

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ИЧКИ ИШЛАР ВАЗИРЛИГИ  
МАЛАКА ОШИРИШ ИНСТИТУТИ

**А.Ш.Усманов**

**Ф.Х.Тўраев**

**ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ ХОДИМЛАРИ УЧУН  
ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИ**

**Ўқув-услубий қўлланма**



**Тошкент – 2022**



*Ўқув-услубий қўлланма Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институтининг 2022 йил «\_\_\_» \_\_\_\_\_ даги Илмий кенгашида кўриб чиқилган ва маъқулланган. \_\_\_ - сонли баённома.*

### **Т у з у в ч и м у а л л и ф л а р :**

Ички ишлар вазирлиги Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли бошлиғи, полковник А.Ш.Усманов, катта ўқитувчиси майор Ф.Х.Тўраев,

### **Т а қ р и з ч и л а р :**

Ички ишлар вазирлиги Академияси «Жанговар ва жисмоний тайёргарлик» кафедраси доценти, подполковник п.ф.н., доцент **А.А.Кочкаров**

Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия университети жисмоний маданият ва спорт фани доцент **Ш.С.Дилмуродов**

**Ички ишлар органлари ходимлари учун оғир атлетика машқлари: Ўқув-услубий қўлланма**

Ф.Х.Тўраев– Т., 2022. – 90 б.

Мазкур қўлланма ана шу мақсадда тайёрланиб, унда ҳуқуқ-тартибот органлари ходимлари томонидан жиноятчиликка ва ҳуқуқбузарликларга қарши курашда жисмонан бақувват, мард ҳамда жасур бўлишларида хизмат қилиш билан бирга соғлом турмуш тарзини олиб боришда бевосита муҳим ўрин тутди.

Қўлланма Ички ишлар вазирлиги таълим муассасаларининг тингловчи-курсантлари ҳамда амалиёт ходимларига мўлжалланган.

## К И Р И Ш

Инсоннинг соғлом ва баркамол вояга етишида спортнинг аҳамияти беқиёс. Зеро, ҳар томонлама етук инсонгина юрт тинчлиги ва осойишталиги, жамият фаровонлиги ва равнақиға муносиб ҳисса қўша олади. Бинобарин, мамлакатнинг эртанги куни ҳам ўсиб келаётган соғлом ва баркамол авлодға, уларнинг ақлий ва жисмоний салоҳиятиға чамбарчас боғлиқ.

Шу маънода, мустақиллик йиллари соҳаға қаратилган юксак эътибор самараси ўлароқ, мамлакатимизда спортни янада оммалаштириш ва ривожлантириш устувор вазифаға айланди. Ўтган йиллар мобайнида қабул қилинган қонунлар, ҳукумат қарорлари, айниқса янги таҳрирдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонуни юртимизда бу борада олиб борилаётган кенг кўламли ислохотларға мустаҳкам пойдевор вазифасини ўтамоқда.

Ҳозирги кунда мамлакатимизда спорт кенг ривожланиб бораётган бир вақтда, давлатимиз раҳбари Ш.М.Мирзаёев томонидан спортға ва ёш авлодни спорт билан мунтазам шуғулланиб боришиға алоҳида аҳамият беришлари биз мураббийларға катта маъсулият ва вазифалар белгилайди. Шу ўринда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида 2015 йил 4 сентябрь куни 394-сонли Ўзбекистон Республикаси Қонуни эълон қилинди.

Маълумки, ички ишлар органлари ходимларининг профессионал касб фаолиятини спорт, айниқса жанговор ва жисмоний тайёргарликсиз тасаввур этиб бўлмайди. Соҳа ходимларининг нафақат маънавий-маърифий билимлари, балки жанговор шайликларини ва жисмоний ҳолатини ҳам замон талаблари даражасида ошириб бориш жамиятда турли ҳуқуқбузарликлар ва жиноятларнинг олдини олишға, жамоат тартибини сақлашға, энг муҳими, юрт осойишталиғиға хизмат қилади.

Ушбу қўлланма ана шу мақсадда тайёрланиб, унда ҳуқуқ-тартибот органлари ходимлари томонидан жиноятчиликка ва ҳуқуқбузарликларға қарши курашда жисмонан бақувват, мард ҳамда жасур бўлишларида хизмат қилиш билан бирға соғлом турмуш тарзини олиб боришда бевосита муҳим ўрин тутади.

Мазкур дарсликда оғир атлетиканинг бир қатор турлари – оғир атлетика, тош кўтариш спорти бўйича машғулот олиб бориш атрофлича ёритилиб берилган.

Оғирликлар билан бажариладиган машқлар деярли ҳамма спорт турларида кучни ривожлантиришда энг самарали восита ҳисобланади. Оғир атлетикада мусобақалар бугунги кунга келиб иккита машқ бўйича ўтказилади: даст кўтариш ва силтаб кўтариш.

Оғир атлетика спорт тури дунёнинг кўпгина давлатлари, жумладан Эрон, Хитой, Корея, Россия, Беларус, Полша, Германия, Украина, Қозоғистон ва Болгарияда жуда ҳам кенг ривожланган бўлиб, ана шу юрт терма жамоалари Олимпиада ўйинларида, жаҳон чемпионатларида доимо кучли учликдан ўрин эгаллаб келмоқдалар.

Оғир атлетика мамлакатимизда ҳам кенг оммалашган спорт турлари қаторига киради. Мустақиллик йилларида мамлакатимиз спортчилари Осиё ўйинлари, шунингдек, турли даражадаги мусобақаларда доимий равишда ғолиб ва совриндорлар қаторидан ўрин олиб келмоқдалар. Олимпия ўйинларида эса спортчиларимиз кучли ўнликдан жой олдилар. Оғир атлетика спорт тури сифатида соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда ёшларни меҳнат фаолияти ва мудофаага тайёрлашнинг энг самарали воситаси ҳисобланади.

Оғирликларни кўтариш машқлари ҳар бир инсон учун табиийдир ва у соғлом бўлган барча ўсмирларга руҳсат этилади. Катта жисмоний кучга ва гўзал қадди-қоматга эришишни истамайдиган инсонни топиш мушкул. Лекин куч мушакларнинг ҳар томонлама уйғун ривожланиши ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. У спорт билан, жумладан, оғир атлетика билан шуғулланиш жараёнида ривожланади.

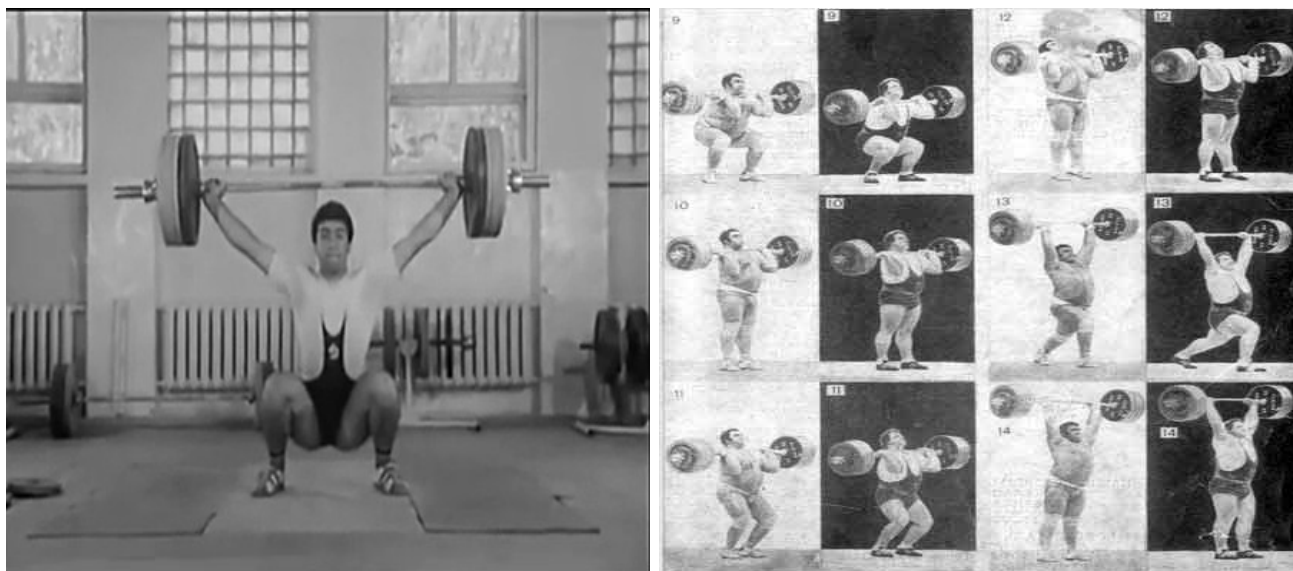
Оғир атлетика машқлари мушаклар кучи ва мушак массасини ривожлантириб, асаб тизимини мустаҳкамлайди, юрак ва ўпка фаолиятининг яхшиланишига ёрдам беради, организмдаги модда алмашинув жараёнларига ижобий таъсир кўрсатади.

Инсон оғир атлетика билан шуғулланаётиб, нафақат мушакларини, балки инсон учун зарур бўлган жисмоний сифатлар куч, тезкорлик, чаққонлик ва чидамлилиқни, шунингдек, ахлоқий-иродавий сифатлар мардлик ҳамда жасурлиқни ривожлантиради.

# I. БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА СПОРТИГА ТАВСИФ ВА УНИНГ ТАРИХИ

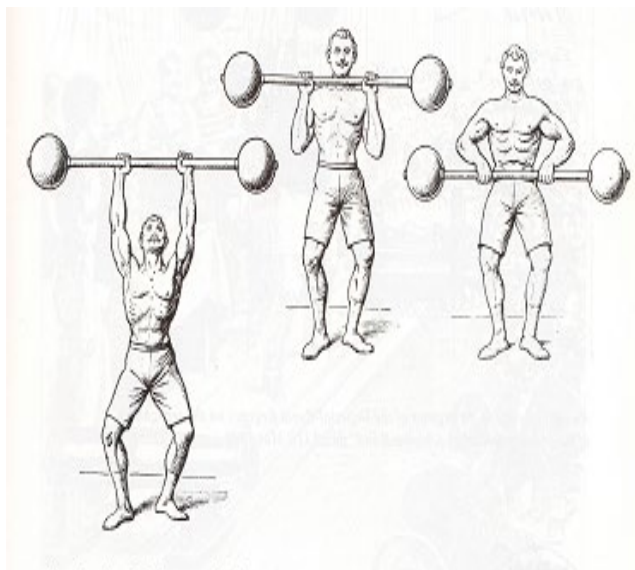
## 1.1. Оғир атлетикага таъриф

Оғир атлетика – бу шундай спорт турики, бунда спортчилар классик икки кураш – даст кўтариш ва силтаб кўтариш бўйича мусобақалашадилар. Бундай мусобақа дастури Халқаро оғир атлетика федерацияси қарорига мувофиқ 1972 йилдан бери жорий қилинган.



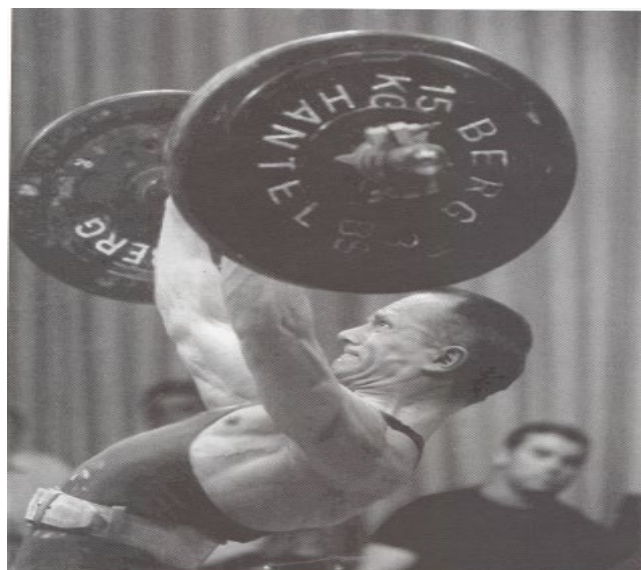
1-расм. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш

Бу давргача эса, яъни 1934-1972 йиллар оралиғида оғир атлетикачилар учкураш – штангани сиқиб кўтариш, даст кўтариш ва силтаб кўтариш машқлари бўйича беллашганлар.



2-расм.

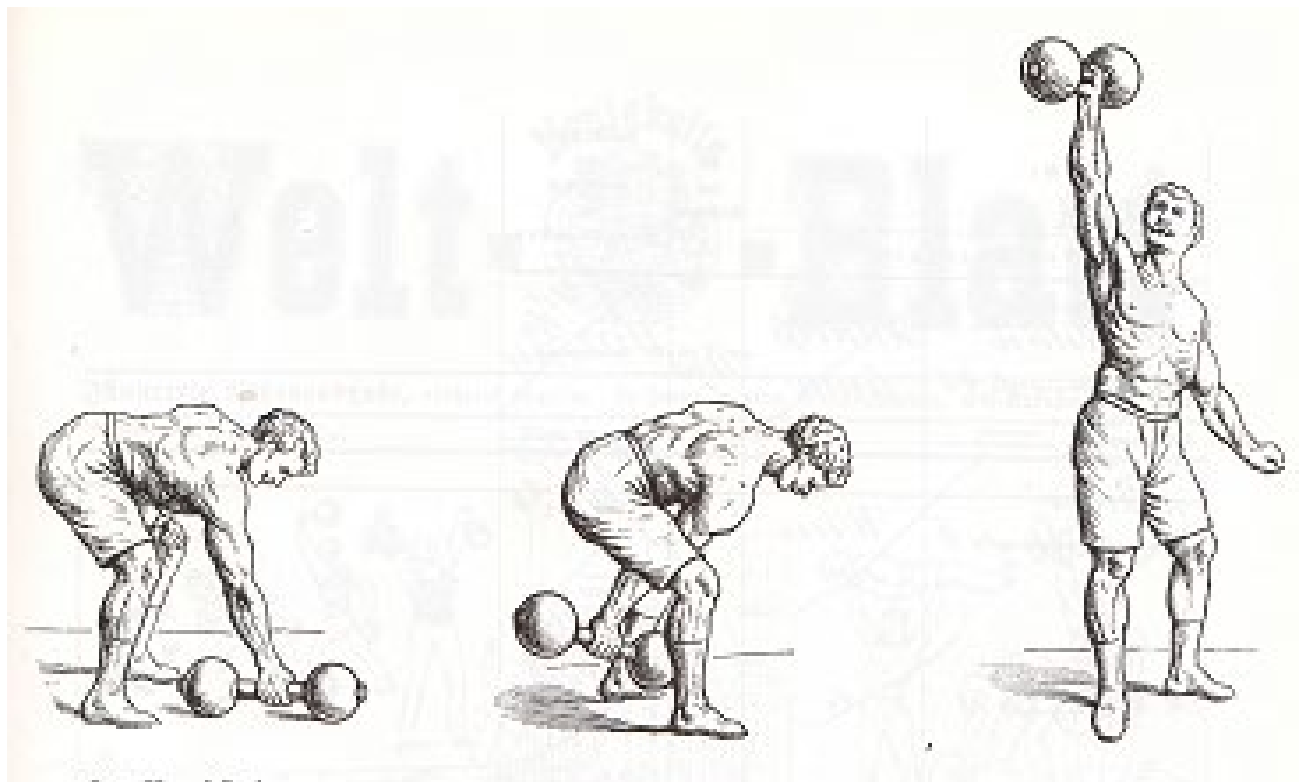
1934 йилгача иккала қўл билан штангани сиқиб кўтариш



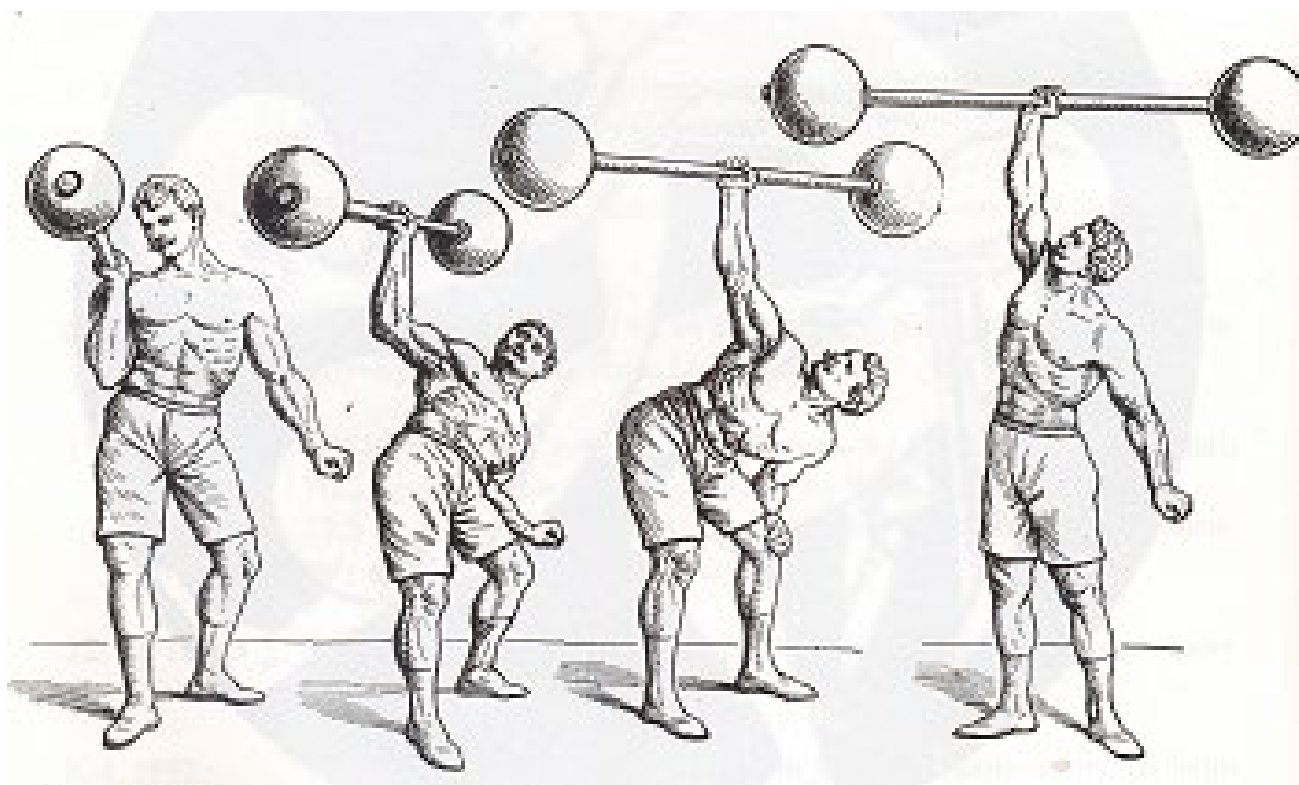
3-расм

1972 йилгача иккала қўл билан штангани сиқиб кўтариш

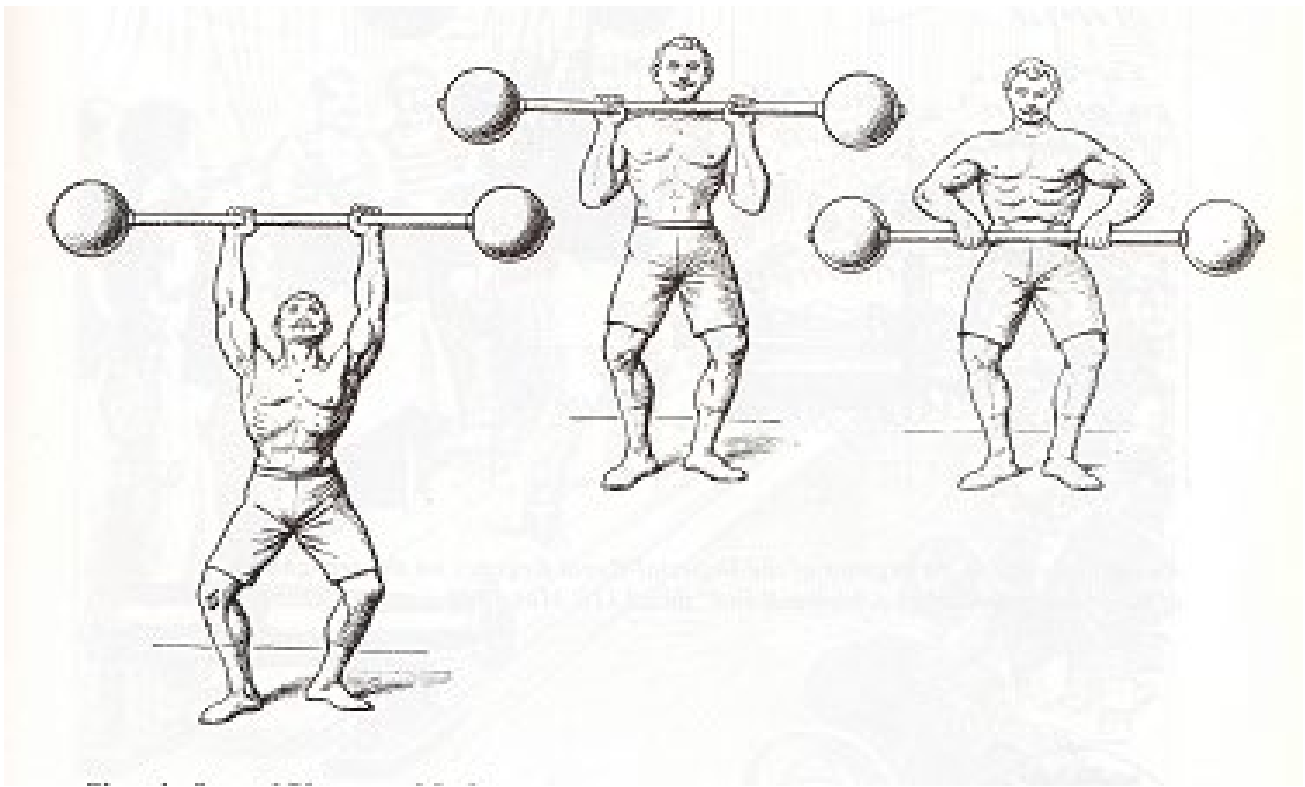
1934 йилгача эса бешкураш мусобақалари иккала қўл билан штангани сиқиб кўтариш, бир ва икки қўл билан даст кўтариш ҳамда силтаб кўтариш бўйича ўтказиб келинган.



4-расм. Бир қўлда даст кўтариш



5-расм. Бир қўлда силтаб кўтариш



6-расм. Икки қўлда силтаб кўтариш

Оғир атлетика спорт тури ривожланиш босқичларида вазн тоифалари ҳам ўзгариб турган. Ҳозирги пайтда халқаро оғир атлетика қоидалари бўйича ўсмир ёшлар, катталар ва фахрийлар ўртасида мусобақалар қуйидаги вазн тоифаларида ўтказилади: эркаклар орасида 56 кг, 62 кг, 69 кг, 77 кг, 85 кг, 94 кг, 105 кг, 105 килограммдан юқори, аёллар ўртасида эса – 48 кг, 53 кг, 58 кг, 63 кг, 69 кг, 75 кг ва 75 килограммдан юқори.

Оғир тошларни кўтариш мусобақалари XIX асрнинг 60-йилларида АҚШда, Европада эса 70-йилларнинг бошларида ўтказила бошланган. Шу йилларда биринчи бўлиб Франциялик Иполит Триа 1840 йил Брюсселда ва 1849 йил Парижда оғир атлетика мактабларини очади. 1896 йилдан бошлаб оғир атлетика спорт тури Олимпия ўйинлари дастурига киритилди. Биринчи Европа чемпионати 1896 йилда Роттердам шаҳрида, биринчи жаҳон чемпионати 1898 йилда Вена шаҳрида ўтказилди.

1905 йилда Бутунжаҳон оғир атлетика Федерацияси ташкил этилиб, халқаро мусобақалар қоидалари тасдиқланди. XX асрнинг биринчи чорагида Франция, Германия, Австрия, Италия, АҚШ давлатлари оғир атлетикачилари энг кучли спортчилар ҳисобланишар эди. Оғир атлетика спорт турининг ривожланиш тарихи тўғрисида кейинги бобда батафсил маълумот берилади.

Оғир атлетиканинг ўзига хос хусусияти – спортчиларни вазн тоифалари бўйича ажратишдир. Бу оғир атлетика билан шуғулланувчи спортчиларга гавда вазнини ҳисобга олган ҳолда муваффақиятга эришиш учун имконият яратади.



Оғир атлетиканинг яна бир ижобий қирраларидан бири – спортчига ҳам алоҳида классик машқда, ҳам иккикураш натижаларига кўра ўзини намоён қилиш имконини беради. Оғирликлар билан машқ қилиш инсон мушакларининг барча гуруҳларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бироқ оғир атлетикада бошқа куч спорт турларидан фарқли равишда тезкор – портловчан кучни намоён қилиш зарур бўлади. Демак, бу спорт турида спортчи оддий мушак кучини эмас, балки энг кам вақт ичида максимал кучни намоён қилишга имкон берадиган куч қобилятини ривожлантириши лозим. Шунинг учун ҳам тезкор-куч спорт турларида штангани силтаб кўтариш ва даст кўтаришда бу машқларни юксак техника билан бажариш тақозо этилади. Акс ҳолда, ҳатто энг кучли спортчи ҳам ўзи учун максимал бўлган оғирликни кўтара олмаслиги мумкин.

Оғир атлетикани шундай спорт турларига киритиш мумкинки, бу ерда тезкорликни, ҳаракатни ич-ичидан ҳис қилиш талаб этилади. Бироқ, спортчи иродавий сифатларга, қатъийлик ва жасурликка эга бўлмаса, кўзланган мақсадга эришиб бўлмайди.

Оғир атлетика спорт турида юқори спорт натижаларига эришиш учун ҳар бир спортчи машғулотларга индивидуал ёндашиши (деярли спортдаги биринчи қадамларданок) зарур. Бу машқларни бажариш техникасига, юкламаларни режалаштиришга, у ёки бу ҳаракат сифатларини ривожлантиришга, махсус-ёрдамчи машқларни танлашга, мусобақаларда иштирок этишга тааллуқли. Шу нарса аниқланганки, юқори малакали спортчилар фақат уларга хос бўлган ҳаракат, иродавий ва техник қобилятларини намоён қиладилар. Даст ва силтаб кўтариш машқларида штангани мутлақо бир хил усулларда кўтарадиган бирон-бир спортчи йўқ. Ҳар бир спортчи барча кўрсаткичлар бўйича ўзининг шахсий хусусиятларини намоён қилади. Бу ўз навбатида уларга юқори натижаларга эришишга имкон яратади. Мана шундай индивидуалликни ҳар бир кишидан унинг спортдаги биринчи қадамлариданок излаб топиш зарур.

Оғир атлетика билан кўп йиллар давомида шуғулланиш спортчининг ташқи қиёфаси ва хулқ-атворига маълум бир таъсир кўрсатади. Оғир атлетикачи машғулотларда тонналаб юк кўтаради, металл билан курашишда белгиланган мақсадга эришиш учун ҳар доим шай туриши лозим бўлади. Машғулотлардаги қийинчиликларни енгиб ўтиш спортчининг ўз кучига бўлган ишончида, ўз қадрини билишида ҳамда инсонларга меҳрли бўлишида намоён бўлади. Қисқа вақт ичида кучни намоён қилиш зарур бўлган пайтларда ўз ҳаракатларини бошқара олиш зарурияти оғир атлетикачига спорт яккакураши ҳамда эмоционал кўзғалувчанлик шароитларида ақлий теранликни сақлаб қолишни ўрганишга ёрдам беради. Чунки машқни бажаришга ажратилган бир неча сониялар давомида кўп йиллик машғулотлар самараси намоён бўлади.

Оғир атлетика ҳам шундай мураккаб спорт тури ҳисобланадики, унда турмуш тарзидаги ҳар қандай бузилишлар, машғулотларни ўтказиб юборишлар дарҳол ўз таъсирини кўрсатади, натижалар пасайиб кетади, иш қобилияти ва кайфият ёмонлашади. Шу сабабли оғирликлар билан машқ қилиш силлиқ ва мунтазам ишлашга ўргатади, овқатланиш гигиенасида саводхон бўлишга ундайди.

Юқорида таъкидланганидек, оғир атлетика бўйича мусобақалар даст кўтариш ва силтаб кўтаришда ўтказилади.

**Даст кўтариш** – бу шундай машқки, унда спортчи бир бутун яхлит ҳаракат билан қўлларининг тўлиқ узунлигида штангани супачадан узиб, бош узра кўтаради. Штанга кўтаришни паст чўккалаш, ярим чўккалаш ҳолатида қайд қилиш мумкин, кейин спортчи оёқларини бирга қўяди (бунга у эркин вақт сарфлайди) ва ҳакамнинг уринишни ҳисобга олганлигини кутади.

**Силтаб кўтариш** – бу шундай машқки, у иккита бўлинган ҳаракатдан иборат бўлади. Спортчи штангани кўкракка олиш пайтида уни супачадан узади, тахминан сон ўртасидан ирғитади ва пастга чўккалаган ҳолда ёки ярим чўккалашдан қаддини кўтаради. Спортчи кўкракда ушлаб турган штангани юқорига ирғитиб чиқаришга тайёрланади. Бунда эркин вақт сарфлаши мумкин. Кейин эса силтаниб, қўлларини юқорига текис қилиб кўтаради. Кўкракдан юқорига силтаб кўтариш “қайчи” усулида бажарилиши мумкин. Бунда бир оёқ олдинга, иккинчи оёқ орқага йўналишда ташланади. Штангани “швунг” усулида ҳам кўтариш мумкин. Бунда оёқлар ўз жойида қолади (ёки бирмунча ён томонларга ташланади), спортчи штанга тагига ярим чўккалаган ёки тўлиқ чўккалаган ҳолатга ўтади. “Қайчи” ёки “швунг” усулидан кўтарилиб, спортчи оёқларни бир чизикқа қўяди ва Ҳакамлар ҳайъати ишорасини кутади.

**Балларни ҳисоблаш.** Оғир атлетика мусобақаларида ҳар бир спортчи даст кўтариш ва силтаб кўтаришда учтадан уринишга эга бўлади. Ҳар бир машқда кўтарилган штанганинг энг оғир вазни умумий ҳисобда бир-бирига қўшилади. Масалан, агар спортчи даст кўтаришда 100 кг вазни, силтаб кўтаришда эса 130 кг вазни забт этса, умумий икки кураш йиғиндиси 230 кг ни ташкил қилади. Агар спортчининг даст кўтаришда ҳамма уринишлари зое кетган бўлса, у Осиё ва Олимпия ўйинлари мусобақаларидан ташқари, силтаб кўтариш машқида мусобақани давом эттириши мумкин, лекин иккита машқ йиғиндиси бўйича қандайдир ўрин эгаллай олмайди. Агар иккита спортчининг якуний натижалари бир хил бўлса, юқори ўрин шахсий вазни камроқ бўлган спортчига берилади. Агар спортчиларнинг вазни ҳам бир хил бўлса, унда биринчи бўлиб ғолиблик вазнини кўтарган спортчига устунлик берилади.

Биринчи уринишдаги штанга оғирлиги спортчиларнинг уриниш навбатларини белгилаб беради. Ким энг кичик вазнлардан бошласа, улар биринчи бўлиб уринишларни бажарадилар, уларнинг кетидан катта вазни кўтарувчилар уринишларни бошлайдилар. Агар иккита спортчи бир хил оғирликдан уринишни бошламоқчи бўлсалар, унда қуръа натижаларидаги кичик рақамдаги спортчи машқни биринчи бажаради. Ҳар бир уринишдан кейин штанга оғирлиги камида 1 кг га ортиб бориши лозим. Минимал фарқ рекордини ўрнатиш учун уриниш, оғирликни ошириб бориш камида 1 кг дан юқори бўлиши зарур.

Спортчилар супага чиқишларидан олдин машғулот залида бадан қиздиришни амалга оширадилар. Супага чиққандан кейин спортчига штанга кўтариш учун бир дақиқа берилади. Бу пайтда у штанга грифидан маҳкам ушлаб олиш мақсадида қўлларига магnezия суртади.

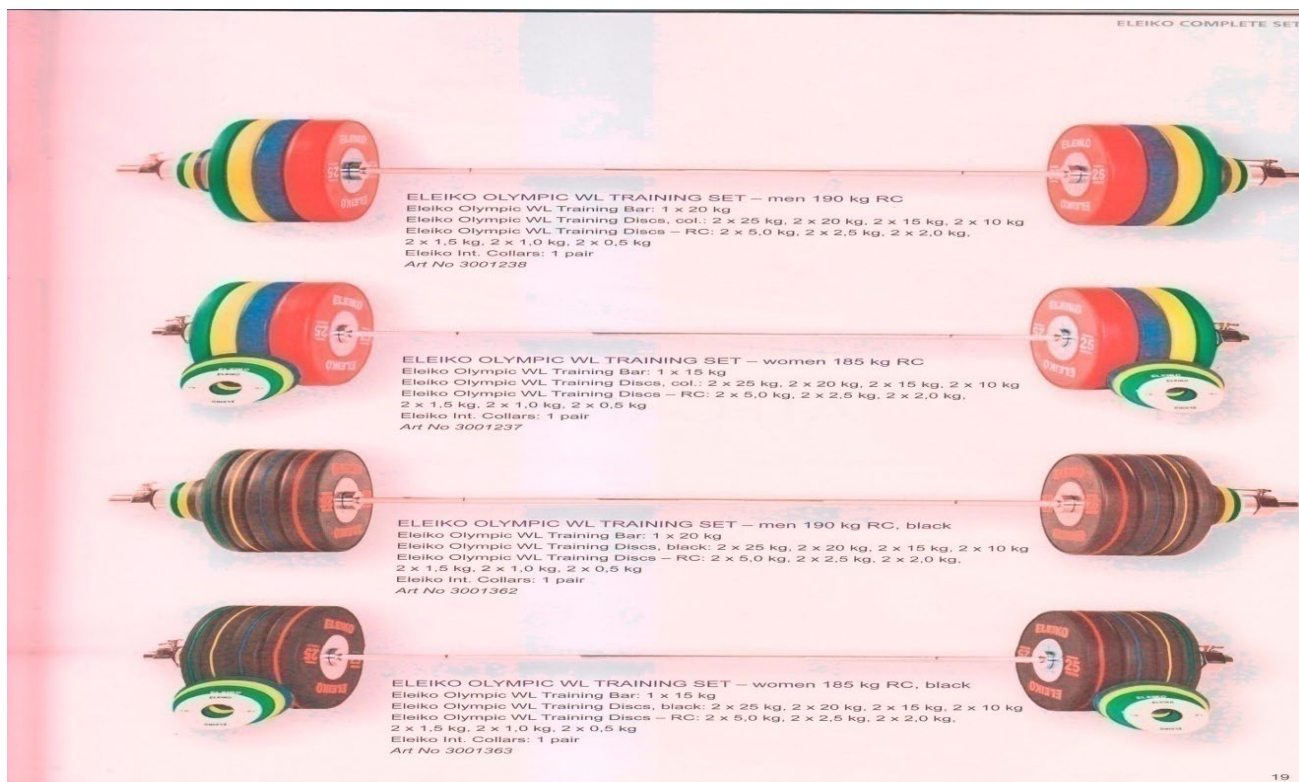
Агар спортчи кетма-кет уринишни бажарса, унга шу уринишлар ўртасида 2 дақиқа вақт берилади.

Оғир атлетика мусобақаларида натижани ҳисоблашда уч нафар Ҳакамлар ҳайъати иштирок этади. Уларнинг қарорлари кўпчилик тамойили асосида расмий қарор бўлиб ҳисобланади. Бош Ҳакамлар ҳайъати супачадан 6 м узоқликда жойлашади, унинг ҳар бир ён томонида бир нафардан ён Ҳакамлар ҳайъати ўтиради. Ҳар бир Ҳакамлар ҳайъати қизил ёки оқ чироқни ёқиши мумкин. Қизил чироқ уриниш ҳисобга олинмаганлигини, оқ чироқ ҳисобга олинганлигини англатади. Агар иккита Ҳакамлар ҳайъати бир хил чироқни ёқсалар, товушли сигнал чалинади (штангани тушириш). Бу сигнал штангачига уринишни тўхтатиш ёки штангани супачага қайтариш кераклигини англатади.

Шунингдек, ҳар бир уринишларни Ҳакамлар ҳайъати аъзолари кузатиб борадилар. Агар спортчи машқни бажариш пайтида хатоликка йўл қўйган тақдирда, улар Ҳакамлар ҳайъати қарорини рад этишлари мумкин. Ҳакамлар ҳайъати аъзолари беш нафардан иборат бўлади. Ҳакамлар ҳайъати аъзоларидан бири бош Ҳакамлар ҳайъати этиб тайинланади.

**Штанга.** Эркаклар мусобақаларида штанга грифи 20 кг ни, узунасига у 2 метр 20 сантиметрни, гриф диаметри 28 мм, аёллар учун штанга грифи вазни 15 кг ни, гриф диаметри 25 мм, узунасига 2 метр 10 сантиметрни ташкил этади. Штангадаги ҳар бир вазн ёки диск рангли кодланишига кўра бир-биридан фарқ қилади.

Қизил – 25 кг, кўк – 20 кг, сариқ – 15 кг, яшил – 10 кг, оқ – 5 кг, қора – 2,5 кг, металин – 2; 1,5; 1; 0,5 кг. Дискларни маҳкамлаш учун ҳар бири 2,5 кг оғирликдаги қулфлар қўлланилади.



7-расм. Штанга турлари



8-расм. Диск турлари

## **1.2. Хорижий мамлакатларда оғир атлетиканинг вужудга келиши ва ривожланиши**

“Куч, соғлиқ ва чидамлилиқни, мустаҳкам ирода, ақл ҳамда юқори маданиятни ўзида мужассам этган инсон ҳақиқий оғир атлетикачидир”. Ушбу ҳикматли сўзлар қадимий юнон файласуфи Платонга тегишлидир.

Гўзал қадди-қомат ва жуда катта кучга эга бўлишни хохламайдиган инсоннинг ўзи йўқдир. Шу мақсадда оддий оғир атлетика штангаси асосий спорт снаряди бўлиб хизмат қилади. “Штанга” сўзи немис тилидаги “stange” сўзидан олинган бўлиб, металл (темир) таёқ (замонавий атама бўйича гриф) маъносини англатади. Оғир атлетика штангаси ҳозирги замонавий кўринишга келгунгача бир неча бор ўзгартирилган.

Шубҳа йўқки, спорт хусусиятидаги барча мусобақаларда оғирликларни кўтариш энг қадимийси ҳисобланади. У югуриш, найза улоқтириш, кураш сингари узоқ тарихга эга.

Қадимдан инсонлар кучларни синаб кўриш учун мусобақалашганлар, чаққонлик, чидамлилиқда беллашганлар. Байрамларда, албатта, атлетика томошалари ўтказилган. Уларнинг шартлари ўша ернинг ўзида, мусобақалашаётганлар даврасида халқнинг кўз ўнгида белгилаб олинган. Баъзи ҳолларда буғдой солинган қоп, бошқасида темирчиларнинг сандони ёки ҳарсанг тош спорт снаряди сифатида хизмат қилган. Қўл остидаги жиҳознинг исталган буюми жисмоний куч-қудрат ўлчови сифатида қўлланилган.

Оғир атлетика ватани – қадимги Юнонистон бўлиб, қадимда улар гантелларнинг ишлаб чиқилишида устуворлик қилишган. Бу гантеллар ёш йигитларда кучни ривожлантириш учун қўлланилган. 1,5-2 кг оғирликдаги гантеллар тош, темир, кўрғошиндан тайёрланган. Гантеллардан ташқари, юнонлар тош гирялар ва блоклардан спорт снаряди сифатида фойдаланишган. Улар бу снарядлар ёрдамида нафақат мушакларни ривожлантирганлар, балки улардан сакраш машқларида мусобақалашаётганларида чопиб келишни кучайтириш учун фойдаланганлар.

Ўзларини аёвсиз ҳаёт тартибига ўргатган кучли кишиларнинг ўзаро мусобақалари ҳақиқий томошага айланган. Яна шу нарса маълумки, Афина майдонларида оғир темир босқон ётган ва хохлаган юнон уни кўтаришга уриниб кўрган, ўзини синовдан ўтказган, ўз ҳамшаҳарларига кучини намоиш қилишга уринган.



9-расм. Ҳозирда Олимпия музейида сақланаётган энг йирик гирия  
143,5 кг оғирликка эга (унинг ўлчамлари – 68 / 39 / 33 см). \*

Қадимги юнонликлар кучни ривожлантириш учун турли хил оғирликлардан биринчи бўлиб фойдаланганлар. Бундан ташқари, оғир атлетикачиларни тайёрлаш, мақсадли равишда ва тартибли олиб борилган. Махсус академиялар ташкил этилган бўлиб, бу ерда баҳодирлар ҳар кунги машғулотларда ва овқатланишда алоҳида тартибга риоя қилганлар. Спортчиларнинг озиқ-овқат рационига нон, хурмо, ёнғоқ, асал, юмшоқ пишлоқ, Гиппократ даврида эса гўшт маҳсулотлари киритилган.

Агар биз эрамиздан аввалги VI асрда яшаб ўтган таниқли олим Пифагорнинг ўқувчиси ҳисобланган юнонистонлик Милон Кратонскийни биринчи оғир атлетикачи, деб ҳисобласак, хато қилмаган бўламиз.

Масалан, юнонистонлик афсонавий Геркулесдан фарқли равишда Милон Кратонский катта мушак кучига эга бўлган. У бунга махсус машғулотлар ёрдамида эришган. Кратонский ҳарсанг тошларни кўтариш машқларини бажарган, ёшлик чоғида эса елкасига бузоқчани кўтариб юрган.

Милоннинг кучи ва шавкати тўғрисида афсоналар юрган. Спортчининг ватандоши, ҳайкалтарош Дамкас, Милоннинг бронза ҳайкалини ясаган. Ҳайкални кўринишидан жуда оғир бўлган, шу сабабли Павзаний паҳлавоннинг жасоратини санай туриб, шундай ёзади: “Милон шунчалар қудратли эдики, ўз статуясини (ҳайкалини) елкасида эркин ушлаб турарди”.

Кратонлик Милон Олимпия ўйинларида олтита “палма”ни қўлга киритган. Бунда у, биринчи палма гулчамбарини кураш беллашувларидаги ғалабаси учун олган. У вақтда Милон ҳали ўсмир ёшда эди.

Дунёнинг барча давлатларида ўзларининг таниқли паҳлавонлари бўлган. Халқ орасидан чиққан паҳлавонлар, уларнинг меҳнат ва жанг майдонидаги жасоратлари тўғрисидаги афсоналар авлоддан-авлодга ўтиб келган.

Европанинг цирк ареналари ва бозор майдонларида ўз чиқишлари билан иштирок этган оғир атлетикачилар орасида Па де Кале Андри Стери алоҳида ажралиб турган. У шимоллик Геркулес номини олган бўлиб, 1876 йилда умумий бирлиги бир тоннага яқин бўлган иккита пушкани елкасида олиб турган.

Монреаллик полициячи, 150 кг вазнга эга паҳлавон Луш Сирни “Атлетлар қироли” ва “Америкалик мўжиза”, деб аташган. Луш 28 ёшида катта шуҳрат қозонган. У 1891 йилда, Монреалда мусобақалашаётиб, Циклопдан – машҳур европалик баҳодир Франц Бекловкийдан кучлироқ бўлган. Бир йилдан сўнг Лондон “Аквариуми”да қатнашаётиб, Сир Евгений Сандов (Англияда яшаган немис Фредерик Миллери шундай аташар эдилар) устидан ғалаба қозонган.

Минг нафар лондонликлар иккита энг кучли ва машҳур оғир атлетикачиларнинг оғирлик кўтариш мусобақаларини томоша қилганлар. Сандов кучли ҳисобланган. Сандовнинг бўйи 174 см, вазни эса 90 кг бўлган. Сир эса 3 см баландроқ ва 67 кг оғирроқ эди. У “Оғир атлетикачилар қироли” унвонини қўлга киритган.

Англияда Томас Тофан энг кучли паҳлавон эди. Уни Британия Геркулеси, деб аташар эди. Бу оғир атлетикачи 1741 йил 28 майда кема бортида бўлган учта сув тўлдирилган бочкани бел ва оёқлари кучи билан ердан кўтаришга муваффақ бўлган. Юк 800 кг га яқин эди. Яна шу нарса маълумки, Томас темир занжирдан фойдаланиб, қўллари билан 760 кг тошни кўтарган.

Нютоннинг ўқувчиси доктор Дезигилдорнинг гувоҳлик беришича, Томас Тофан нафақат ғайриоддий кучга, балки гўзал қадди-қоматга эга бўлган. Бунга у оғирликлар билан мунтазам машғулотлар ҳамда қатъий тартиб эвазига эришган.

Украиналик машҳур полвон Иван Поддубний сайр қилаётган пайтида бир пуд келадиган чўянли “ҳасса” билан юрган. Волгаградлик яна бир паҳлавон Иван Заикин бир куни темир релсни тугунча қилиб букиб, ўраб қўйган. Бу ғайритабиий экспонат ҳозирда Париж музейларидан бирида сақланади. Оғир атлетикачилар орасида россиялик Петр Крилов ҳам жуда машҳур бўлган. Уни гирялар билан моҳирона машқлар бажариши туфайли гиря қироли, деб аташар эди. Ўзининг кўрғазмали чиқишларидан бирида у шар ўрнатилган штангани кўтарган. Энг ҳайратланарлиси шуки, бу шарлар ичида иккита баланд бўйли аскарлар бўлган.

Ўтган асрнинг иккинчи ярмида америкалик Валтер Кеннеди энг кучли оғир атлетикачилардан бири бўлган. У белини тўлиқ ростлаган ҳолда 600 кг ядрони ердан кўтара олган.

Қадимий грекларнинг оғирликни кўтариш маданиятини римликлар қабул қилиб олганлар. Кучга сиғиниш гладиаторларнинг ўлимли олишувлари пайтида ёки буюк актёрлар – полвонлар – Атлант, Рустителий (лақаби “Геркулес”), Фувгий Силвийларнинг дабдабали томошалари Коллизей майдонида ҳукм сурган.

Римликларнинг фикрича, ҳақиқий эркак довюрак, жасур ва жисмонан кучли бўлиши керак. Тацит “Касал бўлмаслик – бу жуда кам: менга бақувват, қувноқ, тетик киши ёқади” деб ёзган эди.

Римликлар қадимий грекларнинг услублари бўйича кучни ривожлантирганлар, яъни оғирликлар билан машқ қилганлар. Рим емирилиши билан оғир атлетикага бўлган қизиқиш сўнди. Мушак кучини мақсадли ўстириш тўғрисида инсоният фақат бир неча юз йилликлардан сўнг тикланиш даврида ёдга олди.

XIV-XV асрларда инглиз аскарлари темир тўсинни улоқтириш бўйича махсус машқлар бажарар эдилар. Шотландияликлар жисмоний кучни алоҳида қадрлар эдилар. Уларда етукликни синаш учун шундай жиддий синовлар амалда қўлланилар эди: ҳар бир ўсмир улғайган сари камида 100 кг келадиган тошни кўтариши ва уни 120 см ли баландликка, бошқа тош устига қўйиши лозим эди. Фақат шундан кейингина ўсмирни йигит деб тан олардилар ва у шапка кийиб юриш ҳуқуқига эга бўлар эди.

Оғирликларни кўтариш ҳақиқатдан ҳам халқ спорти турига айланди. Унинг қадимги Олимпия ўйинларига бориб тақалувчи оммавийлиги ва шавкатли анъаналарини ҳисобга олиб, юнонларнинг спорт мусобақаларини янги асрда танлаш мажбуриятини ўз бўйнига олган қўмита биринчи учрашувлар дастурига “темир усталари”, штангачилар мусобақаларини ҳам киритди.

Оғир атлетика ривожланишининг бошланғич даври айрим кучли кишиларнинг ҳар хил оғирликларни кўтаришдаги буюк ютуқлари билан боғлиқ. У вақтда биринчи чемпионатлар ва халқаро турнирлар ўтказилмаган. Оғирликлар кўтариш бўйича биринчи мусобақалар Францияда ўтказила бошланди. Маълумки, 1825 йилдаёқ парижликлар биринчи турнирга гувоҳ бўлишган.

Профессional оғир атлетикачилар орасида И.Триа энг гўзал, рассомлар ва ёзувчиларнинг севган спортчиси бўлган. Гантеллар ҳамда гирялар билан бажариладиган машқлар ёрдамида семириш касаллигини даволаш орқали кун кечирар эди. 1851 йилда 38 ёшли оғир атлетикачи Франция ҳукуматига югуриш, оғир атлетика ва бошқа енгил машқлар билан шуғулланишга асосланган “Миллатни соғломлаштириш дастурини” тақдим этди. Лекин режа тан олинмагач, И.Триа хафа бўлган ва ўзининг соғломлаштирувчи илмий ишини ёқиб юборган.



У пайтларда штангалар қуйидагича бўлган: бир хил вазндаги шарли (монолит шарлар); тўлдирма (бўш шарлар, уларга қум ёки ўк дори (дроб) қўшиш мумкин бўлган). Қизиқ жихати, немислар аввал учларида шарлари бўлмаган фақат темир стерженнинг ўзини штанга, деб атаганлар. Карлсруедаги антропологик комиссия ассистенти А.Штолц (кейинчалик у Россияга кўчиб ўтган) ўзининг “Куч ва мушакларни ривожлантириш учун ўз-ўзини ўқитиш” китобида ўртача вазн билан шуғулланиш учун асбоблар диаметри 50 мм ва оғирлиги 20 кг келадиган темир штангадан фойдаланишлари мумкинлигини таъкидлаган.

Штанганинг спорт снаряди сифатида такомиллаштирилишида “Аполлон ўқи” (вагонетканинг стержен диаметри 50 мм бўлган 165 кг ли ўқи) катта аҳамиятга эга бўлган.

Юқорида айтиб ўтилган барча оғир атлетика снарядларининг бир хил камчилиги бўлган: снаряд оғирлигини тезкор равишда ошириш ёки камайтиришнинг иложи йўқ эди. Чунки, темир стерженга қўрғошинли юклар осиб қўйилар эди, шарли штангаларга эса дроб тўлдириларди. Бу спорт снарядларини такомиллаштириш зарур эди. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги машҳур тарихчи олим Б.Чесноковнинг маълумотларига кўра, XIX асрнинг 60-йилларида Германияда илк бор йиғиладиган штанга пайдо бўлган. Металл стерженга (грифга) шарларнинг ўрнига марказида гриф диаметрига мос келадиган тешик бўлган металл дисклар (блоклар) ўрнатилган (илинган). Йиғиладиган штанга аста-секин ўзидан аввалги снаряд – шарли штангани атлетика майдонларидан чиқариб юборди. Олдин у машғулот-ларда, кейин эса турли миқёсдаги мусобақаларда қўлланила бошланди. XX аср бошида биринчи марта айланадиган темир таёқли (гриф) йиғма штанга пайдо бўлди. Бундай янгилик муаллифи немис муҳандиси Берг эди. Уни спорт снаряди сифатида Венада бўлиб ўтган Европа чемпионатида (1929 й.) қўллаб бошладилар.



Баъзи тарихчилар оғир атлетика спортга асос солувчилар орасида биринчи бўлиб таниқли италиялик цирк паҳлавони Филип Наполини эътироф этадилар. Унинг иқтидорли ўқувчилари бўлиб, улар орасида Луис Аттила алоҳида ажралиб турган. Бу оғир атлетикачи асбобни кўкракка кўтариш учун “қайчи” усулини, яъни оғирлик тагига енгилгина чўккалаб ўтиришни илк бор қўллаган. Бунда бир оёқ кафти билан тўлиқ олдинга қадам ташланади, иккинчи оёқ эса бир вақтнинг ўзида орқага узатилади ва оёқ учига таянилади. Бироқ уни жаҳон оғир атлетика отаси, деб атай олмаймиз, чунки оғир атлетика тўсатдан эмас, балки Европанинг турли мамлакатларида XIX аср давомида шаклланиб борган.

Жаҳон оғир атлетикаси ривожланишига Петербурглик врач **Владислав Францевич Краевский** сезиларли даражада ҳисса қўшган.

У қадди-қомати келишган, бақувват, ўспиринлардек ҳаракатчан инсон эди. Дўстлари уни “қари доктор”, деб аташарди.

1885 йил 23 августда “қари доктор” томонидан “Оғир атлетика ҳаваскорлари тўғараги”нинг расмий очилиш маросими ташкил этилган. Бу кун Россия оғир атлетика спортининг ташкил этилган санаси бўлиб тарихдан жой олган.

В.Краевский гиря спорти ихлосманди бўла туриб, Михайловский майдонидаги ўз уйида оғир атлетикага оид барча зарур жиҳозлар: шарли штангалар, турли оғирликдаги гирялар, гантелларга эга бўлган махсус хона ташкил этган.

“Қари доктор” маҳаллий ва бошқа ерлардан келган баҳодирларни ўз уйига таклиф қилар ва агар у билан рақобатлаша олмайдиган меҳмон топилса, жуда қувониб кетарди.

Михайловскийда лоақал бир марта меҳмон бўлган инсон хушфёъл уй эгасини ҳеч қачон эсдан чиқармас эди. У ўз хонасига кўпинча баҳодирлар ўйинига қизиқувчан дўстларини ҳам олиб келар эди.

Доктор В.Ф. Краевский аниқ конструкцияга эга бўлган йиғма штанга муаллифи ҳисобланади. Краевский штангасига 2 ва 10 фунтгача оғирликдаги чўян дисклар ўрнатилган ва гайка билан охиригача маҳкамланган. Грифда учта махсус белгилар бўлган: иккита чекка қисмидагиси – иккала қўл билан ушлаш учун ва ўрта қисмидагиси – бир қўл билан ушлаш учун. Доктор Краевскийнинг йиғма штангаси жуда оммабоп бўлган.

Олдиниға йиғма штанга оғир атлетикачилар томонидан фақат машғулотларда, 1897 йилдан бошлаб эса турли мусобақаларда фойдаланила бошланди. Бунгача оғир атлетикачилар тўлдирма шарли штанга билан иштирок этишардилар.

В.Ф. Краевский штангаси бир неча марта такомиллаштириб борилган. 1917 йилга қадар москвалик таниқли оғир атлетикачи С.Д. Дмитриев шу штанга устида ишлаган. 1917 йилдан кейин Краевский штангасини хизмат кўрсатган спорт усталари Л.Ю. Спарре (Москва) ва Н.И. Коним (Ленинград, ҳозирда Санкт-Петербург) такомиллаштиришган.

Ҳозирги пайтда барча йирик халқаро мусобақаларда резина кийдирилган штангалар қўлланилади. Швециянинг “Элейко”, Япониянинг “Уйсака”, Американинг “Ёрк” ва Хитойнинг “Зангконг” модели халқаро сифатларга жавоб берувчи штанга сифатида тасдиқланган.

1891 йил март ойида Буюк Британияда биринчи халқаро турнир ташкил қилишга уриниб кўрилди. Ушбу мусобақада қатнашиш мақсадида Англия, Белгия, Германия ва Италия давлатларининг энг кучли оғир атлетикачилари тўпландилар.

Йирик мусобақаларни ўтказиш тажрибаси беш йилдан кейин асқотди. 1896 йил 11 март куни Роттердамда биринчи Европа чемпионати ўтказилди. Мусобақани Роттердам оғир атлетика клуби ташкил қилган эди. Иштирокчилар сони ва қайси давлатлардан келганликлари тўғрисидаги маълумотлар сақланиб қолинмаган. Фақат шу нарса маълумки, оғир атлетикачилар у пайтда ўз вазнларини ўлчамаганлар ва мусобақаларнинг аниқ дастури бўлмаган. Ғолиблик унвонига даъвогарлар айланага чиқиб, оғирлик учун дроб тўлдирилган ва тош шарлар осилган штангани кўтарганлар. Оғир атлетикачилар, шунингдек, булдог гирялар – оғир шарсимон гантелларни кўтариш бўйича ҳам рақобатлашганлар. Бунда ҳар бир оғир атлетикачи ўзи кучли бўлган машқ турини намойиш қилган. Қизғин кечган мусобақада германиялик оғир атлетикачи Ганс Бек ғолиб бўлган. Унинг шахсий вазни 113,5 кг ни ташкил қилган. Икки қўлда штангани кўкракдан сиқиб кўтариш машқида у 130 кг, силтаб кўтаришда 135 кг натижа кўрсатган. Шунингдек, мусобақалар дастурига умумий вазни 70 кг бўлган иккита булдогларни иккала қўлда сиқиб кўтариш машқи ҳам киритилган. Бу машқни Ганс Бек кетма-кет 27 маротаба такрорлаган.

Бироқ Ганс Бек ва Европа чемпионатининг бошқа қатнашчилари биринчи Олимпия ўйинларида (1896 йил, Афина) иштирок этишмаган. Ўша даврда паҳлавон баҳодирларни ҳеч ким бирлаштирмаган, оғир атлетика эса мустақил спорт тури сифатида тан олинмаган. Эҳтимол, шунинг учун бундай вазият юзага келган. Халқаро Олимпия қўмитаси оғирликлар кўтаришни атлетика турларидан бири сифатида ўйинлар дастурига киритган.

1896 йил 14 апрелда биринчи баҳодирлар – олимпиячилар иккита машқ (штангани бир ва иккала қўлда юқорига кўтариш) бўйича мусобақалашдилар. Мусобақада беш давлатдан 11 нафар оғир атлетикачи иштирок этди. Қатнашчилар вазн тоифаларига ажратилмаган. Снарядлар – тўлдирма шарли штангалар ва гантеллар бўлган. Штанга вазни шар ичига овчилар дробини солиш орқали бошқариб турилган. Англиялик Лаунсестон Эленот олтин медал соҳиби бўлган – у бир қўлида 71 кг вазндаги юкни кўтарган. Энг кучли оғир атлетикачи унвонига даниялик Вигго Енсен сазовор бўлган. У иккала қўлида 111,5 кг оғирликдаги штангани кўтарган. Шунингдек, Олимпия ўйинларининг бронза медаллари грециялик Александрос Николопулос ва Сотирис Версисга насиб этган.

### **Гантелни бир қўлда кўтариш**

1. Лаунсестон Эллиот (Буюк Британия) – 71,0 кг.
2. Вигго Енсен (Дания) – 57,2 кг.
3. Александрос Николопулос (Греция) – 57,0 кг.

### **Шартли штангани икки қўлда эркин сиқиб кўтариш.**

1. Вигго Енсен (Дания) – 111,5 кг.
2. Лаунсестон Эллиот (Буюк Британия) – 111,0 кг.
3. Сотирис Версис (Греция) – 109,9 кг.

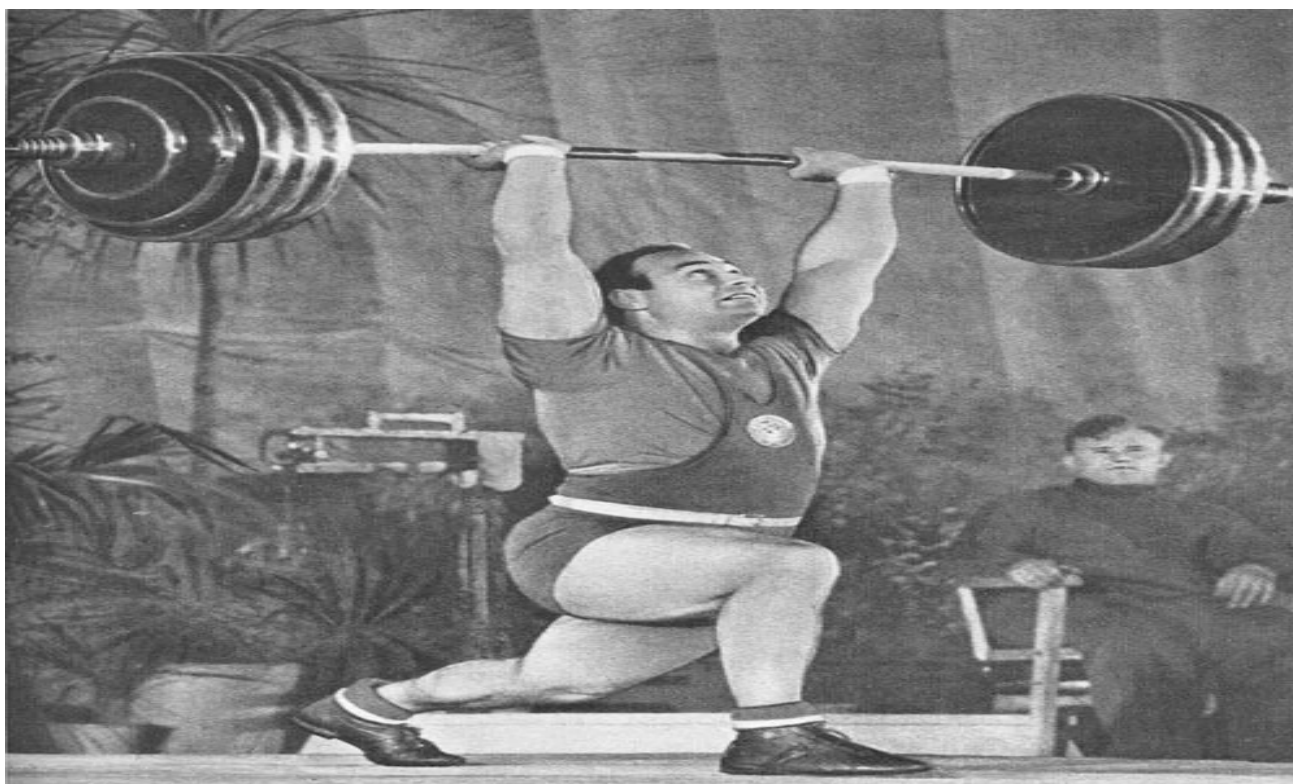
Оғир атлетика бўйича ўтказилган мусобақалар Олимпиада ўйинлари дастуридан ўрин олган бошқа турлардан (кураш, гимнастика, ўқ отиш, диск улоқтириш ва ядро ирғитиш) юқори суръатда ўтган.

Бироқ, Афинада иштирок этган штангачиларнинг ютуқлари жуда камтарона бўлган. Балки шу сабабли II Олимпия ўйинларида (Париж, 1900 й.), оғирликлар кўтариш мусобақалари ўтказилмаган. Аммо бу вақтга келиб оғир атлетика спорти кўпгина давлатларда оммавий тус ола бошлаган эди.

Биринчи жаҳон чемпионати 1898 йилнинг 31 июл – 1 август кунлари Вена шаҳридаги “Проер” майдончасида 5 та давлатдан келган 11 нафар оғир атлетикачи иштирокида биринчи жаҳон чемпионати ўтказилган. Чемпионат Бутунжаҳон спорт кўрғазмасининг ўтказилиши билан бирга кўшиб ташкил қилинган. Қатнашчилар вазн тоифаларига ажратилмаган. Дастурда 14 та машқ, асосан куч хусусиятига эга машқлар бўлиб, снарядлар тўлдирма штангалар ва чўян булдоглардан иборат бўлган. Ҳакамлар ҳайъати раиси этиб “Algemastken saytung” газетаси муҳаррири В.Зилберер тайинланган. Параллел равишда французча кураш бўйича Европа чемпионати ҳам ўтказилган.

Ғолиблар:

1. Эдуард Биндер (128 кг) – Австрия.
2. Вилгем Трюк (117,5 кг) – Австрия.
3. Георг Гаккеншмидт (93 кг) – Россия.



10 расм. Аркадий Воробёв



11 расм. Феоктист Гориздро

### 1.3. Ўзбекистонда оғир атлетиканинг ривожланиши

Ўзбекистонда биринчи оғир атлетика тўғараги 1917 йилда ташкил этилган ва у “Тошкент оғир атлетика жамияти” деб номланган. Унинг асосчиси Феоктист Гориздро ҳисобланади. Ўрта Осиё Олимпиадасида Ф.Гориздро кураш бўйича 1-ўринни, оғир атлетика бўйича 2-ўринни эгаллаган. Шундан кейин у йигирма йил мобайнида Ўзбекистоннинг энг кучли оғир атлетикачиларидан бирига айланган. Ўша даврларда оқилона машғулот усули тўғрисида маълумотлар етарли бўлмаган ва спортчилар амалий тажрибага таянган ҳолда машқ қилганлар. Машғулот юктамаларининг спорт натижаларига таъсирини ўрганиш ҳамда уларни тўғри меъёрлашни билиш мақсадида М.А.Мкртумян Москвага ўқишга боради. 1934 йилда у Москва жисмоний тарбия институтидаги мураббийлар олий мактабига ўқишга киради. 1936 йил мазкур олий ўқув юртини тамомлагач, Тошкентга йўлланма билан қайтиб келади. Шу пайтдан бошлаб Ўзбекистонда замонавий оғир атлетиканинг ривожланишига асос солинади.

1937 йили Тошкент циркида оғир атлетика бўйича Ўзбекистон чемпионати бўлиб ўтади. Мусобақада энг кучли спортчилар иштирок этганлар. Улар орасида самарқандлик Г.Гариев, М.Маслаков, тошкентлик М.Мкртумян ҳамда

С.Мкртумян энг юқори натижа кўрсатиб, ўз вазнларида Ўзбекистон чемпиони деган номга сазовор бўлганлар.



12 расм. М.А.Мкртумян. Ўзбекистон иттифоқида хизмат кўрсатган мураббий

1938 йилда Ашхобод шаҳрида Ўзбекистон ва Туркманистон спортчилари ўртасида ўртоқлик мусобақаси бўлиб ўтди. Бу мусобақада Лутфулла Кашаев даст кўтариш машқида 116 кг натижа кўрсатиб, жаҳон рекордини ўрнатган.

Иккинчи жаҳон урушида қатнашган Л.Кашаев, уруш тугагач, яна устози М.А. Мкртумян раҳбарлигида оғир атлетика билан шуғулланишни давом эттиради.

Л.Кашаев 1947 йилда собиқ Иттифоқ чемпионатида ўрта вазн тоифасида қатнашиб, сиқиб кўтаришда 107,5 кг; даст кўтаришда 120 кг; силтаб кўтаришда 150 кг; учкурашда 377,5 кг натижа кўрсатиб, Ўзбекистон тарихида биринчи марта собиқ Иттифоқ чемпиони деган номга сазовор бўлди. Шу йилнинг июл ойида Хелсинки шаҳрида бўлиб ўтган Европа чемпионатида Л.Кашаев фахрли 3-ўринни эгаллади.

1950-65 йилларда Ўзбекистонда оғир атлетика спорти оммавий тарзда ривожлана бошланди. 1956 йилда фақатгина Тошкент шаҳрида оғир атлетика билан 900 нафар спортчи мунтазам шуғулланган. Шу йили 31-мартда болалар спорт жамияти (БСЖ) ва муассасалар ўртасида жамаолараро Ўзбекистон биринчилиги бўлиб ўтди.



13 расм. Ўзбекистон иттифоқ терма жамоаси 1956 йил. Юқори планда: М.А.Мкртумян- бош мураббий; спорт усталари И. Малюков, С. Корепанов

Мусобақада “Буревестник“ БСЖ, “Локомотив“, “Спартак“, “Динамо“, “Шахтёр“, “ТуркВО“ ва шахсий биринчиликда Чирчиқ шаҳрининг “Торпедо“,

“Химик“ жамоалари қатнашди. Мусобақада 41 нафар спортчи иштирок этиб, улардан 2 нафари спорт устаси, 15 нафари I разрядли ва 24 нафари II разрядли спортчилар эди. Жамоалар ўртасида биринчи ўринни “ТуркВО“, 2-ўринни “Локомотив“, 3-ўринни эса “Буревестник“ жамоаси эгаллашди.



14 расм. “Локомотив“ спорт зали

Мазкур мусобақада 4 та Ўзбекистон рекорди ўрнатилди. Улардан: Владимир Ли енгил вазнда сиқиб кўтариш машқида 92,5 кг, Иван Молюков 90 кг гача бўлган вазнда силтаб кўтариш машқида 153 кг ва Степан Кореппанов оғир вазнда сиқиб кўтариш машқида 133 кг ва учкурашда 410 кг натижа кўрсатишди.

1962 йилга келиб Ўзбекистонда 14 нафар спорт устаси ва 113 нафар биринчи разрядли спортчилар бўлган. Оғир атлетика билан 13702 нафар спортчи шуғулланган. Бу даврда 64 нафар мураббий, 604 нафар Ҳакамлар ҳайъати ва 729 нафар жамоатчи мураббийлар хизмат қилишган. Ўзбекистон спортчиларидан 5 нафари (В.Суворов, П.Шарипов, А.Хутуриди ва Ю.Расческин) собиқ Иттифоқ терма жамоасига қабул қилинганлар.





15-расм. Мансурбек Чашимов 15 Осиё ўйинлари кумуш медал совриндори



16-расм. Достон Ёкубов жахон чемпиони



17-расм. Алимов Улуғбек Жахон чемпионати совриндори.



18- расм. Ефремов Иван +105кг . Осиё чемпионати 3- ўрин



19-расм. Нуриддинов Руслан олимпия чемпиони



20- расм. Нуриддинов Руслан олимпия чемпиони



21- расм. Акбар Жўраев олимпия чемпиони

## **II. БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИНГ ТАСНИФЛАНИШИ ВА АТАМАЛАРИ**

Оғир атлетикачилар машғулот жараёнида хусусияти ва йўналиши бўйича ҳар хил машқлардан фойдаланадилар. Машқларни тўғри таснифлаш, тизимлаштириш ва ўқув-машғулот жараёнида аниқ атамаларни қўллаш муҳим аҳамиятга эга. Машғулотларда қўлланиладиган машқлар жуда кўп. Уларни кўриб чиқиш, уларга педагогик ва физиологик тавсиф беришнинг деярли имкони йўқ. Бироқ ҳар хил машқларда умумий педагогик ва физиологик қирраларни топиш ва уларни гуруҳларга бирлаштириш, яъни машқларни умумийлиги бўйича таснифлаш мумкин.

## 2.1. Таснифлаш

«Таснифлаш» сўзи лотинча «разряд» ва «бўлиш» сўзларидан иборат бўлиб, иккита маънони англатади. Улардан бири - қандайдир бир тушунчаларни (объектлар, предметлар, ходисалар, ҳаракатлар ва бошқалар) алоҳида категорияларга тақсимланади. Иккинчиси - умумий белгилар ва улар орасидаги қонуний боғлиқликларни ҳисобга олган ҳолда ҳосил қилинган категорияларга (бўлимлар, разрядлар, гуруҳлар ва х.к) бўлинган тушунчаларнинг бир бири билан боғлиқлиги тизимини англатади.

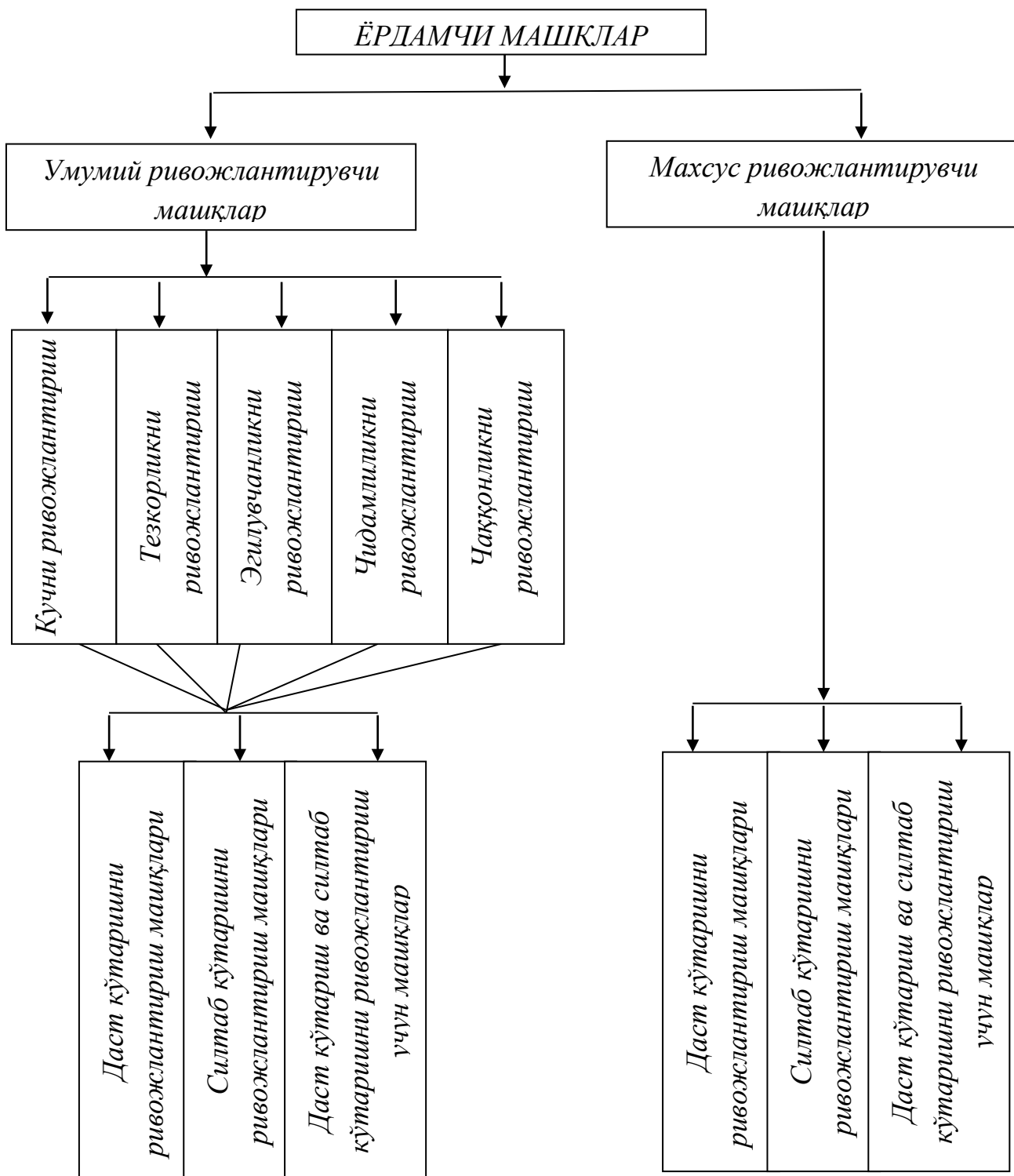
Машқларнинг таснифланиши деганда уларни гуруҳлар ва кичик гуруҳлар бўйича (жиддий белгиларига боғлиқ равишда) тақсимлашнинг маълум бир тизими тушунилади.

Оғир атлетикада иккита асосий машқлар гуруҳи ажратилади: классик ва ёрдамчи.

Классик машқларга мусобақалар дастурига кирувчи штангани даст ва силтаб кўтариш киради.

Ёрдамчи машқлар умумий ривожлантирувчи ва махсус ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Умумий ривожлантирувчи машқлар оғир атлетикачининг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, унинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун қўлланилади; бунда улар техник тайёргарликка нисбатан кам таъсир кўрсатади. Махсус машқлар махсус жисмоний тайёргарликни оширишга ва оғир атлетика машқлари техникасини такомиллаштиришга қаратилган.

Оғир атлетикачиларнинг ёрдамчи машқлари шартли равишда гуруҳларга бўлинади. Кўрсатиб ўтилган гуруҳлар бажарилиш шартларига кўра бир-биридан фарқ қилувчи кўп сонли кичик гуруҳларга ажратилади.



22 расм. Ёрдамчи машқларнинг таснифланиши

## 2.2. Атамалар

Оғир атлетикада атамалар – бу ушбу спорт туридаги ўзига хос махсус тушунчаларнинг йиғиндисини ифодаловчи атамалар тизимидир.

Мутлақ куч – бу қандайдир машқ бажаришда мускуллар кучи ёки бутун гавда оғирлигини ҳисобга олмаган ҳолда инсон томонидан намоён қилинган кучдир.

ШКС – штанга кўтариш сони.

Юклама ҳажми – маълум бир вақт оралиғида бажариладиган машқларнинг сони. Оғирликни кўтариш сони ёки унинг вазни (кг ёки тонна) билан ифодаланади.

Юклама шиддати коэффициенти (ШК) – штанганинг ўртача оғирлигининг классик икки курашда кўрсатилган натижага нисбати.

Юкламанинг нисбий шиддати (НС) – штанганинг ўртача оғирлиги.

Бошланғич вазн – оғир атлетикачи ўзининг мусобақадаги биринчи уринишни бошлайдиган штанга оғирлиги.

Ўлик нуқта – амплитуда нуқтаси, бунда, ётиб штангани сиқиб кўтариш, штанга билан ўтириб-туришларни бажариш пайтида снаряднинг ҳаракатланиши сустлашади ёки тўлиқ тўхтайд.

Штангани ердан узган вақт (ШУВ) – штангани супадан узиш вақти.

Эгилиш – гавдани олдинга, орқага, ён томонларга букиш.

Орқага эгилиш – машқ бажариш пайтида гавдани орқага эгиш билан букилиш.

Таяниб чўккалаш – чўккалаш фазаси, бунда оёқ қадамлари супага тегади.

Чўкиш – атлетнинг штанга остига чўккалагандан кейин пастлашиши.

Штанга билан ўтириб-туришлар – елкада ёки кўкракда турган штанга билан ўтириб-туришлар, кейинчалик штангани оёқлар ва гавда тўлиқ тўғрилангунича юқорига кўтариш.

Қайта ушлаш – силтаниш охирида грифни ушлаб турган кўлнинг ҳолатини ўзгартириш.

Кўйғич – штанга грифининг жойлашиш баландлигини ошириш (оғир атлетика машқларини бажариш пайтида) уларга штанга кўйилади.

Уриниш, ёндашиш – битта уринишда штангани кўлдан кўймай, у билан бир марта ёки кўп мартаба машқ бажариш.

Тезлашиш – даст кўтариш ва силтаб кўтаришда белгача кўтариш фазасидан сўнг оёқлар ва гавдани фаол ёзиш ҳисобига спорт снарядининг жадал ҳаракати.

Ён тарафга чўккалаш – оёқларни ён томонга узатган ҳолда чўккалаш.

Қайчисимон чўккалаш – оёқларни олдинга-орқага йўналишда узатган ҳолда чўккалаш.

Кўкракка кўтариш – силтаб кўтариш машқларидаги биринчи усул.

Ярим силташ – чўккаламасдан ва штангани қайд қилмасдан кўкракдан силтаб кўтаришни бажариш.

Ярим чўккалаш – оёқларни тиззалардан бир оз буккан ҳолда (кўпи билан 90° бурчак остида) чўккалаш.

Тортиш (чўзиш) – оғирликни чўккалаб туриб кўкракка ёки тўғриланган кўлларда юқорига кўтариш.

Портловчи куч – қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоён қилиш қобилияти – муҳим турлардан ҳисобланади.

Даст кўтариш – мусобақа машқи бўлиб, бунда штанга битта ҳаракат билан кўллар тўғрилангунча юқорига кўтарилади.

Даст кўтаришда ушлаш – даст кўтаришни бажариш учун штангани ушлаш кенглиги.

Даст кўтариш машқлари – даст кўтариш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш ҳамда оғир атлетикачининг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун махсус машқлар.

Бадан қиздириш вазни – машғулот ёки мусобақа вазнларини кўтаришдан олдин оғир атлетика бадан қиздиришни бошлайдиган штанга оғирлиги. Оғир атлетика машқида оғир атлетикачининг максимал натижасига (фоизларда) нисбатан олинган юклама шиддати машғулот, ҳафта, ой, йил учун ҳисоблаб қўйилади.

Ёзилиш – тезлашишдан кейин гавда ва оёқларни тўғрилаш.

Ўртача вазн ёки юклама шиддати (ўрта вазн) – машқлар давомида (машғулотда, ҳафтада, ойда, йилда) кўтарилган умумий килограммлар йиғиндисининг ШКСга нисбати.

Устунлар – силтаб кўтариш, сиқиб кўтариш машқлари ва ўтириб-туришларни бажаришда уларга штанга қўйилади.

Икки кураш йиғиндиси – спортчининг якуний натижаси (кг да), у оғир атлетикада (даст ва силтаб кўтаришда)ги натижаларни умумлаштириш натижасида ҳосил қилинади.

Силтаб кўтариш – классик машқ, иккита уринишда бажарилади; биринчиси – штанга кўкраккача кўтарилади; иккинчиси – кўкракдан юқорига кўллар тўғрилангунгача силтаб кўтарилади.

Силтаб кўтариш машқлари – силтаб кўтариш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш ҳамда оғир атлетикачининг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун махсус машқлар.

Силтаб кўтаришда ушлаш – силтаб кўтаришни бажариш учун штангани ушлаш узунлиги.

Кўкракдан силтаб кўтариш – силтаб кўтариш машқининг иккинчи уриниши.

Белгача кўтариш – штангани чўккалаш бошланишидан олдин супадан кўтариш.

Машғулот вазни – атлет кўпроқ машқ қиладиган штанга оғирлиги.

Кўтаришни қайд қилишлар:

1. Штангани мусобақа қоидалари талабларига жавоб берадиган ҳолатда, тўғриланган кўлларда юқорида ушлаб туриш.

2. Турли хил ҳаракатларни яқунловчи ҳолат.

Ушлаш – кўл кафтининг штанга грифида жойлашиши.

Швунг – штангани кўкракдан силтаб кўтариш, бунда оёқлар ён томонга ёйилади ёки ўз жойида қолади.

Ушлаш кенглиги – штанга ғилдираги ва кўл кафтлари ўртасидаги масофа.



## **III БОБ. КЛАССИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИ**

### **3.1. Даст кўтаришни бажариш техникаси асослари**

Оғир атлетика спортида иккита классик машқда мусобақалар ўтказилади. Булар штангани икки қўлда даст ва силтаб кўтариш.

Техника – бу машқларни оқилона, яхлит тежамкорлик билан бажариш демакдир.

Техника негизи – бу ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва этарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир.

Спортчилар штангани қулайроқ ва самаралироқ кўтариш учун маълум бир усуллар ҳамда машқларни қўллашади. Мураббийлар эса спорт натижаларини ошириш учун оғир атлетикачиларнинг техникасини анатомик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда маълум бир машғулот усулларини қўллайдилар.

Шундай қилиб, оғир атлетикачининг спорт техникаси деганда, махсус ҳаракатларнинг шундай тизими тушуниладики, у спортчи томонидан машғулот жараёнида эгалланган динамик куч имкониятларининг максимал даражада қўлланишга йўналтирилади ҳамда ташқи ва ички кучлардан оқилона фойдаланишни кўзда тутди. Спортнинг тезлик – кучга асосланган турларига хос хусусият қисқа муддатлилиқ ва кучланишнинг максимал қуватидир.

Классик даст кўтариш – тезкор-куч машқи бўлиб, уни бажариш пайтида (мусобақа қоидаларига биноан) штанга битта тўхтовсиз ҳаракат билан текисланган қўлларда юқорига кўтарилиши лозим. Ҳаракатни бажариш вақтида чўккалашдан фойдаланишга рухсат этилади.

Даст кўтариш – қисқа вақт давом этадиган машқ. Даст кўтаришда штанга кўтариш бўйича энг фаол ҳаракатларнинг давомийлиги 1 сония атрофида, ўрнидан туриш ва эгалланган оғирликни қайд қилишни ҳисобга олганда 2,5-3 сонияни ташкил этади. Даст кўтаришни бажаришда штанга тезлиги (чегара атрофидаги вазн билан) 2 м/д дан ошмайди.

#### **3.1.1. Даст кўтаришни бажаришда тайёргарлик ҳаракатлари техника асослари**

Даст кўтаришни бажаришда тайёргарлик ҳаракатлари ҳаракатга бўлган психологик кўрсатмани (кўрсатма) ва штангани кўтариш олдидан старт ҳолатни эгаллашни (старт) ўз ичига олади. “Кўрсатма”, “Ҳаракатга кўрсатма” атамаси кўпинча спорт турларида кенг қўлланилади. Спорт фаолияти нуқтаи назаридан бу инсоннинг ҳаракатга тайёр эканлигини белгилаб берувчи турли даражадаги

бошқарув тажрибаларидир. Маълумки, кам тажрибага эга спортчида штангани кўтариш техникаси (ҳаттоки вазн у учун энгил бўлса ҳам) барқарор эмас, юқори малакали оғир атлетикачилар эса штангани кўтаришга пухталиқ билан жиддий тайёрланадилар. Бу ҳаракат шайланиш билан, ҳаёлан унга тайёргарлик кўриш билан боғлиқ. Бу “кўрсатма” мазмунини ташкил этади.

Старт. Штангани кўтариш олдидан ўтказиладиган тайёргарлик ҳаракатлари бошқа спорт турларидаги дастлабки ҳаракатлар сингари “старт” деб номланган. Старт *статик* ва *динамик* тизимларга бўлинади.

Статик старт ўргатиш ва машқ қилдириш жараёнида асосий бўлиши керак. Бундай стартда спортчи унинг асосий элементларини мустаҳкамлайди; оёқларни жойлаштириш (қўйиш), гавданинг бошқа бўғимлари ҳолати, ушлаш ва унинг тўғри кенглиги, ҳаракатлар изчиллиги.

Статик стартда спортчи штангани кўтаришни турғун статик ҳолатдан туриб бошлайди, айнан шу унинг номланишида акс этган.

Статик стартнинг устуворлиги: ҳаракатни бажариш учун дастлабки ҳолатнинг катта доимийлиги; дастлабки ҳолатнинг бузилиши билан боғлиқ бўлган хатолар сонининг камайиши.

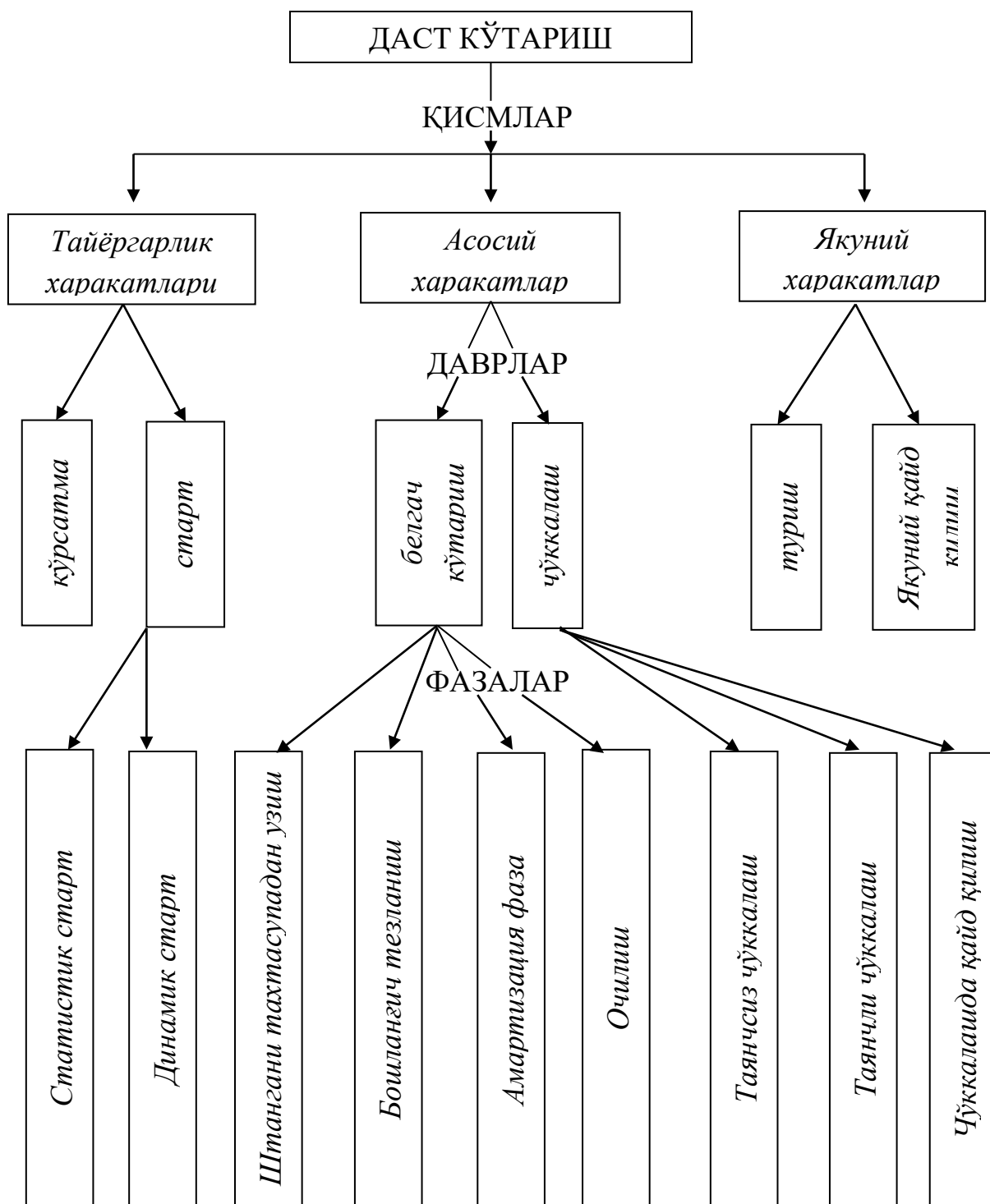
Статик дастлабки ҳолатни ўзлаштириб олиш келгусида динамик стартнинг анча мураккаб турларига ўтишга ёрдам беради.

Чайқалган ҳолдаги старт. Спортчи старт ҳолатини олгандан сўнг оёқларини текислайди, сўнгра ўсиб борувчи тезлик билан яна уларни букади (ҳаракатни 1-2 марта пружинасимон бажаради) ва дарҳол штанга кўтаришни бошлайди.

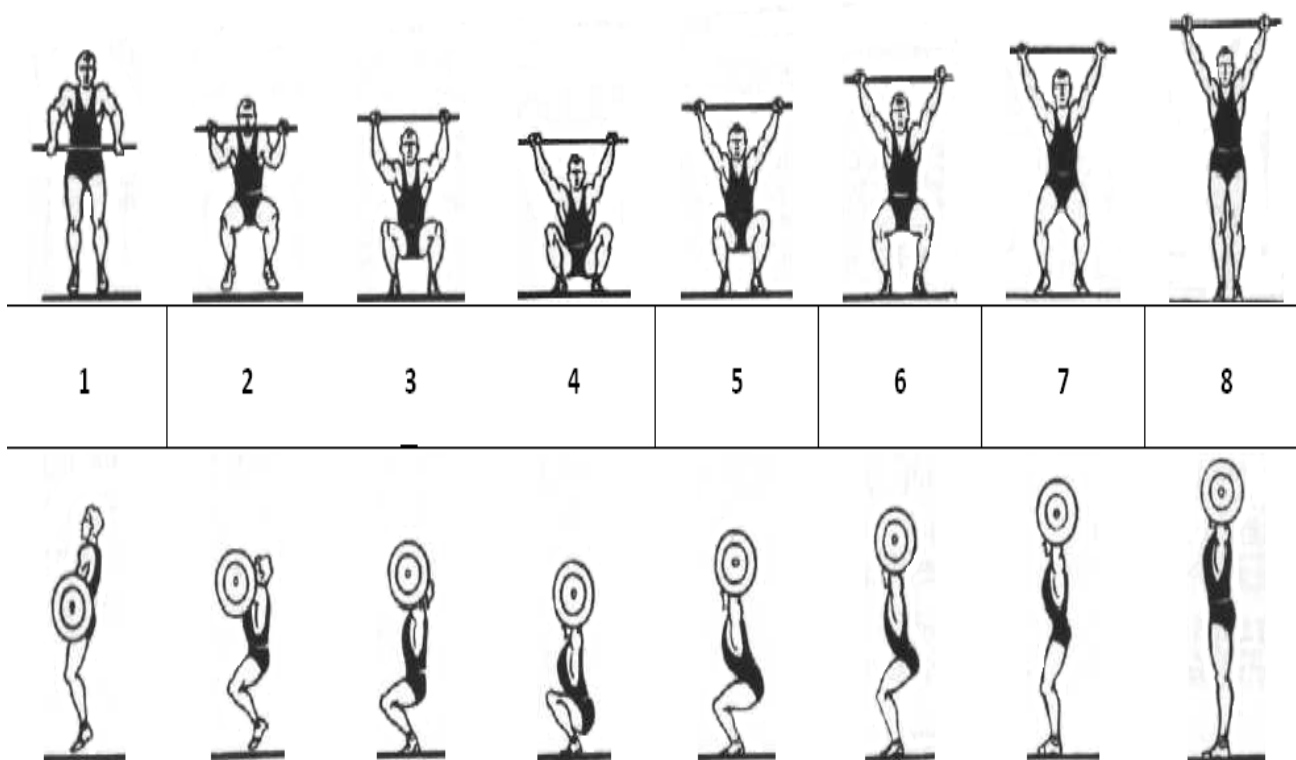
Бу ҳаракат белнинг орқа ва оёқлар мушакларининг олдиндан чўзилишини таъминлайди, бу куч имкониятларини оширувчи реактив кучларни ҳосил қилади. Бироқ бу ҳаракатни аниқ бажариш осон эмас, шунинг учун чайқалган ҳолдаги стартда техник хатоларнинг юзага келиш эҳтимоли катта.

Гавдани пастдан оғдириш стартини – спортчилар томонидан тезроқ ўзлаштирилади. Бундай стартда гавда пастга туширилади, оёқлар тизза бўғимларидан анча кўпроқ (чайқалган ҳолдаги стартга қараганда кўпроқ) букилади. Бош ва елкалар ҳам штанга устида қолмайди, балки орқага – пастга томон тебрангичсимон ҳаракатларни бажаради. Ҳаракат паст ҳолатда тўхтовсиз бажарилади.

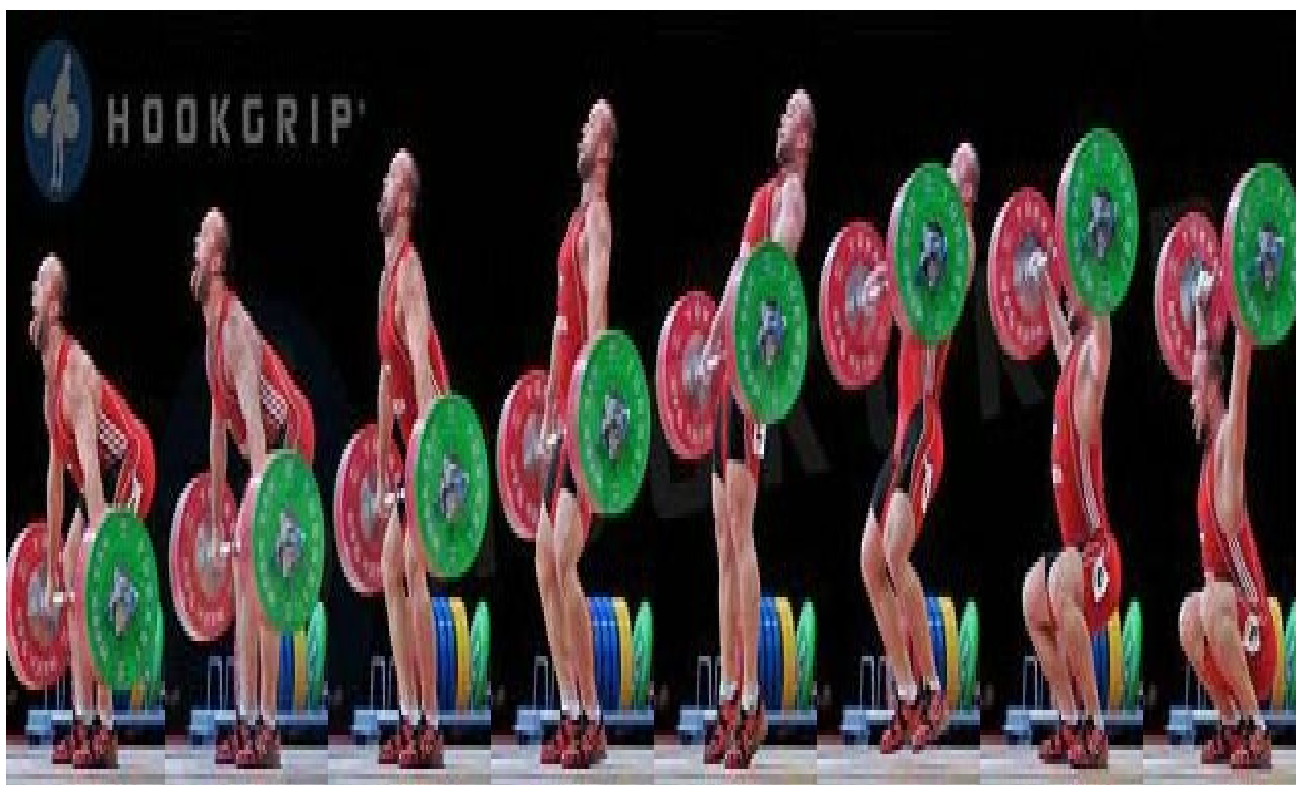
“Бир зумда” старт. Амалда жуда кам қўлланилади. Бунда тайёргарлик ҳаракатлари бир вақтда букилган ва гавда туширилган пайтда бажарилади. Спортчи умуман тўхтамасдан штангани ушлаб, бир зумда, олдиндан чўзилган орқа ва оёқ мушакларида юзага келган реактив кучдан фойдаланиб, штанга кўтаришни бошлайди. Спортчи, штанга кўтаришни бажаришга тайёрланиб, ҳаракатга “шайланиб”, старт ҳолатини эгаллаб, асосий ҳаракатларга ўтади.



23-расм. Даст кўтаришни бажаришда ҳаракатларнинг тузилиши.



24-расм. “Оёқларни кериб” усулларида штангани даст кўтариш (чўккалашдан тортиб то қайд қилишгача) контурограммаси.



25-расм. Р.Нуриддинов даст кўтариш техникаси

### 3.1.2. Штанга кўтаришда асосий ҳаракатлар техникаси асослари

Даст кўтаришда штанга кўтариш бўйича асосий ҳаракатлар 3 гуруҳга бўлинади.

**Штангани узиш вақти (кўтариш).** Спортчининг снаряд билан ўзаро ҳаракатларининг мураккаб тизими ҳисобланади. У таъсирчан датчиклар ёрдамида амалда штанга супадан узилган вақтда қайд этилади. Юқори малакали спортчиларда ШУВгача бўлган кучланишлар қисқа вақт ичида кескинроқ амалга оширилади. Бу фазанинг давомийлиги одатда 0,15-0,20 сонияни ташкил этади. Бироқ давомийликни ҳисоблаш вақти фақат шартли равишда олиниши мумкин, масалан, оёқлар букилиши тугаган (динамик стартда) пайтдан ёки уларни ёзиш бошланган (статик стартда) пайтдан бошлаб.

Шундай қилиб, штангани супадан айириш (узиш) фазаси қатъий аниқланадиган бошланишга эга эмас, унинг якунланиши эса ШУВ ҳисобланади. Бу пайтга келиб оёқларнинг бошланғич букилиши ва тоснинг бирмунча кўтарилиши – тўғри ҳаракатланиш шартидир. Спортчи боши ва елкалари билан бир оз олдинга ҳаракатларни бошлайди.

ШУВда спортчининг мустақил таянчи тугайди ва кейинги ҳаракат ягона таянч кофтлари билан ўтади. ШУВ орқали “спортчи штанга” тизимининг мувозанатлашувига эришиш лозим, чунки бошланғич ҳолатда (оғир вазнларни кўтаришда) штанганинг ҳаракат йўналишида қилинган хатони тузатиб бўлмайди.



26-расм. Штангани узиш вақти

**Бошланғич тезлик олиш фазаси.** ШУВДан бошланади ва портлаш бошланишигача давом этади. Бошланғич тезлик олиш бошида атлет томонидан штангага бериладиган кучланиш тез ўсиб боради ва ШУВДан 0,08-0,11 сониядан сўнг кўтарилаётган штанга вазнининг 140-160% ни ташкил этади.

Штанганинг бошланғич тезлик олиш пайтида гавда ёзилишига қараганда оёқларнинг илгарилаб ёзилиши давом этади. Штанга атлетга яқинлашиб, юқорига-орқага ҳаракат қилишда давом этади. Елкалар юқорига, лекин бир оз олдинга, ёй бўйлаб силжиб ҳаракатланади, “спортчи штанга” тизими кинематик занжирлари ҳамма бўғимларининг қатъий ўзаро боғлиқлигини сақлаб қолиш, етарлича кучли кучланишларни ривожлантириш (120-130% – ШУВда ва 160% гача кучланишларнинг бирмунча чўққисида) ҳам белгача кўтариш даврини бажаришнинг оптимал тавсифига киради. Ҳаракат оёқларнинг илгарилаб тизза бўғимларидаги ёзилиши ҳамда ёйилган ёки текис ҳолатни сақлаб турувчи гавда оғишининг бир оз ошиши билан бажарилади.

Бошланғич тезлик олиш (тезланиш) охирида штанга тезлиги 1.3-1.6 м/с га етади, бунда унинг энг юқори кўрсаткичлари узун бўйли оғир вазндаги спортчиларда кузатилади. Давр охирида тизза бўғимларида букилиш бурчаги 145-155°, тос-сон бўғимларида эса 90-100% ни ташкил этади.



27-расм. Бошланғич тезлик олиш фазаси

**Амортизация фазаси.** Адабиётларда 2 та асосий синонимга эга “тиззаларни бирлаштириш” ва “қайта жойлаштириш”. Амортизация атамаси портлашнинг иккита фазаси ҳамда учинчи фазадаги ҳаракатлар хусусияти оёқларни тиззалардан буккан пайтда юзага келадиган чўзилувчан ёки “реактив” кучлардан фойдаланиш бирлигини англатади.

**Амортизация** – даражасининг бошланиши гавдани фаол ёзиш, оёқларни тос-сон бўғимларидан (тизза бўғимлари букилганда) ёзиш, штанга ва гавданинг оғирлик марказларининг кескин ўсиб борувчи яқинлашиши билан боғлиқ. Бу штанга тизза даражасидан ўтиб бўлган заҳоти мумкин бўлади.

Гавдани кучли ёзилиши сабабли оёқларнинг тизза бўғимидан эгилювчан букилиши (Амортизация) содир бўлади. Тўғри яхлит ҳаракат қилинганда оёқларнинг букилиши мажбуран, уларни штанга грифига “келтириш” махсус мосламадан туриб амалга оширилади.

Учинчи фазанинг бошланғич даражасида (0,03-0,05 с) таянчга бўлган кучланишлар пасаяди (уларнинг мутлақ катталиги – кўтариладиган штанга вазнининг 70 дан 120% гача), сўнгра кескин ошади. Оёқларнинг тизза бўғимидаги букилиши тугаган (“Амортизация” тугалланган) пайтга келиб, кучланишлар катталиги деярли максимумга етади.

Оёқларнинг тизза бўғимидан букилиш бурчаклари Амортизация фазасига келиб 115-130° гача камаяди, тос-сон бўғимларида эса 125-135° гача ошади. Амортизация фазасининг умумий давомийлиги 0,10-0,16 сонияга тенг.

Юқорида кўрсатиб ўтилган параметрларнинг кўпчилигини ҳаракатнинг қисқа вақт ичида содир бўлиши туфайли кўз билан баҳолаб бўлмайди.



28-расм. Амортизация фазаси

**Портлаш** – Амортизация фазаси ва финал тезланишни ўз ичига олади. Штанга грифи тизза бўғимлари даражасидан ўтганидан сўнг портлаш дарҳол бошланади. Маълумотларга кўра, малакали оғир атлетикачилар супадан штанга грифигача бўлган масофа спортчи бўйига нисбатан ўртача 32% ни ташкил қилган пайтда ирғитишни бошлайдилар.



29-расм. Портлаш фазаси

**Финал тезланиши фазаси.** Оёқларнинг тиззалардан букилиш пайтидан (олдинги фазада уларнинг букилиши тугагандан кейин) бошланади. Бир вақтнинг ўзида гавданинг яқунловчи ёзилиш ҳаракати содир бўлади. Тизза бўғимларидан ёзилиш тамом бўлиши билан фазанинг тугаганлиги қайд қилинади. Бу фазанинг давомийлиги – 0,15-0,20 сония атрофида. У энгил вазн тоифасидаги спортчиларда камаяди.

Бу фазани тўғри тушуниш ва ҳаракат хусусиятини тушунтириб бериш учун унинг бажарилишини Амортизация фазасига боғлиқ ҳолда кўриб чиқиш зарур. Бу бир вақтга иккита фазани бирлаштирувчи пайт – бу иккала фаза давомида яхлит, тўхтовсиз ҳаракат билан бажариладиган гавданинг ёзилиши ҳамда оёқлар ишининг ўзига хос механизмидир.

Финал тезланишни бажариш бошида (оёқлар ёзилиши бошлагандан 0.03-0.04 сониядан сўнг) кучланишнинг максимумигача ошиши содир бўлади (кўтариладиган штанга вазнидан 170-190%). Фаза охирига келиб тезлик ҳам максимал тезлигига эришади – 1,70 м/д гача (кўпроқ оғирроқ вазн тоифаларида).



Тос-сон бўғимларини ҳаддан зиёд “ёзиб юбориш” ҳоллари кўп учраб туради. Бунда бурчаклар 175-185° га етади. Бир вақтнинг ўзида тос-сон бўғимларининг етарлича ёзилмаслиги штангани чўккалашда уни ушлаб туришда мувозанатнинг йўқолишига олиб келади, шунингдек, ривожлантириладиган кучланиш катталагини камайтиради.

“портлаш” ва “чўккалаш” чегарасида охириги ҳаракатнинг нотўғри бажарилиши оёқлар букилиши бошлангунга қадар елкаларни кўтариш ҳам чўккалашга тез ўтишга тўсқинлик қилади. Елкаларни кўтариш чўккалаш бошланиши билан бир вақтда амалга оширилса, тўғри бажарилган ҳисобланади.



30-расм. Финал тезланиши фазаси

**Чўккалаш** – учта фазани ўз ичига олади: таянчсиз чўккалаш, таянчли чўккалаш ва чўккалашда уни ушлаб туриш (чўккалашдан туришга тўхтовсиз ўтиш бажарилган пайтда чўккалашда қайд қилиш фазаси бўлмайди).

Таянчсиз чўккалаш фазаси. Унинг асосий вазифаси ўз вақтида бошланишидир. Ирғитишдан чўккалашга ўтишдаги тўхталиш хато ҳисобланади. Бу фазанинг умумий давомийлиги малакали спортчиларда 0,25-0,30 см атрофида бўлади. У энгил вазн тоифасидаги спортчиларда камади.

Чўккалашда спортчининг штанга билан тез ўзаро алоқаси тавсия қилинади. Бунда қўллар штангада итариловчи ҳаракатни бажаради, чўккалаш тезроқ

бажарилади. Бундай фаол бажарилганда бутунлай таянчсиз чўккалаш қайд этилади.

Баъзан том маънода таянчсиз чўккалаш бўлмайди ва платформа билан ўзаро таъсирини бир оз сақлаб туради. Таянчсиз чўккалаш фазасининг давомийлиги шундай вақт даври бўйича ҳисобланадики, бу ерда таянчли реакция катталиги спортчининг тана вазни даражасида қайд этилади.

Таянчли чўккалаш фазаси. Бу даражанинг давомийлиги – 0,2-0,4 с. Тана белдан орқага эгилган ва озгина олдинга оғдирилган. Бу максимал чуқурроқ чўккалашни таъминлайди ва ҳам чўккалашда, ҳам туриш пайтида мувозанат ўрнатишни енгиллаштиради.



31-расм. Таянчли чўккалаш фазаси

Таянчли чўккалашни кетидан тез туриш билан бажариш мақсадга мувофиқ (Амортизациядан ва чўккалашга ўтиргандан сўнг юзага келадиган эгилувчан кучлардан фойдаланиб). Бундай бажариш вариантыда штангани ушлаб туриш фазаси бўлмайди. Бироқ чўккалашдаги ҳаракат вазифаси мувозанатни сақлаш ва бир оз мувозанатлаштириш ёрдамида 9-чи – фаза вазифаси штангани қайд қилиш зарурияти билан боғлиқ. Бу даст кўтаришнинг энг кўп учраб турадиган вариантыдир.



32-расм. Чўккалашда қайд қилиш фазаси

### 3.1.3. Даст кўтариш пайтидаги яқунловчи ҳаракатлар техникаси асослари

Спортчининг яқунловчи ҳаракатлари туриш ва штангани қайд этиш билан боғлиқ. Туриш пайтида оёқ мушаклари ишини енгиллаштириш учун гавда бир оз олдинга (тосни бирмунча кўтариш билан) эгилтирилади, бунда штанга қатъий вертикал ҳолатда кўтарилади.

Спортчи туришни яқунлаб, штангани юқорида текисланган қўлларда ушлаб туриб қайд қилади, бунда гавданинг барча бўғинлари ва штанга грифи битта вертикал текисликда жойлашади. Туриш яқунланганда оёқ кафтлари тос кенглигида қайта қўйилади; оёқ учлари албатта бир чизикда туриши лозим.

### 3.1.4. “Оёқларни ёнга кериб” усулида чўккалаш техникаси асослари

“Оёқларни ёнга кериб” усулида чўккалашни бажараётган спортчиларни кузатаётганда биринчи қарашда ҳаракат шундай тугалланадики, оёқлар бир вақтнинг ўзида таянчдан узилади ва бир муддат ҳавода қолади, кейин эса яна бир вақтда супага тегади. Ҳақиқатда эса барчаси бошқача кўринишга эга. Штанга остига чўккалашда иккита фаза ажратилади: таянчсиз ҳолатда оёқларни қайта қўйиш ва оёқлар супага таянчсиз ҳолатда спортчи гавдаси тезда штанга остига тушурилади, оёқлар супага тегиб туради. Штанга остига кейинчалик кетиш олдинда турган оёқни букиш билан амалга оширилади. Бу пайтда

кўлларни нафақат куч билан текислаш, балки уларни тирсак ҳамда елка бўғимларида маҳкам ушлаб туриш жуда муҳимдир.

Чўккалашдан штанга билан туриш муваффақияти кўпинча бошнинг ҳолати ва кўлларнинг тирсак ҳамда елка бўғимларидан маҳкам тутилганлигига боғлиқ. Агар штангани аввалдан орқага олмасдан турилса, унда оёқни букишда (ёзишда) тос орқага силжийди, гавданинг оғиши кўпаяди ва штанганинг ерга тушиб кетиши аниқ бўлади.

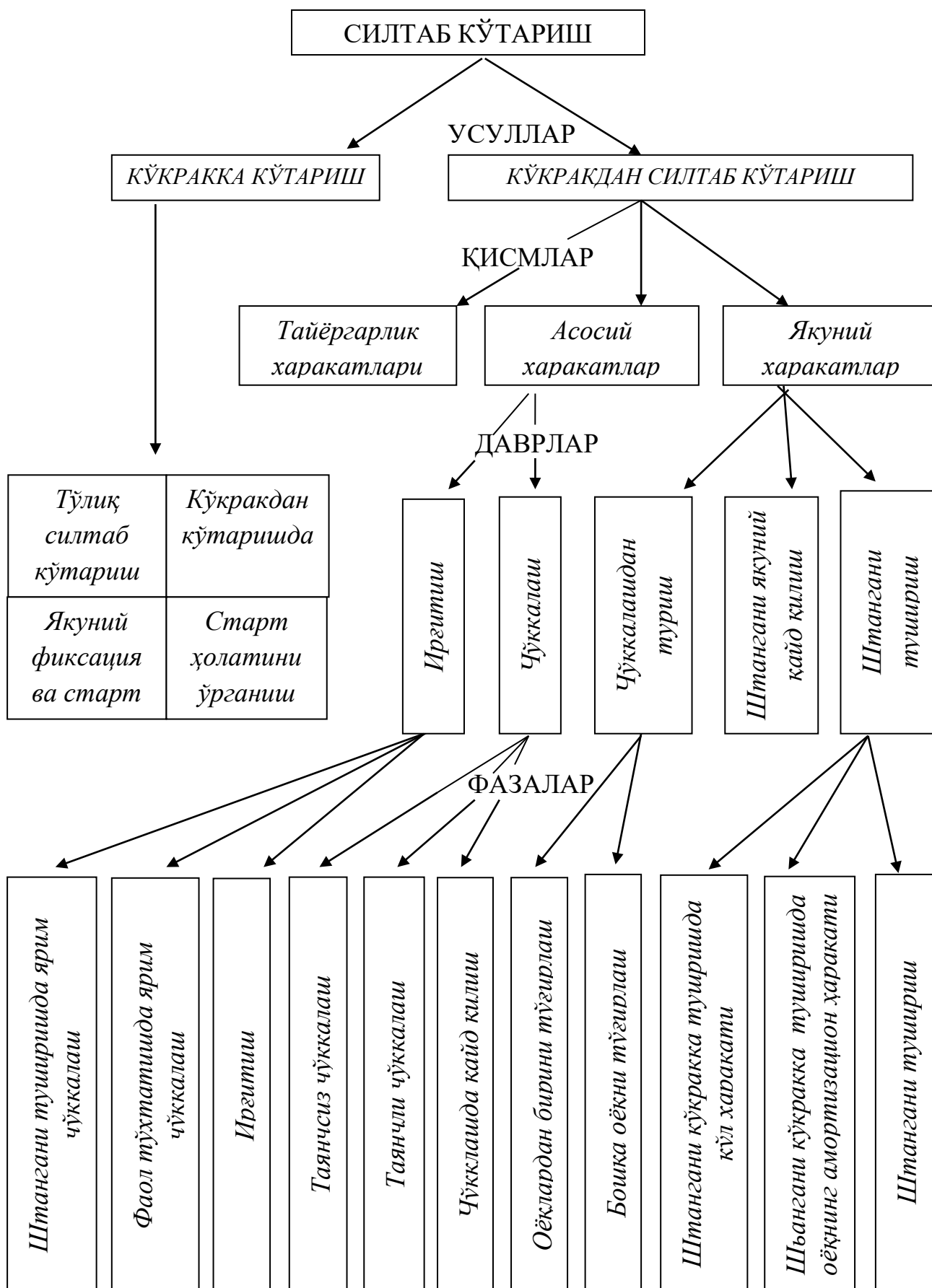
Чўккалашдан туришда мувозанатни сақлаш жуда муҳим, бунинг учун оҳиста туриш керак ҳамда таянч бўғимлар (кўллар ва гавда) ҳар доим штанга остида қолишига эътибор қаратиш лозим. Оёқларни қайта қўйиш пайтида эса оғирликни таянч оёққа ўтказиш зарур.

“Оёқларни ёнга кериб” усули. Оёқлар бир текис қилиб ён томонларга қўйилади ва тизза бўғимидан охиригача букилади, оёқ кафтлари оёқ учларини ташқарига қилган ҳолда турилади. Тўпиқ-кафт, тизза ва тос-сон бўғимларидаги яхши эгилувчанлик гавдани вертикалга кўпроқ яқинлаштириш имконини беради.

“Оёқларни ёнга кериб” чўккалашни тўғри бажариш учун тезда штанга тагига тушиш ва аниқ ҳаракат қилиниши риоя этиш зарур. “Оёқларни ёнга кериб” усулида яхши ишлаш учун яхши эгилувчанликка, координацияга ва чидамлиликка эга бўлиш зарур. Чўккалаш пайтида бошни олдинга узатиш лозим, бунда ияк тушириб юборилмайди, нигоҳ олдинга – юқорига қаратилади. Оёқларнинг жойлашишига алоҳида эътибор берилади. Оёқ кафтлари супага қўйилганда умумий оғирлик маркази товонларга яқин бўлиши керак. Чўккалашда орқа мушакларига кўп нарса боғлиқ бўлади. Чўккалашдан штанга билан туриш муваффақияти (“оёқларни ёнга кериб” усули) кўпинча ҳаракат қанчалик тўғри бажарилганлигига боғлиқ. Штанга қатъий вертикал ҳолатда кўтарилади, чунки ҳаракатда кичик бўлса ҳам оғиш кузатилса, у мувозанатнинг йўқолишига олиб келади. Агар кўтариш бошланганда мувозанат йўқотилган бўлса, уни тиклаш жуда қийин бўлади, агар туриш якунланётган пайт йўқотилса, у оёқларни қайта қўйиш билан тикланиши мумкин.

### **3.2. Силтаб кўтаришни бажариш техникаси асослари**

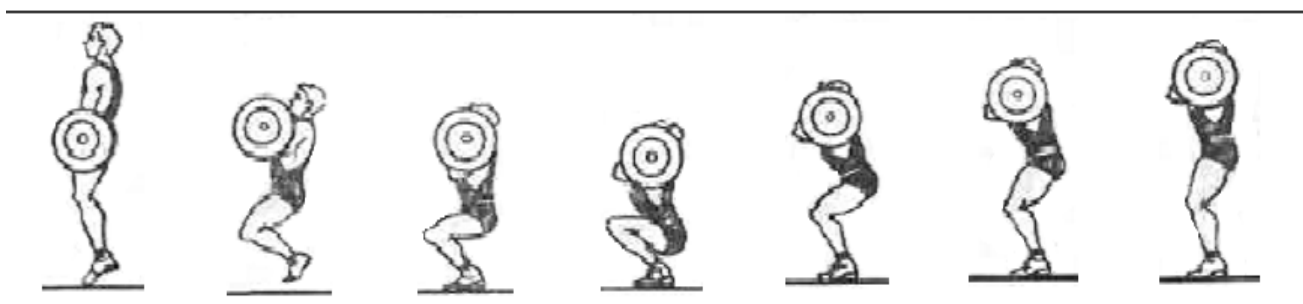
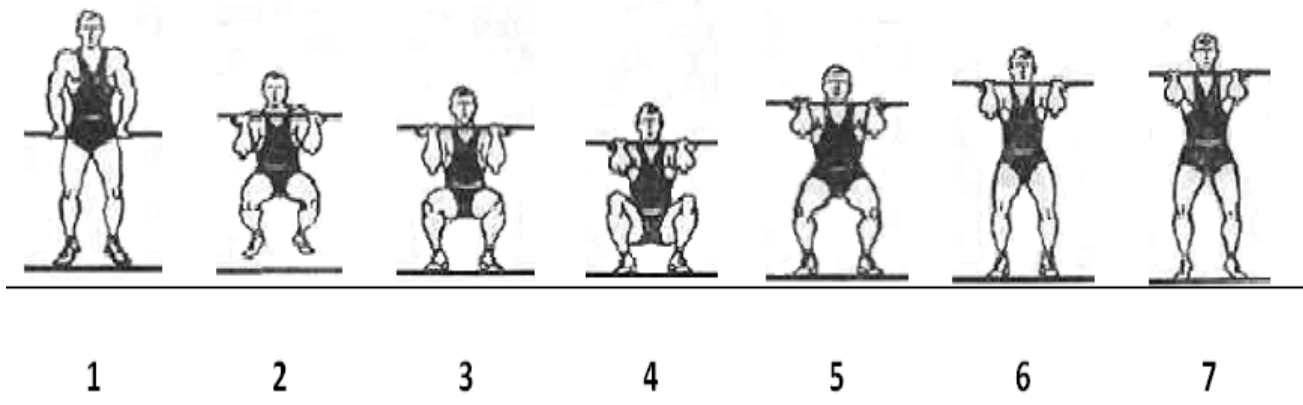
Классик силтаб кўтариш – икки усулли тезкор куч машқи. Силтаб кўтаришда штанга вазни даст кўтаришга қараганда ўртача 30-50 кг кўпроқ, енгил вазн тоифаларида бу рақам камроқ, оғир вазн тоифалари эса 60-65 кг га етади. Силтаб кўтаришни бажариш (старт ва қайд қилиш вақтини ҳисобга олмаганда) 6-9 сек га боради. Бу машқ учун кўп ва узоқ вақтли мушак кучланишлари хос бўлиб, улар нафас олишнинг ушлаб турилиши ва чираниш билан бирга бажарилади. Шунингдек, мусобақаларда силтаб кўтариш даст кўтаришдан кейин бажарилишини эътиборга олиб, таъкидлаш мумкинки, бу машқда муваффақиятли қатнаниш учун оғир атлетикачи юқори даражада махсус чидамлиликка эга бўлиши керак.



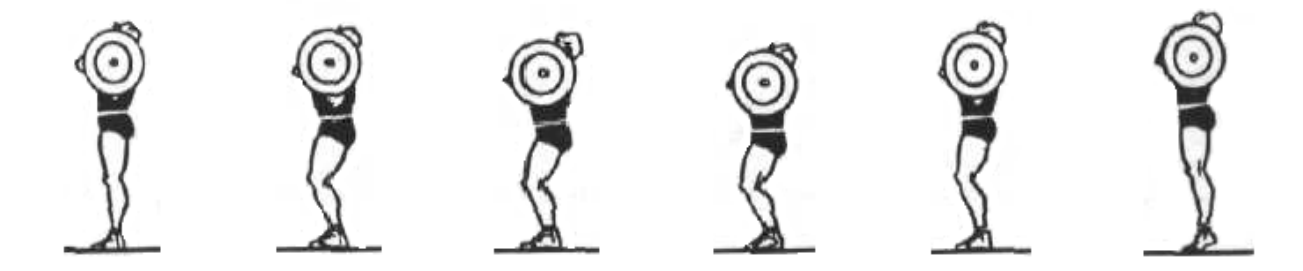
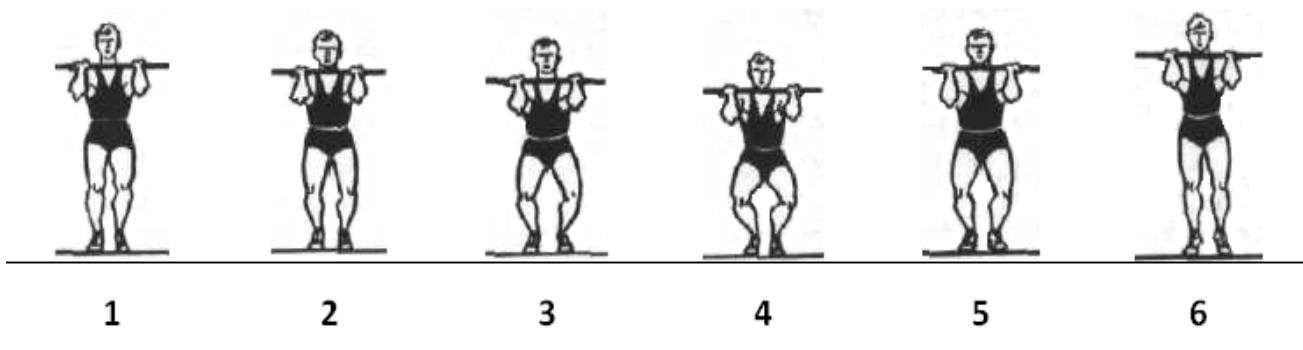
33-расм. Силтаб кўтаришни бажаришда ҳаракатларнинг тузилиши.

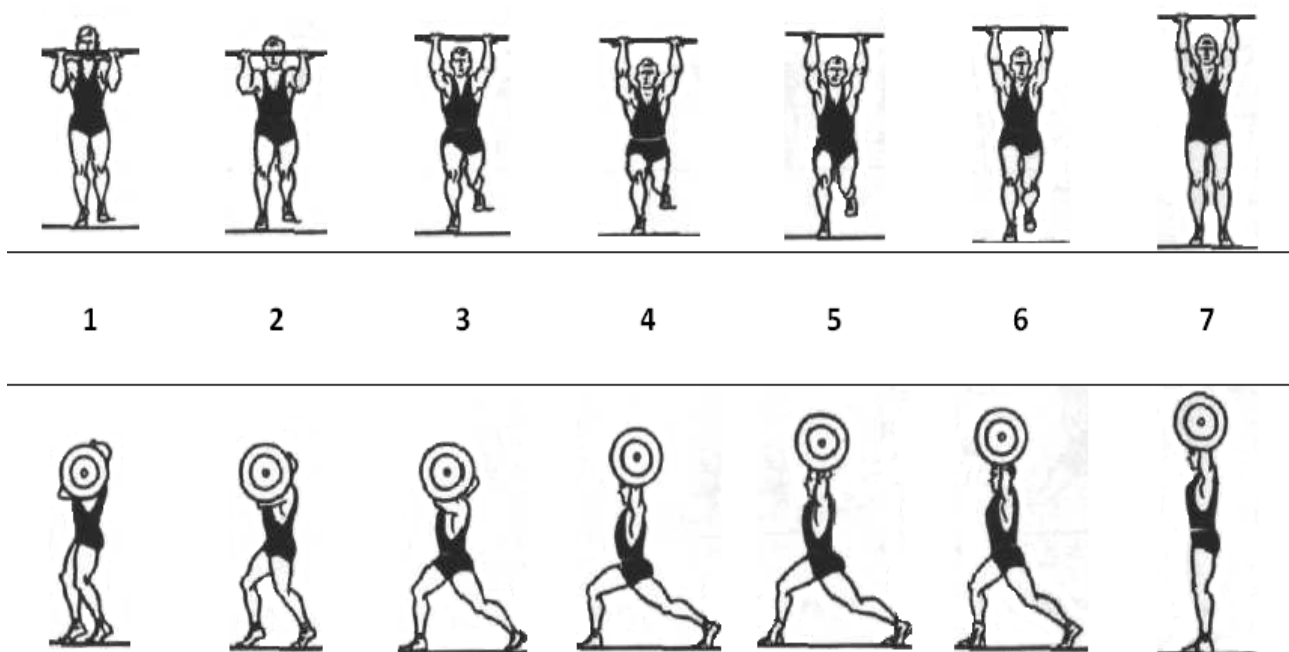
Силтаб кўтариш мустақил ва мушак фаолиятининг шакли ҳамда хусусиятига кўра бир-бирига ўхшамаган иккита усуллардан ташкил топган: кўкракка кўтариш ва кўкракдан кўтариш (силташ). Иккинчи усулда ҳаракатнинг хусусияти бутун машқнинг номланиши асосига қўйилган.

Силтаб кўтаришда штанга текис қўлларда юқорига кўтарилиши ва ҳаракатсиз ҳолатда қайд қилиниши ушлаб туриши лозим.



34-расм. Штангани кўкракка кўтариш контурограммаси.





35-расм. Кўракдан кўтариш контурограммаси.



36-расм. Кўракка кўтариш

### 3.2.1. Кўракка кўтариш

Силтаб кўтаришнинг биринчи усули штангани кўракка кўтариш ўз тузилишига кўра даст кўтаришга ўхшаш, бироқ ҳаракат хусусиятига кўра бир қатор фарқларга эга.

**Старт.** Силтаб кўтаришда даст кўтаришдаги каби, худди шунга ўхшаш старт турларидан фойдаланилади, лекин штангани анча тор ушлашдан

фойдаланиш спортчининг стартда юқорироқ ҳолатда туришига сабаб бўлади ҳамда штангага кўп куч (мутлақ катталиқ бўйича) бериш учун шароит ҳосил қилади.

Старт пайтида елка камари даст кўтаришдагига қараганда 10-15 см баландроқ бўлади. Бўғимларда ҳаракатчанликнинг етишмаслиги штангани кўкракка кўтаришни қийинлаштиради.

**Белгача кўтариш.** Кўкраккача кўтаришда спортчилар анча юқори штанга вазнига нисбатан анча паст кучланиш кўрсаткичларини ривожлантиради.

ШУВда таянчга кучланиш катталиги штанга вазнидан жами 155-120% ни ташкил этади, унинг максимал қийматлари эса 1чи ва 4чи фазаларда кузатилади 140-170%. Амортизация фазаси бошида даст кўтаришга қараганда кучланишлар кичик катталиқларгача камаяди – жами 75-85%.

Штангани кўкракка кўтаришда, даст кўтаришдаги каби, спортчининг мураккаб биомеханикавий ўзаро боғлиқликлари (алоқалари) юзага келади.

Силтаб кўтариш техникасининг замонавий таърифида спортчиларнинг гавда тузилиши типига боғлиқ битта хусусияти қайд қилинади. Жумладан, оёқларнинг турли бўғимларидан букилиш бурчаги нисбатлари унга боғлиқ бўлмайди.

Штангани кўкракка кўтаришда белгача кўтариш ва ирғитишни ўрганишда “Даст кўтариш” ва “Техниканинг умумий элементлари” бўлимлари материалларидан фойдаланиш мумкин.

**Чўккалаш.** Ҳаракатланишларнинг бу даври таянчсиз ва таянчли чўккалашни, шунингдек, чўккалашда штангани қайд қилишни ушлаб туришни ўз ичига олади. Биринчи иккита фаза даст кўтаришдаги тегишли фазалардан кўп ўхшашлик жиҳатлари бор, таянчсиз чўккалаш фазасининг давомийлиги камроқ (0,10-0,11 с), таянчли чўккалаш давомийлиги кўпроқ (0,3-0,5 с).

“Оёқларни ёнга кериб” чўккалашда штангани қайд қилиш кичик баландликда, тиззалар даражасидан бир оз юқорироқда амалга оширилади. “Оёқларни ёнга кериб” чўккалаш орқали штангани кўкракка кўтаришда белгача тортиш охирида (оёқ учларига кўтарилиш) чўккалашнинг керакли чуқурлиги 7-9 см га кўпаяди.

Оёқ қафтлари супага тегиши билан, спортчи штангани кўкрагига олиш билан бир вақтда тирсакларини олдинга чиқаради. Кейин спортчи гавдаси штанга билан оёқларнинг чекинувчан ишида пастга туширилади, тирсаклар кўтарилади.

**Чўккалашдан туриш ва штангани қайд қилиш.** Туришни сезиларли даражада енгиллаштирувчи оёқларнинг амортизация фазасидан фойдаланиш учун чўккалашда ушланиб қолмаслик жуда муҳим. У оёқларнинг кучли ёзилиши билан бажарилади. Ишни енгиллаштириш учун гавда бир оз олдинга боради.

Штанга билан чўккалашдан туришни яқунлаб, спортчи силтаб кўтаришнинг иккинчи усули кўкракдан кўтаришни бажариш учун қулай дастлабки ҳолатни эгаллаши зарур. Агар спортчи чўккалаш пайтида штангани кўкракка унча қулай қўймаган бўлса, туришнинг охириги дақиқаларида у штангани енгилгина юқорига отиб, уни керакли ҳолатда кўкрагига туширади.



### 3.2.2. Кўкракдан кўтариш

Силтаб кўтаришнинг иккинчи усулини бажариш ўта мураккаб шароитларда амалга оширилади. Катта вазндаги штангани кўракка кўтариб, спортчи кўшимча қийинчиликларга дуч келади, чунки толиқиш замирида уни кўкракдан силтаб кўтаради.

Кўкракдан кўтаришни бажаришдаги ҳаракатлар ҳам тайёргарлик, асосий ва якунловчи ҳаракатларга бўлинади.

**Тайёргарлик ҳаракатлари.** Дастлабки ҳаракатларда силтаб кўтариш учун штанганинг кўракда маҳкам ва ишонч билан туриши таъминланиши лозим. Олдинга чиқарилган тирсаклар гавданинг вертикал ҳолатини аниқроқ сақлаб туришга ёрдам беради, штанга грифи учун делтасимон мушакларда кўпинча таянч ҳосил қилади. Оёқ кафтлари тос кенглигида қўйилади, бош бир оз орқага эгилади.

Спортчининг дастлабки ҳолатдаги асосий вазифаси – шундай вертикал ҳолатни ушлаб туришки, бунда “атлет-штанга” тизимининг оғирлик чизиғи таянч ўртасидан ёки тўпиқ-кафт бўғимлари марказларини бирлаштирувчи чизиққа яқин ўтиши зарур.

Штангани кўтаришдан олдин ушлаб туришда оптимал вақт 1-3 сонияни ташкил этади. Силтаб кўтаришга қаратилган кўрсатма спортчи учун чекланган миқдорда йўл-йўриқларни ўз ичига олиши лозим.

**Кўкракдан кўтаришни бажаришдаги асосий ҳаракатлар.** Штангани кўкракдан кўтаришда асосий ҳаракатлар тузилмасида иккита давр (“ирғитиш” ва “чўккалаш”) ажратилади.

I давр – ирғитиш. Учта фазадан иборат:

- 1) “эркин” (дастлабки ) ярим чўккалаш;
- 2) фаол тормозланишда ярим чўккалаш (ёки ярим чўккалашда тормозланиш);
- 3) ирғитиш.

Силтаб кўтаришни таҳлил қилишда ярим чўккалаш ва ирғитиш алоҳида даврлар сифатида кўриб чиқилади. Бу ноаниқ услубий тавсияларга олиб келиши мумкин, масалан, силтаб кўтариш олдидан, ярим чўккалашдан кейин атайлаб тўхталишни бажариш. Бироқ букиш-ёзиш ҳаракатларини яхлит ҳаракат сифатида бажариш лозим, чунки у яхлит бажарилганда ривожлантирилдиган кучланишлар катталиги мушакларда юзага келадиган реактив, эгилувчан кучлар ҳисобига анча ортиши мумкин.

Малакали спортчиларда кўрсатиб ўтилган учта фазаларнинг давомийлиги қуйидагича; 1-чи  $0,24 \pm 0,06$  сония, 2-чи  $0,24 \pm 0,06$  сония, 3-чи  $0,26 \pm 0,4$  сония, янги шуғулланувчи спортчиларда у бирмунча ошади.

“Эркин” ярим чўккалаш. Махсус адабиётларда штангани фаол пастга тезлаштириб, силтаб кўтариш учун ярим чўккалашни бошлаш тавсия қилиниши учраб туради. Ушбу тавсияга амал қилинганда таянчга бўлган босим дарҳол ўсиши зарур. Бироқ ҳаракатнинг бундай бажаришнинг аниқ таърифи мавжуд эмас. Маълум таърифларда ярим чўккалашда штангани тезлаштириш штанганинг спортчи билан пастга “эркин” ҳаракатида бошланиши 0,20-0,30 сониядан кейин штанганинг фаол тормозланиши юзага келиши эътироф этилади.

Фаол тормозланишда ярим чўккалаш. Бу фазанинг боши таянч реакциянинг ўсиб бориш пайтидан бошланиб белгиланади. Спортчи штангани пастга тезлаштиришдан ирғитишга ўтишни бошлаши биланоқ қайд қилувчи мосламалар таянчга бўлган кучланишларнинг ортишини кўрсатади. Лекин оёқларнинг тиззалардан букилиши ёзилиш билан алмашгунга қадар яна 0,20-0,30 сония вақт ўтади. Бу фазада кучланишлар катталиги кўтарилаётган штанга оғирлигидан анча юқори бўлади.

Оёқларнинг тиззадан букилиш амплитудаси тормозланиш тугагунча дастлабки ҳолатдан аниқланади. Ярим чўккалашга ўтиришда штанганинг максимал тезлиги 0,8-0,90 м/с ни ташкил этади. Ярим чўккалаш чуқурлиги вазн тоифасига қараб 15-25 см ни ташкил қилади.

Портлаш. Шундай номланган даврнинг яқунловчи фазаси. Унинг давомийлиги 0,20-,30 сония. Бу фазада таянч реакцияси катталиги максимал кўрсаткичларга етади. Чегара атрофидаги ва чегарадаги вазнли оғирликларда спортчилар муваффақиятли уринишларда охириги натижага нисбатан 200-205% гача кучланишларни ривожлантира оладилар. Юқори малакали спортчилар анча тежамли равишда ирғитишни амалга оширадилар (штанга вазнига нисбатан кичик катталиклардаги кучланишлар билан). Кичик вазндаги оғирликлар билан куч беришнинг юқори даражасига эришиш мумкин. Бунда снарядни кўпроқ пастга тезлаштириш ва тезроқ тормозланишни амалга ошириш лозим бўлади.

Портлашда оёқлар текисланишидан аввалроқ штанга тезлиги максимал катталикка – 1,40-1,60 м/с га етади.

Агар штангани ирғитишнинг максимал тезлиги кўрсаткичлари юқори ва кўкракдан кўтаришда унинг траекторияси билан миқёси анча катта бўлса, бу кам тежамли ва нооқилона техника тўғрисида гувоҳлик беради ёки машғулот (мазкур спортчи учун) чегарадан паст вазндаги оғирлик билан ўтказилади.

II давр – чўккалаш. Биринчи даврдан кейин тўхталмасдан, ирғитиш фазаси тўлиқ яқунланмаганда бажарилади. Агар спортчи ирғитишда оёқларни тизза бўғимларидан тўлиқ кесилган ҳолда оёқ учларига чиқишни амалга оширса, чўккаланишнинг боши бирмунча тўхталиш билан содир бўлади.

Ирғитишдан чўккалашга ўтишни ўрганишда мураббийларнинг кўпгина тавсиялари оёқларни тизза бўғимларидан тўлиқ текислашга ва ирғитиш пайтида оёқ учига фаол чиқишга қаратилган. Бир қатор махсус машқлар ҳам (масалан, штангани ярим кўтариш) шунга мўлжалланган. Фақат ирғитиш самарадорлигини кўриб чиқсак, бундай ҳаракат тўғри бўлади, лекин бир вақт у чўккалашга тез ўтиш ёмонроқ бажарилишига сабаб бўлади. Бошқа ҳаракат фазасига ўтиш секинлашади.

Чўккалашни бажаришда техника варианты кўпроқ унинг чуқурлигига боғлиқ. Фақат малакали, яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлган спортчи чуқур чўккалашни етарлича тўғри бажара олади. Кўкракдан силтаб кўтаришда штанга траекториясининг оптимал баландлиги малакали спортчиларда (ярим чўккалашни ҳисобга олиб) 45-80 см ни ташкил этади. Энди шуғулланаётган спортчилар учун камроқ чуқурликда чўккалаш тавсия этилади.

Бир вақтнинг ўзида чўккалаш бошланиши билан қўллар бутун куч билан динамик ишга киришади, лекин чўккалаш бошланишидан олдин қўллар билан иш бажариш (ирғитиш фазасида) хато ҳисобланади.

Таянчсиз чўккалаш фазаси, ирғитишдан кейин оёқларнинг букилиши бошланишидан оёқлар билан таянчга теккунга қадар бажарилади. Унинг давомийлиги 0,16-0,20 сонияни ташкил этади. Таянчсиз чўккалаш спортчининг штанга билан фаол ўзаро алоқасида бажарилади. Спортчи чўккалашга ўтираётиб у нафақат штангага “ҳамроҳлик” қилади, балки ундан қўллари ёрдамида фаол итарилади. Бундай ҳаракатда спортчи гавдаси эркин қулаш тезлигидан ортиқ бўлган тезлик билан чўккалашга ўтиради, штанга эса юқорига кўтарилади ва бирмунча орқага силжийди.

Таянчли чўккалаш фазасида спортчи шуни ҳисобга олиб оёқларини кўядики, олдинга қўйиладиган оёқ кафтининг 1,5 узунлигига тенг бўлган йўлни босиб ўтиши керак. Бу оёқ бутун кафтига қўйилади, оёқ учлари ташқарига бир оз бурилади. Бу вақтда иккинчи оёқ орқага қўйилади, товон ташқарига бурилади, бу бутун оёқ бармоқларига таянишни таъминлайди. Оёқларни катта тезлик билан кенг қўйиш тавсия этилади. Спортчи оёқ кафтлари супага қўйилгандан сўнг (қўллари тўлиқ текислангунига қадар) пастга тушишни давом эттиради, бунда қўллар фаол ишлаб туради ва оёқлар чекинувчан ишни бажаради.

Оёқларнинг букилиши ва штанганинг пастга ҳаракат қилиш тезлиги бор-йўғи 0,01-0,12 сония давом этади. Бу пайтга келиб қўллар тўлалигича текисланади ва кейинги 6-чи фаза бошланади.

Чўккалашда штангани қайд қилиш. Бу фазанинг давомийлиги жуда юқори 0,40-0,80 сония, малакали спортчиларда – 0,60-1,20 сония, малакаси кам атлетларда чўккалашнинг якуний ҳолатида штанга грифига нисбатан тирсак, елка ва тос-сон бўғимлари битта вертикал текисликда жойлашиши лозим.

**Кўкракдан кўтаришда яқунловчи ҳаракатлар.** Яқунловчи ҳаракатларнинг биринчи қисми – туриш. Туриш пайтида штанга грифи ва гавданинг алоҳида бўғимларининг ўзаро жойлашуви худди чўккалаш яқунланган пайтидагига ўхшаш бўлади. Туриш олдинда турган оёқни тезда текислаш ва унинг ярим қадам орқада қолиши билан бошланади. Кейин унга бошқа оёқ яқинлаштирилади. У шундай қўйиладики, оёқ учлари битта юза чизиғида туриши лозим. Туриш штангани қайд қилиш билан яқунланади, шу пайтда спортчи ҳаракатсиз туриши зарур.

#### **4.3.1. Силтаб кўтариш**

Иккинчи классик тезкор-куч машқи, у иккита мустақил ва шакли ҳамда хусусиятига кўра бир-бирига ўхшамаган ҳаракатлардан иборат: штангани кўкракка кўтариш ва штангани кўкракдан кўтариш. Силтаб кўтаришга катта ва узок вақт давом этадиган мушак зўриқишлари хос бўлиб, улар нафас олишнинг ушлаб турилиши ҳамда чираниш билан бирга бажарилади. Силтаб кўтаришни бажариш (старт ва штангани қайд қилиш вақтини ҳисобга олмаганда) 6-9 сонияни ташкил этади.

**Силтаб кўтаришнинг биринчи усулини (штангани кўкракка кўтаришни) ўргатиш.** Ўргатиш кетма-кетлиги: аввал штангага ёндашишни ўргатиш амалга оширилади, кейин шуғулланувчилар гавда алоҳида бўғимларининг зарур ҳолатларини ўзлаштирадilar (старт ҳолати, белгача кўтариш). Шундан сўнг штангани асосий турган ҳолатидан кўтариш учун дастлабки ҳолатни ўрганишга киришадilar. Асосий ҳаракат ирғитишни ўргатиш яқинлаштирувчи машқларни бажариш олдидан амалга оширилади. Улардан энг асосийси осилиб турган ҳолатдан юқорига сакраш – аввал таёқ билан, кейин эса кичик вазндаги штанга билан.

Ирғитиш ўзлаштириш билан бир вақтда шуғулланувчиларни ярим чўккалашга ўргатилади. Ҳаракатларнинг бу даври таянчсиз ва таянчли чўккалашни, шунингдек чўккалашда штангани қайд қилишни ўз ичига олади. Ўргатишнинг асосий элементи гавданинг пастга қарашидан ярим чўккалашга ҳаракати кўкракни штанга грифи остига келтириш ва тирсакларни тез кўтариш оёқларни букиш билан бир вақтда содир бўлади. кейин чўккалаб ирғитишни дастлабки пайтида ўрганилган усуллардан бири билан қўшиб бажарадилар, штангани осилиб турган ҳолатдан кўкракка кўтариш бажарилади.

Ирғитиш билан белгача тортишнинг биринчи ва иккинчи фазасини бирлаш-тиришда шуғулланувчиларни чўккалашгача бўлган бутун штанга кўтаришнинг тўғри ритмига ўргатиш зарур. Икки тактли ритм оқилона ҳисобланади: биринчи тактга – ирғитишгача кўтариш, иккинчисига – ирғитиш.

**Силтаб кўтаришнинг иккинчи усулини ўргатиш.** Д.Х. ни ўзлаштириш билан бошланади. Кўкракдан силтаб кўтаришни бажаришдаги ҳаракатлар тайёргарлик, асосий ва яқунловчи ҳаракатларга бўлинади:

- штангани устунлардан кўкракка оладилар, “атлет-штанга” тизимининг оғирлик чизиғи таянч ўртаси атрофида, тўпиқ-кафт бўғимлари орқали ўтадиган вертикал текисликка яқинроқ туриши лозим;

- кўкракдан сиқиб кўтариш;

- “Швунг” сиқиб кўтариш;

- “Швунг” силтаб кўтариш, чўккаланининг якуний ҳолатида штанга грифи, тирсак, елка ва тос-сон бўғимлари битта вертикал текисликда туриши лозим;

- ўрнidan туришда штанга грифи ва гавда алоҳида бўғинларининг ўзаро жойлашиши худди чўккаланини якунлаган пайтдаги сингари бўлиши зарур. Туриш штангани қайд қилиш билан тугалланади, бу пайтда спортчи ҳаракатсиз туриши керак.

### 4.3.2. Даст кўтариш

Биринчи машғулотлардан бошлаб “қулф” сингари ушлашни қўллаш зарур, худди шу босқичда ушлаш кенглиги аниқлаб олинади, кейин штангага ёндашишни ўргатиш амалга оширилади, осилиб турган штангани тик ҳолатда юқорига кўтариш, юқорида тик қўлларда турган штанга билан ўтириб-туриш, тизза даражасидан пастда ва юқорида осилиб турган штангани тик ва ярим чўккалани ҳолатда даст кўтариш ва шуғулланувчилар гавдани алоҳида бўғинларининг зарур ҳолатларини ўзлаштирадилар (старт ҳолати, белгача кўтариш). Шундан сўнг асосий ҳаракат – ирғитишни ўргатиш яқинлаштирувчи машқларни бажариш олдидан амалга оширилади. Улардан энг асосийси штангани осилиб турган ҳолатдан белгача кўтариб юқорига сакраш – аввал таёк билан, кейин эса кичик вазндаги штанга билан.

Даст кўтаришнинг асосий қисмини ўрганиб бўлгандан сўнг уни чўккалани билан бирга қўшадилар ва шуғулланувчилар даст кўтаришни яхлит ҳолда бажаришга киришадилар.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, машқ бажариш техникаси асослари спорт билан шуғулланишнинг биринчи кунлариданоқ сингдирилиши лозим. Уни мустақ-камлаш ва янада такомиллаштириш спортнинг бутун амалий фаолияти мобайнида давом этади. Мусобақа ва улар билан бирга олиб бориладиган махсус ёрдамчи машқларнинг техник жиҳатдан тўғри бажарилишига писанд қилмаслик келгусида спорт тайёргарлигида кучли тормозга айланади.

Мутахассисларнинг фикрича, оғир атлетика спорти амалиётида камида иккита ўргатиш ҳамда машқ техникасини кетма-кетликда ўрганиш усулиятдан фойдаланилади:

1-усулият – штангани кўкракка кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш ва даст кўтариш;

2-усулият – даст кўтариш, кўкракдан силтаб кўтариш (штанга устунларидан олинади), кўкракка кўтариш. У ёки бу услубий ёндашувни танлаш мураббий томонидан ҳал қилинади. Бироқ ҳамма ҳолларда техникага ўргатиш кетма-кетлиги тамойили таъминланади.

Болалар ва ўсмирлар гуруҳларида машқларни қуйидаги кетма-кетликда ўрганиш тавсия қилинади:

- тик ҳолатда даст ва силтаб кўтариш кенглигида юқорига кўтариш;
- даст кўтариш кенглигида штангани бош устида ушлаб ўтириб-туриш;
- даст ва силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача кўтариш;
- “оёқларни кериб” усулида ярим чўккалаш билан даст ва кўкракка кўтариш;
- “швунг” сиқиб кўтариш;
- “қайчи” усулида кўкракдан силтаб кўтариш;
- классик даст ва силтаб кўтариш.

Техникага бошланғич ўргатиш даврида штанга билан бажариладиган машқлар доирасини чеклаш лозим. Ҳаракатларни ўзлаштириб борган сари, классик машқлардаги кўникма ва малакалар мустаҳкамланган сари машғулотлар ранг-баранг бўлиб боради, уларда ёрдамчи ва умумий куч машқлари кенг қўлланила бошлайди.

Шуни ёдда сақлаш лозимки, болалар ва ўсмирлар организмнинг функционал имкониятлари (айнан шу ёшда оғир атлетика машқлари техникасини ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур) оғирликларни кўтаришда чираниш вақтида ҳосил бўладиган қийин шароитларга етарлича мослашмаган бўлади. Даст кўтаришда чираниш кам вақт давом этади ва шунинг учун спортчига унга сезиларли бўлмайди. Бироқ штангани кўкракка кўтаришда ва ўта паст ҳолатдан уни силтаб кўтариш фазасида у жуда кучли намоён бўлади.

Агар жисмоний сифатларни ривожлантиришда маълум бир қонуниятларга амал қилинса, машғулот анча самарали бўлади, машғулотнинг биринчи қисмига ҳаракат координацияси, чاقқонлик ва тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқлар марказий қисмига – куч хусусиятига эга машқларни охирида чидамлиликка қаратилган машқлар киритилади.

Даст кўтариш штангани кўкракка кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтаришга нисбатан анча координацион ва тезкор куч машқи ҳисобланади.

Мусобақа машқлари – даст ва силтаб кўтаришда штанга кўтариш техникасига кетма-кетлик асосида ўргатишда қатор тавсиялар мавжуд. Биринчи ўргатиш усули бўйича энг афзал исботлар А.С.Медведев томонидан (1986) келтирилган. Уларга тўхталиб ўтамиз.

Жисмоний тарбия институтлари учун “Оғир атлетика” дарслигида классик машқлар техникасига ўргатишни старtdан, дастлабки ҳолатда штангани осилиб

турган ҳолатидан бошлаш тавсия қилинади. Маълумки, биринчи пайтларда учдан тўрттагача яқинлаштирувчи даст ва силтаб кўтариш машқлари режалаштирилади. Бундан келиб чиқадики, бир вақтнинг ўзида старт ҳолатини ҳам турли хил дастлабки ҳолатлардан штангани кўтаришни ўргатиш содир бўлади.

Энди шуғулланувчиларни мусобақа машқлари техникасини бажаришга ўргатишнинг бир неча усуллари.

Биринчи машғулот: д.х. дан гриф тиззалар даражасидан юқори туради, штанга осилиб турган ҳолатидан даст кўтаришда ярим чўккалаш ҳолатига ўтиш, стартдан тизза даражасигача кўтариш.

Иккинчи машғулот: д.х. дан гриф тиззалар даражасидан пастда туради, штанга осилиб турган ҳолатидан даст кўтариб ярим чўккалашга тушиш; стартдан тиззаларгача кўтариш; стартдан даст кўтаришда белгача кўтариш.

Учинчи машғулот: супадан даст кўтариб ярим чўккалашга тушиш; стартдан тиззаларгача кўтариш; супадан даст кўтариш ярим чўккалашга тушиш + текис қўлларда юқорида турган штанга билан ўтириб-туриш; даст кўтаришда белгача кўтариш + даст кўтаришда ярим чўккалашга тушиш.

Тўртинчи машғулот: супадан даст кўтариб ярим чўккалашга тушиш + текис қўлларда юқорида турган штанга билан ўтириб-туриш, супадан классик усулда даст кўтариш; стартдан даст кўтаришда белгача кўтариш, стартдан тиззаларгача кўтариш.

Мусобақа машқлари техникасига ўргатиш самарадорлигини ошириш учун машғулотнинг турли қисмларига унинг асосий қисмидан имитацияли машқларни киритиш жуда муҳим, асосий қисмдаги машқларни бажариш олдидан эса имитацияли машқларни кичик оғирликлар билан бажариш мақсадга мувофиқ.

Даст кўтариб ярим чўккалаш тўғри ва пухта ўрганиб олингандан сўнг машғулот жараёни тизза даражасидан юқорисида ва пастда бўлган дастлабки ҳолатдан, осилиб туришдан классик даст кўтаришни ўз ичига олади.

#### **4.3.3. Даст кўтаришда ўргатиш кетма-кетлиги**

Оғир атлетикада даст кўтариш мураккаб координацияли тезкор-куч машқлари қаторига киради. Даст кўтаришда штанга остига чўккалаш чуқурлиги борган сари машқ бажариш қийинчилиги ўсиб боради, шунинг учун машқни аввал оёқларни қўйишга ўтмасдан туриб ўзлаштириш мақсадга мувофиқ. Шу мақсадда даст кўтариб ярим чўккалашга тушишдан фойдаланиш яхшироқ. Даст кўтариб ярим чўккалаш техникасига нисбатан анча содда ва барча шуғулланувчилар биринчи машғулотдаёқ уни ўрганиб олишлари мумкин. Даст кўтаришда машқларни ўрганишда оқилона кетма-кетлик қуйидагича бўлиши

мумкин. Эслатиб ўтамиз, ҳар қандай яқинлаштирувчи машқни бажариш техникаси классик даст кўтариш техникасига мос келиши керак.

1. Дастлабки ҳолат – темир таёқни (гриф) тизза даражасидан юқори турган старт ҳолатидан ярим чўккалаб даст кўтариш.

2. Д.х. – темир таёқни тизза даражасидан паст жойлашган старт ҳолатидан ярим чўккалаб даст кўтариш.

3. Старт-супадан темир таёқни тизза даражасигача даст кўтариш усулида тортиш.

4. Старт – супадан даст кўтариш усулида белгача кўтариш.

5. Супадан ярим чўккалаб даст кўтариш.

6. Супадан ярим чўккалаб даст кўтариб, текис қўлларда турган штанга билан ўтириб-туриш.

7. Супадан классик даст кўтариш.

Яқинлаштирувчи машқлар: д.х. – гриф тиззадан юқорирокда даст кўтариш усулида ушлаш, темир таёқ (гриф) билан юқорига сакраб депсинилган жойга тушиш (қўллар ҳар доим текис, оёқ мушаклари ва трапециясимон мушаклар ишлайди).

Ярим чўккалаб даст кўтаришни тўғри ва пухта ўрганиб олингандан сўнг, машғулот жараёнида темир таёқни тизза даражасидан юқорида ва пастда бўлганда д.х. дан классик даст кўтаришни ўз ичига олади.

#### 4.3.4. Силтаб кўтаришда ўргатишнинг кетма-кетлиги

Силтаб кўтариш худди даст кўтариш сингари мураккаб координацияли машқ ҳисобланади. У иккита ҳаракатдан – штангани кўкракга кўтариш ва штангани кўкракдан кўтаришдан иборат. Бу машқнинг мураккаблиги штанга вазни ортиб борган сари ошади. Бироқ вазни камайтириб юбориш ҳам машқ техникасининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Силтаб кўтаришни ўргатишдан олдин шуғулланувчилар даст кўтаришда маълум бир малакага эга бўлганлар, демак, уларда ҳаракатлар, мушакларнинг “сезиш”лари тўғрисида махсус тасаввурлар шаклланиб бўлган. Бир сўз билан айтганда, даст кўтаришда эгалланган малакалар силтаб кўтариш техникасига ўргатиш вазифасини анча енгиллаштиради. Аввал кўкракдан силтаб кўтаришни, кейин эса штангани кўкракка кўтаришни ўзлаштириш тавсия қилинади.

Кейинчалик бу иккита ҳаракатни битта ҳаракатга бирлаштириш ҳеч қандай қийинчиликларни келтириб чиқармайди.

**Штангани кўкракдан кўтариш.** Кўпгина, ҳаттоки юқори малакали спортчилар учун штангани кўкракка кўтариш пайтида маълум бир қийинчиликлар юзага келади. Мусобақаларда штангани кўкракдан кўтариш



пайтида одатда муваффақиятсизликларнинг аксарият қисми айнан иккинчи машққа тўғри келади. Бу муваффақиятсизликларнинг кўпчилиги ўргатиш жараёнида намоён бўладиган ва мустаҳкам ўрнашиб қоладиган хатолар билан боғлиқ. Шунинг учун кўкракдан кўтариш техникасини ўрганиш учун вақтни аямаслик ва катта оғирликларни қўллашга шошилмаслик керак.

Кўкракдан кўтариш техникасини муваффақиятли ўзлаштириш учун машғулотнинг биринчи қисмида темир таёқ билан яқинлаштирувчи машқлардан фойдаланилади: дастлабки ҳолат – жойига тушиш билан юқорига сакраш. Улар шуғулланувчиларда бу мураккаб машқдаги асосий ҳаракат шакллари тўғрисида тўғри тасаввур шаклланишига ёрдам бериши лозим.

1) силтаб кўтариш усулида швунг: бунда аввал штанга устундан олинади, кейин уни кўтаргандан сўнг ярим чўккалашга ўтирилади.

2) “қайчи” усулида штангани кўкракдан кўтариш: аввал штанга устундан олинади, бош орқасидан силтаб кўтариш, ярим силтаб кўтариш машқлари яхши яқинлаштирувчи машқ бўлиши мумкин.

**Штангани кўкракга кўтариш.** Ўтириш чуқурлиги сабабли машқ техникаси мураккаблашади, шунинг учун аввал ярим чўккалаш ҳолатида кўкракга кўтаришни ўзлаштириш мақсадга мувофиқ.

1. д.х. – штангани тизза даражасидан юқори ҳолатда ушлаб, ярим чўккалаб кўкракга кўтариш.

2. д.х. – штангани тизза даражасидан паст ҳолатда ушлаб, ярим чўккалаб кўкракга кўтариш.

3. д.х. – штангани супадан силтаб кўтариш усулида белгача тортиш.

4. штангани супадан ярим чўккалаб кўкракга кўтариш.

5. штангани супадан ярим чўккалаб кўкракга кўтариш ва кўкракда штанга билан ўтириб-туриш.

6. супадан классик силтаб кўтариш.

Яқинлаштирувчи машқлар: д.х. – штангани тизза даражасидан юқорироқда силтаб кўтариш усулида ушлаш, темир таёқ билан юқорига сакраш, депсинилган жойга тушиш (қўллар ҳар доим текис, оёқ мушаклари ва трапециясимон мушаклар ишлайди): турли хил баландликда маҳкамланган штанга остига ўтирган ҳолатда тирсакларни тез бураш.

Ярим чўккалашга ва “оёқларни кериб” усулига ўтиш билан штангани кўкракка кўтаришни тўғри ҳамда пухта ўрганиб олингандан кейин машғулот жараёнига гриф тизза даражасидан юқорироқда ва пастроқда бўлган д.х. даги штангани туришдан “оёқларни кериб” усулида кўкракка кўтариш киритилади.

## **V БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ**

Ўсмирлар организми шаклланиш босқичида турганлиги сабабли қатъий меъёрланган юкнамаларни қўллаш зарур бўлади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда асаб-мушак аппарати, юрак-томир тизими, психологик ҳолатни ҳамда уларнинг узок вақт давом этадиган фаолият жараёнидаги ўзаро таъсирини ҳисобга олиш муҳим (В.П. Филин, 1974). Демак, ёш штангачилар тайёргарлиги нафақат оғир атлетика спорти томонидан қўйиладиган талабларни, балки ўсмирлар ҳамда ўспиринларнинг ёшга хос хусусиятларини эътиборга олган ҳолда ташкил этилиши лозим.

### **5.1. Мушаклар кучини ривожлантириш**

Инсон кучи – бу мушаклар кучи ёрдамида ташқи қаршиликларни бартариф этиш қобилиятидир.

Кучнинг қуйидаги турларини ажратиш қабул қилинган: ички ва ташқи, мутлақ ва нисбий, умумий ва махсус, тезкор куч, портловчи куч, максимал куч ва куч чидамлилиги.

Ички куч – мушакларнинг зўр бериш кучи.

Ташқи куч – инсон организмга ташқаридан бўладиган кучлар (тортиш кучи, ишқаланиш, қаршилик кўрсатиш ва б.қ.).

Мутлақ куч – эркин мушаклар зўриқишининг максимал катталиги.

Нисбий куч – тана вазнининг мутлақ кучга нисбати.

Оғир атлетикада бошқа спорт турларидан фарқли равишда натижалар гавда пропорциясидан кўра кўпроқ мушак кучига боғлиқ бўлади. Физиологияда мушаклар кучи деганда мускуллар ривожлантира оладиган максимал зўриқиш тушунилади (у граммлар ва киллограммларда ифодаланади). В.М.Зациорский бўйича инсон кучини унинг ташқи қаршиликни енгиб ўта олиш қобилияти сифатида таърифлаш мумкин. Шу билан бирга куч катталиги гавда вазнига боғлиқ. Бошқа тенг шароитларда куч мушакларнинг кўндаланг кесимига пропорсионал (Вебер тамойили) вазн қанча катта бўлса ва мушак массаси қанча катта бўлса, куч шунчалик кўп бўлади. Шунинг учун болалар ва ўсмирларда кучи ёш ўтган сари ошиб боради ҳамда 17-18 га келиб катталар даражасига яқинлашади. Кўпчилик мушакларнинг нисбий куч кўрсаткичлари 13-14 ёшга келиб катталарнинг тегишли кўрсаткичларига яқинлашади (А.В.Коробков). Бу физиологик хусусиятларни ёш штангачилар тайёргарлигида ҳисобга олиш зарур, чунки бу ерда нисбий куч ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Оғир атлетикачиларда куч сифатларининг ривожланиши спортдаги биринчи қадамларданок содир бўлади ва бунга алоҳида эътибор бериш лозим. Мушак кучининг намоён бўлиши мушак аппарати фаолиятини бошқариб турувчи асаб жараёнларининг жамланиши билан боғлиқ. Бир вақтнинг ўзида шуни ҳисобга олиш мумкинки, ўсмирларда, айниқса 12-13 ёшлиларда тезкор-куч имкониятлари катта эмас. Шунинг учун кучни ривожлантириш эҳтиёткорлик билан ва аста-

секин амалга оширилиши лозим. Бунинг учун максимал натижада кўпи билан 70-75% вазндаги оғирликларни, шунингдек, нафасни ушлаб туриб 8 сониягача ва нафасни ушламасдан 15-25 сониягача статик зўриқишларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

Махсус жисмоний тайёргарликда кучни ривожлантириш учун асосий воситалар қуйидагилар: ётиб, тик туриб, штангани сиқиб кўтариш, елкада штанга билан эгилишлар, даст ва силтаб кўтариш усулларида штангани белгача кўтариш (максимал натижадан кўпи билан 80%), штангани кўкракка кўтариш, гантеллар, гиряларни сиқиб кўтариш; бел, қорин пресси мушаклари учун статик зўриқишлар (кучланишлар) ва ҳ.к. Умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан акробатика элементлари (умбалоқ ошишлар, тик туришлар, бурилишлар ва бошқалар), гимнастика жиҳозларида машқлар (тортилишлар, тебранишлар, силташлар, кўтарилишлар), кураш элементлари, ядро ирғитиш, сакрашлар, юкларни ташишларни қўллаш мумкин.

Шуни ёдда тутиш лозимки, ўсмирларда, айниқса бошланғич ўргатиш даврида мушаклар бир текис ривожланмаган. Шунинг учун ривожланишда ортда қолаётган мушаклар гуруҳига кўпроқ эътибор қаратиш зарур бўлади. Бу асосан қорин пресси мушаклари, гавда, орқанинг қия мушаклари, кўлларнинг узатувчи мушаклари, сон орқа юзаси мушаклари, оёқларнинг келтирувчи (бирлаштирувчи) мушакларидир.

Пайларни ривожлантириш учун ҳар бир машғулотга чўзилтириш машқларини ҳамда ҳаракатли ўйинларни киритиш мақсадга мувофиқ.

Куч тайёргарлигида УЖТ ва МЖТ воситалари жамғармасидан турли машқлардан фойдаланилади. Қуйида ёш оғир атлетикачилар учун шундай машқларнинг намунавий комплекси келтирилади.

Штангани кўтариш нафақат динамик, балки статик иш бажариш билан боғлиқ. Масалан, штангани белгача кўтариш ва кейинги портлаш кучи кўллар ва айниқса панжаларнинг статик зўриқишида содир бўлади. Штангани ҳар қандай ҳолатда ушлаб туриш спортчининг кучини, мушак гуруҳларининг статик зўриқишини келтириб чиқаради. Мушак кучини ва статик зўриқишларга бўлган чидамлиликни ривожлантириш заруратини ҳисобга олиб машғулот жараёнига статик хусусиятга эга машқлар киритилади.

Кўпчилик мутахассислар томонидан амалга оширилган тадқиқотлар орқали ёш спортчиларда куч ва махсус чидамлиликни ошириш учун бундай машқларнинг катта фойда келтириши исботланган (В.П.Филин, В.С.Гончизин, П.З.Сирис, В.В.Скрябин, Р.А.Шатунин, Н.П.Лапутин ва бошқалар).

Ёш спортчилар учун шундай статик машқларни танлаш муҳимки, бу машқлар мусобақа ва махсус ёрдамчи машқларни бажаришда мушаклар кучини ривожлантиришга ёрдам бериши лозим. Шу орқали статик зўриқишларни бажаришда юкломани тўғри меъёрлаш вазифаси енгиллашади. Масалан, “қайчи” усулида чўккалашдаги штангани кўкракдан силтаб кўтаришга; “чанғида югуриш ҳолати” машқи елкада штанга билан ўтириб-туришга; ётган ҳолатда ярим букилган кўлларда юкни ушлаб туриш – ётиб штангани сиқиб кўтаришга мос

келади. Шу сабабли статик машқларни бажаришда мушаклар иштирокидаги шундай аралаш машқлар ёрдамида юкламани аниқлаш мумкин.

Бундан ташқари, статик машқларни бажаришда юкламани аниқлаш учун статик зўриқишда мушак ишини ифодаловчи формуладан ҳосил қилинган формулани қўллаш мумкин:

Бу ерда  $P$  – статик ҳолатда ушлаб туриладиган юк вазни (кг);  $t$  – статик зўриқишни берилган даражада ушлаб туриш вақти (сония);  $K_n$  – 100 марта камайтирилган юклама коэффициенти (кг/сония).

Масалан, агар ёш спортчи чанғи югурувчи ҳолатида 30 сония ичида 20 килограмм вазндаги юкни ушлаб турган бўлса, унда:

Шу коэффициент бўйича ҳам статик куч, статик чидамлилиқ тўғрисида фикр юритиш мумкин.

Ёш штангачилар билан ишлашда қўлланиладиган статик хусусиятдаги машқларга тўхталиб ўтамиз.

Шундай қилиб, статик хусусиятдаги меъёрланган машғулот юкламаларини бажариш ёш оғир атлетикачиларга бошланғич тайёргарлик давридан оқ уларнинг соғлиғига зарар келтирмаган ҳолда бу турдаги мушак кучланишларидан фойдаланишга имкон беради. Физиологик ва педагогик тадқиқотлар статик машқларнинг ўсмирларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига ва спорт натижаларининг ўсишига катта фойда беришини исботлайди.

## 5.2. Тезкорликни ривожлантириш

Оғир атлетикачи учун энг муҳим сифатлардан бири – инсон ҳаракатларини ушбу шароитлар учун энг қисқа вақт оралиғида амалга ошириш қобилиятидир. Тезкорликнинг намоён бўлишида асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги муҳим аҳамиятга эга (Н.В.Вилкен, 1956; В.С.Фарфел, 1959, 1960 ва бошқалар). Тажриба тадқиқотларида болалар ва ўсмирларда асосий жисмоний сифатлар ривожланишининг ёшга хос динамикаси қонуниятлари аниқланган (В.С.Фарфел, 1959, 1960). Ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари 7-8 ёшдан 13-14 ёшгача жуда кескин ўсади (бир марталик ҳаракат тезлиги, сакраш баландлиги), ёш ошган сари такомиллашиб бориб ва тезкорлик 13-14 ёшга келиб юқори даражага етади. Бу сифатнинг ривожланишига ўсмирлик ёшида катта эътибор бериш керак. Тезкорликни ривожлантириш мақсадида қўлланиладиган ҳар қандай машқни катта тезликда ёки шу атрофда бажариш лозим.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ўсмирларни машқ бажариш техникасига ўргатиш муҳим аҳамият касб этади. В.С.Филин бўйича (1974), ҳаракат малакаларининг шаклланиши уларда оқилона ҳаракатларни янада такомиллаштириш, ҳаракат анализаторининг етилиши учун зарур асос яратади.

Машғулот жараёнига турли-туман сакрашлар киритилади: жойдан туриб, югуриб келиб, ўнг оёқда, чап оёқда депсиниб узунликка сакрашлар ва уларсиз сакраб чиқишлар; ҳаракатли спорт ўйинлари; акробатика машқлари; паст ва баланд стартдан югуриш; оғирликлар билан ва уларсиз кўп марта лаб ўтириб-туришлар. Н.А.Бернштейн (1947) ва В.С.Филин (1974) томонидан олиб борилган

тадқиқотларнинг кўрсатилишича, 8-12 ёш даврида максимал тезкорлик ривожланиши даражасининг ошиши асосан ҳаракат тезлигининг ортиши билан боғлиқ. 13-15 ёшдагиларда тезкорликнинг ривожланиши даражаси асосан тезкор-куч ва куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ошади. Демак, 12-13 ёшдаги ўсмирлар машғулотларида тезкорликни ҳаракат тезлигининг ошишига туртки берувчи машғулотлардан фойдаланиш йўли орқали ривожлантириш мақсадга мувофиқ. Айниқса, агар машқлар мусобақа ва ўйин шаклида берилса, бу сифат янада самарали такомиллаштирилади.

### **5.3. Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш**

Тезкорлик инсоннинг ташқи таҳсирларга бир зумда жавоб қайтариш ҳамда тез ҳаракатлар бажара олиш қобилиятидир. Спорт амалиётида тезкорлик тезлик - куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намоён бўлади. Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги, мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади. Тезкорлик сифатининг намоён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини таҳдақловчи биокимёвий реакциялар тезлигига ҳам боғлиқ. Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас, морфологик сифатлари: бўйи, тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга.

Тезкорликни тарбиялашда қўлланиладиган жисмоний машқлар тузилишига кўра махсус ҳаракат кўникмаларига яқин бўлиши лозим. Бошқача айтганда, спорт ихтисослашуви доирасида тезкорликни ривожлантириш учун самарали воситалар сифатида техник жиҳатдан мукамал ҳаракат шаклларини тилга олиш зарур бўлиб, улар максимал тезликда бажарилиши мумкин. Ҳар бир машқнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, охирига бориб унинг тезлиги пасаймасин. Тезлик пасайгач, машқни такроран бажариш ўз маъносини йўқотади: тезлик кўтарилмайди. Толиқиш асоратлари бўлган ҳолда тезлик машқларини такрорлаш тезлик чидамлилигини ривожлантириш воситаси саналади.

Куч қобилиятлари, уларнинг намоён бўлиши организмнинг таҳсирланиши натижасида рўй беради, у руҳий, мушак, мотор, вегетатив, гормонал функциялар сифатлари ва организмнинг бошқа физиологик тизимларининг асосида юз беради. Булардан келиб чиққан ҳолда куч қобилиятлари соддалаштирилган «мушаклар кучи» тушунчасига боғлиқ бўлмайди, чунки бу уларнинг фақатгина қисқариш хусусиятларинининг механик тавсифистикаси бўлар эди холос. Мушак кучи ҳар бир ҳаракат амалининг ривожланувчи таркибий қисмидир. У намоён қилинаётган тезлик, ташқи қаршилиқ ва ишнинг давомийлигига боғлиқ ҳолда сифат тавсифи эга бўлиши мумкин.

*Мушак кучи инсоннинг жисмоний имкониятларини тавсифловчи кўрсаткич сифатида - бу мушаклар кучланиши оқибатида ташқи қаршилиқни енгиш ёки унга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятидир.*

Куч қобилиятлари фаол спорт йўналишида ривожланаётган ҳолларда, машғулот самараси максимум сарфланаётган куч ва унинг намоён бўлиш вақтига

боғлиқлигини эҳтиборга олиш лозим. Куч қобилиятларини ривожлантиришда машғулот зўриқишини қўллаш технологияси қуйидаги турли имкониятларнинг намоён бўлишига асосланиши мумкин: бир марталик, қайтарма, даврий ёки нодаврий ишда; кичик ёки катта ташқи қаршиликка қарши; машғулот машқларининг жадал ёки суст тезлиги; тушакларнинг турли бошланғич-бўшашган ёки таранглашган ҳолатларидан.

Мушак кучини белгиловчи муҳим жиҳатлардан бири бу *мушакларнинг ишлаш тартибидир*. Ҳаракат амалларини бажариш жараёнида мушаклар кучини намоён қилиши мумкин:

◆ ўз узунлигини камайтирганда (энгиб ўтувчи, яҳни *миоетрик тартиб*, масалан штангани ётган ҳолда кўтариш);

◆ унинг чўзилишида (ён берувчи, яҳни *плиоетрик тартиб*, масалан елкада ёки кўкракда штанга билан ўтириб туриш);

◆ узунлигини ўзгартирмасдан (ушлаб турувчи, яҳни *изометрик тартиб*, масалан 4-6 с давомида эгилган ҳолда чўзилган қўлларда гантелларни ушлаб туриш);

◆ узунликнинг ўзгариши ва мушакларнинг таранглашуви (аралаш, яҳни *ауксотоник тартиб*, масалан, ҳалқаларга тиралган ҳолда кўтарилиш, тиралган ҳолда қўлларни чўзиш («крест») ва «крест»ни ушлаб туриш).

Биринчи иккита тартиб мушакларнинг динамик, учинчиси –статик, тўртинчиси - статодинамик ишига тааллуқлидир. Мушак ишларининг бу тартиблари «динамик куч» ва «статик куч» атамаслари билан белгиланади.

Кучнинг энг юқори катталиги кўнувчи ишлашда намоён бўлади, айрим ҳолларда изометрик кўрсаткичлардан икки барабар юқори бўлади.

Мушаклар ишлатилишининг ҳар қайси тартибида куч секин ва тез намоён бўлиши мумкин. Бу уларнинг ишлаш тавсифидир. Кўнувчи тартибда ҳар хил ҳаракатларда намоён бўладиган куч ҳаракат тезлигига боғлиқ ва тезлик катта бўлган сари куч ҳам катта бўлади.

Изометрик шароитларда куч нолга тенг. Бундаги куч плиоетрик тартибидаги куч катталигидан анча камроқ. Мушаклар статик ва кўнувчи тартибларга нисбатан камроқ кучни енгувчи тартибда ривожлантиради. Ҳаракатлар тезлигининг кучайиши билан намоён бўлаётган кучнинг катталиги камади.

Суст ҳаракатларда, яҳни ҳаракат тезлиги нолга яқин келса, изометрик шароитларда куч катталиги куч кўрсаткичларидан фарқ қилмайди.

Баъзи вақтларда ишлашнинг изометрик тартиби ён берувчи ҳаракатларда мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳоллари кузатилади. Бу масалан, амортизацион босқичларда юқори баландликдан ерга сакраганда, ҳамда тушаётган жисмнинг кинестик қувватини учириш зарур бўлган бошқа сакрашларда намоён бўлади.

Ён берувчи тартиб доирасида мушаклар узунлигини зўрлаб узайтириш ҳолларида ишлашнинг изометрик тартибида намоён бўладиган кучдан анча каттароқ (1,5-2) куч намоён бўлиши мумкин.

Енгувчи тартибда мушак кучларининг намоён қилиш имкониятлари изометрик ва кўнувчи тартибларга кўра камроқдир.

Шуни ёдда сақлаш лозимки, мушаклар қисқаришининг тезлиги қанча катта бўлса, камроқ намоён бўладиган ва аксинча яхши намоён бўлаётган куч ҳамда мушакларнинг қисқариши кучи ўртасида тескари пропорционал боғлиқлик бўлади.

Кучни ривожлантириш технологиясида изометрик шароитларда намоён бўладиган максимал куч ҳамда оғирликлар билан ўтказиладиган машқлардаги куч ва тезлик ўртасидаги муносабатларнинг ўзига хос хусусиятларини инобатга олиш лозим. Қуйидаги қоида мавжуд - юклатилмаган мушак, максимал тезлик билан қисқаради. Агар оғирлик ёки қаршилик кучи аста-секин катталашса, катталашувига мос ҳолда (оғирлик массаси ёки қаршилик катталиги бўлишидан қатъий назар) мушаклар кучи ўсади, лекин маҳлум бир вақтгача. Бу ҳолат оғирлик ёки қаршилик катталашганда ишлаб турган мушакларнинг кучини кўпайтирмай қолганда келади.

Мисол тариқасида резина копток ва 0,5-1 кг.ли темир шарни келтиришимиз мумкин. Резина коптокни отишдаги куч темир шарни отишдаги кучдан камроқ бўлади. Копток оғирлигини аста-секин оғирлаштириб боришда жисмга таҳсир қиладиган куч копток оғирлигига боғлиқ бўлмай қолади ва бўғимлардаги изометрик куч ривожланиши даражаси билан белгиланадиган пайт келади.

Мушаклар ишлашининг изотопик тартиби доимий кучланиш ёки ташқи юклама таҳсирида мушакнинг қисқариши билан тавсифланади. Бу тартибда, юклама қанча кам бўлса, мушак қисқаришининг тезлиги кўпроқ бўлади ёки акси бўлиши мумкин.

Бу тартиб ташқи қаршиликни енгиш бўйича машқлар учун хосдир (гантеллар, штангалар, қадокдошлар, блок қурилмалардаги оғирликлар).

Изотоник тартибдаги машқларнинг ўзига хос хусусияти шундан иборатки, снарядга қўйиладиган куч катталиги траектория бўйича ўзгаради.

Ташқи оғирлик билан амалга ошириладиган машқларни бажаришда шуни унутмаслик керакки, юқори тезлик билан гантел ёки штангада бажариладиган машқларда ҳаракат бошидаги мушакнинг максимал кучайиши снарядга тезлик беради. Кейинги иш эса асосан снаряд ҳаракатининг пайдо бўлган инерцияси фониде бажа-рилади. Шу муносабат билан оғирлаштиришнинг бундай туридаги теридаги машқлар тезлик, динамик кучни ривожлантириш учун кутилаётган самарани бермайди. Агар бу машқлар бир маромда секин ёки ўрта сурхатда бажарилса, шунингдек оғирлик миқдори инобатга олинса, мушак массасининг максимал кучи ва ўсиши самарали ривожланади. Умуман олганда, гантеллар ва штангалар билан бажариладиган машқлар ҳаммага қулай бўлганлиги учун уларни бажариш осон, шу жумладан умумий жисмоний ривожланишга жуда фойдали

Берилган режимларга ва мушак фаолиятининг хусусиятига мос равишда инсоннинг куч қобилиятлари икки турга ажратилади;

1. Статик ва суёт ҳаракатлар шароитларида намоён бўладиган *шахсий куч* қобилиятлари.

2. Енгувчи ва ён берувчи хусусиятли тез ҳаракатларни бажаришда ёки кўнувчи ишдан енгувчи ишга тез ўтишда намоён бўладиган **тезлик - куч** қобилиятлари.

Инсоннинг шахсий **куч қобилиятлари** маълум бир вақт давомида меҳёрга етган оғирликни мушакларнинг максимал куча-йиши билан ушлаб туришда (ишнинг статик хусусияти) ёки катта оғирликдаги жисмларни силжитишда намоён бўлади.

Охирги ҳолда тезликнинг деярли аҳамияти йўқ, ҳаракатлар эса максимал даражага етади. (ишнинг хусусияти спорт атамасологияси бўйича суст, динамик). Ишнинг бу хусусиятига мос равишда мушак кучи *статик ва суст динамик* бўлиши мумкин.

**Тезлик-куч қобилиятлари** куч билан бир қаторда ҳаракат тезлиги ҳам зарур бўлган ҳолатларда намоён бўлади.

Бунда, ташқи оғирлаштириш қанча юқори бўлса, ҳаракат кучли тавсифга эга бўлади, оғирлик қанча кам бўлса, ҳаракат шунча тез бўлади.

Тезлик - куч қобилиятларининг намоён бўлиш шакллари у ёки бу ҳаракатдаги мушак кучайишининг тавсифига боғлиқ. Бу характер ҳар-хил ҳаракатлардаги кувват кучайишида, уни катталигида ва давомийлигини ривожлантириш тезлигида намоён бўлади.

Тезлик - куч қобилиятларининг муҳим тури «портлаш» кучи-дир. **«Портлаш» кучи** - кучнинг юқори кўрсаткичларини кам вақт ичида намоён этиш қобилиятларидир.

Кўриниб турибдики, спорт устасида нафақат куч намоён бўлишининг юқори даражаси мавжуд бўлиб, балки энг муҳими, у кучнинг максимал катталигига жуда қисқа вақт ичида эришади.

Портлаш ҳаракатининг таркибий қисмлари учта бўлиб, асаб-мушак фаолиятининг қуйидаги хусусиятлари билан белгиланади:

Мушакларнинг максимал кучи, мушаклар кучайишининг бошланишида ташқи ҳаракатни тез намоёиш этиш қобилияти (старт кучи), кўзғалаётган массанинг тезлашуви жараёнида ишчи ҳаракатни ўстириш қобилияти тезлаштирувчи куч. Аниқланганидек, бу хусусиятлар у ёки бу даражада ҳар бир инсонга унинг ёши, жинси, спорт билан шуғулланиши, ҳаракат фаолиятининг туридан қатъий назар тааллуқлидир.

«Портлаш» кучининг ривожланиш даражасини қуйидаги формула ёрдамида ҳисобланадиган тезлик - куч индекси ёрдамида аниқлаш мумкин:

$$J = F_{max} / t_{max},$$

Бунда **J** - тезлик-куч индекси;

**F max** - берилган ҳаракатда кўрсатилган кучнинг максимал кўрсаткичи;

**t max** - максимал кучга эришиш вақти.

Кучни бирданига намоён этиш мумкин эмас. Максимал кучни кўрсатиш учун мушакларга вақт керак. Аниқланганидек, таҳдақан ҳаракат бошланишидан 0,3 сония ўтгандан сўнг мушак максимум 90% га тенг кучни намоён этади. Шу билан бирга спортда 0,3 сониядан камроқ вақтда бажарадиган ҳаракатлар кўп. Масалан, энг кучли спринтерларда югуриш олдидаги итарилишга 100-60 мс,



узунликка сакрашда 150мс «fosbyuri-flor» усулида баландликка сакрашда 180мс, чанги трамплинида 200-180мс, найзани отишда тахдақан 150мс .

Бу ҳолларда инсон максимал кучни кўрсатишга улгурмайди. Шунинг учун куч қобилиятларини етакчи омили намоён бўлаётган кучнинг катталиги эмас, балки унинг ўсиш тезлиги, яҳни *куч градиентидир*.

Спортчиларнинг малакаси ошгани сари найзани отишдаги ҳаракатларда, ядрони итаришда, югуришда, сакрашдаги итари-лишларга сарф этиладиган вақт камайиши бунга исбот бўла олади.

Шундай қилиб, тезлик - куч машқларида максимал кучнинг ошиши натижани яхшилашга олиб келмаслиги мумкин. Демак, куч кўрсаткичлари паст, лекин юқори *градиент кўрсаткичларига* эга бўлган Спортчилар, каттароқ куч имкониятларига эга бўлган рақибини ютиш мумкин.

Штангачининг тезкор-куч имкониятлари максимал юқори тезлик билан штанга кўтара олиш кўникмаси билан тавсифланади. Спортчининг тезлик имкониятлари мушак кучи машқларини бажариш аниқлиги эгилувчанлик, координация ва чаққонликка, иш бажаришда қатнашмайдиган мушакларни самарали йўналтира олиш кўникмасига, иродавий сай-ҳаракатларга боғлиқ.

Кўпчилик тадқиқотчилар томонидан аниқланишича, тезкор-куч сифатларини ривожлантириш ўсмирлик чоғида 14 ёшгача самаралироқ амалга оширилади (В.С.Фарфел, 1959-1960; С.И.Филатов, 1966; З.И.Кузнецова, 1966; В.С.Филин, 1974).

Тажиба маълумотлари асосида В.С.Филин қуйидаги хулосаларни беради: ёш спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш воситалари ва услубларидан фойдаланиш бошланғич тайёргарлик босқичида юқори самарали ҳисобланади.

Штангачининг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш оғир атлетика машқларини бажариш техникасини эгаллаш билан бошланади. Шу мақсадда ҳаракатларнинг аниқлигига ва тежамкорлигига эришиш зарур. Бу ҳаракатлар аввал ўртача, кейин максимал суръатда бажарилади. Штанга кўтариш техникаси эгалланиб борган сари машқ бажариш тезлигини ва аниқлигини сақлаган ҳолда унинг вазнини ошириш вазифаси қўйилади.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришнинг асосий воситалари қуйидагилар: классик даст кўтариш (ярим чўккалашга ўтиб), осилиб туришдан ва плинтлардан штангани кўкракка кўтариш, “оёқларни кериб” ва “қайчи” усулида кўкракдан силтаб кўтариш; елкада штанга билан ўтириб-туришлар, машқларни кўп маротаба такрорлашлар (3-6 мартагача) ва максимал даражадан 70% гача шиддат билан бажаришлар.

Умумий ривожлантирувчи машқлардан асосий воситалар: жойидан туриб ва югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш; сакраб чиқишлар, паст ва юқори стартдан 10-40 метрга югуриш, спорт ўйинлари; гимнастика ва акроботика машқлари. Тезкор-куч тайёргарлиги жараёнида машқлар бир неча марта сериялар шаклида бажарилади.

15-16 ёшдаги спортчиларда тезкор-куч имкониятларини ривожлантириш ёш штангачиларнинг бошланғич тайёргарлик даврида қўлланилган воситалардан

фойдаланиш йўли билан амалга оширилади. Шу билан бирга махсус тайёргарликда машқлар бажариш муддати максимал натижадан 80% га, штангани белгача кўтариш ва елкада штанга билан ўтириб-туришда 90% гача етади.

Тезкор-куч хусусиятидаги машғулотнинг умумий ҳажми машқларнинг умумий ҳажмидан 35-40% дан 50-60% гача ўсиб боради. Бу шунга боғлиқки, ёш штангачилар машғулотларига оғир атлетика машқлари кўпроқ киритилади. Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш воситаларидан деярли барча машқлар қўлланилади, лекин кичикроқ ҳажмда ва анча юқори шиддат билан бажарилади.

#### **5.4. Чидамлиликини ривожлантириш**

Умумий чидамлилики кенг мушак гуруҳларининг иштироки билан кечадиган аероб хусусиятли мушак фаолиятини узок муддат давомида бажариш қобилиятидир (масалан, югуриш, чанғида ҳаракатланиш, сузиш кабилар). Умумий чидамлиликининг ривожланиш даражаси асаб ва эндокрин тизимларининг функционал имкониятлари, юрак унумдорлиги, ҳаракат ҳамда вегетатив аппаратлар ишининг созланганлиги билан белгиланади.

Чидамлилики жисмоний (у машқларни бажариш билан боғлиқ), ақлий, эмоционал ва сенсор (кўриш, эшитиш анализаторлари чидамлилиги) бўлади. Ишнинг давом этишини чекловчи асосий омил – толиқиш. Толиқишнинг эрта бошланиши чидамлилики етарли даражада ривожланмаганлигидан далолат беради, кечроқ бошланиши – чидамлилики ривожланиш даражасининг ошганлиги натижасидир.

Чидамлилики ва толиқиш ўртасидаги боғлиқлик жуда мураккаб. Толиқиш ишлаш натижасида юзага келади. У иш қобилиятининг пасайишида намоён бўлади, у организмнинг ҳолатини ифодалайди. Чидамлилики – бу организмга хос хусусият бўлиб, у иш бажарилган ёки бажарилмаганлигига боғлиқ бўлмайди. Ким кам толиқса, ўта чидамли бўлиши керак, лекин ҳақиқатда бундай эмас. Чидамли спортчи ўзини ўта толиқиш даражасига олиб келиши мумкин. Кам чидамли спортчида толиқиш пайтида иш қобилиятининг пасайиши физиологик функциялардаги бирмунча ўзгаришлар билан кечади. Анча чидамли спортчида эса худди шундай толиқишда иш қобилияти анча юқори даражада қолади.

Организм функционал ҳолатидаги анча катта ўзгаришларга қарамай, узок вақт давомида иш бажариш имконияти марказий асаб тизиминининг турли хилдаги толиқиш омилларига бўлган мустаҳкамлиги, шунингдек, буфер тизимларнинг мукамаллиги билан белгиланади. Чидамлиликини толиқишни енгиб ўтиш қобилияти сифатида кўриб чиқиш мумкин бўлса, уни чидамлиликининг ривожланишини белгилаб берувчи асосий омил деб ҳисоблаш мумкин. Фақат толиққунгача ишлаш ва бошланган толиқишни енгиб ўтиш организмнинг чидамлилигини ошириши мумкин.

Агар иш ўрта суръатда бажарилса, чидамлилики яхшироқ ҳосил қилинади. Лаборатория тадқиқотларига биноан ушбу ҳолда текширилувчи тажриба бошланишига қараганда 40 марта кўпроқ иш бажаришга қодир, юқори суръатда ишлаганда эса фақат 4.5 марта кўпроқ иш бажаради.

Умумий ва махсус чидамлилик ажратилади. Охиргиси танланган спорт туридаги машғулот билан боғлиқ. Умумий чидамлилик ҳар томонлама жисмоний тайёргарликда эгалланади. Лекин бошқа спорт турларидаги машқлар натижасида ҳосил қилинган чидамлилик махсус чидамликка ҳам таъсир кўрсатади. Масалан, енгил атлетикачилар стаер (узоқ масофага) югуришда оғир атлетикачиларга қараганда анча катта чидамликка эгалар, шу вақтнинг ўзида енгил атлетикачилар оғирликларни кўтаришда оғир атлетикачиларга нисбатан кам чидамлидирлар. Стаер енгил атлетикачиларнинг мушак фаолияти бажариладиган ишнинг деярли тўлиқ (ёки тўлиқ) кислород таъминотини (лекин югуриш бошида тўпланган катта кислород қарзида) кечади. Оғир атлетикачиларда оғирликларни кўтариш, кучли мушак иши тўлалигича кислород билан таъминланмайди. Мушак қисқа-ришлари анаэробга яқин шароитларда кечади. Стаер енгил атлетикачиларнинг мушак иши умуман бошқача аэроб шароитларда ўтади. Оғир атлетикачиларда ижобий ўзгаришлар ҳаракат аппаратида, енгил атлетикачиларда юрак-томир ва нафас олиш тизимларида ёрқин ифодаланган ўзгаришлар кузатилади. Бундан ташқари, тадқиқотларнинг кўрсатишича, чидамликни ривожлантиришга йўналтирилган ишлар (масалан, узоқ масофага югуриш) кучнинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади ва аксинча, “куч”га қаратилган машғулотлар (оғир атлетика машқлари) узоқ масофага югурувчи енгил атлетикачиларда чидамликнинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. Шу сабабли оғир атлетикачи ўртача муддатда узоқ вақт давом этадиган машқлардан эҳтиёткорлик билан фойдаланиши лозим.

Оғир атлетикачининг махсус чидамлиги оғирликларни кўтариш пайтида бир оз ёндашишда ва кўтариш сонини кўп марта ва аста-секин ошириб бориб ҳамда машғулот давомида қўллаш йўли орқали ҳосил қилинади. Оғир атлетикачининг чидамлигини оширишнинг асосий услуби машғулотдаги кўтаришлар сонини ошириш ҳисобланади. Спортчи битта ёндашишда 2-3 мартадан ортиқроқ енгиб ўта оладиган катта оғирликлар билан ўтказиладиган машғулотдан кучнинг ўсиши яхши кўрсаткичларга эга бўлади. Агар чидамлик битта ёндашишда кўп миқдорда штанга кўтариш ҳисобига ривожлантирилса, унда энг катта вазнда 90-70% оғирликдаги штанга билан машқ қилишга тўғри келади. Бироқ, малакали спортчиларнинг бундай вазн билан ишлаши асосан фақат чидамликни ҳосил қилишга ёрдам беради, кучнинг ўсиши эса анча чекланиб қолади.

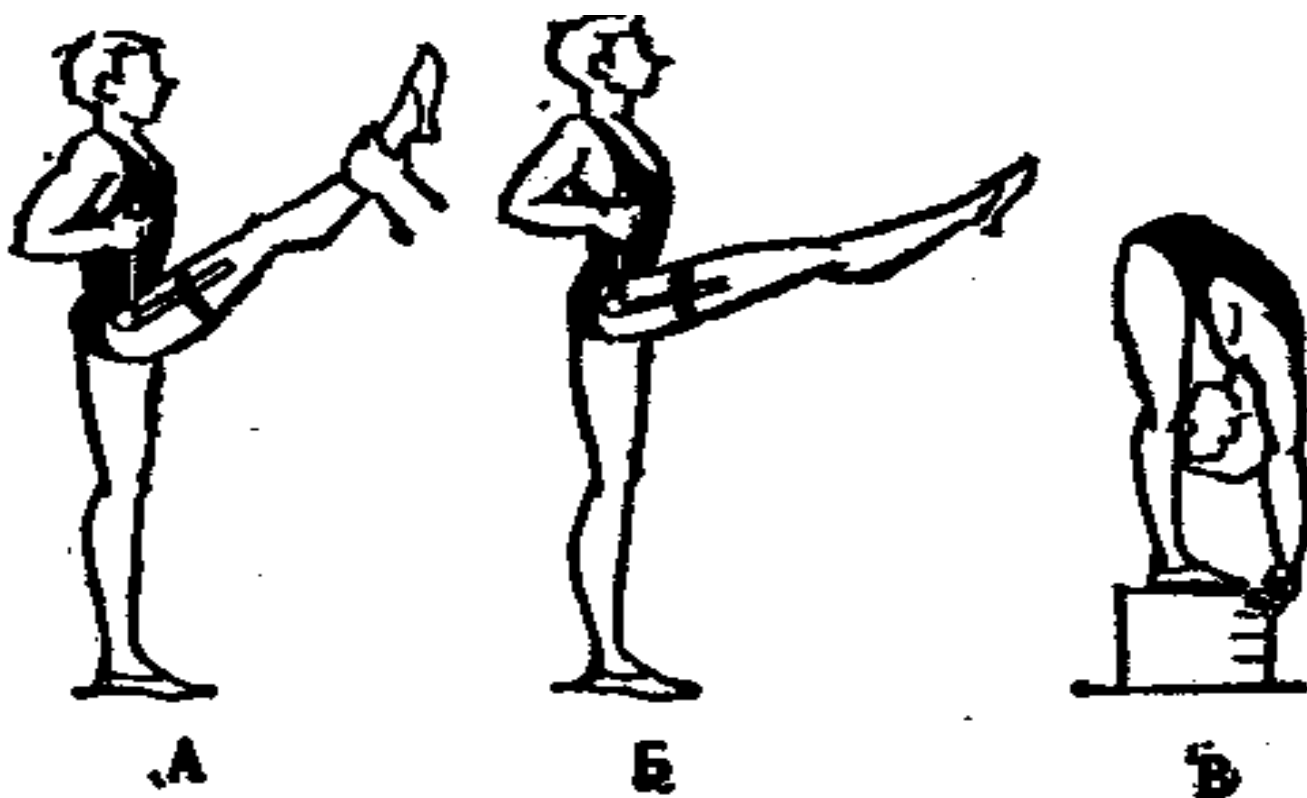
Чидамлик мунтазам машғулотлар таъсирида ўсиб боради, фақат яхши машқланган спортчилар катта машғулот ишини (10-15 та) бажаришга қодирлар. Энди шуғулланувчилар эса биринчи машғулотларда умумий ҳажмда 1-3 тадан зиёдроқ оғирлик кўтарадилар, лекин бу юклама ҳам улар учун оғир. Бу спортчиларнинг организм тизимлари фаолияти яхшилангандан кейингина улар бир қанча вақт ўтиб, катта толиқишсиз катта ҳажмдаги ишни бажаришни бошлайдилар.

## 5.5. Эгилувчанликни ривожлантириш

Эгилувчанлик бу – ҳаракатларни катта амплитуда ва юқори тежамкорлик билан эркин ҳамда тез бажариш қобилиятидир. Штанга кўтаришда яхши эгилувчанлик техник усулларни яхшироқ бажариш имконини беради, классик машқларнинг барқарор ва мустаҳкам техникасининг ҳосил бўлишига ёрдамлашади. Эгилувчанликни мақсадли ривожлантириш 8-10 ёшдан бошланиши керак. Агар эгилувчанлик 14 ёшгача ривожлантирилмаса, келгусида бу сифат бўғимдаги ҳаракатчанликнинг ёмонлашиши сабабли қийинчилик билан такомиллаштирилади.

Турли хил умумий ривожлантирувчи машқлар ва оғирликлар билан машқлар эгилувчанликнинг ривожланишига ёрдам беради. Гавдани олдинга ва орқага эгишлар, уни айлантириш, шунингдек, оёқ-қўлларни айлантириш, оёқ кафтлари қўл панжаларини айлантириш, сон ва тўпиқнинг олд ҳамда орқа юзаси мушаклари ва бойламаларини чўзилтириш жуда фойда келтиради. Штангачилар учун тизза-тирсак ва елка бўғимларидаги ҳаракатчанлик муҳим аҳамиятга эга. Шу сабабли махсус машғулот олдида бўғимлар учун бир нечта умумривожлантирувчи машқларни бажариш зарур. Агар ҳар бир машғулотга, шунингдек, эрталабки гигиеник гимнастикага махсус машқлар киритилса, эгилувчанлик муваффақиятли ривожлантирилади. Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ўз машғулот-ларига эгилувчанлик машқларини киритмаган оғир атлетикачиларда кўпроқ жароҳат олиш ҳоллари кузатилади. Маълумки, машғулотда 2 ойлик танаффус бўлганда эгилувчанлик 10-20% га ёмонлашади.

Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини назорат қилиб бориш зарур. Бунинг учун у ёки бу бўғимдаги ҳаракатчанлик вақти-вақти билан ўлчаб турилади (градусларда ёки чизикли ўлчамларда). Оғир атлетика спортига хос бўлган кўрсаткични олиш учун тузилишига кўра классик машқлар (ёки уларнинг қисмлари) техникасига яқин бўлган, яъни спортчининг мушак-бўғим гуруҳлари учун муҳим бўлган назорат машқларини қўллаш зарур.



37-расм. Эгилувчанликни назорат қилиш.

### 5.6. Чаққонликни ривожлантириш

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда спорт машғулотларининг бошланишиданоқ чаққонликни ривожлантириш зарур, бу келгусида махсус машқларни бажариш техникасини муваффақиятли ўзлаштиришга ҳамда такомиллаштиришга ёрдам беради.

Чаққонлик деганда спортчининг ҳаракат малакаларини тез эгаллаш, уларни заруратга қараб мақсадли қўллаш ҳамда такомиллаштириш қобилияти тушунилади.

Болалик ва ўсмирлик ёшида чаққонликни ривожлантириш учун энг қулай шароитлар мавжуд бўлади, чунки бу пайтда организм жуда букилувчан ва шу сабабли анча каттароқ ёшда, яъни мураккаб ҳаракат малакаларини тез ўзлаштириш учун замин яратиш мумкин.

В.М.Зациорский чаққонликнинг бир нечта мезонларини ҳисобга олишни тавсия қилади.

Биринчи мезон координацион мураккаблик тавсифи ҳисобланади. Ҳаракат вазифаси, масалан, даст кўтаришда осилиб турган штангани кўтариб чўккалаш ва орқага эгилиб турганда кўтарилиш ҳар хил қийинчилик келтириши мумкин. Агар даст кўтаришни бажаришда штанга кўтаришга нисбатан спортчидан яхши координацияни намоён қилиш талаб этилса, турникда эгилиб кўтаришда фазовий

координация кўпроқ аҳамиятга эга. Демак, бу мезонда координацион матор талаблар муҳим.

Чаққонликнинг иккинчи мезони – аниқлик. Агар ҳаракатнинг фазовий, вақт ва куч тавсифлари қўйилган ҳаракат вазнига мос бўлса, у аниқ бажарилади. Спорт амалиётида мураббийлар кўпинча фақат машқнинг бажарилишини ҳисобга оладилар (даст кўтариш бажарилди-бажарилмади, портлаш амалга оширилди амалга оширилмади). Ҳақиқатда эса ҳаракатларнинг бажарилишини зарур мақсадга мувофиқлиги ва тежамлилиги нуқтаи назаридан кўриб чиқиш зарур. Юқори малакали оғир атлетикачилар машқларни юқори даражада тежамли бажаришлари билан ажралиб турадилар, буни, шубҳасиз, чаққонлик мезони сифатида кўриш мумкин.

Чаққонликнинг учинчи мезони – машқни ўзлаштириш вақти. Ҳаракатни етарли даражада аниқ ўзлаштириш ва хатоларни тузатиш учун маълум бир вақт талаб қилинади. Айниқса бу машқлар техникасини ўрганишга киришаётган ўсмирларда аниқ намоён бўлади. Агар ўсмир янги машқни “дарҳол” бажара олса, уни бу машқни бажариш учун кўпроқ вақт сарфлайдиган бошқа тенгдошларига нисбатан анча чаққон дейиш мумкин.

Ёш штангачилар янги малакаларни доимо ўзлаштириб боришлари керак. Агар бундай қилинмаса, ҳаракат заҳираси тўлиб боради ва турли хил машқларни бажариш қобилияти такомиллашмайди. Кўпинча ёш спортчилар классик машқлар техникасини эгаллаб олганларидан сўнг ва уни автомат тарзда бажаришга эришганларидан кейин бошқа, техник жиҳатдан анча қийин бўлган машқларда ўз малакаларини такомиллаштирайдилар, бу охир-оқибат чаққон-ликни самарали ривожлантириш имкониятини анча пасайтиради.

Чаққонликни ривожлантириш учун ҳаракатли ва спорт ўйинлари, тўсиқлардан югуриш, турли хил сакрашлар, айрим ҳолатларда ушланиб туриш билан штанга кўтариш машқлари жуда фойдали.

Чаққонликни ривожлантирувчи машқларни машғулот дарсининг асосий қисмида бажариш, ҳаракатли ва спорт ўйинларини унинг якуний қисмида ўтказиш яхшироқ. Битта машғулот доирасида чаққонликни ривожлантириш учун машқлар ҳажми катта бўлмаслиги лозим, лекин уларни тез-тез бажариб туриш керак.

## **5.7. Ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг мажбуриятлари**

Вазн тортилиши бўйича Ҳакамлар ҳайъати мусобақалар бошланишидан икки соат олдин иштирокчи спортчиларнинг вазнини тортадилар. Унинг таркибига ушбу тоифадаги мусобақаларни ўтказувчи учта ҳакам, врач ва котиб киради. Вазн тортилиш пайтида қатнашчилар махсус баённомага ёзиладилар. Вазн тортишдан сўнг учта Ҳакамлар ҳайъати аъзолари қуръа ташлашни ўтказадилар ва берилган рақамлар асосида қатнашчиларни мусобақа баённомасига киртадилар.

Мандат комиссияси – мусобақаларни ташкил этаётган ташкилот томонидан ўзининг ҳайъати ёки мусобақалар ўтказилишига жавобгар бўлган ташкилот

аппратидан 2-3 нафар киши ажратадилар. Улар қатнашчиларни, Ҳакамлар ҳайъати ни ва вакилларни рўйхатга олади ҳамда текширади, қатнашчилар Ҳакамлар ҳайъати ва вакилларни анкета маълумотлари бўйича ҳисобга олади. Мандат комиссияси, агар спортчининг анкета маълумотлари “Низом” талабларига жавоб бермаса, уни мусобақаларга қўймасликка ҳаққи бор.

Техник комиссия йирик мусобақаларда ташкил этилади ва унга мусобақа коменданти бошчилик қилади. Бош Ҳакамлар ҳайъати кўрсатмасига биноан бу комиссия мусобақа жойини тайёрлайди, инвентарларнинг олиб келиниши ва жойлаштиришини таъминлайди, ёрдамчи хоналар, чироқли сигнализацияни тайёрлайди, хонанинг бадиий жиҳозланишига масъул бўлади.

Мусобақа врач иштирокчиларга мусобақаларда қатнашиш учун рухсат беради. Бунинг учун у талабномаларга врач рухсатномаси мавжудлигини текширади, рухсатнома йўқ бўлган тақдирда эса иштирокчиларни шахсан кўриқдан ўтказди. Врач атлетларнинг вазн тортилиши пайтида ҳам қатнашади. Спортчига белгиланган қоидаларни бузмаган ҳолда машқни бажаришга халақит берувчи танадаги камчиликлар аниқланган ҳолатларда (масалан, тирсак бўғимларнинг етарлича ҳаракатчан эмаслиги), врач бу ҳақда тахтасупадаги Ҳакамлар ҳайъати кўрсатилган камчиликларни ҳисобга олишлари учун бош ҳакамга маълум қилади. Иштирокчи касал бўлиб қолса, унга мусобақада қатнашишга рухсат бериш ёки мусобақаларда маълум қилиш тўғрисида хулоса беради.

Мусобақалар давомида иштирокчиларга тиббий ёрдам кўрсатади, шунингдек, зарур санитария-гигиеник шароитларни яратади.

Шифокорга ёрдам тариқасида тиббий ҳамширалар берилиши мумкин. Тиббий ходимлар дори-дармонлар билан таъминланган бўлиши шарт. Эртасига мусобақаларнинг тантанали очилиши бўлиб ўтади. Мусобақалардан 10-15 дақиқа олдин ҳамма қатнашчилар ва Ҳакамлар ҳайъати битта ёки иккита бўлиб вазиятга қараб қуйидаги тартибда колоннага турадилар: олдинда Ҳакамлар ҳайъати, уларнинг орқасида энг кичик вазн тоифасидан бошлаб, то ўта оғир вазнгача бўлган спортчилар турадилар.

Парадни бошқарувчи Ҳакамлар ҳайъати мусобақа ўтказётган ташкилот вакилига билдирги топширади.

Бош Ҳакамлар ҳайъати табрик нутқидан сўнг мусобақалар очилганлигини эълон қилади ва мусобақа байроғини кўтаришга буйруқ беради. Кейин қатнашчилар сахнадан кетадилар, Ҳакамлар ҳайъати эса ўз жойларини эгаллайдилар. Бош Ҳакамлар ҳайъати мусобақа дастурини ҳамда шартларини эълон қилади.

Сўнгра қатнашчилар хузуридаги Ҳакамлар ҳайъати энг кичик вазн тоифасидаги атлетларни сахнага олиб чиқади. Ахборотчи Ҳакамлар ҳайъати

уларнинг исми-шарифи, спорт унвони ва қайси ташкилот номидан қатнашаётганликларини маълум қилади. Таништирувдан кейин спортчилар мусобақаларга тайёрланиш учун чиқиб кетадилар, томошабинларга эса учта Ҳакамлар ҳайъати таништирилади. Улар ўз жойларини эгаллайдилар. Мусобақа котиби спортчиларни машқ бажариши учун тахтасупадаги Ҳакамлар ҳайъатининг қарорини баённомага ёзиб боради.

Ҳар бир вазн тоифаси мусобақалари тугаши билан биринчи учта ўринни эгаллаган қатнашчилар томошабинларга таништириш ва тақдирлаш учун шохсупага таклиф қилинадилар.

Ҳар бир вазн тоифаси мусобақаларидан кейин Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати йиғилиши ўтказилади. Унда ҳакамлик сифати таҳлил қилинади, қатнашчиларнинг натижалари тасдиқланади, кейинги мусобақаларни ўтказилишини яхшилаш бўйича чоралар кўрилади. Оғир вазндаги атлетлар мусобақалар тугаши билан мусобақа натижаларини тасдиқлаш ҳамда мусобақаларнинг тантанали ёпилиш тартибини аниқлаш учун вакиллар иштирокида Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати йиғилиши ўтказилади. Сўнг ғолибларнинг саҳнага тантанали чиқиши амалга оширилади. Бош Ҳакамлар ҳайъати мусобақа якунларини эълон қилади ва жамоат биринчилиги (агар жамоа мусобақалари бўлса) ғолибларини тақдирлайди.

Якуний нутқдан сўнг бош Ҳакамлар ҳайъати мусобақа байрогини туширишга буйруқ беради.

Мусобақаларнинг тантанали очилиш ва ёпилиш маросимларини ўтказиш учун оркестр таклиф қилинади.

## **VI БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ**

### **6.1. Мусобақа дастури**

1. Мусобақа Халқаро оғир атлетика Федерациясининг қоидаларига кўра икки- кураш бўйича ўтказилади. Даст кўтариш ва силтаб кўтариш.

2. Мусобақа ҳар бир вазн тоифасидагилар учун бир кунда ўтказилади. Олдин даст кутариш, сўнгра силтаб кўтариш бажарилади.

3. Мусобақада ҳар бир машқни бажариш учун 3 маротаба уриниш берилади.

4. Мусобақа ғолибларини икки кураш натижасига кўра аниқланади, мусобақада икки кураш йиғиндиси бўйича ким кўп кгни йиғса ана шу спортчи голиб деб аниқланади, агарда вазнлари бир хил, икки кураш йиғиндиси бир хил булса спортчилардан ким икки кураш йиғиндисини биринчи булиб йиғса шу спортчи ғолиб деб аниқланади.



## 6.2. Мусобақа қатнашчилари

Қатнашчилар ёши

1. Мусобақаларда қатнашиш учун қуйидаги ёш гуруҳидаги эркек ва аёл спортчилари киритилади. Ўсмирлар 17 ёшгача, ёшлар 20 ёшгача ва катталар 20 ёшдан юқори.

2. Жаҳон чемпионатларида, ёшлар ва ўсмирлар ўртасида жаҳон чемпионларида, талабалар ўртасида жаҳон чемпионларида ва халқаро турнирларда спортчининг энг кичиги 15 ёш бўлиши керак. Олимпия ўйинларида эса спортчининг энг кичиги 16 ёш бўлиши керак.

Вазн тоифаси.

1. Халқаро оғир атлетика Федерацияси томонидан тасдиқланган эркеклар ва ёшлар **8 вазн тоифалари: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 ва +105 кг**, хотин-қизлар **8 вазн тоифалари: 48, 53, 58, 63, 69, 75, 90, +90 кг**.

2. Халқаро оғир атлетика Федерацияси томонидан тасдиқланган ўсмирлар 8 та вазн тоифалари: **50, 56, 62, 69, 77, 85, 94 ва +94 кг**.

3. Халқаро оғир атлетика Федерацияси томонидан тасдиқланган ўсмир қизлар 7 та вазн тоифалари: **44, 48, 53, 58, 63, 69 ва +69 кг**

## 6.3. Қуръа ташлаш ва қатнашчиларнинг вазнини ўлчаш

Қуръа ташлаш:

1. Ҳар бир вазн тоифаси учун мусобақалар бошланишидан 2 соат 15 дақиқа олдин вазнини ўлчаш хонасида спортчиларнинг ўзлари ёки уларнинг вакили қуръа ташлайди. Қуръа рақамига қараб ҳар бир спортчи старт рақамини олади, бу рақам то ушбу вазндаги спортчиларнинг мусобақалари тугагунча сақланиб турилади.

2. Қуръа ташлаш мусобақа котиби ва Ҳакамлар ҳайъати учлиги назорати остида вазн ўлчашдан 15 дақиқа олдин ўтказилади.

3. Борди-ю, спортчи ёки унинг вакили баъзи сабабларга кўра қуръа ташлашга кечикса, унда мусобақа котиби уларнинг ўрнига рақам тортиб олади.

4. Агар мусобақалар икки ёки ундан ортиқ вазн тоифадаги спортчилар бир вақтни ўзига ўтказиладиган бўлса ҳам, барибир қуръа ташлаш ҳар бир тоифадагилар учун алоҳида ўтказилади.

Вазн ўлчаш:

1. Ҳар бир вазн тоифаси вазнини ўлчаш мусобақалар бошланишидан 2 соат олдин бошланади ва 1 соат давом этади.

2. Спортчилар вазнини ўлчаш учун ажратилган хонада амалга оширилади. У ерда қуйидаги:

– расмий мусобақа тарозиси;

– котиб учун стол ва стуллар;

– мусобақа учун зарур барча ҳужжатлар ва бошқа жиҳозлар мавжуд бўлиши керак.

Вазн ўлчаш хонаси яқинида текшириб кўриш учун тарози қўйилган бўлиши зарур (у ҳам ўлчаш хонасидаги тарозига ўхшаш бўлиши керак).

3. Ҳар бир вазн тоифасидаги қатнашчиларнинг вазнини ўлчаш шу вазндаги мусобақани ўтказишда қатнашадиган учта ҳакам, котиб ҳамда техник назоратчи томонидан амалга оширилади. Қатнашчиларнинг вазнини ўлчаш мусобақани ўтказувчи бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати, ҳар бир жамоадан юборилган расмий вакил ва вазн ўлчанилаётган қатнашчининг мураббийи иштирок этишига рухсат этилади.

4. Қатнашчилар яланғоч ёки сузиш иштончасида ўлчанадилар.

5. Шахсий вазн мазкур вазн тоифасидагиларни вазнига тўғри келмай қолган ҳолатда ёки ўз вақтида тарозида ўлчаниш рақами ўтиб кетган бўлса, бунда ҳар бир қатнашчи тарозида бир марта тортилгандан кейин тортилиши мумкин.

6. Вазн ўлчаш муддати тугагунча спортчининг вазни вазн тоифасида белгиланганидан ортиқ чиқиб қолса, бу спортчи мусобақада бошқа вазн тоифасидагилар билан қатнашишига рухсат берилмайди.

7. Вазн тоифасида иштирок этганлар томонидан айтилган вазн ўлчаш натижалари ва штангани ёнига келиш олдидан эълон қилинган штангани оғирлиги котиб томонидан қатнашчилар варақаларига вазн ўлчаш қарорига ҳамда мусобақа баённомасига ёзиб қўйилади.

8. Қуръа ташлашдан ўтган қатнашчи мабодо вазн ўлчашга келмаса, унинг кейинги вазн тоифасидагилар мусобақаларида қатнашишига рухсат берилмайди.

#### **6.4. Қатнашчиларнинг ҳуқуқи ва вазифалари**

Қатнашчиларнинг ҳуқуқлари.

1. Қатнашчи Ҳакамлар ҳайъатига штанганинг дастлабки ва кейинги галги оғирлиқга ва бошқа масалаларга оид талабнома ҳамда қайта талабномалар хусусида фақат ўз жамоасининг вакили, сардори ёки мусобақа қатнашчилари ёнидаги Ҳакамлар ҳайъати орқали мурожаат қилиши ҳуқуқига эгадир.

2. Ушбу мусобақада фақат биргина оғирлик вазнида қатнашиши мумкин.

Қатнашчиларнинг вазифалари.

1. Қатнашчи мусобақалар тўғрисидаги қоидалар ва мусобақа низомини билиши шарт.

2. Мусобақалар ўтказиш қоида ва тартибларини бузган қатнашчи огоҳлантирилади. Қоидани қайта бузганда бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатнинг қарори билан у мусобақадан четлаштирилиши мумкин.

3. Қатнашчилар штанга ўқини тутиб, машқ бажарилаётганларида кўтаришни енгиллаштирадиган ёрдамчи воситалардан фойдалинишлари тақиқланади.

4. Мусобақа қатнашчиси мусобақа бошланишига 15 дақиқа қолганда сафланиш учун қатнашчилар ҳаками ёнига келиши ва таништириш сафига туришга тайёр бўлиши шарт. Таништиришга келмаган ёки сафни ташлаб чиқиб кетган қатнашчи мусобақадан четлатилади.

## 6.5. Командаларнинг вакиллари

1. Мусобақалар ҳақидаги низомда кўзда тутилганидек, мусобақаларда қатнашаётган ҳар бир ташкилот ўз вакилига эга бўлиши керак.

2. Вакил команданинг раҳбари ҳисобланади, у қатнашчиларнинг уюшган, тартиб-интизомли бўлишига ҳамда уларнинг мусобақаларга ва мукофатлашга ўз вақтига етиб келишига жавобгардир.

3. Вакил қуръа ташлаш чоғида ҳамда ўз жамоаси қатнашчисининг вазини ўлчаш вақтида ва Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатининг вакиллари билан бирга ўтказиладиган йиғилишида иштирок этади.

4. Мусобақа вақтида вакил ўз ўрнида, вакиллар учун махсус ажратилган жойда ёки ўз жамоаси қатнашчилари орасида бўлиши лозим.

5. Вакил Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатига ариза, норозилик баёнотлари билан муурожаат қилишга ҳақлидир.

6. Вакилнинг мусобақа ўтказиладиган Ҳакамлар ҳайъати ёки шахсларнинг қарорларига аралашishi ман этилади.

7. Бирор-бир ташкилот қатнашчисининг вакили келмай қолса, унинг вазифасини жамоа мураббийси ёки сардор бажаради, мабодо улар ҳам бўлмаса, спортчи вакил вазифасини ўтайди.

## 6.6. Ҳакамлар ҳайъати

Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатининг таркиби:

1. Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати ушбу мусобақаларни уюштираётган ташкилот томонидан тўпланади ва тегишли оғир атлетика Федерациялари (сексиялари) томонидан тасдиқланади.

2. Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатининг таркибига қуйидагилар киради:

– 40 тача қатнашчиси бўлган мусобақада: бош ҳакам, унинг ўринбосарлари, шифокор (тиббий томондан бош ҳакамнинг ёрдамчиси ҳуқуқида), иккита котиб, улардан бири катта ҳакам, тахтасупада иккита алмашиб турувчи Ҳакамлар ҳайъати бригадаси (бригада катта Ҳакамлар ҳайъати ва икки ён Ҳакамлар ҳайъати дан иборат), ҳакам-ахборотчи, мукофотловчи ҳакам, қатнашчилар ҳузуридаги Ҳакамлар ҳайъати ва тўртта ёрдамчи;

– бир вақтнинг ўзида икки тахтасупада ёки бўлмаса қатнашчилар 40 кишидан кўп бўлган мусобақаларда, Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатига қўшимча равишда бош ҳакамга иккинчи ўринбосар, бош котиб, котиб ёрдамчилари (2 киши), қатнашчилар ҳузуридаги Ҳакамлар ҳайъати (2 киши), кўмаклашувчилар (6 киши), тахтасупа ёнидаги Ҳакамлар ҳайъати бригадаси (ҳар 15 қатнашчига), Ҳакамлар ҳайъати таркибига 5 киши киритилади.

– Ўзбекистон Республикаси ва халқаро идоралароро ўтказиладиган мусобақаларни таъминлаш учун (уни ўтказадиган ташкилот) бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатининг ихтиёрида қуйидагилар бўлади: техник таъминот бўйича бош ҳакамнинг ёрдамчиси, техник назоратчи, асбоб-ускуналар бўйича муҳандис-электрончи, икки секундамерчи, нусхалаштириладиган баённомалар билан ишлаш

учун 2 котиб, табло баённомада ва рекордлар таблоларида ишлаш учун 4 ҳакам, ҳакам-ахборотчи, мукофотлаш гуруҳи (6 киши), допинг-назорат бўйича Ҳакамлар ҳайъати бўлади.

3. Бош Ҳакамлар ҳайъати Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати ҳар бир вазн тоифалар учун Ҳакамлар ҳайъати бригадаси таркибини белгилайди. Олий тоифадаги Ҳакамлар ҳайъати дан аввал қайд этувчи катта Ҳакамлар ҳайъати тайинлаш, сўнгра ён Ҳакамлар ҳайъати учун қуръа ташлаш ўтказилади. Бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати Ҳакамлар ҳайъати бригадасини тайинлаш ҳуқуқига эгадирлар.

4. Ҳакамлар ҳайъати тахтасупада ҳакамлик вазифасини бажараётган вақтда ўзаро гаплашишлари ҳамда мусобақа протоколига ҳакамликка тегишли бўлмаган нарсаларни ёзишлари мумкин эмас.

5. Ҳакамлар ҳайъати мусобақа қоидаларини, мусобақаларга оид низомни яхши билишлари шарт ва мусобақа давомида улардан маҳорат билан фойдаланишлари лозим. Улар ўз қарорларида холис бўлишлари, маданиятли, интизомли, ташкилотчи ва ишда аниқликка риоя қилувчи бўлишлари лозим.

6. Зарурат туғилганда Ҳакамлар ҳайъати нинг иш сифатини текшириш ёки ҳакамлик тоифасини ошириш мақсадида Республика идоралароро мусобақаларда олий тоифадаги 3 кишидан иборат кўрик комиссияси тайинланади.

7. Мусобақаларни хўжалик жиҳатидан таъминлаш учун мусобақаларни ўтказувчи ташкилот Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати ихтиёрига мусобақа комендантлари, электрчи, радио созловчи, рассом, асбоб-ускуналар ва мусобақа ҳужжатлари нусхаларини кўпайтириш учун ходимлар (шу жумладан 1 та компьютер кўчириб ёзувчилар) ажратиб беради.

Бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати.

1. Бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати таркибига: бош ҳакам, унинг ўринбосарлари ва бош котиб киради.

2. Республика миқёсдаги мусобақаларни ўтказишда Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати таркибига Ҳакамлар ҳайъати сайланади, унга мусобақаларнинг бош ҳаками бошчилик қилади. Шундай ҳолда Ҳакамлар ҳайъати бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати вазифасини бажаради.

3. Ҳакамлар ҳайъати таркибига: Ҳакамлар ҳайъати кенгашида сайланадиган бош ҳакам, унинг ўринбосари, ҳакамнинг 3 аъзоси ва 2 номзод киради.

Ҳакамлар ҳайъати аъзоларини сайлашда фақат мазкур мусобақалар Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатининг аъзолари овоз беришга ҳақлидирлар.

4. Бош Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати қуйидаги вазифалар ва ҳуқуқларга эгадир:

– мусобақаларнинг мусобақалар ҳақидаги низом ва қоидаларга мувофиқ ўтказилишини кузатиб бориш;

– ариза ва норозилик баёнотларини қабул қилиш;

– навбатдаги қатнашчи тахтасупага чиққунича норозилик баёнотлари юзасидан қарорлар чиқариш;

– мусобақа қоидалари бузилганлиги аниқ кўриниб турганда тахтасупага Ҳакамлар ҳайъати учлигининг қарорларини бекор қилиш ёки ўзгартириш, қўпол хатоларга йўл қўйган Ҳакамлар ҳайъати ни ишдан четлаштириш. Ҳакамлар

хайъати аъзоларининг фикри бир ердан чиққанда Ҳакамлар хайъати учлигининг қарори бекор қилинади, фикрлари бир хил чиқмаганда, спортчига кўшимча уриниб кўришга имкон берилади:

- агар зарурат туғилса, мусобақалар жадвалига ўзгартириш киритиш;
- агар мусобақа қатнашчилари спортчининг ахлоқ нормаларига тўғри келмайдиган хатти-ҳаракат қилган тақдирда уларни мусобақалардан четлаштириш.

5. Бош Ҳакамлар хайъати хайъати мусобақалар тўғрисидаги низомни ўзгартиришга ҳақли эмас.

Бош Ҳакамлар хайъати ва унинг ўринбосарлари.

1. Бош Ҳакамлар хайъати Ҳакамлар хайъати хайъатининг ишига раҳбарлик қилади ва мусобақани ўтказиётган ташкилот ҳамда тегишли оғир атлетика Федерацияси (сексия) олдида жавобгардир.

2. Бош Ҳакамлар хайъати қуйидагиларни бажариши шарт:

- мусобақалар бошланишдан олдин Ҳакамлар хайъати хайъатининг мажлисини ва мусобақа қоидаларига доир семинар ўтказиш (Ҳакамлар хайъати ва Ҳакамлар хайъати бригадалари таркибини белгилаш; Ҳакамлар хайъати хайъатининг иш тартибини аниқлаш);

- мусобақалар ўтказиладиган жойни, ёрдамчи хоналарни, жиҳозлар ва асбоб-ускуналарни тайёрлигини текшириш;

- мусобақалар тугаши билан 3 кун муддат ичида мусобақани ўтказган ташкилотга ҳисобот топшириш ва ҳисоботнинг бир нусхасини тегишли оғир атлетика Федерациясига (сексиясига) юборилади.

3. Бош Ҳакамлар хайъати қуйидаги ҳуқуқларга эга:

- агар мусобақалар ўтказиш шароитига боғлиқ ҳолда унинг жадвалига ўзгартириш киритиш зарурати туғилса, унга ўзгартириш киритиш;

- техник тайёргарлиги, шунингдек, кийимининг кўриниши шу мусобақалар ҳақидаги низом ҳамда қоидалар талабларига жавоб бера олмайдиган қатнашчиларни мусобақадан четлаштириш;

- айрим вазн тоифаларида мусобақалар тамом бўлгандан кейин Ҳакамлар хайъати хайъати йиғилишини тайинлаш ва ўтказиш.

4. Бош ҳакамнинг ўринбосарлари унинг кўрсатмаси асосида ишлайдилар. Бош Ҳакамлар хайъати йўқлигида ўринбосарларидан бири унинг вазифаларини бажаради.

Тахтасупадаги катта ҳакам.

1. Катта Ҳакамлар хайъати қуйидаги вазифаларни бажаради:

- ҳакамлик вазифасини бажариши керак бўлган вазн тоифасидаги мусобақа қатнашчиларининг вазнини ўлчайди;

- товуш сигнали воситасида ёки “Туширилсин!” деган овоз ёрдамида ва айни чоғда қўл силтаб қатнашчига штангани тахтасупага туширишга буйруқ берилади;

- қатнашчининг машқи тўғри бажарилганлигини аниқлайди, штанга тахтасупага туширилган заҳоти электр сигнал воситасида (ёки тегишли рангдаги байроқчани кўтариш орқали) ўз қарорини маълум қилади;

– спортчининг хатога йўл қўйганини кўрса ва ён Ҳакамлар ҳайъати дан бири (айниқса иккала Ҳакамлар ҳайъати ) қоида бузилганини аниқлаб, бу ҳақда қўл кўтариб ишора қилса, у ҳам қўл кўтариб, “Тушурилсин!” деб буйруқ беради. Катта Ҳакамлар ҳайъати қоида бузилганлигини ўзи сезмай қолган бўлса-ю, аммо иккала ён Ҳакамлар ҳайъати нинг қўл кўтаришини кўрса (бунда катта Ҳакамлар ҳайъати қўл кўтармайди), “Туширилсин!” буйругини беришга мажбур;

– штанганинг тошига тош қўшилганда ҳар сафар уни назорат қилиб боради ва унинг тўғрилиги учун жавобгар бўлади.

2. Катта Ҳакамлар ҳайъати қатнашчининг рўпарасида, тахтасупанинг олд томонида унинг марказидан 6 метр узоқликда жойлашади.

Ён Ҳакамлар ҳайъати .

1. Ён Ҳакамлар ҳайъати қуйидаги вазифаларни бажарадилар:

– ҳакамлик вазифасини амалга ошириши керак бўлган вазн тоифасидаги мусобақа қатнашчилари вазнини ўлчашда қатнашади;

– қатнашчининг машқни тўғри бажарганлигини аниқлайди ва электр сигнал воситаси орқали ёки тегишли рангдаги байроқчани кўтариб, ўз қарорини маълум қилади;

– штангани кўкракга олишда бузилганлигини билдириш учун ён Ҳакамлар ҳайъати қўлини кўтаради ва шу тариқа катта Ҳакамлар ҳайъати эътиборини қаратади;

– штанга оғирлигини назорат қилишда катта ҳакамга ёрдам беради.

2. Ён Ҳакамлар ҳайъати тахтасупага параллел ҳолда катта Ҳакамлар ҳайъати билан бир қаторда жой оладилар.

Мусобақа бош котиби ва котиблар.

Бош котиб қуйидаги вазифаларни бажаради:

– ҳакамлик учун зарур барча ҳужжатларни тайёрлайди ва уларнинг тўғри юритилишига жавоб беради;

– Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати мажлисининг баённомасини ёзиб боради ва бош Ҳакамлар ҳайъати ҳамда ҳакамнинг фармойиши ва қарорларини расмийлаштиради;

– котибларнинг ишига раҳбарлик қилади;

– бош ҳакамнинг рухсати билан ахборотчи-ҳакамга, жамоалар вакилларига ва мухбирларга мусобақалар тўғрисида маълумотлар беради;

– янги рекордлар ўрнатилганлиги тўғрисидаги актларни расмийлаштиради;

– мусобақаларнинг барча натижаларини ва бошқа техник ҳужжатларини кўриб чиқади;

– бош ҳакамга ҳисобот учун керакли бўлган ҳужжатларни тақдим этади;

– билдирилган эътирозларни ҳисобга олиб боради ва улар тўғрисидаги қарорларни қайд этади;

– маълумот ҳамда мусобақада қатнашувчи ташкилотлар учун мўлжалланган шошилиш ва якуний ҳужжатларни кўпайтириб беришини таъминлайди.

Котиб қуйидаги вазифаларни бажаради:

- қатнашчиларнинг вазнини ўлчашда иштирок этади, қуръа ташлаш ўтказади, варақа ва баённомаларга қатнашчининг вазнини ҳамда штангани даст ва силтаб кўтариш чоғидаги оғирликларни ёзиб қўяди;
- томошабинларга қатнашчилар билан Ҳакамлар ҳайъати таркибини таништиради;
- мусобақа баённомасини юритади;
- штанга оғирлигини эълон қилади, қатнашчиларни машқларини бажариш учун тахтасупага чақиради;
- қатнашчининг тахтасупага чиқарилган пайдан бошлаб вақтни қайд қилиб қўяди;
- қатнашчи тахтасупага чиқарилганида 1 дақиқа берилади, 30 сония ўтгач, 30 сония ўтди: 1 дақиқа ўтганда: “вақт тугади, чиқишдан фойдаланиб бўлинди” деб эълон қилади ва навбатдаги қатнашчини чақиради;
- ёрдамчилар штанганинг оғирлигини ошириш учун кўрсатма беради;
- голиблар тақдирланаётганда уларни эълон қилиб туради;
- Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатининг таркибида бош котиб иштирок эта олмаганда, унинг вазифасини бажаради.

## **6.7. Машқларни бажариш қоидалари**

Умумий қоидалар.

1. Барча машқларни бажариш учун штанга тахтасупага унинг олд параллел томонига (мувозий ҳолда) қўйилади.

2. Ҳар бир машқ – қўллар тик кўтарилган ва штангани қимирлатмай турилгач, тўлиқ бажарилган ҳисобланади. Штанга “Туширилсин!” ишорасидан кейин тахтасупага туширилиши керак. Белгилаб олиш чоғида атлетикачининг оёқлари, қўллари, гавда тик ва қимирламай туриши керак, оёқ учлари бир чизикқа жойлашиб, штангага параллел ҳолда туриши лозим.

3. Қатнашчи барча машқларни бажарганда штанга ўқини уст томонидан ушлашга мажбур.

4. Машқ белгиланган маълум ҳажмдаги тахтасупа устида бажарилиши керак. Агарда қатнашчи тахтасупадан тушиб кетиб, бир ёки икки оёғи ерга тушиб кетса ёхуд штангани тахтасупадан ташқарига чиқариб юборса, бунда у машқни бажара олмаган ҳисобланади.

5. Машқ бажараётганда тахтасупага тананинг оёқ юзасидан бошқа бирор-бир қисми тегмаслиги керак. Штанганинг ўқига ҳаракат тўхтамагандагина оёқларни тиззадан юқори қисми тегишига рухсат этилади.

Агар қатнашчи “Турилсин!” ёки “товушли сигнал” ишорасидан кейин штангани елкасидан ошириб орқага тушириб юборса, кўтарган оғирлиги ҳисобга олинмайди.

7. Бажарилган машқнинг тўғрилигини Ҳакамлар ҳайъати нинг кўпчилиги: катта ва иккала ёндаги Ҳакамлар ҳайъати белгилайдилар.

Бажарилган машқнинг тўғрилиги Ҳакамлар ҳайъати учлигининг қарори ёритиш сигнализацияси орқали эълон қилинади: машқ тўғри бажарилганда оқ чироқ, нотўғри бажарилганда қизил чироқ ёнади. Агар ёритиш сигнали бўлмаса, унда Ҳакамлар ҳайъати нинг қарори тегишли рангдаги байроқчалар кўтариш орқали эълон қилинади.

8. Тахтасупадаги Ҳакамлар ҳайъати учлиги чиқарган қарорига билдирилган норозилик жамоалар вакили томонидан оғзаки тарзда, олий Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати (ҳакамси)га фақатгина ўз қатнашчисига тегишли бўлган навбатдаги спортчи тахтасупага чиқишига қадар берилади. Норозилик таҳлил этаётган вақтда узил-кесил бир фикрга келингунча мусобақа тўхтатиб турилади.

9. Тахтасупадаги штангани мусобақалар чоғида фақатгина навбатдаги машқни бажариш учун чақирилган қатнашчи ёки кўмакчилар тuzатиб тушишга ҳақлидирлар.

10. Даст кўтаришда нол баҳо олган атлетикачи силтаб кўтариш мусобақаларини давом эттириши мумкин. Агарда мусобақалар зачёти фақат икки курашда борса, унда Ҳакамлар ҳайъати спортчини силтаб кўтариш машқига қўймаслиги мумкин.

11. Спортчи томошабинлар кўз олдида ечиниб-кийиниши ман этилади.

Даст кўтариш.

1. Даст кўтариш бир ҳаракат билан бажарилади. Бунда штанга узлюксиз бир ҳаракат билан тик қўлларда бош узра кўтарилади. Штанга тик тутилган қўлларда, юқорида турганда, оёқлар бир чизикда ва гавда текис туриши, оёқ учлари штанганинг ўқиға мувозий ҳолатда бир чизикда бўлиши керак. Штанга шу ҳолатда ҳакамнинг “Туширилсин!” деган ишорасигача қайд қилинган бўлиши керак.

2. Даст кўтариш машқи бажарилаётган пайтда:

- штангани кўтара туриб тўхтаб қолиш;
- штангани осилган ҳолатдан кўтариш;
- қўллар тўғрилангандан кейин тирсакларни букиш ёки тўғрилаш ман қилинади.

Силтаб кўтариш.

1. Силтаб кўтариш икки усул билан бажарилади:

**Биринчи усул** – штангани узлюксиз ҳаракат билан кўкраккача кўтарилади. Унинг ўқи кўкрак учларидан юқорига қўйилиши, ўқи тегиб турган лаҳзада қўллар ўқ остидан ўтган бўлиши лозим.

Штанга кўкракнинг ўмров суяклари устиға ёки тўла равишда букилган қўлларда ётиши мумкин, шунда:

- унинг ўқидан ушлаш кенглигини ўзгартиришға; кўкракка олинган штангани силтаб кўтаришдан олдин яхшилаб ушлашға;
- агар штанга балаңд олиниб, оғирлик бераётган бўлса, унинг пастроққа тушириб, уни яхшилаб қўйиб олишға йўл қўйилади;



– эгилиброк турган ҳолатда тўғриланиб олиш ҳолатига ўтиб, штангани тўғрилаш ман этилади.

**Иккинчи усул** – кўкракдан силтаб кўтариш. Унинг қуйидаги ҳолатлардан: штанга кўкракда, оёқлар тўғриланганда ва оёқ учлари унинг ўқига мувозий чизикда турган ҳолатда бажаришга рухсат этилади.

2. Штангани узлюксиз бир ҳаракат билан бош узра кўтариб, қўллар тик бўладиган қилиб, силтаб юборилади. Қўллар тўғри ҳолатга келганда оёқлар тўғриланган, оёқ учлари унинг ўқига мувозий ҳолатда бўлиши керак. Бундай ҳолатда катта ҳакамнинг “туширилсин!” деган ишорасигача гавдани қимирлатмай ушлаб турилади.

3. Силтаб кўтариш штангани кўкракка олишни бажариш вақтида қуйидагиларга рухсат этилмайди:

– қўлларни штангани ўқи остига қўйиш чоғида ва чўнқайиб ўтиришдан туриш ҳолатига ўтишда қўллар билан сонга ҳар қандай тегишга;

– кўкракка икки (ва ундан ортиқ) ҳаракат усулида кўтаришга;

– ҳар қандай кўтаришда қўллардан олдин штанганинг ўқи кўкракка тегишига;

– штангани кўтараётганда тўхтаб қолишга;

– штангани осилган жойдан кўтаришга;

– гавданинг оёқ юзидан ташқари бирор-бир жойи тахтасупага тегишига.

4. Штангани кўкрак олдидан силтаб кўтаришда қуйидагиларни: штангани тик бўлмаган қўлларда силтаб кўтариш (бир ёқи икки қўллаб зўриқиб сиқишга):

– қўлларни тўғрилаш чоғида тўхтаб қолишга;

– “туширилсин!” буйруғи бергунигача қўллар (қўл)ни тирсакдан букиш ва ёзишга;

– бир мартадан бошқа силташга ёки кўкрак олдидан яна бир силтаб уринишга (кўтаришга) рухсат этилмайди.

## **6.8. Штанга ёнига келиш ва тошга-тош қўшиш**

Умумий қоидалар:

1. Барча мусобақаларда, низомда белгилаб қўйилгандек, турли разряддаги атлетикачилар ва разрядларидан қатъи назар, барча қатнашчилар ҳар бир машқни бажариш учун штангани ёнига уч бор келишга ҳақлидирлар.

2. Штанга тиззаларидан юқори кўтарилгандан кейин, ҳар қандай тугалланган ёки тугалланмаган машқ штангани ёнига келиб туриш деб ҳисобланади.

3. Таснифлаш мусобақаларида ҳар машқни бажариш учун қатнашчилар штанга ёнига:

– спорт усталари, спорт усталарига номзодлар ва I разрядли спортчилар 3 марта келишга;

II-III разрядли спортчилар – уч уринишдан яхши фойдаланса, у ҳолда Ҳакамлар ҳайъати ҳайъати рухсати билан 4-уринишга ҳақлидирлар.

4. Барча мусобақаларда штанганинг оғирлиги 1 килограммдан кам бўлмаслиги керак.

5. Машққа тайёргарлик кўриш ва уни бажариш учун вақтинча 1 дақиқадан кўп вақт берилмайди. 30 сония ўтгач, Ҳакамлар ҳайъати “30 сония ўтди!” деб огоҳлантиради. Вақт қатнашчининг штанга ёнига чақирилган лаҳзадан бошлаб, уни тиззадан кўтаргунга қадар ҳисобланади. Агар қатнашчи 1 дақиқада машқни бажаришга киришмаса, унда унинг вақти фойдаланилган ҳисобланади.

Агар қатнашчи тахтасупага кетма-кет икки (уч) марта чақирилса, бунда унга машқни бажариш учун 2 дақиқа берилади, 1 дақиқа ўтгач, “1 дақиқа ўтди!” деган овоз эшитилади. Агар қатнашчи 2 дақиқа ичида машқни бажаришга киришмаса, унинг вақти фойдаланилган ҳисобланади. Қатнашчининг рекорд ўрнатиш учун тўртинчи уринишига 2 дақиқа берилади, 2 дақиқа ўтгач, у огоҳлантирилади.

6. Агар машқ бажарилаётганда штанга тиззалардан юқорига кўтарилса, унда штанга ёнига келиш вақти фойдаланилмаган ҳисобланади. Қатнашчининг штангага чақирилган лаҳзадан бошлаб, қолган 1 (2) дақиқа вақти ўтгунга қадар бошланган машқни қайтадан давом эттиришга ҳақлидир. Агар тахтасупа ёки штанга носоз бўлса, атлетикачи Ҳакамлар ҳайъати ҳайъатининг руҳсати билан, штанга ёнига қайтадан чақирилгунча қадар тахтасупанинг ташқарисига чиқиб кетиши мумкин. Бундай вақтда секундомер тўхтатилади.

## **6.9. Чақириш тартиби**

1. Тахтасупага биринчи бўлиб қуйидагилар чақирилади:

– кам оғирликка талабгорлар штанга ёнига келишига (фойдаланилган келиб-кетишларининг миқдоридан қатъи назар);

– қуръа ташлашда кам сонга эга бўлганлар (агар бир неча атлетикачилар бир хил оғирликдан бошласалар);

– штанга ёнига келишдан кам фойдаланганлар;

– кам оғирликдан бошлаган ва қуръа ташлашда кам сонга эга бўлганлар ва учинчи марта штанга ёнига келган бир хил оғирликка талабгорлар;

– штанга ёнига учинчи марта келган бир хил оғирликдаги (бошланғич оғирлигидан ва қуръа ташладан қатъи назар, лекин иккинчи марта келишида турли оғирликка эга бўлганлар) – узоқроқ муддат дам олганлар.

2. Даст кўтариш мусобақасини бир хил оғирликдан бошлаган спортчилар силтаб кўтариш мусобақасини ҳам бир хил оғирликдан бошлайдилар. Шунга мувофиқ тахтасупага вазн ўлчашгача ўтказилган қуръа ташлаш асосида чақириладилар.

3. Штанга ёнига ҳар қайси келиш қатнашчилар хузуридаги Ҳакамлар ҳайъати да сақланадиган махсус карточкага ёзиб берилади.

4. Агар қатнашчи штанга ёнига иккинчи келишида штанга оғирлигини 1 килограммга оширса, бу унинг сўнгги заҳёт келиши бўлиб ҳисобланади.

5. Агар спортчи чақирилган вақтда 1 (2) дақиқадан кам вақт ўтган бўлса, у штанга оғирлигини олдинги эълон қилинган оғирликдан ошириш ҳуқуқига эгадир. Оғирлик ўзгартириладиғанда секундомер тўхтатиб турилади; оғирлик ўзгартирилганидан кейин секундамер бошқатдан ишлатиб юборилади. Умумий вақт биринчи галдаги чақириниш вақтидан бошлаб 1 (2) дақиқа орасида қолдирилади. Агар оғирлик ўзгартирилганда тахтасупага олдин бошқа спортчи чақирилса, унда спортчига уриниб кўриш учун бошқатдан 1 дақиқа берилади.

6. Агар спортчи навбатдаги оғирликка талаб билдирмаган бўлса, штанга тошига 2 килограмм тош қўшиб, уни штанга ёнига иккинчи келиш учун чақирилади, учинчи мартада эса штанга тошига яна 1 килограмм қўшилгач, чақирилади. Аммо у қоидаларда белгиланган вақт ичида штанга ёнига келишдан воз кечиши мумкин.

7. Штанга ёнига ҳар бир келишда оғирликни икки мартадан кўп ўзгартириш мумкин эмас.

8. Мусобақа котиби қатнашчининг чақириниши биланоқ секундомер ишлатиб юборилади. Штанга оғирлиги қўйилиб, кўмакчи тахтасупадан нари кетгандан сўнг, котиб қатнашчини таклиф қилади. Секундомер штанга ўқи тиззалардан юқори кўтарилгач, тўхтатилади.

#### **6.10. Асбоб-ускуналар ва жиҳозлар.**

Асбоб-ускуналар.

1. Барча мусобақаларни Ўзбекистон оғир атлетика Федерацияси белгилаган очиб йиғиладиган штанга намунасидадан фойдаланиб ўтказиш лозим.

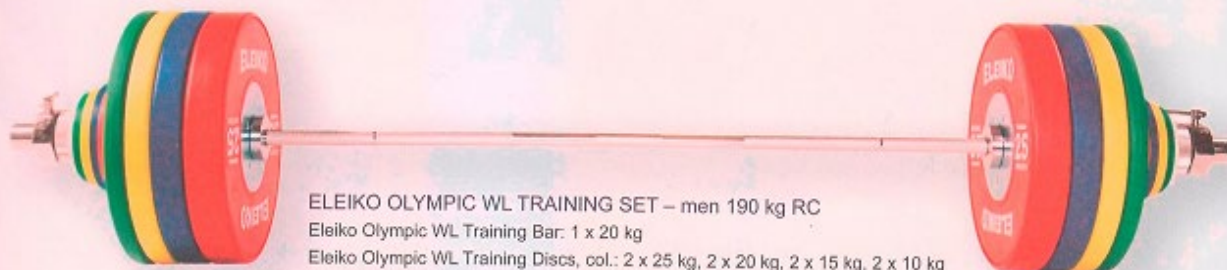
2. Штанга батамом созланган бўлиши, унинг оғирлиги ҳар қандай дисклар комбинацияларида ҳам аниқ бўлиши лозим. Шу ҳақда бош ҳакам, котиб ва мазкур мусобақа Ҳакамлар ҳайъатидан бир ҳакамнинг имзолари билан тасдиқланган акт тузилади.

3. Мусобақалар текис юзали 4x4 м ўлчовга эга бўлган тахтасупада ўтказилиши керак.

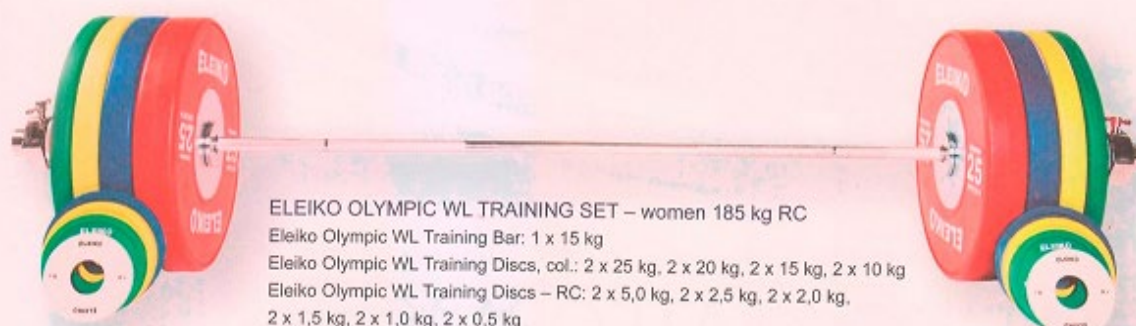


4. Мусобақалар соз ва аниқ кўрсатадиган (штанга ва катнашчиларнинг вазнини ўлчаш учун) ўлчов техникаси асбоблари бўйича Давлат назорат лабораториясининг амал қилиш муддати ўтиб кетмаган тамғали тарози билан таъминланган бўлиши керак.

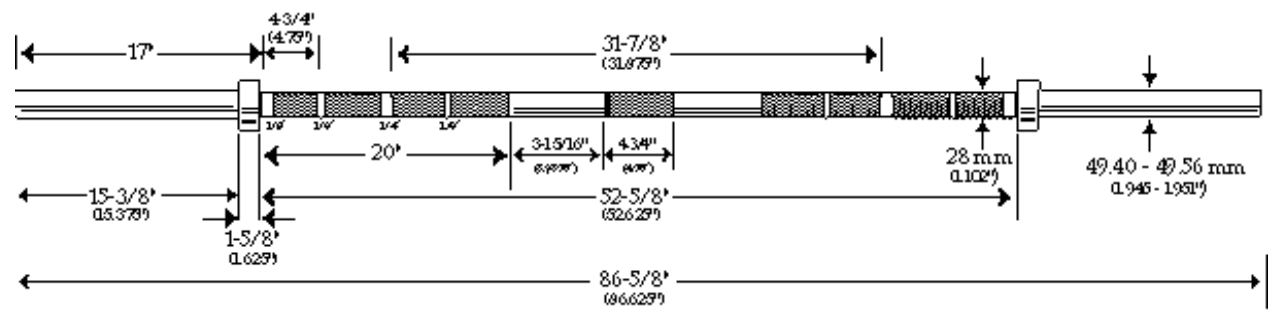




**ELEIKO OLYMPIC WL TRAINING SET – men 190 kg RC**  
 Eleiko Olympic WL Training Bar: 1 x 20 kg  
 Eleiko Olympic WL Training Discs, col.: 2 x 25 kg, 2 x 20 kg, 2 x 15 kg, 2 x 10 kg  
 Eleiko Olympic WL Training Discs – RC: 2 x 5,0 kg, 2 x 2,5 kg, 2 x 2,0 kg,  
 2 x 1,5 kg, 2 x 1,0 kg, 2 x 0,5 kg  
 Eleiko Int. Collars: 1 pair  
 Art No 3001238



**ELEIKO OLYMPIC WL TRAINING SET – women 185 kg RC**  
 Eleiko Olympic WL Training Bar: 1 x 15 kg  
 Eleiko Olympic WL Training Discs, col.: 2 x 25 kg, 2 x 20 kg, 2 x 15 kg, 2 x 10 kg  
 Eleiko Olympic WL Training Discs – RC: 2 x 5,0 kg, 2 x 2,5 kg, 2 x 2,0 kg,  
 2 x 1,5 kg, 2 x 1,0 kg, 2 x 0,5 kg  
 Eleiko Int. Collars: 1 pair  
 Art No 3001237



Мусобақада фойдаланиладиган штанга гриф ўлчови яъни узунлиги 2 м 20 см эркаларда, аёлларда эса 2 м 10 см бўлади. Ушлаш диаметр эркаларда 28 мм аёлларда 25 мм.



38- расм. Мусобақада фойдаланиладиган асбоб-ускуналар ва жиҳозлар

### 6.11. Мусобақа ўтиш жойи схемаси

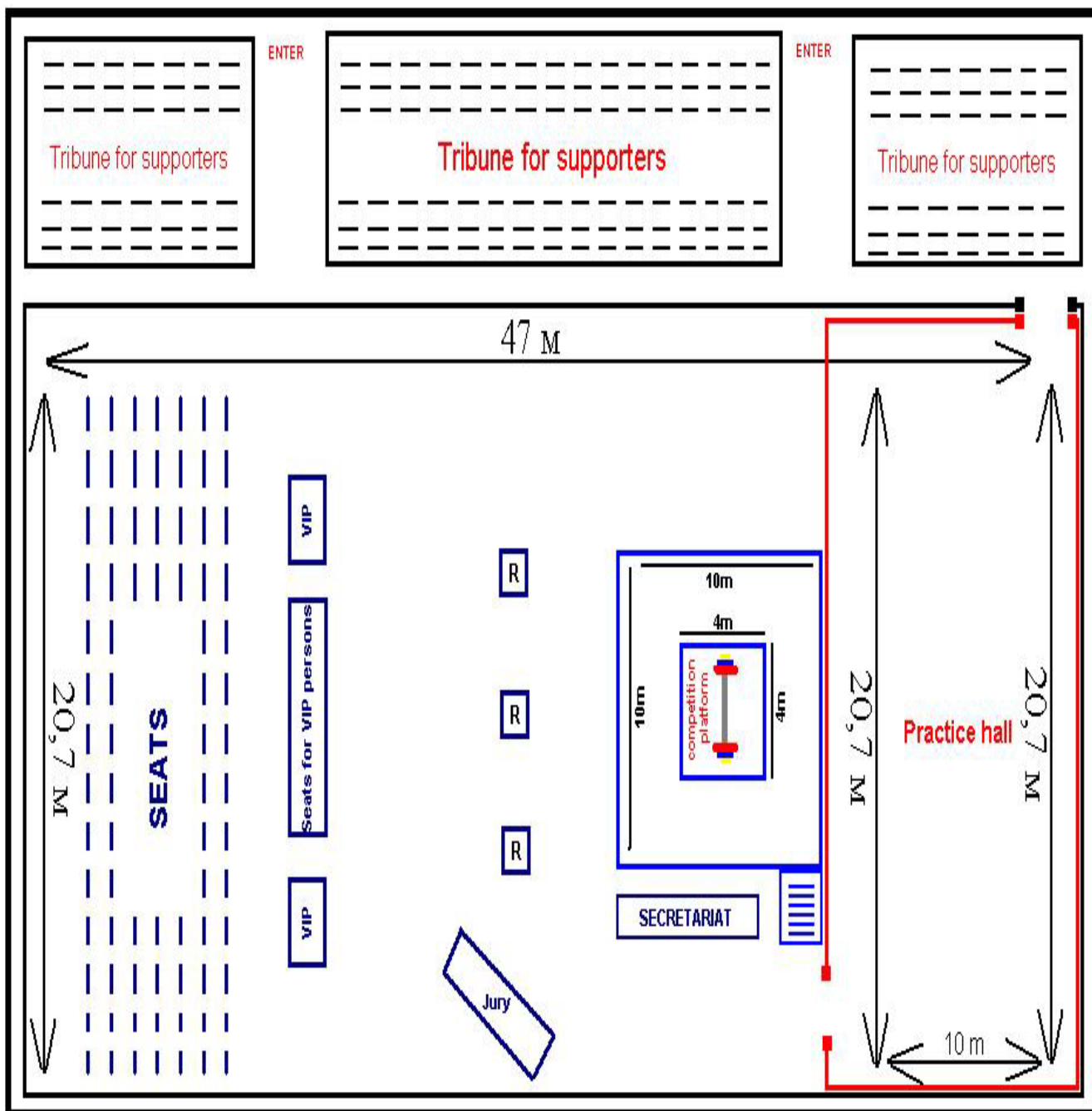
Мусобақа ўтказиш зали.

1. Мусобақалар ўтказиладиган тахтасупага яқин ерда қатнашчилар тахтасупага чиқишларидан олдин фойдаланишлари учун керак бўлган магnezия ва канифолли столча қўйилган бўлиши лозим.
2. Машқ бажарилганлиги ҳақида тўғри маълумот бериш учун Ҳакамлар ҳайъати ихтиёрида икки рангдаги сигнализация, шунингдек, оқ ва қизил рангдаги байроқчалар бўлмоғи даркор.
3. Мусобақалар пайтида қатнашчиларнинг дам олишлари учун тегишли асбоблар билан жиҳозланган алоҳида хона ажратилган бўлиши керак.
4. Мусобақа қатнашчилари тахтасупага чиқиш олдида чигил ёзишлари учун етарли миқдорда штангалар, канифол, магnezиялар бор алоҳида жой ажратилиши даркор.
5. Мусобақалар ўтказиладиган жойда томошабинлар билан қатнашчиларни таништириш учун машқнинг номи, вазн тоифаси, штанганинг оғирлиги,

рекордлар ва ҳоказолар тўғрисида ахборот бериб турадиган намоиш шити ёки ёруғлик таблоси ўрнатилади.

6. Ҳакамнинг ихтиёрида 2 ва 3 дақиқа саноғига эга бўлган электр секундомер бўлиши лозим.

7. Республика ва халқаро миқёсдаги мусобақалар ўтказишда мусобақа баённомалари билан таништириб борувчи намоиш шити ёки ёруғлик таблоси ўрнатилади.



39- расм. Мусобақа ўтиш жойи схемаси

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

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

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

Маткаримов Р.М. Ўғир атлетика назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., Ўзбекистон, 2015.

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

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



## МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	4
<b>I. БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА СПОРТИГА ТАВСИФ ВА УНИНГ ТАРИХИ</b>	
1.1. Оғир атлетикага таъриф.....	6
1.2. Хорижий мамлакатларда оғир атлетиканинг вужудга келиши ва ривожланиши.....	13
1.3. Ўзбекистонда оғир атлетиканинг ривожланиши.....	22
<b>II. БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИНГ ТАСНИФЛАНИШИ ВА АТАМАЛАРИ</b>	
2.1. Таснифлаш.....	29
2.2. Атамалар.....	30
<b>III БОБ. КЛАССИК МАШҚЛАР ТЕХНИКАСИ</b>	
3.1. Даст кўтаришни бажариш техникаси асослари.....	33
3.1.1. Даст кўтаришни бажаришда тайёргарлик ҳаракатлари техника асослари.....	33
3.1.2. Штанга кўтаришда асосий ҳаракатлар техникаси асослари.....	37
3.1.3. Даст кўтариш пайтидаги яқунловчи ҳаракатлар техникаси асослари.....	43
3.1.4. “Оёқларни ёнга кериб” усулида чўккалаш техникаси асослари.....	43
3.2. Силтаб кўтаришни бажариш техникаси асослари.....	44
3.2.1. Кўкракка кўтариш.....	47
3.2.2. Кўкракдан кўтариш.....	49
<b>IV БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКАДА ЎҚИТИШ УСЛУБЛАРИ</b>	
4.3.1. Силтаб кўтариш.....	52
4.3.2. Даст кўтариш.....	53
4.3.3. Даст кўтаришда ўргатиш кетма-кетлиги.....	55
4.3.4. Силтаб кўтаришда ўргатишнинг кетма-кетлиги.....	56
<b>V БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ҲАРАКАТ СИФАТЛАРИ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ</b>	
5.1. Мушаклар кучини ривожлантириш.....	58
5.2. Тезкорликни ривожлантириш.....	60
5.3. Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш.....	61
5.4. Чидамлилиқни ривожлантириш.....	66

5.5. Эгилувчанликни ривожлантириш.....	68
5.6. Чаққонликни ривожлантириш.....	69
5.7. Ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг мажбуриятлари.....	70

## **VI БОБ. ОҒИР АТЛЕТИКА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ**

6.1. Мусобақа дастури.....	72
6.2. Мусобақа қатнашчилари.....	73
6.3. Қуръа ташлаш ва қатнашчиларнинг вазнини ўлчаш.....	73
6.4. Қатнашчиларнинг ҳуқуқи ва вазифалари.....	74
6.5. Командаларнинг вакиллари.....	75
6.6. Ҳакамлар ҳайъати .....	75
6.7. Машқларни бажариш қоидалари.....	79
6.8. Штанга ёнига келиш ва тошга-тош қўшиш.....	81
6.9. Чақириш тартиби.....	82
6.10. Асбоб-ускуналар ва жиҳозлар.....	83
6.11. Мусобақа ўтиш жойи схемаси.....	86











---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



