

YADRO ITQITISH TEXNIKASI ASOSLARI

Samarqand davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası
o'qtuvchisi: Sh.X.Mardonovna
Samarqand davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
Maktabgacha va boshlang'ich talimda
jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabasi
Abriyeva Aziza
azizaabriyeva31@gmail.com

ANNOTATSIYA: *Ushbu ilmiy maqola Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ushbu maqolada yengil atletikaning texnik jihatdan eng murakkab turlaridan biri bo'lgan yadro itqitish texnikasining asosiy bosqichlari, harakatlar biomexanikasi va sportchining tayyorgarlik jarayonidagi muhim jihatlar yoritilgan.*

Kalit so'zlar : *yadro itqitish, biomexanik jihatlar, sapchish, deysinish, itqitish.*

KIRISH

Yadro itqitish sportchidan nafaqat katta jismoniy kuch, balki yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni talab qiladi. Yadro itqitishda asosiy maqsad – yadroga eng yuqori boshlang'ich tezlikni berish va uni optimal burchak ostida uchirishdir

Sport uloqtirishlarining asosiy maqsadi snaryadning uchish uzoqligi sanaladi, biroq snaryadning yerga qo'nishi musobaqa qoidalarida belgilab berilgan zonada sodir bo'lishi lozim. Snaryadning shakli, qo'nish zonasi va musobaqalar o'tkazish qoidalaridan qat'i nazar, barcha uloqtirishlar texnikaning umumiy qonunlariga bo'ysinadi. Yengil atletika uloqtirishlari katta asab-mushak zo'riqishlariga muhtoj, shu sababli uloqtiruvchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yuqori darajada tezlik-kuch sifatlariga ega bo'lishi darkor. Biroq snaryadning uchish uzoqligi ko'p jihatdan sportchining oqilona uloqtirish texnikasini qay darajada o'zlashtirganligiga ham bog'liq. Yengil atletika uloqtirishlari bir aktli yoki atsiklik mashq hisoblanadi. Snaryadning og'irligi va shakliga qarab turli uloqtirish usullari qo'llaniladi. Biroq bunday har xillik faqat uloqtiruvchining harakat shakliga taalluqli bo'lib, ularning maqsadi yagona – snaryadga eng katta uchib chiqish tezligini berish, chunki snaryadning uchish uzoqligi uning boshlang'ich uchib chiqish tezligiga, uchib chiqish burchagiga, havo muhitining qarshiligiga, yerga qo'nish nuqtasiga nisbatan uchib chiqish balandligiga bog'liq .

Biomexanik jihat

Uloqtirish natijasining aniqlanishi:

- snaryadning uchib chiqish balandligiga ko'ra;
- snaryadning tezligiga ko'ra;
- uchib chiqish burchagiga ko'ra.

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

Itqitish yadrolari turli xil og'irlikda bo'lishi mumkin, ammo rtiusobaqalarda qatnashuvchilarning jinsiga va yoshiga qarab, ma'lum og'irlikdagi (3, 4, 5, 6, 7,260 kg) yadrolar ishlatiladi. Yadroning qancha uzoqqa tushgani segmentning ichki raxidan yadro yerga tushganda qolgan izgacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi.

Bir sportchining o'zi har gal bir xil optimal uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi tezligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang'ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

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

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqishi gacha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 soniyagacha davom etadi; sapchishga 0,45 soniyagacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 soniyagacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90—95 sm gacha yetadi, sapchishda uloqtiruvchining yadro bilan siljish tezligi esa 2 m/soniyadan oshmaydi.

Sapchishda itqituvchini asosiy harakatlantiruvchi kuch — chap oyoqning silkinch kuchi bilan o'ng oyoqning depsinish kuchidir.

Yadroning sapchish bilan itqituvchining kuch berishi natijasida hosil bo'lgan tezligi (19 m ga itqitilganda) 13 m/soniyagacha

yetadi. Shu uloqtiruvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/soniyadan oshmaydi va uchish uzoqligi 1,2—2 m ga kamayadi.

Oxirgi kuch berishda yadroga kuch berish masofasining uzunligi 1,5 m gacha yoki undan ham ko'proq bo'lishi mumkin.

Itqitayotgan vaqtda yadroning trayektoriyasi sapchishning boshida bir qadar ko'tariladi (yerdan deysinayotganda), deysin gandan keyin, to ikki oyoq yerga tushgunga qadar, gorizonta 273yo'naladi va oxirgi kuch berishda uchib chiqish burchagiga (38—40°) burchak hosil qilib, keskin ko'tariladi.

Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarining sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

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

0 'ng oyoq yerga tushgandan keyin chap oyoqni yerga qo'yish gacha o'tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida — oyoqni faol silkish fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganimiz birlikka nisbatini birinchi raqamlar (4—5) ifodalaydi. 2—3 raqamlari o'ng oyoqda sapchish vaqtini — o'ng oyoq tagi ko'cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtni yana o'sha raqamga (1) nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa oxirgi kuch ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

XULOSA

Yadro itqitish — bu shunchaki jismoniy kuch namoyishi emas, balki inson harakatlari biomexanikasi va aniq hisob-kitobning o'zaro uyg'unligidir. Sportchining natijasi nafaqat uning mushaklari quvvatiga, balki har bir millisekundda bajariladigan texnik harakatlarning mukammalligiga bog'liq.

Zamonaviy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishish uchun kuchni to'g'ri yo'naltirish, muvozanatni saqlash va eng asosiysi — yadroga uzatiladigan portlovchi tezlikni maksimal darajaga ko'tarish lozim. Shunday qilib, yadro itqitish texnikasini muntazam takomillashtirib borish, sportchidan yuksak iroda, intizom va o'z tanasini mukammal boshqarish qobiliyatini talab etadigan uzluksiz pedagogik jarayondir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

- 1.Yadro itqitish o'quv-uslubiy qo'llanma/ - Toshkent -2012.

- 2.M.J.Abdullayev, M. S. Olimov, N.T. To'xtaboyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi.
 - (Darslik). – T. “Barkamol fayz media”, 2017.
 - 3.Normurodov A.N. << Yengil atletika>> T-2002.
 - 4.K.T. Shakirova, “Yengil atletika (musobaqa qoidalari)” o'quv qo'llanma –Toshkent – 2007.
 - 5. H.T. Rafiyev, “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi” o'quv qo'llanma-Toshkent-2012.