

OG'IR ATLETIKADA SILTAB KO'TARISH: TEXNIKA, TAHLIL, VA RAQOBATDAGI AHAMIYATI

Baxtiyor Tashpo'latov Turdaliyevich

*Farg'ona davlat universiteti Sport turlari fakulteti Ko'pkurash sport turlari
nazariyasi va uslubi katedrasi o'qituvchisi*

Baxtiyor Tashpulatov Turdaliyevich

*Teacher at the Department of Theory and Methodology of Sports Disciplines,
Faculty of Sports, Fergana State University.*

Annotatsiya: Og'ir atletikada siltab ko'tarish harakati sportchidan yuqori darajadagi jismoniy kuch, mukammal texnika va psixologik barqarorlikni talab qiladi. Ushbu maqolada siltab ko'tarishning texnikasi, uning fiziologik va psixologik asoslari, biomekanik tahlili, mashg'ulot strategiyalari va musobaqadagi ahamiyati batafsil ko'rib chiqiladi. Siltab ko'tarishning ikki bosqichi — rixlash (clean) va silkib ko'tarish (jerk) har biri o'ziga xos texnikaga ega bo'lib, ularni mukammal bajarish sportchining umumiy natijalariga katta ta'sir ko'rsatadi. Maqola siltab ko'tarishni o'rganish va takomillashtirish uchun zarur bo'lgan yondashuvlarni hamda mashg'ulotlar strategiyasini tahlil qiladi. Ushbu harakatning fizik va psixologik jihatlari sportchining yuqori natijalarga erishishidagi muhim omil ekanligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: Og'ir atletika, siltab ko'tarish, rixlash (clean), silkib ko'tarish (jerk), biomekanika, mushak guruhlari, texnika, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot strategiyalari, musobaqa, jismoniy tayyorgarlik.

WEIGHTLIFTING: TECHNIQUE, ANALYSIS, AND ITS SIGNIFICANCE IN COMPETITION

Annotation: The clean and jerk movement in weightlifting requires the athlete to possess high levels of physical strength, perfect technique, and psychological stability. This article thoroughly discusses the technique of the clean and jerk, its physiological and psychological foundations, biomechanical analysis,

training strategies, and its significance in competitions. The clean and jerk consists of two phases — the clean and the jerk — each of which requires specific techniques. Successfully mastering these techniques significantly impacts the athlete's overall performance. The article also explores the necessary approaches for learning and improving the clean and jerk, as well as training strategies. It emphasizes the importance of both the physical and psychological aspects in achieving high results in this discipline.

Keywords: *Weightlifting, clean and jerk, clean, jerk, biomechanics, muscle groups, technique, psychological preparation, training strategies, competition, physical preparation.*

Og'ir atletika — bu kuch, chaqqonlik, muvozanat va texnikani uyg'unlashtirgan sport turi bo'lib, u ikki asosiy harakatni o'z ichiga oladi: rixlab ko'tarish (snatch) va siltab ko'tarish (clean and jerk). Bu maqolada aynan siltab ko'tarishning texnikasi, afzalliklari, musobaqadagi ahamiyati va mashq qilish usullari haqida batafsil so'z yuritiladi.

Siltab ko'tarish, og'ir atletikaning ikkinchi asosiy harakati bo'lib, sportchilarga og'irliklarni maksimal darajada ko'tarish imkonini beradi. U qadim zamonlardan boshlab, turli jismoniy kuch sinovlarida qatnashgan, ammo bugungi kunda ilmiy yondashuvlar asosida aniq belgilangan texnikalarga ega bo'ldi. Avvaliga, sportchilar shtangani yelkasiga olib kelish uchun oddiy kuch ishlatishgan, ammo zamonaviy og'ir atletika aniq texnikalar va usullarni joriy qilgan. Bunda ko'plab ilmiy tadqiqotlar va tajribalar yordamida texnika takomillashtirilgan.

Siltab Ko'tarish Nima?

Siltab ko'tarish — bu og'ir atletikaning ikki bosqichli harakati bo'lib, u sportchidan katta jismoniy kuch va mukammal texnika talab qiladi. Ushbu harakatda sportchi shtangani yerdan o'zgacha texnika yordamida yelkasigacha olib chiqadi (bu bosqich rixlash deb ataladi), keyin esa shtangani yuqoriga, bosh ustiga ko'taradi (bu bosqich silkib ko'tarish deb ataladi).

Siltab ko'tarishning texnik bosqichlari

1. Start pozitsiyasi (Boshlang'ich holat)

Sportchi oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi va belini tekis tutadi. Tizzalar engil bukilgan bo'lib, qo'llar shtangada to'g'ri va teng masofada ushlanadi. Ko'zlar oldinga qaraydi va tananing barcha qismlari kuchli va tayyor holatda bo'ladi.

2. Rixlash (Clean)

- Birinchi tortish: Shtanga yerdan yuqoriga, tanaga yaqin bo'lib ko'tariladi. Bu bosqichda sportchi oyoq va son mushaklaridan foydalanadi.
- Ikkinchi tortish: Shtanga tizzalardan o'tgach, sportchi sonlarini kuchli ishlatib, shtangani yuqoriga chiqaradi va pastga tushishga tayyorlanadi.
- Qabul qilish (Catch): Shtanga yelka ustiga olib kelinadi va sportchi "front squat" pozitsiyasiga tushadi.
- Tik turish: Sportchi yelkasida shtangani barqaror tutib, tik holatga qaytadi.

3. Silkib Ko'tarish (Jerk)

- Tayyorgarlik: Sportchi nafas olib, kuchni to'plagan holda tizzalarni engil bukadi.
- Dip (pastga bukilish): Tizzalar bukilib, shtanga tanaga yaqin bo'ladi.
- Drive (tepish): Sportchi yuqoriga turtish bilan shtangani bosh ustiga chiqaradi.
- Split pozitsiya: Sportchi oyoqlaridan birini oldinga, birini orqaga olib, shtangani barqaror ushlaydi.
- Recovery: Oyoqlar bir chiziqqa keltiriladi, shtanga bosh ustiga to'liq barqaror turadi.

Siltab ko'tarishda biomekanik tahlil

Siltab ko'tarish biomekanik jihatdan juda murakkab harakatdir. Ushbu harakatda kuchli impuls yaratish uchun oyoqlar va son mushaklaridan kuchli foydalanish zarur. Bar markazining trayektoriyasi o'ta muhimdir: shtanga imkon

qadar tana markaziga yaqin bo'lishi kerak, aks holda og'irlikni nazorat qilish qiyinlashadi. Yagona kuchli zanjir sifatida oyoqdan yelkagacha bo'lgan barcha mushaklar o'zaro uyg'un ishlashiga e'tibor qaratish zarur.

Siltab ko'tarishning eng qiyin jihatlaridan biri — bu tezlik va kuchning uyg'unligidir. Agar sportchi shu vaqtgacha kuchini optimal darajada yo'naltira olmasa, shtanganing yuqoriga ko'tarilishi qiyin bo'ladi. Ikkinchi tortish bosqichida sportchi son mushaklari orqali tezlik yaratib, shtangani tezda yuqoriga "otishi" kerak. Biroq, bu tezlik sportchining kuchi bilan to'g'ri bog'lanishi kerak, chunki kuch va tezlikning uyg'un ishlashiga qarab, natijalar yaxshilanadi.

Mashg'ulot Strategiyalari

Siltab ko'tarishni mukammal o'rganish uchun to'g'ri mashqlar rejasiga ega bo'lish kerak.

- Boshlovchilar uchun: Yangi boshlovchilar uchun mashg'ulotlar shtanga bo'lmagan hollarda, masalan, tayoq bilan texnika ustida ishlashni o'z ichiga oladi. Shuningdek, harakatni qismlarga ajratib mashq qilish ham foydali bo'ladi.
- O'rta darajadagi sportchilar uchun: Bunday sportchilar uchun maxsus mashqlar va ko'proq og'irlik bilan ishlash tavsiya etiladi.
- Professional sportchilar uchun: Sportchilar maksimal og'irliklar bilan ishlashadi va texnikani yuqori darajada takomillashtiradilar. Shuningdek, mashqlarni individual tarzda va biomekanik tahlil asosida bajarish lozim.

Musobaqadagi ahamiyati

Siltab ko'tarish musobaqalarda sportchining yakuniy natijasi uchun juda muhimdir. Ushbu harakatda sportchi o'zining maksimal og'irligini ko'taradi. Musobaqada sportchining natijasi rixlab ko'tarish va siltab ko'tarishning eng yaxshi urinishlarining yig'indisi bilan hisoblanadi. Shuning uchun siltab ko'tarish harakati sportchining g'olib bo'lishi yoki yutqazishiga bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa

Siltab ko'tarish — og'ir atletikada sportchidan maksimal kuch va mukammal texnikani talab qiladigan murakkab harakatdir. Bu nafaqat sportchining

kuchini, balki uning chaqqonligini, muvozanatini va harakatni nazorat qilish qobiliyatini sinovdan o'tkazadi. Siltab ko'tarishdagi muvaffaqiyat sportchining umumiy natijalariga katta ta'sir qiladi, shuning uchun har bir sportchi bu harakatni mukammal o'rganishga, texnikasini takomillashtirishga va jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada saqlashga intilishi kerak.

Ushbu maqolada ko'rib chiqilgan texnik bosqichlar, mashq usullari va musobaqadagi o'rni siltab ko'tarishni muvaffaqiyatli o'rganish va amaliyotda qo'llash uchun zarur bo'lgan barcha ma'lumotlarni taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Zatsiorski, V. M. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
2. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.
3. Gamble, P. (2004). Strength and Conditioning for Sports Performance. Elsevier.
4. Vaverka, F. (2014). Weightlifting: A Scientific Approach. Springer.
5. Roman, D., & Pavlovic, M. (2011). Biomechanics of Olympic Weightlifting and Training Techniques. Journal of Sports Science and Medicine.
6. Baker, D. (2003). Improving Strength: The Importance of Proper Technique in Weightlifting. Strength and Conditioning Journal.