

NAYZA ULOQTIRUVCHI QIZLARDA KUCH VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISHNING KOMPLEKS TIZIMI

Sahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrasini mudiri

p.f.d, Dotsent

Xomudjonova Feruza Komiljon qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari

nazariyasi va metodikasi 1-kurs magistranti

Tursunova Surayyo Botir qizi

surayyotursunova1125@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport maktablarida tahsil olayotgan 16-18 yoshli nayza uloqtiruvchi sportchi qizlarda kuch va tezkorlik sifatlarini oshirishning masalasi ko'rib chiqilgan hamda qisqacha yoritilgan. Tadqiqot davomida portlovchi kuchning shakllanishiga ta'sir etuvchi jismoniy va texnik omillar tahlil qilinadi. Mashg'ulot dasturida sprint mashqlari, og'ir atletika va maxsus nayza uloqtirish mashqlari bilan birga kompleks yondashilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgandastur sportchi qizlarning portlovchi kuchi va tezkorligi oshganligini hamda natijasi ham ijobiy holatga o'tganligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: nayza uloqtirish, kuch, tezkorlik, sport maktabi, texnika, texnik tayyorgarlik, kompleks mashqlar, sportchi qizlar.

Nayza uloqtirish - bu portlovchi kuch, maksimal tezlanish, koordinatsiya, moslashuvchanlik va texnik ustunlik talab qiladigan murakkab yengil atletika turi. Qizlarda ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun tizimli, metod asosida hamda bosqichma – bosqich yondashish zarur. Nayza uloqtirishda natijaning oshishiga ta'sir etuvchi

asosiy omillar – portlovchi kuch, tezkorlik, koordinatsiya va texnik tayyorgarlikdir. Ayniqsa 16–18 yoshdagi sportchi qizlarda fiziologik o‘shish jarayonlari jadal kechgani sabab, kuch-tezkorlik sifatlarini maqsadli rivojlantirish yuqori sport natijalari uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yoshdagi sportchi qizlarda gormonalniy o‘zgarish, fiziologik rivojlanishlar bo‘lganligi sababli ularda tezkorlik-kuch sifatlarini 14-16 yoshga nisbatan yaxshi o‘zlashtiradi.

Avvalo sportchi portlovchi kuchni rivojlantirishdan oldin, nayza uloqtirish texnikasini mukammal o‘rganishi zarur. Nayza bosh va o‘rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar nayzani mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar esa nayzani uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli yo‘nalishga qaratib ushlashga yordam beradilar¹. Nayzani aynan mana shu usulda ushlab ancha qulay hisoblanadi. Chunki o‘rta barmoq ko‘rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzungina bo‘lmay, ancha kuchli hamdir. Buni dinamometrik o‘lchashlar aniqlab bergan. Biz bu sportchi qizlarning natijasi yaxshi bo‘lishi uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar rejasi: plyometrik mashqlar, kuch mashqlari, tezkorlik mashqlari, maxsus texnik mashqlar ustida ishlanadi.

Plyometrik mashqlar – bu portlovchi kuchni rivojlantiruvchi sakrash va tez kuch chiqarishni talab qiladigan mashg‘ulot bo‘lib, mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan ishlashini ta‘minlaydi. Bu mashqlar nayza uloqtiruvchilar, sakrovchilar, sprinterlar uchun eng samarali usullardan biridir. Asosiy plyometrik mashqlarga:

- Quti ustiga sakrab chiqish. Sportchi balandligi 40-60 sm bo‘lgan qutiga ikki oyoqda sakrab chiqadi. Bunda oyoqning son orqa mushaklari yaxshi ishlaydi. Sakrashlar oyoqni orqaga tortish, tizzani bukish va to‘g‘rilashda faol ishlaydi. Nayza uloqtirishda yugurib kelish bosqichidagi kuchni oshiradi. Son oldi mushaklari – tizzani kuchli to‘g‘rilash orqali sakrash impulsini yaratadi. Bolder mushaklari, oxirgi itarilish fazasida

¹Yakkakurash, koordinatsion va yengil atletika siklik sport turlari, G‘aniboyev I.D., Soliyeva I.R., Baratov A.M., 2017, 436-b

maksimal kuch bilan ishlaydi. Bel mushaklari gavnani barqarorligini saqlaydi, sakrash paytida tanani tik tutadi. Qorin mushaklari – sakrashda tananing barqarorligini oshiradi. Uloqtirishdagi siltash fazasiga bevosita ta’sir qiladi.

- Oyoqni almashtirib sakrash. Uzun qadam va baland sakrashlarni ketma – ket bajarishadi. Hamda bu mashq portlovchi kuchni yaxshi rivojlantiradi.
- Vertikal sakrash. Tik turgan holatdan maksimal balandlikka 10-martadan sakraydi.
- Bir oyoqda tez-tez sakrash. Har bir oyoqda, oyoqlarni navbat bilan ketma-ketlikda 20-30m masofaga sakrab o’tish.
- Reaktiv sakrashlar. 30-40 sm balandlikdan pastga sakrab tushishadi va darhol maksimal balandlikka qayta sakrashadi. Bu mashq eng ko’p kuvh beradigan mashqlardan biridir.
- Yonlama sakrashlar. Chap va o’ng tomonlarga yonlama sakrashlar.
- Bosqichma – bosqich sakrashlar . Zinapoyalarga ketma-ket sakrab chiqishadi.
- Sprintga o’xshash sakrashlar. Tezlik va ritm uchun qo’llaniladi.

Nayza uloqtiruvchi qizlar uchun bu mashqlarning ahamiyati: sportchining oyoq mushaklarini yaxshi rivojlantiradi, muvozanat saqlashda va kuch chiqarishda ham muhim ahamiyat kashf etadi, oxirgi siltash jarayonida esa o’zlaridagi tezkor – portlovchi kuchni chiqarib beradi.

Kuch mashqlari – yengil og’irliklarda portlovchi harakatlar bajarilishi asosiy hisoblanadi. Umumiy kuch mashqlari – bu mashqlar umumiy mushak guruhlarini chiniqtiradi, bo’g’imlarni mustahkamlaydi va siltash harakatlari uchun dastak yaratib beradi.

- Shtanga bilan yarim o’tirib – turish. Son , dumba, bel mushaklarini rivojlantiradi. Yengil shtanga yoki tana vaznida bajariladi.
- Oldinga qadam bilan cho’zilish mashqi. Har bir oyoqning mushak kuchlarini rivojlantiradi, barqarorlikni kuchaytiradi.

Maxsus kuch mashqlari. Bu mashqlar nayza uloqtirish texnik fazalariga moslab tanlanadi va muskul zanjirlarining (oyoqlar, gavda, yelka, qo'l) portlovchi harakatini takomillashtiradi.

- Medballni boshdan aylantirib uloqtirish – gavdaning aylanish kuchini oshiradi. Siltash fazasi uchun eng muhim mashqlardan biri.
- Medballni boshdan yuqoriga uloqtirish – yelka va qo'l kuchinin oshiradi.
- medbal to'pni oldinga va yuqoriga uloqtirish

Foydasi: Uloqtirishdagi asosiy kuch zanjirini rivojlantiradi.

Segmentlar kuchni oshiradi.

Siltash amplitudasini kengaytiradi.

Gavda burilish kuchi sezilarli kuchayadi. Maqsad: mushaklarning portlovchanligi, reaktiv kuchi va tezkorlikni oshiradi. Yuklama: 2-3 to'plam, 6-10 marta takror, haftasiga 2 marta.

Nayza uloqtirishning eng muhim jismoniy sifatlaridan biri – portlovchi kuch. Buni oshiruvchi mashqlar plyometrika mashqlari orqali amalga oshiriladi. Asosiy mashqlar: o'tirib turib sakarash – mushaklarning reaktiv quvvatini oshiradi. Shtanga bilan ko'krakka tortish va siltash – tez kuch chiqarishni o'rgatadi. Quti ustiga sakrash – oyoq mushaklarining portlovchi kuchini oshiradi. Shtangani yuqoriga itarish – yelka va ko'krak mushaklarining tezkor kuchini oshiradi. Bu mashqlarning sportchi qizlarga foydali taraflar: mushaklar qisqa vaqt ichida maksimal kuch chiqaradi. Yugurib kelish kuchi ortadi. Yakuniy uloqtirishdagi portlovchi impuls kuchayadi. Tana markazi yadro kuch mashqlari – yadro mashqlari uloqtirishdagi harakatlarni barqarorlashtiradi, kuchni oyoqdan qo'lga to'g'ri uzatadi va gavda burilish kuchini hosil qiladi.

Yelka va qo'l mushaklari kuchi – yelka bo'g'imi nayza uloqtirishda katta kuch yuklamasini oladi. Shuning uchun qo'l -yelka kuchini rivojlantirish kerak. Shtanga yoki gantelni yelka darajasidan yuqoriga tik ko'tarish mashqi. (sportchi tik turib yoki o'tirib shtanga yoki gantelni yelka darajasidan yuqoriga tik ko'tarish mashqi.) yelka

mushaklari, qo'l orqa mushaklari, ko'krakning yuqori qismi, bel va qorin. Nayza uloqtiruvchi qizlar uchun foydasi: qo'lni yuqoriga kuch bilan chiqarish, siltash fazasini kuchaytirish. Qo'lning orqa mushagini cho'zib – yozish mashqi. Gantel, shtanga yoki rezina bilan bajariladi – qo'l tirsagidan yoziladi. Yakuniy siltash kuchini oshiradi. Nayzani tezroq chiqarishga yordam beradi. Rezina lentalarni ikki qo'l bilan yon tomonga tortish ochish mashqi. Rezin alentalar ko'krak oldida ushlanadi va qo'llar yon tomonga ochiladi. Bu mashqlar davomida orqa – yelka mushaklari, kurak atrofidagi mushaklar, rotator manjet mushaklari ishlaydi. Nayza uloqtiruvchi sportchilarda foydasi – yelka barqarorligini oshiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi. Trenajyorda yuqoridan pastga tortish mashqi – maxsus trenajorniyda bajariladi. Shtanga ushlagichi ko'krak tomon tortiladi. Bu mashq qilish davomida orqa keng mushagi, kurak mushaklari ish faoliyatini olib boradi. Nayza uloqtiruvchi qizlarda esa foydalari – qo'lni boshqarish kuchini oshiradi, gavda va qo'l muvofiqligini yaxshilaydi. Maqsad: kuchning texnik harakatga samarali o'tishini ta'minlash va nayza uloqtirish davomida kuchni to'g'ri taqsimlash hamda portlovchi kuchni chiqarib berishga Yoram beradi. Yuklama: 30-40% og'irlik, 8-10marta takror, 3 ta to'plam va haftasiga 2-3 marta.

Tezkorlik mashqlari. 20-30- metrda tezlanib yugurish – sportchining qisqa masofaga asta-sekin maksimal tezlikka chiqish qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqdir. Bu mashq nayza uloqtirishdagi yugurib kelish bosqichi uchun muhim hisoblanadi. Start past yoki yarim tik holatdan olinadi. Dastlabki 5-10 metrda qadamlar qisqa va tez. Gavda oldinga yengil egilgan. Keying metrlar davomida qadamlar qisqa uzunligi oshiriladi. 20-30 metrda maksimaltezlikka chiqiladi. Yugurish tezkorligi, oyoq mushaklarining portlovchi kuchi, harakatni tez boshlash qobiliyatlari ham yaxshi rivojlanadi.

Koordinatsion narvon mashqlari – oyoq -qo'l harakatlarining tezligi, aniqligi va muvofiqligini rivojlantiruvchi mashqlardir. Mashqlar turlari: bir qadam – bir katak. Ikki qadam – bir katak, yonlama harakatlar, oldinga – orqaga tez harakatlar, sakrashli

mashqlar. Bajarish texnikasi: bajarish texnikasi – oyoqlar panja qismida ishlaydi, qadamlar yengil va tez ishlaydi, gavda tik tutiladi, ko‘z oldinga qaratiladi. Oyoq tezkorligi oshadi, koordinatsiya paydo bo‘ladi va reaksiya tezlashadi. Nayza uloqtirishdagi ahamiyati – yugurib kelish texnikasi yaxshilanadi, qadam almashinuvi tezlashadi. Texnik xatolar kamayadi. Mashqlar mashg‘ulot boshida bajariladi. 4-5 marta takror, dam olish 1-2 daqiqa, texnika ustuvor bo‘lishi kerak, charchoq paydo bo‘lsa mashg‘ulot to‘xtatiladi.

Maxsus texnik mashqlar – nayza uloqtirish texnikasining fazalarini mukammaltirish, kuch – tezkorlik sifatlarini texnik harakatlar bilan birga uyg‘unlashtirish va harakat koordinatsiyasini rivojlanlantirishga qaratilgan. Ushbu mashqlar nayza uloqtirish texnikasini tashkil etuvchi barcha bosqichlarni ketma -ket va izchil o‘rganish imkoniyatini beradi.

Nayza bilan yugurib kelish mashqlari - yugurib kelish tezligini nazorat qilish , qadamlar ritmini shakllantirish, texnika buzilmasdan tezlikni oshirish.

Nayza bilan 5-7 qadam yugurib kelish, nayzani yelka ustiga tog‘ri ushlab yugurish, yugurishda qo‘l – oyoq muvofiqligini ta‘minlash, yugurib kelishda nayzaning barqaror holatini saqlash. Siltash fazasini takrorlash mashqlari maqsadi: nayzani chiqarish texnikasini avtomatlashtirish, qo‘l, yelka va gavda harakatini uyg‘unlashtirish. Mashqlar haqida: tirsak yuqorida tushib ketmasdan gavda burilishi faol, qo‘l harakati tez va to‘liq bajarilishi lozim. Joyida siltash (nayzasiz va nayza bilan), 3-5 qadamdan siltash, medboll bilan siltash harakatini takrorlash, rezin leta bilan siltash mashqlari. Bu mashqlarni takrorlab borish natijasida, yakuniy kuch fazasi kuchayadi va nayzaning chiqarish burchagi yaxshilanadi.

Segmentlar bo‘yicha kuch mashqlari – kuchni oyoqlardan gavdaga, gavdadan qo‘lga ketma - ket uzatishni rivojlantiruvchi maxsus mashqlardir. Oyoq segmenti mashqlari: 1. O‘tirib – turish mashqlari – son, dumb ava tizza mushaklarini rivojlantiradi. 2. Yarim o‘tirib – turish : yugurib kelish va portlovchi kuch uchun muhim.

3. Oldinga qadam tashlab cho'zilish: har bir oyoqning alohida kuchini oshiradi. 4. Bosqichga chiqish mashqi: yugurib kelish bosqichidagi oyoq itarilish kuchini kuchaytiradi. 5. Bir oyoqda o'tirib – turish: barqarorlik va kuchni rivojlantiradi. 6. Sakrashli o'tirib – turish: portlovchi kuchni oshiradi. 7. Quti ustiga sakrab chiqish: oyoq mushaklarining tezkor kuchini rivojlantiradi. 8. Yon tomonga qadam tashlab cho'zilish: yon mushaklar va muvozanatni yaxshilaydi. 9. Bir oyoqda sakrash mashqlari: reaktiv kuchni oshiradi. 10. Boldir ko'tarish mashqi: bolder mushaklarini mustahkamlaydi.

Gavda segmenti: 1. (Russian twist) – qorin yon mushaklari va gavda aylanish kuchini rivojlantiradi. 2. Medbolni yon tomonga uloqtirish – siltash fazasidagi gavda burilishini kuchaytiradi. 3. Medbolni aylantirib uloqtirish – gavda va bel mushaklarining portlovchi kuchininoshiradi. 4. Oldinga egilib orqa mushaklarini mustahkamlash – bel mushaklari barqarorligini kuchaytiradi. 5. Old planka – tana Markazi barqarorligini kuchatiradi. 6. Yon planka – yon qorin mushaklarini rivojlantiradi. 7. Gavdani bukib – yozish mashqi – qorin old mushaklarini rivojlantiradi.

Yelka va qo'l segmenti mashqlari: 1. Yelka ustidan itarish mashqi – yelka va qo'l mushaklari kuchini oshiradi. 2. Qo'lni yuqoriga cho'zib yozish – triceps mushagini rivojlantiradi. 3. Rezina lenta bilan yelkani ochish mashqi – yelka barqarorligini mustahkamlaydi. 4. Yuqoridan pastga tortis mashqi – orqa keng mushaklarini rivojlantiradi. 5. Rezina bilan tashqi aylantirish mashqi – yelka bo'g'imi barqarorligini oshiradi. 6. Medbolni bosh ustidan uloqtirish – qo'l va yelka portlovchi kuchini rivojlantiradi. 7. Tirsakni bukib – yozish mashqi – qo'l old mushaklarini rivojlantiradi.

Eksperimental guruh 8-10 haftalik kompleks dastur asosida mashq qilganidan so'ng quyidagi natijalar kuzatildi:

T/r	Ko'rsatkich	Dastlabki natija	Yakuniy natija	O'sish
1	Vertikal sakrash	31-34sm	36-40 sm	12 -18%

2	30m yugurish	5,3 – 5,0s	4,8 – 4,6 s	5 – 7%
3	To'p uloqtirish	6-7 m	7 – 8,2 m	10 – 15%
4	Nayza uloqtirish masofasi	22-26 m	25 – 30 m	2,5 – 4m

Natijalar shuni ko'rsatyabdiki, kuch , tezkorlik va texnika mashqlarining uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilishi sportchi qizlarning umumiy va maxsus tayyorgarligini sezilarli oshirdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yakkakurash, koordinatsion va yengil atletika siklik sport turlari G'aniboyev I.D., Soliyeva I.R., Baratov A.M., 2017, 436-b.
2. Mahmadjanov K., Slamov R., Ikramov I. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi : darslik. – Toshkent, 2008. – 400 b.