



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

**Выпуск №20 (том 3)
(ноябрь, 2021)**

VALUE OF DIGITAL DIPLOMACY IN ENSURING NATIONAL SECURITY OF THE STATE F.M. Mukhtarov, T.M. Okhunov	799
SURXONDARYONING YIRIK SUV INSHOOTLARI Jumayev Mustafo Erkin o'g'li	804
ДИСКНИ УЛОҚТИРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБИ Зуфаров Темур Умарович, Юсуфова Шахризода Эшбўри кизи, Жўраев Самандар Толиб ўғли	809
LINGUOCULTURAL FEATURES OF THE CATEGORY OF ADVICE AND RECOMMENDATION (ON THE EXAMPLE OF DIFFERENT STRUCTURAL LANGUAGES) Mo'minova Xanifa O'ktam qizi	817
МОВАРОУННАХРДА ҲАДИСШУНОСЛИК СОҲАСИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ Абдувоси Абдибокиевич Шоназаров	822
ONA TILI DARSLARIDA QIZIQARLI MASHQLAR ORQALI O'QUVCHILARNING OG'ZAKI NUTQINI RIVOJLANTIRISH Bahronova Sadoqat Otabek qizi, Bahronova Iroda Otabek qizi	828
BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARIDA YOZMA NUTQNI RIVOJLANTIRISH ORQALI ULARNI IJODIY FIKRLASHGA YO'NALTIRISH Suyunova Diyora Husniddin qizi	832
ТЕАТР ТАРИЙХИНАН Нажиматдин Ансатбаев	839
MARIYA MONTESSORI METODIKASINING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR MAYDA MOTORIKASI RIVOJLANISHIDAGI MOHIYATI VA AHAMIYATI Boboqulova Nazokat Yusufvna	843
TALABA-YOSHLARDA AXBOROT XAVFSIZLIGI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING HUQUQIY ASOSLARI O'rinboyev Ulug'bek O'rolboy o'g'li	849
A.P.CHEXOV IJODIDA REALIZM TARAQQIYOTI Buriyeva Shaxnoza	855
RAQAMLASHTIRISH SHAROITIDA QURILISHDA INNOVATSION FAOLIYATNI BOSHQARISHNI RIVOJLANTIRISH Sadirdinova Iqboloy Ulgbek qizi	858

ФИО авторов: Зуфаров Темур Умарович

преподаватель

Юсуфова Шахризода Эшбўри кизи

преподаватель

Жўраев Самандар Толиб ўғли

преподаватель

Название публикации: «ДИСКНИ УЛОҚТИРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБИ»

***Аннотация.** В статье представлена методика обучения технике метания диска методика индивидуального комплексного контроля функционального состояния организма спортсменов. Проводилось обоснование методики обучения технике метания диска.*

***Ключевые слова:** методика обучения, бег, тренировочный процесс, функциональное состояние, техника метания диска и др.*

***Аннотация.** Мақолада диск улоқтириш техникасини ўргатиш усули, спортчилар организмнинг функционал ҳолатини индивидуал ҳар томонлама назорат қилиш усули келтирилган. Диск улоқтириш техникасини ўргатиш методикасини асослаш амалга оширилди.*

***Калит сўзлар:** ўқитиш методикаси, югуриш, ўқув жараёни, функционал ҳолат, диск улоқтириш техникаси ва бошқалар.*

Дискни айланиб бориб улоқтирилади. Унинг қанча узоққа тушганини аниқлаш учун, улоқтирилган доирадан диск тушган ерида қолдирган изгача ўлчанади. Улоқтирувчи дискни энг қулай бурчак ҳосил қилиб катта тезликда учиришга ҳаракат қилади. Диск текислигининг қўлдан қай ҳолатда чиқишининг ҳаво қаршилигини камайтиришда ва снаряд яхшироқ учишида катта, аҳамияти бор. Диск улоқтиришда пайдо бўлган техника диск шакли (ясиқсимон ясси), вазни (ёшига ва жинсига қараб 1-1,5-2 кг) ва доира билан чегараланган улоқтириш жойини (диаметри 2,5 м белгилончи мусобақа қондасига боғлиқдир.

Дискни турган жойдан улоқтирса ҳам бўлади, лекин фақат айлана туриб улоқтирганда унинг анча узокка учишига эришмоқ мумкин. Бурилиб улоқтирганда турган жойдан улоқтиришга нисбатан дискнинг учиш тезлиги секундига 20 метр ва ундан ҳам кўпроқ бўлиб, диск 5-8 м узокроққа тушиши мумкин.

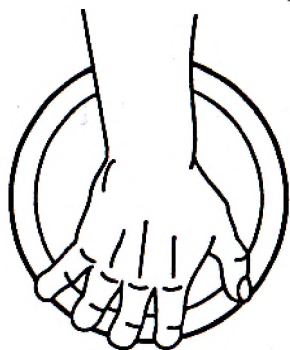
Ҳозирги замон улоқтирувчилари айланишни улоқтириш томонига тескари туриб бошлайдилар ва дискии кўлдан чиқариб юборгунча 540° (1,5 доира) айланадилар. Улоқтирувчининг доира ясаши улоқтириш томонига қараб интилувчи умумий ҳаракат билан бир вақтда юз беради.

Улоқтирувти айланиш вақтида дастлабки ҳолатдан бошлаб айланаётганда қуйидаги фазалардан ўтади: дастлабки қўш таянчли фаза, чап оёқда якка таянчли фаза, таянчсиз (чап оёқ билан депсингадан кейин) фаза, ўнг оёқда якка таянчли (ерга оёқ қўйиш вақтидан бошлаб) фаза ва якунловчи қўш таянчли фаза.

Дискнинг энг қулай бурчак ҳосил қилиб учиши кўп жиҳатдан шамолнинг тезлиги ва йўналишига боғлиқ. Масалан, ҳаво сокин пайтларда дискнинг учиши учун энг қулай бурчак тахминан $33-36^{\circ}$ га тенг.

Дискни секундига 4-5 метр тезликдаги шамолга қарши улоқтиришда уни кўлдан тўғри чиқарилса, шамолнинг ҳар қандай йўналишига ёки сокин шароитга қараганда улоқтирувчи яхшироқ натижага эришиши мумкин.

Дискни тутиш. Диск, пастга туширилган кўлнинг бош бармоқдан ташқари букилган бармоқларидаги тирноқ бўғимига таяниши керак. Бош бармоқ фақат диск юзасига тегиб туради. Бунда панжа кафт-билак бўғинида сал букилган бўлиб, диск гардишининг юқори қисми билакка тегиб туради. Бармоқлар бирига яқин бўлмаслиги, таранг ёзилган ҳам бўлмаслиги керак, чунки ҳар иккала ҳолда ҳам дискни бошқариш қийинлашади (1-расм).



1-расм. Дискни ушлаш усули

Айланишга тайёрланиш. Айланиш учун дастлабки ҳолатда улоқтирувчи доиранинг орқа қисмида туради: оёқлар елка кенглигида ёки сал кенгрок очилади. Улоқтириш томонига нисбатан улоқтирувчи танасанинг ҳолати баъзи бир фарққа эга бўлиши мумкин. Қулайроғи улоқтириш томонига орқа ўгириб туришдир. Бундай ҳолатдан ён томон билан туришга нисбатан бурилиш анча қийинрок, лекин бундай вазиятда улоқтирувчининг диск билан биргаликда қиладиган ҳаракат йўли узаяди, демак, айланишни бошлашда (таянчли фазасада), ҳаракат микдорини кўпайтириш учун яхшироқ шароит яратилади.

Дастлабки ҳолатда ўнг оёқ доиранинг чеккасига, гардишга жуда ҳам такаб қўйилади. Дастлабки силкитишни бошлаш ёки айнаи вақтда диск тутган қўлни ўнг томонга силкитишда олдин чап оёқ елка кенглигида, ҳатто ундан ҳам кенгрок қўйилади. Оёқлар доиранинг улоқтириш томонига йўналган деб фараз қилинган диаметридан бир хил узокликда жойлашади.

Улоқтиришга тайёрланиш вақтида гавда деярли тик туради, оёқлар сал букилади. Улоқтирувчи айланишга тайёрлана туриб диск тутган қўлини ўнгга-орқага силкитади, дастлабки силкитишлари бунга ёрдам беради. Силкитиш вақтида, диск тутган ўнг қўл, аввал гавданинг озгина бурилиши билан биргаликда чапга олиб борилади, гавда оғирлиги чап оёққа салгина ўтказилади.

Айланиш ва охириги куч беришга тайёрланиш. Диск улоқтиришдаги айланиш улоқтирувчининг чегараланган текисликда (доирада) ҳаракат тезлигини ошириши учун зарур. Уни бажараётганда улоқтирувчининг олдида қуйидаги вазифалар туради:

а) охирги куч беришда самарали фойдаланиш мумкин бўлган, мумкин кадар юкори ҳаракат тезлигига эришиш;

б) охирги куч беришга керагича тайёрланиб олиш,

Улоктирувчи айланишдаги ҳаракат тезлигини таяниб турган ҳолатдаёқ яратиши мумкин. Аммо, бурилиш ритми тўғрилигини бузмаслик ва мускуллар ортиқча оғримасин учун, айланишни кескин бошлаш керак эмас.

Спортчи улоктириш техникасини эгаллаши ва жисмоний тайёргарлигининг яхшиланишига қараб, айланиш тезлиги ошиб бориши мумкин.

Айланиш тезлигини ошириш учун, улоктирувчи оёқларига навбатма-навбат таяниб, таянч вазиятида ўнг оёқни силкитиб олдинга интилиш машқларидан фойдаланиши мумкин.

Бурилиш тезлигини диск тутган қўлни силкитиш билан бирга бурилиш бошланишида елка кенглигини тез буриш билан ошириш мақсадга мувофиқдек туюлади. Буларнинг ҳаммаси дискни бошқаришга ва охирги куч беришни самарали бажаришга тўсқинлик қилади. Диск тутган қўл қандай ҳолатда бўлишидан қатъи назар, елка камарини тезроқ айлантришга интилмаслик керак. Фақат елка камарининг айланиш тезлиги эмас, балки бир бутун улоктирувчи-диск системасининг тезлиги муҳимдир.

Диск улоктиришдаги айланиш, бутун гавда билан биргаликда, чап оёқ учида айланишдан бошланади. Улоктирувчи ўнг оёқда куч бериб ва тос суягини озроқ буриб тана оғирлигини чап оёққа ўтказди. Натижада улоктирувчининг оёқлари тиззаси сал сиртга бурилиб таяниб қолади.

Депсингандан кейин, букилган ўнг оёқ айланаётган чап оёқ атрофидан зарб билан ўтиб, сўнгра улоктириш томонига қараб қадам ташлайди. Бу вазиятда гавданинг чапга бурилиши секинлашади. Сонни букувчи ва тикловчи мускулларни олдиндан тараналашуви оёқни тез ростлаб олишга ёрдам беради. Чап оёқдаги турғун ҳолат (айланиш вақтида), якка таянчли фазада ҳаракатларни фаол бажариш учун муҳим шартдир. Ўнг оёқни олдинга чиқариш билан тос суяги ҳам бурилади, ўнг оёқ ҳаракатикининг йўқолиши ва чап оёқ билан депсиниш улоктирувчининг олдинга силжиб, айланишига ёрдам бериши керак.

Соннинг юқорига ҳаракат қилиши гавданинг баланд кўтарилишига, демак, таянчсиз вазиятда кўпроқ туришга сабаб бўлади. Чап оёқ билаи юқорига депсиниш ҳам шундай натижаларга олиб келиши мумкин.

Улоқтрувчи айлана бошлаётганда бошини тўғри тутати ва бу ҳолатни бутун айланиш давомида сақлаб қолади. Бошининг чапга кескин ва қўл бурилиши елка бўғинидаги мускулларни ортиқча таранглаштиради ва елка бўғинини олдинроқ буришга олиб келади. Бу улоқтирувчилар орасида кўп тарқалган хатодир.

Чап қўл ҳаракати турлича бажарилади. Баъзи ҳолларда елка камарининг чапга олдинроқ бурилишига йўл қўймаслик учун, охирги куч беришгача чап қўлни кўкрак олдида тутиб турадилар. Баъзан эса айланиш бошланишида елка бўғини бурилишидан олдин чап қўлни улоқтириш томонга, сал орқароққа олиб борадилар. Гавда айланиб олгандан кейин, қўл олдинги ҳолатига қайтади.

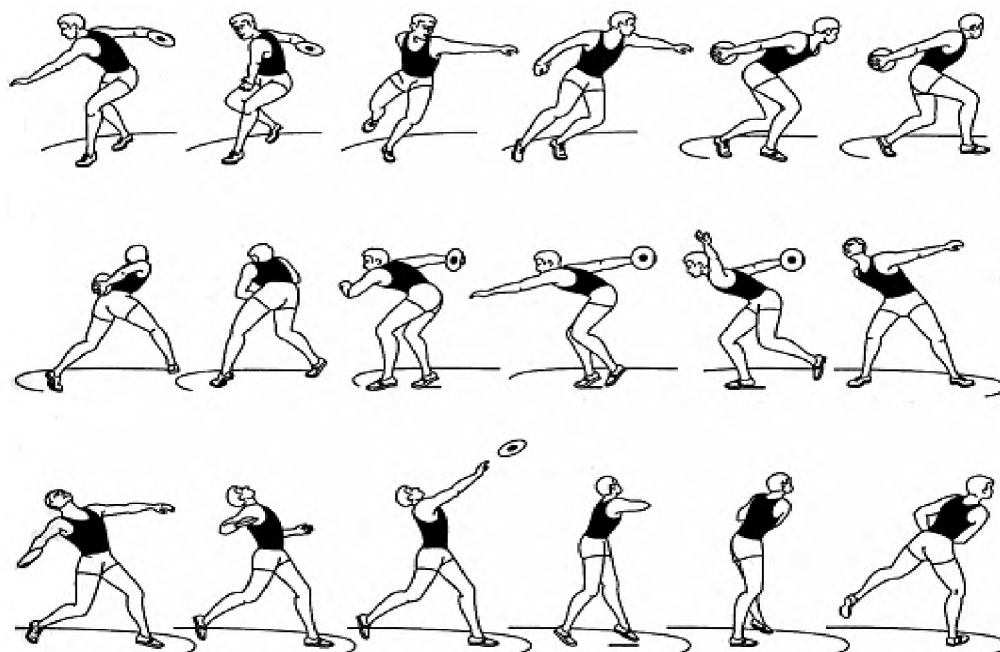
Бурилиш вақтида чап оёқни таянчдан узгандан бошлаб то ўнг оёқни ерга қўйишгача бўлган учинчи фазаси энг пассив ҳисобланади. Шунинг учун таянчсиз фаза муддатини мумкин қадар қисқартирган маъқул. Энг яхши улоқтирувчилар ўнг оёқни қўйиш олдидангина чап оёқни ердан узадилар,

Чап оёқ билан депсинишнинг охиридаги қадамда сонларнинг томонларга ёзилиши 90° ва ундан ортиқ даражага етади. Шундан кейин букилган ўнг оёқ пойнинг олдинги қисми билан ерга қўйилади. Бу улоқтирувчи кўзлаган томонга ўнг ёни билан бурилган вақтида содир бўлади.

Улоқтирувчи ўнг оёғини ерга босиш пайтида, чап оёқ орқада қолиб, қадам қўяётган ҳолатда бўлади, унинг елка камари тос суягига нисбатан ўнгга бурилган, диск тутган ўнг қўл орқада, тахминан елка бўғимининг баландлигида, гавда сал олдинга энгашган, чап қўл кўкраги олдида бўлади.

Охирги куч бериш. Улоқтирувчи юқорида тасвирланган ҳолатдан сўнг айлангач, ўнг оёғини ерга қўйиб охирги куч беришни бажаришга киришади. Бу пайтда чап оёқ ерга қўйишга тайёр туриши керак. Ўнг оёқ ерга тушиши биланок унинг ҳам тезда ерга қўйилгани яхши, чунки охирги куч беришнинг актив қисмини қўш таянчли вазиятдагина бошлаш мумкин. Бу пайтда диск

улоқтирилиш нуктасидан максимал узоклашади. Депсинганда ўнг оёқ бурилиб улоқтириш йўналишигача етади. Тезроқ депсинишда катта аҳамиятга эга бўлган оёқларнинг тез алмашилиши натижасида чап оёқ диск учиб чиқиши билан бир вақтда ердан кўтарилади. Ўнг кўл билаи дискни улоқтириш вақтида улоқтирувчининг дискка таъсир кучи йўналиши ўзгариши сабабли диск ўз ўқи атрофида чапдан олдинга-ўнгга чизиғи бўйича ҳаракат қилади (2-расм).



2-расм. Бурилиб туриб диск улоқтириш техникаси

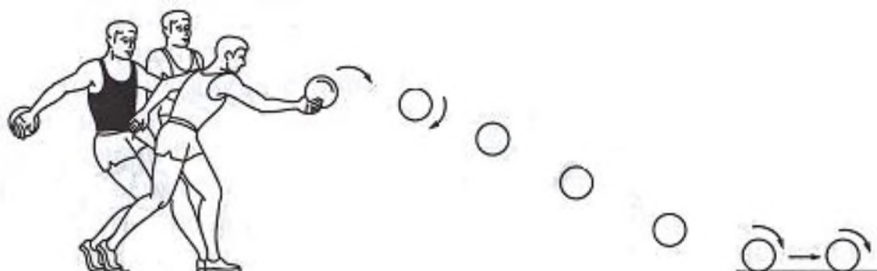
Диск улоқтириш техникасини ўргатиш услубияти

Диск улоқтиришни айланишга яроқли каттиқ текис ерда ёки мусобақа қойдасига биноан тайёрланган улоқтириш доирасида ўргатилади.

Диск улоқтириш ўргатилаётганда эҳтиёткорлик чораларини кўриш зарур. Машғулот жараёнида диск фақат бир томонга улоқтирилади. Диск улоқтириш жойлари иложи борича бир-биридан олисроқ бўлиши лозим.

Группа бўлиб ўргатиш вақтида мусобақа қойдасида кўрсатилганидек, улоқтириш доирасини ва шу доирадан белгиланган масофани арғамчи ёки сим тўр билан ўраб олиш мақсадга мувофиқдир.

Диск оғирлигидан ортиқ тош ёки бошқа буюмлардан фойдаланиш мумкин (3-расм).



3-расм. Дискни олдинга-пастга чиқариш

4-вазифа. Диск билан айланишга ўргатиш.

Воситалари:

1. Қайрилиш техникасини кўрсатиш ва тушунтириш.

2. Д.х. – улоқтириш йўналишига орқа билан, оёқлар елка кенглигида.

Қайрилишга киришни ички товон оркали бажариш.

3. Д.х. – шунинг ўзи. Чап оёқ атрофида 360° ўнг оёқни ердан узиб, яна д.х. қайтиш.

4. Д.х. – ўнг оёқ билан улоқтириш йўналишига қараб турган ҳолда, чап оёқни енгил олдинга қўйиш. Гавда оғирлигини чап оёққа ўткази туриб, у билан депсиниб, ўнг сон билан олдинга-юқорига қараб силтаниб сакраш ва букилган ўнг оёқ билан орқага тушиш.

5. Д.х. шуни ўзи. 4-машққа ўхшатиб, ўнг оёқ билан ярим бикинда ерга тушиш.

6. Шу машқнинг ўзи 180° га қайтиш билан.

7. Шу машқни улоқтиришга тақлид қилиб бажариш.

8. Қайтишни қисмлар ва белгилар бўйича бажариш.

9. Ҳар хил айланма ҳаракатларни чап ва ўнг оёқ билан юрган ҳолда бажариш.

10. Ҳар хил предметлар билан қайрилиш қисмларини ва умуман қайрилишни бажариш.

Услубий кўрсатмалар. Улоқтириш ритмига эътибор бериш. Улоқтирилаётган кўлни силтанишига эътибор бериш. Айланиш аввало дисксиз, кейин эса диск ёки бошқа нарсалар билан ўргатилади. Айланишни дастлабки ҳолатига эътибор бериш лозим. Айланиш ритмларини ижросига аҳамият бериш лозим.

АДАБИЁТЛАР:

1. Андрис Э.Р. Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Т., Изд. Ибн Сино, 1990.
2. Алабин В.Г., Малыхина Л.А. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., ФиС, 1976.
3. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А. Планирование и контроль в учебном процессе по физическому воспитанию в школе. Методич. рекомендации для студентов. Т., УзГосИФК, 1989.
4. Баришев В.Н., ред. Педагогическая практика в школе, Методич. указания для студентов фак-та физического воспитания. -Запорожье, 1986 г.
5. Воронкин В.И., Озолин Н.Г., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры. М., ФиС., 1989.
6. Коротков А. В. Школа легкой атлетики. М., ФиС., 1962.
7. Лахов В. И. Бегайте кроссы. М., ФиС., 1970.