

ОҒИР АТЛЕТИКАДА ДАСТ КЎТАРИШ МАШҚИНИ БАЖАРИШ АСОСЛАРИ

*ЎзДЖТСУ, оғир атлетика НваУ кафедраси доценти,
педагогика фанлар доктори (PhD) А.Ходжаев*

Аннотация: Уш бу мақолада оғир атлетика спорт турининг мусобақа машқларидан бири даст кўтариш машқини фазалар бўйича бажариш тузилмаси ва уларнинг мазмуни ёритиб берилган.

Калим сўзлар: даст кўтариш, штанга, давр, фаза, машқ, очилиш, штанга остига ўтириш, қайд қилиш.

Кириш. Оғир атлетика спорт турида мусобақалар алоҳида иккита мустақил машқлар асосида ўтказилади. Ушбу мусобақада мусобақа қоидаларига мувофиқ аввал даст кўтариш сўнгра силтаб кўтариш машқлари бажарилади.

Даст кўтариш машқи ўзининг мураккаб координация ҳаракатлари билан ажралиб туради. Даст кўтариш тезкор-куч қобилиятини талаб этувчи машқлар туркимига киради. Даст кўтариш машқини бажариш учун муайян оғир билан штангани кенг ушлаб тўхтовсиз ҳаракат билан юқорига кўтариб (ўтириб қабул қилиб олиш рухсат этилган) бош орқасига текисланган кўлларда ушлаб туриш лозим бўлади. Даст кўтариш қисқа вақт давом этадиган машқ ҳисобланади. Асосий ҳаракатларни тўлиқ бажаришга бир сония атрофида, дастлабки ҳолатдан якуний қайд қилиш ҳаракатини инобатга олганда 2,5-3 сонияларни ташкил этади.

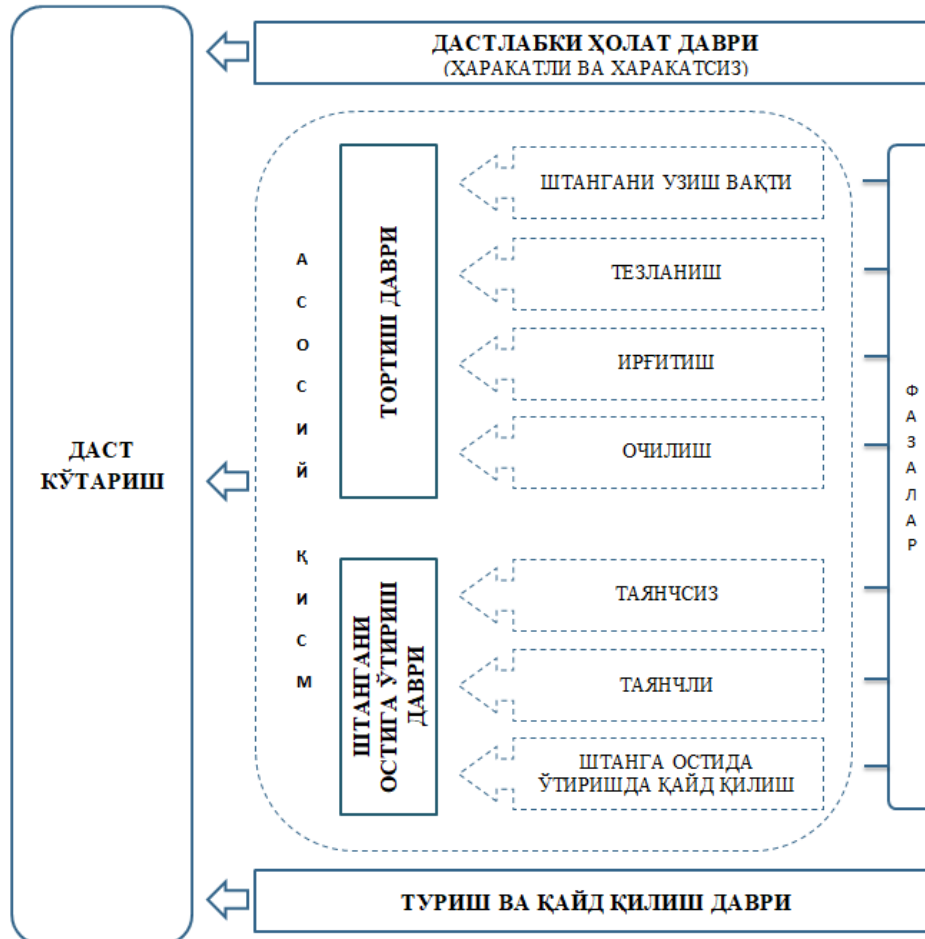
Л.С.Дворкин, Р.М.Маткаримовларни тавсиясига кўра даст кўтариш машқини бажариш тузилмаси кўра учта қисм, бешта давр ҳамда тўққиста фазаларни қамраб олади.

Оғир атлетика спорт турининг бугунги ривожланишда, яъни мусобақаларда даст кўтариш натижаларини ошиб бориш натижасида рақобатлашиш босими кўчайиб бормоқда. Тренерлар ва мутахассислар олдида машқ бўйича спорт натижаларни ошириб бориш масаласида бир қатор изланишларни олиб бориш талабини кўймоқда.

Мусобақаларда даст кўтариш натижаси силтаб кўтариш машқда тактик ҳаракатларни осон олиб боришга хизмат қилади. Шу боис, даст кўтариш машқдаги натижаларни нафақат куч қобилияти орқали балки уни рационал ҳаракат билан эришиш масаласига катта эътибор қаратилмоқда.

Бугунги кунда штанга грифини эгилувчанлик хусусиятини инобатга олиб мусобақада спортчилар тамонидан даст кўтариш машқини бажариш тартиблари

тубдан ўзгарганлигини ҳисобга олиб мазкур машқдаги қисмларини қайта ўрганиб чиқилиб давр ва фазалари оптималлаштирилди шунингдек, асосий қисмга эътибор беришни авзал кўрдик (1-расмга қаранг).



1-расм. Даст кўтариш машқини бажариш тузулмасининг чизмаси

Расмда кўриниб турибдики бир қатор [Л.С.Дворкин, Р.М.Маткаримов, Ю.В.Воронович, Д.А.Лавшук, В.И.Загревский, Р.А.Роман ва б.қ.] мутахассислар тамонидан тавсия этилган тайёрлов қисмда спортчилар машқни қай даражада бошлаши тўғрисида фикрларини жамлаб олиш учун штанга олдида жойлашиши ва дастлабки ҳолатни қабул қилиш назарда тутган. Шу сабаб тайёрлов қисмни дастлабки ҳолатни қабул қилиш даври ўзгартириш мақсадга мувофиқдир. Спортчилар тамонидан машқни бажариш олдида ҳаракатли ва ҳаракатсиз дастлабки ҳолатни қабул қилиш усулларидадан фойдаланишади.

Дастлабки ҳолатни қабул қилгандан сўнг спортчи машқни бажаришга ўтади. Тана мушакларини зўриқтириш ҳисобига штангани тахтасупадан узиш фазасидан бошлайди. Бу эса тортиш даврининг биринчи фазаси ҳисобланади. Сўнг тезланиш, ирғитиш ҳамда очилиш фазаларига ўтади.

Штангани узиш вақти (ШУВ) спортчининг штанга билан ўзаро ҳаркатларининг мураккаб тизими ҳисобланади. Штангани чўзилувчан хусусиятини инобатга олган ҳолда ШУВ штанга грифини икки турда (секин, тез) амалга оширилади. Бу фазанинг давомийлиги одатда 0,15- 0,20 сонияни ташкил этади. Бироқ давомийликни ҳисоблаш вақти фақат шартли равишда олинishi мумкин, масалан, оёқлар букилиши тугаган (динамик стартда) пайтдан ёки уларни ёзиш бошланган (статик стартда) пайтдан бошлаб.

ШУВ орқали “спортчи штанга” тизимининг мувозанатлашувига эришиш лозим, чунки бошланғич ҳолатда (оғир вазнларни кўтаришда) штанганинг ҳаракат йўналишида қилинган хатони тузатиб бўлмайди.

Тезланиш ШУВ дан бошланади ва ирғитиш бошланишигача давом этади. Тезланиш бошида спортчи томонидан штангага бериладиган кучланиш тез ўсиб боради. Тезланишда штангани кўтариш пайтида гавда ёзилишига қараганда оёқларнинг илгарилаб ёзилиши давом этади. Штанга спортчининг оёқларига 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 ҳам тортиш 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.

Ирғитиш фазаси тезланиш фазаси якунида тоз-сон буғимини ёйилиши эвазига штанга грифи тос-сон буғими атрофида ирғитиш дарҳол бажарилади. Эркакларда ирғитиш жойи қов ва чаноқ суяги бош қисми оралиғида аёлларда эса тос суягидан пастроқ ва тўрт бошли сон мушакнинг юқори қисмида бажарилади. Ирғитиш даражасининг бошланиши гавдани фаол ёзиш, оёқларни тос-сон бўғимларидан (тизза бўғимлари букилганда) ёзиш штанга ва гавданинг оғирлик марказларининг кескин ўсиб борувчи яқинлашиши билан боғлиқ. Юқорида кўрсатиб ўтилган параметрларнинг кўпчилигини ҳаракатнинг қиска вақт ичида содир бўлиши туфайли кўз билан баҳолаб бўлмайди.

Очилиш тиззаларни ёзиш пайтидан (олдинги фазада уларнинг букилиши тугагандан кейин) бошланади. Бир вақтнинг ўзида гавданинг якунловчи ёзилиши ҳаракати содир бўлади. Тизза бўғимларидан ёзилиш тамом бўлиши билан фазанинг тугаганлиги қайд қилинади.

Бу фазани тўғри тушуниш ва ҳаракат хусусиятини тушунтириб бериш учун унинг бажарилишини ирғитиш фазасига боғлиқ ҳолда кўриб чиқиши 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.

Очилишни (Финал тезланиш) бажариш бошида тос-сон бўғимларини хаддан зиёд “ёзиб юбориш” ҳоллари кўп учраб туради. Бунда бурчаклар 175-185° етади. Бир вақтнинг ўзида тос-сон бўғимларининг етарлича ёзилмаслиги штангани штанга остига ўтиришда мувозанатни йўқолишига олиб келади.

“Ирғитиш” очилиш ва “штанга остига ўтириш” 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. Таянчсиз штанга остига ўтириш фазаси ўз вақтида бошланишидир, очилишдан штанга остига ўтишдаги тўхталиш хато ҳисобланади. Штанга остига ўтириш спортчининг штанга билан тез ўзаро алоқаси тавсия қилинади. Бунда қўллар штангада итарилувчи ҳаракатни бажаради, штанга остига ўтириш тезроқ бажарилади. Бундай фаол бажарилганда бутунлай штанга остига ўтиришда қайд қилинади. 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 қилинади.

Таянчли штанга остига ўтириш фазаси спортчининг оёқ кати тахтасупага туташган вақтдан бошланади ва штанга остида қайд қилиш вақтигача давом этади. Бу туриш пайтида мувозанат ўрнатишни таъминлайди. Таянчли штанга остига ўтириш кетидан тез туриш билан бажариш мақсадга мувофиқ. Бунда бажариш вариантида штангани ушлаб туриш фазасини бўлмайди. Бироқ штанга остига ўтириш ҳаракат вазифаси мувозанатни сақлаш ва бир оз мувозанатлаштириш ёрдамида штангани қайд қилиш зарурияти билан боғлиқ. Бу даст кўтаришнинг энг кўп учраб турадиган вариантдир.

Даст кўтаришда штангани кўтариш пайтидаги яқунловчи ҳаракатлари туриш ва штангани қайд қилиш билан боғлиқ. Спортчи туришни яқунлаб, штангани юқорида текисланган қўлларда ушлаб туриб қайд қилинади, бунда гавданинг барча бўғинлари ва штанга грифи битта вертикал текисликда жойлашади. Туриш яқунланганда оёқ учлари албатта бир чизикда туриши лозим.

Хулоса. Техник маҳоратга эга бўлиш учун даст кўтариш машқининг ҳар бир фазаларини мукамал ва мақсадли ўрганиш билан боғлиқ. Чугки даст кўтариш машқи мураккаб координатсион ҳаракат билан боғлиқ. Даст кўтариш машқини қабул қилинган тўққиста фазаси етита фазага ўзгариши бошланғич тайёргарликда ушбу машқни ўргатишда ўзига хос хусусиятга эга бўлди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Воробьев А.Н., Тяжелая атлетика 4-изд., «Издательство ФиС»-1988 с.33-42
2. Ге Н.Д. Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис...канд. пед. наук.- М., 1998.- 24 с.
3. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М. «Издательство Юрайт»-2017. с. 170-172, 232-242.
4. Ливанов О.И. Фаламеев А.И. О технике и методике обучения, классическим упражнениям // Тяжелая атлетика.- 1983.- с. 16-18
5. Маткаримов Р.М. “O’g’ir atletika nazariyasi va uslubi”/”O’zbekiston” NMU, 2015. с. 33-41
6. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлетов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-132 с.
7. Сурков А.Н. Формирование вариативной техники тяжелоатлетических упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1999. - 22 с.
8. Фролов В.И. Оптимальная фазовая структура выполнения рывка тяжелоатлетами высокой квалификации. –В сб.: Тяжелая атлетика. –М., 1977, с. 52-55.
9. Ходжаев А.З. Спорт педагогик маҳоратини ошириши (огир атлетика). Дарслик. Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. 21-26 бет.