

POWERLIFTING SPORT TURI VA UNING O'ZBEKISTONGA KIRIB KELISHI.

Jumayev Sirojiddin Saydullo o'g'li

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7321968>

Annotatsiya: Sport. Ushbu so'z bugun biz uchun nimani anglatadi? Ehtimol, har birimiz kamida bir marta biron bir sport turi bilan shug'ullanganmiz. Bu sog'lig'ingizni yaxshi holatda saqlash, rivojlantirish va kuchliroq va bardoshli bo'lishning ajoyib usuli. Ushbu maqolada sportning yana bir turi bo'lgan Powerlifting haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Powerlifting , bodibilding , Uilks formulasi , " Strength Set " , IPF .

Albatta, sport har xil bo'lishi mumkin, bu har doim ham nafaqat mushaklarni va jismoniy kuchni pompalamoqchi emas. Ammo shunga qaramay, har bir bola hayotida kamida bir marta shu maqsadda sport bilan shug'ullangan. Va bu haqda biz nimani bilamiz? Mushak massasini olish uchun qaysi sport turlari yaxshiroq? Ha, har bir kishi asta-sekin ba'zi mushak guruhlarini rivojlantiradi, ammo maqsadga muvofiq ravishda massani ko'paytirish va ko'payish uchun qiyin sport turlari zarur. Biror kishi kuch texnikasi bilan shug'ullanadiganlar.

Pauerlifting ([inglizcha](#): *powerlifting* ; *power* - " kuch, qudrat " + *lifting* - " ko'tarish ") yoki uchkurash kuchi — bu kuch talab etiladigan sport turi bo'lib, uning mohiyati sportchi uchun eng og'ir vazn qarshiligini yengib o'tishdir.

Pauerlifting uch kurash kuchi deb ham yuritiladi. Buning sababi shundaki, bu musobaqalash yo'nalishi uchta mashqni o'z ichiga oladi: shtangani orqaga olib o'tirish (aniqrog'i, kurakning yuqori qismida), yotgan holatda gorizontol kursida toshni ko'tarish va toshni siljitish — bu mashqlarning jami sportchining malakasini bildiradi.

Bodibildingdagi bu uchta mashq "muhim" yoki oddiy qaralganda "asosiy" sanalib, chunki shu jarayon bajarilganda bir vaqtning o'zida bir nechta bo'g'inlar va u yoki bu darajada deyarli barcha mushaklar ishga tushadi. Ushbu mashqlar boshlang'ich sportchilarga umumiy mushak hajmini olish va kuchni rivojlantirish uchun tavsiya etiladi.

Pauerliftingda, bodibildingdan farqli o'laroq, tananing go'zalligi va mutanosibligi emas, balki kuch ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega. Ammo ko'pgina mashhur bodibildingchilar (masalan, [Arnold Shvarsenegger](#), Ronni Koulmen, Franko Kolombolar) pauerlifting bilan shug'ullanishgan yoki bir vaqtning o'zida ikkala sport turi bo'yicha mashg'ul bo'lishgan.

Bir xil vazn toifasidagi sportchilarning ishtirok etishlaridan oldin ko'rsatkichlari taqqoslanadi. Hisob natijasi uchta mashqda olingan umumiy maksimal vaznga asoslanadi. Bir xil vazn ko'rsatkichiga ega bo'lganlarga nisbatan kamroq vaznga ega bo'lgan sportchilar g'alabaga erishadi. Turli vazn toifalaridagi sportchilarni taqqoslashda Uilks formulasi, Glossbrenner (WPC-WPO) formulasi yoki Shvars/Meloun formulasi (MPA-Milliy pauerlifting assosiasiyasi), shuningdek IPFko'zoynaklari (IPF federasiyasida) qo'llaniliishi mumkin.

Pauerliftingda bir nechta dominant federatsiyalar mavjud bo'lganligi sababli ularning o'z standartlari mavjud. Sizga ularning barchasi haqida tartibda aytib beramiz. Asosiy federatsiyalardan biri bu IPF. Sport nomlari shu yoshdan boshlab olinadi:

- Xalqaro sport ustasi (MSMK) - o'n yetti yoshidan.
- Sport ustasi (MS) - o'n olti yoshidan.
- 1,2,3 toifalari va sport ustaligiga nomzod - o'ntadan.

Pauerlifting og'ir atletikachilarning asosiy harakatlardagi samaradorligini oshirish uchun qo'llanadigan mashqlardan vujudga kelgan. Dastlab, mashqlar to'plami va tartibi zamonaviylardan farq qilar edi - hozirgi kunda tanish bo'lgan o'tirish, o'tirg'ichda press, ko'tarma bosim, shuningdek, pauerliftingga tik turgan holda qo'llarni tosh bilan bilan bukish (bisepsga ko'tarish), o'tirgan holatda toshni boshning orqasidan o'tkazish va hokazo kiradi. Bu "g'ayritabiiy" og'ir atletika mashqlar nuqtai nazaridan olib qaralganda 40-50-yillarning oxiriga borib taqaladi. XX asr bu sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshlandi va G'arbda mashhurlikka erishdi. 50-60-yillarga borib, pauerlifting zamonaviy shaklda rivojlana boshladi. [1960](#)-yillarning o'rtalariga kelib musobaqa qoidalari belgilandi va milliy darajadagi chempionatlar muntazam o'tkazila boshlandi.

[1950](#)-yillarning oxirida Britaniyada pauerliftingning " Strength Set " deb nomlangan o'ziga xos shakli mavjud bo'lib, uning tartibi biceps ko'tarish, yotgan va o'tirgan holatda press qilishdan iborat edi. [1964](#)-yilda birinchi norasmiy [AQSH \(York, Pensilvaniya shtatlarida\)](#) chempionati bo'lib o'tadi. Amateur Athletic Union (AAU) [1965](#)-yilda birinchi milliy chempionatni o'tkazadi, unda o'tirg'ichda presslash, o'tirgan holatda tosh ko'tarish, tik turgan holatda tosh ko'tarish allaqachon raqobatbardosh mashqlar sirasiga kirgandi.

[Xalqaro pauerlifting federasiyasi](#) (IPF) [1972](#)-yil noyabr oyida tashkil etildi va bir yil o'tgach, birinchi jahon chempionati [1973](#)-yil noyabr oyida bo'lib o'tadi^[1]. [1980](#)-yilda Louelle shahrida ([Massachusetts](#), AQSH) ayollar ilk marta

jahon chempionatida ishtirok etishadi va [1989](#)-yilda IPF erkaklar va ayollar chempionatlari birlashtiriladi.

[1986](#)-yilda Butunjahon pauerlifting kongressi vujudga keladi va keyinchalik boshqa muqobil xalqaro tashkilotlar ham paydo bo'la boshlaydi.

Xalqaro pauerlifting tashkilotlari soni ayni kunda doimiy ravishda o'sib bormoqda, ammo jahon pauerliftingiga xos bo'lgan markazsizlashtirishga qaramay, Xalqaro pauerlifting federatsiyasi (IPF) eng mashhur va ommabop bo'lib qolmoqda. IPF Jahon o'yinlari assosiasiyasi va Xalqaro sport federatsiyalari Bosh assambleyasiga a'zosi bo'lgan yagona xalqaro pauerlifting tashkiloti hisoblanadi. [2004](#)-yilda uzoq davom etgan jarayondan so'ng IPF WADA kodeksini imzoladi; [1963](#)-yildan pauerlifting "og'ir atletika" singari [Paralimpiya o'yinlari](#) dasturiga kiritilgan, [1992](#)-yildan esa — pauerlifting sifatida. Paralimpiya o'yinlari dasturida mashqning bir turi mavjud – yotgan holatda tosh ko'tarish. Ishtirokchi-mamlakatlar soni 115 ta bo'lib, ayollar birinchibor [2000](#)-yilgi Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishgan.

Pauerlifting federatsiyalar soni bo'yicha ulkan sport turi bo'lganligi sababli, ko'plab musobaqalar mavjud. Ularning aksariyati mahalliy darajada. Jahon chempionati har yili o'tkaziladi va IPF tomonidan tashkil etiladi. Ushbu musobaqaning ikkita yo'nalishi mavjud: maxsus jihozlar bilan va ularsiz. Turnirlar erkaklar va ayollar musobaqalariga bo'linadi. Shuningdek, 1978 yildan buyon erkaklar o'rtasida Evropa chempionati, 1983 yildan esa ayollar o'rtasida o'tkazilmoqda.

Parchalanish sababli pauerlifting hali ham Olimpiya sport turlari ro'yxatiga kiritilmagan. Ammo ushbu sport turi Xalqaro olimpiya qo'mitasi tomonidan tashkil etiladigan Jahon o'yinlarida namoyish etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Брукс Кубик Тренинг динозавров. — 277 с.
2. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. — 1998. — 26 с.