

**ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ  
ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ТЯЖЕЛОЙ  
АТЛЕТИКЕ**

*Разыкова Динара Акрамовна*

*Наманган давлат педагогика институти, магистр*

*Email: [dinararazykova79@gmail.com](mailto:dinararazykova79@gmail.com)*

***Аннотация:** Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике является одним из основополагающих факторов, определяющих эффективность тренировки и безопасность спортсмена. Правильная техника способствует не только достижению высоких спортивных результатов, но и предотвращению травм. Неправильное выполнение движений может привести к снижению результатов и увеличению риска травм. В данной статье рассматриваются основные факторы, влияющие на формирование правильной техники в тяжелой атлетике, включая физическую подготовленность атлета, его анатомо-физиологические особенности, психологическое состояние, а также роль тренера и методiku обучения. Также анализируются современные подходы к обучению технике, такие как использование видеоматериалов, индивидуальные тренировки и адаптация программы в зависимости от особенностей каждого спортсмена. Учетывание этих факторов способствует не только достижению высоких спортивных результатов, но и обеспечению безопасности при выполнении упражнений.*

***Ключевые слова:** техника выполнения упражнений, тяжелая атлетика, физическая подготовленность, анатомо-физиологические особенности, психологическое состояние, тренер, методика обучения, видеоматериалы, индивидуальные тренировки, адаптация программы, безопасность, спортивные результаты.*

**Annotatsiya:** Og'ir atletikada mashqlarni to'g'ri bajarish texnikasi treningning samaradorligini va sportchining xavfsizligini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir. To'g'ri texnika nafaqat yuqori sport natijalariga erishishga, balki jarohatlarning oldini olishga ham yordam beradi. Harakatlarni noto'g'ri bajarish natijalarni pasaytirishi va jarohat olish xavfini oshirishi mumkin. Ushbu maqolada og'ir atletikada to'g'ri texnikaning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar ko'rib chiqiladi, jumladan sportchining jismoniy tayyorgarligi, uning anatomik-fiziologik xususiyatlari, psixologik holati, shuningdek, trenerning roli va ta'lim metodikasi. Shuningdek, texnikani o'rgatishdagi zamonaviy yondashuvlar, masalan, video materiallardan foydalanish, individual mashg'ulotlar va har bir sportchining xususiyatlariga qarab dasturani moslashtirish kabi metodlar tahlil qilinadi. Ushbu omillarni hisobga olish nafaqat yuqori sport natijalariga erishishga, balki mashqlarni bajarishda xavfsizlikni ta'minlashga ham yordam beradi.

**Kalit so'zlar:** mashqlarni bajarish texnikasi, og'ir atletika, jismoniy tayyorgarlik, anatomik-fiziologik xususiyatlar, psixologik holat, trener, ta'lim metodikasi, video materiallar, individual mashg'ulotlar, dasturani moslashtirish, xavfsizlik, sport natijalari.

**Annotation:** The technique of performing exercises in weightlifting is one of the fundamental factors determining the effectiveness of training and the safety of the athlete. Proper technique contributes not only to achieving high sports results but also to preventing injuries. Incorrect execution of movements can lead to a decrease in performance and an increased risk of injury. This article examines the main factors influencing the formation of correct technique in weightlifting, including the athlete's physical fitness, anatomical and physiological characteristics, psychological state, as well as the role of the coach and training methods. It also analyzes modern approaches to teaching technique, such as the use of video materials, individual training sessions, and program adaptation based on the individual characteristics of each athlete. Considering these factors contributes

*not only to achieving high sports results but also to ensuring safety when performing exercises.*

***Keywords:** exercise technique, weightlifting, physical fitness, anatomical and physiological characteristics, psychological state, coach, training methodology, video materials, individual training, program adaptation, safety, sports results.*

## **ВЕДЕНИЕ**

Тяжелая атлетика требует от спортсменов высокой технической подготовки и способности выполнять упражнения с максимально возможной нагрузкой.

Техника выполнения упражнений в тяжелой атлетике — это основа эффективной тренировки и залог безопасных достижений спортсмена. Правильная техника не только способствует повышению спортивных результатов, но и играет ключевую роль в предотвращении травм, что особенно важно при работе с большими весами. Недооценка значимости правильной техники или ее игнорирование может привести к серьезным последствиям, таким как ухудшение показателей, травмы опорно-двигательного аппарата и снижение общей эффективности тренировочного процесса.

В тяжелой атлетике, где точность и корректность выполнения движений имеют первостепенное значение, на формирование правильной техники влияет целый ряд факторов. К ним относятся физическая подготовленность спортсмена, его анатомо-физиологические особенности, психологическая устойчивость, а также роль тренера и методические подходы, применяемые в обучении [2].

Успешная реализация тренировочного процесса зависит от глубокого понимания этих факторов и правильного их учета. Специально подобранные методики обучения, использование современных технологий (например, видеоматериалов для анализа техники) и индивидуальный подход

к каждому атлету могут значительно улучшить эффективность тренировок и ускорить процесс освоения правильной техники.

Данная статья направлена на изучение ключевых факторов, влияющих на формирование правильной техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике. В работе рассматриваются физические, анатомо-физиологические, психологические аспекты, а также роль тренера в процессе обучения и повышения качества выполнения упражнений.

**Физическая подготовленность спортсмена.** Физическая подготовленность атлета является основой для формирования правильной техники выполнения упражнений. Силовая подготовка, выносливость, гибкость и координация — все эти аспекты напрямую влияют на возможность правильно и безопасно выполнять движения в тяжелой атлетике. Атлеты с хорошей физической подготовленностью способны легче адаптироваться к сложным техническим аспектам упражнений и избегать ошибок в технике.

**Анатомо-физиологические особенности.** Каждый спортсмен имеет свои анатомо-физиологические особенности, такие как длина рук и ног, структура костей и суставов, что может оказывать влияние на форму выполнения упражнений. Например, атлеты с длинными руками могут испытывать трудности при выполнении жима или рывка, так как требуется больше усилий для достижения необходимой амплитуды движений. В таких случаях важно адаптировать технику, учитывая индивидуальные особенности [4,5].

**Психологическое состояние спортсмена.** Психологическое состояние атлета оказывает существенное влияние на его способность к обучению и выполнению упражнений с правильной техникой. Страх перед нагрузками или стресс могут привести к ошибкам в технике. Психологическая подготовка, уверенность в собственных силах, мотивация и способность концентрироваться во время тренировки являются ключевыми факторами, определяющими успешное освоение правильной техники.

**Роль тренера и методика обучения.** Тренер играет ключевую роль в процессе формирования правильной техники. Он должен не только правильно оценить физическую и психологическую подготовленность атлета, но и разработать индивидуальную методику обучения, которая будет соответствовать особенностям спортсмена. Это может включать в себя корректировку техники, рекомендации по улучшению силы и гибкости, а также помощь в устранении ошибок в выполнении упражнений.

**Методики обучения и тренировки.** Использование современных методик и технологий в тренировочном процессе способствует более быстрому и эффективному освоению правильной техники. Включение видеоанализа, специализированных тренажеров, а также регулярное использование обратной связи (например, при помощи видеозаписей) позволяет тренерам и спортсменам отслеживать прогресс и корректировать технику в реальном времени.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Формирование правильной техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике — это многогранный процесс, который зависит от множества факторов. Физическая подготовленность, анатомо-физиологические особенности, психологическое состояние, а также роль тренера и используемые методики обучения играют важную роль в успешном освоении техники. Учитывая все эти факторы, можно значительно повысить эффективность тренировочного процесса, а также минимизировать риск травм.

Формирование правильной техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике является неотъемлемой частью успешной тренировки и достижений в этом виде спорта. Техника, основанная на правильном выполнении движений, не только способствует улучшению спортивных результатов, но и минимизирует риск травм, что особенно важно при работе с большими весами.

Основными факторами, влияющими на развитие правильной техники, являются физическая подготовленность спортсмена, его анатомо-физиологические особенности, психологическое состояние и, конечно же, квалификация тренера. Индивидуальный подход к каждому атлету, учет его особенностей и использование современных методов обучения, таких как видеоматериалы и анализ техники, играют ключевую роль в обучении правильному выполнению упражнений.

Также важно отметить, что психологическая стабильность и уверенность спортсмена в своих силах влияют на способность сосредоточиться на правильности выполнения движений и избегать ошибок. Таким образом, успешное освоение техники в тяжелой атлетике требует комплексного подхода, включающего физическое, психологическое и методическое взаимодействие [7].

В заключение, успешное выполнение упражнений в тяжелой атлетике невозможно без учета всех вышеперечисленных факторов. Системный и научно обоснованный подход к тренировке, использование современных методик и технологий анализа, а также эффективная работа тренера способствуют не только достижению высоких спортивных результатов, но и обеспечению безопасности спортсменов.

### **ИСПЬЛЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.
2. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.
3. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.

4. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
5. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.
6. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
7. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.
9. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
11. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.
12. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
13. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL

- QILISH VA O'QITKAZISHNING SAMARADORLIGI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 99-102).
14. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). VALEBOLCHILARNI TAYYORLASHDA RIVOJLANTIRUVCHI-MASHQLANTIRUVCHI TA'SIRLARNI ASTA-SEKIN OSHIRIB BORISH TAMOYILINING O'ZIGA TA'ALUQ. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 87-89).
  15. Vaxabov, I. X. (2022). JUDO SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 250-254.
  16. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.
  17. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. Экономика и социум, (6-1 (121)), 160-166.
  18. Muhtorjon ogli, I. A. (2023). THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS. Scientific Impulse, 1(9), 68-71.