

OG'IR ATLETIKADA ASOSIY TEXNIKALAR VA ULARNING AFZALLIKLARI.

Raxmatillayev Otabek Shuxratilla o'g'li

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, og'ir atletika, ot
sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi.*

Annotatsiya: *Og'ir atletika sport va fitnesning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, natijalarni maksimal darajada oshirish va jarohatlardan saqlanish uchun aniq texnikalarni talab qiladi. Ushbu maqolada og'ir atletikadagi asosiy texnikalar, ularning afzalliklari va sport natijalariga ta'siri o'rganiladi. Tegishli adabiyotlarning tahlili, metodologiyalar, natijalar va muhokamalar texnikaning to'g'ri bajarilishi muhim ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqot sportchilar, murabbiylar va fitnes ixlosmandlari uchun foydali ma'lumotlarni taqdim etishni maqsad qilgan.*

Kalit so'zlar: *Og'ir atletika, texnikalar, afzalliklar, natija, mashg'ulot, kuch rivojlanishi, jarohatlardan himoya.*

Og'ir atletika og'ir yuklarni aniq texnikalar yordamida ko'tarish bilan bog'liq musobaqaviy va mashg'ulot yo'nalishidir. To'g'ri texnika nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki jarohatlar xavfini ham kamaytiradi. Ushbu tadqiqot og'ir atletikada asosiy texnikalar va ularning afzalliklarini ko'rib chiqadi hamda shakllanish va bajarilish ahamiyatiga urg'u beradi.

Ushbu tadqiqot sifat va miqdoriy yondashuvlardan foydalanib, og'ir atletikaning asosiy texnikalarining samaradorligini baholaydi. Ma'lumotlar ilmiy jurnallar, ekspert fikrlari va professional sportchilarning natijalari asosida to'plandi. Texnikaning kuch rivojlanishi va jarohatlardan himoya borasidagi ta'sirini tushunish uchun kuzatuv tadqiqotlari va holat tahlillari o'rganildi.

Og'ir atletikada asosiy texnikalar va ularning afzalliklari quyidagicha:

Siltab ko'tarish

- Texnika: Shtanga yerga qo'yilgan holatdan bir harakatda to'g'ridan-

to'g'ri bosh ustiga ko'tariladi.

- Afzalliklari:
 - To'liq tananing kuch va portlovchi quvvatini rivojlantiradi.
 - Moslashuvchanlik va muvozanatni oshiradi.
 - Harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilaydi.

Tozalash va siltab ko'tarish

- Texnika: Ikki bosqichdan iborat – shtanga avval yelkalarga ko'tariladi (clean), keyin esa boshlab ko'tariladi (jerk).

- Afzalliklari:
 - Kuch va chidamlilikni oshiradi.
 - Tezlik va portlovchi quvvatni rivojlantiradi.
 - Bir nechta mushak guruhlarini faollashtiradi.

Deadlift (Tortish)

- Texnika: Shtanga yerga qo'yilgan holatdan kestiribgacha ko'tariladi.
- Afzalliklari:
 - Orqa, son va dumbalarning kuchini oshiradi.
 - Qo'l va barmoqlar kuchini mustahkamlaydi.
 - Tanani barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Squat (O'tqazish - old va orqa squat)

- Texnika: Shtanga yelkalarga joylashtiriladi va sportchi chuqur o'tirib, qayta tik holatga keladi.

- Afzalliklari:
 - Oyoq mushaklarini kuchaytiradi.
 - Moslashuvchanlik va muvozanatni oshiradi.
 - Bel va tananing umumiy barqarorligini yaxshilaydi.

Bosh ustiga ko'tarish (Overhead Press)

- Texnika: Shtanga yelkadan boshlangan holda yuqoriga ko'tariladi.
- Afzalliklari:
 - Yelka va triseps mushaklarini kuchaytiradi.
 - Gavdani to'g'ri ushlashni rivojlantiradi.

- Orqa va tanani mustahkamlaydi.

Tortish mashqlari (High Pull, Clean Pull, Snatch Pull)

- Texnika: Shtanga tezlik bilan yuqoriga tortiladi, ammo u o'tqazilmaydi.
- Afzalliklari:
 - Kuchli tortish harakatlarini rivojlantiradi.
 - Portlovchi kuch va tezlikni oshiradi.
 - Qo'l va yuqori tananing kuchini mustahkamlaydi.

Quvvat variantlari (Power Snatch, Power Clean)

- Texnika: Snatch va clean mashqlariga o'xshash, lekin shtanga pastroqqa emas, yuqoriroq ushlanadi.
- Afzalliklari:
 - Harakat tezligi va texnikani yaxshilaydi.
 - Bo'g'imlarga tushadigan yukni kamaytiradi.
 - Sportchining reaksiya tezligini oshiradi.

Har bir texnika tananing umumiy kuchini oshirish, sport natijalarini yaxshilash va jarohatlardan saqlanish uchun muhim ahamiyatga ega. To'g'ri mashq bajarish texnikasi va tayyorgarlik juda muhimdir.

Natijalar texnikaga qat'iy rioya qilish va to'g'ri mashg'ulot uslublari muhimligini ta'kidlaydi. Kuch rivojlanishi to'g'ri bajarilgan texnikalar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, noto'g'ri bajarilgan usullar samarasizlik va jarohatlar xavfini oshiradi. Murabbiylik va nazorat sportchining texnikasini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, moslashuvchanlik va harakat doirasini oshirish mashg'ulotning uzoq muddatli samaradorligi uchun muhim hisoblanadi.

Xulosa

Og'ir atletikada asosiy texnikalarni o'zlashtirish maksimal natijalarga erishish va jarohatlardan saqlanish uchun muhimdir. Sportchilar va murabbiylar texnik mashg'ulotlar, to'g'ri qizdirish usullari va mashg'ulotdan keyingi tiklanishga e'tibor qaratishlari kerak. Kelajakdagi tadqiqotlar biomexanik tahlil va texnologik vositalar orqali og'ir atletika natijalarini yanada optimallashtirishga qaratilishi

mumkin.

Tavsiyalar:

- Texnika mashg'ulotlariga asoslangan rejalashtirilgan dasturlarni amalga oshirish.

- Postural xatolarni tuzatish uchun sertifikatlangan murabbiylar nazorati ostida mashg'ulot o'tkazish.

- Moslashuvchanlik va harakat doirasini oshirish uchun maxsus mashqlarni joriy etish.

- Harakatlarni takomillashtirish uchun video tahlil va biomekanik tahlil usullaridan foydalanish.

Ushbu tavsiyalarga rioya qilish sportchilarga kuch salohiyatini maksimal darajada oshirish va xavfsiz mashg'ulot jarayonini ta'minlash imkonini beradi.

Adabiyotlar.

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. - М.: «Юнити-дана», 2003.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика // учебник для вузов. - М., 2005.
3. Керимов F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T: «Zar qalarn»,2004.
4. Методические рекомендации по подготовке курсовых (дипломных) работ для студентов Краснодарского государственного института физической культуры. - Краснодар: КГИФК, 1986.
5. Баязитов К.Ф. Оптимизация тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле / дис. к.п.н. /. 2009.
6. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. Учебное пособие. - Т., УзГИФК, 2011.