

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
Жисмоний маданият факультети

3-БОСҚИЧ “А” ГУРУҲ ТАЛАБАСИ
Мирзаева Маликабонунинг

Ёш енгил атлетикачилар тренировкасининг кўп йиллик режасини
ТУЗИШ МАВЗУСИДА ЁЗГАН

КУРС ИШИ

Бажарди:

Мирзаева Маликабону

Қабул қилди:

доцент Х.Солиев

АНДИЖОН – 2014

МАВЗУ: Ёш енгил атлетикачилар тренировкасининг кўп йиллик режасини тузиш

РЕЖА

- 1. Ёш енгил атлетикачилар тренировкасининг кўп йиллик режасини тузиш**
- 2. Найза улоқтиришга тайёрланиш**
- 3. Найза улоқтириш техникасини ўргатиш**

ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАР ТРЕНИРОВКАСИНИНГ КЎП ЙИЛЛИК РЕЖАСИНИ ТУЗИШ

Ёш енгил атлетикачилар тренировкасининг вазифалари катталар тренировка вазифаларидан анча фарқ қилади. Бу даврда турли хилдаги жисмоний машқлар шуғулланувчилар организмнинг яхшироқ шакилланиши ва ривожланишига ёрдам бериши керак. Соғлом, ҳар томонлама жисмоний етук ёш енгил атлетикачилар кейинчалик спорт ихтисосини эгаллаб, яхши муваффақиятларга эриша оладилар. Ёш спортчилар ўсган, сари, уларнинг тренировкалари катталар тренировкасига яқинлашаверади. Ёш спортчилар учун бир неча йиллик режа тuzатаётганда, ўсмирлар ва болаларнинг кучни ва чидамлилигини атайлаб ривожлантириш ўринсиз эканлигини эсдан чиқармаслик зарур. Айни вақтда, уларнинг ёш чоғида, тезкорликни ривожлантириш яхшироқдир. Ёш енгил атлетикачи кейинги йилларда юқори натижаларга эришиш учун, танлаган енгил атлетика турида мумкин қадар кўпроқ ҳаракат малакалари орттириб, техникани имконияти борица кўпроқ эгаллаши керак. Тренировканинг кўп йиллик режасини тuzаётганда, ёш енгил атлетикачиларнинг техникавий томондан камолатга эришув зарурлигини ҳам эътиборга олиш керак. Ёш енгил атлетикачи шуғулланаётган жисмоний машқлар хилма-хил бўлса, ҳаракат тажрибасини кўпроқ тўплайди, ҳаракатларни бошқара олиш қобилияти ҳам шунчалик яхши бўлади. Спорт тренировкасининг кўп йиллик режасида мусобақалар ҳам муҳим роль ўйнайди. Режада тренировканинг кўп йиллик йўли ва ҳар йилги вазифаси аниқланиши зарур.

Ёш енгил атлетикачиларнинг тренировкаларида енгил атлетиканинг барча турларини кенг қўллаш керак. Ёш енгил атлетикачилар тренировкасининг кўп йиллик режасидаги асосий вазифа қуйдагилардан иборат:

1. Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқни мустаҳкамлаш; гавданинг барча мускуларини гармоник ривожлантириш, юрак-қон томир ва нафас олиш системаларини мустаҳкамлаш, орган ва системаларининг функционал қобилиятларини яхшилаш, куч, тезкорлик, эгилувчанлик ва эпчилликни ривожлантириш.

2. Ҳаракатларни тез ва кетма-кет бажара олиш қобилиятини ривожлантириш. Бунга энг аввало қисқа масофаларга югуриш ва ўйинлар ёрдамида эришилади. Кўпроқ лапта, шайбали хоккей, баскетбол ўйини, шунингдек, ғовлар оша югуриш ва сакрашлар тавсия қилинади.

3. Енгил атлетиканинг асосий турлари техникасини, махсус ва умумривожлантирувчи машқлар, баскетбол, акробатик машқлар штанга кўтаришларнинг техникасини эгаллаш.

4. Ёш енгил атлетикачиларнинг кейинчалик ихтисосланиши мумкин бўлгани сабабли, уларга техникани чуқурроқ ўргатиш учун енгил атлетиканинг 2-3 турини танлаш.

5. Алпомиш ва Барчиной нормативларини топширишга тайёрланиш.

Енгил атлетика турларининг соддалаштирилган техникасига ўргатишни 12 ёшдан бошлаш керак. Махсус тренировкалар бошлашга икки йилча қолганда, ўқувчининг спорт истеъдодини аниқлаш ва шунга қараб уларни бўлажак ихтисосга тайёрлаб бориш керак. Танлаб олинган енгил атлетика турида юқори натижаларга эришиш учун махсус тренировкани қисқа масофаларга югуриш, ўрта масофаларга югуришда 17 ёшдан, ўнкурашда-18 ёшдан бошлаш тавсия қилинади. Айрим ҳолларда жисмонан яхши ривожланган ва друст тайёрланган ўспирин ва қизлар махсус тренировкаларни барвақтроқ бошлашлари мумкин. Махсус тренировкалар бошлашга икки йилча қолганда, ўқувчининг спорт истеъдодини аниқлаш ва шунга қараб уларни бўлажак ихтисосга тайёрлаб бориш керак.

Ўрта масофаларга ёш югурувчиларнинг тайёргарлигини 4-6 йил олдин режалаштириш тавсия этилади. Шу сабабли дастлабки икки йилда 100 ва 200 метрга, кейинги 1-2 йилда 400 метрга югуриш натижаларини яхшилагандан сўнг 800 ва 1500 м га махсус тренировка қилишга ўтиш мумкин. Ёш спортчиларнинг ирода ва характери тарбиялашда ойда 2-3 марта мусобақаларга катнашиб туриш фойдалидир. Шу мақсадда тренировка машғулотларида мусобақалашув методларидан кенг фойдаланиш керак. 15-17 ёшли спортчилар тренировкасини режалаштириш учун тўрт йиллик даврни белгилаш тавсия қилинади. У даврнинг охириги йилдаги муҳим мусобақаларда кўрсатиладиган энг юқори спорт натижаларини олдиндан кўзда тутиши керак.

Найза улоқтириш

Найза улоқтириш техникаси

Найза улоқтириш югуриб бораётиб, найза кўтарган қўлни орқага чўзиш ва найза улоқтиришдан иборат. Мусобақа қондасига биноан найзани исталган узокликдан югуриб келиб улоқтириш ҳам, ёки бир жойда туриб найзани айланиб улоқтириш ҳам рухсат этилади; уни фақат ўрамдан ушлаш керак. Найзалар металлдан ёки ёғочдан бўлиши мумкин. Ёғоч найза учига металл учлик қилинади. Уларнинг оғирлик маркази ўрамасида бўлади. Улоқтириш узунлиги югуриб келиб найза улоқтирилган жойдаги қийшиқ чизиқли планканинг ички қирғоғидан бошлаб, то найзанинг учи тушган жойгача ўлчанади. Улоқтириш узоклиги найзанинг дастлабки учи чиқиш тезлиги ва тўғри учишига боғлиқдир. Найза улоқтиришда югуриб келиш шунинг учун керак-ки, у охириги куч бериш

бошланишигача, улоқтирувчи ҳаракатнинг тезлигини ҳосил қилиб беради. Энг яхши найза улоқтирувчиларининг югуриб келиш узунлиги 27-30 метргача етади ва ҳатто ундан ҳам ортиқроқ бўлади. Найза улоқтирувчи аёлларда эса югуриб келиш одатда қисқароқ бўлади. Югуриб келишнинг дастлабки, найзани узоқлаштиришнинг бошланишигача бўлган қисми 15-17 метрдан иборат бўлиб, бу масофа 10-12 қадамда босиб ўтилади. Кўпчилик энг кучли найза улоқтирувчилар улоқтириш ва тормозлашни найзани улоқтириш 9 метрдан бошлаб (аёллар), 12 метргача (эрлар) бўлган масофада бажарадилар.

Югуриб келиш натижасида ҳосил бўлган горизонтал тезлик найзани югурмасдан улоқтирилгандагига нисбатан 15-20 метр узоқроқ масофага улоқтиришга имкон беради. Бундай натижага фақат югуриб келиш билан охирги кучланишни тўғри қўшиб олиб борилгандагина эришиш мумкин. Охирги куч беришда югуриб келиш тезлигида қанчалик тўлиқ фойдаланилса, найзанинг учиб чиқиш тезлиги шунча юқори бўлади.

Кейинги йилларда янги конструкция бўйича тайёрланган найзаларнинг қўлланилиши жаҳондаги энг кучли найза улоқтирувчиларнинг натижалари ўсишида маълум даража роль ўйнайди. Бундай найзаларни “планерсимон” деб аталади. Чунки тўғри чиқариб юборилса, бу найзалар яхши планерлаш ва кўтарувчи кучининг ошиши зисобига узоқ вақт учади. Янги найзанинг қулайлиги шунчалик зўр бўлдики, ҳатто мусобақа қоидасига, найзалар конструкциясига тааллуқ янги чеклар киритишга тўғри келди.

Найза ушлаш. Найза ушлашнинг асосан икки усули бор. Биринчи усулда найза ўрамаси ўрта ва бош бармоқ билан маҳкам тутамлаб ушланади. Ўрта бармоқ найзани кўндаланг сиқиб, ўраманинг кейинги қисмига ўралиб туради. Бош бармоқ юз томони билан ўрамга ёки унинг орқасига маҳкам ёпишиб туради, эркин чўзилган кўрсаткич бармоқ найзанинг иккинчи томонидан қияроқ ушлаб туради. Номсиз бармоқ ва жимжилоқ эса ўрам устида эркин, унча ёпишмаган ҳолда ётади.

Найза бош ва ўрта бармоқдан чиқариб юборилади, шунинг учун ҳам бу бармоқлар найзани маҳкам ушлаб туриши керак. Қолган бармоқлар эса найзани узоқлаштириш ва улотиришда уни керакли йўналишга қаратиб ушлашга ёрдам берадилар.

Иккинчи усулда найза ўрами бош ва кўрсаткич бармоқ билан тутамлаб ушланади. Олдинги усулда ўрта бармоқ нимани бажарган бўлса, бу усулда кўрсаткич бармоқ шу ишни қилади. Қолган бармоқлар маҳкам ушламаган ҳолда ўрамда эркин ётади. Баъзи улоқтирувчилар номсиз бармоқни найза остида букиб турадилар, лекин бу улоқтиришда ҳеч қандай аҳамиятга эга бўлмайди.

Найзани биринчи усулда ушлаш, айниқса илгари бошқа усуллардан фойдаланмаган кишилар учун, анча дуруст ҳисобланади. Чунки ўрта бармоқ кўрсаткич бармоққа нисбатан

факат узунгина бўлмай, анча кучли ҳамдир. Буни динамометрик ўлчашлар аниқлаб берган.

Югуриб келиш вақтида найзани “елка устида” ва “елка остида” усуллари билан кўтариб югуриш мумкин. Турли вариантли “елка устида” кўтариб югуриш усули анча қулай бўлиб, барча малакали найза улоқтирувчилар шу усулдан фойдаланадилар. Иккинчи “елка остида” усули эса ҳозир қўлланилмайди.

Югуриб келишнинг дастлабки қисми. Улоқтирувчи югуришдан олдин найза улоқтириладиган томонига эркин ҳолатда қараб туради. Найзани елка устида кўтариб югурганда улоқтирувчи қўли букилган бўлиб, найзани елка бўғини устида тутати; тирсак олдинга йўналтирилиб, панжа тахминан кулоқ баландлигида бўлади. Найза эркин ушланади, шунинг учун ҳам унинг олдинги қисми бироз қуйи тушган ёки горизонтал ҳолатда бўлади. Югуриш борган сари тезлашиб, эркин бажарилади. Улоқтирувчи биринчи қадамдан бошлаб гавдасини олдинга ташлайди, кейин дастлабки югуриб келиш қисми давомида уни бирмунча тиклайди. Энг кучли найза улоқтирувчилардан югуриш тезлиги 8 м/секундгача етади. Найза улоқтиришга яқин қолганда югуриш тезлигини оширишга интилмаслик керак, чунки бу ҳолда мускуллар ортиқча таранглашиб кетиши мумкин.

Найза улоқтиришга тайёрланиш. Улоқтиришга тайёрланиш айнан найзани орқага узоқлаштиришдан бошланади. Бу пайтда улоқтирувчи тайёрланибгина қолмай, олдинга силжиш тезлигини оширишга ҳам ҳаракат қилади. Улоқтирувчи найзани тўла куч бера олиши ва улоқтиришнинг кейинги фазаларини секинлаштирмай бажара олиши учун, найза югуриш майдонининг олд чеккасидан кераклича масофага узоқлаштирилади.

Найзанинг орқага олиб бориш чап оёқни ерга қўйишдан бошланади. Чап оёқ қўйиладиган жойга контрол белги қўйилади. Улоқтирувчи шу ерга келганда найзани узоқлаштириб, улоқтиришга тайёрлана бошлайди.

Узоқлаштиришдан олдин найза одатда баландроқ кўтарилади. Кейин ўнг оёқ қадам ташлаши билан найза тутган ўнг қўл сал пасайтирилиб орқага чўзилади. Найза орқага узоқлаштирилганда ўнг елка ҳам ўнг томонга бурилади. Ўнг оёқ ерга тушганда, улоқтирувчининг чап елкаси улоқтириш томонга қараб қолади, тос ўқи эса олдинги ҳолатини сақлайди. Бу пайтда ўнг қўл орқага чўзилган, найзанинг учи сал юқорига кўтарилган, гавда орқага ташланган бўлади. Ўнг оёқ ерга тагининг ташқи томони билан қўйилади. Улоқтирувчи улоқтириш томонига қарайди. Лекин бу ҳолат елканинг бурилишига ҳалакит бермаслиги керак. Олдинга силжитиш тезлигини пасайтирмаслик учун найзани узоқлаштириш югуриб келиш билан бирга эркин равишда бажарилади.

Чап оёқ қадам қўйиши билан, найза орқага яна узоқроқ олиб борилади ва ўнг қўл деярли тўғри ҳолатга келади. Одатда бу қадам катта ва активроқ қўйилади, чунки чап

оёқнинг ерга қўйилиши биланок, улоқтирувчи ўнг оёқни олдинга чиқариб олишга улгуриши керак бўлади. Бундай тайёргарлик оёқлар тананинг юқори қисмидан олдинга ўтиб кетиш имконини беради, бу эса охириги кучланишсамарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эгадир.

Кейинги қадам-улоқтириш олди қадами бўлиб, у шартли қилиб чалиштира қадам деб ном олган. Бу қадам ўнг оёқни олдинга чиқариш билан бажарилади.

Бу қадам югуриб келишдан улоқтиришга ўтиш жараёни ҳисобланади. Шунинг учун югуриб келишда ҳосил бўлган тезликдан охириги кучланишда тўлиқ фойдаланиш шу жараённинг тўғри бажарилишига боғлиқдир.

Агарда олдинги қадамда чап оёқ ерга қўйилаётганда ўнг оёқ чап оёққа яқин келтирилган бўлса, чалиштира қадамда оёқлар елка камаридан анча олдинга ўтиб кетади. Ўнг оёқни олдинга чиқарилишининг охирида гавда анчагина орқага ташланади.

Улоқтирувчи чап елкаси билан олға силжиётган пайтда унинг чап қўл елка камарининг ўнгга бурилишидан тезроқ олдинга ўтиб, кўкрак олдида букилади. Найза ушлаган ўнг қўл эркин тўғриланиб улоқтиришга тайёрланади.

Букилган ўнг оёқ тезда чап оёқ олдидан чалишиб ўтади ва ерга тагининг ташқи қисми билан эластик қўйилади. Чап оёқ депсиниб, ердан узилиш вақтида тос кетидан салгина ўнгга бурилиб, тагининг ташқи қисмига таянади. Бу қадам худди чап оёқдан ўнг оёққа сакрагандек жуда тез бажарилади. Шундай қилиб, ўнг оёқда таянч ҳолатга ўтилади. Бу- чалиштира қадамнинг тўғри бажарилиши учун энг асосий шартдир.

Чалиштира қадамнинг узунлиги кўпроқ таянч оёқ (чап оёқ) депсиниб ердан узилиш кучига ва йўналиш томон қилинаётган қадамдаги оёқлар орасида ҳосил бўлган бурчакнинг катталигига боғлиқ. Ўз навбатида оёқларнинг бир-биридан узоклашиши катталиги улоқтирувчи танасининг эгилувчанлигига ва тоснинг ўнг томонга қанчалик кўп бурилишига боғлиқ. Улоқтирувчи киши тосни ўнгга қанчалик кўп бурса, чалиштира қадамдаги оёқлар орасида ҳосил бўлган бурчак шунчалик кичик бўлади ва шу билан бирга ердан депсиниш кучи бир хилда бўлганда ҳам қадам кичикроқ бўлиши мумкин.

Тоснинг ўнгга бурилиши билан ўнг оёқ ҳам ўнгга бурилади; ўнг оёқ тагининг ўнг томонга бурилиши ерга тушиши пайтида, улоқтириш йўналишига нисбатан 35-46⁰ гача етади.

Охириги актив куч беришни эртароқ бошлаш учун чалиштира қадамдан сўнг ўнг оёқни (улоқтириш қадамини бажариш учун) олдинга чиқаришга улгуриш керак. Чалиштира қадам катта бўлса, улоқтиришга тайёрланиш енгилроқ бўлади. Аммо бу қадам ҳаддан ташқари узун бўлса, улоқтириш пайтида югуриб келиш тезлигидан тўла фойдаланиш имконини чеклаб қўяди. Шунинг учун ҳар бир найза улоқтирувчи ўзи учун

чалиштирма кадам узунлигини, югуриш тезлиги ва охирги куч беришни белгилаб олиши керак.

Бу кадамни бажараётганда югуриш тезлигини мумкин қадар камроқ йўқотиш ва сўнгги куч бериш олдидан фойдали ҳолатда туриши керак.

Найзани орқага ўтказишнинг тугалланишига елка камари ўқи, улоқтирувчи қўли найза бир йўналишида бўлиши, деярли улоқтириш йўли билан тўғри келиши тавсия этилади. Аммо баъзи найзани чиқариб юборишни яхши эгаллаган улоқтирувчилар чалиштирма кадам бошига елка камари ва найза ушлаган қўлини ўнгга -орқага юборган ҳолларда яхши натижаларга эришганлар. Гавдани буриб қилинган бундай қўл силкишда охирги кучланиш пайтида мускулларнинг ишлашига яхши шароит яратиш мумкин. Охирги куч беришни бу усулда бажариш жуда оғир. Бурилиб қўл силташ усулини қўллаганлар орасида дунёнинг энг кучли улоқтирувчилари ҳам бор. Булардан баъзилари (Ф.Хелд) тосини анча ўнгга (90 даражагача) буришади. Афтидан, улоқтирувчилар югуришдан охирги зўр беришга ўтаётганларида горизонтал тезлик камайишининг асосий сабаби ҳам шу бўлса керак.

Аслида улоқтиришга тайёрланиш чар оёқ билан кейинги кадамни бошлаш билан тугайди. Бу кадам билан биргаликда охирги куч бериш ҳам бошланади. Шунинг учун ҳам фақат тасвирлаш қулай бўлсин учунгина тайёрланиш фазасидан ажратиб кўрсатиш мумкин.

Охирги куч бериш ва тўхталиш. Найза улоқтиришда охирги куч бериш улоқтиришнинг бошқа турларига нисбатан тезроқ бажарилади. Бунга югуриб келишнинг анча катта тезлиги ва найзанинг енгиллиги ёрдам беради. Найзанинг енгил бўлиши улоқтирувчига югуриб келишдаги гавда ҳаракати тезлигидан яхши фойдаланиш ҳам чап оёқни ерга қўймасданок, актив охирги куч беришни бошлаб юбориш имконини беради. Югуриб келишнинг давоми ҳисобланган охирги куч бериш найзани мумкин қадар тезроқ улоқтириб юбориш билан якунланади. Улоқтириш қадамида янада қудратлироқ охирги куч бераман деб, ҳали чап оёқ таянчга тегмай туриб, ўнг оёқни шошма-шошарлик билан тез чўзиб юбормаслик керак. Чалиштирма кадамдан кейин ўнг оёқда ерга тушишдан бошлаб, ўнг оёқни мувозанатда сақлаган ҳолда, чап оёқни олдинга чиқариш керак. Энг кучли найза улоқтирувчиларда оёқларнинг бир-биридан қочиш бурчаги кадам вақтида 60-70⁰ гача етади.

Улоқтирувчи ўнг оёғини ерга қўяётганда гавдани оптимал даражага орқага, улоқтириш йўналишига қарши томонга танлаши (лекин эгилмаслиги) керак. Гавда ташланишининг максимал миқдори ўнг оёқнинг ерга қўйилиш олдидаги ҳолати боғлиқ. Ўнг оёқ улоқтириш томонига қанчалик кўп бурилган бўлса, гавдани орқага ташлаш

имконияти шунча кўп бўлиши мумкин. Биринчисида югуриб келиш тезлигидан тўлиқроқ фойдаланилади, иккинчисида эса охирги куч бериш ошади. Биринчисида гавда 22-23⁰, иккинчисида 29⁰ гача орқага ташланади.

Улоктириш қадамида улоктирувчи чап елка билан силжиб, чап оёқни олдинга чиқаради. Чап оёқнинг ерга тегиши пайтида, букилган ўнг оёқ сонини улоктириш томонига йўналтириш керак. Шунда тоснинг яхши ишлаши учун таянч туғилади. Гавдани ишлатиш ва улоктириш пайтида буларнинг ҳаммаси бир бутун ҳаракатдек бажарилади. Ўнг оёқнинг ичкари бурилишининг яна давом этиши, охирги куч беришнинг сустлашишига олиб келади. Тос ўқи улоктириш йўналишига нисбатан тўғри бурчак даражасига бурилади. Бу эса елка камари бурилишидан ортиқдир. Чап оёқ югуриб келинган излар йўналишидан 25-40 см чапроққа, деярли букилмай ерга мустаҳкам қўйилади. Бунда оёқ таги ерга тўла тегиб туриши керак. Найза тутган ўнг қўл гавда орқасига чўзилади.

Гавда орқага ташланиб, унинг юқори қисмини найза орқага-ўнгга тортганда, ўнг оёқнинг тўғриланиши гавданинг олд қисми мускулларини жуда таранглаштириб юборади. Бу пайтда қорин мускулларини бўшашатириш керак эмас, чунки бу белни қаттиқ эгишга, бинобарин, кейин секин тўғрилашга олиб келади. Баъзи энг кучли улоктирувчиларнинг орқа гавда сатҳи билан ўнг оёқ сони ўртасида вужудга келадиган бурчак катталиги 140 даражага етади.

Улоктирувчи “Таранг тортилган камалак” ҳолатига келади, кейин тезда тикланади ва ҳатто бирмунча олдинга (30-40 даражагача) энгашади.

Улоктирувчи ўнг оёқни зарб билан уриб, гавдани тўғрилайётганда гавдасини кўпроқ олға чиқариш керак. Айниқса планерлашувчи найза улоктиришда бу деталь жуда муҳимдир.

Чап оёқ ерга қўйилган заҳоти улоктирувчи кўкраги билан олдинга ташланганда, унинг кўкрак олдида букилиб турган чап қўли чапга-орқага қарата чўзилади. Шу пайт ўнг қўл тирсак бўғимида сал букилиб, тезда тирсак билан олдинга-юқорига бурилади ва найза оғирлиги таъсирида орқага тортилади. Бошнинг биров чап томонга эгилиш ўнг қўлни гавданинг ҳаракат текислигида ва найзани елка устидан олиб ўтишни енгиллатади, лекин бошни нотўғри эгиш гавдани энгаштириб қўяди, бу эса ҳато ҳисобланади.

Елка камарининг бурилишида қўлни зарб билан силкиш найзанинг учиб чиқиш тезлигини ошириш учун ҳам, учиб чиқишда йўналиш бериш учун ҳам катта аҳамиятга эгадир. Бироқ қўлни вақтидан илгари бурмаслик керак. Одатда найзани улоктириб юбориш айланиш ўқидан анча узоқлаштирилган нуқталарни жуда катта тезликда улоктириш йўли билан бажарилади. Бундай ҳаракат гавдани ростлашдан бошлаб, охирги

куч беришнинг барча фазалари учун характерлидир. Найзага кучни ҳар қандай ҳолларда ҳам мумкин қадар узоқ йўлда таъсир эттириш кераклигини доим эсда тутиш керак бўлади.

Ўнг қўл найзани чиқариб юбораётганда тирсак бўғинида кескин равишда тўғриланади ва кафт-билак бўғинлари букилади. Механика қонунига асосан, цилиндр шаклидаги жисм учаётганда айланма ҳаракат қилса, яхши турғунлик ҳосил бўлиб, жисмнинг ҳаво қаршилигини енгиши осонроқ бўлади ва у узоқроқ масофани учиб ўтиши мумкин.

Улоқтиришнинг якунловчи фазаси- тўхталиш бўлиб, тез ва зарб билан ердан узилиш натижасида олға сакраб, оёқларни актив алмаштириш билан бажарилади. Бу пайтда улоқтирувчи тўғриланиб чўзилаётган чап оёқ устидан ўтиб, ўнг оёқ билан қадам ташлайди ва тўхталиш учун уни ерга мустаҳкам қўяди.

Найзанинг узоққа учиши учун, унинг учиб чиқиши бурчаги катта аҳамиятга эга. Ҳали югуриб келинаётгандаёқ найза горизонтал ҳолатдан бироз қия ҳолатга келтирилади. Яъни унинг учи бироз кўтарилиб учишбурчагига яқинлаштирилади.

Найзанинг оптимал учиб чиқиш бурчаги, ҳатто бир улоқтирувчининг ўзида ҳам доим бир хил бўлиб турмайди. Бунинг қатор сабаблари бор. Шамол кучи ва йўналиши, найза шакли, ундаги оғирлик марказининг жойланиши ва ҳаво босими маркази шулар жумласидандир. Ҳозир қўлланилаётган, енгил ёғоч ёки металлдан ясалган найзалар анча йўғон бўлиб, кам эгилувчандир. Уларни улоқтириш учун, керакли бурчак ҳосил қилиш ва яхши планерлашишга эришиш учун, бир вақтда куч бериш ҳамда найзани тўғри йўналишга солиш катта аҳамиятга эгадир.

Найза улоқтириш техникасининг улоқтирувчиларнинг индивидуал хусусиятларига қараб, бошқа вариантлари ҳам бор. Найзани орқага улоқтириш вариантларидан бирида фақат елка камари бурилиб, тос бурилмайди (Э. Озолина). Бундай улоқтиришда найзани улоқтириш олдидан чалиштира қадам бўлмайди, у оддий қадам билан деярли бир хил бўлади. Бу техникани фақат эпчил спортчиларгина қўллаши мумкин.

Найзани улоқтириш усулини ўзгаришига қараб найзани 5 ёки 6 қадамда узоқлаштириш ва улоқтириш ҳам мумкин. Ўйиборга сазовор вариантлардан бири найзани олдинга-пастга ва орқага олиб бориб улоқтиришдир. Бу ерда чап оёқ олдинга қадам қўяётганда, тирсак бироз туширилиб, найза ўнг қўлда ёй бўйлаб олдинга-пастга ва бироз четрокка чиқарилади. Энди ўнг оёқ олға қадам ташлаши билан елка камари ўнгга бурилади, пастга туширилган ўнг қўл найза билан орқага ўтказилади. Ундан сўнг чап оёқ қадам қўйиши билан ўнг қўл ёй бўйлаб ҳаракатни давом эттирган ҳолда бироз юқорига-елка баробар кўтарилади. Кейин чалиштира қадамдан бошлаб ҳаракат илгари тасвир этилган кетма-кетликда бажарилади. Ҳаракатни анча эркин қўл билан бажарувчи бу усл

координация жихатидан анча мураккаб бўлса ҳам фойдалидир. Бу усулдан жаҳон рекордчилари К. Маючая, Э.Озолина, Европа чемпиони Я.Лусис ва бошқалар яхши фойдаланганлар.

Найза улоқтириш техникасини ўргатиш

Жисмоний тайёргарлик кўрган ва бўғинлари яхши ҳаракатчан кишиларни ўргатиш яхши натижа беради. Найза улоқтириш техникасини ўрганиш билан бир вақтда жисмоний ривожланишга, аввало мускул кучини, тезкорликни, чакқонликни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар ҳам бажарилиши керак. Бундай машқларга қуйидагилар киради: текис ва тўсиклар оша югуриш, сакраш, турли ҳолатда туриб ядро, тўлдирма тўп, тош улоқтириш, елка бўғинлари ва бошқа мускул группаларининг ҳаракатчанлигини ривожлантирадиган машқлар.

Найза улоқтириш машғулотларини югуриб келадиган ери текис ва қаттиқроқ, найза тушадиган ери юмшоқ бўлган майдонда ўтказиш мумкин. Дастлабки машғулотларда 100-200 грамм енгиллаштирилган найзаларни қўллаш тавсия этилади.

Машғулотда шуғулланувчи қанча бўлса, найза сони ҳам шунча бўлиши керак. Лат ейишнинг олдини олиш учун, найза улоқтиришдан олдин турли хил машқлар қилиб тирсак, панжа ва айниқса елка бўғинларини қиздириш ва ҳаракатчанлигини ошириш зарур. Найзани разминка вақтида бир неча марта енгил улоқтирилгандан кейингина кучли улоқтиришга рухсат этилади. Машғулотда найза бир томонгагина улоқтирилади. Улоқтирилган найзани олиб келиш учун майдонга чиқишни тренер бошқариб туради.

Қуйида айрим вазифалар, уларни ҳал этиш воситалари ва методик кўрсатмалар берилган.

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

Воситалар:

1. Кўргазмали қуроллардан фойдаланган ҳолда югуриб келиб найза улоқтириш техникаси асосларини тушунтириш. Энг яхши найза улоқтирувчилар техникасини кузатиш.

2. Найза, найза улоқтириш жойи ва мусобақа қоидалари билан таништириш

2-вазифа. Найзани тўғри ушлаш ва қўлдан чиқариб юборишни ўргатиш.

Воситалар:

1. Найзани тўғри ушлашни кўрсатиш ва текшириб кўриш.

2. Улоқтириш томонига қараган ҳолда найзани бир қўллаб ва икки қўллаб олдинга, пастга ва олдинга улоқтириш.

3. Енгил (200-300 грамм) харсанг тош, коптокларни ёки гранаталарни улоқтириш (эрлар учун 500-700 грамм, аёллар учун 300-400 грамм).

Методик кўрсатмалар. Найза ушлашни ўрта ва бош бармоқ билан ушлашдан бошлаш керак.

Найзани чиқариб юбориш бош орқасидан, елка орқали бажарилади. Бунда чап оёқ олдинда, ўнг оёқ орқада учиди туради. Юз улоқтириш томонига қараб туради. Улоқтирадиган қўл дастлабки ҳолатда юқорига кўтарилиб турилади. Кейин у найза оғирлиги остида енгилгина орқага чўзилади. Бунинг учун гавда сал орқага ташланади. Улоқтириш, асосан, қўл тирсак бўғинининг тўғриланиш ҳисобига, олдинга-юқорига қаратиб бажарилади.

Найзани қия тупроқ ерга отиб машқ қилиш қулайдир. Ушлаш услуби қандай эканига қараб, олдинга найзани, асосан, ўрта қўл билангина ёки кўрсаткич бармоқ билангина тугилади. Кейин қўлнинг елка бўғинида эркин ҳаракат қилишига, мускулларнинг эластик хусусиятларидан фойдаланишга, билак билан панжа тўғри ҳаракат қилишига ва учиб чиқаётган найзани идора қила бошлашга эътибор берилади. Найзани бошқариш қанчалик ўзлаштирилганини текшириб кўриш учун, уни ердаги нишонга ташлаб кўриш керак.

Билак ва панжа ҳаракатибилан борган сари найза улоқтириш тобора кенгрок амплитудада бажарила боради. Гавдани орқага ташлаш ва найзани орқага тортиш энди гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб бажарилади.

Кейин асосий эътибор оёқлар ва бутун гавда пружинасимон ҳаракатланишига (“камалак” шолатидан тўғриланишига), бунда кўкрак билан олдинга улоқтираётган қўлдан кўра илгарироқ силжишга берилади. Улоқтириш вақтида оёқни-“ўта ёзиб” кейин унинг устидан олға ўтишга интилмоқ лозим. Бу машқда найзани ташлаш қанчалик тўғри экани найзанинг учиш шиддати ва аниқлигига, шунингдек, ерга қандай тушганига қараб баҳоланади. Найзанинг дум қисми бирон ёққа окгудек бўлса, бу ташлаш нотўғри бўлганини кўрсатади.

Тош, копток, граната улоқтириш билан найза улоқтириш алмаштириб турилади. Бу улоқтиришни анча эркин бажаришга ўргатиш имконини беради.

3-вазифа. Охирги куч бериш фазасини ўргатиш.

Воситалар:

1. Елка камарини ўнгга бургандан кейин улоқтириш томонига қараган ҳолда турган жойдан найза улоқтириш.

2. Шу машқнинг ўзини, ўнг томонга ярим букилиб турган ҳолда бажариш.

3. Жойдан туриб граната, тош ва копток улоқтириш.

Методик кўрсатмалар. Охирги куч беришни ўргатиш турган жойдан найза улоқтиришдан бошланиши керак. Биринчи машқда юз улоқтириш томонига тўғри қараб турган ҳолда найза улоқтирилади. Найзани улоқтиришдан олдин найза ушлаган қўлни эркин равишда орқага тортиб елка камари ўнгга бурилиш керак.

Улоқтириш ҳаракатлари техникасининг ёзувларига мувофиқ бажарилади. Найзани “елка устидан” ўтказишга ва уни билакни актив ёзиб ташлашга асосий эътибор бериледи. Бу мураккаб ҳаракатни билиб олиш учун, ҳар хил предметларни шериғи ёрдамида ташлаб, охирги куч беришни кўпроқ тақлид қилиши керак. Бу вазифани бажаришдаги бошқа талаблар олдинги вазифадаги каби. Улоқтириш йўналишига ярим бурилиб турган жойдан улоқтиришдаги талаблар ҳам худди шундай.

Шундан кейин олдиндаги чап оёқни кўтариб, тиззаси букикўнг оёқда турган ҳолатдан бошланадиган ҳаракатларни ўрганиш бошланади. Ташлаш чап оёқни ерга тушириш билан бир вақтда бажарилиб, таранг чап оёқ устидан олға ўтиш билан тугайди.

Охирги куч беришни ўргатишда харсанг тош, енгил (500-600 г) граната, тўлдирма тўплар, бармоқлар билан ушланадиган мосламалар билан бажариладиган машқлар ишлатилади. Граната ёки калта (30-40 см) таёқ улоқтириш вертикал текисликда чиқариб юборишни назорат қилишга имкон беради. Найзани тез улоқтириб юборишни билиб олмаганлар кўпроқ унча узоқ бўлмаган масофадаги нишонга тош отиб машқ қилишлари керак.

Охирги куч бериш бошланишида чап оёқ ерга қандай қўйилишига ва тирсак олдинга чиққан “камалак” ҳолатидан ўтишга, шунингдек, оёқлар фаол ҳаракат қилишига кўпроқ эътибор бериледи. Тирсак бўғини лат еб қолмасин учун, найзани улоқтириб юбораётганда тирсакни паст тушириб бўлмайди.

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

Воситалар:

1. Чалиштирма қадамга тақлид қилиш.
2. Чалиштирма қадамдан найза улоқтиришни тақлид қилиш ва улоқтириш .
3. Найза (тош, копток) ни орқага тортган ҳолда югуриб келиб улоқтириш.

Методик кўрсатмалар. Югуриб келишдан найза улоқтиришга ўтиш чалиштирма қадам вақтида амалга оширилади. Буни бажаришда энг муҳими охирги куч беришни югуриш билан қўшиб олиб боришда тезликни йўқотмай туриб, снаряддан максимал ва тез ўтиб кетишдир.

Чалиштирма кадамга аввало (найзасиз) тақлид машқлари ёрдамида ўргатилади. Бунинг учун улоқтириш томонига ён билан ёки ярим бурилган ҳолда туриб, букилган ўнг оёқни чап оёққа чалиштириб, чап оёқдан ўнг оёққа енгил сакраш керак.

Шундан кейин чалиштирма кадам ён томон билан тик турган ҳолда, оёқлар елка кенглигидан кенгроқ қўйилиб, тана оғирлиги кўпроқ ўнг оёқ устига жойлашган ва чап оёқ олдин чўзиб кўтарилган, гавда бироз орқага ташланган ва ўнгга бурилган ҳолатда бажарилади. Қўл найзасиз (кейин найза билан) доимо юқорилятиб орқага чўзилган ҳолатда сақланади. Чап оёқ ерга қўйилади ва улоқтирувчи найза отишининг дастлабки ҳолатига ўтади. Ўнг оёқ ерга тегиши пайтида чап оёқни олдинга чиқариш билан борган сари, юриб ва югуриб кела туриб чалиштирма кадам ташлашни ўрганишга ўтиш керак.

Чалиштирма кадамни тезлатиш учун, аввало чап оёқда тез депсинмоқ лозим.

5-вазифа. Найза билан югуриш ва найзани орқага юбориш техникасини ўргатиш.

Воситалар:

1. Найзани елка устида ушлаган ҳолда бир маромда ва тез югуриш (50-60 м гача)
2. Юриш ва секин югуриш пайтида найзани орқага тортиш.
3. Шу машқнинг ўзини югуриб келишни тезлаштираётиб бажариш.

Методик қўрсатмалар. Найза билан югуриб келиш техникасини олдинги вазифаларини ҳал қилиш жараёнида бир йўла ўрганиш мумкин. Найза билан югуришни ўргатиш вақтида ҳаракатларни эркин бажара олиш ва найзани елка устида кўтариб югуриш муҳим аҳамиятга эгадир. Найза ушлаш оғир бўлмасин учун, учини сал ерга қаратиб, қия тутиш керак.

Найзани орқага юбориш ўнг кадам билан бошланиб, 2 кадамда бажарилади. Найзани орқага юборётганда тезликни пасайтирмаслик айниқса муҳим.

6-вазифа. Найзани югуриб келиб улоқтиришни ўргатиш.

Воситалар:

1. Найзани (тош, тўпни) дастлабки қисқа югуриб келишдан (2-4-6 кадамдан) улоқтириш.
2. Югуришни тезлаштирган ҳолда найзани улоқтириш.
3. Белгиланган узоқликдан тўлиқ югуриб келиб найза улоқтириш.

Методик қўрсатмалар. Қисқа югуриб келиб найзани улоқтиришдан олдин 2-4 кадамдан улоқтиришга тақлид қилиш керак. Бу машқларни енгил тош ёки тўп билан бажариш мумкин. Орқага юборишни тўғри бажарилишини югуриб келиш узоқлиги ва тезлигини аста-секин ошириб, найзани енгил улоқтириш билан бирга олиб бориш керак. Бунда шуғулланувчилар диққатини улоқтириш ритмига жалб қилиш лозим: чунончи,

найзани орқага оборишнинг бошланиши билан улоқтирувчининг тезланиб силжиши, чалиштирама қадамга яхши эътибор бериш ва у билан охирги куч беришни ҳам бирга бажариш. Охирги куч беришда қўл ҳар доим елка устидан ўтиши, билак эса олдинга-юқорига ҳаракат қилиши керак. Шуғулланувчи юқорида кўрсатилганларни, яъни лат ейишдан сақланиш учун қўлни елка устидан тўғри ўтказишни, найза ушлашни тўлиқ ўргангандан сўнг, тўлиқ югуриб келиб улоқтиришга ўтиши мумкин.

Бошловчи улоқтирувчилар учун дастлабки югуриб келиш масофанинг узоқлиги 8-10 югуриш қадамча бўлиши мумкин. Тўлиқ югуриб келиш узоқлиги ва контрол белгиларни аниқлаш учун шуғулланувчиларнинг ҳар бири найзани 2-3 марта тўлиқ югуриб келиб улоқтириши керак. Шундан кейин, дастлабки ҳолатдаги оёқлар изи, чап оёқнинг биринчи қадами изи ва найзани орқага обориш вақтига тўғри келган чап оёқ изи белгиланади. Охирги белги улоқтириш учун чегаралаш ёйи қаерда бўлиши кераклигини кўрсатади. Белгилар орасидаги масофаларни ўлчаб, югуриб келиш узунлигини ва контрол чизик учун жойни аниқлаш мумкин.

Кейинчалик югуриб келиш узунлиги ва контрол чизик жойи югуриб келиш тезлиги ва ҳадис ортишига қараб ўзгариши мумкин.

7-вазифа. Найза улоқтириш техникаси элементларини такомиллаштириш ва уларни индивидуаллаштириш: турли хил шароитларда тўғри улоқтириш малакаларини мустаҳкамлаш.

Воситалар:

1. Найзани 3-5 қадамдан югуриб келиб улоқтириш.
2. Тўлиқ югуриб келиб найзани шамол йўналишига нисбатан турли томонга улоқтириш.
3. Найзани мусобақа қоидаcига риоя қилган ҳолда бор кучи билан улоқтириш ва мусобақаларга қатнашиш.

Методик кўрсатмалар. Найзани югуриб келиб улоқтиришни ўргангандан кейин, охирги қадамлар ҳаракатининг ритмлари (айниқса чалиштирама қадамнинг охирги куч бериш билан боғлаб олиб борилиши), найзани орқага обориш усули, югуриб келиш узунлиги ва унинг оптимал тезлиги аниқлаштирилади. Шу билан бир қаторда, охирги куч беришда оёқлар билан зарбли депсинишнинг ўрганишга ва охирги куч беришдаги хатоларни тузатишга ҳам эътибор берилади.

Шунингдек, найзанинг учиб чиқиш бурчагининг тўғри бўлишини ҳам кузатиб туриш керак. Техника ва улоқтириш малакалари қанчалик мустаҳкам ўзлаштирилганлиги ҳақида чамалашлар ва мусобақалардаги натижаларга қараб фикр юритса бўлади.

Найза улоқтирувчилар тренировкаси.

“Ядро иткитувчилар тренировкаси” бўлимида кўрсатилган асосий қоидалар найза улоқтирувчилар тренировкасига ҳам бир мунча тааллуқлидир. Шунинг учун қуйида фақат найза улоқтирувчи тренировкасининг алоҳида хусусиятларигина ёритилган. Найза улоқтиришда юқори натижаларга жисмоний яхши тайёрланган, кучли ва бўғинлари ҳаракатчан, ҳаракати тез ва спортчиларгина эришиши мумкин. Найза улоқтирувчилар бўйининг гавда оғирлигига нисбатининг ҳам маълум аҳамияти бор.

Учинчи разрядга эга бўлган ёш спортчи найза улоқтириш бўйича спорт мастери нормасини бажариши учун, яхши жисмоний кўрсаткичларга эга бўлган тақдирда, 3-5 йил системали равишда тренировка қилиш талаб қилинади.

Кичик разрядли найза улоқтирувчилар тренировкаси.

Тренировканинг асосий вазифалари:

1. Юқорида кўрсатилган ўргатиш методикасига асосан югуриб келиб найза улоқтиришнинг тўғри техникасини ўзлаштириш.
2. Асосий мускул группаларининг кучидан, турли хил ҳаракатлардаги тезкорликдан, елка ва тос-сон бўғинидаги ҳаракатчанликдан, умумий чидамликдан ва ҳоказолардан иборат умумий жисмоний тайёрлик даражасини ошириш.
3. Найза улоқтиришни бажариш учун талаб қилинадиган мускуллар, масалан, оёқларни тўғриловчи мускуллар, қорин мускуллари, гавдани тўғриловчи мускуллар, панжани эгувчи мускуллар кучини мувофиқ равишда ривожлантириш.
4. Қисқа масофаларга югуриш техникаси ва тезлигини яхшилаш.
5. Найза улоқтиришга мослаб ҳаракат тезлигини ошириш (“камалак” ҳолатидан тўғриланиш ва улоқтираётганда елка олдини тўғрилаш).
6. Улоқтириш жараёнида мускулларни кераклигича бўшаштира олиш қобилиятига эга бўлиш.
7. Махсус чидамликни ҳосил қилиш.
8. Тренировкада қўлланиладиган бошқа енгил атлетика турларининг оддий техникасини эгаллаш.
9. Маънавий ва ирода фазилатларини тарбиялаш.
10. Назарий тайёргарлик кўриш.

Юқорида кўрсатилган вазифаларни ҳал этувчи воситалар йиллик планда кўрсатилган.

Тренировка машғулотлари ҳафтада 4 марта, йил давомида 140-160 марта ўтказилади. Бир йилда 20-25 мусобақа ўтказилиб, ундан 10-12 таси найза улоқтириш, қолгани эса

бошқа улоқтиришлар, қисқа масофаларга югуриш ва сакраш бўйича ўтказилади. Зарур бўлган қўшимча машқлар, ҳафтади 3-5 марта эрталабки зарядка вақтида бажарилади.

Планда кўрсатилган машқлардан кўпроғини бажариш шуғулланувчиларнинг найза улоқтириш техникасини эгаллашлари ва кучни ривожлантиришлари учун муҳимдир. Енгил атлетикачилар найза улоқтириш техникасини қанчалик бўш билсалар, уни шунчалик кўп ўрганишлари, эпчилликни ривожлантиришлари, мускул ва бўғинларни, айниқса елка ва тирсак бўғинларини мустаҳкамлашлари керак. Етарли жисмоний ва техник тайёргарлик кўрилмаса ҳаммадан кўп тирсак бўғини лат ейдиган бўлади. Бунинг олдини олиш учун, найзани олдинга қадам ташлаб, нишонга улоқтириб машқ қилишлари керак. Бунда қўлларнинг елкадан ўтказишнинг тўғри бўлишига эътибор бериш ва улоқтиришнинг секин-аста ошириб бориш керак.

Агар тренировка машғулотлари стадионда ўтказилса, найза улоқтириш техникасини илгари кўрсатилган тартибда ўргатиш керак. Бино ичида ўтказиладиган машғулотларда, охириги куч бериш малакаларини вужудга келтириш учун, найзасиз ёрдамчи машғулот ўтказиш тавсия этилади.

Найза улоқтиришни ўргатаётганда ҳар иккала ҳолда ҳам умумий жисмоний тайёргарликка кўпроқ вақт ажратилади. Найза улоқтириш тренировкаларида махсус машқлар кенг қўлланилади.

Тайёрлов даврининг бошланғич тренировкаларида қисқа масофаларида югуриш техникаси ўргатилади, турли хил ҳолатлардан туриб икки қўллаб ҳар хил нарсаларни улоқтиришлар, турган жойдан ва қисқа югуриб келиб сакрашлар бажарилади. Тренировка ишларининг ҳажми машғулотдан машғулотга аста-секин ошиб боради.

Йил фаслидан ва тренировканинг давридан қатъий назар, шуғулланувчилар биринчи ойдан бошлаб тренировка нагрузкасига бардош беришга ўргана бошлайдилар.

Тайёрлов давридаги тренировка машғулотларининг кўпида ҳаракат тезлигини ривожлантирувчи ва улоқтириш техникасини эгаллашга ёрдам берувчи машқлар киритилади. Шу билан бирга кучни оширувчи машқлар, сакраш, якунловчи охиста югуриш ва бўшаштирувчи машқлар ҳам киритилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Инсон манфаати, ҳуқуқ ва эркинликларини таъминлаш, ҳаётимизнинг янада эркин ва обод бўлишига эришиш – бизнинг бош мақсадимиздир. Т.: Ўқитувчи. 2013 йил 29-август
2. Бош мақсадимиз – кенг кўламли ислохотлар ва модернизация йўлини қатъият билан давом эттириш. Т.: 2013
3. Лахов В.И. и др. Легкая атлетика. Правила соревно-ваний. М., 2003.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований. Под. общ. ред. В.Зеличенка. М., 2004.
5. Легкая атлетика. Правила соревнований. Под. общ. ред. В.Зеличенка. М., 2006.
6. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма. 2004й. Тошкент.
7. Енгил атлетика, Спорт ўйинлари гимнастика, сузиш ва бошқа турлар бўйича мусобақа қоидалари.