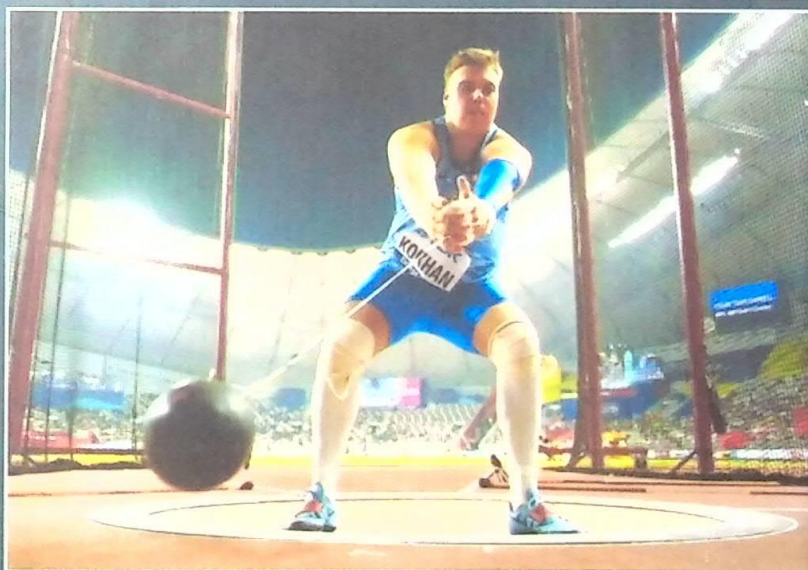


7A2
X32

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH YENGIL ATLETIKA ULOQTIRISH TURLARI



B. Sh. Xaydarov

7A2
X 32

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIYOSHLAR
SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

XAYDAROV B. SH.

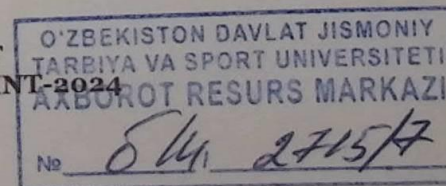
**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH**
(YENGIL ATLETIKA ULOQTIRISH TURLARI)

O'quv qo'llanma

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining
2022-yil 28 - dekabrda 428 - I/CH - sonli buyrug'iga asosan
610 10300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)) ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami O'Q-0000008

TOSHKENT
MAKON SAVDO PRINT-2024



UO'K: 796.325(075.8)
KBK: 75.566ya73

«Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika uloqtirish turlari)»: O'quv qo'llanma /Xaydarov B. SH.: T - "MAKON SAVDO PRINT" 2024 – 165 bet.

Taqrizchilar:

M.S.Olimov – Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, p.f.n.,

N.T.To'xtaboyev - O'DJTSU huzuridagi jismoniy tarbiya va sport instituti direktori o'rinbosari, p.f.n., professor.

Mazkur o'quv qo'llanma yengil atletika bo'yicha zamonaviy adabiyotlar, Jahon yengil atletikasining musobaqa qoidalari, hujjatlari va yengil atletika sohasida amaliy tajribalar asosida yaratilgan bo'lib, barcha ma'lumotlar dolzarb hamda nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Ushbu o'quv qo'llanma O'zDJTSU yengil atletika ixtisosligi talabalari, BO'SM, IBO'SM, Olimpiya va parolimpiya sport kollejlari va sport sohasida faoliyat yuritayotgan oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylari uchun mo'ljallangan.

ISBN: 978-9910-766-33-6

© "MAKON SAVDO PRINT", 2024
© Xaydarov B. SH, 2024

KIRISH

Yurtimiz o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng hozirgi kungacha jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda. Bu borada juda katta ishlar amalga oshirildi. Sportchilarimiz osiyo va jaxon maydonlarida yuqori natijalarga erishib kelmoqda. Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan deyarli barcha turlar yurtimizda rivojlanib kelmoqda va shu qatori Yengil atletika sport turi ham yuqori darajada rivojlanmoqda. Yengil atletika sport turi ommaviy sport turlaridan biri hisoblanib ushbu sport turi bilan Respublikamizda maktab o'quvchilari, akademik litsey va kollej o'quvchilari, institut va universitetlarning talabalari, harbiy xizmatdagi askarlar va ofitserlar, ko'ngilli sport jamiyatlari ming-minglab kishilar shug'ullanishadi. Bu sport turining bunday ommaviy tus olishi, respublikamiz Prezidenti va xukumatning O'zbekistonda jismoniy tarbiya harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish xalqimizning jismoniy barkamol bo'lib o'sishiga, ularning salomatligini mustahkamlashga, yoshlarni vatan himoyasiga va mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har-xil yoshdagi va jinsdagi bolalar va kattalarda yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Bu mashqlarni ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarish mumkin.

Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanganlarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi.

Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur.

Dunyo yengil atletika nazariyasi va uslubiyati amaliyotida uloqtiruvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik, psixologik, intellektual va funksional tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullarni o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etish hamda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish yuzasidan ko'plab ilmiy izlanishlar o'tkazilgan Hozirgi vaqtda uloqtirish turlarida natijalarning jadal o'sishi mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan iqtidorli sportchilarni izlab topish barobarida o'quv-mashg'ulotlar jarayonini tashkil etish tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Sport turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, shu bilan birga bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamon talablariga mos, kuchli raqobatga kirisha oladigan yuksak mahoratli mutaxassislarni tarbiyalash masalasi bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi oldida turgan kechiktirib bo'lmaz vazifalardan sanaladi.

Bugungi kunda ta'lim sohasida o'ziga xos islohotlarning amalga tadbiiq etilishi, ularni ijrosini ta'minlash bo'yicha ilmiy maskanlarda qator izlanishlar va tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Ayniqsa, hozirgi vaqtda sport turlarini o'qitish va o'rgatish jarayoniga ilg'or xorijiy tajribalar asosida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali ta'lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 23 turi erkaklar, 25 turi ayollar uchun Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Ushbu Olimpiya o'yinlari dasturiga yengil atletik uloqtirish turlaridan nayza, disk, yadro xamda bosqon snaryadlarini uloqtirishlar kiritilgan.

Yengil atletikaning uloqtirish turlarida yuqori sport texnikasiga har tomonlama maqsadli jismoniy tayyorgarlik asosida erishiladi. Shu sababli sport pedagogik maxoratini oshirishda asosiy e'tiborni yaxshi o'ylab chiqilgan, xususan, maqsadga yo'naltirilgan mashqlarni qo'llashga qaratish lozim.

1. BOB. SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH FANIGA KIRISH, MAQSAD VAZIFALARI.

1.1. Sport pedagogik mahoratini oshirish faniga kirish, maqsad va vazifalari.

Mamlakatimizda ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning tub negizida o'sib kelayotgan navqiron yosh avlod vakillarini har tomonlama ham ma'nan, ham jismonan etuk qilib tarbiyalash, zamonaviy bilim va ko'nikma malakalarini egallash hamda yuksak ilmiy salohiyat sohibi bo'lishini ta'minlash kabi aniq maqsadli vazifalar yotadi. Xususan, yurtimiz oliy ta'lim muassasalarida o'qitilayotgan fanlar ichida Sport pedagogik mahoratini oshirish fani O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ixtisoslik talabalariga qolaversa, oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat va sport fakulteti talabalariga va olimpiya zaxiralari kollejlari tarbiyalanuvchilariga o'qitilishini nazarda tutib, mazkur fanning mazmunini yoritish ahamiyatlidir.

Ushbu fan yengil atletikachilarning sport pedagogik mahoratini oshirish fanining asosiy fundamenti bo'lib, u birinchi kursning birinchi semestrndan to'rtinchi kursning sakkizinchi semestriga qadar o'qitiladi. Sport pedagogik mahoratni oshirish (yengil atletika) fanining maqsadi talabalarga yengil atletika sport turning amaliy asoslari, yengil atletika turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashki letish, mashg'ulotlarni olib borish va rejalashtirish asoslarini o'rgatadi. Sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari, vosita usullariri, tayyorgarlik turlari, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va mashgulot yuklamalarini tuzilishi. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, yugurish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, uloqtirish turlari bo'yicha

mashg'ulotlarni tashkil qilish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, musobaqa qoidasi va hakamlik qilish amaliyotini o'rganish kabi jihatlarni o'z ichiga qamrab oladi.

1.2. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.

Sportcha uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga rioya qilib, asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir. Uloqtirishdan – g'ayrisiklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab – mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Sport snaryadlarining uzoqroqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga anchagina bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexanikaning umumiy qonunlariga bo'ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruksiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab, uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi. Har qanday jismning uchishi masofasining uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog'liq.

Mexanikadan ma'lumki, havosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytirib, buni og'irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo'linganiga teng, ya'ni:

$$S = \frac{v^2}{g} \sin 2\alpha$$

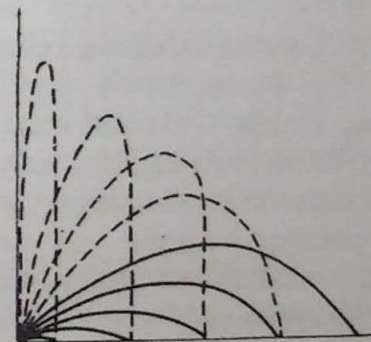
unda:

- v – jismning boshlang'ich uchish tezligi,
- α – uchib chiqish burchagi,
- g – og'irlik kuchining tezlanishi.

Bu qonuniyatlar sportcha uloqtirish uchun ham taalluqlidir.

Ammo bunda havo qarshiligini, snaryadning uchib chiqish joyi bilan yerga tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, burcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishini oshirishning asosiy omili bo'lib boshlang'ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir (9,81 m/sek.). Uchib chiqish burchagini oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib, u 45° ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan uning uchish traektoriyasi ham o'zgaradi: traektoriya tikroq va balandroq bo'lib, gorizont masofa kamayadi (1-rasm).



1-rasm.

Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib uloqtirilgan jism uchish uzoqligining uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish chizmasisi.

Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib otganda, uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish juda muhim. Disk va nayza uloqtirish, qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tutish

va uloqtirishning barcha fazalarining muhim ahamiyati bor. Xar xil snaryadlarni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarni aniqlash mumkin.

Snaryadni ushlash. Snaryadni qo'lda to'g'ri tutish va uni uloqtirish paytida olib yurish snaryadning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga (ayniqsa oxirgi kuch berishda) – kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l mushaklari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak.

Snaryadni tutish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga, ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq. Mana shu talablarni hisobga olib, texnikasi quyida tasvirlangan barcha uloqtirish turlarida snaryadni qanday tutish ma'qul ekanini tushuntirsa bo'ladi.

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish fazalari.

Aylanib uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda, yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi. Yugurib kelish deganda snaryad tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad – butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Bosqon uloqtirishda bu harakatlar (snaryadni aylantirish) aylanma harakatlar boshlaguncha bosqon shariga katta tezlik berishga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta-kichikligiga bog'liq.

Markazdan qochuvchi kuch snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini

qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kg.gacha etishi mumkin (P.L.Limar).

Markazdan qochuvchi kuch oshishi bilan unga teng bo'lgan (lekin qarama-qarshi yo'nalgan) markazga intiluvchi kuch ham oshadi. Asbobni tutib qolish uchun uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori xuddi ana shuning o'zidir. Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasini to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'linganiga teng:

Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadning uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish vaqtida snaryadga beriladigan tezlik (to'g'ri chiziqli) o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanish radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat tizimning aylanish o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liqdir (yugurib kelishda uloqtiruvchi snaryad bilan yagona tizim xosil qiladi- da, uloqtiruvchiga ta'sir etayotgan tezlanish snaryadga ham ozmi-ko'pmi o'tadi).

Bir xil burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, uloqtiruvchi, aylanayotganda, tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan, snaryadni aylanish markazidan uzoqlashtirish hisobiga harakat miqdorini oshirishi mumkin. Bunday imkoniyatni to'liq ishga solib bo'lgandan keyin, burchak tezligini oshirishga intilish mumkin.

Bunday xulosaga kelish sababi – gavdaning aylanish tezligi maksimalga yaqinlashuvi bilan harakatni nazorat qilish juda qiyinligidadir. Shuning uchun uloqtiruvchi o'zining vestibulyar apparatini juda ham yaxshi chiniqtirgan bo'lishi va mushaklarini bo'shashtirishni boshqara bilishi zarur.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib, snaryadning (bosqon, disk) aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun

ham bosqonni dastlabki silkitishni, aylanishni va oxirgi kuch berishni bosqon sharini aylanish o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Garchi disk uloqtirishda ilgarilab boruvchi harakatning aylanma harakatga nisbati bosqon uloqtirishdagidan katta bo'lishiga qaramay, bunda ham xuddi shunday qilaverish kerak.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi, chunki yugurib kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi (yakka tayanch, qo'sh tayanch va tayanchsiz fazalar). Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anchagina farq qiladi, ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha etishi kerak.

Snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining olg'a siljishi oxirgi kuchlanish oldidan sekinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi (shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi ham) taxminan joydan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi, ya'ni oxirgi kuch berish qanchalik mukammal bajarilmasin, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi (masalan, joydan turib itqitish bilan yugurib kelib (irg'ib) itqitishda yadroning uzoqqa borishidagi farq o'rta hisobda 1-1,5 m ga, disk uloqtirishda - 6-8 m ga, nayza uloqtirishda - 20-25 m ga etadi).

Snaryadni qo'ldan chiqarib yuborish, har doim oyoqlar yerga tayangan vaqtga to'g'ri kelishi kerak. Bu esa harakat sekinlashadigan payt demakdir.

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qolishi to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi. Uloqtirishda maksimal

uzoqlikka erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi, uning tezlik va kuch qobiliyatiga (uning mazkur bosqichdagi tayyorlik darajasiga) va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak.

Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganda o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishiga bog'liq (jismning ilgarilab boradigan harakatining kinetik energiyasi jism massasi bilan uning tezligi kvadrati ko'paytmasining yarmiga tengdir). Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir: uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda, oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. Yugurib kelib uloqtirishda, eng yuqori yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtash fazalari.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanishturli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryad harakati tezligini oshirish kata ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik biln uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadni ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari ko'p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to'liq foydalanish maqsadida u.o.m. bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. U.o.m. oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bukib qo'yilishi hisobida pasayadi. Bu paytda snaryad mo'ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin

qadar uzoqda bo'lishi (uning harakat yo'li bo'ylab) juda muhim.

Snaryad uchib chiqish nuqtasidan va oldindagi tayanch nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi. Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchining snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni snaryadga nisbatan sezilarli ildamlatishdan maqsad ham shu.

Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o'zgarish xarakteri umumiydir. Bu G.V.Vasilev fikricha quyidagicha bo'ladi:

1-Uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).

2-Tezlikning umumiy oshirilishi (tezlanib yugurib kelish).

3-Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).



2-rasm.

Snaryadni uloqtirishdan oldingi holat.

1-Yadro itqitishda; 2-Disk uloqtirishda; 3-Bosqon uloqtirishda; 4-Nayza uloqtirishda

4-Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlatib, gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish (uloqtirish holatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'rilab uloqtirish).

5-Olg'a intiluvchi va aylanma harakatlarning to'liq to'xtatilishi.

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o'zi o'zaro bog'liq bo'lib, uni uloqtiruvchining bir holatdan ikkinchi holatga oddiygina o'tishi deb bo'lmaydi. Bunda oyoqlar, gavda, uloqtiruvchi va bo'sh qo'l qanday holatda ekanining barcha detallari bir-biriga aloqador bo'lib, buning muhim ahamiyati bor. Masalan, har qanday uloqtirish turida ham snaryadni "tortish" jarayonida (3-rasm), uloqtiruvchi bukilgan holatdagidan ko'ra kuchliroq ish bajarishi uchun u gavdasini tezroq tiklashi muhim.

Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda mushaklar elastikligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakunlovchi fazada muhimdir.



3-rasm.

Uloqtirishdan oldin gavdani rostlash.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda.

Ma'lumki, mushaklar cho'zilgandan keyin o'z uzunliklarini tiklash (qisqarish) xususiyatiga ega. Mushaklarni cho'zish uchun qanchalik kuch sarflangan bo'lsa (ma'lum chegaragacha), ular qisqarayotganda shunchalik ko'p ish bajaradilar. Mushak cho'zadigan kuchni ko'paytirish, uning qisqarayotganda shunga yarasha ko'p ish bajarishiga, ya'ni uning qisqarish tezligi shunchalik ortishiga imkon beradi.

Shunday qilib, mushaklar elastikligidan foydalanishda ham uloqtiruvchilarning potensial imkoniyatlari bor ekan. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan mohirlik bilan foydalanishni, masalan, yadro itqituvchilar panja bilan yakunlovchi harakat bajargan paytda kuzatish mumkin. Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo'r kelib, panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho'ziladi.

Harakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning harakatining barmoqlarga bosimi kamayadi-da, bukuvchi mushaklar qisqarib, o'zlarining qisqarish kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o'tkazadilar.

Demak, cho'zilayotganda mushaklar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar (albatta, haddan ortiq cho'zilmasdan), ular qisqarish uchun shunchalik ko'p potensial kuchga ega bo'ladilar, ya'ni yadroni itqitish shunchalik samarali bo'ladi. Rost, unchalik rivojlanmagan mushaklar qarshilikni keraklacha samara bilan eng olmay qolishlari ham

mumkin. Lekin bizning tekshirishlar (D.Markov) shuni ko'rsatdiki, agar oldindan (dastlabki holatda) panja va barmoq mushaklari taranglansa, bunday holda ham anchagina samaraga erishish mumkin ekan. Buning sababi shuki, taranglangan mushaklarni cho'zish uchun (optimumgacha) katta kuch kerak bo'ladi, bu esa ularning qisqarish tezligi katta bo'lishi mumkin demakdir.

Barcha uloqtirish turlarida (bosqon uloqtirishdan tashqari, chunki bunda chap oyoq har doim yerda turishi kerak) oxirgi kuch berish chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar boshlanadi. Chap oyoqni yerga qo'ygunga qadar oxirgi kuch berish uloqtiruvchi gavdasini silkish tezligini saqlab boradigan sezilar-sezilmas harakatlardan iborat bo'ladi. Nisbatan yengilroq snaryadlarni (nayza, o'quv granati) uloqtirishda, tezlik kattaroq bo'lgani uchun bunday harakatlar ancha sezilarli bo'ladi.

Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq to'g'rilashga intilish degan so'z emas. Bunday harakat qilish ikkinchi oyoqni yerga qo'yish va snaryadga faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi.

Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekanidagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni yerga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi. Oyoqning bukilish miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklaridagi kuchga bog'liq.

Uloqtirishda sportchi oyoqlarining qanchalik tez va kuchli to'g'rilanishi hamda buni gavda va qo'l harakatlari bilan moslay bilish katta ahamiyatga ega. Uloqtirish vaqtida, avval yirik mushak guruhlari, keyin esa tez qisqarish qobiliyatiga ega bo'lgan kichik mushak guruhlari ishga tushsagina gavdani eng tez to'g'rilash mumkin. Bu harakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo'nalgan va asosan oyoqlarni

to'g'rilash bilan kuchaya boradigan olg'a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo'lishi kerak.

Shuning uchun barcha uloqtirish turlarida oxirgi kuch berish to'g'ri bajarilganda oyoqlar va uloqtiruvchi qo'lning to'g'rilanishi tugashi bilan bir paytda uloqtirish ham tugaydi (4-rasmlar).



4-rasm.

Uloqtirishlarda oxirgi kuch berish holati.

1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda;
4-Bosqon uloqtirishda.

Oxirgi kuch berishda qariyb hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'krak ham uloqtirish tomoniga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatidagi munosabatda ba'zan bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni yerga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir ettirish (masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta'sir etish) mumkin.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasi yuqoriroq ko'tarilishi zarur bo'lgani va shu nuqtada, ya'ni jism massasi hali "tayanib" turgan, lekin tayanchdan ajralayotgan paytda snaryadga biron

miqdor kuch ta'sir ettirib qolish ehtimoli bo'lgani uchun shunday qilinadi.

Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zarurati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda (har bir uloqtiruvchi shunga intilishi kerak) sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llanadi. Bu snaryad uchib chiqqandan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon beradi.

Nazorat savollari.

1. Uloqtirish texnikasi deganda nimani tushunasiz? 2. Uloqtirish turlarining qisqacha tarixini ayting.
3. Yadro itqitish texnikasi asoslari?
4. Nayza uloqtirish texnikasi asoslari?
5. Disk uloqtirish texnikasi asoslari?
6. Bosqon uloqtirish texnikasi asoslari?
7. Yadro itqitish o'rgatish uslubiyati vazifalari va qo'llaniladigan vositalar?
8. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati vazifalari va qo'llaniladigan vositalar?
9. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati vazifalari va qo'llaniladigan vositalar?
10. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati vazifalari va qo'llaniladigan vositalar?
11. Yadro itqitish mashg'uloti xususiyatini tushuntirib bering.
12. Nayza uloqtirish mashg'uloti xususiyatini tushuntirib bering.
13. Disk uloqtirish texnikasini shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlari xususiyatini tushuntirib bering.
14. Bosqon uloqtirish bilan shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlari xususiyatini tushuntirib bering.

2. BOB. YADRO ITQITISHNING RIVOJLANISH TARIXI, TEXNIKASI ASOSLARI, O'RGATISH USLUBIYATI, MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA MUSOBAQA QOIDALARI.

2.1. Yadro itqitishning qisqacha rivojlanish tarixi.

Yadro itqitish yengil atletikaning zamonaviy musobaqalar o'tkaziladigan turi sifatida shotlandlarning "toshni yelkadan masofaga itqitish" deb ataladigan xalq o'yinidan kelib chiqqan. 16 ingliz funti og'irligidagi (7,260 kg) tosh yoki temir, yoxud qo'rg'oshindan yasalgan yadro 7 ingliz funtiga teng o'lchamdagi (2,135 m) zarb bilan yugurib kelish maydonchasidan itqitilgan. Yugurib kelish uchun maydoncha ikkita parallel chiziqli bilan, kvadrat yoki aylana chiziqlari bilan cheklangan.

1866 yili Angliya birinchiligi g'olibi Frazer ko'rsatgan natija (10,62 m) yadro itqitish tarixidagi dastlabki muvaffaqiyatlardan biri hisoblanadi, ayrim mualliflar yadro itqitish bo'yicha jahon miqyosidagi yutuqlar ro'yxatini 1867 yilgi Angliya chempionatida muvaffaqiyat qozongan Dj.Stounning natijasi bilan (11,12 m) boshlaydilar. Biroq, bulardan ancha ilgari davr musobaqalarida ko'rsatilgan natijalar to'g'risidagi ma'lumotlar ham mavjud. Masalan, IAAF statistik ma'lumotnomasida 1827 yilda yadro itqitish bo'yicha professionallar orasida bo'lib o'tgan musobaqalardagi yutuqlar qayd etilgan – ingliz professional itqituvchisi Vilyam Gotfelou 11,43 m ko'rsatkich bilan g'olib chiqqan. O'sha davrdagi eng yuqori ko'rsatkich Xaris Ballaynning natijasi bo'lib, u 12,55 m ga teng edi (1842 y.). Kembrij shahri (Angliya) talabalari orasidagi musobaqa yakunlari havaskor sportchilarning muvaffaqiyatlari haqida ma'lumot beradi. Sport kolleji talabasi Xig Vilyams 1859 yil musobaqalarida 10,72 m natija bilan g'olib deb topildi, 1860 yilda esa Kembrij universiteti talabasi sifatida yadro itqitish musobaqalarida 10,97 m ko'rsatkich bilan g'alabaga erishdi.

Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAF o'zi tashkil etilgan 1912 yildan boshlab jahon rekordlarini rasmiy ravishda qayd etib bordi.

U IAAFga asos solinganidan keyin jahon yengil atletikachilari erishgan eng oliy yutuqlarni rekord sifatida tan ola boshladi.

IAAF ma'lumotlariga ko'ra yadro itqitish bo'yicha jahon rekordlari jadvali o'sha davrning buyuk sportchisi – ikki karra olimpiada chempioni, sakkiz karra jahon rekordchisi Ralf Ruz ko'rsatgan natijadan boshlanadi: 15,54 m ko'rsatkich 1909 yilda namoyish qilingan bo'lib, u 12 yil davomida zabt etilmadi.

1928 – Olimpiada yili boshlanishi bilan u AQSHlik Djon Kuk tomonidan yangilandi (15,55 sm). Niderlandiyaning Amsterdam shahridagi Olimpiada musobaqalarida esa germaniyalik yadro itqituvchi Emil Girshfeld 15,87 m natija ko'rsatib, rekord o'rnatdi. Xuddi shu olimpiada mavsumidagi keyingi musobaqalarda u jahon rekordi ko'rsatkichini 16,04 m ga etkazdi.

Yadro itqitish sport turi taraqqiyotining yuz yildan ortiq davom etgan tarixida jahon rekordi ikki barobardan ko'proqqa o'sdi. Sportchilar, murabbiylarning izlanishlari, yadro itqitish texnika-sining ilmiy asoslanishi tufayli rekord ko'rsatkichlar dinamikasi tobora takomillashib bordi. Agar rekordchilarning ismi-sharifini bir chekkaga surib qo'yadigan bo'lsak, yadro itqitish texnikasidagi o'zgarishlar yutuqlarning vaqti va erishish usuli bilan birga quyidagi bosqichlarga xos xususiyatlarni belgilaydi:

Birinchi bosqichda – yadro itqitish bir joyda turib amalga oshirilgan; ikkinchi bosqichda yadro itqituvchi snaryadning uchish yo'nalishiga yoni bilan sapchib-sapchib yugurib kelib, asosiy harakatini bajargan; uchinchi bosqichda tezlik olish, snaryadning parvozi yo'nalishiga orqa o'girib bajarilgan va nihoyat, to'rtinchi bosqichning xususiyati shuki, xuddi disk uloqtiruvchilarning harakatiga o'xshash, sportchining

burilishlari hisobiga snaryadga tezlik berilib, uning traektoriyasi uzaytirilgan.

Sapchib tezlik olib yoki snaryad yo'nalishiga orqa o'girgan holatda "sirg'alib" yadro uloqtirish texnikasini qo'llagan sportchilar Ulf Timmerman (NIR) – 23,06 m (1988 y.) hamda burilib yadro uloqtirish usulidan foydalangan G.Barns (AQSH) – 23,12 m (1990 y.) eng yuqori natijalarga erishdilar.

2.2 Yadro itqitish texnikasi.

Yadro itqitish chegaralangan doiradan (diametri 213,5 sm) zarb bilan kelib, yelkadan bir qo'l bilan bajariladi. Itqitishdan oldin dastlabki holatda yadro sportchining bo'yni yonida bo'lib, musobaqa qoidasiga binoan qo'lning shu holati sakrab-sakrab borish vaqtida o'zgartirilmasligi kerak. Itqitayotganda yadroni yelka chizig'idan orqaga tortish mumkin emas. Itqitib bo'lgandan keyin, uloqtiruvchi doira ichida qolishi kerak.

Itqitish yadrolari turli xil og'irlikda bo'lishi mumkin, ammo musobaqalarda qatnashuvchilarning jinsiga va yoshiga qarab, ma'lum og'irlikdagi (3, 4, 5, 6, 7, 260 kg) yadrolar ishlatiladi.

Yadroning qancha uzoqqa tushgani segmentning ichki raxidan yadro yerga tushganda qolgan izgacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi. Bir sportchining o'zi har gal bir xil optimal uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi tezligiga bog'liq bo'ladi.

Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang'ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

Yadro itqitishda hamma ma'qul ko'rgan sakrab borish usuli – itqituvchi qo'l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish deganda, sapchish uchun chap oyoqni silkigan paytdan to o'ng oyoq yerga tushganga o'tgan faza

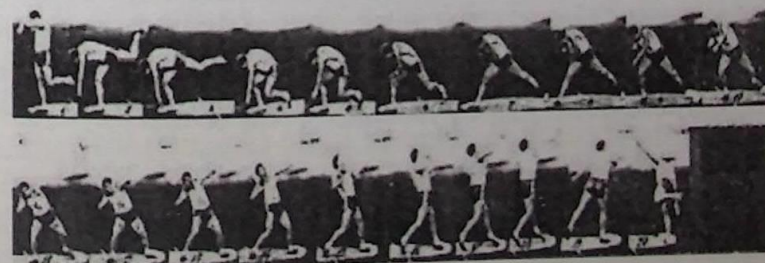
tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli, gavdaning yadro bilan siljish tezligini salgina oshirishga yordam beradi.

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqishigacha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 soniyagacha davom etadi; sapchishga 0,45 soniyagacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 soniyagacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90-95 sm gacha etadi, sapchishda uloqtiruvchining yadro bilan siljish tezligi esa 2 m/soniyadan oshmaydi.

Sapchishda itqituvchini asosiy harakatlantiruvchi kuch – chap oyoqning silkinch kuchi bilan o'ng oyoqning deysinish kuchidir.

Yadroning sapchish bilan itqituvchining kuch berishi natijasida hosil bo'lgan tezligi (19 m ga itqitilganda) 13 m/soniyagacha etadi. Shu uloqtiruvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/soniyadan oshmaydi va u chish uzoqligi 1,2-2 m ga kamayadi.

Oxirgi kuch berishda yadroga kuch berish masofasining uzunligi 1,5 m gacha yoki undan ham ko'proq bo'lishi mumkin.

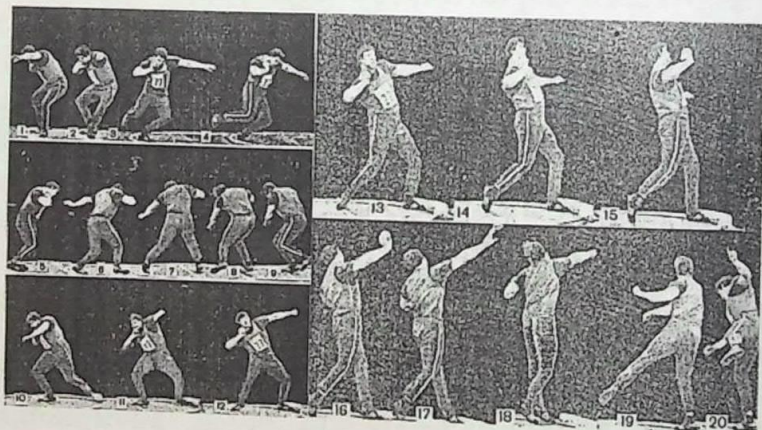


5-rasm.

Sapchib itqitish texnikasining yondan ko'rinishi.

Itqitayotgan vaqtda yadroning traektoriyasi sapchishning boshida bir qadar ko'tariladi (erdan deysinayotganda), deysingandan keyin, to ikki oyoq yerga tushgunga qadar, gorizontal yo'naladi va oxirgi kuch berishda uchib chiqish

burchagiga (38-40°) burchak hosil qilib, keskin ko'tariladi. Yadroni sapchip va aylanib itqitish texnikasi 5-6 rasmda ko'rsatilgan.



6-rasm.

Aylanib itqitish texnikasining yondan ko'rinishi. Yadroni qo'lda tutish.

Itqitish oldidan o'ng qo'l (bunda va keyinchalik yadroni o'ng qo'l bilan itqitish yozilgan) barmoqlarini to'g'rilab turib, yadroni qo'l ustiga qo'yiladi. O'ng qo'l panjasi yadro og'irligi ta'sirida yoyiladi (101-rasm). Bilak vertikal holatda saqlanadi; ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida yadroni dumalatmay ushlab turadilar.

Yadro erkin barmoqlar ustida bo'lishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida yadroning og'irligi ta'sirida bukilsa, u paytda mushaklarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko'rsatish kerak. Bunday holda shug'ullanuvchiga, to mushaklarni mustahkamlab olguncha, yadroni kaftga yaqinroq tutish tavsiya etiladi.



7-rasm.

Yadro itqitishdan oldingi dastlabki holat.

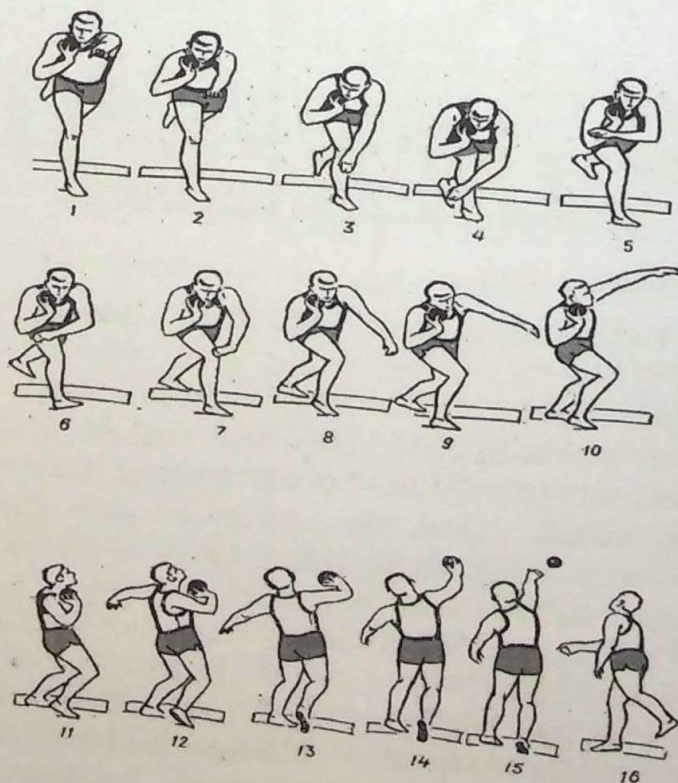
Sapchish oldidan yadroni bo'yin yonida tutiladi. Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo'nalishida bo'ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o'girib turganida, tirsak oldinga-o'ngga ko'tariladi. Albatta, yelka va bilak uzunligiga, mushaklar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo'lishi mumkin. Yadroni osig'li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.

Sapchishga tayyorlanish va sapchish.

Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo'nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi. Uloqtiruvchining sapchisholdidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo'ladigan keyingi holatga o'xshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq o'sha

holatga yaxshi tayyorlanib olishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, orqa o'girib turgan holatda, sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

Itqitish tomoniga orqa qilib turgan holatdan sapchish boshlashdan oldin, o'ng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joylashtirilib, chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki o'ng oyoq yonida turadi. Ko'zlar itqitish tomoniga – qarama-qarshi tomonga qaragan bo'ladi. Chap qo'l oldinga-yuqoriga erkin ko'tariladi.



8-rasm.

Yadro itqitishning orqadan to'liq ko'rinishi.

Yadro itqitishda sapchishni bajarish vaqtida sportchi oldida quyidagi vazifalar turadi: yadro bilan gavdaning gorizontaal tezligini oshirish; oxirgi kuch berish uchun qulay vaziyatga ega bo'lish va sapchishdan oxirgi kuch berishga ravon o'tish uchun qulay sharoit hosil qilish.

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, o'ng oyog'ining uchiga ko'tariladi va gavda og'irligini unga o'tkazib, chap oyog'ini itqitish tomoniga yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, o'ng oyoqda cho'nqayadi-da, chap oyoqni

bukib pastga tushiradi yoki o'ng oyoqqa yaqinlashtiradi. Shundan keyin, chap oyoqni itqitish yo'nalishida silkib turib, o'ng oyoqda depsinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining og'irligi o'ng oyoqda bo'ladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga, itqituvchi ham o'ng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi maksimalgacha (120^0 va ko'proq) etadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanishni boshlash uchun xarakterli bo'lgan holatda bo'ladi. Faqat o'ng oyoqda depsinib, uning iligini chap oyoq tomon tortish, ya'ni sapchishni tugatishgina qoladi.

Sapchish vaqtida o'ng oyoq bilan depsinishni tovonga yumalatib o'tib bajarish ham mumkin; bu paytda tizzani bukuvchi mushaklar tarang bo'lib, oyoq to'liq to'g'rilanmaydi.

Sapchiganda oyoqni xuddi yerga ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg'a tortiladi.

Bu tizzani bukish paytida mushaklarning elastiklik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishga yordam beradi va shu sababli harakat yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar kerakligicha bo'shashgandagina, mushaklar qisqarishi mumkin.

Oyoqni kuch bilan yerga bosish zarur samaraga erishishga xalaqit berishi mumkin. Depsinishning oxirida son unchalik ko'p ko'tarilmasa, tizzani tezroq bukib, oxirgi kuchlanishning boshlanishi oldidan yaxshiroq g'ujanak bo'lib olinadi.

Tizzaning tez va mumkin qadar to'liqroq yaqinlashatirilishi oxirgi kuchlanishni o'z vaqtida boshlash va oyoq mushaklarining kuchidan yaxshiroq foydalanish uchun zarur shartdir.

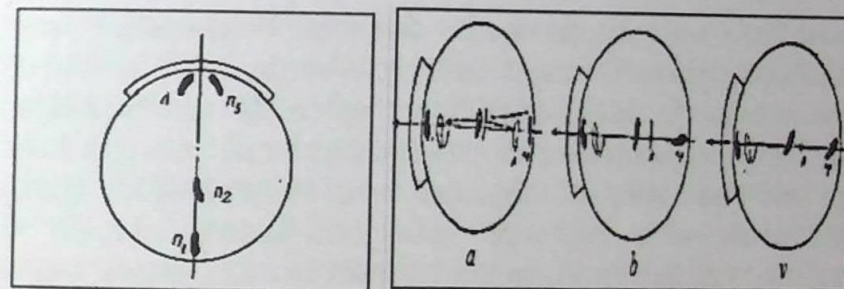
Sapchish chap oyoqni dastlab orqaga ko'tarmasdan ham bajarilishi mumkin. Bunday holda sapchish uchun chap oyoqni silkish, o'ng oyoqda cho'nqayish va gavdani engashtirish bilan birgalikda boshlanadi. Ammo sapchishning bunday boshlanishi to'sni oldinroq bura boshlashga olib keladi, bu esa yadro itqituvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta'minlash bilan birgalikda, chap oyoqning tezroq yerga qo'yilishiga ham yordam beradi, bu esa o'z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun ayniqsa muhim.

Sapchib, yana o'ng oyoq uchiga tushiladi; oyoq tagi dastlabki holatida qoladi yoki sal ichkariga buriladi. Bu ichkari burilish ko'payib ketsa, ayniqsa kam egiluvchan sportchilarda, gavdaning o'sha tomonga barvaqtroq burilishiga va erta to'g'rilana boshlashiga sabab bo'ladi.

Sportchi sapchigandan keyin, shunday bir oraliq holatdan o'tishi kerakki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofa eng uzoq bo'lsin. Bunday holat gavdani itqitish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga keragicha engashtirganda va gavda og'irligini bukik o'ng oyoqqa tushirganda paydo bo'ladi; shunda yadro mo'ljaldagi uchib chiqish joyidan eng ko'p uzoqlashgan bo'ladi.

Sapchiganda o'ng oyoq yerdan uzilgandan to' ikkala oyoqda yerga tushguncha gavdaning holati bir qancha o'zgaradi – chap oyoqni silkigan paytdan boshlab sal to'g'rilana boradi. Ammo faqat oyoq tagini yerga sal ichkari burib qo'ygandagina, gavdani mana shunday to'g'rilasa bo'ladi.



9-rasm.

Yadro itqitishda oyoq izining joylashishi.

Sapchishdan keyin, chap oyoq uchidan boshlab, segment yaqiniga, doira diametridan taxminan $\frac{1}{2}$ oyoq tagi masofasigacha chaproqqa qo'yiladi. Bunda itqitish yo'nalishidan o'ng tomonda o'tkir burchak hosil bo'lishi kerak. Oyoq tagining bunday yo'nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi.

Oxirgi kuch berish. Ma'lumki, yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchining unga ta'sir etib borish yo'li (masofasi)ning uzunligiga to'g'ri, sportchi kuchining ta'sir etish vaqti miqdoriga esa teskari mutanosibdir. Shuning uchun sportchi eng uzun yo'lda eng katta tezlanish bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada yuqori natija ko'rsatish uchun zarurdir.

Yakunlovchi fazani bajarishda, kuchni yadroga ko'proq yo'l bo'ylab o'tkazish uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarur. Shu sababli chap oyoqni tezroq yerga qo'yish kerak, chunki oxirgi kuch berish faqat qo'sh tayanch fazasidagina faol bajarilishi mumkin.

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo'l davomida optimal burchak ostida, mushaklarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, faol ta'sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi go'yo sapchishning davomidek bo'lib chiqishi kerak.

Chap oyoq yerga tayanib turganda, o'ng oyoqni yerga bosib, uloqtiruvchi tosini sal olg'a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik mushak guruhlari cho'ziladi-da, potensial energiya hosil bo'ladi. Mushaklar cho'zilgandan keyin ularning elastikligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo'lini to'g'rilab turib, yadroni kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

Bir uloqtiruvchining o'zida, oxirgi kuch berish vaqtida, oyoqlarning to'g'rilanish tezligi ko'p omillarga bog'liq bo'lib, birinchi navbatda, ma'lum burchak ostida engish kerak bo'lgan inersiya kuchiga hamda gavda va qo'lning to'g'rilanish kuchiga bog'liqdir. Gavdani yadro bilan birga to'g'rilash va burish uchun (ta'sir aks ta'sirga tengdir, degan qonunga binoan) oyoqlarga bosim ortib, bu ularning to'g'rilanish tezligi o'zgarishiga ta'sir etadi.

Oxirgi kuch berishning oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo'l harakatlarining bir vaqtda bo'lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to'g'rilanishi sabab bo'ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to'g'rilanishiga qarab emas, balki avvalo ish quvvati va harakatning yo'nalishiga qarab baho berish kerak.

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda, tirsak bo'g'imining to'g'rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e'tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo'lning tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg'anib ketmasligiga yordam beradi. Yelka kamarini qo'l bilan birga burish qo'lning tirsak bo'g'imini to'g'rilashdan oldin boshlangani sababli, ko'pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib, xato qilinadi.

Yadro uchib chiqishidan oldin, o'ng oyoqda depsinish tugagandan keyin sakrab oyoqlar almashtiriladi.

Oxirgi kuch berishidan oldin yerga tarang qo'yilgan chap oyoq harakatda tana massasi bosimi ta'sirida sal bukiladi va shu zahoti tezda to'g'rilana boshlaydi.

Yadroning uchib chiqish vaqtida o'ng qo'l va chap oyoq yadroning uchish yo'nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng yelka, odatda, chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap yelkani maxsus pasaytirish kerak degan so'z emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim.

Chap qo'l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o'ng oyoq yerga qo'yilgandan so'ng, oxirgi kuchlanishdan oldin chap qo'l yon tomondan aylantirib, orqaga faol tortiladi. Uloqtiruvchi bu bilan mushaklarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavdani to'g'rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati, uning oldinga qarashiga mos bo'ladi. Sport ustalari itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o'zgartiradilar va o'ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to'xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o'z vaqtida o'zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos depsinmoq kerak.

Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarining sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

Eng kuchli itqituvchilar ritmini yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin: 4-5, 2-3; 1,3-4.

O'ng oyoq yerga tushgandan keyin chap oyoqni yerga qo'yishgacha o'tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida – oyoqni faol silkish fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganimiz birlikka nisbatini birinchi raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o'ng oyoqda sapchish vaqtini – o'ng oyoq tagi ko'cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtini yana o'sha raqamga (1) nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa, oxirgi kuch berishning eng faol qismini – chap oyoq yerga tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish ritmi

haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

2.3. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Yadro itqitish texnikasini barcha shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Birinchi mashg'ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi kam kishilar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llaniladi. Yadrolar soni shug'ullanuvchilar soniga to'g'ri kelsa, tuzuk bo'ladi.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish maydonchasi tekis va qattiq yerda bo'lib, itqitish doirasi ham bo'lishi kerak.

Baxtsiz hodisa yuz bermasligi uchun shug'ullanuvchilar maydonchani bir tomonida bir-birlaridan 5-6 m narida turib, yadroni bir tomonga itqitadilar. Barcha shug'ullanuvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'nggina yadroni olib kelish uchun oldinga chiqish mumkin.

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va tashkiliy uslubiy ko'rsatmalari berilgan.

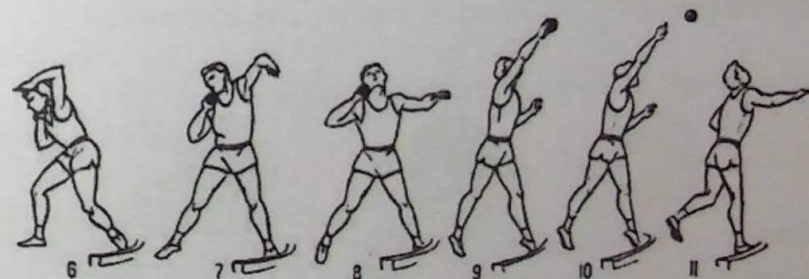
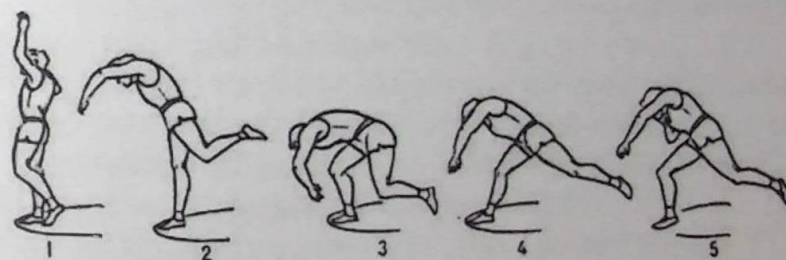
1-vazifa. Shug'ullanuvchilarning yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalari bilantanishtirish.
2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.
3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinokolstovkalar) foydalanib ko'rsatish.
4. Normativ talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish.
5. Rekordlar va ularni bajarilishi bilan tanishtirish.
6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'ladigan omillar bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar.

Birinchi mashg'ulotlarda yengillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarni oralig'i 3-4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.



10-rasm.

Yadro itqitishning to'liq ko'rinishi.

2-vazifa.

Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlash va itqitishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlashni tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish.
2. D.H. asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish ushlab olinadi.
3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga yuqoriga qarab itg'itish.

4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi.

5. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish.

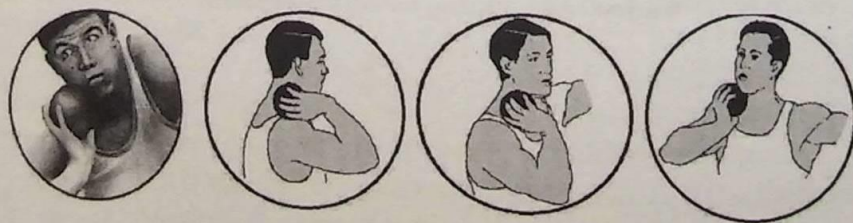
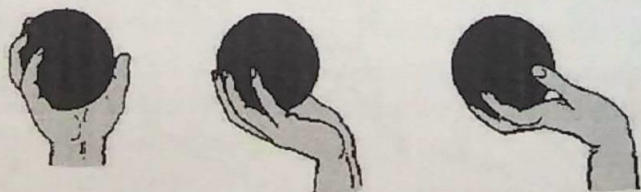
6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadanoldinga boshdan oshirib otish.

7. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tizzadan buklangan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan, yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab, oldinga balandga qarab itg'itish.

8. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajarish.

9. D.H. asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda.

Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itg'itish. Yadroni ushlab olish. 10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.



11-rasm.

Yadroni to'g'ri ushlash va bo'yinga qo'yish texnikasi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida, albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini

bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish kerak.

3-vazifa.

Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni turgan joydan, d.h. itqitish, yo'nalishiga qarab yontomon bilan turish.

2. Shuning o'zini itqitish yo'nalishiga orqa bilan turib bajarish.

3. Xuddi shuning o'zi turgan holatda o'ng oyoqda turgan holda, chap oyoqni yerga qo'yish bilan bajarish.

4. Asosiy holatda turgan holda yadro itqitishga taqlid qilib bajarish.

5. Yadroni turgan joydan, daraxtni shoxchasidan oshirib ulotqirish.

6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h.

O'ng panja belni pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish.

7. D.h. asosiy turish. Yadro bo'yinni yonida. Tos holatini ushlagan holda, yelkani o'ngga burib, keyinchalik oyoqqa o'tirish bilan itqitishni taqlid qilish.

8. Shuning o'zi – darhol yadroni chiqarib yuborish.

9. Yadroni itqitish uchun d.h. (itqitish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchiga turib (10-15 sm) – yadroni itqitish.

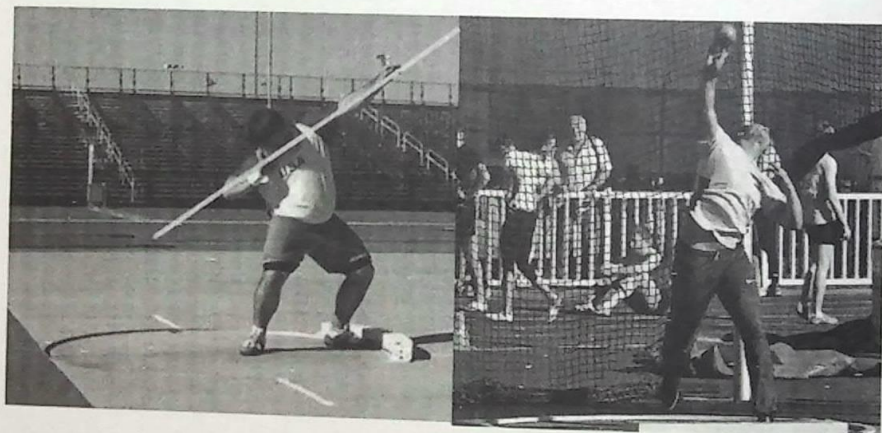
10. Sherigining qo'lini pastdan balandga qarab itarib yuborish.

Uslubiy ko'rsatmalar.

Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi:

- 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish;
- 2) tosni aylantirish;
- 3) tovonni o'ngga burish;

4) ko'krak bilan oldingayuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish.



12-rasm.
Yadroni joydan turib uloqtirish.

Mashqlarni bajarishda keraklilari:

- 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish;
 - 2) itqitishda harakatni o'ng oyoqdan boshlab, tosni aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish.
- Itqitishni yo'nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmetni ustidan oshirib itqitish.

4-vazifa.

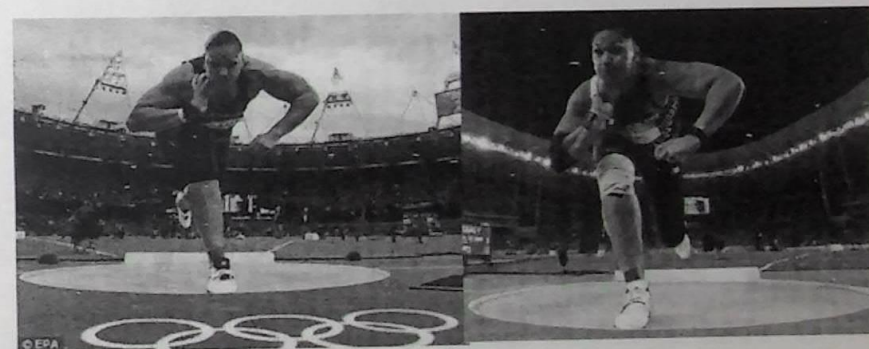
Shug'ullanuvchilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o'rgatish. **Vositalari:**

1. Start yig'ilishini o'rgatish.
2. Chap oyoq bilan vipad qilib, bukilgan o'ng oyoqni o'zini joyiga qo'yish.
3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish.
4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish.
5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish.

6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doirani ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish.

7. Sakrab-sakrab harakat qilishni katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish.

8. Shuning o'zi, lekin final kuchlanishni tahlil qilish bilan bajarish.



13-rasm.
Start yig'ilishi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoqni (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda, doiraning ichida —sirpanib bajarishni harakatiga erishish shart.

Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni yechish bilan parallel olib borsa bo'ladi. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarni bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash — o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.

5-vazifa.

Sakrab-sakrab yadro itg'itish texnikasiga o'rgatish.

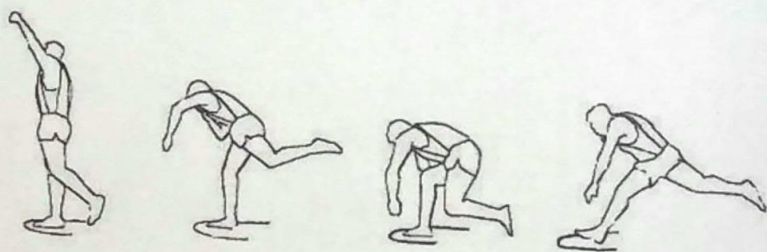
Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itqitish.
2. 2-3 sakrash bilan yadroni itqitish.

3. Yadroni doira ichida, musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish.

4. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

5. Sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish.



14-rasm.
"Sapchish" texnikasi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavdani engashishini saqlash. Sakrab-sakrab bajarilgan harakatda yadroni doimiy ravishda oldinga va keyinchalik tezlanish bilan bajarilishini kuzatish.

6-vazifa.

Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish vashaxsiy xususiyatlarini oshirish.

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joydan va sakrab-sakrab itqitish.

2. Yadroni natija uchun itqitish.

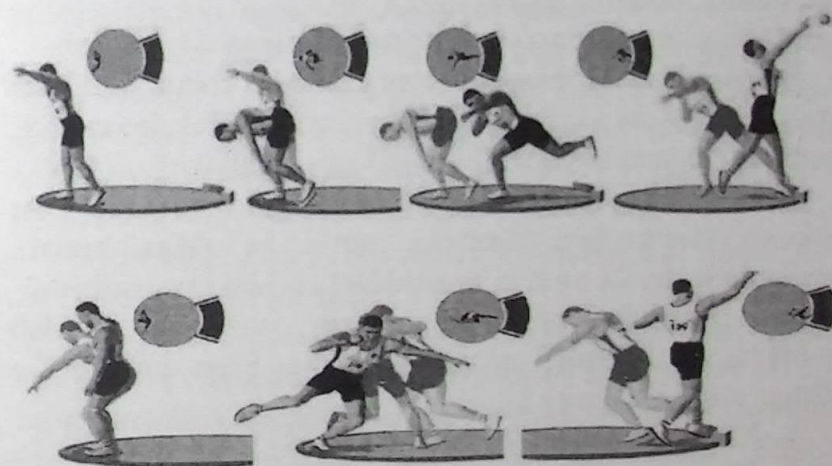
3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtangani disklari va h.k.) foydalanish.

4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish.

6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Jismoniy rivojlanish kamchiliklarini topish va ularni maxsus vositalar va yadro mashqlar bilan bartaraf etish. Final kuchlanishida oyoq, gavda va qo'lni barobar ishlashiga erishish. Texnikani baholash uchun joydan va sakrab itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5-2 m ni tashkil qiladi).



15-rasm.
Yadro itqitish.

2.4. Yadro itqituvchilarning mashg'ulotlari.

Shunchaki yadro itqitishni tez o'rganib olish mumkin-u, ammo yuqori natijalarga erishish uchun sportchidan anchagina mushak kuchi, harakatda tezkorlik va itqitish texnikasining rasional bo'lishi talab qilinadi.

Musobaqada muvaffaqiyat qozonish ko'p jihatdan sportchining irodaviy fazilatiga va musobaqada qatnashganda nima qilishni bilishiga bog'liq. 18 yoshga to'lgan sportchilar birinchi yildayoq yadro itqitishda III razryadme'yorini bajara oladilar. Bulardan jismoniy jihatdan tuzukroqlari muntazam mashq qilib tursalar, shu vaqtning o'zida II va hatto I razryadli ham bo'la oladilar. Sport ustasi me'yorini bajarish uchun esa bir necha yil qunt bilan mashg'ulot qilish talab qilinadi.

Kichik razryadli yadro itqituvchilar mashg'uloti

Mashg'ulotlarning asosiy vazifalari:

1. Sapchib yadroni to'g'ri itqitish texnikasini bilib olish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (kuchni, turli xil harakatlardagi tezkorlikni, oyoqlarning harakatchanligini, umumiy chidamlilikni, egiluvchanlikni, epchillikni) oshirish.
3. Yadro itqitishda eng ko'p ish qiladigan mushaklar (oyoqlar va gavdani yozuvchi, qorin va yelka kamari, panjalarni yozuvchi va h.k. mushaklar) kuchini rivojlantirish.
4. Harakatlar tezligini yadro itqitishga moslab yaxshilash (oyoqlarni tez yozishni gavda bilan qo'llarni tez yozishga moslab bajarish).
5. Maxsus chidamlilikni hosil qilish.
6. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan yengil atletika boshqa turlarining elementar texnikasini bilib olish.
7. Ma'naviy-irodaviy fazilatlarini yaxshilash. 8. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Rejada bir haftada 4 mashg'ulot, bir yilda esa 140-160 mashg'ulot, yil davomida 20-25 marta musobaqalarda qatnashish (ulardan 12-14 marta yadro itqitishdan, qolganlari boshqa uloqtirish turlaridan, sakrashdan va sprintdan) nazarda tutiladi. Bundan tashqari, haftada 3-4 marta ertalabki zaryadka vaqtida mashg'ulot mashqlarini takrorlab turishning ham foydasi juda ko'p.

Rejada ko'rsatilgan asosiy vazifalar shu yerda ko'rsatilgan mashqlarni bajarish jarayonida hal etiladi.

Ammo bu mashqlar boshqa vazifalarni hal etishda ham yordam berishi mumkin. Jumladan, ko'pchilik mashqlarni bajarayotganda, shug'ullanuvchilar yadro itqitish texnikasini o'rganadilar va kuchlarini ham rivojlantiradilar.

Yadro itqitish texnikasini o'rganish va takomillashtirish yil bo'yi o'tishi mumkin. Qishda biron og'irlikni qo'lda tutib, oxirgi kuch berishni taqlid qilish, yadro va xar xil narsalarni

turgan joydan itqitish, sapchishni o'rganish va undan keyingina yadroni sapchib itqitishga tavsiya qilinadi.

Texnikani takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlar hajmi asta-sekin oshib boradi. Turgan joydan itqitish vaqtida oxirgi kuch berish malakasini orttirishga ko'proq e'tibor beriladi, lekin musobaqalar yaqinlashgan sari bu vaqt qisqara boradi.

Texnikani o'rganish vaqtida tez-tez yengil yadrolardan foydalanib turgan ma'qul.

Tayyorlov davrida rejada ko'rsatilgan mashqlarning hammasi qo'llaniladi (agarda sharoit bo'lsa), ammo ularning hajmi turli xil bo'ladi. Shug'ullanuvchilar jismoniy yuklamaga yaxshiroq o'rganishlari uchun dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko'proq e'tibor beriladi.

Yopiq binoda yadro itqitish texnikasini o'rganayotganda, qulay sharoit bo'lsa ham, yadro itqitaverishga berilib ketmaslik kerak. Bino ichida yadro itqitish texnikasini o'rganish uchun to'ldirma to'plardan foydalansa bo'ladi. To'pni ko'krak darajasida va undan ham balandroqda osiltirib turib (orqaga silkiyotganda chap qo'l bilan tutib turiladi), yuqorilatib oldinga itqitish va oxirgi kuch berishni taqlid qilish.

Qisqa masofalarga yugurish, harakatda tezkor bo'lishga mo'ljallangan va xar xil sakrash mashqlari – itqituvchilar uchun shart bo'lgan mashqlardan hisoblanadi.

Qishda 1-2 mashg'ulotni mumkin qadar ochiq havoda o'tkazish kerak. Bunda quyidagi mashqlar bo'ladi: sekin yugurish, gavdani engashtirish, burish va aylantirish, oyoqlarni va qo'llarni aylantirish va silkishlar, tezlanishli yugurish, qarshilikni engadigan va yuk ko'taradigan mashqlar, turli holatlarda to'ldirma to'p va boshqa jismlarni uloqtirish, to'ldirma to'p yoki yadro itqitish, turgan joydan uch hatlab va besh hatlab sakrash, yuk ko'tarib cho'nqayish va sakrab turish, yakunlovchi sekin yugurish.

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar ancha ixtisoslashtirilgan xarakterga ega bo'lib, itqitish texnikasini takomillashtirish uchun ko'pgina mashqlar qo'shiladi. Shu bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradigan mashqlar qo'llanadi, tezkorlik va ayniqsa kuch oshiradigan mashqlar hajmi esa ortishi ham mumkin.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida mashg'ulotlar mumkin qadar tezroq ochiq havoga olib chiqiladi. Bunda quyidagi mashqlar qilinadi: kross yugurish, masofaning uzoqroq bo'laklariga sprintcha yugurish, start, uloqtirish va og'ir narsalarni itqitish, yadro itqitish. Lekin bu vaqtda sapchib itqitib, yaxshi natija ko'rsatishga berilib ketish yaramaydi. Ko'klamda yadro itqitish texnikasini o'zlashtirish ustida zo'r berib ishlashni davom ettiriladi va kuch ko'paytiradigan, jumladan, yuk ko'tarish mashqlariga ko'p vaqt beriladi.

Musobaqalashuv davrining ilk bosqichida butunlay stadiona ko'chib olgandan keyin tayyorlov davri bahorgi bosqichi uchun tavsiya etilgan mashqlarning hammasi qo'llaniladi, lekin hajmi kamayadi. Davomli yugurishlar kamayib, musobaqa sharoitiga uloqtirish ko'payadi.

Bir mashg'ulotda necha marta yadro itqitish uni bajarishga qancha kuch ketayotganiga va shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Ko'proq yengil va erkin itqitib mashq qilish kerak.

Itqituvchi yadroni ancha masofa "turta borib" tezlantirib itqitishni o'rganishi kerak. Bu qiyin, lekin itqitish texnikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun zarurdir.

Shug'ullanuvchilar ichida harakatlarni sust va sekin bajaruvchilar ham bo'ladi. Bundaylar ko'proq katta kuch sarflab yadro itqitishlari, bunda harakatlar tezligi kattaroq bo'lishiga intilishlari kerak. Bunda ham murabbiy, ham shogird bir xilda tirishqoqlik qilsalargina muvaffaqiyat qozonish mumkin.

Yadroni turgan joydan va pasayibroq turib itqitish kerak. Bunda, albatta, harakatlar tez bo'la olmaydi. Natija ko'rsatishga itqitganda esa, itqitish tezligi eng katta bo'lishi uchun eng optimal variantda turish qanday bo'lishini topib olish kerak bo'ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashqlarning hajmi sal kamayadi. Kuchni saqlaydigan va yanada rivojlantiradigan mashqlar, avvalo, ko'p quvvat talab qiladigan mashqlar qoladi.

Yadro itqitish soni oshmaydi, lekin ko'proq yuqori tezlikda bajariladi.

Sportchi texnika elementlarini bilib borgan sari, bu tezlik orta boradi.

Sportchi itqitish asoslarini o'rganib olgandan keyin musobaqalarda (faqat yadro itqitishdan emas, balki uloqtirishning boshqa turlaridan ham, sakrash va sprintdan ham) ko'proq ishtirok etishi kerak. Musobaqada qatnashish harakat malakasini mustahkamlaydi va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Tayyorlov davridagi guruh-guruh bo'lib o'tkaziladigan har bir mashg'ulotda harakat tezligini oshiradigan mashqlar, uloqtirish mashqlari (texnikani o'rganishg ham), mushaklar kuchini rivojlantiradigan mashqlar va sakrash mashqlari bo'ladi. Mashg'ulot oxirida sekin sur'atda yugurish va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi. Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlar (guruh bo'lib o'tkaziladiganlari ham, yakka-yakka o'tkaziladiganlari ham) kirish va tayyorlov qismi o'rnidagi chigalyozdi mashqlaridan boshlanib, yana o'sha chizma bo'yicha davom ettiriladi.

Yadro itqituvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun shuningdek, yadro itqitganda eng ko'p kuch keladigan mushaklarning qisqarish kuchi va tezligini rivojlantirish uchun shtanga bilan bajariladigan mashqlardan ko'proq foydalanadilar. Bu mashqlarning tizimi yadro itqitish ayrim fazalaridagi harakatlar tizimiga o'xshash bo'lishi

kerak. Shtangani ko'tarishga, klassik mashqlardagiga (jim, tolchok, rivok) nisbatan boshqacha talab qo'yish kerak. Shtangani bir qo'llab ham ko'tarish mumkin. Shtanga bilan mashq bajarayotganda, ayniqsa o'tirib-turish mashqlarida oyoq, tosning holati yadro itqitishda oxirgi kuch berishdagi holatiga to'g'ri kelishiga e'tibor berish zarur.

Yadro itqitishdagi eng ko'p kuch keladigan paytda sportchining og'irligi oyoq tagining oldingi qismiga tushib turadi, tosi esa tayanch ustidan (oldinga) o'tkaziladi. O'tirishdan turayotganda, sakrab turayotganda va boshqa yuk ko'tarib bajariladigan mashqlarda shunday holat bo'lishiga intilish kerak.

Shtangani jim usulida ko'tarish tezlik bilan bajariladi, ko'krakka ko'tarishda esa minimal daraja cho'nqayib bajariladi. Boshning shtanga ko'tarayotgandagi holati, ko'tarilayotgan shtangani kuzatayotgan ko'z qayoqqa qarayotganiga bog'liq bo'ladi, qo'lning to'g'rilanishi oyoq uchida ko'tarilishga to'g'ri kelishi kerak. Shunday harakat qilish yadro itqitishdagi kuch berishga ancha yaqin bo'ladi.

Shtangani tolchok qilayotganda ham jimdagi kabi talablar qo'yiladi. Bundan tashqari, rivok ikkinchi bor cho'nqaymay bajariladi. Rivokni uzluksiz harakat sifatida butunlay cho'nqaymay bajarsa ham bo'ladi.

Kuchni oshirish uchun uncha og'ir bo'lmagan shtangani ko'tarsa ham bo'ladi.

Bu yangi boshlayotganlar uchun ayniqsa muhim. Shuni esda saqlash kerakki, shtangani juda tez ko'tarish ko'proq asab-mushak kuchi sarflashni talab qiladi. Shtanga mashqlari organizmga salbiy ta'sir qilmasligi va lat eb qolmaslik uchun shug'ullanuvchiga shtangadan qanday foydalanishni o'rgatish kerak.

Yadro itqituvchilar uchun eng foydali kuch mashqlari quyidagilar: chalqancha yotib jim usulida ko'tarish, og'irliklar bilan o'tirib-turish va irg'ib turishlar, tosh yoki qum solingan

xalta bilan oxirgi kuchlanishni taqlid qilish, shtangani turtib ko'tarish, yuk ko'tarib engashish va jismlarni uloqtirish (104-rasm).

Tadqiqotlar (E.A.Stepanova) shuni ko'rsatdiki, intensiv yadro itqitiladigan mashg'ulotlarda shtanga ko'tarish mashqlaridan katta yuklama bo'lishiga yo'l qo'yib bo'lmaz ekan. Itqituvchilar jim usulida shtangani juda sekin ko'tarish ham, o'rta va og'ir vazndagi shtanganlarni bir varakayiga ko'p marta ko'tarish ham yaramaydi.

Shtanga ko'tarishda juda zo'r keladigan mashqlar orasida 3-4 daq. faol dam olish kerak. Yuk ko'tariladigan mashg'ulotlarning davom etish vaqti, mashqlar hajmi va jadalligi tayyorlov davridagi 2-3 oy mobaynida hafta sari sekin-sekin orttirib boriladi.

Mashg'ulot vaqtida bel shamollab qolishidan saqlanish kerak, chunki bu radikulit bo'lib qolishga sabab bo'ladi.

Katta va o'rtacha yuklamali yuk ko'tarish mashg'ulotlari ikki kunda bir martadan ortib ketmasligi kerak. Kamroq yuklamali shtanga ko'tarish mashg'ulotlari ko'proq bo'lsa ham mumkin.

Yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

Yuqori razryadlilar mashg'ulotida kichik razryadli sportchilar mashg'ulotidagi vazifalardan tashqari yangi vazifalar ham hal etiladi.

1. Yadro itqitish texnikasini sapchib borish tezligi tobora orta borishiga erishib va bundan oxirgi kuch berishda to'laroq foydalanadigan bo'lib takomillashtirish; itqituvchi bilan yadroning oxirgi kuch berish uchun eng qulay holatda bo'lishiga, kuchning yadroga ta'sir yo'li eng uzun bo'lishiga, eng yirik mushak guruhlaridan (gavda va oyoqdagi) oxirgi kuch berishda faol foydalanishga va bular natijasida yadroning maksimal tezlikda itqitilishiga erishish.

kerak. Shtangani ko'tarishga, klassik mashqlardagiga (jim. tolchok, rivok) nisbatan boshqacha talab qo'yish kerak. Shtangani bir qo'llab ham ko'tarish mumkin. Shtanga bilan mashq bajarayotganda, ayniqsa o'tirib-turish mashqlarida oyoq, to'sning holati yadro itqitishda oxirgi kuch berishdagi holatiga to'g'ri kelishiga e'tibor berish zarur.

Yadro itqitishdagi eng ko'p kuch keladigan paytda qo'lichining og'irligi oyoq tagining oldingi qismiga tushib turadi, to'g'ri esa tayanch ustidan (oldinga) o'tkaziladi. Xushbudan turayotganda, sakrab turayotganda va boshqa yuq. ko'chirib bajariladigan mashqlarda shunday holat ko'chirib o'tilishi kerak.

1. Ushbu usulda ko'tarish tezlik bilan bajariladi.
 2. Ko'tarishda esa minimal daraja cho'ngayib
 3. qoladi. Hozirgi shtanga ko'tarayotgandagi holat.
 4. Ushbu shtanga ko'tarayotgan ko'z chiqqan
 5. ko'tarishda ham bu holat, qo'lning to'g'rilanishi oyod
 6. qo'lning ko'tarish ko'z to'g'ri holatida bo'lib, shunday harakat
 7. qo'lning ko'tarishda ham ko'tarishda ham ko'tarishda ham
 8. ko'tarishda ham ko'tarishda ham ko'tarishda ham
 9. ko'tarishda ham ko'tarishda ham ko'tarishda ham
 10. ko'tarishda ham ko'tarishda ham ko'tarishda ham

xalta bilan oxirgi kuchlanishni taqlid qilish, shtangani turtib ko'tarish, yuk ko'tarib engashish va jismlarni uloqtirish (104-rasm).

Tadqiqotlar (E.A.Stepanova) shuni ko'rsatdiki, intensiv yadro itqitiladigan mashg'ulotlarda shtanga ko'tarish mashqlaridan katta yuklama bo'lishiga yo'l qo'yib bo'lmas ekan. Itqituvchilar jim usulida shtangani juda sekin ko'tarish ham, o'rta va og'ir vazndagi shtanganlarni bir varakayiga ko'p marta ko'tarish ham yaramaydi.

Shtanga ko'tarishda juda zo'r keladigan mashqlar orasida 3-4 daq. faol dam olish kerak. Yuk ko'tariladigan mashg'ulotlarning davom etish vaqti, mashqlar hajmi va jadalligi tayyorlov davridagi 2-3 oy mobaynida hafta sari sekin-sekin orttirib boriladi.

Mashg'ulot vaqtida bel shamollab qolishidan saqlanish kerak, chunki bu radikulit bo'lib qolishga sabab bo'ladi.

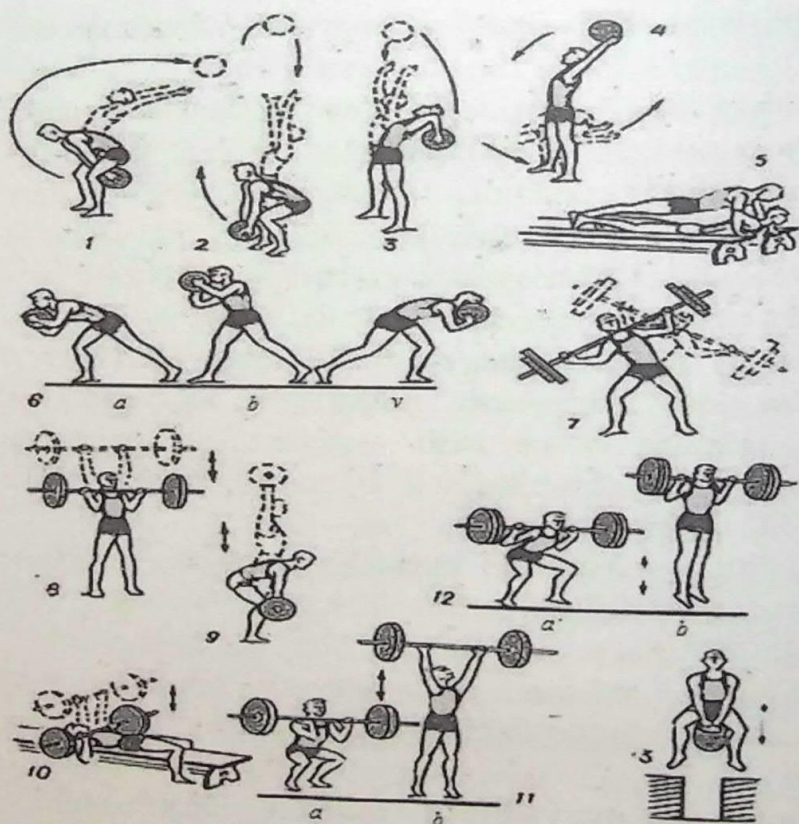
Katta va o'rtacha yuklamali yuk ko'tarish mashg'ulotlari ikki kunda bir martadan ortib ketmasligi kerak. Kamroq yuklamali shtanga ko'tarish mashg'ulotlari ko'proq bo'lsa ham mumkin.

**Yuqori razryadli yadro itqituvchilar
mashg'ulotining xususiyatlari.**

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

Yuqori razryadlilar mashg'ulotida kichik razryadli sportchilar mashg'ulotidagi vazifalardan tashqari yangi vazifalar ham hal etiladi.

1. Yadro itqitish texnikasini sapchib borish tezligi tobora orta borishiga erishib va bundan oxirgi kuch berishda to'laroq foydalanadigan bo'lib takomillashtirish; itqituvchi bilan yadroning oxirgi kuch berish uchun eng qulay holatda bo'lishiga, kuchning yadroga ta'sir yo'li eng uzun bo'lishiga, eng yirik mushak guruhlaridan (gavda va oyoqdagi) oxirgi kuch berishda faol foydalanishga va bular natijasida yadroning maksimal tezlikda itqitilishiga erishish.



16-rasm.

Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ayniqsa kuchni tezkorlik bilan bog'lab rivojlantirish.

3. Irodaviy fazilatlarini va musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirish.

Sportchining individual xususiyatlariga qarab, boshqa vazifalar belgilash yoki yuqoridagi mashqlarga aniqliklar kiritish ham mumkin.

Mashg'ulotlar bir haftada kamida besh marta o'tkaziladi. 3 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish. Ayrim mashg'ulotlar (haftada 1-2 marta) mustaqil

ravishda o'tkaziladi. Kichik razryadli sportchilar mashg'ulotiga mansub bo'lgan ko'pgina ko'rsatmalar, yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg'ulotiga ham taalluqlidir.

Tayyorlov davrida asosiy e'tibor avvalo etishmayroq turgan fazilatlarini rivojlantiruvchi mashqlarga va yadro itqitishga ishtirok qiluvchi zaifroq mushaklarni chiniqtirishga qaratiladi. Yuqori razryadli sportchilarning mashg'uloti barcha davrlarda kichik razryadlilar mashg'ulotiga nisbatan jadalroq o'tadi.

Oldingidek yadro itqitish texnikasi takomillashtirilib, kuch tezkorlik bilan bog'lab rivojlantiriladi. Texnikani takomillashtirish va harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun katta hajmdagi mashqlarni dam olishdan keyingi 1-2 kunda yoki uncha yuqori yuklamaga ega bo'lmagan mashg'ulotdan keyingi kunda rejalashtirish mumkin. Katta hajm va jadallikka ega bo'lgan mashqlar bilan o'tadigan mashg'ulotlarni dam olish kunidan yoki kichik yuklamaga ega bo'lgan mashg'ulotdan bir kun oldin o'tkazish mumkin. Kuch va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga ko'proq mana shu kunlarda vaqt ajratish ma'qul. Ayrim mushak guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlarni barcha mashg'ulotlarda qo'llash kerak.

Mashg'ulotlar mazmunini xilma-xil qilib turish, jadalligini o'zgartirib turish muhim. Nazorat mashg'ulotlarini yoki chamalashni dam olish kunidan yoki kam jadalroq mashg'ulot bo'lgan kundan keyin o'tkazish tavsiya etiladi.

Agarda itqituvchilar haftada besh martadan ortiq mashg'ulot qilsalar, haftaning o'rtasidagi bir-ikki mashg'ulotda unchalik yuqori jismoniy va irodaviy zo'r berish talab qilmaydigan mashqlarga o'tish va ularni shug'ullanuvchilar xoxishiga qarab tanlash maqsadga muvofiqdir.

Sportchini musobaqalarda mustaqil qatnasha olishga tayyorlash uchun musobaqa oldidan oxirgi mashg'ulotlarni mustaqil, ammo murabbiyning nazorati ostida o'tkazish zarur.

Bu tayyorlov davrida kuchni rivojlantirish uchun juda ko'p mashqlar bajariladi. Og'ir shtanga ko'tarish mashqlari ayniqsa foydalidir.

Bu davrdagi musobaqalarda ishtirok qilish mashg'ulot yuklamasini pasaytirishga sabab bo'lmasligi kerak.

Musobaqalashuv davridagi ilk musobaqalashuv bosqichida itqituvchilar o'zlarining eng yuqori shaxsiy natijalarini ko'rsata olishlari mumkin.

Bizning eng kuchli yadro itqituvchilarimiz (V.Lipsnis, A.Varnauskas) 110 mashg'ulotdan keyin (taxminan 6 oy), shu olti oy ichida 1800 marta yadro itqitib, 500 dan ortiq marta shtanga bilan o'tirib-turib, 400 dan ortiq marta qisqa masofalarga yugurib, turli xil sakrashlarda 2000 dan ortiq marta depsinib, 5-6 musobaqada qatnashib mashq qilganlaridan keyin o'zlarining eng yaxshi natijalarini ko'rsatar edilar. Ko'targan shtangalarining og'irlik yig'indisi 500 tonnaga etardi.

Bu asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg'ulotlar ko'proq ixtisoslashtirilib, yadro itqitishdan yuqori natijalarga erishishga qaratiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar asosan faol dam olish uchun qo'llanadi. Yadro itqitishdan tashqari, quyidagi mashqlar asosiy vositalardan bo'lib qoladi: kuchni rivojlantirish uchun katta kuch sarflab bajariladigan mashqlar; shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashqlar; sprint; sakrash va og'ir narsalarni irg'itish. Bu mashqlarning hammasi kichik hajmda, lekin yuqori jadallik bilan bajariladi.

Tezlik uchun yugurishga musobaqalashuv davrining boshlanishiga nisbatan kam vaqt ajratiladi, sakrash esa musobaqa oldidan oyoq kuchi tiklanadigan darajadagina o'tkaziladi. Sportchining musobaqa oldidan yaxshi kayfiyatda bo'lishi ayniqsa muhim. Shuning uchun sportchi mashg'ulot yuklamalarini dam olish bilan bog'lab olib borishga o'rganishi kerak.

Bu davrda mashg'ulotlarning qanchalik qiyinligiga, shug'ullanuvchining kayfiyatiga va bo'lajak musobaqalarda

yuqori natija ko'rsata olishi mumkinligiga qarab, haftada necha marta mashg'ulot o'tkazish o'zgarishi mumkin. Ayrim mashg'ulotlarni tog'da o'tkazgan ma'qul. Bordi-yu, mashg'ulotlar miqdori kamaysa ham, kuchning rivojlangan darajasini saqlab borish kerak.

Mashg'ulotlarning davom etish vaqti turli xil bo'ladi: dastlabki mashg'ulotlar dam olishdan keying kunlari 1,5-2 soat, dam olish kunidan oldin esa 2,5 soatgacha davom etadi. Yadroni seriya-seriya qilib (2 seriya) yoki orada uzoqroq dam olib itqitish mumkin; bu boshqa mashqlarga ham taalluqli. Bunday hollarda mashg'ulotlarning davom etish vaqti oshishi tabiiydir. Chamalash va nazorat mashqlar o'tkaziladigan ayrim mashg'ulotlar ham uzoqroq davom etadi.

Bu bosqichdagi musobaqalar turg'un yuqori natijalarga erishish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Sportcha formaga etishib olgan itqituvchilar musobaqagacha musobaqalashish ishtiyoqini saqlay bilishga o'rganishlari kerak.

Qo'shimcha mashg'ulot mashqlari.

Rejada ko'rsatilgan asosiy mashg'ulotlardan tashqari itqituvchilarga qo'shimcha shug'ullanish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlarda itqituvchi har kuni bajaradigan mashqlar bo'ladi. Bular avvalo o'z rivojida orqada qolgan alohida mushak guruhlariga mo'ljallangan mashqlar; yadro itqitishga, texnikaning ayrim elementlarini bilib olishga moslab, mushak kuchini o'stiradigan mashqlardir.

Yadro itqituvchilar uchun bahorda ochiq joylarda bajariladigan ertalabki mashg'ulotlar majmuiy namunasi: sekin yugurish 2-3 daq. egiluvchanlik uchun 5-6 mashq; qorin va orqa mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlar: og'irliklar (toshlar) bilan gavdani engashtirish, burish va aylanma harakatlar – 5-8 martadan 2-3 seriya; tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish – 5-10 martadan 2 seriya, tez; og'ir toshlarni yoki yadroni ikki qo'llab boshdan oshirib orqaga va yonlarni uloqtirish; yana shu jismlarni ikki qo'llab ko'krakdan oldinga

va bosh ortidan oldinga itqitish – 3-5 martadan; itqitish texnikasining o'rganilayotgan elementlarini taqlid qilish; yadro va tosh bilan sakrab turish – 5-10 marta; yakunlovchi sekin yugurish – 1 daq.

Katta yuklamali mashg'ulot kunlari qattiq charchalsa yoki musobaqa kunlari faqat sayr qilinsa kifoya.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish.

Tayyorlov davrida va musobaqalashuv davrining boshida yadro itqituvchilar, odatda, boshqa musobaqalarda qatnashadilar: disk uloqtirishda, yugurib kelib sakrashlarda va qisqa masofalarga yugurishda. Ular yengil atletikaning xilma-xil turlaridan 30 ga yaqin musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

Nazorat mashqlar.

Yadro itqituvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarini muntazam nazorat qilib turish uchun har oyda nazorat

Mashqlardan chamalashlar o'tkazilib turiladi. Bunday mashqlar avvalo quyidagilardan iborat: 30 m yugurish, turgan joydan uch hatlab sakrash, yadroni turgan joydan itqitish, yadroni ikki qo'llab kalladan oshirib orqaga tashlash, shtangani tolchok usulida ko'tarish (erkaklar uchun). Odatda, yadro itqitish musobaqalari juda sekin o'tadi.

Birinchiliklar va Olimpiya o'yinlari xronometrajidan ko'rinishicha, dastlabki musobaqalarda itqituvchi har gal 15-20 daq. keyin finalda esa 5-6 daq.dan keyin navbatdagi itqitishni boshlar ekan.

Musobaqalardagi bunday tartibga maxsus tayyorlanish, kichikroq musobaqa yoki chamalashlarda itqituvchini xuddi o'sha yirik musobaqalardagi kabi sharoitga qo'yib turish kerak.

Yuqori razryadli sportchilar yadro itqitishdan yuqori natijaga erishish uchun musobaqalar oldidan muayyan mashg'ulot tartibiga rioya qilishlari kerak. Jadvalda yadro

itqituvchilarning kechqurun o'tkaziladigan musobaqadan oldingi bir haftalik mashg'ulot sikli rejasining namunasi ko'rsatilgan. Musobaqadan oldin ikki kun dam olish ish qobiliyatini tiklash imkonini beradi. Bir kun dam olsa ham bo'ladi, lekin bunda oxirgi mashg'ulotda yuklama ko'p bo'lmasligi, mashg'ulot uzoq davom etmasligi kerak. Unda faqat odat bo'lib qolgan mashqlardan ozginasi bo'ladi, xolos. Yadro itqitib mashq qilish kamaytiriladi. Musobaqa oldidan ikki kun dam oladigan sportchilar musobaqadan bir kun oldin chigalyozdi mashqlari qilishlari kerak.

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajada saqlab borish uchun musobaqalarga ikki hafta yoki undan ko'proq qolganda maxsus tayyorgarlik ko'ra boshlash kerak. Bunda birinchi haftada asosan jismoniy fazilatlarini, xususan kuchni rivojlantiradigan mashqlarga (yuk ko'tarish, jumladan, shtanga ko'tarish mashqlariga, sprintga, sakrashga) zo'r beriladi.

Yana ham aniqroq reja bo'lajak musobaqa sharoiti va jadvalini (kvalifikasion musobaqa bo'lish-bo'lmasligini, ular qachon boshlanishini, dastlabki musobaqalarning boshlanadigan vaqti va boshqalarni) hisobga olib tuziladi.

Yirik musobaqalarga (xalqaro va O'zbekiston chempionati musobaqalariga) tayyorlanayotganda, sportchiga odat bo'lmagan tartibda dam olish yaramaydi. Bunday musobaqalardan oldin hatto bir kun ortiq dam olish ham sportchiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari, ko'p o'ylayverish, uzoq vaqt hayajonda bo'lish asabning barvaqt bo'shashib ketishiga sabab bo'ladi. Yirik musobaqadan oldin eng oxirgi mashg'ulotda ham shunday bo'lishi mumkin.

Bunga yo'l qo'ymaslik uchun oxirgi mashg'ulotni bamaylixotir o'tkazmoq kerak. Agar itqituvchi kvalifikasion musobaqaga xuddi asosiy musobaqa sifatida qarab, shunga yarasha psixologik tayyorlangudek bo'lsa, kvalifikasion musobaqa vaqtida ham asab bo'shab qolishi mumkin. Ertalabki kvalifikasion musobaqada itqituvchi belgilangan me'yornigina

bajarib, asab energiyasini asosiy musobaqalarga saqlab qola bilishi kerak.

Chigalyozdi mashqlari musobaqada navbati kelishdan 30-40 daq. oldin boshlanadi-da, hech shoshilmay chigalyozdi mashqlari qilinadi. Bunda odatdagi masofaga (600-800 m ga) sekin yugurish, yana bir nechta oddiy gimnastik mashqlar bo'ladi. Keyin texnik jihatdan hadis olish uchun oxirgi kuch berishga taqlid qiladigan mashqlar, sapchib berish va cho'nqaygandan sakrab chiqishga taqlid qiladigan bir nechta mashqlar bajariladi.

Chigalyozdi mashqlari me'yordan og'irroq yadro itqitib yoki boshqa og'irroq narsalar itqitib bir necha mashq qilish odatda itqituvchining musobaqadagi natijasiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi yadro itqituvchilar chigalyozdi mashqlarida hamma vaqt ana shunday yadro ishlatadilar. Albatta, buni har qaysi sportchi o'zi sinab ko'rishi, buning uchun musobaqa va ob-havoning turli sharoitlarida shunday chigalyozdi mashqlari qilib ko'rishi kerak.

Itqituvchilarning chigalyozdi mashqlarilari har xil bo'lishi tabiiydir. Chunki qanday chigalyozdi mashqlari qilish, sportchining asab faoliyatining turi qanday ekaniga, uning tayyorgarligi qay daraja va odatlari qanday ekaniga bog'liq. Masalan, asabi tez ta'sirlanadigan, uloqtirish texnikasini yaxshi biladigan va musobaqada qatnashish tajribasi etarli itqituvchilar bevosita musobaqadagi navbati oldidan, kamroq mashqlardan iborat chigalyozdi mashqlari qilsalar ham bo'ladi.

Yadro itqituvchilarni tayyorgarlik davrida haftalik sikl.

1-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 8-10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 8-10 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

2-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 4x70 kg og'irlikda shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 2x70-80-90-,kg og'irliklar bilan o'tirib turish, 6x40, 4x50, 2x60, das ko'tarish turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

3-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro oldinga itqitish, yadroni orqaga itqitish,

4-kun. Dam olish.

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 1x10/20kg, 1x10/50kg, 1x6/90kg, 3x4/120kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12-14 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10-12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtiri, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

7-kun. Dam olish.

Yadro itqituvchilarni musobaqa oldi davrida haftalik sikl.

1 -kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 8-10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 8-10 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

2-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 4x70 kg og'irlikda shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 2x70-80-90-,kg og'irliklar bilan o'tirib turish, 6x40, 4x50, 2x60, das ko'tarish turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

3-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro oldinga itqitish, yadroni orqaga itqitish,

4-kun. Dam olish.

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 1x10/20kg, 1x10/50kg, 1x6/90kg, 3x4/120kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12-14 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10-12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtiri, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

7-kun. Dam olish.

Yadro itqituvchilarni musobaqa davrida haftalik sikl.

1-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 8-10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10-12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

2-kun. Kross 5 km, sakrash mashqlari, umum rivojlantiruvchi mashqlar.

3-kun. Dam olish (Hammom, sauna,

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani siltab ko'tarish 1x6/50kg, 1x8/50kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro itqitishda maxsus mashqlar, 10 marta turgan joyidan uzunlikka sakrash,

6x20 m yonga sakrash, 6x20 m o'ng oyoqda sakrash, 6x20 m chap oyoqda sakrash. yakunlovchi yugurish 5 daq.

7-kun. Musobaqa chigalyozdi yugurish 2 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, musobaqada qatnashish.

2.5. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalari.

Yadro itqitish bir qo'llab, elkadan, sportchi doira ichida dastlabki holatni egallaganidan so'ng turgan joydan yoki doira ichida ilingan harakatlardan keyin amalga oshiriladi. Dastlabki holat va ishtirokchining doira ichida harakat qilib itqitishga tayyorgarlik ko'rgan vaqtida yadroni yuzi oldida ushlab turishi, itqitish jarayonida qo'li shu holatdan pastga tushmasligi kerak. Itqitish paytida yadroni elka chuqo'rchasidan uzib yonga yoki orqaga cho'zish taqiqlanadi.

Yadro hech bir kesimsiz, chuqursiz, bo'rtmasiz silliq shardan iborat bo'lishi lozim.

Yadro latundan yumshoq bo'lmagan materiallardan yoki ustki qatlami shu materialdan bo'lib, ichi og'ir metall bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. Yadroning vazni va diametri 8-jadval ko'rsatmalariga mos kelishi kerak.

1-jadval.

o'lchovlar	16-17 yashar yoshlar va erkaklar uchun	14-15 yosh bolalar, 16-17 yoshlar uchun	13 yosh bolalar uchun	16-17 yashar qizlar, ayollar va o'g'il bolalar uchun	11-15 yashar qiz bolalar va 11yosh o'g'il bolalar uchun
vazn kg	5kg-7.260	5 kg +-0,5	4 kg +-0,5	4 kg +-0,5	3 kg +-0,5
diametr mm	110-130	105-125	100-120	95-110	85-100

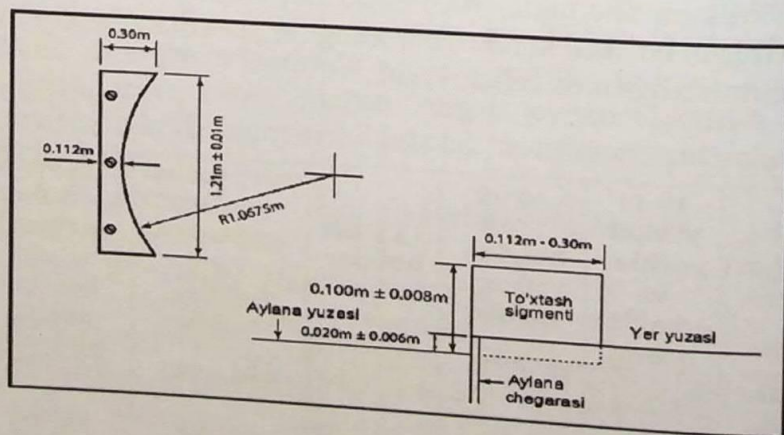
Yadro itqitish bo'yicha musobaqalar maxsus chimli yoki iz qoldiradigan qumli joylarda o'tkaziladi. Yopiq inshootlarda esa rezina qoplamali maxsus joylarda o'tkaziladi.

Yadroning og'irliklari yosh guruxlariga qarab quyidagicha bo'ladi qizlar uchun 3 kg, o'smir qizlar va ayollar uchun 4kg, o'smirlarda 5 kg, o'spirinlarda 6 kg, erkaklar(kattalar)uchun 7.260 kg.ni tashkil etadi.

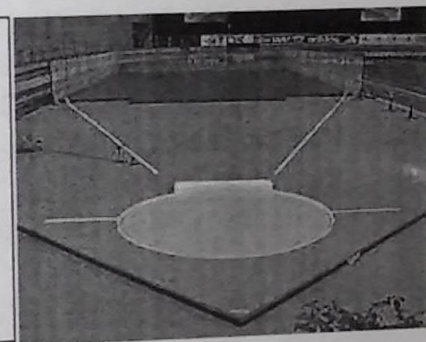
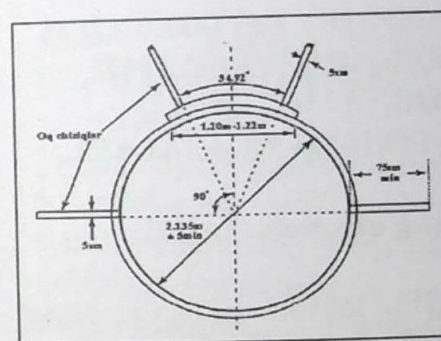
Yadro itqitish joyi aylanasi diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi 34.92° S da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

Yadro itqitish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



17-rasm.
Yadro itqitishda to'xtash sigmenti.



18-rasm.
Yadro itqitish joyi.

Nazorat savollari.

1. Yadro itqitish texnikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Yadro itqitishning qisqacha tarixini ayting?
3. Erkaklar yadrosi o'lchamlarini haqida malumot bering.
4. Ayollar yadrosi o'lchamlari haqida malumot bering.
5. Yadro itqitish byicha birinchi natijasi qancha bo'lgan?
6. Yadro itqitish sektorining o'lcha qancha?
7. Jahon rekordi nechanchi yildan hisoblana boshlaganan?
8. Yadroni necha hil usulda itqitiladi?
9. Yadro itqitishda erkaklar va ayollar O'zbekiston rekordini kimlar qo'yga.
10. Yadro itqitishda erkaklar va ayollar jahon rekordchilari kimlar?
11. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish vazifalar ketma-ketligini ayting.
12. Yadro itqituvchilar uchun qaysi jismoniy sifatlari kerak bo'ladi?

3. BOB. NAYZA ULOQTIRISHNING RIVOJLANISH TARIXI, TEXNIKASI ASOSLARI, O'RGATISH USLUBIYATI, MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA MUSOBAQA QOIDALARI.

3.1. Nayza uloqtirishning qisqacha tarixi.

Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalar qadimgi Yununistonda o'tkazilgan. O'sha zamonlarda nayzani uzoqlikka va mo'ljalga uloqtirishgan. 1883 yil Finlandiyada, 1886 Shvesiyada, 1891 Norvegiyada musobaqalar o'tkazilgan. 1906 yil nayza uloqtirish olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritildi. 1908 yildan nayzani hozirgidek uloqtirish texnikasi joriy qilindi. 1912 yil Stokgolm

Olimpiyadasida sportchilarga qadamgi Yununistondagidek o'ng qo'lda ham chap qo'lda ham nayza uloqtirishni sinab ko'rdi. Lekin bu uloqtirishning eski usuli qo'llab quvvatlanmadi. Shu yilning o'zida jahon rekordi qayd qilindi va shvet sportchisi E.Lemming 62.32 sm rekord o'rnatdi. Shundan so'ng 17 yil o'tib E.Lundkvist tomonidan 71.01 metrga o'zgartirdi va shu tariqa rekordlar o'sib bordi. 1987 yil chexiyalik Yan Jelezni 87.66 m natija ko'rsatdi va 9 yil o'tib u 98.48 m natija bilan jahon rekordini o'rnatdi. Hozirgi kunda bu natija erkaklarda jahon rekordi hisoblanadi. Ayollarda chexiyalik sportchi Barbara Shpatakova 72.28 m natija bilan jahon rekordini o'rnatdi.

3.2. Nayza uloqtirish texnikasi.

Nayza uloqtirish yugurib borayotib, nayza ko'targan qo'lni orqaga cho'zish va nayza uloqtirishdan iborat. Musobaqa qoidasiga binoan nayzani istalgan uzoqlikdan yugurib kelib uloqtirish ham, yoki bir joyda turib nayzani aylanib uloqtirish ham ruxsat etiladi; uni faqat o'ramdan (kanop o'ralgan joydan) ushlash kerak. Nayzalar metallardan yoki yog'ochdan bo'lishi

mumkin. Yog'och nayza uchiga metall uchlik qilinadi. Ularning og'irlik markazi o'ramasida bo'ladi.

Uloqtirish uzunligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli plankaning ichki qirg'og'idan boshlab, to nayzaning uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishiga (ya'ni uchib chiqish burchagi va holatiga) bog'liqdir. Nayza uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki, u oxirgi kuch berish boshlanishigacha, uloqtiruvchi harakatining tezligini hosil qilib beradi. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilarning yugurib kelish uzunligi 27-30 m gacha etadi va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi.

Nayza uloqtiruvchi ayollarda esa yugurib kelish odatda qisqaroq bo'ladi (23-26 m). Yugurib kelishning dastlabki, nayzani uzoqlashtirishning boshlanishigacha bo'lgan qismi 15-17 m dan iborat bo'lib, bu masofa 10-12 qadamda bosib o'tiladi. Ko'pchilik eng kuchli nayza uloqtiruvchilar uloqtirish va tormozlashni nayzani uzoqlashtirish (qo'lni orqaga to'g'rilab, nayzani mumkin qadar orqaga olib borish) 9 m dan boshlab (ayollar), 12 m gacha (erkaklar) bo'lgan masofada bajaradilar.

Yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan gorizontal tezlik nayzani yugurmasdan uloqtirilgandagiga nisbatan 15-20 m uzoqroq masofaga uloqtirishga imkon beradi. Bunday natijaga faqat yugurib kelish bilan oxirgi kuchlanishni to'g'ri qo'shib olib borilgandagina erishish mumkin. Oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan qanchalik to'liq foydalanilsa, nayzaning uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'ladi.

Keyingi yillarda yangi konstruktsiya bo'yicha tayyorlangan nayzalarining qo'llanilishi jahondagi eng kuchli nayza uloqtiruvchilarning natijalari o'sishida ma'lum daraja rol o'ynadi. Bunday nayzalarni "planersimon" deb ataladi. Chunki to'g'ri chiqarib yuborilsa, bu nayzalar yaxshi planerlash va ko'taruvchi kuchining oshishi hisobiga uzoq vaqt uchadi.

Yangi nayzaning qulayligi shunchalik zo'r bo'ldiki, hatto musobaqa qoidasiga, nayzalar konstruksiyasiga taalluq yangi cheklar kiritishga to'g'ri keldi.

Nayza ushlash. Nayza ushlashning asosan ikki usuli bor. Birinchi usulda nayza o'ramasi o'rta va bosh barmoq bilan mahkam tutamlab ushlanadi. O'rta barmoq nayzani ko'ndalang siqib, o'ramaning ketingi qismiga tiralib turadi (115-rasm). Bosh barmoq yuz tomoni bilan o'ramga yoki uning orqasiga mahkam yopishib turadi, erkin cho'zilgan ko'rsatkich barmoq nayzaning ikkinchi tomonidan qiyaroq ushlab turadi. Nomsiz barmoq va jimjiloq esa o'ram ustida erkin, uncha yopishmagan holda yotadi.

Nayza bosh va o'rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar nayzani mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar esa nayzani uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli yo'nalishga qaratib ushlashga yordam beradilar.



30-rasm.
Nayzani ushlash usullari.

Ikkinchi usulda nayza o'rami bosh va ko'rsatkich barmoq bilan tutamlab ushlanadi (30-rasm). Oldingi usulda o'rta barmoq nimani bajargan bo'lsa, bu usulda ko'rsatkich barmoq shu ishni qiladi. Qolgan barmoqlar mahkam ushlamagan holda o'ramda erkin yotadi.

Ba'zi uloqtiruvchilar nomsiz barmoqni nayza ostida bukib tutadilar, lekin bu uloqtirishda hech qanday ahamiyatga ega bo'lmaydi.

Nayzani birinchi usulda ushlash, ayniqsa ilgari boshqa usullardan foydalanmagan kishilar uchun ancha durust hisoblanadi. Chunki o'rta barmoq ko'rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzungina bo'lmay, ancha kuchli hamdir. Buni dinamometrik o'lchashlar aniqlab bergan.

Yugurib kelish vaqtida nayzani "yelka ustida" va "yelka ostida" usullari bilan ko'tarib yugurish mumkin. Turli variantli "yelka ustida" ko'tarib yugurish usuli ancha qulay bo'lib, barcha malakali nayza uloqtiruvchilar shu usuldan foydalanadilar. Ikkinchi "yelka ostida" usuli esa hozir qo'llanilmaydi.



31-rasm.
Uloqtirishdan oldin nayzani tutish holati.
1-yugurishni boshlashdan oldin. 2-nayzani yelka ustida tutib yugurish.

Yugurib kelishning dastlabki qismi. Uloqtiruvchi yugurishdan oldin nayza uloqtiriladigan tomoniga erkin holatda qarab turadi. Nayzani yelka ustida ko'tarib yugurganda uloqtiruvchi qo'li bukilgan bo'lib, nayzani yelka bo'g'ini ustida tutadi (31-rasm, 1-2-kadr); tirsak oldinga yo'naltirilib, panja taxminan quloq balandligida bo'ladi. Nayza erkin ushlanadi, shuning uchun ham uning oldingi qismi bir oz quyi tushgan yoki gorizontal holatda bo'ladi.

Yugurish borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavdasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi davomida uni birmuncha tiklaydi (31-rasm, 3-4-kadr). Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda yugurish tezligi 8 m/sek.gacha etadi. Nayza uloqtirishga yaqin qolganda yugurish tezligini oshirishga intilmaslik kerak, chunki bu holda mushaklar ortiqcha taranglashib ketishi mumkin.



32-rasm.
Nayza uloqtirishga tayyorlanish.

Nayza uloqtirishga tayyorlanish. Uloqtirishga tayyorlanish aynan nayzani orqaga uzoqlashtirishdan boshlanadi (32-rasm). Bu paytda uloqtiruvchi faqat uloqtirishga tayyorlanibgina qolmay, oldinga siljish tezligini oshirishga ham harakat qiladi. Uloqtiruvchi nayzani to'la kuch bera olishi va uloqtirishning keyingi fazalarini sekinlashtirmay bajara olishi uchun nayza yugurish

maydonining old chegarasidan kerakli masofaga uzoqlashtiriladi.

Nayzani orqaga olib borish (uzoqlashtirish) chap oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi. Chap oyoq qo'yiladigan joyga nazorat belgi qo'yiladi. Uloqtiruvchi shu yerga kelganda nayzani uzoqlashtirib, uloqtirishga tayyorlana boshlaydi.

Uzoqlashtirishdan oldin nayza odatda balandroq ko'tariladi. Keyin o'ng oyoq qadam tashlashi bilan nayza tutgan o'ng qo'l sal pasaytirilib orqaga cho'ziladi. Nayza orqaga uzoqlashtirilganda o'ng yelka ham o'ng tomonga buriladi. O'ng oyoq yerga tushganda, uloqtiruvchining chap yelkasi uloqtirish tomonga qarab qoladi, to's o'qi esa oldingi holatini saqlaydi. Bu paytda o'ng qo'l orqaga cho'zilgan, nayzaning uchi sal yuqoriga ko'tarilgan, gavda orqaga tashlangan bo'ladi.

O'ng oyoq yerga tagining tashqi tomoni bilan qo'yiladi. Uloqtiruvchi uloqtirish tomoniga qaraydi. Lekin bu holat yelkaning burilishiga xalaqit bermasligi kerak. Oldinga siljish tezligini pasaytirmaslik uchun nayzani uzoqlashtirish yugurib kelish bilan birga erkin ravishda bajariladi.



33-rasm.
Yugurib kelib nayza uloqtirishning to'liq ko'rinishi.

Chap oyoq qadam qo'yishi bilan nayza orqaga yana uzoqroq olib boriladi va o'ng qo'l deyarli to'g'ri holatga keladi. Odatda bu qadam katta va faolroq qo'yiladi, chunki chap oyoqning yerga qo'yilishi bilanoq, uloqtiruvchi o'ng oyoqni

oldinga chiqarib olishga ulgurishi kerak bo'ladi. Bunday tayyorgarlik oyoqlar tananing yuqori qismidan oldinga o'tib ketish imkonini beradi, bu esa oxirgi kuchlanish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga egadir.

Keyingi qadam – uloqtirish oldi qadami bo'lib, u shartli qilib chalishtirma qadam deb nom olgan. Bu qadam o'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan bajariladi. Bu qadam yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish jarayoni hisoblanadi. Shuning uchun yugurib kelishda hosil bo'lgan tezlikdan oxirgi kuchlanishda to'liq foydalanish shu jarayonning to'g'ri bajarilishiga bog'liqdir.

Agarda oldingi qadamda chap oyoq yerga qo'yilayotganda o'ng oyoq chap oyoqqa yaqin keltirilgan bo'lsa, chalishtirma qadamda oyoqlar yelka kamaridan ancha oldinga o'tib ketadi. O'ng oyoqni oldinga chiqarilishining oxirida gavda anchagina orqaga tashlanadi.

Uloqtiruvchi chap yelkasi bilan olg'a siljiyotgan paytda uning chap qo'l yelka kamarining o'ngga burilishdan tezroq oldinga o'tib, ko'krak oldida bukiladi. Nayza ushlagan o'ng qo'l erkin to'g'rilanib, uloqtirishga tayyorlanadi.

Bukilgan o'ng oyoq tezda chap oyoq oldidan chalisib o'tadi va yerga tagining tashqi qismi bilan elastik qo'yiladi. Chap oyoq depsinib, yerdan uzilish vaqtida tos ketidan salgina o'ngga burilib, tagining tashqi qismiga tayanadi. Bu qadam xuddi chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakragandek juda tez bajariladi. Shunday qilib, o'ng oyoqda yerga tayanch holatga o'tiladi.

Bu – chalishtirma qadamning to'g'ri bajarilishi uchun eng asosiy shartdir.

Chalishtirma qadamning uzunligi ko'proq tayanch oyoq (chap oyoq) depsinib yerdan uzilish kuchiga va yo'nalish tomon qilinayotgan qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchakning kattaligiga bog'liq. O'z navbatida oyoqlarning bir-biridan uzoqlashishi kattaligi uloqtiruvchi tanasining egiluvchanligiga va tosning o'ng tomonga qanchalik ko'p burilishiga bog'liq.

Uloqtiruvchi kishi to'sni o'ngga qanchalik ko'p bursa, chalishtirma qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchak shunchalik kichik bo'ladi va shu bilan birga yerdan depsinish kuchi bir xilda bo'lganda ham qadam kichikroq bo'lishi mumkin.

Tosning o'ngga burilishi bilan o'ng oyoq ham o'ngga buriladi; o'ng oyoq tagining o'ng tomonga burilishi yerga tushishi paytida; uloqtirish yo'nalishiga nisbatan 35-46° gacha etadi.

Oxirgi faol kuch berishni ertaroq boshlash uchun chalishtirma qadamdan so'ng o'ng oyoqni yerga qo'yish oldidan chap oyoqni (uloqtirish qadami bajarish uchun) oldinga chiqarishga ulgurish kerak. Chalishtirma qadam katta bo'lsa, uloqtirishga tayyorlanish yengilroq bo'ladi. Ammo bu qadam haddan tashqari uzun bo'lsa, uloqtirish paytida yugurib kelish tezligidan to'la foydalanish imkonini cheklab qo'yadi. Shuning uchun har bir nayza uloqtiruvchi o'zi uchun chalishtirma qadam uzunligini, yugurish tezligi va oxirgi kuch berishni belgilab olishi kerak.

Bu qadamni bajarayotganda yugurish tezligini mumkin qadar kamroq yo'qotish va so'nggi kuch berish oldidan foydali holatda turish kerak.

Nayzani orqaga o'tkazishning tugallanishiga yelka kamari o'qi, uloqtiruvchi qo'li va nayza bir yo'nalishda bo'lishi, deyarli uloqtirish yo'nalishi bilan to'g'ri kelishi tavsiya etiladi. Ammo ba'zi nayzani chiqarib yuborishni yaxshi egallagan uloqtiruvchilar chalishtirma qadam boshida yelka kamari va nayza ushlagan qo'lini o'ngga – orqaga yuborgan hollarda yaxshi natijalarga erishganlar.

Gavdani burib qilingan bunday qo'l silkishda oxirgi kuchlanish paytida mushaklarning ishlashiga yaxshi sharoit yaratish mumkin. Oxirgi kuch berishni bu usulda bajarish juda og'ir. Burilib qo'l siltash usulini qo'llaganlar orasida dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari ham bor. Bulardan ba'zilari (F.Xeld) to'sini ancha o'ngga (90 darajagacha)

burishadi. Aftidan, uloqtiruvchilar yugurishdan oxirgi zo'r berishga o'tayotganlarida gorizontaal tezlik kamayishining asosiy sababi ham shu bo'lsa kerak.

Aslida uloqtirishga tayyorlanish chap oyoq bilan keyingi qadamni boshlash bilan tugaydi. Bu qadam bilan birgalikda oxirgi kuch berish ham boshlanadi. Shuning uchun ham faqat tasvirlash qulay bo'lishi uchungina tayyorlanish fazasidan ajratib ko'rsatish mumkin.

Oxirgi kuch berish va to'xtalish.

Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va nayzaning yengilligi yordam beradi. Nayzaning yengil bo'lishi uloqtiruvchiga yugurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish ham chap oyoqni yerga qo'ymasdan, faol oxirgi kuch berishni boshlab yuborish imkonini beradi.

Yugurib kelishning davomi hisoblangan oxirgi kuch berish nayzani mumkin qadar tezroq uloqtirib yuborish bilan yakunlanadi. Uloqtirish qadamida yanada qudratliroq oxirgi kuch beraman deb, hali chap oyoq tayanchga tegmay turib, o'ng oyoqni shoshma-shosharlik bilan tez cho'zib yubormaslik kerak.

Chalishtirma qadamdan keyin o'ng oyoqda yerga tushishdan boshlab, o'ng oyoqda muvozanatni saqlagan holda, chap oyoqni oldinga chiqarishga shoshilish kerak. Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda oyoqlarning bir-biridan qochish burchagi qadam vaqtida 60-70° gacha etadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga qo'yayotganda gavdani optimal darajada orqaga, uloqtirish yo'nalishiga qarshi tomonga tashlashi (lekin egilmasligi) kerak. Gavda tashlanishining maksimal miqdori o'ng oyoqning yerga qo'yilish oldidagi holatiga bog'liq.

O'ng oyoq uloqtirish tomoniga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, gavdani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo'ladi

va o'ng oyoq o'ngga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, orqaga tashlanish shuncha ko'p bo'lishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to'liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda 22-23°, ikkinchisida 29° gacha orqaga tashlanadi.

Uloqtirish qadamida uloqtiruvchi chap yelka bilan olg'a siljib, chap oyoqni oldinga chiqaradi. Chap oyoqning yerga tegishi paytida, bukilgan o'ng oyoq sonini uloqtirish tomoniga yo'naltirish kerak. Shunda tosning yaxshi ishlashi uchun tayanch tug'iladi. Gavdani ishlatish va uloqtirish paytida bularning hammasi bir butun harakatdek bajariladi. O'ng oyoqning ichari burilishining yana davom etishi, oxirgi kuch berishning sustlashishiga olib keladi. Tos o'qi uloqtirish yo'nalishiga nisbatan to'g'ri burchak darajasigacha buriladi. Bu esa yelka kamari burilishidan ortiqdir. Chap oyoq yugurib kelingan izlar yo'nalishidan 25-40 sm chaproqqa, deyarli bukilmay yerga mustahkam qo'yiladi. Bunda oyoq tagi yerga to'la tegib turishi kerak. Nayza tutgan o'ng qo'l gavda orqasiga cho'ziladi.

Gavda orqaga tashlanib, uning yuqori qismini nayza orqaga – o'ngga tortganda, o'ng oyoqning to'g'rilanishi gavdaning old qismi mushaklarini juda taranglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin mushaklarini bo'shashtirish kerak emas, chunki bu belni qattiq egishga, binobarin, keyin sekin to'g'rilashga olib keladi. Ba'zi eng kuchli uloqtiruvchilarning orqa gavda sathi bilan o'ng oyoq soni o'rtasida vujudga keladigan burchak kattaligi 140 darajagacha etadi.

Uloqtiruvchi "Tarang tortilgan kamalak" holatiga keladi, keyin tezda tiklanadi va hatto birmuncha oldinga (30-40 darajagacha) engashadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to'g'rilayotganda gavdasini ko'proq olg'a chiqarishi kerak. Ayniqsa planerlashuvchi nayza uloqtirishda bu detal juda muhimdir.

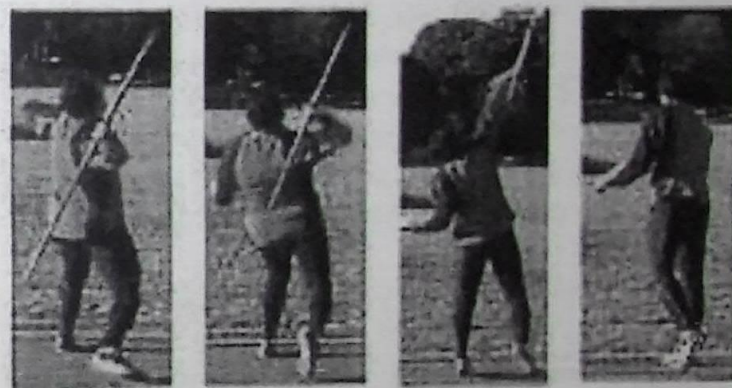
Chap oyoq yerga qo'yilgan zahoti uloqtiruvchi ko'kragi bilan oldinga tashlanganda, uning ko'krak oldida bukilib turgan chap qo'li chapga – orqaga qarata cho'ziladi.

Shu payt o'ng qo'l tirsak bo'g'imida sal bukilib, tezda tirsak bilan oldinga – yuqoriga buriladi va nayza og'irligi ta'sirida orqaga tortiladi. Boshning bir oz chap tomonga egilishi o'ng qo'lni gavdaning harakat tekisligida va nayzani yelka ustidan olib o'tishni yengillatadi, lekin boshni noto'g'ri egish gavdani engashtirib qo'yadi, bu esa xato hisoblanadi.

Yelka kamarining burilishida qo'lni zarb bilan silkish nayzaning uchib chiqish tezligini oshirish uchun ham, uchib chiqishda yo'nalish berish uchun ham katta ahamiyatga egadir. Biroq qo'lni vaqtdan ilgari bukmaslik kerak. Odatda nayzani uloqtirib yuborish aylanish o'qidan ancha uzoqlashtirilgan nuqtalarni juda katta tezlikda uloqtirish yo'li bilan bajariladi. Bunday harakat gavdani rostlashdan boshlab oxirgi kuch berishning barcha fazalari uchun xarakterlidir. Nayzaga kuchni har qanday hollarda ham mumkin qadar uzoq yo'lda ta'sir ettirish kerakligini doim esda tutish kerak bo'ladi.

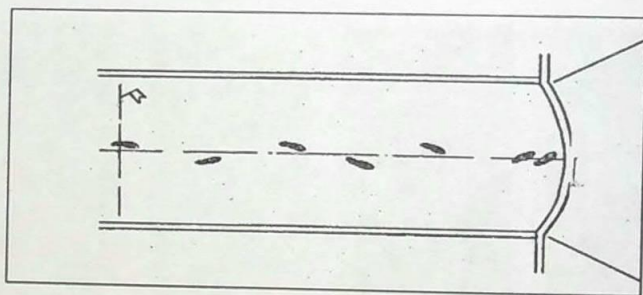
O'ng qo'l nayzani chiqarib yuborayotgandatsak bo'g'inida keskin ravishda to'g'rilanadi va kaft-bilak bo'g'inlari bukiladi. Nayzani soat millari bo'yicha aylantirib yuboruvchi barmoqlar ham bukiladi. Mexanika qonuniga asosan, silindr shaklidagi jism uchayotganda aylanma harakat qilsa, yaxshi turg'unlik hosil bo'lib, jismning havo qarshiligini engishi osonroq bo'ladi (ma'lum darajada tezlik bo'lganda) va u uzoqroq masofani uchib o'tishi mumkin.

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi – to'xtalish bo'lib, tez va zarb bilan yerdan uzilish natijasida olg'a sakrab, oyoqlarni faol almashtirish bilan bajariladi. Bu paytda uloqtiruvchi to'g'rilanib oq ustidan o'tib, o'ng oyoq bilan qadam tashlaydi va to'x mustahkam qo'yadi. 34-rasmda nayza uloqtirish vaqtida h chizmasi ko'rsatilgan.



34-rasm
oxirgi kuch berish.

Nayzaning uzoqqa uchishi uchun uning uchib chiqish burchagi katta ahamiyatga ega. Hali yugurib kelinayotgandayoq nayza gorizontaldan bir oz qiya holatga keltiriladi. Ya'ni uning uchi bir oz ko'tarilib uchish burchagiga yaqinlashtiriladi.



35-rasm.

Nayza uloqtirayotganda oyoq izlarining joylashish chizmasisi.

Nayzaning optimal uchib chiqish burchagi, hatto bir uloqtiruvchining o'zida ham doim bir xil bo'lib turmaydi. Buning qator sabablari bor. Shamol kuchi va yo'nalishi, nayza shakli, undagi og'irlik markazining joylanishi va havo bosimi markazi shular jumlasidandir. Hozir qo'llanilayotgan, yengil yog'och yoki metall dan yasalgan nayzalar ancha yo'g'on bo'lib, kam egiluvchandir. Ularni uloqtirish uchun kerakli burchak hosil qilish va yaxshi planerlashishga erishish uchun bir vaqtda kuch berish hamda nayzani to'g'ri yo'nalishga solish katta ahamiyatga egadir.

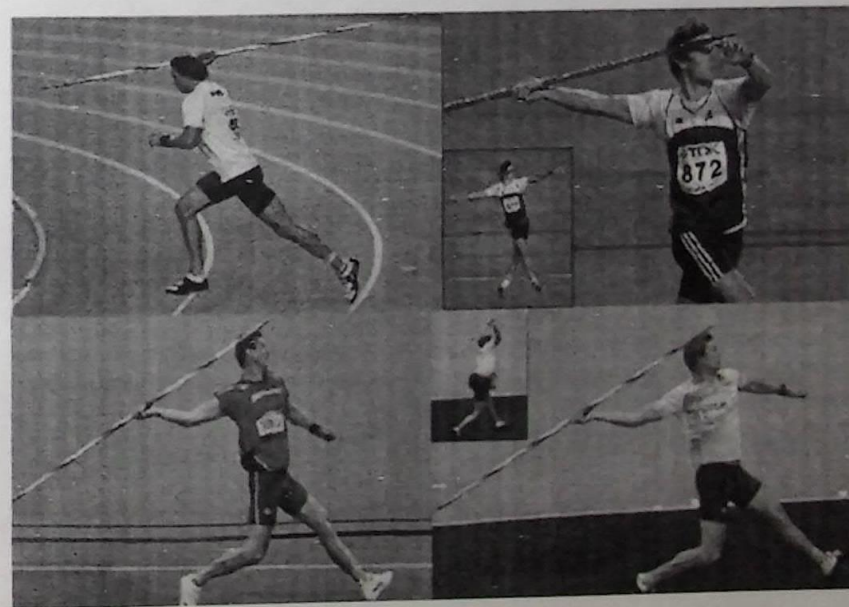
Nayza uloqtirish texnikasining uloqtiruvchilarning individual xususiyatlariga qarab, boshqa variantlari ham bor. Nayzani orqaga uzoqlashtirish variantlaridan birida faqat yelka kamari burilib, tos burilmaydi. Bunday uzoqlashtirishda nayzani uloqtirish oldidan chalishtirmay qadam bo'lmaydi, u oddiy qadam bilan deyarli bir xil bo'ladi. Bu texnikani faqat ephil sportchilargina qo'llashi mumkin.

3.3. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Jismoniy tayyorlik ko'rgan, bo'g'inlari yaxshi harakatchan kishilarni o'rgatish yaxshi natija beradi. Nayza uloqtirish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalomuskul kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni

rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to'siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda yadro, to'ldirma to'p, tosh uloqtirish, yelka bo'g'inlari va boshqa muskul guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar bajarish lozim.



36-rasm.

Nayza uloqtirish (OCH, Andres Torklinson).

Nayza uloqtirish mashg'ulotlarini yugurib keladigan tekis va qattiqroq, nayza tushadigan er esa yumshoq bo'lishi lozim.

Dastlabki mashg'ulotlarda yengillashtirilgan nayza qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lsa, nayza soni ham shunday bo'lishi kerak. Lat eyishning oldini olish uchun nayza uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar bajarib, tirsak, panja va yelka bo'g'inlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish shart.

Nayzani tayyorlov qismida bir necha bor yengil snaryadlarni uloqtirilgandan so'ng kuchli uloqtirishga ruxsat beriladi.

Mashg'ulotlarda nayza bir tomonga uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayza ni olib kelish uchun maydonga chiqishni faqat o'qituvchi ruxsat berishi lozim. Koptok, granatani texnikasini o'rgangandan so'ng nayza uloqtirish texnikasini o'rgatishga o'tilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Quyida vazifalar, ularni hal qilish vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish

Vositalari:

1. Nayza ni tuzilishi to'g'risida tushuntirish, musobaqa qoidalarini,

rekordlar va tur bo'yicha suhbatlashish.

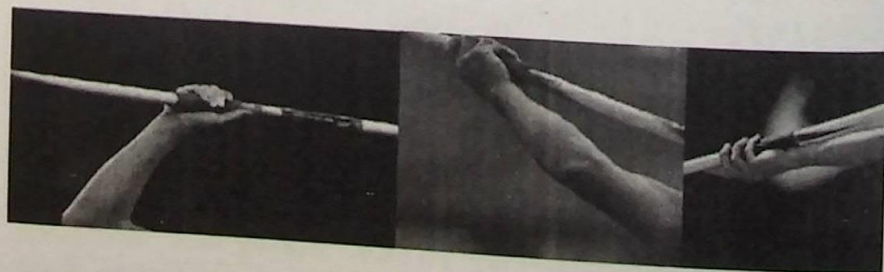
2. Musobaqa o'tkazish joyini va xavfsizlik qoidasi bilan tanishtirish. 3. Musobaqa qoidasi va hakamlar, qaydnomalarni olib borish haqida tasavvur hosil qilish.

4. Ilg'or sportchilarni bajarish texnikasini kuzatish.

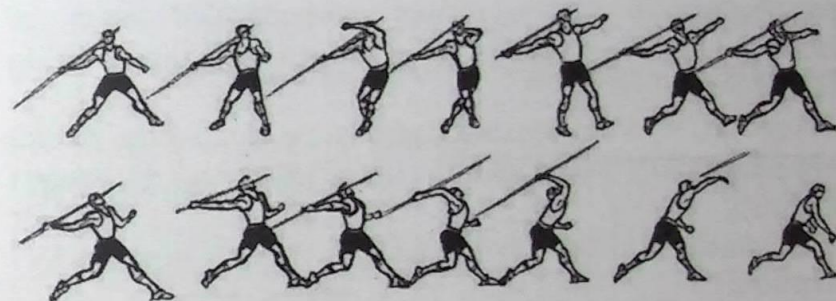
5. Musobaqalarni kuzatish.

6. Kinoprogramma va boshqa o'quv qurollarini namoyish qilish.

7. Talab me'yorlari bilan tanishtirish.



Uslubiy ko'rsatmalar. Nayza uloqtirish sektorini ko'rsatish, hakamlarni musobaqa davomida harakatlari shug'ullanuvchilar bilan birgalikda ijro etish maqsadga muvofiqdir. Xavfsizlik texnika qoidalariga e'tibor berish.



37-rasm.

Nayza uloqtirish texnikasini oxirgi kuch berishdan to'xtashgacha.

2-vazifa.

Joyda turgan holda nayza uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayza ni og'irligi va inersiyasini o'zlashtirish, ushlash usulini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari.



38rasm.

Nayzani turli xilda ushlash texnikasi.

a) nayza ni ushlash uchun.

b) oldinga qarab turgan holda chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqagava oyoq uchida nayza ni pastga o'z oldiga uloqtirish;

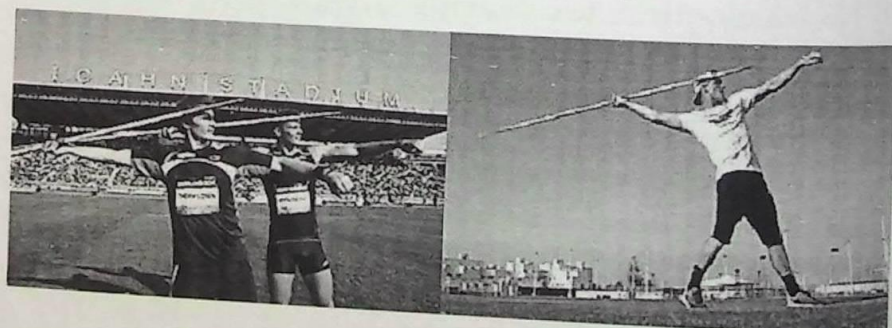
d) d.h. – oldingi mashqdagidek, oyoqni to'g'rilash harakatidan foydalangan holda, nayza ni uchishini ko'paytirish

bilan bajarish.e) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza ni nishonga uloqtirish. Nishonni masofani asta-sekin uzoqlashtirib boriladi.

g) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza ni orqaga olib borganda, oldingi oyoqni ko'tarib, uni to'proqqa qo'yib, uzoqqa uloqtirish.

2. Yordamchi asboblarni (toshlar, yog'och, to'p, yadro) uloqtirish.

3. Mashqlarni toshlar, nayza, rezinali expandirni Shved devori yoki brusiyanı jerdiga mahkamlab bajarish.



39-rasm.

Nayzani yon bilan turgan holda chiqarish texnikasi

Uslubiy ko'rsatmalar. Tayyorgarlik mashqlari va turgan joyida uloqtirish, bir sherengaga 3-5 m oraliq bilan saflangan holda o'tkaziladi. Uloqtirishda harakatni e'tibor (tezlanishsiltash), uloqtirishni boshlanishida, "tortish" – keyin "siltash". Mashqni bajarishda nayza ushlagan o'ng qo'lni –tirsagi bilan" oldinga chiqishga e'tibor berish. Oyoqni to'g'rilashdagi harakatni "chap oyoq-chap yelka"ni bir o'qda saqlanishini e'tiborga olish bilan taqlid qilish

3-vazifa.

Uloqtirish qadamlari va nayzani quvib o'tish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayzani bosh ustida oddiy qadamlab hamda yarim yugurish

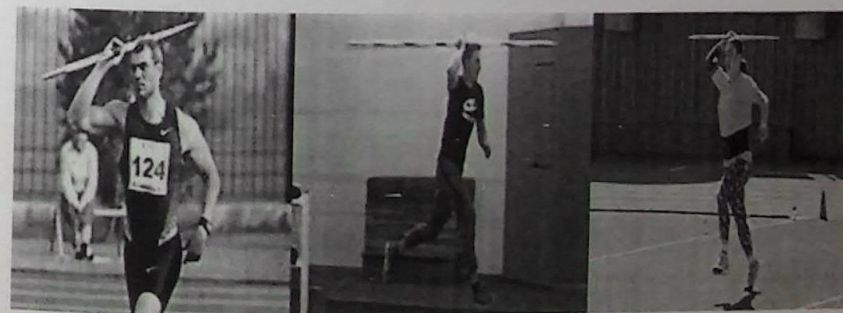
masifasidan o'rta tezlikda katta qadamlarda olib yurish texnikasini o'rgatish.

2. Nayza uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p).

3. Nayza ni (toshlar, to'p) orqaga olgan holda, 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib otish.

4. D.h. yon bilan turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin garanata bilan) "yuqoriga-orqada" bo'ladi.

5. Shuning o'zi yurish bilan bajariladi.



40-rasm.

Nayzani qadamlab va yugurib olib yurish texnikasi

Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshadi.

Chalishtirma qadamni oyoqlar bilan nayza ni quvib o'tish eng asosi bo'lib hisoblanadi.

4-vazifa.

Tezlanish va nayzani orqaga qulochkashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

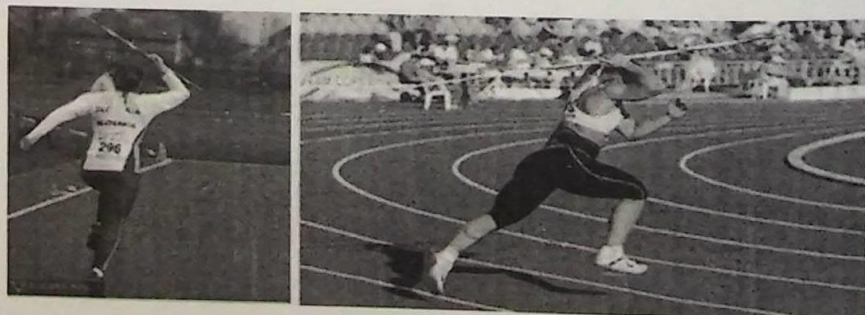
1. Nayzani yelka oldida (20-30 sm) ushlangan holda tekis va tezlanish bilan yugurish.

2. Nayzani (tosh va koptokni) yurishda va sekin yugurishda orqaga qulochkashlash. D.h. oldinga qarab turgan holda, chap oyoq nazorat belgisida. O'ng oyoq bilan qadam qo'yishda granata qo'lda «to'g'ri-orqaga» (oldinga-past-orqa) olish harakati bilan boshlanib, uloqtiruvchi harakat yo'nalishi bo'yicha chap yonga buriladi, chap oyoq bilan qadam qo'yishda, o'ng yelkani chap yelkaga nisbatan pastga tushirib, qo'ldagi granatani orqaga qulochkashlashni tugatadi va chap yonga buriladi. Uchinchi qadam «chalishtirma» bo'lib ko'rsatilgan.

3. Joyida turgan holda, sanash bilan granatani orqaga olish.

4. Joyda turgan holda tosh yoki koptoklar bilan mashqlar bajarish.

.Koptok bilan yugurib kelib bajarish.



41-rasm.

Nayzani qadamlab va yugurib olib yurish texnikasi

Uslubiy ko'rsatmalar. Harakat ritmiga e'tibor berish. To'g'ri harakat ritmida birinchi qadam kengligi 3-4 oyoq, 3-chi va 4-qadamlarda 4-5 oyoq uzunligiga teng. Oyoq bilan prujinasimon haraat qilishga e'tibor berib, uloqtirishga to'xtamasdan o'tishni ta'minlash. Nayza bilan qo'lni orqaga qulochkashlashda harakatni keng amplitudada bo'lishiga

qarash. Orqaga olishni boshlanishi, o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlanib, chap oyoqni erga qo'yish bilan tugallanadi.

5-vazifa.

Nayzani yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Nayza ni (tosh va koptokni) qisqa tezlanish (2, 4, 6 qadam) bilan uloqtirish.

2. Tezlik, tezlanish bilan nayza ni uloqtirish.

3. Musobaqa qoidalariga to'liq rioya qilib bajarish.

4. Koptok bilan qisqa yugurib bajarish.

5. Estafeta tayyoqchalari bilan bajarish.

6. Tosh bilan qisqa yugurish bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanish uzunligini va nazorat belgisini aniqlash uchun shug'ullanuvchi 2-3 marotaba nayza ni to'liq tezlik bilan uloqtiradi. Shundan keyin o'ng va chap oyoqni ichlarini orqaga olishni boshlanishi to'g'ri kelishini belgilaydi.

Uloqtirish ritmiga nayza ni orqaga qulochkashlashni boshlanishi bilan tezlashgan harakatga, «chalishtirma» qadamga va final kuchlanishiga e'tibor berish.

6-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasini elementlarini takomillashtirish va individuallashtirish.

Vositalari:

1. Nayzani 3-5 qadamdan uloqtirish.

2. Nayza ni to'liq tezlanish bilan musobaqa qoidalariga e'tibor bergan holda uloqtirish.

3. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.

4. Har xil holatlardan nayza ni uloqtirish.

5. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi qadamlarni harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamini, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), nayza ni orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uning optimal tezligini e'tiborga olish.

Final kuchlanishidagi oyoq bilan faol depsinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

3.4. Nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari.

"Yadro itqituvchilar mashg'uloti" bo'limida ko'rsatilgan asosiy qoidalar nayza uloqtiruvchilar mashg'ulotiga ham birmuncha taalluqlidir. Shuning uchun quyida faqat nayza uloqtiruvchi mashg'ulotining alohida xususiyatlarigina yoritilgan. Nayza uloqtirishda yuqori natijalarga jismoniy yaxshi tayyorlangan, kuchli va bo'g'inlari harakatchan, harakati tez sportchilargina erishishi mumkin. Nayza uloqtiruvchilar bo'yining gavda og'irligiga nisbatining ham ma'lum ahamiyati bor.

Uchinchi razryadga ega bo'lgan yosh sportchi nayza uloqtirish bo'yicha sport ustasi me'yorini bajarishi uchun yaxshi jismoniy ko'rsatkichlarga ega bo'lgan taqdirda, 3-5 yil tizimli ravishda mashg'ulot qilish talab qilinadi.

Kichik razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'uloti.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Yuqorida ko'rsatilgan o'rgatish usuliga asosan yugurib kelib nayza uloqtirishning to'g'ri texnikasini o'zlashtirish.
2. Asosiy mushak guruhlarining kuchidan, turli xil harakatlardagi tezkorlikdan, yelka va tos-son bo'g'inidagi harakatchanlikdan, umumiy chidamlilikdan va h.k.lardan iborat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
3. Nayza uloqtirishni bajarish uchun talab qilinadigan mushaklar, masalan, oyoqlarni to'g'rilovchi mushaklar, qorin mushaklari, gavadani to'g'rilovchi mushaklar, panjani eguvchi mushaklar kuchini muvofiq ravishda rivojlantirish.
4. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi va tezligini yaxshilash.

5. Nayza uloqtirishga moslab harakat tezligini oshirish ("kamalak" holatidan to'g'rilanish va uloqtirayotganda yelka oldini to'g'rilash).

6. Uloqtirish jarayonida mushaklarni kerakligicha bo'shashtira olish qobiliyatiga ega bo'lish.

7. Maxsus chidamlilikni hosil qilish.

8. Mashg'ulotda qo'llaniladigan boshqa yengil atletika turlarining oddiy texnikasini egallash.

9. Ma'naviy va iroda fazilatlarini tarbiyalash.

10. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal etuvchi vositalar yillik rejada ko'rsatilgan.

Mashg'ulotlar haftada 4 marta, yil davomida 140-160 marta o'tkaziladi. Bir yilda 20-25 musobaqa o'tkazilib, undan 10-12 tasi nayza uloqtirish, qolgani esa boshqa uloqtirishlar, qisqa masofalarga yugurish va sakrash bo'yicha o'tkaziladi. Zarur bo'lgan qo'shimcha mashqlar, haftada 3-5 marta ertalabki zaryadka vaqtida bajariladi.

Rejada ko'rsatilgan mashqlardan ko'prog'ini bajarish shug'ullanuvchilarning nayza uloqtirish texnikasini egallashlari va kuchni rivojlantirishlari uchun muhimdir. Yengil atletikachilar nayza uloqtirish texnikasini qanchalik bo'sh bilsalar, uni shunchalik ko'p o'rganishlari, epchillikni rivojlantirishlari, mushak va bo'g'inlarni, ayniqsa yelka va tirsak bo'g'inlarini mustahkamlashlari kerak. Etarli jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rilmasa hammadan ko'p tirsak bo'g'ini lat eydigan bo'ladi. Buning oldini olish uchun nayzani oldinga qadam tashlab, nishonga uloqtirib mashq qilish kerak. Bunda qo'llarni yelkadan o'tkazishning to'g'ri bo'lishiga e'tibor berish va uloqtirishni sekin-asta oshirib borish kerak.

Agar mashg'ulotlar stadionda o'tkazilsa, nayza uloqtirish texnikasini ilgari ko'rsatilgan tartibda o'rgatish kerak. Bino ichida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda oxirgi kuch berish malakalarini vujudga keltirish uchun nayzasiz yordamchi mashg'ulot o'tkazish tavsiya etiladi.

Nayza uloqtirishni o'rgatayotganda har ikkala holda ham umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko'proq vaqt ajratiladi. Nayza uloqtirish mashg'ulotlarida maxsus mashqlar keng qo'llaniladi.

Tayyorlov davrining boshlang'ich mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish texnikasi o'rgatiladi, turli xil holatlardan turib ikki qo'llab har xil narsalarni uloqtirishlar, turgan joydan va qisqa yugurib kelib sakrashlar bajariladi. Mashg'ulot ishlarining hajmi mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi.

Yil faslidan va mashg'ulotning davridan qat'i nazar, shug'ullanuvchilar birinchi oydan boshlab mashg'ulot yuklamasiga bardosh berishga o'rgana boshlaydilar. Tayyorlov davridagi mashg'ulotlarning ko'pida harakat tezligini rivojlantiruvchi va uloqtirish texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar kiritiladi. Shu bilan birga kuchni oshiruvchi mashqlar, sakrash, yakunlovchi ohista yugurish va bo'shashtiruvchi mashqlar ham kiritiladi.

Qishda mashg'ulotlar imkon boricha ochiq havoda o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni quyidagilardan iborat: sekin yugurish, umum rivojlantiruvchi mashqlar: egilish, burilish va gavdaning aylanma harakatlari, qo'l, oyoqlarni aylantirish va silkish harakatlari, qo'lda osilib ko'tarilish, tayanib yotib qo'llarni tirab bukish va to'g'rilash, og'irliklar bilan mashq bajarish, sprint mashqlari, tezlanib yugurish, to'ldirma to'p yoki toshni turli holatdan ikki qo'llab uloqtirish, yengilroq to'ldirma to'pni bosh orqasidan bir qo'llab uloqtirish, turgan joydan uch hatlab va ko'p hatlab sakrashlar, og'irlik ko'targan holda o'tirib turish va irg'ib turishlar, yakunlovchi sekin yugurish.

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmida mashg'ulot ancha ixtisoslashtirilib, quyidagi mashqlar qo'llaniladi: bir qo'llab bosh orqasidan 1,5-2 kg.lik yengil yadroni (toshni) uloqtirish, texnikani takomillashtirish uchun tennis to'pi va nayzalarni uloqtirish mashqlari, 3-5 qadamdan va qisqa yugurib kelib tennis to'pi va nayza uloqtirish. Shu bilan

birgalikda sprint turgan joydan va yugurib kelib sakrash, bosh orqasidan to'ldirma to'pni irg'itish va yadro itqitishdan chamalashlar o'tkaziladi.

Uloqtiruvchilar ba'zan qishda nayza uloqtirishdan musobaqalarga qatnashadigan bo'lib qoladilar. Biroq qish sharoiti (qor, havoning sovuqligi) ko'pincha uloqtiruvchining yaxshi natijalarga erishishiga imkon bermaydi. Yilning bu davrlarida hali uloqtirish texnikasi qaror topmagani uchun uloqtiruvchilar lat eb qolishdan nihoyatda saqlanishlari kerak.

Shuning uchun ularga qishda sportning boshqa turlaridan musobaqalashish yaxshiroq bo'ladi. Bu oylarda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari oldingidek bo'lib, tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi mashqlar hajmini oshirish mumkin. Shtanga bilan mashq bajarayotganda "yadro itqituvchilar mashg'uloti" bo'limidagi ko'rsatmaga rioya qilish kerak. Bundan tashqari, nayza uloqtiruvchilar katta og'irlik bilan, jumladan, shtanga bilan mashq qilishlarida o'ziga xos xususiyatlar bor. Bu xususiyatlarni nayza otuvchining oxirgi kuch berishdagi harakatiga o'xshatib, ma'lum mushak guruhlarini rivojlantirish kerak.

Nayza uloqtiruvchilar boshqa uloqtiruvchilarga nisbatan bir mashg'ulotda shtanga bilan oz mashq bajaradilar va asosan kam og'irlikni tez-tez ko'taradilar. Og'irliklar bilan mashq bajargandan keyin odatda epchillik va mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

Bahorgi tayyorlanish bosqichidagimashg'ulotlari vaqtliroq sport maydonchasiga va stadiongga ko'chiriladi. Bu ayniqsa uloqtirish uchun mo'ljallangan qishki binolarda shug'ullanuvchi sportchilar uchun zarurdir. Nayza uloqtiruvchilar ochiq havoga chiqqanida ular mashg'ulotining ko'p qismi qisqa masofaga yugurish va krosslardan iborat bo'lishi lozim.

Bu paytda nayzani uzoqqa uloqtirishga va musobaqaga qatnashishga urinmaslik kerak. Ayniqsa jismoniy baquvvat bo'lmagan uloqtiruvchilar ehtiyot bo'lishlari kerak.

Nayzani to'liq yugurib kelib natijaga erishish uchun uloqtirish bu paytda cheklanadi va faqat iliq kunlarda yugurib kelish joyi tekis zarang bo'lgan erlarda o'tkaziladi.

Musobaqalashuv davrining ilk bosqichidagi mashg'ulotlarda ham bahorgi tayyorlov bosqichida qo'llanilgan vositalar tatbiq etiladi. Mashqlar hajmi kamaytiriladi. Musobaqalashuv bosqichining haftalik mashg'ulot sikli ilk musobaqa bosqichi rejasida ko'rsatilgan.

Sikldagi haftaning 7-kuniga (yakshanbaga) mo'ljallangan eng so'nggi mashg'ulot ochiq havoda o'tkaziladi. Mashg'ulot vositalari ham shunga moslab belgilangan. Bunda keyingi mashg'ulot (siklning 1-kuni) ko'proq kuchni oshirishga qaratilishi ko'zda tutiladi. Turkumning oxirgi kuni, odatda dam olish kunida o'tkaziladigan musobaqalarga qatnashish mumkin. Yakshanbadan oldingi mashg'ulotda uloqtiruvchilarning musobaqaga qatnashuvchilari nazarga olinib, mashqlar hajmi kamaytiriladi. Shuni ham nazarda tutish kerakki, agar musobaqa unchalik og'ir bo'lmasa, 7-kunga mo'ljallangan qator mashqlar musobaqadan keyin o'tkazilishi mumkin.

Musobaqalashuv davrining asosiy musobaqalar bosqichida ko'pincha mashqlarning hajmi kamayadi. Bu davrda nayza uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi va mushak kuchi hamda erkin yugurish tezligini saqlovchi mashqlar asosiy bo'lib qoladi. Faol dam olishda o'yinlar, krosslar va dalaga sayr etishdan foydalaniladi.

Nayza uloqtirishni shiddatli o'tkazib, uzoqqa, natija uchun uloqtirishga intilmaslik kerak. Mashg'ulotlardagi uloqtirishlar soni faqat ularning bajarish kuchiga, uloqtiruvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'lmay, musobaqaning yaqinligiga ham bog'liqdir. Mas'uliyatli musobaqalar oldidan uloqtirish soni va ularning uzoq davom etish vaqti kamaytiriladi.

Bu davrda yosh nayza uloqtiruvchilar yadro itqitish, sprint va yugurish musobaqalaridan qochmasliklari kerak.

Chunki uloqtirish bo'yicha ko'p musobaqa o'tkazaverish natija o'sishini sekinlashtirib qo'yishi mumkin.

Bu odatda umumiy mashg'ulot yuklamasining kamaytirilishi bilan bog'liqdir.

Chunki nayza uloqtirish musobaqasidan oldin ham, keyin ham uzoq dam olish zarur.

Yuqori razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

Asosiy vazifalar. Quyi razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'ulotida ko'rsatilgan vazifalardan tashqari quyidagilar qo'shiladi:

1. Nayza uloqtirish texnikasini takomillashtira borib, quyidagilarga erishish: oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan to'laroq foydalanish maqsadida yugurish tezligini bimalol oshira boradigan va yugurishdan uloqtirishga o'tadigan qadamni to'g'ri qo'yadigan bo'lish; qo'lda nayzani to'g'ri ushlash; kerakli yo'l uzunligi davomida nayzaga kuch berish va nayzani to'g'ri chiqarib yuborish; nayzaning planerlash xususiyatidan to'laroq foydalanish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ayniqsa kuchni tezkorlikka bog'lab rivojlantirish.

3. Ma'naviy va iroda fazilatlarini kuchaytirish va sport kurashiga tayyor turishni oshirish.

Ko'rsatilgan vazifalarni sportchining individual xususiyatlariga qarab aniqlash va boshqa vazifalar bilan to'ldirish kerak.

Mashg'ulotlar haftada 5 marta o'tkaziladi: 3 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish. Haftadagi ayrim mashg'ulotlarning 1-2 tasini mustaqil o'tkazish mumkin.

Kichik razryadli sportchilar uchun aytilgan ko'pgina ko'rsatmalar nayza uloqtiruvchilarning keyingi yillardagi mashg'ulotlari uchun ham taalluqlidir.

Tayyorlov davrining boshida orqada qolgan fazilatlarni rivojlantiruvchi va uloqtirishga faol ishtirok qiluvchi mushaklar kuchini oshiruvchi mashqlarga ko'proq e'tibor beriladi. Bular bilak to'g'rilovchi, qo'l, barmoqlarni bukuvchi va qorin mushaklaridir.

Yuqori razryadli sportchilar mashg'ulotining quyi razryadlilardan farqi

mashg'ulot sonining ko'pligi, hajmi va jadalligining kattaligidir.

Mashg'ulotning haftalik yoki boshqa davri uchun reja tuzayotganda "Yadro uloqtiruvchilar mashg'uloti" bo'limidagi tashkiliy uslubiy ko'rsatmalarga amal qilish kerak.

Yosh sportchining tayyorlov davridagi tizimli mashg'uloti uning (oldingi yilga nisbatan) jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam berishi kerak. Shunga ko'ra, nazorat mashqlarning ko'rsatkichlari, xususan, qisqa masofaga yugurish, sakrash, yadro itqitish va uloqtirish ham oshadi.

Bu davrda uloqtiruvchi kuchni oshirish uchun qattiq zo'r berishni talab etadigan katta hajmli mashqlar bajaradi. Ochiq havoda muntazam mashg'ulotlar boshlanishi bilan nayza uloqtirish texnikasini bilib olib, musobaqalarga tayyor bo'lish uchun nayza uloqtirish texnikasida singib qolgan ba'zi xatolar tayyorlov davrida tuzatiladi. Bahorda sportchilarning uloqtirish texnikasi ularning jismoniy tayyorgarligidan orqada bo'ladi.

Agar nayza uloqtirilganda eng ko'p yuk tushadigan mushaklarga yuklama berishda ehtiyot bo'linmasa, bunday muvofiqsizlik sportchini shikastlantirib qo'yishi mumkin. Shuning uchun to'liq yugurib kelib to'la kuch bilan uloqtirishlar dastlabki vaqtda umuman uloqtirish texnikasini sinash uchun bajariladi. Uloqtirish texnikasini egallagan sari ko'proq uloqtira boshlanadi, biroq yugurish sur'ati sekinroq bo'lishi kerak. Oxirgi kuch berish holatidan nayza (tosh, tennis to'pi) uloqtirish mashqlari tayyorlov davrida nayza uloqtirish quvvatini oshirishga yordam beradi.

Musobaqalashuv davrida yuqori razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'uloti ancha ixtisoslashgan bo'lib, yaxshi natijalarga erishishga qaratiladi. Mashg'ulot rejasi ham sportchining musobaqaga tayyorlanish tajribasini, mashg'ulot uchun bo'sh vaqti qancha ekanini, musobaqa yaqinlashib qolganini hisobga olib individuallashtiriladi.

Shuning uchun asosiy musobaqalarga tayyorlanish davri rejasi aniqlashtiriladi. Bunda musobaqagacha kamida ikki hafta vaqt qolgan bo'lishi kerak. O'rtada bo'ladigan boshqa musobaqalarga maxsus tayyorlanilmasa ham bo'ladi. Shunday rejalashtirilganda, musobaqa davrining hammasida kuchni rivojlantirish, sakrovchanlik va yugurish tezligini oshirish va texnikani takomillashtirish mumkin bo'ladi. Bu esa bo'lg'usi sport natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

Haftada mashg'ulotlar ko'p bo'lib, qo'shimcha mashg'ulotlar ham o'tishi, murabbiyni mashg'ulot qiluvchilarning sog'lig'i ustidan alohida e'tibor bilan nazorat qilishga va individual rejalarga o'z vaqtida o'zgartirish kiritishga majbur qiladi. Masalan, agar sportchiga dam olish zarur bo'lib qolsa, aniq musobaqaga tayyorgarlik ko'rish rejadagi dam olish kunlari mashg'ulot jarayonida o'zgartirilishi mumkin. Haftalik mashg'ulotlarning turli-tuman bo'lishi, ularning emosionalligi, ayrim mashg'ulotlarni ochiq havoda, ayniqsa daraxtzorda o'tkazish musobaqa davrida sportchilarning asab tizimlarining dam olishiga yordam beradi.

Nazorat mashqlar: 30-60 m ga yugurish, joydan turib besh hatlab sakrash, bosh orqasidan yadroni (to'ldirma to'pni) uloqtirish. Uloqtiruvchining qo'shimcha mashg'ulotlari, musobaqaga tayyorlanishi va unda qatnashishining taxminiy mazmuni yoritilgan.

Biroq nayza uloqtiruvchining musobaqaga tayyorlanishining o'z xususiyatlari bor. Masalan, ilk musobaqalar bosqichida nayza uloqtiruvchi o'zining musobaqa oldi chigalyozdi mashqlarilarini aniqlab olishi kerak.

Barcha nayza uloqtiruvchilar ter chiqqunga qadar chigalyozdi mashqlari qilib, yelka va tos-son bo'g'inlarning yuqori darajada harakatchan bo'lishiga erishishlari, 3-4 qadamdan yugurib kelib nayzani bir necha marta yengil uloqtirishlari kerak.

Nayza uloqtirish texnikasini pishitish juda katta ahamiyatga ega, chunki uloqtirish texnikasi katta tezlikda harakat qilishni, gavdaning chaqqon va aniq harakatlanishini talab qiladigan murakkab ishdir. Chigalyozdi mashqlari vaqtida hech mahal nayzani qattiq uloqtirishga harakat qilmaslik kerak, chunki bu, musobaqada muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

Yugurib kelib nayzani qattiq uloqtirish faqat asab-mushak apparatlarini taranglatishidan tashqari, hayajonga ham soladi.

Yugurib kelish joyi qanchalik yumshoq bo'lsa, shipovkadagi tishlar shunchalik uzun bo'lishi kerak. Shuning uchun musobaqa chigalyozdi mashqlarisi paytida shu musobaqa uchun qanday shipovka ko'proq yaroqli ekanini aniqlab olish lozim. Lekin uloqtiruvchi shunday shipovkada ilgari mashg'ulot qilgan bo'lishi shart.

Nayza uloqtirish musobaqasidan oldin boshqa musobaqalardagiga nisbatan ancha uzoqroq muddat nayza uloqtirishdan kishi o'zini tiyib turishi zarur. Buni musobaqa paytida qattiq sinovga duch keladigan (ko'p cho'ziladigan) mushaklar elastikligini tiklash zaruriyati taqozo qiladi. Shuning uchun katta yuklamali nayza uloqtirishdan toki mas'uliyatli musobaqalarga qadar kamida 4-5 kun o'tishi shart. Boshqa mashg'ulot mashqlarini esa (sprint, sakrash, nayza uloqtirishga taqlid qilish mashqlari) qariyb musobaqa boshlanishiga bir kun qolguncha davom ettirilishi mumkin. Ammo yuklama odatdagidan oshirilmasligi shart.

Yoz va kuz oylarida nayza uloqtirish bo'yicha mashg'ulotlar stadionda, qishda esa usti yopiq binolarda (yengil atletika zali yoki maneja, gimnastika zali yoki shtanga ko'tarish

zalida) va ochiq havoda o'tkaziladi. Ko'klamda va qisman yozda mashg'ulotlar daraxtzorda, sayhon erda, parkda, tosh uloqtirish, krosslar va turgan joydan xilma-xil sakrashlarni o'tkazish mumkin bo'lgan daryo bo'ylarida olib boriladi.

Nayza uloqtiruvchilarning bino ichida va stadionda o'tkaziladigan mashg'ulotlari uchun jismoniy mashqlarda qo'llaniladigan gimnastika narvoni, turnik, xalqalar va taxta supa bo'lishi ko'zda tutiladi. Bino ichida nayza uloqtirish uchun ko'zlari 3-4 sm.li sim to'rlardan iborat osma to'siq ham bo'lishi kerak. Arqondan qilingan to'rlarning ko'zlari yirikroq bo'lsa ham bo'laveradi, ammo bunda nayzalar uchun tegishli uskunalar talab qilinadi.

Sim to'rga uloqtirish uchun ikkala uchiga rezinka qalpoqchalar kiydirilgan poynaksiz nayzalardan foydalangan ma'qul. Temir poynak o'rniga ham g'arov-tayoqlar uchun mo'ljallab tayyorlangan rezinka qalpoqcha kiygizib qo'yiladi. Metall nayzalar o'rniga dyural naychalar yoki yog'och tayoqlar ishlatish mumkin.

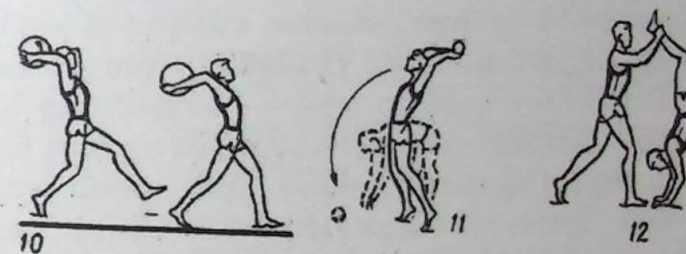
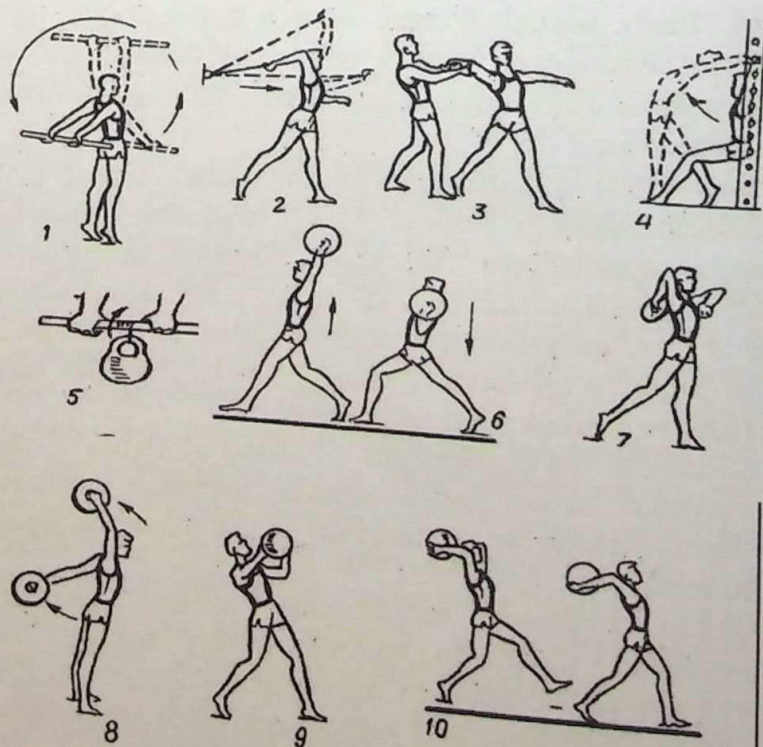
Bino ichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun kerakli qo'shimcha ashyolar: boshqa xil uloqtirish asboblari, qismlarga ajratiladigan shtanga, gantellar, uloqtiriladigan tasmali to'ldirma to'plar (2-5 kg va 0,5-1 kg), uloqtiriladigan tennis to'plar, qum solingan xaltalar (5-15 kg), uchiga yuk osig'lik arqon o'raladigan "g'altak", rezinka chiviqlar hamda gimnastika va shtanga zallarining jihozlari.

Stadionda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda nayza uloqtiruvchilar uchun yengil atletika ashyolari, qismlarga ajraladigan shtanga va gimnastika shaharchasining jihozlari bo'lishi kerak.

Qishda stadionda asfalt yoki sement yotqizilgan maydonchadan uloqtirgan ma'qul. Sovuq havoda nayza uloqtiradigan bo'lsa, sportchi mashg'ulot kostyumi, boldirga yopishib turadigan shim yoki reyruz kiyib oladi (shipovkaning tishi tegib ketmasligi uchun).

Qishda mashg'ulot o'tkazish uchun shamolda issiq saqlaydigan va harakatga xalaqit bermaydigan kostyum kiyiladi.

Nayza uloqtirish shipovkasi tagining old qismida ham, tovonida ham tishlari bo'ladi. SHipovka oyoqqa yopishib turishi kerak. Shuning uchun shipovka qo'njli bo'lib, uchidan yuqorisigacha shnurlanadigan bo'lgani yaxshi. Yumshoq yerda uloqtirishda qattiq erdagiga nisbatan uzunroq tishi bor shipovka kiyiladi. Qisqa masofalarga faqat old qismida tishi bor oddiy shipovkada yuguriladi. Ochiq joylarda, qipikli yo'lkalarda va taxta polda tagi pishiq rezinkali krossovkada chigalyozdi mashqlari va mashq qilgan ma'qul. Qishda ochiq havoda mashg'ulot o'tkazganda, kam suv o'tkazadigan, issiqroq krossovka kiyib olgan maqul.



42-rasm.

Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.

3.5. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.

Nayza uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari va uzunliklarda bo'ladi.

Qizlar uchun 500 g, uzunligi 2000-2100 mm, ayollarda 600 g uzunligi 2200-

2300 mm. O'smir o'g'il bolalarda 700 g, uzunligi 2300-2400 mm. Erkaklarda og'irligi 800 g va uzunligi 2600-2700 mm. Nayza asosiy 3 qismdan tuzilgan bo'lib sop, metaldan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o'ramadan iborat bo'ladi. Nayza uloqtirishda g'olibni aniqlashda saralashda 3 ta imkoniyat hamda ular ichidan 8 kishi saralanib va ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi.

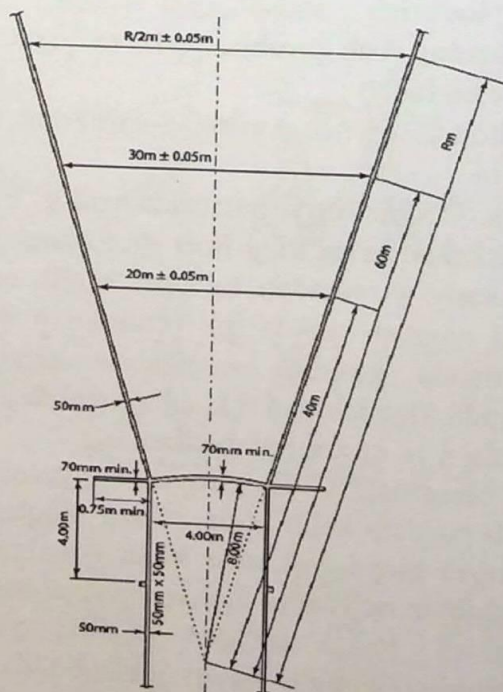
Nayzani uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o'rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi.

Natija nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo'lgan talablar yugurib kelish yo'lagining uzunligi kamida 35-40 metr bo'lib eni 4 metrli paralel chiziqlardan tashkil topgan.

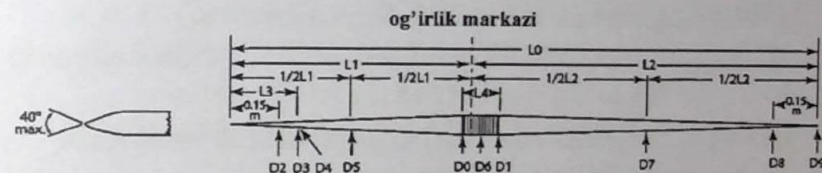
alinligi 5 sm.li oq chiziqlar bilan bo'yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to'xtash joyini chegara chizig'i yoysimon shaklda bo'lib qalinligi 7sm li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning

tushish joyi 29° s da bo'lib chegara chiziqlari 5 sm.li oq chiziqlar bilan yoki mel bilan chiziladi. Natijani o'lchashda nayzani birinchi bor qadalgan joyidan yoki qoldirgan izidan metrning o ko'rsatkichi qo'yiladi va yoysimon chiziqqa tortilib o'lchanadi. Agarda uloqtirish vaqtida yoki uchish vaqtida nayza sinib ketsa sportchiga qayta imkoniyatni amalga oshirish uchun imkoniyat beriladi agarda musobaqa qoidalarini buzmagani bo'lsa.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va ta'qiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



43-rasm.
Nayza uloqtirish sektori.



44-rasm.
Nayza va uning o'lchamlari.

2-jadval.

Erkaklar va ayollar nayzasining o'lchamlari (mm)				
Belgilar	Erkaklar		Ayollar	
	Maksimal	Minimal	Maksimal	Minimal
Uzunlik o'lchovlari				
LO	2700	2600	2300	2200
L1	1060	900	920	800
1/2L1	530	450	460	400
L2	1800	1540	1500	1280
1/2L2	900	770	750	640
L3	330	250	330	250
L4	160	150	150	140
Diametr o'lchovlari				
D0	30	25	25	20
D1	-	D0-0.25	-	D0-0.25
D2	0.8D0	-	0.8D0	-
D3	-	-	-	-
D4	-	D3-2.5	-	D3-2.5
D5	0.9D0	-	0.9D0	-
D6	D0+8	-	D0+8	-
D7	-	0.9D0	-	0.9D0
D8	-	0.4D0	-	0.4D0
D9	-	3.5	-	3.5

Nazorat savollari.

1. Nayza uloqtirish qadimda qayerda paydo bo'lga?
2. Nachanchi yildan nayza uloqtirish zamonaviy olimpia o'yinlariga kiritilga?
3. Birinchi jahon rekordi qancha b'lganan?
4. Ayollar o'rtasida jahon rekordchisi kim?
5. Erkaklar nayzasining o'lchamlarini aytib bering.
6. Ayollar nayzasi haqida malumot bering.

7. Nayza uloqtirish sektori o'lchamlarini ayting.
8. Nayza uloqtirishda ayollar necha metrdan yugurib keladi.
9. Nayza uloqtirishda nayza necha hil usulda ushlanadi.
10. Nayzani uchib chiqish burchagi qancha?
11. Nayza uloqtirishda yugurib kelish yo'nagining eni qancha?
12. Erkaklar o'rtasida rekordlar haqida malumot bering.

4. BOB. DISK ULOQTIRISHNING RIVOJLANISH TARIXI, TEXNIKASI ASOSLARI, O'RGATISH USLUBIYATI, MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA MUSOBAQA QOIDALARI.

4.1. Disk uloqtirishning qisqacha tarixi.

Qadamgi Yunonistonda eramizdan oldingi Olimpiya o'yinlarida disk uloqtirish bo'yicha musobaqalar ommaviy va qiziqarli bo'lib, o'sha zamonlarda disk toshdan, taxtadan, bronza va mis kabi materiallardan tayyorlangan. O'sha davrda disklar turli og'irliklarda bo'lib 1.25 kg dan 6 kg.gacha bo'lgan. Diametri 16 sm.dan 34 sm.gacha bo'lgan. Uloqtirish maxsus tosh miramir ustudidan uloqtrilgan. Uning o'lchamlari 70x80sm bo'lgan miramir tosh ustuda joyidan turib uloqtirgan. Ilk zamonaviy olimpiya o'yinlarida pentatlon yani beshkurash tarkibida bo'lgan. 1897 yil AQSHda diskni doira ichida uloqtirishni boshlagan. Musobaqa qoidalariga ko'ra aylanani diametri 213 sm.ni tashkil etgan.

Ammo bu sportchilarga noqulaylik tug'dirib qoidalarini buzilishiga sabab bo'lgan. Shu boisdan 1910 yil aylana 218 metrga o'zgartirildi. 2-kg.li diskni 1908 yilgi Olimpiya o'yinlarida uloqtirila boshlandi. 1915-1925 yilgacha disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish bo'yicha turli xilda usullar tavsiya etilgan. Bular joyidan turib, bir-ikki qadam tashlab uloqtirish va aylanib uloqtirish. 1925 yildan bir yarim aylanishdan uloqtirishda uloqtirish boshlandi. Bunda sportchi uloqtirish tomonga yon tomon bilan turib bir yarim aylana turib uloqtirgan. Birinchi jahon rekordchisi bo'lib amerikalik D.Dunkan 1912 yil diskni 47.58 sm.ga uloqtirgan va uning rekordi 12 yil saqlanib turdi. 1929 yil amerikalik E.Krents o'zining yangi usulida ya'ni aylanib sakrab 50.00 metrga uloqtirdi va shu tariqa disk uloqtrish bo'yicha natijalar yildan yilga o'sib borib, 74.08 metrga o'sdi. Bu natija gurmaniyalik Yurgen Shult tomonidan 1986 yil jahon rekordini

o'rnatdi. Ayollarda esa 76.80 m natija Gabriela Raynsh tomonidan 1988 yil jahon rekordi o'rnatildi.

Hozirgi kunda gurmaniyalik sportchilar uloqtirish turlarida etakchilik hisoblanadi.

4.2. Disk uloqtirish texnikasi.

Diskni aylanib borib uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun uloqtirilgan doiradan disk tushgan erida qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi diskni eng qulay burchak hosil qilib katta tezlikda uchirishga harakat qiladi. Disk tekisligining qo'ldan qay holatda chiqishining havo qarshiligini kamaytirishda va snaryad yaxshiroq uchishida katta ahamiyati bor.

Disk uloqtirishda paydo bo'lgan texnika disk shakli (yasmiqsimon yassi), vazni (yoshiga va jinsiga qarab 1-1,5-2 kg) va doira bilan chegaralangan uloqtirish joyini (diametri 2,5 m) belgilovchi musobaqa qoidasiga bog'liqdir.

Diskni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat aylana turib uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishmoq mumkin. Burilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan diskning uchish tezligi sekundiga 20 m va undan ham ko'proq bo'lib, 5-8 m uzoqroqqa tushishi mumkin.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo'ldan chiqarib yuborguncha 540° (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

Uloqtiruvchi aylanish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o'tadi: dastlabki qo'sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan depsingandan keyin) faza, o'ng oyoqda yakka tayanchli (erga oyoq qo'yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo'sh tayanchli faza.

Diskning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko'p jihatdan shamolning tezligi va yo'nalishiga bog'liq. Masalan, havo sokin paytlarda diskning uchishi uchun eng qulay burchak taxminan $33-36^\circ$ ga teng. Shamolga qarshi uloqtirilganda esa, shamol tezligi oshgan sari, qulay burchak kamayib boradi. Shamol yo'nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko'proq bo'ladi. diskni sekundagi 4-5 m tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda uni qo'ldan to'g'ri chiqarilsa, shamolning xar qanday yo'nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxshiroq natijaga erishishi mumkin.

Diskni tutish. Disk, pastga tushirilgan qo'lning bosh barmoqdan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo'g'imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat disk yuzasiga tegib turadi (--rasm).



19-rasm.
Diskni ushlash.

Bunda panja kaft-bilak bo'g'inida sal bukilgan bo'lib, disk gardishining yuqori qismi bilakka tugib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo'lmasligi, tarang yozilgan ham bo'lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham diskni boshqarish qiyinlashadi.

Aylanishga tayyorlanish. Aylanish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar yelka kengligida yoki sal kengroq ochiladi.

Uloqtirish tomoniga nisbatan uloqtiruvchi tanasining holati ba'zi bir farqqa ega bo'lishi mumkin. Qulayrog'i uloqtirish tomoniga orqa o'girib turishdir. Bunday holatdan yon tomon bilan turishga nisbatan burilish ancha qiyinroq, lekin bunday vaziyatda uloqtiruvchining disk bilan birgalikda qiladigan harakat yo'li uzayadi, demak, aylanishni boshlashda (tayanchli fazasida), harakat miqdorini ko'paytirish uchun yaxshiroq sharoit yaratiladi.

Dastlabki holatda o'ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo'yiladi. Dastlabki silkitishni boshlash yoki ayni vaqtda disk tutgan qo'lni o'ng tomonga silkitishdan oldin chap oyoq yelka kengligida, hatto undan ham kengroq qo'yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo'nalgan deb faraz qilingan diametridan bir xil uzoqlikda joylashadi.

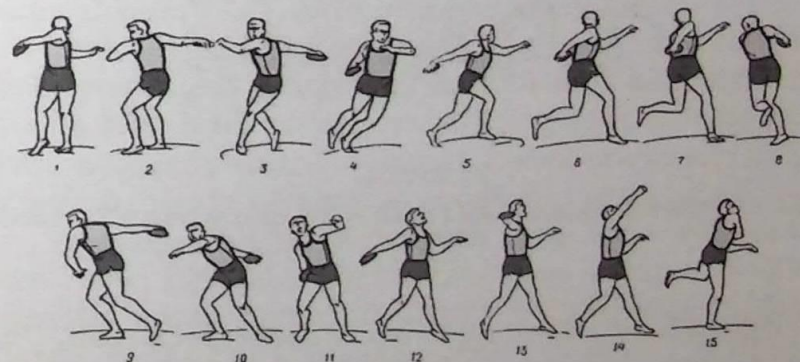
Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi, oyoqlar sal bukiladi.

Uloqtiruvchi aylanishga tayyorlana turib disk tutgan qo'lini o'ngga – orqaga silkitadi, dastlabki silkinishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqtida, disk tutgan o'ng qo'l, avval gavdaning ozgina burilishi bilan birgalikda chapga olib boriladi, gavda og'irligi chap oyoqqa salgina o'tkaziladi. Keyin qo'l silkinib o'ngga olib boriladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Bu paytda o'ng oyoq tovon bilan, chap oyoq esa, oldingi qismi bilan yerga tiraladi. Disk silkitilayotganda yelka bo'g'imidan yuqori ko'tarilmasligi kerak. Qo'l bilan o'ngga – orqaga silkinish yelka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga oshiriladi va buning natijasida

uloqtiruvchining tanasi silkinish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak.

Silkitish vaqtidagi disk tutgan qo'l holatining ikki xil varianti ko'proq tarqalgan bo'lib, ular aylanishning keyingi harakatlarini bajarish bilan o'zaro bog'liqdir.

Birinchi variantda silkitilayotgan disk taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda odatda vertikal holatga yaqin bo'lib, qo'l esa deyarli yelka chizig'ida yoki undan orqaroqda joylashadi.

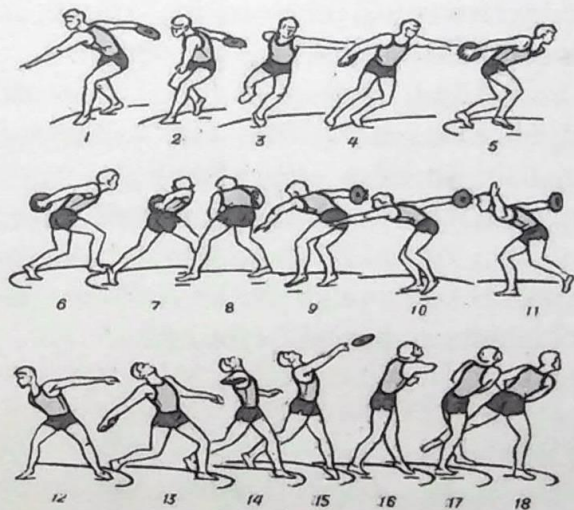


20-rasm.

Disk uloqtirish texnikasining to'liq ko'rinishi.

Ikkinchi variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo'lib, disk yelka bo'g'inidan pastroqda, diskni tutgan qo'l esa, yelka chizig'idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo'lini band qilib qo'yadi. Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni bir-biridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi.

Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e'tiborini uloqtirishga jalb qilib, aylanishni odatda birinchi qo'l silkitishdayoq boshlaydilar.



21-rasm.

Disk uloqtirishda gavdani egib aylanish variantlaridan biri.

Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish. Disk uloqtirishdagi aylanish uloqtiruvchining chegaralangan tekislikda (doirada) harakat tezligini oshirishi uchun zarur.

Uni bajarayotganda uloqtiruvchining oldida quyidagi vazifalar turadi:

A) oxirgi kuch berishda samarali foydalanish mumkin bo'lgan, mumkin qadar yuqori harakat tezligiga erishish;

B) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish.

Uloqtiruvchi aylanishdagi harakat tezligini tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo, burilish ritmi to'g'riligini buzmaslik va mushaklar ortiqcha og'rimasligi uchun aylanishni keskin boshlash kerak emas.

Sportchi uloqtirish texnikasini egallashi va jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishiga qarab, aylanish tezligi oshib borishi mumkin.

Aylanish tezligini oshirish uchun uloqtiruvchi oyoqlariga navbatma-navbat tayanib, tayanch vaziyatida o'ng oyoqni silkitib oldinga intilish mashqlaridan foydalanishi mumkin.

Burilish tezligini disk tutgan qo'lga silkitish bilan birga burilish boshlanishida yelka kengligini tez burish bilan oshirish maqsadga muvofiqdek tuyuladi.

Biroq burilish vaqtida qo'l harakatining tezlab ketishi natijasida mushaklar tarangligi yo'qolib, uloqtiruvchi-snaryad tizimining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og'ir ahvolda qoladi. Bularning hammasi diskni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to'sqinlik qiladi. Disk tutgan qo'l qanday holatda bo'lishidan qat'i nazar, yelka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat yelka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun uloqtiruvchi-disk tizimining tezligi muhimdir.

Disk uloqtirishdagi aylanish, butun gavda bilan birgalikda, chap oyoq uchida aylanishdan boshlanadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqda kuch berib va tos suyagini ozroq burib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Natijada uloqtiruvchining oyoqlari tizzasi sal sirtga burilib tayanib qoladi.

Depsingandan keyin bukilgan o'ng oyoq aylanayotgan chap oyoq atrofidan zarb bilan o'tib, so'ngra uloqtirish tomoniga qarab qadam tashlaydi. Bu vaziyatda gavdaning chapga burilishi sekinlashadi. Sonni bukuvchi va tiklovchi mushaklarni oldindan taranglashuvi oyoqni tez rostlab olishga yordam beradi. Chap oyoqdagi turg'un holat (aylanish vaqtida), yakka tayanchli fazada harakatlarni faol bajarish uchun muhim shartdir. O'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan tos suyagi ham buriladi. O'ng oyoq harakatining yo'qolishi va chap oyoq bilan depsinish uloqtiruvchining oldinga siljib, aylanishiga yordam berishi kerak. Sonning yuqoriga harakat qilishi gavdaning baland ko'tarilishiga, demak, tayanchsiz vaziyatda ko'proq turishga sabab bo'ladi. Chap oyoq bilan yuqoriga depsinish ham shunday natijalarga olib kelishi mumkin.

Aylanish vaqtida disk tutgan o'ng qo'l o'ng oyoq ortida turadi. Dastlab u chap oyoqning burilishi bilan bilinar-bilinmas pasayadi va keyin ko'tariladi, lekin buni oldindan ongli ravishda qilmaslik kerak. Burilish boshlanishidagi qo'lning anchagina pasayishi, disk uloqtirish texnikasida bir qancha

kamchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Gavda ancha tik holatda aylana boshlansa, qo'l gorizontal sathga yaqin harakat qiladi.

Uloqtiruvchi aylana boshlayotganda boshini to'g'ri tutadi va bu holatni butun aylanish davomida saqlab qoladi. Boshining chapga keskin va ko'p burilishi yelka bo'g'inidagi mushaklarni ortiqcha taranglashtiradi va yelka bo'g'inini oldinroq burishga olib keladi. Bu uloqtiruvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

Chap qo'l harakati turlicha bajariladi. Ba'zi hollarda yelka kamarining chapga oldinroq burilishiga yo'l qo'ymaslik uchun oxirgi kuch berishgacha chap qo'lni ko'krak oldida tutib turadilar. Ba'zan esa aylanish boshlanishida yelka bo'g'ini burilishidan oldin chap qo'lni uloqtirish tomonga, sal orqaroqqa olib boradilar. Gavda aylanib olgandan keyin qo'l oldingi holatiga qaytadi.

Burilish vaqtida chap oyoqni tayanchdan uzgandan boshlab to o'ng oyoqni yerga qo'yishgacha bo'lgan uchish fazasi eng passiv hisoblanadi. Shuning uchun tayanchsiz faza muddatini mumkin qadar qisqartirgan ma'qul. Eng yaxshi uloqtiruvchilar o'ng oyoqni qo'yish oldidagina chap oyoqni yerdan uzadilar.

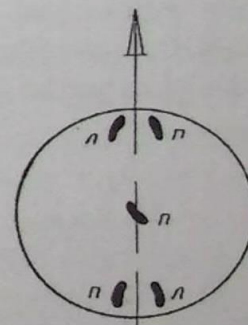
Chap oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi 90^0 va undan ortiq darajaga etadi. Shundan keyin bukilgan o'ng oyoq poyning oldingi qismi bilan yerga qo'yiladi. Bu uloqtiruvchi ko'zlagan tomonga o'ng yoni bilan burilgan vaqtida sodir bo'ladi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga bosish paytida, chap oyoq orqada qolib, qadam qo'yayotgan holatda bo'ladi, uning yelka kamari tos suyagiga nisbatan o'ngga burilgan, diskutgan o'ng qo'l orqada taxminan yelka bo'g'imining balandligida, gavda sal oldinga engashgan, chap qo'l ko'kragi oldida bo'ladi.

Oxirgi kuch berish. Uloqtiruvchi yuqorida tasvirlangan holatdan so'ng aylangach, o'ng oyog'ini yerga qo'yib oxirgi kuch berishni bajarishga kirishadi. Bu paytda chap oyoq yerga qo'yishga tayyor turishi kerak.

O'ng oyoq yerga tushishi bilanoq uning ham tezda yerga qo'yilgani yaxshi, chunki oxirgi kuch berishning faol qismini qo'sh tayanchli vaziyatdagina boshlash mumkin. Bu paytda disk uloqtirilish nuqtasidan maksimal uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish diskka mumkin qadar uzoqroq yo'l orqali kuch ta'sirini o'tkazish imkonini beradi. Chap oyoq tagining oldingi qismi doiraning ichkari tomonidan chambarakning oldingi qismiga yaqin qo'yiladi.

Depsinganda o'ng oyoq burilib uloqtirish yo'nalishigacha etadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin mushaklarini tarang torttirib, gavdasini orqaga egmasligi kerak. Uloqtiruvchilar orasida keng tarqalgan xatolardan biri – yerga o'ng oyoq bilan tayanish vaqtida uning shoshilinch va haddan ziyod aylanib ketishiga yo'l qo'ymaslik lozim.



22-rasm.

Disk uloqtirishda oyoq izining sektorda joylashishi.

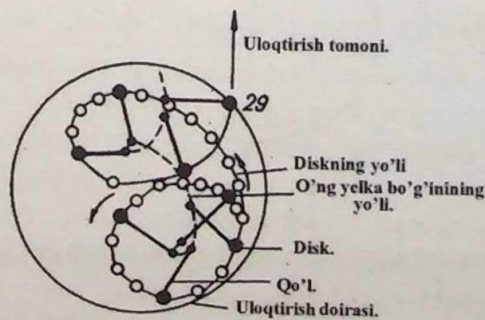
O'ng oyoq ta'siri ostida chap oyoq qo'yilishi bilan gavdaning o'z o'qi atrofida aylanishi boshlanadi. U uloqtirish tomonidan teskari tomonga engashgan bo'lib, chap oyoq ustidan o'tadi va ayni vaqtda uloqtirish tomoniga intiluvchi ba'zi bir boshqa harakatlar ham bo'ladi. Disk tutgan qo'lning yoy bo'ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi yelka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi. Diskni chiqarib yuborish vaqtida yelka

chizig'i tos suyagi bilan teng tekislikka keladi. O'z navbatida diskni tutgan orqadagi qo'l bu paytda yelka chizig'iga tenglashadi. Diskni chiqarib yuborish, yelka kamarining chapga burilishi tamom bo'lishiga to'g'ri keladi.

Tirsak bo'g'inida sal bukilgan chap qo'l yelka kamarining harakatiga qarab, yoy bo'ylab chapga olib boriladi. Uloqtiruvchi chap qo'lini olib borish bilan yelka kamari aylanishining tezlashuviga ko'maklashuvchi oxirgi kuch berish boshlanishida mushaklar tarangligini oshiradi.

Boshning chap tomonga keskin burilishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki, bu, odatda, yelka kamarining shoshilinch burilishiga va o'ng qo'lning oxirgi kuch berish oxirida faol harakat qilmay, sudralib qolishiga olib keladi.

Diskning oxirgi kuch berishdagi yo'li katta radiusdagi yoy bo'yicha (23-rasm) o'tishi kerak. Disk oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O'ng oyoq depsinib turib, bevosita diskning uchib chiqishidan oldin yerdan ko'tariladi va oldinga chap oyoq o'rniga qo'yiladi.



23-rasm.

Uloqtirish paytida diskning yo'li (tepadan ko'rinishi).

Sal bukilgan chap oyoq burilishdan keyin yerga uchidan boshlab qo'yiladi.

Dastlab unga bo'lgan bosim kuchining ortishi natijasida u anchagina bukiladi, keyin esa o'ng oyoq bilan birga gavda

og'irligini ko'tarib tezgina tiklanadi. Tezroq depsinishda katta ahamiyatga ega bo'lgan oyoqlarning tez almashinishi natijasida chap oyoq disk uchib chiqishi bilan bir vaqtda yerdan ko'tariladi. O'ng qo'l bilan diskni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining diskka ta'sir kuchi yo'nalishi o'zgarishi sababli disk o'z o'qi atrofida chapdan oldinga – o'ngga chizig'i bo'yicha harakat qiladadi.

4.3. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi. Disk uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralari ko'rish zarur. Mashg'ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi lozim.

Guruh bo'lib o'rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilish faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish lozim. Quyida o'rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa.

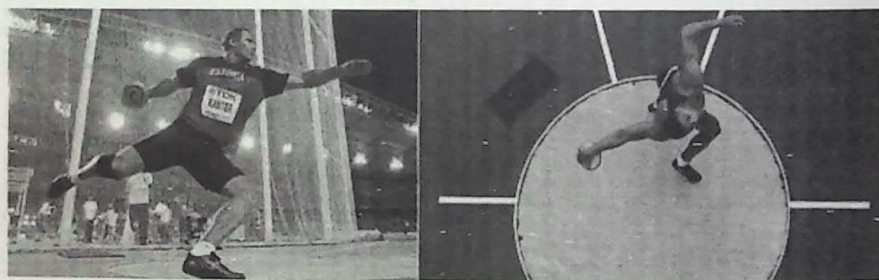
Shug'ullanuvchilarni disk uloqtirish texnikasibilan tanishtirish. **Vositalari:**

1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish.
2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirish.
3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinokolstovkalar) namoyish etish.
4. Talab me'yorlari (razryad, o'quv normalari, reyting talablari) bilan tanishtirish.

5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish.

6. Disk uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish.

7. Disk uloqtirish fazalari, ularni ahamiyati bilan tanishtirish.



24-rasm.
Disk uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Disk uloqtirish joyi bilantanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligi, musobaqaooidasini shug'ullanuvchilar bilan ijro etishga e'tibor qaratish. Texnik xavfsizlik qoidalarini tushuntirish.

2-vazifa.

S hug'ullanuvchilarni disk ushlash va uloqtirishga o'rgatish. **Vositalari:**

1. Diskni ushlash usulini ko'rsatishni tushuntirish.
2. Qo'lni disk bilan tebratish.
3. Diskni yerda dumalatish.
4. Diskni yuqoriga otish.

5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar yelka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish.

6. D.h. – yuqoridagidek. Tebranish kengligi, belni burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish.

7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holdan diskni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng orqada.

8. Disk bilan har xil tebratishdagi figuralarni (sakkizlikva h.k.) bajarish.

9. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajariladi.

10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish. 11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.



25-rasm.
Diskni ushlash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Diskni ushlashda barmoqlar holatigae'tibor berish. Diskni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va diskni soat strelkasi bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Disk uloqtirishtomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish, oyoqlarni elkakengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yontomonga ochishga e'tibor qaratish

3-vazifa.

Final kuchlanish fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.

Vositalari:

1. Uloqtirish yo'nalishiga, chap tomon bilan turgan holatdadiskni uloqtirish.

2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holda uloqtirish.

3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni yerga tushirish bilan uloqtirish.

4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanish fazasini taqlid qilish.

5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni yerga qo'ymasdan diskni uloqtirish.

6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holda.

7. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavda qismlarini: oyoq-tos-gavda-ko'krak-qo'l, ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskni yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

4-vazifa.

Disk bilan aylanishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.
2. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan, oyoqlar yelka kengligida. Qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish.

3. D.h. – shuning o'zi. Chap oyoq atrofida 3600 o'ng oyoqni yerdan uzib, yana d.h. qaytish.

4. D.h. – o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqni yengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan deysinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish.

5. D.h. shuni o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda yerga tushish.

6. Shu mashqning o'zi 180° ga qaytish bilan. 7. Shu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish.

8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish.

9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish.

10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.



26-rasm.

Diskni uloqtirishda aylanib uloqtirish

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish ritmiga e'tibor berish. Uloqtirilayotgan qo'lni siltanishiga e'tibor berish. Aylanishavvalo disksiz, keyin esa disk yoki boshqa narsalar bilano'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish ritmlarini ijrosiga ahamiyat berish lozim.

5-vazifa.

Diskni aylanishdan uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Diskni aylanishda uloqtirish.

2. Diskni kichik tezlikda doiradan uloqtirish.

3. Shuning o'zini tezlanish bilan natijaga uloqtirish.

4. Disk bilan va disksiz aylanishlar.

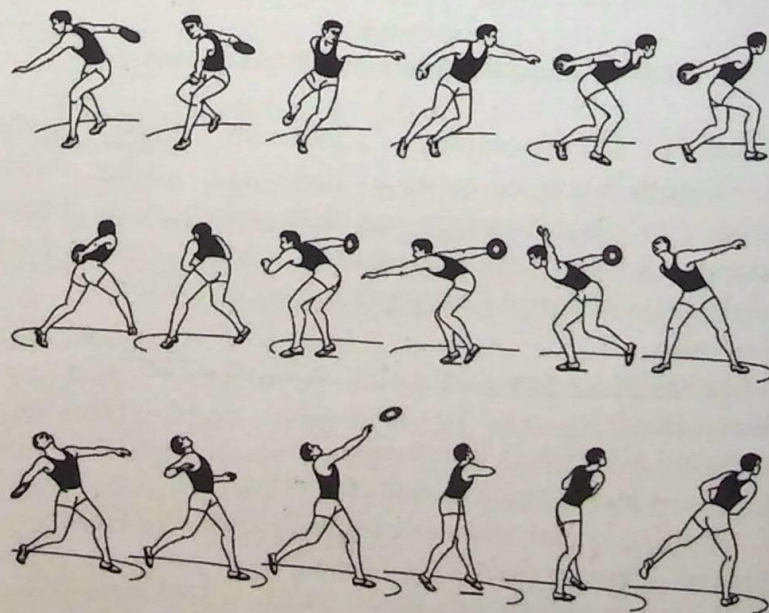
5. Rezinkali va yog'och tayoqchalar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'plar bilan bajarish. 6. Natija uchun uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirishni, yo'nalish bo'yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplitudasini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e'tibor qaratish lozim.

6-vazifa. Diskni uloqtirishni takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.

Vositalari:

1. Har xil d.h. aylanish bilan diskni uloqtirish.
2. Shamolni yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan diskni uloqtirish.
3. Har xil sharoitda diskni uloqtirish.
4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.
5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.q.) mashq qilish.
6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish.
7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.



27-rasm.
Disk uloqtirish texnikasini uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Musobaqa qoidalarini bajarishga e'tibor berish. Shug'ullanuvchilar musobaqa qoidasiga e'tibor berib, hakamlik qilish va texnik xavfsizlikni

ta'minlash choralari ko'rish.vaqtida almashtirishga intilishi lozim. Shu bilan bir qatorda oxirgi kuch berish vaqtida harakatlarini tezlashtirishga yordam beradigan uslublarni izlashi kerak.

4.4. Disk uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari.

“Yadro itqituvchilar mashg'uloti” bo'limida ko'rsatilgan mashg'ulot jarayoni tuzilishining asoslari disk uloqtirish mashg'ulotiga ham taalluqlidir. Shuning uchun bu yerda vazifalar va ularni hal etish xususiyatlari ko'rsatilgan.

Kichik razryadli disk uloqtiruvchilarning mashg'uloti

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Aylanib diskni to'g'ri uloqtirish texnikasini o'rganish (oldingi sahifalarga qarang).
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish (asosiy mushaklar guruhining kuchini oshirish, mushaklarni bo'shashtirishni, turlicha harakatlarda tezlikni yaxshilashni egallash, mushaklarda ko'proq harakatchanlikka erishish, umumiy chidamlilik hosil qilish).
3. Disk uloqtirish vaqtida ish bajaradigan mushaklar kuchini (oyoq, gavda va qorindagi bukuvchi mushaklari, ayniqsa bilakni bukuvchi va ko'krak mushaklarini) rivojlantirish.
4. Disk uloqtirishda qo'llaniladigan harakat tezligini oshirish (gavdani egish, oyoqni to'g'rilashga moslab yelka kamarini burish, yelka kamarini burish vaqtida qo'l silkish).
5. Uloqtirish jarayonida mushaklarni bo'shashtira olishga o'rganish.
6. Maxsus chidamlilikni egallash.
7. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan yengil atletika turlarining elementar texnikasini egallash.
8. Ma'naviy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash.
9. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Ko'rsatilgan vazifalarni hal etish vositalari yillik rejada ko'rsatilgan.

Mashg'ulotlar haftada 4 marta (bir yilda -140-160) o'tkaziladi. Shug'ullanuvchilar yil davomida 20-25 musobaqada ishtirok etadilar; shulardan 10-12 tasi disk uloqtirishdan, qolganlari sakrash va yaqin masofaga yugurishdan. Bundan tashqari, sportchilar haftasiga 3-5 marta har kungi zaryadka vaqtida mashg'ulot mashqlarini bajaradilar. Dastlabki yillarda o'rganiladigan mashqlar diskni uloqtirish texnikasini egallashga va kuchni rivojlantirishga yordam berishi kerak.

Disk uloqtirish uchun zarur sharoitlari mavjud bo'lgan taqdirda texnikani o'rgatish, yil faslidan qat'i nazar, ko'rsatilgan usulga muvofiq olib boriladi. Qishda ko'proq oxirgi kuch berishni taqlid qiluvchi mashqlarni jism (taxta raketka, rezina tayoqcha) bilan o'rganiladi, disk va boshqa narsalarni (xalqali to'p, rezina tayoqcha) turgan joydan uloqtirish, narsa bilan burilish, keyin esa burilib uloqtirish o'rganiladi.

Oxirgi kuch berish oldidagi holatda joydan uloqtirishga ko'p vaqt ajratiladi, lekin musobaqa davri yaqinlashgan sari bu vaqt qisqarib boradi.

Turli xil jismlar bilan mashq bajarish va uloqtirishlarni yozda o'tkazish ham maqsadga muvofiqdir.

Tayyorlov davrining birinchi oyidagi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar jismoniy yuklamaga o'rganib boradilar. Ayniqsa, disk uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi mashqlar qo'llanila boshlaydigan kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmidagi mashg'ulotlar maxsus xarakterga ega bo'ladi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida ochiq maydonchalarda disk uloqtirishni ertaroq boshlash kerak. Bu diskni to'liq kuch bilan uloqtirishga va uning uchish uzoqligi bo'yicha to'g'ri uloqtirilishini aniqlashga yordam beradi.

Bu davrda yadro itqituvchilarga tavsiya etilgan mashqlardan disk uloqtiruvchilar ham foydalanadilar. Mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida yadro itqitish va,

ayniqsa yadro bilan bajariladigan turli xil mashqlar disk uloqtiruvchining eng yaxshi mashqlaridan hisoblanadi. Bu mashqlar, ayniqsa yadro itqitish va disk uloqtirish musobaqalariga tayyorlanayotgan boshlovchi sportchilarga qimmatli hisoblanadi.

Bahorda diskni natija uchun uloqtirishga qiziqish tavsiya qilinmaydi. Chunki birinchi galda uloqtiruvchining asab-mushak apparati keskin silkitish harakatlariga tayyor bo'lmagani uchun katta tanglikni his etadi. Yaxshisi, ko'proq narsalar bilan mashq qilib, oxirgi kuch berishni taqlid qilish kerak.

Musobaqalashuv davrida yuqorida ko'rsatilgan vositalarning o'zi qo'llaniladi.

Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirishda, ayniqsa, doira ichida aylanib, diskni erkin uloqtirishga alohida e'tibor beriladi. Musobaqalarga tayyorlanishning barcha bosqichlarida uloqtiruvchi diskni uzoqroqqa uloqtirishini kuzatib borish kerak.

Yuqori tezlikka ega bo'lmagan shug'ullanuvchilar oxirgi kuch berish vaqtida asosiy e'tiborni tezlanishga berishlari kerak. Chunki harakat tezligini oshirish uloqtirish uzoqligini oshirish uchun eng asosiy omil hisoblanadi.

Rejada ko'rsatilgan haftalik mashg'ulotning taxminiy sikli erta musobaqalashuv bosqichiga mo'ljallangan. Bu mashg'ulotlardan birini (7 kun) ochiq joylarda o'tkazish nazarda tutilgan. Yuklamani mashg'ulot davri va sharoitiga qarab o'zgartirish mumkin.

Asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg'ulotlarning muhim vositalari:

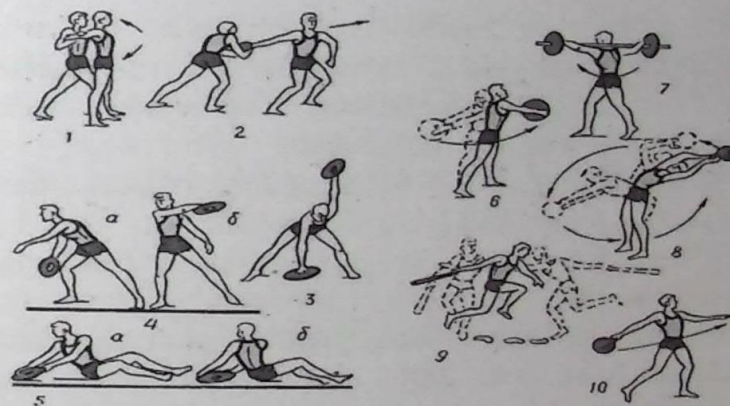
texnikani takomillashtirish va disk uloqtirishga taalluqli bo'lgan kuchni rivojlantirish mashqlari. Shtanga bilan mashq qilishlar, chidamlilikka o'rgatuvchi yugurishlar va uzoq bo'laklarga sprintcha yugurishlar kamroq bo'ladi. Sakrash mashqlarining hajmi birmuncha kamayadi, ayniqsa musobaqa oldidagi mashg'ulotlarda bunga e'tibor beriladi.

Yengil atletika turlaridan ko'proq yadro itqitish qo'llaniladi. Rezina tayoqlarini va boshqa narsalarni uloqtirishlar texnikani yanada muvaffaqiyatli egallashga yordam beradi.

Faqat disk uloqtiraverish bu davrda, sport natijasini oshirishda, odatda yordam bermaydi, ayrim hollarda esa pasayishiga olib keladi. Bir mashg'ulotda juda ko'p marta to'la kuch berib uloqtiraverish natijasida mushaklarda og'riq paydo bo'lishiga va disk uloqtirayotgandagi odatdagi hissiyotlarni sezmay qolishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Agarda uloqtirish vaqtida aylanayotganda muvozanatni saqlab qolish qiyinlashsa va harakatlarni boshqarish yomonlashsa, bunday holda uloqtirishlar o'rtasida dam olish vaqtini oshirish yoki to'liq kuch bilan uloqtirishlarni to'xtatish kerak.

Mashg'ulotlarni o'tkazish chizmasi va juda og'ir yuk ko'tarib mashq qilish usulini "Yadro itqitish mashg'uloti" bo'limidan, maxsus mashqlarni esa 28-rasmdan ko'rib oling. Disk uloqtiruvchilar shtanga ko'tarish mashqlarining hajmini kamaytirib, gavdani burish bilan bog'liq bo'lgan turli xil mashqlardan (28-rasm) foydalanishlari kerak. Mushaklarini bo'shashtirishni unchalik yaxshi bilmaydiganlar yadro itqituvchilarga tavsiya etilgan mashqlar bilan birga oxirgi kuch berish va aylanish oldidan mushaklarni cho'zib, harakatni cheklaydigan mashqlar, gavda va qo'l mushaklarini bo'shashtiradigan mashqlar qilishlari kerak.

Mushaklarni bo'shashtira olmaslik diskni aylanib uloqtirish vaqtida mushaklar kuchidan, tana massasi va uning tezligidan foydalanish imkoniyatini chegaralab qo'yadi. Shu maqsadda qo'llarni, gavdani silkitish hamda gavdani aylantirish harakatlari va h.k. mashqlar qo'llaniladi. Ayniqsa, disk uloqtirishga moslab mushaklarni bo'shashtirish mashqlari, gavdani oldinga egib, qo'llarni bo'shashtirgan holda o'ngga va chapga chayqalish harakatlari disk uloqtiruvchiga ko'p yordam beradi.



28-rasm.

Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.

Bunda qo'llar yelka kamari harakatiga passiv ergashib harakat qiladi. Qo'lda disk (tasmali disk, xarsang tosh) bilan turgan joydan va aylanib bajariladigan, undan keyin gavdani tikroq tutib bajariladigan, aylanish oldidan qo'lni silkib bajariladigan va aylanayotganda qo'lni erkin harakatlantirib bajariladigan mashqlar yadro itqituvchilarda qanday bo'lsa shunday.

Ayollarda shtanga bilan mashq qilish qisman yadroni ikki qo'llab turli holatlardan tashlash, ayniqsa yonlama turib tashlash mashqlari yadro itqitish va yuk (yadro, xarsang tosh, qum solingan xalta) ko'tarib bajariladigan mashqlar bilan almashtiriladi.

Yuqori razryadli disk uloqtiruvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

Asosiy vazifalar. Kichik razryadli uloqtiruvchilar mashg'ulotida ko'rsatilgan vazifalardan tashqari, keyingi yillar mashg'ulotida quyidagilar zarurdir:

1. Quyidagilarga erisha borib, disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish: aylanayotganda optimal harakat tezligiga erishib, oxirgi kuch berish paytida undan to'liqroq foydalanish, oxirgi kuch berish oldidan uloqtiruvchining holati eng qulay

bo'lishi, oxirgi kuch berishda eng uzoq yo'lda diskka kuch ta'sir ettirish; oxirgi kuch berishda yirik mushaklardan (gavda va oyoq mushaklaridan) faol foydalanish; diskni maksimal tezlik bilan chiqarib yuborish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; avvalo kuchni tezkorlik bilan bog'lab rivojlantirish.

3. Irodaviy fazilatlarini va sport kurashiga tayyor bo'lishni takomillashtirish.

Sportchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, ko'rsatilgan vazifalaraniqlashtiriladi. Disk uloqtiruvchilar bilan yadro itqituvchilar mashg'ulotining ko'pgina umumiy tomonlari bor ("Yadro itqitish" bo'limiga qarang).

Disk uloqtiruvchilarning xarakterli xususiyati shundan iboratki, ular mashg'ulotlarida disk uloqtirishga moslab og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarni ko'p qo'llaydilar.

Musobaqalarga tayyorlanayotganda diskni turli xil yo'nalishda esayotgan shamolda uloqtirish mumkinligini nazarda tutish kerak. Shuning uchun mashg'ulotlarda diskni ham shamol turli yo'nalishda esayotganda uloqtirib mashq qilish kerak. Qarama-qarshi esayotgan shamolning diskka ta'siridan ko'tarish kuchini oshirish va disk yaxshi parvoz qilishi uchun foydalanish mumkin. Diskni to'g'ri yo'naltirishni biladigan sportchilar o'zlarining eng yuqori natijalarini shamolga qarshi uloqtirganda ko'rsatadilar.

Uloqtiruvchi shamolning yo'nalishi va tezligi har xil bo'lgan paytda diskning eng foydali uchib chiqish burchagi va hujum burchagi qanday bo'lishi kerakligini tajriba yo'li bilan aniqlab olishi mumkin.

Disk uloqtiruvchilarni tayyorgarlik davrida haftalik sikl.

1 -kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 10-12 marta diskni turgan joydan uloqtirish, 12-14 marta turgan joyidan uloqtirish, 25-30 marta diskni aylanib uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

2-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 2x50/8, 2x60/6, 2x70/4 kg og'irlikda shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 2x70-80-90-,kg og'irliklar bilan o'tirib turish, 6x40/6, 4x50/8, 2x60/6, das ko'tarish, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

3-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, barer bilan bajariladigan xar-hil mashqlar disk oldinga itqitish, diskni orqaga itqitish,

4-kun. Dam olish.

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x20/10, 1x60/10, 1x90/8, 1x120/4, 1x140/2 marta, shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 1x10/20kg, 1x10/50kg, 1x6/90kg, 3x4/120kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12-14 marta diskni oldinga uloqtirish, 10-12 marta diskni orqaga uloqtirish, 10-12 marta diskni turgan joydan uloqtiri, 12-14 marta aylanib uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

7-kun. Dam olish.

Disk uloqtiruvchilarni musobaqa oldi davrida haftalik sikl.

1 -kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 10-12 marta diskni turgan joydan uloqtirish, 20-25 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

2-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 6x70 kg og'irlikda shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 2x70-80-90-,kg og'irliklar bilan o'tirib turish, 6x40, 4x50, 2x60, das ko'tarish turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

3-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, disk oldinga itqitish, diskni orqaga itqitish,

4-kun. Dam olish.

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 1x10/20kg, 1x10/50kg, 1x6/90kg, 3x4/120kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12-14 marta diskni oldinga uloqtirish, 10-12 marta diskni orqaga uloqtirish, 10-12 marta diskni turgan joydan uloqtiri, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

7-kun. Dam olish.

Disk itqituvchilarni musobaqa davrida haftalik sikl.

1-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 01-15 marta diskni turgan joydan uloqtirish, 25-30 marta aylanib uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

2-kun. Kross 5 km, sakrash mashqlari, umum rivojlantiruvchi mashqlar. 3-kun. Dam olish (Hammom, sauna).

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani siltab ko'tarish 1x6/50kg, 1x8/50kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, disk itqitishda maxsus mashqlar, 10 marta turgan joyidan uzunlikka sakrash, 6x20 m yonga sakrash, 6x20 m o'ng oyoqda sakrash, 6x20 m chap oyoqda sakrash. yakunlovchi yugurish 5 daq.

7-kun. Musobaqa chigalyozdi yugurish 2 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, musobaqada qatnashish.

4.5. Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalar.

Disk uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari bo'ladi. Disk uloqtirish joyi aylanasi diametri 250 sm.ni tashkil etadi. Diskning tushish joyi chegarasi 34.92° S da bo'lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Disk uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi diskni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

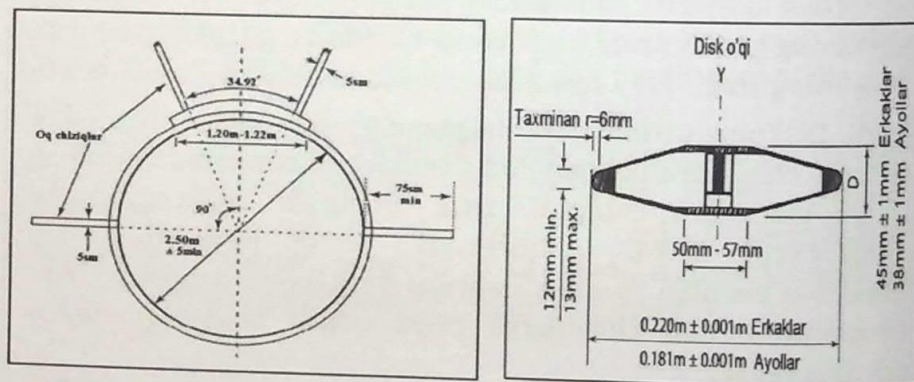
Diskning og'irligi. O'smir qizlar va ayollar 1 kg o'smirlar uchun 1.5 g, o'spirinlar uchun 1.75 kg, erkaklarda 2 kg.

Disk uloqtirish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi. Disk uloqtirishda natijani o'lchash diskning birinchi bor iz qoldirgan joyiga metrning o ko'rsatkichi qo'yiladi va aylan markaziga tortilib sigmentda natija ko'riladi.

Uloqtirishda quyidagi holatlarda disk natijalari hisobga olinmaydi: chegara chiziqlaridan chiqib ketsa, uloqtiruvchi sigmentni bosib olsa yoki o'tib ketsa, uloqtirishni bajargandan so'ng 75 sm.li chiziqlarga rioya qilmasa hisobga olinmaydi. Uloqtiruvchi diskni uloqtirish vaqtida disk chegara to'sig'iga tegib uchib ketsa ham natija hisobga olinadi.

Uloqtiruvchi snaryadni uloqtirgandan so'ng o'zi maydonga boradi va keyingi sportchini uloqtirgan snaryadini olib keladi. Disk uloqtirishda har bir urinish amalga oshirilgandan keyin tezda natijani o'lchash kerak. Natijani o'lchashdagi hakamlar har bir sm.ni ham o'lchashi shart. Uloqtirish joyining chegara

chiziqlari yakunida Olimpiya va rekord natijalari o'lganib rangli bayroq bilan belgilab qo'yilishi ham mumkin. Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



29-rasm.

Diskning umumiy ko'rinishi va, Disk uloqtirish joyi o'lchamlari.

Nazorat savollari.

1. Qadimda dik qanday materyallardan yasalgan?
2. Erkaklar va ayollar diskining o'g'irligi qancha?
3. Disk uloqtirish sektori qancha.
4. Disk nechchi aylanada uloqtiriladi?
5. Erkaklar o'rtasida rekordlar haqida ayting.
6. Ayollar o'rtasida rekordlar haqida ayting.
7. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati nechta vazifadan iborat.
8. Disk nechchi gradus aylanib oloqtiriladi.
9. Disk uloqtirishda uloqtirish burchagi qancha?
10. Disk uloqtirish ushlash texnikasi haqida tushunchangiz.

5. BOB. BOSQON ULOQTIRISHNING RIVOJLANISH TARIXI, TEXNIKASI ASOSLARI, O'RGATISH USLUBIYATI, MASHG'ULOTLARNI REJALASHTIRISH VA MUSOBAQA QOIDALARI.

5.1. Bosqon uloqtirishning qisqacha tarixi.

Bosqon uloqtirish turi qadimiy tarixga ega bo'lib, o'z nomi bilan rus tilida molot (kuvalda yani katta bolg'a)ni temirni ustalar ishlatgan bo'lib, Irlandiyada uloqtirilgan va shu tariqa paydo bo'lgan. O'sha zamonlarda temichi bolg'asini uloqtirish bo'yicha kuchli polvonlardan Kucheleyini kuchlilardan biri bo'lgan. Bosqon uloqtirish bo'yicha 1928 yil va 1932 yillar Olimpiya o'yinlarida qo'llanilgan. Patrik Okallaxan ikki marta g'olib bo'lgan.

Keyinchalik Anglyada bosqon o'rnida to'qmoq uloqtirish bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Dastlab musobaqalarda turgan joyidan, yugurib kelib hamda aylanishlarni cheksiz bajarishga ruxsat etilgan. O'lchash esa uloqtirganda oxirgi o'ng oyoqdan o'lchangan va uloqtirish xoxlagan tomonga bajarilgan. Bu xakamlarga hamda muxlislarga ham havfli bo'lgan. Bosqon snaryadi tarixda juda ko'p o'zgarishlarga duch kelgan. Dastlab yog'och sopli bo'lgan, keyinchalik egiluvchan jismlardag yasalgan, bosqonning o'zi esa to'rt burchak o'rniga sharsimon qo'rg'oshindan yasalgan. Keyinchalik dastasi zanjir va vaqt o'tib, simli ikki qo'l bilan ushlash dastasi tayyorlangan.

Ikki qo'l bilan uloqtirish yaxshi natija bermagan. Hozirgi zamon bosqonlari temirdan bolg'asi bilan hech qanday o'xshashlik yo'q. R.Jeyms milliy chempionatda 24.50 sm natija bilan chempion bo'lgan. Anglyada 19 asrning ikkinchi yarimida bosqon uloqtirish musobaqa qoidalar ishlab chiqildi unda simning uzunligi va bosqon og'irligi belgilandi hamda uloqtirish joyi aylanasi va diametri ko'rib chiqildi. Bosqon uloqtirish 1886 yil Kembiridj va Oksford universiteti spotr musobaqalari dasturiga kiritilgan. Amerikada bosqon uloqtirish 19 asrning oxirlarida keng tarqalgan.

U yerga bu sport turi Irlandiyalik, Shotlandiyalik va Angliyaliklar tomonidan tadbiq etilgan. Zamonaviy bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalarini 1900 yildan joriy etilgan. Bunda snaryadni uzunligi 1m 22 sm, og'irligi 7.257 kg, uloqtirish joyi aylana diametri 2,135 m, sektor burchagi 90° ni tashkil etgan. Keyinchalik sektor burchagi 45° ga qisqartirilgan va ximoya setkasi 4 metr bo'lib aylana ichi asfalt qilingan. Xozirgi vaqtda snaryadni uzunligi 1800 mm dan 2200 mm, og'irligi ayollarda 4 kg erkaklarda 7.260 kg uloqtirish joyi aylana diametri 2,135m sektor burchagi 34.92° gradus bo'lib setka balandligi 6 metrdan 10 metrgacha musobaqa qoidalarini xar doim o'zgarishi bilan uloqtirish texnikasida va uloqtirish usulida, aylanishlar sonida hamda tezligida ham o'zgarishlar bo'ldi. 1877 yildan 1937 yilgacha Irlandiyalik sportchilar etakchi bo'lishgan Amerikalik kelib chiqishi Irlandiyalik Jon Fleneegen 14 martta jahon rekordini yangilagan. Uning oxirgi rekordi 56,18 sm. U Olimpiya o'yinlarida ham 3 karra g'olib bo'lgan.

5.2. Bosqon uloqtirish texnikasi.

Bosqon metall shardan iborat bo'lib, po'lat sim orqali dastaga biriktirilgandir. Sharni temir, po'lat, cho'yan yoki latundan yasaladi. U yaxlit quyilgan yoki ichiga ancha og'ir metall (qo'rg'oshin, simob) to'ldirilgan bo'lishi mumkin. Uloqtirish uchun sportchining yoshiga qarab, bosqon kichik o'smirlar uchun – 5 kg. Barcha bosqonlarning uzunligi bir xil.

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrga ega bo'lgan sement yoki asfalt doiradan turib, 60° sektorda o'tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo'lgan ehtiyot to'ri bilan to'silgan bo'lishi kerak.

Bosqon uloqtirish, uni dastlabki aylantirish, bir necha marta aylanish va asbobni chiqarib yuborish bilan oxirlanadigan oxirgi kuchlanishdan iborat.

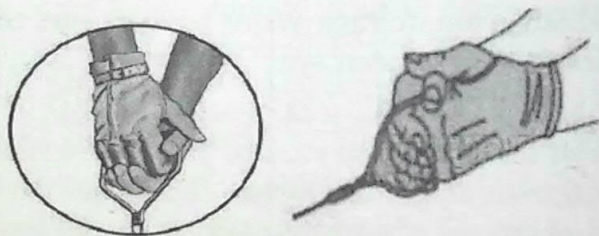
Uloqtirish vaqtida sportchi bosqonga o'z kuchi bilan ta'sir o'tkazib, uni doiraga yaqin bo'lgan egri chiziqli bo'ylab jadal harakatlantira boshlaydi. Bosqonni ufqqa nisbatan optimal burchak ostida (44° gacha) uloqtirib yuborishga tayyorlanish uchun uni qiya yuza bo'ylab aylantiriladi.

Uloqtiruvchining bosqonga berilgan kuchi bosqon og'irligini engish va unga markazga intiluvchi hamda urinma (tangensial) tezlash bag'ishlashga sarflanadi. Bosqonni aylantirayotganda juda katta markazdan qochuvchi kuch hosil bo'ladi (60 m ga uloqtirganda bu kuch 270 kg dan ortiq bo'ladi). Uloqtiruvchi ana shu kuchga qarshi tura olish uchun bosqonga qarama-qarshi tomonga engashishga majbur bo'ladi. Bu esa uning aylanish vaqtida uning barqaror muvozanat holatini saqlab qolishga yordam beradi.

Aylanishlar vaqtida uloqtiruvchi bilan bosqon bir o'q atrofida aylanayotgan yaxlit tizimni tashkil qiladi. Uloqtiruvchi va tortib turgan bosqon (aylanish vaqtida) faqat aylanma harakat qilib qolmasdan, uloqtirish yo'nalishida olg'a intiluvchi harakatni ham bajaradi. Aylanishlar tezligi tinmay osib borishi kerak. Dunyodagi eng yaxshi uloqtiruvchilar bosqonni uch aylanishda uloqtiradilar.

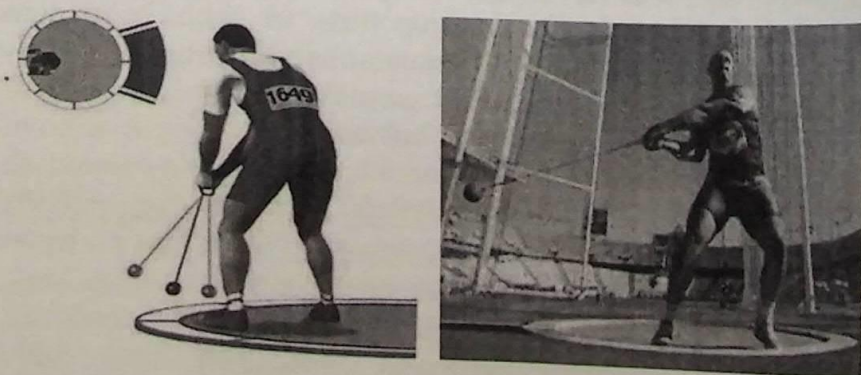
Bosqonni ushlash. Bosqon dastasini avval chap qo'ldagi ko'rsatkich, o'rta, nomsiz barmoqlarning o'rta bo'g'imlariga hamda jimjiloqning o'rta va tirnoq bo'g'imlari o'rtaligiga kiygiziladi. Mazkur barmoqlarning asosiy bo'g'imlari ularga tegishli kaft suyaklari bilan bir chiziqli bo'lib, kaft panja bo'g'imlarida bukilmay turadi (45-rasm).

O'ng qo'lning to'rt barmog'ini chap qo'lning nomdosh barmoqlari ustiga shunday qo'yiladiki, bunda o'ng qo'lning tirnoq bo'g'imlari chap qo'lning asosiy bo'g'imlariga mahkam yopishib turishi kerak. Bosh barmoqlar esa bir-biri ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o'ng ustiga). Bunday usul eng kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni tutib qolishga yordam beradi.



45-rasm.
Bosqonni ushlash.

Dastlabki holat. Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doiraning ortki qismida uloqtirish tomoniga orqasi bilan o'girilib turadi. Poylar tashqariga qarab burilgan holda bir-biridan 60-80 sm oraliqda joylashtiriladi. Uloqtiruvchi bosqonni o'ngdan orqaroqda yerga qo'yadi (46-rasm). O'ng oyog'ini sal bukib, tana og'irligini uning ustiga tushirib turib, yelka kamarini o'ngga buradi va gavdasini salgina oldinga engashtiradi. Bu paytda chap qo'l sim bilan bir to'g'ri chiziqni tashkil qiladi, o'ng qo'l esa tirsak bo'g'imidan salgina bukiladi. Boshni hech qayoqqa burmay va egmay to'g'ri tutish kerak.



46-rasm.
Bosqonni aylantirishdan avvalgi holat.

Bosqonni dastlabki aylantirish – uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13-14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan $38-40^{\circ}$ og'ma bo'ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og'ishi $42-44^{\circ}$ gacha oshadi.

Dastlabki aylantirishning birinchi davrasi oyoq va gavdani chala tiklagan holatda boshlanadi. Shu bilan birgalikda yelka kamari tos bilan bir yuzada chapga buriladi va uloqtiruvchi to'g'ri uzatilgan qo'llari bilan bosqonni aylanma harakatga keltiradi. Bosqon oldinga-yuqoriga harakatlanayotganida, taxminan chap poy uchining qarshisida bo'lishi lozim. Dastlabki aylantirish vaqtida bosh to'g'ri tutilishi kerak, chunki boshni burish va egish muvozanatni saqlashga to'sqinlik qiladi.

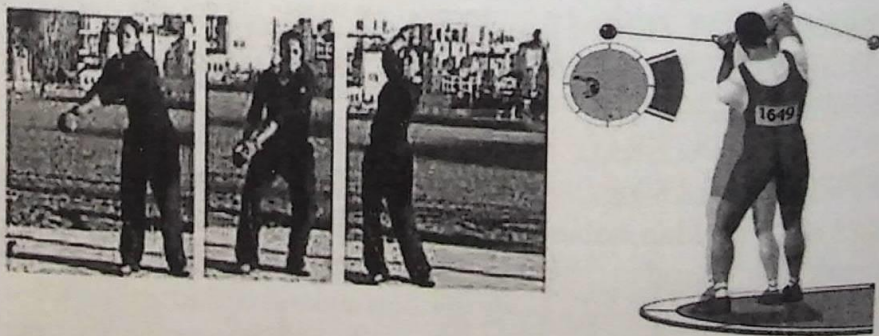
Oldinga-yuqoriga harakatlanayotgan to'g'ri qo'llar ko'krak balandligiga, etgach, chapga aylana boshlaydi. O'ng qo'l chap qo'ldan balandroq ko'tariladi, keyin ikkala qo'l ham tirsak bo'g'imidan bir oz bukiladi; qo'l panjalari bosh orqasidan, bilaklar esa bosh ustidan aylanib o'tadi. Gavda sal orqaga egilgan bo'lib, tosni oldinga, bukilgan o'ng oyoq ustiga chiqariladi.

Keyinchalik yelkakamari yuqoridan tushayotgan bosqon ro'parasiga eng oxiriga qadar o'ngga buriladi. Qo'llar harakatni davom ettirib, o'ngga-pastga tusha boshlaydi, chap qo'l to'g'rilanadi, o'ng qo'l esa tag'in ham ko'proq bukiladi, uning tirsagi pasayadi. Bosqon shari uloqtiruvchining orqasidan uzoqlab o'tadi; agarda oldindan kuzatilsa, asbob sportchi gavdasining chap tomonidan ancha uzoqda ekanligi yaqqol ko'rinadi.

Dastlabki aylantirishning ikkinchi davrasi (47-rasm) bolg'aning o'ngdan-orqadan pastga-oldinga qarab tushish harakati bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi harakatning boshlanishida bukilgan qo'lini to'g'rilab, bosqonni gavdasining o'ng tomonidan pastga tushiradi, yelka kamarini esa tos bilan bir tekislikda chapga buradi.

Shundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qo'lning yuqoriga siljiyotgan vaqtdagi aylanishi ertaroq boshlanadi (2-kadr). Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazayotganda bu oyoq ko'proq bukiladi, gavda esa orqaga ko'proq engashadi.

Qo'llar bosh ustida harakatlanishining oxirida uloqtiruvchi yelka kamarini o'ngga, oxiriga qadar burib chap tovonini ko'taradi. Bu harakat to'sni o'ngga ko'proq burishga va yelka kamarining o'ngga burilishini oshirishga yordam beradi.



47-rasm.
Bosqonni dastlabki aylantirish.

Dastlabki aylantirishda tana og'irligini bosqonga qarama-qarshi tomonga ko'chirish (asosan tos qismining joy o'zgartirishi) katta rol o'ynaydi. Bosqon uloqtiruvchining chap yoki o'ng tomondan o'tayotganda tana og'irligi bolg'adan uzoqroq joylashgan oyoqqa ko'proq tushadi. Bu esa uloqtiruvchining muvozanatni saqlashi va bolg'aning harakat tezligini oshirishiga yordam beradi.

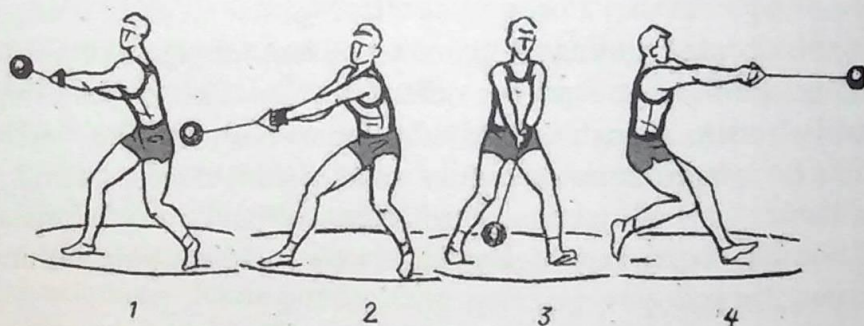
Bosqon shari o'z orqasidan o'tayotganda sportchi oldinga engashadi, shar oldinga o'tganda esa tos orqaga ko'chadi. Gavda og'irligining tasavvur qilinadigan aylanish o'qi atrofida bunday o'rin almashtirib turishi faqat bosqonni bir joyda turib tez aylantirish vaqtidagina emas, balki uloqtiruvchining dastlabki aylantirishdan burilishga o'tish vaqtida ham muvozanat saqlab turishiga yordam beradi, bu esa juda muhim ahamiyatga ega.

Bosqon o'zining eng yuqorigi holatidan gavdaning o'ng tomoniga, yelka bo'g'inlarigacha pasayib harakatlanayotgan paytda uloqtiruvchi qo'llarini boshdan o'ng tomonga tushiradi va bunda o'ng qo'l bukilgan holda tirsagi bilan pastga tushadi, chap qo'l esa to'la yoziladi. Xuddi shu paytdan birinchi burilishga kirishish boshlanadi.

Uloqtiruvchining burilishlari. To'g'ri uloqtirishda har bir burilish oldingisidan tezroq bajariladi. Harakatlar bir tekisda tezlashadi. Basharti bosqon harakatini siltab tezlashtirilsa, u holda bosqon tanadan o'zib ketadi va uloqtiruvchi unga yaxshi ta'sir ko'rsata olmaydi. Gavda va uning qismlarining egilish burchagi hamda bo'g'imlarning bukilishi har bir burilishda doimo o'zgarib turadi. Burilishlarda yakka va qo'sh tayanchli fazalar farq qilinadi.

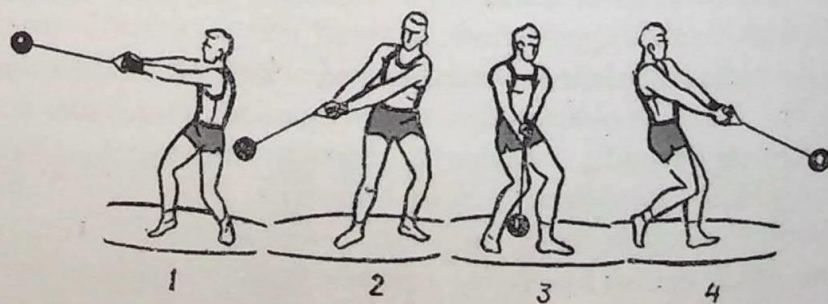
Burilishlarning qo'sh tayanchli fazalari. Uloqtiruvchi birinchi burilishni (48-rasm) bosqon gavdaning o'ng tomonida yelka bo'g'imi balandligigacha tushgan paytdan boshlaydi. Qolgan burilishlar oldingi burilishlardan keyin, o'ng oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi va bunda bosqon shari o'ng tomonda taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki undan yuqoriroqda bo'ladi. Bu paytda gavda chapga engashadi, oyoqlar sal bukilgan bo'ladi, lekin chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukiladi (49 va 50-rasm).

Burilishga kirish. Hamma burilishlar ham uloqtiruvchining yelka bo'g'imini chapga aylantirishi bilan boshlanadi.



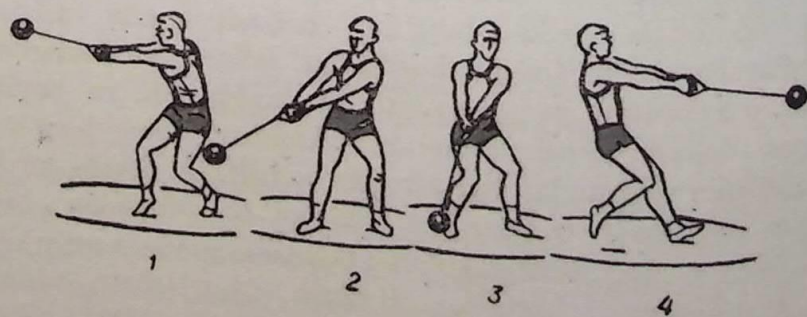
48-rasm.

Birinchi aylanishdagi qo'shtayanch fazasi.



49-rasm.

Ikkinchi aylanishdagi qo'shtayanch fazasi.



50-rasm.

Uchinchi aylanishdagi qo'shtayanch fazasi.

Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi nuqtagacha siljitib, yelka kamarini tos bilan bir tekislikda joylashadigan holatgacha chapga buradi va chap oyog'ini yozib, gavdasini bir oz orqaga tortadi.

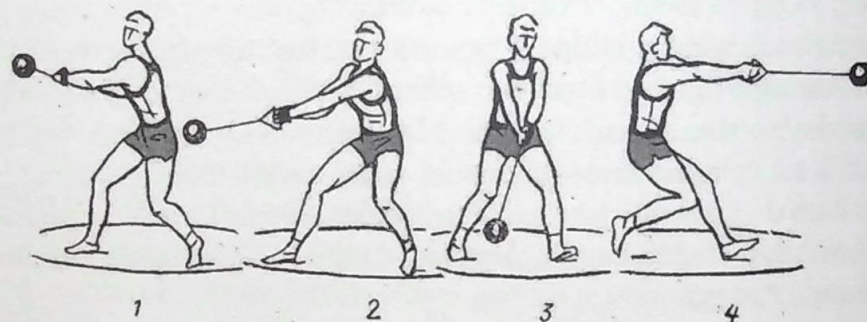
Har bir burilgan sayin bosqonning tortish kuchi (markazdan qochuvchi kuch) orta borishi tufayli gavda orqaga ko'proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o'ng va pastroqda, uning tosiga nisbatan taxminan 30-40° holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi nuqta ham aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan (sagittal yuzadan) siljib o'tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

Uloqtiruvchi yelka kamarini toki tos sathi bilan tenglashguncha chapga buradi. Qo'llarini oldindan-o'ngdan siljitadi – chap qo'l bosqon bilan yaxlit chiziq tashkil qiladi; oyoqlar yarim bukilgan, chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukilgan holatda bo'ladi. Bu paytda bosqon shari sportchining o'ng tomonidan o'ng oyoqning tizzasigacha pastga tushadi.

Burilishlar vaqtida boshni dastlabki aylantirishdagi kabi to'g'ri tutish kerak. Boshni sal chapga qiyshaytirish mumkin, lekin har doim bolg'a tomonga qarab turish lozim.

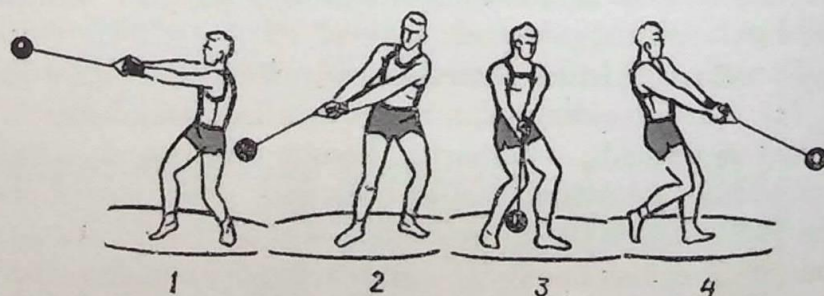
Yelka kamari tos bilan bir (frontal) yuzaga o'tgan zahoti, uloqtiruvchi chap oyoq tovonida va o'ng oyoqning uchida chapga aylana boshlaydi. Buning natijasida chap qo'l bilan bir chiziqda turgan bolg'a ham chapga qarab tortiladi.

Uloqtiruvchining ikkala oyoqda aylanishi gavda chapga burilib bo'lguncha davom etadi (birinchi burilishda dastlabki holatdan 90°, ikkinchi va uchinchi burilishda esa 75-80° gacha).



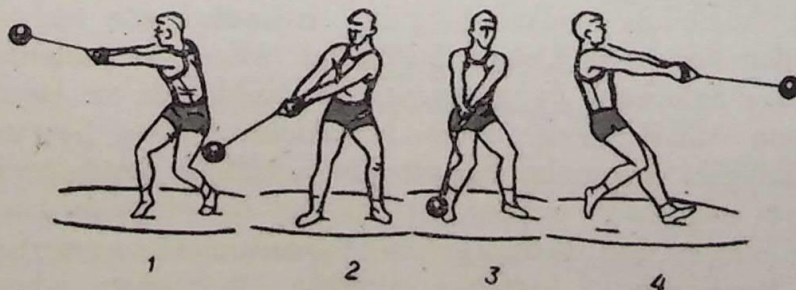
48-rasm.

Birinchi aylanishdagi qo'shtayanch fazasi.



49-rasm.

Ikkinchi aylanishdagi qo'shtayanch fazasi.



50-rasm.

Uchinchi aylanishdagi qo'shtayanch fazasi.

Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi nuqttagacha siljitib, yelka kamarini tos bilan bir tekislikda joylashadigan holatgacha chapga buradi va chap oyog'ini yozib, gavdasini bir oz orqaga tortadi.

Har bir burilgan sayin bosqonning tortish kuchi (markazdan qochuvchi kuch) orta borishi tufayli gavda orqaga ko'proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o'ng va pastroqda, uning tosig'a nisbatan taxminan $30-40^{\circ}$ holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi nuqta ham aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan (sagittal yuzadan) siljib o'tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

Uloqtiruvchi yelka kamarini toki tos sathi bilan tenglashguncha chapga buradi. Qo'llarini oldindan-o'ngdan siljitadi – chap qo'l bosqon bilan yaxlit chiziqli tashkil qiladi; oyoqlar yarim bukilgan, chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukilgan holatda bo'ladi. Bu paytda bosqon shari sportchining o'ng tomonidan o'ng oyoqning tizzasigacha pastga tushadi.

Burilishlar vaqtida boshni dastlabki aylantirishdagi kabi to'g'ri tutish kerak. Boshni sal chapga qiyshaytirish mumkin, lekin har doim bolg'a tomonga qarab turish lozim.

Yelka kamari tos bilan bir (frontal) yuzaga o'tgan zahoti, uloqtiruvchi chap oyoq tovonida va o'ng oyoqning uchida chapga aylana boshlaydi. Buning natijasida chap qo'l bilan bir chiziqli turgan bolg'a ham chapga qarab tortiladi.

Uloqtiruvchining ikkala oyoqda aylanishi gavda chapga burilib bo'lguncha davom etadi (birinchi burilishda dastlabki holatdan 90° , ikkinchi va uchinchi burilishda esa $75-80^{\circ}$ gacha).

Uloqtiruvchi chapga aylanish bilan bir vaqtda oyoqlarini tizza bo'g'imidan sal yozadi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Shundan keyin chala yozilgan o'ng oyoq bilan siltanib, faqat chap oyoqqa o'tadi.

Birinchi burilishda bosqon shari uloqtiruvchining dastlabki holatidan chap tomonda yelka bo'g'inlari balandligigacha ko'tariladi. Ikkinch va uchinchi burilishlarda esa yelka bo'g'inlaridan ancha pastda bo'ladi.

Uloqtiruvchi har bir burilishda bir yarim-ikki poy orqaga, uloqtirish tomoniga siljiydi. Burilishlar vaqtida o'ng oyoq poyi chap oyoqqa yaqinlashtiriladi. Demak, uloqtiruvchining poylari uloqtirish yo'nalishida ikki parallel chiziq bo'ylab emas, balki taxminan shu yo'nalishda bir-biriga yaqinlashtiruvchi chiziqlar bo'ylab siljiydi. Poy uchlari sal kerilgan bo'ladi.

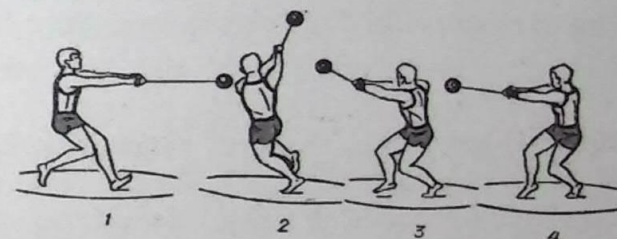
Uloqtiruvchining qo'sh tayanch fazasida aylanishni tezlashtirishda qatnashuvchi yirik mushak guruhlarining ishi uchun qulay sharoit vujudga keladi. Shuning uchun har bir burilishning qo'sh tayanch fazasi bosqonni tezlashtirish uchun eng qulay holatdir.

Burilishlarning yakka tayanchli fazasi (51, 52, 53-rasmlar). Har bir burilishdayakka tayanchli fazaga o'tganda uloqtiruvchi to'g'ri tutilgan gavdasini orqaga tortadi va har bir burilishda buni oshira boradi. Bu muvozanat saqlash uchun zarur. Chunki har bir burilishda bosqonning tortish kuchi oshib boradi va bu kuchning yo'nilish ham o'zgaradi.

Qo'sh tayanchli fazada bosqonning tortilishi ko'proq oldinga yo'nalgan bo'lsa, bir tayanchli fazada u ancha yuqoriga qarab tortila boshlaydi. Sportchi bu kuchga qarshi turish uchun gavdasini yon tomonga ko'proq engashtirishga majbur bo'ladi.

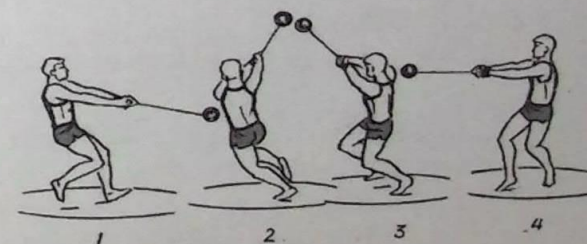
Bosqonning keyingi harakatlarida uloqtiruvchi chap tovonida aylanishni davom ettiradi. Chap poy uchi bilan uloqtirish tomoniga burilishi bilan uloqtiruvchi poyining tashqi yuzasiga, keyin esa uning tagi bilan tayanishga o'tadi.

Chap oyoqda aylanib turib, o'ng oyog'ini tizzadan sal bukadi va chap oyoqqa yaqinlashtiradi (tizzani-tizzaga) va ayni bir paytda tosni chapga buradi.



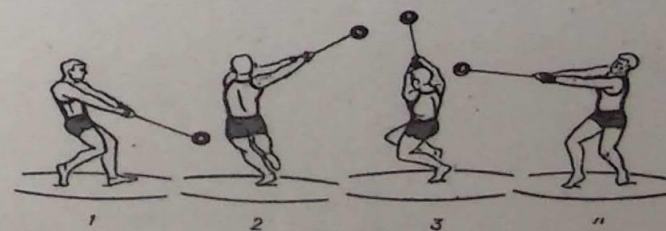
51-rasm.

Birinchi aylanishdagi yakkatayanch fazasi.



52-rasm.

Ikkinchi aylanishdagi yakkatayanch fazasi.



53-rasm.

Uchinchi aylanishdagi yakkatayanch fazasi.

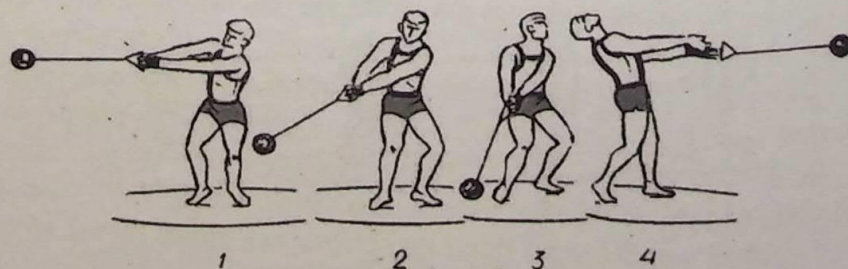
Har bir burilishdagi yakka tayanchli fazaning birinchi qismida bosqonning harakat tezligi birmuncha kamayadi, chunki yirik mushaklarning ish sharoiti qiyinlashadi.

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog'ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq 180° ga burilib, tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.

Uloqtiruvchi gavdasini burishni tamomlagach, o'ng oyog'ini chap oyog'i bilan bir chiziqda yerga qo'yadi va yakka tayanchli fazadan qo'sh tayanchli fazaga o'tadi. O'ng oyoq tagi to'liq yerga qo'yiladi. Bu paytda garchi gavda ko'proq chap oyoq ustida bo'lsa ham, bosqonning tortish kuchini asosan o'ng oyoq bilan tutib turadi. O'ng oyoq tizza bo'g'imidan $140-150^{\circ}$ ga, chap oyoq esa $95-100^{\circ}$ ga bukiladi. Uloqtiruvchi to'sni burish bilan "gavdani unga qaytarishga" erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklari ancha cho'ziladi.

Har qaysi burilishda to's va yelka kamarini siljishi yuz beradi. Burilishning birinchi yarmida qo'sh tayanch fazasida turgan uloqtiruvchi yelka kamarini chapga, dastlabki holatga buradi. Har bir burilishning ikkinchi yarmida esa uloqtiruvchi chap oyoqda aylanib, to'sni yelka kamariga nisbatan tezroq buradi. Har qaysi burilishning oxirida uloqtiruvchining gavdasi yana bosqon harakatini tezlashtirish uchun qulay holatga keladi.

Oxirgi kuchlanish fazasi – uchinchi burilishning oxirida o'ng oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi (54-rasm).



54-rasm. Oxirgi kuch berish fazasi.

Bu paytda bosqon uloqtiruvchi gavdasining o'ng tomonida, yelka bo'g'imi balandligida yoki undan yuqoriroqda bo'ladi; gavda chapga engashadi.

Oldingi burilishlardigadek, uloqtiruvchi yelka kamarini to's bilan bir tekislikka kelguncha chapga buradi. Bosh esa uloqtirish davomida birinchi marta orqaga egiladi, qo'llar yozilgan bo'ladi.

Bosqon quyi nuqtaga intilib, tizza balandligiga etganda bosqonning tortilishi va gavda og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi.

Oxirgi harakatning quyi nuqtasida bosqon gavdaning o'rta chizig'idan o'ngda bo'lishi kerak.

Bosqon quyi nuqtadan tortilayotgan paytda uloqtiruvchi chapga burilib, orqaga egiladi. Bu harakat bilan u bosqonga maksimal tezlik beradi.

Orqaga egilayotganda to'sni oldinga siljitmaslik kerak.

Uloqtiruvchi oyoqlarini to'g'rilashga intiladi va shu bilan birga gavdasini ham yuqoriroq ko'tarishga harakat qiladi. Lekin faqat chap oyoq to'la to'g'rilanadi, o'ng oyoq esa sal bukilgan holda, uchi bilan chapga buriladi.

Bolg'aning tortilishini asosan chap oyoq tutib turadi va uloqtirishning oxirida bu oyoq tagining oldingi qismi yerga tayanadi. Harakat oxirida uloqtiruvchining gavdasi tizzadan sal bukilib turgan o'ng oyoq ustiga o'tadi, bosh esa oxirigacha orqaga egiladi.

Bosqon yelka bo'g'ini balandligiga etganda uloqtirib yuboriladi. Bosqonning tortilishi va harakat tezligi maksimal darajaga etadi.

Bosqon qo'ldan qo'yib yuborilgan zahoti uning uloqtiruvchiga ta'sir etgan tortish kuchi yo'qoladi, shu sababli gavdaning aylanish tezligi oshadi, chunki endi u bolg'aning qarshiligiga uchramaydi. Muvozanatni saqlash va doiradan chiqib ketmaslik uchun uloqtiruvchi o'ng oyog'ining uchida

aylanishni davom ettira turib, uni to'g'rilaydi, chap oyoqni yerdan uzib, o'ng oyoq orqasiga chapdan orqaga o'tkazadi. O'ng oyoqni esa tizza bo'g'imidan bukadi.

5.3. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubi.

Bosqon uloqtirishni o'rgana boshlagan yangi shogird birinchi mashg'ulotdayoq, bosqonni unchalik tez bo'lmagan harakatlari natijasida vujudga keladigan 40-50 kg chamasidagi tortish kuchini engishi kerak. Texnikani o'zlashtirish jarayonida harakat tezligi va kuch yuklamasi ancha oshadi. Demak, bosqon uloqtirish texnikasini muvaffaqiyatli o'rganish uchun bu ishga kirishgan kishi etarli darajada kuchli va ildam bo'lishi kerak.

Ayrim mashqlarni va uloqtirishni oldiniga sekin sur'atda bajarish kerak. Keyin texnika to'g'ri bo'lishini saqlab, sur'atni asta-sekin oshirib, maksimal darajaga etkazishga harakat qilinadi. Ayrim mashqlarni takrorlash yoki takrorlamaslik ularning qanchalik o'zlashtirilganiga bog'liq. Bir darsda ko'pincha bir necha vazifani hal etadigan mashqlar beriladi. Masalan, bir darsda dastlabki aylanishni (ko'nikmani mustahkamlash uchun) mashq qilish, snaryadsiz aylanishni (oyoqlar harakatini) o'rgatish va yadro (tosh, qadoq tosh, to'ldirma to'p va h.k.lar) uloqtirib mashq qilish mumkin. Oxirgi kuch berishni (bir aylanib uloqtirishni qo'shib) o'rgatayotganda, ilgari o'tilgan mashqlar (uloqtiruvchining dastlabki aylanishi va burilishlari) texnikasini takomillashtirishga ham e'tibor bersa bo'ladi.

Bosqon uloqtirishni o'rgatayotganda ehtiyot choralariga rioya qilish shart. Bosqon uloqtirishni va u bilan mashq bajarishni faqat musobaqa qoidalariga muvofiq jihozlangan joylarda o'tkazish kerak.

Bosqon uloqtirish texnikasiga o'rgatish vazifalari:

1-vazifa.

Shug'ullanuvchilarni bosqon uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Ularda texnika to'g'risida to'g'ri tushuncha vujudga keltirish.

Vositalar.

1. Bosqonning tuzilishini tushuntirish, uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari to'g'risida so'zlab berish.

2. Ko'rgazmali qurollar (plakatlar, rasmlar, kinogrammalar) yordamida uch marta aylanib bosqon uloqtirish texnikasini va texnikaning asosiy vaqtlarini ko'rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko'rsatish.

2-vazifa.

Bosqonni to'g'ri ushlash va uni dastlabki aylantirishni o'rgatish.

Vositalar.

1. Bosqon dastasini to'g'ri ushlashni mashq qilish.

2. Bosqonni ikki qo'llab ushlab tezlantirmay aylantirish.

3. Me'yoriy turish holatida bosqonni tezlantirib aylantirish. Shug'ullanuvchilar faqat "bosqon olinsin" degan buyruq berilgandan keyingina bosqonni olib kelish uchun maydonchaga chiqishlari mumkin.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Dastlabki aylantirishni yarim o'tirgan holatda, gavda og'irligini bosqonga qarama-qarshi yo'nalishda oyoqdan-oyoqqa o'tkazib turib bajarish kerak.

Dastlabki aylantirish vaqtida bosqonning to'g'ri aylanish yuzasini aniqlab olish muhim ahamiyatga ega. Dastlabki aylantirishni avval tekis sur'atda bajarish kerak. Uni bajarishni etarli darajada o'rganib olgandan keyin 3-4 aylanishni tezlashtirilib bajariladi va bosqonni yerga urish bilan bu

harakatni to'xtatiladi yoki uni inersiya bo'yicha chapga-orqaga-yuqoriga uloqtirish mumkin.

Barqaror muvozanatni tarbiyalash uchun yuqoridagi mashqlarni ko'zni yumib bajarish tavsiya qilinadi.

Bosqon va boshqa og'ir buyumlar bilan mashq qilish: bosqonni bir qo'llab (chap va o'ng qo'lda) va o'tirib-turib aylantirish; boshqa asboblarni (tasmali to'ldirma to'p, qadoq tosh, qumli xalta, og'irlashtirilgan bosqon yoki ikki bosqonni, yengillashtirilgan va qisqartirilgan bosqonni) aylantirish dastlabki aylantirish texnikasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega.

3-vazifa.

Burilish texnikasini o'rgatish (muvozanat saqlash, burilish vaqtida

bosqonning tortilish kuchiga qarshi tura olish).

Vositalar.

1. Bosqonsiz burilishlar: a) sanoq bilan ("bir" deganda – burilishning birinchi yarmi, "ikki" deganda – ikkinchi yarmi); b) sanoqsiz bir xil tezlikda.

2. Qo'lda tayoq bilan oldinga-pastga burilish. 3. Bosqonni gorizontalsath bo'ylab tezlanishsiz ("to'lqinlatmay") aylantirib burilish.

4. Shuning o'zini har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish. 5. Bosqonni qiya yuza bo'ylab, harakatlarni tezlashtirmay ("to'lqinlatmay") aylantirgan holda burilish.

6. Shuning o'zini, har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Burilishni to'g'ri bajarganda bosqon shari har doim uloqtiruvchining gavdasidan keyin siljishi kerak. Yangi shogirdga uloqtirish texnikasini o'rgatayotganda shuni esda saqlash kerakki, bosqonni uloqtiruvchi gavdasining ketidan ergashtirgan holda burilishni bajarish – eng qimmatli mashqdir.

Bosqon uloqtirish texnikasini egallashda turg'un muvozanatni saqlagan holda tezlikni oshirib burilishlar asosiy mashq hisoblanadi. Bu mashqlar yordamida zaruriy harakat malakalari mustahkamlanadi. Harakatlarning to'g'ri ritmini hosil qilinadi, muvozanat saqlash yaxshilanadi, vestibulyar apparatning ishi takomillashadi.

Burilishlarni bajarish tezligi oyoqlar harakatining tezligiga bog'liq. Shuning uchun oyoq harakatlarining to'g'ri bajarilishiga ko'proq e'tibor berish kerak.

Burilishlar vaqtida oyoqlarni yarim bukilgan holda tutib, chap oyoq uchi sal chapga burilgan bo'lishi kerak.

Shuningdek, burilishlarni ko'zni yumib bajarish ham kerak. Bu "bosqonni his etishning" yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

Burilish mashqlarini bajargandan so'ng bosqonni yerga urib yoki harakatni sekinlashtirib to'xtatish kerak.

Bosqon bilan aylanishda ko'pincha quyidagi xatoga yo'l qo'yiladi: qo'llarni goh yuqoriga va goh pastga harakatlantirib, snaryadning aylanish tekisligini haddan tashqari qiyalatib yuboriladi. Bunday harakatda uloqtiruvchidan bosqon ilgarilab ketib, "snaryadni his etish" yo'qoladi.

Yakka tayanch paytida gavdani oldinga engashtirib bo'lmaydi, chunki uloqtiruvchi bosqonga faol ta'sir etolmay qoladi. Bunday hollarda har galgi burilishda ko'proq masofaga, ko'pincha sapchib siljiladi-da, uloqtiruvchi doiradan chiqib ketadi. Yakka tayanch holatida ham uloqtiruvchining gavdasi bosqondan oldinda bo'lib, aylanayotganda snaryadni tortib borishi kerak.

Burilishlar texnikasini o'rgatish va uni mukammallashtirishda maxsus mashqlardan keng foydalanish kerak. Bularga dastlabki aylantirish bilan burilishlarning o'rin almashishlari kiradi. Masalan: bir davra dastlabki aylantirish va burilish, bir davra dastlabki aylantirish

va ikki burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va ikki marta burilishlar hamda turli xil og'irlikdagi bosqonlarni dastlabki aylantirish va ular bilan burilishlar va h.k.

4-vazifa.

Oxirgi zo'r berishga o'rgatish.

Vositalar.

1. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilishdan uloqtirish (inersiya bo'yicha qo'yib yuborish).

2. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilib, oxirgi faol zo'r berish bilan uloqtirish.

3. Bosqon va boshqa asboblarni uch burilishdan uloqtirish. Ikki burilish sekin, uchinchisi tezlashtirilib va oxirgi harakat faol bajariladi.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi zo'r berish texnikasini o'rgatish uchun eng yaxshi mashq – bosqonni bir burilishdan uloqtirishdir, chunki bunda bosqon uloqtiruvchining gavdasidan oldinga o'tishga urgumaydi. Bundan tashqari uloqtirishni bir burilib bajarganda, oxirgi zo'r berish uchun eng qulay holatda turish mumkin bo'ladi.

Bulardan tashqari quyidagi maxsus mashqlar tavsiya qilinadi: turli xil asboblarni bir burilishdan uloqtirish, bosqonni dastlabki aylantirishdan keyin joydan turib uloqtirish, turli buyumlarni joydan turib ikki qo'llab va chap qo'l bilan uloqtirish, turli asboblarni (yadro, to'ldirma to'p, tosh va h.k.) joydan turib oldinga, orqaga, boshdan oshirib, ikki qo'llab va bir qo'llab uloqtirish va h.k. Shuningdek, bosqonni burilib uloqtirishda ko'zni yumib bajarish ham kerak.

5-vazifa.

Bosqonni burilib turib uloqtirish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Bosqonni, doira ichida va doiradan tashqarida turib uch burilib,

oxirgi zo'r berishsiz, inersiya bo'yicha, qo'yib yuborib uloqtirish. 2. Bosqonni doirada va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi faol zo'r berish bilan uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Shunday hollar ham bo'ladi-ki, yangi shogirdlar doiradan tashqarida uch marta burilishni yaxshi bajaradilar-u, ammo doiraga kirganda o'zlarini yo'qotib qo'yib, burilishni noto'g'ri bajaradilar. Bunday hollarda burilish maydonchasini asta-sekin kichraytira borish kerak. Buning uchun yerda diametri 2-5 m keladigan doira chizib, bir necha mashg'ulot davomida uni asta-sekin me'yoriy doira (2,135 m) shakliga olib kelish lozim. Yangi kelgan shogird yerga chizig'liq mana shu doira ichida harakatlarni to'g'ri bajarganidan so'ng, temir gardishli me'yoriy sement doiraga o'tishi mumkin.

Yengil bosqonni, og'ir (yoki ikkita) bosqonni qisqartirilgan yoki uzaytirilgan bosqonlarni uch burilib uloqtirish eng ko'p tarqalgan maxsus mashqlardir. Shuningdek turli xil og'irlikdagi asboblarni va og'ir buyumlarni uch burilib ikki qo'l bilan va chap qo'l bilan uloqtirish ham shu jumlagi kiradi.

6-vazifa.

Bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar.

1. Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun dastlabki aylantirish, burilishlar va oxirgi zo'r berish mashqlari.

2. Doira ichida turib bosqonni maksimal tezlikda aylantirib, uch burilib uloqtirish.

3. Mashg'ulot vaqtida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda sinash tariqasida bosqon uloqtirish.

4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish texnikasini takomillashtirayotganda, yuqorida ko'rsatib o'tilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarga kiritish kerak. Bosqon uloqtirish malakasini mustahkamlash uchun asbobni bor kuch bilan

uloqtirish ayniqsa muhim. Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi. Ko'pgina mashg'ulotlarga, hattoki qishda ham, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirish davrida, uloqtirish texnikasining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun o'z texnikasini va boshqa (etakchi) uloqtiruvchilarning texnikasini kinotahlil qilish ayniqsa muhim ahamiyatga ega.

5.4. Bosqon uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari.

Bosqon uloqtiruvchi yuqori natijalarga erishish uchun katta vaznga, yaxshi rivojlangan jismoniy va irodaviy fazilatlar va hozirgi zamon uloqtirish texnikasiga ega bo'lishi kerak. Eng kuchli bosqon uloqtiruvchilarning sport natijalari hamda ularning bo'y va vazn ko'rsatkichlari jadvalda keltirilgan.

O'n sakkiz yoshga to'lgan havaskor uloqtiruvchilar bir yil davomida III razryad me'yorini bajarishlari mumkin. Yaxshi jismoniy fazilatlariga ega bo'lgan eng qobiliyatli shug'ullanuvchilar shu davr ichida II razryaddan ham oshib keta oladilar. Sport ustasi me'yorini bajarish uchun 2-3 yil, ba'zan undan ham uzoq muddatgacha qishin-yozin tinmay mashg'ulot qilish talab etiladi.

Kichik razryadli bosqon uloqtiruvchilar mashg'uloti.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Bosqon uloqtirish texnikasini egallash va takomillashtirish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash: turli mushak guruhlarini kuchini, turli-tuman harakatlar tezligini, umumiy chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish, bo'g'imlar va umurtqa pog'onasi harakatchanligini yaxshilash.

3. Maxsus tayyorgarlikni yaxshilash, ya'ni bosqon uloqtirishga moslab kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish.

4. Mashg'ulot rejasiga muvofiq yengil atletikaning boshqa turlari bo'yicha oddiy texnikasini egallash.

5. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

Vazifalarni hal etish vositalari, mashqlarning namunaviy me'yorlari va mashg'ulotning rejasini yillik namunaviy rejada ko'rsatilgan. Mashg'ulot haftasiga 4 marta o'tkaziladi; bir yilda 140-160 mashg'ulot bo'ladi.

Sportchilar yil davomida bosqon uloqtirish bo'yicha 10-12 musobaqada va boshqa turlar bo'yicha ham taxminan shuncha musobaqada qatnashadilar.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalarni "Yadro itqituvchilar mashg'uloti" bo'limidan qaralsin.

Mashg'ulotning tayyorgarlik davrida, ayniqsa kuzgi qishki bosqichida, uloqtiruvchining maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga ko'proq e'tibor beriladi. Shuningdek, uloqtirish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish mashqlari ham olib boriladi. Shug'ullanuvchilar zalda (manejda) bosqonni dastlabki aylantirish va burilishlarni o'rganishlari mumkin. Shu maqsadda qum to'ldirilgan xaltalar, tasmali to'ldirma to'plar, zanjirli bosqonlar va boshqa asboblardan foydalaniladi.

Maydonchada (stadionda) shug'ullanuvchilar bosqon uloqtirish texnikasini to'la egallashlari mumkin. Bu yerda burilish mashqlaridan tashqari, yoz oylaridagiga o'xshab, bosqonni to'la tezlik bilan uloqtirish ham mumkin. Buning uchun haftasiga 1-2 mashg'ulot ajratiladi. Qish sharoitida qiyinlashtirilgan xuddi shunday mashg'ulotlar bosqon uloqtiruvchining irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Mashg'ulot yuklamasi, mashqlarni takrorlash sonini, ularning bajarilish tezligini va asboblarning og'irligini o'ttirish hisobiga oshirilishi kerak.

Uloqtiruvchining mashg'ulotida, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga va uloqtirish texnikasini yaxshilashga yordam beruvchi maxsus mashqlar ham katta ahamiyatga ega. Bu mashqlarni mashg'ulotning barcha davrida, lekin davrning vazifasiga qarab, xar xil me'yorda qo'llanilish kerak.

Fevral oyining ikkinchi yarmida bosqon uloqtirishdan sinovlar o'tkazish mumkin. Nazorat mashqlarini mashg'ulotning hamma davrlari va bosqichlarida har oy sayin o'tkazib turish kerak.

Qishki musobaqalar bosqichida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash davom ettiriladi.

Asosiy e'tibor oyoq va gavda kuchini bosqon uloqtirishga tatbiqan rivojlantirishga qaratiladi. Uloqtirish texnikasini takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratiladi. Bu bosqichda ko'p miqdordagi burilishlarni bajarayotganda muvozanat saqlashni o'rganish kerak. Shu bilan birga bosqonni bir burilishdan uloqtirib va turli buyumlarni (qadoq tosh, yadro, tosh) bir qo'llab yoki ikki qo'llab boshdan oshirib orqaga va chap yelkadan oshirib orqaga (o'ngga-pastga-orqaga selpib turib) itqitib, yakunlovchi harakat texnikasini ham takomillashtirish kerak.

Qishki musobaqalarga odatdagi mashg'ulotlarda tayyorlana borish kerak: chigalyozdi mashqlaridan keyin bosqonni 3-6 marta musobaqa qoidasiga rioya qilib, natija uchun uloqtirish lozim. Mart oyida bosqon uloqtirish bo'yicha bitta xomaki sinov va bitta musobaqa o'tkazish mumkin.

Mashg'ulotning ko'klamdagi tayyorlov bosqichida mashg'ulotlar bog'da, xiyobonda, stadionda o'tkaziladi. Bunda bosqon uloqtirishni va bosqon bilan aylanishni albatta qattiq va tekis joyda bajarish kerak. Mashg'ulot zalga ko'chirilsa, bosqon uloqtirish o'rniga uloqtirish texnikasini takomillashtirish mashqlari qilinadi. Shtanga va tosh ko'tarish mashqlari haftasiga 2-3 marta mashg'ulotlar oxirida

yoki maxsus mashg'ulotlarda (haftada ikki martadan ko'p emas) bajariladi. Kuch ko'paytirishga mo'ljallangan mashg'ulotlardan bittasini dam olish kunidan bir kun burun o'tkazish lozim.

Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun vaqt oshiriladi. Uloqtiruvchilar 6-8 marta burilishni erkin va muvozanatni saqlagan holda bajara olishlari kerak. Shuningdek, bosqonni, to'rt-olti burilishdan uloqtirish mumkin, bunda oxir burilish va yakunlovchi harakatda tezlanishga alohida ahamiyat berilishi kerak.

Musobaqalashuv davrida, musobaqalarning ilk bosqichida ham avvalgidek umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Xuddi avvalgidek kuchni rivojlantirish uchun shtanga va qadoq toshlar

bilan har xil mashqlar bajariladi (haftasiga 2-3 marta mashg'ulot oxirida); haftasiga bir marta maxsus mashg'ulot ajratish ham mumkin. Musobaqa yoki xomaki sinov haftada bir marta o'tkaziladi. Musobaqalardan oldin sportchilar bir-ikki kun dam oladilar. Musobaqa boshlanishidan oldinroq odatdagi chigalyozdi mashqlarini o'tkazish tavsiya qilinadi.

Har bir mashg'ulotda chigalyozdi mashqlaridan keyinroq bosqon uloqtirish boshlanishi, qolgan mashqlar esa uloqtirishdan keyin o'tkazilishi kerak. Bunday tartibda uloqtiruvchilar xuddi musobaqadagidek, chigalyozdi mashqlaridan keyin darhol bosqon uloqtira boshlashga odatlanib qoladilar. Har kuni erta bilan bajariladigan jismoniy mashqlar yuklamasi gigienik zaryadka darajasigacha pasaytiriladi.

Sportchiga xar xil sharoitda bosqon uloqtirishni o'rgatish uchun mashg'ulotlar joyini o'zgartirib turish va ularni har qanday ob-havoda ham o'tkaza berish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotlar yuklamasining hajmi kamaytirilib, shiddati oshiriladi. Bu gap ko'pincha maksimal tezlikda bajariladigan bosqon uloqtirishga ayniqsa taalluqlidir. Uloqtirish soni bir mashg'ulotda 12-15

tagacha kamaytiriladi, ammo ular maksimal tezlikda bajariladi. Yirik musobaqalarga tayyorlanayotganda bosqonni ketma-ket emas, balki 6-8-10 daqiqa oralatib (3-4 marta), ya'ni xuddi musobaqalardagi tartibda uloqtirish kerak. Tanaffus vaqtlarida oldingi uloqtirishda yo'l qo'yilgan xatoni o'ylab ko'rish va navbatdaxisini yaxshiroq uloqtirishga hozirlanish lozim.

Uloqtirish texnikasini takomillashtirishda burilishlar va oxirgi zo'r berishdagi tezlantirishga asoslangan uloqtirish ritmiga e'tibor berish kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini mumkin qadar boshqa joylarda (xiyobonda, bog'da) o'tkaziladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida oshiriladi. Bu uloqtiruvchining yaxshi dam olishiga yordam beradi va toliqishdan saqlaydi. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun yuqorida bayon etilgan mashqlarni bajarishni davom ettirish kerak. Musobaqa va xomaki sinovlar haftasiga bir marta o'tkazilishi lozim.

Yuqori razryadli bosqon uloqtiruvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari. Kichik razryadli bosqon uloqtiruvchilar uchun ko'rsatilgan vazifalardan tashqari:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish. Musobaqalarga muvaffaqiyatli qatnashish uchun zarur bo'lgan irodaviy va harakat fazilatlarini rivojlantirish.
3. Bolg'a uloqtirish texnikasini takomillashtirish. Aylantirish tezligini oshirish. Burilishlar vaqtida muvozanatni yaxshilash. Uloqtirishning to'g'ri ritmini egallash.
4. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar saviyasini oshirish, musobaqalarda qatnashish taktikasini egallash va ularda qatnashib tajriba orttirish.

Bu vazifalardan tashqari, shug'ullanuvchining individual xususiyatlaridan kelib chiqadigan boshqa vazifalar ham bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlar haftasiga 5 martadan kam o'tkazilmasligi kerak. Bularning ayrimlarini uloqtiruvchi murabbiyning topshirig'iga muvofiq mustaqil bajarishi mumkin.

Kichik razryadlilar mashg'uloti uchun keltirib o'tilgan ko'pgina ko'rsatmalar yuqori razryadli sportchilar mashg'ulotiga ham taalluqlidir.

Shunga e'tibor berish kerakki, yuqori razryadli uloqtiruvchilar birinchi mashg'ulotdan boshlaboq mashg'ulot yuklamasining hajmi va shiddatini oshirishlari lozim.

Tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlarda uloqtiruvchi barvaqt boshlanadigan musobaqalar bosqichidayoq yuqori natijalar ko'rsatishga tayyorlanishi kerak. Asosiy musobaqalar bosqichida esa mashg'ulotlar ko'proq ixtisoslashtirilishi kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari uloqtiruvchining jismoniy sifatlarini saqlab turish va yanada rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Butun bir yillik mashg'ulotlar mobaynida sportchi bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtira boradi. Uning ayrim elementlarini tez-tez takrorlab turish va shu asosda ularni to'g'ri va aniq bajarishga erishish zarur.

Tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va zaifroq mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlarga ko'proq e'tibor berilishi lozim. Mashg'ulot ishlarining hajmi va intensivligi oshiriladi.

Haftalik siklda ish olib borganda dam olishdan keyingi dastlabki 1-2 mashg'ulotlar uloqtirish texnikasini takomillashtirish va tezkorlikni rivojlantirishga bag'ishlanadi. Dam olish kunidan oldin mashg'ulotni ancha shiddatli o'tkazish kerak. Nazorat mashg'ulotlar va xomaki sinovlarni dam olish kunidan keyin yoki kichik yuklamali mashg'ulotning ertasiga o'tkaziladi. Tayyorgarlik davridagi unchalik katta bo'lmagan musobaqalarga qatnashganda mashg'ulot yuklamasini pasaytirmaslik kerak.

Musobaqa davrining barvaqt boshlanadigan bosqichida olib boriladigan mashg'ulotlarda uloqtiruvchi yuqori sport natijalari ko'rsatishi kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulot yuklamasining hajmi kamaytirilishi, shiddati esa oshirilishi lozim. Mashg'ulotlar bosqon uloqtirishdan eng yuqori natijalarga erishishga qaratiladi. Bu bosqichdagi mashqlar unchalik xilma-xil bo'lmaydi. Kuchni rivojlantirish uchun avvalgidek shtanga, qadoq tosh va og'irlashtirilgan bosqon bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Shu maqsadda turli xil sakrashlar va sprint ham o'tkaziladi.

Shug'ullanuvchilarning emosional holatiga, musobaqalardan keyin dam olishlariga e'tibor berish zarur. Ayrim mashg'ulotlarni bog'da, yalang joyda o'tkazish tavsiya qilinadi.

Qo'shimcha mashg'ulot mashqlari. Rejada ko'rsatilgan asosiy mashg'ulotlardan tashqari, uloqtiruvchilar mustaqil ravishda qo'shimcha mashg'ulot ham o'tkazishlari kerak. Har kuni ertalab maxsus zaryadka qilish tavsiya qilinadi. Bosqon uloqtiruvchining jismoniy fazilatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni ham qo'llash kerak (bosqonni joyda turib aylantirish, bosqon bilan burilish mashqlari, tosh, gantellar va boshqa narsalar bilan mashq qilish). Barcha mashqlarni faqat tinch sur'atda bajarish kerak.

Ertalabki jismoniy mashqlar taxminan mana bunday chizma bo'yicha bajariladi:

1. Tez yurish, sekin yugurish (qizish uchun), sekin yurish – 3-5 daq.
 2. Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari – 10-12 daq.
 3. Bosqon yoki boshqa narsalar bilan mashq bajarish – 12-15 daq.
 4. Bir va ikkala oyoqda ko'p martalab sakrash, turgan joyda dikirlash, sekin yugurish 3-5 daq.
 5. Sekin yugurish – 2-3 daq.
- Jami – 30-40 daq.

Katta yuklamali mashg'ulot kuni hamda musobaqa kunlari va musobaqadan bir kun ilgari ertalabki mashqlarni sayr qilish bilan almashtirish mumkin.

Nazorat mashqlar:

1. 30 m ga yugurish.
2. Turgan joydan uch hatlab sakrash.
3. "Vazn" uloqtirish.
4. Bosqon uloqtirish.
5. Shtangani ikki qo'llab rivok qilish.
6. 32 kg toshni ikki qo'llab boshdan oshirib orqaga uloqtirish.
7. Shtangani yelkaga qo'yib, o'tirib turishlar.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularga qatnashish. Bosqon uloqtiruvchi o'z turidan tashqari, yengil atletikaning boshqa turlaridan ham musobaqaga qatnashishi kerak. U bosqon uloqtirishdan bir yilda 18-20 marta musobaqalarga ishtirok qiladi.

Uloqtiruvchilar ba'zi musobaqalarda o'z navbatini kutayotganida qo'shimcha chigalyozdi mashqlari qilishlari kerak. Bunday chigalyozdi mashqlari musobaqa joyida o'tkazilib, bosqonni joyda turib aylantirish, bosqon bilan burilishlar, tezlanishli yugurish, turli xil umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat (odatda musobaqa joyida bosqon uloqtirishga ruxsat etilmaydi) bo'ladi.

Tayyorlov davrida, ilk musobaqalashuv bosqichidagi singari, alohida kun tartibi va alohida tayyorlanish talab qilinmaydi. Ammo musobaqa oldidan 1-2 kun dam olish kerak. Shuningdek, oxirgi mashg'ulotlarda yuklamani pasaytirish ham mumkin.

Bolg'a uloqtirishdan yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlarda, musobaqa oldi tartibga rioya qilinadi. Haftalik sikl taxminan reja asosida o'tkaziladi.

**Musobaqa oldidan bosqon uloqtiruvchi
mashg'ulotining haftaslik rejasi namunasi.**

Mas hg'u- lot vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	CH	P	J	SH	YA
Erta-lab	Odatda gi chigaly ozdi mashql ari	Sayr	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr	Sayr
Soat 18 da	Mashg'ul ot bog'da o'tkaziladi 1.20-30 daq. kross (sekin sur'atda) 2.Yadro yoki tosh bilan mashq bajarish.	Dam olish	Mashg'ulot stadionda o'tkaziladi 1.Chigalyoz di mashqlari. 2.Bosqon uloqtirish. 3.Sakrash. 4.Sekin yugurish	Mashg'ulo t stadionda o'tkaziladi 1.Chigaly ozdi mashqlari . 2.Bosqon uloqtirish (ozroq). 3.Og'irlik -lar bilan mashq qilish. 4.Sekin yugurish	Dam olish	Bog'd a yoki xiyob on-da razmi n-ka	Chiga lyozdi mash qlari, bosqo nni sinov uloqti rish. Muso -baqa

Musobaqa oldi haftalik siklida mashqlarning me'yorlari, uloqtiruvchi musobaqa kuniga o'z kuchini tiklay oladigan bo'lsin. Barcha mashqlarning hajmini kamaytirib, ularni yuqori jadallik bilan bajarish kerak. Keyingi bir yoki ikki mashg'ulotda 5-6 marta bosqon uloqtirish bilan kifoyalanib, keyin boshqa mashqlar qilaversa bo'ladi. Musobaqalar davridagi ertalabki mashg'ulotlar faol dam olishga va asab tizimi yaxshi bo'lishiga xizmat qilishi kerak.

5.5. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.

Bosqon uloqtirish joyi aylanasi diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Bosqoning tushish joyi chegarasi 34.92^0 S da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqonni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

3-4 kg.li bosqonning simini uzunligi 1195 mm, 5 kg lik – 1200 mm, 6-7.260 kg.lik bosqonning simini uzunligi 1215 mm.

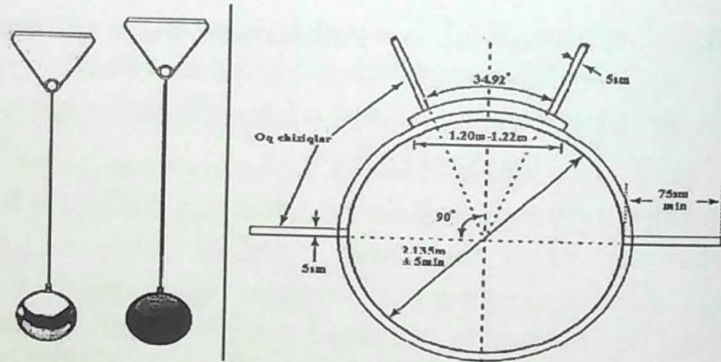
Bosqon snaryadini tuzilishi 3 ta asosiy qismga bo'linadi.

- 1) metal shar;
- 2) sim;
- 3) ushlar dastagidan iborat.

Metal shar temir, latun va boshqa latun kabi yumshoq bo'lmagan metallardan yasali ichi qo'rg'oshin yoki og'ir metal quyilib kerakli og'irlik yasaladi. Qalinligi 3 mm.lik po'lat simdan yasaladi va u uloqtirish vaqtida to'g'rilanishi kerak. Bu sim sharga aylanadigan qurilma bilan ulanadi. Dastasining uzunligi 110 mm.ni tashkil etib u uchburchak shaklda bo'ladi.

Bosqon uloqtirish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



55-rasm.

Bosqonning umumiy ko'rinishi va uloqtirish joyi.

Nazorat savollar.

1. Bosqon uloqtirish tarixi haqida ma'lumot bering.
2. Bosqon uloqtirish uloqtirish sektori haqida malumot bering.
3. Zamonaviy bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari nechanchi yilda joriy qilinga.
4. Bosqon uloqtirish sektorining atrofidagi to'siq setka necha qismda bo'ladi.
5. Erkaklar va ayollar snaryatlari haqida malumot bering.
6. Bosqon uloqtirish texnikasi haqida malumot bering.
7. Bosqon uloqtirish bo'yich erkaklar va ayollar o'rtasidagi rekordlarni ayting.
8. Bosqon uloqtiruvchlarni tayyorlashda qaysi jismoniy sifatlarga etibor berish kerak.
9. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati nechta qismga bo'linadi.
10. Bosqon uloqtirishda bosqonning chiqish burchagi qancha?

Glossariy – izohli so'zlar log'ati

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lehami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi	Discus (throw) – (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc-called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5kg, 1,75kg, 2kg. Diameters – for a men 219-221sm, for women 180-182sm.	Диск (метание) – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин-2кг, у юниоров 1,75кг, у юношей 1,5кг. У женщин, юниорок и девушек-1кг. Диаметр диска составляет 219–221 мм для мужчин и 180–182 мм для женщин.
Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta,	Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw.	Копьё - метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя.

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20-2,37, erkaklar uchun 2,60 - 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).		
Nayza uloqtirish - yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.	Javelin throw is a track and field event where the <u>javelin</u> , a spear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains momentum by running within a predetermined area.	Метание копья - дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда - <u>копья</u> , на дальность. Относится к метаниям и входит в <u>технические</u> виды <u>легкоатлетической</u> программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений.
Uloqtirish - xohlagan predmetni ma'lum bir	Throwing is the launching of a <u>ballistic projectile</u> by hand. This	Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к

148

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)	action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly <u>primates</u>).	которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.
Yadro itqitish - yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini - ya'ni, diametr o'lchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi	The shot put (pronounced /'ʃɒt put/) is a track and field event involving "throwing"/"putting" (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object —the <i>shot</i> —as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since their revival in 1896, and women's competition began in 1948.	Толка́ние ядра́ - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в <u>технические</u> виды <u>легкоатлетической</u> программы. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.		атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.
Yadro – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, Shot put The shot, a metal ball (7.260kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put – not thrown – with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.	Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях - 7,260 кг, а в женских - 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда

150

ILOVALAR.

Uloqtirish turlari bo'yicha sport toifalari.

4-jadval.												
№	Sport turi	Yoshi, snaryadning og'irligi	O'lchov birligi	XTSU	SU	SUN	Sport toifasi			Yoshlar sport toifalari		
							I	II	III	I	II	III
erkaklar												
1.	Yadro itqitish	Erkaklar, yoshlar (23 yoshgacha) - 7,26 kr	m, sm	19,50	17,20	15,50	14,00	12,00	10,00			
		O'smirlar (20 yoshgacha) - 6,0 kg	m, sm			16,50	15,20	13,00	11,00			
		O'g'il bolalar (15-17 yosh) - 5,0 kg	m, sm			18,00	16,50	14,00	12,00	10,00	9,00	8,00
		O'g'il bolalar (14 yoshgacha) - 4,0 kg	m, sm				15,50	13,30	11,00	10,00	9,00	8,00
2.	Disk	Erkaklar, yoshlar (23 yoshgacha) - 2,kg	m, sm	63,00	56,00	48,00	42,00	36,00	30,00			
		O'smirlar (20 yoshgacha) - 1,75 kg	m, sm			50,00	44,00	38,00	32,00			
		O'g'il bolalar (14-17 yosh) - 1,5 kg	m, sm			53,00	47,00	41,00	34,00	28,00	23,00	

4-jadval.

№	Sport turi	Yoshi, snaryadning og'irligi	O'lov birigi	XTSU	SU	SUN	Sport toifasi			Yoshlar sport toifalari		
							I	II	III	I	II	III
3.	Nayza ulqitirish	O'g'il bolalar (14 yoshgacha) - 1,0 kg	m, sm				50,00	43,00	38,00	32,00	28,00	24,00
		Erkaklar, yoshlar (23 yoshgacha) - 800 gr	m, sm	79,00	71,00	65,00	59,00	51,00	43,00			
		O'smirlar (20 yoshgacha) - 700 gr	m, sm			67,00	59,00	54,00	44,00	38,00		
4	Bosqon ulqitirish	O'g'il bolalar (14-17 yosh) - 600 gr	m, sm				61,00	56,00	45,00	40,00	35,00	30,00
		O'g'il bolalar (14 yoshgacha) - 500 gr	m, sm					59,00	48,00	42,00	34,00	32,00
		Erkaklar, yoshlar (23 yoshgacha) - 7,26 kg	m, sm	75,00	66,00	59,00	52,00	45,00	38,00			
		O'smirlar (20 yoshgacha) - 6,0 kg	m, sm			62,00	56,00	49,00	43,00			
		O'g'il bolalar (14-17 yosh) - 5,0 kg	m, sm			66,00	59,00	51,00	42,00	39,00	34,00	28,00

№	Sport turi	Yoshi, snaryadning og'irligi	O'lov birigi	XTSU	SU	SUN	Sport toifasi			Yoshlar sport toifalari		
							I	II	III	I	II	III
1.	Yadro itqitirish	O'g'il bolalar (14 yoshgacha) - 4,0 kg	m, sm				61,00	53,00	45,00	41,00	36,00	30,00
		Ayollar, qizlar (23 yoshgacha), yoshlar (20 yoshgacha) - 4,0 kg	m, sm	18,50	16,00	14,00	12,00	10,00	8,50	7,80	6,50	5,50
		Qizlar (18 yoshgacha) - 3,kg	m, sm			15,00	13,50	11,50	10,00	9,00	8,00	7,00
2.	Disk ulqitirish	Ayollar, qizlar (23 yoshgacha), yoshlar (20 yoshgacha) - 1,0 kg	m, sm	59,00	52,00	46,00	39,00	33,00	28,00	24,00	21,00	18,00
		Qizlar (14 yoshgacha) - 0,750, kg	m, sm				42,00	35,00	31,00	27,00	24,00	21,0
3.	Nayza ulqitirish	Ayollar, qizlar (23 yoshgacha), yoshlar (20 yoshgacha) - 600 gr	m, sm	61,00	55,00	47,00	40,00	33,00	28,00	24,00	22,00	20,00

№	Sport turi	Yoshi, snaryadning og'irligi	O'ltirish birligi	XTSU	SU	SUN	Sport toifasi			Yoshlar sport toifalari		
							I	II	III	I	II	III
4	Bosqon uloqtirish	Qizlar (18 yoshgacha) - 500 gr	m, sm			50.0 0	43.0 0	36.0 0	30.0 0	25.00	23.00	20.00
		Qizlar (18 yoshgacha) - 400 gr	m, sm				44.0 0	37.00 0	29.0 0	26.0 0	23.00	20.00
		Ayollar, qizlar (23 yoshgacha), yoshlar (20 yoshgacha) - 4,0 kg	m, sm	67.00	56.00	48.0 0	41.00 0	36.0 0	33.0 0	28.0 0	22.00	20.00
		Qizlar (18 yoshgacha) - 3,0 kg	m, sm			51.00	43.0 0	37.00	31.00	28.0 0	24.00	21.00

154

Uloqtirish turlari bo'yicha rekordlar..

5-jadval.

Jahon rekordlari					
erkaklar					
Turlar	Ko'rsatgan natija	Sportchi F.I.Sh.	Davlati	Natija ko'rsatilgan vaqti	Musobaqa bo'lib o'tgan joy
Yadro itqitish	23,37	Rayan Krauzer	AQSh	18.06.2021	Yudjin, AQSh
Disk uloqtirish	74,08	Yurgey Shult	GDR	06.06.1986	Noybrandenburg, GDR
Nayza uloqtirish	98,48 (Yangi qoida bo'yicha)	Yan Zelezniy	Chexya	25.05.19960	Yena, Germaniya
	104,80 (eski qoida bo'yicha)	Uve Xon	GDR	20.07.1984	Berlin, GDR
Bosqon uloqtirish	86,74	Yuriy Sedix	SSSR	30.08.1986	Shtutgart, GFR
ayollar					
Yadro itqitish	22,63	Nataliya Lisovskaya	SSSR	07.06.1987	Moskva SSSR
Disk uloqtirish	76,80	Gabrela Raynsh	GDR	09.07/1988	Noybrandenburg, GDR
Nayza uloqtirish	72,28	Barbara Shpatakova	Chexya	13.09.2008	Shtutgart, Germaniya

155

Jahon rekordlari					
erkaklar					
Turlar	Ko'rsatgan natija	Sportchi F.I.Sh.	Davlati	Natija ko'rsatilgan vaqti	Musobaqa bo'lib otgan joy
	80,00 (eski qoida bo'yicha)	Petra Felke	GDR	09.09.1988	Potsdam, GDR
Bosqon ulotqirish	82,98	Anita Vlodarchik	Polsha	28.08.2016	Varshava, Polsha
Turlar	Ko'rsatgan natija	Sportchi F.I.Sh.	Davlati	Natija ko'rsatilgan vaqti	Musobaqa bo'lib otgan joy
Yadro itqitish	21.49	Tejinder Pal Singh	Hindiston	21.06.2021	Tokio, Yaponiya
Disk ulotqirish	69.32	Esan Xadadi	Eron	03.06.2006	Tokio, Yaponiya
Nayza ulotqirish	91.36	Cheng Chao-Tsun	Taypey	26.08.2017	Taypey, Xitoy
Bosqon ulotqirish	84.86	Kodzi Murofushi	Yaponiya	29.09.2003	Praga, Chexya
ayollar					
Yadro itqitish	21.76	Li Maysu	XXR	23.04.1988	Seul, Kareya

156

Jahon rekordlari					
erkaklar					
Turlar	Ko'rsatgan natija	Sportchi F.I.Sh.	Davlati	Natija ko'rsatilgan vaqti	Musobaqa bo'lib otgan joy
Disk ulotqirish	71.68	Syao Yanlin	XXR	14.03.1992	XXR
Nayza ulotqirish	67.98	Huihui Lyi	XXR	02.08.2019	SHanxay, Xitoy
Bosqon ulotqirish	77.68	Wang Zheng	XXR	29.03.2014	Chendu, Xitoy
O'zbekiston Rekordlari					
erkaklar					
Turlar	Ko'rsatgan natija	Sportchi F.I.Sh.	Shahar	Natija ko'rsatilgan vaqti	Musobaqa bo'lib otgan joy
Yadro itqitish	20.81	Grigoriy Skorikov	Toshkent	24.05.1983	Toshkent, O'zbekiston
Disk ulotqirish	62.46	Sergey Jogalev, Roman Poltoratskiy	Chirchiq, Toshkent	23.05.1980 15.06.2000	Toshkent, O'zbekiston Toshkent, O'zbekiston
Nayza ulotqirish	87.20	Viktor Zaitsev	Toshkent	23.06.1992	Moskva, Rossiya

157

Jahon rekordlari					
erkaklar					
Turlar	Ko'rsatgan natija	Sportchi F.I.Sh.	Davlati	Natija ko'rsatilgan vaqti	Musobaqa bo'lib otgan joy
Bosqon uloqtirish	82.66	Andrey Abduvaliev	Toshkent	9.07.1997	Tula, Rossiya
ayollar					
Yadro itqitish	19.40	Irina Bogomolova	Chirchiq	4.06.1983	Riga, Rossiya
Disk uloqtirish	59.46	Valentina Mezenseva	Farg'ona	26.05.1980	Toshkent, O'zbekiston
Nayza uloqtirish	61.17	Anastasiya Svechnikova	Toshkent	24.05.2012	Toshkent, O'zbekiston
Bosqon uloqtirish	67.05	Zarina Nosirjonova	Farg'ona	29.06.2021	Toshkent, O'zbekiston

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Normurodov A.N. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi". T: 2011 y.
2. Shakirjanova K.T. "Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari". T: 2007 y.
3. Shakirjanova K.T. "Uloqtirish turlari" o'quv qo'llanma 2010 y
4. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (yengil atletika). Chirchiq 2019.
5. M.S.Olimov, Shakirjanova, H.T.Rafiyev. "Yengil atletika nazariyasi va uslubiati" T: 2017 y.
6. M.S.Olimov, I.R.Soliyev, B.Sh.Xaydarov Sport pedagogic mahoratini oshirish. T. 2017 y

Internet saytlari:
uzathletics.uz wa.org

MUNDARIJA

Kirish.....	3
1.BOB. Sport pedagogik mahoratini oshirish faniga kirish, maqsad va 5 vazifalari.....	5
1.1. Sport pedagogik mahoratini oshirish faniga kirish, maqsad va vazifalari.	5
1.2. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.....	6
2.BOB. Yadro itqitishning rivojlanish tarixi, texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati, mashg'ulotlarni rejalashtirish va musobaqa qoidalar.....	18
2.1. Yadro itqitishning qisqacha rivojlanish tarixi.....	18
2.2. Yadro itqitish texnikasi.....	20
2.3. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	30
2.4. Yadro itqituvchilarning mashg'ulotlari.....	37
2.5. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalar.....	53
3. BOB. Nayza uloqtirishning rivojlanish tarixi, texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati, mashg'ulotlarni rejalashtirish va musobaqa qoidalar.....	56
3.1. Nayza uloqtirishning qisqacha tarixi.....	56
3.2. Nayza uloqtirish texnikasi.....	56
3.3. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	68
3.4. Nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari.....	76
3.5. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalar.....	87
4. BOB. Disk uloqtirishning rivojlanish tarixi, texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati, mashg'ulotlarni rejalashtirish va musobaqa qoidalar.....	91
4.1. Disk uloqtirishning qisqacha tarixi.....	91
4.2. Disk uloqtirish texnikasi.....	92
4.3. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	101
4.4. Disk uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari.....	107
4.5. Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalar.....	115

5. BOB. Bosqon uloqtirishning rivojlanish tarixi, texnikasi asoslari, o'rgatish uslubiyati, mashg'ulotlarni rejalashtirish va musobaqa qoidalar.....	117
5.1. Bosqon uloqtirishning qisqacha tarixi.....	117
5.2. Bosqon uloqtirish texnikasi.....	118
5.3. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	130
5.4. Bosqon uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari.....	136
5.5. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalar.....	145
Glossariy.....	147
Ilovalar.....	151
Foydalangan Adaboyotlar.....	159

Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Введение предмету повышению спортивно-педагогического мастерства, цели и задачи.....	5
1.1. Введение предмету повышению спортивно- педагогического мастерства, цели и задачи.....	5
1.2. Основы техники видов метаний.....	6
ГЛАВА 2. История развития толкания ядра, основы техники, методика обучения, планирование тренировок и правила соревнований.....	18
2.1. Краткая история развития толкания ядра.....	18
2.2. Техника толкания ядра.....	20
2.3. Методика обучения технике толкания ядра	30
2.4. Тренировка в толкателей ядра.....	37
2.5. Правила соревнований по толканию ядра	53
ГЛАВА 3. История развития метания копья, основы техники, методика обучения, планирование тренировок и правила соревнований.....	56
3.1. Краткая история метания копья.....	56
3.2. Техника метания копья.....	56
3.3. Методика обучения технике метания копья.....	68
3.4. Тренировка метателей копья.....	76
3.5. Правила соревнований по метанию копья.....	87
ГЛАВА 4. История развития метания диска, основы техники, методика обучения, планирование тренировок и правила соревнований.....	91
4.1. Краткая история метания диска.....	91
4.2. Техника метания диска.....	92
4.3. Методика обучения технике метания диска.....	101
4.4. Тренировка метателей диска.....	107

4.5. Правила соревнований по метанию диска.....	115
ГЛАВА 5. История развития метания молота, основы техники, методика обучения, планирование тренировок и правила соревнований.....	117
5.1. Краткая история метания молота.....	117
5.2. Техника метания молота.....	118
5.3. Методика обучения технике метания молота.....	130
5.4. Тренировка метателей молота.....	136
5.5. Правила соревнований по метанию молота.....	145
Глоссарий.....	147
Приложения.....	151
Используемая литература.....	159

Muallif: Xaydarov Bekzod Shukuraliyevich Yengil atletika nazariyasi va uslubiati kafedrasi katta o'qituvchisi.

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH
(YENGIL ATLETIKA ULOQTIRISH TURLARI)**

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

shr. lits. AA № 0038.
Bosishga ruxsat etildi: 27.01.2024-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 9.5 Nashr hisob t 9.6
Adadi 20 dona. 16-buyurtma

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 4

ISBN 978-9910-776-33-6



9 789910 766336