

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ИНСТИТУТИ**

“Найза – бу куч!”

НАЙЗА УЛОҚТИРИШ

Маърузалар матни

Бухоро – 2014

Муаллифлар:

**Шакиржанова К.Т. – ЎзРда хизмат кўрсатган устоз,
педагогика фанлари номзоди, профессор.**

**Шакиржанов Б.А. – найза улоқтириш бўйича халқаро тоифадаги
спорт устаси.**

Такризчилар:

**Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор,
ЎзДЖТИ жисмоний тарбия назарияси
ва усулияти кафедраси мудири.**

**Наджимов Ш.Ф. – Енгил атлетика Республика олий спорт маҳорати
мактаби директори, ЎзРда хизмат кўрсатган мураббий.**

**Ўқув-усулий қўлланма ЎзДЖТИ илмий-усулий кенгаши йиғилишида
кўриб чиқилган ва нашр этишга тавсия қилинган.**

ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2012 й.

КИРИШ

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ёш мутахассиснинг шаклланиши олий ўқув юртини битирганидан кейин 4-5 йил мобайнида юз беради. Бу йиллар битирувчининг касбий мослашуви жараёндаги энг масъулиятли давр ҳисобланиб, айти шу босқичда унинг мутахассис сифатидаги тақдири ҳал бўлади.

Одатда, умумтаълим мактаби ёки БЎСМда ишлаган дастлабки йилларидан бошлаб: касбий қийинчиликларга учрайди, яъни ёш истиқболли болаларни саралашда, ўқув-усулий юкламалар режасини тузиш ва конспектлаштиришда, махсус ва яқинлаштирувчи машқларни танлашда, тур техникасини таҳлил этиш ва жароҳатлар олинганда биринчи ёрдам кўрсатишдаги касбий маҳоратнинг етишмаслиги уларни жиддий қийинчиликка учратади.

Ихтисослик бўйича ахборот танқислиги билан боғлиқ муаммолар ҳам ёш мутахассислар фаолиятида муайян мураккабликларни туғдиради. Шунга кўра найза улоқтириш бўйича ёш мураббий-ўқитувчиларга ёрдам тариқасида биз болаларнинг уйғун ривожланиши, улар саломатлигини мустаҳкамлаш, найза улоқтириш бўйича малакали спортчилар тайёрлашни амалга оширишга ёрдам берувчи педагогик усуллар орқали кўникма малакаларини шакллантириш учун шароит яратадиган энг зарур материалларни давлат тилида тақдим этишга уриндик.

Умид қиламизки, мазкур қўлланмадаги материаллар ёш мураббий-ўқитувчининг билим ва малакаларини оширишда, машғулот жараёнини самарали ташкил этишда ёш мураббийларга амалий дастур сифатида фойдаланишларида ёрдам беради.

I. Тарихий маълумот. Найза улоқтиришда техника ва машғулот усулияти тараққиёти

Найза қурол сифатида инсониятга жуда қадимдан маълум. Ибтидоий одамлар яшаган жойларда қояларга ишланган ва қадимшунослар томонидан топилган суратлар бу қурол инсоннинг ривожланиши тарихида нечоғлиқ катта аҳамиятга эга эканлигидан далолат беради. Найзадан фойдаланишнинг спортга оид жиҳати анча қисқа тарихга эга. Гомер “Илиада” асарида ёзишча, қадимги юнонлар найзаларни узоқликка ва нишонга отишда мусобақалашганлар. Найза улоқтириш эрамиздан аввалги 708 йилда ўтказилган Олимпиада ўйинларидаги пентатлон (бешкураш) дастурига ҳам кирган.

Найза улоқтириш техникаси ва машғулот усулияти ривожланишининг биринчи босқичи 1886 йилдан 1912 йилгача бўлган давр билан чегараланади. У мазкур спорт тури бўйича илк мусобақаларнинг натижалари ҳамда 1912 йилгача эришилган йирик муваффақиятларни ўз

ичига олади. 1912 йилда Халқаро енгил атлетика ҳаваскорлик федерацияси (ИААФ) ташкил этилганидан сўнг, юксак натижалар жаҳон рекордлари сифатида қайд этила бошлади.

1886 йилда Швецияда найза улоқтириш бўйича биринчи мусобақа ўтказилди, унда А.Вигерт найзани 35,81 м га улоқтирди.

Спортнинг бу тури, айниқса, Швеция ва Финляндия давлатларида кенг оммалашди. Кўпинча найзани кучлироқ (албатта, ўнг) қўл бармоқларини унинг думига тираб, иккинчи қўл билан ўрта қисмидан ушлаб улоқтирганлар. Улоқтириш олдидан иткитувчи қўл орқага ва ўнгга олиб борилган. Югуриш улоқтирувчи чап қўл найзани қўйиб юборган, ўнг қўл билан унинг думидан итарилган. Бундай услуб “эркин” ҳисобланган. Найза улоқтириш жойи чегараланган 2,5х2,5 м ли квадрат ичидан, кейин эса 10 м масофадан югуриб келиб улоқтирилган.

1906 йилда Олимпиада ўйинларининг 10 йиллигига бағишланган юбилей Олимпиадаси ўтказилган ва найза улоқтириш биринчи бор унинг дастурига Швеция делегацияси вакиллари илтимосига кўра Олимпиада ўйинлари турига киритилган.

1908 йилда юқорида кўрсатилган техника варианти мусобақа қоидаларида расмийлаштирилган, югуриб келиш масофаси эса қисқартирила бошланган.

Бу вақтгача улоқтирувчилар 50 м лик чегарани босиб ўтганлар. 1894 йилда А.Линблад 42,92 м, 1902 йилда Е.Лемминг 50,44 м натижани кўрсатдилар. 1912 йилдаги Олимпиада ўйинларида 60,64 м кўрсаткич билан яна Е.Лемминг ғолиб чиққан. Ўша йили Финляндиянинг Стокгольм шаҳрида найза улоқтирувчилар инсоннинг уйғун ривожланиши тўғрисидаги юнонлар ғоясини қўллаб-қувватламаган ҳолда биринчи ва охири марта ўнг ва чап қўл билан найза улоқтириш бўйича медаллар учун беллашув олиб борганлар. Унда 109,42 м натижа билан (61,00+48,42 м) финн Ю.Сааристо ғолиб чиққан.

Найза улоқтириш техникаси ва машғулот усулияти ривожланишининг иккинчи босқичига 1912-1938 йиллар оралиғини ўз ичига олади. 1912 йилда Е.Леммингнинг биринчи жаҳон рекорди қайд этилди – 62,32 м.

Е.Лундквист найзани илк бор 71,01 м масофага улоқтирди. Шу тариқа натижани 60 м дан 70 м га узайтириш учун спортчиларга 17 йил оралиғида найза улоқтириш техникасини такомиллаштириб келган.

1930-1938 йиллар оралиғини найза улоқтиришда кўрсаткичларнинг ўсиш даври деб баҳолаш мумкин, бунга финн спортчиси М.Ярвиненнинг чиқишлари асос бўлади.

Аёллар ўртасида дастлабки мусобақалар 1916 йилдан бошлаб, аёллар ўртасида француз спортчиси М.Утила 800 гр лик найзани 30,45 м масофага (икки қўл йиғиндиси) улоқтирган эди. 1926 йилда найзанинг оғирлиги 600 гр гача камайтирилди. Немис спортчиси Е.Браумюллерга 1930 йилда найзани биринчи марта 40 м дан узоққа улоқтириш (40,27 м)

насиб этди. 1932 йилда аёллар орасида найза улоқтириш спорти Олимпиада ўйинлари дастурига киритилди.

Илгаригидек, финча усул билан найза улоқтириш техникаси энг яхши ҳисобланиб, у найзанинг “эркин қўл билан” орқага ўтказилишига, зарб билан югуриб келиш масофасини узайтириш учун кесиштириб қадам ташлашга асосланган, якунловчи (финал) кучланиши эса тоснинг бурилиши ва кўкракнинг қаттиқ силтаниши билан кечиб, бунда “таранг тортилган камон ипи” ҳолатидан ўтилган.

Йиллик циклда найза улоқтирувчиларнинг машғулотлари махсус йўналтирувчи тайёргарлиги 6 ойгача узайтирилди. Финлар қишда чанғида юриш чоғида таёқлар билан итарилишга кўпроқ аҳамият берганлар, гимнастика снарядлари, халқаларда кўп машқ бажарганлар – буларнинг ҳаммаси елка бўғимларидаги ҳаракатчанликни ошириш, мушакларни ва боғламларни ривожлантириш мақсадини кўзлаган; тезлик-куч сифатларини оширишнинг энг сеvimли воситаларидан бири бир ёки икки қўллаб болта ишлатиш бўлган. Машғулотларда оғир ва енгил снарядларни улоқтиришлардан фойдаланилган. Кўпчилик улоқтирувчилар 100 м ни 12 сек.дан камроқ вақтда югуриб ўтадиган, деярли 7.00 м узунликка сакрай оладиган М.Ярвиненга тақлид қилар эдилар.

Найза улоқтириш техникаси ва машғулот усулияти тараққиётининг учинчи босқичи 1940-1952 йиллар оралиғидаги даврни камраб олади. Бу техникада маҳоратни ўстириш ҳамда машғулот усулиятини ривожлантириш давридир. Тайёргарлик жараёни яна ҳам чуқурроқ ихтисослаштирилди: киш мавсумида бошқа спорт турларидан олинган махсус машқларни бажариш билан чекланилмай, турли снарядларни улоқтиришга кенг ўрин берилди.

Найза улоқтириш техникаси ва машғулот усулиятини ривожлантиришнинг тўртинчи босқичи (1952-1964 йй.) ўзига хос хусусият Олимпиада ўйинларида собиқ совет спортчиларининг иштирок этиши муносабати билан уларга қизиқишнинг ортиши, шунингдек, машғулот ва техника масалаларига спортчилар, мураббийлар, олимлар томонидан жиддий эътиборнинг қартилишидир.

1953 йилда найза улоқтириш бўйича мусобақа қоидалари аэродинамик хусусиятлари анча юқори бўлган металлдан ишланган найзалардан фойдаланиш мумкинлигини расмийлаштирди, найза улоқтириш сектори ўзгарди (29⁰ ли бурчак). Буларнинг барчаси натижаларда ўз аксини топди: 1953 йилда америкалик Ф.Хелд биринчи марта найзани 80 м дан узоқроққа улоқтирди, Н.Коняева эса (собиқ Иттифоқ спортчиси) 1954 йилда 55 м лик белгидан ошириб найза улоқтиришга муваффақ бўлди (55,48 м).

Янгича снаряд ҳаракатлар техникасига айрим ўзгартиришлар киритишни талаб қиларди (хусусан, учиб чиқиш бурчаги пасайиб, 29-36⁰ атрофида бўлиб қолди). Улоқтириш сектори қопламаси ҳам ўзгарди, зарб билан югуриб келиш тезлиги ортди. Спортчилар натижани

ошириш учун заҳиралар устида изланиб, гавдани ўнгга буриш ҳисобига снарядга куч бериш йўлини оширдилар (Ф.Хелд ва Е.Даниелсон). Машғулотлар йил давомида ўтказиладиган бўлди. Техникани такомиллаштириш қишки тайёргарлик даврида ҳам давом этди. Машғулот жараёнини режалаштиришга катта аҳамият бера бошладилар. Спортчиларни тайёрлашда гимнастика, акробатика, оғирликлар билан олиб бориладиган куч машқларига катта ўрин ажратилди, ҳар хил оғирликдаги снарядларни иргитиш ва улоқтиришлар миқдори ортди.

Бешинчи босқич (1964 йилдан бошлаб) эркаклар ва аёлларда натижаларнинг шиддат билан ўсишидан бошланди. 1964 йилда норвегиялик Т.Педерсон найзани 90 м дан йироққа (91,72 м), Е.Озолина эса (собиқ Иттифоқ спортчиси) 60 м дан узоқроққа (61,38 м) улоқтирдилар. Олимпиада ўйинларига тайёргарлик жадал борадиган бўлди, бу Олимпиада ўйинлари ўтказиладиган йилларда рекордларнинг мунтазам янгиланиб туришига йўл очди. Масалан, Я.Лусис (болтиқбўйилик найза улоқтирувчи) 1968 йилда олимпиада рекордини янгилаб (90,10 м), 1972 йилда жаҳон рекорди ўрнатди (93,80 м), венгриялик М.Немет ва Ф.Параги рекорд байроқчасини 1976 йилда 94,58 м, кейинроқ – 1980 йилда 96,72 м ли белгисига ўрнатдилар. Енгил атлетика бўйича илк бор жаҳон чемпионати ўтказилган 1983 йилда Т.Петранофф (АҚШ) рекордни 99,72 м га етказди, немис У.Хон эса 104,80 м натижа кўрсатди. 1986 йилдан эркаклар янги тузилишдаги найзаларни улоқтира бошладилар, унда ОМЎ 4 см олдинроққа силжитилган бўлиб, дум қисмининг минимал диаметри орттирилган. Бу снаряднинг учиш вақтидаги аэродинамик хусусиятларини ўзгартириб, спорт кўрсаткичларининг пасайишига олиб келди. 1986 йилда К.Тафелмайер (ГФР) рекорд натижани намоиш этди – 85,74 м. 1987 йилда Я.Железний рекорд ўрнатди (87,66 м). Аёллар найзаси 1980 йилда биринчи марта 70 м лик чегарани бузиб ўтди: Т.Бирюлина (Ўзбекистон) – 70,08 м. Аёллар ўртасида учувчи найзани улоқтириш бўйича жаҳон рекорди 80,0 м га тенг бўлиб, уни П.Фельке ўрнатган. Шундан сўнг аёллар найзасининг ҳам аэродинамикхусусиятлари ўзгартирилди. Эркакларда уч карра Олимпиада чемпиони Ян Железнийнинг рекорд натижаси (98,48 м). 1996 йилда яна 100 м лик белгига яқинлашди.

Машғулот усулиятидаги бу босқич йил давомидаги машғулот кунлари миқдорининг ортиши билан (300 гача) тавсифланади.

Найза улоқтирувчи спортчилар тайёргарлиги кўп йиликка айланди.

Агар шу вақтга қадар улоқтирувчилар машғулотларда катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган куч машқларига эҳтиёткорлик билан ёндашиб, алоҳида мушак гуруҳлари учун махсус куч машқлари ҳамда гимнастика снарядларидаги машқлар билан чегараланган бўлсалар, энди бундай машқларни фаол қўллаш натижаси ўлароқ, энг кучли спортчилар ўзларининг тана вазнидан 120% оғирроқ штангани даст кўтариш бўйича кўрсаткичларга эришдилар.

Мусобақаларга бир кунда икки маҳаллик машғулоти билан ўқув-машқ йиғинларида махсус тайёрланиш, тикловчи муолажалар мажмуаси, юкламадан кейин спортчини ҳолати тўғрисида тезкор маълумот олиш ва шу асосда кейинги машғулоти режалаштириш, найза улоқтириш техникасини видеотасмага ёзиб олиб, компьютерда таҳлил этиш – буларнинг барчаси масъулиятли мусобақаларда натижаларни анча ошириш имконини берди.

2000 йилдан 2011 йилгача жаҳон рекорди Ян Железнийга тегишли бўлиб келяпти (98 м 48 см). Ўйрик мусобақаларда 90 м.лик чегарани енгиб ўтган қуйидаги улоқтирувчилар олдинги ўринларни эгаллаб турдилар: Аки Парвинен – 93 м 09 см (1999 й.) ва Сепо Рати (Финляндия) – 90 м 60 см (1992 й.). Стив Бакли (Англия) – 91 м 46 см (1992 й.), Раймонд Хект (Германия) – 92 м 60 см (1995 й.), Констадинос Гатсиудес (Греция) – 91 м 69 см (2000 й.), Сергей Макаров – 92 м 61 см (Россия) (2002 й.), Торо Питкямяки (Финляндия) – 91 м 53 см (2005 й.), Андреас Торкильдсен (Норвегия) – 91 м 59 см (2006 й.), Вадим Василевскис (Латвия) – 90 м 73 см (2007 й.).

2010 й. жаҳоннинг энг кучли найза улоқтирувчилари (эркаклар)

Ф.И.О.	Натижа	Туғилган йили	Мамлакати
1. Андреас Торкильдсен	90,37	1982	Норвегия
2. Петр Фридрих	88,23	1988	Чехия
3. Маттиас Де Зордо	87,81	1988	Германия
4. Торо Питкямяки	86,92	1982	Финляндия
5. Теему Вриккала	86,53	1984	Финляндия
6. Витеслав Весели	86,45	1983	Чехия
7. Гильермо Мартинес	86,38	1981	Куба
8. Илья Коротков	85,47	1983	Россия
9. Стюарт Фаркухар	85,35	1982	Новая Зеландия
10. Ари Маннио	85,12	1987	Финляндия

Рекордлар тарихидан

Россия империясида найза улоқтириш бўйича дастлабки мусобақалар 1883 йилда ўтказилган. Унда Г.Бирн рекорд ўрнатган – 28,09 м. 1915 йилда А.Охак томонидан ўрнатилган рекорд 54,13 м га тенг эди.

1918-1930 йиллар оралиғи алоҳида мураббийлар ва спортчилар томонидан найза улоқтириш бўйича машғулоти усулияти тажрибасини умумлаштириш даври сифатида тавсифланади. Шу йилларда бир неча қўлланмалар нашр этилиб, уларда фин ва шведларнинг найза улоқтириш техникаси тасвирлаб берилган эди. Машғулоти ўтказишга оид кўрсатмаларда шундай хулоса қилинарди: қишда гимнастика ва гантеллар билан шуғулланиш, ёзда эса спринт, сакрашлар, тўлдирма тўпларни улоқтиришга эътибор қаратиш керак. Машғулотлар миқдори – ҳафтасига 4-5 марта.

Бу даврнинг энг яхши улоқтирувчиси А.Решетников (1925 й., 63,04 м) бўлиб, у найзани

улоқтиришда финча услубни қўллабгина қолмай, зарб билан югуриб келишда найзани елка остида тутиш вариантыдан фойдаланган.

Кейинчалик, 1941 йилгача улоқтирувчиларнинг машқ қилиш тизими шаклланиб борди. Найза улоқтирувчилар йил давомидаги машғулотларнинг турли босқичларида ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун ўргатиш ҳамда хилма-хил воситаларни қўллаш усулиятига эга бўлдилар.

Иккинчи жаҳон урушидан олдинги ва урушдан кейинги йилларда найза улоқтириш бўйича совет мактабининг асосчиси Леван Григорьевич Сулиев бўлган. Унинг илк ўқувчилари – найза улоқтириш бўйича жаҳон рекордчиси Людмила Анокина ва 1941 йилнинг 22 июнида ўша вақт учун юқори ҳисобланган кўрсаткич билан мамлакат рекордчиси Виктор Алексеевни мағлубиятга учратган Александр Винк эди. Хизмат кўрсатган мураббий Л.Г.Сулиев найза улоқтириш спорт турининг ривожига катта ҳисса қўшди. Олимпиада чемпионлари Эльвира Озолина, Елена Горчакова, Янис Лусис, Виктор Цибуленко, Владимир Кузнецов сингари етук найза улоқтирувчилар ана шу мураббий қўлида тарбияланганлар.

Урушдан кейинги йилларда (1946-1952) найза улоқтирувчиларнинг машғулотлари усулиятини ривожлантиришга В.Васильев, А.А.Тер-Ованесян, Д.П.Марков, Л.Грамм, Л.Г.Сулиев, З.П.Синицкийнинг ишлари жиддий ҳисса бўлиб қўшилди. Найза улоқтириш бўйича мураббийлар: Д.П.Марков, З.П.Синицкий, Л.Г.Сулиев, В.И.Алексеев муваффақиятли фаолият олиб бордилар. Совет спортчи қизлари Европа биринчиликларида жуда яхши иштирок этдилар: 1946 йилда К.Маючая (46,25 м), 1950 йилда эса Н.Смирницка (47,55 м) Европа чемпионлигини қўлга киритдилар.

1945 йилда Л.Анохина жаҳон рекордини ортида қолдириб, 48,39 м натижа кўрсатган, 1947 йилда К.Маючая намоёниш этган 50,32 м ҳам жаҳон рекордидан юқорироқ эди. Аммо фақатгина собиқ иттифоқ Енгил атлетика федерацияси 1948 йилда ИААФ таркибига кирганидан сўнг, 1949 йилда Н.Смирницка 49,59 м натижа билан аёллар орасида расмий рекордчи деб тан олинди (шу йилиёқ 53,41 м натижа ҳам кўрсатилди). 1950 йилда эркеклар 70 м лик чегарадан ошиб ўтдилар: дастлаб буни Х.Валлман амалга оширди – 71,66 м, кейингиси В.Цибуленко бўлди – 73,37 м.

1952 йилда биринчи марта Олимпиада ўйинларида иштирок этган эркеклар (В.Цибуленко ва В.Кузнецов) 4 ҳамда 6-ўринларни эгалладилар, аёлларга эса (А.Чудина, Е.Горчакова ва Г.Зибина) 2, 3 ва 4-ўринлар насиб этди.

Найза улоқтириш техникасида фин спортчилари томонидан қўлланилган усуллардан (В.Цибуленко, Х.Валлман) фойдаланган, лекин “экс шаклидаги қадамлар”дан, тос ўқини ўнг

томонга қайтармай (В.Кузнецов), орқага ёйсимон ҳаракат билан олиб ўтиш (Н.Смирницка) кабиларни бажаришда ўзига хос жиҳатлар ҳам мавжуд эди.

Мураббийлар кенгашининг тавсияси билан найза улоқтириш бўйича мусобақалар кишда ҳам ўтказиладиган бўлди. Шу билан бирга, спортчилар югуриб келиб тўлдирма тўп ёки ядрони итқитиш бўйича ҳам мусобақалар уюштира бошладилар (эркаклар ядросининг оғирлиги – 3 кг, аёллар ядроси эса 2 кг). Машғулотнинг ҳар хил босқичларида УЖТ, МЖТ ҳамда техник тайёргарлик учун ажратиладиган вақт нисбатлари белгилаб берилди.

Найза улоқтирувчиларни саралаб олиш учун мураббийлар қуйидаги тестлардан кенг фойдаланар эдилар: енгил снарядларни улоқтириш (бунда натижа билан бирга ташлашнинг камчисимон усулда бажарилиш хусусияти ҳам ҳисобга олинади), жойидан туриб сакраш, стартдан ва юришдан кейин югуришни бошлаш.

Найза улоқтиришда кўрсаткичларнинг ўсиши билан боғлиқ ҳолда штанга билан бажариладиган машғулотларга муносабат ҳам ўзгарди. Шунини қайд этиш керакки, штанга билан керагидан ортиқ машқлар бажариш кейинчалик кўпинча жароҳатланишга олиб келади. Тез-куч сифатларини ривожлантириш мақсадида мураббийлар кенгаши машғулотларнинг айланма усулини тавсия этиб, унга штанга билан бажариладиган машқларни ҳам киритишни маслаҳат беришган.

Найзанинг тузилиши ўзгариб, у янги аэродинамик хусусиятларга эга бўлди ва шунинг учун учуш масаласида анча “инжиқлашиб” қолди, якунловчи ҳаракатни янада аниқроқ бажаришга, яъни кучни айнан найзанинг ўқи бўйлаб сарфлашга ва уни 29-36° бурчак остида қўлдан чиқаришга талаблар кучайди.

Ўша пайтда найза улоқтиришнинг техник бажарилишига хос бўлган хусусиятлар:

1. Югуриб келишнинг аввалги қисми ритмини тезлаштириш ҳамда оёқларни таранглаштириб ишлатган ҳолда ташлашнинг якунловчи қисмида қадамлар суръатини танлаш.

2. Улоқтирувчининг алоҳида хусусиятларидан келиб чиқиб, снарядни ташлаш учун тайёргарлик қадамлари миқдори ва найзани орқага олиб ўтиш вариантларини танлаш.

3. Охирги куч бериш ОМЎ таянч нуқтасидан ўтган лаҳзадан ва найза улоқтириш чоғида икки оёқда бажариладиган (ўнг оёқ илгариланма ҳаракатни тугатади, чапи эса ҳаракатга қаршилиқ кўрсатади) камчисимон ҳаракатдан бошланади.

Мураббийларнинг ижодий ишлари ва илмий изланишлар кўпгина ўзбекистонлик найза улоқтириш мактабларини дунё миқёсидаги энг юқори поғоналарга олиб чиқди. Собиқ Иттифок спортчилари кўп маротаба Олимпиада ўйинларида ғалабаларга эришганлар, аёллар эса жаҳонда биринчи бўлиб 60 ва 70 м лик чегаралардан ошиб ўтганлар: 1964 йилда

Е.Озолина найзани 61,38 м га, 1980 йилда Т.Бирюлина 70,08 м масофага улоқтирган, шунингдек, улар жаҳон рекордларини 11 бор янгилашга муваффақ бўлганлар.

Енгил атлетиканинг бу тури бўйича эркаклар орасидаги биринчи Олимпиада чемпиони киевлик Виктор Цибуленко эди (1960 й.). Собик иттифоқ найза улоқтирувчиларининг кейинги ютуқлари латвиялик спортчи Янис Лусис номи билан боғлиқ бўлиб, унинг заҳирасида 3 та Олимпиада медали ва Европа чемпионатларининг 4 та олтин медали тўпланган. Я.Лусис (мураббий – В.Маззалитис) ўн икки бор собик Иттифоқ чемпиони унвонига сазовор бўлган ва жаҳон рекордларини икки марта янгиллаган; фақат 11 йилдан кейингина эстониялик Х.Пуусте найзасини 94,20 м га улоқтириб, унинг рекордини янгилай олди.

2010-2011 йилларда Мария Абакумова (Россия Федерацияси) 70 м дан зиёд натижа билан аёллар ўртасида пешқадам бўлиб турибди. У Кореянинг Дегу шаҳрида ўтказилган жаҳон чемпионатида (2011 й.) найзани 71 м 99 смга улоқтириб, Россиянинг янги рекордини, жаҳон чемпионатлари рекордини ўрнатди. Жаҳонда мавсумнинг энг яхши натижаси Мария Абакумованинг асосий рақиби – чех Барбора Шпотаковага тегишли бўлиб, 72 м 28 см га тенг, лекин бу спортчи 2011 йилнинг “Бриллиант лига” жаҳон биринчилигида 70 м 20 см натижа кўрсатган немис Кристина Обергфоллга ғалабани бой берди.

Ўзбекистонда аёллар орасида найза улоқтириш спорт турини ривожлантиришга ҳисса қўшганлар: М.Топорова – 34,22 см, 1934 й.; Н.Борисова – 36 м 97 см, 1952 й.; А.Холманская – 42 м 68 см, 1954 й.; Ф.Турахонова – 50 м 80 см, 1957 й. Кейинроқ – 1973 йилда Москвада собик иттифоқ Ёшлари спорт ўйинларида Людмила Долгова 56 м 12 см кўрсаткич билан 2-ўринни эгаллади; Ўзбекистоннинг кейинги рекордини Г.Скалозубова ўрнатди, у 56 м 29 см натижани намоиш қилди; Е.Долгова унинг кўрсаткичини янада яхшилади – 59 м 34 см, кейин Татьяна Бирюлина 1980 йилда найзани 70 м 08 см узоқликка улоқтирди, бу Москвадаги Олимпиада ўйинларидан бир ҳафта аввал Подольск шаҳрида юз берди.

Эркаклар ўртасида: 1944 йилда Г.Коцарев снрядни 50 м 92 см га улоқтирди; 1948 йилда Душанбе шаҳрида А.Чернов 56 м 23 см масофани ишғол этди, 1954 йилда Ю.Красильников 64 м 12 см натижа кўрсатиб, рекордни янгиллади; Сергей Шкирдов Ленинградда (ҳозирги Санкт-Петербург) 1982 йилда бўлиб ўтган мусобақаларда 79 м 74 см кўрсаткични намоиш этди. Кейинроқ Ўзбекистон рекордларини Г.Подлазов (75 м 03 см); Г.Рибкин (81 м 48 см); В.Зайцев (87 м 20 см) ўрнатдилар. Аёллар ўртасида найза улоқтириш мусобақаларида (2000 йил) Елена Бургиман 56 м 42 см масофани ишғол этди, унинг рекорди 10 йил давомида сақланиб турди ва 2010 йилда Анастасия Свечникова мамлакат рекордини янгиллади – у 58 м 62 см натижа кўрсатишга муваффақ бўлди.

Ўзбекистонда найза улоқтиришнинг тараккий этишига Л.Г.Сулиевнинг шогирди, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий А.А.Винк катта ҳисса қўшди. У 1917 йилнинг 17 декабрида туғилган. П.Ф.Лесгафт номидаги Ленинград Давлат жисмоний тарбия институтида таълим олган. Институтни тугатгач, енгил атлетика кафедрасида ўқитувчи сифатида ишга қолдирилган. Уруш арафасида у иттифокнинг энг кучли найза улоқтирувчиларидан бири эди. Урушдан кейинги йилларда Ўзбекистондаги мураббийлик ва педагогик фаолиятини “Локомотив” жамиятида бошлади, кейин ЎзДЖТИда катта ўқитувчи бўлиб ишлади. 60-70-80 йилларда республиканинг энг кучли улоқтирувчилари унинг раҳбарлиги остида шуғулландилар. Наманганлик биринчи халқаро тоифадаги спорт устаси Галина Скалозубова, ядро итқитувчи Нина Кандело ва найза улоқтирувчи Елена Парфенова, дунёда найзани биринчи бор 70 м лик чегарадан ошириб улоқтирган аёл Татьяна Бирюлина ва б. А.А.Винкнинг ўқувчилари эдилар.

1991 йилда Ўзбекистоннинг мустақилликка эришгандан сўнг, найза улоқтириш бўйича Республикамизда янада олға силжишлар даври бўлди, улоқтириш бўйича жуда кўплаб иқтидорли спортчилар тайёрланди. Бундай натижага эришишда Республикада хизмат кўрсатган мураббий А.А.Винкнинг хизматлари каттадир. Унинг шогирдларидан Ш.Копкаев, С.Войнов, Е.Свечникова жаҳон спорт ареналарида ўз маҳоратларини намоиш этдилар. С.Войнов 1996 йилда ёшлар орасида жаҳон чемпиони унвонига сазовор бўлди, 2009 йилда ёшлар ўртасида ўтказилган жаҳон чемпионатида А.Свечникова биринчилиكنи, жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритди. 2010 йилдаги Осиё чемпионатида муваффақиятли иштирок этиб, Осиё чемпиони унвонига сазовор бўлди. 2011 йил Хитойнинг Гуанчжоу шаҳрида ўтказилган Осиё ўйинлари мусобақасида яна бир спортчимиз Ринат Тарзуманов найза улоқтиришда Осиё ўйинларининг бронза медалини қўлга киритди.

2012 ЙИЛГАЧА НАЙЗА УЛОҚТИРИШ БЎЙИЧА ҚАЙД ЭТИЛГАН РЕКОРДЛАР

ЭРКАКЛАР ЎРТАСИДА ОЛИМПИА РЕКОРДИ

№	Тур	Натижа	Исми, фамилияси	Мамлакат	Ўрнатилган сана
1.	Найза	90,57	Андреас Торкильдсен	Норвегия	23.08.2008

АЁЛЛАР ЎРТАСИДА ОЛИМПИА РЕКОРДИ

2	Найза	71,53	Ослейдис Менендес	Куба	27.08.2004
---	-------	-------	-------------------	------	------------

ЭРКАКЛАР ЎРТАСИДА ЖАҲОН РЕКОРДИ

№	Тур	Натижа	Исми, фамилияси	Мамлакат	Ўрнатилган сана
1.	Найза	98,48	Ян Железный	Чехия	25.05.1996

АЁЛЛАР ЎРТАСИДА ЖАҲОН РЕКОРДИ

2	Найза	72,28	Барбора Шпотакова	Чехия	13.09.2008
---	-------	-------	-------------------	-------	------------

**2012 ЙИЛГАЧА БЎЛГАН НАЙЗА УЛОҚТИРИШ БЎЙИЧА
ЎЗБЕКИСТОН РЕКОРДЛАРИ**

№	Тур	Натижа	Исми, фамилияси	Шаҳар	Сана
ЭРКАКЛАР					
1	Найза	87.20	Виктор Зайцев	Тошкент	23.06.1992
АЁЛЛАР					
2	Найза	60.06	Свечникова Анастасия	Тошкент	30.09.2011

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА
СПОРТ КЛАССИФИКАЦИЯСИ
2011 йилдан 2014 йилгача**

РАЗРЯД МЕЪЁРЛАРИ

Тур – найза	<u>ДАРАЖА, РАЗРЯД, НАТИЖА</u>								
	ХТСУ	СУ	СУН	1	2	3	ЎСМИРЛАР		
							I	II	III
ЭРКАКЛАР									
Найза 800 гр.	78.00	71.00	64.00	57.00	51.00	40.00	-	-	-
Найза 700 гр. (16-17 ёш)	-	-	68.00	62.00	56.00	46.00	42.00	38.00	29.00
Найза 600 гр. (14-15 ёш)	-	-	-	61.00	56.00	45.00	40.00	35.00	30.00
Найза 500 гр. (12-13 ёш)	-	-	-	-	59.00	48.00	42.00	34.00	32.00
АЁЛЛАР									
Найза 600 гр.	58.00	51.50	45.00	39.00	32.00	25.00	22.00	19.00	15.00
Найза 500 гр. (15 ёш)	-	-	-	42.00	35.00	28.00	25.00	22.00	19.00
Найза 400 гр. (12-13 ёш)	-	-	-	44.00	37.00	29.00	26.00	23.00	20.00

II. Найза улоқтириш техникаси

Найза улоқтириш координация нуктаи назаридан мураккаб бўлган енгил атлетика машқларининг бир туридир.

Найза ўзи нима?

Найза ичи ғовак металл снаряд бўлиб, ўртасига арқон ўралган; эркаклар учун – оғирлиги 800 *гр*, узунлиги 260-270 *см*; ўсмирлар учун 700 *гр*.; аёллар учун – мувофиқ равишда 600 *гр* ва 220-230 *см*. Училиги тиғидан марказигача бўлган масофа эркаклар найзасида 106 *см*; аёллар найзасида – 80-95 *см*; эркаклар снарядида арқон ўралган қисмнинг эни 15-16 *см*, аёлларникида 14-15 *см* ни ташкил этади. Бу ерда ушлаш учун ҳеч қандай мосламалар бўлмаслиги керак. Найза фақат ана шу арқон ўрамидан ушланиб, елка узра кўтарилиши ва бош орқасидан улоқтирилиши керак. Ҳозирги вақтга келиб найза металлларнинг махсус қотишмасидан тайёрланади. Жаҳонда найза ишлаб чиқариш бўйича етакчи фирмалар найзанинг ҳар хил турларини синтетик ва металллардан ишлаб чиқармоқда. Дунёда етакчи фирмалар “Нордик”, “Хелд”, “Немет”, “Теилвинд” сингари машҳур фирмалар орасида уларни ишлаб чиқариш бўйича рақобат кескин кучайган.

Найза 29⁰ бурчак остида чегараланган секторга улоқтирилади. Найзани улоқтириш масофаси.

Қоидаларга кўра найзани бурилиб отиш мумкин эмас ва уни фақат арқон ўралган жойидан ушлаш лозим.

Найзанинг узоққа учишига таъсир кўрсатувчи омиллар:

- снаряднинг учиб чиқиш вақтидаги бошланғич тезлиги;
- снаряднинг учиб чиқиш бурчаги;
- снаряднинг горизонталга нисбатан учиб чиқиш баландлиги;
- снарядга учиб чиқиш олдидан таъсир этган куч катталиги;
- ҳаво муҳитининг қаршилиги;
- снаряднинг аэродинамик хусусиятлари.

Найзанинг учиш масофасига таъсир кўрсатадиган яна бир жуда муҳим омил снаряднинг бошланғич учиб чиқиш тезлигини ривожлантириш борасидаги спортчининг маҳоратидир. Бунга эришиш учун улоқтиришлар амалиётида қамчи тамойилидан фойдаланилади. Чўпонлар ишлатадиган қамчининг товушини ҳамма эшитган бўлса керак. Қамчи билан зарба берилганда, унинг учи отилган ўқ тезлигида ҳаракатланади. Унинг бу хусусияти проксимал қисмларнинг энг узоқда жойлашган ва енгил бўлган уч қисмига

қувват узатиши натижасида пайдо бўлади. Эгилган чизғич тўғриланаётган пайтда ҳам худди шундай қувват узатиш содир бўлади. Уни эгар эканмиз, биз бутун тизимни қувват билан таъминлаймиз, тутиб турилган учини қўйиб юборганимизда эса, чизғичнинг пастки ва ўрта қисмларидаги чўзилувчан толалар қувватини юқори қисмига узатади, шу тариқа унинг тезлиги ошади. Ҳар қандай чўзилувчан (эгиловчан) тизимнинг асосини зарб билан ҳаракатлантириб, кейин кескин тўхтатилса, тизим чўзилади. Натижада, йирик қисмларнинг қуввати майда қисмларга узатилади, бунда ҳар бир кейинги қисмга қўшимча тезлик бериш имконияти пайдо бўлади. “Улоқтирувчи-снаряд” чўзилувчан тизимида мазкур тамойил оёқлар ва тоснинг иккита ўзаро перпендикуляр ўқ атрофидаги кўтариловчи – илгариланма ҳаракатлари ҳамда кейин таянч асосининг қаттиқ тўхташи орқали амалга оширилади. Бу ҳаракат қанчалик тезкор ва тўхташ қанчалик қаттиқ бўлса, тортилишнинг гавда мушаклари бўйлаб узатилиши шунчалик тез содир бўлади. Улоқтирувчининг мазкур усулини бажариши самарадорлиги снаряд учиб чиқишининг бошланғич тезлиги даражасини белгилайди.

Улоқтиришда гавда, айниқса, қўллар оёқ фаолиятига боғлиқ бўлмаган ҳолда ишлай олмайди. Улоқтиришларнинг барча турлари биринчи навбатда оёқлар ижросида бажарилади. Агар гавданинг оёқлардан ўзиб кетиши ёхуд қўлнинг оёқлар ва гавдадан ўзиб ўтиши кузатиладиган бўлса, бу улоқтиришларнинг замонавий техникаси тўғрисида тўғри тасаввур йўқлигини, улоқтиришнинг асосий тамойили бузилганлигини, оёқларининг сусткашлиги туфайли спортчининг тўғри ҳаракатлана олмаслигини билдиради. Агар биринчи икки бандни тузатиш мумкин бўлса, учинчисини изга солиш анча мураккаб. Лекин, агар якунловчи кучланиш оёқларнинг тезкор ҳаракати, гавда орқали кучланишларнинг тўғри ўтказилиши билан юзага келса, бу ҳаракатланишнинг оқилона ва самарали техникасини намоёниш этади.

Қўл сабаб эмас, балки натижадир, у, худди қамчининг учи ҳаракатлар занжирини якунлагани каби, ҳаракатни охирига етказди. Улоқтиришларда спортчининг оёқлари ягона қувват манбаи саналади. Улар (оёқлар) кучланишни пайдо қилади, тизимнинг тезлигини оширади ва кескин тормоз берилганда, тўхтатувчи ҳаракатни юзага келтиради. Бунда илгариланма ҳаракат қорин орқали – кўкрак – елка – тирсак – панжадан ўтади. Панжа ушбу лаҳзада ташқарига бурилган бўлиши керак, шунда мазкур ҳаракат якунланган ҳисобланади, қувват эса гавда ва қўлларга узатилади. Гавда ва қўллар бу қувватни сақлаб қолиши ва худди ростланаётган чизғич сингари уни снарядга ўтказиши лозим.

Агар илгари биз оёқлар, гавда ва қўлларнинг изчил ҳаракати хусусида сўз юритадиган бўлсак, энди оёқлар фаолияти ва унинг кетидан кучланишнинг гавда ва қўллар орқали снарядга узатилиши ҳақида гапириш керак бўлади.

Фақат қўлларнинг ўзи, ўз кучи билан снаряднинг тезлигини ошира олиш мумкинми? деган савол ўз-ўзидан туғилади. Оғир атлетика соҳасида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳатто штангани даст кўтаришда, кўкракка олишда қўллар (ўз кучи билан) ҳаракатни тезлаштирмайдигина эмас, балки уни секинлаштиради ҳам. Улоқтиришларда снаряднинг тезлиги янада каттароқ, шунинг учун қўл мушаклари баъзан снаряд ортидан улгуролмайди, улар фақат унинг қувватини сақлаб, берилган траектория бўйлаб ҳаракат йўналишини белгилайди. Снарядларни улоқтиришда ричагни узайтириш учун узун, етарлича кучли ва эгилувчан қўлларга эга бўлиш зарур. Қўл мушакларигина эмас, балки боғламлар аппарати кўпроқ даражада таранг ва эгилувчан бўлиши лозим, шунда у улоқтириш вақтидаги зўриқишларга бардош бера олади. “Қўллар билан эмас, оёқлар билан улоқтирадилар” деган исбот талаб қилмайдиган таъриф улоқтиришларнинг барча турларига тааллуқли. Лекин найза улоқтиришда бу спорт турининг асосий тамойили – “гавда билан уриш”, қамчи тамойили энг ёрқин намоён бўлади. Демак, натижа бошланғич тезлик, учиб чиқиш бурчаги, ҳаво муҳитига боғлиқ. Шамолга қарши, тўғри бурчак остида улоқтирилган замонавий найзалар, шамолсиз об-ҳаводагига нисбатан 4-5 м узоқроққа учади.

Уфққа нисбатан бурчак остида ҳавосиз маконда улоқтирилган ҳар қандай жисмнинг учиб узоқлиги ушбу формула асосида аниқланади:

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

бунда V – снарядни бошланғич учиб чиқиши тезлиги;

g – ернинг тортиш кучи туфайли оғирлик кучини тезланиши;

α – снарядни учиб чиқиш бурчаги.

Снаряднинг учиб чиқиш бошланғич тезлиги охириги куч беришнинг бошланишида “улоқтирувчи-снаряд” тизимининг тезлик билан югуриб келиш вақтида тўплаган ҳаракатлари миқдори, шунингдек, якуний кучланиш босқичида снарядга таъсир қилган кучнинг катталиги ва таъсир қилиш муддатига боғлиқ бўлади.

Снарядга маконда бир-биридан алоҳида жойлашган ва узунлиги турлича бўлган йўл кесмаларида бажариладиган ҳаракатлар орқали тезлик берилади. Дастлаб снарядга тезлик билан югуриб келиш жараёнида бошланғич тезлик найза улоқтиришда – 7,8 м/с бўлади.

Кейин снарядга охирги куч бериш вақтида тезлик берилади – бу яқунловчи тезлик деб аталади. У бошланғич тезлик билан солиштирилганда найза улоқтиришда тахминан 4-5 марта катта бўлади.

Снарядга бошланғич тезлик оёқлар ва гавда мушаклари фаолияти ҳисобига, яқуний тезлик эса елка камари ва қўлларнинг мушаклари ишга киришганлиги ҳисобига берилади. Улоқтиришларга мушакларнинг баллистик фаолияти хос бўлиб, унинг ўзига хос жиҳати аввал чўзилган мушакларнинг тез қисқаришидан иборат. Мушаклар ҳаракат тугашидан аввалроқ фаол ишлашдан тўхтайдди. Кўп миқдордаги мушакларнинг бундай қисқа муддатли ва шиддатли фаолияти ҳаракатлар координациясига бўлган талабларни қучайтиради.

Шундай қилиб, аввал снаряд узоқроқ йўлда кичикроқ куч билан тезлигини оширади, кейин эса, аксинча, қисқароқ йўлда – каттароқ куч билан тезликка эришилади. Енгил атлетикада бу омиллар ҳар бир ҳолатда улоқтириш самарадорлигини белгилайди. Уларнинг таҳлили снарядни улоқтираётган спортчининг барча ҳаракатлари тўғри изчилликда бажарилаётгани ҳақида зарур тасаввур беради. Биз қайд этган ҳар бир улоқтириш омилнинг аҳамияти тенг эмас. Масалан, бошқа барча шарт-шароитлар бир хил бўлгани ҳолда снаряд учишининг энг юқори бошланғич тезлиги катталиги ҳар доим ижобий жиҳат саналиб, улоқтиришнинг узоқлиги асосан унинг тезлигини ортишига боғлиқ бўлади.

Ўз навбатида, снаряднинг учиб чиқиш тезлиги унга қўйиладиган куч катталигига, куч снарядга таъсир қилиб турган вақт ва шу йўл узунлигига боғлиқ. Шартли равишда бу алоқадорликни қуйидаги формула бўйича белгилаш мумкин:

$$V = \frac{F \times t}{l}$$

бунда V – снаряднинг учиб чиқиш тезлиги; F – снарядга бериладиган куч; l – кучлар таъсир қиладиган йўл узунлиги; t – куч бериладиган вақт.

Агар F/t ни куч градиенти (унинг ўсиб бориш тезлиги) сифатида олиб қарайдиган бўлсак, айтиш мумкинки, снаряднинг учиб бориш узоқлиги куч градиенти ва снарядга куч таъсир этган йўл узунлигига боғлиқ.

Айни пайтда тезкорлик – одамнинг ҳаракат фаолиятини муайян шароити учун энг қисқа вақт кесмаси давомида бажариш қобилиятидир. Шунинг учун куч қанчалик тез ўсиб

борса, тезкорлик шунча юқори бўлади. Бошқача айтганда, тезкорлик куч градиентига боғлиқ.

Улоқтиришларда кучнинг ўсиб бориши снаряд ва тана қисмларининг ҳаракати билан кечар экан, демак, бу ҳолатда тезкорлик кучнинг ўсиб бориш тезлиги ёки куч градиенти ҳисобланади:

$$B = \frac{F}{t}$$

бунда B – тезлик, F – куч, t – кучнинг ўсиб бориш вақти.

Агар куч градиенти тезлик-куч индекси билан ўлчасак, снарядга куч бериладиган йўл узунлигини техник маҳорат даражаси деб ҳисобласак, у ҳолда пировард натижада спорт улоқтиришларида натижа спортчининг тезлик-куч тайёргарлиги ҳамда техник маҳоратига тўғридан-тўғри боғлиқдир.

Снаряднинг ҳаракат тезлигини ошириш учун бутун йўл давомида кучланишнинг ўсиб бориши ниҳоятда зарур, яъни бу йўл давомида тезланиш шарт, унга эса мушакларнинг изчил қисқаришлари ҳисобига эришилади, бу ўз навбатида кучланишларнинг ўсиши, снаряднинг ҳаракат тезлиги ошиши, одам танасидаги барча қисмлар мушакларидан фойдаланиш имкониятларининг кенгайиши учун шароит яратади.

Муайян мушак гуруҳларининг ишга тушиш изчиллигига 2-расмда бир мисол келтирилган бўлиб, бунда найза улоқтиришдаги якуний кучланиш акс эттирилган.

2-расм. Найза улоқтиришдаги якуний кучланишда спортчи мушак гуруҳларининг ишга тушиш изчиллиги чизмаси:

1 – оёқлар, 2 – гавда, 3 – елка, 4 – билак.

I-IV кесмада улоқтирувчининг кўп ҳалқали тана ҳаракатларини кўриш мумкин: I – оёқлар; II – гавда; III – елка; IV – билак. Тезлик билан югуриб келиш пайтида тезлик олган найза улоқтирувчи тана массасининг инерцияси ва ўнг оёғининг фаолияти таъсири остида чап оёғини таянчга қўяр экан, гавдаси ва найза тутган қўлини жадал ҳаракатлантиради (a сектор). Вертикал томон ҳаракатланишни якунлаб, пастки ҳалқа тўхтайди. Мушакларнинг инерцияси ва кучланиши таъсири остида гавда вертикал томон силжиб боради (b сектор).

Кейин елка камари мушакларининг инерцияси ва кучланиши билан елка вертикал томон ҳаракатланади (в сектор). Ва, ниҳоят, билак массаси инерцияси, найза массаси ҳамда билак мушаклари таъсири остида найза қўлга тегиб турган энг юқори нуқтада улоқтирувчининг қўлидан учиб чиқади. Бундай ҳолатда спортчи танасининг айрим қисмлари изчил равишда ишга тушар экан, найза массасининг тезлиги: 1) ҳаракатлар миқдорини тананинг пастки қисмларидан юқори қисмларига ўтказиш; 2) ҳар бир ҳалқадаги чўзилган мушакларнинг ишга тушиши (бунда ҳар бир кейинги ҳалқа доимий тезлик билан ишга киришади) ҳисобига ўсиб боришини кўрсатади.

Снаряднинг учиб чиқиш бурчаги учиш узоқлигига жиддий таъсир кўрсатиб, учиб чиқишнинг бошланғич тезлиги, снаряднинг ер узра қўлдан узилиши баландлиги, найзанинг аэродинамик хоссалари; атмосферанинг ҳолати (шамол йўналиши), тезлик билан югуриб келиш тезлигига (найза ва ядро учун) боғлиқ бўлади.

Барча снарядлар учун учиб чиқишнинг оптимал бурчаги 45^0 дан кам. II разряд ва ундан юқори даражалар учун снаряд учиб чиқишининг оптимал бурчаги $27-30^0$ оралиғида (найза улоқтиришда) бўлади.

Аэродинамик хоссаларга эга бўлган найзани улоқтиришда ҳаво муҳити ижобий таъсир кўрсатади, чунки у кўтарувчи куч ҳосил қилади.

Учишнинг узоқлигига снаряднинг учиб чиқиш нуқтаси ер сатҳидан қанчалик баландлиги ҳам таъсир кўрсатади. Аниқланишича, ядронинг учиш узоқлиги снаряд спортчининг қўлидан учиб чиқадиган баландликка қараб, узаяр экан. Албатта, ҳар бир спортчи учун снаряднинг қўлдан учиб чиқиш баландлигини белгилаб бўлмайди, шунинг учун биз бу омилни муҳокама қилдик. Спорт улоқтиришлари техникасини уларнинг вазифаларига қараб қисмларга бўлиб ўрганиш мақсадга мувофиқдир:

- 1) снарядни ушлаш;
- 2) тезлик билан югуришга тайёрланиш ва югуриш;
- 3) якуний кучланишга тайёрланиш;
- 4) якуний кучланиш;
- 5) улоқтиришдан кейин ҳаракатни тўлиқ тўхтатиш (снаряднинг учиб чиқиши ва учиши).

Снарядни ушлаш

Бу ҳаракатнинг вазифаси қуйидагилардан иборат – снарядни шундай ушлаш керакки, улоқтириш эркин бажарилсин, ҳаракатланиш амплитудаси оптимал бўлсин. Снарядни

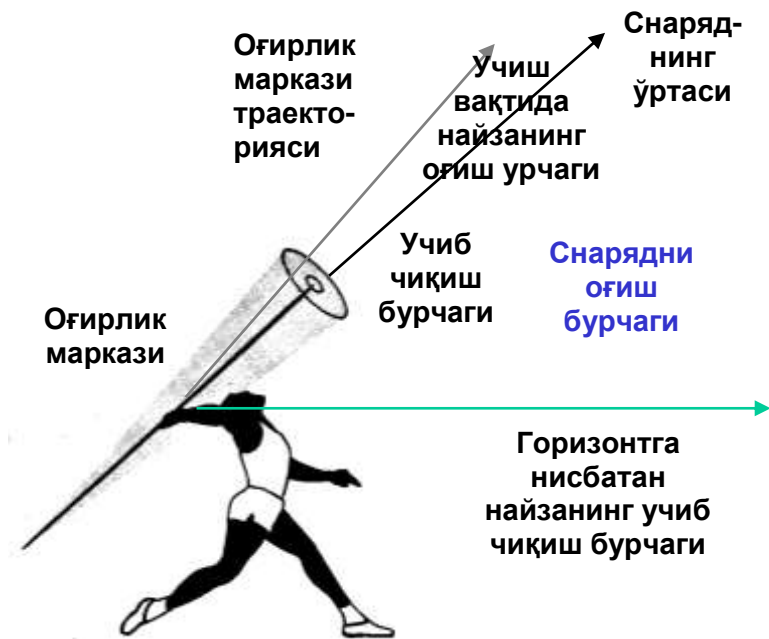
тўғри ушлашдан мақсад шуки, улоқтирувчи унга энг узоқ йўналишда зарур тезлик билан ҳаракатланишини давом эттириш учун куч бера олсин. Бунинг учун улоқтирувчи қўл кучи ҳамда бармоқлар узунлигидан фойдаланиш керак. Тезлик билан югуриб келишдан ҳаракатлар амплитудасини ошириш ҳамда снарядга куч таъсир қиладиган йўлни узайтириш учун якуний босқичда снаряд шундай ушланадики, у бармоқлар учига яқинроқ турсин. Бироқ ҳар бир улоқтирувчи снарядга етарлича куч билан таъсир кўрсатиш учун ўзига қулай ушлаш усулини топиш лозим, чунки снарядни бармоқ учларидан ҳаддан ортиқ узоқлаштириш снарядни учишига таъсир этиши мумкин.

Найза улоқтириш снарядни орқага олган ҳолда тезлик билан югуриб келиши, кейин найзага сўнгги куч бериш ва улоқтириш (якуний кучланиш) ҳамда планка олдида ҳаракатни тўлиғича тўхтатишдан иборат. Тезлик билан югуриб келиш снарядни орқага олиш инерцияси ҳамда финалдаги ҳаракатлар куч сарфлаш йўлини узайтириш ва найзага таъсир кўрсатиш вақтини камайтиришга йўналтирилади. Найзанинг учиб чиқиш тезлиги тезлик билан югуриб келиш тезлиги (6-8 м/с) ҳамда якуний қисмда юзага келтириладиган тезликдан иборат бўлиб, 90 м дан узоқроққа улоқтириш вақтида 32 м/сек.дан ортиқ бўлади. Спортчининг антропометрик кўрсаткичлари ҳамда техник маҳоратига ҳам боғлиқ бўлиб, тезликни ошириш вақтида узунлиги 220-260 см оралиғида бўлади.

Сўнгги куч беришда бу кесмани босиб ўтиш вақти 0,125-0,180 с.ни ташкил этади. У мушаклар кучи, асаб импульслари тезлиги, ҳаракатни катта ва кучли мушаклардан тезроқ қисқарадиган майдароқ мушакларга узата олиш малакаси билан белгиланади.

Найзанинг учиши тезлиги уни тўғри ташлашга ҳам боғлиқ: улоқтириш бурчаги 29-36°, учиш баландлиги 150-170 см га тенг бўлиши керак. Ҳаво муҳитининг қаршилиги ҳам учиш тезлигига таъсир кўрсатади. Шунинг учун бўйлама ўқ орасидаги бурчак учиб чиқиш вақтида 0° атрофида бўлгани маъқул. Шунда найза траекториянинг биринчи, кўтариловчи қисмида камроқ қаршиликка учрайди. Траекториянинг пасаювчи қисмида снаряднинг қоникарли учиш чикиш хусусиятлари намоён бўлади, бу натижага ижобий таъсирини кўрсатади.

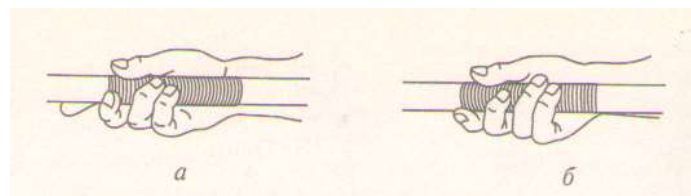
Найзани учишдаги хусусиятлари



3-расм

Улоқтириш вақтида снарядни учиб чиқиш техникасини ўргатишда қулайлик яратиш учун шартли равишда қисмларга тақсимлашни лозим топдик.

Найзани ушлаш. Найза улоқтириш техникасини таҳлил қилишда аввал снарядни ушлаш йўллари кўриб чиқиш лозим. Найза ушлашнинг икки усули бор, бу усуллари хоҳлаган бирини спортчи танлаши ва шу усул орқали улоқтириши мумкин:



4-расм. Найза ушлаш усуллари

а) бош ва кўрсаткич бармоқлар билан (4-расм);

б) бош ва ўрта бармоқлар билан; бошқа бармоқлар найзани ушлаб туришга ёрдам беради, бунда найза учлигининг дастаси кафтда кўндалангига ётади.

Найзани ушлаш уни орқага олиш ва ҳаракатлар қулайлигига ҳам боғлиқ бўлади. Катта ёки ўрта бармоқлар билан арқон ўраманинг четига таяниш мақсадга мувофиқ. Яхшиси, ўрта бармоқ билан ушлаш керак, чунки у бошқаларига қараганда кучлироқ ва узунроқ бўлиб, бу улоқтириш вақтида найзага энг тўғри йўналиш ҳамда ҳаракатлантирувчи куч берилишини таъминлайди.

Найзани бундай ушлаганда, узоққа улоқтирилган найзанинг ўз бўйлама ўқи атрофидаги айланиш тезлиги энг катта бўлиб, секундига 14-31 мартани ташқил қилади. Найзани ҳар қандай ушлаш ҳам панжа ва бутун қўлнинг зўриқмаслигини таъминлаши, айтиш вақтида етарлича маҳкам бўлиши керак. Шунинг учун тутиш зарурки, панжани зўриқтириш камчисимон улоқтириш ҳаракатини амалга оширишга тўсқинлик қилади ва найзанинг учиш вақтидаги барқарорлигини юзага келтирадиган айланишларини камайтиради.

Тезланиб югуриб келиш вақтида найзани елка устида, калла суягининг юқориги қисми сатҳида олиб бориш керак, бунда найзанинг учлиги бир оз пастга ва ичкари томонга йўналади, тирсак олдинга, бир оз ташқи томонга қаратилади. Эркин қўл билан найзани орқага олганда, панжа кулоқ сатҳида, ёйсимон йўл билан орқага олганда, биладан юқориноқ ушланади.

Найза билан югуриб келишга тайёргарлиш ва уни бажариш. Асосий вазифа – “улоқтирувчи-снаряд” тизимига энг мақбул бошланғич тезлик бериш. Ушбу ҳолатда мақбул ёки оптимал тезлик деганда шундай энг юқори тезлик тушуниладики, бунда спортчи якуний кучланишни бажаришда қулай шароит яратиш учун ўз ҳаракатларини назорат қила олиши шарт.

Тезлик билан югуриб келиш. Тезлик билан югуриб келиб найзани улоқтирар экан, улоқтирувчи стартидан тезликни оширишда (тезлик билан югуриб келишда) ҳамда якуний қисмда снаряд билан биргаликда муайян тезликка эришади. Тезлик билан югуриб келиш вақтида найзага бериладиган тезлик унча катта бўлмайди ва у якуний қисмда эришиладиган снаряднинг учиш чикши тезлигининг ўртача 20%ига яқинлашади. Бироқ тезлик билан югуриб келиш ва жойидан туриб улоқтириш вақтида кузатиладиган тезликларни оддийгина қўйиш тезланиб югуриб келиб улоқтиришдаги каби натижанинг шу қадар жиддий ўсишини қўлга киритишга имкон бермайди, чунки айнан тезланиб югуриб келиш чоғида якуний қисмда найзага каттароқ тезлик бериш учун зарур шароитлар яратилади (6-расм).

Тезланиб югуриб келиш масофаси 20-35 м ни ташкил этади. Аёлларда бу масофа қисқароқ. Тезланиб югуриб келиш шартли равишда 3 қисмга бўлинади: дастлабки югуриб келиш, найзани орқага олиш қадамлари ва тезлик олиб югуриб келишнинг якуний қисми. Тезланиб югуриб келишнинг дастлабки қисми (стартдан назорат белгисигача) 15-23 м ни ташкил қилади ва улоқтирувчилар томонидан 10-14 қадамда бажарилади. Тезлик билан югуриб келишнинг якуний қисми масофаси (назорат белгисидан югуриб келиш чегараси бўлган ёйгача) аёлларда 8-9 м га, эркакларда 12 м га тенг бўлади. Тезланиб югуриб келишнинг ҳар иккала қисми қадамлар узунлиги ва тезлигига боғлиқ бўлади. Якуний қисм узунлиги, шунингдек, найзани орқага олиш усули ва найзани қўлдан чиқаргандан кейин улоқтирувчининг ҳаракатланиш инерциясига ҳам боғлиқ бўлади.

Тезланиб югуриб келишнинг дастлабки қисми. Бунда улоқтирувчининг вазифаси стартдан бошлаб назорат белгисига қадар оптимал тезликка эришишдан иборат. Югуриш тезланишли бўлиб, назорат белгисигача югуриш қадамларининг узунлигини, айниқса, суръатини ошириш эвазига тезлик орттирилади. Якуний қисмда улоқтирувчининг ҳаракатлари эркинроқ, тезкор ва назоратга бўйсунадиган бўлиши учун тезланиб югуриб келиш вақтида қадамларнинг узунлиги ва тезлик борасида барқарорликка эришиш мақсадга мувофиқдир. Тезлик билан югуриб келишнинг бу қисмида қадамлар узунлиги қисқа масофага югуришидагига нисбатан тахминан бир оёқ кафтига қисқароқ бўлади. Югуриб келиш вақтида эркин, табиий ҳаракатланиш учун кафтнинг олдинги қисмида, уни таранг тутиб югуриш зарур. Бунда чап қўл худди югуриш вақтидагидек ишлайди, найза ушлаган ўнг қўл эса бир оз тебранишли ҳаракатларни бажаради.

Энг кучли найза улоқтирувчиларда якуний қисм олдидан тезланиб югуриб келиш тезлиги 7-8 м/сек атрофида бўлади. Югуриб келиш тезлигини ошириш – спорт натижаларини ўстириш имкониятларидан бири. Лекин фақат техник ва иродавий тайёргарликлар такомиллаштирилиб, тезлик-куч сифатлари мунтазам ошириб борилсагина, бунга етишиш мумкин. Югуришнинг юқори тезлигидан тўғри фойдаланиш улоқтирувчига якуний босқичда танани тезроқ силжитиш имконини берибгина қолмай, якуний кучланишда йирик мушак гуруҳларини каттароқ куч билан чўзиш учун шароит яратади, бу улоқтириш масофасини анча узайтиради.

Найзани орқага олиш қадамлари ва тезланиб югуриб келишнинг якунловчи қисми. Найзани орқага олиш чап оёқ назорат белгисига қўйилган лаҳзадан бошланади. Тезланиб югуриб келишнинг бу қисмидаги қадамларни “улоқтириш қадамлари” деб аташ қабул қилинган. “Улоқтириш” қадамлари 4, 5, 6 та бўлиши мумкин. Кейинги йилларда етакчи улоқтирувчилар 7 та ва ундан ортиқ қадамлар билан улоқтиряптилар. Бу қадамларни

бажариш пайтида улоқтирувчи олдида турадиган вазифа югуриш тезлигини пасайтирмаган ҳолда найзани орқага олиш ва улоқтиришни бошлаш олдидан энг қулай ҳолатга келиш ҳамда улоқтиришнинг кейинги фазаларини тўхтовсиз бажаришдан иборат.

Бугунги кунда найзани орқага олишнинг энг кенг тарқалган вариантлари қуйидагилардир: 1) тўғри орқага; 2) олдинга-пастга-орқага. Биринчи вариант анча осон, иккинчиси бажариш техникаси нуқтаи назаридан анча мураккаброқ. Биринчи вариантда улоқтирувчи ўнг оёқ билан қадам ташлар экан, ўнг қўли тирсак бўғимини юқорига ва бир оз орқага қаратиб ростлайди; чап оёқ билан қадам ташлаш вақтида найза тутган ўнг қўл пастга елка чизиги сатҳигача тушади; улоқтирувчи улоқтириш йўналишига ён томони билан турилади. Иккинчи вариантда улоқтирувчи ўнг оёқ билан қадам ташлаганда, найзали ўнг қўлини олдинга-пастга вертикалга қадар туширади; чап оёқ қадами билан ўнг қўл орқага олиб ўтилиб, елка чизиги сатҳигача юқорига қўтарилади. Муҳими, қўл ҳар қандай усул билан орқага олиб ўтилганда ҳам найза ўқи ўнг елкадан кўп узоқлаштирилмаслиги керак. Чап қўл кўкрак олдида, тирсак бўғимида бир оз букилган ҳолатда елка сатҳида туради. Иккинчи қадамни якунлаш пайтида қўл тўла ростланади. Бунда найза тутган панжа елка сатҳидан пастга тушмайди. Қўл ва гавда орасидаги бурчак 90⁰ни ташкил қилиб, улоқтиришнинг кейинги босқичлари жараёнида шундайлигича қолади. Улоқтирувчининг нигоҳи кўз сатҳида турган найза учлигига қаратилади. Финляндиялик мутахассислар фақат бу қадамлар пайтида эмас, балки экс шаклидаги “кесишма” қадамларда, 3-қадамда ҳам (агар ташлаш қадамлари тўртта бўлса) ёки 5-қадамда ҳам (агар улар олтига бўлса) найза учини иякдан пастроқ ушлашни тавсия этадилар. Айрим етакчи улоқтирувчилар найзани 2 қадамда эмас, балки 3-4 ва кўпроқ қадамда орқага оладилар. Найза орқага олинганидан кейин тезланиб югуриб келишнинг якуний қисми бошланиб, у якуний кучланиш олдидан охирги икки қадамдан иборат бўлади: 1) “кесишма” қадам ва 2) оёқни таянчга тираб қўйиш. “Кесишма” қадамлар техникаси бу найза орқага олинганидан кейинги мажбурий техника саналади. Улоқтирувчи найзанинг учиш йўналишига ёни билан турган бўлади ва оёқлари билан тос ҳамда елкалари ҳаракатидан ўзиб кетиш мақсадида кучли ва тезкор “кесишма” қадамни бажаришга мажбур бўлади. “Кесишма” қадам улоқтирувчи қўл томондаги, бизнинг ҳолатимизда ўнг оёқ билан бажарилади (7-расм).

Ташлаш қадамларида ОМЎнинг вертикал тебранишларига имкон қадар йўл қўймаган ҳолда олдинга силжишга эътибор қаратилади. Қадамлар таранг ва енгил тезланиб югуриб келиш вақтида олинган тезликни сақлаб қолиш учун гавдани вертикал ҳолатда тутиш керак: гавда оғса, тезлик пасаяди, бу тезланиб югуриб келиш инерциясидан

ташлаш вақтида тўлақонли фойдаланишга имкон бермайди. Учинчи ташлаш қадамини “кесишма” қадам деб атайдилар (бажарилишга кўра у югуриш ёки сакраш қадами бўлиши мумкин), чунки ўнг оёқни чапига кесиштириб олдинга кўтарганда, юзага келадиган ҳолатдан келиб чиқилади. Спортчининг бу қадамини тўғри бажарганлиги 2-қадамда сонлар орасининг кенг ва фаол очилиши ҳамда чап оёқни таянчга ўнг тиззани чапига яқинроқ қилиб жойлаштириш лаҳзасида уларнинг тезлик билан бирлаштирилиши билан белгиланади. Ўнг оёқнинг юқорига жадал кўтарилиши ва чап оёқ билан фаол итарилиш улоктирувчининг ОМЎ ҳамда оёқларига қўшимча тезланиш беради, бу оёқларнинг гавданинг юқори қисми ҳамда найзадан “ўзиб кетиши” учун шароит яратади. Чап оёқ устидан кўтарилган ўнг оёқ билан ўтар экан, улоктирувчи ташлашга қарама-қарши томонга оғади ва елкалар ўнг томондан қайтади, шунинг учун елкалар ўқининг тос ўқиға нисбатан силжиши, яъни гавданинг “буралиши” юз беради, бунга кўкрак олдида букилган чап қўл ҳам кўмаклашади. Гавданинг ўнг томонга бурилиш даражси ҳар бир спортчининг ўзига хос бўлади.

“Кесишма” қадамнинг узунлиги тезланиб югуриб келиш тезлиги, чап оёқ билан итарилиш кучи ва ўнг оёқнинг юқорига кўтарилишига боғлиқ. Оёқлар орасини очиш катталиги спортчининг эгилувчанлиги ҳамда, тоснинг ўнгга бурилиши даражаси билан белгиланади. Тос ўнгга қанча кўп бурилса, сонлар орасининг очилиши бурчаги шунчалик кичкина бўлиб, “кесишма” қадам ҳам шунча қисқа. Бу қадамда тоснинг бурилиши тезланиб югуриб келиш чизиғига нисбатан 35-60⁰ гача етади. Ўнг оёқ кафтининг таянчга қўйилиши вақтидаги ҳолати ҳам шу билан белгиланади. Бунда таянчга тушадиган юк вертикал бўйича 200 кг, горизонтал бўйича 120 кг гача (спортчининг оғирлиги 83 кг, зарб билан югуриб келиш тезлиги 7,5 м/сек бўлганда) етади. Жуда кам ҳолатларда оёқни кафтнинг олд қисми билан қўйиш ҳам мумкин (А.Ситтонен, Финляндия), афтидан якуний зўриқишнинг бошланишини тезлаштириш ва тезланиб югуриб келиш тезлигидан унумлироқ фойдаланиш мақсадида бўлса керак. Буни спортчининг ўнг оёғини ерга қўйиш вақтида чап оёғини олдинга чиқариши тақозо этади.

Энг кучли найза улоктирувчиларда “кесиштира” қадамнинг узунлиги 280 смгача етади, гавда эса ўнг оёқ таянчга қўйилган пайтда вертикалдан 10-25⁰ гача оғади.

Охирги, тўртинчи қадамнинг узунлиги оёқ кафтларининг ҳолати ва тос чизиғининг йўналишига боғлиқ бўлиб, улоктириш қадамларининг фақат шунисида учиш фазаси бўлмайди. Агар ўнг оёқ учи деярли тезланиб югуриб келиш чизиғи бўйлаб товондан “юмалатиб” қўйилса, сўнгги қадам узунлиги сонлар орасининг очилиши ҳамда оёқлар узунлигига боғлиқ бўлади. Бу ҳолатда тезланиб югуриб келиш тезлигидан самаралироқ

фойдаланилади. Сўнгги кадам узунлиги, агар кафт ўнгга кўпроқ – 35-45⁰ ёки 90⁰ га бурилган бўлса, ортиб боради. Тезланиб югуриб келишнинг якунловчи қисмини бажаришда қўллар худди чап оёқ таянчга қўйилган лаҳзада найзани орқага олиш тугаганидан кейинги ҳолатни сақлаб турадилар ва шу лаҳзадан бошлаб якуний кучланиш босқичи бошланади.

Охирги куч беришга тайёрланиш. Бу фазанинг асосий вазифаси – снаряд ҳаракатининг чизикли тезлигини имкон қадар камроқ йўқотган ҳолда, гавданинг алоҳида қисмларини жуда тез ҳаракатлантириб, барча мушакларни шундай чўзиш керакки, уларнинг изчил қисқариши учун зарур шароит яратилсин. Шундай ҳолатни эгаллаш лозимки, снаряд қўлдан учиб чиқиб чиқиши мўлжаллланаётган нуқтадан иложи борица узоқроқ масофага етказилсин. Бу ҳолатни эгаллаш учун тана улоқтириш йўналишига тескари бўлган ён томонга эгилади ёки “буралади”, шунингдек, оёқлар оптимал чегарагача (биринчи навбатда таянч оёқ) букилади. Снарядга куч бериш йўлини узайтиришда оёқларни қандай кенгликда жойлаштириш ҳам жиддий аҳамиятга эга. Бироқ ҳар бир улоқтирувчи оёқларни қандай кенгликда жойлаштиришни фақат тажриба орқали аниқлаш мумкин. Охирги куч беришга тайёрланиш жараёнида снаряднинг ҳаракатланиш тезлигини бир озгина оширса ҳам бўлади. Умуман, охирги куч беришга тайёргарлик пассивлик билан амалга оширилади, чунки шу пайтда тезланиш бўлмаганлиги сабабли “улоқтирувчи-снаряд” тизимининг ҳаракат тезлиги пасаяди (8-10 расмлар).

Улоқтиришнинг охирги куч беришга тайёрланиш фазасидаги вазифаси – снарядга маконда тўғри вазият бериб, оптимал бурчак остида максимал тезлик билан учиб чиқишини таъминлаш. Бу вазифа мушакларнинг, биринчи навбатда, оёқ мушакларининг тез ва қатъий изчил равишда қисқариши ҳисобига бажарилади.

Улоқтирувчи тезланиб югуриб келгандан сўнг иккала оёғига таянган ҳолатни эгаллаган заҳоти оёқ мушаклари қисқариб, гавдани кўтаради, айти вақтда тос олдинга чиқарилади. Оёқларнинг ростланиши ва тоснинг олдинга чиқарилиши гавда мушаклари чўзилган ҳолатда қолиши учун зарур, ростланиб, ерга тиралган (маҳкамланган) чап оёқ ҳалқанинг ҳаракатини тўхтатиш учун таянч сифатида хизмат қилади.

Охирги куч беришда оёқлар ҳаракати, жуда муҳим. Чап оёқ ерга тиралиб, пастки ҳалқаларнинг (оёқ кафти, болдир) тормозланиши бошланганда, тос ростланган чап оёқ устидан олдинга – юқорига ҳаракатланишда давом этади. Ўнг оёқ тизза бўғимида ростланар экан, тос-сон бўғимини олдинга-юқорига итаради. Елкалар ва ўнг қўл ортда, ОМЎ проекцияси чегарасидан нарида қолади. Кейин улоқтирувчи чап қўлини ён томондан кескин орқага олиб, кўкрак мушакларини чўзади, чап елка орқага силжиб,

спортчи “тортилган камон” ҳолати орқали ўтади. Ўнг оёқ таянчдан узилиб, тўла ҳаракатланади, ҳам тирсак бўғимида ростланган ўнг қўл орқада бўлади. ОМЎ проекцияси чап оёқ кафти томон пасайганда (яқинлашганда), ўнг қўлнинг тирсаги букилиб, олдинга-юқорига ҳаракатланади. Ўнг қўл панжаси бош ёнидан ўтганидан сўнг, тирсак ёзилиб, найзани муайян бурчак остида йўналтиради. Кейин панжа қамчисимон ҳаракатни бажариб, найзани бўйлама ўқи атрофида ташқари томонга айлантириб ва найза қўлдан узилади. Найза ўнг елкадан ён томонга кўп узоқлаштирилмаслиги керак, бунда мушак кучланишлари ҳаракатининг йўналиши найзанинг бўйлама ўқиға мос келиб, унинг оғирлик маркази орқали ўтиши лозим. Шу билан охирги куч бериш тугайди, найза учиб чиқишнинг бошланғич тезлигини олади, у муайян учиб чиқиш бурчагига ($29-36^0$ атрофида), энг юқори нуқтаси 14-17 м бўлган траектория баландлигига, 3,5-4,5 сек.лик учиб вақтига эга бўлади; найзанинг бошланғич тезлиги – 30-32 м/сек.ни (натижа 80 м дан ортиқ бўлганда) ташкил этади (11-расм).

Охирги куч беришнинг санаб ўтилган барча элементлари – бу битта ҳаракат; унинг бирор элементини бажармаслик тезлик олиш давомийлиги масофасининг камайиши ҳамда улоқтириш вақтининг ортишига олиб келади. Биомеханик таҳлил фикримизни тасдиқлайди. Масалан, 83,30 м га улоқтиришда ишчи йўлнинг узунлиги 219 см дан иборат, охирги куч беришни бажариш вақти – 0,145 с. Энг ёмон уринишда (73,11 м) ишчи йўл узунлиги тахминан 16 см га қисқаради. Бироқ, шунга қарамай, якуний кучланишни бажариш вақти 0,031 с. га ортади.

Улоқтириш жараёнида найзанинг ҳаракатланиш тезлиги аста-секин, охирида кескин “портлаш” кучи ҳисобига ошиб боради. Болдир, сон, гавда, елка камари, елка, билак ва найза тутган панжанинг ҳаракатланиш тезлиги аввал ўсиб, кейин кескин пасаяди. Тезликнинг камайиши қуйидаги тартибда юз беради: аввал тос-сон бўғимида, кейин елка ва тирсак бўғимларида.

Тананинг етти қисми – болдир, сон, гавда, елка камари, елка, билак ва найза тутган панжа ҳаракатлари тезлигини ҳисоблаганда, қуйидагилар кузатилади: дастлабки уч ҳалқа бошқа қисмларга нисбатан юқори тезликни ривожлантирмайди. Лекин бу ҳалқалар юқори куч моментига эга бўлиб, бу - уларнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Елка камари ҳаракатининг максимал тезлиги тезлик ола бошлашдан снарядни қўлдан чиқариб юборгунга қадар 148 град/с га етади, қўлдан чиқариб юбориш лаҳзасида эса 35 град/с га пасаяди. Елка тезлиги вертикалдан ўтиш пайтида энг юқори даражага етади (132 град/с), найзани улоқтириш вақтида 77 град/с гача тушади. Билак энг юқори тезликка снаряднинг

кўлдан учиб чиқиши вақтида эришади, найзани чиқариб юборганидан сўнг эса панжанинг тезлиги энг юқори даражага етади.

Гавда ва қўлнинг проксимал сегментлари массаси дистал конечности массасидан анча юқори бўлганлиги учун, тезликнинг қайта тақсимланиши ҳам жиддий даражага етади. Ўйлаш мумкинки, ҳаракатларни проксимал бўғимлардан дистал бўғимларга тезланиш ва тезликларнинг изчил “тўлқини”ни ўтказиш тарзида бажариш улоқтиришларда самарали кўникманинг биомеханик моҳияти ҳисобланади. Спортчининг спорт малакаси қанчалик юқори бўлса, “қамчисимон ҳаракат”нинг хусусиятлари, одатда, шунчалик аниқ бўлади. Демак, қамчисимон улоқтириш ҳаракатлари механизмларини такомиллаштириш юқори тоифали найза улоқтирувчилар техникасини такомиллаштириш жараёнидаги асосий вазифаларидан бири бўлиши керак.

Улоқтирилгандан сўнг ўзини тўхтатиб қолиш фазаси. Тезланиб югуриб келишнинг инерция кучи ва спортчининг финал кучланиши таъсири остидаги олдинга шиддат билан ҳаракатланишни қисқагина кесмада тўхтатишга тўғри келади. Улоқтирувчи бунга чап оёғи орқали ўтиш йўли билан эришади. Улоқтирувчи оёқ учига кўтарилиб, катта тезликда ўнг оёғига сакрашни бажаради. Ўнг оёғида мувозанатни сақлашга уриниб, чап оёғини кўтаради, гавдасини эгиб, қўлларини ҳаракатлантиради. Буларнинг барчаси ташлаш чизиғидан 1,5-2 м ораликда (зарб билан югуриб келиш тезлиги ҳамда спортчининг малакасига қараб) ўзини тўхтатиш амалига ошириш имконини беради (12-расм).

Улоқтириш қадамларининг бажариш суръат-ритми ва тузилиши. Тезланиб югуриб келиш вақтида улоқтирувчи максимал югуриш тезлигидан 2,0-3,5 м/с пастроқ тезликда югуради. Бу унга ўз ҳатти-ҳаракатларини назорат қилиш, уларни аниқ ва эркин бажариш учун шароит яратади. Улоқтириш қадамларининг қандай бажарилиши катта аҳамиятга эга. Узоқ масофага ташлашлар учун охириги икки қадамнинг узунлигини бирлаштириш қонуниятини белгиланган, бунда кесишма қадам узунлиги сўнгги ташлаш қадами узунлигидан 1,62 марта каттароқ бўлиши керак.

Тезланиб югуриб келишнинг охириги қисмида найзани орқага олиб, 4 қадамлик улоқтиришни қўллайдиган энг кучли спортчилар куйидаги кўрсаткичларни намоён этадилар: 1-қадам – 3,021-3,37 қадам/сек суръат билан 0,3-0,38 с. ичида 195-250 см; 2-қадам – 3,45-3,86 қадам/сек суръат билан 0,26-0,30 с. ичида 135-170 см; 3-қадам – 2,85-3,30 қадам/с. суръат билан 0,30-0,45 с. ичида 180-250 см; 4-қадам – 3,6-4,25 қадам/с. суръат билан 0,18-0,26 с. ичида 135-180 см. Муваффақиятли улоқтиришларга хос хусусият – кесишма қадамни паст суръат билан бажариб, узунлигини ошириш ҳамда охириги (ташлаш) қадам суръатини орттириб, узунлигини қисқартиришдан иборат. Шунини

таъкидлаш зарурки, охирги кадамни улоқтириш вақтида чап оёқни шошиб жойлаштириш охирги куч бериш элементларидан бирининг самарали бажарилишига ёрдам бермайди ва ташлашнинг ритм тузилишига путур етказди.

Найза улоқтириш техникасида бошқа вариантлар ҳам бор. Улардан энг кенг тарқалгани – найзани пастга ва орқага олиш. Бу вариантда 5 та ташлаш қадами бўлади.

Чап оёқ билан кадам ташланганда, найза ўнг қўл билан пастга туширилади. Ўнг оёқ билан кадам ташлаётган спортчи елка камарини ўнгга буриб, найзали ўнг қўлини пастдан орқага юборади. Кейинги – чап оёқ билан кадам ташлар экан, ўнг қўли ёйсимон ҳаракат билан елка чизигига кўтарилиш ҳаракатини давом эттиради. Кейин, экс шаклида кесишма кадамдан бошлаб ҳаракатлар аввалроқ кўрсатилган изчилликда бажарилади. Эркин қўл билан бажариладиган бу усул жуда самарали: кузатувларга кўра, эркин қўл билан найзани орқага олиш усулидан фойдаланиш найзани тўғри орқага олиш усулидагига қараганда уни жойидан туриб 10% узоқроққа улоқтириш имконини беради.

Янги шуғуллана бошлаган ва юқори малакали спортчиларнинг найза улоқтириш техникасини кузатиш ва таҳлиллар шуни кўрсатдики, улар орасидаги тафовутлар техниканинг барча қисмларида, фаза ва элементларида кўзга ташланди. Энг кам тафовут тезланиб югуриб келиш тезлигида кузатилди. Улоқтириш узоқлигига жиддий таъсир кўрсатадиган энг катта тафовутлар тезлик олиш масофаси оралиғида, снарядга бериладиган кучни тўлдиришда, шунингдек, улоқтириш ҳаракатини бажаришга сарфланадиган вақтда эканлиги аниқланди. Антропометрик кўрсаткичлар (бўй, қўлларнинг ёзилган вақтдаги кенглиги) бир хил бўлгани ҳолда юқори малакали спортчиларда ишчи йўл узунлиги 215-230 см, охирги куч беришни бажариш вақти – 0,120-0,145 с.

Найзани улоқтириш вақтида кучланишнинг тақсимланиши ҳам бир-биридан жиддий фарқланади. Тадқиқотлардан маълум бўлдики, мушакларнинг “чўзилишини” сақлаш бўйича кучланишни аста-секин ошириб бориш юқори малакали спортчиларга хос хусусият экан. Ўрта ва паст малакали улоқтирувчилар эса якунловчи ҳаракатларнинг айрим фазаларида “чўзилиш”ни йўқотишга мойил бўладилар. “Силтаниш”нинг бошланишида чап оёқни жойлаштириш лаҳзасида улоқтирувчи ривожлантирадиган нисбий кучни ўлчашлардан маълум бўлишича, бу кўрсаткич паст малакали спортчиларда юқори тоифалиларга қараганда баландроқ бўлар экан. Паст тоифали спортчилар юқори елка камари мушакларини фаолиятга жалб этган ҳолда снарядга вақтидан илгарироқ таъсир кўрсата бошлайдилар, спорт усталари эса улоқтиришнинг тайёргарлик босқичларидан иложи борица тўлароқ фойдаланадилар. Бу уларга мушакларнинг

баллистик хусусиятларидан яхшироқ фойдаланиш ҳамда ҳаракатлар микдорини гавданинг қуйи қисмларидан юқорига ўтказиш имконини беради.

4-қадамда чап оёқни жойлаштириш лаҳзасида (аввалги снарядни тортиш вақтида) кучланишлар катталиги 1-3 кг ни ташкил этади. Тортиш ва снарядни тезлик билан улоқтириш фазасида нисбий куч 3-4 кг га этади, силтаниш вақтида эса спортчининг тайёргарлигига боғлиқ равишда 9-35 кг ни ташкил қилади.

Сўнгги йилларнинг энг кучли спортчилари техникаси устида ўтказилган биомеханик тадқиқотлар техниканинг асосий элементларини бажариш юзасидан баъзи тавсияларни бериш учун асос яратади. Кейинги вақтларда оёқ кафтларини таянчдан унча баланд кўтармай олиб ўтган ҳолда эркин бажариш лозим бўлган охириги ташлаш қадамлари тезлигини оширишга мойиллик кузатиляпти. Бу гавданинг тик ҳолатини ва тезланиб югуриб келиш вақтида эришилган тезликни сақлаб қолишга имкон беради. Улоқтириш қадамларида сонни баланд кўтариш керак эмас, чунки бу спортчи танаси ОМЎнинг жиддий тебранишларига, шунингдек, горизонтал тезликнинг йўқотилишига олиб келади. Бунинг олдини олиш учун спортчи ўзини таянчга босиши лозим. Сўнгги уч қадамни суръатни ошириш ҳисобига тезлаштириб бажариш керак, бунда найзанинг ҳолатини назорат қилиб туриш зарур бўлади. Спортчи гавдасини оптимал даражада орқага ташлаганча бир оз букилган, зўриқтирилган ўнг оёғига “қўнганда”, снарядни қувиб ўтиш вазифасини ҳал этадиган ва охириги куч бериш олдидан улоқтирувчининг энг қулай вазиятни эгаллашини таъминлайдиган кесишма қадамнинг самарадорлиги ортади, бунда ўнг оёқ кафти ва чап елка бир вертикал чизикда жойлашган бўлиши, чап оёқ эса олдинга чиқарилиши лозим. Шунда горизонтал тезликнинг йўқотилиш даражаси энг кам бўлади. Буни амалга ошириш учун улоқтирувчи, илгари тавсия этилганидек, экс шаклидаги кесишма қадамни силташдан бошламаслиги, балки ростланган чап оёғига прийти ва, чап оёқ кафти билан итарилишни якунлаётган вақтда, гавда оғирлигини чап оёқда ушлаб туриб, букилган ўнг оёқни олдинга чиқариши зарур. Бу сакрашнинг узоқ давом этишига йўл қўймайди, сўнгги қадамни тезлаштиради ҳамда улоқтирувчининг ҳаракатлари ритминини яхшилайдди.

Охириги куч беришда тана оғирлигини албатта ўнг оёқда ушлаб туриб, шу оёқда олдинга ўтказишдан бошлаган маъқул. Олдинга ўтказиш тизза бўғимидаги бурчакни сақлаб туриб тезлик билан оёқни олдинга олишни бажаришдан иборат бўлиб, бунинг натижасида спортчи танасининг ОМЎ пасаяди. Бу пайтда чап оёқнинг гавдага нисбатан тутган ҳолати ўзгаришсиз қолади. Ўнг оёқ кафти ўнг сон вертикал ҳолатни эгаллаган лаҳзадан бошлаб, чап оёқнинг таянчга қўйилишини тезлаштириб, фаол ишлай бошлайди.

Чап оёқ юқоридан пастга босган ҳолда орқага олинади. Бу зарур таянчни сақлаган ҳолда чап оёқни кескин ёнбош билан қўйиш керак.

Чап оёқни жойлаштирган заҳоти улоқтирувчи улоқтиришни бажарадиган қўлини вақтидан аввал ишга туширишга уриниши керак эмас. Найзанинг ҳолатини назорат қилишдан тўхтатмай, чап оёққа таянганча ўнг оёғи билан фаол айланма ҳаракатларни бажаришдан қочиб, чап ёни билан олдинга силжийди. Тананинг ўнг томонини тезгина олдинга чиқариш зарб билан югуриб келиш инерциясидан фойдаланиш ва тананинг чап томонини таранглаштириб қарши қўйиш ҳисобига амалга ошади. Ташлаш спортчининг улоқтириш йўналиши томон кўкраги билан олдга чиқиши лаҳзасида гавда ва улоқтирувчи қўли мушакларининг қисқарувчи ҳаракатлари туфайли юз беради. Найзали қўлнинг тирсаги бунда ўнг елкадан имкон қадар узоқроқда жойлашган бўлиши шарт. Якунловчи қисмда ҳам найзанинг ҳаракат йўналишини назорат қилишдан тўхтамаслик керак. Бутун охириги куч беришни ягона ҳаракат сифатида бажарилиши зарур.

Улоқтиришни ва ўзини тўхтатиб қолиш фазаси. Тезланиб югуриб келишнинг инерция кучи ва спортчининг финал кучланиши таъсири остидаги олдинга шиддат билан ҳаракатланишни қисқагина кесмада тўхтатишга тўғри келади. Улоқтирувчи бунга чап оёғи орқали ўтиш йўли билан эришади. Улоқтирувчи оёқ учига кўтарилиб, катта тезликда ўнг оёғига сакрашни бажаради. Ўнг оёғида мувозанатни сақлашга уриниб, чап оёғини кўтаради, гавдасини эгиб, қўлларини ҳаракатлантиради. Буларнинг барчаси ташлаш чизиғидан 1,5-2 м ораликда (тезланиб югуриб келиш тезлиги ҳамда спортчининг малакасига қараб) тўхтатиб қолишни амалга ошириш имконини беради.

Снаряднинг учиб чиқиши ва учуши фазаси. Найза улоқтиришда снаряднинг учиб чиқиш нуқтаси қўл кўтарилишининг энг юқори нуқтаси билан деярли устма-уст тушади. Снаряд имкон қадар узоқроқ учуши учун назарий жиҳатдар у 45^0 бурчак остида учиб чиққани маъқул, лекин амалдаги бурчак кичикроқ бўлади. Бу, биринчидан, снаряд ерга тушиш нуқтасидан 160-200 см ва ундан ҳам баландроқдан учиб чиқиши билан боғлиқ; иккинчидан, учиб чиқиш бурчаги кичикроқ бўлса, найзанинг аэродинамик хоссаларидан кўпроқ фойдаланилади; учинчидан, бунда улоқтиришда иштирок этадиган асосий мушак гуруҳларининг фаолияти учун яхшироқ шароитлар юзага келади.

Аэродинамик хоссаларга эга бўлган снаряд, яъни найзанинг узоқроқ учушига учиб чиқиш баландлиги, стартдан олинган тезлик, учиб чиқиш тезлигининг снарядга таъсир қилиш кучидан ташқари ҳавонинг атмосфера босими (қарши ёки ҳамроҳ шамоллар) ҳам таъсир кўрсатади.

Снаряднинг учиш тезлиги пасайса, куч берилган марказнинг жойлашиши, ҳаво оқимининг қаршилиги ва ҳужум бурчаги ўзгаради – натижада найзанинг учлиги эртароқ ер томонга оғиш кузатилади (ўзининг аэродинамик хоссалари туфайли).

Снаряднинг учиб чиқиш нуқтаси таянчдан юқорида жойлашгани учун, у ерга тушиш жойи бурчаги (учиб чиқиш нуқтасидан ерга тушиш нуқтасига тортилган чизик билан ерга тушиш нуқтаси орқали ўтадиган горизонтал чизик орасидаги) ҳосил бўлади. Бурчакнинг катталиги учиб чиқиш нуқтаси баландлигига тўғридан-тўғри, учишнинг узоқлигига тескари боғлиқликда таъсир этади. Найза улоқтиришда у $2-3^0$ ни ташкил этади (13-расм).

Найза горизонтал ўқи атрофида айланади. Найза улоқтиришда снаряд 25 мартагача айланади, бу гироскопик лаҳзанинг юзага келиши учун етарли эмас, лекин айланишнинг катта тезлиги барибир найзанинг вазиятини маълум даражада барқарорлаштиради.

Ҳужум бурчаги – бу снаряд учаётган текислик билан қарши ҳаво оқими йўналиши орасидаги бурчакдир. Агар ҳаво найзанинг пастки сиртига қараб урса, ҳужум бурчаги мусбат, агар юқориги сиртига урса, манфий бўлади.

Найза улоқтиришда кўтарувчи куч рўпарадан бўлган қаршилиқдан каттароқ ва шу сабабли улоқтириш узоқлиги ғам ортиқроқ. Найза улоқтирилаётганда, ҳужумнинг оптимал бурчаги $2-10^0$ атрофида бўлади. Найзанинг узоқроқ учишига ҳужум бурчаги таъсир кўрсатади.

14-расм. Ҳаво муҳитида найзанинг аэродинамик хоссаларига таъсир кўрсатувчи асосий кучлар.

Ҳаво қаршилиги снаряднинг горизонтал тезлиги ва учиш узоқлигини камайтиради. Қаршилиқнинг катталиги учиш тезлиги, снаряднинг массаси, шакли, унинг ҳаво оқими йўналишига нисбатан тутган вазиятига боғлиқ. Найза учиб чиқишнинг катта тезлигини тақозо этадиган ўзига хос шаклга эга бўлиб ($24-25$ м/сек.), натижада фақат ҳавонинг қаршилиги эмас, балки фойдали кўтарувчи куч ҳам юзага келади (14-расм). Агар найза ҳар қандай симметрик жисм каби симметрия ўқиға параллел равишда ҳаракатланса, унга фақат ҳаракатни тормозловчи қаршилиқ кучигина таъсир кўрсатади. Симметрик жисм ҳавонинг қаршидан келаётган оқимига нисбатан муайян мусбат ҳужум бурчаги остида жойлашган бўлса, бу оқим унга носимметрик тарзда урилса, жисмнинг тепасида ва орқасида тебранишлар пайдо бўлади.

Усуллар орасидаги тафовут кўтарувчи куч юзага келишининг асосий сабабидир. Қарши шамол эсган чоғда айниқса катта кўтарувчи куч ҳосил бўлади, лекин ҳужум

бурчагининг катталиги снаряднинг узоққа учишига йўл қўймайди. Найзани улоқтириш узоқлигига унинг парвоз вақтидаги тебранишлари салбий таъсир кўрсатади. Бундан қочиш учун найзани иложи борица қаттиқроқ қилиб ишлаш керак, бу, шунингдек, кўтарувчи кучнинг ортишига ҳам ёрдам беради.

Найзанинг оғирлик маркази унинг учлигидан максимал узоқликда жойлашгани маъқул; найзанинг геометрик маркази оғирлик маркази олдида, унга иложи борица яқинда бўлгани маъқул, чунки геометрик марказ маълум даражада боси марказининг жойлашувини (тўла аэродинамик куч қўйилган нуқтани) белгилайди; бу нуқта тўла аэродинамик куч таъсир қиладиган чизик билан найза ўқи кесишган ерда жойлашган. Агар босим маркази оғирлик марказидан орқада бўлса, найза оғирлик маркази атрофида учлиги пастга қараган ҳолда айланади (15-расм), агар оғирлик маркази олдинда бўлса, у ҳолда учлиги юқорига қараган ҳолда айланади. Ҳар иккала ҳолатда ҳам найзанинг

Энг яхши вариант – босим марказининг найза марказидан оптимал даражада олдинга силжитилиши.

Найзани узоқ масофадан улоқтириш чоғида учиб чиқиш бурчаклари тахминан 37^0 дан (натижа 67 м) 39^0 гача (натижа 92 м) ортади.

Найза улоқтириш техникасида энг муҳими якуний қадамдаги оёқларнинг динамик таянчида гавда мушаклар олдинги ва орқа қадамни бажаришда оёқ панжаси, болдир ва мускулларни фаолияти туфайли итарилиш кучини ҳосил бўлиши таъминланади.

Найза улоқтириш техникасининг муҳим элементи найза ушлаган қўлни ўзи томонга буриб мушакларини бўшаштириб улоқтириш учун зарур шароит яратиш керак.

Ташлаш узоқлиги улоқтириш масофаси снаряднинг учиб чиқиш тезлигига, учиб чиқиш тезлиги эса, ўз навбатида, унга берилган куч катталигига боғлиқ.

Берилган куч катталиги гавданинг юқори қисмидаги мушаклар фаолияти ҳамда бу ишда иштирок этаётган мушак гуруҳлари миқдорига (бу мушак гуруҳларининг тенг таъсир кўрсатувчи кучига) қараб ўзгаради.

Эндиликда, биз зарур материалларга эга бўлиб, уларнинг хоссаларини билиб олганимиздан кейин улоқтириш техникасини таҳлил қилишга киришишимиз мумкин.

Найза улоқтириш техникаси таҳлилининг дастлабки югуриб келишга тайёрланиш югуриб келишдан ёки улоқтириш қадамларидан эмас, балки охирги куч беришдан, аниқроғи, найзанинг учиб чиқиш лаҳзасидан бошлаш керак. Изчиллик айнан шундай бўлиши лозим – якуний кучланишдан стартга, чунки бу спорт ҳаракатининг алоҳида элементлари орасидаги сабабли боғланишларни аниқлашга имкон берадиган махсус таҳлил усулияти ҳисобланади.

Қўлни ўзи томонга бурган вақтида қуйидаги ҳодисалар юз беради. Елка бўғимида (ичкарига бурилган) супинацияланган қўл тирсакдан букилиб юқорига – елка ўқидан баландроққа кўтаради. Бунда улоқтирувчи қўлнинг елкаси бўғимнинг курак суяги устига осонгина жойлашиб, ҳаракатсиз курак билан бирга таянч нуқтаси ҳамда куракнинг пастки кирраси ҳудудида юқори босимли узун ричаг ҳосил қилади. Улоқтирувчи қўлнинг бундай ҳолатида, яъни тирсак елка ўқидан юқорида бўлганида, тўртта асосий мушак гуруҳлари, айнан: дельтасимон, орқанинг энг кенг, катта кўкрак ва қовурғалараро мушакларнинг дастлабки, оптимал чўзилиши учун қулай шароитлар юзага келтиради.

Тирсакнинг юқорига, елка ўқидан баландроққа кўтарилиши билан борадиган ҳолат қовурғалар орасидаги мушакларнинг оптимал чўзилиши ҳамда кўкрак қафасининг “очирилиши”га ёрдам беради. Умurtқа поғонаси кўкрак қафаси соҳасида орқага эгилиб, орқа мушаклари, қовурғалар ва қовурғалар орасидаги мушаклар билан биргаликда камон ҳосил қилади, дельтасимон, катта кўкрак ҳамда орқанинг энг кенг мушаклари камон ипини юзага келтиради. Камон деганда чап товондан улоқтирувчи қўл панжасигача оралиқни тушуниш керак эмас, камон кўкрак қафасидаги қовурғалар ҳудудида ҳосил бўлиб, шу чегарадан ташқарига чиқмайди. Қўлнинг бу ҳолатида гавданинг юқори қисми мушакларини оптимал даражада чўзиш имконияти йўқ. Энг кўп кучланиш дельтасимон мушакнинг олд қисмига тўғри келади. Елка бўғими орқали тортилган дельтасимон мушакнинг олд қисми ўзи учун жуда катта юклама туфайли (8-12 кг) таранглик ва чўзилувчанлик сингари фазилатлардан ажралиб, арқон хусусиятларига эга бўлиб қолади, ўзининг чекланган узунлиги билан дельтасимон мушакнинг бир қисми бўлган катта кўкрак мушагининг оптимал чўзилишига йўл қўймайди. Орқанинг энг кенг мушаги эса умуман ошда қатнашмайди, яъни гавданинг юқори қисми мушаклари оптимал даражада чўзилмай, баллистик режимдаги фаолиятни бажара олмайди. Улоқтирувчи қўлнинг тирсаги юқорига кўтарилмагани ва елка ўқини кесиб ўтмаганлиги учун улоқтирувчи қўл курагига теккизилган ричаг елкаси узунлиги минимумгача етказилиб, кўкрак қафасини очишга қодир бўлмайди. Қовурғалар орасидаги мушаклар ҳам оптимал даражада чўзилмайди.

Улоқтирувчи қўл тирсагининг улоқтириш вақтида қўлни бурмасдан бу ҳолатида найзани улоқтириш деб аталади – у гавданинг юқори қисми мушаклари фаолиятининг баллистик режимини тўла истисно этади. Бу мушаклар боғи учун жуда катта юклама бўлиб, уларнинг таранглик хусусиятларини йўқ қилади ва шу тариқа гавданинг юқори қисми мушакларини баллистик фаолият кўрсатиш имкониятидан маҳрум этади.

Мушакларнинг бу режимда ишлаши кам самара беради. Бундай улоқтиришлар узоққа бормайди, уларнинг юқори натижа кўрсатиши мумкин эмас.

Қўлни ўзига бурмасдан, яъни тирсагини юқорига – елка ўқидан баландга кўтармай найза улоқтириш паст натижа бериши билан бирга, тирсак, елка бўғими, белнинг жароҳатланишига олиб келиши ҳам мумкин.

Улоқтирувчи қўлни ўзига тортиб улоқтириш техникаси

Юқоридагилардан келиб чиқиб, шундай хулоса қилиш мумкин: найза улоқтирувчи техникасидаги ҳал этувчи жиҳатлардан бири улоқтирувчи қўлни ўзига буриб улоқтиради.

Улоқтирувчи қўлни ўзига буриб ҳаракатсиз ҳолда турган жойда бажариш мумкин. Бунда чап қўл найза учлигини тутиб туради, ўнг қўл эса елка бўғимида супинацияланган (ичкарига бурилган) бўлиб, улоқтирувчи қўл тирсакни юқорига кўтаради. Қўлни горизонтал ҳолатгача кўтариш делтасимон мускул томонидан бажарилади. Куракнинг пастки четини ташқарига буриш ҳисобига қўлни кўтарилиш ҳаракати таъминланади.

Лекин ҳаракатни бажариш мобайнида шароитлар ўзгаради: улоқтирувчи қўлни кучига бир оз юқорига таъсир қаршилиқ этадиган куч сезарли эмас. Лекин бу куч таъсирида қўлнинг супинацияси супинацияланишига куракнинг пастки четини буриш ҳаракати таъминланади. Ҳаракатда улоқтирувчи қўлни ҳаракатини тормозлайдиган кучланишлар юзага келади. Булар найза тутган улоқтирувчи қўлни пастга тортадиган оғирлик кучлари, шунингдек, ўнг оёқни жойлаштириш пайтида пайдо бўладиган инерция кучларидир.

Мазкур омиллар куракнинг пастки қиррасини гавданинг ўрта чизиғига – умуртқа томонга буриб, найза тутган улоқтирувчи қўлнинг туширилишига олиб келади. Куракнинг пастки қирраси умуртқа томон силжиб, маълум бир чегара ҳолатдан ўтганидан сўнг улоқтирувчи қўлни ўзи томон тортиш имконияти йўқотилади.

Ўз-ўзидан шундай хулоса қилиш мумкин: куракнинг пастки қирраси умуртқа томон силжишига, унинг пастки қирраси юқорида айтиб ўтилган чегара чизиғи билан кесишишига йўл қўймаслик зарур. Куракнинг пастки қирраси ҳаракатини орқа мушакларини зўриқтириш орқали чеклаб қўйиш йўли билан бунга эришиши мумкин. Шу тариқа куракнинг пастки қиррасининг умуртқа томон силжишини чеклаб, унинг ташқи томон эркин ҳаракатланиши учун имконият яратар эканмиз, улоқтирувчи қўлни ўзи томон тортиш учун, яъни унинг тирсагини елка ўқидан баландроқ кўтариш учун шароит яратамиз. Орқанинг бақувват, бошқариладиган мушаклари улоқтирувчи қўлни олдинга,

Ўзи томонга тортиш имконини беради. Орқанинг узун, чуқур мушакларини зўриктириш йўли билан куракнинг пастки қирраси умуртқа томон сирғалиб кетишига йўл берилмайди, кўкракнинг олдинги тишли мушагини қисқартириш орқали куракнинг пастки қиррасини ташқи томонга буриб, улоқтирувчи қўл тирсагини юқорига чиқарамиз ва елкаларни олдинга буриб, олдинга тортиш бажарилади.

Улоқтирувчи қўл елкаси билан елкалар ўқи орасидаги бурчак. Улоқтирувчи қўлнинг тирсаги снарядни ташлаш вақтида елкалар ўқи чизигидан баландроқдан ўтса, улоқтирувчи қўл асосий вазифани бажарган деб ҳисобланади. Амалиётда улоқтирувчи қўл билан елка ўқи орасидаги бурчак 1^0 - 90^0 диапазонда тебраниши мумкин. Лекин кўпчилик улоқтирувчиларда бу бурчак 1^0 - 45^0 тенг бўлади.

Охирги куч беришда иштирок этадиган ҳамда анатомик бурчакни эътиборга олган ҳолда баллистик фаолият режимини намоён эта оладиган гавданинг юқори қисми мушак гуруҳларидан айримларининг иш самарадорлигини таҳлил этиб кўрамиз.

Катта кўкрак мускули. Бурчак ортиши билан бу мушакдан фойдаланиш самарадорлиги пасаяди. 0^0 га яқин бурчакларда мушакнинг юқори кучланиши намоён бўлади.

Орқанинг кенг мускули бунинг акси бўлиб, катта бурчаклар ҳосил қилинганда, юқори кучланишни намоён этади.

Ковурғалар-аро мускуллар. Бурчаклар 90^0 га яқин катталиқда бўлганида, катта кучланишни намоён этади.

Қайд этиш керакки, делтасимон мушак кўшимча чўзилишни ҳосил қилувчи елкаларнинг бурилиши ҳисобига самаралироқ ишлайди.

Шундай қилиб, якуний кучланиш чоғида елка камаридаги илгариланма-айланма ҳаракатнинг барча салбий ва ижобий жиҳатлар тарозига солиб кўриб, шундай хулоса чиқариш мумкин:

а) якуний кучланиш елка камарининг илгариланма-айланма ҳаракати орқали бажарилади:

б) илгариланма-айланма ҳаракатлар кичик бурчакли ҳолатларда кўпроқ самара беради;

в) бурчак улоқтирувчининг амалда ушбу бурчак энг кўп 1^0 дан 45^0 гача оралиқда бўлади.

Энди илгариланма-айланма ҳаракатга ёрдам берадиган мушак гуруҳларини аниқлаш ва уларнинг ривожланишига урғу бериш ҳам мумкин эди. Лекин умумжисмоний тайёргарлик ҳажмини бир неча мушаклар гуруҳини ривожлантириш билан чеклаш керак

эмас. Шунинчанобатта олиш жоизки, найза улоқтирувчи жисмоний жиҳатдан уйғун ривожланган спортчи бўлиши лозим.

Фараз қилайликки, ўқувчи умумжисмоний ва махсус тайёргарликнинг муайян мактабини ўтиб, яъни ихтисослик бўйича сараланиб, елка бўғими тезкорлик ва эгилувчанлик касб этган; у умумий ҳамда мушаклараро координациянинг юксак даражасига эга; тезлик-куч тайёргарлиги борасида ҳам маълум даражага эришган; ўз антропометрик ва психофизик кўрсаткичлари бўйича улоқтириш бобида истикболли ҳисобланади, яъни бу ўқувчи умумжисмоний тайёргарликнинг шундай даражасига етганки, энди у спорт техникасини ўзлаштиришга киришиши мумкин.

Аввало, техниканинг учта асосий жиҳатини тилга оламиз:

1. Бел боғлами. Бел мушакларини зўриқтирмай найзани ташлаш мумкин эмас.
2. Тос гавданинг таянчи ва узатувчи халқа ҳисобланади, лекин айниқса, ўнг томон билан бурилганда, ҳеч қачон фаоллик билан олдинга чиқарилмайди.
3. Улоқтирувчи қўлни ўзи томонга тортмасдан улоқтиришни муваффақиятли бажариш мумкин эмас.
4. Найза тутган қўл гавданинг юқори қисми (елка камари) мушаклари баллистик фаолияти туфайли силтанади. Бу мушакларнинг баллистик иш тартибига бўлган қобилиятини сақлаб қолиш ва ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш зарур.

Қуйидагилар шу тўрт асосий жиҳат ҳақидаги қисқача маълумотлар:

1. Бел боғлами.
2. Тоснинг аҳамияти.
3. Улоқтирувчи қўлни ўзи томон тортиш.
4. Елка камари мушакларининг баллистик фаолияти.

Ташлаш техникаси, шунингдек, унинг алоҳида элементларини билиб, аниқ тасаввур қилганда, жуда кўп тайёрловчи, мустаҳкамловчи, ривожлантирувчи, ёрдамчи, асосий ва махсус машқларни танлаб олиш, ўйлаб топиш, кашф этиш, кўпол хатоларнинг пайдо бўлишини истосно этган ҳолда ташлаш техникаси моделига яқинлашиш қийин эмас.

Масалан, мана бел боғлами, орқа мушакларининг ишга киришиши, ҳамда улардан тўла фойдаланишга ёдам берадиган, тоснинг ўрни ва аҳамиятини аниқлашга, шунингдек, гавданинг юқори қисми мушаклари баллистик фаолият режимида ишлашни такомиллаштиришга кўмаклашувчи машқлар: оёқлар ораси елка кенглигида очилган ва тиззалари бир оз букилган, оёқ учлари бир чизикда. Бел боғламини кириши. Орқа мушаклари гавданинг юқори қисми мушаклари фаолият кўрсатиши учун таянч ҳосил қилади. Улоқтирувчи қўл тирсаги елкалар ўқидан юқорида (қўл тирсагида букилган).

Улоқтиришда қўлни силкишсиз, елкаларни ортиқча бурмай, бел боғламини орқа мушакларининг зўриқтирилишини, мушак корсети ҳосил қилиниши ва гавда мушакларининг юқорига “жамланишини” назорат қилишга эътибор берган ҳолда бажарилади.

Елка камари мушакларининг баллистик фаолияти билан снарядли қўл олдинга силтанади (қамчи зарбаси). Снаряднинг оғирлиги асосийдан сал камроқ ва асосийдан анча кўп орасида тебраниши мумкин. Машқ сериялар билан ҳаракатнинг алоҳида элементларига, шунингдек, умуман, ташлашнинг бажарилишига аҳамият берган ҳолда такрорланади. Борган сайин у мураккаблаштирилиб борилди. Сериядан-серияга, машғулотдан-машғулотга елкаларнинг бурилиши аста-секин оширилиб бораверади. Лекин бу ерда шундай хатога йўл қўйиш мумкинки, кейинчалик у жуда қимматга тушади. Яъни: ўнг елкани орқага буриш пайтида тоснинг аҳамиятини ёдда тутиш керак. Агар спортчи елкасини бураётган вақтда тос ўқини ташлаш чизигига перпендикуляр ҳолатда қолдирса, у қия мушаклар, гавдани буриш мушаклари фаолиятини машқ қилдириб, гавда учун ўзининг таянч вазифасини йўқотадиган тоснинг кейинги фаол ҳаракатига ўтувчи ҳаракатнинг жуда кўпол хатоларидан бирига йўл қўяди. Яъни елка ўқининг бир вақтдаги бурилиши билан унинг бурилиш бурчагидан кичик бўлмаган бурчак остида тос ўқини ҳам буриш зарур. Бунда ташлаш ҳаракатининг юқорида кўрсатилган алоҳида элементларини назорат қилиш шарт.

Ташлаш фаолияти билан параллел равишда ўқувчини ниҳоятда муҳим ҳаракат элементи – улоқтирувчи қўлни ўзи томон тортиб улоқтиришга тайёрланиш ишлари олиб боради.

Улоқтирувчи қўл елка бўғимида яхши ҳаракатлана олиши кераклиги шубҳасиз. Лекин шундай ҳам бўладикки, елка бўғими яхши ҳаракатчанликка эга бўлса ҳам, улоқтирувчи фаолият вақтида қўлни ўзи томон тортиб улоқтиришни бажара олмайди. Бунинг бир неча сабаблари бўлиши мумкин.

1. Бел мушаги яхши чўзилмаганлиги, қисқа, зўриқтирилган энг кенг бел мушаги улоқтирувчи қўл елкасини фаоллик билан пастга тортиши.

2. Бел мушакларини жалб этилмаганлиги.

3. Улоқтирувчи қўл курагининг пастки четини ташқарига бурувчи мушаклар ишламайди ёки заиф ривожланган. Бу кўкрак қафасининг тишсимон мушагидир.

Юқоридаги фикрларни ҳисобга олиб, найза улоқтириш техникасининг энг муҳим элементи - улоқтирувчи қўлни ўзи томонга тортиб улоқтиришга ёрдамлашадиган ҳар хил самарали машқларни танлаб олиш мумкин.

Елка бўғимида ҳаракатчанликни ривожлантириш, улоқтирувчи қўлни ўзига олиб ҳаракатини ўзлаштириш, алоҳида мушакларни ривожлантириш, алоҳида гуруҳ мушаклари боғламларига ишлов бериш, шунингдек, гавданинг юқори қисми мушакларини юқорига жамлашга қўмаклашувчи кўплаб машқлар орасидан энг самарали машқларнинг бирини – резина тасма билан бажариладиган машқни айириб кўрсатиш мумкинки, бу жуда кучли интеграцияловчи машқ ҳисобланади. Бу машқда ўқувчининг жисмоний ўсишига мос келадиган ва унинг янада ривожланишига ёрдам берадиган тарангликдаги резина тасмани танлаш жуда муҳим. Машқнинг тузилиши якуний кучланиш ҳаракати тузилишига ҳаммадан ҳам яқин келади.

Кейинги машқ – қия трос бўйлаб снарядни улоқтириш. Бу елка камари мушаклари фаолиятининг баллистик режимини ривожлантиришга, бел боғлами ва орқа мушакларини чап томон билан олдинга силжиш ҳамда снаряд ўқиға мувофиқ ҳаракатланиш учун жалб этишга қўмаклашадиган ниҳоятда самарали машқлардан бири. Айниқса, бу машқ воситасида гавданинг юқори қисми мушакларини жамловчи вертикал таркибий қисминини ривожлантиришга таъсир кўрсатиш имкониятини қайд этиш зарур. Тросни ўрнатаётганда, унинг қиялик бурчагида, узунлиги ва солқиланиш чуқурлигига, трос ҳамда снаряднинг материалига алоҳида аҳамият бериш лозим. Унча мураккаб бўлмаган мазкур тренажерларнинг оптимал ўлчамларини танлаб, улоқтирувчининг юқорида санаб ўтилган сифатларини ривожлантириш самарадорлигини ошириш мумкин.

Тўп билан бажариладиган машқ. Бу ўзининг таъсирига кўра тақлидий машқларга яқин туради ва мушаклар координацияси ҳамда нозик мушак сезгиларини ривожлантиради. Тўпни деворга улоқтириш билан якуний ҳаракатга ишлов берилади. Ушбу машқда ташлаш эмас, ҳаракат вақтидаги сезгиларни назорат қилиш, ҳаракатнинг алоҳида элементлари боғламларига ишлов бериш – энг муҳими, шунинг учун у кўпинча сустилик билан, тўхтаб-тўхтаб бажарилади, бу эса спортчида кўникма малакаларини янада такомиллашишида яхши самара беради.

III. Найза улоқтириш техникасига ўргатиш услубияти

Бошланғич ўргатиш ҳақида гапириладиган бўлса, ўқувчи биринчи навбатда, бу спорт турининг пайдо бўлиш тарихи билан таништирилиши лозим. Шунинг учун катта спорт томон қўйган биринчи қадами бўлмоғи керак. У олимпия чемпионлари, жаҳон рекордчиларини билиши; улоқтиришдаги натижаларнинг ўсишини таъминлаган спорт техникасининг ривожланиш босқичларидан хабардор бўлиши; анатомия, физиологиянинг

“алифбоси”ни, мушакларнинг биомеханик хусусиятларини тушуниши; кенг тасаввурга эга бўлиши, ҳаракатнинг алоҳида элементларини ва, умуман, ҳаракатни яхлит ҳолда тасаввур қила олиши; ўзининг шу ҳаракатни бажараётганини кўра билиши, ўзига четдан қарай олиши; ўзида жанговар сифатларни ривожлантириши, охиригача курашишга тайёр туриши, мусобақаларда қатнашишни исташи ва ғалаба қозонишни ўрганиши, олдига қўйган вазифани бажаришга интилиши; ҳар қандай вазиятда ўз ҳиссиётлари ва танасини бошқара олиши; спорт улоқтиришлари техникасининг назарий асослари билан таниш бўлиши зарур.

Бўғимлари ҳаракатчанлиги яхши ривожланган, боши устидан теннис коптоклари, тошлар ва бошқа енгил предметларни улоқтириш кўникмасига эга бўлган, жисмонан яхши тайёргарлик кўрган болаларни ўргатиш муваффақиятли чиқади. Шунинг ҳисобга олиб, найза улоқтириш техникасига ўргатишда мушаклар кучи, ҳаракатлар тезкорлиги, эгилувчанликни ривожлантиришга ёрдам берувчи машқлардан фойдаланиш лозим. Текис ва барьерлар оша югуриш, сакрашлар, ҳар хил дастлабки ҳолатлардан ядро (тўлдирма тўп, тошлар)ни улоқтириш ва итқитишлар, алоҳида мушак гуруҳларини ҳамда елка бўғимларидаги ҳаракатчанликни ривожлантирувчи машқлар шулар жумласига киради.

Найза машғулотлари тезланиб югуриб келиш жойи текис ва зич тупроқли, снаряд тушадиган жойи юмшоқ тупроқли майдончада ўтказилади. Дастлабки машғулотлар ва бутун ўргатиш жараёнида энг оддий снарядлар: ядро, тош, тўплардан фойдаланиш тавсия этилади. Найзадан оғирроқ вазнли снарядлар ташлашда иштирок этадиган мушакларнинг чўзилишини яхшилаш мақсадида қўлланилади, чунки улар кучланишларнинг “тортилувчи” хусусиятини ҳис этишга ёрдам беради ва улоқтиришда оёқларнинг таранглаш фаолиятдан бошлашга мажбур этади. Найзадан енгилроқ снарядлар камчисимон ҳаракат кўникмаларини эгаллашга кўмаклашади. Снарядлар миқдори шуғулланувчилар сонига тўғри келиши шарт. Снарядларни фақат бир томонга улоқтириш мумкин. Мураббий улоқтиришлардан сўнг найзаларни йиғиб олиш учун майдонга чиқиш вақтини назорат қилади.

Ўргатиш жараёнида ўқитувчи мусобақа қоидаларига риоя қилган ҳолда найзани юқори натижа кўрсатиш учун тезланиб югуриб келиб улоқтиришга, аниқроғи, тезланиб югуриб келишни оптимал тезликда бажаришга, якуний кучланиш чоғида оёқ, гавда, қўл мушаклари кучидан тўлароқ фойдаланиб, тезланиб югуриб келишдан якуний кучланишга ўтишга ўргатишни ўз олдига мақсад қилиб қўйиши керак.

Найза улоқтириш техникаси кетма-кетлиги

Ўргатишнинг мазмуни қуйидаги изчилликда ишлаб чиқилади: вазифаларни аниқлаш, воситаларни (машқларни) танлаб олиш ва уларга усулий кўрсатмаларни ишлаб чиқиш.

1-вазифа. Шуғулланувчиларни тезланиб югуриб келиб найза улоқтириш техникаси билан таништириш.

Воситалар: 1. Тезланиб югуриб келиб найза улоқтириш техникасини намоёйиш этиш.

2. Ўргатишда кўргазмали қуроллар, кинограмма, видеотасмалардан фойдаланган ҳолда техниканинг деталларини тушунтириш.

3. Найза улоқтириш жойи, найза улоқтириш мусобақалардаги улоқтиришнинг қонун-қоидалари билан таништириш.

2-вазифа. Найзани тўғри ушлаш ва улоқтиришни ўргатиш.

Воситалар: 1. Снарядларни тўғри ушлашни кўрсатиш ва текшириш. 2. Снарядларни бир қўлда ва иккала қўл билан олдинга улоқтириш. 3. Стандарт оғирликдаги найзани улоқтириш.

Усулий кўрсатмалар. Улоқтиришда снарядларнинг чиқариб юборишни йўналишига қараб турган ҳолда бош, елка устидан ошириб бажарилади, бунда чап оёқ олдинда, ўнг оёқ орқароқда учига қўйилган бўлади (агар улоқтириш ўнг қўл билан амалга оширилса). Улоқтирувчи қўл бош узра кўтарилган. Гавда бир оз орқага эгилиб, снаряд оғирлиги остида қўл бош орқасига туширилади. Гавдани олдинга букиб, елка камарини чапга буриш билан олдинга ташлаш бажарилади. Бунда қўлни билак бўғимида тўғри ростлашга асосий эътибор қаратилади.

Снарядларни сим тўрга ёки юмшоқ ерга улоқтириш жуда қулай.

Билак ва панжа ҳаракатларини яхши ўзлаштиргани сайин снаряд улоқтириш имкон қадар катта амплитудада бажарилади. Спортчи снарядни орқага олиб, ўнг оёғини букади ва гавдасини орқага энгаштиради. Найзани улоқтиришда мушаклар таранглигини сақлаб турган ҳолда оёқ, гавда ва қўлларни пружинасимон ростлаш ҳисобига кенг ва равон ўсиб боровчи кучланиш билан бажарилади. Ўнг оёқнинг кучланишлари чапга ва орқага йўналтирилган. Жойидан туриб улоқтиришда ўнг ва чап оёқлар фаолиятини бирлаштириш ўргатиш чоғида катта аҳамиятга эга. Бу машқда ҳаракатларнинг тўғри бажарилиши найза учинининг тезлиги шиддати ва аниқлаш, шунингдек, унинг ерга “қўниши”га қараб назорат қилинади. Найзанинг дум қисми бирор томонга қараб оғса, бу ҳаракатнинг нотўғри бажарилганлигидан далолат беради.

Найза улоқтириш вақтида табиий ҳаракатланиш учун найза улоқтириш ядро, тош ва тўплар улоқтиришларни тез-тез бажариб туриш мақсадга мувофиқ. Найзанинг қўлдан

нотўғри чиқарилиши кўпинча бутун тана ва, айниқса улоқтирувчи қўл мушакларининг умумий зўриқишлари билан боғлиқ бўлади. Машқларни эркин ҳаракатланган ҳолда мусика остида такрорлаб ўрганиш (оёқларнинг таранг ҳаракати, қўлнинг чўзилиши, гавданинг бурилиши ва эгилиши) фаолиятни яхши ўрганиш ва улоқтирувчи қўл мушакларини эркин ишлатишга ёрдам беради.

3-вазифа. Охирги куч беришга ўргатиш.

Воситалар: елка камарини ўнгга бургандан кейин улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолатдан оддий снарядлар ва найзани улоқтириш; худди шу ҳаракатнинг ўзини улоқтириш йўналишига чап ён билан турган ҳолатда бажариш; худди шунинг ўзини чап оёқни жойлаштириш билан бажариш.

Усулий кўрсатмалар. Найзани жойидан туриб улоқтириш пайтида якуний кучланишга ўргатиш. Биринчи машқда снарядни ташлаш улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолатдан бажарилади. Ундан аввал найзали қўл ихтиёрий равишда орқага олиниб, елка камари ўнгга бурилади.

Улоқтириш ҳаракатлари техникада кўрсатилганидек бажарилади.

Қўлни чўзилиши ҳаракати ва гавданинг “буралган” ҳолатида ўнг оёқ ва тос ҳаракатларининг айланиш хусусиятларига алоҳида эътиборни қаратиш керак. Бу мураккаб ҳаракатни ўзлаштириб олиш учун предметлар билан резина амортизатор, ёки шерик билан, шунингдек, махсус тренажёрда якуний кучланишга тақлид қилиб ҳаракатланишни кўпроқ машқ қилиш зарур. Бундай ёрдамчи снаряд ва тренажёрларни қўллар экан, спортчи ташлаш ритми ва шаклини тўғри ҳис этади. Улоқтирувчининг қўли “буралиш” ва найза билан олдинга тортиш вақтида тирсакни юқорига кўтариб, тортилган камон ҳолатидан тўғри ўтиши жуда муҳим. Бу оёқ ва гавда кучланишларини снарядга тўлароқ узатиш ҳамда қўлнинг шикастланиши олдини олиш имконини беради. Қолган талаб ва шартлар худди аввалги вазифадагига ўхшаш.

Шундан сўнг тиззаси букилган ўнг оёқда турган ҳолатдан олдинда турган чап оёқни кўтариш ҳаракатлари ўрганилади. Ташлаш чап оёқни таянчга қўйиш билан баробар бажарилади.

Жойидан туриб улоқтириш вақтида бир қанча нуқсонлар кўзга ташланади: улоқтирувчи қўл ҳаракатини ёнга тортиб кучланиш найза ўқи бўйлаб йўналмайди; гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади, бу “буралиш”ни бажаришга имкон бермайди ва оёқларнинг фаол ишлашига йўл қўймайди.

Бу нуқсонларни тузатиш учун зарур мушак гуруҳларини ривожлантирувчи машқларни қўллаш лозим. Оёқлар ҳаракатини кучайтириш учун ҳар хил дастлабки

ҳолатлардан икки қўллаб оғир снарядларни улоқтириш; кучланишни снаряд ўқи бўйлаб йўналтириб улоқтириш кўникмасини шакллантириш учун учлигидан 115-120 см масофада арқон ўралган найзалардан фойдаланиш, шунингдек, эгилувчан симларни қўллаш, найзани нишонга ёки тупроқли тепаликка улоқтириш зарур. Қўлнинг тирсагини елкадан пастроқда тутган ҳолда ён томондан ҳаракатлантирилиши билан боғлиқ хатони бартараф этиш учун спортчига улоқтирувчи қўлини тўғри йўналтиришда ёрдам бериш керак. Найзанинг думидан ушлаб туриб, унинг ҳаракатига қаршилиқ кўрсатиш мумкин. Бу камчиликни тўғрилашда кўкрак умуртқаси эгилувчанлигини ҳамда елка бўғимлари ҳаракатчанлигини оширувчи машқларнинг аҳамияти катта.

4-вазифа. Югуриб келишдан найзани улоқтиришга ўтиш техникасига ўргатиш.

Воситалар. 1. Кесишма қадамлар ташлашга тақлид; бир қадамдан найзани (тошлар, тўпларни) улоқтиришга тақлид. 2. Орқага олинган найза (тош, тўп)ни тутган ҳолда зарб билан югуриб келиб, уни улоқтириш.

Усулий кўрсатмалар. Югуриб келишдан найзани улоқтиришга ўтиш кесишма (охиргидан аввалги) ва охирги ташлаш қадамлари пайтида амалга оширилади. Кесишма қадамни бажариш вақтида энг муҳими – снарядга имкон қадар узоқроқ масофа бўйлаб катта тезлик бериш учун спортчининг ўз тезлигини йўқотмай, зарб билан югуриб келишдан якуний кучланишни бажариш учун оёқлари билан снаряддан максимал даражада ва жадаллик билан ўзиб кетишидир.

Кесишма қадамни ўзлаштириш учун букилган ўнг оёқни чап оёқ олдида кесиштирган ҳолда улоқтириш йўналишига ён томон билан туриб, чап оёқ билан итарилиш ва ўнг оёққа “қўниш”, сакраш чоғида эса чап оёқни олдинга чиқариш керак. Кейин бу қадам ён томон билан турган ҳолда бажарилади, оёқлар елка кенлигидан каттароқ очилган, тана оғирлиги ўнг оёққа ўтказилган, чап оёқ кўтарилган, гавда бир озгина орқага эгилган ва ўнгга бурилган. Найзасиз (кейин найза тутган ҳолда ҳам) қўл доимо орқага олинган. Мазкур машқлар яхши ўзлаштириб борилгани сайин зарб билан югуриб келишдан кесишма қадамни бажаришга ўтиш керак.

Кўп миқдордаги такрорларни амалга ошириш учун дастлабки машғулотларда тошлар, коптоқлар ёки кичик найзаларни (400-600 гр) улоқтириб, бунда ҳаракатлар эркинлиги ва аниқлигига диққат қилиш лозим.

Югуриб келишдан найза улоқтиришга ўтишда қуйидаги нуқсонларга йўл қўйилиши мумкин: спортчи кесишма қадамни талаб этилганидек бажармай туриб, елкаларини олдинга чиқаради, найзали қўлини пастга туширади, ташлаш қадамини жуда катта олади,

чап оёққа таянганда уни керагидан ортиқ букиб юборади, ташлаш пайтида гавдасини чапга эгади.

Бу нуқсонларни тузатиш учун спортчи мазкур ҳаракатни қандай тузатилиши, уни бажариш пайтидаги ўз ҳаракатини қандай изоҳлашини аниқлаштириб олиш зарур. Шунда машқнинг бажарилиши қайси ҳаракат фазасидан бошлаб назоратдан четда қолаётганини аниқлаш мумкин бўлади.

Усулий кўрсатмаларда баён этилган машқларни қўллаб, мураббийнинг мунтазам назорати остида, видеоёзувлардаги хатти-ҳаракатларни кўриб таҳлил этган спортчилар ўз камчиликларини бартараф этадилар.

Кесишма қадамни ўрганишда сўнгги қадамларнинг узунлиги ва суръатига алоҳида эътибор қаратилади.

5-вазифа. Югуриб келиш ва найзани орқага олиш техникасига ўргатиш.

Воситалар. 1. Найзани елкадан юқорида тутган ҳолда бир маромда ва тезлашиб югуриш (50-60 м). 2. Турган жойда, юриб ва суст суръатда югуриб туриб, найзани (тошни, коптокни) орқага олиш. 3. Худди шунинг ўзи найзани орқага олиш чоғида югуриб келиш суръатини ошириб бажарилади.

Усулий кўрсатмалар. Найза билан югуриш техникасини юқоридаги вазифаларни ҳал этиш билан баробар ўрганиш мумкин. Найза билан югуришда ҳаракатларни эркин бажариш ва найзани елка узра кўтариб бориш муҳим аҳамиятга эга.

Найзани орқага олиш ўнг оёқ билан қадам ташлашдан бошланади ва 2 қадамда бажарилади. Югуриб келишга ўргатишда югуришдан тўхтамаган ҳолда найзани эркин ҳолда орқага олиш ва кесишма қадамнинг бошланиши вақтида бу ҳаракатни якунлашга эътибор берилади (найзани улоқтириш техникасининг баёнига қ.).

Жойида туриб ва ҳаракатда найзани орқага олиш пайтида типик хатоликлар юзага келади: гавданинг бел қисмида орқага эгилиши, чапга оғиши; қўлнинг тирсак бўғимида букилиши ва пастга туширилиши; найза учининг улоқтириш йўналишидан ён томонга оғиши.

Бу камчиликларнинг тузатилишига ўқитувчининг хатти-ҳаракатлари ёрдам бериши мумкин, у улоқтирувчининг ҳолатини ўзгартириб, шу тариқа унда тўғри мушак сезгиларини юзага келтиради. Спортчининг ўз ҳаракатларини кўзгу олдида текшириши ҳам ўргатиш муддатларини қисқартириб, нуқсонларни бартараф этади.

6-вазифа. Найзани югуриб келиб улоқтиришга ўргатиш.

Воситалар. 1. Қисқа дастлабки югуриб келишдан (2-4 кадамдан) найзани (тош, коптоклар, найзачаларни (дротик)) улоқтириш. 2. Тезлаштириб югуриб келишдан найза улоқтириш. 3. Тўла югуриб келишдан найза (тош, коптоклар, найзачаларни) улоқтириш.

Усулий кўрсатмалар. Қисқа масофалардан югуриб келишдан найза улоқтириш олдида 2-4 кадамдан улоқтиришга тақлидий ҳаракатлар бажарилади. Бу машқларни энгил предметлар билан амалга ошириш мумкин. Найзани орқага олишни тўғри бажариш снарядни тўла куч ишлатмай ташлашлар билан бирлаштириш, аста-секин узунлик ва югуриб келиш тезлигини ошириб бориш мумкин. Бунда улоқтириш ритмига: найзани орқага ола бошлаш лаҳзасидан бошлаб улоқтирувчининг тезликни ошириб ҳаракатланиши, кесишма кадамларга “урғу бериш” ва якуний кучланишнинг равон бажарилишига диққат қилиш керак. Финалда қўл ҳар доим елка устидан тирсаги олдинга қараган ҳолда ўтади.

Масофани тўлиқ югуриб келишдан улоқтириш ҳамда тўла куч билан югуриб келишдан улоқтиришларни ўқувчилар найзани орқага олиш ва қўлни шикастламаслик учун уни елка устида тўғри ўтказишни ўрганиб олгандан кейингина бажаришлари мумкин.

Янги бошловчи улоқтирувчилар учун аввалги югуриб келиш узунлиги 8-10 югуриш қадамигача етиш мақсадга мувофиқ. Югуриб келиш узунлиги ва назорат белгиларини аниқлаш учун ҳар бир спортчи йўлқача бўйлаб тўла югуриб келишдан 2-3 марта найзани улоқтиради. Шундан сўнг найзани улоқтириш, ҳаракат тўхтаганидан кейинги оёқлар изи, шунингдек, чап оёқнинг найзани орқага олиш бошланган пайтдагига мос келадиган оёқ излари аниқланади. Белгилар орасидаги масофани ўлчаб, югуриб келиш узунлигини ўлчаш ва найзани орқага олиш учун назорат белгиси ўрнини аниқлаш мумкин.

Машғулот жараёнида югуриб келиш узунлиги ва назорат белгилари жойлари югуриш тезлиги ҳамда шуғулланганлик даражасининг ортишига қараб ўзгариши мумкин.

7-вазифа. Найза улоқтириш техникасини такомиллаштириш, ҳар хил шароитларда улоқтиришнинг тўғри кўникмаларини мустаҳкамлаш.

Воситалар. 1. Югуриб келишнинг 3-5 қадамида найзани (тошлар, коптоклар, найзачалар) улоқтириш. 2. Тўла югуриб келишдан найзани шамолга нисбатан турли йўналишларда улоқтириш. 3. Найзани мусобақа қоидаларига риоя қилган ҳолда тўла куч билан улоқтириш. 4. Мусобақаларда шахсан иштирок этиш.

Усулий кўрсатмалар. Югуриб келишдан найза улоқтиришнинг асосий схемаси ўзлаштириб олингач, сўнгги кадамларнинг (айниқса, якуний кучланиш билан бирга бажариладиган кесишма кадамларнинг) ритми, найзани орқага олиш йўли, зарб билан

югуриб келиш узунлиги ва унинг оптимал тезлиги аниқланади. Шу билан бирга, якуний кучланишда оёқларнинг фаол ҳаракатланишига ва шу босқичда хатоларнинг тузатилишига катта аҳамият берилади. Яна найзанинг учиб чиқиш бурчаги оптимал бўлишига диққат қилиш ҳам мумкин. Техниканинг ўзлаштирилиш даражаси ҳамда улоқтириш кўникмасининг мустаҳкамлиги ҳақида, яхшиси, мусобақаларга тайёргарлик ва уларда иштирок этиш вақтида фикр юритган маъқул.

IV. Найза улоқтирувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги

Махсус жисмоний тайёргарлик – жисмоний сифатлар, ҳаракат кўникмалари ва организмнинг функционал имкониятларини найза улоқтириш ёки бошқа танланган спорт тури бўйича ютуқларни ўстиришга йўналтириб такомиллаштириш ва янада ривожлантириш демакдир.

Махсус тайёрловчи машқларни икки катта гуруҳга бўлиш мумкин:

- махсус жисмоний сифатлар – тезкорлик, куч, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгиловчанликни ривожлантирувчи машқлар;
- техникага ўргатиш ва техник маҳоратни ривожлантиришга ёрдам берадиган яқинлаштирувчи машқлар.

Махсус машқларнинг самарадорлиги уларнинг мушак гуруҳларига яна ҳам аниқроқ танлаб таъсир кўрсатиши билан белгиланади. Демак, махсус машқларни асосий юкломани қабул қиладиган мушакларни ривожлантиришига қараб сайлаб олиш зарур. Бундай машқлар ўз ҳаракат тузилишига кўра югуришга ўхшайди.

Махсус ҳаракат кўникмаларига ўргатишда ёш шуғулланувчилар техникаси катта ёшли спортчилар техникасига ўхшаш бўлишига ҳаракат қилиш керак эмас – бола организми жисмоний сифат бўйича ҳар жиҳатдан катталарникидан фарқ қилади. Ҳаракат кўникмалари болалар морфофункционал хусусиятларига мувофиқ равишда ривожланиши лозим.

Кучни ривожлантириш учун машқлар

1. *Штангани икки қўллаб ушлаш, ўнг оёқ олдинда.* Чап оёқ билан олдинга бир қадам ташлаб, штанга юқорига-орқага тез кўтарилади. Бошнинг олдинга ҳаракатланиши ва умуртқанинг кўкрак қисмида орқага эгилишини кузатиб бориш керак. Штангани кўкракка тушириб, чап оёқ билан орқага қадам ташланади (16-расм).

2. *Штангани елкага олган ҳолатдан ўтириб туриш.*

3. *Штангани кўтариш.* Оёқлар елка кенглигида, штанга ростланган қўлларда пастга туширилган. Оёқлар, гавда ва ростланган қўллар ҳаракати билан штанга бош узра кўтарилади.

4. *Чўнқайиб ўтирмасдан, итангани кўкракка кўтариш.*

5. *Чап оёқ олдинга чиқарилган ҳолатдан итангани кўтариш.* Тахтасупада турган штанга ораси елка кенглигида очилган қўллар билан ушланади, чап оёқ ростланган ҳолатда штанга ёнига, ўнг оёқ букилган ҳолатда орқага ярим метр масофада қўйилади. Ўнг оёқни ростлай туриб, тос олдинга силжитилади, штанга чап оёқ бўйлаб қорин сатҳигача кўтарилади (17-расм).

6. *Чап оёқ билан олдинга қадам ташлаб, итангани орқага олиш.* Д.х. – штанга бош узра ростланган қўлларда кўтарилади.

7. Штанга кўтарган қўлларни юқорига-олдинга ростлаш. Д.х. – штанга бош орқасида, қўллар букилган, тирсаклар елка кенглигида. Машқни бажараётганда, тирсаклар ён томонга чиқарилмайди (18-расм).

8. *Ярим чўнқайиб тез туриш.* Штанга елкада. Аста-секин ярим чўнқайиб ўтирилади ва муайян лаҳзада штанга оғирлиги қаршилигини енгиб, тез турилади ва оёқ учига кўтарилади.

9. Оёқлар орасини кенг очиб *ярим чўнқайган* ҳолатдан *елкадаги итанга билан туриш* амалга оширилади. Тез тураётиб, таянч оёқ сони ичкарига бурилади, тос олдинга силжитилади (19-расм).

10. *Штанга грифини* ростланган қўллар билан олдинда ушлаган ҳолатдан *орқага олиб ўтиш* ва яна дастлабки ҳолатга қайтариш. Гриф қулочни елка кенглигидан каттароқ очиб ушланади.

11. *Елкага итангани олиб, ўнг оёқ сони билан “зарба бериш”.* Д.х. – оёқлар ораси елка кенглигидан каттароқ очилган, қўллар штанга дискида. Ярим букилган ўнг оёққа ўтирилади, бунда у бир оз ўнг томонга бурилади. Кейин сон ичкарига бурилиб, оёқ тез ростланади; тос олдинга силжитилади (20-расм).

12. *Штангани “тортилган камон” ҳолатида ушлаш.* Штанга бош устида кўтарилган. Ўнг қўл билан пастдан ушланади (21-расм).

13. *Ядрони икки қўллаб пастдан олдинга улоқтириш.* Оёқлар елка кенглигида. Ядро икки қўллаб ушланади. Оёқлар букилиб, ядро пастга-орқага туширилади. Оёқлар тез ростланиб, ядро олдинга-юқорига улоқтирилади. Машқни тўлдирма тўп билан ҳам бажариш мумкин.

14. *Ядрони икки қўллаб бош устидан орқага ташлаш.* Оёқлар елка кенглигида. Ядро икки қўллаб ушланади. Оёқлар букилиб, ядро пастга туширилади. Тана тез ростланиб, ядро бош устидан орқага ташланади. Ядрони қўлдан чиқариш пайтида оёқларнинг тез ростланишига, умуртқанинг кўкрак қисми орқага эгилишига эътибор берилади (22-расм). Машқни тўлдирма тўп билан бажариш мумкин.

15. *Ядрони бош орқасидан икки ёки бир қўл билан улоқтириб юбориш.* Д.х. – чап оёқ олдинда, ядро бош устида. Ядро орқага – бош орқасига олинади ва қулочкашлаб олдинга улоқтирилади. Ташлаш вақтида тирсаклар ён томонга чиқарилиши мумкин эмас. Оёқлар, гавда ва қўлларнинг изчил ишлашига диққат қилиш керак (23-расм). Машқни тўлдирма тўп билан бажариш мумкин.

16. Худди шу машқнинг ўзи, лекин уч қадамдан ёки узоқ масофадан югуриб келиб бажарилади. Тўлдирма тўп билан бажариш мумкин.

17. *Ярим ўтирган ҳолда ядрони икки қўллаб бош орқасидан улоқтириш.* Улоқтириш вақтида ўтириш мумкин эмас, тосни олдинга силжитиш керак. Машқни тўлдирма тўп билан бажариш мумкин.

18. *Ядрони икки қўллаб бош орқасидан пастга улоқтириш.* Д.х. – оёқлар елка кенглигида, ядро бош устида. Гавда орқага эгилиб, снаряд тезлик билан пастга-олдинга улоқтирилади (24-расм).

19. *Кўтарилиш* (25-расм). Машқни оғирликлар билан (тўлдирма тўп, ядро) бажариш мумкин.

20. Ростланган қўлларда ядро, тўлдирма тўп, штанга диски, кадоқтош кўтариб, гавда билан айланма ҳаракатларни бажариш.

21. *Гимнастика девори ёнида ўтирган ҳолатдан шерикнинг қаршилигини енгиб туришига ҳаракат қилиш* (26-расм).

22. Гимнастика девори ёнида чўнқайиб ўтирган ҳолатдан *елкадаги шерик билан кўтарилиш*. Д.х. – чап оёқ 40-50 см олдинроқда, ўнг оёқ учи ташқари томонга 20-30° бурилган. Кўтарилаётиб, ўнг оёқ сони ичкарига бурилади, тос олдинга силжитилади.

23. Гимнастика деворида шерик ёрдамида *гавдани орқага эгиб, юқорига кўтарилиш*. Деворга орқа ўгириб, полда ўтирган ҳолатда юқорига кўтарилган қўллар билан полдан ушлаб олинади, кўтарилган оёқларни шерик тутиб туради. Қўллар билан тортилиб, оёқларни шерикнинг қорнига тираб, гавда юқорига ташланади ва орқага эгилади (27-расм, а, б).

24. *Панжа билан теннис коптоги*, резина халқа ва шу кабиларни сиқиш.

25. *Оғирлаштирилган жиҳозни қўл панжаси билан олдинга орқага айлантириш.*

26. *Болта билан “ўтин ёриш”* (28-расм).

Найза улоқтирувчилар, юқорида санаб ўтилганлардан ташқари, югурувчилар, сакровчиларнинг машқларидан фойдаланадилар. Тезкорликни ривожлантириш учун шундай машқлар билан бир қаторда яна енгил (50-200 гр.) тошчалар, вазни 0,5 кг гача бўлган ядролар, найзачаларни ташлаш машқларини бажарадилар.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун машқлар

1. *“Кўприкча”*. Машқ ҳар хил дастлабки ҳолатлардан бажарилади: а) чалқанча ётиб, қўллар орқага – бошнинг ёнига ўтказилади, кафтлар елкаларга яқин қўйилади, оёқ тизза бўғимида букилган; б) панжаларда туриш ҳолати орқали; в) асосий туриш ҳолатидан; г) *“кўприкча”* ясаб, тана оғирлигини гоҳ қўллар, гоҳ оёқларга ўтказиб тебраниш. Бу машқни найза ёки гимнастика таёғи ёрдамида бажариш мумкин (29-расм). (28-44-расм).

2. *“Тебраниш”*. Қоринда ётган ҳолатда қўллар билан болдирдан ушлаб олинади. Шерик ёрдамида бажариш мумкин.

3. Чалқанча ётиб, оёқларни бош узра кўтариб турган ҳолатдан *ростланиб туриш*.

4. *Қоринда ётган ҳолатдан орқага эгилиш*, қўллар олдинда ва ён томонда.

5. *Ёнбошлаб ётган ҳолатдан орқага эгилиш*, қўллар юқорига узатилган (30-расм). Машқни бажариш вақтида гавданинг тўғри тутилишига тос орқага кетиб қолмаслигига эътибор бериш керак.

6. *Асосий туриш ҳолатидан орқага эгилиб*, қўллар билан болдирни ушлаш.

7. *Шерик ёрдамида тана оғирлигини қўлларга ўтказиш*. Оёқлар билан итарилиб, тана оғирлигини қўлларга ўтказишга ҳаракат қилинади. Шерик шуғулланувчининг куракларидан ушлаб, фаоллик билан ўзига томон тортади (31-расм).

8. *Қоринда ётган ҳолатдан шерик ёрдамида гавдани орқага эгиш* (32-расм).

9. *Тиззада турган ҳолатдан гавдани орқага эгиб*, бошни полга теккизиш. Машқни бажараётганда, тос олдинга силжитилади.

10. Панжаларда турган ҳолатдан умуртканинг кўкрак қисмидан орқага эгилиш, оёқларни шерик ушлаб туради.

11. *Гимнастика деворидан* бир қадам берида турган ҳолатдан *гавдани орқага эгиш*. Қўллар билан бирин-кетин қуйидаги полларни ушлаб, тобора пастроқ эгилиш керак (33-расм).

12. *Девордан бир қадам берида чўнқайиб ўтириб*, юқоридаги полни ушлаб олиш ва гавдани олдинга-юқорига кўтариб, орқага эгилиш (34-расм).

13. Худди шу машқнинг ўзи, чап оёқ олдинда (35-расм).
14. Гимнастика девори олдида турган ҳолатдан *олдинга энгашиб*, шерик ёрдамида *гавдани орқага эгиш* (36-расм).
15. *Гимнастика деворида осилган ҳолатдан* шерик ёрдамида *орқага эгилиш* (37-расм).
16. Гимнастика деворидан бир қадам берида унга ўнг ёнбош билан туриб, бел сатҳидаги полдан ушлаб олинади, ўнг оёқ букилади. Оёқни ростлай туриб, орқага эгилиш ва чап томонга бурилиш бажарилади (38-расм).
17. Чалқанча ётиб, гимнастика деворининг энг пастки поясини қўллар билан ушлаб олган ҳолатда *гавда ва оёқлар билан айланма ҳаракатларни бажариш* (39-расм).
18. *Гавда билан айланма ҳаракатларни бажариш* (40-расм).
19. *Икки оёқлаб сакрашдан орқага эгилишни бажариш* (41-расм).
20. *Икки оёқлаб сакрашдан тиззаларни юқорига тортиб*, оёқларни кермасдан, ерга тушгунча уларни бир неча бор чапга ва ўнгга буриш.
21. *Яккачўнда силтаниб олдинга сакраб тушиш*. Учиш вақтида орқага эгилиш.
22. Асосий туриш ҳолатидан *олдинга энгашиб*, қўлларни юқорига қўтариш. Орқадаги қўлларда штанга диски бўлиши мумкин.
23. Қўллардаги оғирлик билан *ўнгга ва чапга бурилишлар*.
24. *Найзани* икки қўллаб олдинда ушлаб турган ҳолатдан *орқага олиб ўтиш* (42-расм).
25. *Найзани* арқон ўрамали жойидан ушлаб, қўлни ростлаганча *айлантириш* (43-расм).

Найза улоқтириш техникасини ўзлаштиришга йўналтирилган яқинлаштирувчи машқлар

1. Найза билан қўлни чўзиш ва ўзига тортишни тақлид қилиш. Машқни оғирликлар билан бажариш мақсадга мувофиқ (44-расм).
2. Худди шу машқнинг ўзи найзани таянч ҳолатида ушлаб туриб бажарилади. Тоснинг олдинга силжишига диққат қилинади, найзанинг арқон ўрамасини панжа билан маҳкам ушлаб, чап қўл билан гавда таянчга фаоллик билан тортилади (45-расм).
3. Худди шу машқнинг ўзи таянчсиз бажарилади, чап қўл билан найза учлиги олдинда ушлаб турилади.
4. Найзани елкада тутган ҳолатда якуний кучланиш вақтидаги оёқлар ҳаракатига тақлид қилинади. Худди шу машқни гимнастика деворига (унга ўнг ёнбош билан туриб), параллел қўш поянинг поялари билан бажариш мумкин (46-расм).

5. Худди шу машқнинг ўзи, лекин найза чап елка остида тутилади. Чап қўл олдинда, найзани пастдан ушлаган ҳолатда, найза билак бўйлаб жойлашган, ўнг қўл орқада пастдан ушлаган (47-расм).
6. Блок, резина тасма ва ш. к. ли найзани ўзи томонга буриш ва улоқтиришга тақлид қилиш (48-расм).
7. Қўллар орқада, қулочкашлаш ҳаракати билан сонни тез ростлаш бажарилади (49-расм).
8. Ўнг оёққа таяниб ўтирган ҳолатдан тосни олдинга силжитиб, ўнг сонни тез ростлаб туриш (50-расм).
9. Ўнг оёқда ярим чўнкайиб, чап оёқни олдинга узатиб кўтарган ҳолатдан ўнг оёқни тез ростлаб, сонини ичкарига буриш (51-расм).
10. Шерик ёрдамида якуний кучланишни бажаришга тақлид қилиш. Шерик ўнг қўли билан шуғулланувчининг ўнг билагидан ушлайди, чап қўли билан куракнинг пастки бурчагидан итаради (52-расм).
11. Шерик ёрдамида тортилиш (“таранг камон”) ҳолатига тақлид қилиш. Шерик орқада туриб, ўнг қўли билан шуғулланувчининг қўлини орқага тортади, чап қўли билан кураги остидан итариб, уни олдинга силжитади.
12. Штанга дискини икки қўллаб ушлаган ҳолатдан охирги куч беришга тақлид қилиш (53-расм).
13. 1-1,5 м баландликдаги предметга қулочкашлаб қамчи, болға, болта билан зарба бериш.
14. Осилиб турган тўпга қараб турган ҳолатдан 40-50 см масофада қўл билан зарба бериш. Ўнг қўл орқага-юқорига олинади ва бўшаштириб, бошдан юқорида осилган тўпга, зарба берилади. Ҳаракатни бошлаш вақтида тос ва кўкракнинг олдинга силжишига эътибор қаратилади (54-расм).
15. Жойида туриб найза, копток, тошларни улоқтириш, бунда ташлаш йўналишига қараб турилади; копток оғирлиги 200-500 гр. (55-расм).
16. Худди шу машқнинг ўзи, фақат ташлаш йўналишига ёнбош билан турилади (56-расм).
17. Икки қўллаб найза улоқтириш (57-расм).
18. Кесишма қадамга тақлид қилиш (58-расм).
19. Найзани уч қадамдан улоқтириш. Найзани улоқтиришда, чап оёқ олдинга қўйилади ва шу ҳолатдан улоқтириш (59-расм).

20. Жойида туриб найзани орқага олишга тақлид қилиш, чап оёқ назорат чизигида туради, кадамдан, югуришдан бажариш (60-расм).
21. Найзани елка тепасида ушлаб олиб югуриш (61-расм).
22. Орқага олинган найза билан югуриш (62-расм).
23. Боғланган резина арқонни тортиш орқали улоқтириш кўникмасини ҳосил қилиш (63-расм) (58-63 расмлар).

Найза улоқтирувчиларнинг бадан қиздиришлари учун қўлланадиган махсус машқ мажмуалари Иловада берилган.

V. Найза улоқтириш машғулотларининг тузилиши. Найза улоқтиришда машғулотларни ташкил этиш хусусиятлари

Спортчиларни тайёрлаш тизими куйидаги тузилмавий элементлардан фойдаланилишни кўзда тутди:

- спортчининг кўп йиллик тайёргарлиги;
- йиллик тайёргарлиги, тайёргарлик макроцикллари ва даврлари;
- ўртача цикллар (мезоцикллар);
- алоҳида цикллар (микроцикллар);
- алоҳида машғулот кунлари;
- машғулот дарслари ва уларнинг қисмлари.

Спорт тайёргарлигининг илмий асосларини такомиллаштириш, илғор тажрибалар орқали эришилган ютуқлар спортчиларнинг энг юқори муваффақиятлар даражасидаги чиқишлари муддатининг жиддий узатишига олиб келди.

Ҳар қандай спорт туридаги ютуқлар кўп йиллик машғулотларга таянади. Бунда профилактик ва тикловчи муолажалар билан мувофиқлашуви керак бўлган машғулот юкламалари мунтазам равишда ортиб боради. Бутун машғулотлар даври давомида техникани ўзлаштириш жараёни спортчининг максимал жисмоний ва психологик юкламаларга функционал тайёргарлик билан узвий равишда ривожлантириб бориши лозим. Спорт машғулотларининг вазифалари, мазмуни, шакл ва усуллари улоқтирувчининг жисмоний, техник тайёргарлиги даражаси ва хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, маълум даражада ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятлари билан белгиланади. Шунинг учун найза улоқтирувчиларнинг спорт маҳорати ривожланиб, ўсиб боргани сайин машғулотлари ҳам янгича тус олади: қўлланадиган машқларнинг ҳар

хил турлари ва ўзига хос жиҳатлари нисбати ўзгариб бориши билан юкламаларнинг катталиги, шаддати, хусусиятлари ортади, мусобақаларга бевосита тайёргарлик кўриш ва уларда иштирок этишнинг аҳамияти чуқурлашади, чунки мусобақаларда маҳорат сайқал топади, тажриба ошади, ахлоқий-иродавий сифатлар мустаҳкамланади.

Жисмоний машқларнинг хилма-хил турларига асосланган ҳар томонлама ривожланишигина найза улоқтирувчиларнинг махсус сифатлари ривожланиш даражаси юксак бўлишини таъминлай олади, бу техниканинг янада такомиллашиши учун янги имкониятлар очади.

Найза улоқтиришда юқори спорт натижаларига эришишнинг бош омили ҳаракат тезлигидир. Ўз навбатида, тезлик мушаклар кучига боғлиқ бўлиб, уларнинг қисқариш тезлигига асосланади. Мушаклар кучи тезликни таъминлагани учун уни ривожлантиришга алоҳида аҳамият қаратиш керак, лекин бу вазифани ҳаракатлар техникасини ўзлаштириш билан боғлиқ ҳолда олиб бориш лозим. Найза улоқтирувчиларнинг машқ жараёнида сифат ва кўникмалар ривожига бу алоқадорлик албатта мавжуд бўлиши шарт.

Найза улоқтирувчиларнинг машғулоти диск, босқон улоқтирувчи ёки ядро итқитувчининг машғулотларидан шуниси билан фарқ қиладики, найзани улоқтириш вақтида “улоқтирувчи-снаряд” тизими тезлиги енгил атлетиканинг бошқа ўхшаш турларидаги мазкур тизим тезлигидан анча кучли ривожланади.

Бу тезликни снаряднинг оғирлиги (аёлларда 600 *г*, эркекларда 800 *г*) белгилайди.

Найза улоқтирувчи кучли, тезкор, чаққон, ҳаракатлари амплитудаси кенг ва координацияси аъло даражада бўлиши керак. Найза улоқтирувчининг бутун спорт тайёргарлиги ёш спортчилар учун 8-10 йилга, катталар учун 4 йилга тузиладиган истиқбол режасида акс этади. Режа тузишда спортчининг ёши, жисмоний тайёргарлиги, ахлоқий-иродавий фазилатлари ва индивидуал хусусиятлари ҳисобга олинади. Унда ҳар бир тайёргарликни йилнинг бош мақсади ва, аynи вақтда, муайян вазифалар ҳамда спорт натижасининг ўсиши белгилаб берилади.

Шу асосда улоқтирувчининг йиллик тайёргарлиги режалаштирилади. Спортчиларнинг замонавий йиллик тайёргарлиги тизими ўтган асрнинг 20-йилларидан бошлаб кўп ўн йилликлар давомида шаклланган бўлиб, ҳозирги пайтда илм-фан ва амалиётдаги ютуқлар асосида жадал такомиллашиб бормоқда.

Йиллик тайёргарликнинг алоҳида хусусияти шундан иборатки, у мустақил тузилмавий асослар негизида шакллантирилади, бу асосларнинг барча элементлари ягона педагогик вазифа – энг йирик мусобақаларда спортчининг муваффақиятини таъминловчи муайян тайёрлик ҳолатига эришиши атрофида жипслашади.

Йиллик машғулот жараёнининг ягона макроцикл асосида қурилиши бир цикли, икки цикли, уч цикли ва ҳ.к. деб аталади.

Ҳар бир макроциклда тайёргарлик, мусобақалашув ва ўтиш даврларига ажратилади.

Найза улоқтирувчилар узоқ масофага улоқтирувчилар сифатида ўз машғулотларини бир ва икки цикли режалаштириш асосига қурадилар. Бир цикли режалаштириш кўп мусобақаларда иштирок этмайдиган спортчиларга хос, юқори тоифали спортчилар эса йил давомида ҳеч бўлмаганда икки ёки ҳатто уч марта спорт формасининг чўққисида бўлишлари шарт. Қуйи разрядли спортчилар халқаро мусобақаларда қатнашмайдилар, фақат ички мусобақалар ўтказиладиган беллашувлар даври эса жуда қисқа – бир-икки ҳафтагина холос.

Биз бошқаларига қараганда кенгроқ тарқалган бир цикли режалаштириш вариантини кўриб чиқамиз.

Бир цикли машғулотни режалаштириш

Тайёргарлик даври. Бу даврда асосий мусобақаларга муваффақиятли тайёрланиш ва уларда иштирок этиш учун функционал замин юзага келтирилади, тайёрликнинг ҳар хил томонлари шакллантирилади.

Мусобақа даврида тайёрликнинг турли жиҳатларини шакллантириш давом эттирилади, интеграл тайёргарлик таъминланади, асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик амалга оширилади ва уларда иштирок этиш таъминланади.

Ўтиш даври аввалги тайёргарлик давларидаги машғулот ва мусобақа юкламаларидан кейин спортчиларнинг жисмоний ва психик имкониятларини тиклашга, кейинги макроциклга тайёргарлик кўриш мақсадида мўлжалланган тадбирларни амалга оширишга йўналтирилади. Бундай босқич ва даврларга тақсимлаш машғулот жараёнини режалаштиришга, тайёргарлик мазмунини белгиланган вазифалар ҳамда вақтга нисбатан тўғри шакллантиришга ёрдам беради.

Найза улоқтирувчиларнинг йиллик тайёргарлигини батафсилроқ кўриб чиқамиз.

Тайёргарлик даврининг I-босқичи октябрдан декабргача давом этиб, қуйидаги асосий вазифаларни кўзда тутлади:

1. Юрак-қон томир ва нафас тизимларини ривожлантириш. Тайёргарликнинг бу жиҳати аэроб шароитда югуриш (5-10 км), спорт ўйинларини ўз ичига олади.
2. Техникани эгаллаш ва такомиллаштириш. Шунинг қайд этиш керакки, жисмоний сифатлар албатта найза улоқтириш техникасига ишлов беришга йўналтирилган техник машқлар билан уйғунлаштириб ривожлантирилади; бундай машқлар

хафтасига уч марта ўтказилади. Бундан ташқари, ёрдамчи снарядлар билан ҳам (ядро, тош, копток ва ш.к.) улоқтириш машқлари қўлланилади.

3. Кучни ривожлантириш. Кучни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқларни уч гуруҳга тақсимлаш мумкин: 1) ўз танаси оғирлигини енгиласанга асосланган; 2) қўшимча оғирликлар (турли предметлар) билан; 3) жуфтликдаги машқлар.

Биринчи гуруҳга предметларсиз куч машқлари ва предметлар билан умумривожлантирувчи машқлар киради. Иккинчисига – гантель ва қадоктошлар, тўлдирма тўплар, штанга, оғирлаштирилган енгил атлетика снарядлари, бошқа оғир предметлар билан бажариладиган машқларни киритиш мумкин.

Кучни ривожлантиришга мўлжалланган машқларнинг учинчи гуруҳи шерикни елкага олиб бажариладиган машқлар (юриш, югуриш, ўтириб туриш), қаршилиқ билан бажариладиган машқлардир.

Тайёргарлик даврининг II-босқичи – январ, феврал, март. Унинг вазифалари:

1. Тезкор кучни ривожлантириш. Аввалги босқичдаги машқларнинг ўзидан фойдаланилади, лекин жадаллик 60-100%ни ташкил этиши керак. Оғирлик ортади, уриниш ва такрорлар миқдори камаяди, бажариш тезлиги ошади. Юқори малакали найза улоқтирувчилар оғирлаштирилган снарядлар билан ўтказиладиган машғулотлар тизимини қўлайдилар, бунда максимал вазннинг 80% қисмига тенг юклама билан 12 машқ бажарилади.

Масалан:

- 1) Штангани кўкрак сатҳигача кўтариш (тортиш): 5х60%; 4х70%; 3х80%; 2х90%; 1х100%; 2х90%; 3х80%; 4х70%; 5х60%.

- 2) Штангани икки қўллаб сиқиш (штанга чап оёқ билан олдинга бир қадам ташлаб, умуртқа поғонасининг кўкрак қисмини бир оз орқага эгиб кўтарилади. Уни кўкракка тушираётганда, чап оёқ билан орқага бир қадам ташланади). 5х60%; 4х70%; 2х90%; 1х100%; 2х90%; 3х80%; 4х70%; 5х60%.

- 3) Улоқтирувчининг боши орқасидан бажариладиган тортиш машқлари. Юклама юқоридаги ҳажмда.

Агар биринчи ҳафтада юкламаларнинг умумий ҳажми 8000-10000 кг ни ташкил этса, иккинчи ҳафтада 10000-12000 кг га тенг бўлиши керак.

Учинчи ҳафтада юкламалар камайитирилади, асосий вазифалар – тезликни ошириш ва техникани такомиллаштириш. Куч тайёргарлиги 25% га қисқартирилади.

2. Юрак-қон томир тизимини ривожлантириш.

Воситалар – аэроб йўналишли югуриш, спорт ўйинлари, сузиш.

3. Найза улоқтириш техникасини ўзлаштириш ва такомиллаштириш.

Воситалар – найза билан югуриш, найзани жойидан улоқтириш, 3, 5 қадамдан; қисқа масофадан югуриб келиб улоқтириш; ёрдамчи предметларни улоқтириш. *Махсус югуриш машқлари:*

1. Сонларни баланд кўтариб югуриш.
2. Йўрғалаб югуриш.
3. Тезланишли югуриш.
4. Тўсиқлар оша югуриш (барьерлар оша югуриш).

Сакраш машқлари:

1. Уч ҳатлаб сакраш.
2. Жойидан беш ҳатлаб сакраш.
3. Бир оёқда сакраш.
4. Икки оёқда сакраш.
5. Тезликни ошириб югуриб келиб уч ҳатлаб сакраш.

Тезкор ҳаракатларни бажариш мушакларнинг яхши чўзилувчанлиги ва эркинлигини, уларнинг фаолияти чоғида зўриқтириш ва бўшаштиришнинг навбатлашувини, ҳаракатларнинг тўғри шакли ҳамда етарли юқори координациясини талаб қилади.

Тезликни ривожлантирувчи машқларни чегараолди ва чегаравий даражадаги шиддат билан ҳафтасига 3-5 марта қўллаш лозим. Агар машғулотда бир неча вазифа бажарилаётган бўлса, тезкорликни ривожлантирадиган машқлар. Чидамлилик машқларидан олдин бажарилиши шарт.

Тайёргарлик даврининг III-босқичи – март, апрел, май. Бу босқичда қуйидаги вазифалар ҳал этилади:

1. Найза улоқтириш техникасининг такомиллаштириш.

Воситалар – асосий снарядни, шунингдек, енгил ва оғирлаштирилган жисмлар найза ва ёрдамчи предметларни улоқтириш. Тезликни ошириб югуриб келишдан найза улоқтиришга, «улоқтириш қадамлари»нинг ритми тузилишига катта аҳамият берилади, у якуний кучланишни тез бажариш қобилиятини таъминлаши керак. Якуний кучланиш олдидан бажариладиган ҳаракатларнинг мақсадга мувофиқлиги ҳақида снарядга таъсир кўрсатиладиган йўл ва кучни *ошириш ҳамда улоқтирувчи тезликни ошириш вақтида ҳосил қилган қувватидан имкон қадар кўпроқ фойдаланиши* учун оптимал шароитлар яратилган ёки яратилмаганлигига қараб фикр юритилади.

2. Куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар 70-100% жадаллик билан бажарилади. Ҳаракатлар тез амалга оширилади, уринишлар орқасидаги дам олиш

вакти узайтирилади. Махсус машқлар найза улоқтирувчиларнинг ҳаракатларига тақлид машқларининг катта миқдоридан фойдаланилади. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари ҳажми камаяди. Найза улоқтиришда жадаллик аста-секин ортиб боради, акс ҳолда тирсак ёки елка бўғимлари шикастланиш ҳоллари кўпайиши мумкин.

Бу даврларнинг вазифалари:

1. Жисмоний ва иродавий сифатларни янада ривожлантириш.
2. Спорт техникасини такомиллаштириш.
3. Мусобақаларда қатнашиш тажрибасини ошириш.
4. Назарий билимларни кенгайтириш ва чуқурлаштириш.
5. Асосий мусобақаларда энг юқори спорт натижаларига эришиш.

Машғулотлар мусобақалар тақвимига қараб режалаштирилади.

Махсус кучни янада ривожлантириш учун динамик кучланишлар усулидан фойдаланадилар. Оғирлаштирилган снарядлар билан машқлар 70-90% жадаллик билан бажарилади, тезкор режимда 5-6 марта такрорланади. Бу босқичда машғулотларнинг асосий воситалари техник фаолият билан чамбарчас боғланган махсус жисмоний машқлардан иборат бўлади. Ҳар хил оғирликдаги найзаларни улоқтириш мақсадга мувофиқ, лекин стандарт оғирликдаги найзани улоқтириш асосий восита бўлиб ҳисобланади. Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар ҳажми камайтирилади.

Хафталик машғулот цикли қуйидагича тақсимланади: 3 кун жадал машғулотлар. 1 кун – енгил машқ. Масъул мусобақалар олдидан юкламалар ҳажми 1 ой олдин пасайтирила бошлайди. Максимал жадаллик билан найза улоқтириш стартдан бир ҳафта аввал тўхтатилади. Бу вақт енгил найзани (600 *гр.*, 800 *гр.*) улоқтириш даврида нозик мушак сезгиларини тиклаш учун зарур.

Агар мусобақанинг тоифаси пастроқ бўлса, тайёрланишга камроқ муддат сарфланади, яхшиси, тайёргарлик даврида ўзлаштирилган жисмоний сифатларни узоқроқ сақлаб қолиш лозим.

Шундай бўлиши ҳам мумкинки, мусобақалашув даврининг иккинчи ярмида функционал ҳолат даражаси кескин пасая бошлайди. Функционал тайёргарликни юксак даражада ушлаб туриш учун 2-3 ҳафта давомида машғулотларни тайёргарлик даври жадвали бўйича ўтказиш ва бунда умумий жисмоний тайёргарлик ҳажмини ошириш, жумладан, ҳар хил оғирликдаги ядроларни улоқтириш, сакраш машқлари каби бутун йил давомида қўлланадиган воситалардан фойдаланиш керак, лекин мусобақа даврида ҳажм қисқаради.

Тикловчи воситалар – сауна, уқалаш, сузишдан фойдаланиш машғулотнинг барча босқичларида мажбурийдир. Одатда, 3 ва 4 ҳафталар енгиллаштирувчи бўлади. Юкламали (ҳажмли) ва енгиллаштирувчи машғулотлар ҳафталиги 2:1 ёки 3:1 нисбатда бўлиши керак.

Найза улоқтирувчиларнинг йиллик машғулотларига тавсия этилган кўрсатмалар кейинги йилларнинг машғулотларида қўлланилиши мумкин. Машғулотларнинг тайёргарлик даврида ривожланишдан ортда қолаётган жисмоний сифатларни, шунингдек, улоқтиришни амалга оширишда фаол иштирок этадиган мушак гуруҳларини ўстирувчи машқларга кўп вақт ажратилади. Йиллик машғулотларда машғулот воситаларининг ҳажми ва жадаллигини ошириш мумкин. Бир неча йиллар давомида машғулотлар ўтказганда, дарслар миқдори, эҳтимол, камайтирилар, лекин энди бу машғулотлар махсус воситалар билан ўрин алмашиб, қатъий ихтисослаштирилган машқлар бўлади. Кейинги йилларда спортчилар халқаро тоифадаги спорт устаси талаб меъёрларини бажаришга интилоқдалар. Бунинг учун қуйидаги найза улоқтириш вазифаларини мукамал билиши зарурдир:

1. Найза улоқтириш техникасини мукамал ўзлаштириш. Улоқтиришлар тўғри бажарилганда, югуриб келишни тезлаштирилади, югуриб келиб, “снаряддан ўзиб ўтиш” ва охириги куч бериш вақтида барча ҳаракатлар яхлит, равон бажаришда, югуриш тезлиги доимо ошиб боради.

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини, тезлик-куч сифатларини ошириш.

3. Ахлоқий-иродавий фазилатлар ва спорт курашига тайёрлик даражасини ошириш.

Найза улоқтирувчининг кўп йиллик спорт тайёргарлиги мураббий ва спортчининг ўзаро ҳамкорлигидан иборат. Фақат иродали, интилувчан, ақлан ривожланган спортчилар спорт маҳоратининг чўққиларини эгаллайдилар. Тажрибали мураббийлар олим ва амалиётчилар ўз фикр мулоҳазаларини, ўртоқлашиб машғулотларини оқилона, илмий асосда ташкил этиши мумкин.

Спортчилар ва уларнинг мураббийларига бундай юқори талабларни қўйишда юқори тоифали найза улоқтирувчиларнинг натижалари даражасидан келиб чиқилади.

Икки цикли машғулотни режаслаштириш

Юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда қисқа умумий тайёргарлик ва узайтирилган махсус тайёргарлик босқичлари режаслаштирилади, ўрта малакали найза улоқтирувчиларда эса ҳаммаси аксинча (В.Н.Платонов, 1986).

Юқори малакали спортчилар икки-уч (ва ундан ортиқ) циклли режалаштиришдан фойдаланадилар. Айрим мутахассислар машғулотларнинг йиллик циклини босқичларга бўлишмайди, лекин 4-6 ҳафтадан сўнг танланган машғулот воситаларини алмаштирадилар. Бундай режалаштириш спортчиларга қишки ва ёзги мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш имконини беради.

Бир циклли ва икки циклли режалаштиришнинг умумий жиҳати шуки, бутун йиллик цикл давомида у ёки бу даражада махсус тайёргарлик, жумладан, мусобақаларда қўлланадиган машқлардан фойдаланилади, асосан, учинчи, тўртинчи ва бешинчи шиддат зонасидаги машғулот фаолияти амал қилади.

Машғулот жараёнини режалаштиришнинг ҳар хил турлари мослашувнинг (адаптация) ҳар хил шакллари намоён бўлишига ёрдам беради, бунинг моҳияти спорт формасини ривожлантириш ва сақлаб қолишдан иборатдир. Машғулот воситалари тизимли (педагогик жараён) ва тикловчи-мослаштирувчи қайта қуриш (биологик жараён) орасидаги тизимли ўзаро алоқадорлик, жисмоний тарбия назарияси ва усулида таъкидланганидек, спорт машғулотларини уларнинг даврлаштирилишини ҳисобга олиб ташкил этишда таяниш лозим бўлган илмий-услубий асос ҳисобланади.

Спорт формасини ривожлантириш ва сақлаб туриш даврларининг номланиши уларнинг моҳиятига тўла мос келади. Бунда спорт формасини ривожлантириш ва сақлаб туришнинг индивидуал хусусиятлари (спорт формасини ривожлантириш цикли муддати, спорт ютуқларининг индивидуал динамикаси), улар кузатиладиган машғулот жараёнини режалаштириш шарт-шароитлари ҳисобга олинади.

Даврларнинг ташкил этилишига қўйиладиган талаблар:

1. Дам олиш давридан кейинги спорт формасини ривожлантириш даврлари давомийлиги 2 ойдан 8 ойгача.
2. Спорт формасини ривожлантириш даври нисбий барқарорлашув босқичи билан якунланиб, ундан аввал шаклланиш босқичи ўтади.

Спорт машғулотлари тизими, муайян воситалардан бир вақтда фойдаланганда, спорт формасини ривожлантириш, сақлаб қолиш, шунингдек, дам олиш даврларини навбатлашнинг хилма-хил вариантларини кўзда тутати; унинг тузилиш жиҳатдан ранг-баранглиги мусобақалар тақвими, спортчининг индивидуал хусусиятлари, тайёргарликнинг у ёки бу цикли олдига қўйилган вазифаларга боғлиқ бўлади.

Найза улоқтирувчиларда йиллик режалаштиришнинг икки циклли тузилиши кенг тарқалган.

1. Тайёргарликнинг биринчи қисми – 21 ҳафта.

Кузги-кишки тайёргарлик даври – 15 ҳафта.

Қишки машғулот – мусобақа даври – 6 ҳафта.

Тайёргарлик босқичи – 4 ҳафта. Асосий вазифалари:

- умумий жисмоний ва функционал тайёрлик даражасини кўтариш;
- улоқтирувчининг махсус сифатларини ривожлантириш.

Асосий машғулот воситалари: аэроб йўналишли кросс (ЮҚС – 132-156 *зарб/дақ*), спорт ўйинлари, сузиш, ёрдамчи снарядлар, найза улоқтириш, сакраш ва югуриш машқлари.

Махсус куч тайёргарлиги босқичи – 5 ҳафта. Асосий вазифалари:

- умумий ва махсус куч тайёргарлигини ривожлантиришга кўмаклашиш;
- найза улоқтиришда ҳаракатларнинг координацион тузилишини такомиллаштириш.

Найза улоқтирувчиларнинг махсус куч сифатларини ривожлантириш. Воситалар:

- оғирлаштирилган снарядлар билан махсус куч машқлари. Такрорий кучланишлар усули қўлланилади;
- стандарт оғирликдаги ва ёрдамчи оғирликлари бўлган найза улоқтириш, икки ёки бир қўллаб ёрдамчи снарядларни (ядролар, тўлдирма тўплар, штанга дисклари) улоқтириш;
- югуриш ва сакраш машқлари;
- акробатика, гимнастика.

Тезлик-куч тайёргарлиги босқичи – 6 ҳафта. Асосий вазифалар:

- тезлик-куч сифатлари даражасини кўтариш;
- найза улоқтириш техникасини такомиллаштириш;
- махсус тайёргарлик даражасини ошириш.

Воситалар: Куч тайёргарлигида бу босқичда мушакларнинг тезкор ва портловчи кучини ривожлантириш учун такрорий ҳамда динамик кучланишлар усулларидадан фойдаланилади:

- оғирликлар билан махсус куч машқлари;
- стандарт, оғирлаштирилган ва енгиллаштирилган найзаларни улоқтириш;
- ёрдамчи снарядлар – ядролар, тўлдирма тўпларни улоқтириш;
- югуриш ва сакраш машқлари;
- найза билан югуриш.

Қишки мусобақалар даври – 6 ҳафта. Асосий вазифалар:

- спорт формасининг юқори даражасига эришиш;

- тезлик-куч сифатлари даражасини ошириш;
- найза улоқтиришда ҳаракатларнинг координацион тузилишини такомиллаштириш;
- машғулот юкламаларига бардош бериш ҳамда мусобақаларда иштирок этиш пайтидаги психологик мувозанат даражасини ошириш.

Асосий машғулот воситалари: найза, ёрдамчи воситаларни улоқтириш, найза билан югуриш, югуриш ва сакраш машқлари, махсус куч машқлари. Куч тайёргарлигида портловчи кучни ривожлантиришга ёрдам берадиган динамик кучланишлар усулидан фойдаланилади.

II. Тайёргарликнинг иккинчи цикли – 28 ҳафта.

Баҳорги-кузги тайёргарлик даври – 12 ҳафта.

Ёзги машғулот-мусобақа даври – 16 ҳафта.

Тайёргарлик даври – 2 ҳафта.

Асосий вазифа ҳамда воситалар худди биринчи циклдагидек.

Умумий ва махсус куч тайёргарлиги босқичи – 7 ҳафта.

Асосий вазифалар:

- умумий ва махсус куч тайёргарлиги даражасини ошириш;
- найза улоқтириш техникасини такомиллаштириш.

Куч тайёргарлигида такрорий кучланишлар усулига устунлик берилади.

Асосий воситалар: стандарт оғирликдаги ва оғирлаштирилган ёрдамчи снарядларни улоқтириш, югуриш ва сакраш машқлари, оғирликлар билан бажариладиган куч машқлари.

Тезлик-куч тайёргарлиги босқичи – 5 ҳафта. Асосий вазифалар:

- тезлик-куч сифатлари даражасини ошириш;
- найза улоқтириш техникасини такомиллаштириш.

Воситалар: оғирликлар билан бажариладиган махсус куч машқлари, акробатика, югуриш ва сакраш машқлари, найза билан югуриш, найза, ёрдамчи снарядларни улоқтириш.

Куч тайёргарлигида тезкор кучни ривожлантириш учун такрорий кучланишлар усули ҳамда портловчи кучни ривожлантириш учун динамик кучланишлар усулидан фойдаланилади. Сакрашлар ва сакраш машқлари қисқа кесмаларда юқори шиддат билан бажарилади. Махсус тайёргарлик юқори даражада ўтказилади.

Биринчи ёзги мусобақалар босқичи – 6 ҳафта.

Асосий вазифалар:

- тезлик-куч сифатлари даражасини кўтариш;
- найза улоқтириш техникасини такомиллаштириш;
- махсус жисмоний тайёргарликнинг юқори даражасини сақлаб туриш.

Асосий машғулот воситалари: стандарт оғирликдаги ва енгиллаштирилган найзаларни улоқтириш, югуриш ва сакраш машқлари, оғирликлар билан махсус куч машқлари. Куч машқлари динамик кучланишлар усулида бажарилади.

Бевосита мусобақаолди тайёргарлиги босқичи машғулот ва мусобақа микроциклларининг навбатлашувини кўзда тутди. Назорат мусобақалари машғулот жараёнининг таркибий қисми ҳисобланиб, ҳафтада бир мартадан ўтказилиши мумкин.

Иккинчи ёзги мусобақа босқичи – 6 ҳафта.

Асосий вазифа ва воситалар худди биринчи босқичдагидек.

Ўтиш босқичи – 2-3 ҳафта. Уч асосий вазифалари:

- спортчини янги мавсумдаги машғулотларнинг бошланишига яқинлаштириш;
- спортчининг организмни тиклаш. Бу, биринчи навбатда, марказий асаб тизимига дам беришдир;
- чуқур тиббий текширувдан ўтказиш;
- жароҳатларни даволаш ва уларнинг олдини олиш, фаол дам олишни ташкил этиш.

Асосий машғулот ва тиклаш воситалари: аэроб кросс, сузиш, спорт ўйинлари, уқалаш, сауна.

Т.Бирюлина 1980 йил олимпиадасидан бир ҳафта олдин Подольск шаҳрида халқаро мусобақаларда найзани 70 м 08 см га улоқтириб, жаҳон рекордини ўрнатган эди. Шу йилни йиллик машғулот юкламалари ҳажмини келтирамиз (1, 2, 3-жадваллар).

1-жадвал

**Ойлик тайёргарлик циклларида машғулот юкламалари динамикаси
(1979 йил ноябрдан 1980 йил августгача)**

Ойлар Воситалар	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	10 ойдаги ҳажм	
											Мут- лоқ кўр- сат- кич- ларда	Умумий ҳажмга нисбатан % ҳисобида
Стандарт оғирликдаги найзани	330	720	661	848	583	970	770	817	236	160	6085	18,06

улоқтириш												
Оғирлашти- рилган найзани улоқтириш	185	600	324	50	42	-	200	-	-	-	1401	4,16
Турли снарядларни улоқтириш	1720	3030	1745	1710	1090	1990	1100	970	305	545	14060	41,74
Штанга билан бажариладиган машқлар (уринишлар миқдори)	1105	750	419	749	418	176	455	184	88	-	4345	12,90
Сакрашлар, неча марта	1496	1830	745	1215	345	730	550	275	150	450	7786	23,14
Спринтерлик югуриш, м	4180	8800	1070	5780	3850	5390	4790	2400	600	-	36860	100
Жами:	4836	6930	3884	4572	2478	3866	3075	2201	779	1200	33721	
Ойлик ўртача ҳажмдан оғиш	143,41	205,5	115,38	135,5	73,9	114,6	83,8	65,2	29,10	35,5	3367,7	100 % ойлик ўртача юклама ҳажми
<i>Изоҳ: спринтерлик югуриши юкламанинг умумий ҳажмида не суммировался</i>												

2-жадвал

**Машгулот воситаларининг тайёргарлик давлари бўйича
парциал тақсимланиш нисбати**

Даврлар	Тайёргарлик даври (ноябрь-апрель)			Мусобақа даври (май-сентябрь)			10 ойда- ги ҳажм
Воситалар	давр- даги юклама ҳажми	йиллик ҳажмга нисба- тан % ҳисо- бида	Воситалар нисбати	Даврдаги юклама ҳажми	Йиллик ҳажмга нисбатан % ҳисобида	Воситалар нисбати	
Стандарт оғирликдаги найзани улоқ-тириш, марта	4112	67.57	17.4 7	1583	32,43	27,92	6085

Оғирлаштирил-ган найзани улоқтириш, марта	1201	85,72	4,54	200	14,28	2,81	1401
Турли снарядларни улоқтириш ёки итқитиш, марта	11285	80,26	42,4 6	2725	19,74	39,07	14060
Штанга билан бажариладиган машқлар, кўтаришлар миқдори	3616	83,22	13,6 0	727	16,78	10,23	43,45
Ҳар хил сакрашлар, марта	6361	81,69	23,9 3	1425	18,31	20,06	7786
Спринтерлик югуриши, м	29008	78,69		7862	21,31		36860
Жами:	26575	78,91		7112	21,09		33677

3-жадвал

**Тайёргарликнинг ойлик циклларида машғулот юкламаларининг фоиз ҳисобида
тақсимланиши (%)**

Ўртача ойлик юклама ҳажми	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
3367,7	4836	6930	3894	4572	2478	3866	3075	2201	679	1200
100%	143%	206%	115%	135%	74%	115%	88%	65%	21%	36%

Жадваллардаги маълумотларга кўра қуйидагича хулоса чиқариш мумкин: тайёргарлик даврида (2, 3-жадвал) махсус улоқтириш ҳаракатларига катта аҳамият берилади (стандарт оғирликдаги найзани улоқтириш 67,57%ни ташкил этди) – бутун давр мобайнида жами 16598 та улоқтириш ҳамда штанга ва оғирликлар билан 3616 марта кўтариш машқлари амалга оширилади.

Шуни таъкидлаш керакки, спортчининг тайёргарлигида қуйидаги хусусиятлар кўзга ташланди:

а) машғулотда қўлланиладиган воситалардан сушт суръатда бажариладиган машқлар чиқариб ташланди;

б) асосий эътибор тезлик имкониятларини оширишга (ҳар хил сакрашлар, спринтерлик югуриши, оғирликлар билан бажариладиган машқлар) қаратилди;

в) тайёргарликнинг барча боскичларида техник такомиллашув учун ҳар хил оғирликдаги найзаларни (стандарт, оғирлаштирилган) ва турли снарядларни улоқтиришлардан фойдаланилди.

Афтидан, машғулот воситаларининг бундай улоқтиришга сабаб шуки, улоқтиришларда натижа улоқтирувчининг тезлик-куч тайёргарлиги ҳамда техник маҳоратига тўғридан-тўғри боғлиқ бўлади.

VI. БЎСМда улоқтирувчиларнинг спорт тайёргарлигини тахминий режалаштириш

Мактабнинг мураббий-ўқитувчилари таркиби, одатда, олий (жисмоний тарбия) маълумотга ёки спорт устаси унвонига эга бўлган шахслардан ташкил топади (спорт устаси унвони олий маълумотга тенглаштирилади).

БЎСМ директори жисмоний тарбия ёки педагогика маълумоти ва болалар билан ишлаш тажрибасига эга бўлган мутахассислар сирасидан тайинланади.

Директор мактабга умумий раҳбарликни амалга ошириб, бутун ўқув-машғулот ишларини ташкил этиш ва уларнинг ҳолати, мураббий-ўқитувчи ходимлар ҳамда маъмурий-хўжалик ишлари бўйича масъул шахсларни танлаш ва жой-жойига қўйиш учун масъул бўлади, гуруҳларга болаларни қабул қилиш шарт-шароитлари ва тартибини таъминлайди.

БЎСМда ўқитувчи-мураббий спорт нуқтаи назаридан иқтидорли бўлган болалар ва ўсмирларнинг муайян миқдорини бошланғич тайёргарлик гуруҳига танлаб олади.

БЎСМда бошланғич тайёргарлик гуруҳига саралаш қуйидаги мезонлар бўйича амалга оширилади: тиббий ва морфологик эътирозларнинг йўқлиги, бола ва ота-онанинг хоҳиши, боланинг яхши ҳаракат қобилиятлари.

Саралашнинг асосий усуллари сифатида қуйидагилар тасдиқланган:

- педагогик кузатувлар;
- назорат синовлари (тестлар);
- турлар бўйича кўрик-танловлар;
- ижтимоий тадқиқотлар.

4-жадвалда ёш улоқтирувчилар гуруҳига саралаш меъёрлари ва назорат машқлари келтирилган.

4-жадвал

Ёш улоқтирувчиларни саралаб олиш учун назорат машқлари ва меъёрлар

Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
	ўғил	қиз	ўғил	қиз	ўғил	қиз
<u>Югуриш пайтида 30 м лик кесмадаги тезлик, сек.</u>	4,2	4,5	4,1	4,3	4,0	4,1
Жойидан узунликка сакраш, см	200	180	205	185	210	190
Жойидан уч хатлаб сакраш, м	6,1	5,2	6,3	5,4	6,5	5,6
Ядрони (3-4 кг) икки қўллаб бошдан ошириб орқага ташлаш, м	9	8	10	10	11	11
Қўлларга таяниб, уларни букиб-ёзиш, марта	8	5	10	6	14	9
Гавдани ётган ҳолатдан ўтирган ҳолатга кўтариш, марта	40	35	45	40	50	45
Букилган қўлларда осилиб туриш, сек.	22	17	26	20	30	24

БЎСМ ўқитувчисининг бир ставкалик иши ойига 100 соатни, ҳафтасига 24 соатни ташкил этади. 0,5 ставка – кунига 2 соатдан ҳафтада 12 соат демак. 0,75 ставка эса ҳафтасига 18 соатдан иборат бўлади. Бир ставкада ишлаганда, 4 та бошланғич тайёргарлик гуруҳини йиғиб олиш зарур. Айни пайтда ўқув-машқ гуруҳи даражаси талабларига мос гуруҳни тўплаш ҳам мумкин, шунда юкламани битта ЎМГ ва иккита БТГ ташкил этади. 5-жадвалда ўқув ишлари режими, ўқув гуруҳлари таркиби ва мазкур гуруҳлар учун ўқув режаси келтирилган.

Ўқув ишлари режими ва ўқув гуруҳлари таркиби

Шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси ва босқичлари	Гуруҳда ўргатиш муддати	Ёш	Ҳафтада соатлар миқдори	Ўқув гуруҳлари таркиби		Спорт тайёргарлиги даражаси	Гуруҳга берилган соатлар миқдори
				3 гр. югуриш, сакрашлар, спорт юриши	1 гр. улоқтиришлар, кўпкурашлар, лангарчўп билан сакраш		
Бошланғич тайёргарлик гуруҳи	1 йил, 1 йилдан ортиқ	9 10	6 8	14 12	12 10	Контингентни сақлаш ва УЖТ, МЖТ меъёрларини бажариш	312 416
Ўқув машғуллот гуруҳи	1 2 3 3 йилдан ортиқ	11-12 13-14 15-16 16-17	12 14 18 20	10 10 8 8	8 8 6 6	Ёшлар раз-ди Ёшлар раз-ди 3 р 3 р. – 2 р. 2 р. – 1 р.	624 728 936 1040
Спорт такомиллашув гуруҳи	1 2 2 йилдан ортиқ	18 18 19	24 26 28	6 5 5	5 4 4	СУН СУН СУН	1248 1352 1456
Олий спорт маҳорати гуруҳи	Бутун давр		32	4	3	СУ	1664

Енгил атлетика секциясида ўқув соатларини гуруҳлар бўйича тақсимлашнинг

ЎҚУВ РЕЖАСИ

МАЗМУНИ	БТГ		ЎМГ				СТГ			ОСМГ
	I ў.й.	I ў.й.дан кўп	1	2	3	III ў.й.дан кўп	1	2	II ў.й.дан кўп	бутун давр
Назарий машғулотлар	8	8	12	16	18	18	10	10	10	10
Амалий машғулотлар										
1. Умумий жисмоний тайёргарлик	100	110	152	150	143	137	130	125	120	125
2. Махсус жисмоний тайёргарлик	50	90	140	168	200	198	180	170	160	155
3. Енгил атлетика турлари техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш	150	200	300	370	550	659	904	1023	1142	1359
4. Қабул ва кўчириш синовлари	4	8	8	8	8	8	4	4	4	4
5. Мусобақа ва назорат	Тақвимий режага мувофиқ									
6. Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	-	-	12	16	18	20	20	20	20	21
ЖАМИ СОАТЛАР:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

ЎҚУВ СОАТЛАРИНИ ТАҚСИМЛАШ ГРАФИГИ

МАЗМУНИ	БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲИ – 1 ЎҚУВ ЙИЛИ												Соатлар микдори
	О Й Л А Р												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Назарий машғулотлар	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Амалий машғулотлар													
1. Умумий жисмоний тайёргарлик	10	10	10	10	8	8	8	8	8	6	7	7	100
2. Махсус жисмоний тайёргарлик	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	50
3. Енгил атлетика турлари техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш	10	12	12	12	12	11	12	13	13	13	15	15	150
4. Мусобақа ва назоратлар	Таквимий режага мувофик												
5. Қабул ва кўчириш синовлари	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ЖАМИ СОАТЛАР:	27	27	27	27	25	24	25	26	25	23	28	28	312
	БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲИ – 1 ЎҚУВ ЙИЛИДАН ОРТИҚ												
Назарий машғулотлар	1	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1	1	8
Амалий машғулотлар													
1. Умумий жисмоний тайёргарлик	11	10	9	9	9	8	9	8	8	8	10	10	110
2. Махсус жисмоний тайёргарлик	6	6	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	90
3. Енгил атлетика турлари техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш	14	16	14	12	14	16	16	18	20	20	20	20	200
4. Мусобақа ва назоратлар	Таквимий режага мувофик												
5. Кўчириш ва битирув синовлари	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	8
ЖАМИ СОАТЛАР:	36	33	31	30	31	34	32	34	37	38	41	49	416

Бошланғич тайёргарлик гуруҳларидаги машғулотларда кейинги такомиллашув энгил атлетика улоқтиришлари бўйича ихтисослашувни кўзда тутати ва уларда қуйидаги *асосий вазифалар* ҳал этилади: саломатликни ва организмнинг энг муҳим функционал тизимларини мустаҳкамлаш, уйғун жисмоний ривожланиш, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, энгил атлетикачиларнинг умумривожлантирувчи ва махсус машқлари техникаси асосларини, энгил атлетиканинг ҳар хил турлари техникасига хос элементларни ўзлаштириш, танланган спорт тури бўйича ихтисослашувга қизиқтириш, иродавий хислатлар ва интизомни тарбиялаш.

9-12 ёшли болаларда тезкорликни, айниқса, ҳаракатлар суръатини тарбиялаш имкониятлари катта. Бу ёшда тезкорлик сифатини ривожлантиришнинг энг самарали воситалари ҳаракатли ва спорт ўйинлари, тез югуриш, сакраш машқлари, ҳам ўнг, ҳам чап қўл билан энгил снарядларни улоқтириш, катта амплитуда ва суръатли машқларни бажариш ҳисобланади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, 12 ёшга етганда, ёш улоқтирувчиларни саралаш учун муҳим бўлган морфотип, жисмоний иш қобилияти сингари кўрсаткичларни башорат қилиш мумкин.

Бошланғич тайёргарлик босқичида қуйидагилар зарур:

- шуғулланувчиларни ўсиб бораётган жисмоний ва психик юкларга ўргатиш;
- таъсир кўрсатишнинг ўзаро боғлиқ усулидан фойдаланиб, жисмоний сифатларни ҳамда зарур ҳаракат кўникмаларини ўзлаштирилишини параллел равишда ривожлантириш.

Шуни ёдда тутиш керакки, ўсмирлик олдидаги даврда мушак массасининг ўсишини рағбатлантирувчи эркак жинсий гормонларининг қондаги миқдори камлиги туфайли катта оғирликлар билан куч машқларини ўтказиш самарали эмас.

Куч сифатларини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар тавсия этилади:

- ўз танаси вазнининг 1/3-1/2 қисмидан ортиқ бўлмаган оғирликлар билан сакраш йўналишидаги машқлар;
- қорин пресси, орқа, оёқ кафти мушакларини ривожлантириш учун машқлар.

ЎМГ ўқувчилари бўлган улоқтирувчиларнинг (12-16 ёш) асосий вазифалари: саломатликни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, организмнинг юрак-қон томир, нафас тизимлари, таянч-ҳаракат аппаратларини УЖТ ва МЖТ воситалари ёрдамида мустаҳкамлаш, тезлик-куч ва куч сифатларини ривожлантириш, махсус тезкорлик, координация, чаққонликни ўстириш, улоқтиришлар ва энгил атлетиканинг бошқа турларини ўргатиш ҳамда такомиллаштириш, мусобақалашув тажрибаси ва

улоктириш машғулотларининг хусусиятлари тўғрисидаги назарий билимларни эгаллаш. Мазкур ёш гуруҳларида машғулот йили тугагач, болаларни кейинги ўқув йилига ўтказиш учун уларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини баҳолаш зарур бўлиб, меъёрлар 8 ва 9-жадвалда келтирилган.

Болалар билан машғулот жараёнида ҳаракатли ва спорт ўйинларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ, чунки жамоачилик, ўзаро ёрдамга тайёрликни ривожланиш ва кизиқарли машғулотлар шуғулланувчилар контингентини сақлаб қолишга имкон беради.

8-жадвал

**12-15 ёшли қизларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини
баҳолаш меъёрлари**

Машқлар	12 ёш	13 ёш	14 ёш	15 ёш
30 м югуриш, с	4,6 ва камроқ	4,4 ва камроқ	4,2 ва камроқ	4,0 ва камроқ
	4,7-5,2	4,5-5,0	4,3-4,8	4,1-4,6
	5,3-5,8	5,1-5,6	4,9-5,4	4,7-5,2
	5,9-6,4	5,7-6,2	5,5-6,0	5,3-5,8
	6,5 ва кўпроқ	6,3 ва кўпроқ	6,1 ва кўпроқ	5,9 ва кўпроқ
5 дақ. югу-риш, м	1351 ва кўпроқ	1401 ва кўпроқ	1451 ва кўпроқ	1501 ва кўпроқ
	1226-1350	1276-1400	1326-1450	1376-1500
	1101-1225	1151-1275	1201-1325	1251-1375
	976-1100	1026-1150	1076-1200	1126-1250
	975 ва камроқ	1025 ва камроқ	1075 ва камроқ	1125 ва камроқ
Жойидан узунликка сакраш, см	211 ва кўпроқ	221 ва кўпроқ	236 ва кўпроқ	251 ва кўпроқ
	196-210	206-220	216-235	231-250
	181-195	191-205	196-215	211-230
	165-180	176-190	171-195	190-210
	165 ва камроқ	175 ва камроқ	180 ва камроқ	190 ва камроқ
Юқорига сакраш, см	47 ва кўпроқ	51 ва кўпроқ	54 ва кўпроқ	57 ва кўпроқ
	42-46	45-50	48-53	51-58
	37-41	39-44	42-47	45-50
	32-36	33-38	36-41	39-44
	31 ва камроқ	32 ва камроқ	35 ва камроқ	38 ва камроқ
2 кг ли тўлдирма тўпни ташлаш	501 ва кўпроқ	551 ва кўпроқ	626 ва кўпроқ	676 ва кўпроқ
	426-500	476-550	541-626	586-675
	351-425	401-475	456-540	496-586
	276-350	326-400	376-455	426-495
	275 ва камроқ	325 ва камроқ	375 ва камроқ	425 ва камроқ
Осилган ҳолатдан тортилиш, марта	9 ва кўпроқ	11 ва кўпроқ	13 ва кўпроқ	15 ва кўпроқ
	6-8	8-10	10-12	11-14
	4-5	5-7	6-9	7-10
	2-3	2-4	2-5	3-6
	1 ва камроқ	1 ва камроқ	1 ва камроқ	2 ва камроқ
4x10 м мокусимон	7,6 ва камроқ	7,4 ва камроқ	7,2 ва камроқ	7,0 ва камроқ
	7,7-8,2	7,5-8,0	7,3-7,8	7,1-7,6

югуриш	8,3-8,8	8,1-8,6	7,9-8,4	7,4-8,2
	8,9-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8
	9,5 ва кўпроқ	9,3 ва кўпроқ	9,1 ва кўпроқ	8,9 ва кўпроқ

9-жадвал

**12-15 ёшли ўғил болаларнинг жисмоний тайёрилиги кўрсаткичларини
баҳолаш меъёрлари**

Машқлар	12 ёш	13 ёш	14 ёш	15 ёш
30 м югуриш, с	4,5 ва камроқ	4,3 ва камроқ	4,1 ва камроқ	3,9 ва камроқ
	4,8-5,1	4,4-4,9	4,2-4,7	4,0-4,5
	5,2-5,7	5,0-5,5	4,8-5,3	4,6-5,1
	5,8-6,3	5,6-6,1	5,4-5,9	5,2-5,7
	6,4 ва кўпроқ	6,2 ва кўпроқ	6,0 ва кўпроқ	5,8 ва кўпроқ
5 дақ. югу-риш, м	1451 ва кўпроқ	1501 ва кўпроқ	1551 ва кўпроқ	1601 ва кўпроқ
	1301-1450	1351-1500	1401-1530	1451-1600
	1151-1300	1201-1350	1251-1400	1301-1450
	1001-1150	1051-1200	1101-1250	1151-1300
	1000 ва камроқ	1050 ва камроқ	1100 ва камроқ	1150 ва камроқ
Жойидан узунликка сакраш, см	216 ва кўпроқ	231 ва кўпроқ	256 ва кўпроқ	276 ва кўпроқ
	201-215	216-230	236-255	251-275
	186-200	201-215	215-235	226-250
	171-185	185-200	196-215	205-225
	170 ва камроқ	185 ва камроқ	195 ва камроқ	205 ва камроқ
Юқорига сакраш, см	55 ва кўпроқ	60 ва кўпроқ	64 ва кўпроқ	67 ва кўпроқ
	48-54	52-59	56-63	60-66
	41-47	44-51	48-56	53-59
	34-40	36-43	40-47	46-52
	33 ва камроқ	35 ва камроқ	39 ва камроқ	45 ва камроқ
2 кг ли тўлдирма тўпни ташлаш	605 ва кўпроқ	705 ва кўпроқ	805 ва кўпроқ	855 ва кўпроқ
	505-600	575-700	650-800	705-850
	405-500	455-575	500-649	550-700
	305-400	325-450	375-500	425-550
	300 ва камроқ	325 ва камроқ	375 ва камроқ	425 ва камроқ
Осилган ҳолатдан тортилиш, марта	15 ва кўпроқ	16 ва кўпроқ	17 ва кўпроқ	18 ва кўпроқ
	11-14	12-15	13-16	14-17
	7-10	8-11	9-12	10-13
	3-6	4-4	5-8	6-9
	2 ва камроқ	3 ва камроқ	4 ва камроқ	5 ва камроқ
4x10 мокисимон югуриш	7,3 ва камроқ	7,1 ва камроқ	6,9 ва камроқ	6,7 ва камроқ
	7,4-7,9	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,3
	8,0-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,4-7,9
	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5
	9,2 ва кўпроқ	9,0 ва кўпроқ	8,8 ва кўпроқ	8,6 ва кўпроқ

VII. Болаларни найза улоқтиришга ўргатишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш.

Кўпроқ умумий жисмоний тайёргарликка йўналтирилган ҳаракатли ўйинлар

“*Хўрозлар жанги*”. Ерга (полга) диаметри 3-4 м ли айлана чизилади. Ўйинчилар икки жамоага бўлинади, улар айлана ёнида бир-бирига рўпара икки қатор бўлиб турадилар. Ҳар бир жамоага сардор сайланади. Сардорлар биттадан ўйинчини – “хўроз”ни айлана ичига юборадилар. “Хўроз”лар бир оёқларини букиб, иккинчисида турадилар, қўлларини белга қўядилар. Раҳбарнинг сигнали билан улар бир оёқда ҳақкалаб, бир-бирларини елкалари билан итариб айланадан чиқариб юборишга ёки икки оёққа туришга мажбур қиладилар. Ғолиб ўз жамоаси учун очко ютиб олади. Кейин айлана ичига сардорлар томонидан “хўроз”ларнинг кейинги жуфтлиги киритилади ва ҳ.к. Ўйин барча ўйинчилар “хўроз” ролини бажариб бўлмагунларича давом этади. Қайси жамоа ўйинчилари кўпроқ ғалабага эришса, шу жамоа ютган ҳисобланади.

“*Жуфтли тўнка-тўнка (чехарда) ўйини*”. Мураббий ўқувчиларни жуфт-жуфт қилиб тақсимлайди (бир хил бўйлиларни) ва ҳар бир жуфтликка ҳаракатланиш йўналишини кўрсатади. Бўйруққа биноан биринчи рақамлилар оёқларини кериб, иккинчи рақамлилар устидан таяниб сакрайдилар, кейин тўрт кадам олдинга юриб, дастлабки ҳолатни эгаллайдилар. Шунда иккинчи рақамлилар биринчилар устидан сакрайдилар ва ҳ.к. Дастлабки ҳолатни тўғри эгаллаш учун шерикка орқа ўгириб ёки ён билан турилади, оёқлар елка кенглигидан каттароқ очиб қўйилади, қўллар билан рўпарадаги тиззага таяниб, бош қўкракка энгаштирилади.

“*Жойидан суриб чиқариш*”. Икки ўйинчи бир-бирига рўпара туриб, қўлларини олдинга-юқорига кўтарадилар ва шериклари қўлини ушлаб оладилар. Уларнинг ҳар бирининг орқасига – 3-4 м нарида чизик тортилган бўлади. Бўйруқ бўйича ҳар бир ўйинчи шеригини итариб, уни орқасидаги чизикдан нарига суриб чиқаришга ҳаракат қилади. Буни уддалаган киши ғолиб ҳисобланади.

“*Нарса учун кураш*”. Иккита шуғулланувчи копток ёки эстафета таёқчасини маҳкам ушлаб олади. Бўйруқ бўйича ўйинчиларнинг ҳар бири нарсани шериги қўлидан чиқариб олишга ҳаракат қилади. Машқ уч марта бажарилади. Шерикни итариш, шунингдек, чалиб йиқитиш ёки шунга ўхшаш усулларни қўллаш мумкин эмас.

“*Бир қўл билан тортиш*”. Бир-биридан 8 м узоқликда иккита чизик тортилади. Ўйинчилар шу 8 м лик ораликнинг ўртасида бир-бирларига ўнг ёнбош билан туриб, ўнг қўлларини ушлаб оладилар.

Ҳар бир ўйинчи шеригини белгиланган чизикдан берига тортиб олишга уринади.

Машқ такрорланганда, ўйинчилар чап қўллари билан тортишадилар.

“Коптокларни айлана бўйлаб узатиш”. Спортчилар бир-бирларидан узатилган қўл масофасида айлана бўлиб турадилар ва биринчи-иккинчи рақамга санайдилар. Биринчи рақамлилар – бу жамоа, иккинчи рақамлилар – бошқа жамоа. Иккита ёнма-ён турган ўйинчини сардор этиб тайинлайдилар ва уларга биттадан копток берадилар.

Сигнал бўйича сардорлар коптокларни айлана бўйлаб узата бошлайдилар: бири – ўнгга, иккинчиси – чапга (ўзининг энг яқинда турган ўйинчисига, яъни ўйинчи оралатиб). Тўплар яна сардорларга қайтиши керак. Айлана бўйлаб коптокни тезроқ узатиб, сардорга етказган жамоа ғолиб ҳисобланади. Коптокни қўлига олган сардор уни юқорига кўтаради. Ўйинни кетма-кет бир неча бор ўтказиш мумкин.

“Тўлдирма тўпни орқага узатиш”. Шуғулланувчилар икки қатор бўлиб турадилар, ҳар бир жамоадаги ўйинчилар сони тоқ бўлиши керак. Улар бир-бирларидан 2-2,5 м масофада жойлашадилар.

Оёқларини жойидан қўзғатмай, биринчи рақамли ўйинчи гавдасини чапга буриб, тўпни орқасида турган ўйинчига узатади, у эса худди шу ҳаракатни ўнгга бурилиб бажаради, кейингиси чапга ва ҳ.к.; шу тариқа тўп қатордаги охириги ўйинчига етиб боради. Охириги бола тўпни олган заҳоти қатор бошига югуради ва биринчи рақамлининг олдида юқорида кўрсатилган масофада туриб, унга чапга бурилган ҳолда тўпни узатади. Шундай қилиб, тўлдирма тўп қўлдан-қўлга ўтади, бунда узатишлар навбатма-навбат гоҳ ўнг, гоҳ чап томондан амалга оширадилар.

Мусобақаларни бир неча жамоа орасида ўтказиш мумкин.

Ўзининг дастлабки ҳолатига биринчи бўлиб қайтган жамоа ғолиб ҳисобланади.

“Жуфт бўлиб уч оёқда югуриш”. Бир неча жамоа иштирок этади. Уларнинг ҳар бирида ўйинчилар жуфт-жуфт қилиб тақсимланади, ҳар бир жуфтликнинг бир-бирига яқин (“ички”) оёқлари тўпиғидан рўмол билан боғлаб чиқилади.

Буйруқ бўйича боғланган жуфтлик старт чизигидан югуриб бориб, байроқча атрофидан айланади ва стартга қайтади, улар старт чизигини кесиб ўтган заҳоти иккинчи жуфтлик югуришни бошлайди.

“Коптокларни бош устидан, оёқлар орасидан ва аралаш усулда узатиш”. Ўйинчилар 2-4 та тенг жамоаларга тақсимланади. Ҳар бир жамоа биттадан қатор бўлиб, ўзаро параллел ҳолда туради. Улар орасида узатилган қўл масофаси бўлиши керак. Биринчи рақамли ўйинчилар қўлида копток.

Мураббийнинг буйруғи билан биринчи турганлар коптокни бошлари устидан орқадагиларга узатадилар. Тўп қатор охирига борганда, сўнгги ўйинчи уни қўлга олиб,

ўнг томондан қатор бошига югуради ва яна тўпни орқасига узатади. Ўйинни бошлаган ўйинчи қатор бошига қайтмагунча мусобақа давом этади. Бу ўйинчи ўз жойини эгаллагач, коптокни юқорига кўтариб, жамоасига “Текислан!” деб буйруқ беради. Жамоа текисланади. Ўйинни биринчи тугатган, жамоа ютган ҳисобланади.

Асосан тезлик-қуч имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган ҳаракатли ўйинлар

“Жуфтликдаги қувлашмачоқ”. Шуғулланувчилар сафга турадилар ва биринчи-иккинчи рақамларга санайдилар. Биринчи рақамлилар ўз иккинчи рақамларини таниб олишлари керак. Ўйинни бошлашга буйруқ беришдан аввал мураббий майдончадан ташқарига чиқиб кетиш мумкин эмаслигини тушунтиради ва ўйин 3 дақ. давом этишини таъкидлайди. Кейин у “Тайёрланинг!” деб буйруқ беради. Шунда биринчи рақамлилар майдонча бўйлаб тарқаб кетадилар, иккинчи рақамлилар бу вақтда ўз жойларида қоладилар. Мураббий “Бошла!” деб буйруқ бергач, вақт ҳисобини бошлайди. Биринчи рақамлилар ўз шеригини қувиб етиб, елкасига уришга ҳаракат қиладилар. Агар биринчи рақам шунга эришса, жуфтлик бир-биридан 10 м наридан ўйинни янгитдан бошлайди. Ҳар бир жуфтлик биринчи рақам шеригини неча марта “тутиб” олганлигини санаб боради. Кейин 5 дақиқалик танаффус эълон қилинади, бу пайтда ўйинчилар юриб дам оладилар. Сўнг яна 3 дақ. давомида ўйин олиб борилади, энди иккинчи рақамлар шеригини қувиши керак.

“Чақирув”. Гуруҳ тенг кучли жуфтликларга тақсимланади. Агар машқ стадионнинг югуриш йўлкасида ўтаётган бўлса, ҳар бир жуфтлик алоҳида йўлкани эгаллайди, агар майдончада бўлса, ҳар бир жуфтликка югуриш йўналиши кўрсатилади.

Барча жуфтликлар белгиланган жойларига туриб олгач, мураббий машқнинг моҳиятини тушунтиради: ҳар бир жуфтлик ўйинчилари бир-бирига қараб туради, бунда машқни бошловчи югуриладиган томонга орқасини ўгирган бўлиши керак. Иккинчи ўйинчи ўнг қўли кафтини олдинга чиқаради, қўл тирсакда букилган ва ўнг ёнбошга босилган, чап қўл эса орқа томондан ўнг қўл тирсагидан тутиб туради.

Ўқитувчининг буйруғи билан бошловчи ўйинчи ўнг қўли билан шеригининг кафтига уч марта уради, учинчи уришдан сўнг бурилиб, олдинга қараб югуриб кетади, шериги уни қувлаб етиши ва елкасига уриб тўхтатиши керак. Буни қочаётган ўйинчи стартдан 20-30 м наридаги чизикни кесиб ўтгунига қадар амалга ошириши лозим.

Бир неча марта югуришдан сўнг шериклар жойларини алмашадилар.

“Биринчи бўлиб тутиб ол”. Жуфтликларга бўлиниб бажариладиган машқларда ҳар бир шуғулланувчи ҳар доим битта шерик билан ўйнашга интилади, бунга қаршилиқ қилиш керак эмас.

Ҳар бир жуфтликка шундай алоҳида жой белгиланадики, улар орасидаги масофа камида 30 м бўлиши шарт.

Ўйинчилар 2 м масофада бир-бирларига рўпара туриб, орага кичикроқ предмет, масалан, эстафета таёқчасини қўядилар ва бирор дастлабки ҳолатни қабул қиладилар: ўтириш, таяниб чўнкайиб ўтириш, чалқанча ётиш, таяниб ётиш ва ҳ.к. Ҳамма ўз жойини эгаллагач, мураббий: “Дастлабки ҳолат!” деб буйруқ беради ва ҳамманинг буйруқни бажаришини кузатади. Кейин бирор сигнал (хуштак, ўқ узиш) беради, шунда ҳар бир жуфтликнинг ўйинчиси предметни биринчи бўлиб қўлига олганча, истаган томонига қараб югуради. Агар шериги 20 м масофагача уни тутиб ололмаса, предметни олиб қочган ўйинчига бир очко берилади.

Ўйинчилардан бирортаси 10 очко тўпламагунча машқ давом эттирилади.

“Муҳр”. Гуруҳлар 5-6 кишидан қилиб тақсимланади. Уларнинг ҳар бирига бошловчи тайинланади. Ўйинчилардан бирининг қўлига қум солинган халтача берилади. Бошловчи майдонча ташқарисига қочиши мумкин эмас.

Ўқитувчининг буйруғи билан бошловчи ўз гуруҳининг ўйинчиларидан истаган томонига қочади, қолган ўйинчилар бир-бирларига қумли халтачани узатганча уни қувадилар, уларнинг мақсади шу халтача билан бошловчига “муҳр” қўйиш. Бошловчига халтачани отишга рухсат берилмайди, “муҳр” қўйиш пайтида у ўйинчининг қўлида бўлиши лозим. Бошловчининг елкасига халтачани теккизган ўйинчи ўзи бошловчи бўлади.

“Теннис коптокчаси билан уриб чиқариш”. Гуруҳ икки жамоага бўлинади. Қуръа ташлаб, қайси жамоа рақибининг ўйинчиларини копток билан уриб чиқаришни бошлаши аниқланади. Майдон ташқарисига қочиш мумкин эмас.

Мураббий бошловчи жамоа ўйинчиларидан бирига коптокни ташлаб, ўйинни бошлашга сигнал беради. Шу жамоа ўйинчилари бир-бирларига коптокни узатиб, рақибларини қувадилар ва уларни шу копток билан уриб, ўйиндан чиқаришга ҳаракат қиладилар. Ўйин рақиб жамоанинг барча ўйинчилари “уриб чиқарилмагунча” давом этади.

Енгил атлетикадаги улоқтиришлар техникасини ўзлаштириш ва тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам берадиган ҳаракатли ўйинлар

“Ҳаракатдаги нишонга томон улоқтириш”. Жиҳозлар: майдончани белгилаш учун 3 та байроқча қўл тўпи ўйналадиган копток. Ўтказилиш жойи: текис майдонча, футбол майдони.

Асосий мақсад – копток билан аниқ нишонга олиб улоқтиришга ўргатиш.

Томонлари 10-15 м бўлган учбурчак белгиланади. Учбурчакнинг ҳар бир бурчаги олдида ўйинчилар қатор бўлиб турадилар. Ҳамма ўз тартиб рақамига эга. Копток биринчи рақамли ўйинчининг қўлида. Раҳбарнинг сигнали билан у учбурчакнинг иккинчи бурчаги томон югура бошлайди ва 2-3 қадам қўйган заҳоти ана шу иккинчи бурчак олдидаги қаторнинг 1-рақамли ўйинчиси югуради. Коптокли ўйинчи уни иккинчи бўлиб югура бошлаган ўйинчига отади. Агар иккинчи ўйинчи коптокни олиб олса, учинчи бурчак олдидаги қаторнинг биринчи рақамли ўйинчиси югуришга киришади. Ўйинчилар учбурчак томонлари бўйлаб югурадилар.

“Тўпни халқадан ўтказиш”. Жиҳозлар: гимнастикачиларнинг катта халқаси, тўлдирма тўп. Ўтказиладиган жой – спорт майдончаси.

Асосий мақсад – тўпни тўғри бурчак остида итқитишни ўргатиш. Халқа ердан 2,5-3 м баландликда осиб қўйилади. Ундан 3-4 м нарига чизик тортилади ва шу ердан копток итқитилади. Бир жамоа мазкур чизик ортида сафланади, иккинчиси эса халқанинг бошқа томонида ундан 3-4 м узоқликда жойлашади. Бир жамоа ўйинчилари тўпни халқадан учтадан қилиб итқитадилар, рақиблар эса уни узатиб туришади. Кейин жамоалар жой алмашадилар. Тўпни халқадан бир марта ўтказиш бир очко олиб келади.

Энг қўп очко тўплаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

Асосан тезлик имкониятларини ривожлантиришга йўналтирилган ҳаракатли ўйинлар. Тезлик сифатларини ривожлантиришга кўмаклашувчи ўйинлар

“Ким бир оёқда ёки чўнқайиб ўтириб узоқроққа сакраб боради”. Шуғулланувчилар икки ёки уч қатор бўлиб турадилар, уларга ҳаракат йўналиши кўрсатилади ва бир оёқда (алмаштирмай) ёки чўнқайиб ўтирган ҳолатда имкон қадар узоқроққа сакраб бориб, тўхташ кераклиги тушунтирилади. Сакрашлар суръати жуда тез бўлмаслиги кераклиги уқтирилади.

Буйруқ бўйича қатор бошларида турган ўйинчилар сакрашни бошлайдилар. Улар 15-20 м га сакраб боргач, қаторларда иккинчи бўлиб турган ўйинчиларга сакраш учун буйруқ берилади. Кейин учинчилар ва ҳ.к. Шундан сўнг ғолиб эълон қилинади ва иккинчи оёқда сакраш бошланади.

“Моки”. Шуғулланувчилар икки жамоага бўлинадилар ва майдончанинг қарама-қарши томонларида турадилар. Улар орасига ўрта чизик (старт чизиги) тортилади. Жамоа сардорлари ўз ўйинчиларини навбатма-навбат ўрта чизикқа жўнатадилар, ўйинчилар шу чизикдан туриб сакрашлари керак. Аввалдан бир жамоа ўйинчилари ўрта чизикдан ўнгга (жойидан икки оёқда итарилиб), иккинчиси эса чапга сакраши белгилаб олинади. Ўйин бошлангач, яъни биринчи ўйинчи сакрагач, унинг ерга тушган жойи товонидан бўр билан белгиланади. Ўйинчи ўз жамоасига қайтади, рақиб жамоасининг ўйинчиси эса шу белгидан ўрта чизикқа қараб (тескари томонга) сакрайди. Унинг сакраш узунлиги ҳам белгилаб қўйилади), шундан сўнг иккинчи ўйинчилар чиқадиладар ва ҳ.к.

Агар охирги ўйинчи (мусобақани якунловчи) ўрта чизикдан ошиб ўтса, унинг жамоаси ютиб чиққан бўлади, ўтолмаса – мағлубиятга учрайди.

“Жой алмаштириш”. Икки жамоа ўйинчилари майдончанинг икки томонида бири-бирига қараб (ўз “уйлари” чизиги ортида) чўнкайиб ўтирадилар ва қўлларини тиззаларига қўядилар.

Сигнал бўйича барча ўйинчилар чўнкайиб ўтиришдан сакраб олдинга силжийдилар ва тезроқ қарама-қарши “уй” чизигидан ошиб ўтишга интиладилар.

Ўйинчилари сакрашни тугатиб, қарама-қарши чизикни кесиб ўтган жамоа ғолиб ҳисобланади. Кейин сакрашлар тескари томонга қараб бажарилади, “уй” чизигини охирги бўлиб кесиб ўтган ўйинчи унда иштирок этмайди. Ўйин майдончада энг чидамли 2-3 ўйинчи қолмагунча давом этади. Уларнинг сонига қараб ғолиб жамоани аниқлаш қийин эмас, у кўпроқ сакровчиларни сақлаб қолади.

“Айланадан итариб юбор”. Диаметри 4-6 м айлана чизилади. Ўйинчилар (сони жуфт – 4 ёки 6 та) айлана ичида эркин турадилар.

Буйруқ бўйича ўйинчилар бир-бирларини айлана ичидан итариб чиқаришга ҳаракат қиладилар. Ўйинчининг оёқ кафти ёки бошқа жойи айланадан ташқаридаги ерга тегса, у ўйиндан четлатилади. Фақат кўкрак ва елкадан итаришга рухсат берилади. Айлана ичида охирги қолган ғолиб саналади.

Бошланғич тайёргарлик гуруҳларида ўқитувчилар фаолияти самарадорлигини баҳолаш гуруҳларда шуғулланувчилар контингентини сақлаб қолиш жиҳатини ҳам эътиборга олади, бу эса шуғулланувчилар билан доимий равишда тарбиявий иш олиб

боришни талаб қилади. Ўқитувчи-мураббий бошланғич тайёргарлик гуруҳида иш бошлаган дастлабки кунлардан бошлаб болаларда спорт турига бўлган қизиқиш ва меҳр уйғотишга диққатини қаратиш лозим.

Ёш спортчилар билан машғулотларни ўтказганда энг муҳим вазифалардан бири – ахлоқий-иродавий ғазилатларни тарбиялаш ва уларни инсонпарварлик, меҳнатсеварлик руҳида тарбиялашдан иборат.

Гуруҳда тарбиявий иш олиб боришнинг тахминий режасини келтирамиз.

10-жадвал

Тарбиявий ишларнинг тахминий режаси

№	Тадбирлар	Ўтказиш муддати
1	Спортдаги энг муҳим воқеалар ҳақида ахборот	Ҳар ойда
2	Йирик байрамларга бағишланган тантанали йиғилишлар (Наврўз, Мустақиллик куни, Хотира ва қадрлаш куни)	Тақвим бўйича
3	Етук спортчилар билан учрашувлар	Имкон даражасида
4	Мамлакатдаги етакчи спортчиларнинг чиқишларини таҳлил қилиш	Тақвим бўйича
5	Мунозаралар; Олимпия шон-шухрати, Амир Темур музейлари, Ёш томошабинлар театрига бориш	Имкон даражасида
6	Ота-оналар мажлисларини ўтказиш	Йилда 2 марта
7	Ўқув-машқ йили бошланишига тайёргарлик юзасидан мажлис ўтказиш	Сентябр
8	Ўзбекистон, чемпионатлари ҳақидаги кўрсатувлар ёки видеотасмаларни биргаликда томоша қилиш	ТВда кўрсатувлар ёки видеотасмалар бўлганда
9	Спорт мавсуми якунлари бўйича мажлис ўтказиш	Май
10	Спортчининг овқатланиши ҳақида суҳбатлар	Шифокор ва ҳамширалар

11-жадвал

Шуғулланувчи спортчиларнинг мусобақаларда иштирок этишда ёшига нисбатан разряд меъёрларини бажаришга қўйиладиган талаблар

Мусобақалар рўйхати	Рухсат бериладиган ёш	Спорт тайёргарлиги даражаси (разряд)
---------------------	-----------------------	--------------------------------------

БЎСМ мусобақалари	12-13	Ёшлар разрядлари
Туман, шаҳар, вилоят биринчиликлари	13-14	III ёшлар разряди
БЎСМ, ОЗБЎСМ мусобақалари	14-15	III, II катталар разрядлари
УОР, КСЖ, идоралар биринчиликлари	15-16	II, I катталар разрядлари
Республика мусобақалари йигитлар ва қизлар орасида	16-19	I катталар разряди СУН, СУ

Ўқув-маиғулот гуруҳи (ЎМ).

Бу босқичда ўқув гуруҳларини ташкил этиш камида бир йил давомида дастлабки тайёргарликдан ўтган ва УЖТ ҳамда МЖТ бўйича тахминий меъёрларни бажарган соғлом ўқувчилар орасидан саралаб олиш йўли билан амалга оширилади. Ҳар бир кейинги ўқув йилига ўтказиш шуғулланувчилар томонидан умумий ва махсус тайёргарлик бўйича назорат-қўчириш меъёрлари бажарилган тақдирдагина рўёбга чиқарилиши мумкин. Бу босқичда ўқитиш кўпи билан 4 йил давом этади.

Спорт-такомиллаштирув гуруҳи (СТ).

Спорт-такомиллаштириш гуруҳларига ўқувчиларни қабул қилишда спорт кўрсаткичлари, УЖТ ва МЖТ даражасининг ўсиши, II-I разряд меъёрларининг бажарилиши ҳисобга олинади. СТГ биринчи йили спортчиларнинг ёши – 16 ёш.

Олий спорт маҳорати босқичи (ОСМ).

Бу босқичда ўқув гуруҳлари зарурий кўп йиллик тайёргарлик босқичидан ўтиб, спорт усталигига номзод ва спорт устаси меъёрларини бажарган соғлом ўқувчилардан ташкил топади.

ЎМГ, СТГга биринчи ўқув йилига қабул қилиш учун тахминий меъёрлар

№	Назорат машқлари	ЎМГ (12 ёш)		СТГ (16 ёш)	
		Йигитлар	Қизлар	Йигитлар	Қизлар
1	Ядрони бошдан ошириб орқага улоқтириш, <i>м. Ядронинг оғирлиги (кг)</i>	5,80 (4)	5,20 (3)	11,80 (6)	11,50 (3)
2	30 м югуриш кесмасини ўлчаш, <i>с</i>	4,4	4,8	3,5	3,7
3	Жойидан узунликка сакраш, <i>см</i>	185	175	255	230
4	Жойидан уч ҳатлаб сакраш, <i>см</i>	520	480	780	660
5	Штангани кўкракка кўтариш, <i>кг</i>	-	-	60	35
6	Штангани даст кўтариш, <i>кг</i>	-	-	45	30
7	Штанга билан ўтириб туриш, <i>кг</i>	-	-	85	60
8	Найза улоқтириш, <i>м</i> Найзанинг оғирлиги, (<i>г</i>)	-	-	52 (800)	34 (600)

Ўқув-машғулоти гуруҳлари ва спорт-такмиллаштириш гуруҳлари улоқтирувчилари учун кўчириш меъёрлари (қизлар)

№		ЎМГ, ўқув йили				СТГ, ўқув йили		
		1-йил	2-йил	3-йил	4-йил	1-йил	2-йил	3-йил
1	Ядрони бошдан ошириб орқага улоқтириш, м. Ядронинг оғирлиги (кг)	7,20 (3)	8,40 (3)	10,50 (3)	11,80 (3)	11,80 (4)	12,80 (4)	13,80 (4)
2	30 м югуриш кесмасини ўлчаш, с	4,6	4,2	3,9	3,7	3,6	3,5	3,4
3	Жойидан узунликка сакраш, см	190	200	215	222	240	250	260
4	Жойидан уч ҳатлаб сакраш, см	532	570	615	650	690	720	750
5	Штангани даст кўтариш, кг	-	20	25	30	35	40	45
6	Штанга билан ўтириб туриш, кг	30	35	45	55	65	80	90
7	Найза улоқтириш, м. Найзанинг оғирлиги, (г)	18-20 (600)	22-25 (600)	27-30 (600)	33-35 (600)	37-42 (600)	40-45 (600)	46-50 (600)

Ўқув-машғулот гуруҳлари ва спорт-такомиллаштириш гуруҳлари улоқтирувчилари учун кўчириш меъёрлари (йигитлар)

№		ЎМГ, ўқув йили				СТГ, ўқув йили		
		1-йил	2-йил	3-йил	4-йил	1-йил	2-йил	3-йил
1	Ядрони бошдан ошириб орқага улоқтириш, <i>м.</i> Ядронинг оғирлиги (<i>кг</i>)	7,60 (4)	8,70 (5)	10,70 (5)	11,20 (6)	12,50 (7,2)	14,00 (7,2)	15,20 (7,2)
2	30 <i>м</i> югуриш кесмасини ўлчаш, <i>с</i>	4,1	3,9	3,7	3,5	3,3	3,2	3,1
3	Жойидан узунликка сакраш, <i>см</i>	205	220	235	250	265	280	300
4	Жойидан уч ҳатлаб сакраш, <i>см</i>	630	670	730	780	810	850	890
5	Штангани даст кўтариш, <i>кг</i>	20	30	35	40	55	70	85
6	Штанга билан ўтириб туриш, <i>кг</i>	30	40	60	80	100	120	150
7	Найза улоқтириш, <i>м.</i> Найзанинг оғирлиги, (<i>г</i>)	28-30 (600)	45-52 (600)	48-52 (600)	48-52 (800)	52-57 (800)	55-60 (800)	59-64 (800)

VIII. Найза улоқтириш бўйича мусобақа қоидалари

Улоқтириш бўйича мусобақа иштирокчиси мусобақалар бошланишидан 20 дақиқа аввал иштирокчилар йиғилиш пунктига келиши ва уюшган ҳолда улоқтириш секторига чиқиши керак. Кейин у ўзининг тезлигини ошириб югуриб келиш йўлини белгилаб олиш ҳуқуқига эга, лекин белгиларни бўр ёки бўёқ билан қўйишга рухсат этилмайди. Бунинг учун кейин йиғиб олиш мумкин бўлган фишкалардан фойдаланиш мумкин. Ҳакам раҳбарлиги остида улоқтирувчи мусобақалар бошлангунига қадар кўпи билан 2 та уринишни бажаришга ҳақли. Мусобақалар бошланганидан сўнг улоқтириш секторига бадан қиздириш машқларини бажаришга рухсат берилмайди.

Шахсий ёки шахсий-жамоа мусобақаларида ҳар бир иштирокчига учта уриниш имконияти берилади, 8 та энг яхши натижа кўрсатган иштирокчилар финалга чиқадилар ва уларга яна 3 та уриниш имкони берилади. Агар 8 нафар иштирокчидан 2 таси (ёки кўпроғи) бир хил натижа кўрсатса, уларнинг ҳаммаси финалга чиқади. Дастлабки ва финал мусобақалари орасида танаффус бўлмайди. Дастлабки мусобақаларда барча уринишлар баённомадаги рўйхат бўйича амалга оширилади. Алоҳида ҳолатларда улоқтириш бўйича бош ҳакамнинг қарори билан 3 та уринишни кетма-кет бажаришга рухсат берилади. Финал уринишларида мусобақа 8-натижадан бошланади, яъни энг яхши натижа кўрсатган спортчи майдонга охириги бўлиб чиқади.

Иштирокчи уринишни бажаришга фақат ҳакамнинг чақириғи билан киришади. Уринишни бажаришга бир дақиқа берилади. Вақт ҳисоби ҳакамнинг уринишни бажариш учун спортчини секторга чақирган лаҳзасидан бошланади. Агар иштирокчи бажариш вақтини атайлаб чўзса, у уринишни бажариш ҳуқуқидан маҳрум этилиши мумкин; агар уринишни бажариш вақтида иштирокчига ҳалал берсалар, у ҳолда катта ҳакам бунинг ўрнига бошқа уриниш имконини яратиш ҳуқуқига эга. Иштирокчи кейинги уринишларни бажариш ҳуқуқини йўқотмаган ҳолда навбатдаги уринишдан воз кечиши мумкин.

Уриниш бажарилганидан сўнг (агар қоидабузарликлар содир этилмаган бўлса), ҳакам “Бор!” деб буйруқ-сигнал бериб, оқ байроқча кўтаради ёки (қоидабузарлик кузатилган бўлса) “Йўқ!” сигналини беради ва қизил байроқча кўтаради. Ҳамма муваффақиятли уринишларнинг натижалари ўлчаниб, баённомага қайд этилади. Муваффақиятсиз уринишлар ўлчанмайди.

Баённомадаги ёзувлар қуйидагича олиб борилади:

- ҳисобга олинган уринишдан кейин ўлчаш натижаси ёзилади;
- уриниш ҳисобга олинмаса, “х” белгиси;
- уриниш навбати ўтказиб юборилса, “-” белгиси (баённома намунасига қ.).

Иштирокчиларнинг шахсий ўринлари дастлабки ва финал мусобақаларида кўрсатилган энг яхши натижага кўра белгиланади. Агар 2 (ёки ундан ортиқ) иштирокчи бир хил натижа кўрсатган бўлса, уринишдан қатъи назар, иккинчи натижаларга қаралади, агар улар ҳам бир хил бўлса – учинчи натижаларга; шу тарика иштирокчилардан бирининг устунлиги аниқланмагунча давом этади. Мусобақаларнинг ғолиблари ва совриндорлари аниқлангач, улар мукофотлаш бўлимига ўзлари келишлари шарт. Узрсиз сабаб билан мукофотлаш бўлимига келмаганларнинг натижаси бекор қилиниши мумкин.

IX. Найза улоқтиришда олиниши мумкин бўлган махсус жароҳатлар ва биринчи ёрдам кўрсатиш

Найза улоқтирувчиларда локомотор аппаратидаги энг кўп шикастланадиган жойлар – тирсак, елка, тизза бўғимлари соҳаси, шунингдек, умуртқанинг бел қисми, орқа мушаклари.

Найза улоқтирувчиларда таянч-ҳаракат аппаратининг оғир жароҳатлари барча ҳолатларнинг 40%га яқинини ташкил этади. Улар орасида тирсак бўғимларини ташкил этувчи – боғлам аппаратини шикастланиши туфайли жароҳатлар кўп учрайди ва 27%ни ташкил этади. Тизза бўғими шикастланишлари (мениск ва ён боғламларнинг жароҳатланиши) камроқ – 6% ҳолатда учрайди. Мускулларни ташкил этувчи қисқартирувчи аппаратида ўткир жароҳатлар камроқ учрайди. Қўл панжанинг фалангалар қисмида бўғим чиқиши кузатилади.

Найза улоқтирувчиларда такрорий жароҳатларни учрашиш частотаси 60%ни ташкил этиб таянч-ҳаракат аппаратида пайдо бўладиган сурункали касалликлар ҳолатда кузатилади. Улар орасида тирсак бўғими капсула – боғлам аппаратида сурункали кичик жароҳатлари (микротравмалар) кўп учрайди (36%), эпикондиметлар (12% атрофида), бурситлар (12%) тизза бўғимини хусусияти боғламнинг жароҳатланиши кузатилади. Уларнинг барчаси енгил атлетиканинг мазкур турига хос хусусиятдир.

Найза улоқтирувчиларда шикастланишлар кўпинча махсус машқларни бажариш улоқтириш техникасида турли хатоларга йўл қўйиш туфайли юз беради.

Найза улоқтирувчининг таянч-ҳаракат аппарати жароҳатларининг олдини олиш чоралари асосида спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга имкон берувчи ўқув-машқ жараёнини тўғри қуриш, шунингдек, найза улоқтириш техникасини мунтазам такомиллаштириш ётади. Бундан ташқари, моддий-техник таъминотини такомиллаштириш ҳамда машғулот ўтказиладиган шароитларни кузатиб бориш зарур. Масалан, тезлигини ошириб югуриб келиш йўлкаси ва улоқтириш майдончаси текис ва қуруқ бўлиши лозим. Майдонча камида 80х40 м ўлчамларга эга бўлади.

Жароҳат олинганда, биринчи ёрдам – тинчлик. Жароҳатланишнинг дастлабки белгилари пайдо бўлганда, машқ ва мусобақалар дарҳол тўхтатилиши керак. Қон қуйилиши ва оғриқни камайтириш учун лат еган жойга муз қўйилади ёки доқа ҳўллаб босилади. 1-2 дақиқадан кейин исиб қолган доқа алмаштирилади. Қўрғошинли сувга доқа ҳўллаб босиш ҳам яхши таъсир кўрсатади.

Агар терининг бутунлигига путур етган бўлса, лат еган жойни ҳўллаш мумкин эмас, у ерни дастлаб зарарсизлантириш керак (тери шикастланса, йод эритмаси суртиш ярамайди, бунинг учун бриллиант кўки эритмаси ёки уч фоизли водород пероксидидан фойдаланилади), кейин стерил доқа билан боғлаб, фақат шундан сўнг устидан муз, қор ёки муздек сувли идиш қўйиш мумкин. Тери жароҳатланмаган бўлса, ҳўл сочиқ босиш ҳам мумкин (куруқ мато терини совуқдан ҳимоялайди). Муз 30-45 дақиқа оралиқ билан 10-30 дақиқага қўйилади. Шикастланган соҳани юқорироқ кўтариш керак, шунда шиш пайдо бўлмайди. Яхшиси, жароҳатланган жой бош сатҳидан баландроқ тutilгани маъқул. Ҳар қандай шикастланиш ҳолатларида шифокорга мурожаат қилиш шарт. Дастлабки 5-6 кун ичида иситувчи муолажалар қилиш қатъий тақиқланади. Аввал уч кун давомида фақат венадаги қон ҳаракатини яхшиловчи малҳамлардан фойдаланилади (троксевазин, гепарин малҳами, фастум-гель, долгит, меновазин, аписатрон ва б.).

Ўткир жароҳатлар олинганда биринчи ёрдам кўрсатиш.

Чиқиш. 1) жароҳатланган кишига қулай вазиятдаги тинчлик; 2) шикастланган жойга 30 дақ. давомида муз қўйиш; 3) шикастланган жойни чўзилувчан бинт билан маҳкам боғлаш; 4) тананинг шикастланган соҳасини юқорига кўтариш. Атлант-бўғим соҳасидаги суякни чиқиши ниҳоятда хавфли, чунки бунда орқа мия шикастланиши, бу эса ўлимга ёки тузалмас фалажланишга олиб келиши мумкин.

Жароҳатланган кишига ёрдам кўрсатувчи ҳеч қачон чиққан суякни жойига солишга ўзи ҳаракат қилмаслиги керак. Бу жароҳат худди суяк синиши каби малакали тиббий ёрдамни талаб қилади.

Суяк синиши. 1) Шикастланган кишига яқинлашиш хавфли эмаслигига ишонч ҳосил қилиш. 2) Шикастланган киши қандай вазиятда бўлса, шуни ўзгартирмаган ҳолда ёрдам кўрсатиш керак. Агар унга ҳеч нарса хавф солмаётган бўлса, яхшиси қўзғатмаган маъқул. Бу қоида, айниқса, бўйин ва умуртқа шикастланганига шубҳа бўлганида, айниқса, муҳим. 3) Зарур бўлса, юрак фаолиятини тикловчи усуллардан фойдаланиш керак. 4) Қон оқиши содир бўлаётган ҳолларда уни тўхтатиш ёки ҳеч бўлмаса, камайтириш чораларини кўриш лозим. 5) “Тез ёрдам” чақириш зарур. 6) Шикастланган одамнинг қўзғалмаслиги учун барча тадбирларни қўллаш керак. 7) Синган қўл ёки оёқни тўғрилашга уринмаслик керак. 8) Шина қўйишни фақат тиббиёт ходимлари амалга оширади. 9) Шикастланган кишига овқат, сув

бермаслик керак, чунки унга умумий наркоз берилиши мумкин. 10) Унинг нафас олиши, юрак уриши ва ҳуши ўзида бўлишини кузатиб туриш лозим.

Ўқитувчи-мураббийнинг лавозимида оид мажбуриятлари: спорт мактаби, секцияси, спорт ёки соғломлаштириш йўналишидаги гуруҳга жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи, шифокорнинг қаршилиги бўлмаган шахсларни тўплаш; улар билан ўқув-машқ ва тарбия ишларини олиб бориш кейинги спорт такомиллашуви учун энг истиқболли болалар ва ўсмирларнинг спорт йўналишини аниқлаш; шуғулланувчиларнинг жисмоний, назарий, ахлоқий-иродавий, техник ва спорт тайёргарлиги оширилишини таъминлаш, машғулотлар жараёнида уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш, ўқув-машқ жараёни хавфсизлигини кафолатлаш; спортчилар томонидан ҳар хил турли допинг моддаларнинг қўлланилиши ҳолатларини бартараф этиш; тайёргарликнинг йиллик ва жорий режаларини ишлаб чиқиш, ўзи ва шуғулланувчилар фаолияти натижалари ҳамда мазмунини умумлаштириш; ишида шуғулланувчиларнинг спорт тайёргарлигини ошириш ва соғломлаштиришнинг энг самарали усулларида фойдаланиш.

Мураббий қуйидагиларни билиши керак: шуғулланувчиларни тарбиялаш, ўқитиш, жисмоний тайёргарлаш ва спорт машғулотлари усуллари, хавфсизлик техникаси қоидалари, санитария-гигиена меъёрлари.

Малакавий талаблар:

1. Спорт бўйича ўқитувчи-мураббий: иш стажига талаблар қўймаган ҳолда олий (ўрта махсус) жисмоний тарбия маълумоти.
2. Спорт бўйича ўқитувчи-мураббийларга (қуйида-мураббийлар) малакавий тоифалар (қуйида-тоифалар) БЎСМ тўғрисидаги Низомнинг 1-сонли иловасига мувофиқ мезонлар бўйича баҳоланадиган иш фаолияти натижаларига кўра берилади.
3. Жисмоний тарбия — спорт ташкилотларидаги ўқитувчи-мураббийлик, ташкилий-усулий ҳамда раҳбарлик фаолияти мураббийлик тоифасини олиш ҳуқуқини беради, бунинг учун БЎСМ тўғрисидаги Низомнинг 2-сонли иловасига мувофиқ талаблар бажарилиши шарт.
4. “Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган мураббий” фахрий спорт унвонига эга бўлган мураббийларга амал қилиш муддати чегараланмаган ҳолда олий тоифа берилади.
5. Иккинчи тоифа талабларини бажараётган мураббийлар ўзлари тайёрлаган, лекин бошқа мураббийларга ўтиб кетган спортчиларнинг натижалари учун бу ҳодиса содир бўлганидан кейин ўтган бутун муддат давомида кўпи билан уч марта юқорироқ тоифа олиш ҳуқуқига эга. Тоифалар мураббийларга, спорт

ташкилотлари қайси ҳудудда жойлашган ёки қайси идора тасарруфида эканлиги, шунингдек, улар тайёрлаган спортчилар қайси спорт тури бўйича такомиллашишини давом эттираётганлигидан қатъи назар, берилиши мумкин.

Жисмоний тарбия институти ёки университет ва педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетларини битирганлик тўғрисидаги имтиёзли диплом, шунингдек, кўрсатилган институт ва факультетларни тугатганлик тўғрисидаги диплом билан камида “Ўзбекистон Республикаси спорт устаси” унвонининг мавжудлиги иккинчи тоифа олиш ҳуқуқини беради.

Кўрсатилган тоифалар диплом тақдим этилган вақтда берилади.

Спорт бўйича ёш мураббийга маслаҳатлар

Жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассис жисмоний тарбия, жисмоний маданият ва спорт соҳасида пухта билимларга эга бўлиши, махсус фаолиятлар (спорт тури бўйича ўқитувчи, мураббий, жисмоний тарбиянинг оммавий шакллари ташкилотчиси) соҳасидаги чуқур билимларни, шунингдек, ўзининг муайян ихтисослиги бўйича ишларни ташкил этиш ҳамда ўтказиш кўникма ва малакаларини ўзлаштирган бўлиши шарт. Ўқитувчи-мураббий педагог сифатида ўз олдида қўйиладиган талабларга жавоб берадиган этик меъёрлар ва ахлоқий қоидалар тизимини белгилаб берувчи шаклланган дунёқарашга эга бўлиши, раҳбарлиги остида шуғулланадиган шахслар билан мулоқот қилиш малака ва кўнималарни ўзлаштирган бўлиши, уйғун ривожланган шахсни шакллантиришга йўналтирилган тарбиявий ишларни муваффақиятли амалга ошириши, тарбияланувчиларга ижтимоий-психологик таъсир кўрсатиш усуллари билиши лозим. Мутахассиснинг техник, жисмоний ва функционал тайёргарлиги даражаси етарли бўлиши керак, бу унга спорт турларига хос усуллар, машқлар, техника элементларини малакали тарзда намойиш этиш имконини беради, шунингдек, унинг саломатлиги даражаси ҳам талабга жавоб бериши зарурки, шунда у ўқув машғулотларини амалий олиб бориш билан боғлиқ юкламаларни бемалол бажара олади.

Инсоннинг ҳар қандай фаолияти махсус жиҳатлари билан белгиланади.

Машғулотлар ўтказиладиган жойнинг хилма-хиллиги, уларни ўтказиш шароитларининг, яъни шуғулланувчиларнинг ўқув-амалий фаолияти шароитларининг ўзгариши мураббийларнинг фаолиятига таъсир қилмай қолмайди. Албатта, машғулотларни манежда, стадионда ёки очиқ жойда ўтказганда, шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолияти жараёнини ташкил этиш ва бошқариш, шу билан бирга, машғулотларни ўтказишга қўшилган ҳисса нуктаи назаридан, ўз фаолиятини ташкил этиш орасида каттагина фарқ бор:

ўқитувчиларнинг ҳаракат фаолияти диапазони қанчалик катта бўлса, мураббийларнинг уни назорат қилиш ва шуғулланувчиларга бевосита таъсир кўрсатиши шунчалик қийин.

Мураббий олдида қўйиладиган яна бир зарур талаб ҳақида гапириб ўтиш зарур – бу унинг нуқтаи фаолияти – мулоқот ва бошқарувнинг асосий курули (буйруқлар, эътирозлар, изоҳлар ва ҳ.к.) ҳисобланади.

Ўқитувчи-мураббийнинг фаолиятига жиддий таъсир кўрсатадиган навбатдаги ўзига хос хусусият – ўқитувчиларнинг бевосита машқ фаолияти, у катта ҳаракат фаоллиги билан таърифланади: манеж ёки майдончадаги ҳаракатлар ҳаддан ортиқ кўп ва хилма-хилдир.

Мураббийнинг педагогик фаолиятидаги ўзига хослик унинг иш сифатига муайян талаблар қўяди: катта иш қобилиятига эга бўлиш; кучли қўзғатувчилар таъсирига бардош бериш ҳамда ўз диққатини керакли объектда жамлаш; ҳар доим фаол бўлиш; бутун иш куни давомида юқори умумий ва ҳиссий тонусни сақлаб қолиш; тез тиклана олиш, жадал қўзғалишни рағбатлантирувчи вазиятларда оғир-босиқ бўлиш; чидамлилиқ, йиғинчоқлик, хотиржамликни намоён эта олиш, фикларни аниқ ва раво ифода қилиш, дидактик тамойилларга таяниш, спорт машғулотлари талабларини ҳисобга олиш.

Педагогик техника ўқитишнинг оғзаки, кўргазмали ва амалий усуллари муайян таълимий ва вазиятларни ҳисобга олган ҳолда моҳирона қўллашни ўз ичига олади. Шунингдек, бир қатор махсус касбий педагогик малакалар фарқланадики, яхши тайёргарлик кўрган мутахассис мазкур ҳолатда уларни чуқур эгаллаган бўлиши лозим, яъни у ўқув материалларни ўтиш динамикасини саводхонлик билан проекциялай олиши; муайян машғулотни режалаштириш билан боғлиқ конструктив малакаларга; бирор машғулотни унинг хусусиятлари, ўқув гуруҳи таркиби, спорт анжомлари мавжудлигини эътиборга олган ҳолда яхши ташкил этишга имкон берувчи ташкилотчилик малакасига, шунингдек, шуғулланувчилар билан ижобий мулоқотлар ўрнатилишини белгиловчи коммуникатив малакаларни ўзлаштирган бўлиши керак.

Психологик хушмуомалалик хусусиятлари ёқимтойлик ҳиссиёти билан боғлиқ бўлиб, бу мураббийга шогирдининг муаммоларини тушуниш ва у билан ўзаро бир-бирини тушуниш ва бир-бирига ишонч асосидаги ижобий муносабатларни ўрнатишга имкон беради. Гуруҳ ёки жамоа билан ижобий муносабатлар яхши психологик иқлимнинг юзага келиши гаровидир.

Педагогик хушмуомалалик ўқитувчи ва шогирдлар орасида ўқув тарбиявий вазифаларни муваффақиятли ҳал этиш учун энг қулай муносабатларнинг йўлга қўйилишини белгилайди.

Ўқитувчи-мураббийнинг хатти-ҳаракатларида бир неча қатъий қоидалар борки, улар шогирдларга бўлган муносабатда педагогик хушмуомалалик, одоб-ахлоқ хусусиятларини тавсифлайди:

- кўполлик, такаббурликсиз талабчанлик;
- мулоқотда ошна-оғайнигарчиликка ўрин қолдирмайдиган табиийлик, оддийлик: шогирд ҳеч қачон ўқитувчи-мураббий билан муомала қилаётганини ёдидан чиқармаслиги керак;
- сохталикдан, ясамаликдан ташқари камтарлик;
- шогирдларга нисбатан кўз-кўз қилмай эътибор кўрсатиш;
- киноясиз енгил, юмшоқ ҳазил, ортиқча хиралик қилмай маслаҳатлар бериш;
- гапни бўлмай, бошқа муаммоларга чалғимай эшита олиш, ҳамсухбатга, унинг фикрларига қизиқишни намоён эта билиш ва ҳ.к.

Машғулотларда белгиланган мақсадларга эришиш мураббийнинг педагогик маҳоратидан дарак беради, бу, айниқса, бирор нохуш вазият юзага келиб ёки шуғулланувчиларнинг мотивлари заифлашиб қолганда жуда муҳим.

Педагогик маҳорат педагогик маданият билан чамбарчас боғлиқ.

Жисмоний тарбия соҳасида касбий фаолиятни ўзлаштириб олишга ёрдам берадиган жисмоний ва психик сифатларнинг умумий жисмоний ҳолатини такомиллаштиришдан ташқари, юксак ижтимоий даражадаги шахсий сифатларнинг бутун бир қатори ривожлантирилади. Жисмоний маданиятни эгаллаш жараёнининг ўзида зарур билимларни етказиш, ватанпарварлик, ахлоқий, ҳукукий ва эстетик сифатларни шакллантириш бўйича махсус педагогик таъсирлар ташкил этилганида бундай ривожлантириш самаралироқ бориши мумкин.

Ўз-ўзига ишончни қандай ривожлантириш ва сақлаб қолиш мумкин?

Спортчилар ўзлари ишонган мураббийни ҳурмат қиладилар, улар билан кўпроқ мулоқотда бўладилар ва унинг фикрларига қўшиладилар. Бундай ишончни ҳар хил усуллар билан ривожлантириш мумкин.

Ўз ихтисослигини чуқур билиш. Мураббийда ўз билимларига ишонч ҳисси бўлиши керак ва, ҳатто спортчилар у билмаган нарсаларни сўрашса-да, яхшиси “Мен бу саволга жавоб бера олмайман, лекин уни топишга ҳаракат қиламан” деб ростини айтиш билар-билмас жавоб қайтаришга уриниб, хатога йўл қўйишдан афзалроқ.

Фақат зарур пайтларда гапириш. Агар сиз ҳаддан ташқари кўп гапирсангиз, нима муҳим, нима муҳим эмаслигини англаб олиш жуда қийин. Ўзингиз айтмоқчи бўлган фикр ҳақиқатан ҳам муҳимлигига ишонч ҳосил қилинг ва оддий, тушунарли тилда гапиринг.

Кийиниш ва ташқи кўриниш. Мураббийнинг (ўқитувчининг) ташқи кўриниши, айниқса, муносабатларнинг дастлабки босқичларида шогирдларнинг у ҳақдаги фикрларига кучли таъсир кўрсатади. Спортчилар ўз мураббийлари билан фахрланишни истайдилар ва, агар

мураббий фақат машғулотларда эмас, кийинишда, ўзини тутишда ҳам маҳоратини намоиш этса, шогирдларни қўллаб-қувватлаш мумкин.

Ўзини тутиш. Мураббийларнинг ўзини тутиши ИААФнинг мураббийлар учун ахлоқ кодекси руҳига мос келиши керак.

Самарали мулоқот яхши мураббийлик фаолияти учун асос яратади. Бусиз мураббийнинг спортчига ахборот етказиши қийин. Психик ва жисмоний хусусиятларни ўрганиш тушунтириш, намоиш этиш, амалиёт ва реакцияга асосланади. Самарали мулоқот қилиш кўникмаларининг ривожланиши фақат таълим жараёнигагина қўмаклашиб қолмай, мураббийнинг серқирра фаолиятида унга катта ёрдам беради.

Енгил атлетика федерациялари халқаро ассоциацияси.

Мураббийлар учун этик кодекс. Асосий ғоя

Мураббийнинг асосий роли енгил атлетика имкониятларини рўёбга чиқариш ҳисобига индивидуал ривожланиш жараёнини оптималлаштиришдан иборат. Бу роль қисқа муддатли енгил атлетика мақсадларига эришишга қараганда муҳимроқ бўлган спортчиларнинг узок муддатли манфаатларини кўзда тутди. Мана шу ролни бажариш учун мураббийлар қуйидаги тамойилларга риоя қилган ҳолда ўзларини одоб-ахлоқ доирасида тутишлари шарт:

- Мураббийлар инсоннинг асосий ҳуқуқларига, яъни ҳар бир спортчининг тенг ҳуқуқларига риоя қилиши, уларни жинси, орқи, тили, дини, сиёсий қарашлари, мафкураси, миллати, ижтимоий келиб чиқиши, кичик миллатларга мансублиги ёки бошқа мақомига қараб камситмаслиги керак.

- Мураббийлар ҳар бир алоҳида шахснинг қадр-қимматини тан олиши ва ҳурмат қилиши шарт. Жисмоний ёки жинсий зўрлашдан озодлик ҳуқуқини ҳурмат қилиш ҳам шунинг жумласидандир.

- Мураббийлар амалий машғулотлар учун яратилган шароитларнинг меъёрларга мувофиқлиги ҳамда хавфсизлигини кафолатлашлари лозим. Бунда спортчининг ёши, етуқлиги ва маҳорати даражаси ҳисобга олиниши керак. Бу, айниқса, ёш ва бошловчи спортчилар учун муҳим.

- Мураббийлар мусобақа қоидаларини тан олишлари ва уларга риоя қилишлари зарур. Бу машғулот ва мусобақалар ўтказилаётган пайтда, спортчилар учун мусобақа шароитларининг тенглигини таъминлаш учун қоидаларнинг ҳам руҳи, ҳам мазмунига тааллуқлидир.

- Мураббийлар мавжуд қоидаларга мувофиқ равишда мусобақаларнинг ҳалол ўтказилишини кафолатловчи ҳакамликни олиб боришда ҳакамларнинг аҳамиятини тан олиш билан бирга ҳакамларга нисбатан ҳурмат кўрсатишлари керак.

- Мураббийлар ўзлари шуғуллантирадиган спортчиларнинг хулқи ва ўзини тутишига таъсир кўрсатишлари, аynи пайтда, уларнинг мустақиллигини, ўз сўзи, хатти-ҳаракати учун жавоб бера олишларини рағбатлантиришлари шарт.

- Мураббийлар тақиқланган препаратлардан ёки натижаларни яхшилашга таъсир кўрсатадиган қўллаш мумкин бўлмаган моддалар ва усуллардан ҳар қандай фойдаланишнинг олдини олиш учун фаол муносабат кўрсатишлари зарур. Мураббийнинг бундай фаоллиги спортчиларга тақиқланган модда ва усулларнинг зарарли таъсирини тушунтиришдан иборат бўлади.

- Мураббий шуни тан олиши керакки, барча мураббийлар ўзлари шуғуллантираётган ва қоидалар асосида мусобақалашаётган спортчиларга муваффақият тилашда тенг ҳуқуқларга эга бўлади. Кузатишлар, тавсиялар ва танқидий фикрлар муайян шахсга қаратилиши, уларни бошқа кишилар кўрмаслиги ва эшитмаслиги керак.

- Мураббийлар ҳеч қачон шуғулланаётган спортчини ўзларининг гуруҳларига ўтишга очикчасига ёки имо-ишоралар билан кўндиришга уринмасликлари лозим.

- Мураббийлар тан олинган мураббийлик малакасига эга бўлишлари шарт. Улар мураббийлик малакасини ўзлаштириш аккредитацияланган курсларда иштирок этиш вақтида билимларни ошириш ҳамда эгалланган амалий мураббийлик тажрибаси ҳисобига давом этадиган узлуксиз жараёндир. Шунингдек, мураббийлар ўзлари эгаллаган билим ва амалий тажрибалари билан ўртоқлашишлари керак.

- Мураббийлар ташқи кўриниш ва хатти-ҳаракатларда намоён бўладиган энг юксак шахсий ахлоқий меъёрларга доимо риоя қилишлари ҳамда мураббий сиймосини ҳурмат қилишлари лозим.

- Мураббийлар ўзлари шуғуллантираётган спортчиларни ривожлантиришга ёрдам бера оладиган барча алоҳида шахслар ва ташкилотларга тўла ёрдам беришлари керак. Бу борада етакчи олимлар ҳамда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган шифокорлар тажрибасидан фойдаланиб, бошқа мураббийлар билан ҳамкорлик қилишни, Ўзбекистон Енгил атлетика миллий федерацияси ва Халқаро Енгил атлетика федерацияси фаолиятини фаол қўллаб-қувватлашни назарда тутди.

Қўшимчалар

Тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқлар

Енгил атлетикачилар ўз машғулотларида воситалар заҳирасидан биринчи бўлиб тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқларни қўллай бошладилар. Бу машқлар елка, қўллар, гавда мушаклари кучини ривожлантиришга ёрдам беради. Муайян машқларни бажарганда, тос, оёқ мушаклари ҳам фаолиятга жалб қилинади (масалан, 2, 3, 23). Шуни қайд этиш керакки, тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқларнинг кўпчилигида, айниқса,

тўпларни улоқтириш, илиб олиш, жонглёрлик қилиш ва улар билан турли ўйинлар ўйнашда тананинг барча мушаклари ишга киришади. Шунинг учун ҳам бундай машқлар физиологик жиҳатдан ниҳоятда самарали – динамикага ва ҳиссиётларга бой бўлиб, қон айланиши, нафас олишни, организмдаги моддалар алмашинувини кучайтиради.

Тўлдирма тўплар, айниқса, уни улоқтириш ва илиб олиш ёрдамида кучни ривожлантиришга эришиш учун, штангадан фарқли ўлароқ, мушакларнинг анатомик қўндалангини оширишдан кўра кўпроқ уларнинг сифатини яхшилаш, фаолиятга кўпроқ миқдордаги толаларни жалб этиш ва бунда зўриқишларнинг муайян координациясини юзага келтириш керак бўлади. Улоқтириш вақтида мушакларнинг “портловчи” қисқариши (28-расм) уларнинг дастлаб чўзилишидан кейин рўй беради, фаолиятни бажаргач, мушаклар бўшашади. Тўпни илиб олишда ҳам уларнинг тўсатдан қисқариши (учиб келаётган тўпнинг кучини тутиб қолиш учун) юз беради, кейин мушаклар яна бўшашиб, снарядни навбатдаги улоқтириш олдидан яна чўзилади. Мушакларнинг айнан шундай режимда ишлаши уларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантириб, енгил атлетика спорти талабларига тўла мувофиқ келади. Тўп фақат оғирлик сифатида қўлланадиган айрим машқларни ҳам шундай ритмда бажариш фойдали. Масалан, танани ростлаш машқларини (1 ва 4-расмлар) дастлаб нисбатан суст суръатда, кейин эса бирдан кескин бажариш.

Кўпгина машқлар умуман кучни, хусусан тезлик-куч хусусиятини ошириш билан бирга, умуртқанинг эгилувчанлигини, кўкрак қафаси, тос-сон ва елка бўғимлари ҳаракатчанлигини ривожлантиришда ҳам жиддий аҳамиятга эга (3, 8, 12-машқлар). Улар, шунингдек, танадаги у ёки бу нуқсонларни бартараф этиш учун ҳам хизмат қилади. Ниҳоят, тўпни улоқтириш, илиб олиш, у билан жонглёрлик қилиш улоқтирувчилар томонидан анчадан буён махсус машқлар сифатида қўлланиб келяпти.

Бу ерда биз енгил атлетика билан шуғулланувчиларнинг ҳаммаси учун энг фойдали саналган ва спортчи организмга кўрсатадиган физиологик таъсири бўйича энг самарали деб ҳисобланган машқларни келтирамиз.

Машқларнинг биринчи гуруҳи (1-21 расмлар) тўпни шунчаки оғирлик сифатида қўллаб бажариладиган машқларни ўз ичига олади. Бир қанча машқлар – тўп билан жонглёрлик қилиш (22-25 расм). Ниҳоят, учинчи гуруҳ – одатда икки киши томонидан амалга ошириладиган тўпни улоқтириш ва илиб олиш машқлари (28-36 машқлар).

Тўлдирма тўп билан тавсия этилган машқ ва ўйинлардан имкон қадар кўп самара олиш учун улардан фойдаланишнинг муайян усулиятига риоя қилиш зарур. Болалар ва ўсмирлар 1-2 кг оғирликдаги тўплар билан, 14-15 ёшли ўсмирлар ва аёллар 3 кг ли тўплар билан машқ бажаришлари лозим. Ўспиринлар ва эркакларга энг моси – 4 ва 5 кг ли тўплардир. Худди

шундай тўпларни улоқтирувчи аёллар ҳам қўллашлари мумкин. Улоқтирувчилар эса 6-7 кг ли тўплар билан машқ қилишлари фойдали.

Тўп билан машқлар бажариш вақтида зўриқишларнинг аниқ мақсадли ҳаракатлар учун жамланиши, масалан, белни шиддат билан эгиш (11-расм), худди ўтин ёргандек, қўл ҳаракатлари билан гавдани кескин эгиш (3-расм), тўпни ён томондан ташлаш ва б. жуда муҳим. Айрим машқлардаги ҳаракатларни, масалан, тананинг “тахланиши” (7-расм) ва гавданинг ён томонга эгилишларини (17-расм) бир-иккита қисқа, лекин чаққон тебранишлар билан тўлдириш, яъни “пружинасимон” яқунлаш яхши натижа беради. Машқлар учун танланган дастлабки ҳолатлар катта аҳамиятга эга. Улар машқнинг муайян мушак ёки бўғимларга энг яхши таъсир кўрсатишига кўмаклашиши лозим (5, 16, 21, 23 ва б. расмлардаги машқларга қ.). Дастлабки ҳолатлари бир хил бўлган машқларни кетма-кет қўллаш тавсия этилмайди.

Тўп билан бажариладиган машқ мажмуалари, бу бадан қиздириш машқлари бўладими ёки машғулотнинг асосий бўғимидаги бир қисми бўладими, улар ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик талабларига, улоқтирувчиларда эса яна махсус тайёргарлик талабларига ҳам жавоб бериши керак. Бунда машғулотларни қўллаш изчиллиги маълум аҳамият касб этади. Уларни машғулотларда шундай тақсимлаш лозимки, гоҳ елка ва қўл мушаклари, гоҳ гавда ва оёқ мушаклари кўпроқ ишласин. Шу билан бирга, дастлабки ҳолатлар ҳам ўзгариб туриши шарт. Вақт-вақти билан тўп ёрдамида бажариладиган машқлар орасида ё қисқа муддатли югуриш ҳамда жойида туриб ва илгари силжиб сакрашларни, ёки фаолият кўрсатган мушакларни бўшаштириш ва силкитиш машқларини бажариш жуда катта фойда беради.

Бадан қиздириш учун тўп билан бажариладиган машқларнинг тахминий мажмуаси қуйидагича бўлиши мумкин: уч дақиқа давомида қиздирувчи югуриш, 1, 3, 12, 2, 17, 18, 22, 23, 27, 35, 28, 31-расмларда тасвирланган машқлар. Ҳар бир машқ 6 мартадан такрорланади. Навбатма-навбат икки томонга бажариладиган машқларда бир марта бажариш деганда икки томонга бажариладиган ҳаракат тушунилади. Чалғитувчи ҳамда мушак таранглигини сусайтирувчи машқлар бу бадан қиздириш мажмуасида тўп билан бажариладиган машқлардан кейин берилади (3, 17, 27 расмлар). Тўп билан бажариладиган кам миқдордаги машқлардан тузилган мажмуаларни қўллаганда такрорлар сонини тахминан 10-15 мартагача етказиш керак. Келтирилган машқларнинг кўпчилиги улоқтирувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланилади. Найза улоқтирувчилар учун 3, 9, 12, 21, 28, 30 машқлар фойдали бўлиши мумкин.

Гимнастика деворида бажариладиган машқлар

Гимнастика девори (у илгари бизда швед девори деб аталган) алоҳида мушак гуруҳлари кучини ривожлантириш ва бўғимлар ҳамда тананинг алоҳида қисмлари эгилувчанлигини оширишга йўналтириган оддий машқлар самарадорлигини кучайтириш учун хизмат қилади. Ундан ўзига хос яккачўп ёки шунчаки қулай таянч сифатида фойдаланилади.

Биз ҳам кучни, ҳам эгилувчанликни ривожлантирувчи ва енгил атлетикачининг умумий ҳамда махсус тайёргарлигини яхшилашда қўлланувчи энг самарали машқларни келтирамиз. Уларнинг кўпчилиги тўғри кад-қоматни шакллантиришга ёрдам беради. Бел, қорин, елка камаридаги ҳамда тос-сон бўғими атрофини ўраб турадиган мушакларнинг ривожланишига боғлиқ бўлган бу кўникма болалик давриданоқ тарбиялаб борилиши зарур, шунинг учун бундай машқларнинг болалар спорт мактаблари ўқувчилари орасида кенг миқёсда қўлланиши мақсадга мувофиқдир.

1-8 машқлар шерик ёрдамида бажарилади. Улар кўкрак умуртқаси эгилувчанлигини, кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини оширишга ёрдам беради. 9-17 машқлар ҳам худди шу мақсадга хизмат қилиб, айни вақтда орқа мушаклари ва сонни ёзувчи мушакларни ривожлантиради. 18-23, шунингдек, 26 ва 28 машқлар кўкрак мушаклари, қориннинг тўғри мушаклари ва соннинг букувчилари кучини ўстиришга ёрдам беради. Бундан ташқари, 18-20 машқлар тизза ва тос-сон бўғимлари ҳаракатчанлигини ўстиради. 27, 28 ва 31 машқлар гавдани ён томонларга эгишда умуртқанинг ҳаракатчанлигини яхшилайдди, 29 ва 30 машқлар эса гавданнинг ён мушаклари кучини ўстириш учун хизмат қилади. Булардан ташқари, 29 машқ умуртқанинг эгилувчанлигини, 30 машқ эса қўллар ва елка камари мушаклари кучини оширади.

32-38 машқлар, асосан, оёқ мушаклари кучини ўстиради. 32 машқ болдир ёзувчиларининг кучи ва қисқариш тезлигини ривожлантириш билан бирга, тос-сон ҳамда тизза бўғимлари ҳаракатчанлигини яхшилашга ҳам кўмаклашади. 34 ва 35 машқлар тос-сон бўғими эгилувчанлигини оширар экан, бу бўғим атрофидаги мушаклар, шунингдек, соннинг букувчилари кучини ҳам ривожлантиради.

Гимнастика деворида бажариладиган барча машқлар шуниси билан ажралиб турадики, фаолиятда иштирок этадиган мушаклар алоҳида тана қисмлари оғирлигини енгиши керак бўлади. Шунинг учун уларни ўлчаб беришда штанга билан амалга ошириладиган машқларни қўллаш тамойилларидан келиб чиқиш керак. Масалан, 12, 13, 16, 23, 27, 33 машқларни 2-3 серияда 8-10 мартадан бажариш лозим. Алоҳида машқлар оралиғи – 1-1,5 дақ., машқ гуруҳлари оралиғи – 2-3 дақ., сериялар оралиғи – 5 дақ. Ораликларда енгил югуришлар, сакраш ва бўшаштирувчи машқларни бажариш мақсадга мувофиқ.

Табийки, гимнастика деворида бажариладиган машқлар кўпроқ кузда ва қишда залдаги машғулотларда қўлланилади. Одатда, уларни мажмуали тарзда, бадан қиздиришдан сўнг бажариш керак. Бу ҳолатда бадан қиздириш жараёни унча узоқ давом этмаслиги, ўз таркибига енгил югуриш, эгилувчанликни, қисман, тезкорликни, ривожлантирадиган, бўшаштирувчи оддий машқларни олиши керак. Мажмуаларни тузишда уларни ташкил этувчи машқлар фақат умумий жисмоний эмас, балки махсус тайёргарликка ҳам ёрдам беришига эътиборни қаратиш зарур. Машқлар изчиллиги шундай бўлиши керакки, у алоҳида тана қисмларининг букувчи ва ёзувчи мушаклари навбатма-навбат зўриқиб ишлашини таъминласин. 7, 18, 8, 22, 31, 28, 9, 33 машқлардан ташкил топган мажмуа бунинг намунаси бўла олади.

Жуфтликда бажариладиган машқлар

Биз қуйида енгил атлетикачилар учун кўрсатган жуфтликда бажариладиган машқлар тайёргарлик машқларининг бир тури ҳисобланади. Улар ё шерик ёрдамида галма-галдан, ё бир вақтнинг ўзида иккала шерик томонидан бажарилади (1 ва 7-расмларга қ.). Шерикнинг ёрдами шуғулланувчи зарур ҳаракатларни имкон қадар тўғри бажаришига қаратилади. Масалан, 9-машқни бир киши мустақил бажарса ҳам бўлади, лекин шерик кўмагида у кўпроқ самара беради. Жуфтликдаги машқлар жиддий зўриқишни талаб қилади ва, айниқса, қаршилиқ билан бажариладиган машқларда физиологик зўриқишлар анча кучли бўлади.

1-8-машқлар кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини оширишга, чуқур нафас олишни такомиллаштиришга ёрдам беради. Худди шу машқлар кўкрак умуртқаси эгилувчанлигини яхшилайдиган ва бу найза улоқтирувчилар учун катта аҳамиятга эга.

Улоқтирувчиларга 15-18-машқларни бажариш алоҳида тавсия этилади, чунки улар снарядни ташлаш вақтида асосий юкломани “зиммасига” оладиган гавда мушакларининг ривожланишига кўмаклашади.

Бу машқларнинг кўпчилиги шерикнинг қаршилигини енгишни кўзда тутаяди (22, 27-29, 34-39). Қаршилиқ шундай бўлиши керакки, уни енгиш учун шуғулланувчи ортиқча зўрикмасин, ҳаракатлар амплитудаси ҳам камаймасин. Спортчи муайян дастлабки ҳолатни эгаллаб, ҳаракатларни тўғри бажаришга интилиши лозим (37-расм). Дастлабки ҳолатга қайтишда фаолият кўрсатаётган мушакларни бўшаштириш зарур. Мазкур машқлар шуниси билан яхшики, уларни бажариш вақтида қаршилиқни енгаётган мушаклар қисқаради, уларнинг антагонистлари бўшашган ҳолатда қолаверади. Барча ихтисосликдаги енгил атлетикачилар бу машқларни қўллаши керак.

Бўғимлардаги ҳаракатчанликни, эгилувчанликни яхшилашга тезроқ эришиш учун мушакларни чўзадиган, бўғимлардаги букилиш ва ёзилиш амплитудасини оширадиган ҳар

хил машқлар, куч машқлари, шунингдек, алоҳида тайёрлов машқлари мажмуаларга бирлаштириб қўлланилиши керак.

Найза улоқтирувчиларга найза улоқтиришга киришишдан олдин бадан қиздириш учун шундай мажмуани таклиф этиш мумкин: югуриш ва алоҳида машқлардан кейин 8-машқ бажарилади, кейин қўлларни бўшаштирган ҳолда елкаларни олдинга ва орқага айлантириш ҳамда найзани ростланган қўлда ушлаб туриб, елкани қайириш ва уни орқага – пастга ўтказиш. Кейин 5, 4 ва 8-машқлар 10-машқ билан навбатлаб ҳамда қўлларни кескин орқага узатиб, худди ўтин ёргандагидек бош тепасида тутиб турган ҳолда олдинга чаққон эгилишлар билан бажарилади.

Енгил атлетикачилар учун акробатика

Спорт акробатикаси асосини ташкил этувчи машқлар ҳар хил спорт турларига ихтисослашувчи спортчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигида катта аҳамиятга эга.

Енгил атлетикачилар учун акробатика машқларининг қиммати шундаки, улар куч, тезкорлик ва, айниқса, чаққонлик ҳамда эгилувчанлик сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради; маконда мўлжал олиш қобилиятини кучайтиради, мардлик ва қатъийликни тарбиялайди. Улоқтирувчиларнинг машғулотларида акробатик машқлар мутлақо зарур ҳисобланади, чунки улар ёрдамида эгалланадиган жисмоний тайёргарлик кўп жихатдан шу тур техникасини тез ўзлаштириб олишга кўмак беради. Бундан ташқари, акробатика элементларини қўллаш енгил атлетикачилар машғулотида динамика ва ҳиссий кўтаринкиликни юзага келтириб, шу тариқа унинг самарадорлигини янада оширади. Бу ерда келтирилган машқлар ёш ва катта ёшли енгил атлетикачиларга мўлжалланган. Машқлар орасида оддий ва осонлари ҳам, шунингдек, қийин ва мураккаблари ҳам бор.

Биринчи гуруҳ машқлари – булар сакраш, думалаш ва ўмбалоқ ошишлар, тўнтарилиш, ярим тўнтарилиш ва сальтолардир (1-20-расмлар). Улар сакровчанлик, чаққонликни ривожлантиради, умуртқадаги эгилувчанликни тос-сон бўғимларидаги ҳаракатчанликни яхшилайти, шунингдек, орқа мушаклари ҳамда сон ёзувчиларининг қисқариш тезлигини, кучини оширади. Бу машқлар истисносиз барча енгил атлетикачилар учун фойдалидир. Мураккаброқ сакраш ва тўнтарилишларни улоқтирувчиларнинг махсус тайёргарлиги таркибига киритиш мақсадга мувофиқ. Акробатиканинг мураккаб турларини ўрганиш жараёнида шериклар ёрдамидан ва махсус мосламалардан (қўлбоғ, трамплин, иргитиб юборувчи кўприкча) фойдаланиш зарур.

Сакрашдан сўнг мувозанат машқлари келади (21-24 расмлар), уларнинг қўлланиши мушакларнинг (асосан, елка камари ва гавда) изометрик фаолияти билан боғлиқ бўлиб, кўпроқ кучни ривожлантиришга қаратилган бўлади. Бундай машқлар ҳаммадан ҳам

улоқтирувчилар учун фойдали. Ташлаш машқлари гуруҳи (25-26 расмлар) бир қатор шуларга ўхшаш машқлар билан тўлдирилиши мумкинки, уларни ҳам улоқтирувчиларнинг қўллаши мақсадга мувофиқ.

Акробатик машқларни умумривожлантирувчи ва махсус енгил атлетика машқларининг бошқа турлари билан уйғунлаштириш тавсия этилади. Уларни ҳар қандай вақтда бажариш мумкин, лекин, шубҳасиз, тайёргарлик даврида уларга эҳтиёж кўпроқ сезилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

- Легкая атлетика // Учебник для институтов физ. культуры. Под редакцией Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. -М.: ФИС, 1989.
- Арзуманов Г.Г., Малыгина Л.А. Легкая атлетика в Узбекистане. Т. Медицина УЗССР. 1988. С. 125.
- Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. - К.: Здоровье, 1984.
- Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. - К.: Здоровье, 1987. 168 с.
- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. К., 2000. 568 с.
- Бувевская И.П. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М., Советский спорт. 2005, 104 с.
- Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата. М.: ФИС. 1981.
- Клименко В. Упражнения с набивными мячами // Легкая атлетика. №1-2/2011. стр. 22-23.
- Клименко В. Парные упражнения // Легкая атлетика. №3-4/2011. стр. 24-25.
- Клименко В. Акробатика для легкоатлетов // Легкая атлетика. №5-6/2011. стр. 24-25.
- Клименко В. На гимнастической стенке // Легкая атлетика. №7-8/2011. стр. 32-33.
- Колот А.В. Техника и методика учебны метания списа. Киев, НУФВ и С Украины, 2006, 42 с.
- Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. – М., 1995.
- Миленко С.М. Тренировка в метании копья. Лекция. Киев, 2004. С. 16.
- Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. М., Советский спорт, 2007, 404 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: 2002.
- Петровский В.В. Как научить легкоатлетическим упражнениям. К.: Здоровье. 1972.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1997.
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература. 2004. – 808 с.
- Рахимжанова К.Т. Енгил атлетика. Улоктириш техникаси асослари. Маъруза. Т., 1987, 32 б.
- Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. М., ФиС. 1983. – 112 с.
- Рудерман Г. Основы техники метания копья. Методические рекомендации. М.: Знание, 2003, С. 4-21.
- Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. – Киев. 1990.
- Скрипченко И.Н. Метание копья. Белгород, 2001, 134 с.
- Сулиев Л.Г. Метание копья. М.: ФИС, 1967.
- Талалаев Г.Г., Рахимжанова К.Т. Тренерам о женском семиборье. Методич. пособие. Т., Медицина, 1984, 133 с.
- Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. – М., 2000.
- Тутевич В.Н. Теория спортивных метаний. - М.: ФИС, 1976.
- Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 400 с.
- Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика. Мусобақа қоидалари. Ўқув қўлланмаси. Т. “Lider Press”, 2007. 348 б.