvozanat yo'qotilgan bo'lsa, uni tiklash juda qiyin bo'ladi, agar turish yakunlanyotgan payt yo'qotilsa, u oyoqlarni qayta qo'yish bilan tiklanishi mumkin.

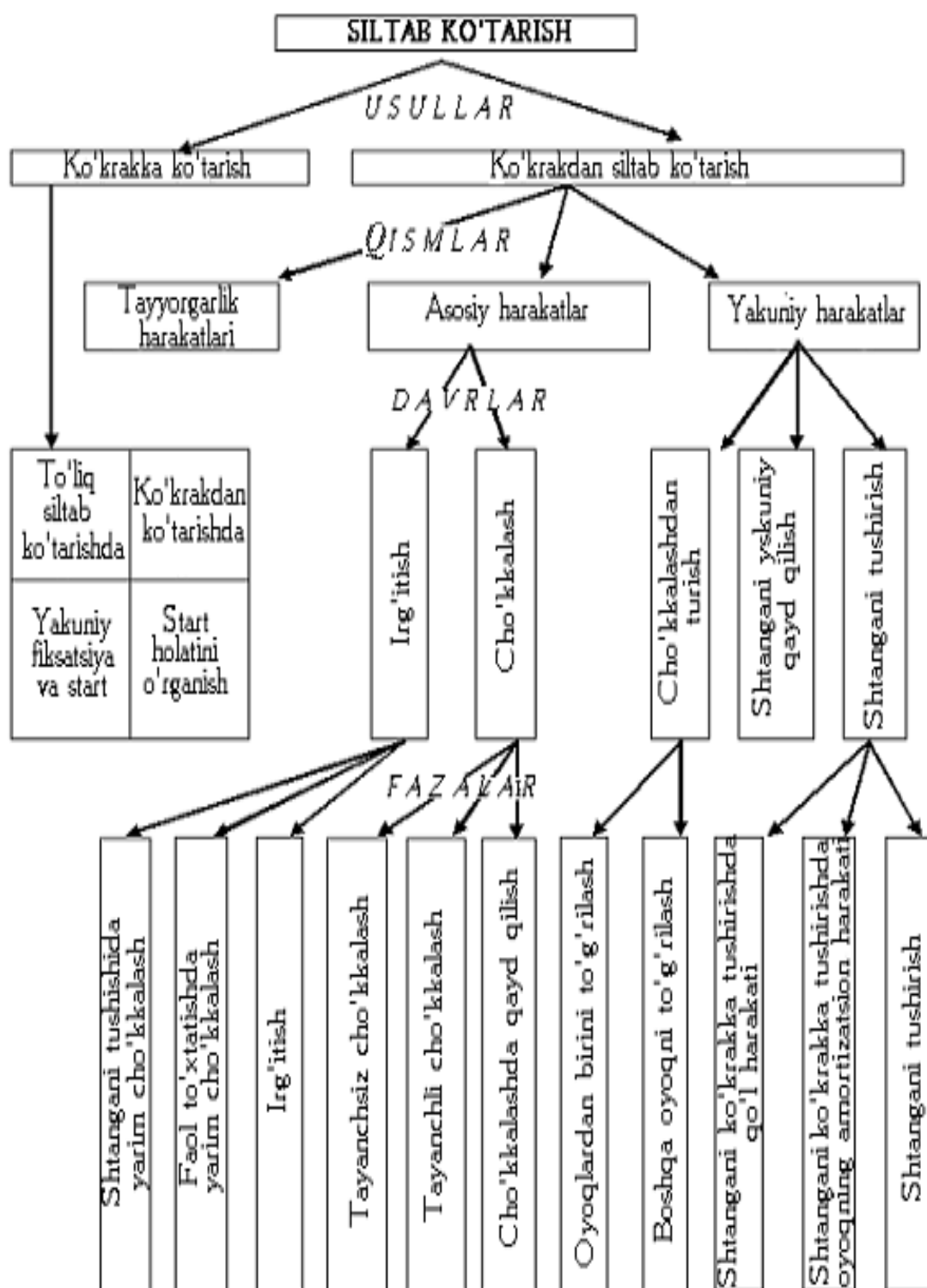
### **Siltab ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari**

Klassik siltab ko'tarish – ikki usulli tezkor kuch mashqi. Siltab ko'tarishda shtanga vazni dast ko'tarishga qaraganda o'rtacha 30-50 kg ko'proq, yengil vazn toifalarida bu raqam kamroq, og'ir vazn toifalari esa 60-65 kg ga yetadi. Siltab ko'tarishni bajarish (start va qayd qilish vaqtini hisobga olmaganda) 6-9 sek ga boradi. Bu mashq uchun ko'p va uzoq vaqtli mushak kuchlanishlari xos bo'lib, ular nafas olishning ushlab turilishi va chiranish bilan birga bajariladi. Shuningdek musobaqalarda siltab ko'tarish dast ko'tarishdan keyin bajarilishini e'tiborga olib, ta'kidlash mumkin, bu mashqda muvaffaqiyatli qatnanish uchun og'ir atletikachi yuqori darajada maxsus chidamlilikka ega bo'lishi kerak.

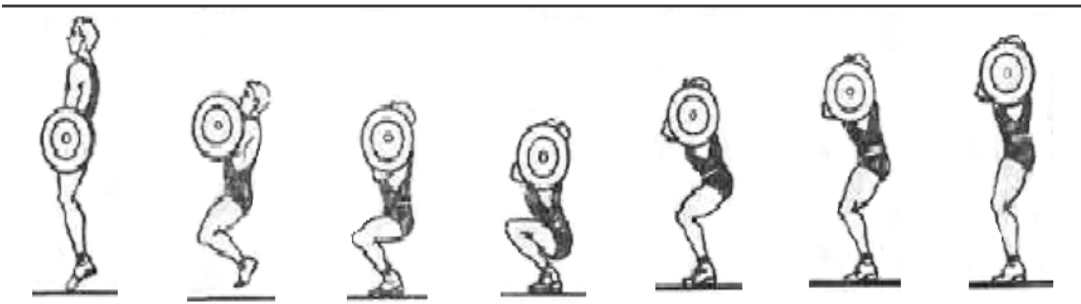
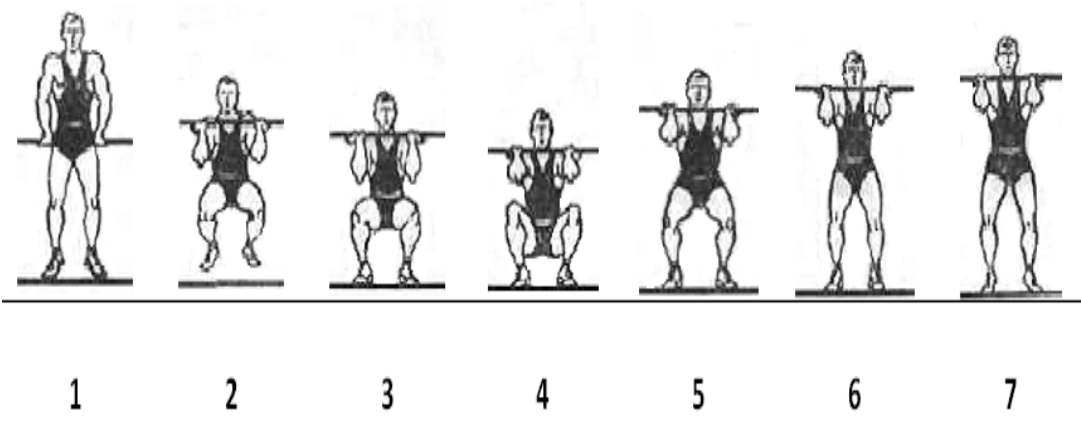
Siltab ko'tarish mustaqil va mushak faoliyatining shakli hamda xususiyatiga ko'ra bir-biriga o'xshamagan ikkita usullardan tashkil topgan: ko'krakka ko'tarish va ko'krakdan ko'tarish (siltash). Ikkinchi usulda harakatning xususiyati butun mashqning nomlanishi asosiga qo'yilgan.

Siltab ko'tarishda shtanga tekis qo'llarda yuqoriga ko'tarilishi va harakatsiz holatda qayd qilinishi ushlab turishi lozim.

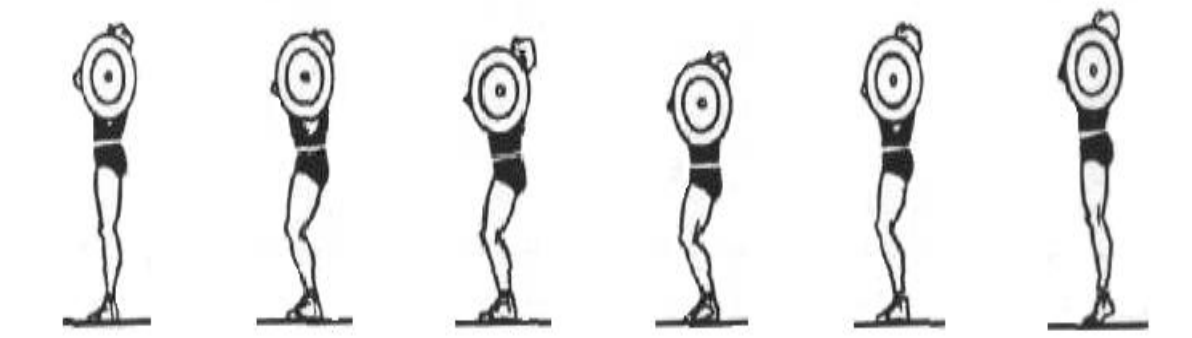
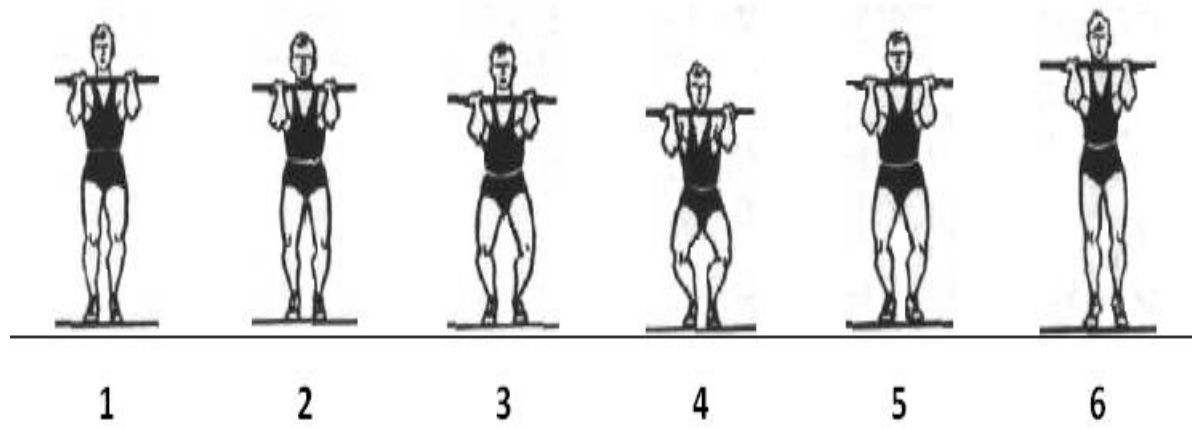
## Siltab ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi

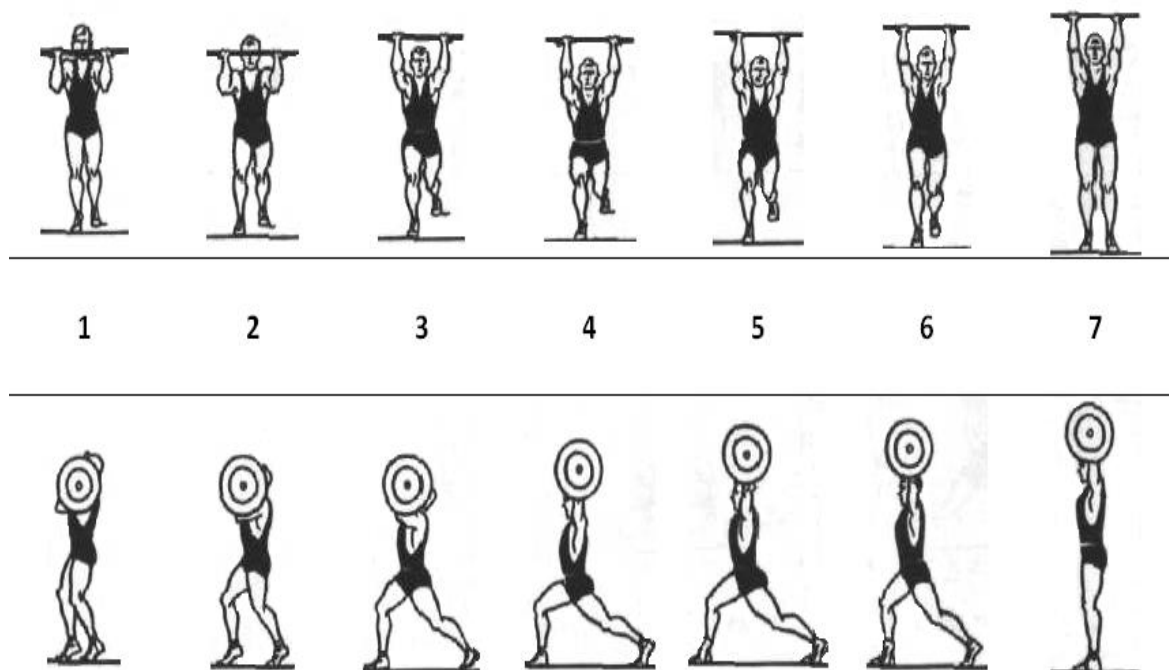


4-rasm. Siltab ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.



5-rasm. Shtangani ko'krakka ko'tarish konturogrammasi.





6-rasm. Ko'krakdan ko'tarish konturogrammasi.

### **Ko'krakka ko'tarish**

Siltab ko'tarishning birinchi usuli shtangani ko'krakka ko'tarish – o'z tuzilishiga ko'ra dast ko'tarishga o'xshash, biroq harakat xususiyatiga ko'ra bir qator farqlarga ega.

**Start.** Siltab ko'tarishda dast ko'tarishdagi kabi, xuddi shunga o'xshash start turlaridan foydalaniladi, lekin shtangani ancha tor ushlashdan foydalanish sportchining startda yuqoriroq holatda turishiga sabab bo'ladi hamda shtangaga ko'p kuch (mutlaq kattalik bo'yicha) berish uchun sharoit hosil qiladi.

Start paytida yelka kamari dast ko'tarishdagiga qaraganda 10-15 sm balandroq bo'ladi. Bo'g'imlarda harakatchanlikning yetishmasligi shtangani ko'krakka ko'tarishni qiyinlashtiradi.

**Belgacha ko'tarish.** Ko'krakkacha ko'tarishda sportchilar ancha yuqori shtanga vazniga nisbatan ancha past kuchlanish ko'rsatkichlarini rivojlantiradi.

ShUVda tayanchga kuchlanish kattaligi shtanga vaznidan jami 155-120% ni tashkil etadi, uning maksimal qiymatlari esa 1-chi va 4-fazalarda kuzatiladi – 140-170%. Amortizatsiya fazasi boshida dast ko'tarishga qaraganda kuchlanishlar kichik kattaliklargacha kamayadi – jami 75-85%.

Shtangani ko'krakka ko'tarishda, dast ko'tarishdagi kabi, sportchining murakkab biomexanikaviy o'zaro bog'liqliklari (aloqalari) yuzaga keladi.

Siltab ko'tarish texnikasining zamonaviy ta'rifida sportchilarning gavda tuzilishi tipiga bog'lik bitta xususiyati qayd qilinadi. Jumladan, oyoqlarning turli bo'g'imlaridan bukilish burchagi nisbatlari unga bog'liq bo'lmaydi.

Shtangani ko'krakka ko'tarishda belgacha ko'tarish va irg'itishni o'rga-nishda "Dast ko'tarish" va "Texnikaning umumiy elementlari" bo'limlari materiallaridan foydalanish mumkin.

**Cho'kkalash.** Harakatlanishlarning bu davri tayanchsiz va tayanchli cho'kkalashni, shuningdek, cho'kkalashda shtangani qayd qilishni ushlab turishni o'z ichiga oladi. Birinchi ikkita faza dast ko'tarishdagi tegishli fazalardan ko'p o'xshashlik jihatlari bor, tayanchsiz cho'kkalash fazasining davomiyligi kamroq (0,10-0,11 s), tayanchli cho'kkalash davomiyligi ko'proq (0.3-0.5 s).

“Oyoqlarni yonga kerib” cho'kkalashda shtangani qayd qilish kichik balandlikda, tizzalar darajasidan bir oz yuqoriroqda amalga oshiriladi. “Oyoqlarni yonga kerib” cho'kkalash orqali shtangani ko'krakka ko'tarishda belgacha tortish oxirida (oyoq uchlariga ko'tarilish) cho'kkalashning kerakli chuqurligi 7-9 sm ga ko'payadi.

Oyoq kaftlari supaga tegishi bilan, sportchi shtangani ko'kragiga olish bilan bir vaqtda tirsaklarini oldinga chiqaradi. Keyin sportchi gavdasi shtanga bilan oyoqlarning chekinuvchan ishida pastga tushiriladi, tirsaklar ko'tariladi.

**Cho'kkalashdan turish va shtangani qayd qilish.** Turishni sezilarli darajada yengillashtiruvchi oyoqlarning amortizatsion fazasidan foydalanish uchun cho'kkalashda ushlanib qolmaslik juda muhim. U oyoqlarning kuchli yozilishi bilan bajariladi. Ishni yengillashtirish uchun gavda bir oz oldinga boradi.

Shtanga bilan cho'kkalashdan turishni yakunlab, sportchi siltab ko'tarishning ikkinchi usuli ko'krakdan ko'tarishni bajarish uchun qulay dastlabki holatni egallashi zarur. Agar sportchi cho'kkalash paytida shtangani ko'krakka uncha qulay qo'ymagan bo'lsa, turishning oxirgi daqiqalarida u shtangani yengilgina yuqoriga otib, uni kerakli holatda ko'kragiga tushiradi.

### **Ko'krakdan ko'tarish**

Siltab ko'tarishning ikkinchi usulini bajarish o'ta murakkab sharoitlarda amalga oshiriladi. Katta vazndagi shtangani ko'krakka ko'tarib, sportchi qo'shimcha qiyinchiliklarga duch keladi, chunki toliqish zamirida uni ko'krakdan siltab ko'taradi.

Ko'krakdan ko'tarishni bajarishdagi harakatlar ham tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi harakatlarga bo'linadi.

**Tayyorgarlik harakatlari.** Dastlabki harakatlarda siltab ko'tarish uchun shtanganing ko'krakda mahkam va ishonch bilan turishi ta'minlanishi lozim. Oldinga chiqarilgan tirsaklar gavdaning vertikal holatini aniqroq saqlab turishga yordam beradi, shtanga grifi uchun deltasimon mushaklarda ko'pincha tayanch hosil qiladi. Oyoq kaftlari tos kengligida qo'yiladi, bosh bir oz orqaga egiladi.

Sportchining dastlabki holatdagi asosiy vazifasi – shunday vertikal holatni ushlab turishki, bunda “atlet-shtanga” tizimining og'irlik chizig'i tayanch o'rtasidan yoki to'piq-kaft bo'g'imlari markazlarini birlashtiruvchi chiziqqa yaqin o'tishi zarur.

Shtangani ko'tarishdan oldin ushlab turishda optimal vaqt 1-3 soniyani tashkil etadi. Siltab ko'tarishga qaratilgan ko'rsatma sportchi uchun cheklangan miqdorda yo'l-yo'riqlarni o'z ichiga olishi lozim.

**Ko'krakdan ko'tarishni bajarishdagi asosiy harakatlar.** Shtangani ko'krakdan ko'tarishda asosiy harakatlar tuzilmasida ikkita davr (“irg'itish” va “cho'kkalash”) ajratiladi.

I davr – irg'itish. Uchta fazadan iborat:



- 1) “erkin” (dastlabki ) yarim cho’kkalash;
- 2) faol tormozlanishda yarim cho’kkalash (yoki yarim cho’kkalashda tormozlanish);
- 3) irg’itish.

Siltab ko’tarishni tahlil qilishda yarim cho’kkalash va irg’itish alohida davrlar sifatida ko’rib chiqiladi. Bu noaniq uslubiy tavsiyalarga olib kelishi mumkin, masalan, siltab ko’tarish oldidan, yarim cho’kkalashdan keyin ataylab to’xtalishni bajarish. Biroq bukish-yozish harakatlarini yaxlit harakat sifatida bajarish lozim, chunki u yaxlit bajarilganda rivojlantiriladigan kuchlanishlar kattaligi mushaklarda yuzaga keladigan reaktiv, egiluvchan kuchlar hisobiga ancha ortishi mumkin.

Malakali sportchilarda ko’rsatib o’tilgan uchta fazalarning davomiyligi quyidagicha; 1-chi –  $0,24 \pm 0,06$  soniya, 2-chi –  $0,24 \pm 0,06$  soniya, 3-chi –  $0,26 \pm 0,4$  soniya, yangi shug’ullanuvchi sportchilarda u birmuncha oshadi.

*“Erkin” yarim cho’kkalash.* Maxsus adabiyotlarda shtangani faol pastga tezashtirib, siltab ko’tarish uchun yarim cho’kkalashni boshlash tavsiya qilinishi uchrab turadi. Ushbu tavsiyaga amal qilinganda tayanchga bo’lgan bosim darhol o’sishi zarur. Biroq harakatning bunday bajarishning aniq ta’rifi mavjud emas. Ma’lum ta’riflarda yarim cho’kkalashda shtangani tezashtirish shtanganing sportchi bilan pastga “erkin” harakatida boshlanishi 0,20-0,30 soniyadan keyin shtanganing faol tormozlanishi yuzaga kelishi e’tirof etiladi.

*Faol tormozlanishda yarim cho’kkalash.* Bu fazaning boshi tayanch reaksiyaning o’sib borish paytidan boshlanib belgilanadi. Sportchi shtangani pastga tezashtirishdan irg’itishga o’tishni boshlashi bilanoq qayd qiluvchi moslamalar tayanchga bo’lgan kuchlanishlarning ortishini ko’rsatadi. Lekin oyoqlarning tizzalardan bukilishi yozilish bilan almashgunga qadar yana 0,20-0,30 soniya vaqt o’tadi. Bu fazada kuchlanishlar kattaligi ko’tarilayotgan shtanga og’irligidan ancha yuqori bo’ladi.

Oyoqlarning tizzadan bukilish amplitudasi tormozlanish tugaguncha dastlabki holatdan aniqlanadi. Yarim cho’kkalashga o’tirishda shtanganing maksimal tezligi 0,8-0,90 m/s ni tashkil etadi. Yarim cho’kkalash chuqurligi vazn toifasiga qarab 15-25 sm ni tashkil qiladi.

*Irg’itish.* Shunday nomlangan davrning yakunlovchi fazasi. Uning davomiyligi – 0,20-0,30 soniya. Bu fazada tayanch reaksiyasi kattaligi maksimal ko’rsatkichlarga yetadi. Chegara atrofidagi va chegaradagi vaznli og’irliklarda sportchilar muvaffaqiyatli urinishlarda oxirgi natijaga nisbatan 200-205% gacha kuchlanishlarni rivojlantira oladilar. Yuqori malakali sportchilar ancha tejamli ravishda irg’itishni amalga oshiradilar (shtanga vazniga nisbatan kichik kattaliklardagi kuchlanishlar bilan). Kichik vazndagi og’irliklar bilan kuch berishning yuqori darajasiga erishish mumkin. Bunda snaryadni ko’proq pastga tezashtirish va tezroq tormozlanishni amalga oshirish lozim bo’ladi.

Irg’itishda oyoqlar tekislanishidan avvalroq shtanga tezligi maksimal kattalikka – 1,40-1,60 m/s ga yetadi.

Agar shtangani irg’itishning maksimal tezligi ko’rsatkichlari yuqori va ko’krakdan ko’tarishda uning trayektoriyasi bilan miqyosi ancha katta bo’lsa, bu kam

tejamli va nooqilona texnika to'g'risida guvohlik beradi yoki mashg'ulot (mazkur sportchi uchun) chegaradan past vazndagi og'irlik bilan o'tkaziladi.

*II davr – cho'kkalash.* Birinchi davrdan keyin to'xtalmasdan, irg'itish fazasi to'liq yakunlanmaganda bajariladi. Agar sportchi irg'itishda oyoqlarni tizza bo'g'imlaridan to'liq kesilgan holda oyoq uchlariga chiqishni amalga oshirsa, cho'kkalashning boshi birmuncha to'xtalish bilan sodir bo'ladi.

Irg'itishdan cho'kkalashga o'tishni o'rganishda murabbiylarning ko'pgina tavsiyalari oyoqlarni tizza bo'g'imlaridan to'liq tekislashga va irg'itish paytida oyoq uchiga faol chiqishga qaratilgan. Bir qator maxsus mashqlar ham (masalan, shtangani yarim ko'tarish) shunga mo'ljallangan. Faqat irg'itish samaradorligini ko'rib chiqsak, bunday harakat to'g'ri bo'ladi, lekin bir vaqt u cho'kkalashga tez o'tish yomonroq bajarilishiga sabab bo'ladi. Boshqa harakat fazasiga o'tish sekinlashadi.

Cho'kkalashni bajarishda texnika varianti ko'proq uning chuqurligiga bog'liq. Faqat malakali, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi chuqur cho'kkalashni yetarlicha to'g'ri bajara oladi. Ko'krakdan siltab ko'tarishda shtanga trayektoriyasining optimal balandligi malakali sportchilarda (yarim cho'kkalashni hisobga olib) 45-80 *sm* ni tashkil etadi. Endi shug'ul-lanayotgan sportchilar uchun kamroq chuqurlikda cho'kkalash tavsiya etiladi.

Bir vaqtning o'zida cho'kkalash boshlanishi bilan qo'llar butun kuch bilan dinamik ishga kirishadi, lekin cho'kkalash boshlanishidan oldin qo'llar bilan ish bajarish (irg'itish fazasida) xato hisoblanadi.

*Tayanchsiz cho'kkalash fazasi,* irg'itishdan keyin oyoqlarning bukilishi boshlanishidan oyoqlar bilan tayanchga tekkunga qadar bajariladi. Uning davomiyligi 0,16-0,20 soniyani tashkil etadi. Tayanchsiz cho'kkalash sport-chining shtanga bilan faol o'zaro aloqasida bajariladi. Sportchi cho'kkalashga o'tirayotib u nafaqat shtangaga "hamrohlik" qiladi, balki undan qo'llari yordamida faol itariladi. Bunday harakatda sportchi gavdasi erkin qulash tezligidan ortiq bo'lgan tezlik bilan cho'kkalashga o'tiradi, shtanga esa yuqoriga ko'tariladi va birmuncha orqaga siljiydi.

*Tayanchli cho'kkalash fazasida* sportchi shuni hisobga olib oyoqlarini qo'yadiki, oldinga qo'yiladigan oyoq kaftining 1,5 uzunligiga teng bo'lgan yo'lni bosib o'tishi kerak. Bu oyoq butun kaftiga qo'yiladi, oyoq uchlari tashqariga bir oz buriladi. Bu vaqtda ikkinchi oyoq orqaga qo'yiladi, tovon tashqariga buriladi, bu butun oyoq barmoqlariga tayanishni ta'minlaydi. Oyoqlarni katta tezlik bilan keng qo'yish tavsiya etiladi. Sportchi oyoq kaftlari supaga qo'yilgandan so'ng (qo'llari to'liq tekislanguniga qadar) pastga tushishni davom ettiradi, bunda qo'llar faol ishlab turadi va oyoqlar chekinuvchan ishni bajaradi.

Oyoqlarning bukilishi va shtanganing pastga harakat qilish tezligi bor-yo'g'i 0,01-0,12 soniya davom etadi. Bu paytga kelib qo'llar to'laligicha tekislanadi va keyingi 6-chi faza boshlanadi.

*Cho'kkalashda shtangani qayd qilish.* Bu fazaning davomiyligi juda yuqori – 0,40-0,80 soniya, malakali sportchilarda – 0,60-1,20 soniya, malakasi kam atletlarda cho'kkalashning yakuniy holatida shtanga grifiga nisbatan tirsak, yelka va tos-son bo'g'imlari bitta vertikal tekislikda joylashishi lozim.

**Ko'krakdan ko'tarishda yakunlovchi harakatlar.** Yakunlovchi harakatlarning birinchi qismi – turish. Turish paytida shtanga grifi va gavdaning alohida bo'g'imlarining o'zaro joylashuvi xuddi cho'kkalash yakunlangan paytidagiga o'xshash bo'ladi. Turish oldinda turgan oyoqni tezda tekislash va uning yarim qadam orqada qolishi bilan boshlanadi. Keyin unga boshqa oyoq yaqinlashtiriladi. U shunday qo'yiladiki, oyoq uchlari bitta yuza chizig'ida turishi lozim. Turish shtangani qayd qilish bilan yakunlanadi, shu paytda sportchi harakatsiz turishi zarur.

Og'ir atletikada dast ko'tarish va siltab ko'tarish mashqlari mavjud bo'lib, ushbu mashqlarni bajarishda dastavval umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali badanni qizdirib olish maqsadga muvofiqdir. Ko'p hollarda talaba yoshlar badanni qizdirmasdan og'ir atletika mashqlarini bajarishga e'tibor qaratishadi. Bu holat sportchilarni jiddiy jarohat olishiga olib kelishi mumkin. Biz og'ir atletika mashqlarini bajarishdan oldin badanni qizdirish uchun quyidagi mashqlar majmuasini yosh og'ir atletikachilarga mashg'ulot olib borishiga tavsiya etamiz. Bunda har xil sport snaryadlari va jihozlari bilan mashg'ulotni olib borish sportchilarni asosiy ishga tayyorlashda yaxshi samara beradi.

### **Og'ir atletika musobaqa mashqlarini tehnikasini o'rgatishda egiluvchanlik mashqlarini o'rni.**

1. Sherik yordamida koptok bilan orqaga engashish. Mashq bajaruvchi polda o'tirgan holatda yuqoriga uzatilgan qo'llarda koptokni ushlab turadi. Sherigi uning oyoq kaftlarini polga bosadi. Mashq bajaruvchi asta-sekin polga yotib, keyin tez dastlabki holatga qaytadi (1-rasm).

2. Sakrab turib, oyoqlar bilan to'pni uloqtirish, mashq bajaruvchi to'pni oyoq kaftlari bilan siqib ushlab, yuqoriga sakraydi va ayni vaqtda uni oldinga-yuqoriga irg'itadi. Yaxshisi, mashqni to'pni olib oladigan sherik bilan bajarish kerak; sur'ati o'rtacha (2-rasm).

3. Gimnastika otida yon tomonga engashishlarni bajarish, qo'llar bosh orqasida, sherik boldir-kaft bo'limlaridan ushlab turadi. Engashishlar sust sur'atda bajariladi, dastlabki holatga esa tez qaytiladi (3-rasm).

4. Gimnastika otida o'tirgan holatda gavda bilan har ikki tomonga aylanma harakatlarni bajarish, oyoqlar oldinga uzatilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan. Sherik bajaruvchining boldir-kaft bo'g'imlardan qo'li bilan ushlab turadi. Mashq katta amplituda bilan bajariladi, gavda va qo'llar rostlangan; sur'ati – o'rtacha (4-rasm).

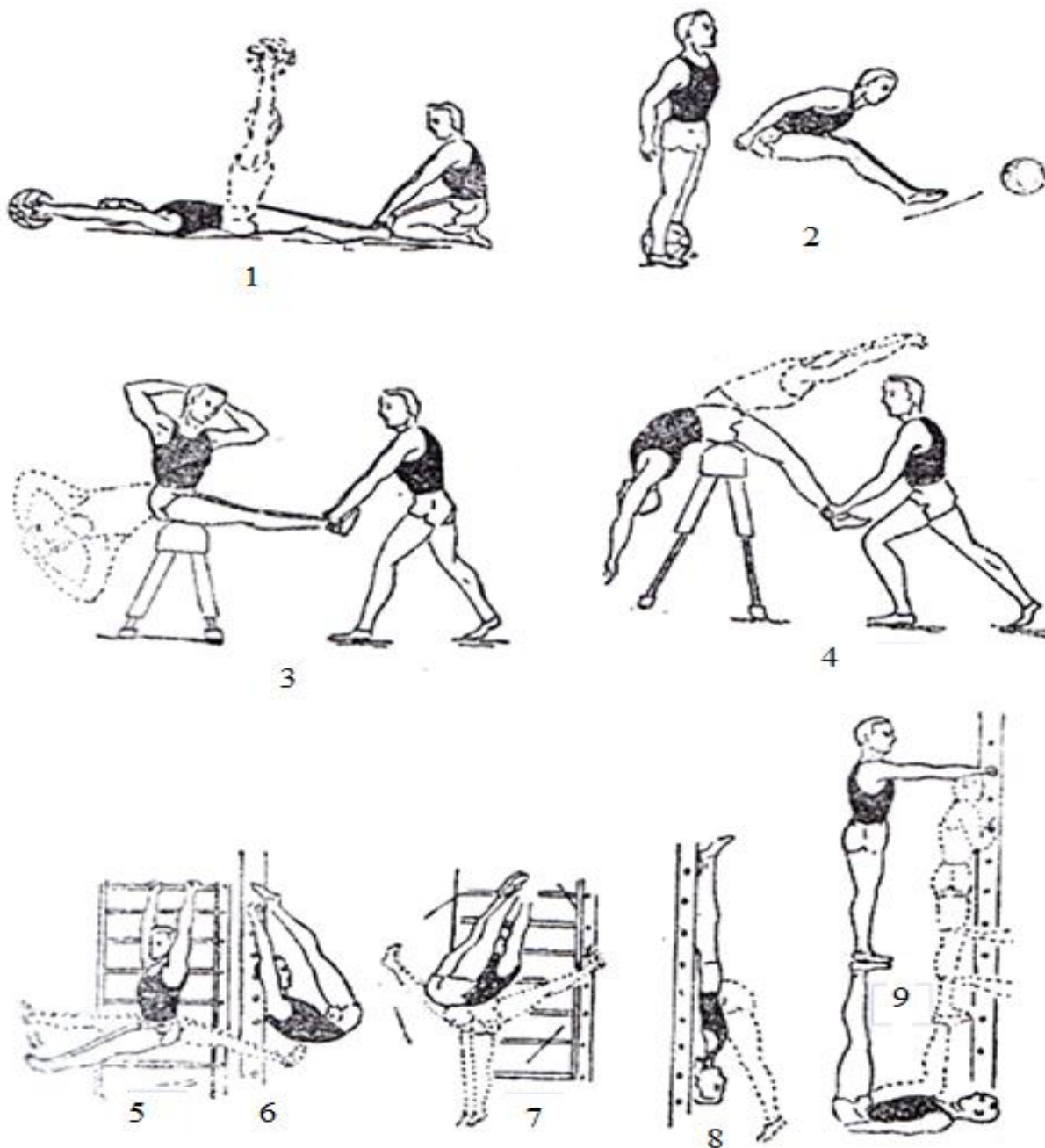
5. Gimnastika devorida oyoqlarni juftlab osilib turgan holda ularni ikki tomonga siltab ko'tarib-tushirish. Mashq katta amplituda bilan bajariladi; sur'ati – o'rtacha (5-rasm).

6. Gimnastika devorida osilib turadigan holatda oyoqlarni ko'tarish. Rostlangan oyoqlar qo'llar tutib turgandan yuqoriroqdagi poyaga tez tekkiziladi, keyin asta-sekin tushuriladi; sur'ati – o'rtacha (6-rasm).

7. Gimnastika devoridan oyoqlarni ikki tomonga aylantirish. Aylanalar rostlangan oyoqlar bilan bajariladi; sur'at – sust (7-rasm).

8. Gimnastika devorida bukilib osilgan holatda oyoqlarni ko'tarib-tushurish. Rostlangan oyoqlar tez yuqoriga ko'tariladi va asta-sekin dastlabki holatga qaytadi; sur'ati – o'rtacha (8-rasm).

9. Sherik chiqib olgan oyoqlar chalqancha yotgan holatda bukib yoziladi. Sherik gimnastika devori poyasini qo'llari bilan ushlaganicha mashq qiluvchining oyoq kaftlariga tik turadi; sur'ati – sust (9-rasm).



10. Oldindagi oyoqni bukkan holda prujinasimon harakat qilish. Oyoqlarni galma-gal almashib bajarish; sur'ati – tez (10-rasm).

11. Oyoqlarni oldinga orqaga kerib, prujinasimon tebrangan holda uzunasiga shpagat holatigacha tushish. Oyoqlar holati o'zgartiriladi. Prujinasimon tebranishlarni bajarganda gavda to'g'ri tutiladi (11-rasm).

12. O'tirgan holatda gavdani oldinga engashtirish. Chap oyoq oldinga rostlangan holatda, uchi o'ziga tortilgan, o'ng oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, yon tomonga surilgan. Oyoqlar holati almashtiriladi. Gavda oldinga engashtirilganida, oldindagi oyoq bukilmaydi, bukilgan oyoqning esa tizzasi yuqoriga bir oz ko'tariladi, sur'ati – o'rtacha va tez (12-rasm).

13. Gavdani o'ng va chap tomonga burish, oyoqlar ikki tomonga keng kerilgan, shuningdek, tos ham buriladi; sur'ati – o'rtacha (13-rasm).

14. Gavdani oldinga engashtirib, tirsak bo'g'imlarini, keyin esa boshni yerga tekkizish. Oyoqlar yon tomonga imkon qadar keng keriladi. Gavda engashtirilganda oyoqlar to'g'ri tutiladi. 3-4 marta engashgandan so'ng gavda rostlanadi; sur'at – o'rtacha (14-rasm).



15. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, orasini ochish va yana birlashtirish, qo'llar yon tomonda yoki belda; sur'ati – o'rtacha yoki tez (15-rasm).

16. Gimnastika devorini ushlab, undan 100-110 *sm* uzoqlikda turgan holatda silkinch oyoqni oldinga va orqaga siltash kerak. Galma-gal oyoq harakatini almashtirib bajarish; sur'ati – o'rtacha va tez (16-rasm).

17. G'ov yoki gimnastika devoridan 100-120 *sm* uzoqlikda turgan holatda siltanuvchi oyoqqa gavdani engashtirishlarni bajarish. Siltanuvchi oyoq g'ovga tovon bilan tayanadi. Oyoqlar holatini almashtirish. Gavdani oldinga siltab engashtirish kerak. Buning uchun avval u dastlabki holatdan keskin orqaga harakatlantiriladi. Gavda oldinga engashtirilganda, tayanch oyoq to'g'ri tutiladi va uchiga ko'tariladi, sur'ati – o'rtacha va tez (17-rasm).

18. Qo'llarni belga qo'yib, oyoqlar orasini yelka kengligida ochgan holatda tos bilan chap va o'ngga aylanma harakatlarni bajarish. Harakatlar shunday bajariladiki, oyoqlar va bosh bitta chiziqda bo'lishi kerak; sur'ati – o'rtacha va tez (18-rasm).

19. Yelkada 16-24 *kg* yukni olib, gimnastik o'rindiqning ikki tomoniga oyoqlarni kergan holatda turiladi va sakrab o'rindiq ustiga chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turiladi. Mashq oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (19-rasm).

20. Ikkita gimnastik o'rindiq ustiga oyoqlarni kerib chiqib, qo'lda 16-24 *kg* li toshni ushlab o'tiriladi va signal bilan yuqoriga sakrab yana joyiga tushadi; sur'ati – o'rtacha (20-rasm).

21. Yelkaga 16-24 *kg* yukni olib, har qadamda yuqoriga sakrab yurish. Sakrashlar imkon qadar yuqoriroq bo'lishiga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (21-rasm).

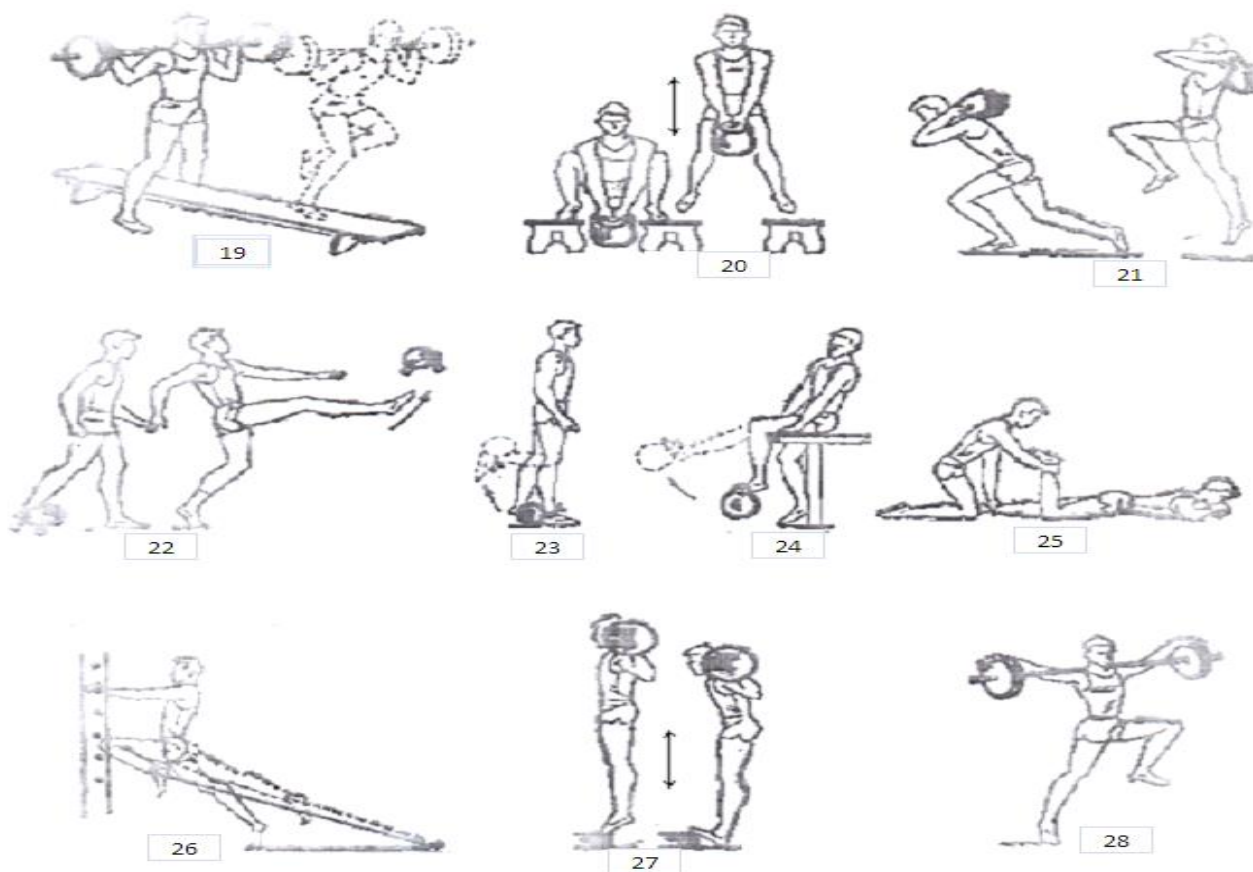
22. Joyda turib bitta oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, uni oldinga-yuqoriga irg'itish. Mashqni bajarayotganda gavdani oldinga juda egilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Irg'itayotgan oyoq tizza bo'g'imidan bukilmaligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha (22-rasm).

23. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavdani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha (23-rasm).

24. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 *kg* li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukilmaligi kerak. Mashqni oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha (24-rasm).

25. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Sherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lgunicha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (25-rasm).





26. Egik gimnastik o'rindiqqa bitta oyoqni tizza bo'g'imidan bukkan holda chiqarib, ikki qo'l bilan gimnastik devorni ushlab yotiladi. Bitta oyoq esa yerga tayanib turadi. Ikkala qo'l bilan gavgdani oldinga tortiladi va gavgda tiklanadi. Mashqni oyoqlar holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – sust (26-rasm).

27. 10-15 *sm* li tepalikka oyoq uchini qo'yib, yelkaga 30-35 *kg* og'irlikdagi shtangani olib turiladi. Sekin-asta oyoqlar uchiga ko'tariladi. Mashq bajarilayotganda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha (27-rasm).

28. 25-30 *kg* li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, yonga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarilayotganda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (28-rasm).

29. 25-30 *kg* li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, to'g'riga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarilayotganda gavgdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha (29-rasm).

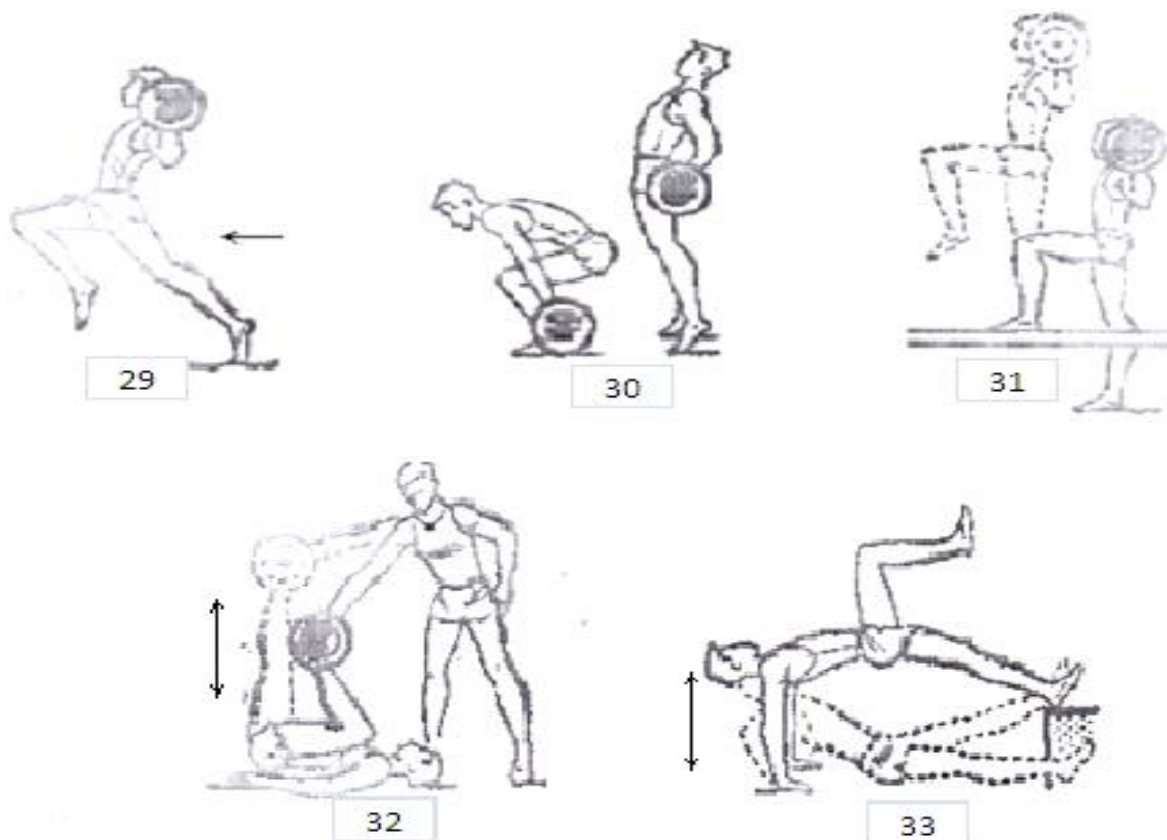
30. 40-45 *kg* li shtangani orqa tomondan ko'tarib, gavgdani rostlab, oyoqlar uchiga ko'tarilish (30-rasm).

31. 25-30 *kg* li shtangani yelkaga qo'yib, gimnastik o'rindiqqa yondan bir oyoqda sakrab chiqish. Gavgdani to'g'ri tutishga ahamiyat berish kerak (31-rasm).

32. Chalqancha yotgan holda 30-35 *kg* li shtangani oyoq kaftlariga qo'yib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan bo'ladi. Asta-sekin oyoqlarni to'g'rilab,

shtangani yuqoriga ko'tarish kerak. Sherikning xavfsizligini ta'minlash maqsadida shtangani bir kishi nazorat qilib turadi; sur'ati – sust (32-rasm).

33. 45-50 sm li balandlikka oyoqlarni chiqarib, qo'llar yerga tayangan holda chalqancha yotiladi. Bir vaqtning o'zida qo'llarga tayanib gavnani yuqoriga ko'tarish. Navbati bilan goh chap oyoq, goh o'ng oyoqni yuqoriga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha (33-rasm).



34. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llab og'irligi 30-35 kg bo'lgan shtangani pastdan ushlab goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burilishlarni bajarish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavnani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga e'tibor berish lozim (34-rasm).

35. Stol yoki gimnastik o'rindiqqa o'tirib, oyoqlar uchi bilan gimnastik narvonni tutgan holda yelkaga 25-30 kg li shtangani olib, gavnani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavnani to'g'ri tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmassligiga e'tibor berish kerak (35-rasm).

36. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llab og'irligi 5-10 kg bo'lgan shtanga pallasini yonda ushlanadi va qo'llar ikki tomonga kerilgan. Shu holatda gavnani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavnani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilmassligiga e'tibor berish lozim (36-rasm).

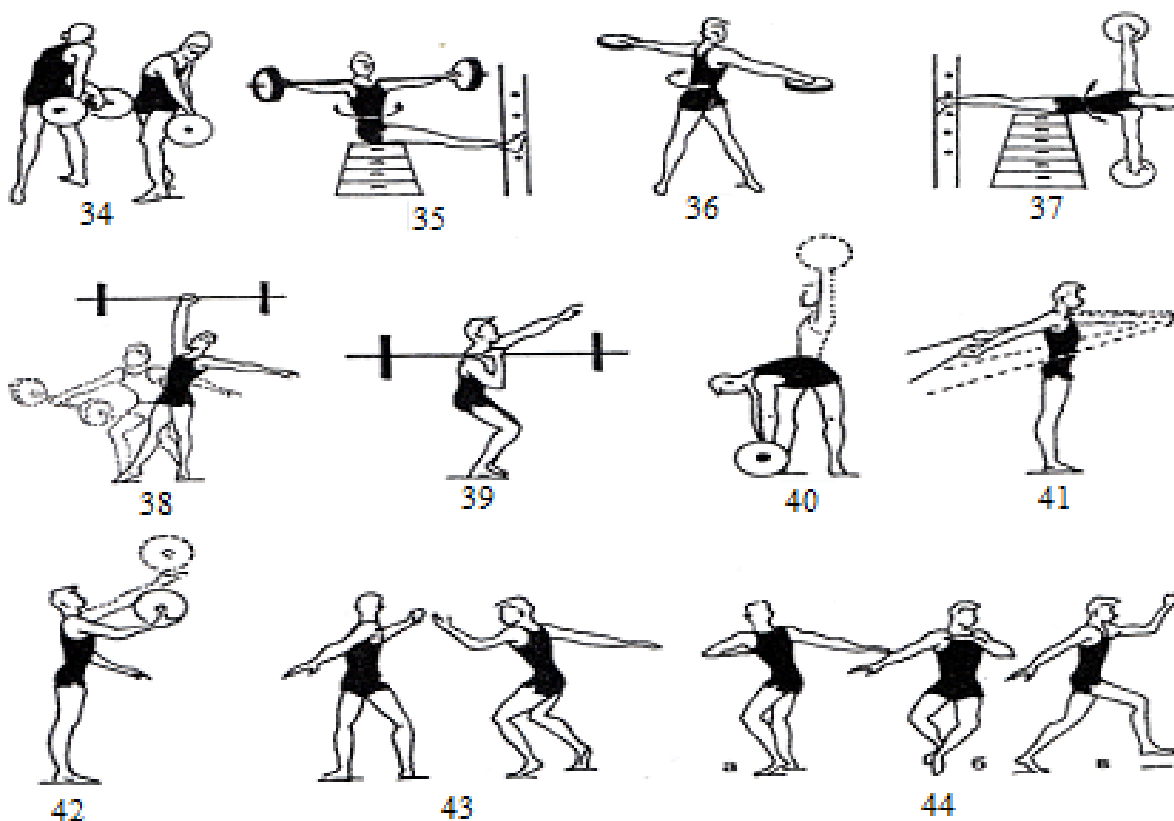


37. Xuddi shu mashq, faqat endi gimnastik o'rindiqlarda pastga qarab yotib, oyoqlar uchi bilan gimnastik narvon poyasini tutgan holda gavadani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavadani gorizontal holda tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim (37-rasm).

38. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'l yuqorida og'irligi 15-20 kg bo'lgan shtangani ushlab, shtanga ushlagan qo'l tomonga, ya'ni yonga bir qadam tashlanadi va shu qo'lni shtanga bilan yonga tushiriladi. Navbati bilan shtangani boshqa qo'lga olib mashq bajariladi. Mashqni bajarayotganda gavadani to'g'ri tutishga va qo'l tirsak bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish kerak (38-rasm).

39. Oyoqlar juft, bir qo'lga og'irligi 20-25 kg bo'lgan shtanga olib tirsaklarni bukib-yozish. Qo'llarni bukib-yozayotib, bir vaqtning o'zida oyoqlar ham bir oz bukiladi. Mashq bajarilayotganda gavadani to'g'ri tutib, shtangani yelkaga to'liq tushurib, qo'llar yana to'liq yoziladi. Shtangani boshqa qo'lga olib mashq davom ettiriladi (39-rasm).

40. Oyoqlar yelka kengligida, og'irligi 30-35 kg bo'lgan shtangani yondan ikki qo'llab ushlab yuqoriga ko'tariladi. Shtangani yuqoriga ko'targanda oyoqlar joyida bo'lib, gavda yon tomonga buriladi. Mashq gavadani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish bilan davom ettiriladi. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavadani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim (40-rasm).



41. Oyoqlar juft holatda, gavdani tik tutib, mahkam asosga bog'langan rezina arqonni ikkala qo'lda orqadan ushlab, galma-gal goh o'ng qo'lni, goh chap qo'lni oldinga tortish. Mashqni tez sur'atda qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukmasdan bajarish (41-rasm).

42. Oyoqlar juft holatda, gavdani tik tutib, 5 kg li shtanga pallasini bir qo'lda ushlagan holda ko'krak oldidan yuqoriga aylantirib uloqtirish va ikkinchi qo'lda uni ilib olish. Mashq qo'llarni almashtirib bajarish bilan davom ettiriladi (42-rasm).

43. Oyoqlar yelka kengligida, qo'lda xuddi disk bordek yonga burilishlarni amalga oshirish. Gavdani yonga burayotganda tizzilar bir oz bukiladi va gavda to'g'rilanayotganda oyoqlarda tik turiladi (43-rasm).

44. O'ng oyoqni oldinga qo'yish bilan burilishni taqlid qilish (44-rasm).

### **Nazorat savollari:**

1. Ushlashlarning turlari.
2. Statik va dinamik startlarning bir-biridan farqi.
3. Dinamik startda cho'kkalash boshlanishidan oldin shtangani ko'tarishda nechta faza mavjud?
4. Dast ko'tarish va siltab ko'tarishni bajarishda shtanga ostiga cho'kkalashning oqilona usuli.

### **Adabiyotlar**

- Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1972.
- Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. М., ФиС, 1988.
- Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. Свердловск: изд. Урал ун-та, 1989.
- Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов. М., Советский спорт, 2005.
- Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет. М., ФиС, 1982.
- Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. Учеб. пособие для тренеров. М., ФиС, 1986.
- Роман Р. Тренировка тяжелоатлета в двоебье. М., ФиС, 1974.
- Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. 2-е изд., М., ФиС, 1986.
- Тяжелая атлетика. Учебник. Под общей редакцией А.Н. Воробьев. М., ФиС, 1998.

## OG'IR ATLETIKA MUSOBAQA QOIDALARI

### *Musobaqa dasturi.*

1. Musobaqa Xalqaro og'ir atletika Federatsiyasining "Musobaqa qoidalari"ga ko'ra ikki kurash bo'yicha o'tkaziladi.

A. Dast ko'tarish.

B. Siltab ko'tarish.

2. Musobaqa har bir vazn toifasidagilar uchun bir kunda o'tkaziladi. Oldin dast ko'tarish, so'ngra siltab ko'tarish bajariladi.

3. Musobaqada har bir mashqni bajarish uchun 3 marotaba urinish beriladi.

### *Vazn toifasi.*

1. Xalqaro og'ir atletika Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan erkaklar va yoshlar 8 ta vazn toifalari: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 va +105 kg.

2. Xalqaro og'ir atletika Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan ayollar va yosh ayollar 7 ta vazn toifalari: 48, 53, 58, 63, 69, 75, va +75 kg.

### *Musobaqa tasnifi.*

Og'ir atletika sportida musobaqalar o'tkazish tasnifi bo'yicha o'tkaziladi:

- shaxsiy, jamoa va shaxsiy-jamoa.

Har biri yakka bo'lgan taqdirda musobaqa xarakteri musobaqa dasturida aniqlanadi.

### ***Qur'a tashlash va qatnashchilarning vaznini o'lchash.***

#### *Qur'a tashlash:*

1. Har bir vazn toifasi uchun musobaqalar boshlanishidan 2 soatu 15 daqiqa oldin vaznini o'lchash xonasida sportchilarning o'zlari yoki ularning vakili qur'a tashlaydi.

2. Qur'a tashlash musobaqa kotibi va hakamlar uchligi nazorati ostida vazn o'lchashdan 15 daqiqa oldin o'tkaziladi.

3. Bordi-yu, sportchi yoki uning vakili ba'zi sabablarga ko'ra qur'a tashlashga kechiksa, unda musobaqa kotibi ularning o'rniga raqam tortib oladi.

4. Agar musobaqalar ikki yoki undan ortiq vazn toifadagi sportchilar bir vaqtning o'ziga o'tkaziladigan bo'lsa ham, bari-bir qur'a tashlash har bir toifadagilar uchun alohida o'tkaziladi.

#### *Vaznini o'lchash:*

1. Har bir vazn toifasi vaznini o'lchash musobaqalar boshlanishidan 2 soat oldin boshlanadi va 1 soat davom etadi.

2. Qur'a tashlashdan o'tgan qatnashchi mabodo vazn o'lchashga kelmasa, uning keyingi vazn toifasidagilar musobaqalarida qatnashishiga ruxsat berilmaydi.

### ***Qatnashchilarning huquqi va vazifalari.***

#### *Qatnashchilarning huquqlari.*

1. Qatnashchi hakamlariga shtanganing dastlabki va keyingi galgi og'irlikga va boshqa masalalarga oid talabnoma hamda qayta talabnomalar

xususida faqat o'z jamoasining vakili, sardori yoki musobaqa qatnashchilari yonidagi hakamlar orqali murojaat qilish huquqiga egadir.

2. Ushbu musobaqada faqat birgina og'irlik vaznida qatnashishi mumkin.

*Qatnashchilarning vazifalari.*

1. Qatnashchi musobaqalar to'g'risidagi qoidalar va musobaqa Nizomini bilishi shart.

2. Musobaqalar o'tkazish qoida va tartiblarini buzgan qatnashchi ogohlantiriladi. Qoidani qayta buzganda bosh hakamlar hay'atning qarori bilan u musobaqadan chetlashtirilishi mumkin.

3. Qatnashchilar shtanga o'qini tutib mashq bajarayotganlarida ko'tarishni yengillashtiradigan yordamchi vositaliridan foydalanishlari taqiqlanadi.

4. Musobaqa qatnashchisi musobaqa boshlanishiga 15 daqiqa qolganda saflanish uchun qatnashchilar hakami yoniga kelishi va tanishtirish safiga turishga tayyor bo'lishi shart. Tanishtirishga kelmagan yoki safni tashlab chiqib ketgan qatnashchi tomosha tamom bo'lmasdan musobaqada chetlatiladi.

*Mashqlarni bajarish qoidalari.*

1. Barcha mashqlarni bajarish uchun shtanga taxtasupaga uning old parallel tomoniga (muvoziy holda) qo'yiladi.

2. Har bir mashq – qo'llar tik ko'tarilgan va shtangani qimirlatmay turilgach to'liq bajarilgan hisoblanadi. Shtanga “tushirilsin” ishorasidan keyin taxtasupaga tushirilishi kerak. Belgilab olish chog'ida atletikachining oyoqlari, qo'llari, gavda tik va qimirlamay turishi kerak, oyoq uchlari bir chiziqqa joylashib, shtanga parallel holda turishi lozim.

3. Qatnashchi barcha mashqlarni bajarganda shtanga o'qini ust tomonidan ushlashga majbur.

4. Mashq belgilangan ma'lum hajmdagi taxtasupa ustida bajarilishi kerak. Agarda qatnashchi taxtasupadan tushib ketib, bir yoki ikki oyog'i yerga tushib ketsa yoxud shtangani taxtasupadan tashqariga chiqarib yuborsa, bunda u mashqni bajara olmagan hisoblanadi.

5. Mashq bajarayotganda taxtasupa tananing oyoq yuzasidan boshqa biror-bir qismi tegmasligi kerak. Shtanganing o'qiga harakat to'xtamagandagina oyoqlarni tizzadan yuqori qismi tegishiga ruxsat etiladi.

6. Belgilab olingandan keyin shtanga tashlab yuborilmay taxtasupaga asta tushiriladi. Atletikachi shtanganing g'ildiraklari yerga tekkunga qadar shtanganing o'qini qo'ldan qo'yib yubormasligi kerak. Agar u (shtangani bilmasdan yoki to'satdan) tushirib yuborsa, natija hisoblanmaydi. Shtanganing g'ildiraklari rezina bilan qoplangan bo'lsa, dastasi belgacha tushirilishiga ruxsat etiladi.

Agar qatnashchi “turilsin!” ishorasidan keyin shtangani yelkasidan oshirib orqaga tushirib yuborsa, ko'targan og'irligi hisobga olinmaydi.

7. Bajarilgan mashqning to'g'riligining hakamlarning ko'pchiligi: katta va ikkala yondagi hakamlar belgilaydi.

Bajarilgan mashqning to'g'riligi hakamlar uchligining qarori yoritish signalizatsiyasi orqali e'lon qilinadi: mashq to'g'ri bajarilganda oq chiroq, noto'g'ri bajarilganda qizil chiroq yonadi. Agar yoritish signalizatsiyasi bo'lmasa, unda hakamlarning qarori tegishli rangdagi bayroqchalar ko'tarish orqali e'lon qilinadi.

8. Taxtasupadagi hakamlar uchligi chiqargan qaroriga bildirilgan norozilik jamoalar vakili tomonidan og'zaki tarzda, oliy hakamlar hay'ati (jurisi)ga faqatgina o'z qatnashchisiga tegishli bo'lgan navbatdagi sportchi taxtasupaga chiqishiga qadar beriladi. Norozilik tahlil etilayotgan vaqtda uzil-kesil bir fikrga kelinguncha musobaqa to'xtatib turiladi.

9. Taxtasupadagi shtangani musobaqalar chog'ida faqatgina navbatdagi mashqni bajarish uchun chaqirilgan qatnashchi yoki ko'makchilar tuzatib qo'shishga haqlidirlar.

10. Dast ko'tarishda nol baho olgan atletikachi siltab ko'tarish musobaqalarini davom ettirishi mumkin. Agarda musobaqalar zachyoti faqat ikki kurashda borsa, unda juri sportchini siltab ko'tarish mashqiga qo'shmasligi mumkin.

#### *Dast ko'tarish.*

1. Dast ko'tarish bir harakat bilan bajariladi. Bunda shtanga uzluksiz bir harakat bilan tik qo'llarda bosh uzra ko'tariladi. Shtanga tik tutilgan qo'llarda, yuqorida turganda, oyoqlar bir chiziqda va gavda tekis turishi, oyoq uchlari shtanganing o'qiga muvoziy holatda bir chiziqda bo'lishi kerak. Shtanga shu holatda hakamning "tushirilsin!" degan ishorasigacha qayd qilingan bo'lishi kerak.

2. Dast ko'tarish mashqi bajarilayotgan paytda:

- shtangani ko'tara turib to'xtab qolish;
- shtangani osilgan holatdan ko'tarish;
- qo'llar to'g'rilangandan keyin tirsaklarni bukish yoki to'g'rilash man qilinadi.

#### *Siltab ko'tarish.*

1. Siltab ko'tarish ikki usul bilan bajariladi:

*Birinchi usul* – shtangani uzluksiz harakat bilan ko'krakkacha ko'tariladi.

*Ikkinchi usul* – ko'krakdan siltab ko'tarish. Uninig quyidagi holatlardan: shtanga ko'krakda, oyoqlar to'g'rilanganda va oyoq uchlari uning o'qiga muvoziy chiziqda turgan holatda bajarishga ruxsat etiladi.

2. Siltab ko'tarish shtangani ko'krakka olishni bajarish vaqtida quyidagilarga ruxsat etilmaydi:

- qo'llarni shtangani o'qi ostiga qo'yish chog'ida va cho'nqayib o'tirishdan turish holatiga o'tishda qo'llar bilan songa har qanday tegishga;

- ko'krakka ikki (va undan ortiq) harakat usulida ko'tarishga;
- har qanday ko'tarishda qo'llardan oldin shtanganing o'qi ko'krakka tegishiga;

- shtangani ko'tarayotganda to'xtab qolishga;
- shtangani osilgan joydan ko'tarishga;
- gavdaning oyoq yuzidan tashqari biror-bir joyi taxtasupaga tegishiga.

3. Shtangani ko'krak oldidan siltab ko'tarishda quyidagilar:

- shtangani tik bo'lmagan qo'llarda siltab ko'tarish (bir yoki ikki qo'llab zo'riqib siqishga);

- qo'llarni to'g'rilash chog'ida to'xtab qolishga;

- "tushirilsin!" buyrug'i berilguncha qo'llar (qo'l)ni tirsakdan bukish va yozishga;

- bir martadan boshqa siltashga yoki ko'krak oldidan yana bir siltab urinishga (ko'tarishga) ruxsat etilmaydi.

*Shtanga yoniga kelish va toshga-tosh qo'shish.*

1. Barcha musobaqalarda Nizomda belgilab qo'yilgandek, turli razryaddagi atletikachilar va razryadlaridan qat'i nazar, barcha qatnashchilar har bir mashqni bajarish uchun shtangani yoniga uch bor kelishiga haqlidirlar.

2. Mashqqa tayyorgarlik ko'rish va uni bajarish uchun 1 daqiqadan ko'p vaqt berilmaydi. 30 soniya o'tgach, hakam "30 soniya o'tdi!" deb ogohlantiradi. Vaqt qatnashchining shtanga yoniga chaqirilgan lahzadan boshlab, uni tizzadan ko'targunicha qadar hisoblanadi. Agar qatnashchi 1 daqiqada mashqni bajarishga kirishmasa, unda uning vaqti foydalanilgan hisoblanadi.

Agar qatnashchi taxtasupaga ketma-ket ikki (uch) marta chaqirilsa, bunda unga mashqni bajarish uchun 2 daqiqa beriladi, 1 daqiqa o'tgach, "1 daqiqa o'tdi!" degan ovoz eshitiladi. Agar qatnashchi 2 daqiqa ichida mashqni bajarishga kirishmasa, uning vaqti foydalanilgan hisoblanadi. Qatnashchining rekord o'rnatish uchun to'rtinchi urinishiga 2 daqiqa beriladi, 2 daqiqa o'tgach, u ogohlantiriladi.

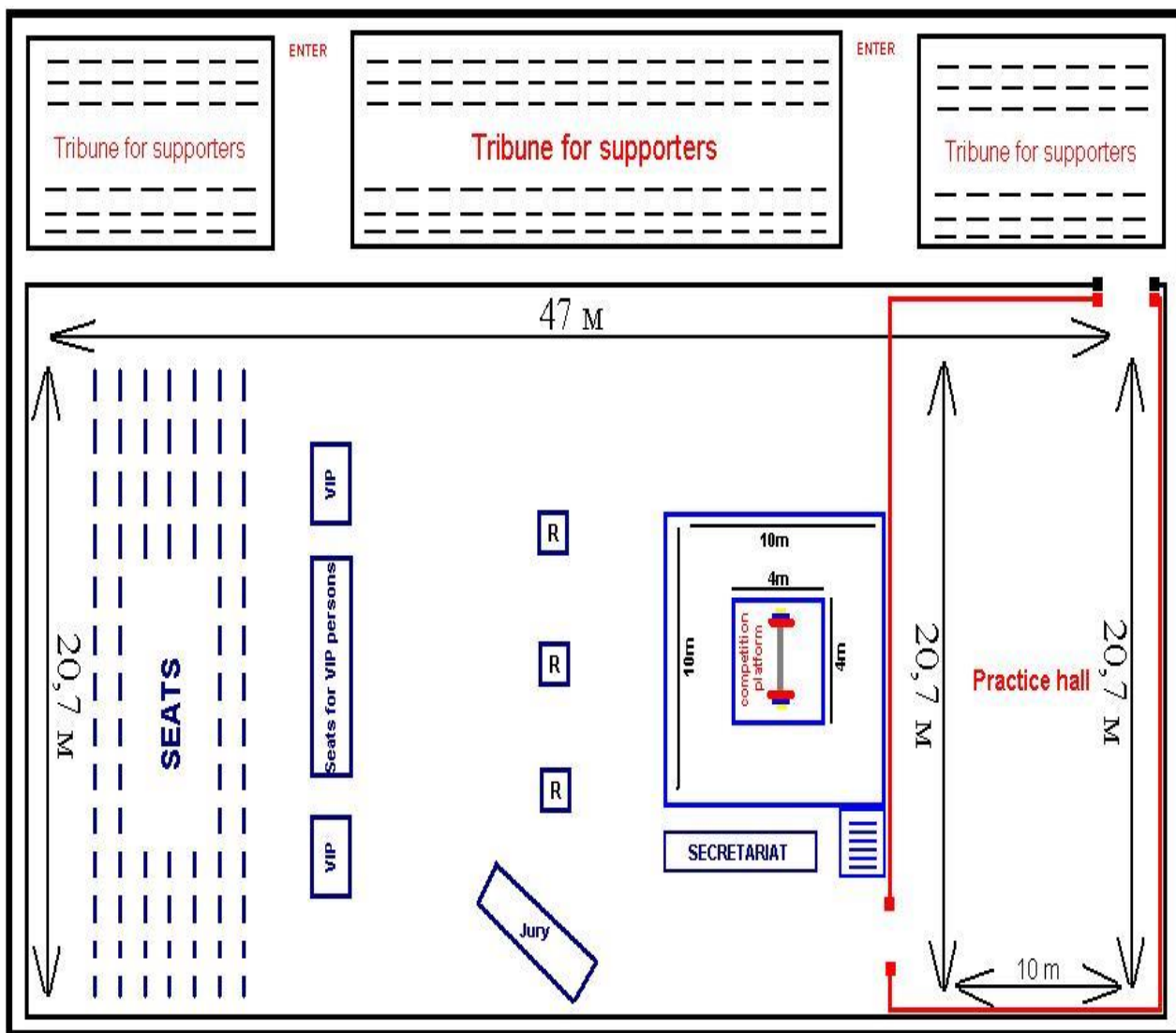
3. Agar mashq bajarilayotganda shtanga tizzalardan yuqoriga ko'tarilsa, unda shtanga yoniga kelish vaqti foydalanilmagan hisoblanadi. Qatnashchining shtangaga chaqirilgan lahzadan boshlab qolgan 1 (2) daqiqa vaqti o'tguncha qadar, boshlangan mashqni qaytadan davom ettirishga haqlidir. Agar taxtasupa yoki shtanga nosoz bo'lsa, atletikachi hakamlar hay'atining ruxsati bilan shtanga yoniga qaytadan chaqirilgunga qadar taxtasupaning tashqarisiga chiqib ketishi mumkin. Bunday vaqtda sekundomer to'xtatiladi.

*Chaqirish tartibi.*

1. Taxtasupaga birinchi bo'lib quyidagilar chaqiriladi:

- kam og'irlikka talabgorlar shtanga yoniga kelishiga (foydalanilgan kelib-ketishlarining miqdoridan qat'i nazar);

- qur'a tashlashda kam songa ega bo'lganlar (agar bir necha atletikachilar bir xil og'irlikdan boshlasalar);
- shtanga yoniga kelishdan kam foydalanganlar;
- kam og'irlikdan boshlagan va qur'a tashlashda kam songa ega bo'lganlar va uchinchi marta shtanga yoniga kelgan bir xil og'irlikka talabgorlar;
- shtanga yoniga uchinchi marta kelgan bir xil og'irlikdagi (boshlang'ich og'irigidan va qur'a tashlashdan qat'i nazar, lekin ikkinchi marta kelishida turli og'irlikka ega bo'lganlar);
- uzoqroq muddat dam olganlar.



*Musobaqa o'tkazish zali.*

1. Musobaqalar o'tkaziladigan taxtasupaga yaqin yerda qatnashchilar taxtasupaga chiqishlaridan oldin foydalanishlari uchun kerak bo'lgan magneziya va kanifolli stolcha qo'yilgan bo'lishi lozim.

2. Mashq bajarilganligi haqida to'g'ri ma'lumot berish uchun hakamlar ixtiyorida ikki rangdagi signalizatsiya, shuningdek, oq va qizil rangdagi bayroqchalar bo'lmog'i darkor.

3. Musobaqalar paytida qatnashchilarning dam olishlari uchun tegishli asboblardan bilan jihozlangan alohida xona ajratilgan bo'lishi kerak.

4. Musobaqa qatnashchilari taxtasupaga chiqish oldidan chigil yozishlari uchun yetarli miqdorda shtangalar, kanifol, magneziyalar bor alohida joy ajratilishi darkor.

5. Musobaqalar o'tkaziladigan joyda tomoshabinlar bilan qatnashchilarni tanishtirish uchun mashqning nomi, vazn toifasi, shtanganing og'irligi, rekordlar va hokazolar to'g'risida axborot berib turadigan namoyish shiti yoki yorug'lik tablosi o'rnatiladi.

6. Hakamning ixtiyorida 2 va 3 daqiqa sanog'iga ega bo'lgan elektr sekund o'lchagich bo'lishi lozim.

7. Respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalar o'tkazishda musobaqa bayonnomalari bilan tanishtirib boruvchi namoyish shiti yoki yorug'lik tablosi o'rnatiladi.

**Shtanga.** Erkaklar musobaqalarida shtanga grifi 20 kg ni, uzunasiga u 2 metr 20 santimetrni, ayollar uchun shtanga grifi vazni 15 kg ni, uzunasiga 2 metr 10 santimetrni tashkil etadi. Shtangadagi har bir vazn yoki disk rangli kodlanishiga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Qizil – 25 kg, ko'k – 20 kg, sariq – 15 kg, yashil – 10 kg, oq – 5 kg, qora – 2,5 kg, metalin – 2; 1,5; 1; 0,5 kg. Disklarni mahkamlash uchun har biri 2,5 kg og'irlikdagi qulflar qo'llaniladi.



## **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

Барчуков И.С. Физическая культура. Учебное. пособие для вузов. М., ЮНИТИ-ДИНА, 2003.

Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. учебник для вузов. М., ФиС, 2005.

Matkarimov R.M. O'gir atletika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T., O'zbekiston, 2015.

Маткаримов Р.М. Тяжелая атлетика. Учебник. Т., УзГИФК, 2005.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждает. М., ООО «изд. АСТ», 2004.

## Mundarija

Kirish.....	3
Og'ir atletikaning rivojlanish tarixi.....	4
O'zbekistonda og'ir atletika sport turini rivojlanish tarixi.....	7
O'zbekiston og'ir atletikachilarining xalqaro musobaqalardagi g'ala- balari.....	9
Mustaqillikdan so'ng og'ir atletikachilarimizning xalqaro maydon- lardagi ishtiroklari.....	10
Og'ir atletika mashqlarining texnikasi.....	14
Dast ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari.....	14
Dast ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.....	15
Dast ko'tarish paytidagi yakunlovchi harakatlar texnikasi asoslari.....	19
Siltab ko'tarishni bajarish texnikasi asoslari.....	20
Siltab ko'tarishni bajarishda harakatlarning tuzilishi.....	21
Ko'krakka ko'tarish.....	23
Ko'krakdan ko'tarish.....	24
Ko'krakdan ko'tarishda yakunlovchi harakatlar.....	27
Og'ir atletika musobaqa mashqlarini tehnikasini o'rgatishda egiluvchanlik mashqlarini o'rni.....	27
Og'ir atletika musobaqa qoidalari.....	35
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	41

*Muharrir M.Ayxodjayeva*  
*Texnik muharrir Sh.Daminov*

Bosishga ruxsat etildi 05.02.15. Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Hajmi 2,9 fiz.b.t.  
50-16 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa. 168-son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'ch, 2.  
O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'ch, 2.

## *Qaydlar uchun*