

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
JISMONIY MADANIYAT NAZRIYASI VA TIBBIY –
BIALOGIK ASOSLARI KAFEDRASI

KURS ISHI



Mavzu: Yadro' itqitish texnikasi va mashg'ulotlarining
tuzilishi

Bajaruvchi: Asqarov M

Tekshiruvchi: Nazarov N.B.

SAMARQAND – 2014 y

Yadro' itqitish texnikasi va mashg'ulotlarining tuzilishi

MUNDARIJA

Kirish.....	3
Asosiy qism.....	4
I.Bob Yadro itqitish texnikasini tasnifi. Yadro itqitish vazifalarining turlari.....	5
I.1 Yadro itqitish texnikasi haqida umumiy tushincha. Yadroni qo'lda tutish.....	5
I.2 Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Oxirgi kuch berish.....	8
I.3 Yadro itqitish texnikasini o'rgatish.....	18
II-Bob. Yadro itqituvchilar mashg'uloti. Kichik va yuqori razryadli yadro itqituvchilar Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish.....	24
II.1 Yadro itqituvchilar mashg'uloti. Yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.....	24
II.2 Kichik razryadli yadro itqituvchilar trenirovkasining yillik rejasi.....	31
II.3 Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish.....	35
Xulosa.....	39
Adabiyotlar ro'yxati.....	40

Kirish

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy madaniyat va sportning ravnaqiga alohida e'tibor qaratildi. Har bir xalq, har bir millat o'zidan keyin qoladigan avlodning jismonan sog'lom, ma'naviy jixotdan barkamol bo'lib yetishishi haqida qayg'uradi. So'ngi yillarda aholining turmush darajasini oshirish, sog'ligini mustahkamlash ayniqsa, yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida juda katta ishlar amalga oshirilmokda.

Respublikamiz sportini jaxon maydonlariga olib chiqish yuzlab sport majmualari va inshoatlarining barpo etilayotganligi «Sog'lom avlod uchun» nishonining ta'sis yetilishi va shu nom bilan yuritiluvchi xalqaro jamg'armaning tashkil topilishi tennis bo'yicha «Prezident kubog'i» uchun «Tashkent open» milliy kurash bo'yicha jaxon chempionatlari va boshqa nazariy va amaliy seminarlar konferensiyalarning o'tkazilayotganligi buning isbotidir.

O'z navbatida O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning «Ta'lim to'g'risida»gi, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qarorini hamda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish Davlat dasturi Konsepsiyasini qabul qilinishi Respublikamiz aholisining

tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi «Alpomish va Barchinoy» maxsus test sinovlarini joriy yetish haqidagi qo'shma qarori va ularda belgilab berilgan vazifalar Respublika Oliy va o'rta maxsus kasb xunar kollejlari, akademik liseylar talabalari va o'quvchi yoshlari jismoniy tarbiya hamda sportni jaxon standartlari talabalari darajasida rivojlantirish va uning faoliyatini tubdan takomillashtirish to'g'risidagi masalalarni hal qilish zarurligini taqoza etmokda. Bu muhim vazifalarni bajarishda Respublikada sport «malikasi» hisoblanmish yengil atletikani rivojlantirishda o'z xissasini qo'shish maqsadida o'quv qo'llanmalar havola qilinmokda.

I.1 Yadro itqitish texnikasi haqida umumiy tushincha

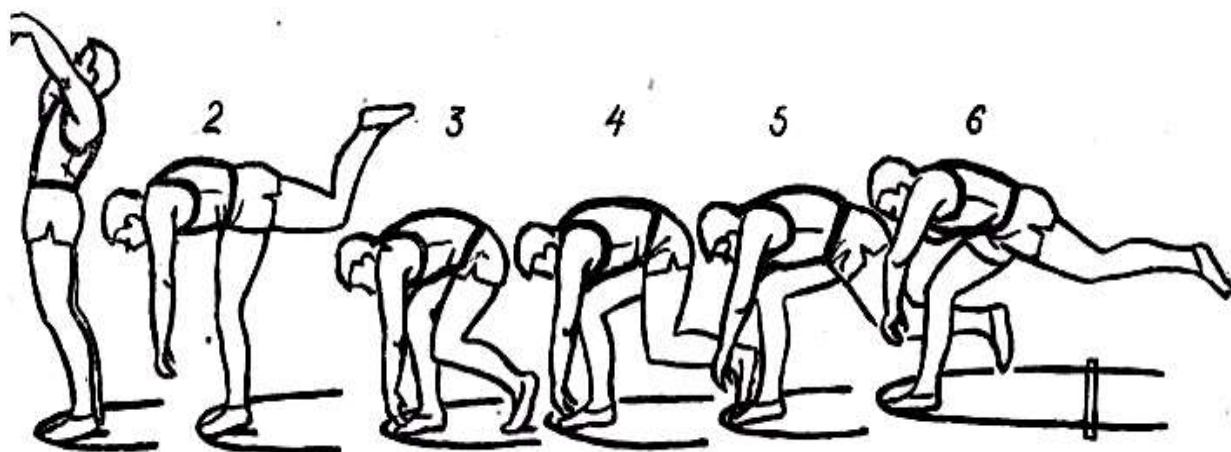
Yadro itqitish chegaralangan doiradan (diametri 213,5 sm) zarb bilan kelib, yelkadan bir qo'l bilan bajariladi. Itkitishdan oldin dastlabki holatda yadro sportchining bo'yni yoiida bo'lib, musobaqa qoidasiga binoai qo'lning shu holati sakrab-sakrab borish vaqtida o'zgartirilmasligi kerak. Itqitayotganda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

Itqitish yadrolari turli xil og'irlikda bo'lishi mumkin, ammo musobaqalarda qatnashuvchilarning jinsiga va yoshiga qarab, ma'lum og'irlikdagi (3, 4, 6, 7 kg 257 gr) yadrolar ishlatiladi.

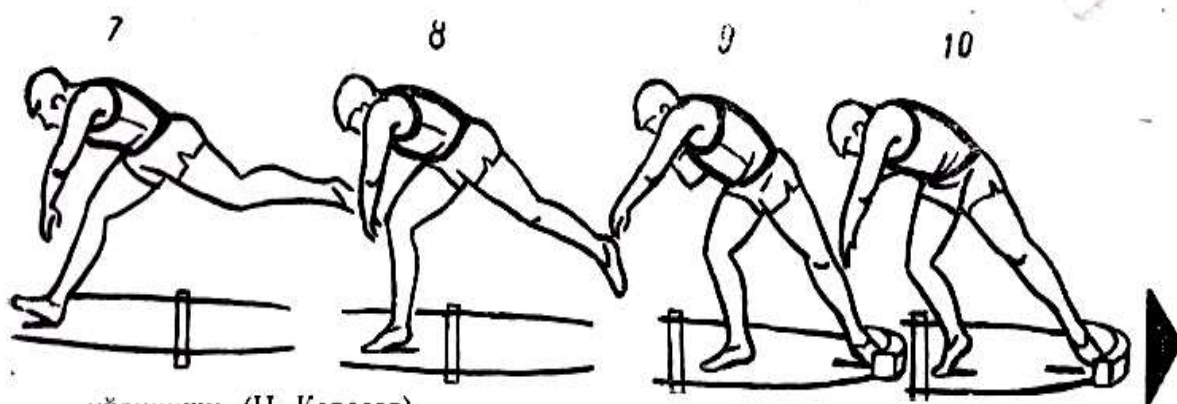
Yadroning qancha uzoqqa tushgani segmentning ichki raxidan yadro yerga tushganda qolgan izgacha bo'lgan masofa bilan o'lcha-nadi. Bir sportchinppg o'zi har gal bir xil optimal uchib chiqish burchagi hosil qylib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi tezligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang'ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

Yadro itqitishda hamma ma'qul ko'rgan sakrab borish usuli itqituvchi qo'l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish de-ganda, sapchish uchun chap oyoqni silkigan paytdan to o'ng oyoq yerga tushgangacha o'tgan faza tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli, gavdaning yadro bilan siljish tezliginn salgina oshirishga yordam beradi.

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqyashiga-cha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 sekundgacha davom eta-di; sapchishga 0,45 sekundgacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 sekundgacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90-95 santimetr gacha yetadi, sapchishda uloktiruvchining yadro bilan siljpsht tezligi esa 2 m/sekunddan oshmaydi.



115-rasm. Yadro itqitish yondan ko'rinishi



кўриниши (Н. Карасев).

Sapchishda itqituvchini asosiy harakatlantiruvchi kuch chap oyokning silkinsh kuchi bilan o'ng oyoqning depsinish kuchidir.

Yadroning sapchish bilan itqituvchining kuch berishi natija-sida hosil bo'lgan tezligi (19 m ga itqitilganda) 13 m/sek gacha yetadi. Shu uloqtiruvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/sekunddan oshmaydi va uchish uzoqligi 1,2-2 m ga kamayadi.

Oxirgi kuch berishda yadroga kuch berish masofasining uzun-ligi 1,5 m gacha yoki undan ham ko'proq bo'lishn mumkin.

Itqitayotgan vaqtda yadroning trayektoriyasi sapchishning bo-shida

bir qadar ko'tariladp (yerdan deptsnnayotganda), deptsin-gandan keyin, to ikki oyoq yerga tushgunga qadar, gorizontal yo'nalady va oxirgi kuch berishda uchib chpqppsh burchagiga (38-40°) burchak hosil qilib, keskin ko'tariladi.

Yadro itqitish texnikasi 115-rasmda ko'rsatilgan.

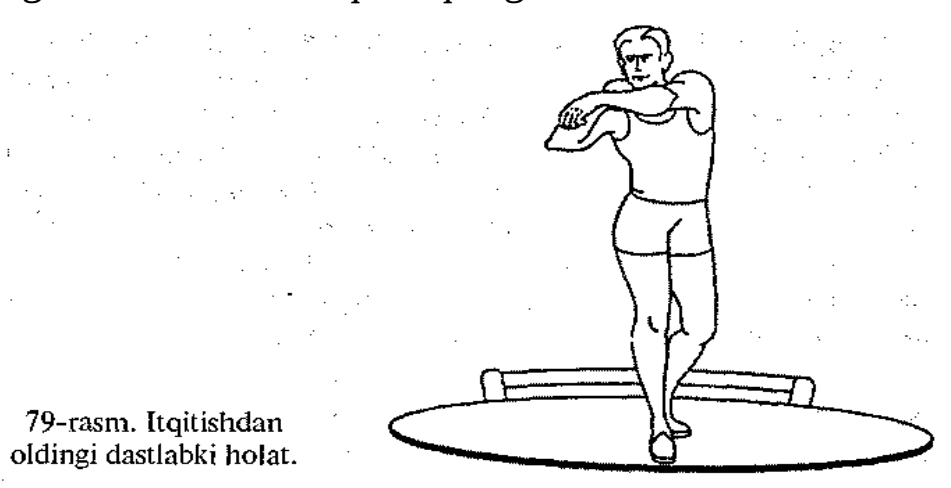
Yadroni qo'lda tutish. Itqitish oldidan o'ng qo'l barmoqlarini to'g'rilab turib, yadroni qo'l ustiga qo'yiladi. Ung qo'l panjasi yadro og'irligi ta'sirida yoyiladi (116-rasm). Bilak vertikal holatda saqlanadi; ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida yadroni dumalatmay ushlab turadilar.

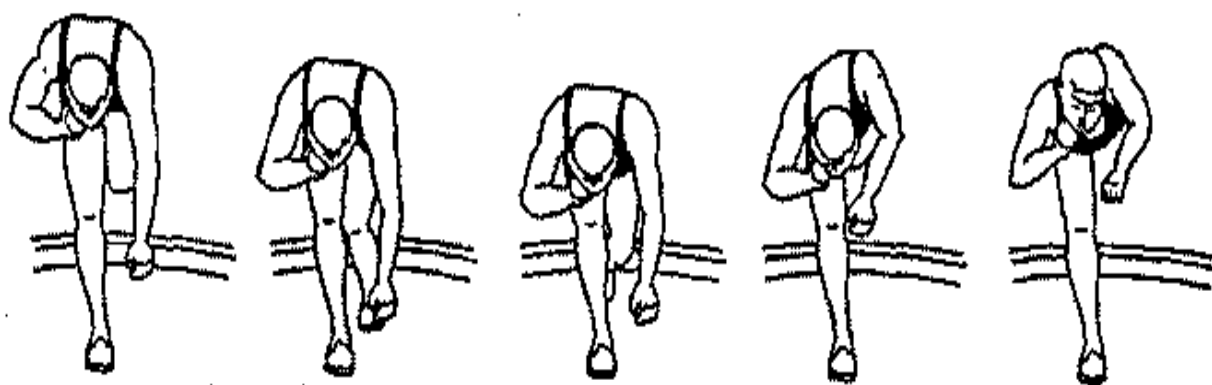
Yadro erkin barmoqlar ustida bo'lishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida yadroning og'irligi ta'sirida bukilsa, u paytda muskullarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko'rsatish kerak. Bunday holda shug'ullanuvchiga, to muskullarni mustahkamlab olguncha, yadroni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

Sapchish oldidan yadroni bo'yin yonida tutiladi. (117-rasm). Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuch-lanish boshlanadigan yo'nalishida bo'ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o'girib turganida, tirsak oldinga o'ngga ko'tariladi. Albatta yelka va bilak uzunligiga, muskullar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo'lishi mumkin. Yadroni osig'li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.

1.2. Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Oxirgi kuch berish

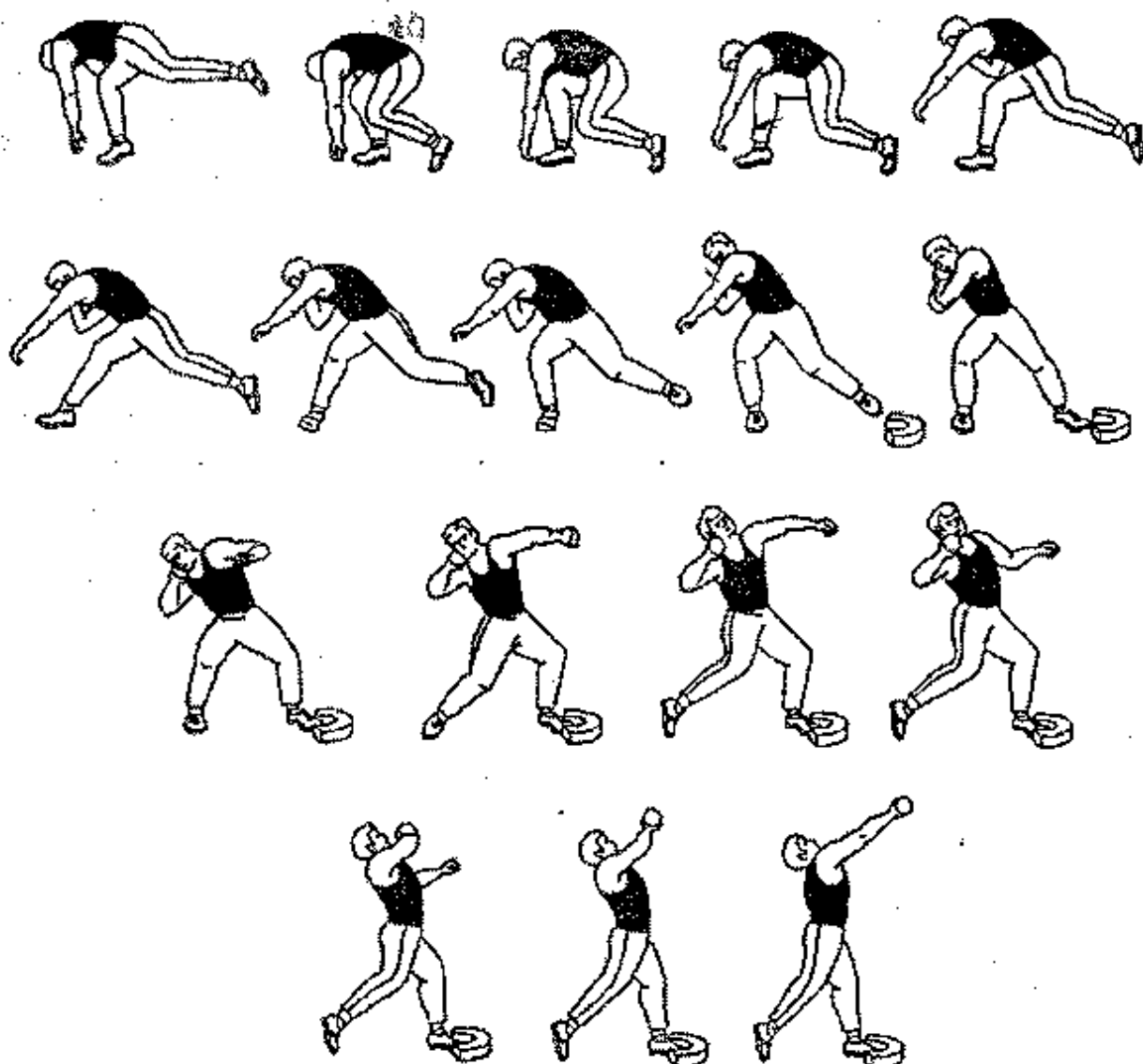
Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo'nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomonga nisbatan orqa bilan turib bajariladi. Uloqtiruvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo'ladigan keyingi holatga o'xshash, shuning uchun ham u sapchish vaqtidayoq o'sha holatga yaxshi tay-yorlanib olishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, orqa o'girib turgan holatda, sapchishni gavgdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.





80-rasm. Yadro itqitishda sapchish.

Itqitish tomonga orqa qilib turgan holatdan sapchish bosh-lashdan oldin o'ng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joy-lashtiriladi, chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki o'ng oyoq yonida turadi. Nigoh itqitish tomoniga — qarama-qarshi tomonga qaratilgan bo'ladi Chap qo'l



oldinga-yuqoriga erkin ko'tariladi.

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

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, o'ng oyog'ining uchiga ko'tariladi va gavda og'irligini unga o'tkazib, chap oyog'ini

81-rasm. Sapchish bilan yadro itqitish (yon tomondan ko'rinishi).

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo'l davomida optimal burchak ostida mushaklarning itqitish vaqtidagi cho'ziluvchanlik xususiyatlaridan foydalanib, faol ta'sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi go'yo sapchishning davomidek bo'lib chiqishi kerak. Chap oyoq yerga tayanib turganda, o'ng oyoqni yerga bosib, uloqtiruvchi to'sini sal olg'a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik mushak guruhlari cho'ziladida, potentsial energiya hosil bo'ladi. Mushaklar cho'zilgandan keyin ularning cho'ziluvchanligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo'lini to'g'rilab turib, yadroni kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

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

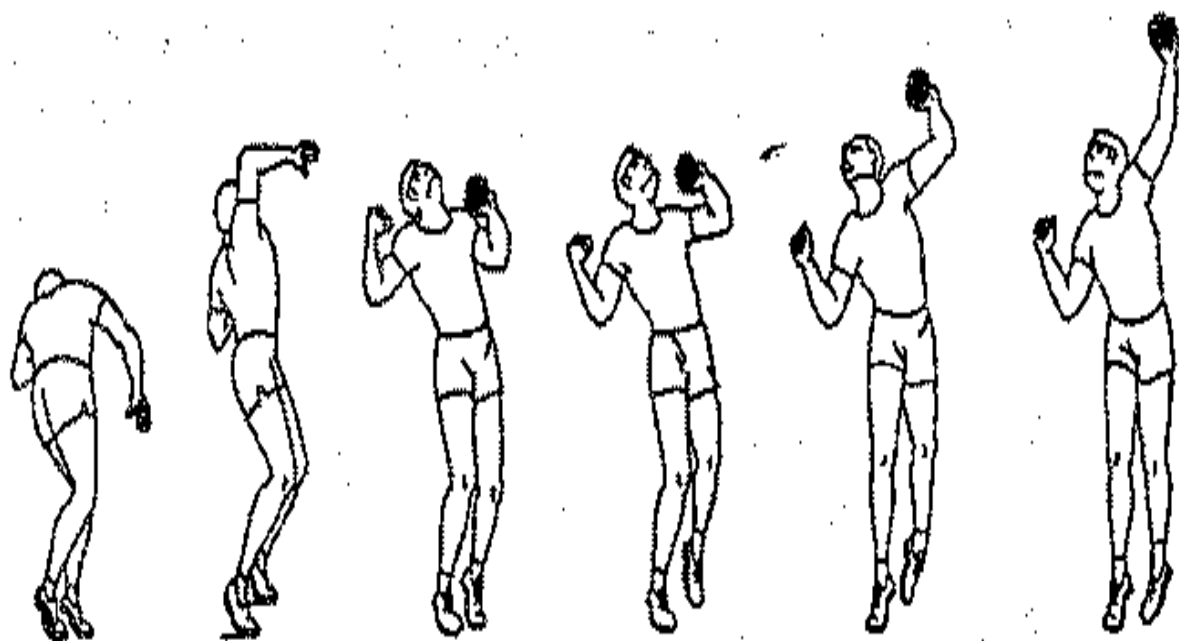
Oxirgi kuch berishniig so'nggi qismida oyoqlar, gavda va qo'l harakat-larining bir vaqtda bo'lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to'g'rilanishi sabab bo'ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to'g'rilanishiga qarab emas, balki awalo ish quwati va harakatning yo'nalishiga qarab baho berish kerak.

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda tirsak bo'g'imining to'g'rilanishi tirsak qldinga chiqishidan awal bosh-lanishiga e'tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo'lning tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg'anib ketmasligiga yordam beradi. Yelka kamarini qo'l bilan birga burish qo'lning tirsak bo'g'imini to'g'rilashdan oldin boshlanganligi sababli ko'pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib xato qilinadi. Yadro uchib chiqishidan oldin, o'ng oyoqda depsinish tugagandan keyin sakrab, oyoqlar almashtiriladi.

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

Yadroning uchib chiqish vaqtida o'ng qo'l va chap oyoq yadroning uchisn yo'nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng yelka odatda chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap yelkani maxsus pasaytirish kerak degan so'z emas, albatta. Ydroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim (82-rasm).

Chap qo'l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o'ng oyoq yerga qo'yilgandan so'ng oxirgi kuchlanishdan oldin chap



82-rasm. Yadro itqitishda oxirgi kuch berish (oldindan ko'rinishi).

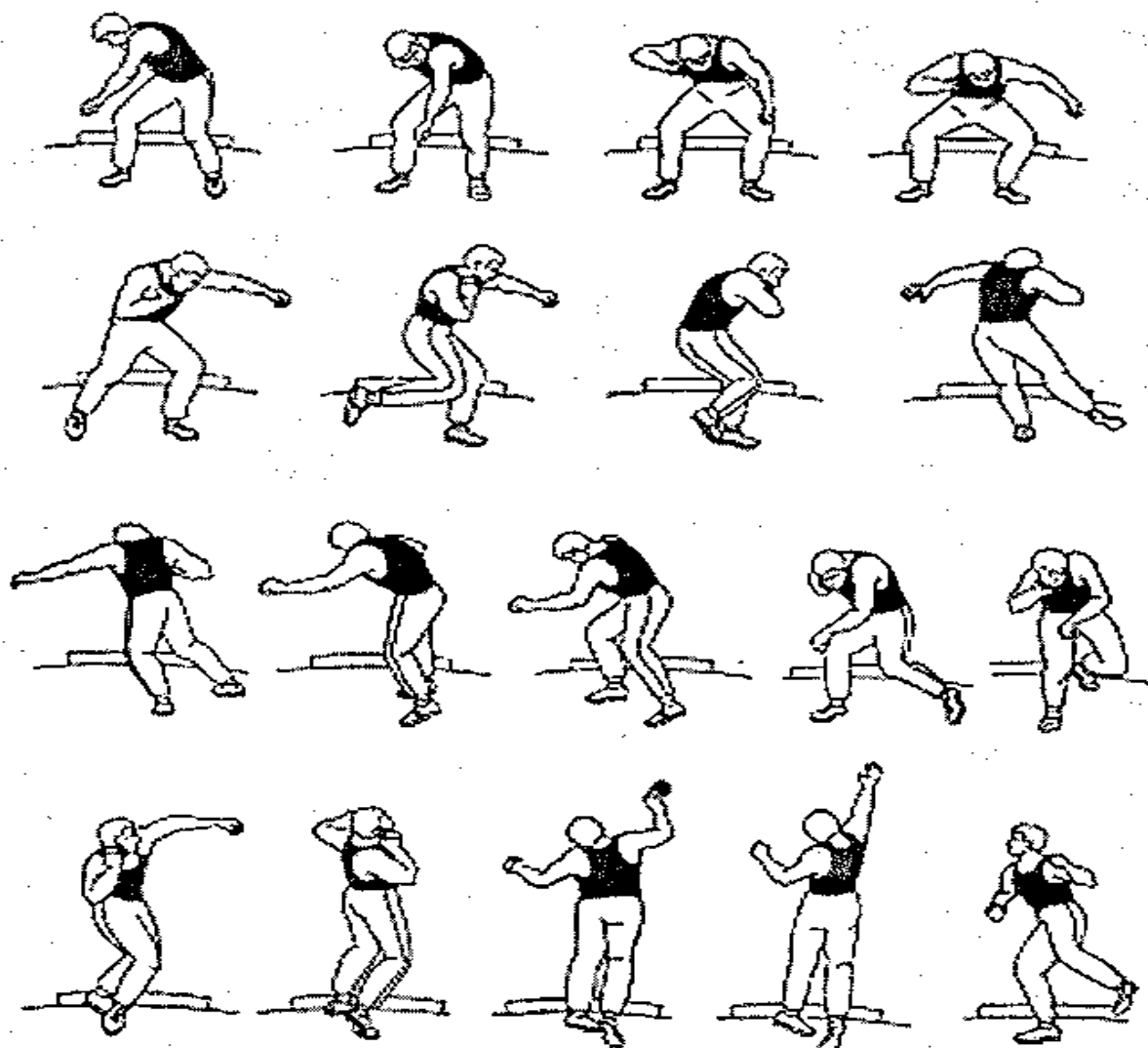
qo'I yon tomondan aylantirilib, orqaga faol tortiladi. Uloqtiravchi bu bilan mushaklarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavgani to'g'rilashga va lining muvozanatni saqlab qolishiga yordam beradi.

Uloqtiravchi boshining holati uning oldinga qarashiga mos bo'ladi. Eng usta itqituvchilar sakrab, oyoqlar ho'iatini faol o'zgartiradilar va o'ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to'xtatadilar. Oyoqlar ho'iatini faol va o'z vaqtida o'zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos deysinish kerak.

Yadro itqitish raaromi, uloqtiruvchi harakatlarning sap-chishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining maromi bilan aniq-lanadi.

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

O'ng oyoq yerga tushgandan keyin chap oyoqni yerga qo'yish-gacha o'tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch ho-latida ekanida oyoqni faol siltash fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganini birlikka nisbatini raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o'ng oyoqda sapchish vaqtini — o'ng oyoq tagi uzila boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtning yana o'sha raqam (1) ga nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa oxirgi kuch berishning eng faol qismini — chap oyoq yerga tushgan paytdan



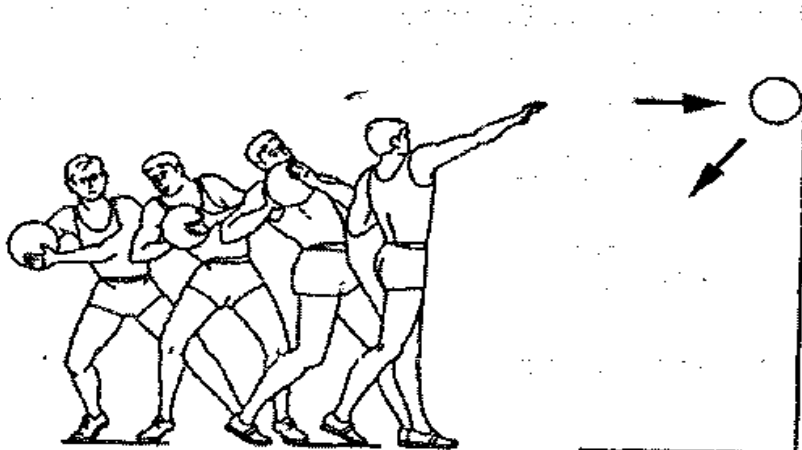
Yadroni aylanib itqitish.

yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish maromi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

Yadroni aylanib itqitish kinokadrlari 83-rasmda ko'rsatilgan. Yadroni sapchib yoki aylanib itqitishning tuzilmasi 84-rasmda ko'rsatilgan.



85-rasm. Yadroni yuqoriga otish.



86-rasm. To'ldirma to'pni itqitish.

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

9. D.H. - asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itg'itish. Yadroni ushlab olish.

10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar. Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida

albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiravchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Qyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish lozim (85-86-rasmlar).

3~vazifa. Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishiga o'rgatish.

Vositalar

1. Yadroni turgan joyidan itqitish, yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish.

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

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

4. Asosiy holatda turib yadro itqitishga taqlid qilib bajarish.

5. Yadroni turgan joyidan, daraxtning shoxchasidan oshirib uloqtirish.

6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h. O'ng panja beining pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish.

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

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

9. Yadroni itqitish uchun dh. (itqitish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchga turib (10-15 sni) - yadroni itqitish.

10. Sherigming qo'lmi pastdan balandga qarab itarib yuborish. Uslubiy ko'rsatmalar. Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi:

1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish;

2) toсни aylantirish;

3) tovonni o'ngga burish;

4) ko'krak bilan oldinga-yuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish.

Mashqlarni bajarishda eng zaruri:

1) ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish;

2) itqitishda harakatni o'ng oyoqdan boshlab, toсни aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish. Itqitish yo'nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmet ustidan oshirib itqitish.

4-vaztfa. Shug'ullanuvchilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o'rgatish.

Vositalar

1. Startda yig'inib olishga o'rgatish.

2. Chap oyoq bilan oldinga tashlanib, bukilgan o'ng oyoqni o'zining joyiga qo'yish.

3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish.

4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish.

5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish.

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

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

9. Shuning o'zi, lekin final kuchlanishni taqlid qilish bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoq (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda

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

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

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo'l davomida optimal burchak ostida, muskullarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, aktiv ta'sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi go'yo sapchishning davomidek bo'lib chiqishi kerak. Chap oyoq yerga tayanib turganda, o'ng oyoqni yerga bosib, uloq-tiruvchi tosini sal olg'a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik muskul gruppalari cho'ziladida, potensial energiya hosil bo'ladi. Muskullar cho'zilgandan keyin, ularning elastikligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo'lini to'g'rilab turib, yadroni kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

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

Oxirgi kuch berishning oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo'l

harakatlarining bir vaqtda bo'lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to'g'rilanishi sabab bo'ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to'g'rilanishiga qarab emas, balki avvalo ish quvvati va harakatning yo'nalishiga qarab baho berish kerak.

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



Yadro uchib chiqishidan oldin, o'ng oyoqda depsinish tugagandan keyin, sakrab oyoqlar almashtiriladi. Oxirgi kuch berishidan oldin yerga tarang qo'yilgan chap oyoq xarakatda tana massasi bosimi ta'sirida sal bukiladi va shu tezda to'g'rilana boshlaydi.

Yadroning uchib chiqish vaqtida o'ng so'l va chap oyoq yadroning

yo'nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo'ladi. Itqitish oxirida o'ng yelka odatda chap yelkadan yuqori turadi, lekin yelkani maxsus pasaytirish kerak degan so'z emas, albatta yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim (118-rasm). Chap qo'l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o'ng oyoq yoyilgandan so'ng, oxirgi kuchlanishdan oldin chap qo'l yon tomondan aylantirib, orqaga aktiv tortiladi. Uloqtiruvchi bu muskullarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavdani to'g'rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati, uning oldinga qarashiga mos Eng usta itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o'zgartiradilar va o'ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga xarakatini to'xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o'z vaqtida o'zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos depsinmoq kerak. Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarining sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi. Eng kuchli itqituvchilar ritmini yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin.

Ung oyoq yerga tushgandan keyin, chap oyoqni yerga qo'yishgacha o't-gan muhlatni bir deb olganda, itqituvchn tayanch holatida ekanida oyoqnn faol silkish fazasi davom ztgan vaqtini qabul qilganimiz birlikka nisbatini birinchi raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o'ng oyoqda sapchish vaqtini o'ng oyoq tagi ko'cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtini yana o'sha raqam (1) ga nnsbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa, oxirgi kuch berishning eng aktiv qismini - chap oyoq yerga tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin

I.3 Yadro itqitish texnikasini o'rgatish

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

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

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

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va metodik ko'r-satmalari berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni sapchib kelib yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar: 1. Snaryad va musobaqa qoidalari bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish. 2. Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilib, doirada sapchib kelib yadro itqitishni tushun-tirish va ko'rsatish.

2- v a z i f a. Yadroni to'g'ri ushlash va to'g'ri itqitib yubo-rishni o'rgatish.

Vositalar: 1. Yadroni to'g'ri ushlashni ko'rsatish va to'g'ri ushlashlarni tekshirish. 2. Yadroni itqitib yuborishga taqlid qilish. 3. Yadroni yuqoriga, keyin oldinlatib yuqoriga itqitish.

Metodik ko'rsatmalar. Shikastlanishning oldini olish uchun, endi boshlayotganlar yadroni barmoqlar uchida ushlamasligiga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarda itqitish tomonga yarim burilgan holatda unchalik

chuqur cho'nqaymasdan yadro ish kerak.

Asosiy e'tibor yadro bor qo'lni to'g'rilash to'g'ri bo'lishiga va bilakning yadro orqasidan borishiga qaratilishi kerak. Tirsak oldinga chiqarilsa, yadro barmoqlardan dumalab ketib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Qo'lni to'g'rilayotganda, kamarini ham burish kerak. Yadro itqitish, itqitishni taqlid qilish bilan almashib turadi. Yadroni qo'l bilan itqiish, oyoqlarni sal bukishdan keyin bajariladi; keyin qo'l to'g'rilanishi bilan bir vaqtda oyoqlar ham to'g'rilanadi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berishni, ya'ni sapchishdan keyingi yakunlovchi harakatni o'rgatish.

Vositalar. 1. Itqitish tomoniga yon tomon bilan turgan xolatda turgan joydan yadro itqitish. 2. Shuning o'zini itqitish tomoniga orqa bilan turib bajarish. 3. Shuning o'zinn vaqat unga o'ng oyoqda turib, keyin chap oyoqni yerga qo'ya turib bajarish. 4. Ko'rsatib o'tilgan dastlabki holatlardan yadro itqitishni yadrosiz va yadro bilan bajarish.

Metodik ko'rsatmalar. Joyda turib itqitishda, shundan keyin keladigan harakatlarni va kuch berishlarni nish kerak.

Turgan joydan yadro itqitish avval itqitish tomoniga yon tomon bilan turib, lekin dastlab yelka kamarini o'ngga burgandan keyin bajariladi. Bunda oyoqlar sal bukilgan bo'lib, o'ng oyoq dastlab itqitish tomoniga qariyb to'g'rn burchak ostida joylashadi. Bu itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishga o'tish mashqi hisoblanadi.

Itqitish vaqtida o'ng oyoq va yelka kamari yadro orqasidan burila boradi mo'ljalga olingan uchish tomoniga burila boradi. Yelka kamarining burilishi o'ng oyoqqa bosilishdan oldin bo'lmasliligiga e'tibor berish muhim.

Oxirgi kuch berishni bajarishda xatoga bosh va yelka kamari chapga barvaqt burilishiga, yadro tutgan o'ng qo'l kechikib to'g'irlanishiga va tananing chapga yoki oldinga engashishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Shug'ullanuvchilarni qo'lni, chap oyoqni to'g'rilashni va yelka kamarini burishni bir vaqtda mos bajarishga o'rgatish katta ahamiyatga

ega.

Yadroni joyda turib itqitishni o'zlashtirgandan keyin, itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishni o'rgatishga o'tiladi. Dastlabki holat asta-sekpnlik bilan o'zgartirilib, gavdani o'ngga itqitish tomoniga orqa bilan turish holatigacha buriladigan bo'ladi. Sonlar keng kerilgan bo'lib, o'ng oyoq boldiri maksimal darajada tana ostiga tortiladi, tayanish oyoq uchida bo'ladi.

Bu mashqdan keyin chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda orqa bilan turgan holatdan itqitishga navbat keladi. Itqitishga tayyorlanish (oyoqni yuqoriga silkish) uchun gavdani oldinga engashtirib, o'ng oyoq soni bilan tizzani to tayanch oyoq uchiga o'tguncha olg'a chiqariladi. Itqitish chap oyoqni yerga tushirishdan boshlanadi.

Bu mashq oldingidan qiyinroq, lekin sapchishdan keyin oxir-gi kuch berish fazasini bajarishga ancha yaqin. Shuning uchun mashg'ulotlarda bu mashqni bevosita sapchib itqitish oldidan qo'llash kerak.

Shug'ullanuvchilar harakatning umumiy sxemasini o'rgannb olgandan keyin, ularning e'tibori ikkala oyoqda tez va o'z vaqtida depsinsagina mumkin bo'lgan sakrab oyoqlarni faol alashtirishga qaratiladi. Oyoqlar aktiv almashayotganda, oyoqlar yerdan barvaqt uzilmasligiga e'tibor berish kerak. Yelka kamari itqntish yo'nalishi tomonga burilib olgandan keyingina o'ng oyoq yerdan uziladi. Chap oyoq esa yadro uchib chiqishi bilan bprga yerdan uziladi.

Oxirgi kuch berishda yadro maksimal tezlanishga ega bo'lishp kerak. Shuning uchun oxirgi kuchlanishni bir tekis tezlik bilan bajaruvchn shug'ullanuvchilar ataylab tezlantirib itqitishlariga erishish zarur.

Itqitishning yo'nalishini nazorat qilnb turish uchun, yadro-ni yuqoridagi mo'ljallar (daraxt shoxi, baland ustunchalarga qo'yilgan planka yoki arqon va hokazo) ustidan o'tkazib itqitish yoki uzokroqdagi mo'ljal tomonga yo'naltirib itqitishning ko'p foydasi bor.

Shug'ullanuvchilarda tananing ayrim kismolari harakati bir-biriga mos tushishi haqida tushuncha hosil qilish uchun, oxirgi kuch berishni

yengil yadro bilan yoki yadrosiz taqlid qilish, shuningdek, silkinish vaqtida yadroni. itqitib yuborishdagiga teskari harakat qilish «teskari yurish» foydalidir. Bunday silkinishnn yadro uchib chiqayotgan eng oxirgi paytda uloqtiruvchi o'tadigan holatdan boshlash kerak. Shu holatdan o'ng qo'l bukilib, yelka kamarini o'ngga burib, tasvirlangan oxirgi zo'r berishga binoan yadroni darhol itqitib yuboriladi.

Itqitish vaqtida tana va yadroni idora qilishni (tana og'irligidan, muskullar elastikligidan, oyoqlar kuchidan, tezlanishdan va harakatlarni erkin bajarishdan foydalanishni) takomillashtirish uchun og'irligi har xil yadro va toshlarni itqitish yoki otish; ko'krak oldidan bir va ikki qo'llab oldinga itqitiig. ikki qo'llab yuqoriga va pastdan oldinga itqitish; ikki qo'llab yuqoriga va pastdan ko'tarib, orqaga kalladan oshirib itqitish, yadroni bosh orqasidan ko'tarib, oldinga itqitish qo'llaniladn.

Ko'rsatilgan mashqlar tegishli muskul gruppalarining rivojlanishiga ko'maklashadi va shu bnlan texnikani o'rgannsh jarayoni ham tezlashadp.

4-v a z i f a. Sapchib kelishni o'rgatish.

Vositalar: 1. Itqitish yo'nalishiga orqa o'giran holda oldinga engashib, chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda yadrosiz sapchishlar. 2. Sapchishga tayyorlanish mashqlari va oyoqni silkib, ketidan sapchib ketish.

Metodik ko'rsatmalar. Taqlid mashqlari yordamida sapchishni o'rgatish oldingi vazifalarni hal etish bilan hal bo'laveradi. O'ng oyoqda sapchishning to'g'ri bajarilishini xis etish uchun, uni sherik yordamida bajarish kerak. Sherik (trenirning o'zi bo'lgani yaxshi) sapchimoqchi bo'lgan shug'ullanuvchining orqaga uzatilgan chap oyog'idan tutib, sapchishni gorizontal yo'naltirib ohista tortadi. Shug'ullanuvchi tortish kuchidan foydalanib, o'ng oyoqda sapchib, shu oyoqqa tushadi-da, uchini yerga , boldirini chap oyoqqa yaqinlashtiradi. Sherik yordamida va sherigisiz sapchish.seriya-seriya qilib, har gal 3-5 martadan bajariladi. Ung oyoqda qattiq depsinmaslik kerak, aks holda sapchish juda yuqori bo'lib ketib, uzoqqa borib tushiladi. Shu birga chap oyoqni yaxshi silkib,

o'ng oyoqni yaqinlashtirishni ham o'rgatish kerak.

Sapchishga tayyorlanishdan boshlab, to yerga tushguncha gavda og'irligi o'ng oyoqda bo'lishiga alohida e'tibor berish kerak.

5-v a z i fa. Yadroni sapchib itqitish texnikasini o'rgatish.

Vositalar: 1. Yengil va normal yadrolarni sapchib itqitish. 2. Yadroni sapchib itqitishni taqlid qilish. 3. Musobaqa qoidalariga rioya qilib, doira ichidan yadro itqitish. 4. Yadro itqitishdan chamalashlarda ishtirok qilish. Metodik ko'rsatmalar. Yangi shug'ullana boshlaganlar mashg'ulotda yadroni turgan joydan itqitishlari (oxirgi kuch berishni bajarishlari) va sapchishni taqlid qilishlari. Dastlab qisqaroq (40-50 sm) sapchigan yaxshi, chunki sapchish qisqaroq bo'lsa, itqitish sapchishga ravonroq ulanib ketadi.

Shug'ullanuvchilar sapchish vaqtida yelka kamarini dastlabki xolatda saqlashlariga, sapchish bilan oxirgi kuch berish ulanib ketishiga, shuningdek, oxirgi kuch berish paytida harakatlarni tezlantira olishlariga erishmoq kerak. Baland sapchib yuborilsa, yerga tushganda gavdaning past tushishi ko'payib ketadi-da natijada oxirgi kuch berishdan oldingi harakat uzoq-yuluq bo'lib qoladi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib olgandan keyingina oxirgi kuch berishni boshlashga intilish ham yomon ta'sir ko'rsatadi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib dastlabki holatda turgan joydan yadro itqitib mashq qilish ta'sirida ham shunday bo'lishi mumkin.

Sapchigandan keyin pauza bo'lib qolmasin uchun, sapchish balandlab ketmasligi, qisqaroq bo'lishi va sakrovchi sapchishdan keyingi oyoq harakatlarini ustalik bilan bajaradigan bo'lishi kerak.

6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va individual xususiyatlarni aniqlash.

Vositalar: 1 Doirada turib turli xil og'irlikdagi yadrolarni itqitish. 2. Yukorida sanab o'tilgan mashqlarni bajarish. 3. Yaxshi natija ko'rsatish uchun yadro itqitish.

Metodik ko'rsatmalar. Yadroni sapchib itqitish texnikasi asoslarini o'zlashtirayotganda xatolarni tuzatib, oldin uddalab bo'lmagan texnika

detallarini o'rganib olishga urinib ko'rish kerak. Bu detallar odatda snaryad uzoqroq uchtsin uchun, sapchishni kattaroq tezlikda va oxirgi kuch berishga ulab bajarishga intilishga bog'liq bo'ladi. Oxirgi kuch berishda va yadro itqitishni kerakli ritmda to'liq bajarishda oyoqlar, gavda va qo'llarning faol, bir-biriga mos ishlashiga alohida e'tibor berish kerak bo'ladi. Yadroni umuman va ayniqsa oxirgi kuch berishda eng ko'p tezlanish bilan itqitishga imkon beradigan boshqa vositalarni topishga ham harakat qilish kerak.

Yengil yadroni itqitish texnika yangi elementlarini o'rganayotganda va harakatlarni kattaroq tezlikda bajarish uchun foyda beradi. Shug'ullanuvchilar quvvati ko'proq ish qilib, bunda orttirgan malakalarini normal yadro itqitishda ishlatishlari uchun, og'irroq yadro itqitib mashq qilinadi. Albatta, vazni har xil yadrolar itqitish tegishli muskul gruppalari kuchini rivojlantirishga ham ko'maklashadi.

Shug'ullanuvchilar ayrim paytda o'rganilgan ba'zi harakat-larni bajara olmaydilar. Bunday hollarda uni uloqtiruvchiga to'g'ri keladigan harakat bilan almashtirishga to'g'ri keladi. Individual xususiyatlar qanchalik to'g'ri hisobga olingani itqitish paytidagi keyingi harakatlar qanchalik to'g'ri chiqishidan va natija qandayligidan ma'lum bo'ladi.

II.1 Yadro itqituvchilar mashg'uloti. Yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

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

Musobaqada muvaffaqiyat qozonish ko'p jihatdan sportchining irodaviy fazilatiga va musobaqada qatnashganda nima qilishni bilishiga bog'liq. Eng kuchli yadro itqituvchilar to'g'risidagi ma'lumotlar 54-tablisada ko'rsatilgan. Shuni aytish kerakki, tablisada nomlari ko'rsatilgan yadro itkituvchi erkaklarning hammasi yaxshigina sakray oladilar (yugurib kelib sakraganda 185 santimetr balandlikdan o'ta oladilar), 160 kilogramm shtangani tolchok qiladilar va 220-250 kilogramm og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib tura oladilar.

18 yoshga to'lgan sportchilar birinchi yildayoq yadro itqitishda sh razryad normasini bajara oladilar. Bulardan jismoniy jihatdan tuzukroqlari muntazam mashq qilib tursalar, shu vaqtning o'zida II va hatto I razryadli ham bo'la oladilar. Sport mastkeri normasini bajarish uchun esa, bir necha yil qunt bilan trenirovka qilish talab qilinadi.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1 Sapchib yadroni to'g'ri itqitish texnikasini bilib olish.

2 Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (kuchni, turli xil harakatlardagi tezkorlikni, oyoqlarning harakatchanligini, umuchidamlilikni, egiluvchanlikni, epchillikni) oshirish.

Yadro itqitishda eng ko'p ish qiladigan muskullar (oyoqlar va gavyani yozuvchi, qorin va yelka kamari, panjalarni yozuvchi va h. k. muskullar) kuchini rivojlantirish.

54- jadval

Eng kuchli yadro itqituchilarning sport natijalari ularning
bo'y va vaznlari

Familyasi	Mamlakat	Yadro itqitishdagi eng yaxshi natijasi m	Bo'yi sm	Vazni kg	Natijalari	
					30 myugirishda sek	Turgan joydan uch hatlab sakarashda
Erkaklar						
Long. D	AQSh	20.68	191	112	-	-
Nider U	AQSh	20.07	193	118	-	-
O Brayen P	AQSh	19.46	192	114	10.8(100m)	-
Lepis V	SSSR	19.35	193	113	4.2	9.60
Varanauskas T	SSSR	18.85	191	105	4.2	9.60
Ayollar						
Press T.	SSSR	18.55	180	93	4.4	7.00
Zibina G.	SSSR	17.50	168	80	4.4	7.10
Doynikova Z.	SSSR	16.69	173	85	4.5	7.25

4.Harakatlar tezligini yadro itqitishga moslab yaxshilash oyoqlarni tez yozishni gavda bilan qo'llarni tez yozishga moslab bajarish).

5.Maxsus chidamlilikni hosil qilish.

6.Trenirovka jarayonida qo'llaniladigan yengil atletika boshqa turlarining elementar texnikasini bilib olish.

7.Ma'naviy-irodaviy fazilatlarini yaxshilash.

8.Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Ko'rsatilgan vazifalarni hal etish vositalarining asosiylari va trenirovkani planlashtirish namunasi 55- tablisada ko'rsatilgan. Rejada bir haftada 4 mashg'ulot, bir yilda esa 140-160 mashg'ulot, yil davomida 20-25 marga musobaqalarda qatnashish (ulardan 12-14 marta yadro itqitishdan, qolganlari boshqa ulotqirish turlaridan, sakrashdan va sprintdan) nazarda tutiladi. Bundan tashqari haftada 3-4 marta ertalabki badan tarbiya vaqtida trenirovka mashqlarini takrorlab turishning ham

foydasi juda ko'p.

Rejada ko'rsatilgan asosiy vazifalar shu yerda ko'rsatilgan mashqlarni bajarish jarayonida hal etiladi. Ammo bu mashqlar boshqa vazifalarni hal etishda ham yordam berishi mumkin. Jumladan, ko'pchilik mashqlarni bajarayotganda, shug'ullanuvchilar yadro itqitish texnikasini o'rganadilar va kuchlarini ham rivojlantiradilar.

Yadro itqitish texnikasini o'rganish va takomillashtirish yil bo'yi o'tishi mumkin. Qishda biron og'irlikni qo'lda tutib, oxirgi kuch berishni taqlid qilish, yadro va har xil narsalarni turgan joydan itqitish, sapchishni o'rganish va undan keyingina yadroni sapchib itqitishga o'tish tavsiya qilinadi.

Texnikani takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlar hajmi asta-sekin oshib boradi. Turgan joydan itqitish vaqtida oxirgi kuch berish malakasini orttirishga ko'proq e'tibor beriladi, lekin musobaqalar yaqinlashgan sari bu vaqt qisqara boradi. Texnikani o'rganish vaqtida tez-tez yengil yadrolardan foydalanib turgan ma'qul.

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

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

Qisqa masofalarga yugurish, harakatda tezkor bo'lishga mo'ljallangan va har xil sakrash mashqlari itqituvchilar uchun shart bo'lgan mashqlardan hisoblanadi. Qishda 1-2 trenirovka mashg'ulotini mumkin qadar ochiq havoda o'tkazish kerak. Bunda quyidagi mashklar

bo'ladi: sekii yugurish, gavgani engashtirish, burish va aylantirish, oyoqlarni va qo'llarni aylantirish va silkishlar, tezlanishli yugurish, qarshnlikni yengadigan va yuk ko'taradigan mashqlar, turli holatlarda to'ldirma to'p va boshqa predmetlarni uloqtirish, to'ldira to'p yoki yadro itqitish, turgan joydan uch hatlab va besh hatab sakrash, yuk ko'tarib cho'nqayish va sakrab turish, yakunlovchi sekin yugurish.

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

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida trenirovka mashg'ulotlari mumkin kadar tezroq ochiq havoga olib chiqiladi. Bunda quyidagi mashqlar qilinadi: kross yugurish, masofaning uzoq bo'laklariga sprintcha yugurish, start, uloqtirish va og'ir narsalarni itqitish, yadro itqitish. Lekin bu vaqtda sapchib itqitib, yaxshi natija ko'rsatishga berilib ketish yaramaydi.

Ko'klamda yadro itqitish texnikasini o'zlashtirish ustida zo'r beribishlashni davom ettiriladi va kuch ko'paytiradigan, jumladan yuk ko'tarish mashqlariga ko'p vaqt beriladi.

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

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

Itqituvchi yadroni ancha masofa «turta borib» tezlantirib ishni o'rganishi kerak. Bu qiyin, lekin itqitish texnikasi muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun zarurdir. Shug'ullanuvchilar ichida harakatlarni

sust va sekin bajaradiganlar ham bo'ladi. Bundaylar ko'proq katta kuch sarflab yadro itqitishlari, bunda harakatlar tezligi kattaroq bo'lishiga intilishlari kerak. Bunda ham trener, ham shogird bir xilda trishqoqlik qilsalargina muvaffaqiyat qozonish mumkin.

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

Asosiy musobaqalar bosqichida mashqlarning hajmi sal kamayad. Kuchni saqlaydigan va yanada rivojlantiradigan mashqlar avvalo ko'p quvvat talab qiladigan mashqlar qoladi. Yadro itqitish soni oshmaydi, lekin ko'proq yuqori tezlikda bajariladi. Sportchi texnika elementlarini bilib borgan sari bu tezlik orta boradi.

Sportchi itqitish asoslarini o'rganib olgandan keyin, musobaqalarda (faqat yadro itqitishdan emas, balki uloqtirishning boshqa turlaridan ham, sakrash va sprintdan ham) ko'proq ishtirok etishi kerak. Musobaqada qatnashish harakat malakasini mustahkamlaydi va irodaviy fazilatlarini rivojlantirish imkonini beradi. Tayyorlov davridagi gruppagruppa bo'lib o'tkaziladigan har bir mashg'ulotda harakat tezligini oshiradigan mashqlar, uloq-tirish mashqlari (texnikani o'rganish ham), muskullar kuchini rivojlantiradigan mashqlar va sakrash mashqlari bo'ladi. Mashg'ulot oxirida sekin sur'atda yugurish va muskullarni bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi. Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlar (gruppaga bo'lib o'tkaziladiganlari ham, yakka-yakka o'tkaziladiganlari ham) kirish va tayyorlov qismi o'rnidagi razminkadan boshlanib, yana o'sha sxema bo'yicha davom ettiriladi.

Yadro itqituvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun, shuningdek yadro itqitganda eng ko'p kuch keladigan muskullarning qisqarish kuchi va tezligini rivojlantirish uchun, shtanga bilan bajariladigan mashqlardan ko'proq foydalanadilar. Bu mashqlarning strukturasi yadro itqitish ayrim fazalaridagi harakatlar strukturasi o'xshash bo'lishi kerak. Shtangani ko'tarishga, klassik mashqlardagiga

(jim, tolchok, rnvok) nisbatan boshqacha talab qo'yish kerak. Shtangani bir qo'llab ham ko'tarish mumkin. Shtanga bilan mashq bajarayotganda, ayniqsa o'tirib-turish mashqlarida oyoq, tosning holati yadro itqitishda oxirgi kuch berishdagi holatiga to'g'ri kelishiga e'tibor berish zarur. Yadro itqitishdagi eng ko'p kuch keladigan paytda sportchining og'irligi oyoq tagining oldingi qismiga tushib turadi, tosi esa tayanch ustidan (oldinga) o'tkaziladi. Utirishdan turayotganda, sakrab turayotganda va boshqa yuk ko'tarib bajariladigan mashqlarda shunday holat bo'lishiga intilish kerak.

Shtangani jim usulida ko'tarish tezlik bilan bajariladi, ko'krakka ko'tarishda esa minimal daraja cho'nqayib bajariladi. Boshning shtanga ko'tarayotgandagi holati, ko'tarilayotgan shtangani kuzatayotgan ko'z qayoqqa qarayotganiga bog'liq bo'ladi, qo'lning to'g'rilanishi oyoq uchida ko'tarilishga to'g'ri kelishi kerak. Shunday harakat qilish yadro itqitishdagi kuch berishga ancha yaqin bo'ladi. Shtangani tolchok qilayotganda ham jimdagi kabi talablar qo'yiladi. Bundan tashqari rivok ikkinchi bor cho'nqaymay bajariladi. Rivokni uzluksiz harakat sifatida butunlay cho'nqaymay bajarsa ham bo'ladi.

Kuchni oshirish uchun uncha og'ir bo'lmagan shtangani ko'tarsa ham bo'ladi. Bu yangi boshlayotganlar uchun ayniqsa muhim. Shuni esda saqlash kerakki, shtangani juda tez ko'tarish ko'proq asabmuskul kuchi sarflashni talab qiladi. Shtanga mashqlari organizmga salbiy ta'sir qilmasligi va lat yeb qolmaslik uchun, shug'ullanuvchiga shtangadan qanday foydalanishni o'rgatish kerak.

Yadro itqituvchilar uchun eng foydali kuch mashqlari quyidagilar:

- 1.Chalqancha yotib jim usulida ko'tarish
- 2.Og'irliklar bilan o'tirib-turish va irg'ib turishlar
- 3.Tosh yoki qum solingan halta bilan oxirgi kuchlanishni taqlid qilish
- 4.Shtangani turtib ko'tarish
- 5.Yuk ko'tarib engashish va predmetlarni uloqtnrish.

Tadqiqotlar (Ye. A. Stepanova) shuni ko'rsatdiki, intensnv yadro

itqitiladigan mashg'ulotlarda shtanga ko'tarish mashklaridan katta nagruzka bo'lishiga yo'l qo'yib bo'lmas ekan. Itqituvchilar jim usulida shtangani juda sekin ko'tarish ham, o'rta va og'ir vazndagi shtangalarni bir varakayiga ko'p marta ko'tarish ham yaramaydi.

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

Mashg'ulot vaqtida bel shamollab qolishidan saqlanish kerak chunki bu radikulit bo'lib qolishga sabab bo'ladi. Katta va o'rtacha nagruzkali yuk ko'tarish mashg'ulotlari ikki kunda bir martadan ortib ketmasligi kerak. Kamroq nagruzkali shtanga ko'tarish mashg'ulotlari ko'proq bo'lsa ham mumkin.

Yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg'ulotining xususiyatlari

Trenirovkaning asosiy vazifalari: Yuqori razryadlilar trenirovkasida kichik razryadli sportchilar trenirovkasidagi vazifalardan tashqari yangi vazifalar hal etiladi.

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

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

3. Irodaviy fazilatlarni va musobaqalarga tayyorlik darajasini oshirish.

II.2 Kichik razryadli yadro itqituvchilar trenirovkasining yillik rejasini namunasi

№	Mashqlarning asosiy yo'nalishi	Asosiy vositalar	O'rtacha dozalar
1	Umumi jnsmomiy tayyorlik darajasini oshirish (kuchni, muskullarni, tezkorlikni bo'shashtira olishni, boshqara olib qobilnyatlarini rivojlantirish)	Snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va tayyorlov mashqlar	10-15 min
2	Yadro itqitish texnikasini o'rgatish	Yadro itqitish" bo'limida ko'rsatilgan metodika bo'yicha o'rgatish	25-35 mmn
3	.Yadro itqituvchi texnikasini va mashq ko'rganlik darajasini yaxshilash	Turgan joydan yadro itqi-tish (oxirgi kuch berishni takomillashtnmsh) Yadroni sapchib itqitish Oxirgi kuch berish va sapchishni taqlid qilish	15-20 marta 30-40marta 5-20 min
4	Tezkorlikni rivojlantirish	Yugurish mashqlari Tezlanishli yugurish Past (yoki baland) startdan yugurish O'tish oson g'ovlar osha yugurish	1-2x25-30m 2-3x50-7 m 5-8x20-25m 1-2x50-80m 3-5x2-4 g'ov
5	Yadro itqitishga moslab kuchni rivojlantirish	Bir qo'llab va ikki qo'llab yuqoriga og'ir narsalar itqitib, yadro itqitishning oxirgi kuch berish fazasini taqlid qilish, qo'llarni orqadan ko'tarib yuqoriga cho'zish. Og'ir narsalarni (tosh, og'ir yadro, shtanga) oldinga yuqorilatib turtib yuborish va burilishlar ko'rsatilgan.	2-3 seriya 4-5 martadan 10—15 marta

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

Mashg'ulotlar bir haftada kamida besh marta o'tkaziladi.
mashg'ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish.

Ayrim mashg'ulotlar (haftada 1-2 marta) mustaqil ravishda o'tkaziladi. Kichik razryadli sportchilar trenirovkasiga mansub bo'lgan ko'pgina ko'rsatmalar, yuqori razryadli yadro itqituvchilar trenirovkasiga ham taalluqlidir. Tayyorlov davrida asosiy e'tibor avvalo yetishmayroq; turgan vazirlatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga va yadro itqitishga yuk qiluvchi zaifroq muskullarni chiniqtirishga qaratiladi. Yuqori razryadli sportchilarning trenirovkasi barcha davlarda kichik razryadlilar mashg'ulotiga nisbatan jadalroq o'tadi

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

Ayrim muskul gruppalarini rivojlantiruvchi mashqlarni barcha trenirovka mashg'ulotlarida qo'llash kerak. Trenirovkalar mazmunini xilma-xil qilib turish, jadalligni o'zgartirib turish muhim. Kontrol trenirovka mashg'ulotlarini yoki chamalashni dam olish kunidan yoki kam jadalroq mashg'ulot bo'lgan kundan keyin o'tkazish tavsiya etiladi. Agarda itqituvchilar haftada besh martadan ortiq trenirovka qilsalar, haftaning o'rtasidagi bir-ikki mashg'ulotda unchalik yuqori jismoniy va irodaviy zo'r berish talab qilmaydigan mashqlarga o'tish va ularni shug'ullanuvchilar xohishiga qarab tanlash maqsadga muvofiqdir.

Sportchini musobaqalarda mustaqil qatnasha olishga tayyorlash uchun musobaqa oldidan oxirgi mashg'ulotlarni mustaqil, trenerning nazorati ostida o'tkazish zarur. Bu tayyorlov davrida kuchni rivojlantirish uchun juda ko'p ishlar bajariladi. Og'ir shtanga ko'tarish mashqlari ayniqsa foydalidir.

Bu davrdagi musobaqalarda ishtirok qilish trenirovka nagruzkasini pasaytirishga sabab bo'lmasligi kerak.

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

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

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

Tezlik uchun yugurishga musobaqalashuv davriniig boshlanishiga nisbatan kam vaqt ajratiladi, sakrash esa musobaqa oldidan oyoqk uchi tiklanadigan darajadagina o'tkaziladi. Sport-chining musobaqa oldidan yaxshi kayfiyatda bo'lishi ayniqsa muhim. Shuning uchun sportchi trenirovka nagruzkalarini dam olish bilai bog'lab olib borishga o'rganishi kerak.

Bu davrda trenirovkzlarning qanchalik qiyinligiga, shug'ullanuvchining kayfiyatiga va bo'lajak musobaqalarda yuqori natija ko'rsata olishi mumkinligiga qarab, haftada necha marta mashg'ulot o'tkazish o'zgarishi mumkin. Ayrim mashg'ulotlarni o'rmonda o'tkazish ma'qul. Bordiyu, mashg'ulotlar miqdori kamaysa ham, kuchning rivojlangan darajasini saqlab borish kerak.

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

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

Qo'shimcha trenirovka mashqlari. Rejada ko'rsatilgan asosiy trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari itqituvchilarga qo'shimcha shugullanish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarda itqituvchi har kuni bajaradigan mashqlar bo'ladi. Bular avvalo o'z rivojida orqada qolgan alohida muskul gruppalariga mo'ljallangan mashqlar; yadro itqitishga, texnikaning ayrim elementlarini bilib olishga moslab, muskul kuchini o'stiradigan mashqlardir.

Yadro itqituvchilar uchun bahorda ochiq joylarda bajariladigan ertalabki mashg'ulotlar kompleksining namunasi: sekin yugurish 2-3 minut, egiluvchanlik uchun 5-6 mashq; qorin va orqa muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar: og'irliklar (toshlar) bilan gavgani engashtirish, burish va aylanma harakatlar 5-8 martadan 2-3 seriya; tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish 5-10 martadan 2 seryya, tez, og'ir toshlarni yoki yadroni ikki qo'llab boshdan oshirib orqaga va yonlarnasiga uloqtirish, yana shu predmetlarni ikki qo'llab ko'krakdan oldinga va bosh ortidai oldinga itqitish 3-5 martadan; itqitish texnikasining o'rganilayottan elementlarini taqlid qilish; yadro va tosh bilan sakrab turish 5-10 marta; yakunlovchi sekin yugurish -1 minut.

Qatta nagruzkali Mashg'ulot kunlari qattiq charchalsa yoki musobaqa kunlari faqat sayr qilinsa kifoya.

II.3 Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish.

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

Tekshirish mashqlar. Yadro itqituvchilarning maxsus jismoniy tayyorliklarini muntazam nazorat qilib turish uchun, har oyda tekshirish mashqlardan chamalashlar o'tkazilib turiladi. Bunday mashqlar avvalo quyidagilardan iborat: 30 m yugurish, turgan joydan uch hatlab sakrash, yadroni turgan joydan itqitish, yadroni ikki qo'llab kalladan oshirib orqaga tashlash, shtangani tolchok usulida ko'tarish (erlar uchun).

Odatda yadro itqitish musobaqalari juda sekin o'tadi. Olimpiya o'yinlari xronometrajidan ko'rinishicha, dastlabki musobaqalarda itqituvchi har gal 15-20 minutdan keyin, finalda esa 5-6.minutdan keyin navbatdagi itqitishni boshlar ekan. Musobaqalardagi bunday tartibga maxsus tayyorlanish, kichikroq musobaqa yoki chamalashlarda itqituvchini xuddi o'sha yirik musobaqalardagi kabi sharoitga qo'yib turish kerak.

Yuqori razryadli sportchilar yadro itqitishdan yuqori natijaga erishish uchun musobaqalar oldidan muayyan mashg'ulot rejimiga rioya qilishlari kerak. 56-tablisada yadro itqituvchilarning kechqurun o'tkaziladigan musobaqadan oldingi bir haftalik mashg'ulot sikli rejasining namunasi ko'rsatilgan. Musobaqadan oldin ikki kun dam olish ish qobiliyatini tiklash imkonini beradi. Bir kun dam olsa ham bo'ladi, lekin bunda oxirgi mashg'ulot vaqtida nagruzka ko'p bo'lmasligi, mashg'ulot uzoq davom etmasligi kerak. Unda faqat odat bo'lib qolgan mashqlardan ozginasi bo'ladi, xolos. Yadro itqitib mashq qilish kamaytiriladi. Musobaqa oldidan ikki kun dam oladigan sportchilar musobaqadan bir kun burun razminka qilyshlari kerak.

56-Jadval

Yadro itqituvchining musobaqa oldidan bir haftalik mashg'ulot rejasining namunasi

Mashg'ulot vaqti	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba		Shanba	Yakshanba
	Sayr 1.Razminka 2.Yadro itqitish 3.Shtanga yoki boshqa yuk bilan mashq qilish 4.Sakrash 5.Sekin yugirish	Odatdagi razminka Dam olish	Odatdagi razminka Stadiondagi mashg'ulot 1. Odatdagi razminka 2.Yadro itqitish (tekshirish) 3.Sakrash 4. Sekin yugirish	Sayr Stadionda yoki o'rmonda mashg'ulot 1.Odatdagi razminka 2.Yadro itqitish (Ozgina majburiy emas) 3.Sprint 4.Shtanga bilan mashq (ozroq) 5. . Sekin yugirish	Sayr Dam olish	Sayr Musobaqadan 24soat oldin odatdagi razminka shtanga bilan mashq qilsa ham bo'ladi (ozroq)	Sayr Razminka Yadro itqitib Chamalash Musobaqa

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

Yana ham aniqroq reja bo'lajak musobaqa sharoiti va jadvalini "(kvalifikasyon) musobaqa bo'lish-bo'lmasligini, ular qachon boshlanishini, dastlabki musobaqalarning boshlanadigan vaqti va boshqalarni) hisobga olib tuziladi. Yirik musobaqalarga (xalqaro va Olimpiya birinchiligi musobaqalariga) tayyorlanayotganda, sportchiga odat bo'lmagan tartibda dam olish yaramaydi. Bunday musobaqalardan oldin hatto bir kun ortiq dam olish ham sportchiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Xaddan tashqari ko'p o'ylayverish, uzoq vaqt hayajonda bo'lish asabning barvaqt bo'shashib ketishiga sabab bo'ladi. Yirik musobaqadan oldin eng oxirgi mashg'ulotda ham shunday bo'lishi mumkin. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun, oxirgi mashg'ulotni bamaylixotir o'tkazmoq kerak. Agar itqituvchi kvalifikasyon musobaqaga xuddi asosiy musobaqa sifatida qarab, shunga yarasha psixologik tayyorlangudek bo'lsa, kvalifikasyon musobaqa vaqtida ham asab bo'shab qolishi mumkin. Ertalabki kvalifikasyon musobaqada itqituvchi belgilangan normanigina bajarib, asab zenergiyasini asosiy musobaqalarga saqlab qola bilishi kerak.

Razminka musobaqada navbati kelishdan 30-40 minut oldin boshlanadi-da, hych shoshilmay razminka-qilinadi. Bunda odatdagi masofaga (600—800 m ga)sekin yugurish, yana bir nechta oddiy gimnastik mashqlar bo'ladi. Keyin texnik jihatdan hadis olish uchun, oxirgi kuch berishga taqlid qiladigan mashqlar, sapchib berish va cho'nqaygandan sakrab chiqishga taqlid qiladigan bir nechta mashqlar bajariladi. Razminka normaldan og'irroq yadro itqitib yoki boshqa og'irroq narsalar itqitib bir necha mashq qilish odatda itqituvchining musobaqadagi natijasiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi yadro

itqituvchilar razminkada hamma vaqt ana shunday yadro ishlatadilar. Albatta, buni har qaysi sportchi o'zi sinab ko'rishi, buning uchun musobaqa va ob-havoning turli sharoitlarida shunday razminka qilib ko'rishi kerak. Itqituvchilarning razminkalari har xil bo'lishi tabiiydir. Chunki qanday razminka qilish sportchiing asab faoliyatining tipi qanday ekaniga, uning tayyorligi qay daraja va odatlari qanday zkaniga bog'liq. Masalan, asabi tez ta'sirlanadigan, uloqtirish texnikasini yaxshi biladigan va musobaqada qatnashish tajribasi yetarli itqituvchilar bevosita musobaqadagi iavbati oldidan, kamrok mashqlardan iborat razminka qilsalar ham bo'ladi.

MASHG'ULOT JOYINING XUSUSIYATLARI.

KIYIM VA POYABZAL

Yadro itqituvchilar trenirovka mashg'ulotlarini kuzda va yozda stadionda, qishda esa bino ichida (yengil atletika zali yoki manejida, gimnastika yoki shtanga zalida) va qisman ochiq havoda o'tkazadilar. Ko'klamda (vaqt-vaqti bilan yozda ham) mashg'ulotlar asosan kross yugurishga, turgan joydan xilma-xil sakrashlarga, tosh va yadro itqitib mashq qilishga imkoniyat bor bog'larda, o'tloqlarda o'tkaziladi.

Bino ichida mashg'ulot o'tkazish uchun gimnastik narvon, turnik, shtanga ko'taradigan taxta supa, shuningdek, uloqtiradigan snaryadlar, ajralma shtanga, to'ldirma to'plar (2-5 kg), qum solingan xaltalar (5 dan 20 kg gacha), toshlar kerak bo'ladi. Stadionda mashg'ulot o'tkazish uchun stadionda bo'liyi kerak jixozdan tashqari og'irligi har xil yadrolar va shtanga bo'lishi zarur. Yadro itqitish uchun tagiga beton quyib, ustiga tekis sement qatlami yoki asfalt yotqizilgan doyra bo'lishi shart. Kiyim odatdagi yengil atletikachilar kiyimi bo'ladi. Shamolli sovuqroq kunlari issiq saqlaydigan va shamol o'tmaydigan qalinroq kostyum kiyiladi. Doiradan yadro itqitish uchun tagi pishiq rezinkali yengil tufli kerak bo'lsa, boshqa yengnl atletika turlari bilan shug'ullanish uchun esa, tagidagi mixlari kalta-.kalta tufli kerak bo'ladi. Qishda issiq, lekin to'piqni bukishga xalaqit bermaydigan tufli kiyib shug'ullanish kerak. Buning uchun. patak solib tikilgan charm tufli yoki basketbol kedi bo'lsa juda ham yaxshi

Xulosa

Xulosa qilib aytganda yadroning qancha uzoqqa tushgani segmentning ichki raxidan yadro yerga tushganda qolgan izgacha bo'lgan masofa bilan o'lcha-nadi. Bir sportchinning o'zi har gal bir xil optimal uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi tezligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang'ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

Yadro itqitishda hamma ma'qul ko'rgan sakrab borish usuli itqituvchi qo'l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish deganda, sapchish uchun chap oyoqni silkigan paytdan to o'ng oyoq yerga tushgancha o'tgan faza tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli, gavdaning yadro bilan siljish tezliginn salgina oshirishga yordam beradi.

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqyashiga-cha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 sekundgacha davom eta-di; sapchishga 0,45 sekundgacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 sekundgacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90-95 santimetr gacha yetadi, sapchishda uloqtiruvchining yadro bilan siljish tezligi esa 2 m/sekunddan oshmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A. Karimov. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi konun»
2. I.A. Karimov. «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini tuzish to'g'risida» farmon. 2002 y.
3. I.A. Karimov. «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari tug'risida» farmon. 2004 y.
4. I.A. Karimov. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tug'risida» karar. 1992 y.
5. G.N.Ozulin, D.P.Markov. Yengil atletika Moskva 1971y
6. Axmatov M.S. «Uzluksiz ta'lim tizimida ommaviy sport sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish». Toshkent, 2005 y.
7. Kerimov F.A. «Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar» Toshkent «Zar qalam» 2004 y.
8. Niyozov Yengil taletika (ukuv kullanma) Fargona 2005 y.
9. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -T.: UzDJTI, 2001.
10. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. – T.: O'zDJTI, 2005.
11. Usmanxodjayev T.U., Meliyev X.A., Milliy harakatli o'yinlar. T.: «O'qituvchi». 2000.
12. O.V. Kolodiya, YE. M. Lutkoveskiy. V.V. Uxov. Yengil atletika o'qitish metodikasi.
- 13.P.S. Xamenkov Yengil atletika murabiylariga darslik. Moskva «FIS» 1987.
- 14.X.T. Rafikov. R.S. Qosimov Yengil atletika Toshkent «O'qituvchi nashriyoti 1971.»
- 15.A.N.Normurodov Yengil atletika va uni o'qitish meto'dikasi Toshkent ilm ziyo 2011-yil
- 16.www.ziynet.uz
- 17.www.pedagog.uz