

ОҒИР АТЛЕТИКАДА СИЛТАБ КЎТАРИШ МАШҚИНИ БАЖАРИШ АСОСЛАРИ

А.Ходжаев

ЎзДЖТСУ, оғир атлетика НваУ кафедраси доценти,
педагогика фанлар доктори (PhD).<https://doi.org/10.5281/zenodo.20229810>

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

Калим сўзлар: кўкракдан силтаб кўтариш, штанга, фаза, давр, техника, қайчи усули, қайд қилиш.

Кириш. Оғир атлетика спорт турида мусобақалар иккита мустақил машқлар асосида ўтказилади. Мусобақа жараёнида даст кўтариш машқидан сўнг силтаб кўтариш машқи бажарилади. Силтаб кўтариш машқи иккита (кўкракга кўтариш ва кўкракдан силтаб кўтариш) алоҳида ҳаракатлардан иборат. Силтаб кўтариш машқи тезкор-куч ва куч чидамкор қобилиятини талаб этувчи машқлар туркимига киради.

Силтаб кўтариш машқининг кўкрак устига кўтариш ҳаракатини бажариш учун муайян оғир билан штангани елка кенглигида ушлаб тўхтовсиз ҳаракат билан юқорига (кўкрак устига) кўтариб (ўтириб қабул қилиб олиш рухсат этилган) олиш билан бажарилади. Кўкрак устига 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. Бир қатор мутахасислар [Р.А.Роман, А.Н.Воробьев, Л.С.Дворкин, Р.М.Маткаримов ва бқ.] тавсиясига кўра кўкрак устига кўтариш машқини бажариш тузилмаси кўра учта қисм, бешта давр ҳамда тўққиста фазаларни қамраб олади.

Кўп ҳолларда силтаб кўтариш машқи даст кўтариш машқидан сўнг бажарилишини инобатга олган ҳолда спортчининг организми толиққан ҳолатларда бажарилади. Шу боис ҳам спортчидан барча сифатларни мукамал ривожланлигини талаб этади.

Силтаб кўтариш машқи бир қатор адабиётларда олтига қисм, ўнбирга давр, йигирмата фазадан иборат деб тақдирланган. Бир қатор илмий тадқиқот натижалари асосида биз бешта давр ва ўнбирга фазани ўз ичига қамраб олишини тақдирлаб ўтдик (1-расмга қаранг).

1-расмда кўриниб турибдики мазкур машқни дастлабки ҳолатни қабул қилишдан бошланади. Спортчилар тамонидан машқни бажариш олдидан ҳаракатли ва ҳаракатсиз дастлабки ҳолатни қабул қилиш усулларида фойдаланишади.

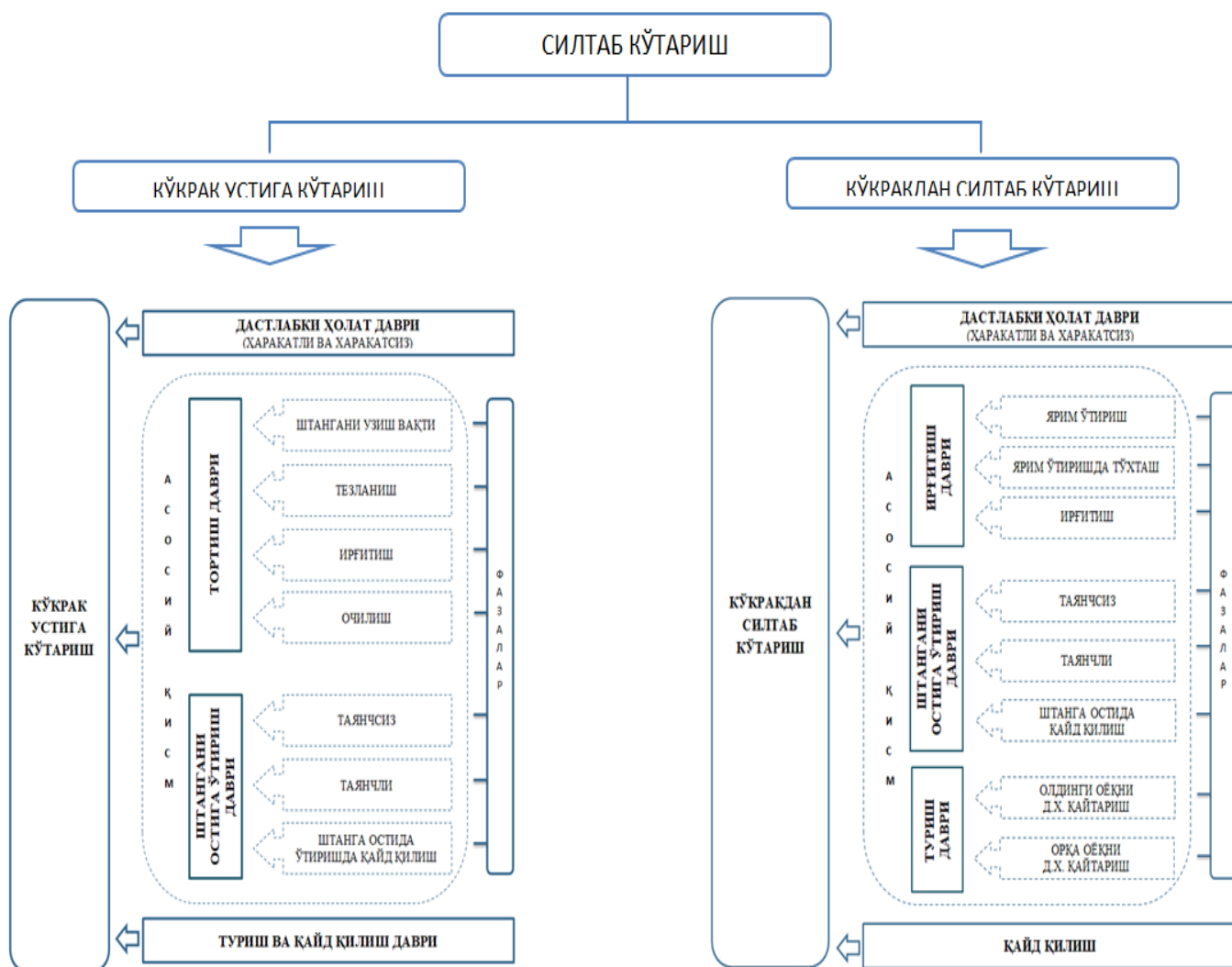
Спортчи дастлабки ҳолатни қабул қилгандан сўнг машқни асосий ҳаракатларини бажаришга ўтади. Тана мушакларини зўриқтириш ҳисобига штангани тахтасупадан узиш фазасидан бошлайди. Бу эса тортиш даврининг биринчи фазаси ҳисобланади.

Штангани узиш вақти (ШУВ) спортчининг штанга билан ўзаро харкатларининг мураккаб тизими ҳисобланади. Штангани чўзилувчан хусусиятини инобатга олган ҳолда ШУВ штанга грифини икки турда (секин ва тез) амалга оширилади.

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

Тезланиш ШУВдан бошланади ва ирғитиш бошланишигача давом этади. Тезланиш бошида спортчи томонидан штангага бериладиган кучланиши тез ўсиб боради. Тезланишда штангани кўтариш пайтида гавда ёзилишига қараганда оёқларнинг илгарилаб ёзилиши давом этади. Штанга спортчининг оёқларига яқинлашиб, юқорига-орқага ҳаракат чизиғи бўйича 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 тизза бўғимларидаги ёзилиши ҳамда ёйилган ёки



1-расм. Силтаб кўтариш машқини бажариш тузилмаси

текис ҳолатни сақлаб турувчи гавда оғишининг бир оз ошиши билан бажарилади.

Ирғитиш фазаси тезланиш фазаси якунида тоз-сон буғимини ёйилиши эвазига штанга грифи сон мушаклари ўртасида ирғитиш ҳаракати дарҳол бажарилади. Ирғитиш даражасининг бошланиши гавдани фаол ёзиш, оёқларни тос-сон бўғимларини (тизза бўғимлари букилганда) ёзиш штанга ва гавданинг оғирлик марказларининг кескин ўсиб борувчи яқинлашиши билан боғлиқ. Юқорида кўрсатиб ўтилган параметрларнинг кўпчилигини ҳаракатнинг қисқа вақт ичида содир бўлиши туфайли кўз билан баҳолаб бўлмайди.

Очилиш тиззаларни ёзиш пайтидан бошланади. Бир вақтнинг ўзида гавданинг яқунловчи 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 ҳаракат бу иккита фаза давомида яхлит тўхтовсиз ҳаракат билан бажариладиган (гавданинг ёзилиши ҳамда оёқлар) ишининг ўзига хос механизмидир.

Очилиш фазасини 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 штанга остига ўтиришда мувозанатни йўқолишига олиб келади.

Таянчсиз штанга остига ўтириш фазаси ўз вақтида бошланишидир, чунки, очилишдан штанга остига ўтишдаги тўхталиш хато ҳисобланади. Штанга остига ўтириш спортчининг штанга билан тез ўзаро алоқаси тавсия қилинади. Бунда кўллар штангада итарилувчи ҳаракатни бажаради, штанга остига ўтириш тезроқ бажарилади. Бундай фаол бажарилганда бутунлай штанга остига ўтиришда қайд қилинади. Баъзан том маънода таянчсиз штанга остига ўтириш бўлмайди ва платформа (тахтасупа) билан ўзаро таъсирини бир оз сақлаб туради.

Таянчли штанга остига ўтириш фазаси спортчининг оёқ қафти тахтасупага туташган вақтдан бошланади ва штанга остида қайд қилиш вақтигача давом этади. Бу туриш пайтида мувозанат ўрнатишни таъминлайди. Таянчли штанга остига ўтиришдан тез туриш билан бажариш мақсадга мувофиқ. Бунда бажариш вариантыда 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 кўкрак устига кўтаришнинг энг кўп учраб турадиган вариантидир.

Кўкрак устига кўтаришда штангани кўтариш пайтидаги яқунловчи ҳаракатлари туриш ва штангани қайд қилиш билан боғлиқ. Спортчи туришни яқунлаб, кўкракдан силтаб кўтариш фазаси тайёргарлик кўрилади.

Кўкрак устидан силтаб кўтариш учун дастлабки ҳолатни қабул қилишда ҳаракатли ва ҳаракатсиз усуллар мавжуд. Спортчилар тамонидан у ёки бу дастлабки ҳаракатни қўлланилишидан бинобарин машқини бажариш олдидан бир тўхтаб ярим ўтириш фазасини бошлашига киришади. Ушбу ҳаракатдан асосий вазифалар бошланади. Ирғитиш даври ярим ўтириш, ярим ўтиришда тўхташ ва ирғитиш фазаларини ўз ичига олади.

Ярим ўтириш фазасида оёқ мушакларини ён босувчи тартибда штангани секин пастга тушириди.

Тушириш 7-12 см ташкил қилади. Базибир вақтларда яъни спортчи толиқиш жараёнида ва кўтарилаётган штанга оғирлиги қийинчилик билан кўкрак устига кўтарилганда тушиши кўрсаткичи 15-17 см ҳам боради.

Ярим ўтиришда тўхташ тушиб келаётган штанга эгилиш хусусиятини инобатга олиб мушакларни статик ҳолатга келтириб ирғитиш фазасига киришади. Бу штанга оғирлиги тушиш энергиясини келтириш мақсадида бажарилади.

Ирғитиш фазаси кўкракдан силтаб кўтариш ҳаракатидаги энг асосий фаза ҳисобланади. Ушбу фазада штангани эгилувчанлигини ҳисобга олиб, оғирлик тушиш энергияси якунида оғирликни юқорига кўтарилиш вақтида оёқ мушаклари ёрдамида аввал оёқ кучи сўнгра қўллар кучи билан штангани юқорироқ итаришга ҳаракат қилинади. Бунда оқё учига чиқишгача давом этади. Бу эса штанга остига ўтириш фазасини қийинчиликсиз билан амалга оширишни таъминлайди.

Штанга остига ўтириш даври учта фазани қабраб олади. Булар: таянли, таянчсиз ва штанга остига ўтиришда қайд қилиш фазалари.

Таянчсиз штанга остига ўтириш ирғитиш фазасини якунидан бошланади. Бунда спортчи “спортчи-штанга” тизими билан фаол ўзаро аълоқасида бажарилади. Спортчи штанга остига ўтириш пайтида у нафақат штангага хамкорлик қилади, балки унда қўллар ёрдамида юқорига фаол итариди. Бундай ҳаракат спортчи тамонидан штангани кўтарилган баландлигини назорат қилишда ва тез амалга оширишга кўмаклашади. Бу ҳаракат оёқлар тахтапудан узилиш жараёнида амалга оширилади. Таянчсиз штанга остига ўтириш фазасини бажариш мураббақ координацион ҳаракат ҳисобланади. Штангани кўтариш баландлиги чўққисига чиқаришда қўл билан итариш ва шу вақтни ўзида қайчи усилида (ёнга ташлаш усули ҳам қўлланилади) оёқларни бирини олдинга иккинчисини орқага ташланади. Оёқлар тахтасупа билан туташганда таянчли штанга остига ўтириш фазаси бошланади.

Таянчли штанга остига ўтириш фазасида оёқлар тахтасупа билан туташгандан то штанга остига ўтиришда қайд қилиш ҳаракатигача давом этади. Бунда оёқлар кафти тўлиқ тахтасупага таянганда тизза буғимлари букилиш ҳаракатидан тохтамаганича штанга остига ўтириш давом этади. Штанга остига ўтиришда қайд қилиш фазаси штангани кўтарилиш баландлигини инобатга олиб қўллар тик ҳолатда, тизза буғимлари ҳаракатсиз вақтга келганда яқунланади.

Олдинги оёқни д.х. қайтариш фазаси юқорида турган оғирликни сақлаб қолиш учун олдинги оёқ мушаклари ёрдамида оғирлик марказини бироз орқага ўтказиш ҳисобига олди оёқни д.х. қайтариб олади. Бази бир спортчилар ярим д.х. (тўлиқ эмас)га қайтариш ҳаракатини бажарилаши кузатилади. Бундай ҳаракатларда спортчидан мувозанатдан (оғирлик марказидан) чиқиб кетмаслигини талаб этади. Акс ҳолда юқоридаги оғирликни тушириб қойиш эҳтимоли пайдо бўлади.

Олдинги оёқни д.х. келтириб олгандан сўнг орқа оёқни д.х. қайтариш фазаси юқорида келтирилган тартибда (оғирлик маркази олдинга) амалга оширилади. Икки оёқ д.х. жойлашганда бир сони ичида ҳаракатга келмаса якуний қайд қилиш фазаси ўз якунига этади ва кўкракдан силтаб кўтариш машқи бажарилган ҳисобланади.

Оғир атлетика машғулотида кўкракдан силтаб кўтариш ҳаракатини такомиллаштириш учун ушбу ҳаракатни бир неча бор қайта бажаришади.

Бунда кўкракдан силтаб кўтариш машқининг бажариш тузилмасига яна иккита фаза қўшилади. Кўкрак устига туширишда кўл ҳаракати ва кўкрак устига туширишда оёқларнинг амортизацион ҳаракати (2-расмга қаранг).

Кўкракдан силтаб кўтариш ҳаракатини такомиллаштиришда бир ҳаракатни такрорий бажариш учун д.х. қабул қилиш лозим. Тортиш кучини инобатга олиб, тушиш чизиги бўйлаб оғирликнинг тушиш ва унинг тезлиги камайтириш кўлларнинг мушак кучи ёрдамида бошқариш лозим бўлади. Штанга бош атрофларидан бошлаб кўл мушак кучи ёрдамида тезлашиб тушиб келаётган оғирликка қаршилик қилиб елка (умров суяги) билан туташганича қаршилик қилади. Акс ҳолда ушбу оғирлик бош, бурун, ияк қисмларига, умров суяги, бел умртқаси, тизза буғимига шикас этказмаслиги учун хизмат қилади.

Штанга грифи елкалар (умров суяги) билан туташганда оғирликни ютуб олиш учун бироз оёқ учларига кўтарилиб тизза буғимлари пуржинасимон амортизацион ҳаракатга келади. Бу эса кўкрак устига туширишда оёқларни амортизацион ҳаракати фазасининг ҳаракатига киради. Оёқларнинг амортизацион ҳаракати спортчининг асосий туриш ҳолатидан 7-12 см оралиғида бажарилади. Бундан ҳаракат спортчиларнинг индивидуал хусусиятидан иборат бўлади.

Хулоса. Техник маҳоратга эга бўлиш учун силтаб кўтариш машқининг ҳар бир фазаларини мукамал ва мақсадли ўрганиш билан боғлиқ. Чугки кўкрак устига кўтариш машқи мураккаб ҳаракат билан боғлиқ. Кўкрак устига кўтариш машқини қабул қилинган тўққиста фазаси еттита фазага ўзгариши бошланғич тайёргарликда ушбу машқни ўргатишда ўзига хос хусусиятга эга бўлди. Кўкракдан силтаб кўтариш машқини бир марта бажарилса саккизта фазани ўз ичига олади. Бироқ ушбу машқни такрорий бажарилса унда умумий ўнта фазани қамраб олади. Бундай кетма-кетлик силтаб кўтариш машқини тўлиқ ўргатиш ёки такомиллаштиришда алоҳида фазалар бўйича кўриб чиқиш имконини беради.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Роман, Р.А. Рывок, толчок (техника лучших тяжелоатлетов мира) / Р.А. Роман, М.С. Шакирзянов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
2. Воробьев А.Н., Тяжелая атлетика 4-изд., «Издательство ФиС»-1988 с. 42-55
3. Ге Н.Д. Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис...канд. пед. наук.- М., 1998.- 24 с.
4. Дворкин Л.С., Тяжелая атлетика Том 1, Том 2.; 2-изд., М. «Издательство Юрайт»- 2017. с. 170-172, 232-242.
5. Ливанов О.И. Фаламеев А.И. О технике и методике обучения, классическим упражнениям // Тяжелая атлетика.- 1983.- с. 16-18
6. Маткаримов Р.М. “O’g’ir atletika nazariyasi va uslubiati”/”O’zbekiston” NMIU, 2015. ст 41-55
7. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлетов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-72-85 с.

8. Сурков А.Н. Формирование вариативной техники тяжелоатлетических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1999. - 22 с.
9. Хасин, Л.А. Методика расчета сил, прикладываемых спортсменом к штанге при выполнении толчка, использующая математическое моделирование и алгоритмы фильтрации / Л.А. Хасин, С.Б. Бурьян, А.Л. Дроздов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 307–312.
10. Ходжаев А.З. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (оғир атлетика). Дарслик. Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2018. 26-32 бет.