

OG'IR ATLETIKADA DAST KO'TARISH HAQIDA

Baxtiyor Tashpo'latov Turdaliyevich

Farg'ona davlat universiteti Sport turlari fakulteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

Raximov Farxod Mahmudovich

Farg'ona davlat universiteti Sport turlari fakulteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15425841>

Annotatsiya. Ushbu maqolada og'ir atletika sport turi doirasida dast ko'tarish mashqining texnik, tarixiy va fiziologik xususiyatlari ilmiy-nazariy asosda yoritilgan. Dast ko'tarish harakati og'ir atletikaning eng muhim va murakkab elementlaridan biri hisoblanadi.

Maqolada ushbu harakatning bosqichlari, treningga tayyorgarlik jarayoni, mushaklar va asab tizimining ishtiroki, energiya almashinuvi jarayonlari, hamda sportchilarning texnikasi va natijalarini yaxshilash bo'yicha takliflar berilgan. Shuningdek, dast ko'tarishdagi jarohat xavfi va uni kamaytirish yo'llari ham tahlil qilingan. Maqola og'ir atletika bilan shug'ullanayotgan sportchilar va murabbiylar uchun foydali nazariy va amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, dast ko'tarish, sport texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, mushak faoliyati, energiya almashinuvi, fiziologik jarayonlar, sport treningi, kuch mashqlari, sportchining tayyorgarligi.

Og'ir atletika — bu inson jismoniy imkoniyatlarini eng yuqori cho'qqida namoyon etadigan sport turlaridan biri bo'lib, unda kuch, texnika, irodaviy tayyorgarlik va mukammal muvozanat uyg'unligi asosiy o'rinda turadi. Bu sport turi ikki asosiy harakatdan tashkil topgan: dast ko'tarish (snatch) va siltab ko'tarish (clean and jerk). Ularning har ikkalasi ham sportchidan yuqori darajadagi tayyorgarlik va aniqlikni talab qiladi.

Dast ko'tarish — bu og'ir atletikaning eng texnik va murakkab turlaridan biri hisoblanadi. Bu mashq sportchidan vaznni bir harakatda yerga qo'ymay, to'g'ridan-to'g'ri boshi uzra ko'tarishni talab qiladi. Harakatning to'g'ri bajarilishi nafaqat sportchi texnikasiga, balki uning kuch, muvozanat, elastiklik va refleks tezligiga bog'liq.

Dast ko'tarish sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik holatini ham sinovdan o'tkazadi. Ushbu harakatda aniqlik muhim rol o'ynaydi: og'irlikni bir zumda va aniq muvozanat bilan bosh uzra ko'tarish — bu ko'plab omillarning uyg'unlashuvi natijasi.

So'nggi yillarda og'ir atletika bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar dast ko'tarish harakatining biomekanik va fiziologik xususiyatlariga chuqurroq yondashuvlarni ta'minlamoqda.

Bu esa nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki jarohatlarning oldini olish, samarali trening dasturlarini tuzish va yosh sportchilarni to'g'ri tayyorlashga xizmat qiladi.

Mazkur maqolada og'ir atletikada dast ko'tarishning texnikasi, uning tarixiy rivojlanishi, fiziologik asoslari, tayyorgarlik usullari, sportchilar duch keladigan muammolar hamda rivojlantirishga oid tavsiyalar ilmiy-nazariy va amaliy asosda yoritiladi. Maqolaning asosiy maqsadi — dast ko'tarishni chuqur tahlil qilish va ushbu sport harakatini takomillashtirish yo'llarini ko'rsatishdan iborat.

Dast ko'tarishning tarixi

Dast ko'tarish (snatch) og'ir atletikaning qadimiy va eng murakkab harakatlaridan biri hisoblanadi. Bu harakat insoniyat tarixida kuch namoyishi sifatida ilk bor qadimgi yunon va rim davrlaridayoq ommalashgan. Arxeologik topilmalarda ham qadimgi yunon jangchilari og'ir toshlarni ko'tarish orqali o'z kuchini sinaganligi haqida yozuvlar topilgan. Bu harakatlar zamonaviy og'ir atletikaning shakllanishiga zamin yaratdi.

Yevropa va zamonaviy sport sifatida rivojlanishi

XIX asr oxirlariga kelib, og'ir atletika Yevropaning turli hududlarida musobaqa shaklida o'tkazila boshlandi. Bu davrda dastlabki rasmiy musobaqalar Germaniya, Avstriya, Fransiya va Rossiyada tashkil etildi. 1896-yilda Afina shahrida o'tkazilgan birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlarida og'ir atletika ilk bor rasmiy sport turi sifatida tan olingan bo'lsa-da, dast ko'tarish hozirgi ko'rinishda hali joriy etilmagan edi.

1905-yilda tashkil etilgan Xalqaro Og'ir Atletika Federatsiyasi (IWF) og'ir atletika qoidalari va texnik jihatlarini standartlashtira boshladi. Aynan shu paytdan boshlab dast ko'tarish sport harakati sifatida shakllana boshladi va 1928-yildan boshlab Olimpiya o'yinlarida to'liq tan olingan holatda namoyon bo'la boshladi.

Dast ko'tarishning texnik rivoji

Avvalgi yillarda sportchilar og'irlikni ko'tarishda turli usullardan — "split snatch" (oyoqni oldinga va orqaga ochish bilan bajariladigan texnika) — foydalanganlar. Vaqt o'tishi bilan bu texnika o'z o'rnini yanada barqaror va kuchliroq texnika — "squat snatch" (chuqur cho'kish bilan ko'tarish) ga bo'shatdi. Bu usul og'irlikni yuqoriroq darajaga ko'tarishga imkon berganligi sababli ommalashdi.

1950–1980-yillar oralig'ida Sovet Ittifoqi, Bolgariya va GDR kabi mamlakatlar og'ir atletikada, ayniqsa dast ko'tarish bo'yicha, katta yutuqlarga erishdi. Ular trening metodikasini chuqurlashtirib, sportchilarning mushak tuzilmasi, kuch va tezlik o'rtasidagi bog'liqlikni ilmiy asosda o'rgandilar. Bu esa zamonaviy og'ir atletika nazariyasining shakllanishiga olib keldi.

O'zbekistonda dast ko'tarishning rivoji

Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston og'ir atletika sport turini milliy darajada rivojlantirishga kirishdi. Bu jarayonda dast ko'tarish bo'yicha ham iqtidorli sportchilar yetishib chiqdi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Osiyo va jahon miqyosidagi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, bu sport turining ommalashishiga hissa qo'shdilar. So'nggi yillarda yoshlar o'rtasida o'tkazilayotgan mahalliy va xalqaro turnirlar orqali dast ko'tarishga qiziqish yanada ortib bormoqda.

Dast ko'tarish harakati ko'p asrlik tarixga ega bo'lib, kuch va texnikaning uyg'unlashgan shaklidir. Uning rivojlanish tarixi nafaqat sportchilar, balki murabbiylar, olimlar va sport tashkilotlarining yondashuvlariga chambarchas bog'liqdir. Bugungi kunda esa bu sport harakati faqatgina jismoniy kuch emas, balki ilmiy asoslangan yondashuvni ham talab qiladigan yuksak texnik harakat sifatida e'tirof etiladi.

Dast ko'tarish (snatch) og'ir atletikadagi eng texnik jihatdan murakkab harakatlardan biri hisoblanadi. Bu harakatda sportchi og'irlikni yerga qo'ymay, uni bir harakatda to'g'ridan-to'g'ri bosh uzra ko'taradi va barqaror holatda ushlab turadi. Harakatning mukammal bajarilishi ko'plab biomekanik elementlar, mushaklar guruhi va koordinatsiyaning uyg'un ishlashiga bog'liq.

Dast ko'tarishda fiziologik aspektlar

Dast ko'tarish — bu yuqori darajadagi jismoniy kuch, tezlik, koordinatsiya va muvozanatni talab qiluvchi harakatdir. Uni bajarishda bir nechta mushak guruhlar, asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi va boshqa fiziologik jarayonlar bir vaqtning o'zida faol ishtirok etadi. Shu sababli, bu bo'limda dast ko'tarish mashqi vaqtida inson organizmida sodir bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar tahlil qilinadi.

Mushaklar faoliyati va kuch ishlab chiqarish

Dast ko'tarishda asosan quyidagi mushak guruhlar faol ishtirok etadi:

- Quadriceps (son oldi mushaklari): Shtangani yerdan ko'tarishda tizzalarni ochish orqali asosiy harakatni ta'minlaydi.

- Gluteus maximus (orqa chanoq mushaklari): Tiklanish va yuqoriga surish harakatida muhim rol o'ynaydi.

- Hamstrings (son orqa mushaklari): Orqaga tortish va muvozanatni saqlashda ishtirok etadi.

- Trapezius va deltoidlar (elka mushaklari): Shtangani bosh uzra ko'tarishda ishlaydi.

- Erector spinae (umurtqa mushaklari): Harakat davomida orqaning tik holatini saqlaydi.

Dast ko'tarishda kuch ishlab chiqarish jarayoni portlovchi harakatlar orqali amalga oshadi. Mushaklar qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilishi kerak. Bu jarayon anaerob (kislorodsiz) metabolizm orqali energiya olishga asoslanadi.

Energiyani ishlab chiqarish tizimlari

Dast ko'tarishda energiya ishlab chiqarish asosan ATP-PC (adenozin trifosfat-fosfokreatin) tizimi orqali amalga oshadi. Bu tizim qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi harakatlarda asosiy manba hisoblanadi.

- Anaerob alaktat tizimi: 0–10 soniyali portlovchi kuch harakatlari uchun javob beradi.

- Aerob tizim: Tiklanish jarayonida, ya'ni harakatlar oralig'ida faol bo'ladi.

Asab-mushak tizimi faolligi

Og'ir atletika, xususan dast ko'tarish mashqi sportchidan maksimal mushak faolligini talab qiladi. Bu mushaklar bilan markaziy asab tizimi o'rtasidagi uyg'unlikni anglatadi.

- Neyromuskulyar muvofiqlashtirish: Harakatlar orasidagi aniqlik va vaqtning sinxronligi.

- Motor birliklarining faolligi: Kuchli sportchilar bir vaqtning o'zida ko'proq motor birliklarini faollashtira oladi.

- Markaziy asab tizimi (MAT): Harakatni rejalashtirish va tez reaksiya qilish qobiliyatini boshqaradi.

Yurak-qon tomir tizimi va nafas olish

Garchi dast ko'tarish qisqa davom etadigan harakat bo'lsa-da, u yurak-qon tomir tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi:

- Yurak urish tezligi keskin oshadi.

- Qon bosimi vaqtincha ko'tariladi (ayniqsa, kuchli zo'riqish paytida).

- Nafas olish ritmi kuchayadi, ayniqsa, og'irlik ko'tarilganidan so'ng tiklanish fazasida.

Gormonal javoblar

Dast ko'tarish vaqtida tanada anabolik (mushtlashuvni rag'batlantiruvchi) gormonlar ajralib chiqadi:

- Testosteron: Mushak massasining ko'payishi va kuch oshishiga yordam beradi.
- O'stirish gormoni (GH): To'qimalarni tiklaydi, mushaklarning hajmini oshiradi.
- Adrenalin va noradrenalin: Reaksiya tezligini va kuch ishlab chiqarishni oshiradi.

Jarohatlar xavfi va fiziologik cheklovlar

Agar dast ko'tarish noto'g'ri texnika yoki haddan tashqari og'ir yuk bilan bajarilsa, quyidagi jarohatlar xavfi oshadi:

- Bel va umurtqa sohasida shikastlanish.
- Tizzalarda zo'riqish natijasida og'riqlar.
- Elka bo'g'imlarida cho'zilishlar.

Shu sababli, mashg'ulotlar oldidan yaxshi isinish, texnikani puxta o'zlashtirish va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Dast ko'tarish sportchi organizmiga kompleks tarzda ta'sir ko'rsatadi: mushaklar, asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi va gormonal tizim sinxron ishlaydi. Ushbu fiziologik jarayonlarni to'g'ri tushunish murabbiy va sportchilar uchun trening jarayonlarini yanada samarali rejalashtirishga xizmat qiladi. Bu, o'z navbatida, sportchining natijalarini yaxshilash va jarohatlardan himoyalash imkonini beradi.

REFERENCES

1. Xasanov, A. (2018). *Og'ir atletikada texnik va taktik tayyorgarlik asoslari*. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. Yo'ldoshev, R. (2020). *Sport mashg'ulotlarining nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: Sharq nashriyoti.
3. Karimov, N. (2017). *Yosh sportchilarni og'ir atletikaga tayyorlash metodikasi*. Samarqand: SamDU jismoniy tarbiya fakulteti.
4. Axmedov, B. (2021). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. Farg'ona: FDU nashriyoti.
5. International Weightlifting Federation (IWF). (2020). *Technical and Competition Rules & Regulations*. Lausanne, Switzerland.