

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Qo'lyozma huquqida

KAYUMOVA NOZIMA

**Mavzu: Nayza uloqtiruvchi ommaviy razryadli qizlarni musobaqa
jarayonlarini tahlili**

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – “Sport faoliyati” (Yengil atletika)

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi. Yengil atletika, og'ir atletika va
velosport nazariyasi va uslubiyoti
kafedrasi mudiri

_____ M.S.Olimov
« » _____ 2016 y.

Ilmiy rahbar
_____ I.R.Soliyev

Toshkent – 2016

KIRISH

Ishning dolzarbligi. Yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk bo'lib o'sishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga bo'lgan e'tibor davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bu borada qabul qilingan qonunlar jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Xususan "Jismoniy tarbiya va sport" to'g'risidagi qonun, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimovning "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida"gi farmoni va boshqa bir qancha qonun va farmonlar ta'lim muassasalari va boshqa turdagi sport jamiyatlarida, sport turlari bo'yicha to'garaklarni tashkil etish, bolalarni jismoniy, ma'naviy-axloqiy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini ishlab chiqish, murabbiy va o'qituvchilarni kasbiy-pedagogik faoliyatini takomillashtirishni talab qilmoqda.

Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan 2013 yil 25 fevralda O'zbekiston Respublikasi sportchilarini Reo-de-Janeyro (Braziliya) shahrida o'tkaziladigan XXXI yozgi Olimpia va XV Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rishi va iqtidorli istiqboli bor o'quvchi yoshlarni izlab topish va tayyorgarlikning ko'p yillik sikllariga yo'naltirish masalalariga qaratilgan.

Iqtidorli bolalar va o'quvchi yoshlarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha davlat siyosati sobitqadamlik bilan olib borilmoqda. Sport sohasida iste'dodli o'smir va qizlarni izlab topish, ularga ko'maklashish, ularning qobiliyati va iste'dodini o'stirish bo'yicha ishlarni tashkil etish, qobiliyatli yoshlarni chet ellardagi yirik musobaqalarga tayyorlash va xalqaro toifadagi sport ustalariga munosib zahiralarni tayyorashdan iborat bo'ladi.

Shunday ekan yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish va sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, jismoniy tarbiya va sportda, balki, ta'lim sohalarining barcha tarmoqlarida har bir soha xodimlarining kundalik hayot tarziga aylanib bormoqda. Yengil atletika orqali aholini sog'ligini mustahkamlashda yurish, yugurish mashqlarining inson salomatligidagi o'rni juda kattadir. Bu esa nafaqat

ta'lim sohasini takomillashtirish balki, o'qitish va o'rgatish amaliyoti darslarini samarali tashkil qilishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Ishning maqsadi. Nayza uloqtirovchi ommaviy razryadli qizlarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish orqali ularni musobaqa jarayonlarini tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Nayza uloqtirish bo'yicha shug'ullanuvchilar mashg'ulot jarayonlarini musobaqalar taqvimiga mosligi.
2. Nayza uloqtirish bo'yicha shug'ullanuvchilarning musobaqa jarayoni.
3. Nayza uloqtiruvchilarning musobaqa jarayonlarini qiyosiy tahlili.

Ishning ilmiy yangiligi. Nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulot jarayonlarini nazorat qilish orqali ularning musobaqadagi ishtiroklarini qiyosiy tahlil qilish yo'llari o'rganiladi.

Ishning o'rganilganlik darajasi: bizda sport natijalari tahlili shundan dalolat beradiki, nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulotlarida va musobaqa jarayonlarida jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda ayrim nuqson va kamchiliklar borligini kuzatildi. Albatta bu nuqson va kamchiliklar sportchilarning musobaqalarga tayyorlarligini noto'g'ri olib borganli o'rganib chiqildi. Bu sohada ilmiy tadqiqotlar olib borgan olimlardan K.T.Shakirjanova, G.G.Arzumanov, E.P.Andris va M.S.Olimovlardir.

Ishning ob'ekti va predmeti. Ommaviy razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati.

Ishning ilmiy farazi. Faraz qilindiki, ommaviy razryadli nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulot jarayonlarini tahlil qilish orqali ularning musobaqalarda ko'rsatgan natijalarini qiyosiy tahlil qilishdan iborat.

I. BOB. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASI, ULOQTIRISH USULARI VA ULARNING TARQQIYOTI TO'G'RISIDA ILMIY USLUBIY ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. Nayza uloqtirishda texnikasi va mashg'ulot usuliyati taraqqiyoti va tarixiy rivojlanish yo'llari

Nayza qurol sifatida insoniyatga juda qadimdan ma'lum. Ibtidoiy odamlar yashagan joylarda qoyalarga ishlangan va qadimshunoslar tomonidan topilgan suratlar bu qurol insonning rivojlanishi tarixida nechog'lik katta ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Nayzadan foydalanishning sportga oid jihatida ancha qisqa tarixga ega. Gomer "Iliada" asarida yozishicha, qadimgi yunonlar nayzalarni uzoqlikka va nishonga otishda musobaqalashganlar. Nayza uloqtirish eramizdan avvalgi 708-yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlaridagi pentatlon (beshkurash) dasturiga ham kirgan.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg'ulot usuliyati rivojlanishining birinchi bosqichi 1886-yildan 1912-yilgacha bo'lgan davr bilan chegaralangani. U mazkur sport turi bo'yicha ilk musobaqalarning natijalari hamda 1912-yilgacha erishilgan yirik muvaffaqiyatlarni o'z ichiga oladi. 1912-yilda Xalqaro yengil atletika havaskorlik federatsiyasi (IAAF) tashkil etilganidan so'ng, yuksak natijalar jahon rekordlari sifatida qayd etila boshladi.

1886-yilda Shvetsiyada nayza uloqtirish bo'yicha birinchi musobaqa o'tkazildi, unda A.Vigert nayzani 35,81 m. ga uloqtirdi.

Sportning bu turi, ayniqsa, Shvetsiya va Finlyandiya davlatlarida keng ommalashdi. Ko'pincha nayzani kuchliroq (albatta, o'ng) qo'l barmoqlarini uning dumiga tirab, ikkinchi qo'l bilan o'rta qismidan ushlab uloqtirganlar. Uloqtirish oldidan itqituvchi qo'l orqaga va o'ngga olib borilgan. Yugurish

uloqtiruvchi chap qo'l nayzani qo'yib yuborgan, o'ng qo'l bilan uning dumi-dan itarilgan. Bunday uslub "erkin" hisoblangan. Nayza uloqtirish joyi chega-ralangan 2,5x2,5 m. li kvadrat ichidan, keyin esa 10 m masofadan yugurib kelib uloqtirilgan.

1906-yilda Olimpiada o'yinlarining 10 yilligiga bag'ishlangan yubiley Olimpiadasi o'tkazilgan va nayza uloqtirish birinchi bor uning dasturiga Shvetsiya delegatsiyasi vakillari iltimosiga ko'ra Olimpiada o'yinlari turiga kiritilgan.

1908-yilda yuqorida ko'rsatilgan texnika varianti musobaqa qoidalarida rasmiylashtirilgan, yugurib kelish masofasi esa qisqartirila boshlangan.

Bu vaqtgacha uloqtiruvchilar 50 m. lik chegarani bosib o'tganlar. 1894-yilda A.Linblad 42,92 m, 1902-yilda Ye.Lemming 50,44 m natijani ko'rsatdilar. 1912-yildagi Olimpiada o'yinlarida 60,64 m ko'rsatkich bilan yana Ye.Lemming g'olib chiqqan. O'sha yili Finlyandiyaning Stokgolm shahrida nayza uloqtiruvchilar insonning uyg'un rivojlanishi to'g'risidagi yunonlar g'oyasini qo'llab-quvvatlamagan holda birinchi va oxirgi marta o'ng va chap qo'l bilan nayza uloqtirish bo'yicha medallar uchun bellashuv olib borganlar. Unda 109,42 m natija bilan (61,00+48,42 m) finn Yu.Saaristo g'olib chiqqan.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg'ulot usuliyati rivojlanishining ikkinchi bosqichiga 1912-1938-yillar oralig'ini o'z ichiga oladi. 1912-yilda Ye.Lemmingning birinchi jahon rekordi qayd etildi – 62,32 m.

Ye.Lundkvist nayzani ilk bor 71,01 m masofaga uloqtirdi. Shu tariqa natijani 60 m. dan 70 m. ga uzaytirish uchun sportchilarga 17 yil oralig'ida nayza uloqtirish texnikasini takomillashtirib kelgan.

1930-1938-yillar oralig'ini nayza uloqtirishda ko'rsatkichlarning o'sish davri deb baholash mumkin, bunga finn sportchisi M.Yarvinenning chiqishlari asos bo'ladi.

Ayollar o'rtasida dastlabki musobaqalar 1916-yildan boshlab, ayollar o'rtasida fransuz sportchisi M.Uotila 800 *gr.* lik nayzani 30,45 *m* masofaga (ikki qo'l yig'indisi) uloqtirgan edi. 1926-yilda nayzaning og'irligi 600 *gr* gacha kamaytirildi. Nemis sportchisi Ye.Braumyullerga 1930-yilda nayzani birinchi marta 40 *m.* dan uzoqqa uloqtirish (40,27 *m*) nasib etdi. 1932-yilda ayollar orasida nayza uloqtirish sporti Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

Ilgarigidek, fincha usul bilan nayza uloqtirish texnikasi eng yaxshi hisoblanib, u nayzaning "erkin qo'l bilan" orqaga o'tkazilishiga, zarb bilan yugurib kelish masofasini uzaytirish uchun kesishtirib qadam tashlashga asoslangan, yakunlovchi (final) kuchlanishi esa tosning burilishi va ko'k-rakning qattiq siltanishi bilan kechib, bunda "tarang tortilgan kamon ipi" holatidan o'tilgan.

Yillik siklda nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari maxsus yo'naltiruvchi tayyorgarligi 6 oygacha uzaytirildi. Finlar qishda chang'ida yurish chog'ida tayoqlar bilan itarilishga ko'proq ahamiyat berganlar, gimnastika snaryadlari, xalqalarda ko'p mashq bajarganlar – bularning hammasi yelka bo'g'imlaridagi harakatchanlikni oshirish, mushaklarni va bog'lamlarni rivojlantirish maqsadini ko'zlagan; tezlik-kuch sifatlarini oshirishning eng sevimli vositalaridan biri – bir yoki ikki qo'llab bolta ishlatish bo'lgan. Mashg'ulotlarda og'ir va yengil snaryadlarni uloqtirishlardan foydalanilgan. Ko'pchilik uloqtiruvchilar 100 *m.* ni 12 *sek.* dan kamroq vaqtda yugurib o'tadigan, deyarli 7.00 *m* uzunlikka sakray oladigan M.Yarvinenga taqlid qilar edilar.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg'ulot usuliyati taraqqiyotining uchinchi bosqichi 1940-1952-yillar oralig'idagi davrni qamrab oladi. Bu texnikada mahoratni o'stirish hamda mashg'ulot usuliyatini rivojlantirish davridir. Tayyorgarlik jarayoni yana ham chuqurroq ixtisoslashtirildi: qish mav-sumida boshqa sport turlaridan olingan maxsus mashqlarni bajarish bilan cheklanilmay, turli snaryadlarni uloqtirishga keng o'rin berildi.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg'ulot usuliyatini rivojlantirishning to'rtinchi bosqichi (1952-1964-y.) o'ziga xos xususiyat Olimpiada o'yinlarida sobiq sovet sportchilarining ishtirok etishi munosabati bilan ularga qiziqish-ning ortishi, shuningdek, mashg'ulot va texnika masalalariga sportchilar, mu-rabbiylar, olimlar tomonidan jiddiy e'tiborning qaratilishidir.

1953-yilda nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari aerodinamik xususiyatlari ancha yuqori bo'lgan metallardan ishlangan nayzalardan foydalanish mumkinligini rasmiylashtirdi, nayza uloqtirish sektori o'zgardi (29° li burchak). Bularning barchasi natijalarda o'z aksini topdi: 1953-yilda amerikalik F.Xeld birinchi marta nayzani 80 m. dan uzoqroqqa uloqtirdi, N.Konyayeva esa (sobiq Ittifoq sportchisi) 1954-yilda 55 m. lik belgidan oshirib nayza uloqtirishga muvaffaq bo'ldi (55,48 m).

Yangicha snaryad harakatlar texnikasiga ayrim o'zgartirishlar kiritishni talab qilardi (xususan, uchib chiqish burchagi pasayib, $29-36^{\circ}$ atrofida bo'lib qoldi). Uloqtirish sektori qoplamasi ham o'zgardi, zarb bilan yugurib kelish tezligi ortdi. Sportchilar natijani oshirish uchun zahiralar ustida izlanib, gavnani o'ngga burish hisobiga snaryadga kuch berish yo'lini oshirdilar (F.Xeld va Ye.Daniyelson). Mashg'ulotlar yil davomida o'tkaziladigan bo'ldi. Texnikani takomillashtirish qishki tayyorgarlik davrida ham davom etdi. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga katta ahamiyat bera boshladilar. Sportchilarni tayyorlashda gimnastika, akrobatika, og'irliklar bilan olib boriladigan kuch mashqlariga katta o'rin ajratildi, har xil og'irlikdagi snaryadlarni irg'itish va uloqtirishlar miqdori ortdi.

Beshinchi bosqich (1964-yildan boshlab) erkaklar va ayollarda natijalarning shiddat bilan o'sishidan boshlandi. 1964-yilda norvegiyalik T.Pederson nayzani 90 m. dan yiroqqa (91,72 m), Ye.Ozolina esa (sobiq Ittifoq sportchisi) 60 m. dan uzoqroqqa (61,38 m) uloqtirdilar. Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik jadal boradigan bo'ldi, bu Olimpiada o'yinlari o'tkaziladigan

yillarda rekordlarning muntazam yangilanib turishiga yo'l ochdi. Masalan, Ya.Lusis (boltiqbo'yilik nayza uloqtiruvchi) 1968-yilda olimpiada rekordini yangilab (90,10 m), 1972-yilda jahon rekordi o'rnatdi (93,80 m), vengriyalik M.Nemet va F.Paragi rekord bayroqchasini 1976-yilda 94,58 m, keyinroq – 1980-yilda 96,72 m. li belgisiga o'rnatdilar. Yengil atletika bo'yicha ilk bor jahon chempionati o'tkazilgan 1983-yilda T.Petranoff (AQSh) rekordni 99,72 m ga yetkazdi, nemis U.Xon esa 104,80 m natija ko'rsatdi. 1986-yildan erkaklar yangi tuzilishdagi nayzalarni uloqtira boshladilar, unda OMO' 4 sm oldinroqqa siljirilgan bo'lib, dum qismining minimal diametri orttirilgan. Bu snaryadning uchish vaqtidagi aerodinamik xususiyatlarini o'zgartirib, sport ko'rsatkichlarining pasayishiga olib keldi. 1986-yilda K.Tafelmayer (GFR) rekord natijani namoyish etdi – 85,74 m. 1987-yilda Ya.Jelezniy rekord o'rnatdi (87,66 m). Ayollar nayzasi 1980-yilda birinchi marta 70 m. lik chega-rani buzib o'tdi: T.Biryulina (O'zbekiston) – 70,08 m. Ayollar o'rtasida uchuvchi nayzani uloqtirish bo'yicha jahon rekordi 80,0 m ga teng bo'lib, uni P.Felke o'rnatgan. Shundan so'ng ayollar nayzasining ham aerodinamik xususiyatlari o'zgartirildi. Erkaklarda uch karra Olimpiada chempioni Yan Jelezniyning rekord natijasi (98,48 m). 1996-yilda yana 100 m. lik belgiga yaqinlashdi.

Mashg'ulot usuliyatidagi bu bosqich yil davomidagi mashg'ulot kunlari miqdorining ortishi bilan (300 gacha) tavsiflanadi.

Nayza uloqtiruvchi sportchilar tayyorgarligi ko'p yillikka aylandi.

Agar shu vaqtga qadar uloqtiruvchilar mashg'ulotlarda katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan kuch mashqlariga ehtiyotkorlik bilan yondashib, alohida mushak guruhlar uchun maxsus kuch mashqlari hamda gimnastika snaryadlaridagi mashqlar bilan chegaralangan bo'lsalar, endi bunday mashqlarni faol qo'llash natijasi o'laroq, eng kuchli sportchilar

o'zlarining tana vaznidan 120% og'irroq shtangani dast ko'tarish bo'yicha ko'rsatkichlarga erishdilar.

1.2. Nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulotlarini tuzilish

Nayza uloqtiruvchilarning yillik tayyorgarligini batafsilroq ko'rib chiqamiz.

Tayyorgarlik davrining I-bosqichi oktyabrdan dekabrgacha davom etib, quyidagi asosiy vazifalarni ko'zda tutadi:

1. Yurak-qon tomir va nafas tizimlarini rivojlantirish. Tayyorgarlikning bu jihati aerob sharoitda yugurish (5-10 km), sport o'yinlarini o'z ichiga oladi.

2. Texnikani egallash va takomillashtirish. Shuni qayd etish kerakki, jismoniy sifatlar, albatta, nayza uloqtirish texnikasiga ishlov berishga yo'naltirilgan texnik mashqlar bilan uyg'unlashtirib rivojlantiriladi; bunday mashqlar haftasiga uch marta o'tkaziladi. Bundan tashqari, yordamchi snar-yadlar bilan ham (yadro, tosh, koptok va sh.k.) uloqtirish mashqlari qo'llaniladi.

3. Kuchni rivojlantirish. Kuchni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni uch guruhga taqsimlash mumkin: 1) o'z tanasi og'irligini yengish-ga asoslangan; 2) qo'shimcha og'irliklar (turli predmetlar) bilan; 3) juftlikdagi mashqlar.

Birinchi guruhga predmetlarsiz kuch mashqlari va predmetlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar kiradi. Ikkinchisiga – gantel va qadoqtoshlar, to'ldirma to'plar, shtanga, og'irlashtirilgan yengil atletika snaryadlari, boshqa og'ir predmetlar bilan bajariladigan mashqlarni kiritish mumkin.

Kuchni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarning uchinchi guruhi sherikni yelkaga olib bajariladigan mashqlar (yurish, yugurish, o'tirib turish), qarshilik bilan bajariladigan mashqlardir.

Tayyorgarlik davrining II bosqichi – yanvar, fevral, mart. Uning vazifalari:

1. Tezkor kuchni rivojlantirish. Avvalgi bosqichdagi mashqlarning o'zidan foydalaniladi, lekin jadallik 60-100% ni tashkil etishi kerak. Og'irlik ortadi, urinish va takrorlar miqdori kamayadi, bajarish tezligi oshadi. Yuqori malakali nayza uloqtiruvchilar og'irlashtirilgan snaryadlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar tizimini qo'llaydilar, bunda maksimal vaznning 80% qismiga teng yuklama bilan 12 mashq bajariladi.

Masalan:

1) Shtangani ko'krak sathigacha ko'tarish (tortish): 5x60%; 4x70%; 3x80%; 2x90%; 1x100%; 2x90%; 3x80%; 4x70%; 5x60%.

2) Shtangani ikki qo'llab siqish (shtanga chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, umurtqa pog'onasining ko'krak qismini biroz orqaga egib ko'-tariladi. Uni ko'krakka tushirayotganda, chap oyoq bilan orqaga bir qadam tashlanadi). 5x60%; 4x70%; 2x90%; 1x100%; 2x90%; 3x80%; 4x70%; 5x60%.

3) Uloqtiruvchining boshi orqasidan bajariladigan tortish mashqlari. Yuklama yuqoridagi hajmda.

Agar birinchi haftada yuklamalarning umumiy hajmi 8000-10000 kg. ni tashkil etsa, ikkinchi haftada 10000-12000 kg. ga teng bo'lishi kerak.

Uchinchi haftada yuklamalar kamaytiriladi, asosiy vazifalar – tezlikni oshirish va texnikani takomillashtirish. Kuch tayyorgarligi 25% ga qisqartiriladi.

2. Yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish.

Vositalar – aerob yo'nalishli yugurish, sport o'yinlari, suzish.

3. Nayza uloqtirish texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirish.

Vositalar – nayza bilan yugurish, nayzani joyidan uloqtirish, 3, 5 qadamdan; qisqa masofadan yugurib kelib uloqtirish; yordamchi predmetlarni uloqtirish.

Maxsus yugurish mashqlari:

1. Sonlarni baland ko'tarib yugurish.
2. Yo'rg'alab yugurish.
3. Tezlanishli yugurish.
4. To'siqlar osha yugurish (baryerlar osha yugurish).

Sakrash mashqlari:

1. Uch hatlab sakrash.
2. Joyidan besh hatlab sakrash.
3. Bir oyoqda sakrash.
4. Ikki oyoqda sakrash.
5. Tezlikni oshirib yugurib kelib uch hatlab sakrash.

Tezkor harakatlarni bajarish mushaklarning yaxshi cho'ziluvchanligi va erkinligini, ularning faoliyati chog'ida zo'riqtirish va bo'shashtirishning nav-batlashuvini, harakatlarning to'g'ri shakli hamda yetarli yuqori koordinatsiyasini talab qiladi.

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlarni chegaraoldi va chegaraviy darajadagi shiddat bilan haftasiga 3-5 marta qo'llash lozim. Agar mashg'ulotda bir necha vazifa bajarilayotgan bo'lsa, tezkorlikni rivojlantiradigan mashqlar. Chidamlilik mashqlaridan oldin bajarilishi shart.

Tayyorgarlik davrining III bosqichi – mart, aprel, may. Bu bosqichda quyidagi vazifalar hal etiladi:

1. Nayza uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar – asosiy snaryadni, shuningdek, yengil va og'irlashtirilgan jismlar nayza va yordamchi predmetlarni uloqtirish. Tezlikni oshirib yugurib kelishdan nayza uloqtirishga, “uloqtirish qadamlari”ning ritmi tuzilishiga kat-

ta ahamiyat beriladi, u yakuniy kuchlanishni tez bajarish qobiliyatini ta'minlashi kerak. Yakuniy kuchlanish oldidan bajariladigan harakatlarning maqsad-ga muvofiqligi haqida snaryadga ta'sir ko'rsatiladigan yo'l va kuchni oshirish hamda uloqtiruvchi tezlikni oshirish vaqtida hosil qilgan quvvatidan imkon qadar ko'proq foydalanishi uchun optimal sharoitlar yaratilgan yoki yaratil-maganligiga qarab fikr yuritiladi.

2. Kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar 70-100% jadallik bilan bajariladi. Harakatlar tez amalga oshiriladi, urinishlar orqasidagi dam olish vaqti uzaytiriladi. Maxsus mashqlar nayza uloqtiruvchilarning harakatlariga taqlid mashqlarining katta miqdoridan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari hajmi kamayadi. Nayza uloqtirishda jadallik asta sekin ortib boradi, aks holda tirsak yoki yelka bo'g'imlari shikastlanish hollari ko'payishi mumkin.

Bu davrlarning vazifalari:

1. Jismoniy va irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirish.
2. Sport texnikasini takomillashtirish.
3. Musobaqalarda qatnashish tajribasini oshirish.
4. Nazariy bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
5. Asosiy musobaqalarda eng yuqori sport natijalariga erishish.

Mashg'ulotlar musobaqalar taqvimiga qarab rejalashtiriladi.

Maxsus kuchni yanada rivojlantirish uchun dinamik kuchlanishlar usulidan foydalanadilar. Og'irlashtirilgan snaryadlar bilan mashqlar 70-90% jadallik bilan bajariladi, tezkor rejimda 5-6 marta takrorlanadi. Bu bosqichda mashg'ulotlarning asosiy vositalari texnik faoliyat bilan chambarchas bog'langan maxsus jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi. Har xil og'irlikdagi nayzalarni uloqtirish maqsadga muvofiq, lekin standart og'irlikdagi nayzani uloqtirish asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar hajmi kamaytiriladi.

Haftalik mashg'ulot sikli quyidagicha taqsimlanadi: 3 kun jadal mashg'ulotlar. 1 kun – yengil mashq. Mas'ul musobaqalar oldidan yuklamalar hajmi 1 oy oldin pasaytirila boshlanadi. Maksimal jadallik bilan nayza uloqtirish startdan bir hafta avval to'xtatiladi. Bu vaqt yengil nayzani (600 gr, 800 gr) uloqtirish davrida nozik mushak sezgilarini tiklash uchun zarur.

Agar musobaqaning toifasi pastroq bo'lsa, tayyorlanishga kamroq mud-dat sarflanadi, yaxshisi, tayyorgarlik davrida o'zlashtirilgan jismoniy sifat-larni uzoqroq saqlab qolish lozim.

Shunday bo'lishi ham mumkinki, musobaqalashuv davrining ikkinchi yarmida funksional holat darajasi keskin pasaya boshlaydi. Funksional tayyorgarlikni yuksak darajada ushlab turish uchun 2-3 hafta davomida mashg'ulotlarni tayyorgarlik davri jadvali bo'yicha o'tkazish va bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmini oshirish, jumladan, har xil og'irlikdagi yadrolarni uloqtirish, sakrash mashqlari kabi butun yil davomida qo'llanadigan vosita-lardan foydalanish kerak, lekin musobaqa davrida hajm qisqaradi.

Tiklovchi vositalar – sauna, uqalash, suzishdan foydalanish mashg'ulotning barcha bosqichlarida majburiydir. Odatda, 3 va 4 haftalar yengillashtiruvchi bo'ladi. Yuklamali (hajmli) va yengillashtiruvchi mashg'ulotlar haftaligi 2:1 yoki 3:1 nisbatda bo'lishi kerak.

Nayza uloqtiruvchilarning yillik mashg'ulotlariga tavsiya etilgan ko'rsatmalar keyingi yillarning mashg'ulotlarida qo'llanilishi mumkin. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik davrida rivojlanishdan ortda qolayotgan jismoniy sifat-larni, shuningdek, uloqtirishni amalga oshirishda faol ishtirok etadigan mushak guruhlarini o'stiruvchi mashqlarga ko'p vaqt ajratiladi. Yillik mashg'ulotlarda mashg'ulot vositalarining hajmi va jadalligini oshirish mumkin. Bir necha yillar davomida mashg'ulotlar o'tkazganda, darslar miqdori, ehtimol, kamaytirilar, lekin endi bu mashg'ulotlar maxsus vositalar

bilan o'rin alma-shib, qat'iy ixtisoslashtirilgan mashqlar bo'ladi. Keyingi yillarda sportchilar xalqaro toifadagi sport ustasi talab me'yorlarini bajarishga intilmoqdalar. Bu-ning uchun quyidagi nayza uloqtirish vazifalarini mukammal bilishi zarurdir:

1. Nayza uloqtirish texnikasini mukammal o'zlashtirish. Uloqtirishlar to'g'ri bajarilganda, yugurib kelishni tezlashtiriladi, yugurib kelib, "snaryad-dan o'zib o'tish" va oxirgi kuch berish vaqtida barcha harakatlar yaxlit, ravon bajarishda, yugurish tezligi doimo oshib boradi.

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini, tezlik-kuch sifatlarini oshirish.

3. Axloqiy-irodaviy fazilatlar va sport kurashiga tayyorlik darajasini oshirish.

Nayza uloqtiruvchining ko'p yillik sport tayyorgarligi murabbiy va sportchining o'zaro hamkorligidan iborat. Faqat irodali, intiluvchan, aqlan rivojlangan sportchilar sport mahoratining cho'qqilarini egallaydilar. Tajribali murabbiylar olim va amaliyotchilar o'z fikr-mulohazalarini o'rtoqlashib, mashg'ulotlarini oqilona, ilmiy asosda tashkil etishi mumkin.

Sportchilar va ularning murabbiylariga bunday yuqori talablarni qo'yishda yuqori toifali nayza uloqtiruvchilarning natijalari darajasidan kelib chiqiladi.

Snaryadni ushlash. Bu harakatning vazifasi quyidagilardan iborat: snaryadni shunday ushlash kerakki, uloqtirish erkin bajarilsin, harakatlanish amplitudasi optimal bo'lsin. Snaryadni to'g'ri ushlashdan maqsad shuki, uloqtiruvchi unga eng uzoq yo'nalishda zarur tezlik bilan harakatlanishini davom ettirish uchun kuch bera olsin. Buning uchun uloqtiruvchi qo'l kuchi hamda barmoqlar uzunligidan foydalanishi kerak. Tezlik bilan yugurib kelishdan harakatlar amplitudasini oshirish hamda snaryadga kuch ta'sir qiladigan yo'lni uzaytirish uchun yakuniy bosqichda snaryad shunday ushlanadiki, u barmoqlar uchiga yaqinroq tursin. Biroq, har bir uloqtiruvchi snaryadga yetarlicha kuch bilan ta'sir ko'rsatish uchun

o'ziga qulay ushlash usulini topishi lozim, chunki snaryadni barmoq uchlaridan haddan ortiq uzoqlashtirish snaryadni uchishiga ta'sir etishi mumkin.

Nayza uloqtirish snaryadni orqaga olgan holda tezlik bilan yugurib kelishi, keyin nayzaga so'nggi kuch berish va uloqtirish (yakuniy kuchlanish) hamda planka oldida harakatni to'lig'icha to'xtatishdan iborat. Tezlik bilan yugurib kelish snaryadni orqaga olish inersiyasi hamda finaldagi harakatlar kuch sarflash yo'lini uzaytirish va nayzaga ta'sir ko'rsatish vaqtini kamaytirishga yo'naltiriladi. Nayzaning uchib chiqish tezligi tezlik bilan yugurib kelish tezligi (6-8 m/s) hamda yakuniy qismda yuzaga keltiriladigan tezlikdan iborat bo'lib, 90 m. dan uzoqroqqa uloqtirish vaqtida 32 m/sek. dan ortiq bo'ladi. Sportchining antropometrik ko'rsatkichlari hamda texnik mahoratiga ham bog'liq bo'lib, tezlikni oshirish vaqtida uzunligi 220-260 sm oralig'ida bo'ladi.

So'nggi kuch berishda bu kesmani bosib o'tish vaqti 0,125-0,180 s. ni tashkil etadi. U mushaklar kuchi, asab impulslari tezligi, harakatni katta va kuchli mushaklardan tezroq qisqaradigan maydaroq mushaklarga uzata olish malakasi bilan belgilanadi.

Nayzaning uchish tezligi uni to'g'ri tashlashga ham bog'liq: uloqtirish burchagi $29-36^{\circ}$, uchish balandligi 150-170 sm. ga teng bo'lishi kerak. Havo muhitining qarshiligi ham uchish tezligiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bo'ylama o'q orasidagi burchak uchib chiqish vaqtida 0° atrofida bo'lgani ma'qul. Shunda nayza trayektoriyaning birinchi, ko'tariluvchi qismida kamroq qarshilikka uchraydi. Trayektoriyaning pasayuvchi qismida snaryadning qoniqarli uchib chiqish xususiyatlari namoyon bo'ladi, bu natijaga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Uloqtirish vaqtida snaryadni uchib chiqish texnikasini o'rgatishda qulaylik yaratish uchun shartli ravishda qismlarga taqsimlashni lozim topdik.

Nayzani ushlash. Nayza uloqtirish texnikasini tahlil qilishda avval snaryadni ushlash yo'llarini ko'rib chiqish lozim. Nayza ushlashning ikki usuli bor, bu usullarni xohlagan birini sportchi tanlashi va shu usul orqali uloqtirishi mumkin:

Nayzani ushlash uni orqaga olish va harakatlar qulayligiga ham bog'liq bo'ladi. Katta yoki o'rta barmoqlar bilan arqon o'ramaning chetiga tayanish

maqsadga muvofiq. Yaxshisi, o'rta barmoq bilan ushlash kerak, chunki u boshqalariga qaraganda kuchliroq va uzunroq bo'lib, bu uloqtirish vaqtida nayzaga eng to'g'ri yo'nalish hamda harakatlantiruvchi kuch berilishini ta'minlaydi.

Nayzani bunday ushlaganda, uzoqqa uloqtirilgan nayzaning o'z bo'ylama o'qi atrofidagi aylanish tezligi eng katta bo'lib, sekundiga 14-31 martani tashkil qiladi. Nayzani har qanday ushlash ham panja va butun qo'lning zo'riqmasligini ta'minlashi, ayni vaqtda yetarlicha mahkam bo'lishi kerak. Shuni yodda tutish zarurki, panjani zo'riqtirish qamchisimon uloqtirish harakatini amalga oshirishga to'sqinlik qiladi va nayzaning uchish vaqtidagi barqarorligini yuzaga keltiradigan aylanishlarini kamaytiradi.

Tezlanib yugurib kelish vaqtida nayzani yelka ustida, kalla suyagining yuqorigi qismi sathida olib borish kerak, bunda nayzaning uchligi bir oz pastga va ichkari tomonga yo'naladi, tirsak oldinga, bir oz tashqi tomonga qaratiladi. Erkin qo'l bilan nayzani orqaga olganda, panja quloq sathida, yoysimon yo'l bilan orqaga olganda, bilakdan yuqoriroq ushlanadi.

Nayza bilan yugurib kelishga tayyorlanish va uni bajarish. Asosiy vazifa – "uloqtiruvchi-snaryad" tizimiga eng maqbul boshlang'ich tezlik berish. Ushbu holatda maqbul yoki optimal tezlik deganda shunday eng yuqori tezlik tushuniladiki, bunda sportchi yakuniy kuchlanishni bajarishda qulay sharoit yaratish uchun o'z harakatlarini nazorat qila olishi shart.

Tezlik bilan yugurib kelish. Tezlik bilan yugurib kelib nayzani uloqtirar ekan, uloqtiruvchi startdan tezlikni oshirishda (tezlik bilan yugurib kelishda) hamda yakuniy qismda snaryad bilan birgalikda muayyan tezlikka erishadi. Tezlik bilan yugurib kelish vaqtida nayzaga beriladigan tezlik uncha katta bo'lmaydi va u yakuniy qismda erishiladigan snaryadning uchib chiqish tezligining o'rtacha 20% iga yaqinlashadi. Biroq, tezlik bilan yugurib kelish va joyidan turib uloqtirish vaqtida kuzatiladigan tezliklarni oddiygina qo'shish tezlanib yugurib kelib uloqtirishdagi kabi natijaning shu qadar jiddiy o'sishini qo'lga kiritishga imkon bermaydi, chunki aynan tezlanib yugurib kelish chog'ida yakuniy qismda nayzaga kattaroq tezlik berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

Tezlanib yugurib kelish masofasi 20-35 m. ni tashkil etadi. Ayollarda bu masofa qisqaroq. Tezlanib yugurib kelish shartli ravishda 3 qismga bo'linadi: dastlabki yugurib kelish, nayzani orqaga olish qadamlari va tezlik olib yugurib kelishning yakuniy qismi. Tezlanib yugurib kelishning dastlabki qismi (startdan nazorat belgisigacha) 15-23 m. ni tashkil qiladi va uloqtiruvchilar tomonidan 10-14 qadamda bajariladi. Tezlik bilan yugurib kelish-ning yakuniy qismi masofasi (nazorat belgisidan yugurib kelish chegarasi bo'lgan yoygacha) ayollarda 8-9 m. ga, erkaklarda 12 m. ga teng bo'ladi. Tezlanib yugurib kelishning har ikkala qismi qadamlar uzunligi va tezligiga bog'liq bo'ladi. Yakuniy qism uzunligi, shuningdek, nayzani orqaga olish usuli va nayzani qo'ldan chiqargandan keyin uloqtiruvchining harakatlanish inersiyasiga ham bog'liq bo'ladi.

Tezlanib yugurib kelishning dastlabki qismi. Bunda uloqtiruvchining vazifasi startdan boshlab nazorat belgisiga qadar optimal tezlikka erishishdan iborat. Yugurish tezlanishli bo'lib, nazorat belgisigacha yugurish qadamlarining uzunligini, ayniqsa, sur'atini oshirish evaziga tezlik orttiriladi. Yakuniy qismda uloqtiruvchining harakatlari erkinroq, tezkor va nazoratga bo'ysunadigan bo'lishi uchun tezlanib yugurib kelish vaqtida qadamlarning uzunligi va tezlik borasida barqarorlikka erishish maqsadga muvofiqdir. Tezlik bilan yugurib kelishning bu qismida qadamlar uzunligi qisqa masofaga yugurishidagiga nisbatan taxminan bir oyoq kaftiga qisqaroq bo'ladi. Yugurib kelish vaqtida erkin, tabiiy harakatlanish uchun kaftning oldingi qismida uni tarang tutib yugurish zarur. Bunda chap qo'l xuddi yugurish vaqtidagidek ishlaydi, nayza ushlagan o'ng qo'l esa bir oz tebranishli harakatlarni bajaradi.

Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda yakuniy qism oldidan tezlanib yugurib kelish tezligi 7-8 m/sek atrofida bo'ladi. Yugurib kelish tezligini oshirish – sport natijalarini o'stirish imkoniyatlaridan biri. Lekin faqat texnik va irodaviy tayyorgarliklar takomillashtirilib, tezlik – kuch sifatleri muntazam oshirib borilsagina, bunga yetishish mumkin. Yugurishning yuqori tezligidan to'g'ri foydalanish uloqtiruvchiga yakuniy bosqichda tanani tezroq siljitish imkonini

beribgina qolmay, yakuniy kuchlanishda yirik mushak guruhlarini kattaroq kuch bilan cho'zish uchun sharoit yaratadi, bu uloqtirish masofasini ancha uzaytiradi.

Nayzani orqaga olish qadamlari va tezlanib yugurib kelishning yakunlovchi qismi. Nayzani orqaga olish chap oyoq nazorat belgisiga qo'yilgan lahzadan boshlanadi. Tezlanib yugurib kelishning bu qismidagi qadamlarni "uloqtirish qadamlari" deb atash qabul qilingan. "Uloqtirish" qadamlari 4, 5, 6 ta bo'lishi mumkin. Keyingi yillarda yetakchi uloqtiruvchilar 7 ta va undan ortiq qadamlar bilan uloqtiryaptilar. Bu qadamlarni bajarish paytida uloqtiruvchi oldida turadigan vazifa yugurish tezligini pasaytirmagan holda nayzani orqaga olish va uloqtirishni boshlash oldidan eng qulay holatga kelish hamda uloqtirishning keyingi fazalarini to'xtovsiz bajarishdan iborat.

Bugungi kunda nayzani orqaga olishning eng keng tarqalgan variantlari quyidagilardir: 1) to'g'ri orqaga; 2) oldinga-pastga-orqaga. Birinchi variant ancha oson, ikkinchisi bajarish texnikasi nuqtai nazaridan ancha murakkabroq. Birinchi variantda uloqtiruvchi o'ng oyoq bilan qadam tashlar ekan, o'ng qo'li tirsak bo'g'imini yuqoriga va bir oz orqaga qaratib rostlaydi; chap oyoq bilan qadam tashlash vaqtida nayza tutgan o'ng qo'l pastga yelka chizig'i sathigacha tushadi; uloqtiruvchi uloqtirish yo'nalishiga yon tomoni bilan turadi. Ikkinchi variantda uloqtiruvchi o'ng oyoq bilan qadam tashlaganda, nayzali o'ng qo'lini oldinga-pastga vertikalga qadar tushiradi; chap oyoq qadami bilan o'ng qo'l orqaga olib o'tilib, yelka chizig'i sathigacha yuqoriga ko'tariladi. Muhimi, qo'l har qanday usul bilan orqaga olib o'tilganda ham nayza o'qi o'ng yelkadan ko'p uzoqlashtirilmasligi kerak. Chap qo'l ko'krak oldida, tirsak bo'g'imida bir oz bukilgan holatda yelka sathida turadi. Ikkinchi qadamni yakunlash paytida qo'l to'la rostlanadi. Bunda nayza tutgan panja yelka sathidan pastga tushmaydi. Qo'l va gavda orasidagi burchak 90° ni tashkil qilib, uloqtirishning keyingi bosqichlari jarayonida shundayligicha qoladi. Uloqtiruvchining nigohi ko'z sathida turgan nayza uchligiga qaratiladi. Finlyandiyalik mutaxassislar faqat bu qadamlar paytida emas, balki eks shaklidagi "kesishma" qadamlarda, 3-qadamda ham (agar tashlash qadamlari to'rtta bo'lsa) yoki 5-qadamda ham (agar ular oltita bo'lsa) nayza uchini

iyakdan pastroq ushlashni tavsiya etadilar. Ayrim yetakchi uloqtiruvchilar nayzani 2 qadamda emas, balki 3-4 va ko'proq qadamda orqaga oladilar. Nayza orqaga olinganidan keyin tezlanib yugurib kelishning yakuniy qismi boshlanib, u yakuniy kuchlanish oldidan oxirgi ikki qadamdan iborat bo'ladi: 1) "kesishma" qadam va 2) oyoqni tayanchga tirab qo'yish. "Kesishma" qadamlar texnikasi bu nayza orqaga olinganidan keyingi majburiy texnika sanaladi. Uloqtiruvchi nayzaning uchish yo'nalishiga yoni bilan turgan bo'ladi va oyoqlari bilan tos hamda yelkalari harakatidan o'zib ketish maqsadida kuchli va tezkor "kesishma" qadamni bajarishga majbur bo'ladi. "Kesishma" qadam uloqtiruvchi qo'l tomondagi, bizning holatimizda o'ng oyoq bilan bajariladi.

Tashlash qadamlarida OMO'ning vertikal tebranishlariga imkon qadar yo'l qo'ymagan holda oldinga siljishga e'tibor qaratiladi. Qadamlar tarang va yengil tezlanib yugurib kelish vaqtida olingan tezlikni saqlab qolish uchun gavdani vertikal holatda tutish kerak: gavda og'sa, tezlik pasayadi, bu tezlanib yugurib kelish inersiyasidan tashlash vaqtida to'laqonli foydalanishga imkon bermaydi. Uchinchi tashlash qadamini "kesishma" qadam deb ataydilar (bajarilishiga ko'ra u yugurish yoki sakrash qadami bo'lishi mumkin), chunki o'ng oyoqni chapiga kesishtirib oldinga ko'targanda, yuzaga keladigan ho-latdan kelib chiqiladi. Sportchining bu qadamni to'g'ri bajarganligi 2-qadamda sonlar orasining keng va faol ochilishi hamda chap oyoqni tayanchga, o'ng tizzani chapiga yaqinroq qilib joylashtirish lahzasida ularning tezlik bilan birlashtirilishi bilan belgilanadi. O'ng oyoqning yuqoriga jadal ko'tarilishi va chap oyoq bilan faol itarilish uloqtiruvchining OMO' hamda oyoqlariga qo'shimcha tezlanish beradi, bu oyoqlarning gavdaning yuqori qismi hamda nayzadan "o'zib ketishi" uchun sharoit yaratadi. Chap oyoq ustidan ko'tarilgan o'ng oyoq bilan o'tar ekan, uloqtiruvchi tashlashga qarama-qarshi tomonga og'adi va yelkalar o'ng tomondan qaytadi, shuning uchun yelkalar o'qining tos o'qiga nisbatan siljishi, ya'ni gavdaning "buralishi" yuz beradi, bunga ko'krak oldida bukilgan chap qo'l ham ko'maklashadi. Gavdaning o'ng tomonga burilish darajasi har bir sportchining o'ziga xos bo'ladi.

II BOB. TADQIQOTNI VAZIFALARI, TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH USLUBIYATI.

2.1. Tadqiqot vazifalari

Joriy tadqiqotlar va pedagogik tajribani o'tkazish hamda ushbu jarayonlar bo'yicha belgilangan masalalar quyidagi vazifalar asosida hal etildi:

1. Nayza uloqtirish bo'yicha shug'ullanuvchilar mashg'ulot jarayonlarini musobaqalar taqvimiga mosligi.
2. Nayza uloqtirish bo'yicha shug'ullanuvchilarning musobaqa jarayoni.
3. Nayza uloqtiruvchilarning musobaqa jarayonlarini qiyosiy tahlili.

2.2. Tadqiqot usullari

Ushbu vazifalarni hal etish quyidagi uslub va test mashqlari asosida amalga oshirildi.

1. Mavzu yo'nalishiga oid adabiyotlar, me'yoriy xujjatlar va yillik mashg'ulot tayyorgarliklarini rejalashtirish andozalarining qiyosiy tahlili.

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini maxsus test mashqlari yordamida aniqlash:

Jismoniy rivojlanganligni aniqlashda

- o'quvchilarni bo'yi,
- vazni,

Jismoniy tayyorgarligini aniqlashda

- joydan turib sakrash,
- joydan turib uch hatlab sakrash,
- yadroni oldinga itqitish,
- yadroni orqaga itqitish,
- tennis to'pini uloqtirish,
- 30 m.ga yugurish

2.3. Tadqiqot uslublarining mohiyati, mazmuni va ularni qo'llash tartibi

1. Mavzu yo`nalishiga oid adabiyotlar, me'yoriy xujjatlar va yillik musobaqalar natijalarini va musobaqalarga tayyorgarlik davridagi mashg'ulotlarni qiyosiy tahlili. Ushbu uslub yordamida ommaviy razryadli nayza uloqtiruvchilarni musobaqalarga tayyorlash texnologiyalari va vositalari, yillik tayyorgarlik davrlarida qo'llaniladigan mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi, shiddati, yo`nalishi va ularni qo'llash xususiyatlari qiyosiy tahlil asosida o`rganildi. Turli mazmunli tayyorgarlik mashg'ulotlarining mohiyati, samaradorligi, afzalliklari va kamchiliklari ko`rib chiqildi. Ushbu muammolarni qiyosiy tahlil qilish natijalariga binoan, jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan ta'lim muassasalari bo'yicha o'tkaziladigan nazariy va amaliy mashg'ulotlarda musobaqalarga tayyorlashda kerakli uslub va usullar aniqlanib ko`rib chiqildi.

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini test mashqlari yordamida aniqlash.

2.4. Tadqiqotning tashkil etilishi

Pedagogik tajriba 2015-2016 yillar davomida tashkil etilib, bu tajribaga nayza uloqtiruvchi o`quvchilardan 24 nafari jalb etildi.

III BOB. MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK VOSITALARNI AHAMIYATI, SPORT NATIJALARI HAMDA ULARNING TAHLILI

3.1. Nayza uloqtirish mashg'ulotlarining tuzilishi.

Sportchilarni tayyorlash tizimi quyidagi tuzilmaviy elementlardan foydalanishni ko'zda tutadi:

- sportchining ko'p yillik tayyorgarligi;
- yillik tayyorgarligi, tayyorgarlik makrotsikllari va davrlari;
- o'rtacha sikllar (mezotsikllar);
- alohida sikllar (mikrotsikllar);
- alohida mashg'ulot kunlari;
- mashg'ulot darslari va ularning qismlari.

Sport tayyorgarligining ilmiy asoslarini takomillashtirish, ilg'or tajribalar orqali erishilgan yutuqlar sportchilarning eng yuqori muvaffaqiyatlar darajasidagi chiqishlari muddatini jiddiy uzaytirishga olib keldi.

Har qanday sport turidagi yutuqlar ko'p yillik mashg'ulotlarga tayanadi. Bunda profilaktik va tiklovchi muolajalar bilan muvofiqlashuvi kerak bo'lgan mashg'ulot yuklamalari muntazam ravishda ortib boradi. Butun mashg'ulotlar davri davomida texnikani o'zlashtirish jarayoni sportchining maksimal jismoniy va psixologik yuklamalarga funksional tayyorgarlik bilan uzviy ravishda rivojlantirib borishi lozim. Sport mashg'ulotlarining vazifalari, mazmuni, shakl va usullari uloqtiruvchining jismoniy, texnik tayyorgarligi darajasi va xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ma'lum darajada har bir sportchining individual xususiyatlari bilan belgilanadi. Shuning uchun nayza uloqtiruvchilarning sport mahorati rivojlanib, o'sib borgan sayin mashg'ulotlari ham yangicha tus oladi: qo'llanadigan mashqlarning har xil turlari va o'ziga xos jihatlari nisbati o'zgarib borishi bilan yuklamalarning kattaligi, shaddati, xususiyatlari ortadi, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik ko'rish va ularda ishtirok etishning ahamiyati

chuqurlashadi, chunki muso-baqalarda mahorat sayqal topadi, tajriba oshadi, axloqiy-irodaviy sifatlar mustahkamlanadi.

Jismoniy mashqlarning xilma-xil turlariga asoslangan har tomonlama rivojlanishigina nayza uloqtiruvchilarning maxsus sifatlari rivojlanish darajasi yuksak bo'lishini ta'minlay oladi, bu texnikaning yanada takomillashishi uchun yangi imkoniyatlar ochadi.

Nayza uloqtirishda yuqori sport natijalariga erishishning bosh omili ha-rakat tezligidir. O'z navbatida, tezlik mushaklar kuchiga bog'liq bo'lib, ular-ning qisqarish tezligiga asoslanadi. Mushaklar kuchi tezlikni ta'minlagani uchun uni rivojlantirishga alohida ahamiyat qaratish kerak, lekin bu vazifani harakatlar texnikasini o'zlashtirish bilan bog'liq holda olib borish lozim. Nay-za uloqtiruvchilarning mashq jarayonida sifat va ko'nikmalar rivojidagi bu aloqadorlik albatta mavjud bo'lishi shart.

Nayza uloqtiruvchilarning mashg'uloti disk, bosqon uloqtiruvchi yoki yadro itqituvchining mashg'ulotlaridan shunisi bilan farq qiladiki, nayzani uloqtirish vaqtida "uloqtiruvchi-snaryad" tizimi tezligi yengil atletikaning boshqa o'xshash turlaridagi mazkur tizim tezligidan ancha kuchli rivojlanadi.

Bu tezlikni snaryadning og'irligi (ayollarda 600 *gr*, erkaklarda 800 *gr*) belgilaydi.

Nayza uloqtiruvchi kuchli, tezkor, chaqqon, harakatlari amplitudasi keng va koordinatsiyasi a'lo darajada bo'lishi kerak. Nayza uloqtiruvchining butun sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun 8-10 yilga, kattalar uchun 4 yilga tuziladigan istiqbol rejasida aks etadi. Reja tuzishda sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, axloqiy-irodaviy fazilatlari va individual xususiyatlari hisobga olinadi. Unda har bir tayyorgarlikni yilning bosh maqsadi va, ayni vaqtda, muayyan vazifalar hamda sport natijasining o'sishi belgilab beriladi.

Shu asosda uloqtiruvchining yillik tayyorgarligi rejalashtiriladi. Sport-chilarning zamonaviy yillik tayyorgarligi tizimi o'tgan asrning 20-yillaridan boshlab ko'p o'n yilliklar davomida shakllangan bo'lib, hozirgi paytda ilm-fan va amaliyotdagi yutuqlar asosida jadal takomillashib bormoqda.

Yillik tayyorgarlikning alohida xususiyati shundan iboratki, u mustaqil tuzilmaviy asoslar negizida shakllantiriladi, bu asoslarning barcha elementlari yagona pedagogik vazifa – eng yirik musobaqalarda sportchining muvaffaqiyatini ta'minlovchi muayyan tayyorlik holatiga erishishi atrofida jipslashadi.

Yillik mashg'ulot jarayonining yagona makrotsikl asosida qurilishi bir siklli, ikki siklli, uch siklli va h.k. deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqalashuv va o'tish davrlariga ajratiladi.

Nayza uloqtiruvchilar uzoq masofaga uloqtiruvchilar sifatida o'z mashg'ulotlarini bir va ikki siklli rejalashtirish asosiga quradilar. Bir siklli rejalashtirish ko'p musobaqalarda ishtirok etmaydigan sportchilarga xos, yuqori toifa-li sportchilar esa yil davomida hech bo'lmaganda ikki yoki hatto uch marta sport formasining cho'qqisida bo'lishlari shart. Quyi razryadli sportchilar xal-qaro musobaqalarda qatnashmaydilar, faqat ichki musobaqalar o'tkaziladigan bellashuvlar davri esa juda qisqa – bir-ikki haftagina, xolos.

Biz boshqalariga qaraganda kengroq tarqalgan bir siklli rejalashtirish variantini ko'rib chiqamiz.

Bir siklli mashg'ulotni rejalashtirish

Tayyorgarlik davri. Bu davrda asosiy musobaqalarga muvaffaqiyatli tayyorlanish va ularda ishtirok etish uchun funksional zamin yuzaga kel-tiriladi, tayyorlikning har xil tomonlari shakllantiriladi.

Musobaqa davrida tayyorlikning turli jihatlarini shakllantirish davom ettiriladi, integral tayyorgarlik ta'minlanadi, asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik amalga oshiriladi va ularda ishtirok etish ta'minlanadi.

O'tish davri avvalgi tayyorgarlik davlaridagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin sportchilarning jismoniy va psixik imkoniyatlarini tiklashga, keyingi makrotsiklga tayyorgarlik ko'rish maqsadida mo'ljallangan tadbirlarni amalga oshirishga yo'naltiriladi. Bunday bosqich va davrlarga taqsimlash mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga, tayyorgarlik mazmunini

belgilangan vazifalar hamda vaqtga nisbatan to'g'ri shakllantirishga yordam beradi.

Rejaga ko'ra maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini dastlabki testlash natijasida aniqladik (1-2 jadvallar).

1-jadval

Nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari

No	O'quvchilarning F.I.SH.	Bo'yi	vazni	Joydan turib sakrash (sm)	Joydan turib uch hatlab sakrash (m.,sm)	Yadroni oldinga itqitish (m)	Yadroni orqaga itqitish (m)	Tennis topini uloqtirish (m) 150 gr	30 m.ga yugurish
1		167	63	179	7,14	10,68	9,32	55,93	5,5
2		176	67	189	7,56	11,4	10,04	60,57	5,8
3		157	59	168	6,72	9,96	8,6	51,29	5,1
4		167	63	179	7,14	11,4	10,04	55,93	5,5
5		176	67	189	7,56	11,4	10,04	60,57	5,8
6		174	72	200	7,98	12,12	10,76	65,21	6,1
7		157	59	168	6,72	9,96	8,6	51,29	5,1
8		164	48	186	5,46	7,8	6,44	37,36	5,3
9		157	59	168	6,72	10,9	9,54	51,29	5,1
10		152	57	163	6,51	9,6	8,24	48,96	5,0
11		161	61	172	6,89	10,25	8,89	53,14	5,3
12		167	63	179	7,14	11,06	9,7	55,93	5,5
		164,6	61,5	178,3	7,0	10,5	9,18	54,0	5,4

2-jadval

Tadqiqot guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari

No	O'quvchilarning F.I.SH.	Bo'yi	vazni	Joydan turib sakrash (sm)	Joydan turib uch hatlab sakrash (m.,sm)	Yadroni oldinga itqitish (m)	Yadroni orqaga itqitish (m)	Tennis topini uloqtirish (m) 150 gr	30 m.ga yugurish
1		162	60	182	7,56	10,40	9,32	56,35	5,6
2		172	62	181	7,26	11,42	10,04	59,68	5,7
3		163	56	168	6,94	10,63	8,23	52,36	5,1
4		176	63	179	7,12	11,35	10,04	54,69	5,5
5		176	69	189	7,65	10,51	10,04	57,89	5,8
6		174	72	178	7,58	10,29	10,76	52,36	5,8
7		167	53	168	6,71	9,56	8,60	53,21	5,1
8		160	70	175	6,53	10,56	6,44	56,30	5,6
9		157	59	189	7,01	9,26	9,54	45,36	5,1
10		152	53	163	6,56	10,56	8,24	50,12	5,3
11		163	61	172	6,87	11,24	8,89	52,31	5,5
12		167	65	186	7,03	9,65	9,70	52,37	5,1
		165,8	61,9	177,5	7,07	10,45	9,15	53,58	5,4

3.2. Nayza uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifatlar, harakat ko'nikmalari va organizmning funksional imkoniyatlarini nayza uloqtirish yoki boshqa tan-langan sport turi bo'yicha yutuqlarni o'stirishga yo'naltirib takomillashtirish va yanada rivojlantirish demakdir.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni ikki katta guruhga bo'lish mumkin:

- maxsus jismoniy sifatlar – tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar;
- texnikaga o'rgatish va texnik mahoratni rivojlantirishga yordam beradigan yaqinlashtiruvchi mashqlar.

Maxsus mashqlarning samaradorligi ularning mushak guruhlariga yana ham aniqroq tanlab ta'sir ko'rsatishi bilan belgilanadi. Demak, maxsus mashqlarni asosiy yuklamani qabul qiladigan mushaklarni rivojlantirishiga qarab saylab olish zarur. Bunday mashqlar o'z harakat tuzilishiga ko'ra yugurishga o'xshaydi.

Maxsus harakat ko'nikmalariga o'rgatishda yosh shug'ullanuvchilar texnikasi katta yoshli sportchilar texnikasiga o'xshash bo'lishiga harakat qi-lish kerak emas – bola organizmi jismoniy sifat bo'yicha har jihatdan kattalar-nikidan farq qiladi. Harakat ko'nikmalari bolalar morfofunktsional xususiyat-lariga muvofiq ravishda rivojlanishi lozim.

**2015 yilda o'tkazilgan Uloqtirish turlari bo'yicha O'bekiston
chempionati musobaqalari natijalari**

	К О П Ы Е 1996-1997					
1	Эркин Усмонов	97	1	Фергана	Еш	53.30
2	Мамур Козоков	97	2	Хорезм	Еш	46.85
3	Тимур Гиязов	96	3	Фергана	Еш	41.61
4	Мухаммад Рахимов	96	3	Фергана	Еш	41.20
5	Мухамадмирзо Расулов	97	3	Фергана	Еш	29.50
	К О П Ы Е 1998-1999					
1	Александр Свечников	98	2	Ташкент	Еш	58.02
2	Муслим Мухаммаджонов	98	2	Фергана	Еш	47.94
3	Хумаюн Хасанбоев	99	3	Фергана	Еш	46.76
4	Аслон Баратов	99	3	Самарканд	Еш	46.48
5	Собир Уролбоев	99	3	Фергана	Еш	46.01
6	Аким Дементьев	99	3	Ташкент	Еш	42.75
	К О П Ы Е 2000 - 2001					
1	Владислав Войнов	2000	Юн	Ташкент	Еш	47.73
2	Умид Эгамов	2000	3	Бухара	Еш	42.80
3	Даниэль Калимулин	2000	Юн	Ташкент	Еш	40.17
4	Отабек Хамдамалиев	2000	3	Фергана	Еш	38.08
5	Жасур Турсунбаев	2000	Юн	Сырдарья	Еш	36.89
6	Ислом Собиржонов	2001	3	Фергана	Еш	35.30
7	Азиз Акрамжонов	2001	Юн	Фергана	Еш	30.16
8	Шахзод Хужамназаров	2001	3	Фергана	Еш	22.12

2015 yilda o'tkazilgan Uloqtirish turlari bo'yicha O'zbekiston chempionati musobaqalari natijalari

5	Сафар Алиёров	89	1	Фергана	Еш	56.20		2
6	Руслан Закиров	93	1	Т/О	Еш	55.76		2
7	Донер Жиянов	84	2	Фергана	Еш	54.44		2
8	Достон Ражабов	94	2	Навоий	Еш	46.50		3
9	Низом Ишанкулов	96	3	Сырдарья	Талаба	43.51		3
КОПЬЕ 1997-1998								
1	Александр Свечников	98	1	Ташкент	Еш	61.30		1
2	Эркин Усмонов	97	1	Фергана	Еш	58.37		1
3	Сухроб Ульфатов	98	2	Кашкадарья	Еш	50.46		3
4	Муслим Мухоммаджанов	98	2	Фергана	Еш	47.43		3
5	Журабек Казаков	97	3	Хорезм	Еш	44.97		3
6	Мухаммад Рахмонов	98	3	Фергана	Еш	37.15		б'р
7	Олег Пошвин	98	1	Ташкент	Еш	31.00		б'р
КОПЬЕ 1999-2000								
1	Хумаюн Хасанбоев	99	3	Фергана	Еш	58.15		2
2	Аким Дементьев	99	2	Ташкент	Еш	56.92		2
3	Собиржон Уралбоев	99	3	Фергана	Еш	54.45		2
4	Умид Эгамов	2000	2	Бухара	Еш	53.70		3
5	Аслон Баратов	99	2	Самарканд	Еш	52.41		3
6	Сарвар Исмаилов	99	3	Хорезм	Еш	51.14		3
7	Суннат Рахимов	99	3	Фергана	Еш	49.24		3
8	Отабек Хамдамалиев	2000	2	Фергана	Еш	44.60		3
9	Хусроф Мухамаджонов	2000	2	Яйпан	Еш	37.52		Юн
10	Абдулазиз Эргашев	2000	3	Фергана	Еш	35.83		Юн
11	Жасур Турсунбаев	2000	3	Сырдарья	Еш	33.70		2-Юн
12	Баходир Нормирзаев	2000	3	Наманган	Еш	29.35		2-юн
КОПЬЕ 2001-2002								
1	Ислом Собиржонов	2001	3	Фергана	Еш	44.07		1-юн
2	Азизбек Акрамжонов	2001	3	Яйпан	Еш	39.55		2-юн
3	Мумин Олимов	2001	Юн	Фергана	Еш	39.40		Юн
4	Меҳрож Маматкулов	2002	3	Сырдарья	Еш	32.68		Юн
5	Достон Рахимов	2001	3	Фергана	Еш	31.30		
6	Баходир Каюмов	2002	3	Фергана	Еш	26.75		
7	Абдулло Мирзоумаров	2002	3	Фергана	Еш	22.70		

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

1. Shtangani ikki qo'llab ushlash, o'ng oyoq oldinda. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam tashlab, shtanga yuqoriga-orqaga tez ko'tariladi. Boshning oldinga harakatlanishi va umurtqaning ko'krak qismida orqaga egilishini ku-zatib borish kerak. Shtangani ko'krakka tushirib, chap oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi (18-rasm).

2. Shtangani yelkaga olgan holatdan o'tirib turish.

3. Shtangani ko'tarish. Oyoqlar yelka kengligida, shtanga rostlangan qo'llarda pastga tushirilgan. Oyoqlar, gavda va rostlangan qo'llar harakati bilan shtanga bosh uzra ko'tariladi.

4. Cho'nqayib o'tirmasdan, shtangani ko'krakka ko'tarish.

5. Chap oyoq oldinga chiqarilgan holatdan shtangani ko'tarish. Taxtasupada turgan shtanga orasi yelka kengligida ochilgan qo'llar bilan ushlanadi, chap oyoq rostlangan holatda shtanga yoniga, o'ng oyoq bukilgan holatda orqaga yarim metr masofada qo'yiladi. O'ng oyoqni rostlay turib, tos oldinga siljiriladi, shtanga chap oyoq bo'ylab qorin sathigacha ko'tariladi (19-rasm).

6. Chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab, shtangani orqaga olish. D.h. – shtanga bosh uzra rostlangan qo'llarda ko'tariladi.

7. Shtanga ko'targan qo'llarni yuqoriga-oldinga rostlash. D.h. – shtanga bosh orqasida, qo'llar bukilgan, tirsaklar yelka kengligida. Mashqni bajarayotganda, tirsaklar yon tomonga chiqarilmaydi (20-rasm).

8. Yarim cho'nqayib tez turish. Shtanga yelkada. Asta-sekin yarim cho'nqayib o'tiriladi va muayyan lahzada shtanga og'irligi qarshiligini yen-gib, tez turiladi va oyoq uchiga ko'tariladi.

9. Oyoqlar orasini keng ochib yarim cho'nqaygan holatdan yelkadagi shtanga bilan turish amalga oshiriladi. Tez turayotib, tayanch oyoq soni ichkariga buriladi, tos oldinga siljiriladi (22-rasm).

10. Shtanga grifini rostlangan qo'llar bilan oldinda ushlagan holatdan orqaga olib o'tish va yana dastlabki holatga qaytarish. Grif qulochni yelka kengligidan kattaroq ochib ushlanadi.

11. Yelkaga shtangani olib, o'ng oyoq soni bilan "zarba berish". D.h. – oyoqlar orasi yelka kengligidan kattaroq ochilgan, qo'llar shtanga diskida. Yarim bukilgan o'ng oyoqqa o'tiriladi, bunda u biroz o'ng tomonga buriladi. Keyin son ichkariga burilib, oyoq tez rostlanadi; tos oldinga siljiriladi (23-rasm).

12. Shtangani "tortilgan kamon" holatida ushlash. Shtanga bosh ustida ko'tarilgan. O'ng qo'l bilan pastdan ushlanadi (24-rasm).

13. Yadroni ikki qo'llab pastdan oldinga uloqtirish. Oyoqlar yelka kengligida. Yadro ikki qo'llab ushlanadi. Oyoqlar bukilib, yadro pastga-or-qaga tushiriladi. Oyoqlar tez rostanib, yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Mashqni to'ldirma to'p bilan ham bajarish mumkin.

14. Yadroni ikki qo'llab bosh ustidan orqaga tashlash. Oyoqlar yelka kengligida. Yadro ikki qo'llab ushlanadi. Oyoqlar bukilib, yadro pastga tushiriladi. Tana tez rostanib, yadro bosh ustidan orqaga tashlanadi. Yadroni qo'l-dan chiqarish paytida oyoqlarning tez rostanishiga, umurtqaning ko'krak qis-mi orqaga egilishiga e'tibor beriladi (25-rasm). Mashqni to'ldirma to'p bilan bajarish mumkin.

15. Yadroni bosh orqasidan ikki yoki bir qo'l bilan uloqtirib yuborish. D.h. – chap oyoq oldinda, yadro bosh ustida. Yadro orqaga – bosh orqasiga olinadi va qulochkashlab oldinga uloqtiriladi. Tashlash vaqtida tirsaklar yon tomonga chiqarilishi mumkin emas. Oyoqlar, gavda va qo'llarning izchil ish-lashiga diqqat qilish kerak (26-rasm). Mashqni to'ldirma to'p bilan bajarish mumkin.

16. Xuddi shu mashqning o'zi, lekin uch qadamdan yoki uzoq maso-fadan yugurib kelib bajariladi. To'ldirma to'p bilan bajarish mumkin.



16-rasm



17-rasm



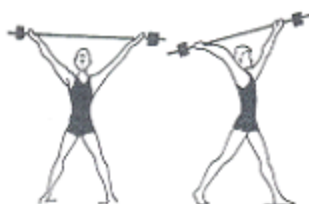
18-rasm



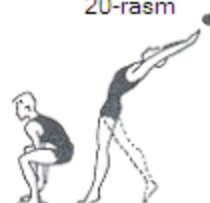
19-rasm



20-rasm



21-rasm



22-rasm



23-rasm



24-rasm



25-rasm



26-rasm



27-rasm

17. Yarim o'tirgan holda yadroni ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Uloqtirish vaqtida o'tirish mumkin emas, to'sni oldinga siljitish kerak. Mashqni to'ldirma to'p bilan bajarish mumkin.

18. Yadroni ikki qo'llab bosh orqasidan pastga uloqtirish. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, yadro bosh ustida. Gavda orqaga egilib, snaryad tezlik bilan pastga-oldinga uloqtiriladi (24-rasm).

19. Ko'tarilish (25-rasm). Mashqni og'irliklar bilan (to'ldirma to'p, yadro) bajarish mumkin.

20. Rostlangan qo'llarda yadro, to'ldirma to'p, shtanga diski, qadoq-tosh ko'tarib, gavda bilan aylanma harakatlarni bajarish.

21. Gimnastika devori yonida o'tirgan holatdan sherikning qarshiligini yengib turishga harakat qilish (26-rasm).

22. Gimnastika devori yonida cho'nqayib o'tirgan holatdan yelkadagi sherik bilan ko'tarilish. D.h. – chap oyoq 40-50 sm oldinroqda, o'ng oyoq uchi tashqari tomonga 20-30° burilgan. Ko'tarilayotib, o'ng oyoq soni ichkariga buriladi, tos oldinga siljiladi.

23. Gimnastika devorida sherik yordamida gavadani orqaga egib, yuqoriga ko'tarilish. Devorga orqa o'girib, polda o'tirgan holatda yuqoriga ko'tarilgan qo'llar bilan poldan ushlab olinadi, ko'tarilgan oyoqlarni sherik tutib turadi. Qo'llar bilan tortilib, oyoqlarni sherikning qorniga tirab, gavda yuqoriga tashlanadi va orqaga egiladi (27-rasm, a, b).

24. Panja bilan tennis koptogi, rezina halqa va shu kabilarni siqish.

25. Og'irlashtirilgan jihozni qo'l panjasi bilan oldinga-orqaga aylantirish.

26. Bolta bilan "o'tin yorish" (28-rasm).

Nayza uloqtiruvchilar, yuqorida sanab o'tilganlardan tashqari, yuguruv-chilar, sakrovchilarning mashqlaridan foydalanadilar. Tezkorlikni rivojlanti-rish uchun shunday mashqlar bilan bir qatorda yana yengil (50-200 gr.) toshchalar, vazni 0,5 kg. gacha bo'lgan yadrolar, nayzachalarni tashlash mashqlarini bajaradilar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar

1. "Ko'prikcha". Mashq har xil dastlabki holatlardan bajariladi: a) chalqancha yotib, qo'llar orqaga – boshning yoniga o'tkaziladi, kaftlar yelkalarga yaqin qo'yiladi, oyoq tizza bo'g'imida bukilgan; b) panjalarda turish holati orqali; v) asosiy turish holatidan; g) "ko'prikcha" yasab, tana og'irligini goh qo'llar, goh oyoqlarga o'tkazib tebranish. Bu mashqni nayza yoki gimnastika tayog'i yordamida bajarish mumkin (29-rasm). (28-44-rasm).

2. "Tebranish". Qorinda yotgan holatda qo'llar bilan boldirdan ushlab olinadi. Sherik yordamida bajarish mumkin.

3. Chalqancha yotib, oyoqlarni bosh uzra ko'tarib turgan holatdan rostlanib turish.

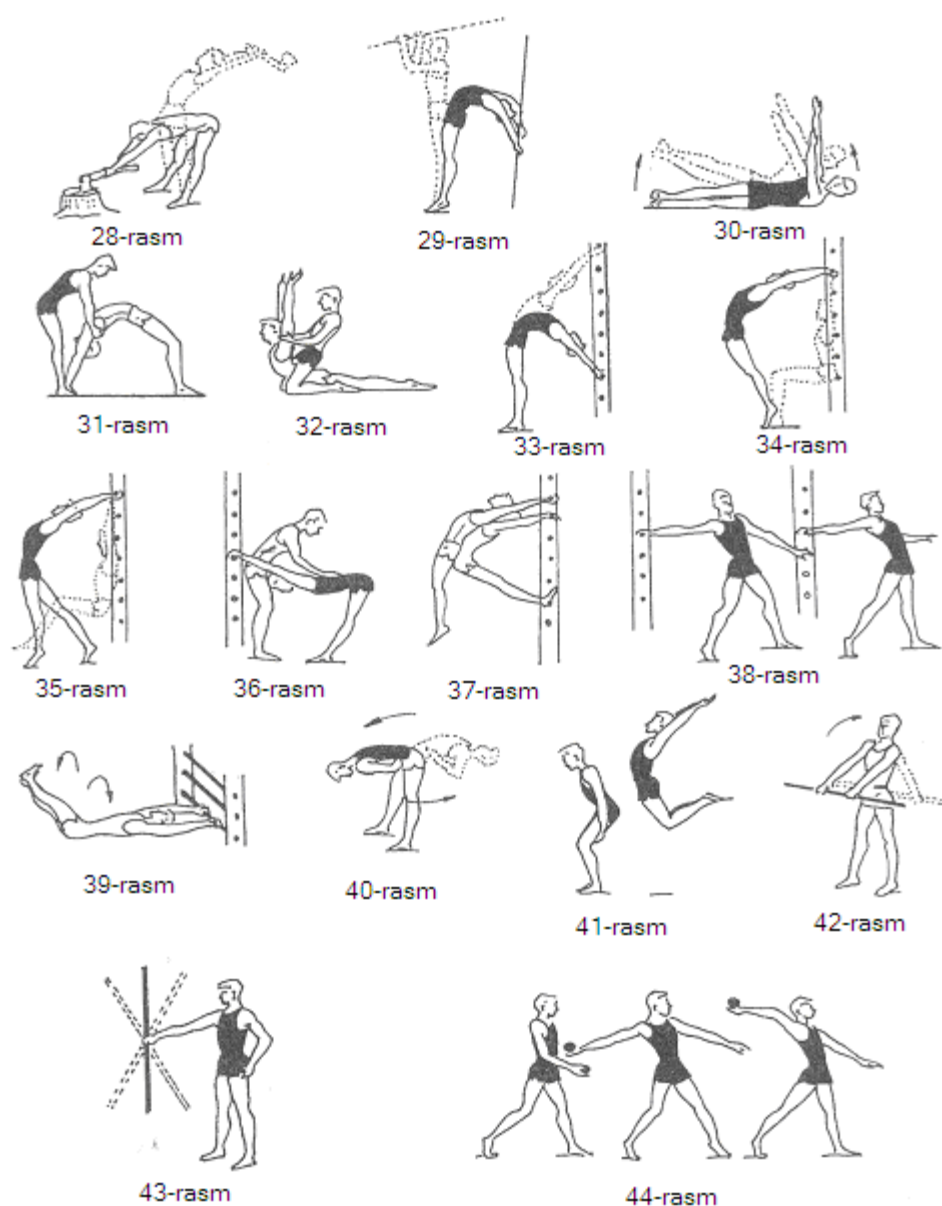
4. Qorinda yotgan holatdan orqaga egilish, qo'llar oldinda va yon tomonda.

5. Yonboshlab yotgan holatdan orqaga egilish, qo'llar yuqoriga uzatilgan (30-rasm). Mashqni bajarish vaqtida gavdaning to'g'ri tutilishiga tos orqaga ketib qolmasligiga e'tibor berish kerak.

6. Asosiy turish holatidan orqaga egilib, qo'llar bilan boldirni ushlash.

7. Sherik yordamida tana og'irligini qo'llarga o'tkazish. Oyoqlar bilan itarilib, tana og'irligini qo'llarga o'tkazishga harakat qilinadi. Sherik shug'ullanuvchining kuraklaridan ushlab, faollik bilan o'ziga tomon tortadi (31-rasm).

8. Qorinda yotgan holatdan sherik yordamida gavdani orqaga egish (32-rasm).



9. Tizzada turgan holatdan gavdani orqaga egib, boshni polga tekkizish. Mashqni bajarayotganda, tos oldinga siljiriladi.

10. Panjalarda turgan holatdan umurtqaning ko'krak qismidan orqaga egilish, oyoqlarni sherik ushlab turadi.

11. Gimnastika devoridan bir qadam berida turgan holatdan gavgani orqaga egish. Qo'llar bilan birin-ketin quyidagi pollarni ushlab, tobora pastroq egilish kerak (33-rasm).

12. Devordan bir qadam berida cho'nqayib o'tirib, yuqoridagi polni ushlab olish va gavgani oldinga-yuqoriga ko'tarib, orqaga egilish (34-rasm).

13. Xuddi shu mashqning o'zi, chap oyoq oldinda (35-rasm).

14. Gimnastika devori oldida turgan holatdan oldinga engashib, sherik yordamida gavgani orqaga egish (36-rasm).

15. Gimnastika devorida osilgan holatdan sherik yordamida orqaga egilish (37-rasm).

16. Gimnastika devoridan bir qadam berida unga o'ng yonbosh bilan turib, bel sathidagi poldan ushlab olinadi, o'ng oyoq bukiladi. Oyoqni rostlay turib, orqaga egilish va chap tomonga burilish bajariladi (38-rasm).

17. Chalgancha yotib, gimnastika devorining eng pastki poyasini qo'llar bilan ushlab olgan holatda gavgani va oyoqlar bilan aylanma harakatlarni bajarish (39-rasm).

18. Gavgani bilan aylanma harakatlarni bajarish (40-rasm).

19. Ikki oyoqlab sakrashdan orqaga egilishni bajarish (41-rasm).

20. Ikki oyoqlab sakrashdan tizzalarni yuqoriga tortib, oyoqlarni kermasdan, yerga tushguncha ularni bir necha bor chapga va o'ngga burish.

21. Yakkacho'pda siltanib oldinga sakrab tushish. Uchish vaqtida orqaga egilish.

22. Asosiy turish holatidan oldinga engashib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish. Orqadagi qo'llarda shtanga diski bo'lishi mumkin.

23. Qo'llardagi og'irlik bilan o'ngga va chapga burilishlar.

24. Nayzani ikki qo'llab oldinda ushlab turgan holatdan orqaga olib o'tish (42-rasm).

25. Nayzani arqon o'ramali joyidan ushlab, qo'lni rostlagancha aylantirish (43-rasm).

Yengil atletikada o'rgatish jarayonining maqsad va vazifalari. O'rgatish jarayonining asosiy vazifalari: 1. Harakat sifatlarining zarur rivojlanish darajasini tarbiyalash. 2. O'rganilayotgan yengil atletika mashqlari texnikasiga oid asosiy harakat malaka va ko'nikmalarini hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari texnikasini egallash. SHug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni mustahkam o'zlashtirish va o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olishiga erishish. 3. Sport, mehnat faoliyati va kundalik turmushda zarur bo'lgan ma'naviy-irodaviy hamda ahloqiy sifatlarni tarbiyalash. 4. Yengil atletika turlarini o'qitish uchun zarur bilim va malakalarni egallash.

Harakatlarni o'rgatish haqida tushuncha. Harakat tana va unga tegishli qismlarning makon va zamondagi joy o'zgartirishi demakdir. Erkin (hayot davomida egallangan) va g'ayri-ixtiyoriy (tug'ma) harakatlar farqlanadi. Harakat faoliyati bu odamning harakat faolligini maqsadga yo'naltirib namoyish etishi bo'lib, uning yordamida harakatlanish vazifasi hal etiladi. Harakat malakasi harakat faoliyatini boshqarishning shunday darajasiki, bunda uning tarkibiga kiruvchi har bir harakatning bajarilishini kuzatib borish zarur. Harakat ko'nikmasi alohida harakatlarda emas, balki faoliyatning sharoitlari hamda natijasini nazarda tutgan holda faoliyatni bajarish qobiliyatidir.

Harakatlar texnikasi haqida tushuncha. Mashqni bajarish texnikasi – harakatlanish vazifasini eng oqilona va samarali hal etish yo'lidir. Quyidagilar farqlanadi:

- texnikaning asosi – yengil atletika mashqi turining belgilovchi qismi;
- texnikaning detallari – muayyan harakat tizimining makoniy-vaqt xususiyatlari, ularning tarkibi va qayta takrorlash izchilligi bilan tavsiflanadi.

Harakat ko'nikmasining shakllanish bosqichlari. Harakat faoliyatlari shakllanishining uch bosqichi farqlanadi: 1. Harakat faoliyati bilan tanishish bosqichi – harakat malakasining shakllanish asosi. 2. Harakat faoliyatini o'rganish bosqichi – harakat malakasining barqarorlashuvi. 3. Harakat faoliyatini

takomillashtirish bosqichi – harakat ko'nikmasining shakllanishi. Harakatlanish ko'nikmasi shakllanishining asosiy qonuniyatlariga asta-sekinlik va noizchilik, barqarorlashuv va egiluvchanlik, vayron qilish hamda joy almashtirish kiradi.

Tadqiqotlar yakunida nazorat va tajriba guruhlaridan olingan testlar natijasi tahlil qilindi (5-6 jadvallar).

5-jadval

Nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan keyin olingan test natijalari

No	O'quvchilarning F.I.SH.	Bo'yi	vazni	Joydan turib sakrash (sm)	Joydan turib uch hatlab sakrash (m.,sm)	Yadroni oldinga itqitish (m)	Yadroni orqaga itqitish (m)	Tennis topini uloqtirish (m) 150 gr	30 m.ga
1		168	65	198	7,92	11,92	10,18	59,14	5,3
2		178	70	203	8,34	12,64	10,9	63,78	5,6
3		161	62	189	7,95	11,20	9,46	54,5	4,9
4		168	66	197	7,92	12,64	10,9	59,14	5,3
5		177	69	210	8,34	12,64	10,9	63,78	5,6
6		175	74	211	8,65	13,36	11,62	66,23	5,9
7		162	61	187	7,23	11,2	9,46	54,50	4,9
8		165	50	205	6,24	10,24	7,3	40,57	5,1
9		160	63	187	7,34	12,14	10,4	54,50	4,9
10		153	61	185	7,29	10,84	9,1	52,17	4,8
11		165	65	191	7,67	11,49	9,75	56,35	5,1
12		168	65	198	7,92	12,30	10,56	59,14	5,3
		166,7	64,3	196,8	7,73	11,88	10,04	56,98	5,2

6-jadval

Tadqiqot guruhi o'quvchilarining tadqiqotdan oldin olingan test natijalari

No	O'quvchilarning F.I.SH.	Bo'yi	vazni	Joydan turib sakrash (sm)	Joydan turib uch hatlab sakrash (m.,sm)	Yadroni oldinga itqitish (m)	Yadroni orqaga itqitish (m)	Tennis topini uloqtirish (m) 150 gr	30 m.ga
1		164	63	221	8,90	12,18	12,52	60,23	5,2
2		174	65	207	8,60	13,2	13,54	62,91	4,9
3		165	59	208	8,28	12,41	12,75	58,63	4,7
4		178	64	205	8,46	13,13	13,47	57,92	5,1
5		176	72	215	8,99	12,29	12,63	61,12	5,2
6		175	73	204	8,92	12,07	12,41	56,37	5,1
7		169	56	196	8,05	11,34	11,68	56,44	4,7
8		163	73	215	7,87	12,34	12,68	59,53	5,2
9		159	62	215	8,35	11,04	11,38	49,68	4,8
10		174	56	162	7,90	12,34	12,68	64,56	4,9
11		168	64	210	8,21	13,02	13,36	59,78	5,1
12		169	66	212	8,37	11,43	11,77	61,32	4,9
		169,5	64,4	205,8	8,41	12,23	12,6	59,04	5,0

7-jadval

Tajriba va nazorat guruhi shug'ullanuvchilarini tadqiqot yakunida sport natijalarini qiyosiy tahlili

	Bo'yi	vazni	Joydan turib sakrash (sm)	Joydan turib uch hatlab sakrash (m.,sm)	Yadroni oldinga itqitish (m)	Yadroni orqaga itqitish (m)	Tennis topini uloqtirish (m) 150 gr	30 m.ga
TO	164,6	61,5	178,3	7,00	10,5	9,18	54	5,4
TK	166,7	64,3	196,8	7,73	11,88	10,04	56,98	5,2
Farqi	2,1	2,8	18,5	0,73	1,38	0,86	2,98	0,2
% da	1,28	4,55	10,38	10,43	13,14	9,37	5,52	3,70
TO	165,8	61,9	177,5	7,07	10,45	9,15	53,58	5,4
TK	169,5	64,4	205,8	8,41	12,23	12,6	59,04	5,0
Farqi	3,7	2,5	28,3	1,34	1,78	3,45	5,46	0,4
% da	2,23	4,04	15,94	18,95	17,03	37,70	10,19	7,41

Tadqiqot yakunida olingan natijalar tahlili quyidagicha tahlil etildi.

Nazorat guruhi shug'ullanuvchilari va tajriba guruhi shug'ullanuvchilarining bo'yi hamda vazni umumiy hisobda bir xil natijaga ega. Bu 1 yil davomida sezilarli natija hisoblanadi.

Sportchilarning portlovchi kuchlarini aniqlash uchun o'tkazilgan testlar quyidagicha bo'ldi. Nazorat guruhida 10,38 % va 10,43 % tajriba guruhida esa bu ko'rsatkich 15,94 % va 18,95 %ni tashkil etgan.

Uloqtirish ya'ni yadroni oldindan va bosh ustidan ortga uloqtirish nazorat guruhida 7,07% va 10,45% ni tajriba guruhida esa 17,03 % va 37,7% ga yaxshilangan.

Bevosita nayza uloqtirishga ta'sir qiladigan texnik jihatida bu tennis to'pini uloqtirishda nazorat guruhi 5,5 % yaxshilangan bo'lsa tajriba guruhida 10,2 % ni tashkil etgan.

30 m.ga yugurish bo'yicha esa nazorat guruhi 3,7 % yaxshilangan bo'lsa tajriba guruhida 7,41 % ni tashkil etgan.

Umumiy holda nazorat guruhi o'ug'ullanuvchilari tajriba guruhi shug'ullanuvchilaridan yaxshiroq natija ko'rsatishgan.

III bob bo'yicha xulosalar

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishda avvalo ularni yengil atletika va uning maxsus mashqlarini bilish, buni amalda qo'llashda turli uloqtirish turlarini o'zlashtirishga bog'liq bo'ladi/

Olib borilgan tajribadan xulosa qilib uloqtiruvchilarga nayza uloqtirish texnikasini o'rgatishda birinchi navbatda ularning yoshiga va jismoniy imkoniyatlariga qarab URMLar, MYUM, Gimnastika, og'irliklar bilan ishlash mashqlarini berish va ularni asta sekin murakkablashtirib boorish o'z samarasini berishi isbotlandi.

O'quv-mashg'ulotlarini musobaqa, mashg'ulotlarni guruh bo'lib va induvidual tarzda olib borilishi ularni texnik, taktik, ruxiy tomondan quvvatlantirib borilganligi natijasida tajriba guruhi o'quvchilari o'quv yilining birinchi yarmidayoq sportning yengil atletika turi bo'yicha "Uloqtirish turlari bo'yyicha O'zbekiston chempinati" musobaqasida tahlil qilindi.

