

M.J.Abdullayev



SPORT MAHORATINI OSHIRISH (yengil atletika)

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAR UNIVERSITETI

Abdullaev Mehridin Junaydullayevich

SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(yengil atletika)

5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr ta'lim yonalishi
talabalari uchun

DARSLIK

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib. O'quv qo'llanma o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'uloti jarayonini boshqarish, mashg'ulotlarni qonuniyatlari, murabbiy faoliyatining asosiy yo'nalishlari, musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonlarida murabbiyning va o'qituvchilarni kasbiy pedagogik faoliyatini shakllantirishda, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish hamda o'tkazishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

АННОТАЦИЯ

Это учебное пособие предназначено для спортивных факультетов высших учебных заведений, спортивных школ, для студентов и преподавателей профессиональных колледжей. Учебное пособие является важным для организации процесса уроков для бегунов на длинное и короткое расстояниях, требования к урокам, основные направления действий тренеров, для формирования профессионально-педагогических действий тренера и преподавателя в процессе перед соревнованиями, для организации уроков.

ANNOTATION

This teaching aid will serve as an important means in controlling the process of, activities of runners of for and medium distance to formulate the rules of activities, main dirictions of coach's activity, pedagogical activity of coacyes and teachers in the process of preparation before consultations

Ma'sul muharrir:
p.f.n. M.S. Olimov

TAQRIZCHILAR:

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.d. dotsent
B.B.Ma'murov

Buxoro viloyat yengil atletika federatsiyasi bosh kotibi
Sh.K.Sharipov

KIRISH

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" (2015) to'g'risidagi qonun, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida»gi (2002) 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.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi "Ta'lim to'g'risidagi" O'zbekiston Respublikasi qonuning qoidalariga muvofiq holda yangi o'quv rejalari, dasturlarining zamonaviy didaktik ta'minotini ishlab chiqish Oliy o'quv yurtlari faoliyatida milliy tajribalarning tahlili va jahon miqyosidagi yutuqlar asosida yangi darsliklarni o'quv adabiyotlarini yaratish vazifalari ko'rstib o'tilgan.

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan 2017 yil 9 martdagi O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI 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.

Yurtimizda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" hamda "Ta'lim to'g'risidagi" Qonunlarning qabul qilinganligi mamlakatimizda malakali kadrlarni tayyorlash ularni bilim darajasini oshirish masalalarini hal etishda dasturul amal bo'lib xizmat qilmoqda. Ayniqsa ushbu qonunlarning joylarda ijrosini ta'minlash, ta'lim sifatini oshirish bo'yicha bir qancha ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi yurtimizda o'tkazib kelinayotgan uch bosqichli

“Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalarida o’quvchi, talaba-yoshlar toblanib ko’p yillik tayyorgarlik bosqichlariga yo’naltirib borilayotganligi xalqaro maydonlarda ushbu sportchilar yurtimiz sharafiga munosib himoya qilib kelmoqdalar. Ayniqsa o’quvchi yoshlarni rivojlanganlik darajasi, sog’ligini mustahkamlashda tayyorgarlik darajasini oshirishda va irodaviy fazilatlarini shakllantirishda yengil atletika mashqlaridan keng foydalanib kelinmoqda. Biz bilamizki, yengil atletika mashqlari turli xil bo’lib, Jahon chempionatlari va Olimpia o’yinlari dasturidan ushbu sport turi bo’yicha 47 ta oltin medallar uchun kurash olib boriladi va bu turlarning barchasi “klassik” turlar hisoblanadi.

Bugungi kungacha yengil atletika mashqlarini o’rgatish va o’rgatish metodikasini takomillashtirish bo’yicha juda ko’plab yetakchi olimlar faoliyat yuritishgan hamda o’quv adabiyotlarni yaratishgan. Ulardan N.G.Ozolin, Yu.G.Travin, V.P.Filin, L.S.Xomenkov, V.I.Voronin, E.N.Matveyev, Yu.N.Primakov, X.T.Rafiev, G.G.Arzumanov, A.Malixina, K.T.Shakirjanova, R.Q.Qudratov, E.R.Andresslar shular jumlasidandir. Hozirgi texnika zamonasida elektron darsliklarga va yangi talqindagi yengil atletika darsliklarga bo’lgan ehtiyoj kun sayin ortib bormoqda. Biz ko’plab adabiyotlarni o’rganib tahlil etganimizda aksariyat adabiyotlar, o’quv qo’llanmalar va darsliklar xorijiy tillarda chop etilganligini ko’rishimiz mumkin.

Ushbu olimlar tomonidan yaratilgan darsliklarda ularni mazmun mohiyati juda chiroyli qilib ishlangan bo’lsada yildan-yilga o’rgatish metodikalari, musobaqa qonun qoidalari o’zgarib bormoqda. Bu esa yangi adabiyotlarni yaratish ehtiyojini keltirib chiqaradi.

Ushbu yaratilgan darslik Oliy o’quv yurtlarining 5112000 jismoniy madaniyat fakultetlari murabbiy va talabalari, yengil atletika bo’yicha faoliyat yuritayotgan yosh o’qituvchi, va qiziquvchilar uchun mo’ljallangan bo’lib.

1 – Bo'lim. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH

1 – Bob. YENGIL ATLETIKANING TA'RIFI VA TAVSIFI

Yengil atletika – bu o'zbekchada shartli bo'lib, Buyuk Britaniya, Germaniya, Fransiya va ayrim mamlakatlarda **track and field athletics** – ya'ni yo'lka va maydonlardagi kurash deb, AQSHda **athletics** ya'ni atlet – kurash, kurashuvchi degan ma'nolarni bildiradi.

Rossiyada “Legkaya atletika” – ya'ni og'ir atletika mashqlariga qaraganda yengil ko'ringanligi sababli “Yengil atletika” deb nomlangan. O'zbekistonga kirib kelishida yengil atletikaning zamonaviy ko'rinishi sport turi sifatida XX asrning boshida kirib kelgan.

1.1. YENGIL ATLETIKANING MAZMUNI VA UMUMIY TUSHUNCHALARI

Yengil atletika atamasi shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunoncha “atletika” so'zidan olingan bo'lib, “mashq”, “kurash”, “bellashuv” ma'nosini anglatadi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani “Atletika” (Fransiyada), “yo'lka va maydondagi mashqlar” (AQSH va Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda keng tarqalgan eng kerakli mashqlar – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlarini umumiy omma – eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har-xil turda uchraydi va turlicha me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa

bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) Respublika maxsus testlar majmuasini "Alpomish va Barchinoy" ko'pchilik qismining amaliy me'zonlarini tashkil etadi.

Yengil atletikani ko'pincha "Sport malikasi" deb atashadi. Respublika xalqaro musobaqalar Olimpia o'yinlarining hamma dasturlariga kiritilgan, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'p hisoblanadi.

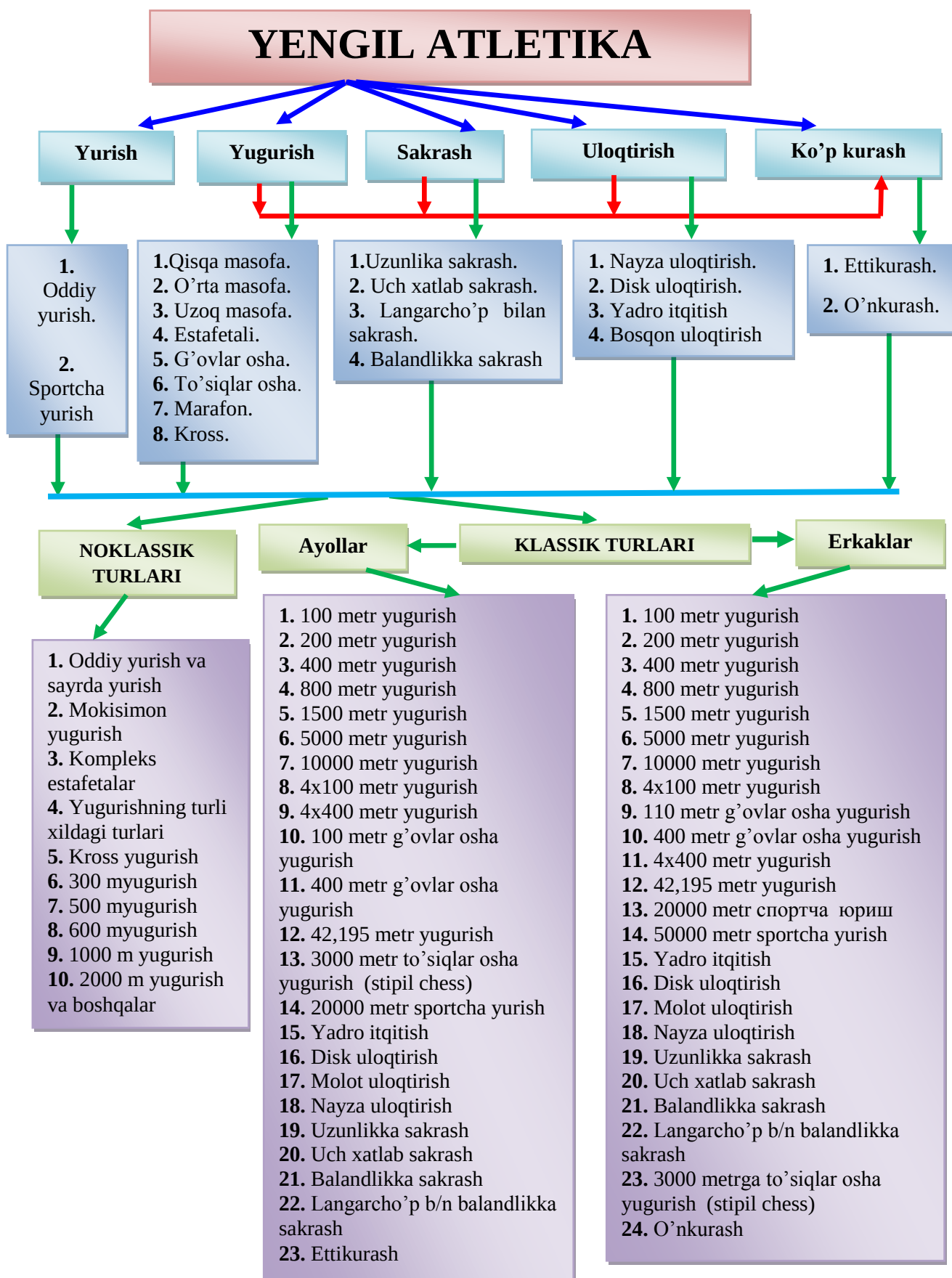
Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, o'rta maxsus, kasb – hunar ta'lim markaziga qarashli kasb-hunar kollejlari dasturida yengil atletika asosiy o'quv fani bo'lib, jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi talabalarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Albatta hozirgi kunda musobaqalarda yengil atletika mashqlarining turli tumanligi bilan tavsiflanadi va ularni bajarishning har-xil usullari hamda variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 47 turi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan (1-rasm).

Yuqorida keltirilgan rasmdagi tasnifda bizning vatanimiz va xorijiy mamlakatlarda faqat ochiq havoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport saroylarida esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Olimpia o'yinlari, Jahon va Evropa birinchiligiga yengil atletikaning ko'p turlaridan faqat "klassik" turlari (1938 y.) kiritilgan.



1-rasm Yengil atletikaning Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan turlari

1.2. YURISH

Insonning joydan–joyga koʻchishi oddiy usul boʻlib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda tananing qariyb barcha mushaklari ishlaydi, organizmdagi yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlari faoliyati kuchayadi. Natijada, modda almashinuvi ortadi. Jismoniy mashq sifatida oddiy yurish avvalo, sogʻlomlashtirish ahamiyatiga ega.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham mavjud: sayohatda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng qiyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qoʻllaniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnikasi asoslarini oʻrganib olishning oʻzigina kifoya qilib qolmay, balki oddiy yurishga qaraganda anchagina jadal ish bajarish talab qilinadi, yaʼni energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish sportchi organizmiga ijobiy tasir koʻrsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Eng asosiysi bir lahza boʻlsa ham ikkala oyoqning bir vaqtda yerdan uzilib qolishiga yoʻl qoʻymaslik lozim. Oyoqlardan birortasi erga tegmay turgan fursat sodir boʻlgudek boʻlsa, sportchi yurishda yugurishga oʻtgan boʻladi. Bu qoidani buzgan sportchi hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi.

1.3. YUGURISH

Yugurish joydan joyga koʻchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning keng tarqalgan turi boʻlib koʻpgina sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda koʻpgina xillari yengil atletika turlarining tarkibiy qismi hisoblanadi. Yugurganda tanadagi mushak guruhlarining

deyarli hammasi ishga tushadi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. Yugurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mustahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish, to'siqlar osha o'ta bilish, ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. Yengil atletikada yugurish quyidagi turlarga bo'linadi.

1. Tekis yugurish;
2. To'siqlar osha yugurish;
3. Estafetali yugurish;
4. Tabiiy sharoitda yugurish.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladi. 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish. Har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflanadigan vaqt sekundlarda aniqlanadi. Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili mavjud:

1) g'ovlar osha yugurish – bunda yo'lkadagi bir-biridan bir xil uzoqlikda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrga to'siqlar osha yugurish bunda yugurish yo'lakchasida u yerga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektoridan birida kovlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi.

Estafetali yugurish, bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi.

Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir–biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marraga etkazib borishdir.

Bosqichlar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past – baland ochiq joylarda (kross) yugurilsa, 15 km va undan ortiq masofalarga esa uzoq, yani marafon yugurish masofasi 42 km 195 m.ga teng.

1.4. SAKRASH

Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, u qisqa vaqt ichida asab – mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Sakrash ikki turga bo'linadi:

1) Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tib balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2) Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tib uzunlikka sakrash. Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetrda aniqlandi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash langarcho'p bilan sakrash musobaqalari ayollar o'rtasida o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organizmini holatiga salbiy tasir ko'rsatishi mumkin.

1.5. ULOQTIRISH

Uloqtirish maxsus snaryadni uzunlikka irg'itish va uloqtirish mashqlari. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi.

Uloqtirish asab–mushak kuchlanishining qisqa vaqt ichida maksimal bo'lishi bilan tavsiflanadi. Bunda qo'l, elka kamari va tana mushaklarigina emas, balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch tezlik chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi zarur.

Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

1. Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).

2. Aylanib uloqtirish (lappak, bosqon).

3. Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'irligiga bog'liqdir. Yengil o'ng'ay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq hisoblanadi, maxsus tutgichi bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa irg'itish o'ng'ayroqdir.

1.6. KO'PKURASH

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlari o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi miqdoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun beshkurash, oltikurash, sakkizkurash. Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari: ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishdan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofaga yuguruvchilardek chidamli bo'lishlari kerak. Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarni talab qiladi. Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullanib boshlovchilar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishning eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama tasir ko'rsatish bilan yengil atletikaning alohida turli maxsus mashqlarini qilish ham yaxshi zamin yaratib beradi. Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

1.7. O'ZBEKISTON JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA YENGIL ATLETIKANING O'RNI

Yengil atletika yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turidir. Maxsus jismoniy tarbiya o'quv yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o'qitish metodikasidan iborat darsdir.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladigan fandir.

Yugurish: insonning joydan joyga kuchishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning kuprok tarkalgan turi bo'lib juda kup sport turlari (futbol, basketbol, kul tupi va boshkalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o'rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.

Sakrash: - to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir. Yengil atletika, sakrash mashgulotlarida sportchilarning o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini yig'a bilish qobiliyatlari takomillashadi. Kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik orta boradi. Sakrash-oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish va eng yaxshi mashqlarda biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, sportning boshqa turlariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi.

1. Imkon boricha balandrok sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish-balandlikga sakrash va langarcho'p bilan sakrash.

2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish-uzunlikga sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrash turlari turli joydan va yugurib kelib ijro etiladi.

Uloqtirish: maxsus saryadlarning uzokliqqa irgitish va uloqtirish mashqlaridir. Bularning natijalari metr va santimetr bilan aniqlanadi. Uloqtirish asab muskul kuchlanishi qisqa vaqt maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Yengil atletikada uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi:

1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish (nayza va granata).
2. Aylanib uloqtirish (lappak bosqon)
3. Itkitish (yadro)

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarnig shakli va og'irligiga bog'likdir. Yengil ushlash kulay bulgan snaryadlarni tugridan yugurib kelib bosh ortidan boshlab uzoqa uloqtirish mumkin. Og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish qulayroq. Maxsus tutkich bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itkitish qulayrok.

Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirishning xar xil turlarini uz ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi turlar miqdoriga qarab nomlanadi. Uchkurash, to'rtkurash, beshkurash. oltikurash, sakkizkurash, o'nkurash. Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun - o'nkurash va ayollar uchun ettikurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqa esa ikki kunda o'tkaziladi. Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma xil turlarga bo'linadi.

Tayanch iboralar.

1. Track and field athletics
2. Athletics
3. Legkaya atletika
4. Yurish
5. Yugurish
6. Sakrash
7. Uloqtirish
8. Ko'pkurash
9. Stadion

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Atletika tushunchasi ma'nosi nima?
2. Baquvvat kishilar deb kimlarni aytiladi?
3. Yurishning qanaqa turlari bor?
4. Yugurishning nechta turi bor?
5. Sakrash turlari nechaga bo'linadi?
6. Qanaqa uloqtirish turlari bor?
7. Qanaqa ko'pkurash turlari bor?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
3. IAAF scoring tables of athletics. /Monaco. Revised edition 1998. – 300 p.
4. Лёгкая атлетика: учебное пособие. Под ред. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., М, МВО РФ, 2003 – 3.
5. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
6. Ozolin N.G. "Yengil atletika"М. 1980 y
7. Qudratov R.Q. Yengil atletika. Toshkent – 2010
8. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д. Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов. Учебно-методическое пособие. Ташкент, 2012.

2 – BOB. YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

2.1. QADIMGI YUNONISTONDA YENGIL ATLETIKANING PAYDO BO'LISH TARIXI

Yengil atletika mashqlarining kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi. Odamlar yurish, yugurish sakrash va uloqtirishni tabiiy zarur harakatlar sifatida qadim zamonlardan beri mehnatda va kundalik hayotda qo'llab kelganlari ma'lum. Ammo ularning jismoniy tarbiya vositasi sifatida va sportning bir turi sifatida rasm bo'lganiga qadar ko'p ming yillar o'tdi. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida engil atletika mashqlari odamlarning mehnat faoliyati bilan bog'liq edi. Ular insoniyat quldorlik jamiyatiga o'ta boshlashiga yaqin jismoniy tarbiyada ma'lum darajada mustaqil bo'la boshladi. Eng boy va uzoq umrli bunday sport to'rini topish qiyin. Yengil atletika tarixini va o'tmishini bilish bu engil atletikadir. Yurish, sakrash va uloqtirish buning hammasi inson bilan birga tug'ishgandir. Birinchi o'yin va musobaqalar engil atletikadan boshlangan. Arxeologik qazilmalardan ko'rinib turibdiki, eramizdan oldin Osiyoda, Afrika, eski Misrda va yaqin Sharqda hamda Uzoq sharq o'lkalaridagi mamlakatlarida yengil atletika bilan shug'ullanganliklaridan so'z boradi. Uning qizil yulduzi qadimiy Grestiya shaharlaridan yondi. Yurish, sakrash va uloqtirish Greyiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori ular harbiy jismoniy tayyorgarlikda katta o'rin egalladi va qabilalar hamda diniy bayramlarining muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Bunday tantanalarning eng ahamiyatlisi olimpia o'yinlari hisoblanadi. Rivoyatlar, qissalar va boshqa madaniyat yodgorliklari, o'yin o'ziga xos jismoniy mashqlar ko'p bo'lganligidan dalolat beradi. Ko'p manbalarda xalq turmushida tez yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, tosh uloqtirish va uchkurash mavjud bo'lgani ko'rsatiladi.

Grestiya olimpia shaharchasi, Zevs xramm oldida stadionlar, gimnastlar, polestri jismoniy tarbiya to'garaklari o'z ishini boshladi. Usha davrdagi urush yillari qabila-qabila bo'lib urishadigan greklar stadionlarda ippadromlarda kelib shug'ullanib bir- birlari bilan urushlari ham to'xtab qoldi.

Birinchi Olimpiada o'yini 776 yil, eramizdan oldin bo'lib o'tdi. Uning dasturidan o'rin olgan bir xil yugurish, ya'ni bir stadiy (192 m 27 sm) yugurish bo'lib, bu yugurishni Greklar "Dromos" deb ataganlar, 724 yil eramizdan oldingi XIV olimpiadasida ikki xil yugurish (ikki aylanish) "diaulos" deb ataladi. Uning uzunligi esa 385 m ga teng bo'ladi. Start beruvchini "geroldom" deb atagan. Kim oldin, signaldan oldin chiqib yugursa startyor qattiq jazolagan. XIV Olimpiadasida uzoq masofalarga yugurishni "dolikos" (24 xil aylanish) deb ataganlar. 708 yil eramizdan oldingi XVIII olimpiadada besh kurash "Pentatlons" ya'ni u yugurish, otish va sakrashdan iborat edi. Shunday qilib qadimgi Grestiyada engil atletikaning hamma turlari keng qo'llanila boshladi. Ularning tayyorgarlik ko'rishlari hozirgi zamondagidek oldin va kuchli tayyorgarlik ko'rar edilar. Start berilib, qoidasi bo'yicha yugurar edilar. Har bir sportchi o'z yo'lkasi orqali yugurar edilar. g'oliblarni aniqlashda yarim final va final yugurishlar bo'lar edi. Uzunlikka sakrash ham olimpiada o'yinlariga kiritilgan. Greklar lappak va kopeni 3 kg dan 5,5 kg gacha uloqtirar edilar. Sparta shahrida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan sparta maktabi ochilgan u yerda mashg'ulotlar harbiycha o'tar edi. Faqatgina kuchli janglarni tarbiyalar edilar; Ular etti yoshdan shunday usullarda tarbiyalab voyaga etkazar edilar. Afina shahrida boshqacha usulda tarbiyalar edi. Bu yerda ilm va fan bilan birgalikda sport bir xil tus olgan edi. 16 yoshdan gimnaziyalarda ko'p vaqtlarini jismoniy tarbiyaga ajratiladi. Bu esa ularni musobaqada aktiv qatnashganlari, greklar kuchli sportchilar etishtirib berar edilar. Oxirgi asrlarda eramizdan oldingi yillarda sportchilarning "profistional" yo'nalishlar ya'ni "gladiator" majburiy yugurishlarda odam o'ldirishga majbur qilar edi.

Grestiyada olimpia o'yinlarining to'xtab qolish sabablari quyidagicha, Rimliklar qo'l ostiga o'tib ketishi "kollonozmdir" 393 yil eramizdan oldin rim imperatori Feodesey 1 buyrug'i bilan olimpiada o'yin bayrami qilindi. XVIII asrlarda yana engil atletika rivojlana boshlaydi. Olimpia o'yinlariga qiziqish uyg'ona boshladi. Greyiya olimpiadasi haqida o'z ta'ssurotlarini nemis olimlari, jismoniy tarbiya ustozlari I.M.Gute-Muts (1759-1830) yilda va G.Fit (1785-1846) usullarda o'z ta'ssurotlarini aytishdilar. Shavqatsiz eksplutastiya bo'sh vaqt va kerakligiga moddiy sharoit bo'lmaganligi sababli xalqqa jismoniy mashqlarning taraqqiyot darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu sabab o'rta asr davrida

hamma vaqt xalq jismoniy mashqlar an'anaviy o'yin kulgilar harakterida bo'lib, faqat bayram kunlari o'tkazilar edi. O'rta asrlarda yugurish sakrash va uloqtirish dastlab jismoniy tarbiya gimnastika sistemasiga kiritilar, kundalik hayotda qo'llanilar edi. Lekin bu engil atletika sporti tashkil topishiga muhim ta'sir ko'rsata olmadi. Chunki gimnastika sistemasida bu mashqlarning asosiy bo'lmay, ikkinchi darajali edi. Xalqning bu mashqlar bilan shug'ullanishi esa mehnatkash ammo imkoniyati chegaralangani uchun engil atletika taraqqiyotiga to'la ta'sir ko'rsata olmadi. Yugurish sakrash va uloqtirish mustaqil jismoniy mashq sifatida va engil atletika sportining muhim elementlari sifatida XIX asrning ikkinchi yarmida tashkil topa boshladi. Bunga yoshlarning keng qatlamlari o'rtasida bunday mashqlarga qiziqish o'sganligi: burjuaziya ham o'z hukmronligini kuchaytirish vositasi sifatida, jismoniy tarbiyaga ko'proq qiziqqa boshlagani sabab bo'ladi. Burjuaziya kapitalistik korxonalari uchun jismoniy baquvvat ishchilarga va bosqinchilik armiyasi uchun soldatlarga muxtoj edi. Bunga eski gimnastika sistemalar allaqachonlar to'la yordam berolmay qolgan edi. Burjuaziya an'anaviy xalq o'yin kulgilaridan olingan atletik mashqlarga e'tibor bera boshladi. Bular orasida takomillashish jarayonida sportga yugurish, sakrash va uloqtirish tusini olib, engil atletika sporti tarbiyaga kiradigan yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari ham bor edi.

2.2. XORIJIY MAMLAKATLARDA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISHI

Hozirgi zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu yerda 2 km yaqin masofaga yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining daslabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofada yugurish, to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi.

1864 yilda Oksford va Kembrech univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, keyinchalik har yili o'tkaziladigan bo'ldi. Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik programma bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi.

60-yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Yengil atletika bilan aristokratlar sport klublarida shug'ullana boshladilar. Angliya aristokratlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida «oddiy xalq» bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga yutqizishga yo'l qo'ya olmas edilar.

Shu munosabat bilan 1864 yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, yugurish yo'lkalarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'yidilar. Shu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon qilinib, ularning havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydigan bo'ladi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi.

1880 yil Angliyada havaskorlar yengil atletika assosiasiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi, uning dominionlari va koloniyalaridagi barcha burjua yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assosiasiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida, avvalo harbiy va grajdanlar liseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yildan boshlab liseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport fransuz jamiyatlarining assosiasiyasini

tuzadi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yildan, Nyu-York atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan «Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assosiasiyasi» va mamlakatda yengil atletika rahbar organi – «Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi» vujudga keladi.

Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888 yilda Berlindagi kroket va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda yengil atletika rahbar tashkiloti – Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuziladi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvesiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bo'la boshladi.

Vengriya, Polsha, Chexoslovakiya, Yugoslaviya va boshqa Markaziy Evropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

Ko'p mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilinadi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek Olimpia o'yinlarning 1896 yilda qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Keyinchalik Olimpia o'yinlari sportning eng muhim turlaridan, shu jumladan, yengil atletikadan xalqaro kompleks musobaqalar bo'lib qoldi.

1965 yilgacha Olimpia o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa sabablar bilan 1916 yilda Berlinda, 1940 yilda Tokioda, 1944 yilda Xelsinkida o'tkazilishi mo'ljallangan Olimpia o'yinlari bo'lmay qolgan edi.

Olimpia o'yinlarida yengil atletika musobaqalarining programmasi har doim o'zgarib kelgan.

1928 yilda Amstyerdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkaziladi. Shundan keyingi barcha o'yinlarda ham bu musobaqalarda o'tkazib kelinadi.

Hozirgi zamon Olimpia o'yinlari birinchi marta 1896 yilda Afinada bo'lgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'yinlar ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi.

1912 yilda Stokgolmda (Shvesiya) bo'lib o'tgan V Olimpia o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va Olimpia rekordlari yangilangan edi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ – Xalqaro yengil atletika havaskorlari federasiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federasiyaning maqsadi – federasiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpia o'yinlarida qatnashmadi.

Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan va mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma SHtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Fransiya, Angliya, Germaniya, Shvesiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ular bilan jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan tuzukroq natijalar ham ko'rsatar edilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar bo'ladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgardi.

Sovet Ittifoqi boshchiligidagi socialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xelsinkida o'tkazil-gan XV Olimpia o'yinlaridagi (1952 yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSH yengil atletikachilari oldilar. Olimpia musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sovet yengil atletikachilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni oldilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari chiqdilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 m va marafoncha) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordi qo'ydi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpia rekordlari qo'ydi.

Melburndagi XVI olimpia o'yinlarida (1956 yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpia rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSH yengil atletikachilar, ikkinchi o'ringa sovet sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari chiqdilar.

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda XVII Olimpia o'yinlari (1960 yil) kulminasion moment bo'ldi. SSSR va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda SSSR sportchilar bosh Evropa mamlakatlarning yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurilgan turlarda (100 metrga, 200 metrga va 800 metrga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku evropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpia musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni

egalladilar. Hammadan oldingi sovet yengil atletkachilari edilar.

Tokiodagi XVIII Olimpia o'yinlaridagi yengil atletikachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar hamma qit'alar yengil atletikachilarning mahorati juda ham o'sib ketganini ko'rsatdi. 11 ta jahon rekordi qo'yildi va 70 dan ortiq Olimpia rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritilgan.

Evropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, maqsadida Osiyo atletik assosiasiya (OAA) tuzilgan edi. Bugungi kunda esa 42 davlatni birlashtirib turibdi.

Bunday musobaqalar, Osiyo va jahon kuboklari qiziqarli o'tganligi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun Osiyo va jahon chempionatlarini o'tkazib borish katta ahamiyatga ega.

2.3. O'ZBEKISTON HUDUDIDA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI

Yengil atletikaning yugurish turlari qadimiy sport turlaridan hisoblanadi. Insoniyat yaralgandan boshlab yugurish turlari bilan muntazam shug'ullanib kelgan. Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 m teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadiona o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan. Bizgacha etib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776 yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan.

1580 yillarda ham qadimiy Yunonistonda va Evropa mamlakatlarida Afina va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil qilib o'tkazilganligi haqida ma'lumotlar berilgan. 1850-1870 yillar davomida ham yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlana boshlagan.

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rta-er dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida A.I.Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770 yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 m natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum. 1869 yillarda havaskor yengil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor yengil atletika klublari ochilgan. 1888 yilda Rossiyada Peterburgning Tyarlevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor yengil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora Yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Dastlab barcha yengil atletika jamoalari kollej va institutlar tabalari barlashmalari tomonidan tashkil topgan. IAAF Halqaro havaskor yengil atletikachilar Federastiyasi 1912 yilda tashkil topgan.

Grestiyaning Afina shahrida 1896 yilning 6-15 aprel kunlari o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turidan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-1000 m. masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiyada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida

Avstraliyalik sportchi Flek E. g'alaba qozongan.

1900 yilning 20 may – 28 oktyabr oylarida Franstiyaning Parij shahrida o'tkazilgan II Olimpiada o'yinlaridan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlaridan medallar uchun kurashgan Buyuk Britaniyalik A. Tizou 800 m. va Ch. Bennet 1500 m. masofada g'olib chiqqanlar. G'olib yengil atletikachilar Kontinental musobaqalarda ham bir necha bor mamlakat chempionati g'olib va sovrindori bo'lishgan. Keyinchalik dunyoning barcha mamlakatlarida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni tarbiyalab halqaro musobaqalarga olib chiqishgan.

O'rta masofaga yugurish turlari 1904 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida 800-1500 m masofalarga yugurish turlaridan Amerika qo'shma shtatlari vakili 800 m 1:56,0 va 1500 m masofalarda D.Laytbodi 4:05,4 natija bilan Olimpiada chempioni bo'lgan.

XIX asrning 1990 yillariga kelib dunyoda o'rta masofalarga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Amerika Qo'shma Shtatlari sportchilaridan – D.Laytbodi, M.Sheppard, Mexidit D., angliyalik sportchilardan A.Jekson, A.Xill, franstiyalik J.Gilyamo, finlyandiyadan Paavo Nurmi kabi etuk o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar turli davrlarda Olimpiyada o'yinlari, mamlakat birichiligi musobaqalarida g'olib bo'lishgan.

Yengil atletika sportining ayrim turlari (yugurish, nayza otish, sakrash, to'siqlar osha yugurish va x.k.) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnaxr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda, yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jaxongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temur esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish

mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

Chor Rossiyasi Turkiston o'lkasini bosib olgandan so'ng, shu o'lkaga bosqinchilik qilib kelgan yoki surgun qilinganlarning bolalari va Peterburg, Xarkov, Moskvadan ta'tilga chiqib, ota-onalarini ko'rgani kelgan talabalar Toshkent va Skoblev (Farg'ona)da yugurish, sakrash, to'p otish bo'yicha xavaskorlar to'garaklarini ochishadi.

1916 yilda Farg'ona (Skoblev) shaxriga yugurish bo'yicha Rossiyada mashxur bo'lgan Lev Barxash keladi, u yengil atletika ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingoxni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik yugurish yo'lagi quradi va xatto, sakrash uchun qo'ndoqlar o'rnatadi.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham bo'lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan.

Jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston Respublikasi Xalq ta'limi komissariati qoshida 1919 yilda sport kollegiyasi (komissiyasi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta'lim bosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga raxbarlik qilgan.

Jismoniy tarbiya madaniyatini rivojlantirish ishi Davlat tizimi bo'lgan umumiy Harbiy ta'lim Bosh boshqarmasi va uning joylardagi tizimlari (umumta'lim) vazifasiga kirgan.

Umumharbiy ta'lim to'la jismoniy tarbiya va sport ishlari ustidan raxbarlikni amalga oshirgan. O'sha paytda ishlab turgan barcha sport jamiyati va to'garaklari ro'yxatga olingan.

Sportning boshqa turlari qatorida shu yili yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil etilgan. 1920 yilning oktyabrida Toshkentda I O'rta Osiyo

Olimpiadasi o'tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo'yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shaxri jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida mazkur jamoa a'zolari nafaqat bir marotaba, xatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadoshevich aka-uka Burmakinlar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan xolda g'alaba qozonadi.

Jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishga bo'lgan ehtiyoj 1921 yilda "Turkfront"ning umumta'lim boshqarmasi qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha Markaziy kengash tuzishga olib keladi.

1920-30 yillarda malakali mutaxassislarga bo'lgan talab kuchli edi. Shuning uchun 1921 yildan boshlab Turkfrontning umumta'lim tizimida uch oylik kurslar ochilib jismoniy ta'lim mualliflarini tayyorlash ishlari amalga oshiriladi. 1926 yildan esa kasaba uyushmalari o'z kengashi bo'yicha sanoat korxonalarida ishlash uchun jismoniy tarbiya yo'riqchilarini tayyorlashga kirishadi.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritgan g'alabalarining 1-jadvali tuziladi. Shu davrning etuk yengil atletikachilari: N.Ovsyannikov, P.Taranov, Ya.Valishevlar ishchi va dexqon-yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borishadi. 1924 yilning mayida Toshkentda, o'lkada, birinchi o'yingox (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Xozir uning o'rniga V.S.Mitrovanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazildi. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va qozog'istonning davlat milliy tuzilishiga ko'ra, 1924 yilda O'zbekiston SSR tashkil topdi. Shu yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika, bo'yicha qo'lga kiritgan g'alabalari rasman qayd

etila boshlandi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II s'ezdi qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan otaliqni o'z zimmasiga oldi. Yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlari jalb qilina boshlandi.

Tayanch iboralar.

1. Olimpiada
2. Musobaqa
3. Atletika klubi
4. Assotsiatsiya
5. Mahorat
6. Federatsiya
7. NAAF

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Yengil atletika mashqlari qachon kelib chiqqan?
2. Jismoniy tarbiyada, yengil atletika ma'lum darajada qachon mustaqil bo'la boshladi?
3. Eramizdan avvalgi Olimpia o'yinlari qachon o'tkazilgan?
4. 1952 yili qaysi davlatda Olimpia o'yini o'tkazildi?
5. O'zbekistonda yengil atletika sport turi qachon paydo bo'lgan?

Foydalanilgan adabiyotlar.

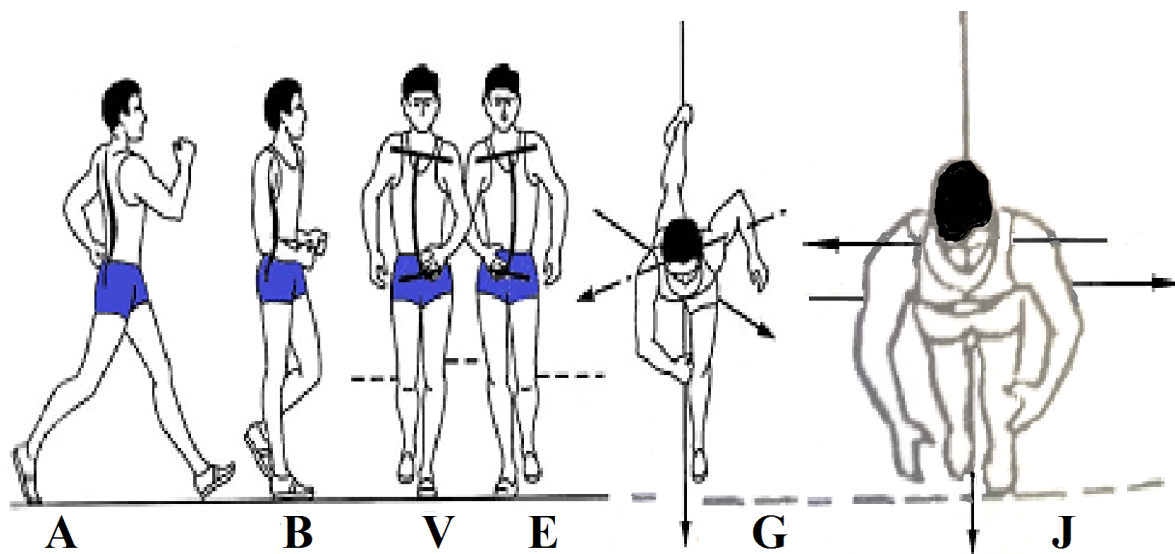
1. Лёгкая атлетика: учебное пособие. Под ред. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., М, МВО РФ, 2003
2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Ozolin N.G. "Yengil atletika" M. 1980 y
4. Qudratov R.Q. Yengil atletika. Toshkent – 2010
5. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д. Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов. Учебно-методическое пособие. Ташкент, 2012.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. – Т.: 2009.
7. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. – Т.: 2008.

2 – Bo'lim. YENGIL ATLETIKA TULARI TEXNIKASINING ASOSLARI**1 – Bob. YURISH VA YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI****1.1. SPORTCHA YURISH TEXNIKASI**

Yurish – insonning joydan–joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma muskullar ishlaydi, yuraq–qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinuvi ortadi.

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: poxodda yurish, sodda yurish va sportcha yurish. Sportcha yurish texnika jihatdan keyin, lekin foydalidir. Tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki-uch marta ortiqdir. Sportcha yurish intensiv ish bajarishni talab qiladi. Shuning uchun sportcha yuruvchidan ish qobiliyati mustahkam, kuchli, chidamli va irodali bo'lishni talab qiladi.

Yurish paytida organizmning ishlashiga katta talab qo'yiladi, badandagi muskullarni hammasi ishga tushadi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi.



2 – rasm. Yurayotganda tos harakati (Ozolin bo'yicha): engashish ortishi (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (V- E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (G), vertical holati (J).

Yurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Yurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyati katta. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan xoli bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu uzoq masofalarga yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarini ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

1.2. YUGURISH HAQIDA

Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Yengil atletikaning eng ko'p tarqalgan turidir. Yugurish futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis va boshqa bir qancha sport turlarini asosiy tarkibini tashkil etadi.

Yurish paytida organizmning ishlashiga katta talab qo'yiladi, badandagi muskullarni hammasi ishga tushadi, yurak–qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, modda almashinish ancha oshadi.

Yugurish har tomonlama rivojlanishning asosiy vositasidir. Hamma sport turlarida shug'ullanish jarayonida yugurish mashqlariga ko'proq e'tibor beradilar. Bundan tashqari faol dam olishda, ish faoliyatini yaxshi saqlab qolishda ham keng vosita sifatida qo'llaniladi.

1.3. YURISH VA YUGURISH TEXNIKASINING BOG'LIQLIGI

Yurish va yugurish – harakatning, yo'nalishlarning, amplitudalarning ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatidagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etilgan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishi bilan bog'liqdir. Yurish va yugurishda harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy uch ko'rsatish va nerv

prosslari sistema bilan, muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan, tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadi.

1.4. SPORTCHA YURISH VA YUGURISH TEXNIKASINI ASOSIY ZVENOSI

Yurish va yugurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira bilish kerak. Yurish va yugurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyati katta. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga, yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarini rasional bajarish, sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

1.5. YUGURISHNING YURISHDAN FARQI

Yugurish yurishdan quyidagilar bilan farq qiladi.

1. Yugurishda yurishdagidek ikki tayanch holati bo'lmaydi.
2. Yugurishda qadamlar kengligi yurishga nisbatan 2 baravar kattadir.
3. Yugurish har bir harakat siklida ikki uchish davri bo'lish bilan farq qiladi.
4. Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi, bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

1.6. YUGURISHDA TAYANCH VA UCHISH DAVRLARI

Yugurish – sikli lokomotorli harakatdir. Asosiy yugurish harakati qadam hisoblanadi. Harakat sikli ikki qadamdan (qo'sh qadam) iborat bo'ladi, lekin

yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo'ladi.

Yugurish ham yurishdagidek, qo'l va oyoqlar bir biriga moslashib harakat qiladi (kesishma koordinasiya); yelka kamari bilan tosni qarama–qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida tosning pasayishi, depsinish mayilligini yaxshilaydi va mushaklarni yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi.

Harakatning bir sikli (qo'sh qadam) bir gal u, ikkinchi gal esa bu oyoqqa tayanishdan, ya'ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo'ladi.

Tayanch davri davomida tananing og'irlik markazi muttasil siljiy borib amortizasiyadan keyin tayanchdan olg'a tomon depsinishga yordam beradi.

1.7. YUGURUVCHINING UCHISH FAZASIDAGI HARA KATI

Yuguruvchining uchish fazasida sonlari bir-biriga tez yaqinlasha boshlaydi. Orqada qolgan oyoq depsinishdan keyin bukilib, son bilan oldinga harakat qiladi, silkinch oyoq esa yozilib tez yerga tusha boshlaydi. Silkinch oyoq sonining oldingi va yuqoriga qiladigan harakatni tezlashtirish uchun, uchish fazasida narigi oyoq yerga tushayotganda silkinch oyoqda hosil bo'lgan olg'a tomon intilishdan foydalanish kerak.

Uchish fazasida yuguruvchining mushaklarining kuchliroq ishlashi natijasida qo'l va oyoqlarning hamma harakatlari tez va katta amplitudada bajariladi. Bu yerda tashqi kuchlar ham katta rol o'ynab siljish va uchish tezligiga katta yordam beradi.

1.8. YERGA OYOQLARNI QO'YISHNI ASOSIY TURLARI

Yugurishda tananing vertikal bo'ylab siljish amplitudasi yugurishdagidan ancha ortiq bo'ladi. Yerga bo'lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham ortib

boradi.

Yengil atletika yo'lkasida yugurayotganda, poyafzaldagi temir tishlar oyoqni yerga mahkamroq yopishtiradi. Bu esa kuchliroq depsinish va oyoqni yerga ertaroq jipslashtirish imkon beradi va yugurish tezligini oshirishga yordamlashadi.

Yugurish tezligi borishi bilan, oldingi tayanch fazasidagi tayanch reaksiyasi ham osha boradi. Uning miqdori va yo'nalishi qanday bo'lishi oyoqni yerga qo'ygandan keyingi amortizasiyaga bog'liq. Tayanch reaksiyasining tormoz kuchini pasaytirish uchun, uning gorizontal tashkil etuvchisini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo'li bor: biri – oldingi tayanch vaqtida mushaklar – yo'l berib ish bajarayotganda, ularning cho'zilishi hisobiga bo'ladigan amortizasiya; ikkinchisi – yerga tushish burchagini oshirish. Oyoqni U.O.M.ning yo'lkadagi proeksiyasiga yaqinroq qo'yish yerga tushish burchagini oshiradi, tormoz kuchini kamaytiradi va bu kuchning ta'sir vaqtini qisqartiradi.

Buning uchun oyoqni oldindan orqaga faol sindiruvchi harakat bilan yerga tushiriladi, lekin bunda ham tormoz kuchi to'liq yo'qolmaydi, yuguruvchining vazifasi faqat uni minimal darajaga keltirish.

Oyoq tagining old qismi yoki tashqi qirrasi yerga qo'yilganda oyoq tagi ostki bo'quvchilari ham cho'zilib, oyoqni yerga qo'yayotgandagi kuchni bir qancha yumshatadi va depsinish vaqtida bo'ladigan qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq qo'yish to'vondan boshlansa, bu mushaklar amortizator vazifasini o'tamaydi va tayanchning boshlang'ich davrida depsinishga unchalik tayyorlana boshlamaydi.

1.9. DEPSINISH YUGURISHNING ASOSIY QISMI VA UNDA OYOQLARNING HARAKATI

Yugurishda depsinish – ishning asosiy fazasi bo'lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozidan keyin tezlikni oshirish. Depsinish vaqtida tos-sondagi, tizzadagi yozuvni mushaklarning va to'liq bo'g'imdagi bukuvchi mushaklarning yenguvchi ishi qanchalik ko'p bo'lsa, yugurish tezligi shuncha yuqori bo'ladi.

Depsinish muddati qancha kam bo'lsa, mushaklar ancha taranglashadi. Depsinish burchagi o'tkirroq bo'lsa, tayanch reaksiyasining gorizontal tashkil etuvchisi oshiradi. Buning uchun tos-son bo'g'imini ko'proq yozish va ayniqsa tosni oldinga ko'proq ag'darish zarur. Keyingi qadam avval orqaga (tanaga nisbatan) va yuqori depsingandan keyingi oyoqning to'la harakatini (uning og'irlik markazi harakatini) keyin esa oyoqni oldingi o'tkazish boshlanishi, ya'ni uning vertikal momentiga yetguncha harakatini o'z ichiga oladi.

Oyoqning orqaga va yuqoriga harakati gavdaning oldingi harakat qilish tezligi oyoqning depsinish vaqtidagi tezligidan yuqori ekanidan hosil bo'ladi. Buning natijasida gavda oyoqni tortadi-da, oyoq oldinga ketayorgan tos orqasidan sal cho'zilib, orqaga va yuqoriga ko'tariladi. Bunga, yerdan uzayotgan paytda tayanchini yo'qotgan oyoq mushaklaridagi taranglik qoldig'i yordam beradi.

Keyingi qadam boshlanishi bilan tos-son bo'g'imining oldingi mushaklari anchagina cho'zilib taranglashadida oyoqning orqaga harakatini to'xtatadi va tos-son bo'g'imini buka boshlaydi. Sonning oldingi harakati boshlanishi bilan, ilikning yuqori qismida olg'a tomon tezlanish hosil bo'ladi, uning pastki qismi esa, oyoq tagi bilan birga inersiya sababli yuqori ko'tarila borib, tizza bo'g'imida oyoqni yozuvchi mushaklarni ko'proq cho'zadi. Harakat yana davom etishi natijasida oyoq tizza bo'g'imida bukilib, butun oyoqning og'irlik markazi, tos-son bo'g'imiga yaqinlashadi.

Bu oyoqning inersiya momentini kamaytiradi va uni oldingi uzatishni yengillashtiradi.

Silkinch oyoq vertikalдан o'tgandan keyin qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imida bukilishi sekinlashgan sari boldir o'z inersiyasi bilan sondan o'zib ketadi. Sonning orqa mushaklari cho'zilib taranglashadi va soni yanada oldinga chiqishga halaqit beradi. Harakatdagi oyoqning energiyasi shu mushaklar orqali gavdaning qolgan massasiga o'tadi. Oyoq o'zining oldinga siljish tezligining bir qismini yo'qotadi, gavdaning qolgan massasi esa, buning evaziga o'z tezligini bir oz oshiradi. Tezlikning qayta taqsimlanishiga o'xshash hol ro'y beradi. Bu

uchishda butun gavda tezligini va kinetik energiyasini oshirmaydi. Lekin tayanch vaqtida oyoqni tez uzatish kinetik energiyani qisman oshiradi.

Tez yugurish paytida oyoq oldinga ko'proq uzatiladi, uchishda sonlar orasidagi burchak ham ko'payadi. Natijada antagonist muskullar cho'zilib, keyin sonlar tezroq birlashishiga yordam beradi. Harakat shunday bo'lsa, oldinga qadam tashlovchi oyoq shaxdamroq tayanchga tushadi, keyin qadamdagi oyoq shaxdamroq olg'a uzatiladi. Bularning birinchisi tanani faolroq oldinga harakatlantiradi, ikkinchisi esa oyoqni shaxdamroq oldinga uzatishni ta'minlaydi.

1.10. YUGURISHDA QO'LLAR GAVDA VA UMUMIY OG'IRLIK MARKAZI HARAKATI

Masofalarga yugurishda qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bo'lib, yelka bo'g'imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish qancha tez bo'lsa, qo'llar harakati ancha keng bo'ladi, pasayishi bilan uning harakati kengligi kamayadi va uning yo'nalishi ham o'zgaradi. Qo'llar oldinga chiqarilganda u o'rtacha holatga yaqinlashadi, orqaga ketganda esa tashqari tomon buriladi. Buning sababi, gavdaning burilishidir. Bunda, xuddi yurishdagi kabi, qo'l harakatini oldinga orqa tekislikdan chiqaradigan katta ko'krak muskuli bilan deltasimon muskulning ham ahamiyati kattadir.

Qo'llar va yelka kamarning harakati tosning qadamini kengaytiradigan burilishga ham bog'liqdir. Yelka bo'g'imining oldingi va orqa muskullari hamda gavda muskullarining navbatma-navbat ishlashi, muskullar bo'shashi, kuch yaxshiroq tiklanishiga yordam beradi.

Yugurish vaqtiga gavda sal oldinga engashgan yoki vertikal bo'ladi. Haddan ortiq oldinga engashib olish depsinishni yengillashtiradi, lekin oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlashtiradi. Gavdani orqaga tashlab yugurish oyoqni oldinga chiqarishni yengillashtiradi, lekin depsinish burchagini kattalashtirib yuboradi. Yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavdaning oldinga engashishi nisbatan shuncha ko'p bo'ladi. Yugurish depsinish kuchli bo'lgani natijasida UOM vertikal

tebranishi 10 va undan ortiq santimetrga etadi. UOM ning eng yuqori holati uchish fazasida, eng pastki holati esa tayanch fazasida vertikalga yaqin paytda bo'ladi. Shu vaqtning o'zida tos eng pastga tushib, UOM ko'ndalangiga tayanch oyoq tomon siltaydi.

1.11. SPORTCHA YURISHDA VA YUGURISHDA NAFAS Olish HAMDA CHIQRISH

Sportcha yurishda nafas olish va chiqarish katta ahamiyatga ega. Sportcha yuruvchilar har 400 metr masofani taxminan 2 minutda bosib o'tadi. Shu vaqtda turli sportchilarda kislorod iste'mol qilish minutiga 3,5-4,5 litrga etadi, o'pkada havo almashish minutiga 90-120 litr bo'ladi.

Qisqa masofaga yugurishda (100 va 200 m) ish jadalligi maksimal, 400 m ga yugurayotgan sportchi bajarayotgan ish jadalligi esa submaksimal bo'ladi. Bu masofalarga yugurayotganda ko'proq kislorod talab qilinadi. Qisqa masofaga yuguruvchi masofa davomida qanchalik oz miqdorda kislorod o'zlashtirishsa, ham, buning ahamiyati kattadir. Yaxshi qisqa masofaga yuguruvchilar startdan oldin 3-4 marta chuqur nafas olib chiqaradilar. Yuguruvchi "Startga" komandasidan keyin talab qilingan holatga tura boshlasa, chuqur nafas olib chiqaradi. "Diqqat" komandasidan keyin start olish vaziyatiga o'ta turib oddiy nafas oladi. Signaldan keyin yugura boshlayotganda yarim nafas chiqarib, yana ozroq nafas oladi. Masofa bo'ylab yugurayotganda sportchilar qisqa va keskin nafas oladilar va chiqaradilar.

O'ta va uzoq masofaga yuguruvchilarda kislorod iste'mol qilish minutiga 4-5 litrgacha, o'pkaga havo almashishi esa minutiga 120-130 litrgacha va bundan ham ortiqroq darajaga yetadi. Shuning uchun to'g'ri nafas olish va chiqarish juda katta ahamiyatga ega.

Nafas ritmi shaxsiy xususiyatlar bilan yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish unchalik tez bo'lmagan har 6 qadamda bir marta nafas olib–chiqarilsa, tezlik ortishi bilan bir nafas olib chiqarish 4 qadam (2 qadamda nafas olish, 2 qadamda nafas chiqarish) va ba'zan hatto 2 qadamga to'g'ri keladi.

Yugurayotganda nafasning qadamlari miqdoriga nisbatan masofa boshdan oxirgacha turg'un bo'lishi qiyin. Shuning uchun boshlanishdagi nafas olish keyinchalik tezlasha boradiyu yuguruvchi nafasni to'xtatmasligi kerak. Ham burundan, ham yarim ochiq og'izdan baravariga nafas olish kerak. Bunga eng muhimi nafas chiqarish to'la bo'lishiga e'tibor berishdir.

Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Olimpiada
3. Davr
4. Tayanch
5. Depsinuvchi oyoq
6. Sportcha yurish
7. Silkinch oyoq

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

6. Yugurishda qadamlar kengligi yurishga nisbatan necha baravar kattadir.
7. Yugurishda har bir harakat siklida necha uchish davri bo'ladi.
8. Sportcha yurishda nafas olish va chiqarishning ahamiyati bormi.
9. Sportcha yuruvchilar har 400 metr masofani taxminan necha minutda bosib o'tadi.
10. 400 metr masofada sportcha yuruvchilar minutiga qancha litr kislorod iste'mol qiladi
11. Yaxshi qisqa masofaga yuguruvchilar startdan oldin necha marta chuqur nafas olib chiqaradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. М., Терра-спорт, 2001.
2. К.Т.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.
- 3
4. Легкая атлетика. Учебник для студентов физической культуры /под общей редакцией. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М: ФиС 1989 г
5. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М.: Просвящение, 1990.
6. Qudratov R.Q. Yengil atletika. Toshkent – 2010
7. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д. Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов. Учебно-методическое пособие. Ташкент, 2012.
8. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
9. Н.Т.Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2012.

2. – Bob. SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

2.1. YENGIL ATLETIKADA SAKRASH TURLARIGA XARAKTERISTIKA

Yengil atletik sakrashni quyidagi turlari bor va ular har xil usullarda bajariladi.

1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.
2. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash.
4. Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: «oyoqlarni bukib», «ko'krak kerib», «qaychi» usullari mavjud. Bularning eng ko'p qo'llaniladigani «qaychi» usulidir.

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinishda hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi uchishdagi turg'unligiga, erga tushayotgandagi harakatlarini qanchalik to'g'ri bo'lishiga ham bog'liqdir.

Uch hatlab sakrash – yugurib kelishda va uchta ketma–ket sakrashdan iboratdir.

1. Bir oyoqdan yana shu oyoqning o'ziga tushish («sapchish»dan iborat).
2. Depsinish oyoqqa yana depsinib silkinch oyoqqa tushish («qadam»dan iborat).
3. Silkinch oyoqda depsinib ikki oyoqda erga tushish («sakrash»dan) iborat.

Sakrovchining tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni yerga qo'yish vaqtida pasayadi. Tezlik qancha tez tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning “Hatlab o’tish”, “To’lqin”, “Perekat”, “Perekidnoy”, “Fosberi-flop” usullari mavjud. Usullaridan “Perekidnoy” va “Fosbyuri-flop” eng afzalidir.

Yugurib kelib langarcho’p bilan sakrashning yengil atletik sakrashdan farqi – uning ko’chma tayanch – langarcho’p bilan bajarilishidir. U yugurib kelishdan, langarcho’pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho’pda sakrovchining ko’tarilashidan plankani aylanib o’tish va yerga tushishdan iborat. Bu sakrash fazasining hammasi bir–biri bilan bog’liq bo’lib, ma’lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko’tarilishi tezligiga va langarcho’pni qanchalik yuqoriga ko’tarilish tezligiga, uning bo’yicha, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho’pning egiluvchanligiga tarangligiga bog’liqdir.

Sakrash yugurib kelib yerdan depsinish natijasida hosil bo’lganligi uchun, ya’ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan harakterlanadi. Sakrash turiga qarab, U.O.M. uchish fazasida ma’lum traektoriya bo’ylab harakatlanadi.

Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galma-gal tayanch va uchish fazalari bo’ladi. Langarcho’p bilan sakrashda ko’chma tayanch bo’lishi bilan qolgan sakrashlardan farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanch, ikkinchisi esa (qo’l langarcho’pdan uzilgan paytdan boshlab) – tayanchsiz.

Sakrashda yaxshi natija ko’rsatish, sakrovchini gavdasining boshlang’ich uchish tezligi bilan belgilanadi.

Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishga effektiv vosita balandligi harakatlar muxim rol o’ynaydi.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo’ygunga qadar.
- Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo’ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.
- Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki yerga

tegishiga qadar.

- Yerga tushish – yerga tekkan paytdan gavda harakati to'liq to'xtaguncha. Endi yuqoriga qayd etilgan fazalarni navbatma–navbat ko'rib chiqamiz.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib butun e'tiborini bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr–zikrini yig'ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo'lib olish kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo'lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. Olg'a tomonga qarab xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatining strukturasi (balandlikka sakrashdan tashqari) qisqa masofada tezlanishdek bo'ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini bajarilishi texnikasida sakrashning har bir turida o'z xususiyatlariga ega.

Sakrovchi yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qiladi va bu tezlikni depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan bog'lab, tananing boshlang'ich ko'tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing enertsiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida siljishga imkon yaratadi. Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi bir-biriga bog'liqdir. Yugurib kelishning depsinishdan oldingi qadamlari qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham tez bo'ladi.

Sakrashning hamma turlarida oyoq depsinishi joyga tez va shaxdam qo'yiladi. Oyoq tegish paytida to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi yengil bo'ladi, bukilgandagi amortizasiyasi tarangroq bo'ladi va yozilgandagi foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning erdagi proeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda ko'p bo'ladi, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proeksiyasigacha masofa ham shuncha ko'p bo'ladi. Masofa ortgan sari, gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o'tish yo'li orta boradi.

Depsinish. Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchini tos-son bo'g'imi ham bukiladi. Shu vaqtning o'zida umurtqa pog'onasi ham ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatidan eng yuqori holatiga etguncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va shu paytda vertikal tezlik paydo bo'ladi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldi tayanch oyoq tizza bo'g'imida 135-140^o gacha bukiladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkish harakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo'lni silkib ko'tarish mexanizmi bilan bir xil bo'ladi.

Ammo muskullar kuchi va silkinadigan oyoq massasi katta bo'lgani shuningdek, silkinish yo'li uzun bo'lgani uchun buning roli juda kattadir. Silkinish oyoqni siqib ko'targanda, shu oyoqning og'irligi markazi tos-son bo'g'imidan uzoqroqda bo'lsa, silkinishning foydasi ko'proq bo'ladi. Chunki bunda burchak tezlik bir xil bo'lsa ham to'g'ri chiziqli tezlik yuqori bo'ladi. Tortish kuchlanishi ham shunga qarab ortadida, depsinish foydaliroq bo'ladi. Buning uchun silkish texnikasini yaxshi bilishi va muskullar kuchli bo'lishi kerak.

To'g'ri oyoqni ko'tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda (perekidnoy perekat, hatlab o'tish usullarida) kerak, bunday harakat planka ustidan o'tish uchun juda qulaydir. Uzunlikka uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashda bukilgan oyoq silkinadi, ammo silkish tezligi balandlikka sakrashdagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Tezlikka erishilganda oyoqni silkishdan yaxshi foydalanishga erishish uchun muskullarni kuch beradigan yo'lini mumkin qadar uzaytirish lozim. So'ngra

qadamlarning uchish fazasi tamom bo'lishidan sal oldinroq silkingan oyoq pastga tomonga harakat qilishdan unumli foydalanish lozim.

Sakrovchilarni sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuchi oyoqlar katta ish bajaradi. Shuning uchun sakrovchi silkinuvchi oyoq bilan aktiv harakat qilish kerak. Oyoq silkishning biomexanik va psixologik nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega. Sakrovchi oyoqni tez siltishga intilib, depsinuvchi oyoqni tezroq to'g'irlanishiga ta'sir qiladi va ancha foydali depsinadi.

Depsinish oxirida tananing U.O.M. yuqori ko'tarilishi muxim ahamiyatga ega bo'lib, depsinish tugallanish paytida oyoq bilan gavda to'la to'g'irlanadi, elka bilan qo'llar ko'tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing U.O.M. uchish oldidan eng yuqoriga ko'tariladi. Shundan so'ng tananing uchishi ancha yuqoriga ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Depsinish har doim ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishning yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi aniqlanadi.

Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana u.o.m. tayanchiga nisbatan vertikal bo'lishi kerak va depsinish tayanch satxidan qancha nari chiqarilsa, depsinish shuncha o'tkir burchak hosil qiladi.

Uchish. Depsinishdan keyin tananing U.O.M. ma'lum traektoriya bo'ylab harakat qiladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich tezlikka va xavoning qarshiligiga bog'liqdir.

Uchib chiqish burchagi yakuniy tezlik yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining gorizont va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

$V - V_1$, A burchagi – 45*.

V katta V_1 dan A_1 burchagi kichik.

V kichik V_1 dan A_2 burchagi katta.

A U.O.M.ning uchib chiqish burchagi.

V_1 vertikal tezlik m.sek. hisobida.

V gorizontal tezlik m.sek. hisobida.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida gavda U.O.M.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizontal tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlik (V)ning nisbatiga bog'liq.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (60-65*) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45⁰dan ancha kichik (20-29⁰) bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan ortiqroq bo'ladi.

Sakrovchi tanasi U.O.M.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda U.O.M.ning vertikal va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$V^2 = 2g N$$

bunda g–og'irlik kuchining tezlanishi; N–uchish paytida U.O.M.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni “sakrovchanlik” o'lchashlar shuni ko'rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasidan 100-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi. Yugurib kelib balandlikka sakrashda 230 sm bo'lgan vaqtda sakrovchining u.o.m. 110 sm ga ko'tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4.70 m (sek.) $V^2 = 2g N$ bo'ladi. Depsinish vaqtida hosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda ham 3-4 m. sek. dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi “sapchish”da ko'taruvchi tezlik 2,5–3,0 sm.sek. gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m.sek.gacha etadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch hatlab sakrash uchun yugurganda 10 m.sek.gacha, xatto undan ham yuqori bo'lishi mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 m. sek.gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining U.O.M. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchiing U.O.M. harakatini, ufqqa nisbatan burchak hosil qilib harakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi yerdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10,0 sek. tezlanish bilan pastga tomon harakat qiladi.

Sakrovchi U.O.M. uchining birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 m.sek. bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqishni ta'minlay olmaydi. Sakrovchining U.O.M. 54^0 burchak hosil qilib chiqish uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligini har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday deysinmasin, uning gavdasi 9-10 m. sek. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo'lganida, sakrovchi xech vaqtda 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining har qanday ichki kuchi U.O.M. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi xavoda har qanday harakat qilmasin, U.O.M. harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini U.O.M.ga nisbatan qayerda bo'lishini o'zgartirish mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishini tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$X = \frac{m \cdot 1}{M - m}$$

Bunda, M—sakrovchining massasi; m—o'rin o'zgarayotgan tana qismining

massasi; 1-o'zni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan, sakrovchining qo'llarini tik ko'tarib vertikal holatida uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U qo'llarini tushirsa qo'llar massasining ($m - 8$ kg) o'zni qo'llarning og'irlik markazining o'zni 1-60 sm o'zgaradi. Bunda kompensator harakati quyidagi bo'ladi.

$$X - \frac{m \cdot 1}{M - m} - \frac{8.60}{72} \text{ q } 6,6 \text{ sm}$$

Shunday qilib, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm ga ko'tariladi, lekin tananing og'irlik markazi oldingi traektoriya bo'ylab siljishni davom ettiraveradi. Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilish, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlari u.o.m.ga nisbatan bajariladi. Gavdaning ba'zi qismlari plankadan o'tib, pastga tusha boshlasa, boshqa qismlarining kompensator harakat qilib, yuqori ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Sakrovchi plankadan o'tayotganda U.O.M. plankadan pastroqda bo'lishi mumkin.

Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror holatni saqlab qolishga qulayroq qo'nish uchun kerak holatda erga tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). Yer bilan kesishishi vaqtida uchishning yakunlashishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmga katta zo'rlik tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qo'nish paytida uchish tezligini tos-son, tizza to'piq bo'g'imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar U.O.M. harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

Qo'nish paytidagi yuklama (f) quyidagicha aniqlanadi: amortizasiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha kam

bo'lsa, amortizasiya paytidagi (f) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi:

Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrash vaqtidagi qo'nishda ham muskullarga anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda, zarar etmaslik uchun qum satxiga ma'lum burchak hosil qilinadi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shibbalanishi zarban yumshatish bilan birgalikda harakatini gorizontaal harakatga aylantiradi.

$$(R) - f \frac{N}{S} - R$$

Harakatni to'xtatish masofasi anchagina (40-50 sm gacha) ortib, qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni kamida 50-60 sm chuqurroq yumshatib qo'yish kerak.

2.2. YUGURIB KELISH VA DEPSINISHNI SAKRASHDAGI AHAMIYATI

Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib ular balandlikka sakrashni hammasida bor.

Balandlikka sakrashda yugurib kelish tezligini ko'rsatuvchi sxema ko'rsatilgan.

Yugurib kelish 7-9 asosiy qadamlaridan iborat bo'lib (11-12 m) qo'shimchasi 4-6 yugurish qadamlardan (3-4 m) dan iborat bo'ladi.

Depsinish harakati oxirgi qadamiga, silkinch oyoqda olg'a siljish tezligi qanday bo'lishiga bog'liq. Sakrovchi silkinch olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun, sakrovchi uni yerga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez erdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. Shunday vaqtda sakrovchining gavdasi vertikal tezlikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qiladi.

Uzunlikka sakrovchilarni muvaffaqiyatli depsinishi uchun sakrovchini gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'och taxtaga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega.

Tizzasi 1170-172 gacha to'g'irlangan depsinuvchi oyoq yuqoridan pastlab orqaga tortib tez harakat bilan U.O.M. proeksiyasiga yaqinlashib, taxtaga qo'yiladi. Oyoq taxtaga qo'yilganida, gorizontal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28 dan 54 gacha oshadi. Yerga nisbatan esa har doim pastlab oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldir o'rtasidagi burchak 141 dan 170 gacha oshadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegishi paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor berishi kerak. Shunday qilinsa gorizontal harakatdan tushadigan yuklama yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko'rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq quyidan depsinish tamom bo'lishigacha hammasi bo'lib 0.1-0.13 sek. vaqt sarflanadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3.0-3.2 m. sek.ga etishi mumkin.

Uch hatlab sakrovchilarning gorizontal tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizontal tezlik qancha ko'p tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.

«Qadam» va «sakrash» uzoqroq bo'lsin uchun, uchib chiqish burchagi «qadamda» – 11-14 ga «sapchishda» – 14 – 16 va «sakrashda» – 18 – 22 ga teng (Yu.V. Verxoshanskiy) uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi trayektoriya balandlashadi. «Sapchish», «qadam» va «sakrash» traektoriylarning balandligi gorizontal tezlik darajasiga bog'liq tezlik yuqori bo'lib, uchib chiqish burchagi katta bo'lsagina, uch hatlab sakrashda yuqori natija ko'rsatish mumkin.

Uch hatlab sakrashda eng uzog'i – «sapchish», «sakrash» esa kattaroq va eng qisqasi – «qadam» bo'ladi.

35-36%	29-30%	33-34%
sapchish	qadam	sakrash.

Yu.V. Verxoshanskiy fikricha sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o'rtasidagi nisbatan quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan 1-36.5% 2-29.0%, 3-34.5% tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir: 1- (6.38 – 0.16) – 2 - (5.16 – 0.16) – 3 (5.96-0.13).

Langarcho'p bilan sakrashning boshqa sakrashlardan farqi ko'chma tayanch langarcho'p bilan bajarilishdir. U yugurib kelishdan, langcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishida, plankani aylanib o'tish va yerga tushishdan iborat. Bu fazalar hammasi bir biri bilan bog'liqdir.

Hozirgi vaqtda plastik massalardan yasalgan langarcho'plar bilan sakrash keng qo'llanilmoqda. Bunday langarcho'plar juda egiluvchan va juda tarang bo'ladi. Plastik egiluvchan langarcho'plar ishlatilishi sifatini langarcho'pni yuqoriroqdan 4 m 80 sm gacha, ushlash imkonini beradi, shuning uchun hozirgi vaqtda jaxon rekord 6 m dan oshib ketdi. Usta sakrovchilardan plastik egiluvchan langarcho'plarning egilishi o'qi sakrash vaqtida 125-130 sm.gacha etadi, eng yuqori nuqtasi xorda bo'ylab 90-100 sm kamayadi.

2.3. UCHISH FAZASIDA SAKROVCHINING HARAKATI

Sakrashning «perekidnoy» usulida sakrovchi depsingan zahoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtiradi. Shuning uchun u depsinuvchi oyoqni bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan elkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchining bir qism gavdasi va qo'li planka orqali o'tkaziladi. Buning natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizontal holatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab almanishini tezlashtirish muximdir. Sakrovchi silkinch

oyog'i tos-son bo'g'inini gavda bilan bir chiziqda bo'lishi darajasigacha to'g'irlab, planka bo'ylab siljitadi. Shu paytda depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi. Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchining planka tepasida ko'kragini erga burgan holatda bo'la olishiga imkon bo'ladi. So'ngra sakrovchi planka ustidan o'tkazishga qaratadi. Depsinuvchi oyoqni tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosni esa tos-son bo'g'inidan tez planka tomon buradi. "Fosberi-flop" usulida planka ustidan o'tish 3 fazaga bo'linadi.

1. Plankaga chiqish;
2. Planka ustidan o'tish;
3. Plankadan uzoqlashish.

Plankaga chiqish bosh va yelkani yuqori trayektoriyasi bilan oyoqni o'tkazish bilan bog'liq. Yelka va oyoqni planka ustidan o'tkazish paytida U.O.M. plankadan pastda bo'ladi. Birinchi navbatda planka ustidan elka olib o'tiladi, u.o.m. plankaga tanglashganida oyoq o'tkazila boshlaydi. Sakrovchining tosi ko'tarilishi yuqori tochkasiga etkazilganida bajariladi.

Uzunlikka sakrashda uchish fazasi katta ahamiyatga ega. Sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontaal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi 45^0 bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Kuchli sportchilarda bu burchak $25-27^0$ gacha etadi.

Xozirgi vaqtda uzunlikka sakrashning "qaychi" usuli eng qulay hisoblanadi. Sportchilar xavoda 2,5-3,5 qadam qilishadi. Uzunlikka sakrashni uchish fazasida effektiv texnikasi quyidagichadir: xavoda yugurish davom ettirishdan iboratdir. "qaychi" usulida 8–8,5 m ga sakralsa 3,5 marta odimlab bo'lmaydi. Ko'pincha qaychi usulida sakraganda, gavdaning oldingi aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Uch hatlab sakrashda «sapchish» kuchi oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida 60-68⁰ depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, (sapchish) uzunligini oshirsa bo'ladiyu, lekin bunday qilish kerak emas: baland "sapchishdan" keyingi yerga tushgandagi yuklama katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizasiya ko'proq cho'zilishi "qadam" uchun samarali depsinishga yo'l qo'ymaydi. "Sapchish" maksimaldan har doim qisqaroq bo'lishi maqsadga muvofiqdir, chunki "qadam" ni bajarilishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. "Sapchish" da uchib chiqish burchagi 14-18⁰ ga tengdir.

Sakrovchi depsinuvchi oyoq sonini «silkish» vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo oyoqni erga qo'yayotganda bu engashuv 3-4⁰ ga kamayadi. "Sapchish" dagi qo'l harakatlari yugurishdagidek harakat qiladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

«Qadam» erga tushgandan keyin oyoq tagi to'liq tegib turishi lozim. qadamda depsinish paytida U.O.M.ning uchib chiqish burchagi 11-14⁰ ga teng. Depsinish oxirida gavgani engashishi 5-6⁰ga tengdir.

Sakrovchi «qadam» holatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtatib turadi va ko'proq ushlab turishiga harakat qilib, uchib o'tishiga harakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqori ko'tarila turib bukiladi. Son ko'tarilgan sari, gavda ham ko'proq engashadi.

Sakrovchi «qadamlab» uchayotganda, yarim bukilgan qo'llarini yoysimon harakat bilan orqaga sal vaqt to'xtatib turadi.

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavganing engashishi chegarasiga etadi, bukik silkinch oyoq soni yana ham keskin yuqori ko'tariladi, qo'llarning orqaga harakati ham chegarasiga etadi.

Shu holatda oyoq, xuddi "sapchish" oxirida yerga qo'yilganidagi kabi, sindiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. "Sapchish" dagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegishi paytida

deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zaxoti gavdaning engashishi ham kamayadi, shu bilan boshlaydi. Sakrovchilar ko'pincha "qadam" qismini uzaytirish hisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish hosil bo'lib, gorizontal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

«Sakrash» mumkin qadar balandroq ijro etiladigan uchinchi sakrashga tez va shiddatli depsinish uchun «sapchish» dan keyin yerga tushganlagi kabi bunda ham "qadam" qismi bajarilgandan keyingi amortizasiyada tayanch oyoq unchalik ko'p bukilmaligi kerak.

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan «sapchishda»gi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq – $18 - 22^{\circ}$ bo'ladi. Sakrovchi depsinishdan keyingi «qadam» holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldingi tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi, oyoqlarni bukkani holatga keladi.

Bu paytda oldinga aylanib ketmasligi uchun sakrovchi qo'llarni ko'tarib, umurtqa pog'onasining to'g'irlashi kerak. Keyingi harakatlar, ya'ni gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, yerga tushish oldindan oyoqlarni to'g'irlash va yerga tushishning o'zi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni sakrashni «ko'krak kerish» usulida bajaradilar, bu samaraliroq. Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish – yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Langarcho'pni yerga tirash va depsinish langarcho'p bilan sakrash texnikasining muhim elementidir. Depsinish yaxshi bajarilishi osilish, gavdani ko'tarish, tortilish va planka ustidan o'tishda o'tishga ta'sir qiladi.

Osilish sakrovchi erdan uzilgandan to gavdani cho'pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilishning asosiy maqsadi – gavdani yuqoriga ko'tara boshlash uchun yetarli tezlikka, sakrovchi langar sistemasi vositasiga erishishdir. Shu paytda qo'llarni barvaqt tortila boshlash-jiddiy xatodir. Langarcho'p to'g'rilana boshlashi bilan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, gavdani esa og'irlik markazi trayektoriyasi bo'ylab harakatlantirib, langarcho'p to'g'irlana-

yotganda bo'ladi. Sakrovchi langarcho'pning to'g'irlanishini qattiq tayanch paydo bo'lib qolgandek his qilib, uni mahkam tutgan holda, oyoqlarni yanada yuqoriroq ko'tarib, rostlanayotgan langarcho'p uchiga yaqinlashtirishga harakat qiladi.

Langarcho'pni irg'itib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun sakrovchi uzoqlashishi paytida bukilgan gavdasini to'g'irlab olib, oyog'ini langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirish kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'imi to'g'irlanishidan boshlanadi. To'g'irlanganidan keyin sakrovchi tosni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori ko'tarishga harakat qilib tos – son bo'g'imini yozadi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmaslikka harakat qiladi va tosni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi burchakni kamaytirishga harakat qiladi. Uzoqlashishda bukilgan chap qo'l, U.O.M. yuqorilashgan sari, tobora ko'proq bukila boradi, sportchi bilagini langarcho'pga tirab oladi langarcho'pda tortila boshlab, shu chap qo'lli panjasini ko'kragining chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish – o'ng qo'lda tortila boshlangandan to o'ng yelkani o'ng qo'l panjasigacha ko'targuncha davom etgan harakatdir. Langarcho'p tutgan qo'llar orasi keng bo'lgani uchun ikkala qo'lda barobar emas, balki galma-gal tortiladi, langarcho'pning ko'tarib tashlovchi harakati esa sakrovchining faol kuchlanishini yengillashtiradi.

Chap qo'lda tortilib o'ng qo'lning to'g'irlangan holatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'trilish vaqtida bo'ladi. Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish – uzluksiz yagona kuch berishdir.

Langarcho'pdan turtinish uning erga nisbat qiyalik burchagi 85-90⁰ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugatgandan so'ng qo'l panjalarini oxirgi kuchi bilan langarcho'pni planka tomonga og'maydigan qilib ortiqcha kuch sarflamay orqaga turtib yuborish lozim. Sakrovchi avvalgi harakatlarni to'g'ri bajargan bo'lsa, sakrovchi ko'p kuch sarflamay, planka ustidan «ko'tarilish»

deyiladigan eng samarali usulga o'tadi. Bu usul quyidagilardan iborat: sakrovchi langardan tortinishni tugayotganda oyog'i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko'tariladi. Havoda oyog'ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib yoysimonroq shaklga kiradi. Bosh pastda, o'ng qo'l turtishni davom ettirayotganda pastga cho'zilgan chap qo'l qattiq bukilgan bo'lib, tirsagi yon tomonga qaragan bo'ladi. Sportchi inersiya bilan uchishni davom ettirib, planka ustidan aylanib o'tadi.

2.4. SAKRASH TURLARIDA YERGA TUSHISH (qo'nish)

Sakrashni balandlikka sakrash turlarida gavdaning hamma qismlari planka ustidan o'tgandan keyin yerga yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavadasining bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida aylanish tezligini yo'qotishga intiladi. Agar plankadan gavadani bo'ylama o'qi atrofida aylantirib uzoqlashadigan bo'lsa, sportchi odatda ikki qo'li va silkinch oyog'i bilan erga tushadi.

Sakrovchi gavda yerga tushishini qo'lni tarang bukib yumshatadida, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

Balandlikka «fosberi-flop» yerga qo'nishda avvalo boshni oldinga olib yelka bilan qo'nib, so'ngra boshdan orqaga aylanib ketish kerak. Uzunlikka va uch hatlab sakrashda yerga tushish katta ahamiyatga ega. Yerga tushish yaxshi bo'lmasa yaxshi natijaga erishish juda qiyindir.

Har qanday usulda sakraganda ham, yerga tushish sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon "uloqtirib" yuborib tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak. Gavda juda oldinga bukilmasligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.

Uzunlikka sakrashning erga tushishni ikki usuli bor:

1. Yerga "cho'qqayib" qo'nish.
2. Yerga «g'ujanak» bo'lib qo'nish.

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor:

1. Juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish.

2. Oyoqlarni elka kengligida kerib yerga tushish, bunda gavgani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga U.O.M.ni yana pastroq tushirishga engashish hosil bo'ladi.

3. Bu usulda 1-usuldagidek, lekin bunda yerga tushgandan so'ng to'sni ilgariyatib va biron yonga yiqiltirib tayanch ustidan o'tadi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda U.O.M. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullar ichida eng mukammalidir.

Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Perekidnoy
3. Langarcho'p
4. Balandlik
5. Fosberi-flop
6. Perekat
7. To'lqin
8. Uchish

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Yengil atletik sakrashni qanday turlari bor?
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: qanday usullari mavjud?
3. Uzunlikka sakrashda eng ko'p qo'llaniladigan usul qaysi usulidir?
4. Uch hatlab sakrash qanday ketma –ketlikdan iborat?
5. Yugurib kelib balandlikka sakrashning qanday usullari mavjud.
6. Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashning yengil atletik sakrashdan farqi nimada?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент, “Медицина”, 1988
2. Бобровник В.В. Биомеханические характеристики высококвалифицированных прыгунов в длину, 2004, -С.. 7-49
3. Зеличенко В.Б, Губа В.П., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. Москва: «Терра-Спорт», 2000 с. 29- 126.
4. Легкая атлетика. Учебник для ИФК, /под ред. Н.Г.Озолина и др, М.: ФиС, 1989, - 670 с.
5. Н.Т.Рафиев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2014.
6. К.Т.Шокирjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.

3 – Bob. ULOQTIRISH TEXNIKASI ASOSLARI

Sportda uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalariga rioya qilib, asbobni yadro, nayza, bosqon, granatani yanada uzoqroqqa uloqtirishdir.

Uloqtirish – siklik mashq bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab – muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Uloqtirishni boshimizdan qo'limiz yuqorida nayza, granata va yadro iring'itish kiradi. Bundan tashqari yelkamiz barobari aylanma harakatlar orqali lappak va bosqon uloqtirish o'rin oladi. Uloqtirish turlari siklik sport turlariga kiradi.

Har qanday snaryadning uchishi masofaning uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo bosiminig qarshiligiga bog'liqdir. Bizga mexanikadan ma'lumki havosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytirib, buni og'irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo'lganiga teng, ya'ni:

$$S = \frac{v^2 \sin 2\alpha}{g}$$

Bunda: v – jismning boshlang'ich uchish tezligi.

α – uchib chiqish burchagi

g – og'irlik kuchining tezlanishi.

Ushbu keltirilgan formuladan ko'rinib turibdiki, barcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishida asosiy omil snaryadning boshlang'ich uchib chiqishi tezligi hisoblanadi, chunki og'irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir. 9,8 m/s uchib chiqish burchagiga oshirishning esa foydali chegarasi bo'lib 45 ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan (ortiq) uning uchish trayektoriyasini ham o'zgartiradi. Shuning uchun snaryadni optimal

burchak hosil qilib otganda uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish mumkin.

Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jism uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi.

Snaryadni tutish – Snaryadni qo'lda to'g'ri va uni uloqtirish paytida olib borish snaryadning tuzilishiga va uloqtirishning texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha turlarida barcha harakatlarni yaxshi bajarishga xizmat qiladi, ayniqsa oxirgi kuch berishda kuch qo'l barmoqlari sal bo'shashgan bo'limida to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida to'g'ri bajarishga yordam berishi kerak. Shularni hisobga olgan holda snaryadlarni tutish inobatga olinadi.

3.1. ULOQTIRISH, TURTISH VA DEPSINISH MASHQLARI YIROQQA OTADIGAN SNARYAD EKANLIGI

Uloqtirish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi, snaryadni uchishi, boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagiga havo qarshiligi. Sport snaryadini uloqtirishdan maqsad uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma'lum qoidalarga snaryadni mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirish – g'ayrisiklik mashqlar bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab muskul kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga bog'liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexnikaning umumiy qoidalariga bo'ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruksiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab uloqtirish texnikasi bir – biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchish masofasining uzoqligi uning boshlang'ich uchish tezligiga o'sib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog'liq. Ammo bunda havo qarshiligini snaryadning uchib chiqish doyi bilan tushish joyi

bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

3.2. SNARYADNING UCHISHI BOSHLANG'ICH UCHISH TEZLIGI, UCHIB CHIQISH BURCHAGI, HAVO QARSHILIGI

Lappak va nayza uloqtirishda qarama – qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tushish va uloqtirishning barcha fazalari muhim ahamiyatga ega. Har xil snaryadni uloqtirishning o'ziga xos tomonlari bo'lsa ham umumiy talablarini aniqlash mumkin. Snaryadni to'g'ri qo'lda tutish va uni uloqtirish paytida olib olish snaryadning tuzilishi va uloqtirish texnikasiga bog'liq.

Snaryadning tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga, ayniqsa oxirgi kuch birligida kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l muskullari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadning tuzilish usullari ularning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq.

Snaryadni tuzilish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq.

3.3. AYLANISHGA DEPSINIB YUGURIB KELISH VA YUGURIB KELISHGA TAYYORLANISH HARAKATLARI

Aylanish uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi. Yugurib kelish deganda snaryal tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga yugurib kelishga to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura

bilishga jalb qilib keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadni uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urunma baylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish paytida snaryadga beriladigan tezlik o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanishi radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan iborat sistemaning aylinsh o'qida snaryad og'irlik markaziga bo'lgan masofaga bog'liqdir. Bir burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib uloqtiruvchi aylanayotganda tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan snaryadning aylanish markazidan uloqtirish hisobiga harakat miqdorini olish mumkin. Bundan imkoniyatlarni to'liq ishga solib bo'lganidan keyin bundan burchak tezligini oshirishga intilishi mumkin. aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib snaryadning aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi, chunki yugurib kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi.

Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anachagina farq qiladi.

Ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha qotishi kelak.

Uloqtirish maksimal uzoqlikka otishda erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi uning tezlik va kuch qobiliyatiga va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak.

Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganida o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishga bog'liq. Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir. Uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi.

Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan yetarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko'p bo'ladi. Yugurib kelib uloqtirishda eng yuqori yugurib kelish tezligidan effektiv foydalanish imkoniyati beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

3.4. OXIRGI KUCH BERISHGA TAYYORLANISH OXIRGI KUCH BERISH VA TO'XTATISH FAZALARI

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda turli xil bo'ladi. Ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryadning harakat tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko'pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadning ayni qo'ldan chiqarishgacha bo'lgan oraliq holatlar uchun uloqtirilayotganida gavda oyoqdan to'liq foydalanish maqsadida UOM bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. UOM oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma'lum kenglikda va bo'g'ib mo'ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo'lishi juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan eng ko'p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo'l bilan birga gavdani uloqtirish, yo'nalishga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi. Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'sir etish yo'lini uzaytirishga imkoni beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarning snaryadga nisbatan sezilarli damlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirish eng to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

1. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan

chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljishi tezlikni o'zgarish xarakteriga umumiydir. Buni sistematik ta'sir etsa ham bo'ladi. G.V.Vasilev fikricha, uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).

2. Tezlikni umumiy oshirilishi (tezlanib yugurb kelish).

3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshiramiz (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).

4. Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlashtirib gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish.

5. Olg'a intiluvchi va aylanma harakatlarning to'liq to'xtatilishi.

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o'zi o'zaro bog'liq bo'lib, uni uloqtiruvchining bir holatidan ikkinchi holatiga oddiygina o'tish deb bo'lmaydi.

Oxirgi kuch berishdan to'la foydalanish uchun muskullarning elastik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda muskullar elastikligidan foydalanish, sportchilarga iroda sarflash bir xil ekanligida ham snaryad ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi.

Muskullarni elastik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakulovchi fazadan muhimdir. Oxirgi kuch berilishida kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi kuch tayanch holatda ekanligidan eng zo'r bo'lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma'lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak.

Chap oyoqni yerga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi, oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchinnig olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning muskullardagi kuchiga bog'liq. Oxirgi kuch berishda hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'proq ham uloqtirish tomonga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatdagi munosabatda ba'zi bir farqlar bo'ladi. yakulovchi kuch berilishini yerga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib, bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham uncha ham katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir etishi mumkin. Yakunlovchi kuch berishdagi

uloqtirish texnikasida uloqtirish ijro etilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zaruriyati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqanidan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolish imkoniyatini beradi.

3.5. BOSHLANG'ICH UCHISH TEZLIGI VA UCHISH BURCHAGI. HAVO QARSHILIGI, TAYYORGARLIK AHAMIYATI, UZOQQA TUSHISHDAGI AHAMIYATI

Snaryadning uchib chiqish nuqtasining balandiligi va uning nisbatan qaysi joyda bo'lishi turli xil uloqtirishda turlichadir. Chunonchi, yadro nayza va granataning uchib chiqishi qo'lning eng yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri kelishi bilan birga yadro itqitishda qo'lning to'la to'g'rilanishiga ham to'g'ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni yelka bo'g'iniga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'lga gorizontal holatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish odatda snaryad borib tushadigan masofani katta aytiladi. Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadning uzoq uchishining ta'minlanishi kerak. Sport snaryadlarini uloqtirishda optimal uchib chiqish burchagi 45 gradusdan kamroqdir. Havo muhitining ko'tarma kuchi ko'proq ta'sir etadigan ayrim snaryadlarning aerodinamik xususiyatlaridan yaxshi foydalanish uchun ham uchib chiqish burchagini kamaytirish kerak.

Sport snaryadlarining optimal uchib chiqish burchagi har qaysi uloqtiruvchi uchun turli xil bo'lib snaryadning konstruktiviyasiga havo oqimining yo'nalishi va kuchiga bog'liqdir. Ufqqa nisbatan uchib chiqish konveyda 36-37 gradus, yadroda 38-39 gradus eng kuchli sportchilardir.

Uchib chiqish paytida uloqtiriladigan snaryadning hammasi ham aylanadi. Snaryadning aylanishining aylanishi shu kuchning og'irlik markazidan o'tadigan

aylanish o'qiga nisbatan qanday yo'nalgan ekaniga bog'liq. Snaryadning aylanish tezligi esa kuch momenti miqdoriga bog'liq. Kuch momenti qancha katta bo'lsa, snaryadning burchak tezligi shuncha katta bo'ladi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning yumalab chiqish yo'nalishi bilan foydali birikib ketadi. Uloqtirishning boshqa turlarida snaryadning dastasidan tutiladi, shuning uchun og'irlik markazi tutish nuqtasidan ancha uzoqda bo'lib, tutish nuqtasi oldida bo'la olmaydi. Bunda snaryadning uchish vaqtidagi aylanishi ham og'irlik markazlari atrofida sodir bo'ladi. Ammo ulardagi aylanish momenti tutish nuqtasidan o'tgan o'q atrofida hosil bo'ladi. bu momentning yo'nalishi uloqtiruvchining oxirgi kuch berishdagi aylanishi yo'nalishiga to'g'ri keladi. Snaryad og'irlik markazining burchak tezlanishiga nisbatan ortiqqligi snaryadning aylanish tezligi binobarin, uning aylanish yo'nalishini belgilaydi.

Snaryadning uchish holati o'zgarganda qarshilik kuchi o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bilan birga snaryadning boshlang'ich uchish tezligi anchagina katta bo'lgan taqdirdagina havo muhitining qarshiligi hisobga olinadi. Havoda harakat qilayotgan har qanday jism muayyan qarshilikka duch keladi. Bu qarshilik harakatdagi jismning tezligiga, katta-kichikligiga, shakliga va jismning havo oqimining yo'nalishiga nisbatan qanday turganligiga bog'liqdir.

Mexanikadan ma'lumki, harakat qilayotgan jismga havo muhitining qarshiligi jismning harakat yo'nalishiga perpendikulyar tekislikdagi proyeksiyasiga va tezlik kvadratiga proporsionaldir. Sportchi uloqtirishda qarshilikni aniqlayotganda avvalo snaryadning havo oqimiga duch keladigan yoki shu oqim bo'ylab harakat qilayotgan ko'ndalang qismi sathining kattaligini va snaryadning harakat tezligini nazarda tutishi kerak. Demak, nayza kabi snaryadning havoda qanday uchayotganiga bog'liq. Masalan, lappak oldinga to'ppa-to'g'ri qirrasi bilan uchishi yoki uning sathi qiyalik hosil qilib uchishi mumkin. Nayza uloqtirishda nayzaning uchib chiqish paytida bo'ylanma yoki uchish trayektoriyasiga ko'p miqdorda mos tushmasa havo qarshiligini oshirib yuborib nayza borib tushadigan masofani kamaytirib qo'yishi mumkin.

Tayanch iboralar.

1. Uloqtirish
2. G'ayrisiklik
3. Uloqtirish mashq
4. Yakka tayanch
5. Kuch tayanch
6. Tayanchsiz faza
7. Kinetik energiya
8. Iroda kuchi
9. Qobiliyat
10. Oxirgi kuch berish

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Snaryadlarni uzoqqa borib tushishi nimaga bog'liq?
2. Snaryadlarni uchib chiqish tezligi nimaga bog'liq?
3. Snaryad harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi qachon uchib boradi?
4. Uloqtirishning harakat tezligi uloqtirishning turi fazolarida farq qiladimi?
5. Oxirgi kuch berish va unga tayyorlanish qanday bo'ladi?
6. Snaryadlarni optimal uchib chiqish burchagi necha gradus bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. Тошкент 1998 йил.
2. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Ташкент, Ибн-Сино 1990 г.
3. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
4. Будущее молодежной легкой атлетики. Международный семинар Международного легкоатлетического фонда. Терра-спорт. Москва 2004 г.
5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. Москва, Академа 2003 г.
6. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –T.: “Lider Press”.2007.
7. Н.Т.Рафиев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –T.: “NOSHIR”.2014.

3 – BO'LIM. YENGIL ATLETIKA TURLARI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

1–BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING TAMOYILLARI

Yengil atletikani o'rganish jarayonida umumiy pedagogik tamoyillarga tadbqiqilingan holda, qisqa vaqt ichida maqsadga erishish mumkin. Bu tamoyillar yengil atletika mashqlarini, uning o'ziga xos xususiyatlarini ask ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqish va uni amalga oshirishning asosini mashg'ulot tamoyillari, tashkil etadi. Pedagogik tamoyil - bu ilmiy asoslangan, rejalashtirilgan va amalga oshirilishi ko'zda tutilgan sport mashg'ulotlari qonun va qoidalaridir. Ularni qo'llash, avvalo, inson va uni o'rab turgan atrof-muhit uyg'unligini anglab yetishdan kelib chiqadi. Ular bir butun organizmga tana a'zolari va tizimlarit o'rtasidagi uzviylikdan, mashg'ulot yuklamalarining sportchining funksional va tana moslashishi imkoniyatlariga mos ravishda to'g'ri tuzib chiqilganligi, organizm qaytatiklanish uchun to'ldirishlar (kompensatsiya) o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklardan kelib chiqadi. Mashg'ulotlar davrida qo'llaniladigan eng muhim va hal qiluvchi tamoyillarga misol qilib, hartomonlamaviylik, ixtisoslashtirish, onglilik va faollik, birin-ketinlik, takroriylik, ko'rgazmalilik va shaxsiyliklarni sanab o'tish mumkin. Yengil atletikachilar mashg'ulotlarida sanab o'tilgan tamoyillardan birini alohida ta'kidlash nisbiy qabul qilingandir, chunki bu tamoyillarning barchasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular birgalikda yagona tizimni tashkil etadilar. Murabbiy tomonidan bu tamoyillarning barchasini bilish va ularga rioya qilish majburiydir, chunki bu tamoyillar ta'lim, tarbiya va malaka oshirishning yagona jarayoniga xos bo'lib ulardan ongli ravishda keng qamrovli foydalanish muhimdir. Bundan tashqari ularda yengil atletikachilarni tayyorlash qo'llaniladigan boy va ilg'or

tajribalar mujassamlashgan.

1.1. HAR TOMONLAMAVIYLILIK TAMOYILI

Bu tamoyil yengil atletikachilarni tayyorlashda har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Ya'ni irodasining yuqori darajadagi sifatini, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishni, yurak-tomir, nafas olish va qon aylanish tizimlarini ishchanligini oshirishni, o'z harakatlarini boshqarishni ta'minlaydi.

Hartomonlamaviylik tamoyili organizimning barcha tizimi va a'zolari, ruhiy va fiziologik faoliyatlari o'rtasidagi aloqani yo'lga qo'yishda ko'maklashadi. Mashg'ulotlar ta'siri ostida organizim a'zolari va tizimlarining u yoki bunisida yuz beradigan turli xil va ko'p sonli o'zgarishlar, organizmning yaxlit faoliyat olib borishi uchun zamin hozirlaydi. Har tomonlama rivojlanish darajasini oshirish-sportchining jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasiga etishida, uning texnik va taktik malakasini yaxshilanishida, hamda organizimning tashqi ta'sirlarga chidamliligini kuchaytirishda yordamlashuvchi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi. Har tomonlama tayyorgarlik va iqtisoslashtirilgan yil davomida to'xtovsiz olib boriladigan mashg'ulotlar bilan maqbullashtirish ham hal qiluvchi ahamiyat kasb qilishini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiqdir. Yuqori sport ko'rsatgichlariga erishishni har tomonlama jismoniy rivojlanishni takomillashtirish va uning negizida asab, yurak-tomir, nafas yo'llari kabi tizimlarning yanada qiyinroq va mukammalroq yuklamalarga moslashishini, yuqori darajadagi ruhiy-asab va fiziologik ta'sirlarga chidamliligini oshirishni rivojlantirishsiz tasavvur ham qilib bo'lmaydi. Hartomonlamaviylik tamoyili ayniqsa yosh sportchilar bilan shug'ullanganda muhim ahamiyat kasb etadi. V.P.Filin o'zining "Jismoniy tarbiyaning yosh xususiyatlari asoslari" asarida ko'p yillik sport mashg'ulotlarining to'rt davrini ko'rsatib o'tgan:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanish uchun dastlabki sport tayyorgarligi.
2. Boshlang'ich sport tayyorgarligi.
3. Tanlagan sport turi bo'yicha maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarlik.

4. Sport mahoratini oshirish va yuqori natijalarga erishish.

Faqatgina mashg'ulotlar jarayonini ilmiylikka asoslangan holda to'g'ri tashkil qilib, umumjismoniy tayyorgarlik va asosiy tayyorgarlikni muvofiqlashtirib, mukamal texnik-taktik tayyorgarlikka erishibgina yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish mumkin.

1.2. IXSOSLATISHTIRISH TAMOYILI

Bu tamoyili yugurayotganda chidamlilikni oshirish maqsadida tananing ma'lum qismlariga va a'zolariga ko'rsatilishi lozim bo'lgan ta'sirning ongli ravishda yo'naltirilganligini belgilab beradi. Eng yosh boshlovchi sportchidan to eng yuqori cho'qqilarga erishishgan mahoratli sportchiga aylanguncha bo'lgan yilni bosib o'tishda yugurish ishlarining hajmi va tig'izlik darajasi tuntazam ko'paytirilib boriladi. Bunda shuni nazarda tutish lozimki, ixtisoslashtirish tamoyili organizimga jismoniy ta'sirni amalga oshirish maqsadida turli manba va usullardan foydalanishni taqozo qiladi.

Ixtisoslashtirilgan yuklamalar tayyorgarlikning ilk mashg'ulotlaridanoq berilishini biologik konuniyatlar taqazo qilishini yodda saqlash ham muhim ahamiyat kasb etadi, zero pirovard maqsad chidamli va takomillashgan organizim "qurishdir". Bunda organizimni mukammallashtirish yengil atletika turlarining talablariga qa'tiy rioya qilgan holda amalga oshirilishi lozim. Ixtisoslashtirish tamoyilining bosh maqsadi ham, murabbiy va sportchining maqsadlari singari – yuqori sport mahoratiga erishishida eng qulay va eng tez etkazuvchi yo'lni topish va unga erishishdan iborat.

1.3. ONGLILIK VA FAOLLILIK TAMOYILI

Yengil atletikachilarning sport faoliyatida murabbiy onglilik va faollik tamoyiliga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiqdir. Agar mashg'ulotlar

jarayoni ongli ravishda tashkil etilgan bo'lsa va o'tkazilsa, har bir sportchi o'z harakatlarining maqsadini anglab etadi. Mashg'ulotlarga kuzda tutilgan maqsad va vazifalarni, ularga erishishda foydalaniladigan usul va vositalar ahamiyatini ongli ravishda his qilish, yengil atletika va taktikaga o'rgatish yanada tezroq va osonroq, samaraliroq chiqishini ta'minlaydi, ruhiy va jismoniy sifatlarni yaxshiroq rivojlantiradi, organizimning fiziologik imkoniyatlarini oshiradi.

Mashg'ulotlar jarayoniga ongli va faollik bilan munosabatda bo'lish yugurish nazariyasi va uslubiyoti bo'yicha bilimlarni kengaytiradi; sportchiga mashg'ulotlarda yaxshiroq samaralarga erishishda va sport musobaqalarida omadliroq qatnashib, kerakli natijalarni qo'lga kiritish imkonini beradi.

Bugungi kunga kelib sport pedagogikasida yangi yo'nalish, ya'ni pedagogik kineziologiya yo'nalishi yuzaga keldi. Pedagogik kineznologiya bu pedagogik asosda qurilgan harakat faoliyatini boshqarish haqidagi ta'limot. Bu yangi yo'nalishning mohiyati harakat tuzilishini anglash, harakatlarni ongli ravishda o'z-o'zini boshqarishni diqqatni jalb qilmagan holda faoliyat yuritishini yo'lga qo'yishga erishishdan iborat bu bir vaqtning o'zida yo'naltirilgan harakatlanish, bu harakatlarni chuqur anglash va tushunib amalga oshirishni talab qiluvchi muayyan uslubni ishlab chiqish yordamida yugurish texnikasini yanada yuqori darajaga ko'tarish va uni yangicha talqin qilishni talab qiluvchi yo'nalishdir. Bu yo'nalishdir. Bu yo'nalish haqida dastlabki ma'lumot bergan mutaxassis X.X.Gross bo'lib, u o'zining "Pedagogik kineziologiya – sport pedagogikasi va biomexanika yangi yo'nalish" asarida bu haqda batafsil ma'lumot berib o'tgan.

1.4. BIRIN-KETINLILIK TAMOYILI

Bu tamoyil mashg'ulotlardagi yuklamalarni birin-ketin oshirishni, mashg'ulot ilari hajmini va tizimini birin-ketin ko'paytirib borishi, bajariladigan harakat vazifalarni murakkablashtirib borishni ko'zda tutadi. Birin-ketinlik tamoyili shunga asosan shakllanadiki, organizimdagi tizim va a'zolarining

berilayotgan yuklamalarga moslashuvi darhol ro'y bermaydi, buning uchun ma'lum vaqt talab qilinadi.

Butun mashg'ulot jarayoni shunday tuzilishi kerakki, yuklamalar organizimning ishchanlik faoliyatini oshirsin.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklamalar etarli bo'lmasa sportchiga uning nafi tegmaydi, me'yoridan oshiq bo'lsa esa og'ir oqibatlarni keltirib chiqaradi. Mashg'ulotlarda sportchilarga yuklama berishni oshirib borish har doim ham bir xil bo'lavermaydi. Ayrim hollarda samaraga erishish uchun yuklamalarni ko'paytirish o'rniga ularni kamaytirish extiyoji tug'iladi. Murabbiylar bu ishni sportchi organizmi energiya ta'minotini tiklash maqsadida, yoki bo'lmasa ya'nada ko'proq yuklama berish oldidan organizimga dam berish maqsadida qilishlari mumkin.

Mashg'ulot yuklamalarining vaqti-vaqti bilan kamaytirib turishi sportchining sport mahoratini oshirish uchun o'z ustida ishlashi uchun ham zamin yaratadi. Birin- ketinlik tamoyiliga amal qilgan holda haftalik, oylik, yillik va ko'p yillik (perspektiv) reja tuziladi.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, sportchilar tez-tez birin-ketinlik tamoyilini buzib turishadi. Oqibatda esa avval tayanch- harakat tizimi a'zolarida noxushliklar sodir bo'la boshlaydi (muskul va bo'g'imlarda og'riq paydo bo'lishi, suyaklarda shamollash kelib chiqishi), keyinchalik bu tananing umumiy holatida charchoqning paydo bo'lishi. Bu esa natijalarning pasayib ketishiga va sportchida mashg'ulotlarga qatnashish istagining yo'qolib borishigaolib kelishi mumkin. Demak, birdan sportchining malaka darajasi va mahoratini e'tiborga olmasdan turib beriladigan katta yuklamalar samara o'rniga ziyon keltirishi mumkin ekan.

Mutaxassis A.N.Krestovnikov fikricha, organizimga qo'yiladigan talablar birin-ketinlik bilan oshirib borilishi kerak, chunki faqat shu yo'l bilangina yugurishda bevosita ishtirok etadigan a'zolar bilan nafas olish va qon aylanish tizimi faoliyatining birgalikda rivojlantirishga erishish mumkin. Ular o'rtasida paydo bo'ladigan mutanosiblik maksimal kuchni namoyish etish imkoniyatini

beradi.

Biroq barcha mutaxassislar ham birin-ketinlilik tamoyilini qo'llab - quvvatlayvermaydilar. Masalan yana bir russ mutaxassisi N.G.Ozolin takidlashicha birin- ketinlik tamoyillariga amal qilish ayrim hollarda jismoniy mashqlar soddalashib ketishiga, organizm funksional imkoniyatlari rivojlanishi kechikishiga sabab bo'ladi. Oqibatda sportchining jiddiy ruhiy va jismoniy kurash olib borish qobiliyati pasayishi mumkin.

Sanab o'tilgan didaktik tamoyillardan tashqari, amaliyotda yuklamalarni oshirib borishning boshqa usullari ham uchrab turadi.

Mashg'ulot yuklamalarini oshirib borish ko'rsatkichlariga quyidagicha yondashish ham mumkin: yuklamalar hajmini mashg'ulotlardan - mashg'ulotlarga doimiy oshirib borish; yuklamalarni haftadan - haftaga bosqichma - bosqich oshirish va 3-4 haftaga bir haftalik kamaytirish; katta, o'rta va kichik yuklamalarni zikzaksimon usulda almashtirib turish.

1.5. TAKRORIYLILIK TAMOYILI

Yengil atletikachilar mashg'ulotlarini tashkil qilishda takroriylik tamoyili ham hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tamoyilning maqsadi – sportchilar funksional imkoniyatlarini yanada takomillashtirish, ular tana azolari va tizimlarida ijobiy o'zgarishlarini oshirish, tanadagi shartli refleks aloqalarini kuchaytirishda takroriy tasir etishning samaradorligini taminlashdir. Bu ayrim mashqlar, topshiriqlar, oraliq stikllar bosqichlarda amalga oshirilgan harakatlarning takrorlanishiga bo'lgan zaruriyatlardan kelib chiqadigan tamoyildir.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, takrorlashlardan bir xillikka yo'l qo'ymaslik kerak. Chunki bir xillik organizmdagi ijobiy o'zgarishlar jarayonini tormozlasha, organizmning yuklamalarga bo'lgan tasirini susaytirishi, yuguruvchilarga xos bo'lgan bir xil faoliyat bilan uzoq shug'ullanishida samaradorlikning pasayishiga, sportchilarga monotoniya (bir xillik joyda turib qolishi, o'smaslik)ning

rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Sportchilarda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish pasaya boshlaydi, asabiylik, hali mashg'ulotlarga kirishmasdanoq toliqish hisi paydo bo'lishi, bulardan tashqari monotoniyaning belgilaridan bo'lgan arterial qon bosimining pasayishi va natijada ishchanlik faoliyatining pasayishi kuzatiladi. Bundan ko'rinib turibdiki, monotoniya oddiy harakatlanish ko'nikmalari emas, avvallo murakkab tizimlar ko'proq zarar ko'radi.

Fizialogiya fanidan malumki bajarilgan jismoniy ishdan keyin organizmda bir qancha holatlar ro'y beradi, toliqish holati, tiklanish holati va yuqori ishchanlikka qaytish holatlari. Har bir holatning davomiyligi bajarilgan yuklamalar hajmi va tig'izligiga, sportchining chiniqish darajasiga bog'liq. Mashg'ulotlar jarayonini shunday rejalashtirish kerakki, har bir keyingi mashg'ulotni o'tkazish vaqti uchinchi holat, yani yuqori ishchanlikka qaytish holatiga to'g'ri kelsin. Lekin, bu degani organizm hal qilishi to'liq tiklanmagan holatiga maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni o'tkazmasik kerak degani emas, bunday mashg'ulotlar ham samarali rivojlanishlarga olib kelishi kuzatilgan.

Barcha hollarda jismoniy mukamallikka erishish – ish va dam olishning, charchoq va to'g'ri munosibligiga erishishga bog'liq. Chunki yuklamalar va hordiq - bir modalning ikki tomonidir.

Takrorlashlar soni to'planilgan tajribalar, ilmiy xulosalar, pedagogik kuzatishlar, tibbiy nazorat natijalari va sportchining ayni paytdagi jismoniy ruhiy holatlaridan kelib chiqib belgilanadi. Taniqli russ murabbiyi A.NVorobyov takidlashicha mashg'ulotlar quyidagi sxema bo'yicha o'tkazilishi kerak.

Yuklama - darhol natijalarni aniqlash – o'zgartirishlar kiritish - yana yuklama berish. Takroriy tamoyili sportchining nazorat yo'naltiruvchi va asosiy musoboqalarda mumkin qadar tez- tez ishtirok etishini toqozo qiladi.

1.6. KO'RGAZMALILIK TAMOYILI

Mazkur tamoyil yugurish texnikasiga o'rgatishning boshlang'ich davri muhim ahamiyat kasb etadi. Harakatlar namoyishi, kinogramalar ,o'quv

kinofilimlari, video yozuvlardan foydalanish talim jarayonining tezlashishiga, yugurish texnikasini to'g'ri o'zlashtirishga olib keladi.

Ko'rgazmalilik sportchida ma'naviy –irodaviy xususiyatlarni tarbiyalashda va buning oqibatida organizimning yanada yuqori funksional imkoniyatlarni namoyish qilishi uchun ham o'ziga xos o'rin tutadi.

Mahoratli sportchining o'rganuvchi sportchining o'rganuvchi sportchiga namunasi yosh sportchiga qiyinchiliklarni engishda, mashqlarni aniqroq bajarishda, charchoqni engishda yordam beradi. Ko'rgazmaning namoyishi va unda ko'rsatilgan harakatni sportchi tomonidan bajarilishini taqqoslash-sportchini tarbiyalash va jismoniy mahoratini takomillashtirishga xizmat qiladi.

1.7. SHAXSIYLIK TAMOIYILI (*individual yondashuv*)

Zamonaviy mashg'ulotlar jarayonida shaxsiylik tamoyilining o'rne juda muhimdir. Sportchiga alohida yondashib, unga ta'lim berish uchun uning shaxsini yaxshilab o'rganish talab qilinadi. Bunda uning salomatligining holati, ruhiy holati, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlab olish talab etiladi. Bugungi kunga kelib murabbiylar shogirdlikka tanlashdan oldin yengil atletika-sportchining kislorodni o'zlashtirishi imkoniyatlari, yurak-tomir va nafas olish tizimi faoliyatining rivojlanishi, kislorod tanqisligiga chidamliligi, fiziologik va antropologik (insonning biologik tabiati) imkoniyatlari darajasi kabi ko'plab ma'lumotlarga ega bo'lishga harakat qiladilar. Chunki, bu ma'lumotlarga ega bo'lish murabbiyga o'quv mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish imkoniyatini beradi. Sportchi ruhiy holati darajasini aniqlash esa murabbiyga uning shaxsiga har tomonlama ta'sir o'tkazishning eng qulay usulini qo'llashga yordam beradi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan barcha tamoyillar bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lib, pedagogik rag'batlantirish, manfaatdorlik, muayyan maqsad sari intiluvchanlik, ijobiy hissiyotlar rang-barangligi, mashqlarni bajarishda fikrni jamlash orqali sportchi shaxsini tarbiyalashda va uning sport mahoratini mukammal darajaga yetkazishda bir butun yaxlitk jarayonni tashkil etadi.

2-Bob. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTNI REJALASHTIRISH

2.1. YIL BO'YI DAVOM ETADIGAN MASHG'ULOTNI REJALASHTIRISH

Hamma yengil atletika sektsiyalarida, gruppalar va maktablarda mashg'ulotlarni yil davomida muntazam o'tkazib turish kerak. Mashg'ulotning yillik sikli, uning davrlari va bosqichlari mamlakatimizning o'rta mintaqasi sharoitiga moslab yozilgan. Yillik mashg'ulot sikli 1 noyabrda boshlansa ham, yengil atletika sektsiyasiga yilning istalgan boshqa vaqtida kelganlarni doim aloxida nazarda tutmoq kerak.

Yillik mashg'ulot uch davrga bo'linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr-aprel), musobaqa davri 5 oy (may-sentyabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktyabr) davom etadi.

Ko'rsatilgan davrlash yil fasllariga, musobaqa kalendariga, tayyorgarlik vazifalari va buning uchun kerakli vaqtga asoslangan. YOz payti yengil atletika mashg'ulotlari uchun va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulayroq. Sport musobaqalari kalendari ham shunga qarab rejalashtiriladi. Davrlarning davom etish vaqti ham asosiy musobaqalar mavsumiga to'liq tayyorlanish uchun bimalol etarli.

Iqlim sharoiti xilma-xil bepoyon mamlakatimiz turli rayonlaridagi yengil atletikachilarning mashg'ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to'la to'g'ri kelmaydi. Ular maxalliy sharoitga moslashgan bo'lishi kerak. Masalan, O'zbekiston sharoitiga quyidagicha moslashtirish mumkin: tayyorlov davri (15 dekabr-aprel), musobaqa davri (15 may-15 noyabr), yakunlovchi davr (15 noyabr-15 dekabr).

Mamlakatimiz birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi razryadli sportchilar va sport masterlarining yillik mashg'ulot rejaları, ular mashg'ulot qiladigan joy sharoitidan qat'iy nazar, bir xil bo'lishi kerak. Bunday yengil atletikachilar odatda iyundan sentyabr-oktyabrgacha sport formasida, ya'ni

eng yuqori natija ko'rsata oladigan bo'lishlari kerak.

2.2. TAYYORLOV DAVRIDA MASHG'ULOT

Tayyorlov davrida tayyorligi bor yengil atletikachilar bilan haftada 5-6 mashg'ulot mashg'uloti va yangi boshlayotganlar bilan 3-4 mashg'ulot o'tkaziladi. Bu vaqtdagi mashg'ulotlarning musobaqalashuv davridagi sport muvaffaqiyatlari uchun ahamiyati juda katta. Tayyorlov davri uch bosqichga bo'linadi: kuzgi-qishki (noyabr-fevral) tayyorlov bosqichi, qishki (mart) musobaqalashuv bosqichi va baxorgi (aprel) tayyorlov bosqichi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnika asoslarini egallashga, qolgan bosqichlarda esa ixtisoslashgan tayyorgarlikka ko'proq e'tibor beriladi.

Kuzgi – qishki tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab kuch tezkorlik va boshqa jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashni davom ettirish. 4. Texnikani bilib olish va uni takomillashtirish. 5. I va II bosqich qishki turlarini topshirishga "Alpomish va Barchinoy" testlariga tayyorlash. 6. Tanlangan yengil atletika turi, shuningdek, gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish nazariyasi va metodikasi sohasida bilim olish va uni oshirish.

Bu vazifalar bino ichida va ochiq havoda o'tkaziladigan gruppaviy va yakka mashg'ulotlarda xal etiladi. Tajriba qishda $-22 - 25^{\circ}$ gacha sovuqda ham ochiq havoda shug'ullanish mumkin ekanini ko'rsatadi. Ammo sovuq havoda mashg'ulotni zichroq o'tkazish, mashg'ulot joyini shamoldan to'sishi lozim. Ko'proq ikki kishilik mashqlar qilish, biri ketidan ikkinchisi ketma-ket bajaradigan mashqlar o'tkazish, o'yin va estafetalardan ko'proq foydalanish kerak. Tushuntirishning bir qismini mashg'ulot oldidan bino ichida o'tkazilsa, bu ham dars zichligini oshirish imkonini beradi.

Agarda qor unchalik qalin bo'lmasa, yengil atletika mashg'uloti

o'tkaziladigan odatdagi joylarni qordan tozalab, mashg'ulot qilaversa bo'ladi. Bunday paytlarda tagi rezina yoki kigiz tuflı kiygan ma'qul. qor tozalanmaydigan bo'lsa, unda yengil yog'och katok bilan qorni shibbalab, ustiga kul yoki g'isht qumoq sepish kerak. Bunda tishi qisqa yengil atletik tuflida shug'ullangan yaxshi. Uzoq davom etadigan yugurishlarni qori bosilgan so'qmoqlarda o'tkazish lozim.

Yengil atletika mashg'uloti o'tkaziladigan bino mumkin qadar maxsus jixozlangan bo'lishi kerak. Agar zalda g'ishtqumoq yo'lka bo'lmasa, uning o'rniga taxta, rezina, to'qima arqon yo'lkalar ham yarayveradi. Sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yoki gimnastik to'shaklar bo'lishi kerak. Snaryadlarni arqon yoki sim to'rga uloqtirish ma'qul.

Mashg'ulotning kuzgi-qishki tayyorlov bosqichida texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratish kerak.

Qishk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab, kuchni, tezkorlikni, egiluvchanlikni va chaqqonlikni yanada rivojlantirish. 3. Texnikani takomillashtirish. 4. Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. 5. Jismoniy tayyorgarlikda va maxsus mashg'ulotlarda erishilgan yutuqlarni tekshirish (musobaqalar).

Qishki musobaqalashuv bosqichida yengil atletikachilar mashg'ulotlar sonini kamaytirmasdan va mashg'ulot xajmini unchalik pasaytirmasdan, ochiq havoda yoki yopiq binoda 3-4 musobaqada qatnashadilar. Bu musobaqalarda mashg'ulot darajasi ortadi, irodaviy fazilatlar tarbiyalanadi va erishilgan yutuqlar tekshiriladi. Sportchilarning yutuqlarini, faqat tanlangan yengil atletika turida emas, balki jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini ko'rsatadigan boshqa turlarda ham tekshirib ko'rish muxim. SHuning uchun musobaqalar programmasiga, tanlangan yengil atletika turidan tashqari, jismoniy tayyorgarlikni aniqlaydigan mashqlar ham kiritiladi.

Sportchilar tayyorlov davrining birinchi bosqichida o'tkaziladigan musobaqalarga ham qatnasha oladilar, ammo ularga aloxida tayyorgarliksiz, faqat

mashg'ulot maqsadida ishtirok qilish mumkin.

Baxorgi tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni, ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalarning ish qobiliyatini yanada oshirish. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni yaxshilash. 4. Tanlangan yengil atletika turining texnika elementlarini va texnikani yaxlit takomillashtirish. 5. Tanlangan yengil atletika turi, gigiena va o'z-o'zini nazorat nazariyasi va metodikasi sohasidagi bilim darajasini oshirish.

Baxorgi tayyorlov bosqichida ko'p mashg'ulotlar ochiq havoda, odatda yomon erda o'tkaziladi. Mashqlar ham shunga moslangan bo'ladi: kross, uloqtirish, qum to'ldirilgan xalta bilan mashq va boshqalar. Baxorda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi. SHu bilan birga tezlikni rivojlantirishga va tez harakatlarda yuqori kuch sarflay olishni tarbiyalashga mo'ljallangan mashqlar ko'paytiriladi. Buning uchun qisqa masofaga yugurishning har xil turlari, sakrash, uloqtirish va ko'p maxsus mashqlar qo'llaniladi. Bunday mashqlarni shug'ullanuvchilarning yengil atletik ixtisosi va u yoki bu fazilatni rivojlantirish kerakligiga qarab tanlanadi.

Baxorda, shuningdek, texnikani takomillashtirish ham kerak. Bu fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan ham anchagina amalga oshiriladi. Masalan, uzoq davom etadigan krosslarda yengil atletikachilar faqat chidamlilikni rivojlantiribgina qolmay, balki yugurish texnikasini takomillashtiradilar ham.

Baxordagi mashg'ulotlar ochiq joylarda (bog'larda, o'rmonlarda), agarda etarli darajada quruq bo'lsa, stadionda o'tkaziladi. Lekin shunda ham, xaftada bir marta ochiq joyda mashg'ulot qilib turgan ma'quldir.

Yengil atletikachilar mashg'ulotning tayyorlov davrida musobaqalar davriga yaxshi tayyorlanib olishlari, uni texnika, jismoniy va irodaviy fazilatlar nuqtai nazaridan o'tgan yilga nisbatan yuqoriroq darajada boshlashlari kerak.

2.3. MASHG'ULOTNING MUSOBAQA DAVRI

Mashg'ulotning musobaqa davri-stadion va maydonchalarda yengil atletika mashg'ulotlari o'tkaziladigan yoz paytidir.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Tanlangan ixtisosga muvofiq jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish. 2. Sport texnikasini takomillashtirish va uni mustaxkamlash. 3. Taktikani bilib olish va musobaqa tajribasi xosil qilish. 4. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish.

Bu davrda yuqoriroq sport natijalariga erishishga, sport formasini uzoq saqlab qolishga intilib, mashg'ulot ko'rganlik darajasini uzluksiz oshira borish kerak.

Musobaqalashuv davri ikki bosqichga bo'linadi: ilk musobaqalashuv bosqichi-1 oy (may) va asosiy musobaqalar bosqichi-4 oy (iyun-sentyabr).

Birinchi bosqichda yengil atletikachilar zo'r berib mashg'ulot qilishlari, musobaqalarga kam qatnashishlari kerak. Bu oydagi mashg'ulotlar, ularga tayyorlov davrida nimalar yig'ilgan bo'lsa, shularni stadiondagi yozgi musobaqalarda ishlatish uchun kerak. Xatto tayyorlov davrida jadal mashg'ulot qilgan yengil atletikachilar ham yoz sharoitidagi mashg'ulotlarning birinchi kunlarida yuqori sport natijalarini ko'rsata olmaydilar.

Birinchi bosqichdagi musobaqalarga qatnashgan bilan mashg'ulot rejai unchalik o'zgarmasligi kerak: musobaqa oldidan dam olish kunlarini ko'paytirish yoki kuch kelishni kamaytirish yaramaydi. Yengil atletikachilar musobaqalarga qatnashish bilan yangi sharoitga o'rganadilar, o'z imkoniyatlarini tekshiradilar, mashq ko'rganlik darajasini oshiradilar, o'z mashg'ulotlarining samaradorligini baxolaydilar. Odatda dastlabki musobaqalardan keyinroq mashg'ulot jarayoniga o'zgartishlar kiritib, keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarsa bo'ladi.

Umuman, ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotni, ayniqsa tayyorlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar uchun, keyinroq o'tkaziladigan mas'uliyatli

musobaqalarga tayyorlanish, deb qarash kerak.

Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari:

1. Yozgi sharoitdagi sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida mustaxkamlash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga muvofiq fazilatlarni yanada rivojlantirish. 3. Tayyorligi bor yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini erishilgan darajada saqlash va tayyorligi etarli bo'lmaganlarda shu fazilat darajasini yanada oshirish. I va II bosqich "Alpomish va Barchinoy" testlariga tayyorlanish. 4. Musobaqada qatnashish tajribasini orttirish. 5. Ta'lim va tarbiya vazifalarini xal etishni davom ettirish.

Yangi boshlayotganlar va tayyorligi bo'sh yengil atletikachilar bilan yoz boshi va o'rtasidagi mashg'ulotlarning mazmuni deyarli bir xildir. Lekin yengil atletikachilar tayyorligi qancha yuqori bo'lsa, mazmundagi farq ham shunchalik ko'p bo'ladi.

Musobaqalashuv davri ikkinchi bosqichidagi mashg'ulot qo'yilgan maqsadga-bu vaqtga o'zi uchun eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo'ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Sport texnikasini takomillashtirish va uning turg'unligiga erishish. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab, atletning irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarini oshirish. 3. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni (ayniqsa jismoniy tayyorgarligi etarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun) erishilgan darajada saqlab qolish. 4. Ta'lim va tarbiyaviy ishlarni davom ettirish.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlar baxordagichalik ko'p turli emas. Endi yengil atletikaning o'zigagina xos va tanlab olingan mashqlar ko'proq bo'ladi. Xilma-xillik faqat bajarish metodlari va usullarini o'zgartirish bilan xosil qilinadi. Snaryadlar bilan va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantirishga mo'ljallangan tayyorlov mashqlarini endi yangi boshlayotgan va tayyorligi kam yengil atletikachilar ko'proq bajaradilar. Tayyorligi yaxshi sportchilar bunday (snaryadsiz) mashqlarni faqat razminkada

bajaradilar. Bu vaqtda hamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil atletika turiga mos texnikani va fazilatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo'ladi. Faol dam olish va mashg'ulot ko'rganlikni saqlab qolish uchun, ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko'p kuch keladigan mashg'ulotdan keyingi kuni ayniqsa foydalidir.

Musobaqalashuv davrining birinchi bosqichida razryadli yengil atletikachilar mashg'uloti quyidagicha tuziladi: razminkadan keyin hamma ixtisosdagi yengil atletikachilar qisqa masofaga yugurishga (tezlanish bilan yugurish, start tezlanishlari, yurib kelib yugurishga o'tish, chamalashlar, avvalo tezkorlikni rivojlantirish uchun takror yugurishlar) o'tishlari kerak. Sprinterlar uchun bu mashqlar asosiy xisoblanadi, shuning uchun ular bu mashqlarga boshqa yengil atletikachilarga nisbatan ko'proq vaqt ajratishlari kerak. Bunda anchagina qisqa, taxminan 60 m gacha masofalarga yugurish kerak. Sprintdan keyin, kerak bo'lsa, yengil atletikachilar texnikani yaxshilashga yordam beradigan maxsus mashqlarga o'tadilar. Bu, masalan, g'ov osharlarga va langarcho'p bilan sakrovchilarga juda zarur.

Keyin sportchi o'zi ixtisos olayotgan yengil atletika turiga o'tadi. Bu asosiy mashg'ulot mashqlari vazifalar qandayligiga qarab har xil bajariladi. Masalan, texnikani takomillashtirish uchun-to'la zo'r bermay, lekin ko'p marta, uzoq vaqt bajarilsa, irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va texnikani mustaxkamlash uchun – maksimal kuch berib, lekin kam takrorlab bajariladi. Ko'pincha asosiy mashg'ulot mashqlari bilan bir necha vazifa baravariga xal etiladi.

Agarda yengil atletikachiga ayrim muskul gruppalari kuchini ko'paytirish yoki sakrovchanlikni oshirish kerak bo'lsa, u tanlangan yengil atletika turidan mashg'ulot qilib bo'lgandan keyin maxsus mashqlarni anchagina ko'p kuch sarflab bajarishi kerak. Masalan, uzunlikka, balandlikka va uch xatlab sakrovchilar oyoq muskullari kuchini, ko'p martalab sakrash (bir oyoqda irg'ish, sakrama qadamlar) vositasida oshiradilar. Uloqtiruvchilar va ayniqsa yuguruvchilar anchagina uzoq

vaqt davomida prujinasimon sakrab-sakrab bajariladigan mashqlar qiladilar. Nixoyat, mashg'ulot oxirida hamma yengil atletikachilar asta-sekin yugurishga o'tadigan yakunlovchi yugurishda ishtirok etadilar.

Mashg'ulot mashg'ulotlariga faol dam olishga mo'ljallangan mashqlar kiritish foydalidir. Masalan, sakrovchi sakrash mashqlaridan keyin yadro itqitishdan yoki uloqtirishning boshqa turidan, uloqtiruvchi esa yugurish yoki sakrashning biror turidan ozroq mashq qilishi mumkin.

Musobaqalashuv davrining ikkinchi bosqichida ham mashg'ulotlar xuddi shunday tuziladi. Lekin endi jismoniy tayyorligi etarli bo'lgan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlardagi kuch kelishni kamaytirish mumkin. Texnikani yaxshilash, uni mustaxkamroq malaka darajasiga etkazish lozim. Bunga erishmoq uchun, avvalo, tanlangan yengil atletika turi ko'p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9g'10 qismicha jadallik bilan bajariladi.

Malakani mustaxkamlash uchun, sportchi harakatni soddalashtirmay, yaxlit takrorlashi kerak. Masalan, 3 qadamdan yugurib kelib sakrash mashqi, sakrovchanlikni yaxshilaydigan mashq bo'lsa ham, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar musobaqalashuv davrida unga berilib ketmasliklari kerak. Shuningdek, agar unchalik extiyoj bo'lmasa, joydan turib uloqtirishni yoki pasaytirilgan g'ovlar osha yugurishni ko'p takrorlayvermagan ma'qul.

Texnikani mustaxkamlash va uni takomillashtirish to'g'risidagi bu gaplar texnikani o'rganib olganlargagina taalluqlidir. Texnikasi kamroq sportchilar esa, oldingidek uni o'rganib olishga ko'proq vaqt ajratishlari, uni o'rganib olishlari kerak. Masalan, musobaqa bo'lar ekan deb, takomil topmagan texnikani mustaxkamlashga urinish yaramaydi. Texnikadagi kamchiliklar sababli ko'p yillar davomida arzimagan natija ko'rsatib yurgandan ko'ra, bir-ikki yil sabr qilib, keyin zo'r muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritgan yaxshiroq.

Musobaqalashuv davrida mashg'ulot ko'rganlik darajasini oshirish uchun katta kuch keladigan musobaqalar, chamalashlar va mashg'ulot mashg'ulotlari katta rol o'ynaydi. Bu mashg'ulot davrning ikkinchi bosqichida mashg'ulot

mashqlarining hajmini kamaytirib, mashg'ulot ishining jadalligini oshirish kerak. Mashg'ulotning hajmini kamaytirish evaziga jadalligina asta-sekin oshira borish va optimal miqdorda musobaqalarda qatnashish – sportda katta-katta muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

2.4. MASHG'ULOTNING YAKUNLOVCHI DAVRI

Bu davrdagi mashg'ulotdan maqsad – sportchini yangi yillik siklda mashg'ulotlar boshlanishiga to'la dam oldirib, biron-yarim jaroxati bo'lsa davolab, jismoniy fazilatlari va texnika malakalari darajasini pasaytirmasdan etkazib borishdir. Uzoq davom etgan og'ir mashg'ulotlar va ko'p musobaqalarda qatnashish davridan keyin yengil atletikachilar dam olishlari zarur. Lekin dam olish faol bo'lishi, ya'ni asabga dam berib, muskullarni ishlataverish kerak. Buning uchun mashg'ulot mashqlarining shakli, vositalari va metodlari o'zgaradi, mashg'ulotlar bog'larda va o'rmonda o'tkaziladi.

Yengil atletika turiga, sportchilarning tayyorlik darajasiga, yoshlariga va yil davomida qancha musobaqalarda qatnashganlariga qarab, mashg'ulot yakunlovchi davrining yo'nalishi har xil bo'lishi mumkin. Endi boshlayotganlar va yosh yengil atletikachilarning mashg'ulotsi yakunlovchi davrda deyarli o'zgarmaydi. Ular mas'uliyatli va qizg'in musobaqalarda ko'p qatnashmaganlari uchun, bu davrgacha qanday bo'lsa o'shanday kuch keladigan mashg'ulot qilaverishlari mumkin. Ular kuzgi sharoitda imkoni boricha umumiy va maxsus jismoniy tayyorlikni oshirishlari, texnikani o'rganishlari va uni yaxshilashlari, shuningdek, mashg'ulotning tayyorlov davri uchun ko'rsatilgan boshqa vazifalarni xal etishlari kerak. Shuningdek, faqat faol dam olish xizmatini o'tashdan ko'ra ko'proq mashg'ulotlarga qiziqishni orttiradigan yangi-yangi mashqlar qo'shish zarur.

Yuqori razryadli yengil atletikachilar (1-razryaddan boshlab) mashg'ulotning yakunlovchi davrida kelgusi yilga tayyorlanishni davom ettiraveradilar. Ular yil davomida mashg'ulotlarda ancha ko'p kuch sarflagan,

ko'proq musobaqalarda qatnashgan bo'lsalar ham, jismoniy tayyorlikka, ayniqsa umumiy jismoniy tayyorlikni oshirishga aloxida e'tibor berib, mashg'ulot qilishni davom ettirishlari kerak. O'tgan sport mavsumidan keyin dam olish uchun esa, ular maxsus (texnik va jismoniy) tayyorgarlikni kamaytirib, boshqa xilma-xil mashqlardan foydalanadilar.

Yengil atletikachi masterlar erishilgan jismoniy (umumiy va maxsus) tayyorlikni saqlab qolib, faol dam olishlari kerak. Buning uchun mashg'ulot mashg'ulotlarida kuch kelishni, mashg'ulotlar sonini kamaytirish, asosan esa, boshqa xil mashqlarga o'tish lozim. Yengil atletika turi xususiyatlarini ham nazarda tutish kerak. Mashg'ulotning yakunlovchi davrida sprinterlar, g'ovoshlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar (ayniqsa masterlar) mashg'ulotlarga o'zlarining yengil atletik turlarini qo'shmasalar ham bo'ladi. Lekin o'rtacha, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar kuch kelishni sal kamaytirib, yugurishni davom ettirishlari kerak. Tez yurarlar ham shunday qiladilar.

Mashg'ulotning yakunlovchi davrida yengil atletikachilar jir boylash xisobiga vaznlarini oshirmasliklari kerak. Yosh sportchilarning vaznlari tabiiy me'yorda ortishi, kattalar vazni esa deyarli turg'un bo'lishi (semirish 1-2 kg dan ortmasligi) kerak.

Mashg'ulotning bir yillik rejaini tuzayotganda davrlar va bosqichlar muddati maxalliy sharoitga va yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin ekanini unutmaslik kerak.

Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulot mazmunini belgilashda razryadliklar va masterlarning tayyorlik darajalari ortgan sari, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishlari turli xil mashqlarning sal kamaytirilgan kompleksi bilan oshiriladi. Lekin bu mashqlarni yengil atletika ixtisosiga moslab tanlash kerak.

2.5. MUSOBAQAGA TAYYORLANISH VA UNDA QATNASHISH

Musobaqa – mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, eng yuqori kuch kelishlar xosil qilishga, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga, sport kurashiga o'rgatishga va mashg'ulotning borishini nazorat qilishga xizmat qiladi.

Qishki musobaqalar programmasiga yengil atletika turlaridan tashqari, sportchining umumiy jismoniy tayyorlik darajasini baxolaydigan, hamma bajarishi shart mashqlar qo'shilishini ham xisobga olish kerak bo'ladi.

Musobaqalashuv davrida kunning qay paytida mashg'ulot o'tkazilishining ham katta ahamiyati bor. Akademik I.P.Pavlov va uning o'quvchilarining takrorlayverish natijasida shartli reflektor aloqalar xosil bo'lishi asosida odat bo'lib qoladigan sutkalik tartib xosil bo'lishi to'g'risidagi fikrlari sport tajribasida keng tasdiqlanayotibdi. Odat bo'lgan sutkalik tartib, faqat uyquni, ovqat xazmini yaxshilabgina qolmay, balki har gal organizmdan yuqori ish qobiliyati talab qilinadigan bir vaqtning xuddi o'zida ish qobiliyatini oshiradi ham.

Shuning uchun mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanishda undan 3-4 hafta ilgari boshlab mashg'ulot va chamalashlarni xuddi musobaqa vaqtida o'tkazish kerak. Ko'pincha klassifikatsion musobaqalar ertalab, asosiy musobaqalar esa shu kun kechqurun yoki ertasiga o'tkaziladi. Bunda yengil atletikachi ham ertalabki mashg'ulotdan keyin shu kuni kechqurun yoki ertasiga musobaqa programmasida nazarda tutilgan vaqtda yana mashg'ulot qilishga ko'nika borishi kerak.

Boshqa paytlarda ham bu tamoilga amal qilish kerak. Masalan, sprinter musobaqada bir kunda ikki yoki uch marta oldindan belgilangan vaqtda yuguradigan bo'lsa, bunga ham mashg'ulotda ko'nika borish lozim.

Shuningdek, mashg'ulot joyi va bo'ladigan yirik musobaqa joyi vaqti o'rtasidagi farqni ham xisobga olish kerak. Agarda, ob-havoga ko'nikish va yangi rejimga o'rganish uchun musobaqaga oldinroq (8-12 kun oldin) kelish imkoniyati bo'lmasa, bunday vaqtda yengil atletikachi musobaqa bo'ladigan joyda qanday yashaydigan bo'lsa, o'z rejimini ham shunday tuzishi kerak. Masalan, musobaqa

soat 17 da belgilangan bo'lib, bu vaqt yengil atlet yashaydigan joyda soat 19 ga to'g'ri bo'lsa, demak, u xuddi soat 19 da mashg'ulot qilishi kerak.

Bunda, albatta, ovqatlanish, uyqudan turish, uxlash vaqtlari ham o'zgaradi.

Albatta, vaqt o'rtasidagi farq ko'p bo'lmasa (2-3 soatdan ortmasa), bunday qilish mumkin. Aks xolda, musobaqa joyida qanday bo'lsa, mashg'ulot qilish ham, sutkali tartib tuzilishi ham maxalliy vaqt bilan xuddi o'shanga moslangan bo'lishi kerak.

Odatda musobaqalar kechqurunlari, goxo esa soat 11-13 da o'tkaziladi. Agarda muayyan musobaqaga maxsus tayyorgarlik ko'rilmasa, u paytda gox kunduzi, gox kechqurun mashg'ulot qilib turish kerak. Bu kunning turli vaqtlarida yuqori sport natija ko'rsatishga yordam beradi.

Mashg'ulotning musobaqa davridagi xaftalik siklida yakshanba kuniga odatda chamalash yoki musobaqa rejalashtiriladi, shanba kuni esa dam olinadi. Juda mas'uliyatli musobaqaga tayyorlanish vaqtida, 1-2 oy oldin xaftalik siklni bo'ladigan musobaqaga moslab rejalashtirib olish kerak.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, bir xil xaftalik siklni takrorlash, sportchilarni ma'lum kunda yuqori ish qobiliyatli bo'lishga odatlantiradi. Ehtimol bir xil sutkalik tartibni takrorlayverishdagi singari, bunda ham ma'lum kunlarda bajariladigan mashqlar, dam olish kunlaridagi tiklanish va musobaqa yoki chamalash kunlari maksimal zo'r berish o'rtasida mustaxkam shartli reflektor aloqa xosil bo'lsa kerak. Shunga qarab, kuni oldindan ma'lum bo'lgan eng mas'uliyatli musobaqaga ancha ilgari aniq tayyorlanib olish mumkin.

Mashg'ulotsi yaxshi sportchi qanday tartibga odatlanganiga qaramay, istalgan vaqtda va istalgan kunda yaxshi natija ko'rsata olishi kerak. Kerak bo'lgan ish qobiliyatni ta'minlovchi markaziy asab tizimi nixoyatda harakatchan bo'lgani sababli shunday bo'lishi mumkin. Tashqi muxitning kuchli ta'siri ham (xalqaro musobaqalardagi murakkab sharoitda mamlakatimiz sportchisining axloqiy fazilatlari namoyon bo'lishi, stadiondagi yorqin vaziyat, jiddiy konkurentsia va boshqalar) bunda katta rol o'ynaydi. Ammo ma'lum kunga, joyga va soatga

maxsus tayyorlik ko'rilsa, o'sha vaqtda sport natijalari yuqori va doimiy bo'ladi.

Mas'uliyatli musobaqalardan 7-10 kun oldin hamma yengil atletikachilar mashg'ulot ishlarining xajmini kamaytirishlari kerak, sprintchilar, g'ovoshlar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar esa, mashg'ulot jadalligini ham kamaytirishlari zarur.

Uloqtiruvchilar va sakrovchilar mas'uliyatli musobaqaga 5-8 kun qolganda o'zlari tanlab olgan yengil atletika turida to'liq kuch bilan mashg'ulot qilishlari mumkin. Keyingi kunlarda uloqtiruvchilar snaryadni qo'llariga olmasliklari, sakrovchilar esa tanlangan sakrash turlarini bajarmasliklari mumkin. Ularning mashg'ulotsiga odatdagi mashqlarni kiritish mumkin (yengilgina sprint, maxsus mashqlar, shu jumladan o'rtacha jadallik bilan sakrash, o'rtacha og'irlikdagi shtanga bilan mashqlar, bog'larda sekin kross va boshqalar). 400 m va undan uzoq masofaga yuguruvchilarda jadallik kamaymaydi. Ular uchun xatto mashg'ulot ishining jadalligini oshirish anchagina foydalidir. Ularga, masalan, takror yoki o'zgaruvchan yugurish tezligining musobaqadagidan yuqori bo'lishini taklif qilish kerak. Startga uch kun qolganda ular oxirgi marta "keskin" mashg'ulot qilishlari kerak (musobaqadagiga nisbatan yuqoriroq tezlikda yugurish, musobaqadagidan qisqaroq masofaga takror va o'zgaruvchan yugurish). Umumiy ish xajmi – odatdagining yarmidan oshmaydi, ko'pincha $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ qismiga teng bo'ladi. Bunday mashg'ulot kishi asab tizimining "chidamliligini" oshiradi. Musobaqagacha qolgan keyingi kunlarda bu "chidamlilik" (boshqa organ va sistemalar funktsiyalari singari), ish xajmini juda kamaytirib, musobaqadagidan past yoki unga teng tezlikda yugurish bilan saqlab boriladi. SHu maqsadda o'rmonda uzoq vaqt yugurib borish ham qo'llaniladi.

Musobaqaga 24 soat qolganda (mashg'ulot mashg'ulotidan oldin bajariladigan razminkaning ikkinchi qismini kamaytirib yoki butunlay chiqarib tashlab) razminka qilish tavsiya qilinadi. Hamma vaqt ham razminka unchalik og'ir bo'lmasligi, lekin albatta ter chiqishi kerak. YAshisi mashg'ulot kostyumida razminka qilish kerak. Bir kun oldin bajariladigan bunday razminka ertasi kuni

musobaqada sportchining ish qobiliyatini oshiradi. Razminka o'rniga xajmi kamaytirilgan mashg'ulot o'tkazish ham mumkin.

Musobaqa oldidan 1-2 kun faqat odatdagi ertalabki gimnastikani bajarish, sayr qilish kerak. qisqa vaqt mobaynida dam olish bilan, sportchida ish qobiliyatini keskin kamaytirib yuboradigan, tormozlanish deyiladigan xolatga aylanib ketishi mumkin bo'lgan va boshqarish jarayonini buzib qo'yadigan start oldi xayajoni rivojlanib ulgurmaydi. Bunda yoshga ham qarash kerak. O'smirlarda va yoshi o'tib qolgan sportchilarda mashg'ulot xajmini kamaytirish xisobiga dam olish, kattalarga nisbatan ko'proq davom etishi kerak.

Musobaqa boshlanguncha qolgan oxirgi kunlarda odatdagi yashash tarzini xech narsa bilan buzmaslik juda muxim. Bu ayniqsa kun tartibiga taalluqlidir. Musobaqa bo'lar ekan, deb odatda eb yurgan taomlarni o'zgartirish (miqdorini ham, sifatini ham) yaramaydi, chunki bunda oshqozon-ichak yo'li faoliyati buzilib, sportchining ish qobiliyati susayib ketishi mumkin. Sportchining vazni ortib ketishi ham mumkin.

Muntazam massaj qilib yurganlarga musobaqa boshlanishi oldidan massaj qilish tavsiya qilinadi. Odatdagidan ko'proq yotib dam olmaslik kerak, aks xolda atlet lanj tortib, ishtaxasi bo'g'iladi. Musobaqa arafasida "kuch yig'ish" uchun, odatdagidan erta uyquga yotib bo'lmaydi. CHunki bunda sportchi 2-3 soat uxlay olmay yotib, bo'ladigan musobaqa, raqiblar, sport texnikasi va shu kabilar to'g'risida o'ylaydi. Bu esa uni xayajonga soladi, natijada u yomon uxlaydi.

Musobaqa qanchalik qiziq bo'lmasin, sportchi o'zi qatnashadigan paytdan oldin stadiona kelmasligi kerak. Lekin bir necha kunlik yirik musobaqalarda birinchi marta qatnashayotgan yosh yengil atletikachilarga bunday maslaxat berib bo'lmaydi. Nima bo'layotganidan bexabar bir necha kun kutish, sportchini ortiq xayajonga solishi, asab tizimi tonusini pasaytirib yuborishi mumkin. Bunday yengil atletikachilar musobaqaning birinchi kunini ko'rib, sharoit bilan tanishib, o'z raqiblarini bilib, ma'lum daraja tinchlanganlari, shundan keyin o'z navbatlari kelmaguncha, musobaqalarni kuzatmaganlari ma'qul. Albatta, eng yaxshi yengil

atletikachi masterlarni ko'rib, ular texnikasi va tajribasini qabul qilib olishlari kerak bo'lgan qatnashchilar musobaqalarni kuzatib turishlari kerak.

Uydan musobaqaga jo'nash oldidan o'z anjomlarini, kiyimlarini tayyorlab, tekshirib chiqish (oyoq kiyim bog'ichlari, kostyum rezinkasi va boshqalar mustaxkam ekanini ko'rib chiqish) zarur. Musobaqaga o'z chiqishidan 60-80 minut oldin kelish tavsiya qilinadi. Bu shoshilmasdan kiyinib, razminka qilib olish imkonini beradi. Razminkani musobaqaga qatnashishdan sal oldin tugatish kerak.

Yengil atletikachi birinchi musobaqalarda, o'zining shaxsiy xususiyatlariga qarab, razminkasining mazmunini, dozasini va qancha davom etishi kerakligini aniqlab olishi kerak. Tabiiyki, yengil atletikachiga razminka og'irlik qilmasligi kerak. Buning uchun esa razminka sportchining o'zi juda yaxshi mashg'ulot qilib yurgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Musobaqadan oldingi razminka startdan 40-70 minut oldin boshlanadi. Odatda u to'rt qismdan iborat bo'ladi: badan qizdirish; tanlangan yengil atletika turini bajarishga moyillik xosil qilish (razminka qiladigan joyda o'tkaziladi); dam olish uchun tanaffus va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanish; musobaqa joyida qat'iy jazm qilish. Musobaqada ko'pincha qo'shimcha razminka ham qilishga to'g'ri keladi.

Razminkaning birinchi qismi mashg'ulot mashg'ulotlarida qanday bo'lsa, bu erda ham shunday bo'ladi: oxista sur'atda yugurish va boshqa mashqlar bilan badan qizdirish hamda bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydigan mashqlar qilish.

Bo'lajak ishga sportchi oldin razminka uchun maxsus ajratilgan joyda "moyillasha" boshlaydi. Bunday "moyillashish" (yengil atletik poyabzal kiyish, sport inventarini olib chiqish, musobaqa joyiga o'tish va xokazolar) munosabati bilan ozroq (2-5 minut) tanaffus bo'lishi mumkin.

Shulardan keyin yengil atletikachilar razminkaning ikkinchi qismini boshlaydilar. Mashg'ulotlardagidek, bu erda ham "moyillashish" bo'laklab va yaxlit bajariladigan mashqlar vositasida amalga oshiriladi. Lekin bunda mashqlar

jadalligi mashg'ulotdagiga nisbatan asta sekinroq orta borishi kerak.

Musobaqadagi razminkaning ikkinchi qismi sakrovchilar, sprintchilar, g'ov osharlar va uloqtiruvchilar uchun uch bo'limdan iborat: mazkur sport texnikasining ayrim elementlarini, ularning bir-biriga "bog'lanishini" takror bajarish, tezlikni asta-sekin oshira borib texnikani yaxlit takror bajarish va mashqni to'la yoki qisqartirib, sinamoqlikka bajarib ko'rish.

Bunday qilish bo'lajak musobaqaga moyillashib olish, aniq harakat qiladigan bo'lib olish va ishonch xosil qilib olish imkonini beradi. Ammo sinamoqlik uchun maksimal kuch sarflamaslik kerak, chunki bu musobaqada ish qobiliyati keskin pasayishiga olib kelishi mumkin.

Musobaqadan oldingi razminkaning birinchi va ikkinchi qismi 20-60 minut davom etadi.

Razminkaning ikkinchi qismidan keyin qatnashuvchilar dam oladilar va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanadilar (quruq kiyim kiyib, yengil massaj qabul qiladilar, undan keyin yotib dam oladilar). Dam olish paytida ayrim sportchilar asosan muskullar elastikligini va bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradigan bir necha mashq bajaradilar.

Odatda startda 5-15 minut oldin qatnashuvchilarni musobaqa joyiga chiqaradilar. Musobaqa joyiga chiqqan yengil atletikachilar sharoit (er qanday ekani, snaryadlar va boshqalar) bilan tanishib, tegishli tayyorgarlik ko'rishlari (yugurib kelishni belgilashlari, kontrol belgilar qo'yishlari va xokazolar), sekin-asta yugurib va egiluvchanlikka mo'ljallangan mashqlar bilan badanlarini qizitishlari va muskullari egiluvchanligini yaxshilashlari kerak. Lekin razminkaning oxirgi qismidagi asosiy maqsad-o'z yengil atletika turini sinamoqlikka bajarish bilan bo'lajak ishga uzil-kesil moyillashib olishdir.

Shundan keyin sportchi 2-3 minut harakatda (sayr qadam bilan yurish, sekin yugurish, nafas olish tipidagi va bo'shashish mashqlari qilib) dam oladi va musobaqani boshlaydi.

O'rtacha, uzoq va o'rta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez

yuruvchilarning musobaqa oldi razminkasi xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarur. Ular razminkasining birinchi qismida mashqlar soni ancha kamayadi, ikkinchi qismida esa faqat o'rtacha sur'atda davomli yugurib yurish (tez yuruvchilar uchun-yurish) kiritiladi.

Ko'pincha razminkaning ikkala qismini birlashtirib, unchalik yuqori bo'lmagan jadallikda yugurib yuriladi.

2.6. TAKRORIY RAZMINKA

Musobaqada qatnashayotgan yengil atletikachilar ko'pincha 20-60 minut tanaffus bilan ikki, uch marta, ba'zan esa undan ham ko'proq startga chiqadilar. Bunda bir startdan ikkinchi startgacha ish qobiliyatini va, avvalo, razminka natijasida ko'tarilgan tana haroratini saqlab qolish zarur. Issiqlikni saqlab qolishga mashg'ulot kostyumi yordam beradi. Lekin shunga qaramay tana harorati asta-sekin pasayadi. Bu bilan birga markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi va modda almashinish bir qancha pasayadi, bo'lajak ishga moyillik yomonlashadi. SHuning uchun har qaysi start oldidan 10-15 minut davomida qo'shimcha razminka kerak. Bu odatda sekin yugurish (razminkaning birinchi qismidagidek-5-8 minut) vositasida badan qizitish va qiqa vaqt ichida xech qanday og'irlik tushirmasdan bo'lajak ishga moyillik xosil qilishdan iborat bo'ladi.

Musobaqada birinchi marta chiqqandan keyin ishga kirishish davri qisqaradi va ikkinchi ishga tayyor bo'lishga tezroq erishiladi.

Takror startlar yoki sakrash va uloqtirishlardagi urinishlar o'rtasidagi vaqt qisqa (5-10 minut) bo'lsa, musobaqani davom ettirish uchun, iana harorati saqlab qolinsa bas.

Bir qator yengil atletika turlarida musobaqalar ko'pincha bir necha soatlab davom etadi. Masalan, XVIII Olimpiya o'yinlarida balandlikka sakrash musobaqasi 5 soat, langarcho'p bilan sakrash musobaqasi esa 9 soat davom etgan edi. Uning ustiga bunday paytlarda musobaqa oxirida eng katta talab qo'yiladi.

Bunday vaqtlarda yengil atletikachilar birinchi sakrash oldidan yengilroq razminka qilishlari, keyin vaziyatga qarab, tanaffuslarda sakrab ko'rish va razminka mashqlari qilish yo'li bilan asta-sekin musobaqaga kirisha borishlari kerak.

2.7. KVALIFIKATSION MUSOBAQA OLDDAN RAZMINKA

Asosiy musobaqaga qatnashish xuquqini olish uchun, ko'pincha yengil atletikachilar bir kun oldin yoki o'sha kuni ertalab kvalifikatsiya normasini bajarishlari kerak bo'ladi.

Bunday paytda razminkaning ikki varianti bo'lishi mumkin. Kvalifikatsiya normasini qiyinchilik bilan bajaruvchi yengil atletikachilar razminkani to'liq xajmda bajarishlari kerak. Normani yengil bajara oladigan yengil atletikachilar razminka jadalligini va davom etish vaqtini ancha kamaytiradilar. Bunday razminka ularga muskul va paylarni lat eyish extimolidan saqlash uchun xizmat qiladi. Bunday yengil razminka energiyani tejashga yordam beradi, asosiy musobaqalardan ancha oldin sportchida ortiqcha qo'zg'aluvchanlik xosil qilmaydi. Lekin razminka 20-30 minutdan kam bo'lmasligi kerak. Yengil atletikachi o'rtacha jadallikda mashqlar qilib, etarli darajada qiziqishi juda muxim. Yengil razminkada ham ter chiqishi shart.

Agarda kvalifikatsion musobaqalar asosiy musobaqalardan bir kun oldin o'tkazilsa, unda razminka to'liq bajariladi. Bu xolda energiyani saqlash zarur bo'lmay qoladi. Aksincha, bunday musobaqa oldidan yaxshi razminka qilish yengil atletikachining ortiqcha xayajonlanishini kamaytiradi va keyingi kuni yanada tuzukroq natija ko'rsatishiga yordam beradi.

Musobaqaga qadar qolgan oxirgi kunlarda, uni o'ylamaslik uchun, diqqatni chetga tortish kerak bo'lsa, razminka va musobaqa vaqtida esa butun diqqat-e'tibor yaxshi natija ko'rsatishga qaratilgan bo'lishi kerak. Eng yuqori natijaga erishishga intilish aniq taktik reja bilan bog'liq bo'lishi kerak; ayrim paytda asosiy e'tibor texnikaning ba'zi detallariga qaratilishi lozim.

Sportchilar xech vaqtda o'z raqiblari past natija ko'rsatishiga ishonmasliklari kerak. Aksincha musobaqadan ancha oldin, raqiblari juda yuqori sport natijasi ko'rsata olishiga ularni ishontirish kerak. Sportchilar birinchi urinishdayoq raqiblaridan yuqori natija kutishlari juda muxim.

2.8. SPORT FORMASINI SAQLASH

Yuqori sport natijasiga erishish-sistematik mashg'ulot, musobaqalarda muntazam qatnashish va gigienik rejimga qat'iy rioya qilish natijasidir. Ayni kerak paytda eng yuqori natija ko'rsata olish, ayni musobaqa kuni yengil atletikachi sport formasida bo'lishining katta ahamiyati bor. Sport formasida bo'lish degani-tayyorlik darajasining shunday xolati tushuniladi, unda sportchi mashg'ulot jarayonida xosil qilgan kuch va imkoniyatlarini to'la namoyish qila oladigan bo'ladi. Bu birinchi navbatda markaziy asab tizimining xolatiga bog'liq bo'ladi.

Markaziy asab tizimi tonusining yuqori bo'lishi, ish qobiliyatining yaxshi bo'lishi yengil atletikachi o'z kuchini, tezkorligini, chidamliligini, texnikasini, irodaviy va boshqa fazilatlarini samaraliroq ko'rsata olishiga imkon beradi.

Ma'lumki, sport tayyorgarligi ta'sirida yengil atletikachi organizmining organ va sistemalarida yuz bergan o'zgarishlar va ular ish qobiliyatining ortganligi etarli darajada mustaxkam, ikki xafta mashg'ulot qilmay qo'ygan taqdirda ham kamaymaydigan bo'ladi. Lekin markaziy asab tizimining ish qobiliyati juda tez o'zgaradi.

Ish qobiliyatining o'zgarishi avvalo bosh miya qobig'idagi harakat markazi asab to'qimalarining ta'sirlanish darajasi kamaygani yoki kuchayganiga bog'liq bo'ladi.

Ta'sirchanlik ayniqsa musobaqa yaqin qolgan kunlarda kuchayadi. Uning musobaqa kunida optimal yuqori darajaga etishi juda muximdir. Ta'sirchanlik yuqori bo'lsa, asab markazlari qo'zg'atuvchilarga tezroq javob qaytaradi, boshqa organ va sistemalarga, ularda bo'layotgan jarayonlarga kuchliroq ta'sir qiladi.

Musobaqadagi sharoit, raqobat, bo'lajak start to'g'risidagi fikr, g'alaba qilish mumkin ekanligi va xokazolar ta'sirida xosil bo'lgan emotsional ruxlanish natijasida sportchining kuchiga kuch qo'shilishi ham ana shundan. Tabiiyki, musobaqadan keyingi kunlarda ta'sirchanlik odatdagi darajaga qaytishi, uning musobaqa kunidagi eng yuqori nuqtasiga nisbatan to'liqsimon o'zgarishiga olib keladi.

Bunday to'liqinning yuqori nuqtasi sport formasi qanday ekanini ko'rsatadi (albatta, texnika, taktika, jismoniy va irodaviy tayyorlik turg'un bo'lsa). Bunday to'liqsimonlik sportchi bir necha oy davomida ko'p musobaqalarda sport formasida bo'lishiga imkon beradi. Bu fursatda tobora yuqori sport natijalariga erisha borish esa sport va funktsional tayyorlik darajasi yaxshilanishi natijasi bo'ladi. Asab tizimining umuman mustaxkamlanishi optimal yuqori darajada ta'sirchanlikni ham ta'minlaydi.

Musobaqadan oldingi kunlarda ta'sirchanlik xaddan tashqari yuqori bo'lsa, sport formasi kerakli darajada bo'lmay qoladi (bu ayniqsa musobaqa arafasida bo'lishi mumkin). Bunday xollarda asab to'qimalari, xoldan toyish extimoliga qarshi, tormozlanish xolatiga (I.P.Pavlov ta'biricha "muxofaza tormozlanish" xolatiga) o'tishi mumkin. Bunda sportchining ish qobiliyati keskin kamayib ketadi.

Odatda ta'sirchanlikni oshirish uchun xech qanday chora ko'rish kerak bo'lmaydi. Ta'sirchanlik barvaqt ortib ketib, "muxofoza tormozlanishi" paydo bo'lishi oldi olinsa bas. Buning uchun oldingi kunlarda mashg'ulotni davom ettirish, dam olishni 1-2 kunga tushirish, bu kunlarda sayr qilish, bog'larda sekin yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qilish, musobaqalardan bir kun oldin razminka qilish kerak. Bundan tashqari, sportchi fikrini bo'lajak musobaqadan chalg'itadigan boshqa ish bilan band bo'lish ham ta'sirchanlik barvaqt ortib ketishiga yo'l qo'ymaydi.

O'ta mashg'ulot (markaziy asab tizimining charchashi) sababi tez-tez takrorlanadigan mas'uliyatli musobaqalarda qatnashishdangina emasligini unutmaslik kerak. Bir yoqlama mashg'ulot qilish, tanlangan yengil atletika turini

yuqori jadallikda takrorlayverish, uni kam jadal mashqlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan almashtirib turmaslik natijasida ham shunday bo'lishi mumkin.

Xaftalik siklda zo'r berish bilan dam olishni galma-gal almashtirib turishda quyidagilarga rioya qilish zarur: kechasidagi uyqu, tayyorgarlik davrdagi kundalik mashg'ulotdagi kuch kelishdan keyin sportchi kuchini to'liq tiklashi kerak; musobaqalashuv davridagi mashg'ulot haftalik siklining har birini sportchi kuchi to'liq tiklangandagina boshlash kerak; musobaqada qatnashgandan keyin, bir hafta davomida tanlangan yengil atletika turi xajmini ham, jadalligini ham kamaytirish, lekin mashg'ulotda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan qo'shimcha foydalanish kerak. mashg'ulot qilishdan har oyning oxirida 2-3 kun surunkasiga profilaktik faol dam olish foydalidir.

Tayanch iboralar.

1. Tamoyil
2. Hartomonlamaviylik
3. Ixsoslatishtirish
4. Ongli va faollik
5. Fiziologik
6. Birin-ketinlilik
7. Takroriylik
8. Ko'rgazmalilik
9. Shaxsiylik

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Mashg'ulotlar davrida qo'llaniladigan eng muhim va hal qiluvchi tamoyillarga misol qilib qanday tamoyillarni sanab o'tish mumkin?
2. Qaysi tamoyil yengil atletikachilarni tayyorlashda har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi?
3. Qaysi tamoyili yugurayotganda chidamlilikni oshirish maqsadida tananing ma'lum qismlariga va a'zolariga ko'rsatilishi lozim bo'lgan ta'sirning ongli ravishda yo'naltirilganligini belgilab beradi.
4. Yengil atletikachilarning sport faoliyatida murabbiy qaysi tamoyilga alohida e'tibor qaratishi maqsadga muvofiqdir.

5. Qaysi tamoyil mashg'ulotlardagi yuklamalarni birin-ketin oshirishni, mashg'ulot ilari hajmini va tizimini birin-ketin ko'paytirib borishi, bajariladigan harakat vazifalarni murakkablashtirib borishni ko'zda tutadi.

6. Qaysi tamoyil yengil atletikachilar mashg'ulotlarini tashkil qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.

2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.

3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: ООО «Izdatelstvo Astrel»: ООО «Izdatelstvo AST», 2004.

4. Ozolin, N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. – M.: ООО «Izdatelstvo Astrel»: ООО «Izdatelstvo AST», 2003.

5. H.T.Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –T.: "NOSHIR".2012.

6. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –T.: "Lider Press".2007.

7. Комков А.Г., Кирилова Е.Г. Организационно- педагогическая технология формирования физической активности школьников // ФК: В ОТ, № 1, 2002, с. 2-4

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Программы общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2005.

9. Мадраимов Б.К. Индивидуальный подход организации урочных форм занятий физической культурой в школе /Международная научно-практическая конференция «Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта, Сборник тезисов конференции. 14-15 ноября 2008, П часть –71-72

10. Олияр В.И., Быков В.С. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // ТиПФК, № 1, 2002, с.11-15

11. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009

12. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005,

3 – Bob. MAKTABDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING XUSUSIYATLARI

Yengil atletika darsining mazmuni umum ta'lim maktabida yengil atletika bilan shug'ullantirish dars formasida bo'ladi. O'rgatish etaplari quyidagilardan iborat:

1. Kirish.
2. O'qitish.
3. Takrorlash.
4. Takomillashtirish.
5. O'tilgan materiallarni mustahkamlash.

Darsni o'zlashtirish, bilish, malaka hosil qilish, jismoniy tayyorgarlik texnik tayyorgarlik va oxirgisi aralash darslar. Darslarni tiplariga qaramay quyidagi qismlarga bo'linadi 1. Kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov darsi (asosan dastlabki qismi biriktirilib o'tiladi).

Kirish qismiga qo'yiladigan vazifalar: Saflanish, raport, asosiy vazifani ma'lum qilish. O'quvchilarni darsga tashkillash.

Tayyorlov qismi: o'quvchilarni asosiy vazifani bajarish holatiga olib kelishdir. Bunda asta sekin yugurish va umuman rivojlantirish mashq berish asosiy qismda yangi bilim o'rgatiladi. Bunda yengil atletika turlari o'rgatiladi, malaka hosil qilinadi va takomillashtiriladi.

Yakunlov qismida dars yuklamasi pasaytiriladi, o'tilgan darsga yakun yasaladi va uyga vazifa beriladi.

45 minutlik dars quyidagicha taqsimlanadi. Kirish qismi 3 minut, tayyorlov qismi 12 minut, asosiy qismi 25-27 minut, yakunlov qismiga 3 minut vaqt sarflanadi. Darsning asosiy hujjat konspekt hisoblanadi. Bunda o'tiladigan dars davomiyligi ifodalangan bo'ladi.

Yengil atletika mashg'ulotlarini o'rgatish, yugurish, sakrash va uloqtirishlarni o'zlashtirish va ularni takomilliga yetkazishga qaratilgan.

5- sinfdan boshlab darslarga yosh yyengil atletkachilar uchun zarur bo'lgan

fazilatlardan tezkorlikni, kuch va chidamkorlikni rivojlantirish yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

O'quvchilar programmasiga muvofiq chuqurroq o'rganish mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o'rta masofalarga yugurish, g'ovlar osha va estafetali yugurish, «hatlab o'tish» va «peryokidnoy» usullarida balanddikka sakrash, «oyoqlarni yig'ib» va «qaychi» usullarida uzunlikka sakrash texnikalarini o'rganadilar. Granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o'zlashtirib boradilar.

3.1 MASHG'ULOTLARINING MAQSADI

Faqat shundan keyingina shuning maqsadii shakllanadi va uning asosida o'quvchilarning kutilayotgan nazariy, jismoniy va texnik tayyorgarliklari holati darajasi loyihalashtiriladi.

Kutilayotgan jismoniy holatga maktab o'quv dasturida nazarda tutilgan nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish, jismoniy mashqlarni o'rganish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha bir qator aniq vazifalarni qo'yish bilan erishiladi. Shunday ekan, rejalashtirishning navbatdagi texnologik operatsiyasi sifatida ta'lim va tarbiyaning aniq vazifalarini qo'yishni hisoblash mumkin.

Qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun o'qituvchi o'quvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish tizimini aniqlaydi. U vositalar, uslublar va ish sharoitlarini uz ichiga oladi. Bu operatsiya, xuddi oldingidek, o'quvchilarning faol ishtiroklari natijasida amalga oshirilishi mumkin. Bu vaqtda jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil qilishga halaqit beruvchi yuz berishi mumkin bo'lgan noqulay omillarni hisobga olish lozim.

Pedagogik jarayonning to'g'ri borishini tekshirish uchun maxsus tanlab olingan ekspress-testlar yordamida bosqichma-bosqich nazorat o'tkazish quyi tizimi yaratiladi. Agar har bir bosqich nazoratida olingan natija rejalashtirilgan talabga javob bersa, bu vaqtda barcha operatsiyalarning to'g'ri rejalashtirilganligiga xulosa qilsa bo'ladi. Mobodo rejalar vijdonan amalga

oshirilgan sharoitda nazorat natijalari rejalashtirilgan maqsadlardan jiddiy farq qilsa, demak rejalashtirish texnologiyasida xatolar borligidan dalolat beradi. Bu xatolarni uchta zvenodan qidirish kerak bo'ladi. Birinchi navbatda rejalashtirish davrida barcha noqulay omillar hisobga olinganligi yoki olinmaganligini tekshirib ko'rish lozim. Ikkinchi navbatda pedagogik ta'sir tizimi taftish qilinadi. Agar bu yerda ham kamchiliklar topilmasa pedagogik vazifalarning amaliyligi baholanadi.

Agar xatolar birinchi zvenodan topilsa va aynan yana shular natijalarning bajarilmasligiga sabab bulganligiga o'qituvchi qat'iy ishonsa, zarur choralar ko'riladi va boshqa zvenolar tekshirilmaydi. Odatda o'qituvchi faoliyatining birinchi yillarida rejalashtirish texnologiyasining turli operastiyalarida yo'l qo'yilgan ko'zga tashlanib turmaydigan xatolar umumlashgan holda ishning natijasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun yosh o'qituvchilar o'zining barcha faoliyatini doimiy tahlil qilishlari. O'zlari uchun talabchan qozi bo'lishlari kerak. Bu kelajakda muvaffakiyat garovidir.

Rejalashtirish yakuniy hisobga olish bilan tugallanadi. Hisobga olish natijasida olingan ma'lumotlar kelgusi stikl (darslar seriyasi, o'quv choragi, o'quv yili)ni rejalashtirish uchun asos qilib olinadi.

3.2. MASHG'ULOTLARINING TUZULISHI

Mashg'ulotning tuzilishi, shakllari va mazmuni. Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot protsessining asosiy tashkiliy shakli gruppaga bo'lib, individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan trenirovka mashg'uloti o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar bo'lishi ham mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni har kuni ko'p kuch ketmaydigan ertalabki trenirovka mashg'ulotlarini to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi.

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda

o'zgartira borishi, mashg'ulot qaysi tarzda o'tkazilishdan qat'iy nazar, har qanday trenirovka mashg'uloti uchun shartdir.

Trenirovka mashg'ulotlari qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib 4 qismdan yoki 3 qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, trenirovka davriga va asosan yyengil atletikachilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variant qo'llaniladi.

O'quv-trenirovka darsi ayrim qismlarning vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni u yushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Kirish qismi 3-10 minut davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

Tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash-razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirshp, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletika turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Darsning tayyorlov qismiga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqa davrida ozroq vaqt ajratiladi. Razminka sportchi organizmini bo'ladigan trenirovka ishiga tayyorlaydi. U kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iboratdir. Agar razminka noto'g'ri tanlansa, uning foydali ham bo'libgina qolmasdan, balki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Trenirovka mashg'ulotlarida o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi shart.

Razminka quyidagi qismlardan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi vegetativ funksiyalarni qizdirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Ikkichi qismda sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olish kerak. Razminkadan badan qismi qizdirilib atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch oladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goho-goho yengilgina tezlanish

qo'shadigan oxista suratda yugurishdan iborat bo'ladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur darajada qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletikaning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liqdir. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishi, razminkaning butun bir qismi singari kamaytirish kerak. Razminka hammasi bo'lib 30-40 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Ketma-ketlik quyidagicha bulgani ma'qulroq texnikani o'rganish va uni takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlarga, 2) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar, 3) kuchni rivojlantiradigan mashqlar, 4) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar.

Texnikani o'rganish va takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar razminka ketidan, yengil atletikachi hali charchamagani holda bajariladi,

Ko'proq tezkorlikni oshirishga mo'ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo'lib, atletdan bor kuchini ishga solishni so'raydi. Texnikani o'rganish va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin har bir og'irliklar bilan og'irliksiz gimnastika asboblarda va shu kabi kuchni rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi.

3.3. MASHG'ULOTLARINING VAZIFALARI

Maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisining vazifalari juda ham ko'p, shuning uchun maktabdagi yengil atletikaning o'rnini ko'tarishda asosan maktab faoli yordamida foydalaniladi. Maktabda ko'rgazmali foto – gazeta plakat, e'lonlar, radiogazeta va boshqa axborotlar yaxshi qo'yilgan bo'lishi kerak. " Jismoniy tarbiya burchagi" sport zali yonida joylashgan bo'lishi kerak. Har qaysi yangi axborotlar o'z vaqtida yetkazilishi lozim.

O'quvchining familiyasi va ismi to'g'ri yozilishi shart, agar e'londa

adashilgan bo'lsa shu o'quvchi xafa bo'lishi mumkin.

Musobaqa protokollari shu onda doskaga osilishi lozim, ma'lumotlar aniq va chiroyli yoziladi.

Stendlar "Musobaqa natijalari". "Chempionlar", "Eng yaxshi sinflar" protokollar va komanda g'oliblari eritilish kerak. Eng yaxshi 10 sportchi deb alohida bo'limda yoritilishi mumkin. "Maktab rekordchilari" stendida albatta asosiy maktabda qo'yilgan va ommaviy musobaqalarda o'tkaziladigan turlar olinishi shart.

Maktabda maxsus stendda chempionlarni su'rutlari sport yutuqlari aks etadigan suratlar bo'lishi diqqatga sazovor.

Stend bir qismida musobaqa kalendari 1 yilga mo'ljallangan bo'lishi kerak, unda qachon va qanday shartlar berilgan bo'lishi kerakligi yozilishi zarur.

Stendda yengil atletika musobaqa qoidalari berilib turilishi kerak. Mustaqil tayorgarlik materiallari yoritilishi kerak. "Nima qilsam kuchli bo'laman", "Yozgi ta'tilda nima bilan shugillanish kerak". Stendda "Maktab spartakiadasining natijalari" yoritilib borishi kerak.

Har qaysi qatoriga uni egallagan o'rni, bali, o'tkazilgan musobaqadan so'ng darrov yozilishi zarur!

Yana bir stend "Maktab jismoniy tarbiya dasturining talablari" deb unda dastur talabi, mashqlar tarkibi eritiladi.

Maktab radiouzeli orqali doimiy davlat miqyosidagi chempionlarni, rekordchilarni tarixini, biografiyasini berib borilsa qiziqarli bo'ladi.

Yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilinsa, sport qirolicha maktabda egallagan o'rni yuqoriroq bo'ladi. Qiziquvchi o'quvchilar ko'payadi.

3.4. MASHG'ULOTLARNING NORMATIV VA TALAB MEYORLARI

Bolalar tayyorlov tibbiy guruhiga o'tkazilganda, ular asosiy guruh bilan hamkorlikda o'quv dasturi bo'yicha normativlar topshirib, jismoniy tarbiya bilan

shug'ullanadilar. Biroq tayyorlov tibbiy guruhidagi o'quvchilar yuklamalarning ayrim chegaralanishlariga va harakat ko'nikmalar majmuini bir muncha sekinroq o'zlashtirishga hamda organizmga, ayniqsa qo'shimcha talablar qo'yilishi bilan bog'liq jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga muhtoj bo'ladilar. Yuklamalar, chidamli bo'lishga chorlovchi mashqlarni asta-sekin ko'paytirib borish orqali aniq ifodalangan mashq samarasiga erishiladi. Chiniqish ortib borgani sayin o'quvchilarning sog'ligi mustahkamlanib, bunda ular organizmining himoya kuchlari faollashadi.

3.5. YUKLAMALARNING KUN, HAFTA VA YIL DAVOMIDAGI TARKIBI VA ME'YORLARI

Kun mobaynida yukamalarning 3 varianti farqlanadi.

Birinchi variant. Rivojlantiradigan yoki quvvatlab turadigan yuklamalari bo'lgan ish kuni. Tayyorlov, rag'batlantiruvchi yuklamalar, ertalabki badantarbiya va darslardan oldingi mashg'ulotlarda (jami 15-20 daqiqa) bajariladi; tiklovchi yuklamalar jismoniy tarbiya daqiqalari shaklida va mustaqil mashg'ulotlarda (15-30 daqiqa), maktabdan so'ng sayr, havoda o'ynash (1-3 soat), serharakat tanaffus (30-60 daqiqa), uxlashdan oldingi sayr qilish (20-30 daqiqa).

Rivojlantiradigan yoki quvvatlaydigan yuklamalar jismoniy tarbiya darslari, mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlari shaklida bajariladi (bitta mashg'ulot davomiyligi 45-90 daqiqa).

Maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar (tayyorlov rag'batlantiruvchi, tiklovchi va rivojlantiruvchi yuklamalar)dan tashqari, jismoniy yuklamalar o'quv va maishiy faoliyat jarayonida ham bajariladi, hamda ularga tomorqada ishlash, tomoshalar, faol dam olish kabilar kiradi.

Ikkinchi variant. Rivojlantiruvchi yuklamalarsiz ish kuni. Tayyorlov va tiklaydigan yuklamalar bunda birinchi variantdagi kabi bajariladi.

Uchinchi variant. Dam olish kuni. Tayyorlov rag'batlantiruvchi yuklamalar

faqat ertalabki badantarbiya shaklida, tiklovchi yuklamalar shahar tashqarisidagi faol dam olish ko'rinishida, rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalar mustaqil mashqlar, sport seksiyalari, salomatlik guruhlari, sport musobaqalari shaklida bajariladi.

Bir kun mobaynida rivojlantiruvchi yuklamalar bo'ladigan 2 shakldagi mashg'ulotlarda qatnashish tavsiya etilmaydi. Masalan, jismoniy tarbiya darsiga sport seksiyasidagi mashqni qo'shish mumkin emas. Mashq ta'sirini tiklash va o'zlashtirish uchun yuklamalar o'rtasidagi oraliq yetarlicha uzun bo'lmaydi.

Rivojlantiruvchi va quvvatlovchi yuklamalarga umumiy vaqt sarfi 4-6 soat, tiklovchi (dam olish kuni shahardan chetga chiqmay), tayyorlov rag'batlantiruvchi va faollashtiruvchi yuklamalarga 12 soat vaqt ketadi.

Bir yo'nalishdagi rivojlantiradigan yoki quvvatlovchi yuklamalar haftasiga kamida ikki marta takrorlanishi kerak. STE me'yorida bo'lgan haftasiga 3-4 marta takrorlanadigan yo'naltirilgan yuklamada samaraga erishiladi. 2, 3, 4 martalik yuklamada oraliq taxminan bir xil bo'lishi kerak. Masalan, 3 martalik takrorlashda yuklama dushanba, chorshanba, juma yoki seshanba, payshanba, shanba kunlarida bajarilishi lozim. Bu tiklanish davrlarining bir tekis bo'lishi uchun kerak. Mazkur yuklamaga bioritmik reaksiyasi ishlanishiga imkon beradi. Bioritmik reaksiya uchun doimo yuklamalarni kunning muayyan vaqtida bajarish zarur. Bunda vaqtga nisbatan refleks paydo bo'lib, yuklama bilan aloqador bo'lgan biokimyoviy jarayonlar reflektori faollashadi. Organizm yuklamaga tayyorgarlik ko'radi va mashq samarasi ko'tariladi hamda yuklamaning bevosita ta'sirida reflektor faollik bilan jamlanadi.

Yillik sikl, asosan haftalik bloklardan tashkil topadi, yil fasli va ob-havo o'zgarishi bilan jismoniy tarbiya hamda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya vositalari o'zgaradi, biroq yuklamalar barqarorligicha qoladi.

Kasallik yoki boshqa sabablar bilan bog'liq jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi tanaffuslarda rivojlantiradigan yuklamalar hajmini kamaytirish lozim. Ularni asta-sekin shifokor nazorati ostida amalga oshirish kerak.

Talab va miyorlar

Shaxsiy o'rinni aniqlash uchun o'tkaziladigan qayta musobaqa musobaqalarning davomi hisoblanib, uning o'tkazilishi bayonnomasida aks etishi, ko'rsatilgan natijalar esa rekordlar sifatida tasdiqlanishi, shuningdek, toifa me'yorlarini bajarish uchun hisobga o'tishi lozim.

Qo'l sekundomerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda barcha masofalarda vaqt 0,1 sekund aniqlik bilan o'lchanadi. Yugurish yoki yurish bo'yicha masofani tugatgan har bir ishtirokchining vaqti alohida sekundomer bilan o'lchanadi, birinchi bo'lib kelgan ishtirokchi ko'rsatgan vaqt uchta vaqt o'lchovi tomonidan hisobga olinadi. Ularning sekundomerlari turlicha bo'lsa, bir xil vaqtni ko'rsatgan ikkita sekundomer bergan ma'lumot qabul qilinadi yoki uchala sekundomerning ko'rsatmalari turlicha bo'lgan hollarda "o'rtacha" vaqt hisobga olinadi. Agar vaqtni faqat ikkita sekundomer o'lchagan bo'lsa (uchunchisi to'xtab qolgan), pastroq ko'rsatma qabul qilinadi.

Agar sekundomer mili ikkita bo'linma orasida to'xtagan bo'lsa, yuqoriroq ko'rsatma olinadi. Agar sekundomerning yuzdan bir bo'lagini ham hisoblaydigan qurilma yoki raqamli indeksastiyasi bo'lgan elektron qo'l sekundomeri qo'llanilayotgan bo'lsa, unda sekundomer ko'rsatmalari vaqtni kattalashtirib, ya'ni o'lchami jihatidan kattaroq bo'lgan sekundning keyingi undan bir bo'lagigacha yaxlitlanadi.

Ikkinchi va uchunchi darajali musobaqalarda o'rta va uzoq masofalarga yugurirish hamda yurish musobaqalarida sekundomerni faqat g'olib uchun to'xtatib vaqt o'lchashga ruxsat beriladi, qolgan ishtirokchilarning vaqtini yo'l – yo'lakay sekundomerni to'xtatmay o'lchash mumkin. Ommaviy krosslar va poygalarda masofaning uzunligi hamda ishtirokchilarning soniga qarab ularni vaqtiga ko'ra kattaroq oraliqlarda, masalan: sport toifalari (toifalari) chegaralarida qabul qilib olishga ruxsat etiladi.

1000 m undan qisqa masofalarga avtomatlashtirilgan elektron o'lchash apparatlaridan foydalanilganda natija 0,01 sekund aniqlik bilan o'lchanib

hisobgaolinadi. 1000 m dan ortiq masofalarda 0,01 sekund aniqlik bilan o'lgan vaqt 0,1 sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan 20000 m uchun 59,26,32 natija 59,26,4 ko'rinishida yaxlitlanib yozilishi kerak.

To'la yoki qisman stadiondan tashqarida o'tkazilayotgan 5000 m va undan ortiq masofalarda vaqt keyingi butun sekundgacha yaxlitlanadi. Masalan: marafon yugurishida 2:09, 44,32 natija 2:09, 45 ko'rinishida yaxlitlanib yozilishi lozim.

3.6. MAKTABDA YENGIL ATLETIKDAN TO'GARAK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Yengil atletika to'garagining asosiy vazifasi bo'lib, o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ma'nan barkamol yetuk shaxsni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Maktabda yengil atletika turlari yurish, yugurish, uloqtirish va sakrash turlariga, qiziqishlari va iqtidorini inobatga olgan holda o'quvchilarni sportning ushbu turiga jalb qilish zarur.

Ushbu dasturning o'quv materialini barcha yoshdagi o'quvchilar guruhlariga mo'ljallangan. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida (11-12 yosh) asosiy e'tibor salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorlikka, koordinatsion qobiliyatlar (chaqqonlik), tezkorlikni, egiluvchanlikni hamda chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi.

O'smirlik (13-14 yosh) guruhidagi yosh yengil atletikachilarni keyinchalik har tomonlama jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi bo'yicha shug'ullanadilar, ular iqtidoriga qarab yengil atletikaning chidamlilik, tezkorlik yoki kuch talab etiladigan turlariga yo'naltiriladi. "Umid nihollari" musobaqalarining Tuman, shahar, viloyat bosqichlari va boshqa o'tkaziladigan musobaqalarda qatnashadilar.

Kichik o'spirinlar (15-16 yosh) guruhi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va rivojlantirishni takomillashtirishni davom ettiradi, va alohida yo'naltirilgan turlar bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashadi. Masalan: qisqa masofalarga yugurish, sakrash va uloqtirish turlari. Shuningdek «Alpomish» va «Barchinoy» test me'yorlari bo'yicha tayyorgarlik ko'radilar va topshiradilar.

Umumiy tayyorgarlik davri: mashg'ulotlarning umumiy tayyorgarlik davrida o'quvchilarini jismoniy sifatlarini va harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishga katta e'tibor berish zarur.

Maxsus tayyorgarlik davri: bu davrga kelib o'quvchilarni yengil atletika turlariga yo'naltirish, turlar bo'yicha jismoniy sifatlarini takomillashtirish, texnik xatti harakatlarini rivojlantirish, turli toifadagi musobaqalarda ishtirokini ta'minlash va maqsadga muvofiq ravishda rejalashtirish lozim.

Mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga musobaqalar taqvimini jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak. Musobaqalar taqvimining tuzilishi musobaqalar davrlarining qurilishiga ayniqsa ta'sir qiladi, lekin qisman mashg'ulotning boshqa davrlari davomiyligini cheklaydi. Ikkinchi tomondan, sport taqvimini mashg'ulot jarayonining ob'yektiv zarur tarzda davrlashtirilganligidan kelib chiqib tuzilishi lozim, musobaqalarning ma'lum ravishda guruhlanishi shuning bilan izohlanadi.

Musobaqa davri: musobaqa davrining bosh maqsadi mas'uliyatli musobaqalar oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishishga olib kelish.

Musobaqa davrida mashg'ulotlarning asosiy vazifalari.

1. Tanlangan turlardan kelib chiqib jismoniy sifatlarini hamda axloqiy-irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish.
2. Sport texnikasi ko'nikmalarini mustahkamlash va ularni takomillashtirish.
3. Ishlab chiqilgan taktikani o'zlashtirish va musobaqa tajribasini egallash.
4. UJT va maxsus qo'yilgan "poydevor"ni erishilgan darajada tutib turish, yetarlicha tayyorgarlik ko'rmaganlarda bu darajani yana ham oshirish.
5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish va musobaqa qoidalari bilan tanishtirib borish.

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish, yanada yuqori sport natijalariga erishishga, sport formasini saqlashga intilish kerak. Mashg'ulotlar yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal qilish bilan birga sportchining musobaqalarda

har hafta oxiridagi tekshiruvlarda ishtirok etishini ham ko'zda tutadigan haftalik sikllar asosida tashkil etiladi. Muhimi, bu davrda musobaqalar tayyorgarlikning eng asosiy vositalaridan biri bo'lishi kerak..

O'tish davri: o'tish davrining vazifasi – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni, erishilgan texnik tayyorgarlik darajasini keyingi tayyorgarlik davrigacha turli aktiv va passiv dam olish usullari yordamida ushlab turish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida, bolalarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bo'lgan vositalardan va boshqa sport turidagi (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) vositalardan hamda harakatli o'yinlar, gimnastika, akrobatika va turli estafetali o'yinlardan foydalaniladi.

Instruktorlik amaliyoti o'smirlar va kichik yoshdagi o'smirlar guruhidan boshlab o'tkaziladi. Instruktorlik malakalarini maxsus mashg'ulotlarda va o'quv-mashg'ulotlari jarayonida oladilar. To'garaklarda shug'ullanuvchilarni saflantirish, asosiy buyruqlarni berish, mashg'ulotga tayyorgarlik kabi mashqlarni tanlay olishlari kerak. Instruktorlik va hakamlik vazifalari o'quv-mashg'ulotlarida takomillashtiriladi. Hakamlik tajribasi maktab ichki musobaqalarida amalga oshiriladi.

Tayanch iboralar.

1. Estafeta
2. Klassifikatsiya normalari
3. Mashg'ulot
4. BO'SM
5. IBO'OSM
6. OSMM
7. Gigiyenik rejim
8. Organizmning faoliyati

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Maktabda yengil atletika to'garaklariga kimlar qabul qilinadi?
2. Yengil atletika to'garaklarida mashqlar qaysi vaqt bo'ladi?
3. O'quv guruhlaridagi o'qish davomiyligi va ularning o'quvchilar bilan minimal to'ldirish qanday?

4. Sport maktablarida asosiy uslubiy qoidalar haqida?
5. Eng yaxshi dam olish tegishli gigiyena sharoitida nima?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” To’siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o’rgatish uslubiyoti. O’quv qo’llanma. Buxoro. “Durdoni” – 2013 yil.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007, - 272 с.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
5. Легкая атлетика в школе. \Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.\ – М., 1993 г.
6. Никитушкин В.Г., Квавшук П.В., Бауер В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Монография, Москва «Советский спорт», 2005, -226 с.
7. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
8. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
9. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
10. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
11. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ Программы общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2005.
13. Олияр В.И., Быков В.С. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся // ТиПФК, № 1, 2002, с.11-15
14. Shakirjanova K.T. Oliy ta’lim muassasalarida yengil atletika bo’yicha fakultativ mashg’ulotlar. /o’quv qo’llanma/ - Т.: 2009
15. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

4 – BO'LIM. YURISH

Yurish – bu odamning odatdagi harakatlanish usuli bo'lib, barcha yoshdagi odamlar uchun ajoyib tarzda jismoniy mashq hisoblanadi. Uzoq vaqt davomiyligidagi va ritm ko'rinishidagi yurish davomida odam tanasining deyarli barcha muskullari ish bajarishga jalb qilinadi, bu holatda yurak va qon – tomirlar tizimi, nafas olish, asab va organizmning boshqa organlar tizimlari faoliyati kuchayadi, moddalar almashinuvi faollashadi. Odatdagi yurish eng avvalo, sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega hisoblanadi. Odam erta bolalik davridan boshlab yurishni boshlaydi. Biroq, barcha odamlarning to'g'ri, chiroyli va tejamkor ko'rinishda yurishni o'rganishi zarur hisoblanadi.

Odatdagi yurishdan tashqari, yurishning bir qator boshqa turlari ham mavjud hisoblanadi: masalan, qadam tashlash, saf bo'lib yurish, sportcha yurish. Sportcha yurish musobaqalarda foydalaniladi va bajarilishi texnikasi bo'yicha yurishning nisbatan murakkab usuli hisoblanadi, biroq shu bilan birgalikda eng samarali yurish usuli sifatida qayd qilinadi. Sportcha yurishning tezligi odatdagi yurishdan deyarli 2 – 2,5 marotaba yuqori bo'lishi kuzatiladi.

Biroq, yurish davomida yuqori tezlikka erishishda faqat sportcha yurishning texnik xususiyatlarini o'zlashtirishning o'zi y yetarli hisoblanmaydi. Bunda odatdagi yurish usuliga nisbatan yuqori qiymatdagi intensivlikda ish bajarish talab qilinadi, o'z navbatida energiya sarfi qiymati ortadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, sportcha yurish mashg'uloti sportchi organizmiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, uning ichki organlari va organlar tizimi holatini mustahkamlaydi, bu tizimlar ish qobiliyati darajasini yaxshilaydi, kuchning rivojlantirilishiga va ayniqsa, chidamlilikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, odamda iroda sifatini tarbiyalaydi.

Sportcha yurish odatdagi yurish usuli bilan ko'plab umumiylik jihatlariga ega hisoblanadi, biroq shu bilan bir vaqtda sportcha yurish nisbatan yetarlicha darajada murakkab va samaraliroq yurish usuli hisoblanadi.

1 – BOB. SPORTCHA YURISH

1.1. SPORTCHA YURISHNING RIVOJLANISH TARIXI

Sportcha yurish – yengil atletika turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sportcha yurish bo'yicha bellashuvlar barcha yirik musobaqalarda, jumladan, olimpia o'yinlarida ham o'tkaziladi. Musobaqalarda qabul qilingan masofalardan (5, 10, 15, 20, 25, 30, 50 km) ikkitasi asosiy hisoblanadi: 20 km va 50 km.

Sportcha yurish bilan shug'ullanuvchi sportchilar soni yil sayin oshib bormoqda. Ayollar orasida ham sportcha yurish ommalashib bormoqda.

Sportchilarning sport texnikasi natijalarini o'sib borishi yengil atletikaning bu turiga yoshlarning kirib kelishi, musobaqalar soni, sportcha yurishning ommalashtirilishi, mamlakatimiz va dunyoning tez yuruvchi sportchilarini mashq qilish tajribasini umumlashtirish, sportcha yurishda mashq qilish va o'qitish uslubiyotini o'rganish hamda ilmiy tadqiq etishga bog'liqdir.

Yil davomida va ko'p yillik mashq qilishning uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilishi yutuqlarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashq qilish jarayonida sportcha yurish texnikasiga asosiy e'tibor qaratiladi. Musobaqa qoidalariga zid kelmagan mukammal uslubli texnikaga ega bo'lgandagina, sportchi yirik xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishadi.

Sportcha yurishda ikkita asosiy shart mavjud:

1) oyoq yo'lkaga qo'yilgan paytdan boshlab u yerdan uzilgunga qadar oyoq tizza bo'g'imidan tekislangan bo'lishi zarur;

2) uchish fazasi bo'lmasligi kerak, ya'ni har doim tayanch bilan aloqa bo'lishi lozim. Qatnashchi har xil hakamlar tomonidan uch marta ogohlantirilgandan so'ng musobaqadan chetlashtiriladi. Ogohlantirish olgan qatnashchi hakamning ogohlantirishini tushunganligini bildirib, qo'lini yuqoriga ko'tarishi kerak.

Chetlashtirilgan qatnashchi yo'lkani tark etishi yoki, agar musobaqalar

stadion tashqarisida o'tayotgan bo'lsa, trassadan chiqib ketishi hamda o'z raqamini yechib tashlashi zarur.

Ayrim hollarda, agar qatnashchining chetlashtirilganligi to'g'risida avvalroq xabar berishga sharoit bo'lmagan bo'lsa, u musobaqalar tugagandan keyin chetlashtirilishi mumkin.

Sportcha yurish bo'yicha dastlabki musobaqa 1986 yilda Angliyada o'tkazilgan. Keyinchalik, sportcha yurish musobaqalari boshqa mamlakatlarda, jumladan – Germaniya, Italiya, Kanada, Shvestiyada tashkil qilinishi boshlangan. Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga sportcha yurish 1906 yilda Afina shahrida o'tkazilgan navbatdagi Olimpia o'yinlari davomida kiritilgan. XVI Olimpia o'yinlaridan boshlab (Melburn shahri, 1956 yil), tez yuruvchi sportchilar o'rtasida ayollar guruhlarida 20 km masofada, erkaklar guruhida 20 va 50 km masofalarda yurish musobaqalari tashkil qilinishi belgilangan.

Jumladan, erkaklar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha o'rnatilgan rekord B.Seguraga (Meksika) tegishli bo'lib, uning qayd qilgan vaqti 1:17.48 ga teng hisoblanadi, shuningdek 50 km masofaga sportcha yurish bo'yicha V.Spistin (Rossiya) rekord natijani o'rnatgan bo'lib, uning erishgan natijasi 3:37.26 ga teng hisoblanadi. Ayollar o'rtasida 20 km masofaga sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi T.Gutkova (Rossiya) tomonidan o'rnatilgan bo'lib, uning qo'lga kiritgan vaqti 1:25.18 ga teng hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda erkakalar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Bernardo Segura, shu masofa shosseda Vladimir Kanaykinlarqa tegishli bo'lib, Bernardo Segura 1:17:25,6 natija, (Meksika, 1994 yil), Vladimir Kanaykin 1:17:16,7 (Rossiya, 2007 yil) teng natijalarni qayd qilgan bo'lsa, ayollar o'rtasida sportcha yurish bo'yicha dunyo rekordi 20 km masofaga Olimpiada Ivanova, shu masofa shosseda Yelena Lashmanovalarqa tegishli bo'lib, Olimpiada Ivanova 1:26:52,3 natija, (Rossiya, 2001 yil), Yelena Lashmanova 1:25:02 (Rossiya, 2012 yil) teng natijalarni qayd qilgan.

1.2. SPORTCHA YURISH TEXNIKASINING XUSUSIYATI (still)

Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan ancha qiyindir. U tezkorligi, oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish bilan, ana shu holatni vertikal holatgacha turishi va qadamlarni uzunligi bilan farq qiladi.

Sportcha yurishni asosiy xarakteri quyidagicha:

a) harakatni yuqori tezligi. Yuqori malakali sportchi 20 km.li masofani soatiga 15 km tezlikda yuradi, bu oddiy yurishdan 3 marotaba ko'pdir.

b) qadam harakatini tezligi. Sportcha yuruvchi har minutda 210-220 qadam musobaqa qoidasini buzmasdan bajarish lozim. Har bir qadam harakatiga 0,285-0,333 daqiqa sarflaydi.

v) qadamlarni uzunligi 110 sm ayrim yuruvchilarda 115-120 sm.ni tashkil etadi.

g) tayanch oyoqni vertikal holatgacha to'g'ri ushlash.

d) tos harakati.

e) qo'llarni bukilgan holda yurish yo'nalishiga qarab harakati.

Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir xilda takrorlanishiga sikl harakati deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoq bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir siklni tashkil etadi.

Yurib ketayotgan sportchi harakati bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (bir tayanch), yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (ikki tayanch) holat deyiladi.

Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tadi (silkinch oyoq).

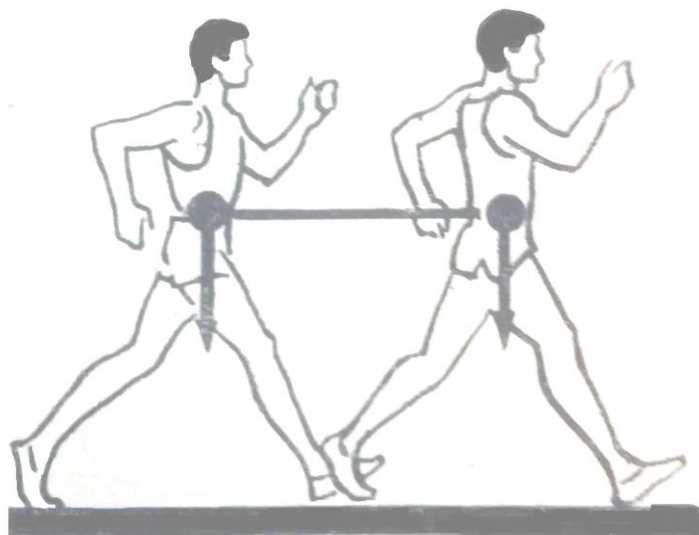
Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldinda tayanch fazasidan va orqa tayanch (turtish) fazasidan iborat.

Oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagichadir:

Oyoq qo'yish payti.

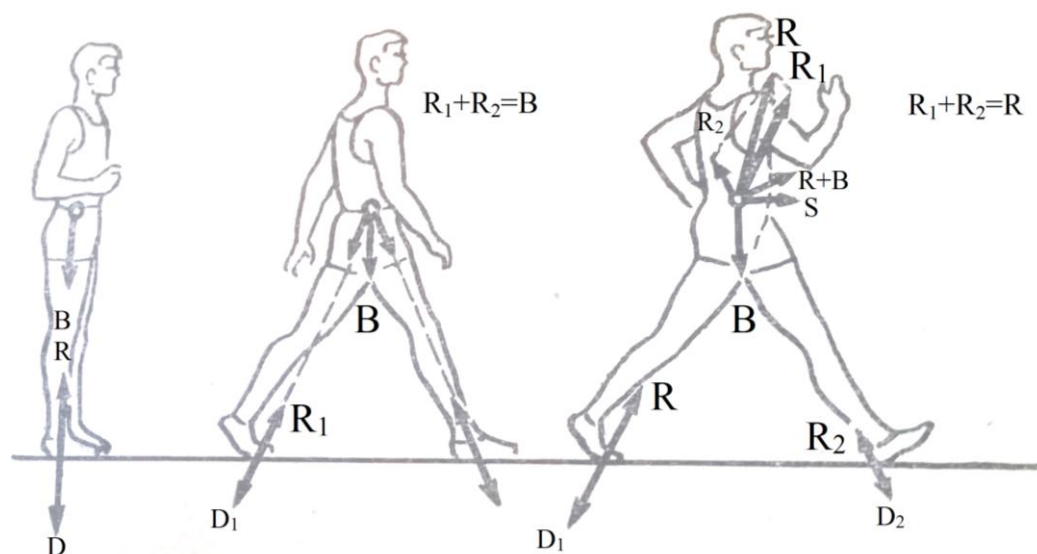
1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti. Tayanch davri.

2. Keyingi qadam fazasi. Oyoq yerdan uzish payti.
3. Keyingi qadam fazasi. Silkingan oyoqning vertikal holati. O'tkazish davri.
4. Oldingi qadam fazasi. Oyoq qo'yish payti.



3-rasm. Chap oyoqning tayanch holatdagi vaqtida gavdaning siljishi (Ozolin bo'yicha)

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi – B) teng. Tayanch reaksiyasi (R) ning yo'nalishi tana og'irligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdor esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (UOM)dan o'tadi (4-rasm).



4-rasm. Yurishda start kuchi (S) hosil bo'lishi (Ozolin bo'yicha).

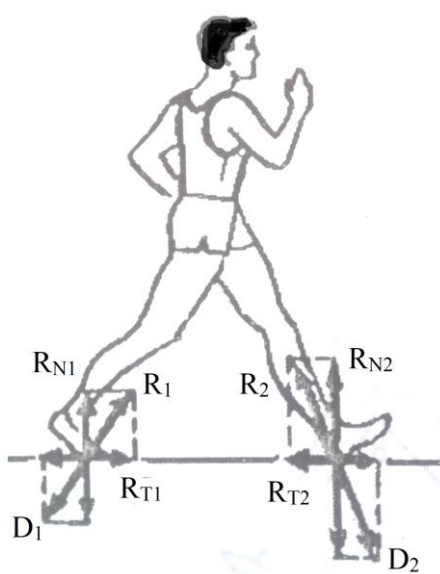
Statik holatdagi qo'sh tayanch paytidagi har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya R_1 , R_2 bo'ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi.

Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi. Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham U.O.M.ga o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, muskullarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi ham ortadi. Shu vaqtda oldingi oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi (R) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irligi kuchining teng ta'sir etuvchisi ($R+V$) ham olg'a tomon yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizontaal tashkil etuvchisi (S) start kuchini ifodalaydi. Bu kuch kishi gavdasining olg'a yo'nalgan tezlantirishiga sabab bo'ladi. Harakatlanishga muskullarning ishi ham katta rol o'ynaydi.

Tayanchdan oldingi deysinayotgan oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi (5-rasm).

Deysinuvchi oyoqning bosim kuchi D_1 o'ziga teng qarama-qarshi reaksiya R_1 ni hosil qiladi. Uning vertikal tashkil etuvchisi R_1 gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizontaal tashkil etuvchisi (R_{N1}) esa kishi gavda o'g'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizontaal tashkil etuvchisi (R_{T1}) esa kishi gavdasi oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.



5-rasm. Qo'sh tayanch vaqtidagi tayanch reaksiyalari (Ozolin bo'yicha).

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi orqa va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Uning normal tashkil etuvchisi R_{N1} gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizontal tashkil etuvchi (R_{T2}) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi.

Mushaklarni tez ishlashi natijasida sportchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi. Bu sportchi gavdasining va uning UOM ning harakat yo'li qanday bo'lishiga ta'sir etadi. Depsinish paytida UOM ning trayektoriyasi yuqoriga ko'tariladi va sportchi tezroq oldinga siljiydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida UOM juda pastga tushadi, UOM vertikal bo'ylab 4-6 sm ko'chadi. Oldingi tayanch olg'a siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada UOM yuqoriga va pastga, o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizontal bo'ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab qiyshiq chiziqdan iborat yo'l hosil qiladi. UOM trayektoriyasining egriligi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir, chunki bunda mushaklar kuchining bir qismi yo'qoladi. Ammo UOM ning bunday qiyshiq chiziq bo'ylab harakat qilishni butunlay yo'qotishni iloji yo'q.

Sportcha yurishda UOM eng past holati bir tayanch holatidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa – ikki tayanch fazasida bo'ladi.

1.3. SPORTCHA YURISHDA QADAM TEZLIGI VA UZUNLIGINING HARAKAT TEZLIGIGA BOG'LIQLIGI

Sportchining yurishdagi qadamlarining jadalligi depsinish kuchiga va silkinch oyoqning o'tkazish tezligiga bog'liqdir. Qadamlarning jadalligi ortishi bilan ularning uzunligi ham oshadi.

Sportcha yurish tezligi oddiy yurish 2,5-3 barabar ko'pdir. Bu tezlik qadam uzunligi va jadalligiga bog'liqdir. Oddiy yurishdagi qadamlarning uzunligi 80-95 santimetr, sportcha yurishda esa 110-120 santimetr oddiy yurishda qadamlarning

jadalligi minutiga 110-120 bo'lsa, sportchi yurishda 200-210 ta va undan ham ortiq bo'ladi.

Sportchi yurishda yuqori natijalarga erishish to'g'ri texnikaga bog'liq bo'lib, bu texnika bir qadam 0,2-0,335 sekunda bajarilishi sababli nerv-mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir.



6-rasm. Sportcha yurish texnikasi

Ikki tayanch holatiga ketadigan vaqt 0,065-0,006 sekundni tashkil etadi. Yurish sur'ati yuqori bo'lishiga qaramay, tez yuruvchilarning qadamlari etarli darajada bo'lishi kerak. Qadamlarni juda uzaytirib yuborish ortiqcha energiya sarflagach, texnikaning buzilishiga va sport natijasini past bo'lishiga olib keladi. Depsinish kuchining haddan yuqori bo'lishi kishi gavdasini yerdan uzadi va yurish yugurishga o'tadi.

1.4. SPORTCHA YURUVCHILARGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Yurish mexanikasi nuqtai nazaridan, baland bo'yli va uzun qadam tashlaydigan sportchilar sportcha yurish uchun yaxshi imkoniyatga egadirlar.

Biroq, sport amaliyoti ko'rsatishicha, tashqi belgilar tanlov uchun ishonchli

mezon bo'la olmaydi. Ma'lumki, yaxshi natijalarga nafaqat baland bo'yli sportchilar (E.Lyungin, R.Laerd) balki o'rtacha bo'ydan past bo'lgan sportchilar (E.Maskijkov, V.Svechnikov, K.Xyoj) ham erishganlar. Eng muhimi sportchilarning markaziy va vegetativ asab tizimlari faoliyatiga bog'liq bo'lgan o'rtacha quvvatdagi davomli ishga moslashganligidir.

Natijalarni o'sib borishi odatda, 4-6 yil davomida, ba'zan esa undan ham ko'proq vaqt davomida amalga oshadi. Sportcha yurishda yuksak natijalarga erishish uchun ko'p yillar davomida maqsadni ko'zlab astoydil mashq qilish lozim.

Tez yuruvchi sportchilar o'z jismoniy tayyorgarliklarini ko'p yillar mobaynida saqlab qolishlari mumkin. Masalan, Vladimir Golubnichiy 19 yoshida jahon bo'yicha yaxshi natijani ko'rsatdi (1:30,02,). So'ngra 21 yil davomida yirik sport anjumanlarida qatnashib, ikki marta (1960 va 1968 yilda) olimpia chempioni bo'lgan. 1976 yilda 40 yoshida u mamlakatimiz birinchiligi uchun Kiyevda o'tkazilgan musobaqalarda 20 kmni 1:23,55 da bosib o'tib, shaxsiy rekordga erishdi. G.Atapov, A.Vediakov, E.Lyukstin, S.Grigorev, S.Bondorenko, V.Vavilov kabi sportchilar ham ko'p yillar davomida yuqori natijalarni ko'rsatganlar.

Necha yoshda yuksak natijalarga erishish mumkin?

Bir necha yil muqaddam, 24-32 yosh eng muvofiq deb hisoblanar edi. Biroq, sport amaliyoti bunga o'zgartirishlar kiritdi. Chunonchi, 1953 yilda tug'ilgan nemis sportchisi Shtadmyuller 1972 yilda 50 kmli masofoda 2 soatli yurishda jahon rekordiga erishdi. 1973 yilda yana bir nemis sportchisi Vaydner 40 yoshida 50 km va 30 milga yurish bo'yicha jahon rekordiga erishdi. Aniqlanishicha, 50 kmli masofaga ixtisoslashgan sportchilar 20 kmli masofaga ixtisoslashgan sportchilardan katta bo'lishlari mumkin.

Sportcha yurishda mashq qilishning asosiy tarkibiy qismi – sportchining har tomonlama va maxsus rivojlanishi hamda takomillashuviga yordam beruvchi jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi. Shunga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turida eng samarali mukkamallashtirishni ta'minlovchi sportchining uyg'un rivojlanishini nazarda tutadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vegetativ va harakat funksiyalarini rivojlantirishga qaratilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun organizmga tanlab ta'sir etuvchi, qat'iy yo'naltirilgan mashqlar xosdir. Tabiiyki, maxsus jismoniy tayyorgarlikda yurishning o'zi (sportcha yurish va odatdagi yurish) tez yuruvchi sportchining maxsus mashqlari, shuningdek yurish bilan uzviy bog'liq bo'lgan mashqlar eng yaxshi mashqlar bo'lib hisoblanadi.

Sport natijasiga umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklar ta'sir etadi. Tayyorgarlikning bu ikki turi ularga ajratilgan vaqt bo'yicha o'zaro farqlanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqt umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan vaqtdan ko'p marta ortiq. Yuksak sport natijalariga erishish uchun tez yuruvchi sportchi kuchli mushaklarga va a'lo darajadagi chidamlilikka ega bo'lib harakatlarni tezda uyg'un ravishda bajara olishi lozim.

1.5. SPORTCHA YURISHDA TEXNIK TAYYORGARLIK

Texnik tayyorgarlikning birinchi bosqichida, tez yuruvchi sportchi sportcha yurish ko'nikmalarini izohlovchi to'g'ri harakatlarni o'rganishi lozim.

Ikkinchi bosqich – sportcha yurish texnikasini mukamallashtirish bo'lib, sportchi musobaqalarda ishtirok etguncha davom etadi. Texnikani takomillashtirishda “Yaxlit o'qitish” usuli, ya'ni bevosita sportcha yurishni mukamallashtirish usuli, shuningdek, maxsus mashqlardan iborat usul qo'llaniladi.

Sportcha yurish bo'yicha musobaqalar qoidolari ikkita shartni bajarishni talab etadi: yurish jarayonida parvoz bo'lmasligi kerak va tayanch davrida oyoq vertikal holatda rostlangan bo'lishi kerak. Bu shartlarga rioya qilmagan sportchi musobaqada ishtirok etish huquqidan mahrum bo'ladi. Shunga ko'ra, mazkur xatolarni tuzatish usul va vositalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Parvozning paydo bo'lishi mazkur sportchi uchun harakatlanish tezligining

me'yoridan ortiq katta bo'lishi bilan tushuntiriladi. Ma'lumki turli tez yuruvchi sportchilarda parvoz davri turlicha tezlikda – 3,33 dan 4,21 m/sek.da paydo bo'ladi. Mana shu kritik tezlik mashq qilish natijasida mukamallashib yanada yuqori ko'rsatkichga ko'tariladi.

Aniqlanishicha, charchagan sportchilarning barchasi ham aynan bir xil tezlikni saqlab qola olmaydilar. Masalan distansiyaning dastlabki aylanasi to'g'ri yurishda 1 min. 50 sek. edi. Masofaning o'rtasi yoki oxirida bu tezlikda ikkilangan tayanchni saqlab qolishga imkon yo'q va yurish tezligi kamayadi – 1 min. 55 sek. va undan ortiq ko'rsatkichga etadi. Shuning uchun ham parvoz paydo bo'lganda eng avvalo harakatlanish tezligini kamaytirish lozim. Bu xatoni tuzatar ekan, sportchi bir vaqtni o'zida o'ng va chap oyoqlari bilan yerga tegib ketishini sezishi kerak (ikki tayanchli vaziyat). To'g'ri yurishni sub'ektiv baholash (ya'ni tez yurar sportchini tuyg'usi) har doim ham sportchi harakatlanishining haqiqiy tartibiga mos tushavermaydi.

Ba'zan tez yuruvchi sportchilarga uzun masofaga ravon tarzda itarilib, oyoqni erga tirab itarilishga shoshmaslikni tavsiya etiladi. Bu usul tufayli yerdan itarilish ravon tarzda bajariladi.

Tanani oldinga siljitmagan holda erkin oyoq bilan oldinga yuqoriga (ko'proq yuqoriga) siltab harakatlanadigan tez yuruvchi sportchigina bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrashni bajara oladilar. Bunda ko'chiriladigan oyoq tizzasi yuqori holatda oyoq tovonni havoda muallaq holda bo'ladi. Oyoq yerga tushishi uchun pastga-orqaga harakatlanish kerak. Odatda, bu vaqtda ikkinchi oyoq yerdan ko'tarilishga ulguradi. Ba'zi tez yurar sportchilar oyoqni butun tovoniga qo'yishadi. Bunday yurishni yaxshi eshitish kinoni suratga olish vaqtida esa parvoz paydo bo'lganini ko'rish mumkin. Ba'zan, bu xato gavdaning noto'g'ri holatiga (orqaga egilish) bog'liq bo'ladi.

Gavda oldinga ko'proq egilganda ham yurish yugurishga o'tishi mumkin. Bunday xatoga yo'l qo'ymaslik uchun yurish vaqtida erkin oyoqni yuqoriga siltab harakatlanmasdan, uni ko'proq oldinga siljitish, shuningdek, gorizontga nisbatan

gavda og'ishini o'zgartirgan holda to'g'ri vaziyatni topish kerak. Ayni vaqtda, oyoqni yerga dag'al harakat bilan qo'yish tavsiya etilmaydi, chunki bunday harakatlanishning umumiy tezligi sekinlashadi. Sportchi doimo ravon va yumshoq tarzda harakatlanishi zarurligini yodda tutmog'i lozim.

Sportchi doimo harakatlar erkinligini sezib turishi kerak. Harakatlarning cheklanganligi shug'ullanishni endigina boshlagan yosh sportchilar texnikasi uchun xosdir. Xatolarni harakatlanishining nisbatan yuqori bo'lmagan tezligida tuzatish qulaydir. Albatta, sportchining xatolarini tuzatishga ongli munosabati, deyarli, hamma vaqt muvaffaqiyatli bo'ladi. Asta – sekin yurish tezligi oshib boradi va bellashuv tezligiga etadi. Ba'zan esa undan ham oshib ketadi.

Texnikani takomillashtirishda maxsus mashqlarni bajarishga katta e'tibor beriladi. Bu holda, o'z asosida sportcha yurish texnikasiga yaqin bo'lgan mashqlar yoki texnikaning alohida elementlari qo'llaniladi. Maxsus mashqlar yil davomida bajariladi: ularning asosiy hajmi qish va bahorga, ya'ni tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Maxsus mashqlar mashq qilish mashg'ulotining asosiy qismida, shuningdek, razminka va ertalabki ixtisoslashgan zaryadkada ham bajarilishi mumkin.

1.6. SPORTCHA YURISHDA TAKTIK TAYYORGARLIK

Har bir musobaqadan oldin, tezyurar sportchi murabbiy bilan birgalikda masofani bosib o'tishning taktik rejasini tuzishi kerak. Bu reja sportchiga masofada o'zini dadil his etishiga hamda musobaqaning boshqa ishtirokchilari bilan murakkab kurashda bor kuchini safarbar etishga imkon beradi.

Rejani tuzayotganida, ishtirokchilar tartibi sportchi tayyorgarligi, raqiblariga nisbatan kuchli va zaif tomonlarini, masofa relefini, havo va boshqa omillar hisobga olinadi.

Tezyurar sportchining masofadagi taktik harakatlari shu sportchi o'z oldiga qo'ygan vazifalar tomonidan belgilanadi. Bu vazifalar quyidagilar: a) sportchi

musobaqada qanday o'rinni egallashidan qat'iy nazar, shaxsiy rekord yoki muayyan natijaga erishishi kerak; b) musobaqa g'olibi bo'lish yoki muayyan o'rinni egallash.

Agar birinchi vazifa qo'yilgan bo'lsa masofani optimal tezlikda bir maromda bosib o'tish to'g'ri bo'ladi. Bu tezlik mashq qilish mashg'ulotlarida va nazorat yurishi o'tkazilganda belgilanadi.

Agar sportchi o'z oldiga ikkinchi vazifani qo'ygan bo'lsa, u holda masofani bosib o'tishning variantlari ko'p bo'ladi, masalan:

1) Boshqa ishtirokchilardan oldinga o'zib ketish maqsadida startdan kuchli tarzda boshlash; xosil bo'lgan uzilish masofani masofa oxirigacha saqlab qolish.

2) Masofa o'rtasida tezlikni oshirish va g'alaba qozonish, masofa oxirida uzilish masofani sezilarli darajada qisqarishi sababli, masofa o'rtasida yuzaga kelgan ustunlik katta bo'lishi kerak.

3) Masofani birinchi yarmini nisbatan sust holda bosib o'tilganda, masofaning ikkinchi yarmini yoki uni oxirgi qismini tezroq bosib o'tish hisobiga g'alabaga erishishni ko'zlash kerak.

4) Doimiy tezlanish va turli uzunlikni siltinishlarni qo'llash (yirtilgan yurish). Ayrim tezyurar sportchilar taktika rejasiga rioya qilgan holda, shu harakatlarni raqibi uchun noqulay sharoitlar yaratish uchun qo'llaydilar (agar raqiblar, albatta shu harakatlarni qabul qilishsa).

5) Oldindan rejalashtirilgan o'rtacha tezlikka muvofiq holda, butun masofani bir maromda rivok tarzda bosib o'tish. Bu variant ikkinchi vazifani bajarishda shu holda qo'llanilishi mumkinki, agar sportchi o'z raqiblariga nisbatan ancha yaxshi tayyorlangan bo'lsa.

Sportchini masofadagi harakat tarzi haqida quyidagilarni aytish mumkin. Ba'zan bellashayotgan sportchilar guruhi ichida ketish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ayni vaqtda shuni hisobga olish kerakki, bunda o'zgacha harakat maromiga tushish mumkin. Bu bilan esa sportchi o'zini imkoniyatlarni pasaytirib rejalashtirilgan natijani ko'rsata olmaydi.

Aksari hollarda, musobaqaning qolgan barcha ishtirokchilari bilan kurashni ikki sportchi olib boradi. Tezyurar sportchilar aytishidek: “Ikkovlashib yurish oson”, galma-gal ildamlashib, ular yaxshi natijalarga erishadilar (Solomin A. va Yakovlev B., Barch O.V. va Fursov V. 1978 y.).

O'yingoxdan tashqaridan (shossedan) o'tkaziladigan musobaqalaridan har bir sportchi yuqoriga ko'tarilganda yoki pastga tushayotganida yaxshi yuradi. Shu tariqa, boshqa ishtirokchilardan uzoqlashishga urinishni sportchi trassaning aynan ana shu qismlarida amalga oshirishi kerak.

Taktik fikrlash, taktik mahorat asta-sekin takomillashib boradi. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- 1) Sportchilar taktikasiga e'tibor bergan holda yengil atletika, chang'i sporti, velo sporti bo'yicha mahsus adabiyotlarni mutoala qilish.
- 2) Sport faxriylari va tajribali murabbiylar bilan suhbatlar o'tkazish.
- 3) U yoki bu masofani bosib o'tish grafiklarini tahlil etish.
- 4) Masofa bo'lagi bo'ylab yurish vaqtini sub'yektiv his etish bilan sekundomer ko'rsatkichlarini o'zaro taqqoslagan holda tezlik tuyg'usini tarbiyalash.
- 5) Marra tezligini takomillashtirish.
- 6) Sportchi yurishning og'ir sharoitlariga tayyorlanish maqsadida uzoq yurish vaqtida turli uzunlikdagi siltanishli harakatlar va tezlanishlarni bajarish.
- 7) Mashq qilish jarayonida optimal tezlikni aniqlash va uni butun masofa davomida saqlab qolish. Sportchi bu tezlikni yaxshi bilishi zarur. U havoga mazkur davrdagi sportchining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.
- 8) Hozirgi vaqtda sportchi yurishda xakamlik vizual tarzda o'tkazilishi sababli, masofaning alohida bo'laklarida sportchi o'z texnikasini ko'rsata olishi kerak.
- 9) Musobaqalarda muvaffaqiyat bilan qo'llash uchun, mashq qilish jarayonida taktika yangiliklari va usullarini sinab ko'rish.

1.7. SPORTCHA YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Sportcha yurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi – sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish.
2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish).
3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar: O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

2 – vazifa: Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish.
2. Shu mashqning o'zi tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

3 – vazifa: Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish.

Vositalari:

1. Vertikal o'q atrofida tosni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish.
2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish.
3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz).
4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab erga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bimalol o'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

4 – vazifa: Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Vositalari:

1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish.
2. Qo'llarni orqaga qilib yurish.
3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish.
4. Yelka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Birinchi mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l

qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.

5 – vazifa: Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari:

1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish.
2. Burilishlarda, qiya yo'lkalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shosseda sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak:

- a) gavda va boshning harakati;
- b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;
- v) qadam yyetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);
- g) tovonni o'z vaqtida (erta emas) yerdan ko'tarishga;

1.8. SPORTCHA YURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Sportcha yuruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib jahon arenalarida raqobatning kuchayishi, barcha murabbiy, o'qituvchi, sportchilar oldiga yanada yangi usullarni mashg'ulotlar jarayoniga tadbiq etishni talab etmoqda. Ma'lum sportcha yuruvchilar uchun ham maxsus mashqlar ahamiyati juda katta.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Gavdani to'g'ri tutib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan, qadam bosishni tovondan boshlab, oyoq kaftini yerga to'liq qo'yish va oyoq uchida bir oz deysinib yurish. Qo'l oyoq harakatiga teskari proporsional tarzda harakat qilishi kerak.



2. Yo'lkaning to'g'ri chizig'i bo'ylab oyoqlarni goh chap tomonga, goh o'ng tomonga bosib, ilonizi yo'nalishda yurish. Yurayotganda tos va yelka harakati oyoq harakatiga qarama - qarshi bo'lishiga e'tibor berish kerak.



3. Shu mashqning o'zi, faqat qo'llar boshning orqasida, harakatlar bermalol va erkin bo'lishi kerak.



4. Gimnastika tayoqchasini yelkaga qo'yib, qo'llarni tayoq ustidan o'tkazgan holda keng qadam tashlab yurish va tosni harakatga keltirish.



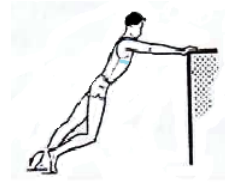
5. Shu mashqning o'zi, faqat endi tayoqcha yelkada emas, belda.



6. Gavdani to'g'ri tutgan holda tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkazib, tos mushaklarini maksimal darajada bo'shatgan holda bajarish.



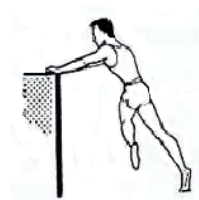
7. O'sha mashq, faqat biror narsaga tayanib, oyoq shu to'siqdan 140-150 sm uzoqroqqa qo'yiladi.



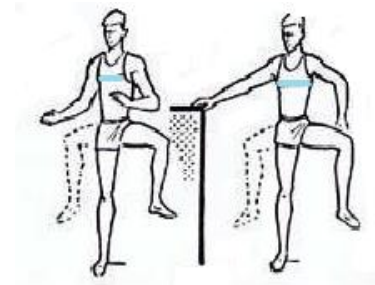
8. Oyoqning soni oldinga-ichkariga harakatlantiriladi, qo'llar bukilgan.



9. O'sha mashq, biror bir to'siqqa yoki gimnastika devoriga tayangan holda bajariladi.



10. Gavnani tik tutgan holda bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, yonga-yuqoriga ko'tarib, doirasimon aylantirish. Bukilgan oyoqni yondan erkin aylantirish kerak va oyoqlar holatini almashtirib bajarish lozim.



Tayanch iboralar.

1. Yurish.
2. Sportcha yurish.
3. Joyda turib.
4. Burilish.
5. Tezyurar sportchi.
6. Natija.
7. Texnik tayyorgar.
8. Mashq.
9. Musobaqa.
10. O'tish davri.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Sportcha yurishning tezligi odatdagi yurishdan necha marotaba yuqori bo'ladi?
2. Sportchiga oq rangli traferat ko'rsatilsa u nimani anglatadi?
3. Sportchiga qizil rangli traferat ko'rsatilsa u nimani anglatadi?
4. Qizil rangli traferatni kim ko'rsatish huquqiga ega?
5. Mashq qilishning tayyorgarlik davri odatda necha oyni tashkil etadi?
6. Qaysi davrdagi mashq qilish hajmi musobaqa davridagi mashq qilish hajmidan ortiq bo'ladi:

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андрис Э.Р., Қудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. -Т.: 1998 йил.
2. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Ташкент, Ибн-Сино 1990 г.
3. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
4. Abdullayev M.J. “YENGIL ATLETIKA” O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. “Durdona” – 2015 yil.
5. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – М.: ООО «Izdatelstvo Astrel»: ООО «Izdatelstvo AST», 2004.
6. H.T.Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2012.
7. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.
8. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - Т.: 2009

5 – BO'LIM. YUGURISH TURLARI

Yugurish – yengil atletikachilarning mustaqil turini va ko'pgina boshqa sport turlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi. Yugurishning to'rtta turi bor: tekis yugurish 60 m dan – 400 m gacha qisqa masofalar; o'rta masofalardagi – 800 va 1500 m; uzun masofadagi – 10000 m; o'ta uzoq masofadagi va marofoncha yugurish – 42 km 195 m. Tabiiy va sun'iy to'siqlardan oshib yugurish – 100 m (ayollar), 110 m (erkaklar), 400 m (erkaklar va ayollar), 3000 m (erkaklar va ayollar). Joylarda yugurish – krosslar; estafetali yugurish 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 4x1500 m.

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda, yurishni tuzilishiga oyoqlarning harakati va ularni qo'yish usuli, gavda, qo'lning holati va harakati, yugurish ritmi va nafas olish to'g'risidagi aniq tushunchaga ega bo'lishlari zarur. Yugurish start va startdan chiqib tezlanish, masofadagi harakatlarni (to'g'ri yoki qayrilishdagi) va marradan o'tishni o'z ichiga oladi. Qisqa va o'rta masofalardagi yugurishlar texnikasining umumiy tuzilishi o'xshash bo'lsa ham ayrim vaqtlarda farqlanadi. Masalan, qisqa masofadagi yugurishni hamma harakatlari, stardan finishgacha o'rta masofadagidan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdani oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kengligi va qo'llarning amplitudasi kengayadi. Har qanday kishi ham yugurish texnikasining u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasini yanada takomillashtiradi va texnikaning kamchiliklari tuzatiladi. Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali yo'qotiladi.

Quyidagi ketma-ketlik tavsiya qilinadi:

1. Har bir shug'ullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishib, asosiy kamchiliklarini aniqlash.

2. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi haqida to'g'ri tushuncha hosil qilish. Buning uchun yugurish texnikasining asoslari bilan tanishish, harakatlarining davrlari va fazalarini farqlash, yugurib ketayotgandagi xatosini

aniqlashga o'rgatish.

3. To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish. Bu maqsadda maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish.

4. Qayrilishdagi yugurish texnikasini o'rgatish: doira bo'yicha yugurish, masofa bo'laklarini to'g'ri, keyin qayrilishga kirish bilan yugurish, qayrilishdan to'g'ri masofaga chiqish bilan yugurish.

5. Yuqori startga va startdan chiqib tezlanish texnikasiga o'rgatish.

6. Past startga va startdan chiqib tezlanish texnikasini o'rgatish.

7. Start tezlanishidan masofaga yugurishga o'tishni o'rgatish.

8. Qayrilishdan chiqib, masofani to'g'ri qismiga o'tishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

9. Finish kuchlanishiga (lentochnikaga) o'rgatish.

10. Yugurish texnikasini butunligicha takomillashtirish.

Yugurish texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan mashqlar: bir tekisda tezlanish bilan yugurish; 15-20 m bo'lak masofani qayta tezlanish va ular o'rtasida erkin yugurish; qayrilishdagi yo'lakchada bir tekisda yugurish; to'g'ri yo'lakchani oxirida yugurishni boshlab, qayrilishdagi yo'lakchadan bir tekis tezlikda yugurish; qayrilishni oxiridan yugurishni boshlab 20–30 m to'g'ri yo'lakchada yugurish. Maxsus yugurish mashqlari: sonni yuqori ko'tarib yugurish va yo'lakchaga oyoqni - eshkak eshgandek» qo'yish; sonni orqaga qoldirish va boldirni siltash bilan yugurish; yon tomonga oyoqlarni chalishtirmasdan yugurish; sonni yuqori ko'tarib yugurish va boldirni orqasini siltash bilan; yugurishdagidek turgan joydan qo'llar harakati.

Yengil atletika yugurishlarda tezkor-kuchlilik, chidamlilik va harakat texnikasini rivojlanish bosqichini hal qiluvchi omillardan hisoblanadi. Shuning uchun, yuguruvchi doimiy ravishda bu qobiliyatlarni oshirishi shart.

1– BOB. QISQA MASOFALARGA YUGURISH

1.1. QISQA MASOFALARGA YUGURISHNING RIVOJLANISHI

Qisqa masofaga yugurish (sprint) – maksimal intensivlikda qisqa vaqt davomiyligida ish bajarish bilan tavsiflanadi. Qisqa masofalarga yugurishda 60, 100, 200 va 400 metr masofalar belgilanadi. Angliya, AQSh, Avstraliya va boshqa bir qator mamlakatlarda qisqa masofalarga yugurish bo'yicha sprint musobaqalari 100, 220 va 440 yard masofa bo'yicha o'tkazilib, bu masofalar mos ravishda 91,44, 201,17 va 402,34 metr masofaga to'g'ri keladi.

Qisqa masofalarga yugurish tarixi Qadimda Olimpia o'yinlari tashkil qilinishi tarixi bilan bog'liq hisoblanadi (eramizgacha 776 yilgacha). Bu davrda ikkita masofaga yugurish musobaqalaridan foydalanish ommalashgan – jumladan, bitta bosqichli (192,27 metr) va ikki bosqichli yugurish musobaqalari qo'llanilgan. Yugurish musobaqalari alohida yugurish yo'laklari bo'ylab amalga oshirilib, start chizig'idan marra chizig'igacha belgilangan va bunda yo'laklar tanlanishi ishtirokchilar uchun qur'a tashlash yo'li bilan hal qilingan. Yugurish maxsus buyruq asosida boshlangan. Belgilangan vaqtdan oldin yugurishni boshlagan atletlar xivchin bilan savalangan yoki pul mablag'i qiymatida jarima to'lagan. Ayollar uchun Olimpia o'yinlari alohida tartibda o'tkazilgan. Ular uchun yugurish bitta tur bo'yicha – ya'ni, stadionning 5/6 qismiga teng bo'lgan (160,22 metr) yugurish masofasida belgilangan.

Ko'pgina yengil atletika sport turlari kabi sprinter yugurish sport turi XIX asrda paydo bo'lgan. Zamonaviy Birinchi Olimpia o'yinlari 1896 yilda Grestiyada Afina shahri stadionida o'tkazilgan. Bu musobaqalarda sprinter yugurish erkaklar o'rtasida ikkita masofada – ya'ni, 100 metr va 400 metr masofalar bo'yicha belgilangan. Bunda har ikkala masofa bo'yicha yugurish musobaqalarida AQShlik sportchi – T.Berk g'alabani qo'lga kiritgan (uning ko'rsatgan natijasi mos holatda – 12,0 va 54,2 sm ni tashkil qilgan). II Olimpia o'yinlarida (Parij shahri, 1900 yil)

musobaqalar tarkibiga yana ikkita sprinterlik yugurish masofalari kiritilgan, ya'ni – 60 va 200 metr. Bu musobaqalarda barcha sprinterlik yugurish masofalarida AQShlik sportchilar birinchilikni qo'lga kiritishgan (60 metr masofada – Krenstleyn (7,0 s); 100 metr masofada – F.Djarvis (11,0 s); 200 metr masofada – D.Tyuksberi (22,2 s); 400 metr masofada – M.Long (49,4 s) g'oliblikni qo'lga kiritgan). IV Olimpia o'yinlarida (London shahri, 1908 yil) 60 metrlik yugurish musobaqalarini dastur tarkibiga kiritish to'xtatilgan. Bu musobaqalar yo'nalishida Berlin shahrida o'tkazilgan XI Olimpia o'yinlari g'olibi (1936 yil) – sprinter D.Ouen sezilarli yuqori natijalarni qo'lga kiritgan, uning qayd etgan natijasi 100 va 200 metr masofada mos holatda – 10,3 va 20,7 s ni tashkil qiladi. U tomonidan o'rnatilgan 100 metr masofaga yugurish bo'yicha dunyo rekordi (10,2 s) 20 yil davomida o'zgarmasdan qolgan.

XXVIII Olimpia o'yinlarida (Afina shahri, 2004 yil) qisqa masofalarga yugurish musobaqalarida 100 metr masofaga yugurishda – D.Getlin (AQSh) tomonidan – 9,85 s; 200 metrga yugurishda – Sh.Krouford (AQSh) tomonidan – 19,72 s; 400 metr masofaga – D.Uoriner (AQSh) tomonidan – 44,00 s natijalar qayd qilingan. Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha musobaqalarda Amerikalik sportchilarning ustunlik qilishiga qaramasdan, 1960 yilda qisqa masofaga yugurish bo'yicha (100 metr) Germaniyalik A.Xari tomonidan 10,0 s natija qayd qilingan, shuningdek 1966 yilda 200 metr masofaga yugurishda T.Smit (AQSh) tomonidan 20,0 s natija qayd qilingan. 400 metr masofaga yugurishda 1968 yilda L.Evans tomonidan birinchi marta 44,0 s natija qayd qilingan. Hozirgi vaqtda sprint bo'yicha dunyo rekordi 100 – 200 metr masofalarga yugurishda Useyn Boltga (Yamayka, 2009 yil) tegishli bo'lib, 9,58 s va 19,19 s ga teng natijalarni qayd qilgan bo'lsa. 400 metr masofaga yugurish M.Djonsonga (AQSh, 1999 yil) tegishli bo'lib, 43,18 s natija qayd qilingan.

Ayol sportchilar Olimpia o'yinlarida qisqa masofalarga yugurish musobaqalari bo'yicha birinchi marta 1928 yilda (IX Olimpia o'yinlari, Amstyerdam shahri) ishtirok etishi qayd qilinadi. Bu musobaqalarda ayollar

o'rtasida 100 metr masofaga yugurish bo'yicha bellashuv tashkil qilingan.

Bu sport turi bo'yicha g'olib sifatida AQShlik E.Robinson g'oliblikni qo'lga kiritgan va u tomonidan 12,2 s natija qayd qilingan. Ayollar o'rtasida 200 metr masofaga yugurish musobaqalari XIV Olimpia o'yinlari musobaqalari tarkibiga kiritilgan (London shahri, 1948 yil). Bu musobaqalarda 100 va 200 metrlik sprinter masofalarga yugurish bo'yicha Gollandiyalik F.Blan – Kers – Koen g'oliblikni qo'lga kiritgan va uning qayd qilgan natijasi 100 metrda 11,9 s, va 200 metrda 24,4 s ga teng hisoblanadi. 400 metr masofaga yugurish bo'yicha musobaqalarda ayollar o'rtasidagi medallar faqat XVIII Olimpia o'yinlarida qayd qilingan (Tokio shahri, 1964 yil). Bu musobaqalarda ushbu sport turi bo'yicha Avstraliyalik B.Katbert (52,0 s) g'olib sifatida tan olingan. Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha sportda yorqin iz qoldirgan sportchilar – bu S.Valasevich (Polsha, 1935 yil, 200 metr 23,6 s); V. Rudolf (AQSh, 1960 yil, 11,2 va 22,8 s); V.Tayes (AQSh, 1968 yil, 100 metr 11,0 s); I.Shevinska (Polsha, 1974 yil, 200 va 400 metr, 22,5 va 49,3 s); M.Kox (Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi, 1985 yil, 200 va 400 metr, 21,71 va 47,60 s) kabilardan tashkil topgan. XXVIII Olimpia o'yinlari (Afina shahri, 2004 yil) g'oliblari sifatida 100 metr masofada ayollar o'rtasida – Yu.Nesterenko 10,93 s (Belorussiya respublikasi); 200 metr masofada – V.Kempbell 22,05 s (Yamayka); 400 metr masofada – T.Uilyame – Darling 49,41 s (Bagam orollari) kabilar shohsupadan o'rin egallashgan.

Hozirgi vaqtda qisqa masofalarga yugurish bo'yicha ayollar o'rtasida dunyo rekordi 100 va 200 metr masofalar bo'yicha AQShlik Florens Griffit – Djoyner (1988 yil, 10,49 va 21,34 s), 400 metr masofa bo'yicha Sobiq Germaniya Demokratik respublikasidan Marita Kox (1985 yil, 47,60 s) kabilarga tegishli hisoblanadi.

1.2. QISQA MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASI

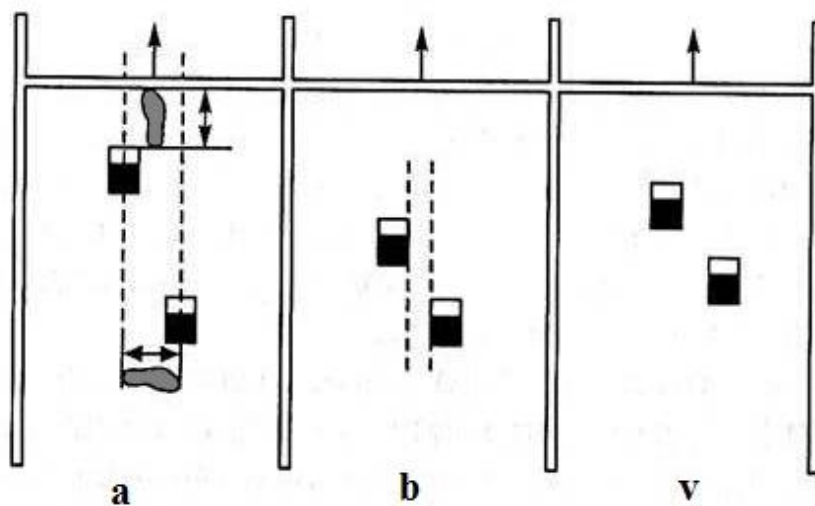
Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va, ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan,

sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

- start;
- start tezlanishi;
- masofa bo'ylab yugurish;
- marraga yetib kelish.

Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.

Start oyoq tirkaklarining joylashtirilishi o'ta individual bo'lib, sportchining malakasiga va uning jismoniy imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi (7-rasm). Amaliyotda to'rt xil turdagi past start qo'llaniladi (oyoq tirkaklarining joylashishiga qarab): 1) odatdagi; 2) uzoqlashtirilgan; 3) yaqinlashtirilgan; 4) tor.



7-rasm. Start tirkaklarining joylashtirilishi:

a – oddiy start uchun; b – uzoqtirilgan start uchun; v– yaqinlashtirilgan start uchun

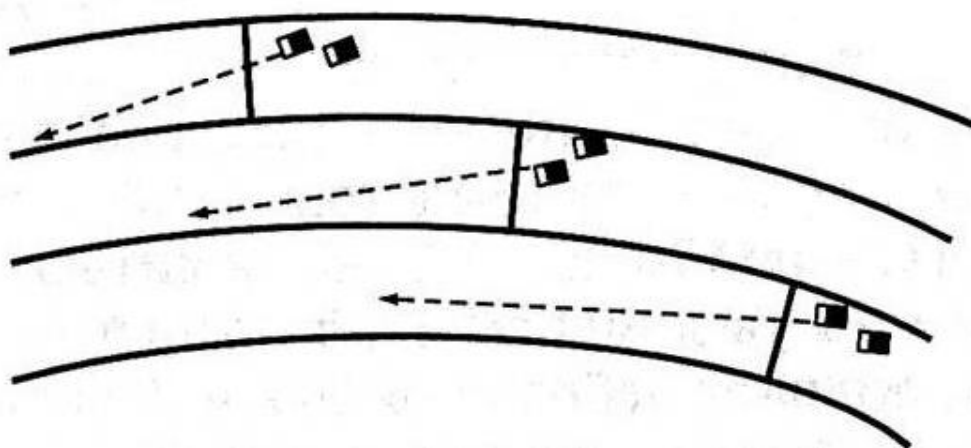
Oddiy startda start chizig'idan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5-2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham

xuddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga teng.

Uzoqlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa 2 dan 3 oyoq kaftigacha, birinchi tigakdan ikkinchisigacha 1,5 dan 2 oyoq kaftigacha uzaytirilgan.

Yaqinlashtirilgan startda start chizig'idan birinchi tirgak kacha 1,5 kaft, birinchi tirgakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa – 1 oyoq kaftiga teng. **Tor startda** start chizig'idan birinchi tirgakkacha bo'lgan masofa o'zgarmaydi, birinchi tigakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa o'zgaradi – 0,5 oyoq kaftidan boshlab to undan kamroq masofagacha.

Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunasiga o'q bo'ylab tirgaklar o'qlari o'rtasidagi masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirgaklari burilishda joylashishi 8-rasmda ko'rsatilgan.



8-rasm. Start tirgaklari burilishda joylashishi

-Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirgakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal

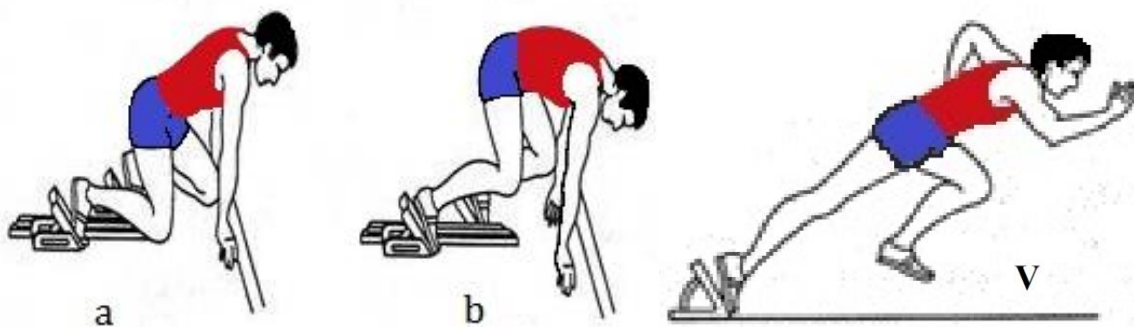
kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigoh start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirgakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (9,a-rasm).

- Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi tosni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, tosni ko'tarish balandligi elka sathidan 7-15 sm ga yuqoriroq turadi. Yelka birmuncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi. Yuguruvchi qo'llariga va tirgaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirgakni kuch bilan bosib turishi juda muhim (9, b-rasm).

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirgakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak $92-105^{\circ}$ ga orqada turgan oyoqning $115-138^{\circ}$ ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak $19-23^{\circ}$ ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilish bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga —Diqqat! va —Marsh» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovozli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirgakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirgakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (9, V-rasm).

Odatda, qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakat qiladi, lekin ba'zi murabbiylar qo'l harakatlarini oyoq harakatlariga mos tarzda va yuqoriroq sur'atda boshlashni taklif qiladilar. Bu shuning uchun qilinadiki, yuguruvchi masofaning

birinchi metrilarida qadamlarni, ayniqsa birinchi qadamni faolroq bajarishi lozim. Tirgaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi. Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi.



9-rasm. Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari:
a —Start! b —Diqqat! V — Marsh!

Bu UOMning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontal tezlik vektori yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi. Ushbu holda vagonetka – bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa – itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va to'sni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va to'sni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan oq gavdaning erta ko'tarilishiga olib kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq.

Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7- qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavdasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Birinchi qadamni maksimal tez va katta kuch bilan bajarish lozim. Shu tariqa yuguruvchi gavdasining boshlang'ich tezligi hosil qilinadi. Gavda egilishi tufayli birinchi qadam uzunligi 100-130 sm ni tashkil qiladi. Qadam uzunligini ataylab qisqartirish kerak emas, chunki qadamlar sur'ati teng bo'lganda ularning uzunligi ancha yuqori tezlikni ta'minlaydi. Birinchi qadamlarda yuguruvchining UOM tayanch nuqtasi oldida turadi, bu eng qulay itarilish burchagini hosil qiladi va kuchlanishlarning ko'p qismi gorizontal tezlikning oshishiga ketadi. Keyingi qadamlarda oyoqlar UOM proyeksiyasiga, keyin esa – uning oldiga qo'yiladi. Bunda gavdaning rostlanishi yuzaga keladi, gavda masofa bo'ylab yugurishdagi kabi holatni egallaydi. Tezlik o'sib borishi bilan bir vaqtda taxminan masofaning 25-30 m lariga kelib, sportchining tezligi maksimal yugurish tezligiga nisbatan 90-95% ga etgan paytda tezlanish kattaligi kamayib boradi. Aytish joizki, start tezlanishi va masofa bo'ylab yugurish o'rtasida aniq chegara yo'q. Start tezlanishida yugurish tezligi ko'proq qadamlar uzunligini uzaytirish va kamroq qadamlar sur'ati hisobiga oshiriladi. Qadamlar uzunligining haddan ortiq oshirilishiga yo'l qo'yib bo'lmaydi – unda yugurish sakrashlar bilan yugurishga aylanib qoladi va yugurish harakatlari maromi buziladi. Qadamlar uzunligi va sur'atining optimal uyg'unligi yuguruvchiga maksimal yugurish tezligini olishga hamda yugurish harakatlarining samarali maromini egallashga imkon beradi. Qisqa masofalarga yugurishda oyoq tayanchga oyoq uchida qo'yiladi va deyarli tovonga

tushilmaydi, ayniqsa start tezlanishida shunday bo'ladi. Oyoqlarni pastga-orqaga (gavdaga nisbatan) tez qo'yish yugurish tezligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Start tezlanishida qo'llar oldinga-orqaga chaqqon, lekin katta amplitudada harakatlarni bajarishi kerak va oyoqlarni ham xuddi shunday harakatlarni keng quloch bilan bajarishga majbur qilishi lozim. Oyoq kaftlari masofada yugurishdagiga qaraganda birmuncha kengroq, birinchi qadamlarda taxminan elka kengligida qo'yiladi, keyin esa oyoqlarning qo'yilishi bitta chiziqqa yaqinlashadi. Oyoq kaftlarini birinchi qadamlarda haddan ziyod keng qo'yish gavdaning yon tomonlarga silkinishiga olib keladi, bu itarilish samaradorligini pasaytiradi, chunki itarilish kuchi vektori UOMga to'g'ridan-to'g'ri emas, balki unga burchak ostida ta'sir qiladi. Bu startdan turib ikki chiziq bo'ylab yugurish masofaning taxminan 12-15 metrilarida yakunlanadi.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishad gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan 10-15° ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33-43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizasiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi. Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizasiya lahzasida 140-148° ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itarildadigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi. Ko'z bilan kuzatganda shuni ko'ramizki, oyoqni tayanchdan uzish oyoq tekislanganda amalga oshiriladi, lekin sekinlashtirilgan tezlik bilan kinotasvirga tushirilgan kadrlarni ko'rayotganda shu narsa ko'zga tashlanadiki,

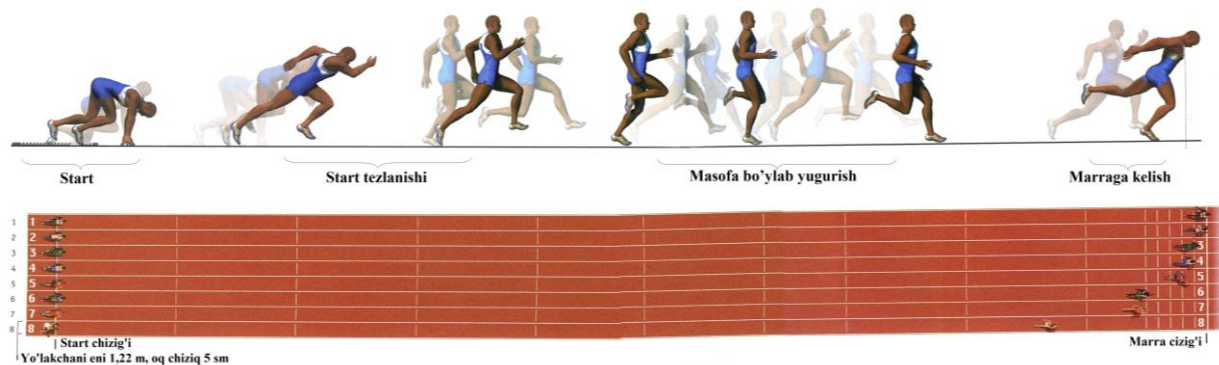
oyoq yerdan uzilgan paytda tizza bo'g'imining bukilish burchagi 162-173° ga etadi, ya'ni yerdan uzilish tekislangan emas, balki bukilgan oyoqda sodir bo'ladi. Bu qisqa masofalarda yugurishda yugurish tezligi ancha yuqori bo'lgan paytda kuzatiladi. Uchish fazasida sonlarning faol, o'ta tez birlashtirilishi sodir bo'ladi. Itarilishdan so'ng oyoq inersiyaga ko'ra birmuncha orqaga-yuqoriga harakatlanadi, qadam tashlaydigan oyoq sonini tez chiqarish boldir-kaft bo'g'imini dumbaga yaqinlashgan holda oldinga harakat qilishga majbur qiladi. Qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga chiqarilgandan so'ng boldir oldinga-pastga harakatlanadi va oyoq zagrebayushiy harakat bilan oyoq kaftining oldingi qismiga egiluvchan tarzda qo'yiladi. Tekis masofa bo'ylab sprinterlik yugurishda oyoq kaftlari to'g'riga-oldinga qo'yiladi, oyoq kaftlarini tashqariga ortiqcha burib yuborish itarilishni yomonlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda – bu muhim emas. Sprintda esa, aksincha, bir xil uzunlikda qadam tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda va ravon tezlik bilan yugurish katta ahamiyatga ega.

Qisqa masofalarga yugurishda qo'llarning harakatlari ancha tez va chaqqonroqdir. Qo'llar tirsak bo'g'imidan taxminan 90° burchak ostida bukilgan. Panjalar ortiqcha zo'riqishsiz erkin musht qilingan. Qo'llar oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi harakatlanadi: oldinga harakatlanganda – qo'l birmuncha ichkariga harakat qiladi, orqaga harakatlanganda – bir oz tashqariga harakatlanadi. Qo'llarni yon tomonlarga qaratib harakatlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, chunki bu gavdaning silkinib ketishiga olib keladi. Qo'llar bilan chaqqon harakatlar elkalarning ko'tarilishini va bukchayishini keltirib chiqarmasligi kerak – bu ortiqcha zo'riqishning birinchi alomatlaridir. Yugurishda harakatlarning qisinib bajarilishi, yugurish texnikasidagi xatolar yuguruvchining ayni paytda ishda qatnashayotgan mushaklar guruhini bo'shashtira olmasligidan dalolat beradi. Yengil, erkin, ortiqcha harakatlarsiz va zo'riqishlarsiz yugurishni o'rganib olish zarur. Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlanish bir-biriga o'zaro bog'liq va

ba'zan yuguruvchi yugurish tezligini saqlab qolish maqadida qo'llari bilan tezroq va faolroq ishlashi yetarli bo'ladi.

Marraga yetib kelish. Masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marraga yetib kelishning asl mohiyati shundan iboratki, masofa oxirigacha maksimal tezlikni saqlab qolishga va uni salbiy omillarning ta'sirini kamaytirishga harakat qilish zarur.

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul – ko'krak bilan “otilish” deb ataladi.



10-rasm. 100 m masofaga yugurish ketma ketligi

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga egilgan holda bir vaqtning o'zida marra lentasiga yon tomoni bilan burilib, elkasini unga tegizadi. Bu ikkita usul deyarli bir xil. Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchilar birga marraga etib kelganlarida juda muhim va g'alabani faqat shunday harakat bilan qo'lga kiritish mumkin. Fotofinish marraga etib kelishda yuqori texnikaga ega

yuguruvchini aniqlab beradi. Marraga etib kelish texnikasini hali o'zlashtirib olmagan yuguruvchilar uchun marra chizig'ini to'liq tezlik bilan, lentaga tashlanishni (otilishni) o'ylamasdan kesib o'tish tavsiya qilinadi. Sprinterlik yugurish – bu maksimal tezlik bilan yugurishdir.

Yuguruvchining vazifasi – mumkin qadar tezroq shu tezlikni olish va imkon qadar uni uzoqroq saqlab qolishdir. Sprinterlik yugurishda tezlik shakllanishining fiziologik asoslanishi mavjud. Har xil malakaga ega va turli yoshdagi yuguruvchilar yugurishning 1-sekundida o'zining maksimum tezligiga nisbatan 55% ga, 2-sekundda – 76% ga, 3-sekundda – 91% ga, 4-da – 95% ga, 5-sekundda – 99% ga, 6-sekundda – 100% ga erishadilar. Keyin 8-sekundgacha tezlikni saqlab qolish amalga oshiriladi, bu saqlab qolishning davom etishi endi yuguruvchining malakasiga bog'liq bo'ladi. 8-sekunddan keyin tezlik muqarrar pasayib boradi.

1.3. QISQA MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyotini o'rta masofaga va kross yugurishdan bir necha mashg'ulot o'tkazilgandan so'ng boshlansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

1 – vazifa: Shug'ullanuvchilarni yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. O'rtacha tezlikda 60-80 m ga qayta-qayta yugurish.
2. Shug'ullanuvchilar bilan yugurish texnikasi to'g'risidagi tushunchani aniqlash maqsadida suhbat o'tkazish.
3. Musobaqa o'tkazish joyi va uning qoidalari bilan tanishtirish.
4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib, uning texnikasini tushuntirish.
5. Maxsus mashqlarni ko'rsatish va tasavvur hosil qilish. Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish mashqlarini o'rgatishda shug'ullanuvchilarga bajarib ko'rishga imkoniyat yaratish zarur.

2 – vazifa: Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qildirish.

Vositalari:

1. Yugurish masofalari to'g'risida so'zlab berish.
2. Yugurish texnikasi asosi, elementlari to'g'risida so'zlab berish.
3. Yugurish texnikasini ko'rsatish.
4. Yugurishning taraqqiyot yo'li to'g'risida gapirib berish.
5. Kuchli yuguruvchilar va rekordlar to'g'risida suhbatlashish.
6. Shug'ullanuvchilarni toifa normalari bilan tanishtirish. Uslubiy ko'rsatmalar. Oyoq chiziqqa parallel ravishda qo'yiladi. Sonni chaqqon ko'tarilishiga diqqatni qaratish (tizza oldinga-yuqoriga).

3 – vazifa: To'g'ri masofada yugurish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. Tezlanish bilan 50-80 m yugurish.
3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni «eshkak eshgandek» yo'lakka qo'yish.
4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab yugurish.
5. Sakrash qadamlari bilan yugurish – depsinayotgan oyoq to'g'rilanadi, siltanayotgan oyoq tizzadan buklanib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlantiriladi.
6. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab («Koleso») yugurish.
7. Qo'llar harakati (joyda yugurgandek) d.h. asosiy. Tirsakdan buklangan qo'llar bilan yugurishdagidek harakat qilish.
8. Predmetdan oshib yugurish (to'plar, skameykalar va h.k.).
9. Masofani yaqin uzoqligiga qarab, sonni balandga ko'tarilishi, qadamlarni uzunligi va chastotasi o'zgartiriladi.
10. Depsinishni siltab yugurish: bunda son, boldir, oyoq to'g'ri chiziq hosil

qiladi. 50-60 m tezlanish bilan yugurish, bunda bajarayotgan mashq texnika elementlarini, «Koleso» va sonni yuqori ko'tarib yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Yelka oldinga og'ib ketmasligi va kuchlanmasligi (qo'llarni belda ushlash mumkin). Son gorizontal holgacha ko'tariladi, tayanch oyoq to'liqligicha to'g'rilanadi. Bir oyoq tayanch holda turganda, siltanadigan oyoqni son harakati oldinga yuqoriga bo'lib, to'liqligicha to'g'rilanadi, tos oldinga tushadi.

4 – vazifa: Burilishda yugurish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. Yo'lakni qayrilishida tezlanish bilan takroran yugurish, oldingidan boshlab, keyinchalik radiusi kichik yo'lakka o'tib yugurish.
3. To'g'ri yo'lakda tezlanish bilan yugurib har xil tezlikda qayrilishga kirish.
4. 10-20 m radiusdagi doira har xil tezlik bilan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Tirsaklar orqaga chaqqon va oxirigacha harakatga qo'yiladi, bunda yelka va bo'yin kuchlanmasligi zarur.

5 – vazifa: Yuqori start va start tezlanishi texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. «Startga» komandasini bajarish.
3. «Diqqat» komandasini bajarish.
4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz bajarish.
5. Yugurish signal bilan bajarilib, start tezlanishi ko'proq engashgan holda va sonni oldinga-yuqoriga chaqqon ko'tarish bilan.
6. Yugurishni signalsiz, gavdani ko'p engashtirgan holda boshlash.

Uslubiy ko'rsatmalar: Chap oyoq to'g'ri qo'yilib, o'ng oyoq chapga buriladi. O'ng qo'l harakati ichkariga yo'naltirib, (tirsak o'ngga tashqariga). Gavdaning engashishi. Chap-oldinga, doirani markaziga qaratiladi. d.h. dan oldinga qo'yilgan oyoq bilan har xil yelka va qo'l oldinga chiqariladi.

6 – vazifa: Past startdan chiqishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. «Startga» komandasini bajarish yuguruvchi kolodkani oldida, qo'lini tushirgan holda, oldingi kolodkaga kuchli oyog'i bilan tayanadi, ikkinchi oyog'ini orqadagi kolodkaga qo'yadi. Keyin orqa oyoqni tizzasini erga qo'yib, qo'l panjalarini start chizig'iga qo'yadi.

3. «Diqqat» komandasini bajarish.

4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash – harakat qo'llarni yerdan uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez deysiniladi, orqa tos-sonni oldinga olib, oyoq pastda erni ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon to'g'rilanadi.

5. Yugurish signal bilan (pistoletdan otish) boshlanadi.

6. Kolodkalarni burilish starti uchun o'rnatish.

7. Burilishda past startdan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Pastki startdan boshlang'ich 3-4 qadamdan belgilar bo'yicha yugurish. Oldinga harakat qilishda qarshiliklarni engish. Ikki oyoq bilan qadam qo'ymasdan gimnastika mati ustiga tushish. Elka start chizig'ini ustida joylashgan bo'lib, elka ozroq dumaloqlangan, past-oldinga qaratilgan. Tos elkadan ko'ra ozroq balandroq bo'ladi. Gavda og'irligi qo'llarda va oldingi oyoqqa tushadi.

7 – vazifa: Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. Ma'lum bir bo'lakni to'liq tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish.

3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin, inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng tezlikni kuchaytirish.

4. O'zgaruvchan yugurish (5-6 maksimal kuchlanishdan keyin, inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish).

Uslubiy ko'rsatmalar: «Erkin» yugurishni ahamiyatini tushuntirish.

8 – vazifa: Burilishdan keyin yo'lakni to'g'ri qismiga chiqishga, to'g'ri yugurishga o'rgatish

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. Burilishlarni oxirgi choragida tezlanish bilan, to'g'ri yo'lakka chiqishdagi yugurish inersiyasi bilan almashtirib yugurish.
3. Inersiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirish.
4. Burilishdan keyin yo'lakni to'g'ri qismiga o'tishda (yo'lakdagi hamma burilishni katta tezlikda o'tgandan keyin) erkin yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Yugurish texnikasi asosiy elementlarini o'zlashtirishdan keyin, doimiy ravishda uni unsunlarini aniqlash uchun ishlash va to'g'ri malakani takomillashtirish.

9 – vazifa: Marra chizig'iga tashlanishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. Yurish va yugurishda qo'llarni orqaga olib oldinga engashishga o'rgatish.
3. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga olib lentaga qarab oldinga engashishni bajarish.
4. Sekin, tez yugurishda elkani lentaga qaratib burish bilan oldinga engashishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Shu bilan birga yuguruvchi mutaxassisligiga qarab jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash ustida ishlash, texnikani mukammallashtirish to'liq shiddatda bo'lmagan yugurishlarda olib boriladi. Yugurishni erkin va kuchlanishsiz bajarish kerak.

10 – vazifa: Yugurish texnikasini umumiy takomillashtirish.

Vositalari:

1. O'rgatishda qo'llangan maxsus mashqlarni bajarish.
2. Egilgan yo'lakchadan gorizontal va teskarisiga chiqish bilan yugurish.
3. Trenajer qurilmalardan foydalanish: tortilish va tormozlaydigan qurilmalar.

4. To'liq masofani yugurib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar: Yugurish texnikasini takomillashtirishda eng yaxshi yo'l – bir xil sur'atda yugurish. Startdan turli jadallikda chiqishga tezlanishni maksimal darajada erishib uni ko'proq ushlab turish zarur.

1.4. QISQA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLAR

Yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarish lozim. Bu sport mahorati o'sishida yordam beradi.

Maxsus mashqlarni mashg'ulotning tayyorlov qismida qo'llash sportchilarga (shug'ullanuvchilarga) asosiy qismni yaxshi tayyorgarlik bilan boshlashga, xususan, ixtisoslashayotgan sport turida texnikasini yaxshi o'zlashtirishga hamda yaxshi sport formasiga ega bo'lishga, shu bilan birga, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

1. Sonni baland ko'rib yugurish: 3*20 metr



2. Oyoqlarni orqaga qo'yish holatidan start olish: 3*20 metr.



3. Har xil sport xolalaridan yugurish. Tez bajarish 2*20 metr.



4. Osilgan to'pni oyoq bilan tepgandan keyin yugurish. Chapga, orqaga 3820 metr.



5. Katta kadamlar bilan yugurish. Harakat o'rtacha va tezlik 4*15 metr.



6. To'g'ri chiziq bo'yicha oyoqlarni kres qilib yugurish. Harakat o'rtacha 4*20 metr



7. To'g'ri chiziq bo'yicha 40 m masofani yugurib o'tish. Oyoqlar pastki chiziqqa va unga yonma-yon qo'yiladi-2 marta



8. Xuddi o'sha, lekin oyoqlar pastini oldingi qismlarda qo'yish bilan-2 marta.



9. Xuddi o'sha, lekin sonni baland ko'tarishga e'tibor berish-2 marta



10. Sonni baland ko'tarish bilan yugurish. Avval bir joyda bajariladi, keyin 30 m bajariladi. Elkalar orqasiga ketmasligi lozim, shuning uchun qo'llarni belda ushlab turish mumkin. Son gorizontaal chiziq bo'yicha ko'tariladi, suyangan oyoq esa bu vaqtda to'liq ochiladi-2 marta.



Tayanch iboralar.

1. Yugurish.
2. Qisqa masofa.
3. Olimpia.
4. Stadion.
5. IAAF.
6. Start.
7. Diqqat.
8. Start tezlanishi.
9. Masofa.
10. Marra.
11. Uzoqlashtirilgan start.
12. Oddiy start.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Yugurishning nechta turi bor?
2. Tekis yugurishning turlari va masofalari?
3. Qisqa masofalar yugurish masofalari qancha?
4. Yugurish yo'laklari eni qanchaga teng?
5. Yugurish yo'laklarini ajratib turuvchi oq chiziq qalinligi qanchaga teng?
6. Qisqa masofalarga qanday startdan yuguriladi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
2. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухого. “Durdona” – 2015 yil.
3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007.
4. Гомелий В. Моделирование техники двигательных действий в спорте. Наука в Олимпийском спорте. 2005. – № 2. – с. 108-116.
5. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. М., Терра-спорт, 2001.
6. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkie distanstii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g..
7. Ozolin N.G. "Yengil atletika" M. 1980 y
8. Н.Т.Рафиев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2012.
9. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.
10. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009
11. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011

2 – BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH

2.1. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISHNING RIVOJLANISHI

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari qadimiy sport turlaridan hisoblanadi. Insoniyat yaralgandan boshlab yugurish turlari bilan muntazam shug'ullanib kelgan. Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiyem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 m teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan. Bizgacha etib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776 yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan. 1580 yillarda ham qadimiy Yunonistonda va Evropa mamlakatlarida Afina va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil qilib o'tkazilganligi haqida ma'lumotlar berilgan. 1850-1870 yillar davomida ham yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlana boshlagan.

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rta yer dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida rossiyalik A.I.Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770 yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 m natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning

London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum. 1869 yillarda havaskor yengil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor yengil atletika klublari ochilgan. 1888 yilda Rossiyada Peterburgning Tyarlevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor yengil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora Yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Gretsiyaning Afina shahrida 1896 yilning 6-15 aprel kunlari o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turidan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-1000 m. masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida Avstraliyalik sportchi E.Flek g'alaba qozongan.

1900 yilning 20 may – 28 oktyabr oylarida Fransiyaning Parij shahrida o'tkazilgan II Olimpiada o'yinlaridan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlaridan medallar uchun kurashgan Buyuk Britaniyalik A. Tizou 800 m va Ch. Bennet 1500 m masofada g'olib chiqqanlar. G'olib yengil atletikachilar Kontinental musobaqalarda ham bir necha bor mamlakat chempionati g'olib va sovrindori bo'lishgan. Keyinchalik dunyoning barcha mamlakatlarida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni tarbiyalab xalqaro musobaqalarga olib chiqishgan.

O'rta masofaga yugurish turlari 1904 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida 800-1500 m masofalarga yugurish turlaridan AQSh vakili 800 m 1:56,0 va 1500 m masofalarda D.Laytbodi 4:05,4 natija bilan Olimpiada chempioni bo'lgan.

XIX asrning 1990 yillariga kelib dunyoda o'rta masofalarga yugurish turlari rivojlana boshlagan. AQSh sportchilaridan – D.Laytbodi, M.Cheppard, D.Mexidit, angliyalik sportchilardan A.Jekson, A.Xill, fransiyalik J.Gilyamo, Finlyandiyadan Paavo Nurmi kabi etuk o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilar turli

davrlarda Olimpiada o'yinlari, mamlakat birichiligi musobaqalarida g'olib bo'lishgan.

1920-1930 yillarda finlyandiyalik dunyoga mashhur sportchi Paavo Nurmi uzoq masofalarga yugurishda jahon rekordlarini ko'p bor yangilagan sportchi sanaladi. Keyinchalik 1936-1942 yillar oralig'ida o'rta masofalarga yuguruvchilar safi yana bir sportchi germaniyalik Rudolf Harbig bilan boyigan. U 800, 1500 m masofalarga yugurish turlaridan jahon rekordini o'rnatgan sportchi hisoblanadi.

1945-1956 yillar o'rtalarida daniyalik sportchi Gunnar Nils Nilson jahon sportiga o'zining yuqori texnikasi va yuksak sport natijalari bilan kirib kelgan. Shu davrda Gunnar Nilsonga teng keladigan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchi bo'lmagan. U 1500 m masofani 3:40,8 natija ko'rsatib jahon rekordini yangilagan.

1950-1960 yillarda G'arbiy Germaniya vakili Gerbert Missalla, Amerikaliklardan Tomas Dj. Merfi, M.Uitfild, T.Kurtney, lyuksemburglik J.Bartel, chexoslovakiyalik E.Zatopek, irlandiyalik R.Delaney, "Sobiq Ittifoqida" V.Kuts, yangi zelandiyalik P.Shnell, M.Xelberg, avstraliyalik X.Elliot, shu davrning eng kuchli sportchilaridan sanalgan. Yuqorida nomlari zikr etilganlar jahon chempionlari va ushbu turlarda rekord o'rnatgan sportchilardan hisoblanishgan.

1970-80 yillarda Jahon yengil atletikasida juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar etishib chiqdilar. Ulardan P.Balotnikov, R.Sharafutdinov, S.Koe, X.Rono, va N.Damme kabi jahon va Olimpiada chempionlari hamda jahon rekordchilari unvonini qo'lga kiritishgan. 1980-1990 yillar o'rtalarida Afrika qit'asi vakillari ham jahon yengil atletika sportiga yuqori sport natijalar bilan kirib keldi. Ulardan S.Auita (Marroka), S.Koskey (Keniya), portugaliyalik F.Mamede, K.Lopeshlar, A.Leytau, germaniyalik X.Kuntse kabi iqtidorli sportchilar o'rta va uzoq masofalarni yanada rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar.

1990-2000 yillar oralig'ida juda ko'plab iqtidorli sportchilar bilan jahon yengil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P.Ereng Keniya, marokalik Kalid Skax, Hammu Butaib, Braxim Butaib, Mohamed Issangar, J.L.Barbosa (Braziliya),

U.Tanui, B.Konchellax (Keniya) A.Sudnik (Rossiya), D.Bauman, D.Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Efiopiya) kabi etuk sportchilar jahon sportiga o'z hissalarini qo'shishdi.

2000-2010 yillarda jahon yengil atletika sportiga juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar kelib qo'shilishdi. 800 m. masofalarda Uilfred Bungey (Keniya), Yassef Kamel (Baxrayin), Mbaulin Mulaudzi (JAR), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSh), jaxon rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 m masofalarga yugurish bo'yicha rekordchi efiopiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiada o'yinlari g'olib va sovrindori bo'lgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSh), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubaker Kaki (Sudan), hozirgi kunda yengil atletika sportini rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shmoqdalar.

Dunyoning o'rta va uzoq masofalarga sportchilarni tayyorlovchi yetakchi murabbiylaridan, AQShlik E.S. Bill Xays, yangi zellandiyalik Kennet Boun, Artur Lidyand, avstraliyalik Persi Cherutti, vengeriyalik Gabero Gero, finlyandiyalik Denis Yoxonson va Armas Valste, lyuksemburglik Valdemar Gershler, gretsiyalik Missalides Simitek, angliyalik Djon Limure, rosssiyalik G.I. Nikiforov, A.M. Evstatratovlarning yodga olish o'rinlidir. Yuqorida nomlari zikr etilgan murabbiylar Olimpiada chempionlari, jahon rekordchilarini tarbiyalab, jahon sportiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan.

Hozirgi kunda Olimpiada o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarining quyidagi xillari o'rin olgan. O'rta masofalarga yugurish 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m, 5000 m, va 10000 m ga yugurish.

2.1.1. O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURISH TURINI O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish tarixi Turkiston o'lkasida qadimdan rivojlanib kelgan sport turlaridan hisoblanadi. Buyuk

mutaffakir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni yurish, yugurish, sakrash, suzish hamda gimnastika mashqlari bilan davolashda keng foydalangan. Bizga tarixdan ma'lumki, jahongir sarkarda Amur Temur o'z qo'shini jismoniy tayyorgarligini oshirishda har xil sharoitlarda suvda, qumloq, past, baland bo'lgan joylarda, tepaliklarga chiqishda yugurish turlaridan foydalanib kelgan.

Keyinchalik yugurish turlari chor Rossiyasi Turkiston o'lkasini bosib olgandan so'ng rivojlana boshlagan. Ilk bor ko'ngilli harbiy askarlar o'rtasida yengil atletika to'garaklari tuziladi. Ushbu to'garaklarda Moskva, Peterburg va Harkov shaharlaridan kelgan ofitserlarning qarindosh-urug'lari va o'g'il-qizlari bu to'garaklarga a'zo bo'lishgan. Bular ichida Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash ushbu to'garaklarga rahbarlik qiladi. 1920 yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor berilgan. Shu jumladan yengil atletika sport turlarini ommaviy rivojlantirishga e'tibor qaratilgan.

Yengil atletikaning barcha turlari singari o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari bilan ham to'garaklar a'zolari muntazam shug'ullanishni boshlashgan. 1920 yilning oktyabr oyida Toshkent shahrida I O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Ushbu Olimpiada dasturidan yengil atletikaning 12 turi bo'yicha ilk musobaqa o'tkazilgan, bunda Farg'ona viloyati jamoasi umumhisobda I o'rinni egallagan. Yugurishning 800-1500 m masofalarida D.Dadochevich va aka-uka Burmakinlar birinchi o'rinni egallashib, Farg'ona jamoasini I o'ringa chiqishini ta'minlagan. 1920-1930 yillar mobaynida O'zbekistonda yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Samarqand, Buxoro, Toshkent, Farg'ona, Urganch shaharlarida yengil atletika turlari rivojlanishi keng ommalashtirilib borilgan. Ushbu davrlarda ishchi-dehqonlarni ham jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishini uyg'otish hamda shug'ullanishlari uchun sharoitlar yaratib berganlar. 1930 yillarga kelib jismoniy tarbiyaning rivojlanishida kuchli olg'a siljishlar davri bo'lgan.

1934 yilda O'zbekistonlik yengil atletikachilar O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaganlar. 1934

yilning 5-12 sentyabr kunlari o'tkazilgan bu musobaqada Qozog'iston yengil atletikachilari konkursdan tashqari ishtirok etadi. Bunda 1500-3000 m masofalarga yugurishda o'zbekistonlik sportchilar V.Sexlistrenko hamda 5000-10000 m masofaga yugurishda V.Bezrukov g'oliblikni qo'lga kiritgan.

Ayollardan ushbu musobaqada T.Boltalina 800 m masofaga yugurishda 2;46,0 natija bilan musobaqa g'olibasi bo'lgan.

1936 yilning sentyabr oyida IV umumo'zbek spartakiadasi bo'lib o'tgan. Ushbu spartakiada O'zbekistonning rekordlari o'rnatilgan. Jumladan, V.Sexlistrenko 1500-3000 m masofada O'zbekiston rekordlarini o'rnatgan. Ushbu spartakiada ayollardan Fotima Xasanova ham 800 m masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. 1936 yil o'zbek sportchilari yengil atletika sport turidan 32 ta rekord o'rnatishga muvassar bo'lishgan.

1940 yillarda O'zbekistonda yengil atletika turlari yanada rivojlana boshlagan. Lekin 1941-1945 yillar Ulug' Vatan urushi yillari bo'lishiga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yil Olma-ota shahrida bo'lib o'tadi. Ushbu Spartakiada 800-1500 m masofaga yugurish turlarida o'zbekistonlik Sadunin Spartakiada g'olibi bo'lgan.

1946 yilga kelib Respublikamizda yengil atletika turlaridan bir qancha Respublikamiz rekordlari o'rnatilgan. 400-800 m masofaga yugurishda Fotima Xasanova O'zbekiston rekordini qayta yangilagan.

1950 yillarda Respublikamiz terma jamoasi juda ko'plab iste'dodli yengil atletikachilar bilan boyigan, ular ichida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilardan Aleksandr Chexonin, Nil Xaydarov va Mamatqul Altibayev kabi yetakchi sportchilar ham bor edi. Aleksandr Chexonin 1953 yilda 800-1000 m masofaga yugurishda O'zbekiston rekordini o'rnatgan. U uzoq masofalarga yugurish turlarida ham bir necha bor O'zbekiston chempioni bo'lgan.

1953 yilgacha Mamatqul Altibayev Respublikamizda, qolaversa sobiq Ittifoqda tengi yo'q sportchi hisoblangan. U 1500-5000-10000 m masofaga yugurishda eng yetakchi sportchi bo'lgan.

1953 yillarda ayollar o'rtasida Farida Xasanova 400-500-800-1000-1500 m masofalarga yugurishda O'zbekiston rekordchisi, u besh masofada musoba-qalarda ishtirok etib barcha masofalarda chempionlik unvonini qo'lga kiritgan.

1959 yilda sobiq ittifoq respublikalari xalqlari II spartakiadasi oldidan o'tkazilgan musobaqalarda Aleksandr Chexonin 800 m masofaga yugurishda O'zbekiston sharafiga munosib himoya qilgan.

1960-1965 yillarda Abduqayim Abduraimov O'zbekistonda 800-1500-5000-10000 m masofaga yugurishda kuchli sportchilar qatoridan joy olgan.

1960-1970 yillarda Respublikamizda o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar soni ko'paya boshlagan, ulardan sport ustalari Vagiz Abdullin, Ozod Ro'zimetov, Pyotr Jdanov, Vladimir Xramov kabi yetakchi sportchilar Respublikamiz sharafiga shu davrlarda munosib himoya qilganlar.

1965-1975 yillar o'zbekistonlik o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar ko'rsatgan natijalari hozirgi kungacha eng yaxshi natijalardan sanaladi. Yugurishning 5000-10000 m masofalarida sport ustasi Ashur Normurodov Litvaning Kolnus shahrida va Rossiyaning Podolsk shaharlarida O'zbekiston rekordini o'rnatgan. Keyinchalik 10000 m masofaga yugurishda Abduraxmon Ibragimov Moskvada o'tkazilgan "Spartak" uyashmasi birinchiligida O'zbekiston rekordini yangilagan. Bu davrning yana bir vakili Viktor Alekseevich Yesse, 800-1500-3000-5000-10000 m masofalarda bir necha bor O'zbekiston chempioni va yopiq maydonda 1500 m masofada 3:55.56 natija bilan O'zbekiston rekordchisi hisoblangan.

1980-1985 yillarda Anatoliy Dimov 1500-3000 m masofalarda Sobiq ittifoq chempioni hamda Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi sanaladi. Ushbu yillar oralig'ida iqtidorli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar terma jamoamiz sharafiga Vyacheslav Anoxin, Pavel Danilov, Shavkat Gubaydullin kabi sportchilarimiz munosib himoya qilganlar. Ayollarimizdan jahon va evropa chempioni xalqaro toifadagi sport ustasi Svetlana O'lmasova bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibasi hamda rekordchisi sanaladi. Xalqaro sport ustasi Zamira

Zaytseva 1500-3000 m masofalarda O'zbekiston sportini dunyoga tanilishida katta hissa qo'shgan sportchidir. U bir necha bor xalqaro musobaqalarda yurtimiz sharafini himoya etgan.

1985-1995 yillarda juda ko'plab yosh talantli sportchilar terma jamoamiz safiga kelib qo'shiladi. Ulardan Maxmud Sayfullaev, Ulug'bek Mamadaliev, Aleksandr Mexnyuk kabi istedadli sportchilar bir necha bor o'smirlar o'rtasida sobiq ittifoq musobaqalari g'olib va sovrindorlari bo'lgan.

1995-2000 yillar oralig'ida o'rta va uzoq masofaga yugurishda bir nechta istedadli sportchilar terma jamoamiz sharafini himoya qilishdi. Ulardan 800 m masofaga yugurishda Erkin Isoqov o'zini yuksak mahorat egasi ekanligini ko'rsatib 1:46.98 natija bilan O'zbekiston rekordini yangilagan sportchi hisoblanadi.

2000-2010 yillarda terma jamoamiz safini A'zam Aliev, Vasiliy Medvedov, Ruslan Nasirov, Marat Nizomov, Pyotr Andreev, Daniel Papov, Andrey Sarokin, Xayot Mahamatov, Xasan-Xusan Ergachevlar, qizlarimizdan Zamira Amirova, Anna Sidrova, Sitara Hamidova, Ekaterina Tunguskova, Mariya Ximilevskaya, Ziyoda Abdullaeva kabi sportchilar xalqaro va ichki chempionat hamda birinchilik musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lib yurtimiz bayrog'ini yuqori ko'targanlar.

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarini rivojlanishida juda ko'plab yetakchi murabbiy ustozlar o'z mehnatlari bilan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini rivojlanishiga hissa qo'shib kelishmoqdalar. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan Nil Mirzaevich Xaydarov, Rais Fozil Akbarov, Fyodor Grigorenko, Yuriy Yashin, Baris Kochatkov, Ashur Normurodov, Viktor Yesse, Ozod Ro'zmetov, Anatoliy Kuzmin, Aleksey Zaytsev, Nadejda Sarokina, Radik Sayfulin, Natalya Yegorova, Xoshim Turg'unov, Mirovoz Mirsodiqov, Avaz Islamov, Ro'zi Kurbanov, G'olib Ergachev, Nadejda Xolodova, Nadejda Manko, Vagis Abdulin, Hasan Ortiqov, Akbar Zokirov, Ravshan Xayitov kabi yetakchi murabbiylar o'rta va uzoq masofaga yugurish turlarini respublikamizda rivojlanishida yillar davomida samarali mehnat qilib o'z

hissalarini qo'shib kelishmoqda.

2.2. O'RTA VA UZOQ MASOFAGA YUGURISH TEXNIKASI

O'rta masofalarga yugurishga 800 m va 1500 m ga yugurish, uzoq masofalarga yugurishga 3000 m, 5000 m, va 10000 m ga yugurishlar kiradi. Ular stadionda yoki kross masofalarida o'tkaziladi. Yugurish jarayonini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin: **start va startdan tezlik olish, masofa bo'ylab yugurish va marraga etib kelish**. Yugurish texnikasi asoslari eng konservativ bo'lib, ko'p asrlar davomida ular jiddiy o'zgarmagan. Etakchi sportchilarning individual texnikasini o'rganish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar faqat kichik o'zgarishlar kiritilishiga asos bo'lgan. Asosan turli xil omillarning yugurish texnikasiga ta'siri, yugurish tezligini hosil qilishda ma'lum bir mushaklarning ishi aniqlangan, yugurish texnikasi asosiy tavsiflarining biomexanikaviy parametrlari belgilab berilgan.

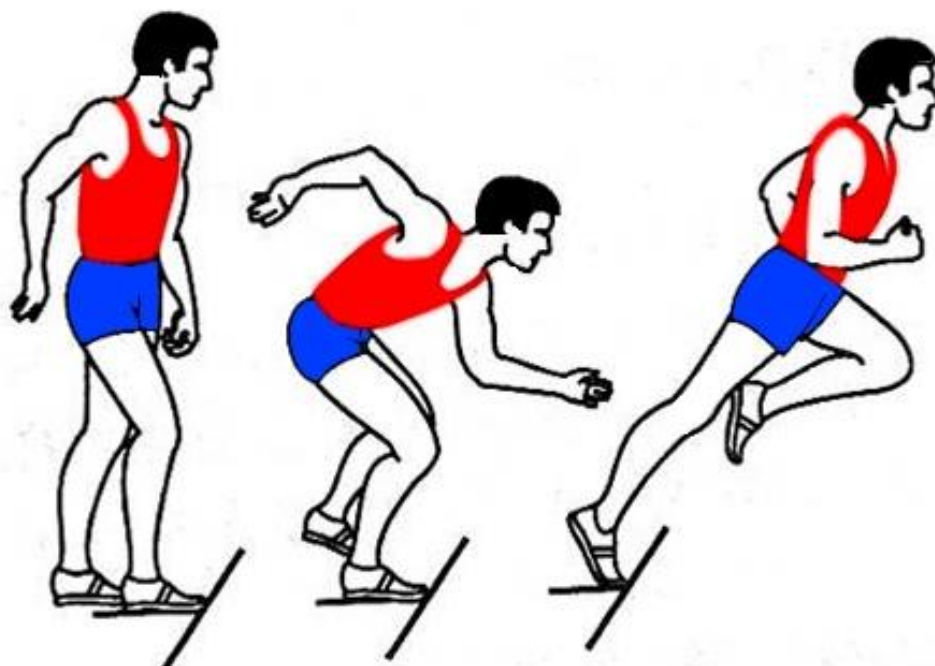
Zamonaviy yugurish texnikasi asosini: a) harakatlanishning yuqori tezligiga; b) bu tezlikni kam energiya sarflagan holda butun yugurish masofasi davomida saqlab qolishga; d) har bir harakatda 119 erkinlikka va tabiiylikka erishiga bo'lgan intilish tashkil qiladi. Har bir yugurish turida optimal qadam uzunligi to'g'risida gapirish zarur bo'ladi; o'rta masofalarga yugurishda u qisqa masofalarga yugurishdagiga qaraganda kamroq va uzoq hamda o'ta uzoq masofalardagiga nisbatan ko'proq bo'ladi.

Kuchlanishlar shiddati va harakatlar tejamkorligi yugurish texnikasining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ular, birtomondan, yuguruvchining tezlik-kuch tayyorgarligi bilan, ikkinchi tomondan, energetik zahira sarflanishining tejamkorligi bilan bog'liq. Masofa ortishi bilan harakatlarning tejamkorligi omili ish shiddati omili ahamiyatidan ustunlik qiladi, chunki qadamlar uzunligi va sur'ati kamayadi. Bu yerda sportchining optimal shiddatga ega uzoq vaqt davom etadigan ishga bo'lgan qobiliyati birinchi o'ringa chiqadi. O'rta va uzoq masofalarga

yugurish startdan boshlanadi. Musobaqa qoidalariga binoan ushbu holda ikkita buyruqdan iborat yuqori start qo'llaniladi.

Start va start tezlanishi. — Startga! buyrug'i bilan yuguruvchi start chizigi yonida dastlabki holatni egallaydi. Depsinadigan oyoq chiziq oldida turadi, qadam tashlanadigan oyoq esa 2-2,5 oyoq kafti narida orqaga qo'yiladi. Gavda taxminan 40-45o oldinga egilgan, oyoqlar tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan, UOM oldinda turgan oyoqqa yaqin joylashgan. Yuguruvchi gavdasining holati qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va oyoqlarga nisbatan qarama-qarshi holatni egallaydi. Yuguruvchining nigohi taxminan 3-4 m oldinga yo'lkaga qaratilgan (11-rasm).

Start beruvchining — Marsh buyrug'idan yoki o'q uzishidan keyin sportchi yugurishni faol boshlaydi. Sportchi startdan egilgan holatda yugurishni boshlaydi, keyin sekin – asta gavdasini rostlab, yugurish holatini egallaydi, bunda gavdaning egilishi 5-7° ga teng. Start tezlanishi masofa uzunligiga bog'liq. 800 m ga yugurishda (bunda sportchilar birinchi 100 m masofani o'z yo'lkalari bo'ylab yuguradilar) yuguruvchining vazifasi yugurish yo'lkasi chetidan birinchi bo'lib o'rin egallab olish maqsadida shu masofa bo'lagini tez yugurib o'tishdan iborat.



11-rasm. Yuqori start texnikasi

Bu yerda quyidagilarni ajratish mumkin: 1) start tezlanishining o'zi, u taxminan 15-20 m davom etadi; 2) faol yugurish, u sportchining umumiy yo'lkaga chiqib olguniga qadar davom etadi, bu yerda yugurish tezligi bir maromdagi tezlikka yaqinlashadi. Odatda, 800 m masofadagi birinchi 100 m tezligi boshqa masofa bo'laklaridagi yugurish tezligiga, hatto marraga etib kelishdagi tezlikka nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi. Boshqa masofalarda start tezlanishi kichikroq, 10-15 m atrofida, bu yerda eng asosiysi – tez tezlanish hisobiga yo'lka chetidan o'rin egallash, o'z yo'lini ko'paytirmasdan ikkinchi yo'lka bo'ylab yugurmaslik, keyin esa sportchi tayyorgarligiga mosholda bir maromda yugurishga o'tishdir.

Masofa bo'ylab yugurish. Masofaning to'g'ri bo'laklarida yugurish texnikasi burilishlardagi yugurish texnikasidan biroz farq qiladi. Masofada yaxshi yugurish texnikasi quyidagi qirralari bilan namoyon bo'lishi mumkin:

- gavdaning oldinga bir oz egilganligi ($4-5^{\circ}$);
- yelka kamari bo'shashtirilgan;
- kuraklar bir oz bir-biriga yaqinlashtirilgan;
- bel bir oz tabiiy ochilgan;
- bosh tekis ushlanadi, yuz va bo'yin mushaklari zo'riqtirilmagan.

Bunday holat optimal variantda yugurishga yordam beradi, mushaklarning ortiqcha zo'riqishini bartaraf etadi. Yugurishda qo'llar 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalar bir oz qisilgan. Qo'l harakatlari tebrangich harakatini eslatadi, lekin bunda elkani ko'tarmaslik zarur. Qo'llarning harakat yo'nalishlari: 1) oldinga-ichkariga, oldinga harakatlanayotgan qo'lning panjasi taxminan tana o'rtasiga etadi (ko'krakkacha); 2) orqaga-tashqariga, qo'lar yon tomonga uzoqqa chiqarib yuborilmaydi. Umuman olganda, qo'llarning barcha harakatlari yugurish yo'nalishi tomon yaqinlashishi kerak, chunki qo'llarning yon tomonga ortiqcha harakatlari gavdaning yon tomonlarga silkinib ketishiga olib keladi, bu yugurish tezligiga salbiy ta'sir qiladi va ortiqcha energiya sarflanishiga sabab bo'ladi. Yelka suyagining harakatlanish burchagi yugurish tezligiga bog'liq bo'ladi, ya'ni tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatlar shuncha chaqqonroq va

kengroq bo'ladi. Shuni yodda tutish kerakki, qo'llarni ham oldindan, ham orqadan yuqoriga baland ko'tarib harakatlantirish xato hisoblanadi. Yelka suyagi tebranishlari amplitudasini tirsak bo'g'ini harakatiga qarab aniqlab olish mumkin: u ko'proq yuqoriga harakat qila boshlashi bilanoq – mana shu amplituda chegarasi bo'ladi. Yugurishda oyoqlarning harakatlanish texnikasini oyoq kaftining tayanchga qo'yilishidan ko'rib chiqish lozim(12-rasm).

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda oyoq kafti oyoq uchidan kaftning tashqari chekkasiga qo'yiladi, va vertikal holat lahzasigacha butun oyoq kaftiga tushiladi. Oyoq kaftlari bir-biriga parallel tarzda bir kaft kengligida qo'yiladi, oyoqning bosh barmog'i oldinga qaratilgan, oyoq kaftlarini tashqariga burish mumkin emas. Yuguruvchi oyoq kaftini zarb bilan emas, balki mushuk singari, yumshoq qo'yishi kerak. Oyoq kaftini yerga qo'yish paytida tizza bo'g'imi bir oz bukilgan bo'ladi. Oyoqni erga qo'yish uzunligi yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq UOM proeksiyasidan shuncha uzoqroqqa qo'yiladi.



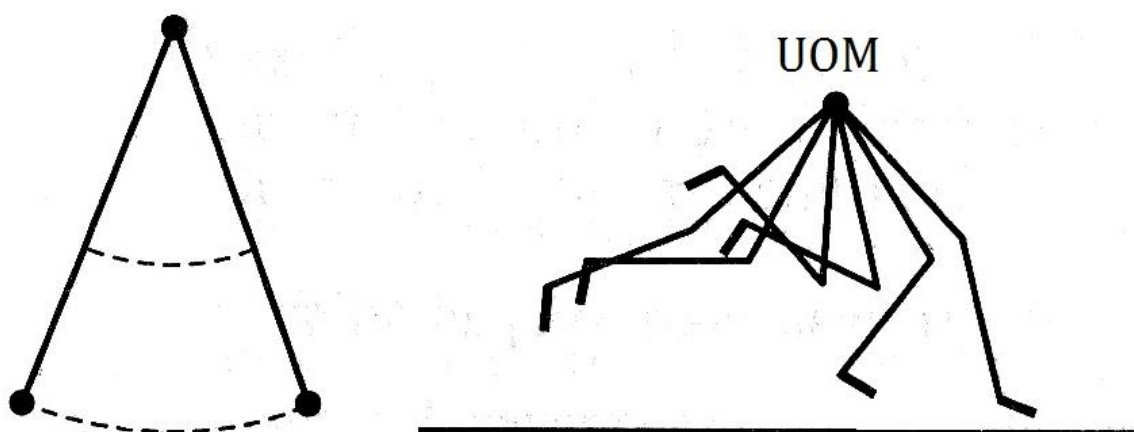
12-rasm. O'rta masofaga yugurish texnikasi

Vertikal lahzasigacha, amortizasiya fazasida oyoq tizza va tos-son bo'g'imlaridan ko'proq bukiladi. UOMning bir oz kamayishi kuzatiladi. Bu harakatni prujina bilan solishtirish mumkin, ya'ni prujina yengilgina siqiladi va keyin teskari samara – egiluvchan deformasiya samarasi olinadi. Yuguruvchining

hissiyotlari – u o'zini siqilishga qarshilik ko'rsatayotgan va, qarshilik qila turib, tanani tayanchdan itarayotgan prujina deb tasavvur qilishi kerak. Vertikal o'tib bo'lingandan so'ng oyoqning avval tos-son, keyin tizza bo'g'imlaridan faol tekislanishi sodir bo'ladi va shundan keyingina oyoq kafti boldirkaft bo'g'imidan bukiladi.

Depsinish lahzasi yugurish texnikasida eng asosiy element sanaladi, chunki yugurish tezligi kuchlanishlar shiddatiga va depsinish burchagiga bog'liq, depsinish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, depsinish shiddati harakat yo'nalishiga shuncha yaqin keladi va tezlik shuncha yuqori bo'ladi. O'rta masofalarga yugurishda depsinish burchagi taxminan 50-55° ga teng, ancha uzoqroq masofalarda u birmuncha ortadi. Depsinish oldinga yo'naltirilgan bo'lishi va gavda egilishiga mos kelishi kerak. Yugurishda gavdaning egilishi 2-3° atrofida o'zgarib turadi, depsinish lahzasida oshadi va uchish fazasida kamayadi. Boshning holati ham gavda holatiga ta'sir qiladi: bosh ortiqcha oldinga egiltirib yuborilsa, bu gavdaning haddan ortiq egilib ketishiga, ko'krak va qorin pressi mushaklarining qisilishiga olib keladi; boshni orqaga egib yuborish esa elkaning orqaga og'ib ketishiga, depsinish samaradorligining pasayishiga va orqa mushagining qisilishiga sabab bo'ladi. Bo'sh oyoqning oldinga-yuqoriga yo'naltirilgan silkinishi faol depsinishga yordam beradi, u depsinishning oxirgi lahzasida tugaydi. Oyoq yerdan uzilgandan so'ng tizza bo'g'imidan bukiladi, son vertikalga nisbatan oldinga harakatlanadi, boldir tayanchga deyarli parallel tarzda turadi. Orqa qadam fazasida qadam tashlaydigan oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi individual xususiyatlarga va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, oyoq tizza bo'g'imidan shuncha ko'proq bukiladi. Bu fazada depsinishda qatnashayotgan mushaklar bo'shashtirilgan bo'ladi. Vertikal lahzasidan keyin qadam tashlaydigan oyoq soni oldingayuqoriga harakatlanadi. Depsinadigan oyoq to'liq tekislangan paytda qadam tashlaydigan oyoq boldiri uning soniga parallel tarzda bo'ladi. Sonlar faol birlashtirilgan lahzadan so'ng (uchish fazasi) oldinda turgan oyoq pastga tusha boshlaydi, uning boldiri oldinga chiqariladi va oyoqni

erga qo'yish oyoq kaftining oldingi qismidan boshlab amalga oshiriladi.



13-rasm. Yugurishda silkinch oyoqning mayatnikka o'xshash harakati

Orqada turgan oyoq UOMning oyoq qo'yiladigan joyga tez yaqinlashishga yordam bergan holda, shu orqali tormozlanish kuchini kamaytirgan holda faol oldinga chiqariladi. Shuni yodda saqlash lozimki, oyoqni o'tkazish vaqtida uni tizza bo'g'imidan bukish tebrangich uzunligini kamaytirishga (oyoq – bu murakkab tarkibli tebrangich) va oyoqni o'tkazish davrini qisqartirishga yordam beradi (13-rasm).

Burilishlarni (keskin burilishlarni) yuguruvchining harakatlari:

- chapga (burilish markazi tomonga) bir oz egiladi;
- chap qo'l harakatlanish amplitudasi o'ng qo'lga nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng yelka bir oz oldinga chiqariladi;
- chap oyoqning qadam uzunligi o'ng oyoqqa nisbatan birmuncha kichikroq;
- o'ng oyoqning siltanish harakati bir oz ichkariga bajariladi;
- o'ng oyoq kafti ichkariga qayrilgan holda qo'yiladi.

O'rta masofalarda yugurish tezligining qadam uzunligini oshirish hisobiga ortishi cheklangan, chunki juda katta qadam katta energiya sarfini taqozo etadi.

Yuguruvchilarda qadam uzunligi masofaga va individual qobiliyatlarga qarab taxminan 160-220 sm ni tashkil etadi. Yugurish tezligi, odatda, qadamlar uzunligi saqlangan holda ularning sur'ati hisobiga oshadi.

Marraga yetib kelish. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar odatda oxirida marraga tashlanishni (otilishni) yoki spurt bajaradilar. Uning uzunligi masofaga va yuguruvchining potensial imkoniyatlariga qarab o'rtacha 150-200 m ga etadi. Marraga tashlanish vaqtida yugurish texnikasi bir oz o'zgaradi: gavdaning oldinga egilishi ortadi, qo'llarning yanada faolroq harakatlari kuzatiladi. Masofaning oxirgi metrilarida harakat texnikasi buzilishi mumkin, chunki toliqish boshlangan bo'ladi. Toliqishning ta'siri birinchi galda yugurish tezligiga ta'sir qiladi: harakatlar sur'ati pasayadi, tayanch vaqti ortadi, depsinish samaradorligi va depsinish shiddati kamayadi.

Yugurish texnikasi va, birinchi navbatda, yugurish qadamining tuzilishi hamma masofalarda saqlanib qoladi, faqat qadamlar uzunligi va sur'ati nisbatlari, kinematik va dinamik tavsiflar (masofa uzunligiga, yugurish tezligiga, har bir sportchining antropometrik xususiyatlariga va jismoniy imkoniyatlariga qarab) o'zgaradi.

2.3. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatishda stadiondan tashqarida bo'lgan har xil tekisliklarda o'rgatilsa maqsadga muvofiqdir, chunki uzoq masofaga yugurishlardan musobaqa o'tkazilishi asosan stadiondan tashqarida o'tkaziladi. Quyidagi uning vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalari keltirilgan.

1-vazifa. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar:

1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish.
2. Yugurish texnikasini malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish.
3. Jahon, Osiyo, O'zbekistonda o'rta va uzoq masofani rivojlanishi, rekordlar haqida tushuntirish.

4. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib texnikani tahlil qilish.

5. Musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatma. Yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun ko'rgazmali qurollaridan foydalaniladi. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini ko'rsatganda, shug'ullanuvchilar yon tomonda bo'lishlari maqsadga muvofiqdir. Yugurishni avval to'g'ri yo'lkada, so'ngra burilishda yugurib ko'rsatish kerak.

2-vazifa. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini o'rgatish

Vositalar:

1. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.

2. 80-100 m masofalarda takror-takror yugurish.

3. Tizzani baland-baland ko'tarib yugurish.

4. Sakrab-sakrab yugurish.

5. Bedana qadam bilan yugurish.

6. Boldirni orqaga siltab yugurish.

7. Joyda turib qo'l harakatlariga taqlid qilib yugurish.

Uslubiy ko'rsatma. O'qituvchi oyoq tagini erga to'g'ri qo'yishni, depsinishni, qo'llarni to'g'ri harakatlariga e'tibor berishi lozim. Yugurishda avval tezlik kam, keyin esa o'rtacha tezlikda bo'lishi kerak. Bunda guruh-guruh bo'lib ham yakka-yakka yugurish mumkin. O'qituvchi har bir sportchi kamchiliklarini ko'rsatib berish lozim.

3-vazifa. Yo'lkaning burilishida yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.

2. 80-100 m masofani takror-takror yugurish.

3. Maxsus yugurish mashqlarini avval katta radiusli yo'lkada, so'ngra sekin-sekin kichik radiusli yo'lkada bajarish.

4. To'g'ri yo'lkadan burilishga kirib borishda va aksincha, burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishda yugurish

Uslubiy ko'rsatma. Burilishda shug'ullanuvchining harakati erkin bo'lish kerak. Aylana radiusini kichraytirib, 10-15 m gacha keltirish mumkin. Gavdaning aylana ichkarisi tomon engilish darajasi burilish radiusi qanchalik keskin ekan va yugurish tezligiga bog'liq. Burilish radiusiga qarab yugurish tezligi yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi.

4-vazifa. Yuqori start texnikasini va start tezlanishini o'rgatish.

Vositalar:

1. Yuqori startdan yugurishni ko'rsatish.
- 2.-Startga! komandalarini bajarish.
3. -Diqqat komandalarini bajarish.
- 4.-Marsh! komandasidan keyin 20-30 m ga yugurish.
5. Startdan keyin start tezlanishiga, undan keyin esa erkin yugurishga o'tish.
6. Burilish boshlanishida yukori startdan chiqishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatma. Yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida - Starga komandasini bajarish va - Marsh komandasi bilan chiqishni o'rganish. Yuqori startdan start olgandan so'ng 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi. Startdan chiqish texnikasini tuzatish uchun maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish lozim.

5-vazifa. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini shakllantirish.

Vositalar:

1. Maxsus yugurish mashqlarini bajarish.
2. 100-300 m ga takrorlash.
3. 400 m ga tezlikni o'zgartirib yugurish.
4. Yuqori startdan 400-800 m ga yugurib masofa oxirida tezlanish.
5. Musobaqalarda ishtirok etish.

Uslubiy ko'rsatma. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ko'proq ortiqcha kuch sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyotidan foydalanish

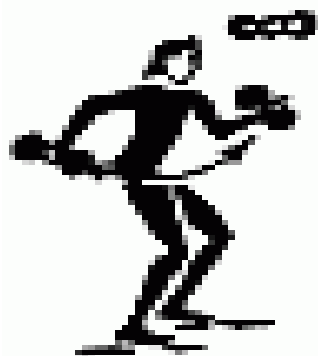
kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlanib turilsa ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'ladi. Yugurish joyida yon tomonga tebranishga yo'l qo'ymaslik lozim. Qo'l va yelka harakat rejimiga e'tibor berish.

2.4. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

.O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda va yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarish lozim. Bu sport texnikasi mahorati o'sishida yordam beradi.

Maxsus mashqlarni mashg'ulotning tayyorlov qismida qo'llash sportchilarga (shug'ullanuvchilarga) asosiy qismni yaxshi tayyorgarlik bilan boshlashga, xususan, ixtisoslashayotgan sport turida o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini yaxshi o'zlashtirishga hamda yaxshi sport formasiga ega bo'lishga, shu bilan birga, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

1. Baland ko'rinishda yarim o'tirgan holatda, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo'llar harakatda, yugurish holatidagi kabi tirsaklar qayrilgan, qo'llarga yuklama berilishi (gantel, ichiga qum, suv, tosh solingan plastik idishlar yordamida), zo'riqishlarsiz, navbat bilan, juda tez, biroq erkin holatda mashqni bajarish amalga oshiriladi.



2. Qadam tashlash holatida, to'g'ri holatdagi qo'llar bilan katta amplituda qiymatida harakatlanish, bunda asta – sekin ortib boruvchi chastotaga amal qilinib, amplituda qiymati biroz qisqartirilishi, shuningdek bukilgan qo'llar bilan, biroq maksimal chastotada va

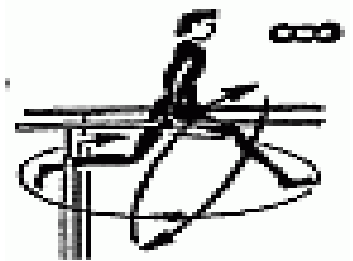


amplituda qiymati qisqartilishi holatida mashq bajariladi.

3. Qo'llar harakatda, yugurishdagi kabi tirsakdan qayrilgan holatda, elkada arg'imchoq yoki sochiq bilan, elkalar va qo'llarni silkitish va bo'shashtirish usullari oralig'ida harakatlar tempini asta – sekin maksimal darajasiga oshirish amalga oshiriladi.



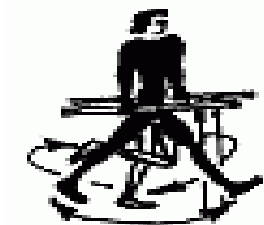
4. Yugurishdagi kabi oyoqlar bilan harakat mashqi, bunda brusda qo'llar bilan yuqoriga tayanish, bir oyoq bilan harakatlar soni 10 – 20 s davomida qayd qilinishi amalga oshirilishi, har bir o'tishlar oralig'ida 3 – 5 minut dam olish belgilanadi.



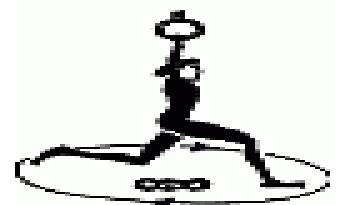
5. To'siqda keng amplituda asosida to'g'ri holatdagi oyoqlar bilan harakatlanish, chastota ortib borishi va amplitudaning minimal qiymatgacha (45°) kamayib borishiga amal qilinadi.



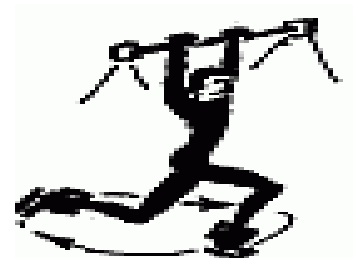
6. 90° gacha amplituda qiymatida to'g'ri oyoqlar bilan harakatlanish, yugurishdagi kabi erkin harakatlar maksimal chastotasiga o'tish bilan birgalikda harakatlarni bajarish.



7. Yugurishdagi kabi osilgan xalqada harakatlarni bajarish.



8. Bunda ham xalqada, biroq turnikda, boldir – tovon bo'g'imiga yuklama berilishi – og'irlashtirilgan oyoq kiyimi, og'ir tag qismiga ega, 0,5 – 2 kg og'irlikdagi qadamga o'rnatilgan oyoq kiyimi yordamida mashq bajarish.



9. O'zgaruvchan temp bilan, skameykada ko'ndalang yotgan holatda, qo'llar bilan ushlab aylana harakatlarni amalga oshirish.



10. Kurak suyagida turish holatida, turli xil amplituda qiymatida oyoqlarning aylanma harakatlarini bajarish.



Tayanch iboralar.

1. Yugurish.
2. Stadion.
3. O'rta masofa.
4. Uzoq masofa.
5. Gipiy.
6. Olimpiada.
7. Start.
8. Start tezlanishi.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Tekis yugurishning nechta turi bor?
2. O'rta masofalarga yugurish masofasi qancha?
3. Olimpiada dasturiga o'rta masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
4. 800 va 1500 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?
5. Uzoq masofalarga yugurish masofasi qancha?
6. Olimpiada dasturiga uzoq masofalarga yugurishning qaysi masofalari kiritilgan?
7. 3000 va 10000 m masofalarga yugurish qanday yugurishga kiradi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
2. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002
3. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi/(uslubiy qo'llanma) T.:2011 y
4. Ozolin N.G. "Yengil atletika" M. 1980 y
5. Seluyanov V.N. Podgotovka beguna na srednie distanstii. – M.: TVT Divizion. 2007 g.

3 – BOB. ESTAFETALI YUGURISH

3.1. ESTAFETALI YUGURISHNING RIVOJLANISHI

Estafetali yugurish – bu engil atletikaning jamoaviy turi hisoblanib, emostional jihatlari va tomoshabopligi darajasi bo'yicha yengil atletikaning boshqa qolgan turlaridan sezilarli darajada ustunlikka ega hisoblanadi. Estafetali yugurish stadionda va undan tashqarida amalga oshiriladi. Estafetada asosiysi – yugurish vaqtida jamoa ishtirokchilarining navbat bilan, belgilangan qoida bo'yicha musobaqa masofasini bosib o'tishlari va ajratilgan 20 metrlik masofa doirasida bir – biriga estafeta tayoqchasini uzatishlari bilan belgilanadi. Estafetali yugurish yengil atletika musobaqasi turi sifatida XI-X asrda ommalasha boshlagan. Dastlab estafetali yugurish IV Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan (London shahri, 1908 yil). Bu musobaqada estafetali yugurish musobaqalari 200 + 200 + 400 + 800 metr masofada amalga oshirilgan. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalarda dastlabki g'oliblar AQSh sportchilari hisoblanib, ular tomonidan 3.29,4 s natija qayd qilingan, ikkinchi o'rinni Germaniya jamoasi, uchinchi o'rinni esa – Vengriya jamoasi egallagan. Navbatdagi Olimpia o'yinlarida (Stokgolm shahri, 1912 yil) sportchilar ikkita estafeta masofalari bo'yicha bellashishgan – jumladan, 4×100 metr va 4×400 metr. Bu musobaqalarda masofalarga mos holatda Angliya (42,4 s) va AQSh (3.16,6 s) jamoalari g'oliblikni qo'lga kiritishgan. XXVIII Olimpia o'yinlarida 4 × 100 metr masofada estafeta musobaqalarida oltin medallar Angliyalik sportchilarga nasib qilgan (38,07 s), 4×400 metr masofa bo'yicha esa g'oliblik Amerikalik sportchilar tomonidan qayd qilingan (2.55,91 s).

Hozirgi vaqtda estafetali yugurish yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi 4×100 metr masofada Yamaykalik (Nesta Karter, Maykl Freyter, Yoxan Bleyk va Useyn Bolt)larga tegishli bo'lib, 2012 yil, 36,84 s natija qayd etgan bo'lsa, 4x400 metr masofa bo'yicha Amerikalik (Endryu Valmon, Kuinsi Uotts, Bats Reynolds va Maykl Djonson) 1998 yil, 2.54,20 s, natijani qayd etib,

dunyo rekodini o'z qo'llarida saqlab kelmoqdalar.

Ayollar o'rtasida dastlabki Olimpia o'yinlari medallari IX Olimpia o'yinlarida (Amstyerdam shahri, 1928 yil) qo'lga kiritilgan. Bunda ushbu musobaqalar dasturi tarkibiga 4×400 metr masofaga estafetali yugurish bo'yicha bellashuv kiritilgan. Bu sport turi yo'nalishida birinchi o'rinni Kanadalik ayol sportchilar egallashgan (ular tomonidan ko'rsatilgan natija – 48,4 s ga teng hisoblanadi), shuningdek ikkinchi o'rinni AQShlik sportchi ayollar band etishgan (48,8 s). Ayollar o'rtasida 4×400 metr masofaga estafetali yugurish bo'yicha bellashuvlar yirik musobaqalar dasturi tarkibiga faqat 1969 yildan boshlab kiritila boshlangan.

Bu sport turi bo'yicha dastlabki rasmiy rekord natija Angliyalik sportchi ayollar tomonidan qayd qilingan (3.30,8 s). 4×100 metr va 4×400 metr masofaga estafetali yugurish bo'yicha navbatdagi rekord natijalar ko'p marta takroriylikda yaxshilangan bo'lib, bu natijalar ko'pincha holatlarda Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi va AQShlik sportchi ayollar tomonidan qayd qilingan. Hozirgi vaqtda 4×100 metr masofada estafetali yugurish musobaqalari rekord vaqti 41,37 s ga teng bo'lib, bu natija Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi sportchilariga tegishli hisoblanadi (Kanberra shahri, 1985 yil), 4×400 metr masofada estafetali yugurish musobaqalari rekord vaqti esa – 3.15,17 s teng bo'lib, bu natija Sobiq Ittifoq ayollar terma jamoasi tomonidan ko'rsatilgan (Seul shahri, 1988 yil). XXVIII Olimpia o'yinlarida (Afina shahri, 2004 yil) 4×100 metr masofada estafetali yugurish musobaqalarida 41,73 s vaqt natijasini ko'rsatgan Yamayka terma jamoasi birinchi o'rinni egallagan, 4×400 metr masofada estafetali yugurish musobaqalarida esa – AQSh terma jamoasi 3.19,01 s natija ko'rsatgan va birinchilikni egallagan.

Hozirgi vaqtda estafetali yugurish yugurish bo'yicha ayollar o'rtasida dunyo rekordi 4×100 metr masofada AQShlik (Karmelita D, Tiana M, Bayanka N, Ellison F)larga tegishli bo'lib, 2012 yil, 40,82 s natija qayd etgan bo'lsa, 4x400 metr masofa bo'yicha SSSRlik (Tatyana L, Olga N, Mariya P, Olga B) 1988 yil,

3:15,17 s natijani qayd etib dunyo rekodini o'z qo'llarida saqlab kelmoqdalar.

3.2. ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASI

Estafetali yugurish tomoshabinlar orasida katta qiziqish uyg'otadi. Yengil atletikada estafetali yugurishning quyidagi turlari ajratiladi:

- stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurish. Bu yerga 4x100 m, 4x400 m musobaqalar kiradi, ular klassik turlar hisoblanadi;

- har qanday masofalarga va har qanday miqdordagi bosqichlar bilan estafetalar, shuningdek, - shved estafetalari, masalan, 800+400+200+100 (yoki teskari tartibda);

- stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko'chalarida o'tkaziladigan estafetalar. Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo'lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash, ya'ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

Oqilona texnika, maxsus mashg'ulot metodikasi, sportchilarni saralash tizimi va psixologik tayyorgarlik – buning hammasi yaxshi estafeta jamoasini yaratish uchun asosiy mezon hisoblanadi. Estafetalarda masofa bo'ylab yugurish texnikasi tegishli turlarning yugurish texnikasidan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining o'ziga xos xususiyati – estafeta turiga mos holda estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda uzatish texnikasidir.

Estafeta jamoasining yaxshi natija ko'rsatishida quyidagi omillar muhim sanaladi:

- sportchilarning tegishli masofalardagi individual ko'rsatkichlari;
- estafetali tayoqchasini ishonchli uzatish;
- jamoadagi sheriklarning muvofiq harakatlari;
- yagona jamoaning yaxlitligi.

Estafetali yugurish musobaqa qoidalariga muvofiq tayoqchani 20 m uzunlikdagi yo'lakda uzatish kerak. 4x100 m ga yugurishda II, III va IV bosqichlar

yuguruvchilariga yo'lak boshidan boshlab 10 m atrofida qo'shimcha yugurish beriladi, bu estafetali tayoqchasini berish joyigacha yuqori tezlik olishga imkon beradi. Sportchilar yugurish va tayoqchani uzatish zonalarini e'tiborga olgan holda I bosqichda 110 m ni, II bosqichda – 130 m, III da – 130 m, IV da – 120 m masofani bosib o'tadilar. Shuning uchun jamoa a'zolarini bosqichlar bo'yicha joylashtirayotganda ularning individual xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. 4x400 m ga estafetali yugurishda va boshqa hamma estafetalarda qo'shimcha yugurish berilmaydi va ishtirokchilar 20 metrli yo'lakda turgan holatlarida start oladilar. Bu estafetalarda yugurish tezligi pastroq va shu sababli qo'shimcha yugurish berilmaydi.

Estafetali yugurish quyidagicha amalga oshirilishi mumkin: 1) estafetali tayoqchasini biror joyga solib qo'ymasdan; 2) estafetali tayoqchasini biror joyga solib qo'yib. Odatda birinchi usul qisqa masofaga estafetalarda sodir bo'ladi, ikkinchi usul qolgan barcha estafetalarda foydalaniladi.

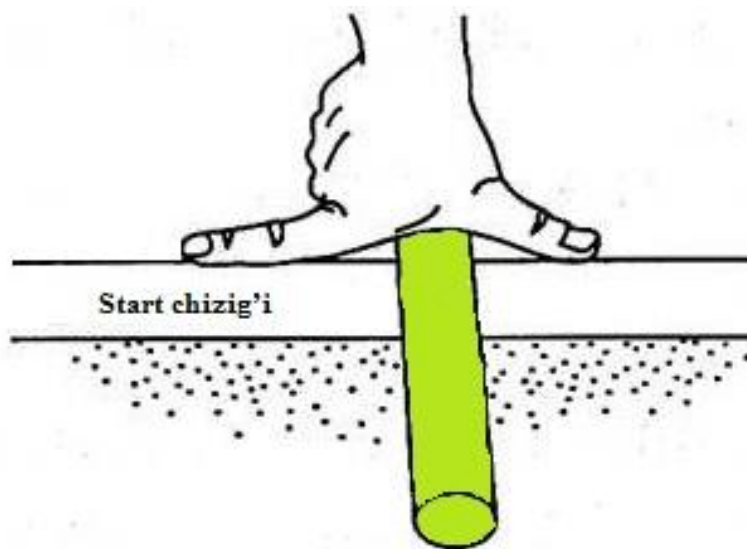


14-rasm. Estafeta tayoqchasi

Tayoqchanning samarali uzatilishini ta'minlash maqsadida yuguruvchilar estafeta tayoqchasini qabul qilib olishda start yugurishini aniq va o'z vaqtida boshlashlari uchun makonni his qilishlari, shuningdek, estafetani uzatishda tayoqchani berish zonasida mumkin bo'lgan maksimal tezlikni saqlab qolish, qabul qilib olishda esa uzatish zonasining 15-metrda yugurish tezligini maksimal tez va barqaror tarzda oshirish uchun tezlikni his qilish sezgilariga ega bo'lishlari juda muhim. Estafeta tayoqchasining yo'lakda (koridorda) bo'lgan vaqti uni uzatish texnikasi samaradorligi mezoni bo'lib hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilar

uchun bu ko'rsatkichlar erkaklarda o'rtacha 1,80-1,90 s ni va ayollarda 2,05-2,15 s ni tashkil etadi. Sportchilar uzatish zonasini 15-16-chi metrlarida eng yuqori tezlikka erishadilar. Estafeda tayoqchasini uzatish texnikasi nooqilona bajarilgan bosqichida vaqt yo'qotish o'rtacha 0,1-0,3 s ni tashkil qiladi. 4x100 m ga estafetali yugurish texnikasini ko'rib chiqamiz. I bosqichda yuguruvchi past startdan turib 200 m ga yugurishdagi singari aylana yo'lga start oladi. Estafeta tayoqchasi o'ng qo'lning uchta barmog'ida ushlanadi, ko'rsatkich va bosh barmoqlar tekislangan va start chizig'i yonida yo'lkaga tayanib turadi (15-rasm).

I bosqichda yuguruvchi yo'lka ketidan yugurish uchun u tayoqchani har doim o'ng qo'lida tutib turishi, o'z sherigining esa chap qo'lga uzatishi kerak. Masofa bo'ylab yugurish maksimal tezlik bilan amalga oshiriladi. Qiyinligi shundaki, estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda chegaralangan zonada uzatish lozim.



15-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash

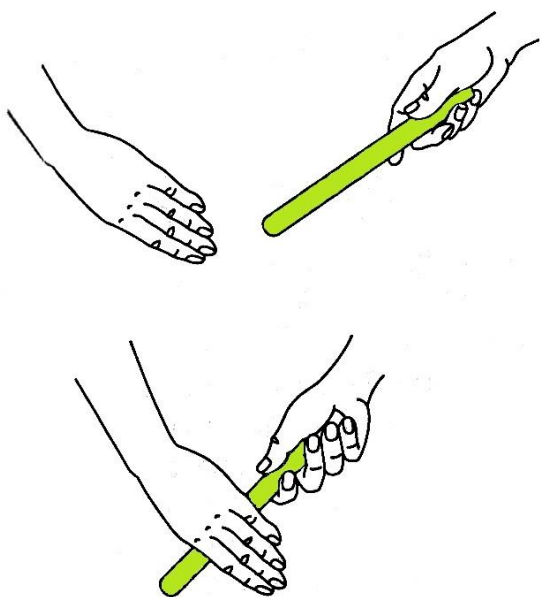
Estafeta tayoqchasini uzatishning ikki xil usuli mavjud: pastdan-yuqoriga va yuqoridan-pastga. Birinchi usulda estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi qo'lini (tayoqchani uzatayotgan yuguruvchining qo'lga qarama-qarshi bo'lgan qo'lini) orqaga bir oz yon tomonga uzatadi, bosh barmoq kaft yuzasi tomoniga uzatiladi, to'rtta barmoq qisilgan, kaft to'g'ri orqaga qaratiladi.

Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini pastdan yuqoriga

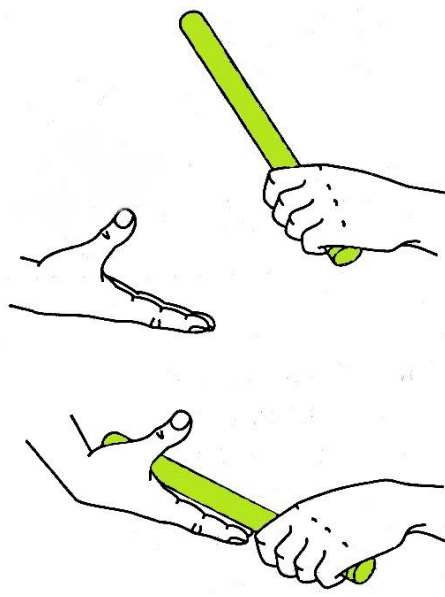
harakat qilib bosh barmoq va kaft orasiga qo'yadi. Estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi tayoqchani tegishini his qilgan zahoti uni ushlab, panjasiga qisib oladi (16- rasm).

Ikkinchi usulda ham qo'l orqaga bir oz yon tomonga uzatiladi, lekin kaft yuzasi yuqoriga qarab turadi. Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini yuqoridan-pastga harakat qilish bilan uni kaftga qo'yadi. Tayoqcha qabul qilib olayotgan yuguruvchining qo'lga tegishi bilan u tayoqchani ushalab, panjasini qisib oladi (17-rasm).

Estafeta topshirayotgan yuguruvchi nazorat chizig'iga etib kelgan paytda qabul qilib olayotgan yuguruvchi start tezlanishini boshlaydi. Estafeta uzatish zonasiga yugurib kirgan holda ikkala yuguruvchi yaqinlashadi, birinchisi ikkinchisiga etib oladi, tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi 2 ta yugurish qadamida qabul qilib olayotgan yuguruvchi estafetani uzatish maqsadida qo'lini tekislab, orqaga uzatishi uchun ovoz chiqarib qisqa buyruq berishi kerak.



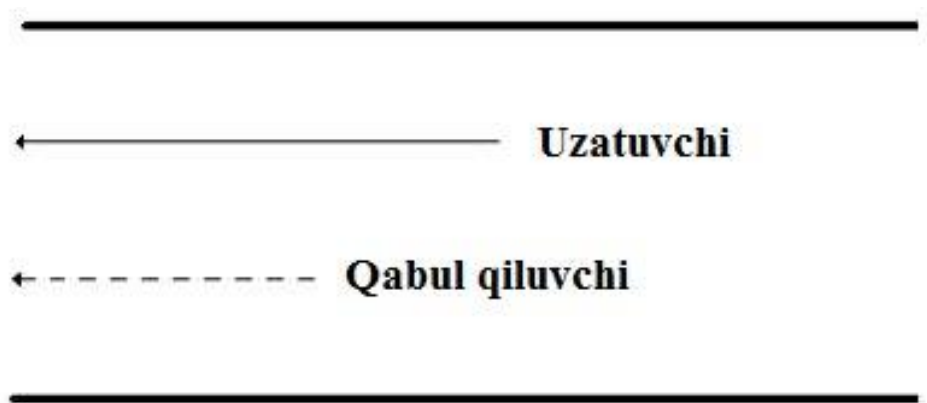
**16-rasm. Estafeta tayoqchasini pastdan
uzatish**



**17-rasm. Estafeta tayoqchasini
yuqoridan uzatish**

Uzatish bajarilgandan so'ng estafetani qabul qilib olgan yuguruvchi o'z bosqichida tez yugurishni bajaradi, estafetani uzatgan yuguruvchi esa asta-sekin

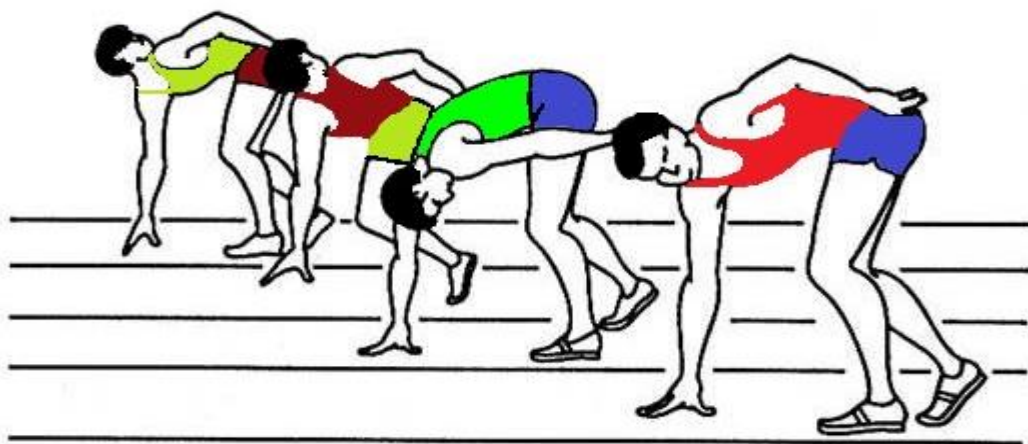
yugurishni sekinlatib, to'xtaydi, biroq o'z yo'lkasining yon chegarasidan chiqib ketmaydi. Boshqa jamoalar ham uzatish zonasidan yugurib o'tganlaridan keyingina u yo'lkani tark etadi. II bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab boradi va III bosqichdagi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatishni amalga oshiradi. III bosqichda yuguruvchi aylana bo'ylab mumkin qadar chetiga yaqin yuguradi va IV bosqichda estafeta tayoqchasini o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatadi. Estafeta tayoqchasini uzatish yuqorida aytib o'tilgan usullarda amalga oshiriladi.



18-rasm. Uzatish zonasidagi uzatuvchi va qabul qiluvchining yo'nalishlari

Uzatish zonasida yuguruvchilar bir-birlariga halal bermasdan, ya'ni uzatishni bajarayotgan qo'lga qarab, yugurish yo'lkasining cheti bo'ylab yugurishlari kerak.

Estafeta tayoqchasini oqilona uzatish texnikasiga ega bo'lgan yuguruvchi, tayoqchani qabul qilayotib, orqaga qaramasdan yuqori tezlikni saqlab qolgan holda yugurishni hamda estafetani qabul qilib olishni boshlashi kerak. Odatda, estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchi bir qo'lga tayangan holda yoki yuqori startdan, yoki past startdan start oladi. Yuqori startda yuguruvchi nazorat belgisini va unga yugurib kelayotgan yuguruvchini ko'rish uchun boshini bir oz orqaga buradi. Bir qo'lga tayanib start olishda yuguruvchi tayanib turmagan qo'l elkasi ustidan orqaga qaraydi yoki boshini tushirgan holda tayanib turmagan qo'li tagidan orqaga qaraydi (19-rasm)

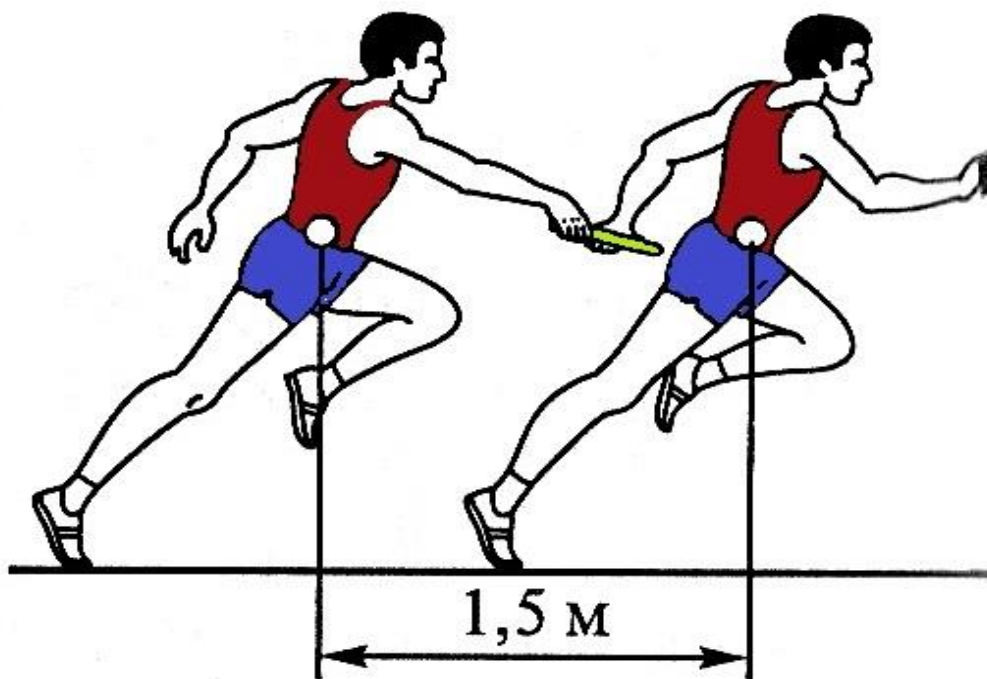


19-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchining holati

Tayoqchani uzatish paytida eng muhim element – bir maromda yugurish, ya'ni oyoqqa mos holda yugurish zarur. Shuningdek, yugurishni boshlash uchun optimal —fora»ni topish zarur, ya'ni yugurishni —fora»ning shunday uzunligida boshlash kerakki, ayoqchani uzatayotgan va qabul qilayotgan yuguruvchilarning tezliklari uzatish zonasi o'rtasiga to'g'ri kelishi zarur.

Boshqa estafeta turlarida, lekin estafeta tayoqchasini maksimalga nisbatan kichikroq tezlik bilan uzatiladigan estafetalarda xuddi shunday usulda uzatish usuli qo'llaniladi, biroq estafeta tayoqchasini qabul qilib olgan yuguruvchi masofada yugurish paytida uni o'zi uchun qulay bo'lgan qo'lga o'tkazib olishi mumkin. Amalga oshiriladigan uzatish tezligi qancha kam bo'lsa, sportchi tayyorgarligi shuncha yomon hisoblanadi. Estafeta tayoqchasini uzatishda asosiy vazifa – tayoqchani uzatishni o'ziga vaqt yo'qotmasdan imkon qadar uni tezroq berishdan iborat.

Uzatish paytida yuguruvchilar orasidagi masofa estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligiga va estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga cho'zilgan qo'li uzunligiga teng bo'ladi. Bu masofa estafeta tayoqchasini uzatayotgan yuguruvchining uzatish paytida oldinga egilishi hisobiga bir oz oshishi mumkin (20-rasm).



20-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishda yuguruvchilar oralig'idagi masofa

Tegishli yugurish tezligida estafetani uzatish texnikasi oqilona qo'llanilganda shunday masofani ushlab turish mumkin bo'ladi. Agar masofa qisqarsa, uzatayotgan yuguruvchi qabul qilayotgan yuguruvchidan o'zib ketishi mumkin va, aksincha, yuguruvchilar o'rtasidagi masofa ortib ketsa, tayoqchani uzatish amalga oshirilmay qolishi mumkin va u yo'lak tashqarisida bajariladi.

3.3. ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYOTI

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgangandan so'ng estafetali yugurish texnikasini o'rganishga o'tish maqsadga muvofiqdir. O'rgatish uslubiyotining asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib kelayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat. Quyida estafetali yugurish texnikasini o'rganish uslubiyoti tartibi, vazifalari, ularni hal etish uchun vositalar va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida tushuncha berish.
2. Maksimal tezlikda, 20 m zonada estafeta tayoqchasini berish texnikasi bilan tanishtirish va ko'rsatish.
3. Estafeta tayoqchasini berishdagi harakatni aniqligi va uni aniq hisobga olishni tushuntirish.
4. Estafeta tayoqchasini berishni kinokalsovka va kinogrammalarda namoyish qilish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta yugurish to'g'risida to'liq ma'lumot berish, jamoalarni tuzish va ularni tezligini hisobga olgan holda zonalarga qo'yish bilan tanishtirish.

2-vazifa. Estafeta tayoqchasini berish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Estafeta tayoqchasini pastdan berish usulini tushuntirish va namoyish qilish bilan o'rgatish.
2. Joyida turgan holda, hech narsaga taqlid qilmasdan birbiriga o'ng va chap qo'l bilan uzatish, oldindan kelishilgan belgi bo'yicha yugurishdagi har xil harakat (21-rasm).



21-rasm. Estafeta tayoqchasini turgan joydan uzatish

3. Qadam qo'yishda signal bo'yicha tayoqchani uzatish.

4. Signal bo'yicha oluvchiga sekin, keyin tez yugurishda estafeta tayoqchasini berish (uzatish).

5. Tez yugurishda ayrim yo'lakchalardan estafeta tayoqchasini berish (uzatish). (22-rasm)



22-rasm. Estafeta tayoqchasini yugurish vaqtida uzatish

6. Shuning o'zini 20 metrlik dahlizda vaqtni belgilash bilan uzatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatish ikki qatorda doirada turgan holda juft-juft bo'lib bajariladi. Tayoqcha tayoqchani beruvchi qo'l-larining qarshi tomonida bo'lishi kerak.

3-vazifa. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruchini startga o'rgatish.

Vositalari:

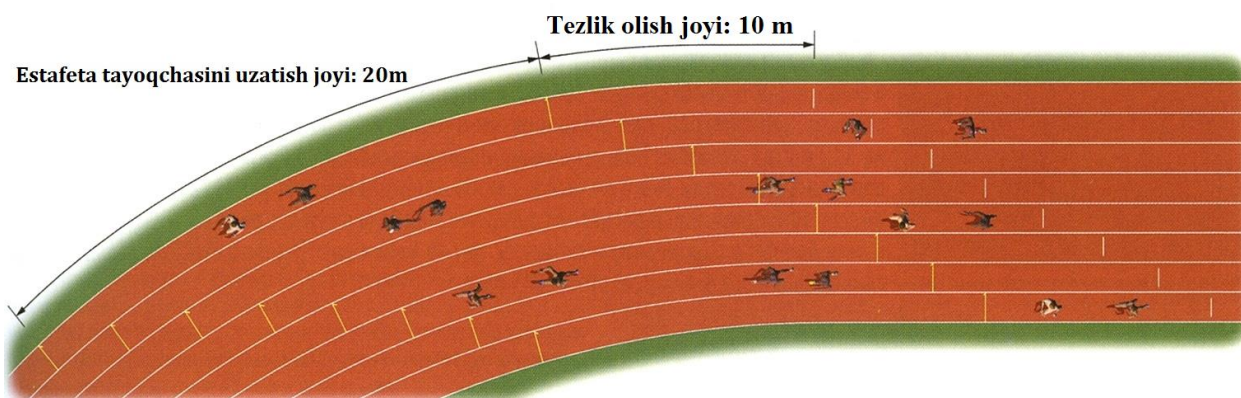
1. Bir qo'l bilan tayangan holdan to'g'riga start berish.
2. Bir qo'lda tayangan holda, alohida yo'lakchani burilishida (to'g'ri yo'lakka chiqishda) start berish.
3. Alohida yo'lakchadan to'g'riga (burilishga kirish bilan) start berish.
4. Masofani boshlanish zonasidan to nazorat belgisigacha aniqlash.
5. Alohida yo'lakchadan, uzatuvchining nazorat belgisiga etgan vaqtda start berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Start olishni o'rganishda yo'lakcha zonasida tayoqchani oluvchi 2 va 4 bosqichlarda yo'lakchani tashqi chizig'i bo'ylab, 3-bosqichda esa, yo'lakchani ichki chizig'i bo'ylab yugurishi kerak.

4-vazifa. 20 metrlik zona ichida maksimal tezlikda tayoqchani uzatishga erishish.

Vositalari:

1. Zonada estafeta tayoqchasini maksimal tezlikda berish (23-rasm).



23-rasm Yo'lakchada tezlik olish va estafeta tayoqchasini uzatish joyining yuqoridan ko'rinishi

2. Ikki va undan ko'proq jamoalar to'liq masofada estafetali yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tayoqchani uzatish har xil tezlikdagi yugurishda takomillashtiriladi. Takomillashtirish, juft-juft bo'lib, keyin hamma 4 yuguruvchi birgalikda bajarish bilan amalga oshiriladi.

5-vazifa. Estafetali yugurish texnikasini takomillatiish

Vositalari:

1. Maksimal tezlikda 20 metrli zonada estafeta tayoqchasini uzatish.
2. Har xil etapda shaxsiy belgilarni qo'yish.
3. To'liq masofa bo'ylab musobaqa qoidasiga rioya qilib yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi tezligini pasaytirib o'z yo'lkasida qolish shart.

3.4. ESTAFETALI YUGURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Estafetali yuguruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib jahon arenalarida raqobatning kuchayishi, barcha murabbiy, o'qituvchi, sportchilar oldiga yanada yangi usullarni mashg'ulotlar jarayoniga tadbiq etishni talab

etmoqda. Ma'lum estafetali yuguruvchilar uchun ham maxsus mashqlar ahamiyati juda katta.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantiriladi.

1. Sonni baland ko'rib yugurish:
3*20 metr



2. Oyoqlarni orqaga qo'yish
holatidan start olish: 3*20 metr.



3. Har xil sport xolalaridan
yugurish. Tez bajarish 2*20 metr.



4. Osilgan to'pni oyoq bilan
tepgandan keyin yugurish. Chapga,
orqaga 3820 metr.



5. Katta kadamlar bilan yugurish.
Harakat o'rtacha va tezlik 4*15
metr.



6. To'g'ri chiziq bo'yicha oyoqlarni kres qilib yugurish. Harakat o'rtacha 4*20 metr



7. To'g'ri chiziq bo'yicha 40 m masofani yugurib o'tish. Oyoqlar pasti chiziqqa va unga yonma-yon qo'yiladi-2 marta



8. Xuddi o'sha, lekin oyoqlar pastini oldingi qismlarda qo'yish bilan-2 marta.



9. Xuddi o'sha, lekin sonni baland ko'tarishga e'tibor berish-2 marta



10. Sonni baland ko'tarish bilan yugurish. Avval bir joyda bajariladi, keyin 30 m bajariladi. Yelkalar orqasiga ketmasligi lozim, shuning uchun qo'llarni belda ushlab turish mumkin. Son gorizontal chiziq bo'yicha ko'tariladi, suyangan oyoq esa bu vaqtda to'liq ochiladi-2 marta.



Tayanch iboralar.

1. Stadion.
2. Olimpiada.

3. Start.
4. Start tezlanishi.
5. Estafeta.
6. Estafetali yugurish.
7. Estafeta tayoqchasi.

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Estafetali yugurishning masofalari qancha?
2. O'zbekistonda estafetali yugurishning qanday turlari bor?
3. Estafetali yugurish bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?
4. Ilk bor kimlar o'rtasida yengil atletika to'garaklari tuzilgan?
5. Tayoqchaning og'irligi necha gramm bo'ladi?
6. Estafeta tayoqchasini uzatishning necha xil usuli bor?
7. Erkaklar o'rtasida 4x100 va 4x400 m masofaga estafetali yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakillariga tegishli?
8. Ayollar o'rtasida 4x100 va 4x400 m masofaga estafetali yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakillariga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андрис Э.Р., Қудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
2. Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
3. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. М., Терра-спорт, 2001.
4. Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Zelichenok V.B., Prokudin B.F. Legkaya atletika: beg na korotkie distanstii. Izdatelstvo: Sovetskiy sport. 2004 g..
5. Ozolin N.G. "Yengil atletika"М. 1980 y
6. Н.Т.Рафиев. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –Т.: “NOSHIR”.2012.
7. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: “Lider Press”.2007.
8. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009
9. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011

4-BOB. G'OVLAR OSHA YUGURISH

4.1. G'OVLAR OSHA YUGURISHNING RIVOJLANISHI

G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi, garchi aynan “turli g'ovlar ustidan oshib yugurish” haqidagi dastlabki ma'lumotlar 1837 yilgacha tilga olib o'tilgan bo'lsada, 19-asrning ikkinchi yarmidan boshlanadi. Ingliz tarixchisi F.Bebsterning eslatishicha, xuddi shu vaqtda Iton kolleji o'qituvchilari g'ovlar osha yugurish bo'yicha o'z kuchlarini sinab ko'ra boshlaganlar. Zamondoshlarning ta'kidlashiga ko'ra, yugurishning bunday hissiyotlarga boy va artistona turi yanada yoshroq sport ixlosmandlarini o'ziga jalb etmasligi mumkin emasdi.

“Belta Life” jurnalida balandligi 3 fut 6 dyuym (106,7 sm) bo'lgan o'zaro teng masofada joylashtirilgan 10 ta g'ovni oshib o'tib yugurish bo'yicha bir-biri bilan musobaqalashgan ikki sport ishqibozi haqidagi maqolacha ko'zga tashlanib qoldi. Jurnal 1853-yilda nashr etilgan edi. Shu sana g'ovlar osha yugurishning rivojlanish tarixi boshlangan kun hisoblanadi. Rekord natijalarning dastlabkisi deb atash mumkin bo'lgan ilk ko'rsatkich Buyuk Britaniyada Kembrij va Oksford universitetlari talabalari uchrashuvi paytida 1864-yilda qayd etilgan. 120 yardlik masofada g'ovlar osha yugurgan g'olibning natijasi $17 \frac{3}{4}$ sek ga teng edi. U vaqtlarda g'ovlar maxsus tayyorlanmagan, havaskorlar qo'y qo'tonlari uchun ishlatiladigan balandligi 3 fut 6 dyuymlik g'ovlardan foydalanib qo'ya qolganlar. Oksford bayonnomasida (1864-y.) chop etilgan g'ovlar osha yugurish bo'yicha birinchi qoidalarda ana shu balandlik majburiy deb qayd etilgan. Bir-biridan 10 yard oraliqda joylashtirilgan, aniqrog'i yerga ko'mib mahkamlangan 10 ta g'ov 120 yardlik musobaqalashuv masofasini tashkil qilgan. Ana shu o'lchamlar bizning kunlarimizgacha saqlanib qolgan.

Taxminan o'sha vaqtlarda g'ovlar osha yugurish Amerika qit'asidagi kollej va universitet talabalari orasida ham ommalashib ketdi. Balki yuqorida aytib o'tilgan

qo'y qo'tonlarining g'ovlari ularda bo'lmaganligidan, amerikalik sportchilar g'ov sifatida yugurish yo'lakchalariga ko'ndalang tortilgan barcha ishtirokchilar uchun umumiy tizimcha, keyinroq esa plankadan foydalanganlar. Bu "yangilik" ko'pincha rekord ko'rsatkichni hisobga olishda qiyinchilik tug'dirgan, negaki, K.Dogerti bergan ma'lumotlarga qaraganda, "tizimcha kimning aybi bilan osilib qolgan, kim plankani urib tushirib yuborgan", aniqlash qiyin edi.

U paytlarda g'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqalar uning ishtirokchilari uchun jiddiy imtihon sanalgan. G'ovlar, tizimchalar, plankalar ustidan oshib yugurish sportchilarning jarohatlanishiga olib kelgan. Shunga qaramay, g'ovlar osha yugurish tez ommalashib boraverdi. Asta-sekin g'ovlarning tuzilishi, ulardan oshib o'tish texnikasi ham o'zgarib bordi. Yerga mahkam ko'mib o'rnatilgan g'ovlar o'rnini to'ntarilgan "T" harfiga o'xshash g'ovlar egalladi, u har bir yuguruvchi uchun alohida bo'lganidan so'ng esa yugurish tezligi keskin oshib ketdi. 1895-yil Nyu-Yorkda London atletika klubi jamoasi bilan uchrashuvda S.Cheyz 120 yard masofani 15,4 s da bosib o'tdi. Uch yildan keyin AQSh havaskorlar atletika klubi chempionatida A.Krensleyn bu ko'rsatkichni 15,2 s ga yaxshiladi. Buning ustiga, yugurish vaqtida u g'ov ustidan oshib o'tishning yangi texnikasini namoyish etdi. Oyog'ini siltashni yuguruvchi hamma kabi uni ostiga yig'ishtirib olgan holda emas, balki oyoq kaftini oldinga chiqarib bajardi. U oyog'ini tizzada bukmay, rostlab, ikkinchisini bir oz bukkan holda yon tomonga ko'tardi. Garchand oksfordlik A.Krum rostlangan oyog'ini siltashni bajarib kelgan va buni 1891-yilda A.F. Kopland o'z suratlarida aks ettirgan bo'lsada, A.Krensleyn g'ovlar osha yugurishning zamonaviy texnikaning asoschisi sanaladi. A.Krensleyn oyog'ini tizza bo'g'imida keskin rostlab, siltanuvchi oyoqqa qarama-qarshi qo'lini (muvozanatni saqlash uchun) oldinga chiqargan holda oldinga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'nalgan harakatni amalga oshirgan. Bunday usul OMO'ning (og'irlik markazi o'qi) vertikal tebranishlarini kamaytirishga, g'ovlardan eng kam zahira bilan oshib o'tishga, buning uchun oz vaqt sarflab, pirovard natijani ancha yaxshilashga imkon berdi.

1935-yilda Amerikalik murabbiy “y” simon tuzilishli g’ovlardan foydalanishni taklif qildi, bu esa masofani bosib o’tishda jarohatlanishlar miqdorini kamaytirish uchun sharoit yaratdi. Ushbu yangilik 1937 yildayoq R.Taunega 13,7 sek natija ko’rsatish imkonini berdi, bu bugungi kun nuqtai nazaridan ham yyetarlicha yuqori natija sanaladi. 110 m g’ovlar osha yugurishda ko’rsatkichlarning keyingi o’sishi o’z sur’atining yuqoriligi bilan ajralib turmadi. 1959 yilda M.Lauyer ko’rsatgan rekord natija – 13,2 sek ko’p yillar davomida o’zgarmasdan turdi, u qo’l xronometrajidan foydalanib o’lchangan. Eng yuqori toifali g’ovchilarning zamonaviy ko’rsatkichlari 13 sekundlik chegaradan yaqindagina o’tgan. 1993-yilda Kolen Djekson o’rnatgan jahon rekordi 12,91 s ga teng. Buning obyektiv sabablari, birinchi navbatda, shundaki, masofa XIX asrning o’rtalarida shakllangan bo’lib, hozirgacha o’zgarishsiz saqlangan. Zamonaviy ekipirovkadagi baland bo’yli, baquvvat sportchilar sintetika yugurish yo’lkachalarida o’tgan asrning cheklovlari tufayli o’zlarini juda siqiq va noqulay his etadilar.



24-rasm. G’ovlarning tuzilishi va yillar bo’yicha o’zgarishi

G’ovlar osha yugurishning boshqa masofalari 200 va 400 m. Agar II va III Olimpia o’yinlari dasturiga kirgan 200 m li masofa bugungi vaqtda deyarli yoddan chiqib ketgan bo’lsa, 400 m g’ovlar osha yugurish erkaklar musobaqalarida ham, ayollarnikida ham mavjud.

Ayollarda g’ovlar osha yugurish sporti tarixi ancha qisqa. 1926-yildagina Xalqaro havaskorlik yengil atletika federatsiyasi (IAAF) ayollar g’ovlar osha

yugurish masofasi haqidagi qarorlarni qabul qildi – 80 m, g'ovlar balandligi – 2,5 fut (76,2 sm), g'ovlar miqdori – 8 ta.

1969-yildan g'ovlar osha yugurish bo'yicha ayollar musobaqalarini o'tkazishda masofalar o'zgardi. Masofa – 100 m gacha, g'ovlar balandligi 84 sm gacha, birinchi g'ovgacha oraliq uzunligi 13 m, g'ovlar orasidagi masofa 8,50 sm gacha o'zgardi. So'nggi rekord bolgariyalik sportchi Iordanka Donkovaga tegishli – 12,21 sek.

1970 yilda IAAF qarori bilan ayollar uchun 400 m masofa kiritildi, ularda g'ovlarning joylashuvi xuddi erkaklarnikidek, g'ovlar balandligi – 76,2 sm. Bu masofada jahon rekordchilari Kim Batten – 52,61 sek va Kevin Yang (AQSh) – 46,78 s.

Hozirgi vaqtda g'ovlar osha yugurish yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi 110 metr masofada AQShlik Aris Merrittga tegishli bo'lib, 2012 yil, 12,80 s natija qayd etgan bo'lsa, 400 metrlik masofa bo'yicha AQShlik (Kevin Yang) 1992 yil, 46,78 s natijani qayd etdi, ayollar o'rtasida dunyo rekordi 100 metr masofada Bolgariyalik Yordanka Donkovaga tegishli bo'lib, 1998 yil, 12,21 s natijani qayd etgan bo'lsa, 400 metrlik masofada Rossiyalik Yuliya Pechyonkina 2003 yil, 52,34 s natijani qayd etgan.

Yengil atletikaning bu turida O'zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatlari, birinchi galda, ikki nom bilan bog'liq – Sergey Popov va Aleksandr Harlov. O'zbekiston sportchilaridan ilk marta XV Olimpiada o'yinlarida (1952-y., Xelsinki – Finlyandiya) qatnashgan g'ovchi S.Popov bo'lib, u 110 m yugurishda 14,7 sek natija ko'rsatdi. 110 m g'ovlar osha yugurishda yana bir sportchi Sergey Usov 1980 yilgacha eng kuchli sportchilar guruhidan joy olgan, 110 m masofada u 1987-yilda 13.39 sek natija ko'rsatgan edi. Bu natija 110 m masofada hozirgacha O'zbekiston rekordi bo'lib turibdi. 1980-y. Moskva Olimpiada o'yinlarining yana bir ishtirokchisi A.Harlov 400 m g'ovlar osha yugurishda 50,64 sek ko'rsatkichni namoyish etdi va yarim finalda 5-o'rinni egalladi. A.Harlov 1983-yilda o'z natijasini 48,78 sek gacha yaxshiladi va bu natija hozirgacha (2010-y.) O'zbekiston

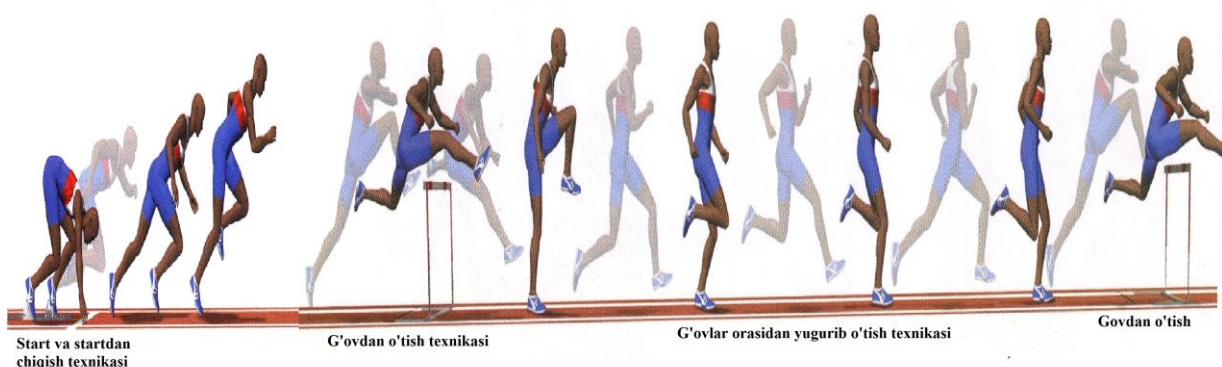
rekordi hisoblanadi.

Ayollar orasida 200 m ga g'ovlar osha yugurishda Roza Babich eng kuchli bo'lgan. U 1967-yilda 200 m ni 27,1 s da yugurib o'tib, jahon rekordini o'rnatdi. 400 m g'ovlar osha yugurishda Svetlana Shatalina oldinga chiqdi – 1.00.04 sek. U o'z natijasini 58,8 sek ga yetkazdi, 1984- yilda esa 400 m g'ovlar osha yugurishda Tatyana Zubova 54,48 sek natijaga erishdi. O'sha yilning o'zida u mazkur masofani 54,43 sek da bosib o'tib, ko'rsatkichini yaxshiladi. Bu natija hozirda O'zbekiston rekordidir (2010 y.).

1988-yilda 100 m go'vlar osha yugurishda M.Suxoreva 13,06 sek natija ko'rsatib, Respublika rekordini o'rnatdi, bu natija hozir 22 yoshda.

4.2. 110 M ga G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI

Start va startdan yugurib kelish. Bunga, odatda, birinchi g'ovga qadar yugurib kelishni kiritadilar. Keyin quyidagi elementlar ko'rib chiqiladi: g'ov ustidan oshib o'tish va g'ovlar orasida yugurish. Startdan yugurib kelish ko'pincha 3-g'ov atrofida yakunlanadi.



25-rasm. G'ovdan o'tish kinogrammasi

Yugurish past start tirgaklaridan (kolodkalar) qo'llagan holda boshlanadi. Eng kuchli g'ovchilar tirgaklarni quyidagicha joylashtirishni ma'qul ko'radilar: oldindagisi start chizig'idan ikki oyoq kafti oralig'ida, orqadagisi esa bir oyoq kafti oralig'ida uzoqroqqa qo'yiladi (25-30 sm). Kamroq tayyorgarlik ko'rganlarga

boshqacha joylashtirish mos keladi: oldindagi start tirgagi chizig'idan 1-1,5 oyoq kafti oraliqda, 1-1,5 oyoq kaftiga teng masofadan keyin esa ikkinchisi qo'yiladi. Start tirgaklari o'qlari orasidagi masofa – 15-20 sm.

Start holatini egallash uchun sportchi yo'lkachaga chiqib, start tirgaklari oldida turadi. Keyin qo'llariga tayanib, oyoqlarini tirgaklarga joylaydi. Shundan so'ng orqadagi oyog'i tizzasini yerga tayab, rostlangan qo'llarini yelka kengligida yoki undan kengroq ochgan holda start chizig'iga taqab qo'yadi. Barmoqlari tarang gumbaz shaklida hech bo'lmaganda, bo'g'imlaridan bukilgan bo'lishi kerak. Bel to'g'ri, yyetarlicha bo'shashtirilgan.

“Diqqat!” buyrug'i berilishi bilan yuguruvchi bir me'yorda, lekin tezgina tosini yelka sathidan 15-20 sm balandroqqa ko'taradi. Bu holatda tana og'irligi qo'llarga, oldindagi start tirgagi qo'yilgan oyoqqa taxminan bir me'yorda, orqadagi oyoqqa kamroq hisobdan taqsimlanadi. Bunda boldirlar deyarli bir me'yorda. Oldindagi oyoq soni bilan boldiri orasidagi burchak 90-100° ga teng, orqa oyoqda esa 120-140°. Sportchining nigohi tizzasi yoki oyoq kaftiga qaratiladi. Nigohning oldinga – start chizig'idan nariga qaratilishi sportchi-ning ko'tarilgan vaziyatda bo'lishiga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, uning startdan birinchi bo'lib oldinga harakat boshlashini keltirib chiqaradi, ya'ni xatoga sabab bo'ladi. Yuqoridagilarning barchasi – umumiy variant, sportchining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib (gavda tuzilishi, muvozanat darajasi, harakatlanishi va psixik xususiyatlari) ularga o'zgarish kiritish mumkin. “Diqqat!” buyrug'idan so'ng yuguruvchi tanasini zo'riqtirib turmasligi lozim. Bu vaziyatda u fikrini jamlab, start uchun o'q uzilganda darhol yugura boshlashga tayyorlanadi. O'q uzilgach, bir yo'la ham qo'llar, ham oyoqlar harakatga tushadi. Tana yuqoriga – oldinga intiladi va g'ovchi-sprinter start tirgagidan yugurib chiqadi. Bunga, bir tomondan, qo'l va oyoqlar, ikkinchi tomondan, oyoqlarning o'zaro muvofiq ishlashi tufayli erishiladi. Orqada turgan oyoq start tirgagidan yetarlicha kuch bilan itariladi va tizzada imkon qadar bukilib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga chiqariladi, oldingi start tirgagida joylashgan oyoq bu vaqtda to'la rostlanadi. Bu

harakatlarning birortasini kuch nuqtai nazaridan ajratib ko'rsatish start tirgaklardan chiqishning bir me'yorda, ritmik tarzda bajarilishiga putur etkazadi. Past startdan yugurishda butun kuch oldinga harakatlanishga qaratiladi. Tananing optimal darajada (anchagina, lekin haddan ortiq emas) egilib turishi gorizontal tezlikni oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Past startdan yugurish oyoq kaftining oldingi qismidan, tovonni yerga bosmasdan bajariladi.

Dastlab sprinter bilan g'ovchining harakatlari aynan bir xil bo'ladi. Keyin esa startdan tezlik olishdan tashqari g'ov-chining birinchi g'ovgacha yugurish faoliyati itarilish joyiga to'g'ri tushishi zarurati tufayli murakkablashadi.

Erkaklarda birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa ularni ushbu masofani ikki xil variantdan birini qo'llab yugurishga majbur qiladi – yo 7 (40% sportchilar), yoki 8 (60%) qadam qo'yish yo'li bilan. Har ikkala variant ham o'z kamchiliklariga ega. Birinchi variantda qadamlar uzunligiga e'tiborni qaratish, ikkinchisida uni birmuncha qisqartirish lozim. Birinchi variantda ham, ikkinchi variantda ham qadamlar uzunligining tebranishlari g'ovsiz masofa startiga nisbatan 10% ni tashkil etadi.

Yetti qadamli variantdan baland bo'yli sportchilar (188 sm va undan baland) foydalanadilar. Ayollarning deyarli barchasi 8 qadamli variantni qo'llaydi, chunki ular da birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa 72 sm ga kamroq.

Birinchi g'ovgacha yugurib borishda sportchi oldida kamida uchta vazifa turadi: 1) imkon qadar katta tezlikni olish; 2) itarilish joyiga aniq tushish; 3) g'ovga "hujum" uchun qulay vaziyatni tanlash.

8 qadamli variantda birinchi dastgohchaga (start chizig'idan 40-55, ayollarda 35-40 sm, og'ish burchagi – 40-45°) itariladigan oyoq joylanadi. Ikkinchi start tirgagi yana 30-40 sm (ayollarda 20-40 sm) uzoqroqqa qo'yiladi, og'ish burchagi – 50-60°.

7 qadamli variantda oldindagi start tirgagi start chizig'idan 20-30 sm masofada qo'yiladi, og'ish burchagi – 30-40°. Sportchi unga siltaydigan oyog'ini joylashtiradi. Start tirgaklari orasidagi masofa 45-60 sm bo'lib, bu dastlabki

qadamlar uzunligini oshirishga imkon beradi. Ikkinchi start tirgagining og'ish burchagi – 60-65°.

2-jadval

Yuguriishning turli vaziyatlarini qo'llaganda qadamlar uzunligi dinamikasi

Itarilish	Yerga “qo'nish”	1-g'ovgacha qadamlar soni	Qadamlar uzunligi, sm							
			1	2	3	4	5	6	7	8
207	150	8 (erkaklar)	55	115	130	145	160	180	205	175
200	120	8 (ayollar)	60	95	115	135	150	175	190	180
215	150	7 (erkaklar)	90	120	160	180	205	215	187	-

Start o'qi uzilgach, g'ovchi ilk qadamlaridanoq qaddini bir me'yorda rostlay boshlaydi va 5-6 qadamda odatdagi yugurish holatini egallaydi. Ayollarning morfofunktsional ko'rsatkichlari hamda masofa o'lchamlari (g'ovlarning balandligi va ular oralig'i) nisbati qulayroq bo'lgani tufayli ular egilgan holatni ko'proq vaqt saqlashlari va to'la rostlanmasdan g'ovga “hujum” boshlashlari mumkin.

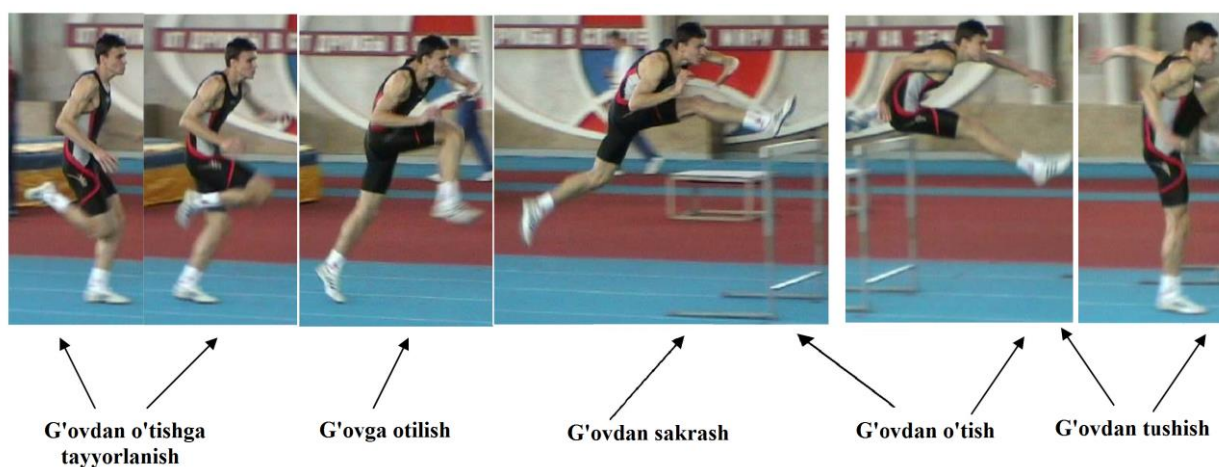
Amaliyotda gavdaning egilishi bilan bog'liq nuqsonlar ko'p uchraydi. 3-4-yoki hatto 1-2-qadamlardayoq gavdani rostlash yugurish tezligini bir me'yorda oshirib borishga putur etkazadi, bunda inersiya kuchlaridan foydalanilmaydi, tezlik itarilishga alohida e'tibor berilganligi tufayli oshadi, bu tananing orqa qismidagi mushaklarning haddan ziyod zo'riqtirilishiga olib keladi.

G'ovchining start olish texnikasiga xos juda muhim element uning egallagan holatidir. Sportchining dastlabki harakati startdagi nigohi yo'nalishini saqlagan holatda amalga oshiriladi.

Dastlabki qadamlar koptokning sakrashidek tarang bo'lishi lozim, bunga oyoqlarni avval tizza bo'g'imida va shundan keyingina kaft bo'g'imida faol rostlash hisobiga erishiladi. Oyoq kaftlarida baland turishga intilish oyoqlarning tizza bo'g'imida anchagina bukilishiga sabab bo'ladi. Oyoqlarni rostlash vaqtida tayanchli oraliq uzayadi va bu yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

7–va 8–qadamlarni bajarish juda katta ahamiyatga ega. Aynan shu qadamlar g'ovni oshib o'tish ritmini belgilaydi. Ular avvalgilariga qaraganda ancha faol, deyarli bor kuch bilan bajariladi. So'nggi qadamni qisqartirish uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish hamda oyoqni tayanchga jadal qo'yish hisobiga amalga oshiriladi. Bu startdan yugurib kelishning eng murakkab elementi hisoblanib, uni takomillashtirishga ko'p vaqt sarflash o'zini oqlaydi. Bu qadamning to'g'ri bajarilishi tufayli itariluvchi oyoq deyarli to'liq, rostlangan holda OMO' (og'irlik markazi o'qi) proyeksiyasiga yaqin keltiriladi. Eng kuchli sportchilarda oyoqni joylashtirish burchagi 65° gacha, tizza bo'g'imida esa 160° gacha yetadi. Oyoq barmoqlarini sportchi o'ziga qaratib tortadi, oyoq kafti tarang holda uzatiladi. G'ov ustiga itarilish vaqtida tayanch oyoq tizza bo'g'imida deyarli bukilmaydi, u oyoq kafti hisobiga amortizasiyalanadi. G'ovlardan oshib o'tish texnikasini tahlil qilishga turli xil yondashuvlar mavjud. Ulardan biri – alohida bosqichlarni (yuguruvchi egallagan vaziyatlarni) ayirib ko'rsatish bo'lib, u shakliga ko'ra tekshirilayotgan o'lchamlarga aniq javob beradi.

27-rasmda g'ovlar osha yugurish kinogrammasi – to'siq ustidan oshib o'tish lahzasi berilgan. G'ovchining barcha harakatlari tinimsiz mashq mahsuli bo'lib, uning asosida g'ovlarni, ular orasidagi masofani va, umuman, butun masofani imkon qadar tezroq bosib o'tishga intilish yotadi.

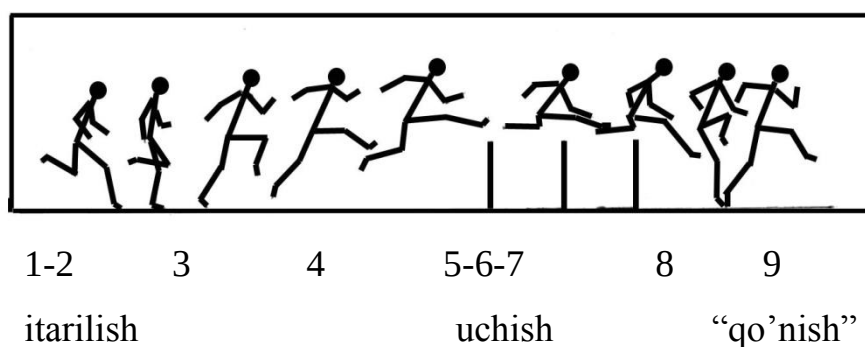


26-rasm. 110 m ga G'ovni oshib o'tish kinogrammasi

Shuning uchun ham g'ovchining texnik mahoratini belgilovchi harakatlarning oqilonaligi, g'ovlar osha yugurish samaradorligining asosiy mezonidir. Bunda sportchi harakatning alohida fazalarini yaxlit bajarish uchun tejamlı harakatida sarflaydigan eng kam vaqt hisoblanadi.

G'ovlar osha yugurish texnikasining samaradorligi mezoni sifatida harakatlarning vaqt xususiyatlarini qabul qilar ekanlar, turli mutaxassislar vaqtni yanada qisqartirish imkoniyatlarini g'ovlar osha yugurishning har xil bosqich va elementlarida ko'radilar. Biroq aslida g'ovlardan oshib o'tish texnikasi ko'proq eng muhim ahamiyatga ega bo'lsa kerak. Unda 3 ta fazalarga ajratiladi: itarilish – g'ovga hujum boshlash, g'ovning ustidan oshib o'tish va “qo'nish”, ya'ni g'ov ustidan erga tushish. G'ovlar osha sprintda to'siqni engib o'tish texnikasini yanada chuqurroq tahlil etish uchun sportchi harakatlarini 27-rasmda ko'rsatilganidek, alohida bosqich va elementlar bo'yicha ko'rib chiqish kerak. Yaxlit harakatni elementlarga qat'iy taqsimlab chiqilgan bosqichlarga shu tariqa bo'lish orqali g'ovchilarning texnik mahoratini baholash hamda ularning harakatlari samaradorligini “ideal model”ga nisbatan nazorat qilish mumkin.

27-rasmda 1-9-lahzalar g'ovni oshib o'tish vaqtida tayanchli va parvoz bosqichlarining alohida elementlarini o'z ichiga oladi. G'ovni oshib o'tish lahzalari ajratib ko'rsatilgan va ularning tavsifi g'ovlar osha yugurish texnikasini ob'ektiv tarzda namoyish etishga imkon beradi.



27-rasm. G'ovlar osha yugurishning bosqich va lahzalari.

1 – oyoqni itarilish uchun joylashtirish, 2 – vertikal lahzasi,
 3 – g'ovga itarilish, 4 – g'ovga hujum qilish, 5-7 – g'ovni oshib o'tish (g'ov osha qadam),
 8 – yerga “qo'nish” (g'ovdan oshib yerga tushish), 9 – birinchi qadamning boshlanishi.

Siltanuvchi oyoqning harakatlari. Shunday qilib, oxirgi qadamning uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish (27.2-rasm) siltanuvchi oyoq harakatining ritmini belgilaydi. Siltanuvchi oyoq tezkor harakat bilan itariluvchi oyoqqa etib oladi (27.3-rasm). Oyoqni itarilish joyiga qo'yish lahzasida sonlar orasidagi burchak avvalgi qadamlarni bajarish vaqtidagiga nisbatan kichikroq. Siltanuvchi oyoq, tovonni yuqoriga ko'tarilmay, tizzasida bukiladi va tizza faollik bilan oldinga harakatlanadi. Shu holatda siltanuvchi oyoq yuqoriga olib chiqiladi (27.4-rasm). Oyoqni ko'tarishning bunday usuli biomexanika nuqtai nazaridan eng oqilona hisoblanadi, chunki elka richagi kamayadi. Yugurish yo'lkasidan uzilish lahzasida siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imi ham, itariluvchi oyoqning og'ish burchagi ham $65-70^{\circ}$ ga teng bo'ladi (27.5-rasm).

Siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish faqat zarur mushak guruh-lari ishtirokida, boshqalarini esa imkon boricha bo'shashtirgan holda bir harakat bilan bajariladi. Bu qoida juda muhim, chunki keyingi harakat siltanuvchi oyoqni yuqoriga ko'tarish vaqtida zo'riqtirmaslik bilan bog'liq. Qoidaning murakkabligi shundaki, harakat maksimal tezlikda bajarilishi zarur. Shartli ravishda siltanuvchi oyoq harakati amplitudasining birinchi yarmi shu yerda yakunlanadi va tizzani rostdash boshlanadi. Bu harakatning nomi – "boldirni ko'tarish" (27.6-rasm). Ko'tarishni aniq sezish mumkin va u eng faol harakat sanaladi. Qachonki beshinchi g'ov plankasiga yaqinlashgan vaqtda siltanuvchi oyoq tizzasi deyarli to'liq rostlangan bo'ladi. Bu lahzada oyoq uchini yuguruvchi o'ziga tortadi. Agar bu avvalroq bajarilsa, boldir zo'riqib taranglashadi va natijada siltash harakati samarali chiqmaydi. Oyoq uchini tortish kechroq bajarilsa yoki umuman bajarilmasa, erga "qo'nish" vaqtida xatar yuz beradi. Shu paytda tos-son bo'g'imi tizza bo'g'imidan, tizza bo'g'imi esa to'piqdan yuqorida bo'lishi lozim (27.6,7-rasmlar).

Siltanuvchi oyoqning rostlangan holatni uncha uzoq saqlab turmasligi juda muhim. Kuchlanishni qayta taqsimlash natijasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukiladi, ozroq bo'shash-tiriladi va tez harakat bilan g'ovortidagi

yo'lkachaga qo'yiladi (27.8,9-rasmlar). Erga qo'yish lahzasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida yana rostlanib, "qo'nish" harakati tovonni baland ko'targan holda oyoq kaftining old qismi bilan amalga oshiriladi. Bu holat g'ov ortida tayanchda turgan butun vaqt davomida saqlanadi.

Siltanuvchi oyoq harakatining samaradorligi ko'p jihatdan harakatga hozirlanishga bog'liq. Boldirni oldinga ko'tarishga ahamiyat berish muayyan afzalliklarga ega. Bunday hozirlikda siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish vaqtida to'la bukish osonroq kechadi. Siltanuvchi oyoqni g'ov ortiga tushirish paytidagi faollikka shu oyoq son qismining orqa sirtidagi cho'zilgan mushaklar namoyon etadigan elasiklik xususiyati hamda itariluvchi oyoqning kompensasiyalovchi tortilish xususiyati tufayli erishiladi.

Oyoqni g'ov ortiga faollik bilan tushirishga avvaldan hozirlanish ko'pincha shunga olib keladiki, siltanuvchi oyoq yyetarlicha bukilmay turib oldinga ko'tariladi va tuzatilishi qiyin bo'lgan qator xatolar paydo bo'ladi. Shuning uchun g'ovlar osha yugurish texnikasini egallash jarayonida dastlab siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida to'la bukilgan oyoqni oldinga ko'tarishni o'rganish, faqat shundan keyingina uni g'ov ortiga faol tushirishga ahamiyat berish zarur.

Itariluvchi oyoqning harakatlari. Itariluvchi oyoqni tayanchga tezlik bilan joylashtirish g'ov tomon yugurishni yakunlaydi. Uning tarang tutib turilishi tizza va tos-son bo'g'imlarining bukilishiga yo'l qo'ymaydi, natijada, vertikal lahzasida, g'ovga hujum chog'ida OMO' yuqori holatda bo'lib, uning vertikal tebranishlari kamayadi. Itariluvchi oyoq sportchining tanasini g'ov ustidan oshirib tashlovchi richag vazifasini bajaradi, uning rostlanishi siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi va siltanuvchi oyoq tizzasining tayanchda eng yuqori nuqtaga etishi hamda uning rostlana boshlashi bilan tugaydi. Bu fazalarda oyoqlarning baravar harakatlanishi juda muhim. Tosning oldinga qilinadigan harakati natijasida itariluvchi oyoq sonining oldingi sirtidagi mushaklar cho'ziladi. Faqat shu lahzada itariluvchi oyoq tayanchdan uziladi. Zarur muddatdan avvalroq yoki kechroq uzilish itarilish kuchini kamaytiradi. Oyoq kaftining so'nggi

kuchlanishi OMO' harakati traektoriyasini yo'naltiradi. Bu kuchlanishning o'z vaqtida bajarilishi g'ov plankasiga etib borgan lahzada tos va boldir-kaft bo'g'imi chizig'i erga nisbatan bir tekisda joylashishini yoki g'ov tomon bir oz og'ib turishini belgilaydi. Sportchi yo'lkachadan uzilgan zahoti itariluvchi oyog'ini gavdasiga yaqinlashtira boshlaydi, uni inerstiya bo'yicha orqaga harakatlanishga qo'ymaydi.

Itariluvchi oyoqning siljishi birinchi navbatda shuning uchun ham faol va murakkab harakat sanaladiki, u tayanchsiz holatda bajariladi. Sonning old sathidagi cho'zilgan mushaklarning elasiklik xususiyatlaridan foydalanish, tizzani keng harakat bilan yon tomonga ko'proq uzatib olib o'tish ham juda muhim. Shunday qilib, itariluvchi oyoq harakatining yanada qulayroq traektoriyasi hosil bo'ladi. Itariluvchi oyoq tizzasi g'ov plankasiga etib borgan lahzada uning boldiri siltanuvchi oyoq bilan bir tekisda joylashadi. Bunga erishish uchun yuguruvchi itariluvchi oyoqning tizzada bukilishiga e'tiborini qaratadi. Tizza g'ovga tegib ketmaydigan balandlikkacha ko'tariladi. Keyin u tos-son bo'g'imining anatomik tuzilishi orqali ko'tarilib, faqat oldinga harakatlanadi. Tizzani keragidan ortiq ko'tarish boldirning pasayishiga va boldir-kaft bo'g'imining g'ovga urilishiga olib keladi, bu harakat ritmiga putur etkazib, og'riqqa sabab bo'ladi.

Tizza g'ov plankasiga etib kelgach, g'ovchining itari-luvchi oyoqni ko'tarishga yo'naltirilgan kuchlanishi uni yugurish chizig'iga – yugurish holatiga olib kelishga o'tkaziladi. Sportchi itariluvchi oyog'ini tizza bo'g'imida qattiq bukadi, kafti tosiga yaqinlashadi, bu richag (pishang) elkasini kamaytirib, kuchlanish-larni qisqartirishga imkon beradi.

Siltanuvchi oyoq yo'lkachaga tekkan lahzada itariluvchi oyoq tizzasi gavgani "quvib o'tadi", uning kafti esa gavda sathida bo'ladi.

Qo'llar harakati. G'ovga hujum boshlash vaqtida qo'llar harakati muvozanatni ta'minlaydi, undan tushayotgan paytda turg'unlikni saqlashga va oyoqlar harakatini tezlashtirishga yordam beradi. Itariluvchi oyoq g'ov uzra sakrash uchun itarilish maqsadida joylashtirilganida, ikkala qo'l gavgdaga

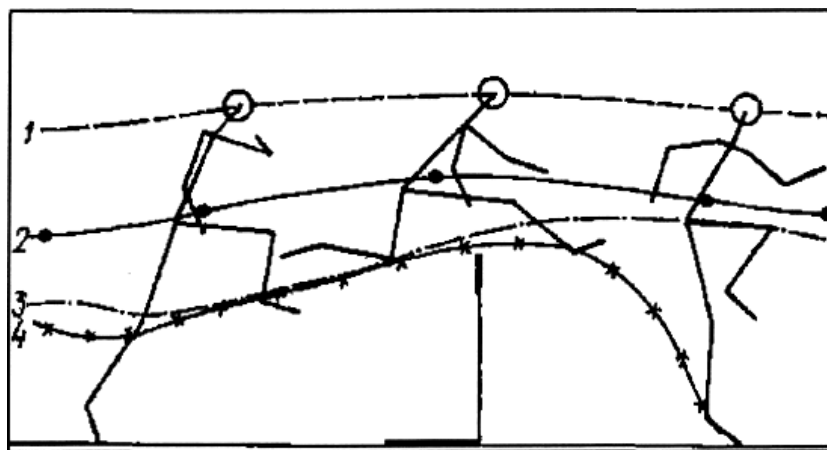
yaqinlashti-riladi. Siltanuvchi oyoq bilan barobar unga qarama-qarshi qo'l yuqoriga ko'tariladi, keyin esa pastga va oldinga yo'naladi. Anatomik xususiyatlar tufayli qo'llarning oldinga harakati amplitudasi va tezligi gavdaning egilishiga va sonlar orasining ochilish burchagiga ta'sir ko'rsatadi. "Hujum qilayotgan" qo'lning tirsak bo'g'imida rostlanishi siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imida rostlanishi va boldirning g'ov ustiga qamchisimon harakatlanishi bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Keyin qo'l yoysimon harakat bilan yon tomonga uzatilib, itariluvchi oyoqqa joy bo'shatadi, lekin gavda chizig'idan orqaga ketmay, yugurish holatiga keltiriladi. Qo'lni orqaga keragidan ortiq o'tkazish gavdaning burilishiga sabab bo'ladi, natijada yugurish yo'nalishining o'zgarishi va tezlikning yo'qotilishi yuz beradi. Siltanuvchi oyoq tomondagi qo'l tirsagi dastlab yon tomonga uzatiladi, shu tariqa u ikkinchi yonga uzatilgan itariluvchi oyoqqa posangi vazifasini bajaradi, keyin gavdaga yaqinlashtirilib, yuguruvchi holatga keltiriladi.

Qo'llar harakatining amplitudaga, tezlikka va kuchlanishlarga mos bo'lishi juda muhim. Qo'llarni nazorat qilish ancha oson bo'lgani sababli ular yordamida oyoqlar harakatiga kerakli ritmni berish maqsadga muvofiq, chunki ular o'zaro bevosita bog'langan.

Gavda harakatlari. Itarilish bosqichida gavda asta-sekin oldinga harakatlanadi va faqat siltanuvchi oyoq to'la oldinga ko'tarilganidan keyingina, elkalar bilan oldinga keskin siljiydi (27.4;5-rasm). Bu harakatni bajarganda, umurtqa pog'onasini ko'krak qismida bukmaslik kerak. Egilish faqat belda bo'ladi. Itarilish yakunlangan paytda egilish harakati to'xtaydi. Ayni shu lahzada, asosan, shu kuchlanish bilan sportchi tanasi harakatining trayektoriyasi hosil qilinadi. Yuguruvchi boldirini oldinga ko'tarishni yakunlab, itariluvchi oyog'ini o'ziga tortadi, shu paytda ham u gavdasining egilgan vaziyatini saqlab turadi. Gavda orqaga ketib qolmasligi uchun yetarlicha kuch sarflash lozim. G'ovdan "tushish", ya'ni erga "qo'nish" va dastlabki qadamni bajarish lahzasida egilgan vaziyatni saqlash yanada qiyin, lekin bunga erishish nihoyatda muhimdir (27.8; 9-rasmlar). Mazkur elementni samarali bajarish ko'p jihatdan g'ovchining toifasini belgilaydi.

Bel sohasida egilish parvozda ham, erga “qo’nish” paytida ham koptokdek taranglikni ta’minlaydi. Sportchi g’ov ustidan oshib o’tar, g’ovlar orasida yugurar ekan, odatdagi holatda bo’ladi. Uning nigohi keyingi g’ovga qaratiladi. Egilgan holatni egallash oson, lekin uni saqlab turish juda murakkab. Bu sportchining vaziyati, nigohining yo’nalishi, qorin pressi va bel mushaklarining zo’riqishi orqali ta’minlanadi.

G’ov osha qo’yilgan qadamning uzunligi. G’ov ustiga sakrash undan 205-215 sm masofadan turib bajariladi, g’ov ortiga esa 140-150 sm narida “qo’niladi”. Belgilangan masofadan yaqinroq nuqtada itarilish OMO’ traektoriyasining baland va tik bo’lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g’ov uzra harakatlarning sust kechishiga olib keladi. G’ov osha qo’yiladigan qadamning optimal uzunligi – 3,5 m (28-rasm).



28-rasm. 110 m ga yugurishda g’ovni oshib o’tish vaqtidagi alohida qadam harakati trayektoriyasi:

1-sportchi, 2-OMO’, 3-itariluvchi oyoqning tizzasi, 4 – siltanuvchi oyoq kafti.

So’nggi yillarning eng kuchli g’ovchilari boshqacha, g’ovni oshib o’tishning biomexanik nuqtai nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar – ular oyoq kafti g’ov plankasi ustidan o’tayotgan lahzada oyoqni tizza bo’g’imida buka boshlaydilar, son va boldir orasidagi burchak $150,0 \pm 0,5$ darajani tashkil etadi. G’ovlarni oshib o’tishning bunday texnikasida dinamika kuchliroq, bu yerda statik holatlar yo’q, oyoqni erga tushirish paytida mushaklarning faol ishlashi kuzatiladi. “Rostlangan oyoq” holatida esa uning tushirilishi sonning orqa sirtidagi va

quymich mushaklari zo'riqishi hisobiga amalga oshiriladi, bu gavdaning chuqur egilishi bilan yuzaga kelgan, ayni shu lahzada mushaklarning "qo'nish" paytidagi nisbiy "beharakat"ligi fazalari qayd etilgan.

Ayollarning g'ovlar osha yugurishida ancha qulay morfo-funksional o'lchamlari tufayli qizlarning bo'yi, oyoqlarining uzunligi, g'ovlarning balandligi, tezlik imkoniyatlari va h.k., siltanuvchi oyoqning g'ov ustidan olib o'tishdagi bukilishi ancha sezilarlidir, balki shuning uchun bu hozirgi vaqtda boshqa variantlarga qaraganda eng to'g'risi deb tan olingan.

G'ovlar orasida yugurish. G'ov ortida erga "qo'nish" g'ovchini o'z harakatlarini yanada faollashtirishga undaydi. Yuguruvchi siltanuvchi oyog'i kaftining old qismida, tovonini yuqori ko'tarib turgancha itariluvchi oyog'ini tezlik bilan gavdasiga yaqinlashtiradi va tizzasini oldinga ko'taradi. Gavdaning o'rta chiziqqa ko'tarilgan vaqtda itariluvchi oyoq qattiq bukilgan holatda bo'ladi, siltanuvchi oyoq yerdan uzilganidagina oyoq kafti tizzadan bir oz oldinga o'tib, tayanchga yuqoridan tushiriladi, bu paytda yuguruvchi barmoqlarini o'ziga tortadi. Itariluvchi oyoqning tezkor harakati yugurishning engilligini saqlab qolishga yordam beradi. Birinchi qadamni shu oyoqning ancha keng harakati, tizza va boldirni oldinga ko'proq ko'tarish hisobiga uzaytirishga urinar ekan, yuguruvchi siltanuvchi oyoq bilan itarilish samaradorligini pasaytiradi. U ancha cho'ziladi va kuchini bir oz yo'qotadi. Siltanuvchi oyoq dastlabki qadamni bajarish chog'ida noqulay holatda bo'ladi, chunki uning barcha bo'g'implari rostlangan. Birinchi qadam g'ov ustidan oshib o'tish inerstiyasi, oyoq kaftining kuchi va, asosan, itariluvchi oyoqning faol hamda o'z vaqtida bajarilgan harakati tufayli amalga oshiriladi.

Zamonaviy sintetik sport yo'lkachalarda, g'ovchilarning bo'y ko'rsatkichlari oshib, ularning umumiy va maxsus tayyorgarligi darajasi yaxshilanib borayotganligini hisobga olsak, birinchi qadamni bajarishga katta e'tibor qaratish zarurati yo'qoldi. Birinchi qadamni, uning uzunligi haqida ortiqcha qayg'urmay, biomexanika nuqtai nazaridan afzalroq tarzda tashlash imkoni paydo bo'ldi. O'z

navbatida, qadamning uzunligi aslida o'zgargani yo'q, tananing alohida qismlari tezligi hamda harakatlarning umumiy sinxronligi bu qadamning vaqt nuqtai nazaridan qisqaroq va kuchli bo'lishini ta'minlaydi. Bu keyingi ikki qadamga ham taalluqlidir.

10 yard masofa Angliyada 100 yildan ko'proq vaqt avval belgilangan bo'lib, tuproq yo'lkalarda itarilishga uncha ko'p e'tibor qilmagan holda qadamlarning tabiiy uzunligidan foydalanishni ko'zda tutgan edi. U vaqtda birinchi qadamni uzunroq tashlash manfaatliroq bo'lgan, shunda qolgan ikkitasini erkinroq va tez bajarish mumkin edi. Hozirgi sharoitda (sintetik sport yo'lka-lar, qulay poyabzal, sportchining bo'yi va h.k.) vaziyat o'zgardi. G'ovlar orasidan endilikda sun'iy ravishda qadamlarni qisqar-tirib yugurishga to'g'ri kelyapti. Qadamlar uzunligining quyidagi nisbati eng samarali hisoblanadi: erga "qo'nish" – 145 sm, 1-qadam – 150 sm; 2-qadam – 210 sm; 3-qadam – 195 sm; g'ov ustiga itarilish – 214 sm.

3-jadval

Turli masofalardagi g'ovlar soni va ular orasidagi masofalar

Masofalar tengligi	G'ovlar masofasi			
	110 m	100 m	400 m (erkak)	400 m (ayol)
G'ovlar balandligi	106,7sm	84 sm	91,4 sm	76,2 sm
Startdan birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa va qadamlar soni	13 m 72 sm / 7-8	13 m / 7-8	45 m / 21-22	45 m / 23-24
G'ovlar va ular ustidagi qadamlar soni	10 / 10	10 / 10	10 / 10	10 / 10
G'ovlar orasidagi masofa va ular soni	9 m 14 sm / 9	8 m 50 sm / 9	35 m / 9	35 m / 9
Bitta g'ov orasidagi qadam va barcha g'ovlar orasidagi qadamlar soni	3 / 27	3 / 27	13-17 / 117-153	15-19 / 135-171
Oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha bo'lgan masofa	14 m 02 sm / 6-7	10 m 50 sm /	40 / 15-17	40 / 20-21

va qadamlar soni		5		
G'ovlar orasidan o'tishda umumiy qadamlar soni	50-52	49-50	163-202	188-226

Ikkinchi qadam odatdagi yugurish qadami sanaladi, lekin g'ovlar orasidagi chegaralangan kesmada itariluvchi oyoq tizza bo'g'imida to'liq rostlanmagan holda tayanchdan uziladi, uning rostlanishi parvoz bosqichida amalga oshadi. Bu qadamning bajarilishi umumiy ko'rinishi jihatidan ham, tayanch-parvoz oraliqlariga ko'ra ham xuddi sprinterning yugurishga o'xshaydi.

Uchinchi qadam startdan yugurib kelishning so'nggi qadami kabi bajariladi. Bu yerda ham parvoz vaqtida sonlarning tezlik bilan birlashtirilishi, oyoqni itarilishi uchun tez va qisqa yo'l bilan yo'lkachaga qo'yish kuzatiladi. Yetarlicha malakaga ega bo'lmagan sportchilarda itariluvchi oyoqni OMO' proekstiyasi ortiga joylashtirish xatosi uchraydi. Natijada ular oyoqlarini tez va yuqoridan qo'yishga ulgurmaydilar. Buning oqibati o'laroq uchinchi qadam ikkinchisidan 30-35 sm qisqaroq bo'lib qoladi. Optimal tafovut esa 15-20 sm ga teng.

Masofa bo'ylab yugurish tezligining dinamikasi. Har xil malakali g'ovchilar masofa bo'ylab tezlik dinamikasini ta'minlashda bir-birlaridan ancha farq qiladilar. Yuqori malakali sportchilar mazkur ko'rsatkich bo'yicha qisqa masofaga yuguruvchilarga o'xshab ketadilar. Uchinchi g'ovga eng yuqori tezlikda hujum boshlaydilar (30-metr) va shu tezlikni 7-g'ovgacha saqlab turadilar, keyin tezlik asta kamaya boshlaydi. Past malakali sportchilar faqat 1-g'ovgacha olgan tezliklaridan 3-4-g'ovlar orasida foydalanadilar, so'ng tezlik pasaya boradi. Tezlik dinamikasidagi tafovutlarning sababi shundaki, past malkali g'ovchilar to'siqlarni oshib o'tishda yo'l qo'ygan xatolari yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

Harakatlanishga avvaldan hozirlik ko'rish ham turlicha bo'ladi. Yuqori toifali sportchilar har doim harakat sur'atini oshirishga intiladilar. Masofada ular g'ovlar osha yugurish va g'ovlarni oshib o'tish hisobiga bunga erishadilar. Masofaning oxirida, charchoq kuchayib borar ekan, g'ovlar osha birmuncha zahira bilan sakrash lozim bo'ladi, aks holda to'siqqa urilib ketish mumkin. Boshqa guruh

g'ovchilari 6-7-g'ovdan oshib o'tganidan so'ng, e'tiborini qadamlari uzunligiga qaratishi kerak bo'ladi. Oxirgi g'ovdan keyin marragacha bo'lgan oraliq, ayniqsa bor kuch bilan, tez-tez qadam tashlab o'tilishi lozim.

4-jadval

G'ovlar osha yugurishda tayanchli va parvoz bosqichlari muddati

110 m ga b/o yugurish natija- lari, s	Yugurish qadamlari vaqti, m/s									Umumiy vaqt
	G'ov osha qadam			1		2		3		
	G'ovdan tushishi vaqti	Itar. oyoqni ko'tar.	Tushirish vaqti	Tayanch	Parvoz	Tayanch	Parvoz	Tayanch	Parvoz	
15.00	145	380	525	125	70	160	140	145	100	1,265
14.00	135	370	505	110	70	130	130	120	90	1,155
13.50	115	320	435	105	65	120	120	100	80	1,025
13,00	110	320	430	100	60	PO	120	100	80	1,000

Texnikani izchillik bilan egallab borish jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan barobar amalga oshiriladi. Harakatlarning tashqi manzarasi bilan birga yugurishning harakat tuzilishi ham takomillashtiriladi. Tayanchli va parvoz bosqichlarining nisbati mutanosiblashib boradi. Tayanchli fazalar qisqaradi, yugurishning umumiy vaqti ham kamayadi. Uchinchi fazalar avval ortadi, mahoratning oliy nuqtasiga etganda, sportchilar harakatlarini faollashtirishga qodir bo'lgan davrda esa, parvoz vaqti qisqaradi (3-jadval).

4.3. 400 m ga G'OVLAR OSHA YUGURISHGA O'RGATISH

Qisqa masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi egallab olingach, 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatishga o'tiladi. 110 m yoki ayollarda 100 m g'ovlar osha yugurish bo'yicha chiroyli tayyorgarlik ko'rgan

sportchilargina yugurish texnikasini o'zlashtirishda tez rivojlanishga erishishi hamda uzoq g'ovli masofalarda sport natijalarini oshirib borishi mumkin.

400 m masofaga g'ovlar osha yugurishni o'rgatish izchilligi

1-vazifa. Birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida yugurish ritmini o'rgatish.

Vositalar.

1. Birinchi g'ovga qadar burilish bo'ylab masofani (45 m) yo'lkadagi belgilar bo'yicha 22 qadamda yugurib o'tish.

2. To'g'ri yo'lkachadan 2-3-g'ovlarni yugurib o'tish. G'ovlar orasidagi masofa 35 m, baholar bo'yicha itariluvchi oyoqqa mo'ljallab 15-17 qadam bajarish.

3. Yugurish yo'lkachasidagi belgilersiz xuddi shuning o'zi.

4. Burilish bo'ylab xuddi shuning o'zi.

2-vazifa. Yugurish ritmi va g'ovlarni oshib o'tish texnikasini takomillashtirishga yordam berish.

Vositalar.

1. Start chizig'idan birinchi g'ovgacha masofani burilish bo'ylab to'la kuch bilan yugurib o'tish.

2. Birinchi burilish bo'ylab yugurib, 2 ta g'ovdan oshib o'tish.

3. 200 m yugurib, 5 ta g'ovdan oshib o'tish.

4. 300 m yugurib, 8 ta g'ovdan oshib o'tish.

5. Mashg'ulotlarda to'la masofani yugurib o'tish va musoba-qalarda ishtirok etish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yangi masofani yugurib o'tishga endi kirishgan sportchilarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin: g'ovlar orasida 15 qadam (ayollar uchun 17 qadam) bajarib, dastlabki 5 g'ovni oshib o'tish, beshinchisidan so'ng 17 (ayollarda – 19)qadamli ritmga o'tish.

G'ovlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatishda burilish bo'ylab yugurish paytida o'ng oyoq bilan itarilishga ustuvorlikni bergan holda g'ovni har ikkala oyoq bilan oshib o'tish ko'nikmasini hosil qilish juda muhim, chunki bunday itarilish burilish

markazi tomon og'gan holda yo'lkachaning ichki chekkasidan yugurishga imkon beradi.

4.4. G'OVLAR OSHA YUGURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali g'ovchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan son-chanoq, chunki ko'plab egilish harakati ham orqaga va yon tomonlarga bukiladi. Ko'pincha bu badan qizdirishga kiradi, qaysiki g'ovchi yengil atletikachilardan farq qilgan holda ko'pincha ko'proq bajarilishi, ulardan nafaqat kuchli harakat qilish ham talab qilinadi. Balki elastiklik bo'lishi ham shart.

1. Narvonga tayanib son qismini yuqori ko'tarib yugurish. Yugurgan paytda gavda va ko'tariladigan oyoq to'g'ri tortilishi kerak.
2. Bir oyoq cho'zilib, «pistalet» holda o'tirib, tezlik bilan
3. Egilgan oyoqni amortizator holda ko'tarish.
4. Yarim o'tirgan holda koptokni uloqtirish va ushlash.
5. O'tirgan holda yelkada yuk ko'targan holda sakrab turish.
6. Shu holatda turgan joyda bajariladi, faqat oyoqlar navbat bilan gorizontal holatda cho'ziladi.



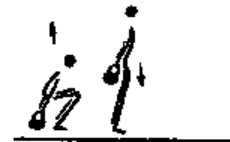
7. Yukni son qismi bilan ko'tarish. Qo'l va elkalarni harakatlantirmasdan.



8. O'tirgan holda oyoq uchiga ko'tarilish, gavgdani to'g'ri tutib, egilmasdan bajarish.



9. O'tirgan holda o'rnidan turish. Burchakda gavgdani oldinga chikarish.



10. Yukni aylantirgan holda o'tirib-turish. Burchakda oyoq uchida turishga harakat qilish kerak.



Tayanch iboralar.

1. Stadion.
2. Olimpiada.
3. Start.
2. Start tezlanishi.
3. G'ov.
4. G'ovlar yugurish.
5. Belta Life.
6. IAAF

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. 1935-yilda Amerikalik murabbiy qanday tuzilishdagi g'ovlardan foydalanishni taklif qilgan?
2. G'ovlar osha yugurishning masofalari qancha?
3. 100 m ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balanligi qancha bo'ladi?
4. 110 m ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balanligi qancha bo'ladi?
5. 400 m ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balanligi qancha bo'ladi?
7. Erkaklar o'rtasida 110 m masofaga g'ovlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

8. Erkaklar o'rtasida 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

9. Ayollar o'rtasida 100 m masofaga g'ovlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

10. Ayollar o'rtasida 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.

2. Акилов М.В. Техніка та методика навчання бар'єрного бегу. Лекція. Київ, 2005, 38 с.

3. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. М., ФиС, 1987, 80 с.

4. Легкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М., ФиС, 1989,

5. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера. М., Советский спорт, 2007, 404 с.

6. Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. М., 14-17 мая 2002 г. - М., Терра-спорт, 2002. 143 с.

7. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2002, 208 с.

8. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 метров: на дистанции – женщины. М., Олимпия Пресс; Тера-Спорт, 2002, 176 с.

6 – BOB. 3000 m ga TO`SIQLAR OSHA YUGURISH****6.1. TO`SIQLAR OSHA YUGURISHNING RIVOJLANISHI

To'siqlar osha yugurish (stiplchez) yengil atletika sport turi sifatida Angliyada vujudga kelgan. To'siqlar osha yugurish bo'yicha dastlabki musobaqa 1837 yilda Regbi shahrida o'tkazilgan. To'siqlar osha yugurish sport turi 1900 yilda Parij shahrida o'tkazilgan Olimpia o'yinlarida dastur tarkibiga kiritilgan. Bu musobaqalarda ikkita masofada bellashuvlar tashkil qilingan bo'lib, jumladan 2500 metr masofada Kanadalik D.Orton 7.34,4 natija bilan chempionlikni qo'lga kiritgan, 4000 metrlik masofada esa – Angliyalik D.Rimmer 12.58,4 natija bilan birinchilikni egallagan. 3000 metr masofada to'siqlar osha yugurish musobaqalari birinchi marta Antverpen shahrida (Belgiya) o'tkazilgan VII Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan bo'lib, bu musobaqalarda Angliyalik P.Xodj 10.04,0 natijani qayd qilib, chempionlikni qo'lga kiritgan. Uzoq vaqt davomida ko'plab yirik musobaqalarda Finlyandiyalik yuguruvchilar stiplchez sport turida ustunlikni o'z qo'llarida ushlab turishgan. Belgilangan masofani tezroq bosib o'tishda 1922 yilda P.Nurmi 10 minut (9.54,2) natijani qayd qilgan holatda birinchi chempion sifatida tan olinadi. Navbadagi o'tkazilgan to'rtta (1924 yildan 1936 yilga qadar) stiplchez sport turi bo'yicha musobaqalarda Finlyandiyalik sportchilar 12 tadan 9 ta medalni qo'lga kiritishgan. Shuningdek, V.Rittola, T.Loukola va V.Iso – Hollo (ikki marta) Olimpia chempionlari sifatida shohsupadan o'rin egallashgan. Biroq, belgilangan masofani 9 minut davomida bosib o'tishda 1944 yilda Shvestiyalik E.Elmsetterga teng keladigan sportchi topilmagan (8.59,6). Olimpiadalarda Keniyalik sportchilar (jumladan, 1976 va 1980 yillarda Keniya Olimpia o'yinlarida ishtirok etishdan voz kechgan holatlar mustasno sifatida) yutuqlarni qo'lga kiritishgan, 1992 yilda Barselona shahrida o'tkazilgan musobaqalarda ushbu mamlakat vakillari deyarli barcha sharaflari o'rinlarni band qilishgan. Jumladan, Olimpia chempionlari sifatida – A.Bivott (1968 yil, 8.51,02), K.Keyno (1972 yil, 8.23,64), D.Korir (1984 yil, 8.11,80), D.Kariuki (1988 yil, 8.05,51), M.Birir (1992

yil, 8.08,94) D.Keter (1996 yil, 8.07,12), R.Kosgey (2000 yil, 8.21,43), E.Kemboi (2004 yil, 8.05,81) kabilar qayd qilingan. Dastlabki 8 minutlik to'siqlarni oshib o'tishni birinchi marta B.Barmasay (Keniya) 1997 yilda uddalagan (7.55,72). Hozirgi vaqtda dunyo rekordi (2004 yil 1 – noyabr sanasida o'rnatilgan) S.Shaxin (Katar) 7.53,63 (Bryussel shahri, 2004 yil) hisobiga yozilgan, Yevropa miqyosidagi rekord esa – J.Maxmudu (Fransiya) 8.07,62 (Bryussel shahri, 1984 yil) tomonidan qayd qilingan.

XX asrning so'nggi yillari davomida 3000 metr masofaga to'siqlar osha yugurish bo'yicha ayollar o'rtasidagi musobaqalar amalga oshirila boshlangan. Biroq, bunda qayd qilingan natijalar anchagina pastligi sababli ayollar o'rtasida 3000 metrga to'siqlar osha yugurish musobaqalari Olimpia o'yinlari, Dunyo chempionati va Yevropa chempionati musobaqalari dasturi tarkibiga kiritilmagan.

2008 yil olimpiada o'yinlari dasturiga to'siqlar osha yugurish bo'yicha musobaqalar kiritilgan va o'sha yili dunyo rekordini Rossiyalik Gulnara Samitova – Galkin o'rnatdi.

Hozirgi vaqtda to'siqlar osha yugurish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi 3000 metr masofada Qatarlik Saif Shaxinga tegishli bo'lib, 2004 yil, 7:53,63s natija qayd etgan bo'lsa, ayollar o'rtasida dunyo rekordi 3000 metr masofada Rossiyalik Gulnara Samitova - Galkin 2008 yil, 8:58,81s natijani qayd etgan.

6.2. TO'SIQLAR OSHA YUGURISH TEHNIKASI

Musobaqa qoidasiga binoan g'ov ustiga oyoq qo'yib ham, oyoq qo'ymay ham o'tish mumkin. Shuning uchun sportchilar to'siqdan «bosib» yoki odatdagi g'ov oshar qadam bilan o'tadilar. Eng usta yuguruvchilar ikkinchi usulni qo'llaydilar.

Yugurish texnikasida qiyinchilik, to'siq oldida depsinish joyini to'g'ri aniqlashdadir, chunki shunchalik uzoq masofani ma'lum miqdorda qadamlar bilan yugurib o'tish mumkin emas. Eng usta sportchilar to'siq oldiga qadamlar ritmini va yugurish tezligini o'zgartirmay yaqinlashadilar. Depsinuvchi oyoqni g'ovdan

ma'lum masofada qo'yish uchun, ko'z bilan mo'ljal ola bilishi kerak. Bu esa mashg'ulot va musobaqalar jarayonida kamol topadi. Bunda har ikkala oyoqda bir xilda deysinib g'ovdan o'ta olishning katta ahamiyati bor.



31- rasm To'siqdan o'tish texnikasi

Depsinish oldidan bajariladigan oxirgi qadam, oldingi qadamlarga nisbatan bir qancha qisqaroqdir. Oyoqni to'siqdan 140 – 180 sm masofada tashqi qirrasidan boshlab yerga qo'yish kerak. Oxirgi qadamni qisqartirish (buning uchun oyoq, tananing U.O.M. proeksiyasiga yaqin qo'yiladi) oldingi tayanch paytida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlovchi ta'sirini pasaytiradi.

Depsinish paytida yuguruvchining gavdasi bir oz oldinga engashadi, bukilgan oyoq esa tizza bilan tezda oldinlatib yuqoriga ko'tariladi. Muvozanat saqlash uchun, silkinch oyoq narigi tomonidan qo'l oldinga yoki oldinlatib pastga uzatiladi.

Tayanchsiz holatda silkinch oyoq to'g'rilanadi, gavda yanada oldinga engashtiriladi, deysinuvchi oyoqni esa bukib olg'a tortiladi va yon tomonlab g'ov ustidan o'tkaziladi. Bu payt silkinch oyoq narigi tomonidagi qo'l pastlab orqa tomon deysinuvchi oyoq qarshisiga harakatlanayotgan bo'ladi.

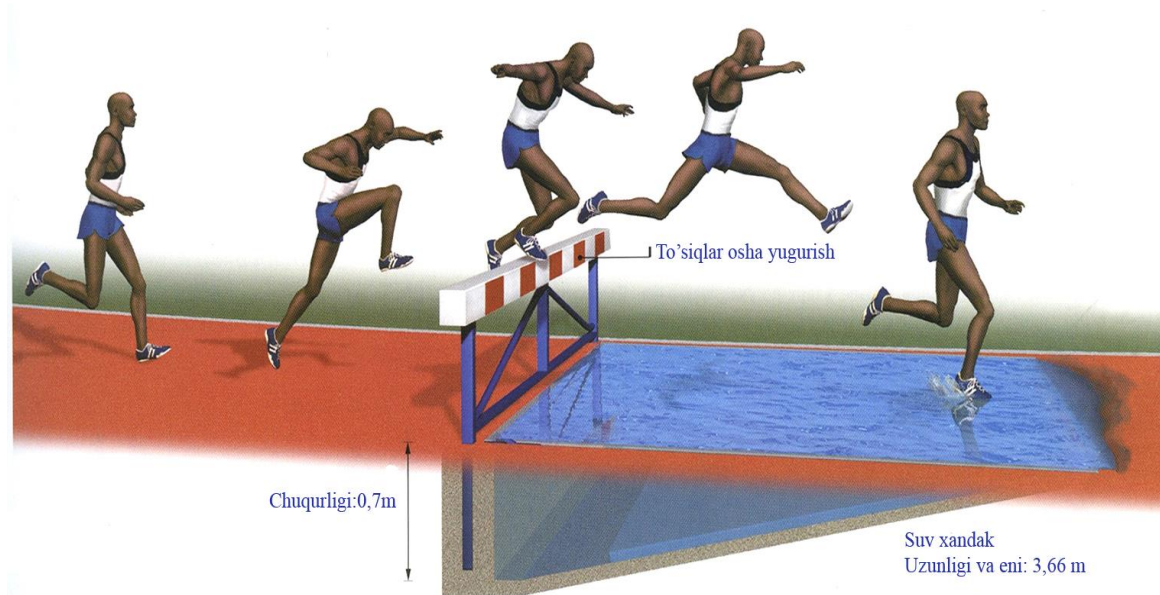
To'siqdan keyin silkinch oyoq yerga erkin tushuriladi. Bukilgan deysinuvchi oyoq esa shu payt gavda oldida bo'lib, g'ovdan keyingi birinchi qadamni boshlashga tayyorlanadi. Yuguruvchining gorizontal tezligi pasaymasligi uchun, gavdani orqaga yugurish kerak.

To'siq bilan yerga tushadigan joy orasidagi masofa 100 -130 sm o'rtasida

bo`ladi.

To'siqni «bosib» o'tish unchalik samarali bo'lmay, u faqatgina o'rgatish va mashg'ulotning dastlabki paytlarida qo'llaniladi. Gavdaning U.O.M. to'siqga juda ham yaqin o'tishi uchun, to'siqga qo'yiladigan oyoq juda ham bukilishi, yelkalar esa oldinga engashmog'i kerak. Oyoqni g'ovga qo'yishda, qo'lni to'siqga tirab, gorizontal tezlikni kamaytirib qo'ymaslik uchun, yuqoridan pastga tomon mayin qo'yish kerak. To'siqdan depsinishda tekis yugurishdagi kabi kuch bilan depsinish kerak.

Eng qiyin to'siq – suv to'ldirilgan chuqurdir. Unga yaqinlashayotganda (15–20 m naridan) yugurish tezligi oshiriladi. To'siqstiga odatda kuchli (depsinuvchi) oyoq qo'yiladi, bu suv to'ldirilgan chuqurdan sakrab o'tish imkonini beradi. To'siqdan tejamliroq o'tish, undan kuchliroq depsinish uchun yuguruvchi tayanch oyog'ini qattiq bukadi, gavdasini ko'proq oldinga engashtiradi. Depsinayotgan paytda bukilgan bo'sh oyoq bilan shu oyoq narigi tomonidagi qo'lning silkinch harakati katta ahamiyatga ega.



32-rasm Suv to'ldirilgan to'siqdan o'tish

Yerga tushishda oyoq uchidan boshlab tayanchga tushadi. Shu paytda oldinga harakat kamroq tormozlanishi uchun, U.O.M yerga tushish joyiga yaqinroq bo'lishi kerak.

Silkinch oyoq yerga tekkan paytda, tezlikni kamaytirmay, birinchi qadamni tezroq qo'yish uchun, deysinuvchi oyoq gavda tomon tortila boshlaydi.

Ikkala oyoq bilan chuqurga tushish odatda to'xtab olishga olib keladi. Bunday holda yuguruvchi yugurishni qaytadan boshlashi kerak bo'ladi. Ho'l poyabzal ham yugurishni qiyinlashtiradi.

6.3. 3000 m ga TO'SIQLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Shogirdlar jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsalar va tekis yugurish texnikasini bilsalar, 3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish muvaffaqiyatli o'tadi. Bundan tashqari, to'siqlardan o'tish texnikasini bilib olish uchun koordinatsiya qobiliyati va shug'ullanuvchilar irodaviy fazilatlarining ham katta ahamiyati bor.

Quyidagi o'rgatishning ayrim vazifalari, ularni hal etish vositalari va metodik ko'rsatmalari berilgan.

1 – vazifa. Tekis yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. «O'rta va uzoq masofalarga yugurish» bo'limida ko'rsatilgan tayyorlov mashqlari va metodik yo'llar.

2 – vazifa. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasi bilan tanishtirish (so'zlab berish va ko'rsatish).

2. «Bosib o'tish» usuli bilan bitta to'siqdan o'tish.

3. «Bosib o'tish» usuli bilan bir-biridan 20-30 metr masofada o'rnatilgan bir necha g'ovdan o'tish.

4. Bir to'siqdan «bosib o'tgandan» keyin, qadamlab sakrab, yugurishga o'tish.

5. To'siq bilan suvsiz chuqurdan o'tish (chuqurning tubi va yerga tushish joyi

yumshoq kigiz bilan qoplanadi).

6. Musobaqa qoidasiga binoan jihozlangan to'siqlardan (to'siq va suv to'ldirilgan chuqurdan) o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. To'siqdan o'tishga birinchi urinishlar kichik tezlikda bajariladi. To'siqdan o'tgandan keyin to'xtab qolmaslikka ko'proq e'tabor beriladi. Boshda balandligi 70 – 80 sm g'ovlardan o'tgan yaxshi. To'siqdan keyin keragicha nari borib tushish uchun (3 m 66 sm gacha) to'siqdan oldingi yugurib kelish tezligini oshirish kerak; ikkala oyoq bilan baravar yerga tushishga yo'l qo'ymaslik zarur.

3 – vazifa. To'siqdan tayanchsiz usulda (odimlab) o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Balandligi 76,2 – 91,4 sm yengil (oddiy) to'siqlardan tayanchsiz usulda o'tish.

2. 3000 m yugurish uchun mo'ljallangan to'siqlardan o'tish. To'siqlardan tayanchsiz usulda o'tishni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Texnikani o'rgatishda osharlarning metodik yo'llari bilan maxsus mashqlaridan foydalaniladi. O'rgatish uchun oldiniga qo'zg'aluvchan yengil g'ovlar, keyin balandligi 70 -80 sm qo'zg'almaydigan to'siqlar, undan keyin esa balandligi 91,4 sm g'ovlar ishlatiladi. Shug'ullanuvchilarning U.O.M ni mumkin qadar g'ovga yaqinroq o'tkazishlariga ko'proq e'tibor berish kerak.

4–vazifa. Yugurish va to'siqlardan o'tish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar:

1. Musobaqa qoidasiga binoan yugurish yo'lkasining doirasi bo'ylab joylashgan chuqurdan o'tib, 200 m va undan ortiq masofa bo'laklarida yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Texnikani takomillashtirishda to'siqlardan tejamli va tez o'tishga, to'siq oldida va to'siqdan keyin to'xtab qolmaslikka erishish kerak. «Tezlikni his etish»ni oshirish uchun, o'rta masofalarga yuguruvchilarga ko'rsatilgan metodik qo'llanmalardan foydalaniladi.

To'siq oldida deqsinadigan joyga aniq tushishga yordam beruvchi ko'zda

mo`ljal olishni yaxshilash uchun, har xil masofadan tezlikni pasaytirmay yugurib kelib, to'siq oshadi.

6.4. 3000 m ga TO'SIQLAR OSHA YUGURUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Badan qizdirishga va tezlashishdan keyin ba'zan mashqning oxirida to'siqchining o'tirgan holatida maxsus takrorlash mashqlari berilishi yotgan holatida, turgan holatida, harakatda texnika tayyorgarlik maqsadida. Lekin bu uchun shunaqa mashqlar kerakki, yosh yengil atletikachilarning tayyorgarligiga yordam berishi lozim. Asosan shunday iboratki asosiy mashqlar o'xshashligi unda ajartirilgan tayyorgarlik bita harakat imkoniyati beriladi, boshqalar undan istisno. Masalan silkitadigan oyoqni «kirish» to'siqqa, undan «o'tish» da, to'siqdan o'tishda depsinadigan oyoqni harakati, to'siqlar orasida o'tishda bir qadam qo'yish va boshqalar.

1. Oyoqlarni birma-bir ko'tarib yurish.



2. Bir oyoqda turgan holda uzoqlikka sakrash.



3. O'tirgan holda, turib-o'tirib oldinga yurish.



4. Tanani oldinga qilib egilgan holda turib yugurish.



5. O'tirgan holatdan turib yugurish.



6. Tizzaga o'tirgan holatdan turib yugurish.



7. Yuguradigan tomonga qoringa yotgan xatda turib yugurish.



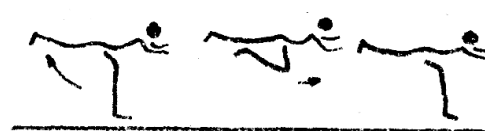
8. Yuguradigan tomonga tezkor qarab qorinda yotgan holatdan turib yugurish.



9. 2 ta sherik oldinma keyin turib tanasini qimirlatmagan holda signal bergandan keyin, to'g'riga yugurish.



10. 1 oyoqda tik turib boldirni cho'zgan holda oldinga sakrash.



Tayanch iboralar.

1. Stadion.
2. Olimpiada.
3. Start.
4. Start tezlanishi.
5. To'siq.
6. Stiplchez.
7. IAAF.
8. UOM
9. Suv to'ldirilgan xandaklar

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. G'ovlar osha yugurishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. To'siqlar osha yugurishning masofasi qancha?
3. To'siqlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?
4. To'siqlar osha yugurishda g'ovning tuzilishi qanday ko'rinishda bo'ladi?
5. To'siqlar osha yugurishda to'siqning balanligi qancha bo'ladi?
6. Erkaklar o'rtasida to'siqlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?
7. Ayollar o'rtasida to'siqlar osha yugurish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
2. Акилов М.В. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу. Лекція. Київ, 2005, 38 с.
3. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. М., ФиС, 1987, 80 с.
4. Книга тренера по легкой атлетике / Под редакцией Л.С. Хоменкова. М., ФиС, 1987, 400 с.
5. Легкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М., ФиС, 1989,
6. Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. М., 14-17 мая 2002 г. - М., Терра-спорт, 2002. 143 с.
7. Отрубьяников Р.Я., Разумовский Е.А. Спринт с барьерами. - К., Здоровье, 1988.
8. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2002, 208 с.

6 – BO'LIM. SAKRASH TURLARI

1 – BOB. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH

1.1. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASHNING RIVOJLANISHI

Yugurib kelib uzunlikka sakrash – odam uchun tabiiy harakatlar jumlasiga kiritish mumkin bo'lgan mashqlardan biri hisoblanadi. Ehtimol, bu holat uzunlikka sakrash mashqlarining Qadimgi Gretsiyada Olimpia o'yinlarida pentatlonning dastur tarkibiga kiritilishi uchun asos sifatida xizmat qilgan bo'lishi mumkin.

1860 yilda sakrash mashqlari Angliyada Oksford universitetida o'tkazilgan yengil atletika musobaqalari dasturi tarkibiga kiritilgan. Bu musobaqada Angliyalik Pauel 5,28 metr natija ko'rsatib, g'oliblikni qo'lga kiritgan. Biroq, bu engil atletika sport turida rekord natijalar hisoblanishi 6,40 metrdan boshlangan bo'lib, bu natija Angliyalik A.Tosuel tomonidan 1868 yilda qayd qilingan. 1874 yilda etti metrlik masofa D.Leyn tomonidan zabt etilgan (7,05 metr).

1896 yilda Afina shahrida o'tkazilgan Birinchi Olimpiadada uzunlikka sakrash musobaqalarida E.Klark (AQSh) 6,35 metr natijani zabt etib, g'oliblikni qo'lga kiritgan.

Uzunlikka sakrash bo'yicha natijalarning sezilarli darajada o'sishi XX asr boshlarida Amerikalik sportchi M.Prinstein tomonidan qayd qilingan bo'lib, bu sportchi 7,50 metrga sakrash orqali dunyo rekordini o'rnatgan. Biroq, 1901 yilda Irlandiyalik P.O'Konnor 7,61 metrlik natija ko'rsatgan va bu natija navbatdagi 20 yil davomida birorta sportchi tomonidan yangilanmagan. 1935 yilda Amerikalik sportchi D.Ouen 8 metrlik masofani zabt etishning uddasidan chiqadi (8,13 metr). D.Ouen tomonidan qayd qilingan ushbu dunyo rekordi 1960 yilga qadar saqlanib qolgan.

1950 – yillarning oxirlaridan 1960 – yillar boshlarigacha bo'lgan davrda yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqalarida ikkita etakchi sportchilar –

R.Boston (AQSh) va I.Ter-Ovanesyan (Sobiq Ittifoq) o'rtasida qizg'in bellashuvlar amalga oshgan va bu I.Ter-Ovanesyan (Sobiq Ittifoq) tomonidan dunyo rekordining 8,35 qiymatga ko'tarilishga olib kelgan.

1968 yilda Mexikoda o'tkazilgan Olimpiada musobaqalarida B.Bimon tomonidan favqulotda darajada tengsiz rekord natija – 8,90 metr natija qayd qilingan. Faqat 1991 yilga kelib boshqa bir Amerikalik sportchi M.Pauell tomonidan bu natija 5 sm ga uzaytirilgan – ya'ni, bu sportchi 8,95 metrni zabt eta olgan. Hozirgi vaqtgacha bu dunyo rekordi natijasi yangilanmagan.

Uzunlikka sakrash musobaqalari rivojlanish tarixi shundan dalolat beradiki, ayollar o'rtasida bu sport turi bo'yicha dastlabki dunyo rekordi 1928 yilda qayd qilingan bo'lib, bu natija Yaponiyalik sportchi ayol – K.Xitomi (5,98 metr) hisobiga yozilgan. 1939 yilda bu natijani Germaniyalik K.Shulst yaxshilashga muvafaq bo'lgan (6,12 metr), 1943 yilda esa – Gollandiyalik F.Blankers – Koen yangi natijani qayd qilgan bo'lsa (6,25 metr), 1954 yilga kelib Yangi Zelandiyalik I.Uilyam 6,28 metrga sakrash natijasini qo'lga kiritgan.

1955 yilda dunyo rekordchisi birinchi marta Sobiq Ittifoqda G.Popova – Vinogradova tomonidan qayd qilingan (6,31 metr), keyin esa 1961 yildan 1964 yilga qadar T.Shelkanova tomonidan dunyo rekordi 6,70 metrga yaxshilangan. Navbatdagi bosqichlarda dunyo miqyosida ayollar o'rtasida yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqalari bo'yicha rekord natija Angliyalik M.Rend (6,76 metr), Ruminiyalik V.Viskopolyan (6,82 metr), X.Rozendal (6,84 metr), Sobiq Germaniya Federativ respublikasi sportchisi A.Foyg (6,92 metr) va 3.Zigl (6,99 metr) kabilar tomonidan yaxshilangan. Uzunlikka sakrash bo'yicha 7 metrlik masofa 1978 yilda Sobiq Ittifoqlik sportchi ayol S.Bardausken tomonidan qayd qilingan (7,07 va 7,09 metr). 1982 yildan 1985 yilga qadar sakrash bo'yicha dunyo rekordchilari sifatida Ruminiyalik sportchilar – A.Stanchu – Kushmir va V.Ioneska qayd qilinadi, ular tomonidan dunyo rekordi natijasiga besh marta to'g'rilash kiritilgan (7,15; 7,20; 7,21; 7,23 va 7,43 metr). A.Stanchu – Kushmir tomonidan o'rnatilgan so'nggi dunyo rekordi (7,43 metr) Germaniyalik sportchi X.Drexler

tomonidan yaxshilangan (7,44 va 7,45 metr). Jumladan, 7,45 metrlik masofani zabt etish uchta ayol sportchi tomonidan ko'rsatilgan – X.Drexsler (Sobiq GDR), D.Djoyner – Kersi (AQSh) va G.Chistyakova (Sobiq Ittifoq). 1988 yilda G.Chistyakova tomonidan 7,52 metr natija qo'lga kiritilgan va u yagona dunyo rekordchisiga aylangan.

Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish tarixi ko'rsatishicha, harakatlar tavsiflari quyidagi uchta omil bilan aniqlanadi: jumladan, yugurish tezligi, sakrashda tiralib itarilish quvvati, erga tushishda samaradorlik.

Qadimgi Grestiyada o'tkazilgan Olimpia o'yinlarida uzunlikka sakrash musobaqalari qo'lda gantel ushlab turgan holatda bajarilgan. Gantellarning og'irlik qiymati 2,25 dan 10 funtgacha bo'lganligi qayd qilinadi (1 funt = 453 gramm). Qo'lga kiritiluvchi natija ko'p jihatdan gantellarning siltanishiga bog'liq bo'lgan.

Atlet sakrash vaqtida gantellarni shunday holatda ushlaydiki, bunda uchish o'rtasida uning oyoqlari va qo'llari oldinga cho'zilgan holatda, deyarli o'zaro parallel holatda joylashadi. Erga tushish oldidan gantellardan bo'shatish maqsadida, qo'llarning orqaga faol holatda harakatlanishi amalga oshiriladi. Bunda tanaga ham uchish uzunligini oshirish uchun qo'shimcha ta'sir ko'rsatiladi.

Greklar rekord natijalarni qayd qilishga emas, balki sakrash uslubiga katta e'tibor qaratishgan. Bu holat albatta ushbu sport turi bo'yicha ular tomonidan erishilgan natijalar haqida ma'lumotlar deyarli mavjud emasligini belgilab beradi.

Yengil atletikaning zamonaviy rivojlanish bosqichi boshlanishi XIX asr hisoblanadi, bu davrga kelib sportchilar sakrashning turli xil variantlaridan foydalana boshlashgan (uchish fazasidan boshlab). Bu yerda kuchli darajada bukilgan oyoqlar bilan va tizzalarni gavda oldida iloji boricha yuqoriga ko'tarish orqali uchish holati muhim o'rin tutadi («oyoqlarni bukish»), shuningdek bu holat ma'lum darajada oyoqlarning yugurish harakatlariga o'xshab ketishi («qaychi» prototipi) qayd qilinadi. Uzunlikka sakrashning «qaychi» usulida zamonaviy variant Amerikalik sportchi M.Prinsteyn tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, bu usul 1898 yilda namoyish qilingan.

1930 – yillarda «bukilish» usulida sakrash varianti keng ommalashgan bo'lib, bu usul Finlyandiyalik sportchi V.Tuulos tomonidan ishlab chiqilgan.

Sarkashning oqilona texnikasini qidirish natijasida havoda umbaloq oshish (salto) orqali sakrashdan foydalanish sinovdan o'tkazilgan. Biroq, Yengil atletika Xalqaro federatsiyasi qaroriga ko'ra, bu sakrash usuli jarohatlanishga olib kelishi ehtimolligi darajasi yuqoriligi sababli ta'qiqlangan.

Hozirgi vaqtda uzunlikka sakrashda «qaychi» usuli keng tarqalgan. Biroq, ko'pincha musobaqalarda «oyoqlarni bukish» va «bukilish» usullarida sakrash bajarilishini ham kuzatish mumkin.

1.2. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASI

Bu sakrashlar uchun mo'ljallangan sektor yugurib kelish yo'lkasidan, depsinish taxtachasidan va yerga tushish uchun qumli chuqurchadan iborat.

Yugurib kelish yo'lkasi uzunligi kamida 40 m, eni 1,22-1,25 m ga teng va 50 mm kenglikdagi chiziqlar bilan chegaralangan bo'lishi kerak.

Depsinish uchun taxtacha yog'ochdan yoki boshqa yaroqli ashyodan tayyorlanishi kerak va uning o'lchamlari quyidagicha: eni – 198-202 mm, uzunligi – 1,21–1,22 m va maksimal qalinligi – 100 mm. U yo'lka yuzasi bilan teppa-teng tuproqqa mustahkam o'rnatiladi va uning sirti oq rangga bo'yaladi.

Depsinish taxtachasi erga tushish chuqurchasining old chekkasidan quyidagi masofada joylashgan bo'ladi:

- uzunlikka sakrashda – 1 m dan 3 m gacha;

Taxtacha va erga tushish chuqurchasining chekkasigacha bo'lgan masofa quyidagicha bo'lishi lozim:

- uzunlikka sakrashda – kamida 10 m.

“O'lchash chizig'i”ga mos keladigan taxtacha orqasida suratga olinadigan cheti indikatorli to'sin (taxtacha bosib olinganligini qayd qiluvchi moslama) o'rnatiladi. Uning uzunligi 1,21-1,22 m ga va eni 98-102 mm ga teng. Indikator

0,7 sm balandlikda yuzaga chiqib turadi, uning sirti yugurib kelish tomonidan va erga tushish chuqurchasi tomonidan 30° burchak ostidagi qiyalikka ega.

Indikatorning chiqib turuvchi yuzasi yupqa qatlamda plastilin bilan qoplanadi va unda bosib olingan iz qayd qilinadi.

Taxtachaning ikkala tomonida o'lchash chizig'i bo'ylab sektor yuzasiga eni 10 mm va uzunligi 50 sm bo'lgan oq chiziqlar chiziladi, 10 sm masofa narida ularga taxtachaning joyini bildirib turuvchi to'g'riburchakli ko'rsatkichlar (oq rangli qora yo'l chiziq bilan 45° burchak ostida) belgilanadi.

Uzunlikka sakrashda erga tushish uchun qum to'ldirilgan chuqurcha eni 2,75 m dan 4,00 m gacha bo'lishi va yugurib kelish yo'lkasi o'qiga nisbatan simmetrik tarzda joylashishi lozim.

Chuqurcha qirralar bilan hoshiyalangan bo'ladi, ular yo'lka yuzasidan balandga chiqib turmasligi zarur, depsinish taxtachasiga yaqin bo'lgan qirra yo'lka darajasidan 3 sm ga past bo'lishi kerak. Chuqurchadagi qum nam, yumshatilgan va yo'lka yuzasi bilan bir xil darajada bo'lishi zarur.

Yugurib kelish yo'lkasining ikkala tomonida va chuqurchaning yon qirralari uzunasi bo'ylab xavfsizlik zonasi nazarda tutilishi kerak – kamida 1 m, chuqurchaning uzoq qirrasi orqasida esa – kamida 5 m. Bu zonaning yuzasi yo'lka yuzasi bilan bir xil darajada turishi lozim. Yugurib kelish yo'lkasining qoplamasi yugurish yo'lklariga qo'yiladigan talablarga javob berishi zarur.

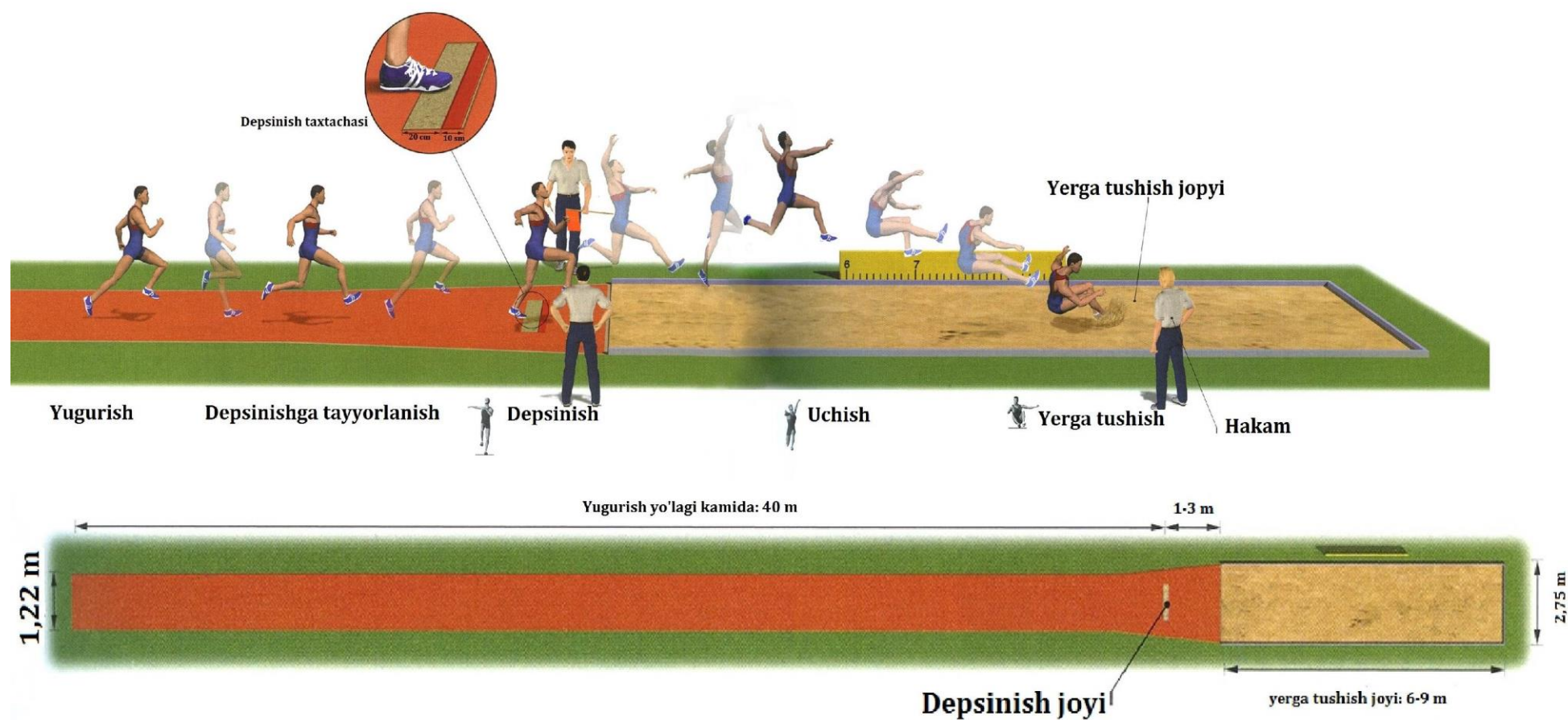
Uzunlikka sakrashning asosiy qoidalari

Sakrashlarda depsinish taxtachadan yoki yo'lka yuzasidan bir oyoqda bajariladi. Bunda indikatorni bosib olmaslik lozim. Sakrash natijalari tananing istalgan qismi (yoki qo'l) bilan qoldirilgan izdagi eng yaqin nuqtaga qarab o'lchash chizig'iga perpendikulyar bo'lgan to'g'ri chiziq bo'ylab o'lchanadi.

Sakrash e'tiborga olinmaydi, agar sakrovchi:

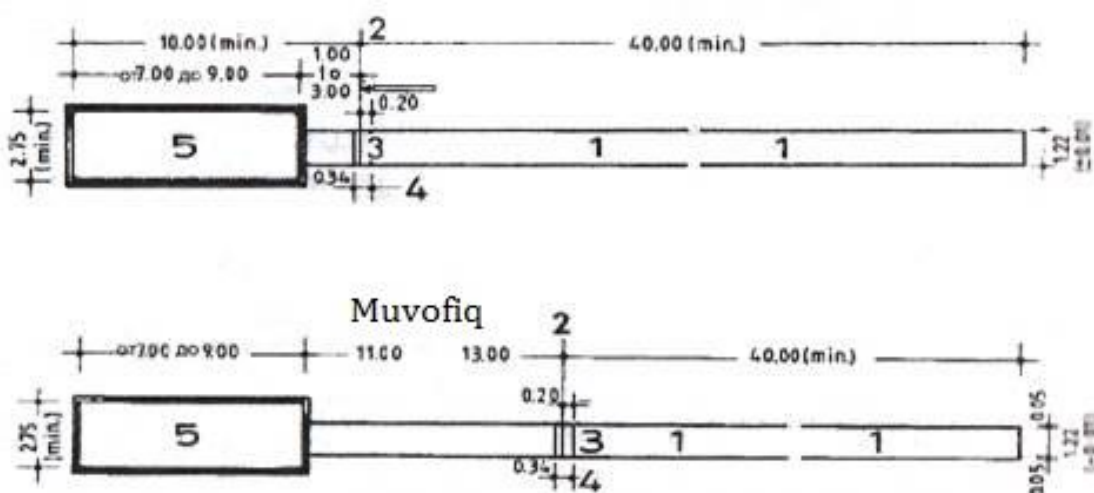
- sakrashni bajarmay, taxtacha ustidan yoki uning yonidagi o'lchash chizig'i ustidan yugurib o'tib ketsa;

- depsinishda o'lchash chizig'idan o'tib ketsa yoki bosib olsa;

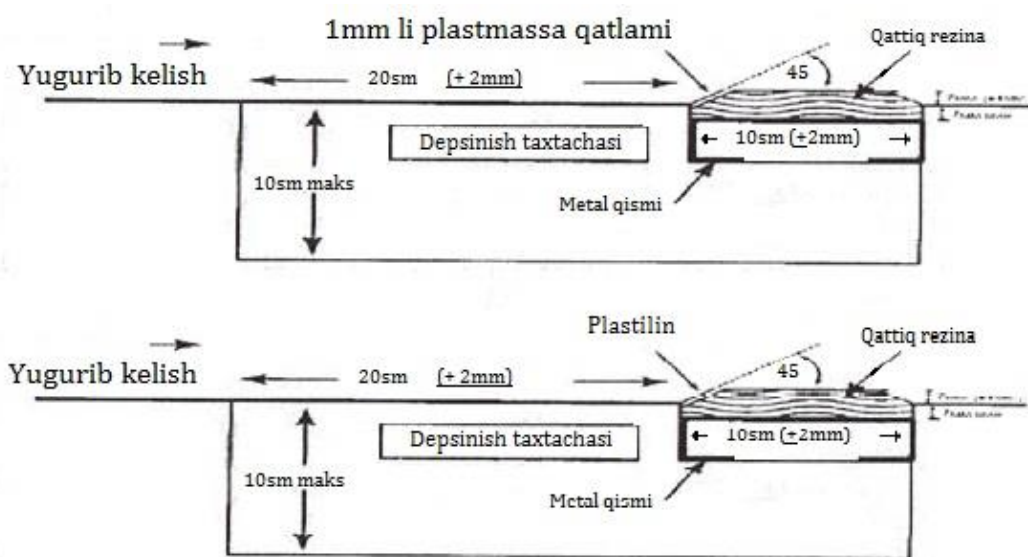


33-rasm. Uzunlikka sakrash joyi va texnikaning ketma – ketlik kinogrammasi

- taxtachaning yon tomonidan depsinishni bajarsa;
- erga tushish paytida tananing istalgan qismi bilan chuqurchaning yon chekkasi tashqarisidagi sektor yuzasiga tegib ketsa, bunda erga tushishda qoldirilgan izga qaraganda depsinish taxtachasiga yaqinroq turib qolsa;
- sakrashni bajarib bo'lgandan so'ng erga tushish chuqurchasi orqali orqaga qaytsa;
- sakrashda har qanday shakldagi saltodan foydalangan bo'lsa;
- urinish uchun ajratilgan vaqtni cho'zib yuborsa.



1-yugurib kelish; 2-depsinish chizig'i; 3-depsinish taxtasi;
4-plastmassa qatlami; 5-qo'nish sektori.



34-rasm. Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrash sektori

Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proekstiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan itariladigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqki, tekis oyoq yuklamani engilroq ko'taradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi. Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomiyadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Itarilishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inerstiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektori o'zgaradi; itarilish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarining inerstiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. Bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

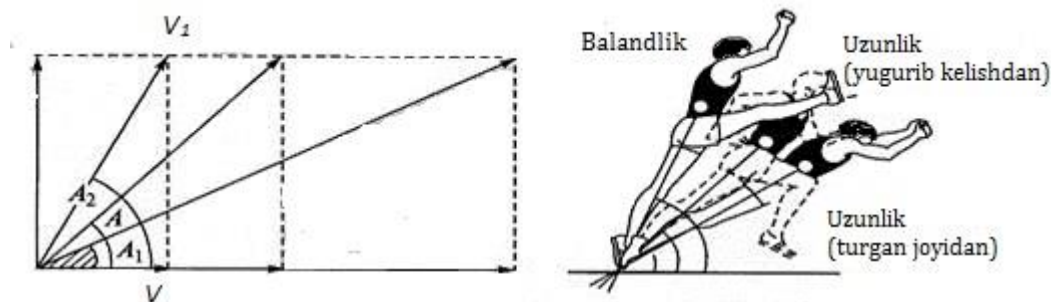
Sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi vektori va gorizontal tufayli hosil bo'ladigan burchak **uchib chiqish burchagi** deb ataladi (35-rasm).

U itariladigan oyoq itarilish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi itariladigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblari qo'llaniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar – sakrovchi UOMning boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOMning boshlang'ich tezligi itariladigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizontal tezligiga;
- gorizontal tezlikni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- itariladigan oyoqni qo'yish burchagiga.



$V=V_1$ ga bo'lgan holatda UOM balandligi (A), $V>V_1$ da uchib chiqish burchagi kichik (A_1), $V<V_1$ da uchib chiqish burchagi katta (A_2)

35-rasm. Depsinish burchagi va UOMning uchib chiqish burchagi yugurib kelishning gorizontal tezligi va depsinishning vertikal tezligi

Gorizontal tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

Uchish: Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Bundan langarcho'p bilan sakrash mustasno bo'lib, bu yerda uchib ikkita qismga bo'linadi: tayanchli va tayanchsiz.

Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qason o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javob shu sakrash fazasining maqsadida yotadi.

Uchish paytida UOMning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron-bir tana a'zolari holatni o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama-qarshi o'zgarishlarini keltirib chiqaradi.

Demak, uchish paytida gavda a'zolarini harakatlantirish orqali biz yoki optimal uchish sharoitlarini yaratishimiz, yoki ularni buzishimiz va shu orqali sakrash natijasini pasaytirib yuborishimiz mumkin. Sakrashlarda g'olib va sovrindorlarni 1-2 sm ajratib turgan paytlarda uchishda oqilona va samarali harakatlanish texnikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Yerga tushish: Har bir sakrash erga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday erga tushishning maqsadi – sportchiga xavf-xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

Yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat er bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolarga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda erga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu yerda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, hozir ham

shunday sakrashni javom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l – erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda erga tushishning optimal texnikasi.

Nima sababdan erga tushish yumshoq bajarilmoqda? Birinchidan, tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib erga tushish hisobiga sodir bo'lmoqda. Sportchi yumshoq qumni asta-sekin qattiqlashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, erga tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta-sekin yon bergan holda zo'riqqan mushaklarni amortizatsiyalovchi cho'ziltirish hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz berdi – hamma darrov oldinga surilib ketadi, sekin tormozlanish deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilik sezmaymiz.

Butun yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini uchta qismga bo'lish mumkin: yugurib kelish, depsinish, uchish va erga tushish.

Yugurib kelish: Uzunlikka sakrashda yugurib kelish sakrovchining optimal tezligini hosil qilish uchun xizmat qiladi. Bu turda yugurib kelish tezligi ko'proq maksimal tezlikka yaqinlashadi, uni boshqa sakrash turlaridan farqli ravishda sportchi rivojlantirishga qodir bo'ladi. Yugurib kelish uzunligi va yugurish qadamlari soni sportchining individual xususiyatlariga va uning jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Yetakchi sportchilar yugurish uzunligi 50 m bo'lganda 24 tagacha yugurish qadamlarini qo'llaydilar. Ayollarda bu qiymatlar bir oz kamroq – yugurish uzunligi 40 m gacha bo'lganda 22 tagacha yugurish qadamlaridan foydalanadilar. Yugurib kelishning o'zini shartli ravishda uch qismga ajratish mumkin: yugurishning boshlanishi, yugurish tezligini olish, depsinishga tayyorlanish.

Yugurib kelishning boshlanishi: har xil bo'lishi mumkin. Asosan, sportchilar quyidagi variantlardan foydalanadilar: turgan joyidan va etib kelgan (yoki yugurib kelgan) joyidan, shuningdek, tezlikni asta-sekin olish va keskin

(sprintercha) boshlash bilan. Yugurib kelishning boshlanishi katta ahamiyatga ega, chunki yugurish sur'ati va maromini belgilab beradi. Sportchini yugurib kelishni standart tarzda boshlashga va oldindan tayyorgarlik ko'rmasdan turib uni o'zgartirmaslikka o'rgatish zarur.

Turgan joyidan: yugurib kelishni boshlashda sportchi harakatni nazorat chizig'idan boshlaydi, bunda u bir oyog'ini oldinga, ikkinchisini orqaga oyoq uchiga qo'yadi. Ba'zi yuguruvchilar bunday holatda tana og'irligini goh oldinda turgan oyoqqa, goh orqada turgan oyoqqa o'tkazib bir oz oldinga-orqaga tebranishlarni bajaradilar.

Sportchi yugurib kelishni harakatdan (yetib kelish yoki yugurib kelishdan) boshlayotgan paytda shu narsa muhimki, u oldindan belgilab olgan oyog'ida nazorat chizig'i aniq tushishi kerak. Shuni yodda tutish lozimki, yugurib kelishda yugurish qadamlari soni juft bo'lganda nazorat chizig'iga itariladigan oyoq qo'yiladi va harakat qadam tashlaydigan oyoqdan boshlanadi va aksincha.

Sportchi yugurib kelishni boshlagandan so'ng yugurish tezligini olishga o'tiladi. Bu yerda yuguruvchi to'g'ri yo'lka bo'ylab qisqa masofaga yugurish texnikasiga o'xshash yugurish qadamlarini bajaradi. Qo'llar va oyoqlar harakatlari amplitudasi birmuncha kengroq, gavdaning egilishi 80° ga etadi, yugurish oxiriga kelib vertikal holatni qabul qiladi. Bu paytda har bir qadamda yumshoq depsinishga e'tibor qaratish lozim, o'z harakatlarini nazorat qilib borish va har tomonga tebranmasdan bir chiziq bo'ylab yugurishni bajarish kerak.

Depsinishga tayyorlanishda: oxirgi 3-4 yugurish qadamlarida sportchi o'zi uchun optimal tezlikni rivojlantirishi kerak. Yugurishning bu qismi harakat sur'atining oshishi, yugurish qadam uzunligining bir oz kamayishi bilan ifodalanadi, oyoq soni oldinga-orqaga harakat qilganida uning birmuncha yuqoriga ko'tarilishi ortadi. Tizza bo'g'imidan tekislangan itariladigan oyoq oxirgi qadamda orqaga "tiraliuvchi" harakat orqali butun oyoq tagi bilan depsinish joyiga qo'yiladi.

Depsinish oldidan elkani orqaga og'dirish oxirgi, avvalgilariga nisbatan

ancha qisqaroq qadamda qadam tashlaydigan oyoqning tosni oldinga faol uzatishi hisobiga erishiladi. Itariladigan oyoqni erga qo'yishda uni tizza bo'g'imidan ataylab bukish (cho'kkalashni bajarish) tavsiya qilinmaydi. Yugurib kelish tezligi va sakrovchining og'irlik kuchi ta'sirida oyoqning o'zi tizza bo'g'imidan bukiladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziltirilganda depsinish samaraliroq bajariladi.

Depsinish: Bu sakrash qismi oyoq depsinish joyiga qo'yilgan paytdan boshlanadi. Oyoq butun tagi bilan tashqi chekkasiga ko'proq bosilgan holda qo'yiladi. Ba'zi sportchilar oyoqni tovondan boshlab qo'yadilar. Ikkala holda ham oyoq kaftining 2-5 sm ga oldinga sirg'anishi sodir bo'lishi mumkin, ayniqsa bu oyoq tovondan qo'yilganda kuzatiladi, chunki unda tikanlar yo'q va u oldinga surilib ketishi mumkin. Shuningdek, itariladigan oyoqni nooqilona qo'yish, ya'ni UOM proekstiyasidan ancha uzoqroqqa qo'yish ham oyoqning surilishiga olib keladi.

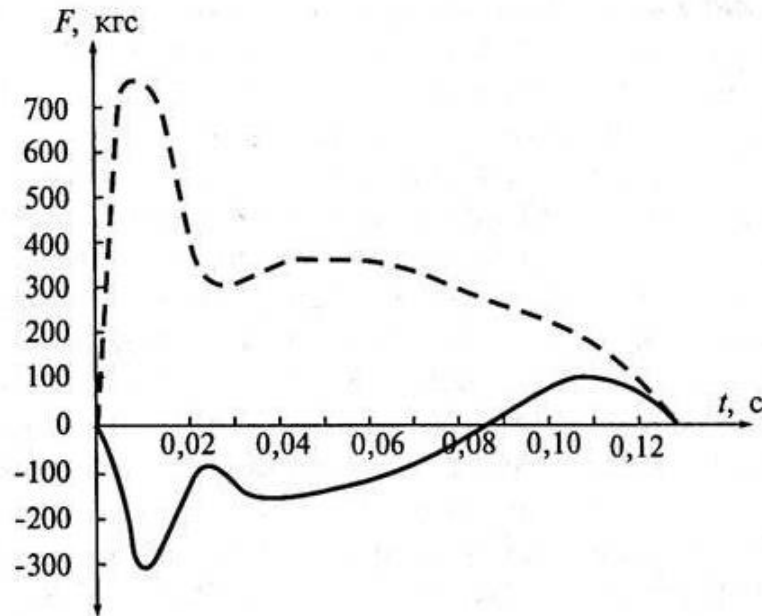
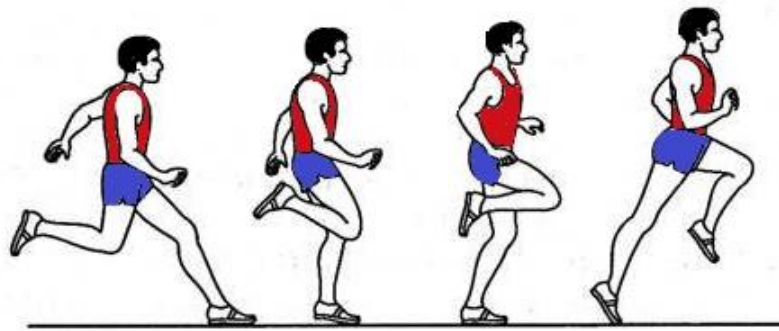
Itariladigan oyoqni qo'yishning optimal burchagi – 70° atrofida bo'lib, oyoq bir oz tizza bo'g'imidan bukiladi. Endi shug'ullanayotgan sakrovchilarga va oyoq kuchi yetarlicha rivojlanmagan sportchilarga oyoqni tizzadan sun'iy ravishda bukish tavsiya etilmaydi, chunki sakrovchi tayanch reaksiyasining knga ta'sir ko'rsatayotgan kuchlariga dosh bera olmasligi mumkin. Amortizastiya fazasida (oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to vertikal paytigacha) sekundning birinchi ulushlarida tayanch reaksiyasi kuchi keskin oshadi, keyin uning tez kamayishi sodir bo'ladi. Bu kuchlar ta'sirida tizza va tos-son bo'g'implarida bukilish yuzaga keladi. Vertikal paytdan boshlab, qadam tashlaydigan oyoq oldinga-yuqoriga faol chiqarilgan mahal bu bo'g'implarni yozish bajariladi. Vertikal paytiga qadar mushaklar ishi va qadam tashlaydigan oyoq hamda qo'llarning inerstiya xususiyatlari hisobiga tayanchning reaksiya kuchlari bir oz ortadi. Tizza va tos-son bo'g'implarining o'zilishida qatnashuvchi mushaklar ishi vertikal holatini o'tib bo'lgunga qadar boshlanadi, ya'ni bo'g'implarning bukilishi hali tugamagan, o'zuvchi mushaklar esa mushak tarkiblarining cho'ziluvchan kuchidan samarali foydalangan holda o'z ishini faol boshlab yuboradi.

Qadam tashlaydigan oyoq va qo'lning oldinga harakatlari bu a'zolar og'irligining harakat miqdorini sakrovchining butun tanasiga berishga yordam qiladi. Depsinish oyoq kafti tayanchdan uzilgan paytda yakunlanadi, bunda tayanchning reaksiya kuchi juda ham kichik bo'ladi (36-rasm).

Depsinish maqsadi – yugurib kelishning gorizontal tezligini sakrovchi tanasining vertikal uchib chiqish tezligiga o'tkazishdir, ya'ni tanaga boshlang'ich tezlik berishdir. Depsinishning optimal burchagi 75° , optimal uchib chiqish burchagi esa 22° ni tashkil etadi. Depsinish qancha tez bajarilsa, yugurib kelishning gorizontal tezligi shuncha kam yo'qotiladi, demak, sakrovchining uchish uzoqligi ortadi.

Uchish: Sakrovchi tanasi depsinish joyidan uzilgandan so'ng uchish fazasi boshlanadi, bu yerda hamma harakatlar muvozanatni saqlashga va erga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratishga qaratiladi. Depsinish UOMga harakat yo'nalishini beradi, bu yo'nalish sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi kattaligi, uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligi bilan aniqlanadi. Jahonning etakchi sakrovchilari taxminan 9,4-9,8 m/s boshlang'ich tezlikka erishadilar. UOMning ko'tarilish balandligi taxminan 50-70 sm ga teng. Sakrashning uchish fazasi shartli ravishda uchta qismga bo'linadi: 1) ko'tarilish; 2) oldinga gorizontal harakatlanish; 3) erga tushishga tayyorlanish.

Hamma turdagi sakrashlarda ko'tarilish bir xil bo'ladi. U qadam tashlab turib uchishdan iborat. depsinishdan so'ng itariladigan oyoq birmuncha vaqt orqada tekis holda qoladi, qadam tashlaydigan oyoq gorizontal darajasigacha tos-son bo'g'imidan bukilgan, boldir qadam tashlaydigan oyoq soni bilan to'g'ri burchak ostida tizzadan bukilgan. Gavda bir oz oldinga egilgan. Qadam tashlaydigan oyoqqa qarama-qarshi bo'lgan qo'l tirsak bo'g'imidan salgina bukilgan va oldinda bosh darajasida turadi, boshqa qo'l yarim bukilgan holda orqaga uzatilgan. Bosh tekis ushlanadi, yelka bo'shashtirilgan.

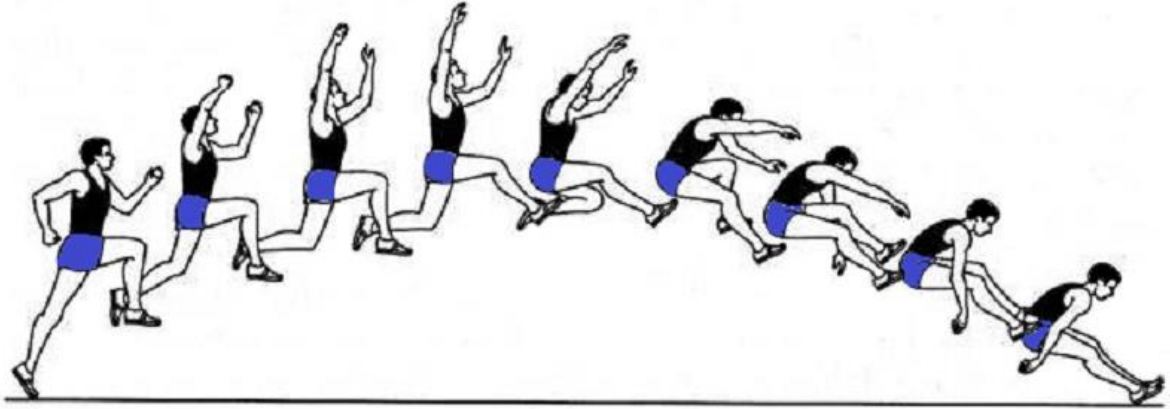


36-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda deysinish dinamogrammasi vertikal va gorizontol holati (Ozolin bo'yicha)

Qo'llar va oyoqlarning yetarlicha keng amplitudada hamda erkin harakatlar bilan qarama-qarshi harakatlanishlari deysinish tugagandan keyin gavdaning vertikal o'q atrofida aylanma harakatlarini qoplaydi. Keyin tanlangan sakrash usuliga mos bo'lgan harakatlar bajariladi.

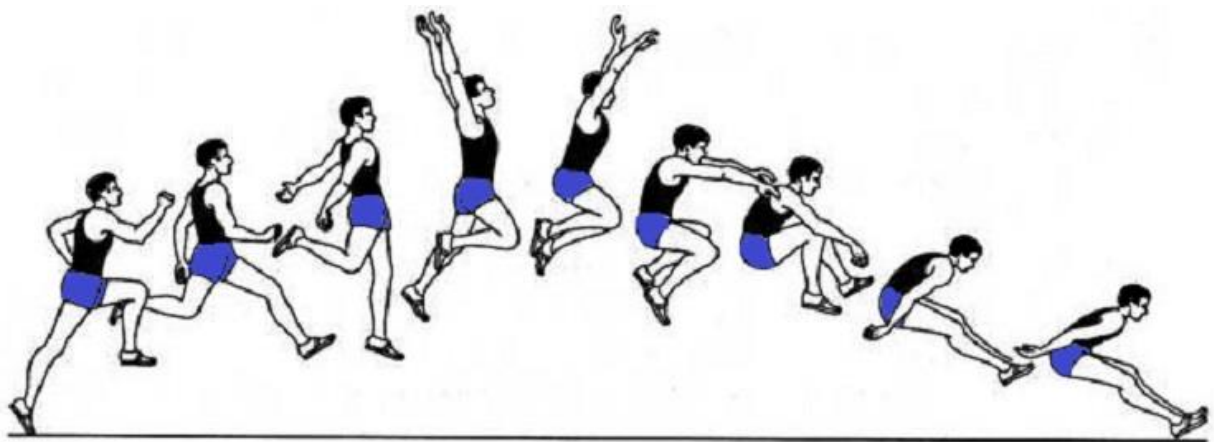
“**Oyoqlarni bukib**” usulida sakrashning uchish fazasi ham ijro etish, ham texnikasini o'rganish uchun oddiy hisoblanadi. Yerdan ko'tarilgandan so'ng qadam tashlash holatida itariladigan oyoq tizza bo'g'imidan bukiladi va qadam tashlaydigan oyoqqa olib kelinadi, elka muvozanatni saqlash uchun, shuningdek, qorin pressi mushaklari hamda oyoqlarni osilib turgan holatda ushlab turuvchi sonlar old yuzasining ortiqcha zo'riqishini yo'qotish uchun bir oz orqaga olinadi. Tirsak bo'g'imlaridan bir oz bukilgan qo'llar yuqoriga ko'tariladi. UOM yo'nalishi

pastga tusha boshlagan paytda elkalar oldinga chiqariladi, qo'llar oldinga-pastga harakat qilib pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo'g'imidan to'g'rilanib ko'krakka yaqinlashadi. Sakrovchi erga tushish uchun holatni egallaydi (37-rasm).



37-rasm. Yugurib kelib “oyoq bukib” usulida uzunlikka sakrash

“**Ko'krak kerib**” usulida sakrash ancha murakkab bo'lib, uchishda ma'lum bir harakat koordinatsiyasini taqozo etadi. Yerdan ko'tarilgandan va qadam tashlashda uchishdan so'ng qadam tashlaydigan oyoq pastga-orqaga itariladigan oyoqqa tushiriladi. Oldinda turgan qo'l pastga tushiriladi va boshqa qo'l bilan birlashtiriladi; qo'llar tirsak bo'g'imlaridan to'g'rilanadi; keyin orqaga harakatlangan holda yuqoriga ko'tariladi. Sakrovchi orqaga egilgan holatga o'tadi va shu holatda uchish fazasining deyarli yarmini bosib o'tgan holda go'yo pauza ushlaydi.

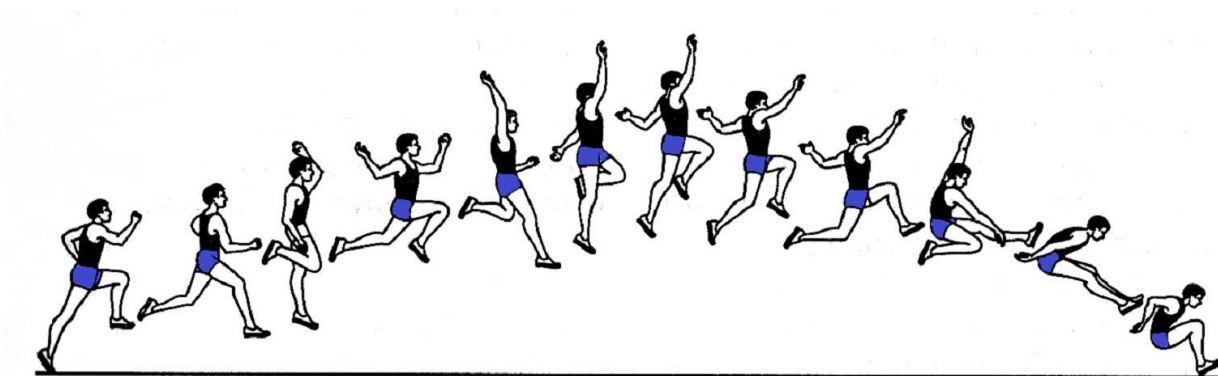


38-rasm. Yugurib kelib “ko'krak kerib” usulida uzunlikka sakrash

Keyin ikkala oyoq tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilgan holda oldinga ketadi, elkalar bir oz oldinga egiladi, qo'llar oldinga-pastga tushiriladi. Uchishning yakuniy qismida oyoqlar tizza bo'g'imlaridan tekislanadi, qo'llar orqaga uzatiladi. Sakrovchi erga tushish uchun holat egallaydi (38-rasm).

Texnikasi bo'yicha eng murakkab va samarali sakrash usuli – bu **“qaychi”** usulidir. Uning samaradorligi yugurib kelishdan depsinishga o'tishda va uchishdagi harakatlarda yugurish qadamining muvofiqlashtiruvchi tuzilmasi hisobiga namoyon bo'ladi. Bu usulning aniqroq nomi – “havoda yugurish”, chunki sakrovchi uchish paytida 2,5-3,5 qadam tashlashlarni bajaradi.

Uchish paytida qadam tashlash holatidan (birinchi qadam) qadam tashlaydigan oyoq tekislanib, pastga-orqaga tushiriladi, itariladigan oyoq oldinga chiqariladi. Qadam tashlaydigan oyoq harakatni davom ettirgan holda orqaga harakat qiladi, tizza bo'g'imidan bukiladi, itariladigan oyoq esa tizza bo'g'imidan bukilgan holda soni bilan oldinga chiqariladi (ikkinchi qadam). Shundan so'ng tizza bo'g'imidan bukilgan qadam tashlaydigan oyoq oldinga chiqariladi va itariladigan oyoqqa birlashtiriladi. Keyin ikkala oyoq tizza bo'g'imidan tekislanadi va erga tushishdan oldingi holatni egallaydi. Qo'llar yon tomon orqali aylanma harakatlarni bajaradi.



39-rasm. Yugurib kelib “qaychi” usulida uzunlikka sakrash

Qadam tashlaydigan oyoq pastga tushirilgan paytda unga teskari bo'lgan qo'l pastga tushiriladi, boshqa qo'l esa, yuqoriga ko'tariladi. Itariladigan oyoq oldinga chiqarilgan paytda unga teskari bo'lgan qo'l ham oldinga chiqariladi, boshqa qo'l

esa orqaga uzatiladi. Qadam tashlaydigan oyoqni itariladigan oyoqqa birlashtirishda qo'llar pastga tushiriladi va erga tushishdan oldin orqaga uzatiladi (39-rasm).

Erga tushish. Sakrashning bu yakuniy qismi uning uzoqligi uchun katta ahamiyatga ega. Erga tushishga tayyorlanish uchishning oxirgi qismida, sakrovchining UOM itarilish vaqtida uning balandligigacha tushgan paytda boshlanadi.

Sakrovchi oyoqlarini tizza bo'g'imidan tekislaydi, elka oldinga uzatiladi, tirsak bo'g'imidan bir oz bukilgan qo'llar imkoni boricha orqaroqqa uzatiladi. Erga tushish samarali bo'lishi uchun oyoqlarni shunday ushlab qolish kerakki, ularning uzunasiga (bo'yiga) o'qi erga tushish sathiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida bo'lishi kerak.

Oyoq kafti yer sathiga (qumga) tegishi bilan sakrovchi qo'llarini oldinga uzatadi, bunda u oyoqlarini tizza bo'g'imidan bukib, UOMni oyoq kaftining qumga tegish chizig'i orqasiga o'tkazadi. Ba'zi sakrovchilar yonga ketish bilan erga tushishni qo'llaydilar, ya'ni oyoq kaftlari qumga tegishi bilan sakrovchi qaysi tomonga ketishni bajarayotgan bo'lsa, shu tomondagi oyog'ini ko'proq bo'shashtiradi, bunda o'ziga qo'llari va yelkalari bilan faol yordam bergan holda ketish tomonga keskin burilish amalga oshiriladi. Burilish orqa orqali, ya'ni orqaga harakat qilish bilan, ayni paytda boshqa yelka va qo'lni oldinga uzatish bilan bajariladi. Shuni yodda saqlash lozimki, qo'llarni barvaqt oldinga uzatish oyoqlarning pastga tushib ketishiga sabab bo'ladi va ertaroq erga tushishga olib keladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashlarda natijani oshirish sakrovchining oyoqlari kuchiga yugurib kelish tezligiga, itarilish tezkorligiga va koordinatsion qobiliyatlariga bog'liq bo'ladi. Yugurib kelish tezligini 1 m/s ga oshira olgan jahonning yetakchi sakrovchisi I.Ter-Ovanesyan natijasini bir metrga yaxshilay olgan.

1.3. UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda tezkorlik tayyorgarligini ko'rib, shug'ullanuvchilarni bir tekis yugurishi va tezlikni oshirib borishni bilib olganlaridan so'ng o'rgatgan ma'qul.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq yerda va qum ustida bajarish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.
2. Sakrash usullari texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgaz-mali qurollarni tahlil qilish.
3. Uzunlikka sakrashni, musobaqa qoidasini tushuntirish.
4. Shug'ullanuvchilarni toifa normativlari bilan tanish-tirish.

2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish.

Vositalari:

1. 2-6 qadam tezlanishdan keyin yerdan depsinib sakrash.
2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.

3-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam qilish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. – depsinayotgan oyoq oldinda, siltanadigani orqada. Depsinishni oxirida to'sni oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish harakatini taqlid qilish.

2. D.h. – siltanadigan oyoq oldinda, depsinadigani orqada. Oyoqni erga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinadigan oyoq va to'sni oldinga

chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish.

3. D.h. – siltanadigan oyoq oldinda. Yuqoridagini o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.

4. D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, erga siltanadigan oyoqda tushib yugurib ketish.

5. D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan matlar to'plamiga sakrash, siltanadigan oyoq bilan tushish.

6. D.h. – yuqoridagidek, 4-6 yugurish qadami bilan gimnastik devorga sakrab siltanadigan oyoq bilan uni yog'ochiga tushish.

7. D.h. – yuqoridagidek. 4-6 yugurish qadamidan keyingi qadamda, to'siqdan uzunasiga sakrash.

8. D.h. – shuning o'zi. 4-6 yugurish qadamidan (8-12 oddiy qadam) keyingi qadamda uzunlikka sakrab yamaga shest bilan siltanish, oyog'iga tushib yugurib ketish.

9. D.h – yuqoridagidek. 6-8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga «qadamga» chiqish, 2 hisobida tosni oldinga chiqarib, siltash oyog'ini songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinish oyog'ini, siltash oyog'iga tortib ikki oyoqlab erga tushish.

10. D.h. – asosiy holda turib, 20-40 kg shtanga elkada, 2-11 qadam yurgandan keyin, depsinadigan oyoqni tayanch maydonchasiga qo'yish (balandligi 20-30 sm) va siltanadigan oyoqni rostlab, siltanadigan oyoqni ko'tarish.

11. D.h. – gimnastika devorida turib oyoqlar elka kengligida, 20-40 kg shtanga elkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtni o'zidagi harakatda siltanadigan oyoq gimnastik devorda (skameykadan devorgacha 200-280 sm).

12. D.h – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigan orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin, sakrab osilgan narsaga ko'proq, siltanadigan oyoqni tizzasini, boshni tekkizish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrash mashqlarida shug'ullanuvchi son, tizza va

boldir, tos suyaklarida, depsinish oyog'ini qo'yishda va bukishda uni tarangligini sezishi.

Oyoqni hamma suyaklarida faol rostdanishga erishish.

Sakrashni uchish fazasida, havoda turg'unlikka erishish.

4-vazifa. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar ritmiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Depsinish oldidagi qadamlarni xususiyatlari bilan tanishtirish.
2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor bergan holda, depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari qilib uzunlikka sakrash.
3. D.h. – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigan orqada, 6-8 tezlanish qadamidan, oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash.
4. D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10-12 yugurish qadamiga tezlanish bilan oxirida depsinmaslik bilan yugurish.
5. D.h. – yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash.
6. D.h. – depsinadigan oyoq oldinga, siltanuvchi orqada. 25-35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Siltashni boldir bilan emas, balki sonda bajarilishiga e'tibor berish.

5-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".
2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoqqa yaqinlashtirib, erga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin erga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib, olg'a chiqib ketish.
3. Qisqa yugurib kelib, erga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan planka ustidan uzunlikka sakrash.

4. Qisqa yugurib kelib, erga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz lenta ustidan uzunlikka sakrash.

5. Bir oyoqda deysinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal olg'a engashadi.

6. Shu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5-qadamda deysinib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun erga to'g'ri tushishni o'rgatgandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak.

Vositalari:

1. D.h. – deysinadigan oyoq oldinda, siltanadigani orqada. 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» sakrab, deysinadigan oyoqni siltovchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan erga tushish.

6-vazifa. «Oyoqlarni bukib» sakrash usulidagi harakatlarga o'rgatish.

2. D.h. – ikki oyoq bir chiziqda, qo'llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, deysinadigan oyoqni siltovchi oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan erga tushish.

3. D.h. – yuqoridagidek. 4-6 qadam yugurishdan keyingi «qadamda» uzunlikka sakrab 2 ta to'siqdan (g'ovlardan) o'tib ikki oyoq bilan erga tushish.

4. D.h. – yuqoridagidek. 8-10 qadam bilan yugurib, plankadan «qadamda» uzunlikka sakrab, ikki oyoqda ko'nish (plankani balandligi 60-70 sm).

Uslubiy ko'rsatmalar. Ayrim shug'ullanuvchilar qo'nish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin muskullarining kuchi yetarli emasligidandir.

7-vazifa. “Qaychi” usulida uchish fazasini texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. 3-5 qadamda yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

2. 5-7 qadamda yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

3. Predmetlaga osilib turib “Qaychi” usulida sakrash kabi oyoq holatlarini

almashtirish.

4. Erga qo'nish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni ikkala oyoqda qo'nish.

5. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib qaychi usulini tasavvurida hosil qilishni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchi havoda oyoqlarini yoki tizzalarini "qaychi" qilmaydi balki yugurishni davom ettirgandek harakat qilishi lozim.

8-vazifa. "Ko'krak kerish" usulida uchish fazasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib qaychi usulini tasavvurida hosil qilishni o'rgatish.

2. Qisqa yugurib kelib sakrash, qadam holatidan silkinch oyoq va qo'llarni tez harakat qilib ikkala oyoqda erga qo'nish.

3. Qisqa yuguib kelib, qadam holatidan silkinch oyoqni pasta tushirish va shu oyoqda erga tushish.

4. 8-10 qadamda yugurib kelib, "qadam" holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib keyin orqaga torti, tozni esa oldinga chiqarish – ko'krak kerish.

Uslubiy ko'rsatmalar. "Ko'krak kerib" sakrash usulini o'rganayotganda "qadamlab" uchuib chiqishga e'tibor berish, depsinish vaqtidayoq barvaqt ko'krak kerib yuborish ehtimoli yo'q emas. Ko'krak kergan paytda bosh orqaga tashlanmasligi zarur.

9-vazifa. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomil-lashtirish.

Vositalari:

1. Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

2. O'rta masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

3. Musobaqaga faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzun-likka sakrash.

4. Maxsus mashqlarni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir shug'ullanuvchining uchchala usulda sakrash texnikasini aniqlab ulardan qaysi biri samaradorligini aniqlash va yo'naltirish.

1.4. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKROVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali sakrovchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan son-chanoq, chunki ko'plab egilish harakati ham orqaga va yon tomonlarga bukiladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar. Bu mashqni bajarayotganda oyoq tizza bo'g'imlaridan bukilmadan, faqat oyoqlarning kafti bilan depsinish kerak .



2. Gimnastika devorini bir qo'lda ushlab, balandligi 50-60sm bo'lgan buyum ustiga oyoqlarni tez-tez almashtirib chiqib – tushish.



3. Gimnastika davorini ikki qo'lda ushlab, undan 70-80 sm orqaroq turgan holda yelkaga sherikni chiqarib olib, goh o'ng oyoqni, goh chap oyoqni tizzasini oldinga ko'tarib, to'shasini oldinga chiqarish.

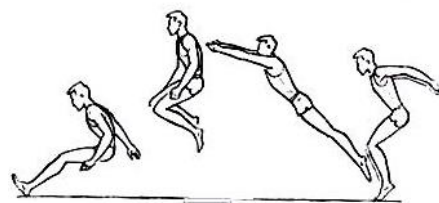


4. Turli masofalardan yugurib kelib uzunlikka har xil usulda sakrashlar. Yugurib kelish oxirida qadamlar tezligini oshirib, depsinish joyiga oyoq kaftlarini to'g'ri



qo'yishga e'tibor berish kerak.

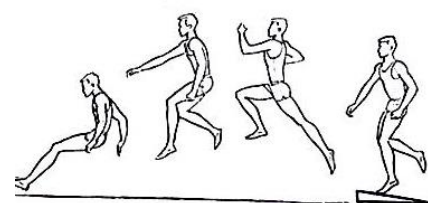
5. Joyidan turib uzunlikka sakrash. Mashqni ikki oyoqni juftlab, ikkala qo'lni jadal oldinga va orqaga tortib, bir vaqtning o'zida oldinga sakrash.



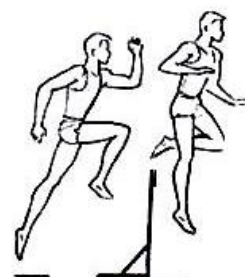
6. 4-5 qadamdan yugurib kelib 160-170 sm balandlikda osilgan to'pni tizza bilan tepish.



7. 20-25 sm.li balandlikdan bir oyoqda oldinga yuqoriga deysinib ikkala oyoqda yerga tushish. Mashqni deysinuvchi va silkinch oyoqni almashtirib ham bajarish mumkin.



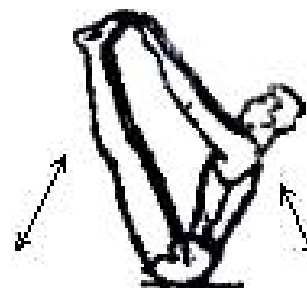
8. Yugurib kelib bir oyoqda deysinib, g'ov ustidan sakrab, silkinch oyoqda yerga tushish. Mashq 5-6 ta g'ovni 8-8,5 m masofada joylashtirib, g'ovlar orasini uch qadamda bosib o'tish bilan amalga oshiriladi.



9. Joyida turib qo'l va oyoqlar bilan yugurayotgandek tez-tez harakat qilish.



10. Chalqancha yotgan holatda bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni yuqoriga ko'tarib, oyoqlar uchini ushlash. Mashqni bajarayotganda tirsak va tizza bo'g'imlari bukilmaligi kerak; sur'ati- o'rtacha.



Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Uchish

3. Yerga tushish
4. Depsinish tezligi
5. Gorizontal tezlik
6. Vertikal tezlik
7. Sapchish
8. Usul va usullar

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Uzunlikka sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. Uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
4. Uzunlikka sakrashni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
8. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?
9. Uzunlikka sakrash uchun necha metr masofadan yugurib kelish kerak?
10. Erkaklar o'rtasida uzunlikka sakrash bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?
11. Ayollar o'rtasida uzunlikka sakrash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. “Durdona” – 2015 yil.
2. Бобровник В.В. Аспекты влияющие на дальность прыжка в длину, - 1982г. Стр. 131-142
3. Зеличенко В.Б., Губа В.П., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. Москва: «Терра-Спорт», 2000 с. 29- 126.
4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2002, 208 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФиС, 1991. с. 12-34
6. Никитушкин В.Г., Квавшук П.В., БауерВ.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Монография, Москва «Советский спорт», 2005, 226 с.
7. Попов В.Б. Прыжок в длину. Многолетняя подготовка, Москва «Олимпия ПРЕСС», 2001 с. 113-160

2 – BOB. UCH HATLAB SAKRASH

2.1. UCH HATLAB SAKRASHNING RIVOJLANISHI

Uch hatlab sakrash – yengil atletikaning murakkab turi hisoblanadi. Bu sport turi yugurish va uchta ketma – ketlikda bajriluvchi elementlardan – «sapchish», «qadam tashlash» va «sakrash»dan tashkil topadi.

Birinchi elementni («sapchish») bajarish vaqtida sportchining tayanch – harakatlanish apparati yuklama zo'riqligini his qiladi, bunda tana og'irligidan 5 – 7 marta katta qiymatdagi, 1000 kg ga yaqin yuklama qayd qilinadi. Yugurish vaqtida sportchi tezlikni rivojlantiradi, bunda u 10,3 – 10,8 m/s qiymatdagi tezlik oladi. Dinamik zarbani engib o'tish bilan bog'liq holatda va itarilish vaqtida harakat yo'nalishi o'zgarishiga bog'liq sakrashning har bir elementida sportchi 0,6 – 0,8 dan 0,9 – 1,5 m/s gacha tezlik qiymatini yo'qotadi va uchinchi element («sakrash») bor – yo'g'i 8,0 – 8,5 m/s qiymatdagi tezlikda amalga oshiriladi. Jismoniy jihatdan tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik darajasi bo'yicha individual xususiyatlardan kelib chiqqan holatda, har bir sportchi tomonidan yugurish masofasini 35 metrdan 45 metrgacha tanlanadi. Shuningdek, alohida elementlarning ya'ni, «sapchish» + «qadam tashlash» + «sakrash» uzunlik masofasi nisbatlari o'zaro farqlanadi. Shunday qilib, tezlik sifati ustunlik qiluvchi sportchilarda jismoniy tayyorgarlik darajasi holatida bu qiymat 33 + 31 + 36%ni tashkil qilishi, kuch sifati ustunlik qiluvchi sportchilarda esa – 37 + 32 + 31% va «universal» sportchilar uchun – 38 + 30 + 32%ni tashkil qilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Uch hatlab sakrash – bu yengil atletikaning eng qadimiy turlaridan biri hisoblanadi.

Ko'p marta takroriylikdagi sakrash musobaqalari haqida eramizdan oldingi VIII asrga tegishli bo'lgan yozma manbalarda ma'lumotlar keltiriladi, eramizgacha 708 yilda o'tkazilgan XVIII Olimpia o'yinlarida pentatlon (bu sport turi tarkibiga ko'p marta takroriylikda sakrash ham kiritilgan) bo'yicha dastlabki chempion

Lankaniyalik Lampis bo'lganligi keltiriladi. Navbatdagi davrlarda sakrash texnikasi va mashqlar tarkibidagi elementlar miqdori doimiy ravishda o'zgartirib borilgan, bu holat Yevropa va Amerika mamlakatlarining iqlim va tabiiy shart – sharoitlaridan kelib chiqqan holatda amalga oshirilgan. Yakuniy holatda, uch hatlab sakrashning quyidagi uchta texnik uslublari shakllangan: jumladan, Grekcha «qadam tashlash» + «qadam tashlash» + «sakrash», Irlandiyacha «sapchish» + «sapchish» + «sakrash» va Shotlandiyacha «sapchish» + «qadam tashlash» + «sakrash». 1908 yilda sakrashning Shotlandiyacha uslubi qonuniylashtirilgan va bu qoidalar hozirgi kunga qadar saqlanib qolgan.

Uch hatlab sakrash bo'yicha dastlabki dunyo rekordi qonuniylashtirilgan uslubda Amerikalik D.Axern tomonidan 1911 - yil 30 – may sanasida Nyu – York shahrida o'tkazilgan musobaqalarda qayd qilingan bo'lib, 15 metr 52 sm ga teng natija ko'rsatilgan. 1927 yildan boshlab, uch hatlab sakrashda yer yuzasiga oyoqlarning yengil tazda («mushuk qadam») tashlanishi bilan faqrlanuvchi, Yaponiya sakrash maktabi ajralib chiqqan. 1936 yilga qadar Yaponiyalik sportchilar ushbu sport turi bo'yicha barcha yirik musobaqalarda ustunlikni o'z qo'llarida saqlab turishgan. Ular 1928 - yilda Amsterdam shahrida o'tkazilgan, IX Olimpia o'yinlarida g'oliblikni qo'lga kiritishgan. Shuningdek, 1932 - yilda Los – Andjeles shahrida o'tkazilgan, X Olimpia o'yinlarida Ch.Nambu tomonidan dunyo rekordi o'rnatilgan (15 metr 72 sm), 1936 yilda Berlin shahrida o'tkazilgan, XI Olimpia o'yinlarida N.Tadzima birinchi marta 16 metrlik masofani zabt etgan. Faqatgina 1950 - yilga kelibgina, Braziliyalik sportchi – F.Silva ushbu natijani takrorlay olgan, bu sportchi 1951 yilda 16 metr 0,1 sm masofani qo'lga kiritgan. 1952 yilda Xelsinki shahrida o'tkazilgan, XV Olimpia o'yinlarida F. da Silva tomonidan 16 metr 22 sm masofa zabt etilib, rekord natija sifatida qayd qilingan. Navbatdagi yetti yil davomida Yevropa va Lotin Amerikasida faoliyat olib boruvchi uch hatlab sakrash maktablari vakillari o'rtasida kurash ketgan. 1953 yilda L.Sherbakov (Sobiq Ittifoq) 16 metr 23 sm masofaga sakrashni amalga oshirgan, 1958 yilda esa – O.Ryaxovski 16 metr 59 sm natija ko'rsatgan, 1959

yilda ushbu sportchi 16 metr 70 sm masofani zabt etgan. 1960 yil 5 – avgust sanasida Olshtin shahrida o'tkazilgan uch hatlab sakrash musobaqalarida Polshalik Yu.Shmidt 17 metrlik masofaga sakrashni amalga oshirgan (17 metr 0,3 sm).

17 metrlik masofaga sakrash natijasi navbatdagi Olimpiada yili hisoblangan 1968 yilda qayd qilingan. XIX Olimpia o'yinlarida (Mexiko, 1968 yil) 17 metrlik masofani D.Djentile (Italiya) zabt etgan (17 metr 22 sm), shuningdek N.Prudensio (Braziliya) tomonidan 17 metr 27 sm, V.Saneev (Sobiq Ittifoq) tomonidan esa – 17 metr 39 sm natija qayd qilingan va yangi Olimpia rekordi o'rnatilgan. 1971 yilda Kubalik sportchi P.Duenyas 17 metr 40 sm masofaga sakrashni amalga oshirgan, biroq 1972 yilda V.Saneev 17 metr 44 sm masofani zabt eta olgan. 1971 yil 15 – oktyabr sanasida Mexiko shahrida o'tkazilgan musobaqalarda Braziliyalik J.Oliveyra tomonidan 17 metr 89 sm masofa zabt etilib, yangi dunyo rekordi o'rnatilgan, bu natija 10 yil davomida o'zgarmasdan saqlanib qolgan bo'lib, faqatgina 1985 yilda Amerikalik U.Benks 18 metrga yaqin masofaga sakrashni amalga oshira olgan (17 metr 97 sm).

Hozirgi vaqtda yugurib kelib, uch hatlab sakrash sport turi bo'yicha dunyo rekordi Angliyalik D.Edwards hisobiga yozilgan bo'lib, bu sportchi tomonidan 18 metr 29 sm natija qayd qilingan.

Yugurib kelib, uch hatlab sakrash sport turining ayollar o'rtasida ommalashtirilishi 1992 yilda boshlangan. Dunyoda birinchi ayol rekordchi sportchi bu yo'nalishda Ukrainalik I.Krvest (Geteborg, 1995 yil) hisoblanib, bu sportchi 15 metr 50 sm natijani qayd qilgan. Shuningdek, bu sportchi 1996 yilda Atlanta shahrida o'tkazilgan ushbu sport turi bo'yicha Olimpia chempioni hisoblanadi.

2.2. UCH HATLAB SAKRASHNI O'RGATISH USLUBIYOTI

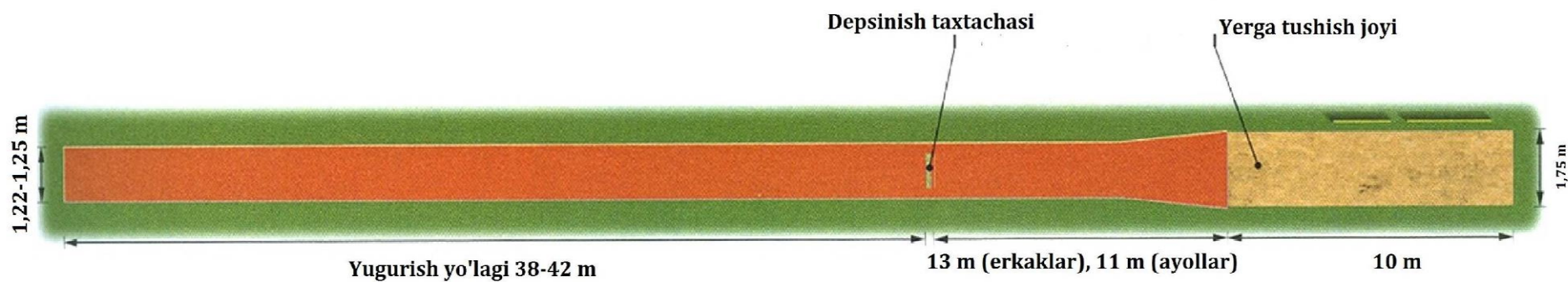
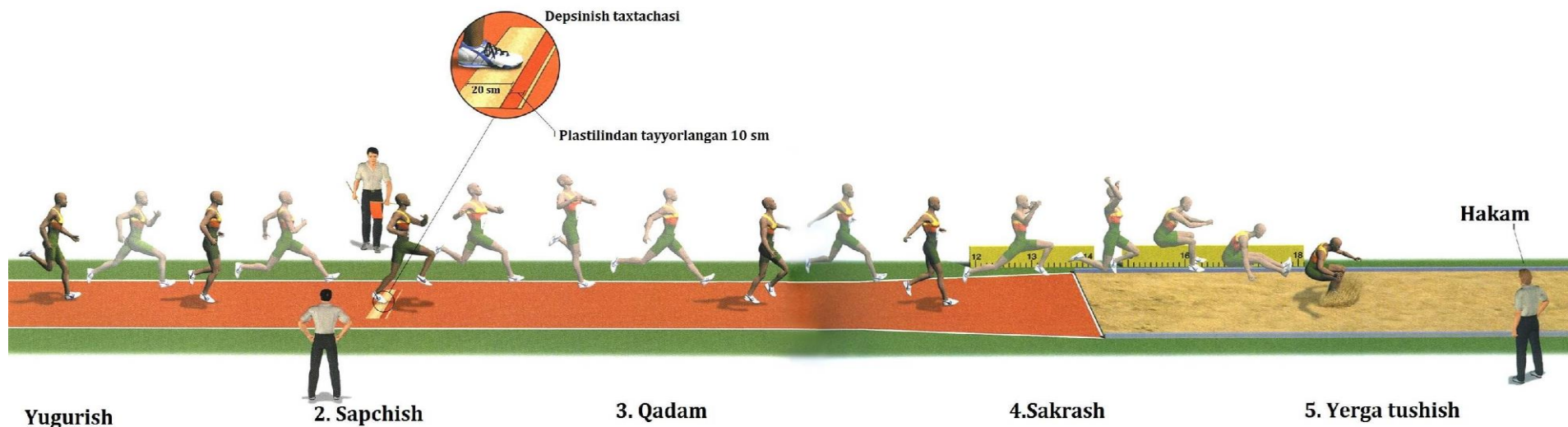
Yugurib kelib uch hatlab sakrash – yengil atletikadagi murakkab mashqlardan biri hisoblanadi. Mazkur sakrash texnikasida gavda harakatining katta tezligida «sapchib sakrash», «qadam» va «sakrash»dagi tayanch va «parvoz» fazalari

ketma-ket tarzda almashib turadi. Sakrashning nazariy masofasi gavda parvozini boshlang'ich tezligi kattaligiga, har bir itarilish burchagi va balandligiga bog'liq. Sportchi parvoz vaqtida yugurish, dastlabki va kelgusi itarilishlar natijasida yuzaga keluvchi trayektoriyani o'zgartirolmaydi. Shuning uchun ham parvozda barcha harakatlar muvozanatni saqlab qolishga xizmat qiladi, hamda itarilish harakatlarini faol tarzda bajarishga tayyorgarlik holatini, oxirgi sakrashda esa to'g'ri qo'nishni ta'minlaydi. Uch hatlab sakrashda natija maksimal yugurish tezligini rivojlantirish, kuchli itarilishlar, shuningdek, «sapchib sakrash», «qadam», «sakrash» balandligi va uzunligining muayyan nisbatlari natijasida yuzaga keladi. Yugurish masofasi va tezligi sakrovchining jismoniy hislatlari (bo'yi, vazni, oyoqlari uzunligi) harakatchanlik qobiliyatlari, maxsus tayyorgarlik holatda bog'liq bo'ladi.

Taniqli sportchilarda yugurib kelish uzunligi 38-42 m. Yugurib kelish vaqtida kuchni shunday taqsimlash kerakki, toki oxirgi 3-4 qadamni eng katta tezlik va sakrashga tayyorgarlik holatida yugurib o'tish imkoni bo'lsin. Uch hatlab sakrashda birinchi itarilishga tayyorlanish uzunlikka sakrashdagiga nisbatan tabiiy holda qadamlar uzunligidagi kichik farqlar bilan amalga oshadi. Faqatgina oxirgi qadam oldingilariga qaraganda 10-15 sm qisqaroq bo'ladi. Bunga sabab, birinchi sakrashda uzunlikka sakrashdagidek parvoz balandligi yuzaga kelmaydi.

Musobaqada yuksak natijalarga erishish uchun yugurish harakatlarini aniq bajarishga ishonch hissi zarurdir, chunki bu hol sakrash oldidan yaxshi ruxiy kayfiyatni yuzaga keltiradi. Taniqli sakrovchilar odatda, baquvvat, epchil, yengil harakatlanishadi, mushaklari yaxshi rivojlangan bo'lib, 8-10 yil davomida qunt bilan mashq qilishdan so'ng 23-26 yoshda rekord natijalarga erishadilar. 100 m masofadagi 11 sek.gacha tez yugurib o'ta oladigan va 7 m 50 sm.dan uzoq masofaga sakray oladigan sportchilar bugungi kunda uch hatlab sakrashda yuksak muvaffaqiyatlarga erishmoqdalar.

Jismonan yaxshi tayyorlangan shug'ullanuvchilargina uch hatlab sakrash texnikasini o'rganishi mumkin. Agar ular bundan oldin qisqa masofaga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug'ullangan bo'lishsa, o'quv jarayoni samarali o'tadi.



41-rasm. Uch hatlab sakrash joyi va texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi

Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish vazifalariga quyidagilar kiradi:

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarning uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, «sapchish», «qadam» va «sakrash» to'g'risida tasavvur xosil qilish.

2-vazifa. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o'rgatish.

3-vazifa. «Sapchish» va «qadam»dan keyin erga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

4-vazifa. «Sapchish»ni «qadam»lab sakrash bilan bog'lashni o'rgatish.

5-vazifa. «Qadam»ni «sakrash» bilan bog'lashni o'rgatish.

6-vazifa. Uchinchi «sakrash» texnikasini o'rgatish.

7-vazifa. O'rta masofada va uzoqdan yugurib kelib, uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.

8-vazifa. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish va uning optimal uzunligini aniqlash. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushiradigan bo'lish.

Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatishning mazkur uslubiyoti yosh sakrovchilarni tayyorlashning boshlang'ich bosqichlarida zarurdir.

Mashg'ulotlar vaqtida sakrash harakatining to'g'ri bajarilishini doimo nazorat qilib turish kerak. O'quv mashg'ulotlari tugagach, shug'ullanuvchilar musobaqada o'z kuchlarini sinab ko'rishlari va erishilgan natijalarni qayd etishlari lozim. Bunda «sapchib sakrash» «qadam» uzunligini o'lchash muhimdir.

Sakrash texnikasining kelgusida takomillashuvi shug'ullanuvchilarning irodasi va jismoniy hislatlarini rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rganish dastlab engillashtirilgan yaxlit sxemani o'rganish, so'ngra esa sakrovchini jismoniy tayyorgarlik darajasi o'sib borishi asosida uning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, shu sxemani mashq qilish jarayonida mukamallashtirishni o'z ichiga qamrab oladi. Yu.Veroxshanskiyning «Troynoy projok» kitobidagi ma'lumotlarga ko'ra, yosh sportchi – sakrovchilar bilan ish olib borish vaqtida shu narsa aniqlandiki, sakrash sxemasini dastlabki

o'rganish jarayonini ikki bosqichda o'tkazish maqsadga muvofiq bo'lar ekan.

Birinchi bosqich. Mazkur bosqich vazifasi – yaxlit sakrash sxemasini o'zlashtirish uchun yetarli darajada sakrash texnikasini asoslari va uning alohida elementlarini o'rganish. Sakrovchi tebranish harakatlari yordamida har ikkala oyoqdan itarilishni bajara olishi kerak, startdan tezlikni tez rivojlantirishni, yugurib kelishni turtki harakatlari bilan birga bajarishni, parvozda turg'un muvozanat saqlashni o'rganish kerak. Bunga turli xil sakrash mashqlarini bajarish jarayonida erishiladi.

2.2.1.1.1.1.1. Har bir oyoqdan itarilish (yurishda qisqa va o'rta masofada yugurib kelishda mashqni to'g'ri bajarishni nazorat qilish, buning uchun qo'shimcha vositalarni qo'llash).

2.2.1.1.1.1.2. Qisqa masofadan yugurib kelib, har bir oyoqdan qadamlab sakrash.

2.2.1.1.1.1.3. Har bir oyoqdan navbat bilan turtinish harakatlarini bajarish (mashq 25-30 m.li masofada yuqoriga faol siltanish va oldinga qarab bir oz siljish bilan bajariladi).

2.2.1.1.1.1.4. Bir oyoqda sapchib sakrash yugurishda tezlanishlarni shunday bajarish kerakki, toki 35-40 m masofada yuqori tezlikni rivojlantirish mumkin bo'lsin. Bu harakatlar imkoni boricha erkin bajarilishi kerak. Masofa oxirida bo'shashib, energiya bo'yicha yugurish kerak.

Ikkinchi bosqich. Ikkinchi bosqichda sakrovchi quyidagi izchillikda yaxlit sakrash sxemasini o'zlashtirishga kirishadi:

1-vazifa. Soddalashtirilgan sxema bo'yicha sakrashdagi barcha harakatlar kompleksi va ularning maromini o'zlashtirish (ya'ni, yaxlit sakrash, lekin faqat qisqartirilgan harakatlar amplitudasi va kichik intensivligidagi urinishlar bilan).

2-vazifa. Ikkinchi itarilishni o'zlashtirish asosida ikkinchi sakrashni takomillashtirish (ikkinchi turtkida kuchli, itarilgan holda 5-7 yugurish qadamidan sakrashni bajarish).

3-vazifa. Uchinchi sakrashni takomillashtirish (parvozdagi faol tayyorgarlik

va tebranish harakatlarining katta amplitudasi hisobiga itarilish quvvatini oshirish).

4-vazifa. Sapchib sakrashni takomillashtirish (yugurish masofasi, 7-9 qadam va undan ortiq qadamgacha uzaytirilsin).

5-vazifa. Mashq qilish jarayoni davomida uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish.

Uch hatlab sakrash texnikasini o'zlashtirish va takomillashtirishda, samarali harakat shakllarini yaratishda sakrovchining tezkor-kuch hislatlari darajasi muhim ahamiyatga ega. Bunga tayyorlanmagan sportchi texnikasida xatto arimas kamchiliklar ham mag'lubiyatga olib keladi. Zamonaviy mashq qilish tizimi turli xil vosita va uslublardan iborat. Mashq qilish jarayoni sport bilan shug'ullanishning dastlabki paytlarida (2-4 yil) har tomonlama tayyorlanmagan va sport mahoratini takomillashtirish davrida tayyorgarlikni ixtisoslashtirish asosida tashkil etadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayoni davrida sakrovchi harakatlanish tezligi, kuch va sakrovchanlik kabi asosiy harakatchanlik rivojlantiradi.

Tez yugurishni o'rganish uchun 2,9-3,0 sek. ichida 30 metrli masofani yugurib o'tish yetarli emas. 150 m masofada qayta yugurishni (17,0-17,5 sek. ichida) ham mashq qilish dasturiga kiritish lozim.

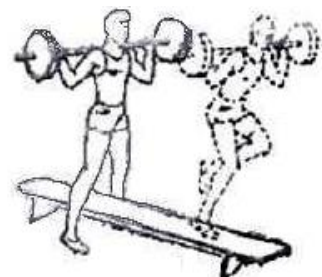
7 m 30 sm dan ortiq uzunlikka sakrash yoki balandlikka (1 m 90 sm) sakrash kabi sakrovchanlik ko'rsatkichlari shu hislatning o'ziga xos mohiyatini to'la ochib bermaydi. Har bir oyoqda 13 marta «irg'itish» yordamida 50 m masofani bosib o'tish esa muhim ko'rsatkich hisoblaydi. 145-160 kg.li shtanga bilan o'tirib turish va ko'krakda 115-125 kg. og'irlikni ko'tarish bilan bir qatorda, 15 m ga yadro otish va 5,0 sek. ichida 80 kg.li shtanga bilan 5 marta tez sakrashlarni bajara olish kerak. Sanab o'tilgan jismoniy hislatlarni yuzaga kelishi yuqori toifadagi mahoratli sakrovchi bo'lib yetishishi uchun muqarrar asos bo'lib xizmat qiladi.

2.3. UCH HATLAB SAKROVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

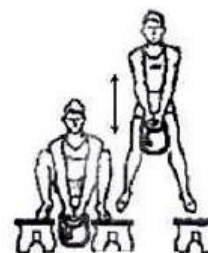
Uch hatlab sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib jahon arenalarida raqobatning kuchayishi, barcha murabbiy, o'qituvchi, sportchilar oldiga yanada yangi usullarni mashg'ulotlar jarayoniga tadbiiq etishni talab etmoqda.

Albatta kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali uch hatlab sakrovchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan son-chanoq, chunki ko'plab egilish harakati ham orqaga va yon tomonlarga bukiladi. Ko'pincha bu badan qizdirishga kiradi, qaysiki sakrovchi yengil atletikachilardan farq qilgan holda ko'pincha ko'proq bajarilishi, ulardan nafaqat kuchli harakat qilish ham talab qilinadi. Balki elastiklik bo'lishi ham shart.

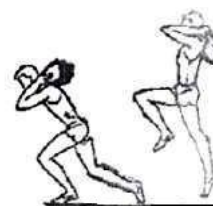
1. Yelkada 16-24 kg yukni olib, gimnastika o'rindig'ining ikki tomoniga oyoqlarni kergan holatda turiladi va sakrab o'rindiq ustiga chiqib, bir oyoqda muvozanat saqlab turiladi. Mashq oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha.



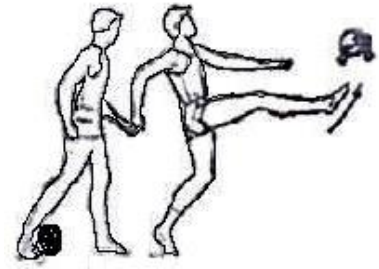
2. Ikkita gimnastika o'rindig'i ustiga oyoqlarni kerib chiqib, qo'lda 16-24 kg.li toshni ushlab o'tiriladi va signal bilan yuqoriga sakrab yana joyiga tushiriladi; sur'ati – o'rtacha.



3. Yelkaga 16-24 kg yukni olib, har qadamda yuqoriga sakrab yurish. Sakrashlar imkon qadar yuqoriroq bo'lishiga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha.



4. Joyida turib bitta oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, uni oldinga - yuqoriga irg'itish. Mashqni bajarayotganda gavdaning oldinga juda egilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Irg'itayotgan oyoq tizza bo'g'imidan bukilmassligiga ham ahamiyat berish lozim; sur'ati – o'rtacha.



5. Tik turgan holatda oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, oyoqni tizza bo'g'imidan bukib, orqaga ko'tarish. Mashq gavadani to'g'ri tutgan holatda bajariladi; sur'ati – o'rtacha.



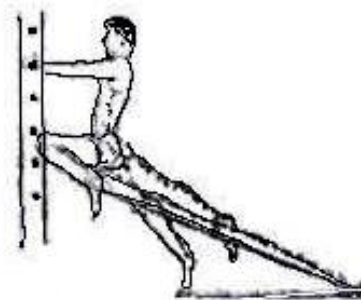
6. Stolga o'tirgan holda bitta oyoqqa 16-24 kg.li toshni ilib olib, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Mashq bajarilayotganda tizza bo'g'imi bukilmassligi kerak. Mashq oyoqlarning holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – o'rtacha.



7. Pastga qarab yotgan holda bitta oyoq tizza bo'g'imidan orqaga bukiladi. Sherik esa to'g'ri turgan oyoqni bir qo'li bilan bosib, ikkinchi qo'li bilan bukilgan oyoqni kuchli og'riq paydo bo'lguncha orqaga tortadi. Keyin oyoqlarni almashtirib bajariladi; sur'ati - sust.



8. Egik gimnastika o'rindig'iga bitta oyoqni tizza bo'g'imidan bukkan holda chiqarib, ikki qo'l bilan gimnastika devori ushlab yotiladi. Bitta oyoq esa yerga tayanib turadi. Ikkala qo'l bilan gavdani oldinga tortiladi va gavda tekislanadi. Mashq oyoqlar holatini almashtirib bajariladi; sur'ati – sust.



9. 10-15 sm.li tepalikka oyoq uchini qo'yib, yelkaga 30-35 kg og'irlikdagi shtanga olib turiladi. Sekin-asta oyoqlar uchiga ko'tariladi. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha.



10. 25-30 kg.li shtangani yelkaga qo'yib, tizzalarni yuqori ko'tarib, yonga keng qadam tashlab yurish. Mashq bajarayotganda gavdani to'g'ri tutishga e'tibor berish lozim; sur'ati – o'rtacha.



Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Uchish
3. Yerga tushish
4. Depsinish tezligi
5. Gorizontal tezlik
6. Vertikal tezlik
7. Sapchish

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Uch hatlab sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
4. Uch hatlab sakrashni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
5. Uch hatlab sakrash nechta ketma – ketlikda bajariluvchi elementlardan iborat?
6. Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi?
7. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?
8. Vertikal tezlik qanday hosil bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Зеличенко В.Б, Губа В.П., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. Москва: «Терра-Спорт», 2000 с. 29- 126.
2. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.
3. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту - высокие технологии. - К.: Знания, 1999. - 164 с.
4. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.П. Петров, - К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
5. Легкая атлетика. Учебник для ИФК, /под ред. Н.Г.Озолина и др, М.: ФиС, 1989, - 670 с.
6. Учебник тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, переаб. И доп. – М.: ФиС, 1986. – 479 с.

3 – BOB. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASH

3.1. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASHNING RIVOJLANISHI

Balandlikka sakrash sport musobaqalari turi sifatida juda qadimdan ma'lum hisoblanadi. Ushbu yengil atletika sport turining rivojlanishi sakrash texnikasining evolyutsiyasi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi (42 a,b,v,g,d,e – rasmlar).

Dastlab, to'g'ridan – to'g'ri yugurib kelib, oyoqlarni yig'ib sakrash usuli mavjud bo'lgan (42;a – rasm).



42;a – rasm

Bu usul nisbatan samarali bo'lib, bunda oshib o'tiluvchi planka sakrovchining OSMT uchish trayektoriyasi yuqorigi nuqtasidan 35 – 40 sm pastda joylashishi mumkin. «Hatlab o'tish» usuli (42;b – rasm) sakrash texnikasi rivojlanishida oldinga sezilarli qadam tashlash bilan amalga oshiriladi.



42;b – rasm

Planka orqali siltanuvchi va itariluvchi oyoqlarning ketma – ketlikda o'tkazilishi hisobiga sportchilar OSMT dan 20 – 25 sm quyida joylashgan

balandlikni zabt eta olishlari mumkin. Sakrashning bu usuli deyarli 30 yil davomida yetakchi sifatida o'rin tutgan. Bu usuldan birinchi dunyo rekordchisi R.Maychl foydalangan (167,6 sm, Angliya, 1064 yil).

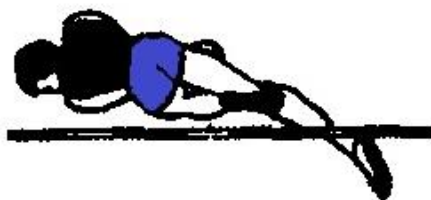
«To'lqin» usulida balandlikka sakrash (42;v – rasm) usuli M.Svini (197 sm, AQSh, 1895 yil) nomi bilan bog'liq hisoblanadi.



42;v – rasm

Sakrashning bu usulida sportchi tanasining planka ustida gorizontol holatda joylashishi hisobga olinadi, bu holat ushbu usulning katta darajada samaradorligini ta'minlaydi.

«Oshib o'tish» ko'rinishidagi yangi usulda 1912 yilda ikki metrlik balandlik zabt etilgan (D.Xorayn, AQSh). «Oshib o'tish» usuli (42;g – rasm) OSMT dan bor – yo'g'i 10 – 12 sm quyida joylashgan plankani oshib o'tish imkonini beradi. Aynan ushbu usul yordamida 1936 yilda dunyo rekordi o'rnatilgan.



42;g – rasm

O'tgan asrning 1930 – yillarida «oshib o'tish» usuliga jiddiy raqobatchi sifatida «oshirib tashlash» sakrash usuli paydo bo'lgan (42;d – rasm). 1936 yilda bir vaqtning o'zida ikkita Amerikalik sportchilar – K.Djonson («oshib o'tish» usulida) va D.Olbritton («oshirib tashlash» usulida) 207,6 sm balandlikni zabt

etishgan.

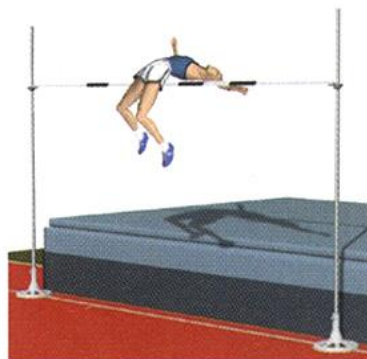
1968 yilga qadar balandlikka sakrashda «oshirib tashlash» usuli ustuvorlik qilgan bo'lib, bunda plankadan o'tishda yuqori darajadagi tejamkorlik qayd qilinadi, shuningdek OSMT undan bor – yo'g'i 1 sm yuqori qilib belgilanishi mumkin. Bu davrda «oshirib tashlash» usuli yordamida sakrashda yorqin natijalar ko'rsata olgan sportchilar sifatida Ch.Dyumas (215 sm, AQSh, 1956 yil), Yu.Stepanov (216 sm, Sobiq Ittifoq, 1957 yil), D.Tomas (222,8 sm, AQSh, 1960 yil), V.Brumel (228 sm, Sobiq ittifoq, 1963 yil) kabilar ko'rsatib o'tiladi.



42;d – rasm

Rim shahrida (1960 yil) va Tokio shahrida o'tkazilgan (1964 yil) Olimpia o'yinlarida Sobiq Ittifoqlik R.Shavlakadze va V.Brumel chempionlikni qo'lga kiritishgan.

XIX Olimpia o'yinlarida (Mexiko, 1968 yil) D.Fosbyuri (AQSh) g'oliblikni qo'lga kiritib, bu sportchi sakrashning yangi usulini namoyish qilgan, bu usul «fosbyuri-flop» deb nomlangan (42;e – rasm).



42;e – rasm

Navbatdagi 10 yil davomida balandlikka sakrashning ikkala usuli («oshirib tashlash» va «fosbyuri-flop» usullari) bo'yicha faoliyat olib boruvchi sportchilar o'rtasida bahs davom etgan: jumladan, P.Matstdorf (229 sm, AQSh, 1971 yil, «oshirib tashlash» usulida), D.Stounz (232 sm, AQSh, 1976 yil, «FOSBYURI-flop» usulida), V.Yashenko (234 sm, Sobiq ittifoq, 1978 yil, «oshirib tashlash» usulida) yuqori natijalarni qo'lga kiritishgan. Bu bahslashishlar «fosbyuri-flop» usuli foydasiga hal qilinib, navbatdagi davrlarda balandlikka sakrash bo'yicha barcha rekord natijalar aynan, «fosbyuri-flop» usulida qo'lga kiritilgan: jumladan, Ya.Vshola (235 sm, Polsha, 1980 yil), G.Vessig (236 sm, GDR, 1980 yil), Ch.Szyanxua (239 sm, Xitoy, 1984 yil), R.Povarnistin (240 sm, Sobiq ittifoq, 1985 yil), I.Paklin (241 sm, Sobiq ittifoq, 1985 yil), P.Sheberg (242 sm, Shvestiya), X.Sotamayor (245 sm, Kuba, 1993 yil) kabi sportchilar bu usulda yuksak natijalarni qo'lga kiritishgan. «Fosbyuri-flop» usulining ustunligi shundaki, ya'ni bunda nafaqat o'tish usuli samaradorligi yuqori bo'lishi (OSMT planka darajasida yoki hatto, undan biroz pastroq bo'lishi) qayd qilinadi, balki yugurishning nisbatan yuqori qiymatga ega bo'lishi kuzatiladi.

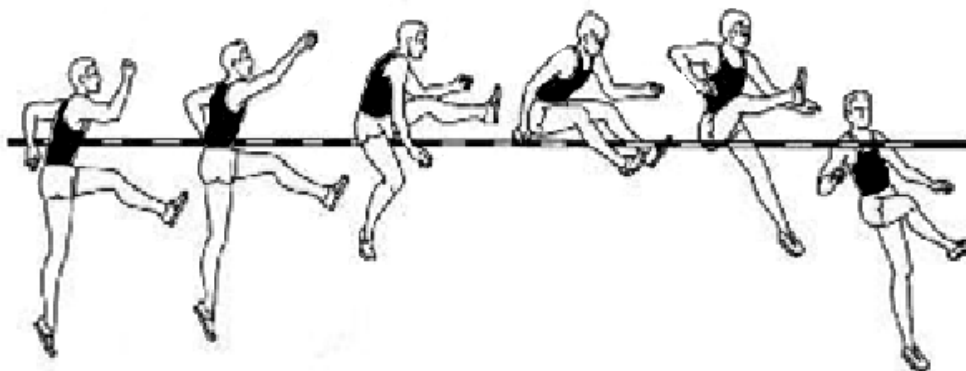
Balandlikka sakrash bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi rekord natija 1926 yilda qayd qilingan bo'lib, 156 sm ni tashkil qiladi (Green, Angliya). K.Gizolf (162 sm, Gollandiya, 1932 yil), D.Shili (165 sm, AQSh, 1932 yil), D.Odem (166 sm, Angliya, 1939 yil), F.Blankers-Kun (171 sm, Niderlandiya, 1943 yil), Sh.Leruill (172 sm, Angliya, 1951 yil), A.Chudina (173 sm, Sobiq ittifoq, 1954 yil) kabi sportchilar tomonidan amalga oshirilgan zo'r berishlar natijasida rekord natija «shifti» 173 sm ga etkazilgan. Yuqorida sanab o'tilgan barcha ayol sportchilar «hatlab o'tish» usulidan foydalanishgan. Iste'dodli sportchilardan biri bo'lgan I.Balash (Ruminiya) «to'lqin» usulida sakrash oqrali 1958 – 1961 yillar davomida rekord natijani 12 marta takroriylikda yaxshilagan va 191 sm natija ko'rsatgan. Keyin esa, ayollar o'rtasida balandlikka sakrash musobaqalarida «oshirib tashlash» usulidan foydalanish davri boshlangan bo'lib, I.Guzenbauer (192 sm, Avstriya, 1971 yil), I.Blagoeva (194 sm, Belorussiya, 1972 yil),

R.Akkerman – Vitchas (195 – 200 sm, GDR, 1974 – 1977 yil) kabi sportchilar faollik ko'rsatishgan. Shuningdek, «fosbyuri-flop» usulidan foydalanib, S.Simeoni (201 sm, Italiya, 1982 yil), U.Meyfart (202 sm, FRG, 1982 yil, 203 sm, 1983 yil), T.Bikova (203 va 204 sm, Sobiq ittifoq, 1983 yil, 205 sm, 1984 yil), L.Andronova (207 sm, Belorussiya, 1984 yil), S.Kostadinova (209 sm, Belorussiya, 1987 yil) kabi sportchilar 2 metrdan baland natijalarni qo'lga kiritishgan.

3.2. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASHLAR TEXNIKASI

Yugurib kelib balandlikka sakrash – bu koordinatsion murakkab tur bo'lib, u sportchilarning jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Bu sakrashni shartli ravishda to'rtta asosiy tuzilmaviy fazalarga bo'lish mumkin: 1) yugurib kelish; 2) itarilish (depsinish); 3) to'sin ustidan oshib o'tish va 4) yerga tushish.

“Hatlab o'tish” usuli. Bu tur barcha turlar ichida qadimiy bo'lishiga qaramay, texnik soddaligi va kam talabligi uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslarida va yana boshlang'ich yengil atletika mashg'ulotlarida foydalaniladi. Yugurib kelish 6-8 yugurish qadamidan iborat. Tayoqqa nisbatan 30-45° burchak ostida bajariladi. Depsinish oyoq bilan tayoqdan 70- 80 sm uzoqlikda amalga oshiriladi. Depsinish joyini aniqlash uchun tayoqqa yon bilan turish kerak va silkinch qo'lini cho'zib barmoqlar bilan tayoqqa tegiladi. Mana shu aynan depsinish nuqtasi hisoblanadi. Yugurish qadamini tanlashda buni xotirada saqlash kerak. Beshta o'rtacha yurish qadami uchta yugurish qadamini tashkil qiladi.



43-rasm. Hatlab o'tish” usuli texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi

Depsinuvchi oyoq depsinish joyiga deyarli tekis qo'yiladi, tizzani ko'proq bukish maqsadga muvofiq emas. Silkinish to'g'ri oyoq bilan amalga oshirilib, yuqori nuqtasidan tizza ozgina bukilishi kuzatiladi. Tana vertikal holatda, qo'llar tirsak qismida ozroq bukilgan, faollik bilan yuqoriga – oldinga bosh barobar ko'tariladi. Silkinch oyoq taxtacha ustida bo'lganda depsinuvchi oyoq tizza bukilib tortiladi. Silkinch oyoq taxtacha orqasidan tushiriladi, depsinuvchi oyoq uning ustidan olib o'tiladi. Shu paytda gavda taxtacha tomonga buriladi. Qo'nish silkinch oyoqqa yonbosh bilan amalga oshiriladi. Qo'nish yerdan bir oz ko'tarilgan qumli chuqurcha yoki zal sharoitida matlar ustiga amalga oshiriladi. Asosiysi, joy balandligi taxtacha ustidan o'tgandan so'ng silkinch oyoqni bukmasdan erga qo'yishga imkon bersa bo'lgani. Aks holda «peretyagivanie» usuli texnikasi asosan oxirgi uchish qismida buziladi. «Hatlab o'tish» usulini boshlang'ich yengil atletikachilar kursida — fosbyuri – flop»ning yoysimon yugurish texnikasini o'rgatishda foydalanish mumkin (46-rasm).

Balandlika sakrash usullarida sakraganda yerga tushish vaqtida qo'lga, belga, yelkaga katta kuch tushishi mumkin. Shuning uchun sakrovchiga avvalo yerga mayin tushishni o'rgatish, yelka kamari va qo'l muskullarini mustahkamlash va erga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

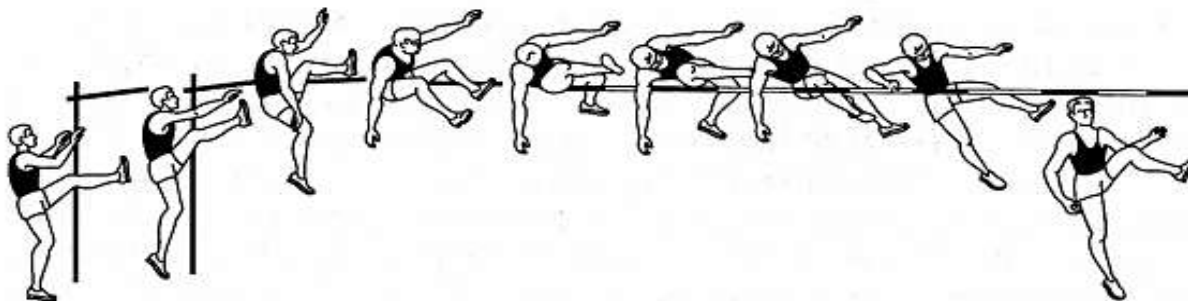
O'rgatishni 1-4 yugurish qadami tashlab sakrashdan boshlagan ma'qul. Shunda shug'ullanuvchining depsinishni va keyinchalik planka ustidan o'tishni bilib olish osonroq bo'ladi. Depsinish va planka ustidan o'tishni o'zlashtirgandan keyin ancha uzoqroqdan yugurib kelib, asta-sekin tezlikni va plankani ko'tarib sakrashga o'tiladi.

Har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar planka ustidan sakrab o'rganiladi. Chinakam mashqqa yaqin keladigan mashqlardan tashqari, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan, umumiy va maxsus sakrash mashqlarini keng qo'llash kerak.

Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyoti berilgan. Boshida balandlikka sakrashning —hatlab o'tish» usulini o'rgatish

uslubiyotini to'liq o'rganib, keyin boshqa usullarga o'tish maqsadga muvofiqdir.

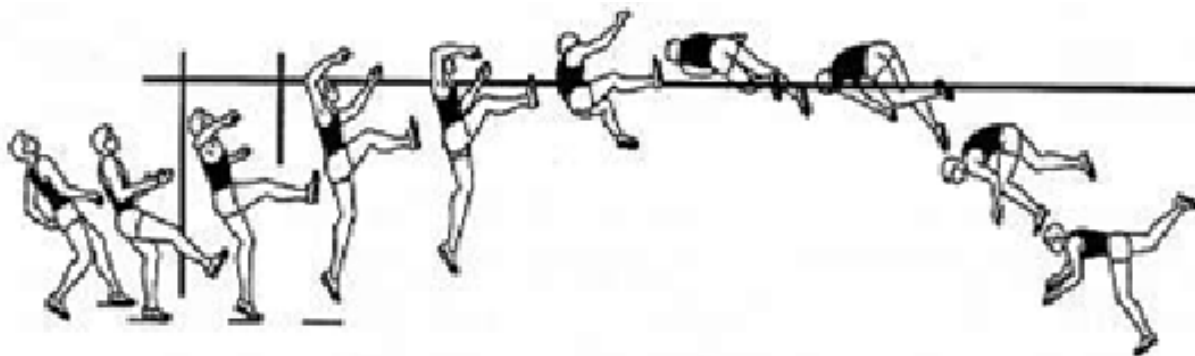
“To'lqin” usuli – Bu usulda yugurib kelish to'g'ri chiziqli bo'ylab, to'singa nisbatan $60^\circ - 70^\circ$ burchak ostida yoki to'g'ri burchak ostida bajariladi. Itarilish to'sindan 130-150 sm narida amalga oshiriladi: yugurib kelish burchagi qancha katta bo'lsa, itarilish joyi shuncha uzoqroq bo'ladi. Siltanish deyarli to'g'ri uzatilgan oyoq bilan, erkin va keng bajariladi. Itarilishdan so'ng, siltanishni bajaradigan oyoq boldiri planka ustiga ko'tarilgan paytda gavda yugurib kelish tomoniga egilgan holda itariladigan oyoq tomonga bir oz buriladi, itariladigan oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.



44-rasm. “To'lqin” usuli texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi

To'sin ustida turgan holatda siltanishni bajaradigan oyoqning tos-son bo'g'imi uning proyeksiyasini kesib o'tgan paytda, siltanuvchi oyog'i tezlik bilan oyoq kaftini ichkariga qaratgan holda to'sin orqasiga tushiriladi. Gavda ko'krak tomoni bilan to'singa buriladi, siltanuvchi oyoq oxirigacha ichkariga keltiriladi va to'sin ustidan imkoni boricha balandroq ko'tariladi. Elkalar bosh bilan birga pastga yugurib kelish tomonga egiltiriladi. Siltanuvchi oyoq va gavda to'sin ustida eng yuqori, ya'ni tos joylashgan nuqtaga yoy (“to'lqin”) hosil qiladi. Qo'llar pastga tushiriladi yoki yon tomonlarga ochiladi. Yoysimon harakatni davom ettira turib, siltanuvchi oyoq pastga tushiriladi, sakrovchi butun gavdasi bilan to'sin tomonga buriladi, boshi va elkalarini orqaga uzatadi. Siltanuvchi oyoq, tizzadan bukilib, orqaga chiqariladi. Yerga tushish ko'krak yoki to'singa nisbatan yonbosh bilan siltanuvchi oyoqqa amalga oshiriladi (44-rasm).

Perekat (*oshib o'tish*) usuli Ushbu usulda yugurib kelish to'singa nisbatan 30-45° burchak ostida bajariladi. Itarilish to'singa yaqin bo'lgan oyoqda amalga oshiriladi. Siltanish to'g'ri oyoq bilan bajariladi, keyin u tizza bo'g'imidan bir oz bukilishi mumkin. Itarilishdan so'ng, siltanuvchi oyoq boldiri to'sin ustiga ko'tarilgan paytda sakrovchi itariladigan oyog'ini tos-son va tizza bo'g'implaridan bukkan holda uni tortib oladi va siltanuvchi oyoqqa birlashtiradi.



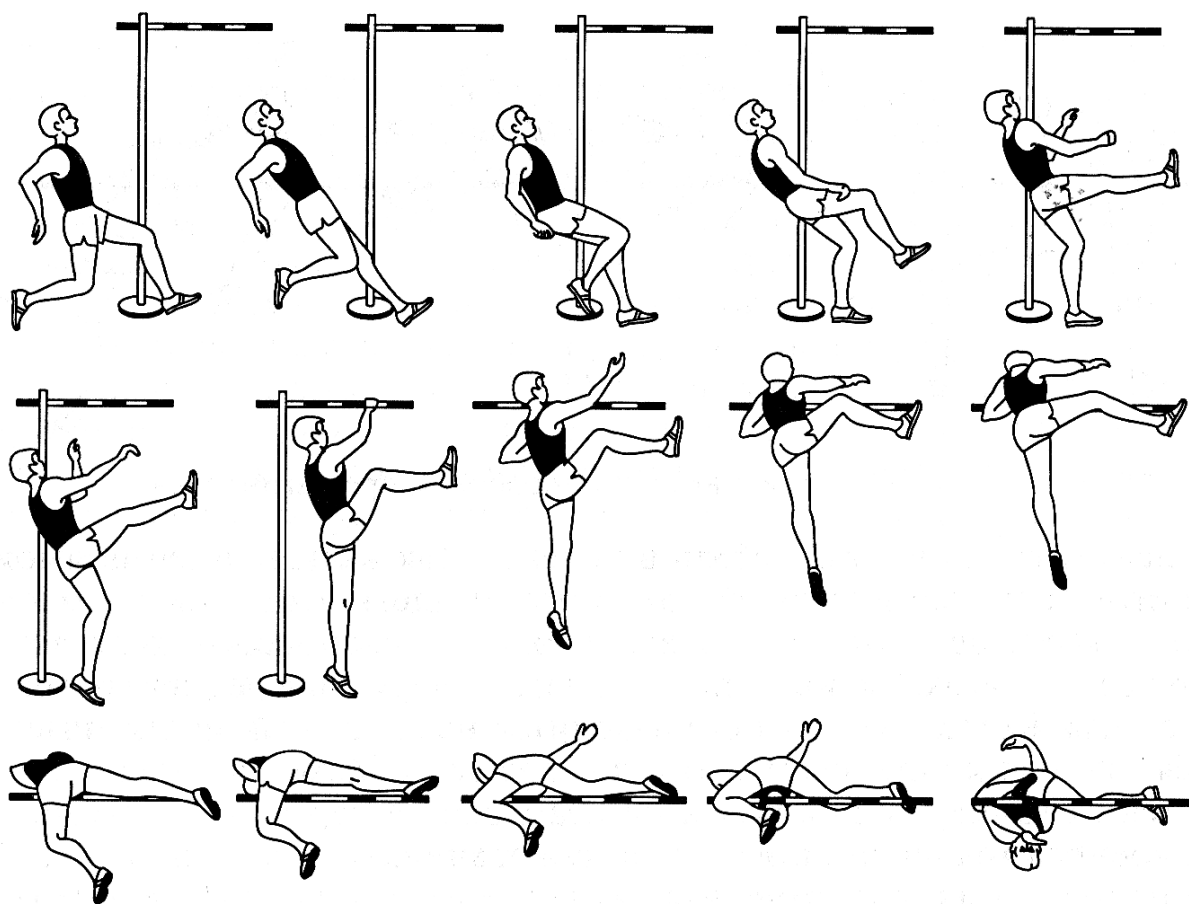
45-rasm. “Perekat” usuli texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi

Gavda orqaga, to'sin bo'ylab og'diriladi. Uchish vaqtida sakrovchi to'singa ko'kragi bilan turadi, uning tanasi to'sin ustiga ko'tarilgan paytda u itariladigan oyog'i tomondagi yonboshi bilan to'sindan oo'ib o'tadi. Qo'llar oyoq siltanishi bilan bir vaqtda yuqoriga ketadi, keyin to'sindan oshib o'tish vaqtida gavdaning ko'kragi bilan pastga burilishiga yordam bergan holda tushiriladi. «Perekat» (yumalab o'tish) usulida sakrashda planka ustidan yaxshiroq o'tish uchun yonboshlab yota boshlangan paytda siltanuvchi oyoq bilan gavda plankaning narigi tomoniga tushiriladi (45-rasm).

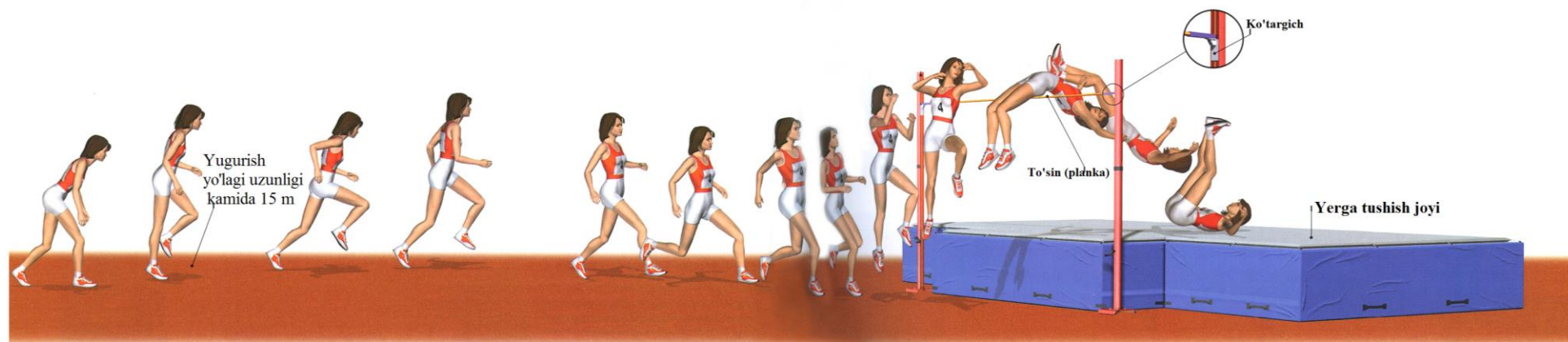
Perekidnoy usuli (*oshib tashlash*) Yugurib kelib 25-35° burchak ostida cho'pga bajariladi. Sakrash oyoq bilan tayoqqa yaqin kelganda bajariladi. Sakrab o'tish qoidasi bo'yicha xuddi hatlab o'tish kabidir. Mashqni bajarish uchun o'ng oyoq keng ochilib, bo'shashtiriladi, boshlang'ich holat sakrash vaqtida ham takrorlanadi. Ikkala qo'l ham ozgina tirsak qismidan bukilgan, silkinch oyoq bilan birga ko'tariladi. Yelka va gavda ozgina ortga bukilib, ko'krak sportchi tayoqqa nisbatan chalqancha holatni egallaydi. Depsinuvchi oyoqning tizza va bo'ksa

mushaklari tashqi tarafga egiladi.

Tovon silkinch oyoqqa yaqinlashadi. Sportchi tayoqdan ko'krak va qorin qismi bilan o'tadi. Silkinch oyoq harakati hisobiga depsinuvchi oyoq tayoq atrofida aylanish hosil qiladi. Sportchi tayoqdan sakrab o'tib silkinch qo'li va yelkasini tushiradi, qarama – qarshi qo'l va yelkasini yon tomonga yoki orqasiga oladi. Bir vaqtning o'zida depsinuvchi oyoq tizzasi va silkinuvchi oyoq ozgina tayoqdan pastga tushiriladi. Yerga qo'nish sportchining silkinuvchi oyoq va qo'l yoki depsinuvchi tana qismi yoki kuchli aylanish holati orqa bilan amalga oshiriladi. Yuqorida sanab o'tilgan sakrash turlarida yerga qo'nish balandligi 70 sm bo'lgan qumli chuqurchaga qo'niladi. Sportchilar sakrash vaqtida sakrash texnikasini o'rgatish lozimdir (46-rasm).



46-rasm. “Perekidnoy” usuli texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi



1. Start holati

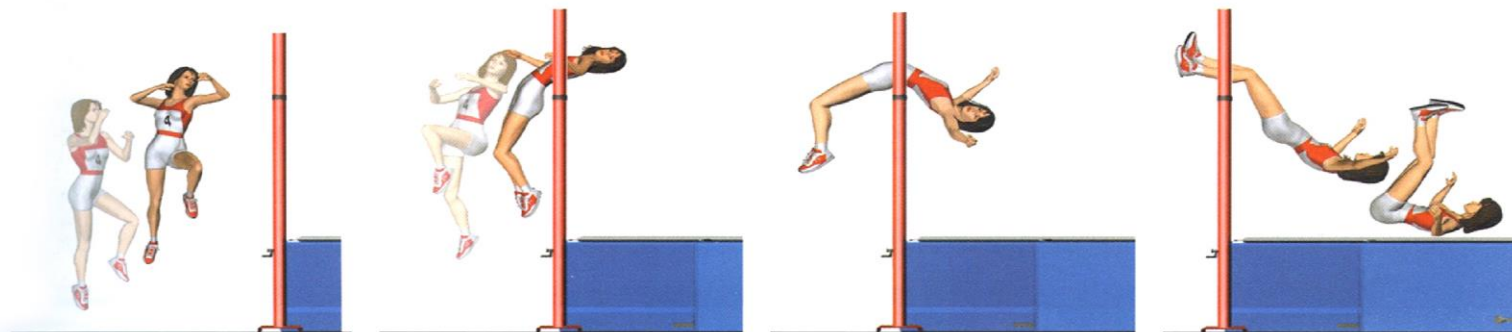
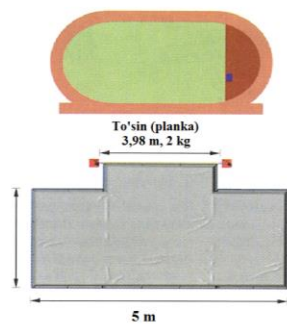
2. Yugurish

3. Depsinishga oxirgi qadamlar

4. Sakrash

5. To'sindan o'tish

6. Yerga tushish



47-rasm. Fosbyuri-flop usulida balandlikka sakrash texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi

3.3. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKRASHLAR TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

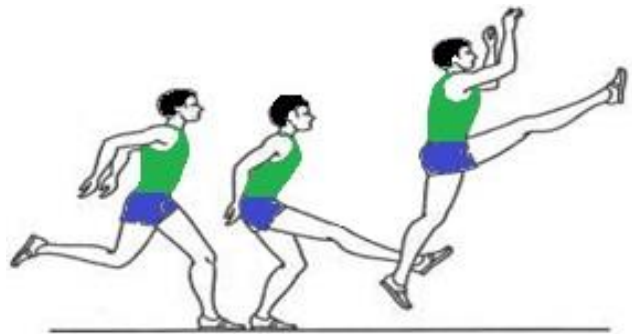
Vositalari:

1. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish.
2. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish.
3. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

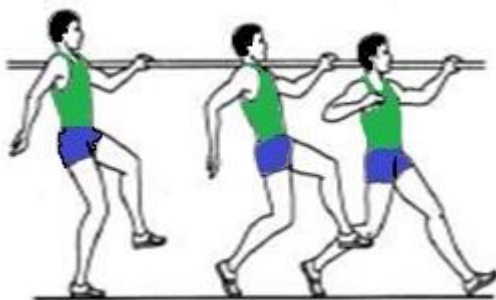
Uslubiy ko'rsatmalar. Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish (48-51-rasmlar). Hatlab o'tish usulida balandlikka sakrash.



48-rasm. Erkin oyoqda silkinch harakati



49-rasm. Tayanib silkinch holatni bajarish



50-rasm. Tayanib depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish



51-rasm. Tayanchsiz depsinuvchi oyoqni qo'yishni taqlid qilish

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, a) «hatlab o'tish».

Vositalari:

1. D.h. – boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavnani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish.
2. Xuddi shu organda.
3. D.h. – gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish.
4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarilish.
5. Shunday, lekin depsinib.
6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.
7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish.
8. D.h. – chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavnadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish.
9. D.h. – gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlash. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkish oyog'ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog'ini oldinga qo'yish.
10. D.h. – o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, to'sni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkish oyog'ida qo'nish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) «Fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari:

1. D.h. – asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qad bukilgan oyoqni sonini aktiv ichkariga yo'naltirish, to'liq va tovonni tashqariga, qo'llar pastda.

2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq.
3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchliligiga e'tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar silkish vaqtida bukiladi. Silkish oyog'i depsinish oyog'i oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'inidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq to'voni oldiga uzatish uchini o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi. Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45o ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa depsinishi kerak.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish, a) «hatlab o'tish» usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatib va tushuntirib berish.
2. D.h. – o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish.
3. Shu mashqni depsingan oyoq havoda silkingach oyoqda o'tirgan holda bajarish.
4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish.
5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. b) «Fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari:

1. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish.
2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani

oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish.

3. D.h. – o'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab plankada 70-90° ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab plankada nisbatan 30° ostida bajarish.

4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab.

5. 20-30 m doira bo'ylab yugurish.

6. Spiral bo'ylab yugurish vaqti o'tishi bilan diametrini toraytirish.

7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. a) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.

2. D.h. – 40-60 sm balandlikda o'rnatilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bemalol hatlab o'tish.

3. D.h. – o'ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun taxta oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish.

4. D.h. o'ngga – gavdani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavdani tepa qismini o'tkazgandan so'ng oyoqlarni tizzada bukishga va son tizzani tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda taxtachadan o'tish.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish.

b) «fosbyuri-flop» usuli bo'yicha

Vositalari:

1. D.h. – qo'nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqorida yerga va matoga tushishni bajarish. Yerga qo'ngandan keyin

to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish.

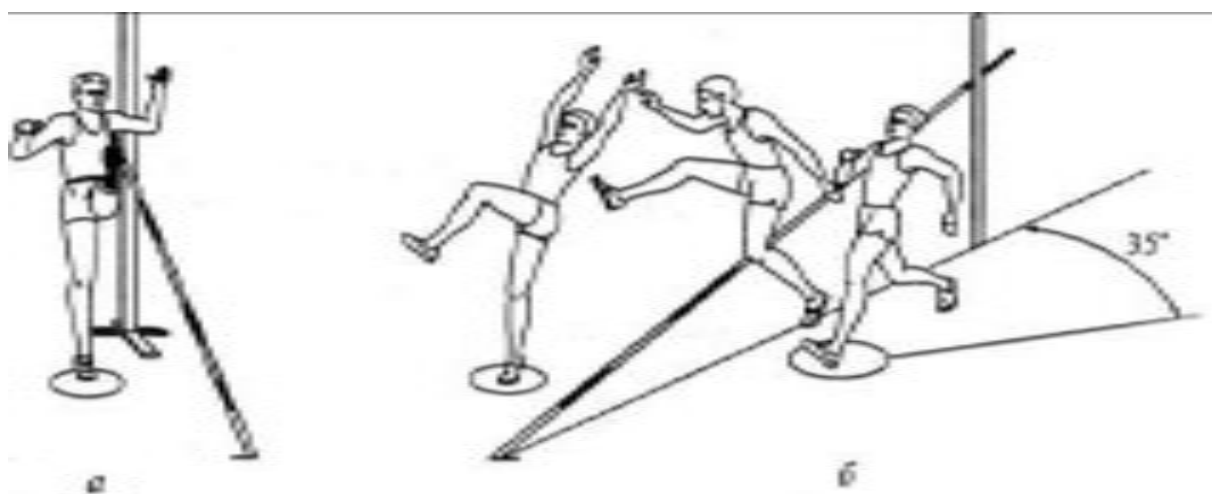
2. D.h. – uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismini balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o'tish.

3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziq bo'ylab sakrash.

4. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish.

5. D.h. – gimnastik otida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan oti ustida sirpanish, bosh bilan o'nbaloq oshib o'tish.

6. D.h. – orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko'tarish, gavgdani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash)



52-rasm. Planka ustidan o'tishni taqlid qilish.

a – plankaga yon tomondan turib; b – shuning o'zi sakrash bilan

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu oyoqni tovon qismini to'g'rilashga, so'ng esa tizza qismini to'g'rilashga e'tibor berish. Sakrab yerga tushishda gavgdani g'ujanak bo'lib tushishiga e'tibor berish (52-53 rasmlar).



53-rasm. Silkinch oyoq bilan yuqoridagi narsaga tegizish

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositalari:

1. Planka ustida to'liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarini jarohat bajarishga e'tibor berib sakrash.
2. Maxsus sakrash mashqlarni bajarish.
3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim

3.4. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali sakrovchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qildirishi lozim, ular nafaqat kuchli harakat qilishi balki elastiklik bo'lishi ham shart.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Tik turgan holda bir oyoqda galma-gal 50-60 sm. balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 kg).



2. Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib o'ng va chap tomonga burilish yoki yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib boshni yerga qaratish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi.



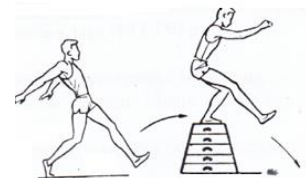
3. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha yetkazish.



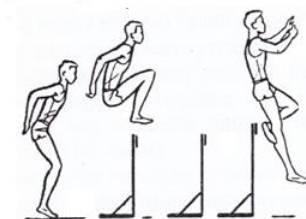
4. Oyoqlar holatining almashuvi. O'rindiqda o'tirgan holda o'ng oyoq to'g'ri va tepaga ko'tarilgan, so'ng chap oyoq to'g'ri tepaga ko'tariladi.



5. 40-60 sm balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish.



6. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylashtirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi.



7. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi.



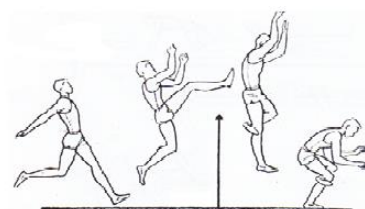
8. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan holda (20-40 kg.li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-6 sekundda takrorlanadi.



9. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi - 5-6 sekund.



10. Uncha baland bo'lmagan to'siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi.



Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Uchish
3. Yerga tushish
4. To'lqin
5. Hatlab o'tish
6. Oshirib tashlash
7. Fosbyuri – flop

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Balandlikka sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?

4. Balandlikka sakrashni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
5. Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi:
6. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
2. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
3. Арзуманов Г.Г., Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент, "Медицина", 1988 г.
4. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев, 1986 г.
5. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. Практическое руководство для организаторов занятий. Терра-спорт., Москва-2002 г.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений\.. Москва - Асадема, 2003 г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002 г.

4 – BOB. LANGARCHO’P BILAN SAKRASH

4.1. LANGARCHO’P BILAN SAKRASHNING RIVOJLANISHI

Langarcho’p bilan balandlikka sakrash sport mashqlari sifatida birinchi marta Angliyada, 1866 – yilda o’tkazilgan mamlakat chempionatida musobaqalar tarkibidan joy egallagan bo’lib, bunda dastlabki g’olib sifatida D.Uiler qayd qilingan va u 3,07 metr natija ko’rsatgan. Bu vaqtda sport anjomi (snaryad) sifatida qattiq va og’ir daraxt (qora qayin, shumtol, gikori) yog’ochidan sakrash tayog’i yasalgan. Bu anjomga va sakrash texnikasiga belgilangan maxsus talablar mavjud bo’lmagan. Shu sababli, ayrim sportchilar tayanib sakrash uchun tayoqning uchki qismiga uch oyoqli metaldan yasalgan tirgak o’rnatib olishgan. Yugurib borgan sportchi tayoqning uchki qismida joylashgan uch oyoqchali tirgakni planka oldida yerga qadagan holatda qo’llari yordamida mahkam ushlagan holatda, arqondan sakrash ko’rinishida plankadan oshib o’tishni amalga oshirgan. Keyinchalik oyoqlarni ko’targan holatda, tayoqqa tiralib, plankadan oshib o’tish amalga oshirilgan.

1889 – yilda birinchi marta langarcho’p bilan sakrash musobaqalari tartibi ishlab chiqilgan bunda o’zgartirishlar kiritilgan, jumladan tayoqni qo’llar yordamida quchoqlab ushlash ta’qiqlangan. Tayoqchani tirash uchun maxsus qutilardan foydalanilgan. Bu o’zgartirishlar yugurish uzunligi masofasi va tezligini oshirishga olib kelgan.

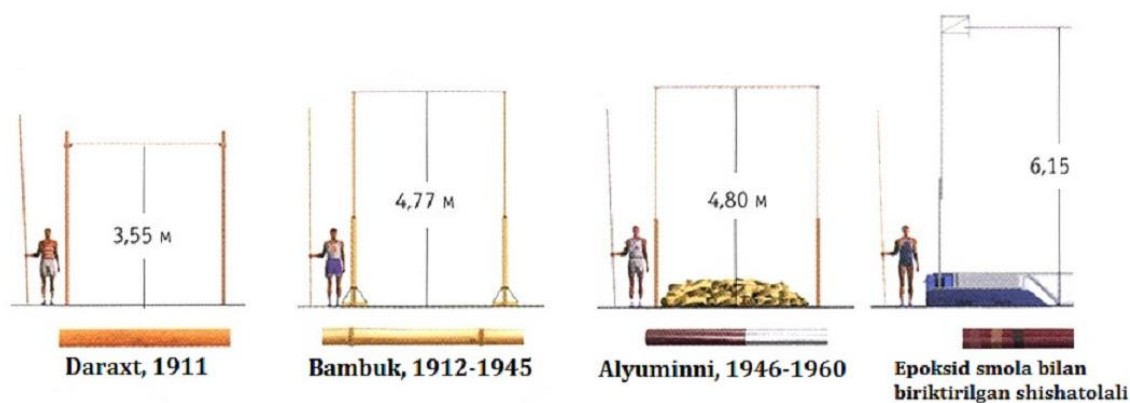
Og’ir va foydalanishga noqulay bo’lgan sarkash tayoqlari o’rniga yengil, elastik holatdagi bambuk yog’ochidan ishlangan tayoqlardan foydalanish belgilangan. Sakrash texnikasiga kiritilgan o’zgartirishlar natijalarning tezlik bilan o’sishiga olib kelgan. Jumladan, 1912 yildayoq M.Rayt (AQSh) tomonidan 4 metrlik balandlik zabt etilgan. Bambuk yog’ochidan tayyorlangan langarcho’p bilan balandlikka sakrashda erishilgan maksimal qiymat 4,77 metrni tashkil qiladi (K.Uormyerdam, AQSh, 1942 yil). Bambuk yog’ochidan tayyorlangan tayoqlar

mustahkamligi bilan alohida darajada ajralib turmagan, ko'pincha holatlarda sinib ketgan, namlik va harorat o'zgarishlariga yomon holatda reaksiya ko'rsatgan.

Bambuk yog'ochidan tayyorlangan tayoqlar 1945 yilgacha musobaqalarda foydalanilgan.

Metaldan yasalgan tayoqlar nisbatan mustahkam va ishonchli bo'lsada, biroq elastiklik xususiyati kamligi sababli natijalarning sezilarli qiymatda o'sishiga olib kelmagan. Faqatgina, 15 yil o'tganidan keyingina Amerikalik sportchi R.Gutovski oldin erishilgan natijani 1 sm ga yaxshilashga muvafaq bo'lgan.

1960 – yilda Rim shahrida o'tkazilgan XVII Olimpiada musobaqalarida Amerikalik sportchi D.Breggu o'z vatandoshi tomonidan o'rnatilgan dunyo rekordini yaxshilashga muvafaq bo'lgan (4,80 metr).



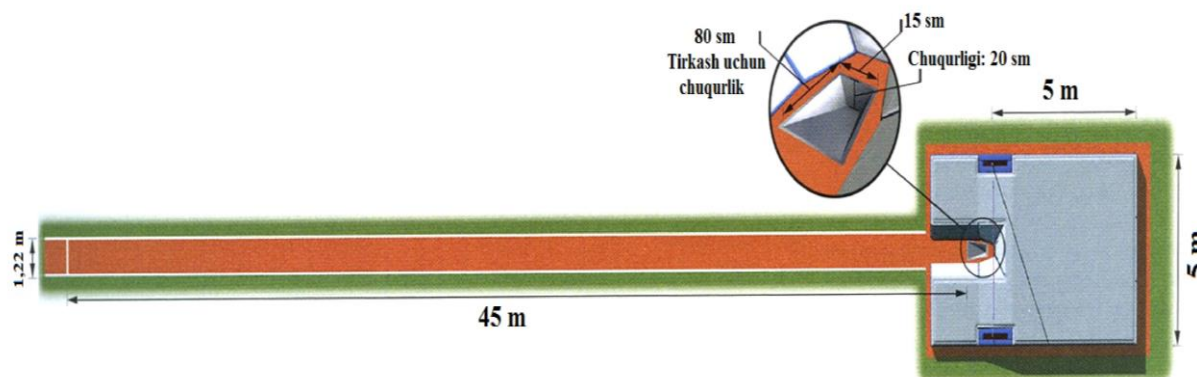
54-rasm Langarcho'p bilan sakrashning evalyutsion o'zgarishi

Albatta, bunda elastik xususiyatga ega bo'lgan sintetik tayoqlar yaratilmaganda balandlikka sakrash bo'yicha dunyo miqyosidagi olg'a ketishlar tempini tasavvur qilish qiyin bo'lar edi. 1963 yilda tomonidan bu ko'rinishda yaratilgan langarcho'p bilan besh metrlik balandlik zabt etilgan. Yangi yaratilgan sakrash tayog'i ichi bo'sh quvur shakliga ega bo'lib, «fiberglas» sintetik materialidan (alyuminiy va po'latdan mustahkam hisoblangan, epoksid smola bilan biriktirilgan shishatola) yasalgan, uzunligi 5 metr, og'irligi qiymati 4 – 5 kg ga teng hisoblanadi (55-rasm).



55-rasm Langarcho'pning ko'rinishi

Shuningdek, 5 metrlik balandlik zabt etilishi sportchilarning sakrash davomida yerga tushish joyiga alohida diqqat – e’tibor qaratish talabini yuzaga keltirgan bo’lib, bunda yog’och material qipig’i va qirindisi o’rniga yumshoq parolon materialdan foydalanishga o’tilgan.



56-rasm Langarcho'p bilan sakrash yo'lagi va joyi

Olti metrlik balandlik birinchi marta S.Bubka tomonidan 1985 yilda zabt etilgan bo’lib, ushbu sportchi tomonidan dunyo rekordi o’rnatilgan (6,14 metr).

Afina shahrida o’tkazilgan XXVIII Olimpia o’yinlarida chempionlar sifatida 5,95 metr natija bilan M.Timoti (AQSh), ayollar o’rtasida 4,91 metr natija bilan E.Isinbaeva (Rossiya) kabi sportchilar qayd qilingan. Hozirgi vaqtda langarcho’p bilan balandlikka sakrash bo’yicha erkaklar o’rtasida dunyo rekordi Ukrainalik Sergey Bubkaga tegishli bo’lib, 1994 yil, 6,14 m natija qayd etgan bo’lsa, langarcho’p bilan balandlikka sakrash bo’yicha ayollar o’rtasida dunyo rekordi Rossiyalik Yelena Isinbayevaga tegishli u 2009 yil, 5,06 m natijani qayd etgan.

4.2. LANGARCHO’P BILAN SAKRASH TEXNIKASI

Langarcho’p bilan sakrash texnikasini quyidagicha qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish (bu o’z ichiga langarcho’pni yerga – tayanch qutisiga qo’yilishini);
- depsinish, sakrashni tayanch qismlari (osilish, siltanish, gavgdani to’g’irlash,

tortilish va ko'tarilish);

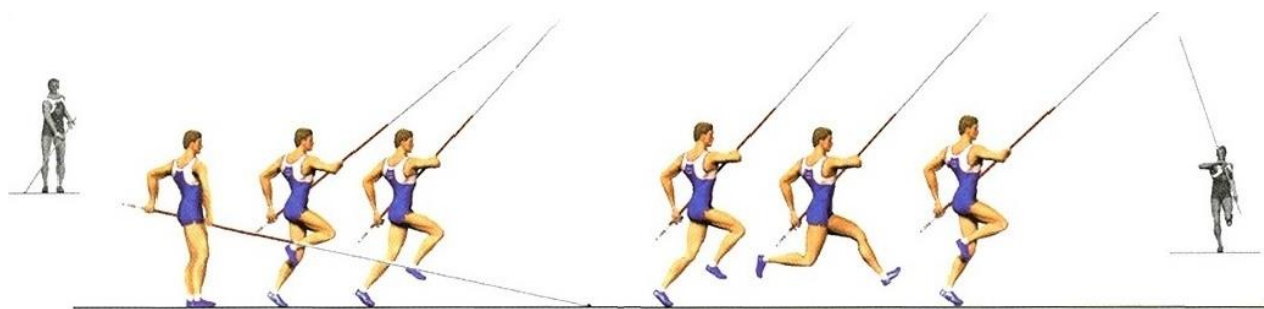
- tayanchsiz uchish (plankadan o'tish);
- qo'nish (yerga tushish).

Langarcho'p bilan sakrashning boshqa sakrash turlaridan farqi shuki uning ko'chma tayanch ya'ni langarcho'p bilan bajarilishidir. U yurib kelishdan, langarcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishidan, plankadan o'tish va yerga tushishdan iboratdir.

Bu sakrash fazalari hammasi bir – biri bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi.

Yugurib kelish. Langarcho'p bilan sakrovchilarning yugurib kelish masofasi 35 metrdan 40 metrgacha bo'lib, sakrovchi langarcho'pni olib yugurishda u optimal tezlikda yugurishi kerakdir. Shu bilan birga yugurish erkin va qadamlarni qattiq, ya'ni ishonchli qo'yilishi lozimdir. Langarcho'pni ham qattiq ushlab, ortiqcha kuchanmasdan oyoq va qo'l harakatlari uni tebranishiga olib kelmasligi kerak.

Langarcho'p ikki qo'l bilan bel barobarida yon tomonda ushlani, chap qo'lda depsinuvchi oyoq bilan bir xil holatda ya'ni oldinda langarcho'pni yuqorisidan ushlanadi, uning besh barmog'i ostidan qolgan barmoqlar ustidan ushlanadi, qo'l esa teskarisi ya'ni bosh barmoq bilan ustidan, qolganlari ostidan ushlanadi. Langarcho'pni turli xil ushlab yuguradilar: baland (langarcho'pning oldingi uchi startda boshdan yuqoriroq ko'tariladi 70° gacha), o'rtacha (langarcho'pning oldingi uchi bosh barobarida) va uchinchi holati past bu langarcho'pni gorizontal holatda bo'lishidir.



57-rasm. Langarcho'p bilan sakrashga tayyorlanish va masofa bo'ylab yugurish

Langarcho'pni ushlash balandligi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi va shaxsiy imkoniyatlariga qarab turli xil bo'ladi. Sportchilarning malakasini oshirgan sari ushlash balandligi ham oshadi. Baland ushlagan holatda depsinish ham kuchli bo'lishi zarurdir.

Langarcho'pni ushlashda chap va o'ng qo'l oralig'idagi kengligi kattalarda 50-70 sm ni tashkil etadi. Yugurib kelish tezligi esa jahon miqiyosi darajasida 10 m/s ni tashkil etadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida depsinishga tayyorlanish ko'rishda u langarcho'pni oldinga chiqarib qutini orqa devoriga tiraydi.

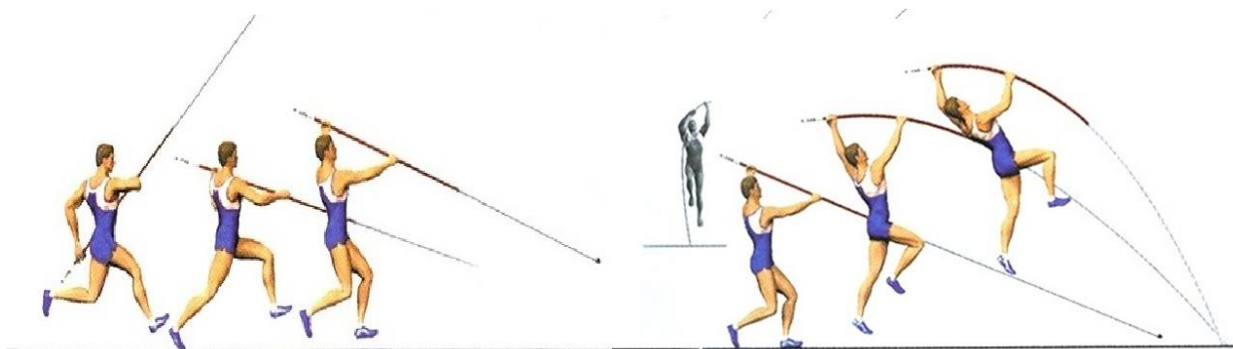
Depsinishga tayyorlanishda langarcho'p asosan 3 qadamda oldinga uzatiladi. Depsinishdan oldin 4-5 qadamlarda langarcho'pni oldingi uchi 25-30° ga tushiriladi. Shundan sung oxirgi uch qadamda langarcho'pni uchi quttiga qo'yiladi. Bunda harakatlarni sinxron bajarilishiga erishish zarardir.

Depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan so'ng chap qo'l barmog'i depsinish joyining eng yuqori holatida bo'lishi kerak. Depsinishga silkinch oyoqni faol ishlashi va qo'lni ko'krakdan siltash ya'ni tez harakat qilish yordam beradi (55-rasm).

Depsinish. Bu faza depsinuvchi oyoqni depishning joyiga qo'ygandan so'ng uning uzilishigacha bo'lgan davrgacha bo'ladi. Langarcho'p bilan sakrashda depsinish boshqa sakrash turlaridan farqliroq qo'lni silkinch harakatlarisiz bajariladi, chunki langarcho'p oldinga va yuqoriga o'zatilgan bo'lib, sakrovchi xuddi langarcho'pga depsingandan uni egilishiga majbur etadi (56-rasm).

Depsinish vaqtida sakrovchi tezligini yo'latmasdan yig'ilgan gorizontal tellikni vertikalga o'tkazishi lozimdir. Sakrovchi yugurib kelishda oyog'ini uchidan boshlab yerga qo'yib yuguradi, oxirgi ikki qadamda oyoq tagini to'la yerga qo'yadi. Yugurib kelish oxirida qadam uzunligi keskin o'zgarmasligi kerak. Qadamlar ritma va ularning bajarilish texnikasini uzunlikka sakrashdagiga o'xshashdir, bunda qo'l harakatlarigina boshqacha bo'ladi. Langarcho'p tirashining oxiri va depsinishning boshida langar mumkin qadar yuqori ko'tarilishi kerak.

Sakrovchi langarcho'pni hali yerda turib depsinayotganda ega boshlashi kerak. Buning uchun langarcho'pning yuqori qismini to'g'irlangan (o'ng) qo'lda mahkam ushlab, butun yugurib kelish kuchini chap qo'l vositasida oldingi siljitish va langarcho'pni egishga yo'naltirish kerak. Taxminan to'g'ri burak darajasida burilgan chap qo'lini langarga tirab, sakravchi bor kuchini og'ib turgan langarga perpendikulyar, ya'ni oldinlatib yuqoriga yo'naltiradi. Shu vaqt chap qo'lni yozib yuborish mumkin emas, unga butun gavdani olg'a yo'naltirib faqat tayanib turilsa bas.

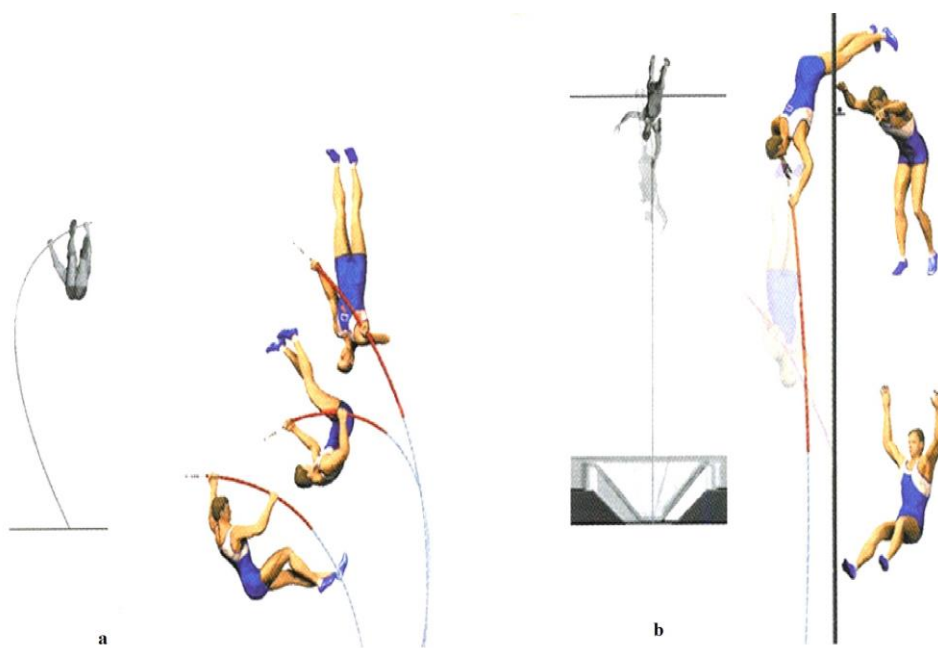


58-rasm. Langarcho'p bilan sakrashda depsinish va osilish ketma-ketligi

Chap qo'l langarcho'pni oldinga-yuqoriga yo'naltirilayotganida, o'ng qo'l langarcho'pning yuqoriga uchining ushlab qoladi. Bunday usul depsinish vaqtidayoq langarcho'pni egishga yordam beradi. Va shundan so'ng sakrovchi yerdan depsinib langarcho'pga oshishga o'tadi. Bunda depsinuvchi oyoqni yerga qo'yishdagi burchagi taxminan $60-63^\circ$ ni tashkil etadi, depsinish burchagi esa $75-78^\circ$ ni tashkil etadi. Depsinishning boshida tayanch kuchi vertikal bo'yicha yuqori darajaga ya'ni 600 kg da bo'ladi, gorizonta bo'yicha esa 200 kg ni tashkil etadi, lekin depsingandan so'ng bu kuchlanishlar 2-3 marta kamayadi. Langarcho'pni tayanch holatiga keltirgandagi gorizonta kuchni urilishi 300 dan 350 kg gacha bo'ladi. Bularning hammasi langarcho'p bilan sakrovchilarni kuchini rivojlantirish bo'yicha tayyorgarligiga katta talab qo'yilishini ko'rsatadi. Depsinishdan so'ng sakrashni tayanch qismi boshlanadi, bunda qo'ydagicha bo'lish mumkin: osilish, siltanish, tanani bukish, tortishish va yuqoriga ko'tarishlarga.

Depsinishdan so'ng sakrovchi langarcho'pga osilishga o'tadi. Osilish sakrovchi yerdan uzilgandan to'gavdani cho'pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilish fazasi qisqa vaqt (taxminan 0,11-0,12 sek) davom etadi.

Langarcho'pga osilishdan asosiy maqsad – gavdani yuqoriga uchun yetarli tezlikka “Sakrovchi langar” tizimi vositasida ortishidir. Bu, elastik langarcho'p bilan sakraganda, asosan cho'pning og'irligini davom ettirib, sakrovchi UOM dan tayanch nuqtasigacha bo'lgan radiusni kamaytirish bilan bajariladi. Bunda sakrovchining UOM ma'lum darajada pastroqda (langarcho'pni ushlab turish nuqtasiga nisbatan) bo'lgani yordam beradi.



59-rasm. Langarcho'p bilan sakrashda oxirgi fazalar:

a – gavdaning egilishi va burilish bilan tortilish; b – tortilish va planka ustidan o'tish

Sakrovchi osilish vaqtida ko'krak va ayniqsa to's bilan siljishga faol harakat qiladi. Sakrovchi osilishning boshida gavdani gap oyoqqa nisbatan oldinga, chiqaradida, ko'proq ko'krak kerib, gavdani oldingi qismidagi mushaklarini cho'zadi (bu oyoqlarni ko'tarayotganda, ana shu mushaklar qisqarishi tezlanishiga yordam beradi). Depsinish vaqtida ko'tarilgan o'ng (silkinch) oyoq pastga erkin tushiriladi. Osilish vaqtida oyoqlarni orqaga “tashlanishi” kerak chunki gavdaning oldinga harakat tezligi pasayadi.

Yerdan uzilgandan keyin, sakrovchi chap qo'li bilan langarga tayanmay qo'yadi, lekin chap qo'l bukikligicha kelib, oldinga langar tomon yo'naltiriladi va gavda old tomonga yo'naladi. Faqat chap qo'l panjasigina kuchangan bo'ladi. Sakrovchining to'g'ri chiziqli harakati (yugurib kelayotganda va osilganda) gavdaning mayatniksimon silkinishiga o'tishi natijasida, markazdan qochuvchi kup hosil bo'ladi, u qo'l ushlangan nuqtadan sakrovchi tanasi bo'ylab yo'nalgan bo'ladi. Sakrovchi buni langarcho'pdan tortib ketayotgan kuchdan his etadi. Markazdan qochuvchi kup ta'sirida langarcho'p yanada ko'proq egiladi. Markazdan qochuvchi kuch ta'siri eng ko'p vaqti sportchining og'irlik markazi bukilgan langarning tasavvurdagi xordasiga yetib, markazdan qochuvchi kuch yo'nalishi bukilayotgan langar xordasiga mos kelganda bo'ladi. Shuning uchun otilish paytida sportchi gavdasi bilan mumkin qadar tezroq oldinga siljishga harakat qiladi.

Langarcho'p bilan sakrashda uzoqlashish sakrovchining UOM langarcho'pning egilgan vaqtidagi xordasiga yetganda boshlanadi. Sakrovchi oshish vaqtida yelka harakatini sekinlatishdan boshlanib, sakrovchi gavdasi gorizontal holatda bo'lib, tos – son bo'g'imi eng ko'p bukilgan vaqtda tugaydi. Yelka kamari ochilgan langarcho'pning xordasiga etgan zahoti, sportchi qo'llar kuchi bilan uning oldinga harakatini sekinlatadi. Shu bilan ketma-ket sportchi gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashtiriladi. Shu vaqtning o'zida oyoqlarning ko'tarilish tezligi ortadi. Uzoqlashayotganda sakrovchi, xuddi orqasida dumalayotgandek harakat qilib, tos va oyoqlarning tizzasi-yu, panjalari kuchi bilan ko'taradi. Langarcho'p ta'sir etayotgan kuchni pasaytirmaslik uchun, oyoqlar tizzasi barvaqt va keskin bukilmasligi darkor.

Gavdani to'g'rilash fazasi. Langarcho'pni itqitib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun, sakrovchi uzoqlashishi paytida bukilgan gavdasini to'g'rilay borib, oyoqning langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirishi kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'imida to'g'rilanishdan boshlanadi. To'g'rilangandan keyin sakrovchi tosni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori

ko'tarishga harakat qilib, tos-son bo'g'imini yozadi. Bu fazada tajribasiz sakrovchilar tortilish va bukilishni boshlashga urinib xato qiladilar. Shuning uchun sakrovchi oyoqlarini to'g'rilab, tosini ko'tara boshlaganda langarcho'pning to'g'rilanishi hisobiga yuqoriga harakat tezlanishi hosil qilib olgandan keyingina qo'llarini torilishini boshlasa bo'ladi. Langarcho'pni to'g'rilanishini his qilgandan keyin sakrovchi qo'llar bilan tortilib va langarcho'pga ko'krak berib chapga burilib yuqoriga harakatni bir tekis davom ettiradi.

Sakrovchi tos va oyoqlarini yuqoriga siljitib, o'ng qo'lini bukmaslikka harakat yuqoriga siljitib o'ng qo'lini bukmaslikka harakat qiladi va tosni qo'l panjasigacha ko'tarib, qo'l bilan gavda o'rtasidagi burchakni kamaytirishga harakat viladi.

Uzoqlashishda bukilgan chap qo'l UOM yuqorilashgan sari tobora ko'proq bukila boradi, sakrovchi bilagini langarga tirab oladi, langarcho'pda tortila boshlab, shu chap qo'li panjasini ko'kragining chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish – bu o'ng qo'lda tortila boshlagandan to o'ng yelkani o'ng qo'l panjasigacha ko'targuncha davom etgan harakatdir. Langarcho'pni ushlagan qo'llar orasi keng bo'lgani uchun ikkala qo'lda barobar emas, balki galma-gal tortiladi, langarcho'pning ko'tarib tashlovchi harakati esa sakrovchining faol kuchlanishini yengillashtiradi. Chap qo'lda tortilish o'ng qo'lning to'g'rilangan holatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'tarilish vaqtida bo'ladi.

Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish – uzluksiz yagona kuch berishdir. Bu harakatlarni bajarish hech sekinlashmasligi kerak. Burilish mumkin qadar kech va tezroq bajariladi. Bunga qo'llarning uzun uzatishlik bo'lishi va oyoqlarning yuqori (burmasdan) ko'tarib turilishi yordam beradi. Sakrovchi burilish vatidagi barcha harakatlarni tez bajaradi, yuzini pastga qaratadi va chap qo'lda ko'tariladi (bu paytda o'ng qo'l panjasi o'ng yelka yaqinida bo'ladi). Sakrovchi langarcho'pda burilishni oyoqlarni baland ko'tarib tayanchga o'tish bilan tamomlaydi va bunda o'ng elka langar yaqinida bo'ladi. Planka ustidan o'tish qo'llarni kuch bilan

yozishdan boshlanadi. Sakrovchi langarcho'pning rostlanish kuchi va gavdaning ko'tarilishidan foydalanib, qo'llari bilan o'zini turtib yuboradi.

Chap qo'l bo'shab bukiladi va yuqoriga silkinadi, bu silkinish o'ng qo'lning to'la to'g'rilanishi natijasida tez va shiddat bilan turtinib tugallanishiga yordam beradi. Langarcho'pdan turtinish uning erga nisbatan qiyalik burchagi 85-90° ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugallayotib, panjasining oxirgi harakati bilan langarcho'pni planka tomon og'maydigan qilib, orqaga uloqtirib yuborishi kerak. Qo'l langarcho'pdan uzilgandan so'ng sakrashni tayanchsiz sakrash qismi boshlanadi va bu uchish qismi deb ataladi. Bu o'z ichiga plankadan o'tishni va qo'nishni oladi.

Sakrovchi langarcho'pdan ko'tarilishni (turtinishni) tugatayotganda oyog'i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko'tariladi. Havoda oyog'ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib, yoysimon shaklga o'xshash shaklda bo'lib, bosh pastda, o'ng qo'l turtinishni davom ettirayotgandek pastga cho'zilgan, chap qo'l qattiq bukilgan, tirsagi yon tomonga qaragan bo'ladi. Sakrovchi inersiya bilan uchishni davom ettirib, planka ustidan aylanib o'tadi. Bu paytda sakrovchi o'z holatini yaxshi sezishi va harakatlarni o'z vaqtida bajarishi kerak. Ikkala son plankadan o'tgandan keyin oyoqlarni pastga tashlash, planka ustidan o'tayotganda qorin va ko'krakni ichiga tortish va h.k. Planka ustida yelka, bosh va qo'llarni ko'tarishga shoshilmaslikning ayniqsa katta ahamiyati bor. Unday paytda sakrovchi yelkalari bilan boshini orqaga tortib, g'ujanak bo'lib, pastga tushadi. U havoda oyoqlarini ko'tarib "burchak" hosil qiladi. Qo'llarini sonlariga yopishtiradi, bo'yin mushaklarini taranglab, iyagini ko'kragiga qisadi. Planka atrofida boshlangan aylanishni davom ettirib, sakrovchi orqa tomoni bilan yerga tushadi va kuragida dumalaydi. G'ujanak bo'lib tushish yumshoq va xavfsizdir.

Ayollarda langarcho'p bilan sakrash texnikasi sirtdan qaraganda erkaklarniki bilan bir xildir. Lekin tezligi, kuchi, langarcho'p egilishining kataligi, uning burchagi va boshqa biomexanik harakatlar erkaklarnikidan ancha pastroqdir.

Ko'pchilik ayollarda yelka kamari va qorin mushaklarida kuchsizlik

xarakterli hisoblanadi. Oyoqlarni ko'tara turib sakrovchilar gruppirovka (g'ujanak bo'lish) holatini oxirigacha bajarmay va oyoqlarni o'tkazib oyoq uchini langarcho'pni oxirgi nuqtasi, ya'ni turtib yuborishda ushlagan joyiga yaqinlashtirmaydilar. Ko'rsatilgan mushak guruhlarini kuchsizligi faol aylanib o'tishni ta'minlamaydi. Shu bilan birga bu langarni uchio'da ham kuzatiladi. Tanani egilishida gruppirovkani (g'ujanak bo'lishni) oxirigacha bajarilmasligi oyoqlarni uchini vertikal holatda yo'naltirishga qiyinchilik tug'diradi. Ko'pchilik ayol sakrovchilar langarcho'pdan uzoqlashib, plankadan o'tishadi, ko'krak bilan to'liq burilmasdan, ayrimlari esa yon tomon bilan amalga oshiradilar.

Ayollarda langarcho'p bilan sakrash texnikasini tahlil qilish natijasida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: ayollarning yaxshi koordinatsion imkoniyatlari ularga yugurib kelish, osilishlarda erkaklardan qolishmaydi. Lekin ularning organizmi langarcho'p bilan sakrash texnikasining quyidagi elementlarini (qismlarini) bajarishda, ya'ni g'ujanak (gruppirovka) holatida siltanishga, aylanib o'tishda, ko'tarilish fazasida tanani yuqoriga ko'tarib tashlashda qiyinchiliklar tug'diradi.

Ayollarni langarcho'p bilan sakrashga shug'ullantirishda ularni yerga tushishi, ya'ni qo'nishiga alohida e'tibor qaratish zarurdir.

4.3. LANGARCHO'P BILAN SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Langarcho'p bilan sakrashning murakkab va mukammal texnikasini birdaniga o'rganish qiyin, ammo oddiy asosini tezda o'rganib olish mumkin. Dastlabki o'rganishdagi muvaffaqiyat ko'proq shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi va psixologik va irodaviy fazalariga bog'liq.

Elastik (fiberglass) langarcho'p bilan sakrashni boshlashdan oldin texnikaning asosiy elementlarini (langarcho'pni qutiga qo'yish, osilish, uzoqlashish, gavdani tortish, burilish va planka ustidan o'tishlarni) o'zlashtirib

olish kerak.

Dastlabki vaqtlarda langarcho'pning egiluvchanligining ahamiyati yo'q, chunki yangi shug'ullana boshlaganlar undan foydalana olmaydilar. Yerga tushadigan chuqur bilan langarcho'plarda kamchilik bo'lmasligining muhim ahamiyati bor. Langarcho'p bilan sakrashning murakkab texnikasini o'zlashtirib olishda yordam beruvchi turli xil maxsus mashqlar mavjud.

Asosiy vazifalarni hal etish uchun quyidagi vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanunchilarga langarcho'p bilan sakrash texnikasini tanishtirish.

Vositalari:

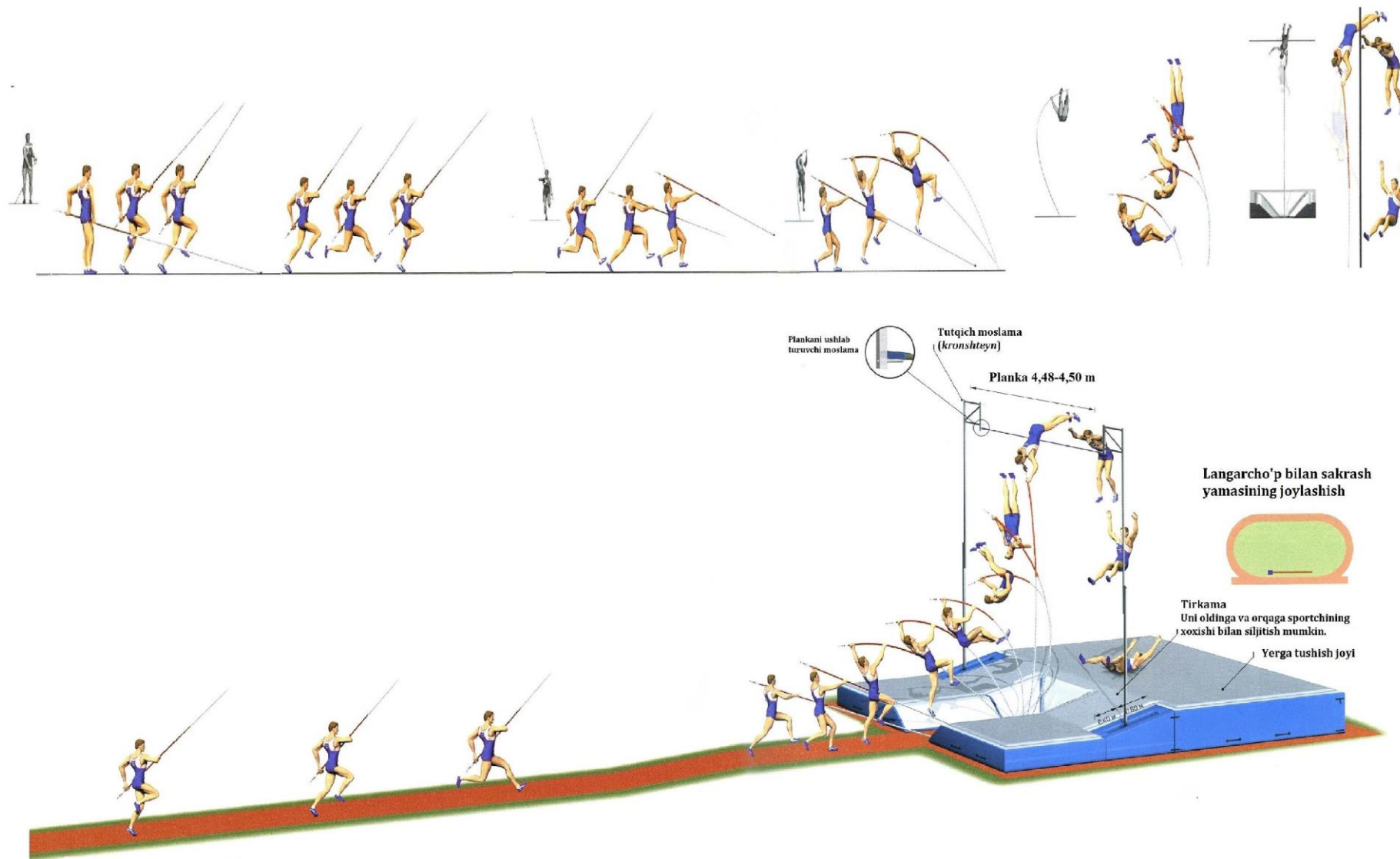
1. Sakrash texnikasini namoyish qilish.
2. Ko'rgazmali qurollardan foydalanib (kinogramma, kinokolstovka va h. k.), texnika detallarini va xususiyatlarini tushuntirish.

2-vazifa. Langarcho'p bilan yugurib kelishni o'rgatish. Bu vazifa keyingi vazifalar bilan parallel hal etiladi.

Vositalari:

1. Langarcho'p bilan yurish va sekin yugurish.
2. Langarcho'p bilan 40-50 m gacha tezlanishli yugurish.
- Z. Langarcho'p bilan va langarcho'siz kela turib 20 m ni yugurib o'tish vaqtini hisoblash.
4. Oraligi turli xil masofadan yugurib kelib, langarcho'pni qutiga qo'yish bilan ko'zda mo'ljal olishni yaxshilash.
5. Yugurib kelishni aniqlash va takomillashtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yurish va sekin yugurish vaqtida shug'ullanuvchilar langarcho'pni ko'tarib yugurishning o'zlariga qulay usulini o'zlashtiradilar. Keyinchalik har bir sakrovchining yugurish tayyorligiga qarab, uning uchun yugurib kelish uzunligi aniqlanadi. Buning ikkita qulay usuli bor:



60-rasm Langarcho'pdan sakrash joyi va texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi

a) shugullanuvchi depsinish joyida turib, orqaga qarab yuguradi va chap oyog'i tushgan yerni belgilab, shu belgidan boshlab yugurib keladi;

b) shug'ullanuvchi istagan yeridan boshlab yugurib kelib, langarcho'pni qumga suqadi. Langarni qumga suqqandagi va qutiga tiragandagi depsinish joylari orasidagi farqni aniqlab, yugurib kelish boshlanadigan joy shuncha nari yoki shuncha beri suriladi. Har gal yugurib kelishda erkin harakat qilish kerak.

3-vazifa. Depsinish texnikasini (langar tagiga kirib borish va osilish) o'rgatish.

Vositalari:

1. Vertikal turgan langarcho'pni yuqoriga to'g'ri ko'tarilgan qo'l bilan ushlab, orqaga bir qadam tashlanadi va chap qo'l bilan o'ng qo'ldan 30-40 sm pastroqdan ushlanadi. Keyin shu joyda tik turib, silkinch oyoqni uzunlikka sakrashdagi kabi harakatlantirib ko'tarib, ko'krakni langarcho'pga tekkazishga intilish.

2. Shuning o'zi, lekin oldin bir qadam olg'a qadam tashlab depsinish va langarcho'pga osilishga o'tish.

3. Shuning o'zi, lekin 2 qadam tashlab, o'ng qo'lni langarcho'p bo'ylab sirpantirib tushib, depsinish vaqtida langarcho'pni chap qo'l bilan tutib qolish.

4. Arqonda xuddi langarcho'pda depsingan holatda osilib turish.

5. Shuning o'zini poldan depsinib bajarish.

6. Qisqa yugurib kelishdan arqonga yopishib olib, oldinga ko'krak surib harakatlanib depsinish.

7. Murabbiy yordamida langarcho'p tagiga kirib borish. Sakrovchi depsinmaydi, murabbiy uni orqasiga qo'lini qo'yib, oldinga siljitadi.

8. Bir do'nglikdan ikkinchi do'nglikka yoki ariqlardan hatlab sakrashlar.

9. Qisqa yugurib kelib langarcho'p tagiga kirib borish; depsinib birgina o'ng qo'lda osilib qolish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Ko'rsatilgan vositalardan asosiylari – dastlabki uchtasidir. Qo'llarda tortilib ko'tarilishga yo'l qo'ymay, muvozanatni saqlash va

depsinishga e'tibor berish kerak. Qo'llar sal bukilib mumkin, lekin ularning haddan ortiq bukilib ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Osilgan paytda depsinuvchi oyoq orqada va to'g'ri bo'lishiga e'tibor berish zarur.

4-vazifa. Langarcho'pni quti devoriga tirashni o'rgatish.

Vositalari:

1. Turgan joyda va yura turib langarcho'p qo'yilishini taqlid qilish. Yura turib va sekin yugurayotib, qo'llarni langarcho'p bilan olg'a chiqarish. Langarcho'pning pastki uchi yerda sudralib boradi.

2. Shuning o'zini sekin yugura turib, langar tagiga "kirish" holatida depsinib bajarish (qo'llarning yuqoriga shiddat bilan to'g'rilanishiga va uchish paytida silkinch oyoqni tushirishga e'tibor berish lozim).

3. Yo'lkaning raxiga, chuqurcha va shu kabi joylarga langarcho'pni mashq qilib (ayniqsa ochiq joylardagi mashqlarda) yurish.

4. Uchinchi vazifadagi uchinchi mashqni langarni beldan pastga tushirgan holatdan boshlab, uni tezroq boshdan yuqori ko'tarishga intilib bajarish.

5. Langarni ilgari mashqda qo'l sirpanib tushgan joyidan tutib, ikki qadamdan qadash (texnika tasviriga qarang).

6. Shuning o'zini bir necha qadamdan bajarish.

7. Shuning o'zini depsinib va langarga osilib qolib bajarish.

8. Shuning o'zini 4 va 6 qadam yugurib kelib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu vositalarning asosiylari oxirgi to'rt mashqdir. Bu vazifani bajarishda talabalar langarcho'pni to'g'ri olg'a emas, balki yuqorilatib olg'a yo'naltirishlariga e'tibor berish kerak. 4-6 qadam yugurib kelganda, langarni qadash paytini aniqlash uchun, depsinishdan 2 qadam ilgariroq belgi qo'yib qo'yish mumkin. Yugurib kelishni 12-13 oyoq tagi miqdorida uzaytira borish kerak; bu, taxminan, 2 yugurish qadamiga teng keladi. Tasvirlangan mashqlarni o'zlashtirish jarayonida langarni qumga qadashdan maxsus qutiga qadashga o'tish asta-sekin bo'lishi lozim. Agar yugurib kelish uzoqlashgani munosabati bilan langarni qadashdagi ishonch sal o'zgargudek bo'lsa, goho-goho qumga qadashni

takrorlab mashq qilish kerak.

5-vazifa. Langarcho'pga osilib turganda oyoqlarni ko'tarishni va burilishni o'rgatish.

Vositalari:

1. 4-6 qadamdan yugurib kelib depsinib, langarcho'pga osilish (langar, odatda, ushlanadigan yeridan 20-30 sm pastroq ushlanadi).

2. Shuning o'zi, lekin langarcho'p vertikal holatdan o'tganidan keyin, ikki oyoqni olg'a silkish.

3. Shuning o'zi, lekin silkinch harakat oxirida depsinuvchi oyoq tomonga 180° burilish.

4. Asta-asta oyoqni tobora yuqori silkib, langarcho'pga yetkazishga harakat qilish.

5. Gimnastika snaryadlarida turli silkinishlar: xalqa, turnik va bruslarda olg'a silkinib ko'tarilish, aylanib ko'tarilib, tayanib qolish va oyoqlarni yuqoriga tik ko'tarish.

6. Arqon va langarda mashqlar: qisqa yugurib kelib, sakrab arqonga osilib, oyoqlar bilan yuqoriga silkinib chap tomonga burilish. Shuning o'zini planka ustidan o'tib bajarish.

7. Mustahkam o'rnatilgan langarcho'pga osilib, oyoqlarni ko'p marta silkib ko'tarish.

8. Lapgarcho'pning yuqorigi qismiga silkinuvchi oyoqni tegizishga harakat qilib, langarcho'p bilan sakrash. Burilmasdan, oldinga yiqila turib, oyoqni tushirish.

9. Langarcho'pni qadab, qo'lni bo'shatmay, uning yuqori qismi tomon o'girilish (langar chap tomonda qoladi). Chap oyoqni qo'yib, o'ng oyoqni olg'a silkib, chap tomonga burilib, o'ng oyoqni pasaytirmaslikka intilish.

10. Shuning o'zini sakrab, o'ng oyoqni tushirib va ikkala oyoqda yerga tushib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oldin oyoq bilan gavgani silkib, keyin qo'llarda

tortilishga e'tibor berish kerak. Sakrash vaqtida sportchi langarcho'pdan juda uzoqqa o'tib ketmasliti kerak. Uzoqlashishga ko'proq e'tibor berish kerak. Burilishdan keyin oyoqlarni barvaqt oldinga tushirmaslik kerak, yelka langarcho'p yaqinida bo'lsin. Sakrashda ham, yerga tushishda ham hamma vaqt muvozanat saqlashga e'tibor berilsin. Yerga tushish vaqtida langarcho'p o'ng yelka yonida, qo'llar tirsagi yon tomonlarga yo'nalgan bo'lishi kerak. Shug'ullanuvchilarni yerga tushish texnikasi bilan ham tanishtirish kerak. Yuqorida ko'rsatilgan vositalardan asosiylari dastlabki 4 ta mashqdir. Uchinchi mashq – langarcho'p bilan uzunlikka sakrab burilish – muhim mashqlardan biridir. Bu mashqda depsinish, langar tagiga kirib borish va uzun silkish elementlari, ya'ni sakrash texnikasining asosiy elementlari shiddat bilan bajariladi. Langarcho'p bilan uzunlikka sakrashda texnikaning alohida elementlarini yaxlit texnikaga bog'lab o'rganish qulayroq bo'ladi. Bunday sakrashga o'rgatayotganda, o'quv musobaqasi o'tkazish foydalidir.

6-vazifa. Planka ustidan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Stul ustida bukilgan oyoqlarni yuqori ko'tarib, yarim bukilgan qo'llarda tik turish. Oyoqlarni tushirib, qo'llarni tiklab, stul suyanchig'i ustidan o'tish.
2. Shu mashqning o'zi, lekin gimnastik skameyka ustidan depsinib barer yoki planka ustidan o'tish.
3. O'tirgan holatdan aylanib, qo'llarda tik turish. Shuning o'zini planka ustidan aylanib bajarish.
4. Yugurib kelib, skameykadan yoki plintdan depsinib, plankadan sakrab o'tish.
5. Qimirlamaydigan langarcho'pdan planka ustidan o'tish.
6. Yugurib kelib (6-8 iadamdan) o'qituvchi yoki uning yordamchisi ushlab turgan plankadan sakrab o'tish. Planka, taxminan, 160-180 sm balandda, qutining orqa devoridan esa 150-200 sm narida.
7. Qutidan 100-150 sm naridagi planka ustidan sakrab o'tish.

8. Sakrash o'zlashtirila borgan sari planka balandroq ko'tarilib, qutiga yaqinlashtiraveriladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Planka ustidan tezroq o'tishga harakat qilish barvaqt burilishga sabab bo'ladi. Bunday hollarda ikki oyoq bilan yuqoriga silkinishga, planka ustidan chalqancha yoki yonboshlab o'tiladigan bo'lsa, o'z vaqtida burilishga e'tibor berish kerak bo'ladi. Shuningdek, plankadan uzqolashish va yerga tushishning to'g'ri bo'lishiga ham e'tibor berish zarur. Birinchi sakrashlarda, sakrovchi tegmasdan o'tishi uchun plankani qo'lda tutib, past yoki baland qilib burish kerak. Bu sakrovchida ishonch hosil bo'lishiga yordam beradi.

7-vazifa. Elastik langarcho'p bilan sakrashni o'rgatish.

Sakrovchi temir yoki bambuk langarcho'pda sakrashning texnika elementlarini o'zlashtirgandan keyingina, elastik langarcho'p bilan sakrashni o'rgana boshlashi mumkin. Bu vaqtga kelib, sportchi 330-360 sm balandlikdan langarcho'p bilan sakray olishi va elastik langarcho'pni 4 m yuqorisidan tutib yugura olishi kerak.

Oldinlari chuqurligi 40 sm dan normal 20 sm gacha o'zgaradigan maxsus o'quv qutisi ishlatib, o'rgatish sharoitini yengillatsa ham bo'ladi. Sportchi langarcho'pni egib, o'z kuchini to'g'ri yo'naltirishni o'rgansin uchun, egiluvchanligi ko'proq langarcho'pdan ham foydalanish mumkin.

Sakrovchi sakrash texnikasini egallab, langarcho'pni ko'lroq egish natijasida ma'lum kuch sarflashni o'rgangandan keyin, ancha qattiqroq langarcho'pga o'tishi mumkin. Murabbiy langarcho'p egilishini diqqat bilan kuzatib borib, uni o'z vaqtida almashtirish uchun maslahat berishi kerak. O'quvchi biron texnika elementini noqulayroq bajarganda ham, yerga tushganda lat emaydigan hamma sharoit bo'lishi kerak. Shuning uchun dastlabkn vaqtlarda tayanch qutining ikki yoniga ham porollon tiqilgan qoplar yoki gimnastik to'shaklar solib qo'yiladi. Ishonch bilan sakrashning ikkinchi sharti o'rgatish tartibiga rioya qilishdir (shoshilinch o'rgatish zarurati yo'q bo'lsa).

Elastik langarcho'ppda sakrash texnikasini o'rgatish tartibi:

1-vazifa. Elastik langarcho'pni egishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Depsinish joyida langarcho'pni qutiga qadab, chap qo'l bilan unga tayanib va o'ng qo'l bilan tutib turib, ko'krak va tos bilan oldinga jilib, langarni egish.

2. Shuning o'zini 4-6 qadam yurib kelishdan langarcho'pni qutiga qadab bajarish.

3. Shuning o'zini sekin yugurib kelib, oyoqni yerdan uzmay bajarish.

4. Langarcho'pni pastrog'idan tutib, sekin yugurib kelishdan osilishga o'tib, langarni egish va depsingan joyga qaytib tushish.

5. Asta-sekin yugurib kelishni uzaytirib, langarning tutish joyini yuqorilashtirib depsingandan keyin, egilgan langarda osilgancha, vertikalidan nari o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Dastlab langarcho'pga chap qo'lni bukmay tayanishga yo'l qo'yish mumkin, lekin bora-bora o'rganish darajasi ortgan sari, chap qo'lning to'g'ri burchakka yaqin bukilishini talab qilish kerak. Qo'lning bukilish darajasi o'zgarishi mumkin, lekin panja har doim langarcho'pga tayanib qolishi kerak. Osilib turganda oyoqlarni tushirish elastik langarcho'p bilan sakraganda temir langarcho'p bilan sakragandagichalik katta ahamiyatga ega emas.

2-vazifa. Oyoqlarni ko'tarish va uzoqlashish texnikasini o'rgatish.

Vositalari.

1. Birinchi vazifadagi 5-mashqning o'zi, lekin vertikal holatdan o'tayotganda tos harakatini sekinlatib, oyoqlarni oldinga "burchak" hosil qilib ko'tarish.

2. Oyoqlarni asta-sekin yuqoriroq ko'tarish, yelka kamarini esa, dumalayotgandek, orqaga tortib, oyoqlar vertikal, gavda esa gorizontal holatda bo'lishiga intilish. UOM albatta langarcho'pdan orqada qolishi kerak.

3. Shuning o'zini turnikda yoki mustahkam o'rnatilgan qimirlamaydigan langarcho'pga osilib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchining tosi langarcho'pdan oldinga o'tib

ketmasligi kerak. Uzoqlashayotganda kallani orqaga yoki oldinga tashlamaslik kerak. Oyoqlarning tizzasini bukib ko'tarib, keyin to'g'rilasa ham bo'ladi. Langarcho'p egilayotganida, orqa bilan yiqilishdan qo'rqqamaslik kerak, lekin baribir chuqur oldiga gimnastik to'shak to'shalishi kerak.

3-vazifa. Langarcho'pda osilib turgan holatdan gavdani yuqoriga ko'tarish texnikasini o'rgatish.

Vositalari.

1. Yerda chalgancha yotib, kuraklarga tayanib, oyoqlar va tosni yuqoriga ko'tarish.

2. Yerda o'tirgan holatdan orqaga dumbaloq oshib, qo'llarda tik turish. Shuning o'zini chapga burilib bajarish.

3. Turnikda tayangan holatdan orqaga tashlanib, yoy bo'lib irg'ib tushish.

4. Turnikda tayanib turgan holatdan snaryadga gavdani tegizmay, orqaga aylanib chiqib, oyoqlarini tik ko'tarib qo'llarda turib qolish.

5. Bo'sh uchini sherigi ushlab turgan arqonga osilib olish, arqondan uzoqlashayotib, sherigi arqon uchini yon tomonga tortganda, gavdani yuqoriga "itqitib" yuborish.

6. Langar tagiga "kirib" borish, undan uzoqlashayotib, langarcho'p eng ko'p bukilgan vaqtida gavdani rostlanayotgan langarcho'p bo'ylab yuqoriga "itqitib" yuborish. Tos-son bo'g'imini to'g'rilab, yuqoriga qo'llar yordamida tortilib, langarcho'p bilan birga vertikalidan o'tib, oyoqlarni tushirish va yerga qo'nish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Eng muhimi langarcho'p bukilishi va rostlanishi bilan harakatlar bog'liq ekanini o'zlashtirib olishdir. Sakrovchi gavdasini to'g'rilayotganda, oyoqlari yuqorida bo'lishiga e'tibor berish kerak. Uzoqlashish va gavdani yuqoriga "itqitib tashlayotganda", chap qo'lni bukib, tirsagani langarcho'pga tayab olish va bu holatni sezib turish kerak. Keyinchalik 6-mashq oxiriga burilishni qo'shish, ya'ni to'liq sakrashni plankasiz bajarish mumkin. Burilayotganda oyoqlarni pastga tushirish va barvaqt burilish yaramaydi. Elastik langarcho'pda burilish va qo'llarga tayanib ko'tarilish texnikasi temir langarcho'p

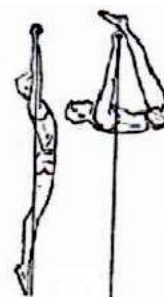
bilan sakrash tenikasidan farq qilmaydi.

4.4. LANGARCHO'P BILAN SAKROVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

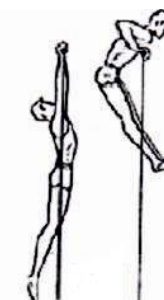
Langarcho'p bilan sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib jahon arenalarida raqobatning kuchayishi, barcha murabbiy, o'qituvchi, sportchilar oldiga yanada yangi usullarni mashg'ulotlar jarayoniga tadbiiq etishni talab etmoqda. Ma'lum langarcho'p bilan sakrovchilar uchun maxsus mashqlar ahamiyati juda katta.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Baland turnikda osilib turib, tirsak bo'g'imlarini bukmasdan oyoqlar uchini yuqoriga ko'tarib turnikka tegizish.



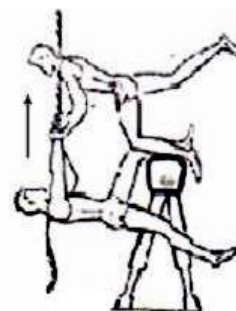
2. Baland turnikda osilib turib, tizza bo'g'imlarini bukmasdan qo'llar bilan tortilgan holda gavgdani yuqoriga ko'tarish.



3. Bruslarda qo'llarga tayangan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish. Yuqoriga ko'tarilgan oyoq uchi bilan gimnastika devori poyasi ilib olinadi va shu holatda qo'llar bukib-yoziladi.



4. Osib qo'yilgan arqon yoki langarcho'pda qo'llarni bukib-yozish, bunda depsinuvchi oyoq gimnastika oti yoki shunga o'xshash tepalikda bo'ladi.



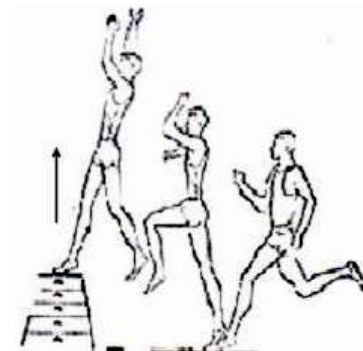
5. Osib qo'yilgan arqonda osilib turgan holatdan ko'tarilib, qo'llarga tayanish. Depsinuvchi oyoq to'pig'i ustidan oshirib tashlangan arqon halqasiga mahkamlangan. Mashq erkin oyoqning siltovchi harakatlari bilan va arqonning osilib turgan uchini ushlab olgan sherik yordamida bajariladi. Mashq qiluvchi qo'llar kuchi bilan langarcho'pda tayanish holatini egallashga harakat qiladi.



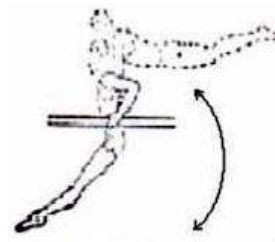
6. Pol, maysa yoki gilam ustida yotgan holatda bir vaqtda oyoq va qo'llarni ko'tarish. Mashq seriyalar bilan 4 dan 8 martagacha 1-2 daqiqalik dam olishlar bilan bajariladi.



7. 4-6 qadam yugurib kelib, balandlikka sakrab chiqish (gimnastika o'rindig'i, tumba). Rostlangan oyoq kafti bilan balandlik ustini bosish.



8. Bruslarda qo'lga tayanib turib, oldinga va orqaga siltanish vaqtida qo'llarni bukib-yozish.



Tayanch iboralar.

1. Uchish
2. Yerga tushish
3. Depsinish tezligi
4. Vertikal tezlik
5. Bambuk
6. Fiberglas
7. Langarcho'p

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Langarcho'p bilan sakrashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Langarcho'p bilan sakrashni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
3. Langarcho'p bilan sakrash nechta ketma – ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?
4. Agar, sakrovchi sportchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda sakrashga urinish hisobga olinmaydi?
5. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?
6. Depsinishda UOM qanaqa holatda bo'lishi muhim rol o'ynaydi?
7. Langarcho'p bilan sakrash uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
8. Langarcho'p bilan sakrash tezligi qanday bo'lishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
2. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений. М.: Асадема, 2003, 460 с.
4. Зеличенко В.Б, Губа В.П., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: критерии отбора. Москва: «Терра-Спорт», 2000 с. 29- 126.
5. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту - высокие технологии. - К.: Знания, 1999. - 164 с.

7-BO'LIM. ULOQTIRISH TURLARI

1 – BOB. NAYZA ULOQTIRISH

1.1. NAYZA ULOQTIRISHNING RIVOJLANISHI

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 jihati 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 chegaralanadi. 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 dumidan itarilgan. Bunday uslub "erkin" hisoblangan. Nayza uloqtirish joyi chegaralangan 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 chiqish-lari 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’krakning 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, halqalarda 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 mavsumida boshqa sport turlaridan olingan maxsus mashqlarni bajarish bilan cheklanilmay, turli snaryadlarni uloqtirishga keng o’rin berildi.

Nayza uloqtirish texnikasi va mashg’ulot usuliyotini rivojlantirishning to’rtinchi bosqichi (1952-1964-y.) o’ziga xos xususiyat Olimpiada o’yinlarida sobiq sovet sportchilarining ishtirok etishi munosabati bilan ularga qiziqishning ortishi, shuningdek, mashg’ulot va texnika masalalariga sportchilar, murabbiylar, 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° atrofida bo'lib qoldi). Uloqtirish sektori qoplamasi ham o'zgardi, zarb bilan yugurib kelish tezligi ortdi. Sportchilar natijani oshirish uchun zahiralar ustida izlanib, gavdani 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 sport-chisi) 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 chegarani 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 guruhlari 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.

Musobaqalarga bir kunda ikki mahallik mashg'ulot bilan o'quv-mashq yig'inlarida maxsus tayyorlanish, tiklovchi muolajalar majmuasi, yuklamadan keyin sportchining holati to'g'risida tezkor ma'lumot olish va shu asosda keyingi mashg'ulotni rejalashtirish, nayza uloqtirish texnikasini videotasmaga yozib olib, kompyuterda tahlil etish – bularning barchasi mas'uliyatli musobaqalarda natijalarni ancha oshirish imkonini berdi.

2000-yildan 2011-yilgacha jahon rekordi Yan Jelezniyga tegishli bo'lib kelyapti (98 m 48 sm). Yirik musobaqalarda 90 m lik chegarani yengib o'tgan quyidagi uloqtiruvchilar oldingi o'rinlarni egallab turdilar: Aki Parvinen – 93 m 09 sm (1999 y.) va Sepo Rati (Finlyandiya) – 90 m 60 sm (1992-y.). Stiv Bakli (Angliya) – 91 m 46 sm (1992 y.), Raymond Xekt (Germaniya) – 92 m 60 sm (1995-y.), Konstadin Gatsiudes (Gretsiya) – 91 m 69 sm (2000-y.), Sergey

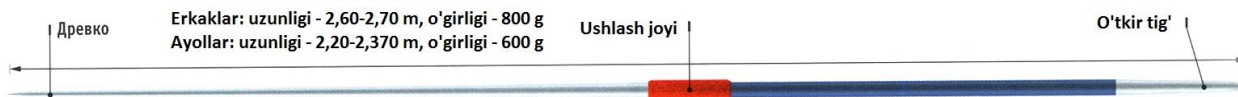
Makarov – 92 m 61 sm (Rossiya) (2002 y.), Tero Pitkyamyaki (Finlyandiya) – 91 m 53 sm (2005-y.), Andreas Torkildsen (Norvegiya) – 91 m 59 sm (2006-y.), Vadim Vasilevskis (Latviya) – 90 m 73 sm (2007-y.).

1.2. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASI

Nayza uloqtirish koordinatsiya nuqtai nazaridan murakkab bo'lgan yengil atletika mashqlarining bir turidir.

Nayza o'zi nima?

Nayza ichi g'ovak metall snaryad bo'lib, o'rtasiga arqon o'ralgan; erkaklar uchun – og'irligi 800 gr, uzunligi 260-270 sm; o'smirlar uchun 700 gr.; ayollar uchun – muvofiq ravishda 600 gr va 220-237 sm. Uchligi tig'idan markazigacha bo'lgan masofa erkaklar nayzasida 106 sm; ayollar nayzasida – 80-95 sm; erkaklar snaryadida arqon o'ralgan qismning eni 15-16 sm, ayollar-nikida 14-15 sm. ni tashkil etadi.

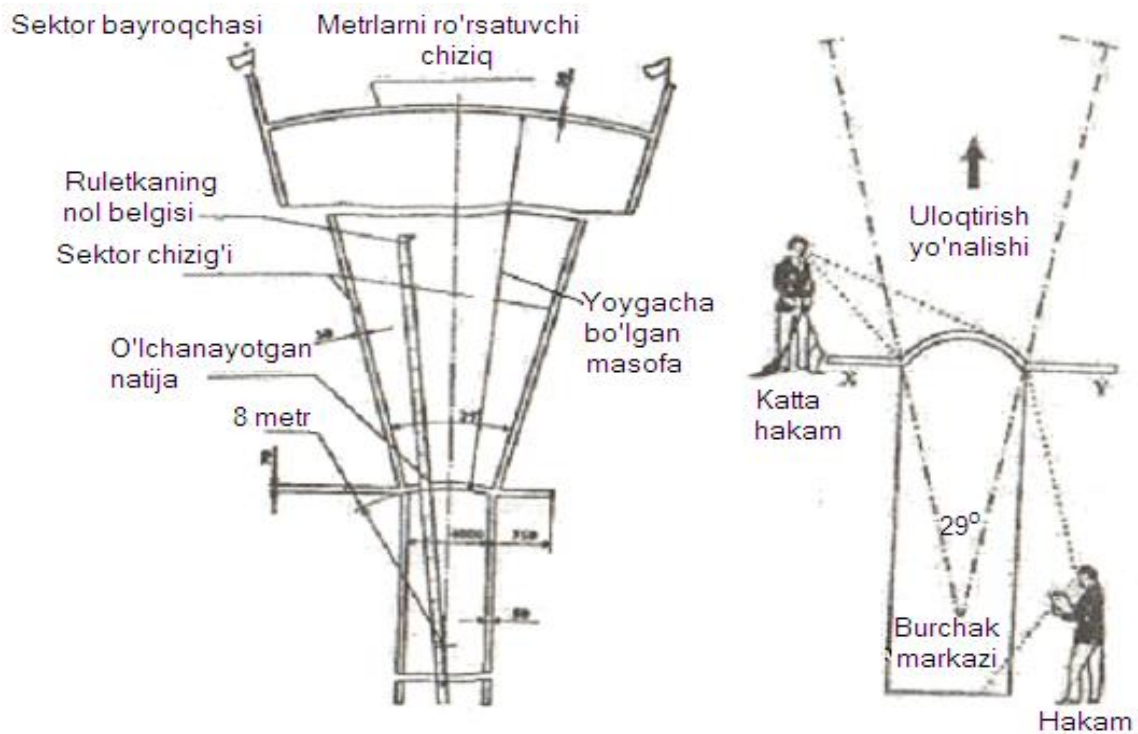


61-rasm Nayzaning ko'rinishi

Bu yerda ushlab uchun hech qanday moslamalar bo'lmasligi kerak. Nayza faqat ana shu arqon o'ramidan ushlanib, yelka uzra ko'tarilishi va bosh orqasidan uloqtirilishi kerak. Hozirgi vaqtga kelib nayza metallarning maxsus qotishmasidan tayyorlanadi. Jahonda nayza ishlab chiqarish bo'yicha yetakchi firmalar nayzaning har xil turlarini sintetik material va metallardan ishlab chiqarmoqda. Dunyoda yetakchi firmalar "Nordik", "Xeld", "Nemet", "Teilvind" singari mashhur firmalar orasida ularni ishlab chiqarish bo'yicha raqobat keskin kuchaygan.

Nayza 29° burchak ostida chegaralangan sektorga uloqtiriladi. Nayzani uloqtirish masofasi.

Qoidalariga ko'ra nayzani burilib otish mumkin emas va uni faqat arqon o'ralgan joyidan ushlab lozim.



62-rasm. Nayza uloqtirish musobaqalari o'tkaziladigan joy

Uloqtirish uzunligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli plankaning ichki qirg'og'idan boshlab, to nayzaning uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishiga (ya'ni uchib chiqish burchagi va holatiga) bog'liqdir. Nayza uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki, u oxirgi kuch berish boshlanishigacha uloqtiruvchi harakatining tezligini hosil qilib beradi. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilarning yugurib kelish uzunligi 27-35 metrgacha etadi va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi. Nayza uloqtiruvchi ayollarda esa yugurib kelish odatda qisqaroq bo'ladi (23-30 m). Yugurib kelishning dastlabki, nayzani uloqtirishning boshlanishigacha bo'lgan qismi 15-17 metrdan iborat bo'lib, bu masofa 10-12 qadamda bosib o'tiladi. Ko'pchilik eng kuchli nayza uloqtiruvchilar uloqtirish va tormozlanishni nayzani uloqtirish (qo'lni orqaga to'g'rilab, nayzani mumkin qadar orqaga olib borish) 9 metrdan boshlab (ayollar), 12 metrgacha (erkaklar) bo'lgan masofada bajaradilar.

Yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan gorizontal tezlik, nayzani yugurmasdan uloqtirilgandagiga nisbatan 15-20 metr uzoqroq masofaga uloqtirishga imkon beradi. Bunday natijaga faqat yugurib kelish bilan oxirgi kuchlanishni to'g'ri qo'shib olib borilgandagina erishish mumkin. Oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan qanchalik to'liq foydalanilsa, nayzaning uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Keyingi yillarda yangi konstruksiya bo'yicha tayyorlangan nayzalarning qo'llanilishi jahondagi eng kuchli nayza uloqtiruvchilarning natijalari o'sishida ma'lum daraja rol o'ynadi. Bunday nayzalarni «planersimon» deb ataladi. Chunki to'g'ri chiqarib yuborilsa, bu nayzalar yaxshi planerlash va ko'taruvchi kuchining oshishi hisobiga uzoq vaqt uchadi. Yangi nayzaning qulayligi shunchalik zo'r bo'ldiki, hatto musobaqa qoidasiga, nayzalar konstruksiyasiga taalluq yangi cheklar kiritishga to'g'ri keldi.

Nayza ushlash. Hozirgi kunda zamonaviy sportda nayza ushlashning asosan uch usuli bor. Birinchi usulda nayza o'ramasi o'rta va bosh barmoq bilan mahkam tutamlab ushlanadi. O'rta barmoq nayzani ko'ndalang siqib, o'ramaning ketingi qismiga tiralib turadi (63-rasm). Bosh barmoq yuz tomoni bilan o'ramga yoki uning orqasiga yopishib turadi, erkin cho'zilgan ko'rsatkich barmoq nayzaning ikkinchi tomonidan qiyaroq ushlab turadi. Nomsiz barmoq va jimjiloq esa o'ram ustida erkin, uncha yopishmagan holda yotadi.



63-rasm. Nayza ushlash usullari

Nayza bosh va o'rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar nayzani mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar nayzani uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli yo'nalishga qaratib ushlashga yordam

beradilar. Ikkinchi usulda nayza o'rami bosh va ko'rsatkich barmoq bilan tutamlab ushlanadi. Oldingi usulda o'rta barmoq nimani bajargan bo'lsa, bu usulda ko'rsatkich barmoq shu ishni qiladi.



64-rasm. Nayza uloqtirishga tayyorlanish

Qolgan barmoqlar mahkam ushlamagan holda o'ramda erkin yotadi. Ba'zi uloqtiruvchilar nomsiz barmoqni nayza ostida bukib tutadilar, lekin bu uloqtirishda hech qanday ahamiyatga ega bo'lmaydi. Nayzani birinchi usulda ushlash, ayniqsa, ilgari boshqa usullardan foydalanmaganlar uchun ancha durust hisoblanadi. Chunki o'rta barmoq ko'rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzungina bo'lmay, ancha kuchli hamdir. Buni dinamometrik o'lchashlar aniqlab bergan.

Yugurib kelish vaqtida nayzani «elka ustida» va «elka ostida» usullari bilan ko'tarib yugurish mumkin. Turli variantli —elka ustida» ko'tarib yugurish usuli ancha qulay bo'lib, barcha malakali nayza uloqtiruvchilar shu usuldan foydalanadilar. Ikkinchi «elka ostida» usuli esa hozir qo'llanilmaydi.

Yugurib kelishning dastlabki qismi. Uloqtiruvchi yugurishdan oldin nayza uloqtiriladigan tomoniga erkin holatda qarab turadi. Nayzani elka ustida ko'tarib yugurganda uloqtiruvchi qo'li bukilgan bo'lib, nayzani elka bo'g'ini ustida tutadi; tirsak oldinga yo'naltirilib, panja taxminan quloq balandligida bo'ladi. Nayza erkin

ushlanadi, shuning uchun ham uning oldingi qismi bir oz quyi tushgan yoki gorizontal holatda bo'ladi.

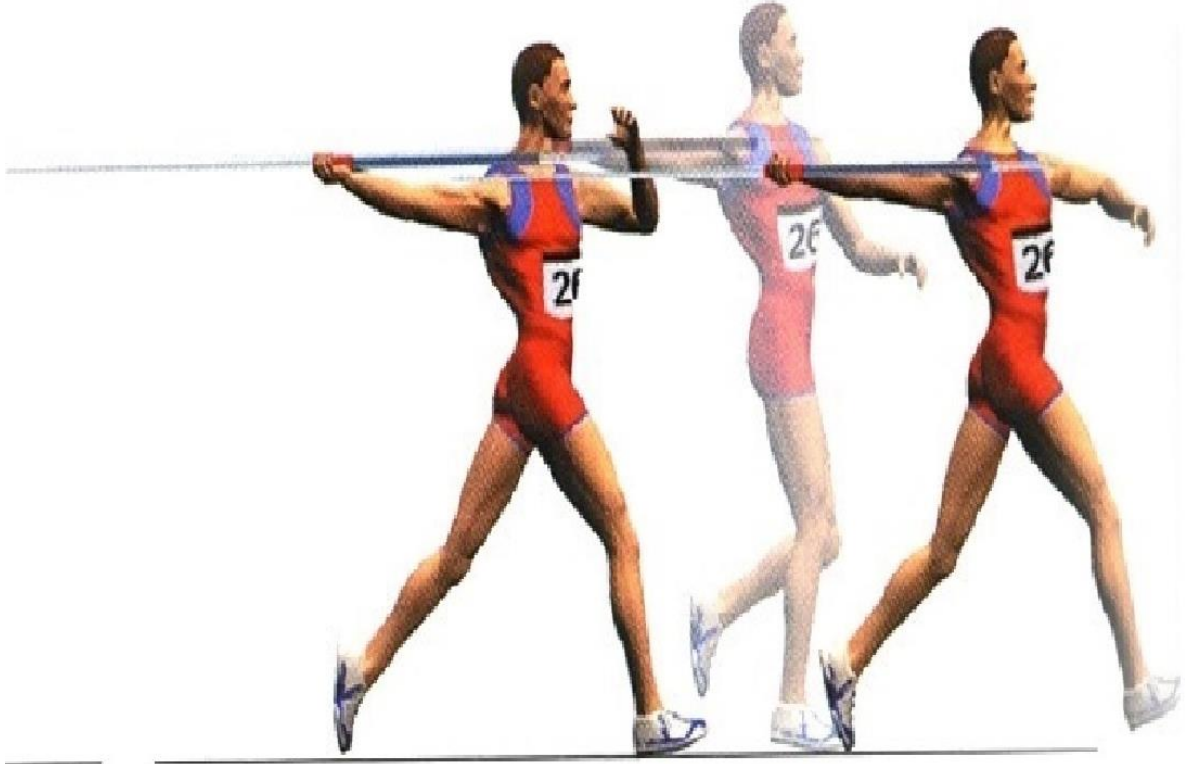


65-rasm. Nayza uloqtirishda tezlik bilan yugurish texnikasi

Yugurish borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavdasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi davomida uni birmuncha tiklaydi. Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda yugurish tezligi 8 *m/sek* gacha etadi. Nayza uloqtirishga yaqin qolganda yugurish tezligini oshirishga intilmaslik kerak, chunki bu holda muskullar ortiqcha taranglashib ketishi mumkin.

Nayza uloqtirishga tayyorlanish. Uloqtirishga tayyorlanish aynan nayzani orqaga uzoqlashtirishdan boshlanadi. Bu paytda uloqtiruvchi faqat uloqtirishga tayyorlanibgina qolmay, oldinga siljish tezligini oshirishga ham harakat qiladi. Uloqtiruvchi nayzani to'la kuch bera olishi va uloqtirishning keyingi fazalarini sekinlashtirmay bajara olishi uchun, nayza yugurish maydonining old chegarasidan kerakli masofaga uzoqlashtiriladi.

Nayzani orqaga olib borish (uzoqlashtirish) chap oyoqni erga qo'yishdan boshlanadi. Chap oyoq qo'yiladigan joyga kontrol belgi qo'yiladi. Uloqtiruvchi shu erga kelganda nayzani uzoqlashtirib, uloqtirishga tayyorlana boshlaydi.



66-rasm. Nayzani orqaga olish va tezlanib yugurib kelish texnikasi

Uzoqlashtirishdan oldin nayza odatda balandroq ko'tariladi. Keyin o'ng oyoq qadam tashlashi bilan nayza tutgan o'ng qo'l sal pasaytirilib orqaga cho'ziladi. Nayza orqaga uzoqlashtirilganda o'ng elka ham o'ng tomonga buriladi. O'ng oyoq erga tushganda, uloqtiruvchining chap elkasi uloqtirish tomonga qarab qoladi, tos o'qi esa oldingi holatini saqlaydi. Bu paytda o'ng qo'l orqaga cho'zilgan, nayzaning uchi sal yuqoriga ko'tarilgan, gavda orqaga tashlangan bo'ladi. O'ng oyoq erga tagining tashqi tomoni bilan qo'yiladi.

Uloqtiruvchi uloqtirish tomoniga qaraydi. Lekin bu holat elkaning burilishiga halaqit bermasligi kerak. Oldinga siljish tezligini pasaytirmaslik uchun nayzani uzoqlashtirish yugurib kelish bilan birga erkin ravishda bajariladi. Chap oyoq qadam qo'yishi bilan, nayza orqaga yana uzoqroq olib boriladi va o'ng qo'l deyarli to'g'ri holatga keladi. Odatda bu qadam katta va aktivroq qo'yiladi, chunki chap

oyoqning erga qo'yilishi bilanoq, uloqtiruvchi o'ng oyoqni oldinga chiqarib olishga ulgurishi kerak bo'ladi. Bunday tayyorgarlik oyoqlar tananing yuqori qismidan oldinga o'tib ketish imkonini beradi, bu esa kuchlanish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga egadir. Keyingi qadam – uloqtirish oldi qadami bo'lib, u shartli qilib chalishtirma qadam deb nom olgan. Bu qadam o'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan bajariladi.

Bu qadam yugurib kelio'dan uzoqlashtirishga o'tish jarayoni hisoblanadi. Shuning uchun yugurib kelishda hosil bo'lgan tezlikdan oxirgi kuchlanishda to'liq foydalanish shu jarayonning to'g'ri bajarilishiga bog'liqdir. Agarda oldingi qadamda chap oyoq erga qo'yilayotganda o'ng oyoq chap oyoqqa yaqin keltirilgan bo'lsa, chalishtirma qadamda oyoqlar elka kamaridan ancha oldinga o'tib ketadi. O'ng oyoqni oldinga chiqarilishining oxirida gavda anchagina orqaga tashlanadi. Uloqtiruvchi chap elkasi bilan olg'a siljiyotgan paytda uning chap qo'l elka kamarining o'ngga burilishdan tezroq oldinga o'tib, ko'krak oldida bukiladi. Nayza ushlagan o'ng qo'l erkin to'g'rilanib, uloqtirishga tayyorlanadi. Bukilgan o'ng oyoq tezda chap oyoq oldidan chalishib o'tadi va erga tagining tashqi qismi bilan elastik qo'yiladi. Chap oyoq depsinib, erdan uzilish vaqtida tos ketidan salgina o'ngga burilib, tagining tashqi qismiga tayanadi. Bu qadam xuddi chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakragandek juda tez bajariladi. Shunday qilib, o'ng oyoqda yerga tayanch holatga o'tiladi. Bu – chalishtirma qadamning to'g'ri bajarilishi uchun eng asosiy shartdir. Chalishtirma qadamning uzunligi ko'proq tayanch oyoq (chap oyoq) depsinib erdan uzilish kuchiga va yo'nalish tomon qilinayotgan qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchakning kattaligiga bog'liq. O'z navbatida oyoqlarning bir-biridan uzoqlashishi kattaligi uloqtiruvchi tanasining egiluvchanligiga va tosning o'ng tomonga qanchalik ko'p burilishiga bog'liq. Uloqtiruvchi kishi to'sni o'ngga qanchalik ko'p bursada, chalishtirma qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchak shunchalik kichik bo'ladi va shu bilan birga erdan depsinish kuchi bir xilda bo'lganda ham qadam kichikroq bo'lishi mumkin. Tosning o'ngga burilishi bilan o'ng oyoq o'ngga buriladi; o'ng oyoq tagining o'ng

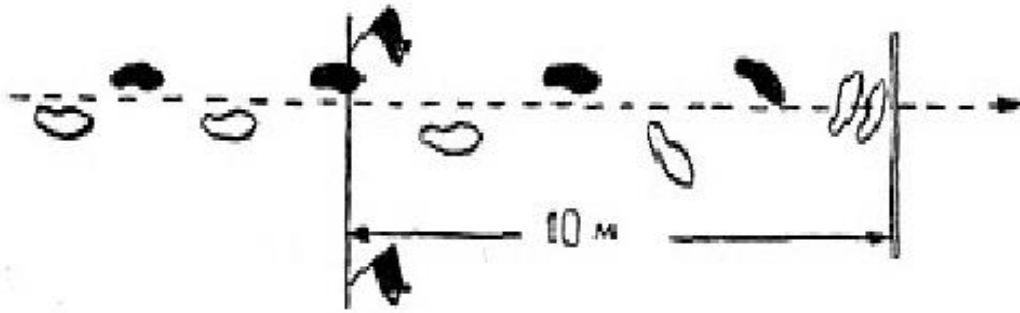
tomonga burilishi erga tushishi paytida, uloqtirish yo'nalishiga nisbatan 35-46° gacha etadi. Oxirgi aktiv kuch berishni ertaroq boshlash uchun chalishtirma qadamdan so'ng o'ng oyoqni erga qo'yish oldidan chap oyoqni (uloqtirish qadamini bajarish uchun) oldinga chiqarishga ulgurish kerak. Chalishtirma qadam katta bo'lsa, uloqtirishga tayyorlanish yengilroq bo'ladi. Ammo bu qadam haddan tashqari uzun bo'lsa, uloqtirish paytida yugurib kelish tezligidan to'la foydalanish imkonini cheklab qo'yadi.

Shuning uchun har bir nayza uloqtiruvchi o'zi uchun chalishtirma qadam uzunligini, yugurish tezligi va oxirgi kuch berishni belgilab olishi kerak. Bu qadamni bajarayotganda yugurish tezligini mumkin qadar kamroq yo'qotish va so'nggi kuch berish oldidan foydali holatda turish kerak. Nayzani orqaga o'tkazishning tugallanishiga elka kamari o'qi, uloqtiruvchi qo'li va nayza bir yo'nalishda bo'lishi, deyarli uloqtirish yo'nalishi bilan to'g'ri kelishi tavsiya etiladi. Ammo ba'zi nayzani chiqarib yuborishni yaxshi egallagan uloqtiruvchilar chalishtirma qadam boshida elka kamari va nayza ushlagan qo'lini o'ngga-orqaga yuborgan hollarda yaxshi natijalarga erishganlar. Gavdani burib qilingan bunday qo'l silkishda oxirgi kuchlanish paytida muskullarning ishlashiga yaxshi sharoit yaratish mumkin. Oxirgi kuch berishni bu usulda bajarish juda og'ir. Burilib qo'l siltash usulini qo'llaganlar orasida dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari ham bor. Bulardan ba'zilar (F.Xeld) tosini ancha o'ngga (90° gacha) burishadi. Aftidan, uloqtiruvchilar yugurishdan oxirgi zo'r berishga o'tayotganlarida gorizontal tezlik kamayishining asosiy sababi ham shu bo'lsa kerak.

Aslida uloqtirishga tayyorlanish chap oyoq bilan keyingi qadamni boshlash bilan tugaydi. Bu qadam bilan birgalikda oxirgi kuch berish ham boshlanadi. Shuning uchun ham faqat tasvirlash qulay bo'lsin uchungina tayyorlanish fazasidan ajratib ko'rsatish mumkin.

Oxirgi kuch berish va to'xtalish. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va nayzaning yengilligi yordam beradi. Nayzaning

yengil bo'lishi uloqtiruvchiga bgurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish ham chap oyoqni erga qo'ymasdanoq, aktiv oxirgi kuch berishni boshlab yuborish imkonini beradi. Yugurib kelishning davomi hisoblangan oxirgi kuch berish nayzani mumkin qadar tezroq uloqtirib yuborish bilan yakunlanadi. Uloqtirish qadamida yanada qudratliroq oxirgi kuch beraman deb, hali chap oyoq tayanchga tegmay turib, o'ng oyoqni shoshma-shosharlik bilan tez cho'zib yubormaslik kerak. Chalishtirma qadamdan keyin o'ng oyoqda erga tushishdan boshlab, o'ng oyoqda muvozanatni saqlagan holda, chap oyoqni oldinga chiqarishga shoshilish kerak. Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda oyoqlarning bir-biridan qochish burchagi qadam vaqtida 60-70° gacha etadi. Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini erga qo'yayotganda gavadani optimal darajada orqaga, uloqtirish yo'nalishiga qarshi tomonga tashlashi (lekin egilmasligi) kerak. Gavda tashlanishining maksimal miqdori o'ng oyoqning erga qo'yilish oldidagi holatiga bog'liq. O'ng oyoq uloqtirish tomoniga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, gavadani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo'ladi va o'ng oyoq o'ngga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, orqaga tashlanish shuncha ko'p bulishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to'liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda 22-23°, ikkinchisida 29° gacha orqaga tashlanadi. Uloqtirish qadamida uloqtiruvchi chap elka bilan olg'a siljib, chap oyoqni oldinga chiqaradi. Chap oyoqning erga tegishi paytida, bukilgan o'ng oyoq sonini uloqtirish tomoniga yo'naltirish kerak. Shunda tosning yaxshi ishlashi uchun tayanch tug'iladi. Gavadani ishlatish va uloqtirish paytida bularning hammasi bir butun harakatdek bajariladi. O'ng oyoqning ichkari burilishining yana davom etishi, oxirgi kuch berishning sustlashishiga olib keladi. Tos o'qi uloqtirish yo'nalishiga nisbatan to'g'ri burchak darajasigacha buriladi. Bu esa elka kamari burilishidan ortiqdir.



67-rasm. Oyoqni qo'yish sxemasi

Chap oyoq yugurib kelingan izlar yo'nalishidan 25-40 sm chaproqqa, deyarli bukilmay erga mustahkam qo'yiladi. Bunda oyoq tagi erga tegib turishi kerak. Nayza tutgan o'ng qo'l gavda orqasiga cho'ziladi. Gavda orqaga tashlanib, uning yuqori qismini nayza orqaga-o'ngga tortganda, o'ng oyoqning to'g'rilanishi gavdaning old qismi muskullarini juda taranglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin muskullarini bo'shashtirish kerak emas, chunki bu belni qattiq egishga, binobarin, keyin sekin to'g'rilashga olib keladi. Ba'zi eng kuchli uloqtiruvchilarning orqa gavda sathi bilan o'ng oyoq soni o'rtasida vujudga keladigan burchak kattaligi 140° gacha etadi. Uloqtiruvchi —tarang ortilgan kamalak» holatiga keladi, keyin tezd__tiklanadi va hatto birmuncha oldinga ($30-40^\circ$ gacha) engashadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to'g'rilayotganda gavdasini ko'proq olg'a chiqarishi kerak.



68-rasm. Eks shaklidagi “kesishma” qadam va oxirgi kuch berish

Ayniqsa planerlashuvchi nayza uloqtirishda bu detalъ juda muhimdir. Chap

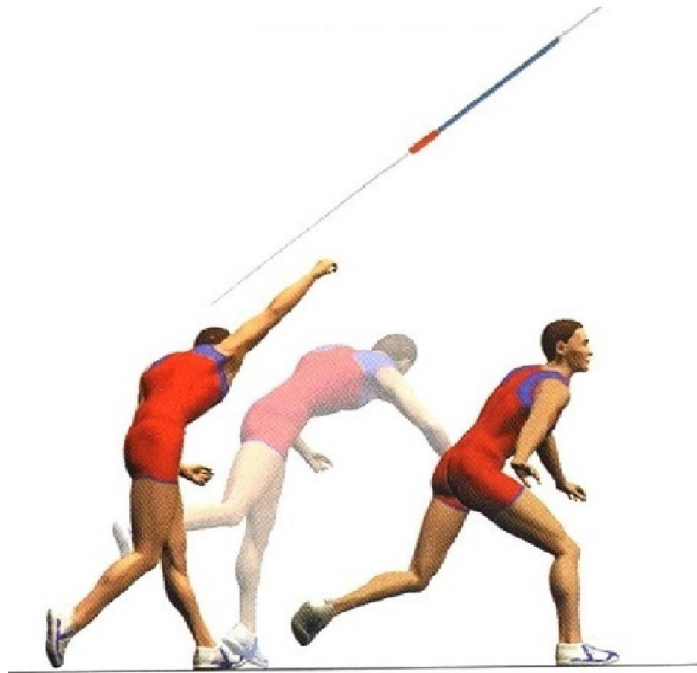
oyoq erga qo'yilgan zahoti uloqtiruvchi ko'kragi bilan oldinga tashlanganda, uning ko'krak oldida bukilib turgan chap qo'li chapga-orqaga qarata cho'ziladi. Shu payt o'ng qo'l tirsak bo'g'imida sal bukilib, tezda tirsak bilan oddinga-yuqoriga buriladi va nayza og'irligi ta'sirida orqaga tortiladi. Boshning bir oz chap tomonga egilishi o'ng qo'lni gavdaning harakat tekisligida va nayzani elka ustidan olib o'tishni yengillatadi, lekin boshni noto'g'ri egish gavdani engashtirib qo'yadi, bu esa xato hisoblanadi.

Elka kamarining burilishida qo'lni zarb bilan silkish nayzaning uchib chiqish tezligini oshirish uchun ham, uchib chiqishda yo'nalish berish uchun ham katta ahamiyatga zgadir. Biroq qo'lni vaqtida ilgari bukmaslik kerak. Odatda nayzani uloqtirib yuborish aylanish o'qidan ancha uzoqlashtirilgan nuqtalarini juda katta tezlikda uloqtirish yo'li bilan bajariladi. Bunday harakat gavdani rostlashdan boshlab, oxirgi kuch berishning barcha fazalari uchun xarakterlidir. Nayzaga kuchni g'ar qanday hollarda ham mumkin qadar uzoq yo'lda ta'sir ettirish kerakligini doim esda tutish kerak bo'ladi.

O'ng qo'l nayzani chiqarib yuborayotganda tirsak bo'g'inida keskin ravishda to'g'rılanadi va kaft-bilak bo'g'inlari bukiladi. Nayzani soat strelkasi bo'yicha aylantirib yuboruvchi barmoqlar ham bukiladi. Mexanika qonuniga asosan, silindr shaklidagi xism uchayotganda aylanma harakat qilsa, yaxshi turg'unlik hosil bo'lib, jismning havo qarshiligini engishi osonroq bo'ladi (ma'lum darajada tezlik bo'lganda) va u uzoqroq masofani uchib o'tishi mumkin.

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi – to'xtalish bo'lib, tez va zarb bilan erdan uzilish natijasida olg'a sakrab, oyoqlarni aktiv almashtirish bilan bajariladi. Bu paytda uloqtiruvchi to'g'rılanib cho'zilayotgan chap oyoq ustidan o'tib, o'ng oyoq bilan qadam tashlaydi va to'xtalish uchun uni erga mustahkam qo'yadi. Nayza uloqtirish vaqtida oyoq izlarining joylanish sxemasi ko'rsatilgan. Nayzaning uzoqqa uchishi uchun, uning uchib chiqish burchagi katta ahamiyatga ega. Hali yugurib kelinayotgandayoq nayza gorizontol holatdan bir oz qiya holatga

keltiriladi. Ya'ni uning uchi bir oz ko'tarilib uchish burchagiga yaqinlashtiriladi.

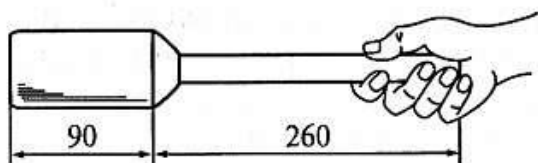
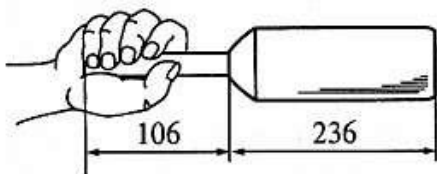


69-rasm. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish va o'zini to'xtatish

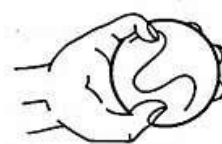
Nayzaning optimal uchib chiqish burchagi, hatto bir uloqtiruvchining o'zida ham doim bir xid bo'lib turmaydi. Buning qator sabablari bor. Shamol kuchi va yo'nalishi, nayza shakli, undagi og'irlik markazining joylanishi va havo bosimi markazi shular jumlasidandir. Hozir qo'llanilayotgan, yengil yog'och yoki metallardan yasalgan nayzalar ancha yo'g'on bo'lib, kam egiluvchandir. Ularni uloqtirish uchun, kerakli burchak hosil qilish va yaxshi planerlanishga erishish uchun, bir vaqtda kuch berish hamda nayzani to'g'ri yo'nalishga solish katta ahamiyatga egadir. Nayza uloqtirish texnikasining uloqtiruvchilarning individual xususiyatlariga qarab, boshqa variantlari ham bor. Nayzani orqaga uzoqlashtirish variantlaridan birida faqat elka kamari burilib, tos burilmaydi. Bunday uzoqlashtirishda nayzani uloqtirish oldidan chalishtirma qadam bo'lmaydi, u oddiy qadam bilan deyarli bir xil bo'ladi. Bu texnikani faqat epchil sportchilargina qo'llashi mumkin. Nayzani uzoqlashtirish usulining o'zgarishiga qarab nayzani 5 yoki 6 qadamda uzoqlashtirish va uloqtirish ham mumkin. E'tiborga sazovor variantlardan biri nayzani oldinga-pastga va orqaga olib borib uloqtirishdir. Bu

erda chap oyoq oldinga qadam qo'yayotganda, tirsak bir oz tushirilib, nayza o'ng qo'lda yoy bo'ylab oldinga-pastga va bir oz chetroqqa chiqariladi. Endi o'ng oyoq olg'a qadam tashlashi bilan elka kamari o'ngga buriladi, pastga tushirilgan o'ng qo'l nayza bilan orqaga o'tkaziladi. Undan so'ng chap oyoq qadam qo'yishi bilan o'ng qo'l yoy bo'ylab harakatni davom ettirgan holda bir oz yuqoriga – yelka barobar ko'tariladi. Keyin chalishtirma qadamdan boshlab harakat ilgari tasvir etilgan ketma-ketlikda bajariladi. Harakatni ancha erkin qo'l bilan bajaruvchi bu usul koordinatsiya jihatidan ancha murakkab bo'lsa ham foydalidir.

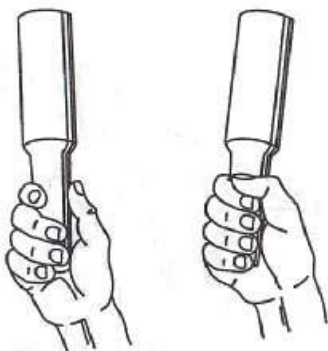
Granata va kichik to'pni uloqtirish texnikasi: granata va kichik to'pni uloqtirish texnikasi nayza uloqtirish texnikasidan faqat ushlash usuli bilan farq qiladi. Kichik to'pni aniq bir nuqtaga yo'naltirilsa, nayza uloqtirishda oxirgi kuch berilayotganda nayzaga mushaklar kuchini to'g'ri yo'naltirish katta ahamiyatga ega. Granat va kichik to'pni ushlash usullari 70-73-rasmlarda ko'rsatilan.



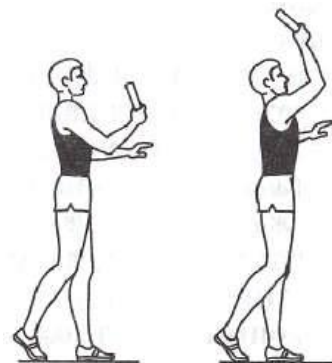
70-rasm. Granata ushlash usullari



71-rasm. To'pni ushlash usuli



72-rasm. Granatani ushlash



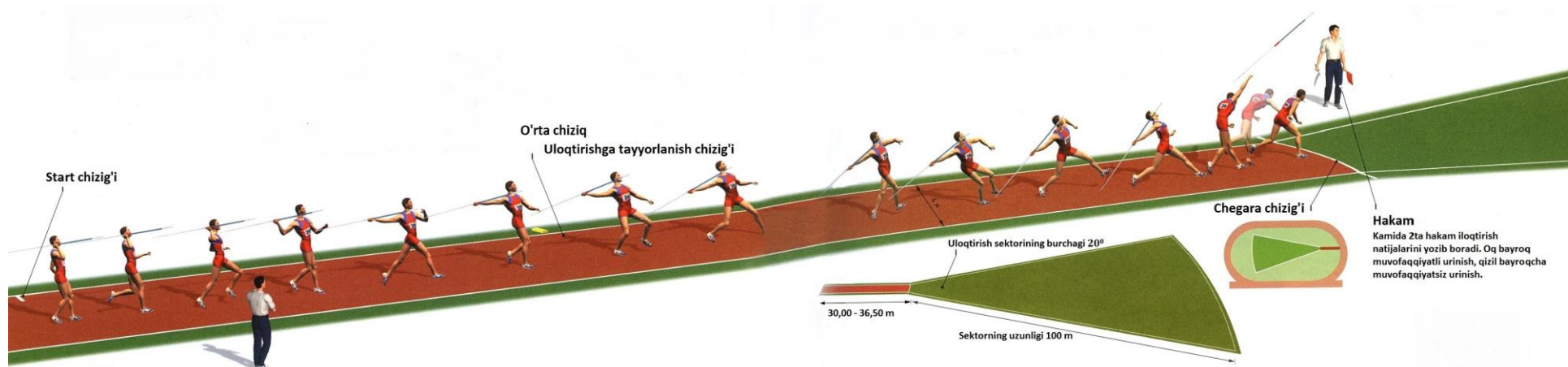
73-rasm. Yugurish boshlanishidan oldin granataning holati

1.3. NAYZA ULOQTIRISH TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYOTI

Boshlang'ich o'rgatish haqida gapiriladigan bo'lsa, o'quvchi birinchi navbatda, bu sport turining paydo bo'lish tarixi bilan tanishtirilishi lozim. Shuning uchun katta sport tomon qo'ygan birinchi qadami bo'lmog'i kerak. U olimpiya chempionlari, jahon rekordchilarini bilishi; uloqtirishdagi natijalarning o'sishini ta'minlagan sport texnikasining rivojlanish bosqichlaridan xabardor bo'lishi; anatomiya, fiziologiyaning "alifbosi"ni, mushaklarning biomexanik xususiyatlarini tushunishi; keng tasavvurga ega bo'lishi, harakatning alohida elementlarini va, umuman, harakatni yaxlit holda tasavvur qila olishi; o'zining shu harakatni bajarayotganini ko'ra bilishi, o'ziga chetdan qaray olishi; o'zida jangovar sifatlarni rivojlantirishi, oxirigacha kurashishga tayyor turishi, musobaqalarda qatnashishni istashi va g'alaba qozonishni o'rganishi, oldiga qo'ygan vazifani bajarishga intilishi; har qanday vaziyatda o'z hissiyotlari va tanasini boshqara olishi; sport uloqtirishlari texnikasining nazariy asoslari bilan tanish bo'lishi zarur.

Bo'g'imlari harakatchanligi yaxshi rivojlangan, boshi ustidan tennis koptoklari, toshlar va boshqa yengil predmetlarni uloqtirish ko'nikmasiga ega bo'lgan, jismonan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bolalarni o'rgatish muvaffaqiyatli chiqadi. Shuni hisobga olib, nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatishda mushaklar kuchi, harakatlar tezkorligi, egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlardan foydalanish lozim. Tekis va baryerlar osha yugurish, sakrashlar, har xil dastlabki holatlardan yadro (to'ldirma to'p, toshlar)ni uloqtirish va itqitishlar, alohida mushak guruhlarini hamda yelka bo'g'imlaridagi harakatchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar shular jumlasiga kiradi.

Nayza mashg'ulotlari tezlanib yugurib kelish joyi tekis va zich tuproqli, snaryad tushadigan joyi yumshoq tuproqli maydonchada o'tkaziladi. Dastlabki mashg'ulotlar va butun o'rgatish jarayonida eng oddiy snaryadlar: yadro, tosh, to'plardan foydalanish tavsiya etiladi.



Nayza uloqtirish texnikasi ketma - ketligi



1. Nayza uloqtirishga tayyorlanish.



2. Nayza uloqtirishda tezlik bilan yugurish texnikasi.



3. Nayzani orqaga olish va tezlanib yugurib kelish



4. Eks shaklidagi "kesishma" qadam va oxirgi kuch berish.



5. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish va o'zini to'xtatish.

74-rasm. Nayza uloqtirish texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi

Nayzadan og'irroq vaznli snaryadlar tashlashda ishtirok etadigan mushaklarning cho'zilishini yaxshilash maqsadida qo'llaniladi, chunki ular kuchlanishlarning "tortiluvchi" xususiyatini his etishga yordam beradi va uloqtirishda oyoqlarning taranglash faoliyatidan boshlashga majbur etadi. Nayzadan yengilroq snaryadlar qamchisimon harakat ko'nikmalarini egallashga ko'maklashadi. Snaryadlar miqdori shug'ullanuvchilar soniga to'g'ri kelishi shart. Snaryadlarni faqat bir tomonga uloqtirish mumkin. Murabbiy uloqtirishlardan so'ng nayzalarni yig'ib olish uchun maydonga chiqish vaqtini nazorat qiladi.

O'rgatish jarayonida o'qituvchi musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda nayzani yuqori natija ko'rsatish uchun tezlanib yugurib kelib uloqtirishga, aniqrog'i, tezlanib yugurib kelishni optimal tezlikda bajarishga, yakuniy kuchlanish chog'ida oyoq, gavda, qo'l mushaklari kuchidan to'laroq foydalanib, tezlanib yugurib kelishdan yakuniy kuchlanishga o'tishga o'rgatishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yishi kerak.

Nayza uloqtirish texnikasi ketma-ketligi

O'rgatishning mazmuni quyidagi izchillikda ishlab chiqiladi: vazifalarni aniqlash, vositalarni (mashqlarni) tanlab olish va ularga usuliy ko'rsatmalarni ishlab chiqish.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni tezlanib yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar:

1. Tezlanib yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasini namoyish etish.
2. O'rgatishda ko'rgazmali qurollar, kinogramma, videotasmalardan foydalangan holda texnikaning detallarini tushuntirish.
3. Nayza uloqtirish joyi, nayza uloqtirish musobaqalardagi uloqtirishning qonun-qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Nayzani to'g'ri ushlab va uloqtirishni o'rgatish.

Vositalar:

1. Snaryadlarni to'g'ri ushlab va uloqtirishni ko'rsatish va tekshirish.

2. Snaryadlarni bir qo'lda va ikkala qo'l bilan oldinga uloqtirish.
3. Standart og'irlikdagi nayzani uloqtirish.

Usuliy ko'rsatmalar. Uloqtirishda snaryadlarning chiqarib yuborishni yo'nalishiga qarab turgan holda bosh, yelka ustidan oshirib bajariladi, bunda chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqaroqda uchiga qo'yilgan bo'ladi (agar uloqtirish o'ng qo'l bilan amalga oshirilsa). Uloqtiruvchi qo'l bosh uzra ko'tarilgan. Gavda bir oz orqaga egilib, snaryad og'irligi ostida qo'l bosh orqasiga tushiriladi. Gavdani oldinga bukib, yelka kamarini chapga burish bilan oldinga tashlash bajariladi. Bunda qo'lni bilak bo'g'imida to'g'ri rostlashga asosiy e'tibor qaratiladi.

Snaryadlarni sim to'rga yoki yumshoq yerga uloqtirish juda qulay.

Bilak va panja harakatlarini yaxshi o'zlashtirgani sayin snaryad uloqtirish imkon qadar katta amplitudada bajariladi. Sportchi snaryadni orqaga olib, o'ng oyog'ini bukadi va gavdasini orqaga engashtiradi. Nayzani uloqtirishda mushaklar tarangligini saqlab turgan holda oyoq, gavda va qo'llarni prujinasimon rostlash hisobiga keng va ravon o'sib boruvchi kuchlanish bilan bajariladi. O'ng oyoqning kuchlanishlari chapga va orqaga yo'naltirilgan. Joyidan turib uloqtirishda o'ng va chap oyoqlar faoliyatini birlashtirish o'rgatish chog'ida katta ahamiyatga ega. Bu mashqda harakatlarning to'g'ri bajarilishi nayza uchishining tezligi shiddati va aniqlash, shuningdek, uning yerga "qo'nishi"ga qarab nazorat qilinadi. Nayzaning dum qismi biror tomonga qarab og'sa, bu harakatning noto'g'ri bajarilganligidan dalolat beradi.

Nayza uloqtirish vaqtida tabiiy harakatlanish uchun nayza uloqtirish yadro, tosh va to'plar uloqtirishlarni tez-tez bajarib turish maqsadga muvofiq. Nayzaning qo'ldan noto'g'ri chiqarilishi ko'pincha butun tana va, ayniqsa uloqtiruvchi qo'l mushaklarining umumiy zo'riqishlari bilan bog'liq bo'ladi. Mashqlarni erkin harakatlangan holda musiqa ostida takrorlab o'rganish (oyoqlarning tarang harakati, qo'lning cho'zilishi, gavdaning burilishi va egilishi) faoliyatni yaxshi o'rganish va uloqtiruvchi qo'l mushaklarini erkin ishlatishga yordam beradi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berishga o'rgatish.

Vositalar:

1. Yelka kamarini o'ngga burgandan keyin uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan oddiy snaryadlar va nayzani uloqtirish; xuddi shu harakatning o'zini uloqtirish yo'nalishiga chap yon bilan turgan holatda bajarish;
2. Xuddi shuning o'zini chap oyoqni joylashtirish bilan bajarish.

Usuliy ko'rsatmalar. Nayzani joyidan turib uloqtirish paytida yakuniy kuchlanishga o'rgatish. Birinchi mashqda snaryadni tashlash uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan bajariladi. Undan avval nayzali qo'l ixtiyoriy ravishda orqaga olinib, yelka kamari o'ngga buriladi.

Uloqtirish harakatlari texnikada ko'rsatilganidek bajariladi.

Qo'lni cho'zilishi harakati va gavdaning "buralgan" holatida o'ng oyoq va tos harakatlarining aylanish xususiyatlariga alohida e'tiborni qaratish kerak. Bu murakkab harakatni o'zlashtirib olish uchun predmetlar bilan rezina amortizator, yoki sherik bilan, shuningdek, maxsus trenajyorda yakuniy kuchlanishga taqlid qilib harakatlanishni ko'proq mashq qilish zarur. Bunday yordamchi snaryad va trenajyorlarni qo'llar ekan, sportchi tashlash ritmi va shaklini to'g'ri his etadi. Uloqtiruvchining qo'li "buralish" va nayza bilan oldinga tortish vaqtida tirsakni yuqoriga ko'tarib, tortilgan kamon holatidan to'g'ri o'tishi juda muhim. Bu oyoq va gavda kuchlanishlarini snaryadga to'laroq uzatish hamda qo'lning shikastlanishi oldini olish imkonini beradi. Qolgan talab va shartlar xuddi avvalgi vazifadagiga o'xshash.

Shundan so'ng tizzasi bukilgan o'ng oyoqda turgan holatdan oldinda turgan chap oyoqni ko'tarish harakatlari o'rganiladi. Tashlash chap oyoqni tayanchga qo'yish bilan barobar bajariladi.

Joyidan turib uloqtirish vaqtida bir qancha nuqsonlar ko'zga tashlanadi: uloqtiruvchi qo'l harakatini yonga tortib kuchlanish nayza o'qi bo'ylab yo'nalmaydi; gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, bu "buralish"ni bajarishga imkon bermaydi va oyoqlarning faol ishlashiga yo'l qo'ymaydi.

Bu nuqsonlarni tuzatish uchun zarur mushak guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash lozim. Oyoqlar harakatini kuchaytirish uchun har xil dastlabki holatlardan ikki qo'llab og'ir snaryadlarni uloqtirish; kuchlanishni snaryad o'qi bo'ylab yo'naltirib uloqtirish ko'nikmasini shakllantirish uchun uchligidan 115-120 sm masofada arqon o'ralgan nayzalardan foydalanish, shuningdek, egiluvchan simlarni qo'llash, nayzani nishonga yoki tuproqli tepalikka uloqtirish zarur. Qo'lning tirsagini yelkadan pastroqda tutgan holda yon tomondan harakatlantirilishi bilan bog'liq xatoni bartaraf etish uchun sportchiga uloqtiruvchi qo'lini to'g'ri yo'naltirishda yordam berish kerak. Nayzaning dumidan ushlab turib, uning harakatiga qarshilik ko'rsatish mumkin. Bu kamchilikni to'g'rilashda ko'krak umurtqasi egiluv-chanligini hamda yelka bo'g'imlari harakatchanligini oshiruvchi mashqlarning ahamiyati katta.

4-vazifa. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Kesishma qadamlar tashlashga taqlid; bir qadamdan nayzani (toshlar, to'plarni) uloqtirishga taqlid.

2. Orqaga olingan nayza (tosh, to'p)ni tutgan holda zarb bilan yugurib kelib, uni uloqtirish.

Usuliy ko'rsatmalar. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish kesishma (oxirgidan avvalgi) va oxirgi tashlash qadamlari paytida amalga oshiriladi. Kesishma qadamni bajarish vaqtida eng muhimi – snaryadga imkon qadar uzoqroq masofa bo'ylab katta tezlik berish uchun sportchining o'z tezligini yo'qotmay, zarb bilan yugurib kelishdan yakuniy kuchlanishni bajarish uchun oyoqlari bilan snaryaddan maksimal darajada va jadallik bilan o'zib ketishidir.

Kesishma qadamni o'zlashtirish uchun bukilgan o'ng oyoqni chap oyoq oldida kesishtirgan holda uloqtirish yo'nalishiga yon tomon bilan turib, chap oyoq bilan itarilish va o'ng oyoqqa “qo'nish”, sakrash chog'ida esa chap oyoqni oldinga chiqarish kerak. Keyin bu qadam yon tomon bilan turgan holda bajariladi, oyoqlar

yelka kengligidan kattaroq ochilgan, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkazilgan, chap oyoq ko'tarilgan, gavda birozgina orqaga egilgan va o'ngga burilgan. Nayzasiz (keyin nayza tutgan holda ham) qo'l doimo orqaga olingan. Mazkur mashqlar yaxshi o'zlashtirib borilgani sayin zarb bilan yugurib kelishdan kesishma qadamni bajarishga o'tish kerak.

Ko'p miqdordagi takrorlarni amalga oshirish uchun dastlabki mashg'ulotlarda toshlar, koptoklar yoki kichik nayzalarni (400-600 gr) uloqtirib, bunda harakatlar erkinligi va aniqligiga diqqat qilish lozim.

Yugurib kelishdan nayza uloqtirishga o'tishda quyidagi nuqsonlarga yo'l qo'yilishi mumkin: sportchi kesishma qadamni talab etilganidek bajarmay turib, yelkalarini oldinga chiqaradi, nayzali qo'lini pastga tushiradi, tashlash qadamini juda katta oladi, chap oyoqqa tayanganda uni keragidan ortiq bukib yuboradi, tashlash paytida gavdasini chapga egadi.

Bu nuqsonlarni tuzatish uchun sportchi mazkur harakatni qanday tuzatilishi, uni bajarish paytidagi o'z harakatini qanday izohlashini aniqlashtirib olish zarur. Shunda mashqning bajarilishi qaysi harakat fazasidan boshlab nazoratdan chetda qolayotganini aniqlash mumkin bo'ladi.

Usuliy ko'rsatmalarda bayon etilgan mashqlarni qo'llab, murabbiyning muntazam nazorati ostida, videoyozuvlardagi hatti-harakatlarni ko'rib tahlil etgan sportchilar o'z kamchiliklarini bartaraf etadilar.

Kesishma qadamni o'rganishda so'nggi qadamlarning uzunligi va sur'atiga alohida e'tibor qaratiladi.

5-vazifa. Yugurib kelish va nayzani orqaga olish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Nayzani yelkadan yuqorida tutgan holda bir maromda va tezlashib yugurish (50-60 m).
2. Turgan joyda, yurib va sust sur'atda yugurib turib, nayzani (toshni, koptokni) orqaga olish.

3. Xuddi shuning o'zi nayzani orqaga olish chog'ida yugurib kelish sur'atini oshirib bajariladi.

Usuliy ko'rsatmalar. Nayza bilan yugurish texnikasini yuqoridagi vazifalarni hal etish bilan barobar o'rganish mumkin. Nayza bilan yugurishda harakatlarni erkin bajarish va nayzani yelka uzra ko'tarib borish muhim ahamiyatga ega.

Nayzani orqaga olish o'ng oyoq bilan qadam tashlashdan boshlanadi va 2 qadamda bajariladi. Yugurib kelishga o'rgatishda yugurishdan to'xtamagan holda nayzani erkin holda orqaga olish va kesishma qadamning boshlanishi vaqtida bu harakatni yakunlashga e'tibor beriladi (nayzani uloqtirish texnikasining bayoniga q.).

Joyida turib va harakatda nayzani orqaga olish paytida tipik xatoliklar yuzaga keladi: gavdaning bel qismida orqaga egilishi, chapga og'ishi; qo'lning tirsak bo'g'imida bukilishi va pastga tushirilishi; nayza uchining uloqtirish yo'nalishidan yon tomonga og'ishi.

Bu kamchiliklarning tuzatilishiga o'qituvchining hatti-harakatlari yordam berishi mumkin, u uloqtiruvchining holatini o'zgartirib, shu tariqa unda to'g'ri mushak sezgilarini yuzaga keltiradi. Sportchining o'z harakatlarini ko'zgu oldida tekshirishi ham o'rgatish muddatlarini qisqartirib, nuqsonlarni bartaraf etadi.

6-vazifa. Nayzani yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.

Vositalar.

1. Qisqa dastlabki yugurib kelishdan (2-4 qadamdan) nayzani (tosh, koptoklar, nayzachalarni (drotik) uloqtirish.

2. Tezlashtirib yugurib kelishdan nayza uloqtirish.

3. To'la yugurib kelishdan nayza (tosh, koptoklar, nayzachalarni) uloqtirish.

Usuliy ko'rsatmalar. Qisqa masofalardan yugurib kelishdan nayza uloqtirish oldidan 2-4 qadamdan uloqtirishga taqlidiy harakatlar bajariladi. Bu mashqlarni yengil predmetlar bilan amalga oshirish mumkin. Nayzani orqaga olishni to'g'ri bajarish snaryadni to'la kuch ishlatmay tashlashlar bilan bir-

lashtirish, asta-sekin uzunlik va yugurib kelish tezligini oshirib borish mumkin. Bunda uloqtirish ritmiga: nayzani orqaga ola boshlash lahzasidan boshlab uloqtiruvchining tezlikni oshirib harakatlanishi, kesishma qadamlarga “urg’u berish” va yakuniy kuchlanishning ravon bajarilishiga diqqat qilish kerak. Finalda qo’l har doim yelka ustidan tirsagi oldinga qaragan holda o’tadi.

Masofani to’liq yugurib kelishdan uloqtirish hamda to’la kuch bilan yugurib kelishdan uloqtirishlarni o’quvchilar nayzani orqaga olish va qo’lni shikastlamaslik uchun uni yelka ustida to’g’ri o’tkazishni o’rganib olgandan keyingina bajarishlari mumkin.

Yangi boshlovchi uloqtiruvchilar uchun avvalgi yugurib kelish uzunligi 8-10 yugurish qadamigacha yetish maqsadga muvofiq. Yugurib kelish uzunligi va nazorat belgilarini aniqlash uchun har bir sportchi yo’lkacha bo’ylab to’la yugurib kelishdan 2-3 marta nayzani uloqtiradi. Shundan so’ng nayzani uloqtirish, harakat to’xtaganidan keyingi oyoqlar izi, shuningdek, chap oyoqning nayzani orqaga olish boshlangan paytdagiga mos keladigan oyoq izlari aniqlanadi. Belgilar orasidagi masofani o’lchab, yugurib kelish uzunligini o’lchash va nayzani orqaga olish uchun nazorat belgisi o’rnini aniqlash mumkin.

Mashg’ulot jarayonida yugurib kelish uzunligi va nazorat belgilari joylari yugurish tezligi hamda shug’ullanganlik darajasining ortishiga qarab o’zgarishi mumkin.

7-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasini takomillashtirish, har xil sharoitlarda uloqtirishning to’g’ri ko’nikmalarini mustahkamlash.

Vositalar.

1. Yugurib kelishning 3-5 qadamidan nayzani (toshlar, kop-toklar, nayzachalar) uloqtirish.
2. To’la yugurib kelishdan nayzani shamolga nisbatan turli yo’nalishlarda uloqtirish.
3. Nayzani musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda to’la kuch bilan uloqtirish.

4. Musobaqalarda shaxsan ishtirok etish.

Usuliy ko'rsatmalar. Yugurib kelishdan nayza uloqtirishning asosiy sxemasi o'zlashtirib olingach, so'nggi qadamlarning (ayniqsa, yakuniy kuchlanish bilan birga bajariladigan kesishma qadamlarning) ritmi, nayzani orqaga olish yo'li, zarb bilan yugurib kelish uzunligi va uning optimal tezligi aniqlanadi. Shu bilan birga, yakuniy kuchlanishda oyoqlarning faol harakatlanishiga va shu bosqichda xatolarning tuzatilishiga katta ahamiyat beriladi. Yana nayzaning uchib chiqish burchagi optimal bo'lishiga diqqat qilish ham mumkin. Texnikaning o'zlashtirilish darajasi hamda uloqtirish ko'nikmasi-ning mustahkamligi haqida, yaxshisi, musobaqalarga tayyorgarlik va ularda ishtirok etish vaqtida fikr yuritgan ma'qul.

1.4. NAYZA ULOQTIRUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Nayza uloqtiruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Hozirgi kunga kelib jahon arenalarida raqobatning kuchayishi, barcha murabbiy, o'qituvchi, sportchilar oldiga yanada yangi usullarni mashg'ulotlar jarayoniga tadbiq etishni talab etmoqda. Kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali uloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan qo'l, yelka, kurak, chunki ko'plab uloqtirish harakati ham orqaga va yon tomonlarga bukiladi. Nayza uloqtiruvchilarning boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda qo'l, yelka, kurak muskullari nafaqat kuchli harakat qilish balki elastiklik bo'lishi ham shart.

1. Bolta bilan to'nkani urish mashqi. Bunda oyoqlar yelka kengligida, boltani ikki qo'llab ushlagan holda orqaga kerishib, bir harakatda yerda turgan to'nkani chopish.

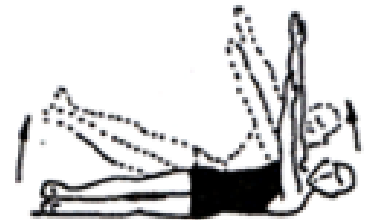


2. Mashqni nayza yoki gimnastika tayoqchasi yordamida har xil holatlardan:

a) chalqancha yotgan holatdan qo'llar bosh orqasida, oyoqlar tizzadan bukilgan; b) qo'llarga tayangan holatdan; v) asosiy turish holatidan; g) ko'prikk hosil qilib turib bajarish mumkin.



3. Yon tomonda yotgan holatda gavdani va oyoqlarni yuqoriga ko'tarish mashqini bajarishda tos qismi orqaga ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak.



4. Tana og'irligini sherik yordamida qo'lga o'tkazish. Oyoqlarni siltab ko'tarib og'irlikni qo'lga o'tkazib sherik uni o'ziga tortadi.



5. Qorinda yotgan holda sherik yordamida gavdani ko'tarish.



6. Gimnastika devorida orqa tomon bilan turib bir qadam oralig'ida yuqoridan ushlagan holda imkon boricha pastki dastagiga tushish va egilish.



7. Gimnastika devori oldida bir qadam uzunlikda o'tirgan holatda yuqoridan ushlab turib oldinga, yuqoridan egilish.



8. Shu mashqni faqat chap oyoqni yoki o'ng oyoqni oldinga tashlab bajarish.



9. Gimnastika devorini ushlagan holda sherik yordamida egilishlarni bajarish.



10. Gimnastika devorida sherik yordamida egilish mashqlarini bajarish.



Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Gorizontaal tezlik
3. Bambuk
4. Nayza
5. Koordinatsiya
6. Tezlik
7. Kesishma qadam

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Nayza uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
3. Nayza uloqtirishni oxirgi qadamlari qanday bajariladi?
4. Yugurish tezligi qanaqa bo'ladi?
5. Nayza uloqtirish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
6. Nayza uloqtirish tezligi qanday bo'lishi kerak?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Дмитрусенко О.З. Метание копья: Формы и методы тренировки // Легкая атлетика. -1991. - № 5. - С. 15-18.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
3. Шакиржанова К.Т. "Олий таълим муассасаларида енгил атлетика бўйича факултатив машғулотлар (қиска масофаларга югурувчилар учун)" ўқув қўлланма. Т., ЎзДЖТИ. 2008.
4. Шакиржанова К.Т. "Основы спортивной тренировки в легкой атлетике" маъруза. Т., ЎзДЖТИ. 2008.
5. Шакиржанова К.Т. "Енгил атлетикада бошқарув ва назорат" маъруза Тошкент ЎзДЖТИ 2009.

2 – BOB. LAPPAK ULOQTIRISH

2.1. LAPPAK ULOQTIRISHNING RIVOJLANISHI

Lappak uloqtirish – bu yengil atletikaning qadimiy turlaridan biri bo'lib, Qadimiy Gretsiyada ham keng ommalashganligi qayd qilinadi. Qazilma topilma ashyolar guvohlik berishicha, lappaklar qadimda turli xil materiallardan, jumladan tosh, zich holatdagi daraxt yog'ochi, temir, qo'rg'oshindan yasalgan. Eramizgacha VI asrda turli xil og'irlik va hajmga ega bo'lgan linzasimon shakldagi lappaklar paydo bo'lgan. Zamonaviy lappaklarning modeli EGINE orolidan topilgan lappak hisoblanadi (diametr o'lchamlari 21 sm, og'irligi 1,884 kg).

Lappakni uloqtirish joyi doim chegaralangan. Dastlab, bu kvadrat shaklidagi, uncha katta bo'lmagan (o'lchamlari 80×80 sm) supacha (postament) ko'rinishida belgilangan, keyinchalik esa – doira shaklidagi (diametr o'lchami – 2,1 metr atrofida) soha ko'rinishida belgilangan.

Keyin esa, doira soha o'rniga yana qaytadan kvadrat sohadan foydalanishga o'tilgan va uning o'lchamlari kattalashtirilgan. Lappak uloqtirish uchun yakuniy holatdagi soha sifatida diametr o'lchami 2,5 metrni tashkil qiluvchi, doira shaklidagi soha belgilanib, hozirgi kungacha bu tartib saqlanib qolgan.

Lappak uloqtirish – bu tezlik – kuch tavsiflariga ega bo'lgan, asiklik harakatlanishdan tashkil topgan bo'lib, makon bo'ylab murakkab harakatlanish ko'rinishiga ega hisoblanadi, bu harakat o'z tarkibiga intilish va aylanish harakatlari umumiyligini qamrab oladi. Lappak aerodinamik tavsiflarga ega bo'lgan holatda ishlab chiqilgan sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

Dunyoning eng kuchli lappak uloqtiruvchilari tomonidan bajarilgan mashqlar davomida lappakning boshlang'ich tezligi qiymati 24 – 25 m/s ni tashkil qiladi, shu bilan bir vaqtda quyi kvalifikatsiya darajasiga ega bo'lgan sportchilarda bu qiymat 18 – 19 m/s dan oshmasligi qayd qilinadi. Lappakning 7 – 8 aylanish/s tezligida aylanishi uning yerga tushishigacha barqaror holatda uchishini ta'minlab

beradi. Sekin aylanuvchi lappak qayriladi va qovurg'a qismi bilan yerga qulab tushadi. Lappakni qarama – qarshi esuvchi shamol (5 m/s gacha tezlikda) yo'nalishida to'g'ri holatda uloqtirish erishiluvchi natijani sezilarli darajada oshirishi, 5 metrgacha qo'shimcha natija berishi mumkinligi qayd qilinadi.

Qadimgi Gretsiyada I Olimpia o'yinlarida lappak uloqtirishning antik usulidan foydalanilgan, ya'ni bunda lappak vertikal tekislik bo'ylab uloqtirilgan. Biroq, II Olimpia o'yinlarida zamonaviy davrda lappak uloqtirish usulini Chexiyalik Ya.Suk (1900 yil) namoyish qilib bergan, bunda lappak aylantirish bilan va nisbatan nishablik burchagi ostida uloqtirish amalga oshirilgan. Bu usul navbatdagi davrlarda Finlyandiyada rivojlantirilgan. Jumladan, Finlyandiyada lappak uloqtirishda qo'llarning a'lo darajada mayatniksimon ko'rinishdagi harakatlantirilishi va lappak bilan birgalikda silliq holatda aylantirilishi bilan ifodalanuvchi sport maktabi taraqqiy etgan. Bu usulga raqobatchi sifatida Amerikalik lappak uloqtiruvchilar o'z uslublarini ishlab chiqishgan, bunda lappakni uloqtirish vertikal o'q atrofida aylantirish bilan, oyoqlarda chuqur holatda o'tirish orqali uloqtirilgan. Hozirgi kunda yuqorida keltirilgan har ikkala usulning turli xil modifikatsiyalari ustunlik qiladi.

Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga erkaklar o'rtasida lappak uloqtirish sport turi dastlab 1896 yilda kiritilgan, ayollar o'rtasida esa 1928 yildan boshlab foydalanilgan. 1928 yilda XXVII Olimpia o'yinlarida (Sidney shahri, 2000 yil) lappak uloqtirish bo'yicha Olimpia chempionlari sifatida quyidagi sportchilar qayd qilib o'tilgan: jumladan, erkaklar o'rtasida V.Alekna (Litva) – 69,30 metr va ayollar o'rtasida E.Zvereva (Belorussiya respublikasi) – 68,40 metr.

Afina shahrida o'tkazilgan XXVIII Olimpia o'yinlarida V.Alekna (Litva) yana Olimpia chempioni sifatida qayd qilingan (69,89 metr). Ayollar o'rtasida oltin medalni N.Sadova (Rossiya) qo'lga kiritgan (67,02 metr), bronza medali esa Belorussiyalik I. Yatchenkoga nasib qilgan (66,17 metr).

Lappak uloqtirish bo'yicha erkaklar o'rtasidagi dastlabki dunyo rekordi 1912 yilda, 47,58 metr natija bilan qayd qilingan (Dj. Dunkan, AQSh); ayollar

o'rtasida esa – 1936 yilda dunyo rekordchisi sifatida G.Mauermayer (Germaniya) 48,31 metr natija bilan qayd qilingan.

Lappak uloqtirish bo'yicha dunyo rekordi uzoq vaqt davomida AQShlik sportchilar qo'lida saqlangan, ayniqsa bu holat urushdan keyingi davrda yaqqol kuzatilgan. Lappak uloqtirish bo'yicha texnikani takomillashtirishda sezilarli faollik ko'rsatgan sportchilar sifatida F.Gordiyen, R.Babka, D.Silvestr, A.Orter, M.Uilkins kabilar ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, ushbu o'rinda L.Danek (Sobiq Chexoslovakiya), R.Bruks (Shvestiya), V.Shmidt (GDR), V.Trusenev va Yu.Dumchev (Sobiq ittifoq) kabi sportchilarni qayd qilib o'tish mumkin.

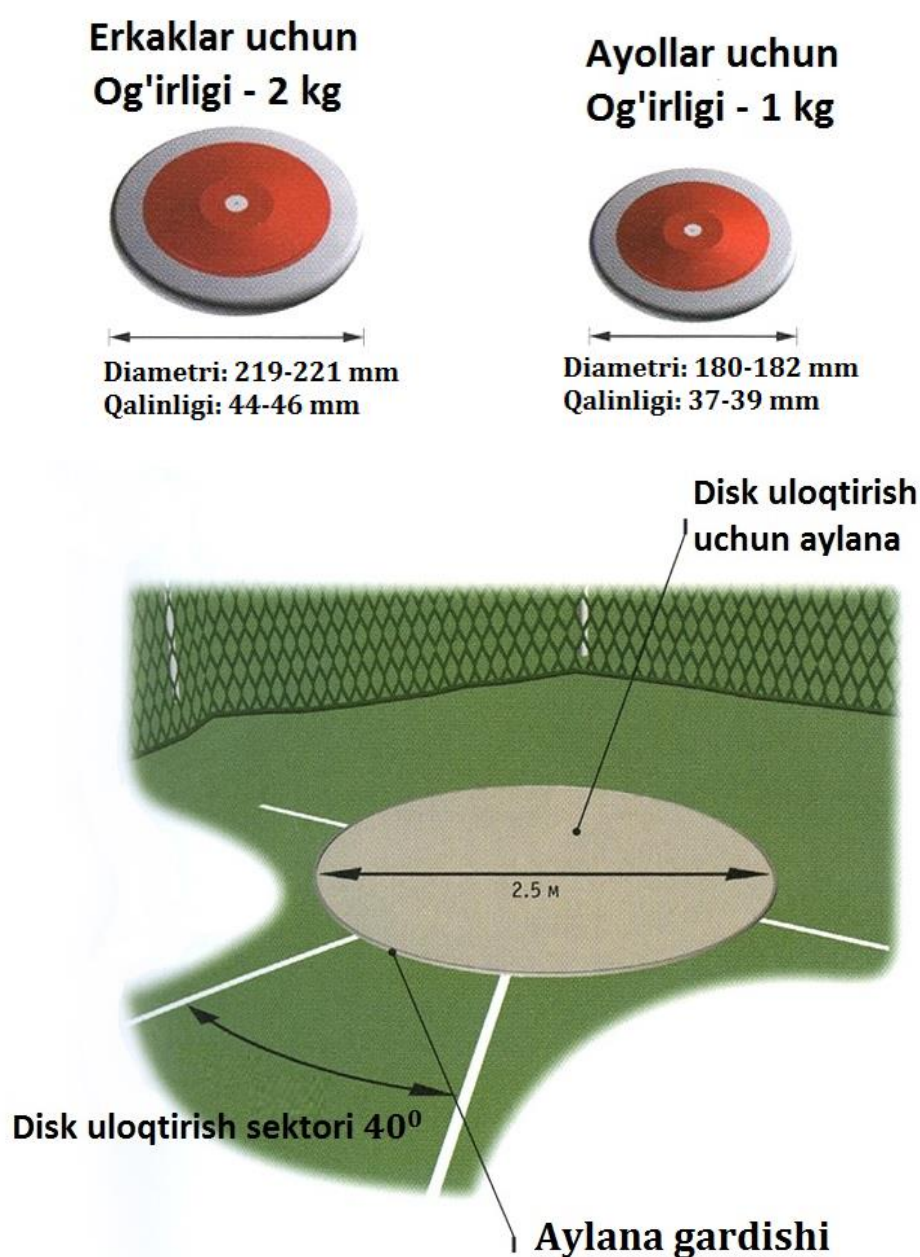
Dunyo miqyosida lappak uloqtirish bo'yicha kuchli sportchilar orasida yengil atletikaning ushbu turining rivojlanishiga N.Dumbadze, N.Ponomareva, T.Press, F.Melnik (Sobiq ittifoq); K.Shilberg, E.Yaal (GDR); A.Menis (Ruminiya); Z.Shilxava (Sobiq Chexoslovakiya) kabi sportchilar sezilarli hissa qo'shishgan.

Hozirgi vaqtda lappak uloqtirish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi GDRlik Yurgen Shultga tegishli bo'lib, 1986 yil, 74,08 m natija qayd etgan bo'lsa, ayollar o'rtasida dunyo rekordi GDRlik Gabriela Raynshga tegishli u 1988 yil, 76,80 m natijani qayd etgan.

2.2. LAPPAK ULOQTIRISH TEXNIKASI

Lappakni aylanib borib uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun, uloqtirilgan doiradan lappak tushgan yerida qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi lappakni eng qulay burchak hosil qilib katta tezlikda uchirishga harakat qiladi. Lappak tekisligining qo'ldan qay holatda chiqishining havo qarshiligini kamaytirishda va snaryad yaxshiroq uchishida katta ahamiyati bor. Lappak uloqtirishda paydo bo'lgan texnika lappak shakli (yasmiqsimon yassi), vazni (yoshiga va jinsiga qarab 1-1,5-2 kg) va doira bilan chegaralangan uloqtirish joyini (diametri 2,5 m belgilonchi musobaqa qoidasiga bog'liqdir.

Lappakni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat aylana turib uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishmoq mumkin. Burilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan lappakning uchish tezligi sekundiga 20 metr va undan ham ko'proq bo'lib, lappak 5-8 m uzoqroqqa tushishi mumkin. Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va lappakni qo'ldan chiqarib yuborguncha 540° ($1,5$ doira) aylanadilar.



75-rasm. Lappak shakli va hajmi, lappak uloqtirish joyi

Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi. Uloqtiruvti aylanish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o'tadi: dastlabki qo'sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan deysingadan keyin) faza, o'ng oyoqda yakka tayanchli (erga oyoq qo'yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo'sh tayanchli faza. Lappakning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko'p jihatdan shamolning tezligi va yo'nalishiga bog'liq. Masalan, havo sokin paytlarda lappakning uchishi uchun eng qulay burchak taxminan 33-36° ga teng. Shamolga qarshi uloqtirilganda esa, shamol tezligi oshgan sari, qulay burchak kamayib boradi. Shamol yo'nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko'proq bo'ladi. Lappakni sekundiga 4-5 metr tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda uni qo'ldan to'g'ri chiqarilsa, shamolning har qanday yo'nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxshiroq natijaga erishishi mumkin.

Lappakni tutish. Lappak, pastga tushirilgan qo'lning bosh barmoqdan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo'g'imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat lappak yuzasiga tegib turadi. Bunda panja kaft-bilak bo'g'inida sal bukilgan bo'lib, lappak gardishining yuqori qismi bilakka tegib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo'lmasligi, tarang yozilgan ham bo'lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham lappakni boshqarish qiyinlashadi (76-rasm).



76-rasm. Lappakni ushlash usuli

Aylanishga tayyorlanish. Aylanish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar yelka kengligida yoki sal kengroq ochiladi. Uloqtirish tomoniga nisbatan uloqtiruvchi tanasaning holati ba'zi bir farqqa ega bo'lishi mumkin. Qulayrog'i uloqtirish tomoniga orqa o'girib turishdir. Bunday holatdan yon tomon bilan turishga nisbatan burilish ancha qiyinroq, lekin bunday vaziyatda uloqtiruvchining lappak bilan birgalikda qiladigan harakat yo'li uzayadi, demak, aylanishni boshlashda (tayanchli fazasada), harakat miqdorini ko'paytirish uchun yaxshiroq sharoit yaratiladi.

Dastlabki holatda o'ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo'yiladi. Dastlabki silkitishni boshlash yoki ayni vaqtda lappak tutgan qo'lni o'ng tomonga silkitishda oldin chap oyoq yelka kengligida, hatto undan ham kengroq qo'yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo'nalgan deb faraz qilingan diametridan bir xil uzoqlikda joylashadi. Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi, oyoqlar sal bukiladi. Uloqtiruvchi aylanishga tayyorlana turib lappak tutgan qo'lini o'ngga-orqaga silkitadi, dastlabki silkinishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqida, lappak tutgan o'ng qo'l, avval gavdaning ozgina burilishi bilan birgalikda chapga olib boriladi, gavda og'irligi chap oyoqqa salgina o'tkaziladi. Keyin qo'l silkinib o'ngga olib boriladi, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Bu paytda o'ng oyoq tovon bilan, chap oyoq esa, oldingi qismi bilan yerga tiraladi. Lappak silkitilayotganda yelka bo'g'imidan yuqori ko'tarilmasligi kerak. Qo'l bilan o'ngga-orqaga silkinish yelka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga oshiriladi va buning natijasida uloqtiruvchining tanasi silkinish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak. Silkitish vaqtidagi lappak tutgan qo'l holatining ikki xil varianti ko'proq tarqalgan bo'lib, ular aylanishning keyingi harakatlarini bajarish bilan o'zaro bog'liqdir. Birinchi variantda silkitilayotgan lappak taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda odatda vertikal holatga yaqin bo'lib, qo'l esa deyarli elka chizig'ida yoki undan orqaroqda joylashadi. Ikkinchch variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo'lib, lappak yelka bo'g'inidan pastroqda, lappakni tutgan qo'l esa,

yelka chizig'idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo'lini band qilib qo'yadi. Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni bir-biridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi. Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e'tiborni uloqgirishga jalb qilib, aylanishni odatda birinchi qo'l silkitishdayoq boshlaydilar.

Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish. Lappak uloqtirishdagi aylanish uloqtiruvchining chegaralangan tekislikda (doirada) harakat tezligini oshirishi uchun zarur. Uni bajarayotganda uloqtiruvchining oldida quyidagi vazifalar turadi:

a) oxirgi kuch berishda samarali foydalanish mumkin bo'lgan, mumkin qadar yuqori harakat tezligiga erishish;

b) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish, uloqtiruvchi aylanishdagi harakat tezligini tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo, burilish ritmi to'g'riligini buzmaslik va muskullar ortiqcha og'rimasin uchun, aylanishni keskin boshlash kerak emas. Sportchi uloqtirish texnikasini egallashi va jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishiga qarab, aylanish tezligi oshib borishi mumkin. Aylanish tezligini oshirish uchun, uloqtiruvchi oyoqlariga navbatma-navbat tayanib, tayanch vaziyatida o'ng oyoqni silkitib oldinga intilish mashqlaridan foydalanishi mumkin. Burilish tezligini lappak tutgan qo'lni silkitish bilan birga burilish boshlanishida yelka kengligini tez burish bilan oshirish maqsadga muvofiqdek tuyuladi. Biroq burilish vaqtida qo'l harakatining tezlab ketishi natijasida muskullar tarangligi yo'qolib, uloqtiruvchi-snaryad sistemasining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og'ir ahvolda qoladi. Bularning hammasi lappakni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to'sqinlik qiladi. Lappak tutgan qo'l qanday holatda bo'lishidan qat'i nazar, yelka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat yelka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun uloqtiruvchi-lappak sistemasining tezligi muhimdir.

Lappak uloqtirishdagi aylanish, butun gavda bilan birgalikda, chap oyoq

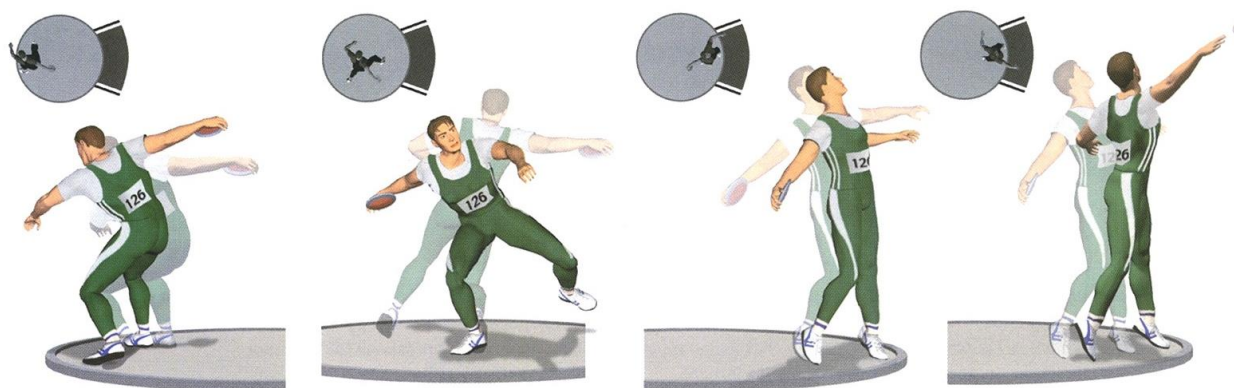
uchida aylanishdan boshlanadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqda kuch berib va tos suyagini ozroq burib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Natijada uloqtiruvchining oyoqlari tizzasi sal sirtga burilib tayanib qoladi. Depsingandan keyin, bukilgan o'ng oyoq aylanayotgan chap oyoq atrofidan zarb bilan o'tib, so'ngra uloqtirish tomoniga qarab qadam tashlaydi. Bu vaziyatda gavdaning chapga burilishi sekinlashadi. Sonni bukuvchi va tiklovchi muskullarni oldindan taranglashuvi oyoqni tez rostlab olishga yordam beradi. Chap oyoqdagi turg'un holat (aylanish vaqtida), yakka tayanchli fazada harakatlarni faol bajarish uchun muhim shartdir. O'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan tos suyagi ham buriladi, o'ng oyoq harakatining yo'qolishi va chap oyoq bilan depsinish uloqtiruvchining oldinga siljib, aylanishiga yordam berishi kerak. Sonning yuqoriga harakat qilishi gavdaning baland ko'tarilishiga, demak, tayanchsiz vaziyatda ko'proq turishga sabab bo'ladi. Chap oyoq bilan yuqoriga depsinish ham shunday natijalarga olib kelishi mumkin. Aylanish vaqtida lappak tutgan o'ng qo'l o'ng oyoq ortida turadi. Dastlab u chap oyoqning burilishi bilan bilinar-bilinmas pasayadi va keyin ko'tariladi, lekin buni oldindan ongli ravishda qilmaslik kerak. Burilish boshlanishidagi qo'lning anchagina pasayishi, lappak uloqtirish texnikasida bir qancha kamchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Gavda qancha tik holatda aylana boshlansa, qo'l gorizontol sathga yaqin harakat qiladi. Uloqtiruvchi aylana boshlayotganda boshini to'g'ri tutadi va bu holatni butun aylanish davomida saqlab qoladi. Boshininig chapga keskin va qo'l burilishi elka bo'g'inidagi muskullarni ortiqcha taranglashtiradi va elka bo'g'inini oldinroq burishga olib keladi. Bu uloqtiruvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir. Chap qo'l harakati turlicha bajariladi. Ba'zi hollarda yelka kamarining chapga oldinroq burilishiga yo'l qo'ymaslik uchun, oxirgi kuch berishgacha chap qo'lni ko'krak oldida tutib turadilar. Ba'zan esa aylanish boshlanishida yelka bo'g'ini burilishidan oldin chap qo'lni uloqtirish tomonga, sal orqaroqqa olib boradilar. Gavda aylanib olgandan keyin, qo'l oldingi holatiga qaytadi. Burilish vaqtida chap oyoqni tayanchdan uzgandan boshlab to o'ng oyoqni yerga qo'yishgacha bo'lgan uchish fazasi eng

passiv hisoblanadi. Shuning uchun tayanchsiz faza muddatini mumkin qadar qisqartirgan ma'qul. Eng yaxshi uloqtiruvchilar o'ng oyoqni qo'yish oldidagina chap oyoqni yerdan uzadilar, chap oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi 90° va undan ortiq darajaga etadi. Shundan keyin bukilgan o'ng oyoq poyning oldingi qismi bilan yerga qo'yiladi. Bu uloqtiruvchi ko'zlagan tomonga o'ng yoni bilan burilgan vaqtda sodir bo'ladi. Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga bosish paytida, chap oyoq orqada qolib, qadam qo'yayotgan holatda bo'ladi, uning yelka kamari tos suyagiga nisbatan o'ngga burilgan, lappak tutgan o'ng qo'l orqada, taxminan yelka bo'g'imining balandligida, gavda sal oldinga engashgan, chap qo'l ko'kragi oldida bo'ladi.

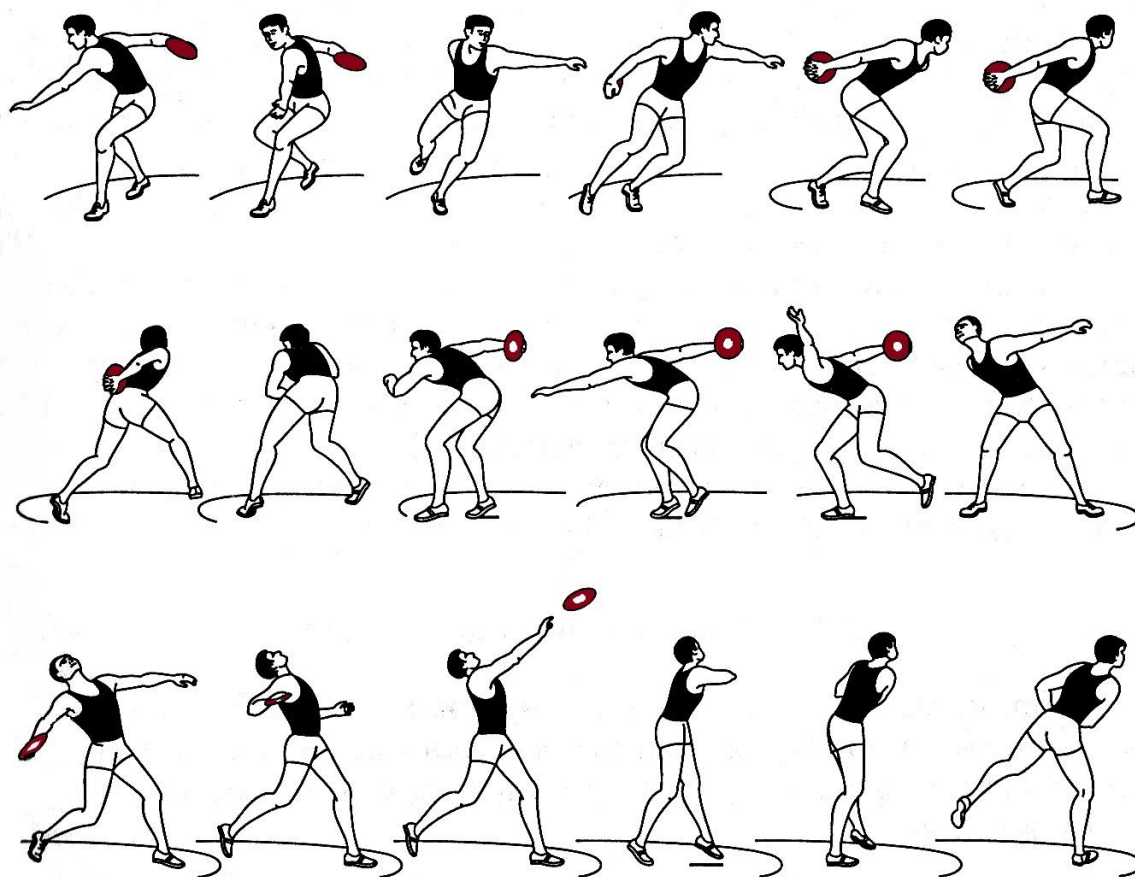
Oxirgi kuch berish. Uloqtiruvchi yuqorida tasvirlangan holatdan so'ng aylangach, o'ng oyog'ini yerga qo'yib oxirgi kuch berishni bajarishga kirishadi. Bu paytda chap oyoq yerga qo'yishga tayyor turishi kerak. O'ng oyoq yerga tushishi bilanoq uning ham tezda yerga qo'yilgani yaxshi, chunki oxirgi kuch berishning aktiv qismini qo'sh tayanchli vaziyatdagina boshlash mumkin. Bu paytda lappak uloqtirilish nuqtasidan maksimal uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish lappakka mumkin qadar uzoqroq yo'l orqali kuch ta'sirini o'tkazish imkonini beradi. Chap oyoq tagining oldingi qismi doiraning ichkari tomonidan chambarakning oldingn qismiga yaqin qo'yiladi. Depsinganda o'ng oyoq burilib uloqtirish yo'nalishigacha etadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin muskullarini tarang torttirib, gavdasini orqaga egmasligi kerak. Uloqtiruvchilar orasida keng tarqalgan xatolardan biri – yerga o'ng oyoq bilan tayanish vaqtda uning shoshilinch va haddan ziyod aylanib ketishiga yo'l qo'ymaslik lozim. O'ng oyoq ta'siri ostida chap oyoq qo'yilishi bilan gavdaning o'z o'qi atrofida aylanishi boshlanadi. U uloqtirish tomonidan teskari tomonga engashgan bo'lib, chap oyoq ustidan o'tadi va ayni vaqtda uloqtirish tomoniga intiluvchi ba'zi bir boshqa harakatlar ham bo'ladi.

Lappak tutgan qo'lning yoy bo'ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi yelka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi.

Lappakni chiqarib yuborish vaqtida yelka chizig'i to's suyagi bilan teng tekislikka keladi. O'z navbatida lappakni tutgan orqadagi qo'l bu paytda yelka chizig'iga tenglashadi. Lappakni chiqarib yuborish, yelka kamarining chapga burilishi tamom bo'lishiga to'g'ri keladi. Tirsak bo'g'inida sal bukilgan chap qo'l yelka kamarining harakatiga qarab, yoy bo'ylab chapga olib boriladi.



77-rasm Lappak uloqtirish texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi



78-rasm Lappak uloqtirish texnikasi (Ozolin bo'yicha)

Uloqtiruvchi chap qo'lini olib borish yelka kamari aylanishining tezlashuviga ko'maklashuvchi oxirgi kuch berish boshlanishida muskullar tarangligini oshiradi. Boshning chap tomonga keskin burilishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki, bu, odatda, yelka kamarining shoshilinch burilishiga va o'ng qo'lning oxirgi kuch berish oxirida faol harakat qilmay, sudralib qolishiga olib keladi. Lappakning oxirgi kuch berishdagi yo'li katta radiusdagi yoy bo'yicha o'tishi kerak. Lappak oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O'ng oyoq depsinib turib, bevosita lappakning uchib chiqishidan oldin yerdan ko'tariladi va oldinga chap oyoq o'rniga qo'yiladi. Sal bukilgan chap oyoq burilishdan keyin yerga uchidan boshlab qo'yiladi. Dastlab unga bo'lgan bosim kuchining ortishi natijasida u anchagina bukiladi, keyin esa o'ng oyoq bilan birga gavda og'irligini ko'tarib tezgina tiklanadi. Tezroq depsinishda katta ahamiyatga ega bo'lgan oyoqlarning tez almashinishi natijasida chap oyoq lappak uchib chiqishi bilan bir vaqtda yerdan ko'tariladi. O'ng qo'l bilan lappakni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining lappakka ta'sir kuchi yo'nalishi o'zgarishi sababli lappak o'z o'qi atrofida chapdan oldinga-o'ngga chizig'i bo'yicha harakat qiladi (89-rasm).

2.3. LAPPAK ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Lappak uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi. Lappak uloqtirish o'rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko'rish zarur. Mashg'ulot jarayonida lappak faqat bir tomonga uloqtiriladi. Lappak uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi lozim. Gruppa bo'lib o'rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda lappak navbatma-navbat uloqtirilishi va lappakni olish uchun harakat qilish faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish lozim. Quyida o'rgatish vazifalari va

ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni lappak uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Lappak va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish.
2. Doirada tanishtirish, lappakni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirish.
3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinokolstovkalar) namoyish etish.

4. Talab me'yorlari (toifa, o'quv normalari, reyting talablari) bilan tanishtirish.

5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish.

6. Lappak uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish.

7. Lappak uloqtirish fazalari, ularni ahamiyati bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Lappak uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Lappak qaysi materiallardan iboratligi, musobaqa qoidasini shug'ullanuvchilar bilan ijro etishga e'tibor qaratish. Texnik xavfsizlik qoidalarini tushuntirish.

2-vazifa. Shug'ullanuvchilarni lappak ushlash va uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Lappakni ushlash usulini ko'rsatishni tushuntirish.
2. Qo'lni lappak bilan tebratish.
3. Lappakni yerda dumalatish.
4. Lappakni yuqoriga otish.
5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar yelka kengligida turadi. Lappak chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Lappak bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish.

6. D.h. – yuqoridagidek. Tebranish kengligi, belni burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish.

7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holdan lappakni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng orqada.

8. Lappak bilan har xil tebranishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish.

9. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajariladi.

10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Lappakni ushlashda barmoqlar holatiga e'tibor berish. Lappakni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va lappakni soat strelkasi bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Lappak uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish, oyoqlarni elka kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish

3-vazifa. Final kuchlanish fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.

Vositalari:

1. Uloqtirish yo'nalishiga, chap tomon bilan turgan holatda lappakni uloqtirish.

2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holda uloqtirish.

3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni yerga tushirish bilan uloqtirish.

4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanish fazasini taqlid qilish.

5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni yerga qo'ymasdan lappakni uloqtirish.

6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holda.

7. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavda qismlarini: oyoq-tos-gavda-ko'krak-qo'l, ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Lappakni yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Lappak og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

4-vazifa. Lappak bilan aylanishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish.

2. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan, oyoqlar yelka kengligida. Qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish.

3. D.h. – shuning o'zi. Chap oyoq atrofida 360o o'ng oyoqni yerdan uzib, yana d.h. qaytish.

4. D.h. – o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqni yengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan deysinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish.

5. D.h. shuni o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda yerga tushish.

6. Shu mashqning o'zi 180° ga qaytish bilan.

7. Shu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish.

8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish.

9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish.

10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish ritmiga e'tibor berish. Uloqtirilayotgan qo'lni siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo lappaksiz, keyin esa lappak yoki boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish ritmlarini ijrosiga ahamiyat berish lozim.

5–jadval

Lappakka belgilanuvchi talablar

Ko'rsatkichlari	Erkaklar uchun	Yoshlar uchun	O'smirlar uchun	Qizlar va ayollar uchun
Og'riligi (kg)	2,002-2,05	1,750-1,775	1,505-1,525	1,005-1,025
Metal xalqaning tashqi perimetri (mm)	219-221	210-212	200-202	180-182
Markazda qalinligi (mm)	44-46	41-43	38-40	37-39
Chambari qalinligi chek-kasidan boshlab 6 mm	12	12-13	12	12



79–rasm. Lappak uloqtirish joyi

5-vazifa. Lappakni aylanishdan uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

1. Lappakni aylanishda uloqtirish.
2. Lappakni kichik tezlikda doiradan uloqtirish.
3. Shuning o'zini tezlanish bilan natijaga uloqtirish.
4. Lappak bilan va lappaksiz aylanishlar.
5. Rezinkali va yog'och tayoqchalar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'plar bilan bajarish.
6. Natija uchun uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirishni, yo'nalish bo'yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplitudasini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e'tibor qaratish lozim.

6-vazifa. Lappakni uloqtirishni takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.

Vositalari:

1. Har xil d.h. aylanish bilan lappakni uloqtirish.
2. Shamolni yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan lappakni uloqtirish.
3. Har xil sharoitda lappakni uloqtirish.
4. Lappakni natijaga uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.
5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga lappaki va b.q.) mashq qilish.

6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish.

7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Musobaqa qoidalarini bajarishga e'tibor berish. Shug'ullanuvchilar musobaqa qoidasiga e'tibor berib, hakamlilik qilish va texnik xavfsizlikni ta'minlash choralarini ko'rish.

2.4. LAPPAK ULOQTIRUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Lappak uloqtiruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali uloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan bel, yelka, kurak va oyoq chunki ko'plab uloqtirish harakati ham orqaga, yonga va aylanib amalga oshiriladi. Shuning uchun lappak uloqtiruvchilarning boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda bel, yelka, kurak va oyoq muskullari nafaqat kuchli harakat qilish balki elastiklik bo'lishi ham shart.

Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llab og'irligi 30-35 kg bo'lgan shtangani pastdan ushlab goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burilishlarni bajarish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavgdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga e'tibor berish lozim.



2. Stol yoki gimnastika o'rindig'iga o'tirib, oyoqlar uchi bilan gimnastika narvonining poyasini tutgan holda yelkaga 25-30 kg.li shtangani olib, gavgdani goh o'ng tomonga,

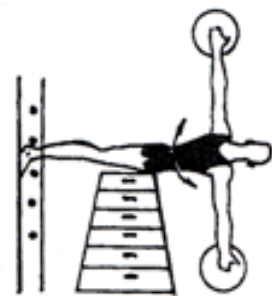


goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavnani to'g'ri tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish kerak.

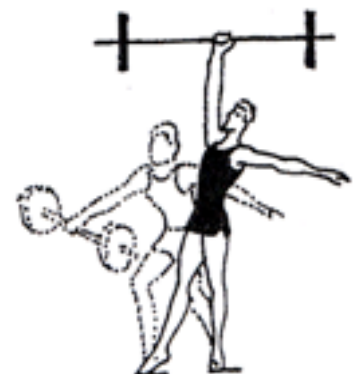
3. Oyoqlar yelka kengligida, ikki qo'llar bilan og'irligi 5-10 kg bo'lgan shtanga pallasini yonda ushlanadi va qo'llar ikki tomonga kerilgan. Shu holatda gavnani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavnani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim.



4. Xuddi shu mashq, faqat endi gimnastika o'rindig'ida pastga qarab yotib, oyoqlar uchi bilan gimnastika narvoni poyasini tutgan holda gavnani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavnani gorizontol holda tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim.

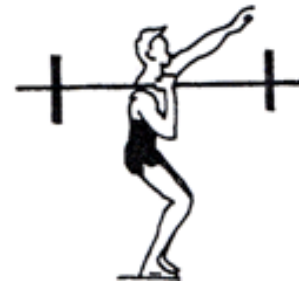


5. Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'l yuqorida, og'irligi 15-20 kg bo'lgan shtangani ushlab, shtanga ushlagan qo'l tomonga, ya'ni yonga bir qadam tashlanadi va shu qo'lni shtanga bilan yonga tushiriladi. Navbati bilan shtangani boshqa qo'lga olib mashq bajariladi. Mashqni bajarayotganda gavnani to'g'ri tutishga va qo'l tirsak bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor



berish kerak.

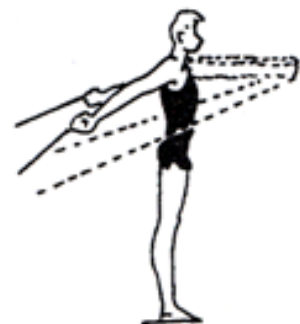
6. Oyoqlar juft, bir qo'lga og'irligi 20-25 kg bo'lgan shtanga olib tirsaklarni bukib-yozish. Qo'llarni bukib-yozayotib, bir vaqtning o'zida oyoqlar ham bir oz bukiladi. Mashq bajarilayotganda gavgdani to'g'ri tutib, shtangani yelkaga to'liq tushirib, qo'llar yana to'liq yoziladi. Shtangani boshqa qo'lga olib mashq davom ettiriladi.



7. Oyoqlar yelka kengligida, og'irligi 30-35 kg bo'lgan shtangani yondan ikki qo'llab ushlab yuqoriga ko'tariladi. Shtangani yuqoriga ko'targanda oyoqlar joyida bo'lib, gavgda yon tomonga buriladi. Mashq gavgdani goh o'ng tomonga, goh chap tomonga burish bilan davom ettiriladi. Mashqni bajarayotganda imkon qadar gavgdani tik tutib, oyoqlar joyidan siljimasligiga va oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilmasligiga e'tibor berish lozim.



8. Oyoqlar juft holatda gavgdani tik tutib, mahkam asosga bog'langan rezina arqonni ikkala qo'lda orqadan ushlab, galma-gal goh o'ng qo'lni, goh chap qo'lni oldinga tortish. Mashqni tez sur'atda qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukmasdan bajarish.



Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Uchish
3. Gorizontal tezlik
4. Vertikal tezlik
5. Qadimgi Gretsiyada
6. Olimpiada
7. Snaryad
8. Ruletka

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Lappak uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. Lappak uloqtirish bo'yicha dastlabki musobaqalar nechinchi yilda o'tkazilgan.
4. Lappak uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
5. Lappak uloqtirish nechta ketma – ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?
6. Erkaklar o'rtasida Lappak uloqtirish bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?
7. Ayollar o'rtasida Lappak uloqtirish bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?

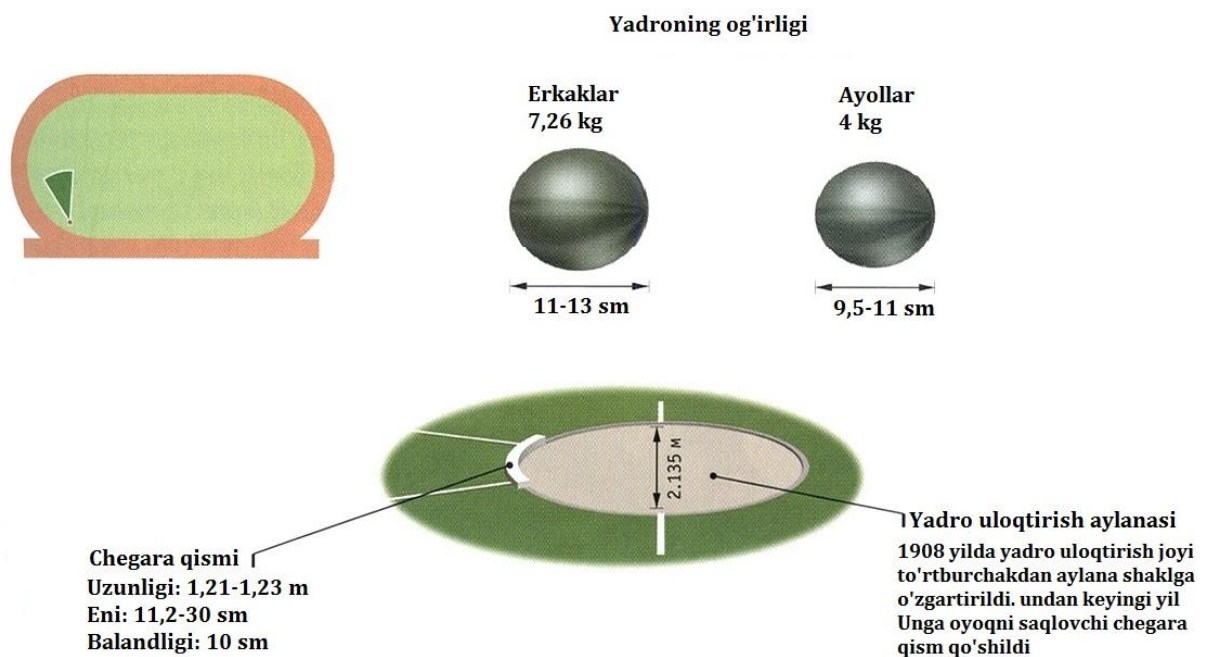
Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев. 1986, - С. 23-56
2. Буханцов К. Метание диска / [под ред. В. Зеличенка]; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: [Олимпия], 2008. - 102 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, М.1986, - 310 с.
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
6. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. М.: «ФиС», 1987, 111 с.
7. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов – метателей. М.: ФиС, 1981, - 134 с.

3 – BOB. YADRO ITQITISH

3.1. YADRO ITQITISHNING RIVOJLANISHI

Yadro itqitish yengil atletikaning zamonaviy musobaqalar o'tkaziladigan turi sifatida shotlandlarning "toshni yelkadan masofaga itqitish" deb ataladigan xalq o'yinidan kelib chiqqan. 16 ingliz funti og'irligidagi (7,257 kg) tosh yoki temir, yoxud qo'rg'oshindan yasalgan yadro 7 ingliz funtiga teng o'lchamdagi (2,135 m) zarb bilan yugurib kelish maydonchasidan itqitilgan. Yugurib kelish uchun maydoncha ikkita parallel chiziqli bilan, kvadrat yoki aylana chiziqlari bilan chegaralangan.



80-rasm. Yadro, yadro itqitish joyi

1866 yili Angliya birinchiligi g'olibi Frazer ko'rsatgan natija (10,62 m) yadro itqitish tarixidagi dastlabki muvaffaqiyatlardan biri hisoblanadi, ayrim mualliflar yadro itqitish bo'yicha jahon miqyosidagi yutuqlar ro'yxatini 1867 yilgi Angliya chempionatida muvaffaqiyat qozongan Dj.Stounning natijasi bilan (11,12 m) boshlaydilar. Biroq, bulardan ancha ilgari davr musobaqalarida ko'rsatilgan

natijalar to'g'risidagi ma'lumotlar ham mavjud. Masalan, IAAF statistik ma'lumotnomasida 1827-yilda yadro itqitish bo'yicha professionallar orasida bo'lib o'tgan musobaqalardagi yutuqlar qayd etilgan—ingliz professional itqituvchisi Vilyam Gotfelou 11,43 m ko'rsatkich bilan g'olib chiqqan. O'sha davrdagi eng yuqori ko'rsatkich Xaris Ballaynning natijasi bo'lib, u 12,55 m ga teng edi (1842 y.). Kembrij shahri (Angliya) talabalari orasidagi musobaqa yakunlari havaskor sportchilarning muvaffaqiyatlari haqida ma'lumot beradi. Sport kolleji talabasi Xig Vilyams 1859 yil musobaqalarida 10,72 m natija bilan g'olib deb topildi, 1860 yilda esa Kembrij universiteti talabasi sifatida yadro itqitish musobaqalarida 10,97 m ko'rsatkich bilan g'alabaga erishdi.

Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAF o'zi tashkil etilgan 1912-yildan boshlab jahon rekordlarini rasmiy ravishda qayd etib bordi. U IAAFga asos solinganidan keyin jahon yengil atletikachilari erishgan eng oliy yutuqlarni rekord sifatida tan ola boshladi.

IAAF ma'lumotlariga ko'ra yadro itqitish bo'yicha jahon rekordlari jadvali o'sha davrning buyuk sportchisi – ikki karra olimpiada chempioni, sakkiz karra jahon rekordchisi Ralf Ruz ko'rsatgan natijadan boshlanadi: 15,54m ko'rsatkich 1909 yilda namoyish qilingan bo'lib, u 12 yil davomida zabt etilmadi. 1928 – Olimpiada yili boshlanishi bilan u AQShlik Djon Kuk tomonidan yangilandi (15,55 sm). Niderlandiyaning Amsterdam shahridagi olimpiada musobaqalarida esa germaniyalik yadro itqituvchi Emil Girshfild 15,87 m natija ko'rsatib, rekord o'rnatdi. Xuddi shu olimpiada mavsumidagi keyingi musobaqalarda u jahon rekordi ko'rsatkichini 16,04 m ga yetkazdi.

Yadro itqitish sport turi taraqqiyotining yuz yildan ortiq davom etgan tarixida jahon rekordi ikki barobardan ko'proqqa o'sdi. Sportchilar, murabbiylarning izlanishlari, yadro itqitish texnikasining ilmiy asoslanishi tufayli rekord ko'rsatkichlar dinamikasi tobora takomillashib bordi. Agar rekordchilarning ismi-sharifini bir chekkaga surib qo'yadigan bo'lsak, yadro itqitish texnikasidagi o'zgarishlar yutuqlarning vaqti va erishish usuli bilan birga quyidagi bosqichlarga

xos xususiyatlarni belgilaydi:

Birinchi bosqichda – yadro itqitish bir joyda turib amalga oshirilgan; ikkinchi bosqichda yadro itqituvchi snaryadning uchish yoʻnalishiga yoni bilan sapchib-sapchib yugurib kelib, asosiy harakatini bajargan; uchinchi bosqichda tezlik olish, snaryadning parvozi yoʻnalishiga orqa oʻgirib bajarilgan va nihoyat, toʻrtinchi bosqichning xususiyati shuki, xuddi lappak uloqtiruvchilarning harakatiga oʻxshash, sportchining burilishlari hisobiga snaryadga tezlik berilib, uning trayektoriyasi uzaytirilgan.

Sapchib-sapchib tezlik olib yoki snaryad yoʻnalishiga orqa oʻgiran holatda “sirgʻalib” yadro uloqtirish texnikasini qoʻllagan sportchilar Ulf Timmerman (NIR) – 23,06 m (1988 y.) hamda burilib yadro uloqtirish usulidan foydalangan G.Barns (AQSh) – 23,12 m (1990 y.) eng yuqori natijalarga erishdilar.

V.N. Tutevich 1952 yilda yadro itqitish texnikasi taraqqiyotini tahlil etar ekan, uloqtiruvchilar texnikasida bir qoʻlning kuchlanishi ustuvor boʻlgan davrlarni ayirib koʻrsatadi, keyin qoʻl va gavda faolligini oshirish hisobiga snaryadga nisbatan kuch ishlatish yanada ortdi. Texnikani takomillashtirishning keyingi bosqichi butun tana, jumladan, oyoqlarning harakat imkoniyatlarini oshirish bilan bogʻliq.

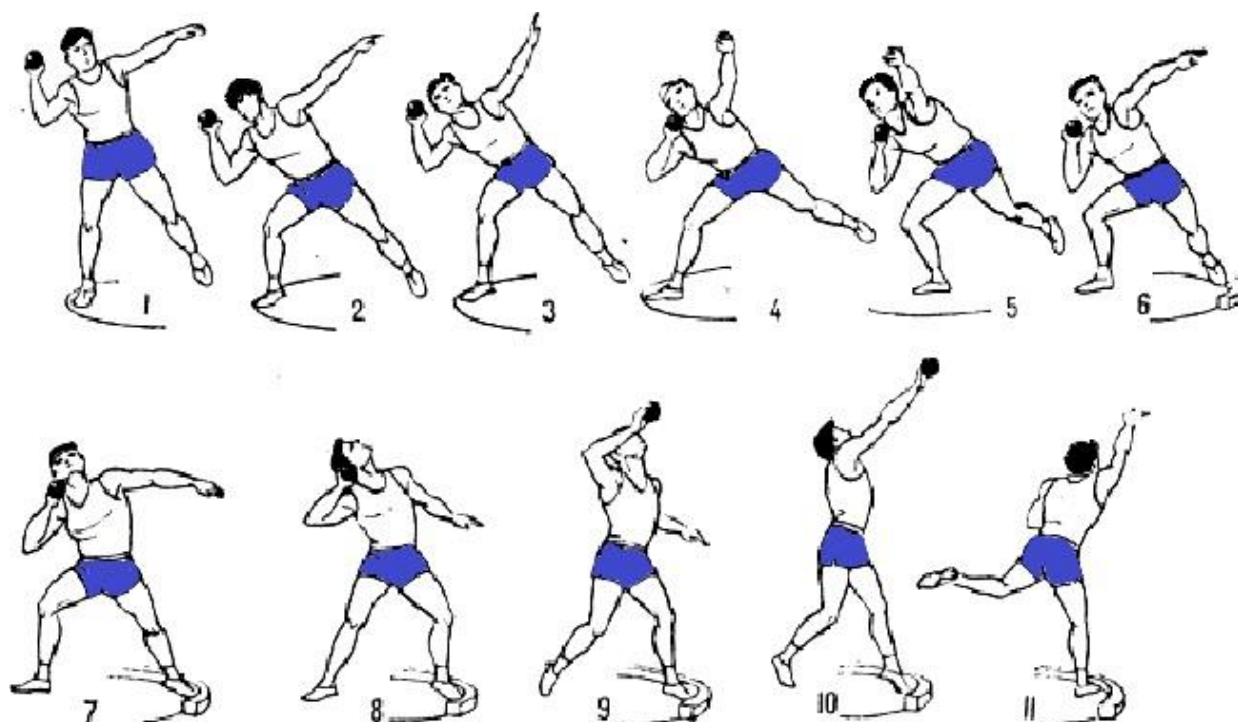
Yadro itqitish texnikasi rivojining bugungi bosqichiga xos xususiyat – umuman mashqni bajarish vaqtida, tayyorgarlik hamda yakuniy qismlarda snaryad harakati tezligining ortishi, oʻtish bosqichida, yakuniy kuchlanishning boshidagi “perekat” deb ataladigan bosqichda tezlikning yoʻqotilish foizining kamayishi hisoblanadi.

Sportchilarning harakatlarida maqsadga intilish, samaradorlik kuchaydi, snaryadga tezlik berish imkon qadar yuqori amplituda bilan, tanadagi asosiy aʼzolar faoliyatining oqilona izchilligi orqali bajarilmoqda.

Yadroni joyida turib uloqtirish davridan keyin kiritilgan muhim yangiliklardan biri itqituvchining yakuniy kuchlanish oldidan snaryadga tezlik berish uchun aylana ichida sapchib harakatlanishidir.

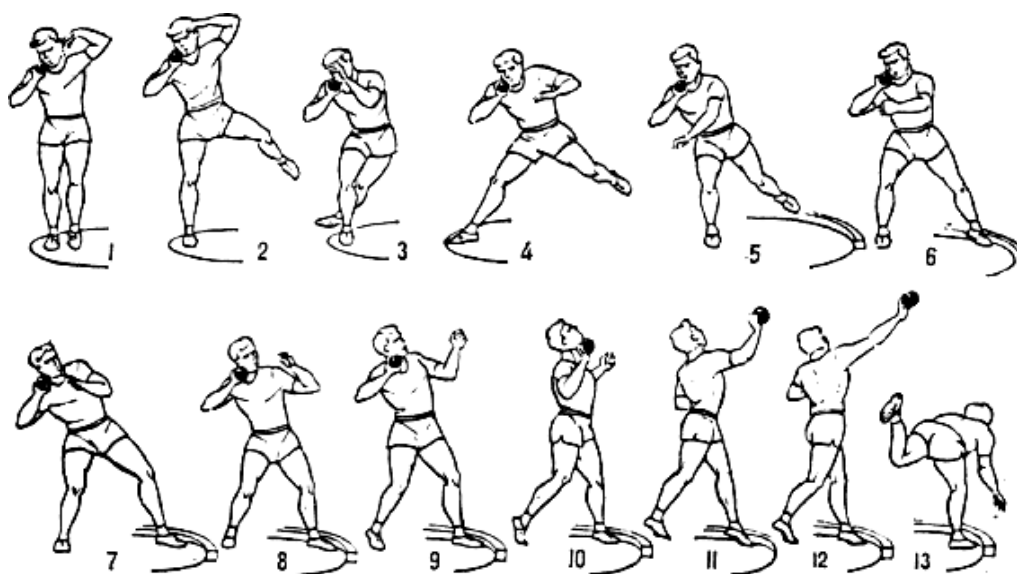
Aylana ichida harakatlanish variantlarining turli-tumanligi snaryadni itqitish yo'nalishiga yonbosh bilan turgan holda yadroga tezlik berish usulining paydo bo'lishiga olib keldi.

Siltanadigan oyoqning to'g'ri yoki bir oz bukilgan holatdagi jadal harakati snaryadga tezlik berish uchun sapchishni yuzaga keltiradi. Bu usul to 1950 yilgacha bir necha o'n yillar davomida modifikatsiyalangan shaklda qo'llanib keldi. Bunday texnikani eng yaxshi shaklda bajarishning asosiy ko'rsatkichlari quyidagilar hisoblangan: aylana ichida zarb bilan harakatlanish tezligini saqlash; yakuniy kuchlanishni bajarish uchun deyarli bir vaqtda oyoqlarni joylashtirish; itqitishning yakuniy qismi boshida tirsak bo'g'imlari va o'ng oyoq tizza bo'g'imining kuchli bukilishi; itqitishning so'nggi holatida tanani to'la rostlash. Bu texnikaning eng yorqin vakillari: bo'yi 200 sm, tana vazni 125 kg bo'lgan "michmanlar giganti" G.Rouz hisoblanib, u 1904 yilda 14,82 m natija bilan o'zining birinchi jahon rekordini o'rnatdi, 1909 yilda uni 15,54 m ga ko'tardi. R.Rouz ikki bor – 1904 va 1908 yillarda olimpiada o'yinlari g'olibi bo'ldi. Uning jahon rekordi, yuqorida ta'kidlanganidek, 19 yil davomida o'zgarmay turdi, faqat 1928 yildagina Dj.Kuk tomonidan yangilandi. Bulardan keyin quyidagi sportchilar rekordchi nomini oldilar: nemis E.Girshfeld, amerikalik Dj.Kuk, chex F.Douda, 200 sm lik bo'yi hamda 135 kg vazni uchun "tog'-odam" deb nom orttirgan. D.Torans – u 1934 yilda ajoyib rekord o'rnatdi – 17,40 m. O'sha vaqtda bu inson imkoniyatlarining chegarasi sanalgan edi. Lekin 1948 yilda X.Fanvil (AQSh) 187 sm bo'yi bilan yadroni 17,68 m ga uloqtirdi, yana bir amerikalik D.Fuks 1950 yilda 17,95 m natija ko'rsatib, g'aroyib raqam – 18 m ga yana bir qadar yaqinlashdi. D.Fuksning yadro itqitish texnikasida o'ziga xos bir detal bor ediki, u yadroni sapchib olib o'tish bilan bog'liq (82-rasm, 4-kadr).



81-rasm. Uloqtirish yo'nalishiga yonbosh bilan turiladigan start holatidan yadroni itqitish (Ozolin bo'yicha).

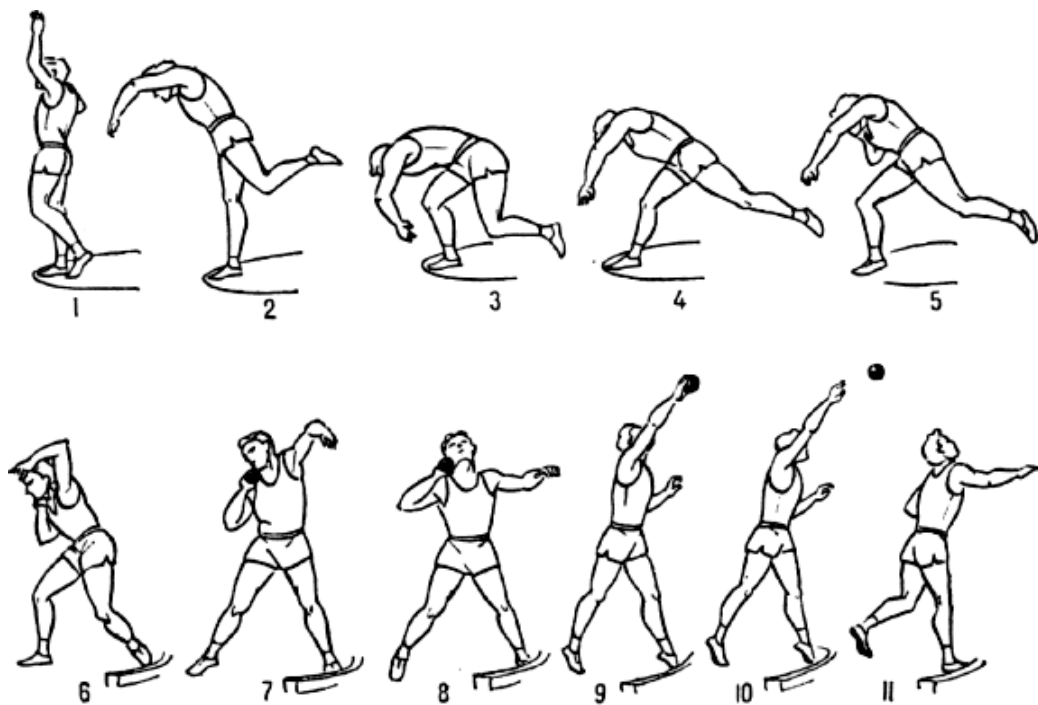
D.Fuks yadroni yelkasidan uzoqlashtirilgan qo'lida ushlab turardi, bu yadroni aylana tashqarisiga chiqarish va shu tariqa snaryadga tezlik berish yo'lini uzaytirish imkoniyatini yaratardi (1-kadr). Bu texnikani davom ettiruvchilar bo'lmadi. Gap shundaki, hozirgi vaqtda musobaqa qoidalariga binoan snaryadni albatta bo'yiga bosib ushlab turish kerak.



82-rasm. Fuksning yadro itqitish texnikasi.

Yadro itqitish texnikasidagi keyingi jiddiy o'zgarish 50-yillarda yuz berdi. Yangi texnikaga mashhur amerikalik sportchi O'Brayenning usuli asos qilib olindi (83-rasm, 4-kadr), u snaryadga tezlik berish yo'lini uzaytirish uchun sapchish oldidan g'ujanak bo'lib, past dastlabki holatni egallar va shu yo'l bilan itqitish yo'nalishiga orqasi bilan harakatlanishni boshlab, yadroni aylana tashqarisiga olib chiqardi.

P.O'Brayen 18 va 19 m lik chegaralarni birinchi bo'lib oshib o'tgan sportchi hisoblanadi. U jahon rekordlarini 10 bor yangilagan. Uning so'nggi natijasi – 19,30 m 1959 yilda namoyish qilingan edi. AQShlik U.Nider yadroni birinchi marta 20 m dan uzoqroq masofaga itqitdi (20,06 m) va 1960 yilda Rimda Olimpiada oltin medalini qo'lga kiritdi. G.Matson (AQSh) itqituvchilardan birinchi bo'lib 21 m lik chegarani buzdi. U 1968 yilda olimpiada g'olibi bo'ldi, uning so'nggi jahon rekordi 21,78 m ga teng edi.



83-rasm. O'Brayenning yadro uloqtirish texnikasi.

1973 yilda El.Feyerbax (AQSh) yangi jahon rekordini o'rnatdi – 21,82 m. U yadro itqitish texnikasining eng yaxshi namunalarini namoyish qildi.

El.Feyerbax texnikasi harakatlarning oddiygina muvofiqlashtirilishi,

ularning tezkorlik bilan va tezashtirilgan ritmda bajarilishi, yakuniy kuchlanishning nihoyatda faol o'tishi bilan ajralib turadi. Sportchining dastlabki holatdagi faoliyati, uning jamlanishi, sapchishi, chap oyog'i va qo'lini siltashi – bularning hammasi namuna hisoblanadi.

Yadro uloqtirishning yakunlovchi bosqichida sportchining harakatlari ham diqqatni tortadi: harakatlarning qoldiq tezligini pasaytirishi, to'xtashi va yakunlovchi kuchlanishdan keyin turg'un muvozanat holatini egallashi juda o'ziga xos. El.Feyerbaxning yadro itqitish vaqtidagi faoliyati yosh avlod uchun ibrat bo'la oladi.

1976 yil yadro itqitish taraqqiyotidagi alohida bosqich bo'ldi. Taniqli leningradlik (hozirgi Sankt-Peterburg) murabbiy V.Alekseyevning shogirdi, sovet uloqtiruvchisi A.Barishnikov mutlaqo yangi usulda “burilish” bilan yadro itqitib, 22 metrlik chegaradan o'tdi. Bu erkaklar orasida yadro uloqtirib jahon rekordini o'rnatgan birinchi sovet sportchisi edi.

1978 va 1983 yillarda U.Baer (NIR) jahon rekordlarini o'rnatdi – 22,15 va 22,22 m. 1985 yilda U.Timerman 22,62 m natija bilan bu rekordlarni yangiladi. Italiyalik A.Andrey 1987 yilda 22,91 m ko'rsatkichga erishib, 23 metrlik chegaraga yaqinlashdi.

Biroq 23 metrlik chegarani birinchi bo'lib U.Timerman oshib o'tdi, u 1988 yilda yadrosini 23,06 m ga itqitdi. Bu sapchib yadro itqitish usulidan foydalanuvchi sportchilar orasida eng yaxshi natija bo'lib turibdi. Yadro itqitishning yakunlovchi bosqichini qamchisimon bajarish bo'yicha harakatlarning “qisqa-uzun” ritmi U.Timerman texnikasiga xos xususiyatdir. Nemis (NIR) mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan bu usul itqitishning tayyorgarlik va asosiy qismida tezlik berish yo'nalishini yanada samaraliroq birlashtirish, yakunlovchi kuchlanishning boshida tezlik sarfini kamaytirishga imkon beradi. Bu uslub yakunlovchi qismning dinamik tezlantiruvchi kuchlanish yo'lini uzaytirib, yadroni katta balandlikda itqitish uchun zamin yaratadi.

1990 yilda AQShlik yadro itqituvchi R.Barns jahon rekordchisi bo'ldi –

23,12 m. Sportchi snaryadni “burilish bilan” uloqtirish usulini qo’lladi. Bu usul ko’pgina sportchilarni qiziqtirib qo’ydi. Biroq bu burilib yadro itqitishning ustuvor jihatlariga nisbatan yetarlicha jiddiy dalil emas, bunda sportchilar sapchib itqitish usulini ham, burilish bilan itqitish usulini ham qo’llaydilar.

Ayollar yadro itqitish musobaqalarida ancha kech ishtirok eta boshladilar. Rasman 1922 yilda bu sport turi bo’yicha sobiq sovet Ittifoqining birinchi chempion ayoli aniqlandi. Dastlabki rasmiy jahon rekordi 1926 yilda avstraliyalik X.Kepll tomonidan o’rnatildi – 9,57 m. 1938 yilda ilk bor ayollar Yevropa chempionatida yadro itqitdilar. Ayollarning yadro itqitishi Olimpiada o’yinlari dasturiga faqat 1948 yilda kiritildi. Bu qadar uzoq muddat davomida mazkur turning olimpiada sport turi deb tan olinmasligi ko’rsatkichlarning o’sishini susaytirib qo’ydi. 1970 yillarning boshlarigacha ayollar ko’rsatgan natijalar erkaklarning ko’rsatkichlaridan ancha past edi. Jahon rekordlari, yirik xalqaro musobaqalardagi yutuqlar darajasidagi tafovutlar bu davrda 2-3 m ni tashkil etgan. Bunday vaziyat yuzaga kelishining qator sabablari mavjud. Ularning asosiysi shuki, mutaxassislar ayollarning maxsus kuch tayyorgarligi qanchalik katta ahamiyatga ega ekanligini to’g’ri baholay olmadilar, bu harakat faoliyatlarining oqilona tizimini egallashga imkon bermadi. 1952 va 1956 yillarda Olimpiada o’yinlarida O’zbekistonda tug’ilib o’sgan va shu yerda shug’ullangan Tamara Press g’olib chiqdi. Uzoq yillar davomida ushbu sport turi bo’yicha sobiq sovet Ittifoqi, GFR va Chexoslovakiya sportchilari ustuvorlik qilib keldilar.

1960-1970 yillar chegarasida ikki buyuk sportchi N.Chijova (sobiq sovet Ittifoqi, 21,45 m) va M.Gummel (GDR, 20,10 m) orasidagi raqobat tufayli ayollarning natijalari ancha o’sib, bu yo’nalishdagi sifat o’zgarishlari yuz berdi. Keyinchalik ayollar mutlaq ko’rsatkichlari bo’yicha erkaklarning eng yuqori natijalari bilan deyarli tenglashib oldilar va o’z jahon rekordlarini 22,63 m ga yetkazdilar (N.Lisovskaya, sobiq sovet Ittifoqi).

Bugungi kunda jahon arenalarida Belarus, Yangi Zelandiya, Rossiya va Xitoy sportchi ayollari yetakchilik qilmoqdalar.

Umuman, texnikani va uning alohida qismlarini o'zlashtirish darajasini belgilovchi mezonlardan biri yadroni irg'ib (burilish bilan) va joyidan turib itqitish orasidagi tafovut hisoblanadi. Yadro itqitishda bu tafovut 1,5-2 m ni tashkil etadi.

Jahonning eng mashhur itqituvchilari orasida o'zbekistonlik sportchilar ham muvaffaqiyatli chiqishlarni amalga oshirib kelyaptilar. 1946 yili Osloda bo'lib o'tgan Yevropa chempionatida birinchi marotaba o'zbekistonlik vakil Tatyana Serebryakova yadroni 14 m 16 sm ga itqitib, Yevropa chempioni unvoniga ega bo'ldi. So'ngra, 1952 va 1956 yillarda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida Tamara Press yadro itqitish bo'yicha ilg'orlik vazifasini bajardi. Grigoriy Skorikov, Sergey Kot, Grigoriy Kamulya, Nina Kandella, Natalya Lisovskaya, Olga Shukina, Sofiya Burxanova singari itqituvchilarning g'alabalari ko'pchilikka ma'lum. N.Lisovskaya bizning hamyurtimiz bo'lib, uning o'rnatgan rekordi (22 m 63 sm) hanuzgacha yangilanmagan.

10 – jadval

**O'zbekiston Respublikasida yengil atletika bo'yicha sport klassifikatsiyasi
2006 yildan 2014 yilgacha razryad me'yorlari**

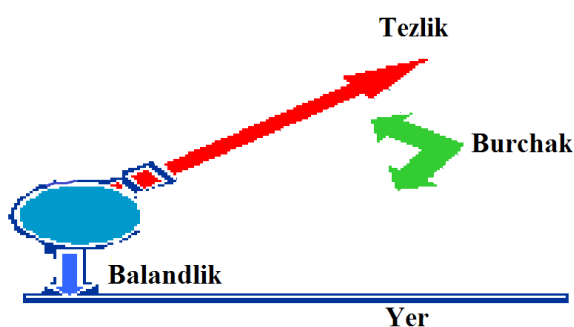
Tur – yadro	Daraja, razryad, natija								
	XTSU	SU	SUN	1	2	3	O’smirlar		
							I	II	III
Erkaklar									
Yadro 7.260 kg	19.00	17.20	15.50	14.00	12.00	10.00	-	-	-
Yadro 6 kg (18-19 yosh)	-	-	16.80	15.30	13.30	11.30	-	-	-
Yadro 5 kg (16-17 yosh)	-	-	18.50	17.00	15.00	12.80	11.60	10.50	9.50
Yadro 4 kg (14-15 yosh)	-	-	-	-	16.50	14.10	12.80	11.50	10.50
Ayollar									
Yadro 4 kg	18.30	15.50	14.30	12.50	10.50	8.50	7.80	6.50	5.50
Yadro 3 kg 15 yosh va kichiklar	-	-	-	14.50	12.50	10.50	9.60	8.00	7.00

3.2. YADRO ITQITISH TEXNIKASI

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 asiklik 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 (84-rasm).



Biomexanik jihat

Uloqtirish natijasining aniqlanishi:

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

84-rasm. Natijaga ta'sir qiluvchi asosiy omillar.

Biroq, omillardan har birining ta'siri bir xil emas. Faqat boshlang'ich uchib chiqish tezligi barcha hollarda yadroni uchish tezligiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi.

Olimlarni izlanishlariga ko'ra, yadroni uchib chiqish tezligi 14 m/sek ga teng. Uchib chiqish burchagi $39-42^0$ ga teng. Yugurib kelishning (sapchish yoki aylanish) harakat fazasi 15% ga to'g'ri keladi. Oxirgi kuch berishning fazasi esa 85% ga teng. Yadroni sapchishda va aylanib uloqtirishda uning yo'li 1 m 20 sm va 2 m 30 sm ga teng, oxirgi kuch berish yo'li esa 1 m 70 sm ga to'g'ri keladi. Boshlanishdan oxirigacha umumiy yo'li esa 2 m 90 sm dan (sapchib bajarishda) 4 m gacha aylanib bajarishda.

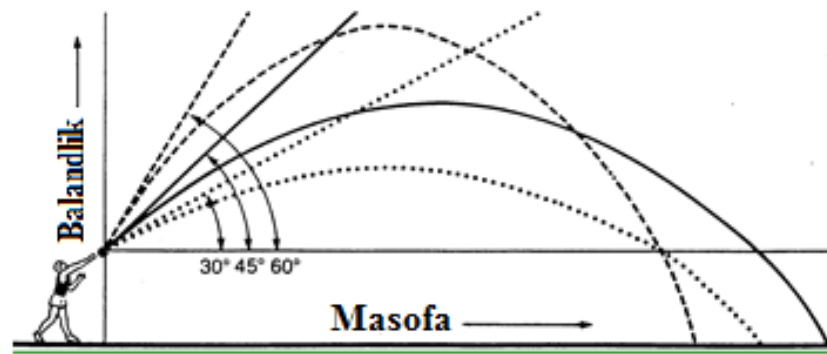
Har bir uloqtiruvchida yadroning doimiy, optimal balandlikka yaqin bo'lgan uchib chiqish nuqtasi shakllanadi. Uchib chiqish nuqtasini uloqtirish tomonga optimal olib chiqish uchish uzoqligini oshiradi, chunki sport natijasi uchib chiqish nuqtasi proyeksiyasidan emas, balki uloqtirish aylanasiidan o'lchanadi. Umuman, har qanday uloqtirish havoning uchish uzoqligiga ta'sirini e'tiborga olgan holda boshlang'ich tezlik va uchib chiqish burchagining maqbul nisbatiga javob berishi lozim.

Yadro sapchib turib yoki burilib ko'krakdan irg'itiladi. Ma'lumki, gorizontga nisbatan burchak ostida tashlangan har qanday jismning uchish uzoqligi quyidagi formula bo'yicha aniqlanadi.

$$S = \frac{v^2 \cdot \sin 2d}{g}$$

bu yerda S – snaryadni uchish uzoqligi, v – snaryadning boshlang'ich uchib chiqish tezligi; g – yer tortish kuchi ta'siridagi tezlanish; d – uchib chiqish burchagi; undan tashqari N – snaryadni qo'ldan chiqarish nuqtasi balandligi ham ahamiyatga ega. Shunga qarab snaryadni uchib chiqish trayektoriyasi hosil bo'ladi va snaryad tushgan joyda uni joy burchagini topish mumkin (v – joy burchagi). 85-rasmda yadro uloqtirishda joy burchagi hosil bo'lishini ko'rishingiz mumkin.

Snaryadning boshlang'ich uchib chiqish tezligi “uloqtiruvchi-snaryad” tizimi tomonidan final kuchlanishi boshlanishiga qadar yugurib kelishda to'plangan harakatlar soniga, shuningdek, final kuchlanishi fazasida, snaryadga tushadigan kuch ta'sirining uzoqligi va kattaligiga bog'liq.



85-rasm. Yadro itqitish joy burchagi

Yugurib kelish yoʻlakning uzunligi boʻyicha turli qismlarida (boʻlaklarida) harakatlar bilan snaryadga tezlik beriladi. Yadro itqitishda boshlangʻich tezlik – 2-3 m/s hosil qiladi, yakuniy tezlik esa yadro iringʻitishda boshlangʻich tezlikka nisbatan 4-5 marta oshib ketadi.

Snaryadga beriladigan boshlangʻich tezlik oyoq va gavda mushaklari ishi hisobiga amalga oshiriladi, yakuniy tezlik esa yelka kamari hamda qoʻllar mushaklarini ishga solish hisobiga beriladi. Uloqtirishlar uchun mushaklarning ballistik ishi xos boʻlib, uning oʻziga xos xususiyati oldindan choʻziltirilgan mushaklarning tez qisqarishidan iborat.

Mushaklar harakat tugagunga qadar faol ishlashni ertaroq tugatadi. Koʻp sonli mushaklarning bunday qisqa muddatli va shiddatli ishi harakat koordinatsiyasiga katta talablar qoʻyadi. Shunday qilib, snaryadga avval ancha uzoq yoʻlda kichikroq kattalikdagi kuch bilan, keyin esa qisqaroq yoʻlda kattaroq kuch bilan tezlik beriladi. Yengil atletikada bu omillar har bir holda uloqtirishlar samaradorligini belgilab beradi. Ularning tahlili snaryadni otayotgan uloqtiruvchining barcha harakatlarining toʻgʻri ketma-ketlikda bajarilishi toʻgʻrisida zarur tasavvur hosil qiladi. Belgilab oʻtilgan har bir omillarning ahamiyati bir xil emas. Boshqa barcha teng sharoitlarda snaryadning boshlangʻich uchib chiqish tezligining eng katta tezligi har doim ijobiy holat hisoblanadi va, asosan, uloqtirish uzoqligi uning oshishiga bogʻliq. Oʻz navbatida, snaryadning uchib chiqish tezligi snaryadga beriladigan kuch kattaligiga, snaryadga kuchning

ta'sir qilish yo'li uzunligiga va kuch berish vaqtiga bog'liq. Bunday bog'liqlikni shartli ravishda quyidagicha aniqlash mumkin:

$$V = \frac{F \cdot t}{l};$$

bu yerda v – snaryadning uchib chiqish tezligi; F – snaryadga beriladigan kuch; l – kuchlarning ta'sir qilish yo'li uzunligi; t – kuch berish vaqti.

Agar F/t kuch gralappakti (uning o'sib borish tezligi) sifatida qaralsa, snaryadning uchish uzoqligi kuch gralappaktiga va snaryadga kuchlanish berish yo'lining uzunligiga bog'liq. Ayni paytda, tezkorlik – insonning harakatlarni ma'lum bir sharoitlar uchun minimal vaqt oralig'ida bajarish qobiliyatidir. Shuning uchun kuch qancha katta tezlik bilan o'sib borsa, tezkorlik shuncha katta bo'ladi. Boshqacha aytganda, tezkorlik kuch gralappaktiga bog'liq. Uloqtirishlarda kuchning o'sib borishi snaryad va tana qismlarining harakati bilan kuzatilishi tufayli ushbu holda tezkorlik kuchning o'sish tezligi yoki kuch gralappakti hisoblanadi.

$$V = \frac{F}{t};$$

bu yerda V – tezlik, F – kuch, t – kuchning o'sib borish vaqti.

Agar kuch gralappaktini tezlik-kuch indeksi bilan o'lchasak, snaryadga kuch berish yo'li uzunligini texnik mahorat darajasi sifatida e'tiborga olsak, oxir-oqibat quyidagi xulosaga kelamizki, sport uloqtirishida natija uloqtiruvchining tezlik-kuch tayyorgarligiga va texnik mahoratiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Snaryadning harakat tezligini oshirish uchun shu narsa o'ta muhim sanaladiki, butun yo'l davomida kuchlanishlar ortib borishi lozim.

Ya'ni, butun yo'l davomida mushaklarning qat'iy ketma-ketlikda qisqarishi hisobiga erishiladigan tezlanish kerak bo'ladi. Mushaklarning bunday qisqarishi, o'z navbatida, kuchlanishlarning o'sishiga, snaryadning harakat tezligi oshishiga sharoitlar hamda inson tanasi qismlarining barcha mushaklaridan foydalanishga

imkoniyat yaratadi.

Barcha snaryadlar uchun optimal uchib chiqish burchagi 45^0 dan kamroq. III toifa va undan kattaroq darajadagilarning natijalari uchun snaryadning optimal uchib chiqish burchagi yadro irg'itishda – $38-41^0$ atrofida bo'ladi. Shuni ham e'tirof etish joizki, optimal kattaliklar zonasida uchib chiqish burchagining $1-3^0$ atrofida o'zgarishi (uchib chiqish tezligiga nisbatan) natijaga kam ta'sir ko'rsatadi (11-jadval, V.N. Tutevich ma'lumotlari bo'yicha).

11 – jadval

Yadroni sapchimasdan va burilmasdan irg'itishda uchib chiqish burchaklariga bog'liq holda, yadroga ta'sir qilish hamda qarshilik kuchini e'tiborga olmagan holda uning uchib chiqish uzoqligi (m da) (yadroni chiqarib yuborish balandligi – 2, 3 m)

Uchib chiqish burchagi (grad-da)	Yadroning uchib chiqish tezligi (m/s)					
	11	12	12,6	13	13,5	16
36	14,32	16,11	17,83	19,09	20,40	21,74
40	14,44	16,60	18,05	19,35	20,70	22,08
42	14,43	16,80	18,07	19,38	20,74	22,15
44	14,36	10,74	18,01	19,32	20,70	22,10
48	14,00	10,43	17,08	18,99	20,34	21,73

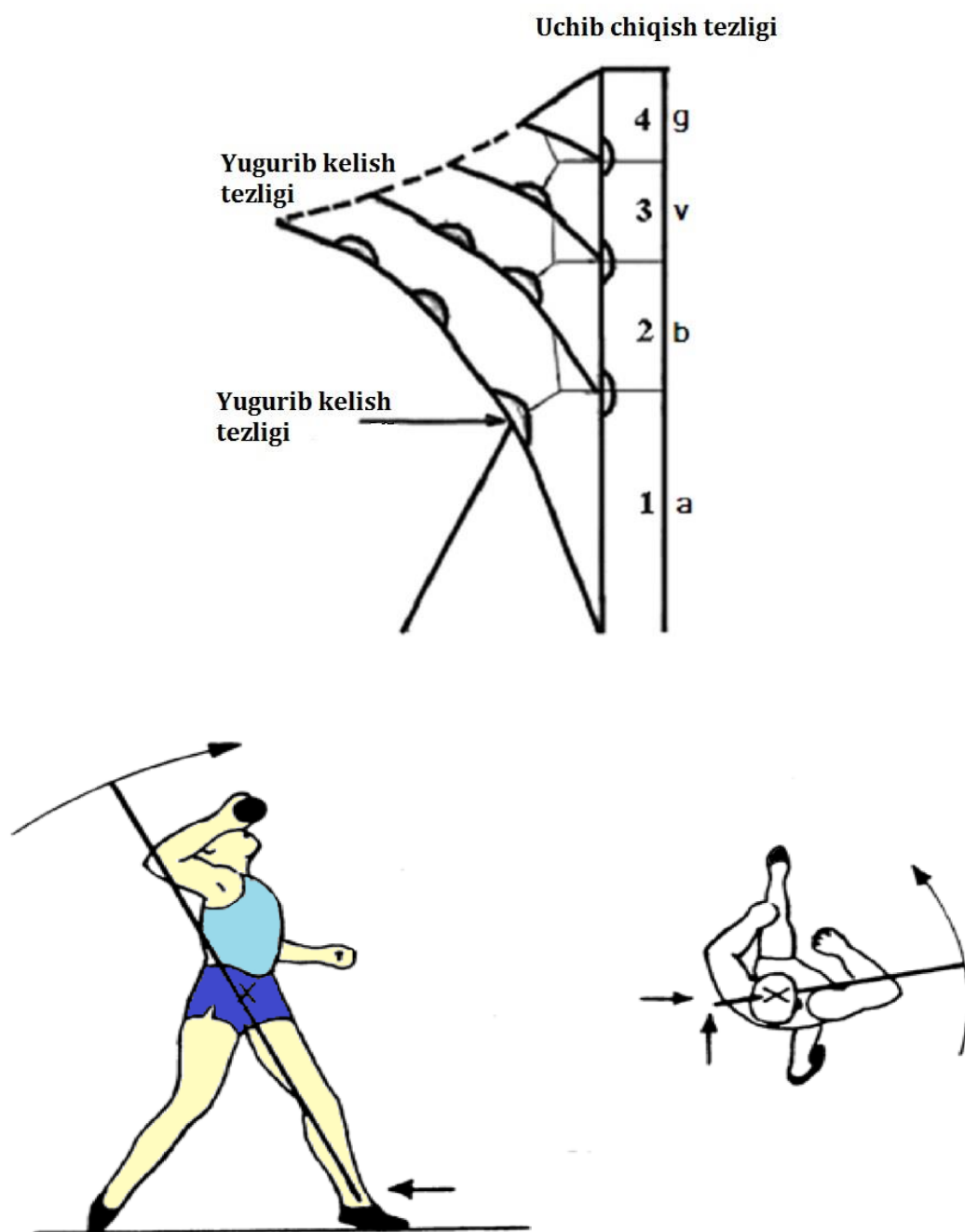
Snaryadning eng baland uchib chiqish nuqtasi ham uchish uzoqligiga ta'sir ko'rsatadi. Aniqlanishicha, yadroning uchish uzoqligi snaryad sportchining qo'ldan chiqib ketayotgan balandlikka bog'liq holda oshadi.

Snaryadning uchish uzoqligini belgilovchi asosiy shartlar o'rtacha kattaliklar va ahamiyati darajasi quyidagicha – natijaga ta'sir ko'rsatuvchi sabablar:

- Snaryadning uchish tezligi – 14 m/s;
- Snaryadning uchish burchagi, daraja – $39-42^0$;
- Havo muhitining qarshiligi (ahamiyati) – kichik;
- Snaryadning qo'ldan uchib chiqish balandligi (ahamiyati) – katta.

Formuladan aks etib turibdiki, uloqtirishning natijasini ta'minlovchi eng ahamiyatli omil – bu snaryadning uchib chiqish tezligidir. Uchish uzoqligi snaryad qo'ldan uchib chiqqan vaqtda erishgan tezligining kvadrati kattaligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Malakali sportchilarda yengil atletikaning klassik uloqtirish turlari bo'yicha boshlang'ich tezligi o'rtacha kattaliklari (erkaklar va ayollar uchun umumiy) jadvalda keltirilgan.



86-rasm. Uloqtirishda snaryadni harakat tezligini hosil qilish

Snaryadning boshlang'ich uchib chiqish tezligi zarb bilan yugurib kelish hamda yakunlovchi kuchlanish bosqichlarida erishilgan tezliklar yig'indisini hosil qilish natijasida o'zining maksimal kattaligiga ega bo'ladi. Jadvalda qo'llanayotgan uloqtirishlar turi tuzilishiga qarab uchib chiqish tezligiga erishishning turli yo'llarini aks ettiradi. Yakunlovchi kuchlanishda tezlikning eng yuqori o'sishi yadro itqitish (85%) va nayza uloqtirish (80%) chog'ida amalga oshiriladi. Bosqon uloqtirishda snaryadning boshlang'ich tezligiga (85%) zarb bilan yugurib kelish eng asosiy "hissa qo'shadi" (snaryadning dastlab aylantirilishi va burilishlarni bajarish yo'li bilan). Lappak uloqtirishda zarb bilan yugurib kelish va yakunlovchi kuchlanishning tezlikni oshirishdagi ahamiyati deyarli bir xil.

Harakatning asosiy bosqichlari oxirida snaryadga tezlik berish ko'rsatkichlari nisbati yadroda quyidagicha (snaryadning boshlang'ich uchib chiqish tezligining 100% idan):

- zarb bilan yugurib kelish, 15%;
- yakunlovchi kuchlanish, 85%.

Snaryadning boshlang'ich uchib chiqish tezligi uning tezlik olish jarayonidagi harakatlanish yo'li kattaligi bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqador. Bosqon zarb bilan yugurib kelish paytida ham (uchta burilishdan uloqtirganda 60 m dan ziyod, to'rt burilishdan uloqtirganda 72 m dan ziyod), yakunlovchi kuchlanishda ham (6 m dan ortiq) eng uzoq yo'lni bosib o'tadi. Eng qisqa yo'l – yadroniki, chunki uning irg'ib yugurib kelish paytidagi o'rtacha yo'li uzunligi 1,20 m ga, burilish bilan yugurib kelishda – 2,30 m ga teng, final kuchlanishda esa 1,70 m chegarasida bo'ladi (jadval).

Snaryadning tezlik olish vaqti uning uchib chiqish vaqtidagi boshlang'ich tezligiga teskari nisbatda, ya'ni vaqtning qisqarishi tezlikning ortishiga olib keladi.

Snaryadning uchish uzoqligiga ta'sir ko'rsatuvchi yana bir omil uchib chiqish burchagi sanaladi. Snaryadning uchib chiqish burchagi tezlik vektori (yo'nalishi bo'yicha snaryadning uchib chiqish lahzasidagi parvoz trayektoriyasiga urinma) bilan gorizontal chiziq orasidagi burchak sifatida belgilanadi.

Uloqtirishlarning deyarli barcha turlarida uchib chiqish burchagi har doim nazariy jihatdan samaraliroq bo'lgan 45° ga teng burchakdan kichikroq bo'ladi. Uchib chiqish burchagining optimal kattaliklargacha kichrayishi snaryadning aerodinamik xususiyatlari (lappak, nayza), havo muhitining qarshiligi, snaryadning qo'ldan uchib chiqish balandligi hamda uloqtirish chog'ida sportchining asosiy mushak guruhlaridan eng unumli foydalanishi yuz beradigan sharoitlar bilan bog'liq. Uchib chiqish burchaklarining o'rtacha qiymatlari 12-jadvalda berilgan.

12-jadval

**Harakatning asosiy bosqichlarida snaryadning uchish yo'li uzunligi nisbatlari
(o'rtacha ko'rsatkichlar)**

Harakat bosqichlari	Yadro
	sapchib/ burilib
Zarb bilan yugurib kelish, m	1,20/2,30
Yakunlovchi kuchlanish, m	1,70
Umumiy yo'li, m	2,90/4,00

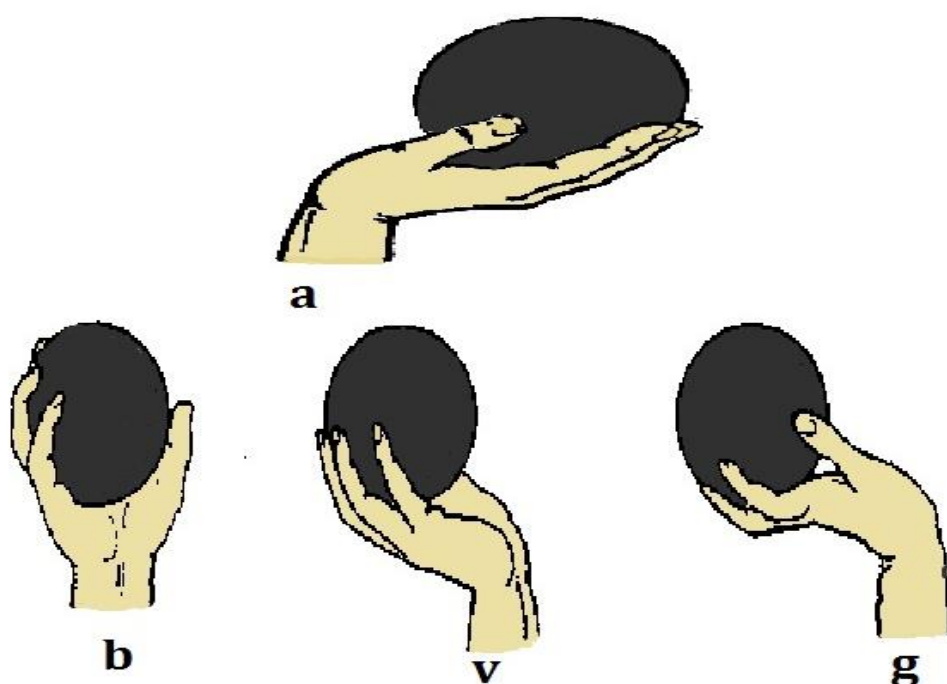
Havo muhiti qarshiligi uloqtirishning barcha turlarida uzoqlikka ta'sir ko'rsatadi, lekin bu ta'sirning o'lchamlari har xil. Havo muhiti hammadan ko'p lappakka, eng kam nayzaga (hozirgi paytda ta'sirning kamayishi snaryadning uchish xususiyatini kamaytirgan tuzilishdagi o'zgarishi bilan bog'liq bo'lib, bu zamonaviy musobaqa qoidalarining talablariga ko'ra yuz berdi) va kichkina koptokchaga (og'irligi kichik bo'lgani uchun – 140 g) ta'sir ko'rsatadi. Bosqon, granata uloqtirish va yadro itqitishda bu ta'sir ahamiyatsiz.

Uloqtirishlar texnikasini o'rganishda qulay bo'lishi uchun uni quyidagi vazifalarga muvofiq holda qismlarga ajratish maqsadga muvofiq:

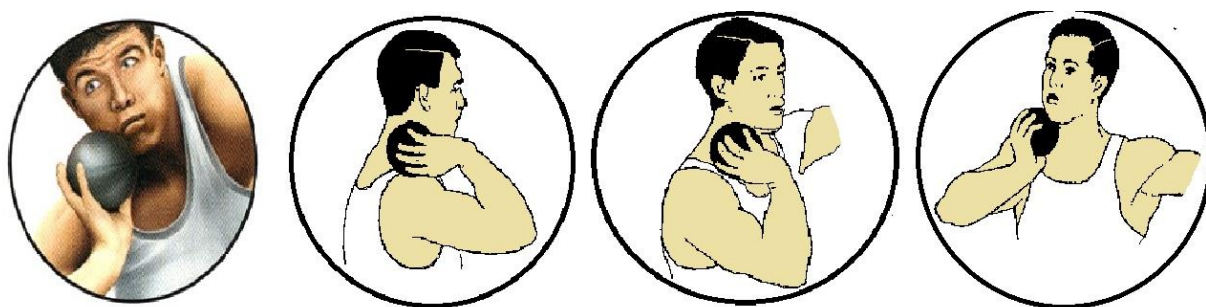
- 1) snaryadni ushlash;
- 2) sapchishga tayyorlanish va sapchish;
- 3) final kuchlanishga tayyorlanish;
- 4) final kuchlanish;

5) snaryadning uchib chiqishi va uchishi.

Snaryadni ushlash. Bu harakatning vazifasi – snaryadni shunday ushlashdan iboratki, uloqtirishni erkin, optimal harakat amplitudasi bilan bajarish lozim bo'ladi. Snaryadni to'g'ri ushlash uloqtiruvchining snaryadni kerakli yo'nalishda eng katta yo'l bo'ylab harakatlantirishi uchun, shuningdek, snaryadni katta tezlik bilan itqitish uchun snaryadga kuch berishga yordam qilishi zarur. Buning uchun itqitayotgan qo'l barmoqlarining kuchidan foydalanish kerak. Misolni yadro itqitishda ko'rsatamiz.



87-rasm. Yadroni ushlashning turli xil ko'rinishlari



88-rasm. Yadroni bo'yin oldida joylashtirish turli xil ko'rinishlari

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Asosiy vazifa – “uloqtiruvchi-snaryad” tizimiga optimal boshlang'ich tezlik berishdir. Ushbu holda optimal

tezlik deganda final kuchlanishni bajarishda eng qulay sharoitlarni yaratish uchun sportchi o'z harakatlarini nazorat qilishga qodir bo'lgan eng katta tezlik tushuniladi.

Itqituvchi sapchib yoki aylanma harakat bilan yugurib kelishda erishgan energiya burchak tezligi kattaligiga tana og'irligiga va uning aylanish radiusiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Aylanish radiusi oshishi bilan burchak tezligi o'shanday bir xil bo'lganda snaryad tezligi ortadi. Buriish shaklidagi yugurib olishda uloqtiruvchi faqat oyoqlari bilan yerga tayangan holatdagina snaryadga tezlanish qo'shishi mumkin. Boz ustiga, qo'sh tayanch holatda sportga yakka tayanch holatiga nisbatan snaryadga katta kuch bilan ta'sir ko'rsatadi va unga katta tezlanish beradi. Shuning uchun uloqtiruvchi yakka tayanch holatida, ayniqsa tayanchsiz holatda turish vaqtini minimumgacha qisqartirishi lozim.

Snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi aylanishning o'shanday bir xil burchak tezligida uning harakat yo'li uzunligiga bog'liq. Yo'l qancha uzoq bo'lsa, snaryad shuncha ko'proq tezlik olishi mumkin.

Aylanib turib itqitishda markazdan olib qochuvchi kuch paydo bo'ladi, u to'g'ri chiziqli tezlik kattaligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch qarama-qarshi yo'nalishda ta'sir ko'rsatadi, uni itqituvchi snaryadga tezlik berishda saqlab turadi. Uni quyidagi formula bo'yicha aniqlash mumkin:

$$f \text{ g.c.} = \frac{mv^2}{r};$$

bu yerda $f \text{ g.c.}$ – markazdan qochuvchi kuch; m – snaryad og'irligi; v – uning boshlang'ich uchib chiqish tezligi; r – snaryadning aylanish radiusi.

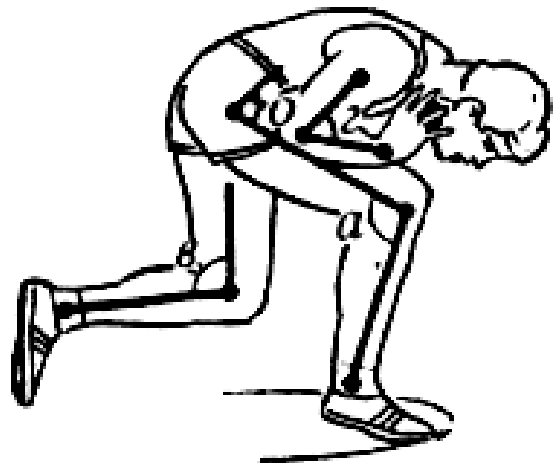
Uloqtirishda har qanday usul bilan tezlik olishda optimaldan yuqori darajada tezlikni oshirish (bunda harakatlarni nazorat qilish yo'qotilsa) salbiy hol sanaladi. Biroq bu uloqtiruvchi tayyorlanish jarayonida o'zi uchun optimal tezlik olish tezligining oshishiga erishmasligi kerak degani emas. Sapchib tezlik olishdan ko'ra aylanib tezlik olishda yo'l uzayadi, ammo unda doimo bir nuqtaga final harakatiga kelish murakkab, chunki ozgina o'zgarish bo'lsa, yadro sektor

chizig'idan chetga chiqib ketish ehtimoli bor. Aylanib itqituvchi sportchini koordinasion qobiliyati yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Sapchib itqitishda esa yo'l to'g'ri va doimo bir holatga kelib itqitishga imkoni bor. Shuning uchun uloqtiruvchi o'z imkoniyatlariga mos holda tezlikni rivojlantirishi hamda hosil bo'lgan energiyadan snaryad harakatini tezlashtirish uchun oqilona foydalanishi zarur.

Final kuchlanishga tayyorlanish. Vazifa – snaryadning to'g'ri chiziqli harakat tezligini kam yo'qotgan holda ayrim tana a'zolarining tez harakatlari bilan hamma tana a'zolari mushaklarini ularning ketma-ket qisqarishi uchun sharoit yaratish maqsadida cho'ziltirishdir. Shuningdek, yana shuni aytish mumkinki, ya'ni shunday holatga kelish lozimki, snaryad taxmin qilinayotgan uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqroq masofada turgan bo'lishi kerak (89-90-rasmlar).



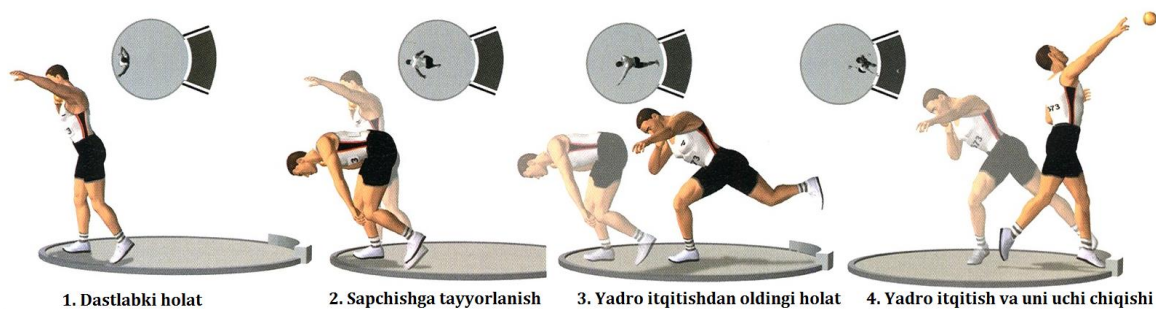
89-rasm. Tezlik olishga tayyorgarlik



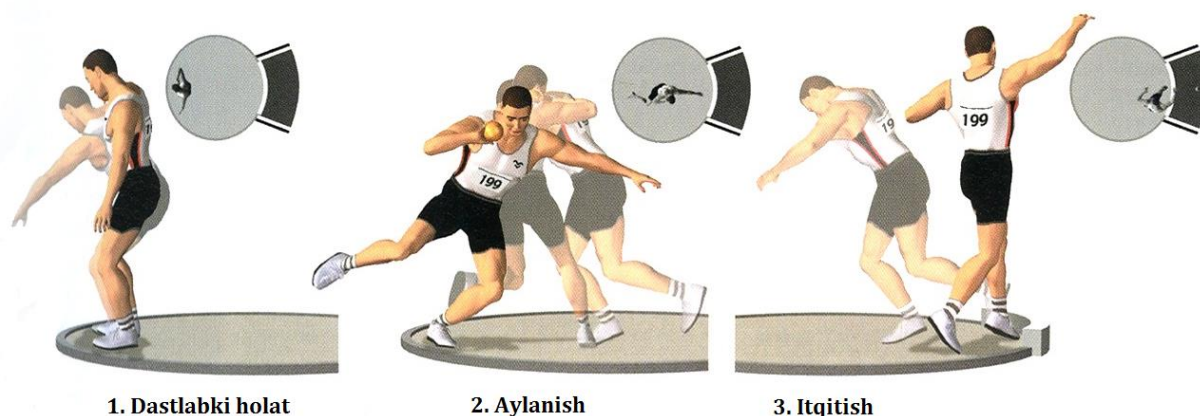
90-rasm. Dastlabki holat, sapchishga tayyorlanish

Bunday holatga tanani uloqtirish yo'nalishiga teskari tomonga optimal egiltirish, burish yoki "burash", shuningdek, oyoqlarni (birinchi navbatda – tayanch oyoqni) optimal chegaragacha bukish yordamida erishiladi (tana og'irligi o'ng oyoqda). Snaryadga kuch berish yo'lini oshirish uchun oyoqlarning joylashish kengligi ham muhim ahamiyatga ega. Biroq oyoqlarni joylashtirish kengligi har bir uloqtiruvchi uchun faqat tajriba yo'li orqali belgilab olinishi mumkin. Final

kuchlanishga tayyorlanish jarayonida sportchining gavda egilishini kamaytirish hisobiga harakat tezligi bir oz oshishi mumkin. Umuman olganda, final kuchlanishga tayyorlanish passiv palla hisoblanadi, chunki bu paytda tezlanish yo'qligi sababli "uloqtiruvchi-snaryad" tizimining harakatlanish tezligi kamayadi.



91-rasm. Sapchip yadro itqitish texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi



92-rasm. Aylanib yadro itqitish texnikasining ketma – ketlik kinogrammasi



93-rasm. Yadro itqitish joyi

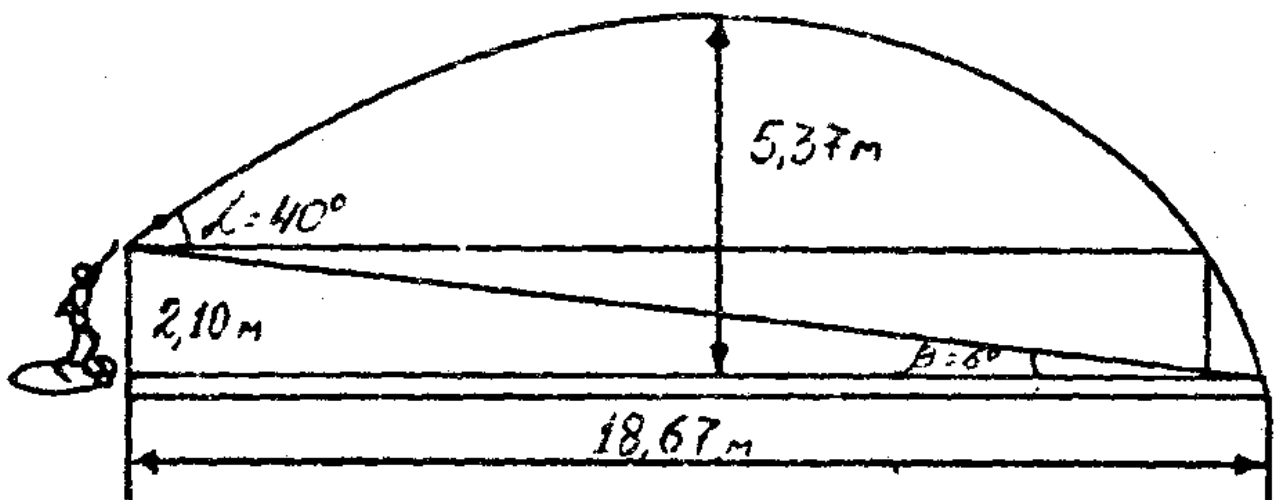
Final kuchlanishi. Itqitishning bu qismi vazifasi – snaryadni fazoda to'g'ri joylashtirgan holda optimal burchak ostida snaryadga maksimal tezlik berish. Bu vazifa mushaklarning, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklarining tez, qat'iy tartibda ketma-ket qisqarishi hisobiga bajariladi.

Itqituvchi sapchishdan so'ng qo'sh tayanch holatni egallashi bilanoq, oyoqlar mushaklari qisqarib, gavdani ko'taradi, bir vaqtning o'zida tos oldinga chiqariladi. Oyoqlarni tekislash va tosni oldinga chiqarish shuning uchun kerakki, gavda mushaklari cho'ziluvchan holatda qolishi, tekis chap oyoq esa a'zolarining harakatlarini to'xtatish uchun tayanch bo'lishi lozim.

Itqituvchining tekislangan oyog'i tana mushaklari qisqarishi uchun zarur bo'lgan qattiq tayanch hisoblanadi. Tana mushaklari to'liq qisqargandan so'ng qo'l mushaklari ishga qo'shiladi.

Mushaklarning ketma-ket qisqarishi final kuchlanishda katta ahamiyatga ega. Aniqlanishicha, agar mushaklarning ketma-ket qisqarishiga rioya qilinsa, keyingi mushak kuchi oldingi mushak kuchi nolga teng bo'lgan paytda ishga tushadi va shu orqali snaryad harakatlanishining eng katta tezligiga erishiladi.

Snaryadning uchib chiqishi va uchishi. Yadro itqitishda uchib chiqish nuqtasi qo'lning eng baland ko'tarilgan nuqtasiga mos keladi. Yadroning uzoqqa uchishi uchun uning 45^0 burchak ostida uchib chiqishi nazariy jihatdan qulay hisoblanadi, biroq amalda bu burchak kichikroq bo'ladi.



94-rasm. Joy burchagi

Snaryadning uchib chiqish nuqtasi tayanchdan yuqori joylashganligi sababli u yerga tushganda joy burchagi hosil bo'ladi (uchib chiqish nuqtasidan yerga tushish nuqtasigacha o'tkazilgan chiziq va erga tushish nuqtasi orqali o'tadigan gorizontal chiziq o'rtasida).

Burchak kattaligi uchib chiqish nuqtasi balandligiga va orqaga – uchish uzoqligiga bog'liq. Yadro irg'itishda u 10^0 dan kattaroq bo'lishi mumkin.

Qo'ldan to'g'ri chiqarib yuborilgan snaryad uchib chiqish vaqtida kichik ijobiy – hujum burchagiga ega bo'ladi. Buning natijasida havo qarshiligi sezilarli bo'lmaydi.

Hujum burchagi – bu snaryad sirti va havoning qarshi oqimi yo'nalishi o'rtasidagi burchakdir.

Yadro itqitishda snaryadga ta'sir qilish kuchi qancha kam bo'lsa, uchib chiqish burchagi shuncha katta bo'ladi va aksincha.

3.3. YADRO ITQITISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullana boshlaganlar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llanishi maqsadga muvofiqdir. Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish joyi tekis va qattiq yerda bo'lib, albatta itqitish doirasi ham bo'lishi shart. Baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilar maydonchani bir tomonida bir-birlaridan 4-6 metr oraliqda turishadi, yadroni esa bir tomonga itqitishlari lozim. Shug'ullanuvchilarning barchasi har bir mashqni bajarganlaridan so'ng yadroni olib kelish uchun imkoniyat berish kerak. Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarning yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalari bilan tanishtirish.
2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.
3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinokolstovkalar) foydalanib ko'rsatish.
4. Normativ talablar: toifa, o'quv va h.k. bilan tanishtirish.
5. Rekordlar va ularni bajarilishi bilan tanishtirish.
6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'ladigan omillar bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashg'ulotlarda yengillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarni oralig'i 3-4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.

2-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlash va itarishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlanishni tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish.
2. D.H. asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itqitish ushlab olinadi.
3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga yuqoriga qarab itg'itish.
4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi.
5. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish.
6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadan oldinga boshdan oshirib otish.
7. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tizzadan buklangan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan, yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab, oldinga balandga qarab itg'itish.
8. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajarish.

9. D.H. asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itg'itish. Yadroni ushlab olish.

10. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida, albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuzatish kerak.

3-vazifa. Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Yadroni turgan joydan, d.h. itqitish, yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish.

2. Shuning o'zini itqitish yo'nalishiga orqa bilan turib bajarish.

3. Xuddi shuning o'zi turgan holatda o'ng oyoqda turgan holda, chap oyoqni yerga qo'yish bilan bajarish.

4. Asosiy holatda turgan holda yadro itqitishga taqlid qilib bajarish.

5. Yadroni turgan joydan, daraxtni shoxchasidan oshirib uloqtirish.

6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h. O'ng panja belni pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish.

7. D.h. asosiy turish. Yadro bo'yinni yonida. Tos holatini ushlagan holda, yelkani o'ngga burib, keyinchalik oyoqqa o'tirish bilan itqitishni taqlid qilish.

8. Shuning o'zi – darhol yadroni chiqarib yuborish.

9. Yadroni itqitish uchun d.h. (itqitish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchiga turib (10-15 sm) – yadroni itqitish.

10. Sherigining qo'lini pastdan balandga qarab itarib yuborish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) tosni aylantirish; 3) tovonni o'ngga burish; 4) ko'krak bilan oldingayuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish. Mashqlarni bajarishda keraklilari: 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish; 2) itqitishda

harakatni o'ng oyoqdan boshlab, tosni aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish. Itqitishni yo'nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmetni ustidan oshirib itqitish.

4-vazifa. Shug'ullanuvchilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Start grupirovkasiga o'rgatish.
2. Chap oyoq bilan vipad qilib, bukilgan o'ng oyoqni o'zini joyiga qo'yish.
3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish.
4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish.
5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish.
6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doirani ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish.
7. Sakrab-sakrab harakat qilishni katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish.
8. Shuning o'zi, lekin final kuchlanishni tahlil qilish bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoqni (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda, doiraning ichida —sirpanib bajarishni harakatiga erishish shart. Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni yechish bilan parallel olib borsa bo'ladi. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarni bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash – o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.

5-vazifa. Sakrab-sakrab yadro itg'itish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itqitish.
2. 2-3 sakrash bilan yadroni itqitish.
3. Yadroni doira ichida, musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish.
4. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.
5. Sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavdani engashishini saqlash. Sakrab-sakrab bajarilgan harakatda yadroni doimiy ravishda oldinga va keyinchalik tezlanish bilan bajarilishini kuzatish.

6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va shaxsiy xususiyatlarini oshirish.

Vositlari:

1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joydan va sakrab-sakrab itqitish.
2. Yadroni natija uchun itqitish.
3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtangani lappaklari va h.k.) foydalanish.
4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.
5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish.
6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Jismoniy rivojlanish kamchiliklarini topish va ularni maxsus vositalar va yadro mashqlar bilan bartaraf etish. Final kuchlanishida oyoq, gavda va qo'lni barobar ishlashiga erishish. Texnikani baholash uchun joydan va sakrab itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5-2 m ni tashkil qiladi).

3.4. YADRO ITQITUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Yadro itqituvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali iloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan bel, yelka, kurak va oyoq chunki ko'plab uloqtirish harakati ham orqaga, yonga va aylanib amalga oshiriladi. Shuning uchun Yadro itqituvchilarning boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda bel, yelka, kurak va oyoq muskullari nafaqat kuchli harakat qilish balki elastiklik

bo'lishi ham shart. Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.



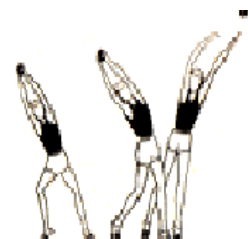
2. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.



3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.

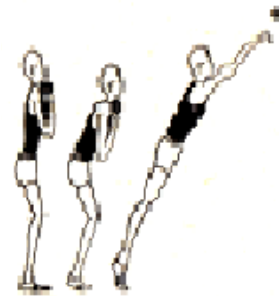


4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa



oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.

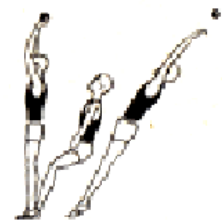
5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.



6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.



7. Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.



8. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.



9. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.



10. Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.



Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Uchish
3. Gorizontal tezlik
4. Vertikal tezlik
5. Qadimgi Gretsiyada
6. Snaryad
7. Ruletka
8. Yadro
9. Koordinatsiya

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Yadro itqitishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Yadro itqitish bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. Yadro itqitish bo'yicha dastlabki musobaqalar nechinchi yilda o'tkazilgan.
4. Yadro itqitish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
5. Yadro itqitish nechta ketma – ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?
6. Agar, yadro itqitishchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda uloqtirishga urinish hisobga olinmaydi?
7. Yadro itqitish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. – Киев. 1986, - С. 23-56
1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Терра-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.
2. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. М.: «ФиС», 1987, 111 с.
3. Легкая атлетика в школе. \Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.\ – М., 1993 г.
4. Стасюк А.К. Толкание ядра. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения легкоатлета //Легкая атлетика, 1993, № 3, с.7-11

4– BOB. BOSQON ULOQTIRISH

4.1. BOSQON ULOQTIRISHNING RIVOJLANISHI

Bosqon uloqtirish – bu nisbatan yengil atletikaning yosh turlaridan biri hisoblanadi. Bosqon uloqtirish avvaldan, ya'ni 1 asrlik tarixga ega. O'tgan XIX asrning oxiri XX asrning boshlaridan boshlab odamlar ushbu sport turi bilan shug'ullanib kelishgan. Bosqon uloqtirish ko'proq Irlandiyada rivojlanib borgan. Ch. Poddakning bergan ma'lumotiga qaraganda Irlandiyada bosqon uloqtirish – ya'ni temir bosqon kuvalda uloqtirish deb yuritilib kelgan. Kuchemet degan pahlavon to'g'risida afsonalar aytilib kelgan. 1920-1930 yillarda Irlandiyalik sportchilar ulardan Patrik O Kallaham, ikki marotabalab 1928 va 1932 yillarda Olimpiada g'olibiga aylandi. Angliyada 1850 yillarda bosqon uloqtirish rivojlana bordi, ushbu yillardan Angliyada bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshladi. 1866 Angliyada R. Djeyms 24 m 50 sm ga uloqtirib Angliya chempioni bo'ldi. Ushbu yillarda boshqa davlatlarda ham bosqon uloqtirish sport turi asta-sekin ommalashib rivojlana boshladi.

1900-yilda bosqon uloqtirish Parij shahrida o'tkazilgan Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan, bu holat yengil atletikaning bu turining barcha mamlakatlarda keng ommalashishiga olib kelgan.

Bosqon uloqtirish 1900-yillardan boshlab uloqtirish Rossiyada ham rivojlana boshladi. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa nizomlari asta-sekin tuzila boshladi 1900-yillarda snaryadning dastasi uzunligi 1 m 22 sm, og'irligi – 7,257 kg, doirasining diametri 2 m 13,5 sm, sektori 90° burchak ostida bo'lib, keyinchalik sektor 45° burchak ostida bo'lgan uloqtirish maydoniga, asfalt yotkazilgan. Oradan ancha vaqt o'tishi bilan bosqon uloqtirish sektori 40° burchak ostida $34,92^{\circ}$ qisqartirilgan. Bosqonning og'irligi 7,265 kg og'irlashdi. Erkaklar uchun 7,265 kg, ayollar uchun 4,005 kg.

Bosqon uloqtirish bo'yicha dastlabki Olimpia chempioni sifatida Amerikalik

D.Flenegen qayd qilib o'tiladi va bu sportchi 49,73 metr natija ko'rsatgan. Bu sportchi chempionlik nomini 1904 – 1908 yillar davomida saqlab qolgan.

2000 yilda o'tkazilgan Olimpia o'yinlarida S.Jilkovskiy 80,02 metrga bosqon uloqtirishning uddasidan chiqadi. Sidney shahrida o'tkazilgan Olimpia o'yinlarida ayollar bellashuvi ham dastur tarkibidan o'rin egallab, bu yo'nalishda birinchi chempion ayol sportchi sifatida Polshalik K.Skalimovska 71,16 metr natija bilan shohsupadan o'rin egallagan.

Hozirgi vaqtda bosqon uloqtirish bo'yicha erkaklar o'rtasida dunyo rekordi SSSRlik Yuriy Sedixga tegishli bo'lib, 1986 yil, 86,74 m natija qayd etgan bo'lsa, ayollar o'rtasida dunyo rekordi Germaniyalik Betti Xaydlerga tegishli u 2011 yil, 79,42 m natijani qayd etgan.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng bir qator bosqon uloqtiruvchilar etishib chiqdilar. 1997 yilda A.Abduvaliyev 82 m 60 sm, O. Ustinov 76 m 62 smga bosqon uloqtirish bo'yicha Osiyo chempioni bo'lishgan. Olga Jogoleva 52 m 16 sm masofaga uloqtirib O'zbekistonning bir necha bor chempioni bo'lgan.

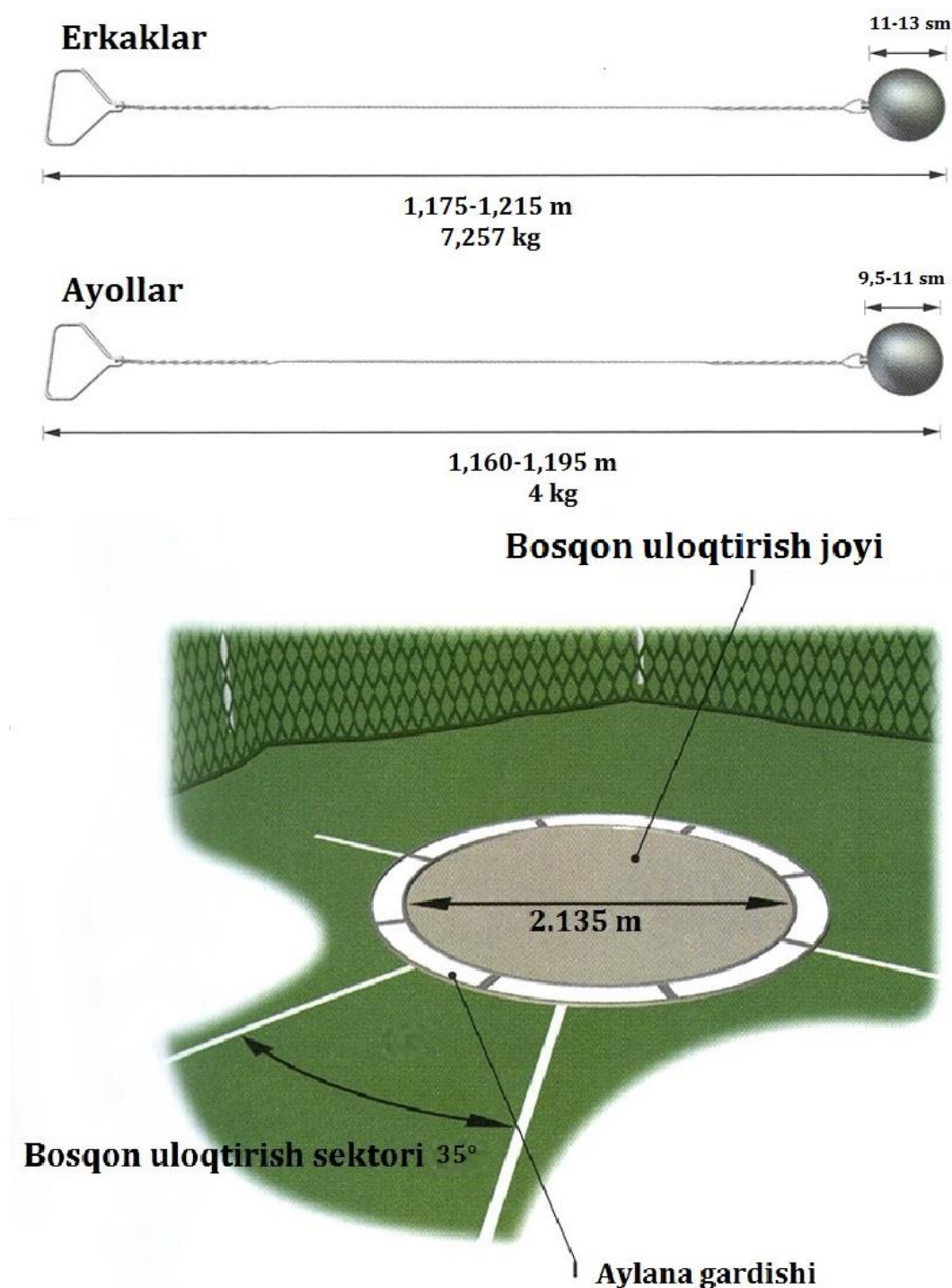
4.2. BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASI

Bosqon metall shardan iborat bo'lib, po'lat sim orqali dastaga biriktirilgandir. Sharni temir, po'lat, cho'yan yoki lutundan yasaladi. U yaxlit qo'yilgan yoki ichiga ancha og'ir metall (qo'rg'oshin, simob) to'ldirilgan bo'lishi mumkin. Uloqtirish uchun sportchining yoshiga qarab, bosqon turli xil og'irlikda bo'ladi: erkaklar uchun – 7 kg 265 g, katta o'smirlar uchun – 6 kg, kichik o'smirlar uchun – 5 kg, ayollar uchun – 4 kg. Barcha asboblarning uzunligi bir xil (118-122 sm).

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrga ega bo'lgan stement yoki asfalt doiradan turib, 34,92⁰ sektorda o'tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo'lgan ehtiyot to'ri bilan to'silgan bo'lishi kerak.

Bosqon uloqtirish, uni dastlabki aylantirish, bir necha marta aylanish va asbobni chiqarib yuborish bilan oxirlanadigan oxirgi kuchlanishdan iborat.

Uloqtirish vaqtida sportchi bosqonga o'z kuchi bilan ta'sir o'tkazib, uni doiraga yaqin bo'lgan egri chiziq bo'ylab jadal harakatlantira boshlaydi. Bosqonni ufqqa nisbatan optimal burchak ostida (44°) uloqtirib tayyorlanish uchun uni qiya yuza bo'ylab aylantiriladi.



95-rasm. Bosqonni tuzilishi va uloqtirish sektori

Uloqtiruvchining bosqonga berilgan kuchi og'irligini yengish va unga markazga intiluvchi hamda urinma (tangenstial) tezlash bag'ishlashga sarflanadi. Bosqonni aylantirayotganda juda katta markazdan qochuvchi kuch hosil bo'ladi (60 m ga uloqtirganda bu kuch 270 kg dan ortiq bo'ladi). Uloqtiruvchi ana shu kuchga qarshi tura olish uchun bosqonga qarama-qarshi tomonga engashishga majbur bo'ladi. Bu esa uning aylanish vaqtida uning barqaror muvozanat holatini saqlab qolishga yordam beradi.



96-rasm. Bosqon uloqtirish joyi

Aylanishlar vaqtida uloqtiruvchi bilan bosqon bir o'q atrofida aylanayotgan yaxlit sistemani tashkil qiladi. Uloqtiruvchi va tortib turgan bosqon (aylanish vaqtida) faqat aylanma harakat qilib qolmasdan, uloqtirish yo'nalishida olg'a intiluvchi harakatni ham bajaradi. Aylanishlar tezligi tinmay o'sib borishi kerak. Dunyodagi eng yaxshi uloqtiruvchilar bosqonni uch aylanishda uloqtiradilar.

Bosqon ushlash. Bosqon dastasini avval chap qo'ldagi ko'rsatkich, o'rta, nomsiz barmoqlarning o'rta bo'g'imlariga hamda jimjiloqning o'rta va tirnoq bo'g'imlari o'rtaligiga kiygiziladi. Mazkur barmoqlarning asosiy bo'g'imlari ularga tegishli kaft suyaklari bilan bir chiziqda bo'lib, kaft panja bo'g'imlarida bukilmay turadi. O'ng qo'lning to'rt barmog'ini chap qo'lning nomdosh barmoqlari ustiga shunday qo'yiladiki, bunda o'ng qo'lning tirnoq bo'g'imlari chap qo'lning asosiy bo'g'imlariga mahkam yopishib turishi kerak. Bosh barmoqlari esa bir-biri ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o'ng ustiga). Bunday usul kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni

tutib qolishga yordam beradi.



97-rasm. Bosqon ushlash

Dastlabki holat. Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doiraning ortki qismida uloqtirish tomoniga orqasi bilan o'girilib turadi. Poylar tashqariga qarab burilgan holda bir-biridan 60-80 sm oraliqda joylashtiriladi. Uloqtiruvchi bosqonni o'ngdan orqaroqda yerga qo'yadi. O'ng oyog'ini sal bukib, tana og'irligini uning ustiga tushirib turib, yelka kamarini o'ngga buradi va gavdasini salgina oldinga ergashtiradi. Bu paytda chap qo'l bilan sim bir to'g'ri chiziqni tashkil qiladi, o'ng qo'l esa tirsak bo'g'imidan salgina bukiladi. Boshni hech qayoqqa burmay va egmay to'g'ri tutish kerak.



98-rasm. Bosqon uloqtirishga tayyorlanish

Bosqonni dastlabki aylantirish – uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13-14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan 38-40° og'ma bo'ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og'ishi 42-44° gacha oshadi.

Dastlabki aylantirishning birinchi davrasi oyoq va gavdani chala tiklangan holatda boshlanadi. Shu bilan birgalikda yelka kamari tos bilan bir yuzada chapga buriladi va uloqtiruvchi to'g'ri uzatilgan qo'llari bilan bosqonni aylanma harakatga keltiradi. Bosqon oldinga-yuqoriga harakatlanayotganida, taxminan chap poy uchining qarshisida bo'lishi lozim. Dastlabki aylantirish vaqtida bosh to'g'ri tutilishi kerak, chunki boshni burish va egish muvozanatni saqlashga to'sqinlik qiladi.

Oldingi-yuqoriga harakatlanayotgan to'g'ri qo'llar ko'krak balandligiga etgach, chapga aylana boshlaydi. O'ng qo'l chap qo'ldan balandroq ko'tariladi, keyin ikkala qo'l ham tirsak bo'g'imidan bir oz bukiladi; qo'l panjalari bosh orqasidan, bilaklar esa bosh ustidan aylanib o'tadi. Gavda sal orqaga egilgan bo'lib, tosni oldinga, bukilgan oyoq ustiga chiqarilgan.

Keyinchalik yelka kamari yuqoridan tushayotgan bosqon ro'parasiga eng oxiriga qadar o'ngga buriladi. Qo'llar harakatni davom ettirib, o'ngga-pastga tusha boshlaydi, chap qo'l to'g'rilanadi, o'ng qo'l esa tag'in ham ko'proq bukiladi, uning tirsagi pasayadi. Bosqon shari uloqtiruvchining orqasidan uzoqlab o'tadi; agarda oldindan kuzatilsa, asbob sportchi gavdasinining chap tomonidan ancha uzoqda ekanligi yaqqol ko'rinadi.

Dastlabki aylantirishning ikkinchi davrasi bolg'aning o'ngdan-orqaga qarab tushish harakati bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi harakatning boshlanishida bukilgan qo'lini to'g'rilib, bosqonni gavdasining o'ng tomonidan pastga tushiradi, yelka kamarini esa tos bilan bir tekislikda chapga buradi.



99-rasm. Bosqon uloqtirishda dastlabki siltashlar

Shundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qo'lining yuqoriga siljiyotgan vaqtdagi aylanishi ertaroq boshlanadi. Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazayotganda bu oyoq ko'proq bukiladi, gavda esa orqaga ko'proq engashadi.

Qo'llar bosh ustida harakatlanishining oxirida uloqtiruvchi yelka kamarani o'ngga, oxiriga qadar burib chap tovonini ko'taradi. Bu harakat tosni o'ngga ko'proq burishga va yelka kamarining o'ngga burilishini oshirishga yordam beradi.

Dastlabki aylantirishda tana og'irligini bosqonga qarama-qarshi tomonga ko'chirish (asosan tos qismining joy o'zgartirishi) katta rol o'ynaydi. Bosqon uloqtiruvchining chap yoki o'ng tomondan o'tayotganda tana og'irligi bolg'adan uzoqroq joylashgan oyoqqa ko'proq tushadi. Bu esa uloqtiruvchining muvozanatni saqlashi va bolg'aning harakat tezligini oshirishiga yordam beradi. Bosqon shari o'z orqasidan o'tayotganda sportchi oldinga engashadi, shar oldinga o'tganda esa orqaga ko'chadi. Gavda og'irligining tasavvur qilinadigan aylanish o'qi atrofida bunday o'rin almashtirib turishi faqat bosqonni bir joyda turib tez aylantirishdan burilishga o'tish vaqtida ham muvozanat saqlab turishiga yordam beradi, bu esa juda muhim ahamiyatga ega.

Bosqon o'zining eng yuqori holatidan gavdaning o'ng tomoniga, yelka

bo'g'inlarigacha pasayib harakatlanayotgan paytda uloqtiruvchi qo'llarini boshdan o'ng tomonga tushiradi va bunga o'ng qo'l bukilgan holda tirsagi bilan pastga tushadi, chap qo'l esa to'la yoziladi. Xuddi shu paytdan birinchi burilishga kirishish boshlanadi.

Uloqtiruvchining burilishlari. To'g'ri uloqtirishda har bir burilish oldingisidan tezroq bajariladi. Harakatlar bir tekisda tezlashadi. Basharti bosqon harakatini siltab tezlashtirilsa, u holda bosqon tanadan o'zib ketadi va uloqtiruvchi unga yaxshi ta'sir ko'rsata olmaydi.

Gavda va uning qismlarining egilish burchagi hamda bo'g'implarning bukilishi har bir burilishda doimo o'zgarib turadi. Burilishlarda yakka va qo'sh tayanchli fazalar farq qilinadi.

Burilishlarning qo'sh tayanchli fazalari. Uloqtiruvchi birinchi burilishni bosqon gavdaning o'ng tomonida yelka bo'g'imi balandligigacha tushgan paytidan boshlaydi. Qolgan burilishlar oldingi burilishlardan keyin, o'ng oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi va bunda bosqon shari o'ng tomonda taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki undan yuqoriroqda bo'ladi. Bu paytda gavda chapga engashadi, oyoqlar sal bukilgan bo'ladi, lekin chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukilgan.

Burilishga kirish. Hamma burilishlar ham uloqtiruvchining elka bo'g'imini chapga aylantirishi bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi nuqtagacha siljitib, elka kamarini tos bilan bir tekislikda joylashadigan holatgacha chapga buradi va chap oyog'ini yozib, gavdasini bir oz orqaga tortadi. Har bir burilgan sayin bosqonning tortish kuchi (markazdan qochuvchi kuch) orta borishi tufayli gavda orqaga ko'proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o'ng va pastroqda, uning tosig'a nisbatan taxminan 30-40° holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan (sagittal yuzadan) siljib o'tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta

tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

Uloqtiruvchi yelka kamarini toki tos sathi bilan tenglashguncha chapga buradi. Qo'llarini oldindan-o'ngdan siljitadi chap qo'l bosqon bilan yaxlit chiziq tashkil qiladi; oyoqlar yarim bukilgan, chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukilgan holatda bo'ladi. Bu paytda bosqon shari sportchining chap qo'l bosqon bilan yaxlit chiziq tashkil qiladi; oyoqlar yarim bukilgan, chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukilgan holatda bo'ladi. Bu paytda bosqon shari sportchining o'ng oyoqning tizzasigacha pastga tushadi.

Burilishlar vaqtida boshni dastlabki aylantirishdagi kabi to'g'ri tutish kerak. Boshni sal chapga qiyshaytirish mumkin, lekin har doim bolg'a tomonga qarab turish lozim.

Yelka kamari tos bilan bir (frontal) yuzaga o'tgan zahoti, uloqtiruvchi chap oyoq tovonida va o'ng uchida chapga aylana boshlaydi. Buning natijasida chap qo'l bilan bir chiziqda turgan bolg'a ham chapga qarab tortiladi.

Uloqtiruvchining ikkala oyoqda aylanishi gavda chapga burilib bo'lguncha davom etadi (birinchi burilishda dastlabki holatdan 90^0 , ikkinchi va uchinchi burilishda esa 75^0 - 80^0 gacha). Uloqtiruvchi chapga aylanish bilan bir vaqtda oyoqlarini tizza bo'g'imidan sal yozadi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. Shunday keyin chala yozilgan o'ng oyoq bilan siltanib, faqat chap oyoqqa o'tadi.

Birinchi burilishda bosqon shari uloqtiruvchining dastlabki holatidan chap tomonda yelka bo'g'inlari balandligigacha ko'tariladi. Ikkinchi va uchinchi burilishlarda esa yelka bo'g'inlaridan ancha pastda bo'ladi.

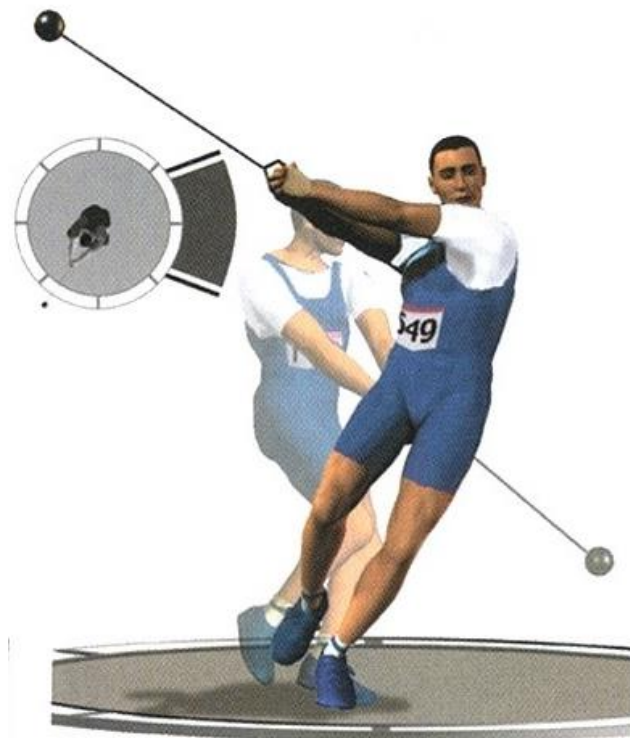
Uloqtiruvchi har bir burilishda bir yarim-ikki poy orqaga, uloqtirish tomoniga siljiydi. Burilishlar vaqtida o'ng oyoq poyi chap oyoqqa yaqinlashtiriladi. Demak, uloqtiruvchining poylari uloqtirish yo'nalishida ikki parallel chiziq bo'ylab emas, balki taxminan shu yo'nalishda bir-biriga yaqinlashuvchi chiziqlar bo'ylab siljiydi. Poy uchlari sal kerilgan bo'ladi.

Uloqtiruvchining qo'sh tayanch fazasida aylanishni tezlashtirishda

qatnashuvchi yirik muskul gruppalarining ishi uchun qulay sharoit vujudga keladi. Shuning uchun har bir burilishning qo'sh tayanch fazasi bosqonni tezlashtirish uchun eng qulay holatdir.

Burilishlarning yakka tayanchli fazasi. Har bir burilishda yakka tayanchli fazaga o'tganda uloqtiruvchi to'g'ri tutilgan gavdasini orqaga tortadi va har bir burilishda buni oshira boradi. Bu muvozanat saqlash uchun zarur. Chunki har bir burilishda bosqonning tortish kuchi oshib boradi va bu kuchning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Qo'sh tayanchli fazada bosqonning tortilishi ko'proq oldinga yo'nalgan bo'lsa, bir tayanchli fazada u ancha yuqoriga qarab tortila boshlaydi. Sportchi bu kuchga qarshi turish uchun gavdasini yon tomonga ko'proq engashtirishga majbur bo'ladi.



100-rasm. Bosqon uloqtirishda aylanish

Bosqonning keyingi harakatlarida uloqtiruvchi chap tovonida aylanishni davom ettiradi. Chap poy uchi bilan uloqtirish tomoniga burilishi bilan,

uloqtiruvchi poyining tashqi yuzasiga, keyin esa uning tagi bilan tayanishga o'tadi. Chap oyoqda aylanib turib, o'ng oyog'ini tizzadan sal bukiladi va chap oyoqqa yaqinlashtiradi (tizzani-tizzaga) va ayni bir paytda tosni chapga buradi.

Har bir burilishdagi yakka tayanchli fazaning birinchi qismida bosqonning harakat tezligi birmuncha kamayadi, chunki yirik mushaklarning ish sharoiti qiyinlashadi.

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog'ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq 180^0 ga burilib, tizza bo'g'imida bir oz bukiladi.

Uloqtiruvchi gavdasini burishni tamomlagach, o'ng oyog'ini chap oyog'i bilan bir chiziqda yerga qo'yadi va yakka tayanchli fazadan qo'sh tayanchli fazaga o'tadi. O'ng oyoq tagi to'liq yerga qo'yiladi. Bu paytda garchi gavda ko'proq chap oyoq ustida bo'lsa ham bosqonning tortish kuchini asosan o'ng oyoq bilan tutib turadi. O'ng oyoq tizza bo'g'imidan $140-150^0$ ga, chap oyoq esa $95-100^0$ ga bukiladi. Uloqtiruvchi tosni burish bilan «gavdani unga qayirishga» erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklari ancha cho'ziladi.

Har qaysi burilishda tos va elka kamarining siljitish yuz beradi. Burilishning birinchi yarmida qo'sh tayanch fazasida turgan uloqtiruvchi yelka kamarini chapga, dastlabki holatga buradi. Har bir burilishning ikkinchi yarmida esa uloqtiruvchi chap oyoqda aylanib, tosni yelka kamari nisbatan tezroq buradi. Har qaysi burilishning oxirida uloqtiruvchining gavdasi yana bosqon harakatini tezlashtirish uchun qulay holatga keladi.

Oxirgi kuchlanish fazasi – uchinchi burilishning oxirgi o'ng oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi.

Bu payt bosqon uloqtiruvchi gavdasining o'ng tomonida, yelka bo'g'imi balandligida yoki undan yuqoriroqda bo'ladi; gavda chapga engashadi.

Oldingi burilishlardagidek, uloqtiruvchi yelka kamarini tos bilan bir tekislikka kelguncha chapga buradi. Bosh esa uloqtirish davomida birinchi marta orqaga egiladi, qo'llar yozilgan bo'ladi.

Bosqon quyi nuqtaga intilib, tizza balandligiga yetganda bosqonning tortilishi va gavda og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi.

Oxirgi harakatning quyi nuqtasida bosqon gavdaning o'rta chizig'idan o'ngda bo'lishi kerak.

Bosqon quyi nuqtadan tortilayotgan paytda uloqtiruvchi chapga burilib, orqaga egiladi. Bu harakat bilan u bosqonga maksimal tezlik beradi.

Orqaga egilayotganda tosni oldinga siljitmaslik kerak.

Uloqtiruvchi oyoqlarini to'g'rilashga intiladi va shu bilan birga gavdasini ham yuqoriroq ko'tarishga harakat qiladi. Lekin faqat chap oyoq to'la to'g'rilanadi, o'ng oyoq esa sal bukilgan holda, uchi bilan chapga buriladi.

Bolg'aning tortilishini asosan chap oyoq tutib turadi va uloqtirishning oxirida bu oyoq tagining oldingi qismi yerga tayanadi. Harakat oxirida uloqtiruvchining gavdasi tizzadan sal bukilib turgan o'ng oyoq ustiga o'tadi, bosh esa oxirgacha orqaga egiladi.



101-rasm. Bosqonni qo'ldan chiqrish

Bosqon yelka bo'g'ini balandligiga etganda uloqtirib yuboriladi. Bosqonning tortilishi va harakat tezligi maksimal darajaga yetadi.

Bosqon qo'ldan qo'yib yuborilgan zahoti uning uloqtiruvchiga ta'sir etgan tortish kuchi yo'qoladi, shu sababli gavdaning aylanish tezligi oshadi, chunki endi u bolg'aning qarshiligiga uchramaydi. Muvozanatni saqlash va doiradan chiqib ketmaslik uchun uloqtiruvchi o'ng oyog'ining uchida aylanishni davom ettira turib, uni to'g'rilaydi, chap oyoqni yerdan uzib, o'ng oyoq orqasiga chapdan orqaga o'tkazadi. O'ng oyoqni esa tizza bo'g'imidan bukadi.

4.3. BOSQON ULOQTIRISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Bosqon uloqtirishni o'rgana boshlagan yangi shogird birinchi mashg'ulotdayoq, bosqonni unchalik tez bo'lmagan harakatlari natijasida vujudga keladigan 40-50 kg chamasidagi tortish kuchini yengishi kerak. Texnikani o'zlashtirish jarayonida harakat tezligi va kuch yuklamasi ancha oshadi. Demak, bosqon uloqtirish texnikasi muvaffaqiyatli o'rganish uchun bu ishga kirishgan kishi yetarli darajada kuchli va ildam bo'lishi kerak.

Ayrim mashqlarni va uloqtirishni oldinga sekin sur'atda bajarish kerak. Keyin texnika to'g'ri bo'lishini saqlab, sur'atni asta-sekin oshirib, maksimal darajaga etkazishga harakat qilinadi. Ayrim mashqlarni takrorlash yoki takrorlamaslik ularning qanchalik o'zlashtirilganiga bog'liq. Bir darsda ko'pincha bir necha vazifani hal etadigan mashqlar beriladi. Masalan, bir darsda dastlabki aylanishni (ko'nikmani mutahkamlash uchun) mashq qilish, snaryadsiz aylanishni (oyoqlar harakatini) o'rgatish va yadro (tosh, qadoq tosh, to'ldirma to'p va hokazolar) uloqtirish mashq qilish mumkin. Oxirgi kuch berishni (bir aylanib uloqtirishni qo'shib) o'rgatayotganda, ilgari o'tilgan mashqlar (uloqtiruvchining dastlabki aylanishi va burilishlari) texnikasini takomillashtirishga ham e'tibor bersa bo'ladi.

Bosqon uloqtirishni o'rgatayotganda ehtiyot choralariga rioya qilish shart. Bosqon uloqtirishni va u bilan mashq bajarishni faqat musobaqa qoidalariga

muvofiq jihozlangan joylarda o'tkazish kerak.

Bosqon uloqtirish texnikasiga o'rgatish vazifalari:

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni bosqon uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Bosqonning tuzilishini tushuntirish, uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari to'g'risida so'zlab berish.

2. Ko'rgazmali qurollar (plakatlar, rasmlar, kinogrammalar) yordamida uch marta aylanib bosqon uloqtirish texnikasini va texnikaning asosiy momentlarini ko'rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko'rsatish.

2-vazifa. Bosqon to'g'ri ushlash dastlabki aylantirishga o'rgatishni boshlash to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar:

1. Bosqon dastasini to'g'ri ushlashni mashq qilish.

2. Bosqonni ikki qo'llab ushlab tezlantirmay aylantirish.

3. Normal turish holatida bosqonni tezlantirib aylantirish. Shug'ullanuvchilar faqat «bosqon olinsin» degan komanda berilgandan keyingina bosqonni olib kelish uchun maydonchaga chiqishlari mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Dastlabki aylantirishni yarim o'tirgan holatda, gavda og'irligini bosqonga qarama-qarshi yo'nalgan oyoqdan-oyoqqa o'tkazib turib bajarish kerak.

Dastlabki aylantirish vaqtida bosqonning to'g'ri aylanish yuzasini aniqlab olish muhim ahamiyatga ega. Dastlabki aylantirishni avval tekis sur'atda bajarish kerak. Uni bajarishni yetarli darajada o'rganib olgandan keyin, 3-4 aylanishni tezlashtirilib bajariladi va bosqonni yerga urish bilan bu harakatni to'xtatiladi yoki uni inertsia bo'yicha chapga-orqaga yuqoriga uloqtirish mumkin.

Barqaror muvozanatni tarbiyalash uchun yuqoridagi mashqlarni ko'zni yumib bajarish tavsiya qilinadi.

Bosqon va boshqa og'ir buyumlar bilan mashq qilish: bosqonni bir qo'llab (chap va o'ng qo'lda) va o'tirib-turib aylantirish; boshqa asboblarni (tasmali

to'ldirma to'p, qadoq tosh, qumli halta, og'irlashtirilgan bosqon yoki ikki bosqonni, yengillashtirilgan va qisqartirilgan bosqonni) aylantirish dastlabki aylantirish texnikasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega.

3-vazifa. Burilish texnikasini o'rgatishda muvozanatni saqlab qolish bosqonni tortilish kuchiga qarshi turish.

Vositalar:

1. Bosqonsiz burilish: a) sanoq bilan («bir» deganda – burilishning birinchi yarmi, «ikki» deganda – ikkinchi yarmi;) b) sanoqsiz bir xil tezlikda.
2. Qo'lda tayoq bilan oldinga-pastga burilish.
3. Bosqonni gorizontal sath bo'ylab tezlanishsiz («to'lqinlatmay») aylantirib burilish.
4. Shuning o'zini har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish.
5. Bosqonni qiya yuza bo'ylab, harakatlarni tezlashtirmay («to'lqinlatib») aylantirgan holda burilish.
6. Shuning o'zini, har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Burilishni to'g'ri bajarganda bosqon shari har doim uloqtiruvchining gavdasidan keyin siljishi kerak. Yangi shogirdga uloqtirish texnikasini o'rgatayotganda shuni esda saqlash kerakki, bosqonni uloqtiruvchi gavdasining ketidan ergashtirgan holda burilishni bajarish – eng qimmatli mashqdir.

Bosqon uloqtirish texnikasini egallashda turg'un muvozanatni saqlagan holda tezlikni oshirish burilishlar asosiy mashq hisoblanadi. Bu mashqlar yordamida zaruriy harakat malakalari mustahkamlanadi. Harakatlarning to'g'ri ritmini hosil qilinadi, muvozanat saqlash yaxshilanadi, vestibulyar apparatning ishi takomillashadi.

Burilishlarni bajarish tezligi oyoqlar harakatining tezligiga bog'liq. Shuning uchun oyoq harakatlarining to'g'ri bajarilishiga ko'proq e'tibor berish kerak.

Burilishlar vaqtida oyoqlarni yarim bukilgan holda tutib, chap oyoq uchi sal chapga burilgan bo'lishi kerak.

Shuningdek, burilishlarni ko'zni yumib bajarish ham kerak. Bu «bosqonni his etish»ning yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

Burilish mashqlarini bajargandan so'ng bosqonni yerga urib yoki harakatni sekinlashtirib to'xtatish kerak.

Bosqon bilan aylanishda ko'pincha quyidagi xatoga yo'l qo'yiladi: qo'llarni goh yuqoriga va goh pastga harakatlantirib, snaryadning aylanish tekisligini haddan tashqari qiyalatib yuboriladi. Bunday harakatda uloqtiruvchidan bosqon ilgari ketib, «snaryadni his etish» yo'qoladi.

Yakka tayanch paytida gavdani oldinga engashtirib bo'lmaydi, chunki uloqtiruvchi bosqonga faol ta'sir etolmay qoladi. Bunday hollarda har galgi burilishda ko'proq masofaga, ko'pincha sapchib siljiladi-da, uloqtiruvchi doiradan chiqib ketadi. Yakka tayanch holatida ham uloqtiruvchining gavdasi bosqondan oldinda bo'lib, aylanayotganda snaryadni tortib borishi kerak.

Burilishlar texnikasi o'rgatish va uni mukammallashtirishda maxsus mashqlardan keng foydalanish kerak. Bularga dastlabki aylantirish bilan burilishlarning o'rin almashishlari kiradi. Masalan: bir davra dastlabki aylantirish va burilish, bir davra dastlabki aylantirish va ikki burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va ikki marta burilishlar hamda turli xil og'irlikdagi bosqonlarni dastlabki aylantirish va ular bilan burilishlar va h.k.

4-vazifa. Oxirgi zo'r berishga o'rgatish.

Vositalar:

1. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilishdan uloqtirish (inertsia bo'yicha qo'yib yuborish).
2. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish.
3. Bosqon va boshqa asboblarni uch burilishdan uloqtirish. Ikki burilish sekin, uchinchi tezlashtirilib va oxirgi harakat aktiv bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi zo'r berish texnikasini o'rgatish uchun eng

yaxshi mashq – bosqonni bir burilishdan uloqtirishdir, chunki bunda bosqon uloqtiruvchining gavdasidan oldinga o'tishga ulgurmaydi. Bundan tashqari uloqtirishni bir burilib bajaranda, oxirgi zo'r berish uchun eng qulay holatda turish mumkin bo'ladi.

Bulardan tashqari quyidagi maxsus mashqlar tavsiya qilinadi: turli xil asboblarni bir burilishdan uloqtirish, bosqonni dastlabki aylantirishdan keyin joydan turib uloqtirish, turli buyumlarni joydan turib ikki qo'llab va chap qo'l bilan uloqtirish, turli asboblarni (yadro, to'ldirma to'p, tosh va h.k.) joydan turib oldinga, orqaga, boshdan oshirib, ikki qo'llab va bir qo'llab uloqtirish va h.q. Shuningdek, bosqonni burilib uloqtirishda ko'zni yumib bajarish ham kerak.

5-vazifa. Bosqonni burilib turib uloqtirish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar:

1. Bosqonni, doira ichida va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi zo'r berishsiz, inertiya bo'yicha qo'yib yuborib uloqtirish.

2. Bosqon doirada va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Shunday hollar ham bo'ladiki, yangi shogirdlar tashqarida uch marta burilishni yaxshi bajaradilar-u, ammo doiraga kirganda o'zlarini yo'qotib qo'yib, burilishni noto'g'ri bajaradilar. Bunday hollarda burilish maydonchasini asta-sekin kichraytira borish kerak. Buning uchun yerga diametri 2-5 metr keladigan doira chizib, bir necha mashg'ulot davomida uni asta-sekin normal doira (2,135 m) shakliga olib kelish lozim. Yangi kelgan shogird yerga chizig'liq mana shu doira ichida harakatlarni to'g'ri bajargandan so'ng, temir gardishli normal stement doiraga o'tishi mumkin.

Yengil bosqon, og'ir (yoki ikkita) bosqonni qisqartirilgan yoki uzaytirilgan bosqonlarni uch burilib uloqtirish eng ko'p tarqalgan maxsus mashqlardir. Shuningdek turli xil og'irlikdagi asboblari va og'ir buyumlarni uch burilib ikki qo'l bilan va chap qo'l bilan uloqtirish ham shu jumlagi kiradi.

6-vazifa. Bosqon uloqtirish texnikasi takomillashtirish.

Vositalar:

1. Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun dastlabki aylantirish, burilishlar va oxirgi zo'r berish mashqlari.
2. Doira ichida turib bosqonni maksimal tezlikda aylantirib, uch burilib uloqtirish.
3. Mashg'ulot vaqtida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda sinash tariqasida bosqon uloqtirish.
4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish texnikasini takomil-lashtirayotganda, yuqorida ko'rsatib o'tilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarga kiritish kerak. Bosqon uloqtirish malakasini mustahkamlash uchun asbobni bir kuch bilan uloqtirish ayniqsa muhim. Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi. Ko'pgina trenirovka mashg'ulotlariga, hattoki qishda ham, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirish davrida, uloqtirish texnikasining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun o'z texnikasini va boshqa (yetakchi) uloqtiruvchilarning texnikasini kinoanaliz qilish ayniqsa muhim ahamiyatga ega.

4.4. BOSQON ULOQTIRUVCHILARNING MAXSUS MASHQLARI

Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali iloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan bel, yelka, kurak va oyoq chunki ko'plab uloqtirish harakati ham orqaga, yonga va aylanib amalga oshiriladi. Shuning uchun Bosqon uloqtiruvchilarning boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda bel, yelka, kurak va oyoq muskullari nafaqat kuchli harakat qilish balki elastiklik bo'lishi ham shart.

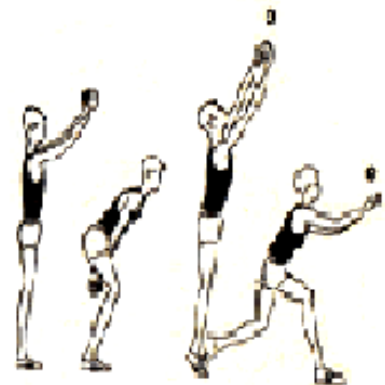
Maxsus mashqlar orqali mushaklar kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni,

egiluvchanlikni, harakat tezligini va chidamlilikni rivojlantirish mumkin.

1. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.



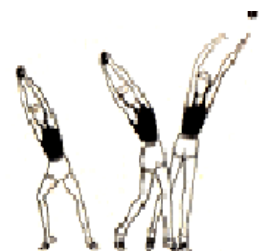
2. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.



3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.

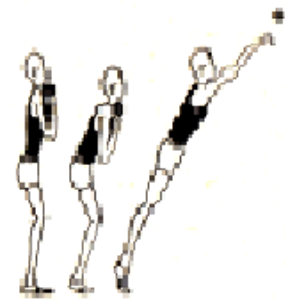


4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida



oyoqlar uchiga ko'tariladi.

5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.



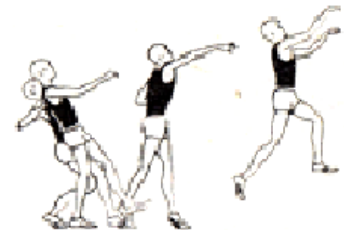
6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.



7. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.



8. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.



9. Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.



Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Uchish
3. Gorizontal tezlik
4. Vertikal tezlik

5. Bosqon uloqtirish
6. Olimpiada
7. Snaryad
8. Ruletka
9. Koordinatsiya
10. Tezlik

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Bosqon uloqtirishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Bosqon uloqtirish bo'yicha dastlabki musobaqalar nechinchi yilda o'tkazilgan.
3. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
4. Bosqon uloqtirish nechta ketma – ketlikda bajriluvchi elementlardan iborat?
5. Agar, bosqon uloqtirushchi qanday ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirsa, u holatda uloqtirishga urinish hisobga olinmaydi?
6. Bosqon uloqtirish uzoqligi nimaga bog'liq bo'ladi?
7. Yadro itqitish tezligi qanday bo'lishi kerak?
8. Erkaklar o'rtasida bosqon uloqtirish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?
9. Ayollar o'rtasida bosqon uloqtirish bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й
2. Будущее молодежной легкой атлетики. Международный семинар Международного легкоатлетического фонда. Терра-спорт. Москва, 2004 г.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений\.. Москва - Асадема, 2003 г.
4. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора, Терра-спорт, Москва, 2000 г.
5. Легкая атлетика: Организация и проведение однодневных соревнований. ИААФ, Москва – 2001 г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., 2002 г.

8– Bo'lim. KO'PKURASH TURLARI

1– BOB. O'NKURASH

1.1. O'NKURASHNING RIVOJLANISHI

Gretsiyadagi qadimgi olimpia o'yinlarda ko'pkurash (pentatlon) kurashlarning asosiy turi hisoblangan, shuning asosida Olimpia o'yinlarini tashkillanishida ko'pkurash ham tashkil topdi. Pentatlon ma'nosi beshkurashni anglatadi. Bu musobaqada jismonan har tomonlama rivojlangan, baquvat, kuchli atletlar musobaqalashgan. Musobaqalar qadimgi Olimpia o'yinlarida (beshkurash) bo'yicha o'tkazilgan va bu musobaqalar o'sha davrlarda mashhur va qiziqarli bo'lgan. unda uzunlikka sakrash, lappak uloqtirish, (bir stadiyga yugurish) ya'ni 192 metr 27 santimetrni tashkil etgan, nayza uloqtirish va kurash tushishdan iborat bo'lgan.

Zamonaviy Olimpiada o'yinlariga 1912-yil o'nkurash turi birinchi bor kiritildi. O'nkurash yengil atletika mashhiqlarining 10-turini o'z ichiga olgan. Musobaqa ikki kun davomida o'tkaziladi. Birinchi kun 100metrga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash,yadro itqitish, yugurib kelib balandlikka sakrash, 400metirga yugurishdan iborat. Ikkinchi kun 110 metrga g'ovlar osha yugurish, lappak uloqtirish, langarcho'p bilan balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1500 metrga yugurishdan iborat. O'nkurashchi sportchilarni natijalari har bir turda ko'rsatgan natijalari uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan hisoblanadi, buning uchun mahsus ochkolar jadvali mavjuddir. Bu olimpia o'yinida hind millatida taalluqli amerkalik sportchi R.Torp oltinmedalni ko'lga kiritdi. AQSh yengil atletikachilarning o'nkurashchilari ko'p yillar davomida oldingi o'rinlarni egallab keldilar, 1875-yildan boshlab tartibli ravishda masshtab o'lchovlari va talablar uchun yengil atletikaning ko'pkurash musobaqalar o'tkazila boshlandi. 1924 yildagi Olimpia o'yinlar g'olibi X.Osborn bo'lib u bir vaqtning o'zida balandlikka sakrashdan jahon rekordchisidir, o'zining musobaqalarga qatnashish davomida

faqat 6-marta qayta musobaqalarda o'nturashda qatnashadi, 1932-yilga Olimpia chempioni D.Baush esa 4-marta, 1936-yilga Olimpia chempioni K.Marris 3-marta qatnashadi. 1900 yildagi Parijdagi II-Olimpia o'yinda uning bir turash dasturiga kiritilib ular gimnastik mashqlar (brusya, turnik, hamda ot, tayanib sakrash va erkin mashqlar), yengil atletika turlari, (uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'p bilan sakrash) arqonga chiqish va 50 kgli og'irlikni ko'tarish. (V.A.Dryukov, 1991 yil. V.N.Plashonov 1997 yil). 1904 yildagi Sant-Luiss shahrida bo'lib o'tgan III-olimpia o'yinlar dasturidan uchkurash (yadro itqitish, 100 yardga yugurish, uzunlikka sakrash) va oltikurash (gimnastika 4 to'p va yengil atletikaning ikki turi – yadro itqitish, 100 yardga (91,4metirga yugurish) o'rin oldi. 1912 yil V- Olimpia o'yinlari Stokgolm shahrida bo'lib o'tdi. Unda birinchi marta engil atletik o'nturash dasturiga kiritildi,hozirgi turlar kiritilib u faqat musobaqa o'tkazish sharti bilan farq qilar edi, bu musobaqa ikki kun emas, uch kun davomida o'tkaziladi. 1902 yilga olimpia uyinlarida o'nturashdan tashqari musobaqa dasturiga yengil atletikani beshkurash turi kiritiladi, u 1920-1924 yilga olimpia o'yinlar dasturidan chiqarilib tashlandi.

1880 yilgi Germaniyada bo'lib o'tgan musobaqa dasturiga oltikurash (3 tur yengil atletika, 3 tur gimnastika) kiritiladi. 1984 yil AQShda yengil atletikani sevuvchilar ittifoqi Amerikaga ko'pkurash musobaqalarini doimiy ravishda chempionat o'tkazishni taklif qilishlarida uning dasturiga quyidagi turlar kiritildi:

- 100 yardovga yugurish;
- 16 funtli yadroni itqitish;
- Balandlikka sakrash;
- ½ millga yugurish;
- 16 futli bosqon uloqtirish;
- 120 yadroga g'ovlar osha yugurish;
- 56 funt og'irlikni uloqtirish;
- Uzunlikka sakrash;
- 1 millga yugurish;

1984 yil AQSh birinchi marta turlar bo'yicha ochkolar jadvali ishlab chiqildi. Musobaqa 1 kun davomida o'tkazilib o'nturash turi orasidagi dam olish 5 minutni tashkil qilar edi. (V.D.Polishuk va boshqalar 2001 yil, R.N.Barnsh, va boshqalar 1996 yil). Xalqaro toifadagi o'nturashchilar birinchi marta Yevropalik sportchilardir. Bu jahon rekordchi sportchilar estonest A.Kluiberch, finlar P.Yurvelxo, A.Yarvinen, va nemis G.Zivert. Rossiyalik xizmat ko'rsatgan sport ustasi A.Demin, I.Stepanchenok o'nturashdan birinchilardan bo'lib jahon miqiyosidagi natijaga yaqinlashgan bo'lishsa, S.Kuznestov birinchi bo'lib 7 minglik ochkodan yuqori natija ko'rsatdi. 1947-1950 yillarda Rossiyalik sportchi o'nturashchi X.Lipp jahonning eng kuchli o'nturashchilarni ro'yxatini boshqaradi. V.Kuznestov XVI va XVII-Olimpia o'yinlarida bronza medalini qo'lga kiritib, 3 marta jahon va 6 marta Yevropa rekordini yangiladi. Tokiodagi XVII-Olimpia o'yinlarida Rossiyalik sportchi R.Aun o'nturashdan kumush medalini qo'lga kiritadi. XX- Myunxendagi Olimpiadasida rossiyalik o'nturashchi I.Avilov yangi jahon rekordi o'rnatib oltin medalni olgan bo'lsa, A.Litvinko ikkinchi bo'lib bronza medaliga ega bo'ladi. 1980 yildagi Moskvada bo'lib o'tgan XXII-Olimpia o'yinlarida Rossiyalik sportchilar Yu.Kustenko va S.Jelanov kumush va bronza medallari bilan taqdirlandilar.

80 yillarning eng kuchli o'nturashchisi D.Tom'. Son bo'lib. U 1980 va 1984 yillarda Olimpia o'yinlari g'olibi va 1983-1986 yillarda Yevropa birinchiliklar g'olibi bo'ldi. 1988 yildagi Seul Olimpia o'yinida G.D.R Siotiga kritilgan Shenka-8488 ochko bilan g'olib chiqdi. 1992 yildagi Barselona Olimpia o'yinlarida 8611 ochko bilan chexoslovakiyalik sportchi Robert Emelik g'alaba qozondi. 1996 yildagi Atlanta shahrida bo'lib o'tgan XXVI Olimpia o'yinlarida AQSh lik sportchi D.O.Brayn 8824 ochko bilan g'alaba qildi. 2000 yilgi Sidneydagi XXVII-Olimpia o'yinlarida Estoniyalik o'nturashchi Erki Noll 8641 ochko bilan oltin medalga erishdi. 2004 yildagi Afina (Gretsiya) shahrida bo'lib o'tgan XXVIII-Olimpia o'yinlarida Chexiyalik o'nturashchi Roman Shebrle 8893 ochko to'plab yangi jahon rekordini yangilab olimpia chempioni nomini egalladi. Hozirgi vaqtda

o'ntkurash bo'yicha jahon rekordi Amerikaning o'ntkurashchisi Eshton Itonga tegishli bo'lib, u 9026 ochko to'plagan. U bu jahon rekordini 27.05. 2012 yilda Amerika ochiq birinchiligida o'rnatgan. Bugungi kunda Osiyo rekordi Qozoqistonlik D.Karpovga taalluqdir. U 8725 ochko bo'lib 23-14 avgust 2004 yili o'rnatilgan.

13-jadval

O'ntkurash bo'yicha Olimpia chempionlari haqida ma'lumot

Olimpia o'yinlar	Yillari	Olimpia o'yinlari chempionlari	Mamlakat	G'oliblar yoshi	Natijalar
V	1912	Djeyms Torp	AQSh	24	6564
VII	1920	Xelge Lyovland	Norvegiya	30	5803
VIII	1924	Harold Osborn	AQSh	25	6476
IX	1928	Paavo Yuryolya	Finlyandiya	26	6587
X	1932	Djeyms Baush	AQSh	26	6735
XI	1936	Glenn Morris	AQSh	24	7254
XIV	1948	Robert Metias	AQSh	17	6628
XV	1952	Robert Metias	AQSh	21	7580
XVI	1956	Milton Kempbell	AQSh	23	7565
XVII	1960	Refer Djonson	AQSh	26	7901
XVIII	1964	Vilgelm Holdorf	G.F.R	24	7726
XIX	1968	Uilyam Tumey	AQSh	29	8064
XX	1972	Nikolay Avilov	SSSR (Ukraina)	24	8466
XXI	1976	Bryus Djenner	AQSh	26	8634
XXII	1980	Frensis(Deyli)Tompson	Buyuk Britaniya	22	8522
XXIII	1984	Frensis (Deyli)Tompson	Buyuk Britaniya	26	8847
XXIV	1988	Kristian Shemk	GDRG	23	8488
XXV	1992	Robert Zmelik	Chexoslovakiya	23	8611
XXVI	1996	Deniel Obrayen	AQSh	30	8824
XXXII	2000	Erki Noop	Estoniya	30	8641
XXVIII	2004	Roman Shebrle	Chexiya	30	8893
XXIX	2008	Brayan Ezra Stumoru Kley	AQSh	28	8791
XXX	2012	Eshton Iton	AQSh	24	8869 9039 j/rek

tegishlidir.

XIV-O'zbekiston sportakiadasi 1967 yil bo'lib o'tdi, unda ikki o'zbek kurashchisi Toshkentlik V.Kolobov va V.Tereshenkov natijalari yuqari bo'ldi, unda V.Kolobov 6806 ochko jamg'arib respublikani yangi rekordini o'rnatdi. Shunga qadar O'zbekiston rekordi V.Negaevga 6712 ochko bilan taluqli edi. Shu yil respublika rekordini yangiladi. 1972 yil B.Umarov (Chirchik) 7239 ochko yig'ib yangi rekord o'rnatdi. 1980 yil may oyida V.Podmarev 7752 ochko to'plab O'zbekiston rekordini qaytadan yangiladi, 1985 yil Osiyo o'yinlarida 8366 ochko jamg'arib oltin medal bilan taqdirlandi, bu O'zbekistonning yangi rekordi edi. 1994 yil Xirosima (Yaponiya)dagi XII-Osiyo o'yinlarida o'zbek kurashchilari R.Ganiev oltin medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, O.Veretilnikov ikkinchi o'rinni egalladi. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi «Shuhrat» va «Do'stlik» ordenlari bilan taqdirlandi. R.Ganiev Atlanta shaxrida juda yaxshi natijalarga erishdi, u 8318 ochko bilan o'zbek kurashda 8-o'rinni egalladi. 1997 yil 5-6 sentyabrda 8445 ochko to'plab O'zbekistonning yangi rekordini o'rnatdi.

Xitoyning (Pekin) shaxrida bo'lib o'tadigan XXIX-Olimpia o'yinlariga (2008 yil) O'zbekiston o'zbek kurashchilari P.Andreyev va V.Smirnovlar qatnashish huquqiga ega bo'ldilar. O'zbekiston Kubigida 8034 ochko, P.Andreev to'pladi va Osiyo Gran-Pri musobaqasida 7836 ochko va Yevro Granpri musobaqasida V.Smirnov 7892 ochko bilan Olimpia o'yinlari ishtirokchisiga aylandilar.

1.2. O'QUV MASHG'ULOTLARINING EVOLYUSTIYASI

O'zbek kurash musobaqalariga tayyorlanish birinchi o'n yillikda mutaxassislar sportchilarni itarilishda qisqa tayyorgarlik ko'rishgan. (oddiy boshlovchilar uchun). Talantli sportchilar o'zbek kurash musobaqa oldida yengil atletikaning bir turi bilan shug'ullanib, o'zbek kurashning qolgan turlaridan bir necha o'quv mashg'ulotlarda qatnashganlar. Mana shu mashg'ulotlar o'sha davrda xalqaro musobaqalarda g'olib chiqish, hattoki rekord natijalarini kursatish mumkun edi.

Yengil atletika mutaxassislari jahon rekordchisi A.Klermberchni o'nturash mashg'ulotlarini rejali asosida tashkilotchisi hisoblashdilar. O'n yillik mashg'ulotni etaplar bo'yicha tayyorlashni asoslab, bir kunda ikki marta mashg'ulot o'tkazishni murabbiy V.V.Volkov bir yillik mashg'ulot tuzulmasida quyidagi haftalik jarayonni tavsiya qiladi.

1-kun. O'nturashning birinchi kun dastur 4-turi.

2-kun . O'nturashning ikkinchi kundasturini 4 turi.

3-kun. Dam olish.

4- kun. Birinchi kuning 4 turi.

5-kun. Qolgan turlar, kuchni rivojlantirish mashqlari.

6-kun. Dam olish.

Sportchilarni tayyorlash tizimida quyidagi elementlar tuzilishi bilan ajralib turadi:

a) ko'p yillik tayyorgarlik davrlarni musobaqalanuvchi va bir- biriga bog'liqligi;

b) yillik tayyorgarlik, makrosikl va davrlar tayyorgarligi;

v) o'rtacha sikl (mezosikllar);

g) kichik sikl (mikrostikillar

d) alohida mashg'ulotlar kuni;

s) o'quv mashg'ulotlar va uning qismi;

(har hil mutaxassislar V.P.Filin 1974 yil; G.G.Partnoy 1979 yil;

F.O.Kudu, Yu.M.Primanov 1989 yil.)

O'nturashchilarni tayyorlashni ko'p yillik jarayoni 4 bosqichga ajratiladi.

Yoshlik chegarasi o'nturashchilarda quyidagicha:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik davri (9-11 yosh)

2. Boshlang'ich mutaxassislik davri (12-15 yosh)

3. Chuqurlashtirilgan mutaxassislik davri (16-18 yosh)

4. Sport tashkillashtirish davri (19 yosh va katta).

V.A.Platonov (1997 yil) quyidagi asosiy yo'nalishni ko'rsatib, qachonki sport takomillashishi jarayoni yo'li tezkor o'quvmashg'ulotda bo'lishi lozim.

- O'quv mashg'ulotlar hajmini rejali asosida ko'paytirib, o'quv yili mashg'ulotlari yoki makrosikl davomida bajarish;

- Makrosikl o'quv mashg'uloti davomida uni doimiy ko'tarish;

O'z vaqtida aniq (qisqa)sport mutaxassisligini egallash;

- Katta hajimdagi o'quv mashg'ulotlarni mikrosikillar davomida sekinlik bilan ko'paytirish;

- Maxsus chidamkorlikni oshirishga ta'sir qilib musobaqa amaliyotini kengaytirish, yuqori ruhiy qiyinlik va qat'iyatlik raqobatdosh o'quv mashg'ulot holatidan foydalanish.

- Ish qobiliyatini stimulashtirish, og'ir o'quv mashg'ulotlardan so'ng qayta tiklanish jarayonini tezlashtirish, organizmi holatini ko'p o'quv-mashg'ulotidan so'ng tiklashni, vositalar bilan to'ldirish;

Sport amaliyotida o'zaro aloqaning qonuniyati rejim oralig'i va har yosh davrlarda reaksiyasi jarayoni va o'quv mashg'uloti rejim ta'siri. Organizimda adaptiv o'zgarish jarayoni tasiridadir.(V.V.Tetrovskiy 1978.)

Qayta intensiv mashqlarni uzoq bajarish kun tartibida qayta sharoit yaratish mumkin. (ish jarayoni qayta takrorlash,qisqa vaqt dam olishdan keyin), shu qobiliyati o'zgarishi. U o'quv mashg'ulot davom etib, navbatdagi dam olish davri bilan takidlanadi. Dam olish jarayonida (yuklamalardan so'ng) sportchi organizimi funksialarida va ish qobiliyatini tiklanishida 4 xil jarayon kuzatiladi.

14-jadvalda tayyorgarlikni va musobaqa davrida mashg'ulot vositalarini hajmi keltirilgan.

Ko'pkurashchi mashg'ulotini mikrosikli – bu bir nechta mashg'ulotlaridan ya'ni 4-kundan 14-kungacha bo'ladi. Ko'pincha esa 7-kunlik mikrosikl qo'llaniladi (V.D.Polishuk,R.V.Jordochko,Yu.N.Tumasov 1988-yil).

14-jadval

Yuqori malakali o'ntkurashchilar mashg'ulotini tayyorgarligi hamda musobaqalashish davrlarida qo'llaniladigan vosita va tiklanishlarning hajmi.

Vositalar	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
Yugurish tayyorgarligi (m)	2100/1000	1800/800
- Sprintercha yugurishi (asosiy mashqlar)	900	1300
- Takroriy yugurish	1900	700
- O'zgaruvchan yugurish	8000-10000	6000-7000
- Sekin yugurish	120-140	60-80
- G'ovlar osha yugurish (g'ovlar soni)		
Sakrovchining tayyorgarligi (sakrashlar soni)	36-42	21-25
- Balandlikga sakrash	30-36	12-16
-Uzunlikka sakrash	55-73	18-28
-Langar cho'p bilan		
Uloqtirish tayyorgarligi (uloqtirishlar soni)	64-84	33-43
-yadro itqitish	27-47	40-52
-lappak uloqtirish	63-79	40-52
-nayza uloqtirish		
Yordamchi vositalar	1000-14000	2800-3700
-shtanga bilan mashqlar (maksimal og'irlikdan 40-100%ni kg	40-80	10-30
	60-80	20-30
-qarshiliklar bilan mashqlar (daqiq)	4-80	15-25
-sport o'yinlari (daqiq)		
-gimnastika okrobatika(daqiq)		40-80
Tinchlantiruvchi vositalar (daqiq)	60-120	20-40
-savuna	40-60	10-16
-massaj	14-20	-
-elektrostimulyatsiya	20-40	
-suzish		

Bu davrda turli xil trenirovka yuklamalari qo'llaniladi. Mikrosikl kunlarida sportchi organizimiga yaxshigina sharoit yaratib beriladi unda adaptatsiya ham bo'ladi. Adaptatsiya 2 toifada bo'lib ular tezkor va uzoq vaqt davom etadigan bo'lib, tezkor adaptatsiyada sportchi kuchiga bo'lgan mashhiqlarni va katta yuklamalarni bajarishda va dam olish jarayoni tizim bo'yicha olib boriladi. Mashqlarni bajarishda yurak urish soni pastga tushadi, dam olishda esa kuchayadi. Uzoq vaqtli adaptatsiya davomiya va turg'un bo'lib u trenirovka jarayonida

qo'llaniladigan vositalar optimal va intensiv bo'ladi. Trenirovka mashg'ulotlari o'z ichiga kompleks mashqlarni olib mashqlar qo'llanilganda dam olishi bilan olib boriladi. Mashqlarni bajarishdagi takrorlashlar soni mashg'ulot umumiy yuklamasini aniqlab beradi. O'nturashlarda yuqori natijalarga erishishni R.I.Kupchinov 1994 yil tomonidan asosiy 3- uslubiy yo'nalish tavsiya etilgan.

- O'nturashning yaxshi natijalar ko'rsatilmagan turlarida ko'proq tayyorgarlik ko'rish.

- Yaxshi natijalar ko'rsatib kelgan turlarida takomillashtirish.

- Kompleks tayyorgarlik.

- Ushbu 3 yo'nalish bo'yicha sportchilarni tayyorlashda R.I.Kupchinov tadqiqoti bo'yicha quyidagi sport natijalari aniqlandi.

- Kompleks tayyorgarligi olib borilgan sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishildi.

- O'nturashni yaxshi natijalar ko'rsatilmagan turlarini takomillashtirishda esa yaxshi natijalar bo'lmadi.

- Yaxshi natijalar ko'rsatilgan turlarini yanada takomillashtirishda ham yaxshi natijalarga erishilmadi.

- O'nturashning barcha turlarini maksimal va submaksimal takomillashtirish sport texnikasini va musobaqada qatnashish malakasini oshirishda yaxshi natijalar ko'rsatildi.

1.3. YUQORI TOIFALI O'NKURASHCHILAR MASHG'U LOTINING XUSUSIYATLARI

O'spirinlarning 3-4 yillik tayyorgarligidan so'ng yoki katta yoshdagi sportchilarning 1-2 yillik trenirovkasidan keyin, ularning tayyorgarligida kuchli va bo'sh tomonlari aniqlanadi. Shuning uchun trenirovkalarni rejalashtirayotganda, o'nturashchilarning individual xususiyatlarini nazarda tutish mumkin bo'ladi. Keyingi yillardagi trenirovka rejasi endi boshlovchi ko'pkurashchilar plani asosida tuziladi.

Asosiy e'tibor quyidagi vazifalarni hal etishga qaratiladi.

1. O'ntkurashga taalluqli bo'lgan va ayniqsa orqada qolgan yengil atletika turlarning texnikasini takomillashtirish.
2. Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini va avvalo kuchni, tezkorlikni va maxsus chidamlilikni oshirish.
3. Irodaviy fazilatlarni oshirish.
4. O'ntkurash bo'yicha musobaqalarga qatnashish tajribasini oshirish va taktikani takomillashtirish.

Trenirovkani rejalashtirayotganda, o'ntkurash musobaqasi shartlarini va ko'pkurashning har bir turida trenirovka qilish spetsifikasini e'tiborga olish kerak.

Tayyorlov va boshqa davrlarda sakrashlar va uloqtirishlarda trenirovka qilishning asosiy vazifasi texnikani yanada takomillashtirish va zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishdir.

Shuning uchun davrlar o'tishi bilan sakrash va uloqtirishdan trenirovka qilishning tarkibi oz o'zgaradi. Ammo kuzgi-qishki bosqichda, bahorgi bosqich va musobaqalashuv davriga nisbatan maxsus mashqlarga ko'proq vaqt ajratiladi.

Yugurish trenirovkasining tarkibi bosqichdan bosqichga, yildan-yilga ancha o'zgaradi. Tayyorlov davrining kuzgi-qishki bosqichida, ko'pkurashchining yugurish tayyorgarligida, kichik shiddatli katta hajmda kross, o'zgaruvchan va takror (200-300 m dan) yugurishlar hamda pastki startdan 20-30 m ga (15-20 start) yugurishlar asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Trenirovkaning bahorgi bosqichida 200-300 metrli takror va o'zgaruvchan yugurishlar soni kamayadi, yugurib o'tish tezligi esa oshadi. Pastki startdan yugurishning ham soni kamayib, masofasi uzayadi.

Yugurishdan juda ham ko'p trenirovka qilish o'ntkurashchining kuchini pasaytiradi, yugurishsiz esa uning tayyorgarligini tasavvur qilib bo'lmaydi. Shu sababli yil bo'yi kuchni rivojlantirish uchun mashq bajarishni unutmaslik kerak.

Ko'pkurashchining irodaviy fazilatlari kunda tarbiyalanadi.

Shug'ullanish joyiga va sportchining tayyorgarligiga qarab trenirovkani har

xil tuzish mumkin, ammo asosiy metodik ko'rsatmalarga rioya qilib qo'yilgan vazifa bajarilishi kerak. Quyida 5 mashg'ulotdan iborat bo'lgan haftalik trenirovka davri ko'rsatilgan.

- 1-kun – o'ntkurashning birinchi kundagi to'rt turi;
- 2-kun – o'ntkurashning ikkinchi kundagi to'rt turi;
- 3-kun – dam olish;
- 4-kun – o'ntkurashning birinchi kundagi to'rt turi;
- 5-kun – o'ntkurashning ikkinchi kundagi to'rt turi;
- 6-kun – orqada qolgan turlardan og'irliklar bilan mashq qilish va kross;
- 7-kun – dam olish.

Charchab qolmaslik uchun birinchi haftada mashg'ulot bir kunda bir marta o'tkaziladi. Keyinchalik bir kunda ikki mashg'ulotga o'tib, bir kunda bir mashg'ulot bilan almashtirib turish kerak.

Agarda biron turdagi qoloqlikni yo'qotilmoqchi yoki biror xato tuzatilmoqchi bo'lsa, uni razminkadan keyin qo'yish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashni darhol razminkadan keyin qo'yib, yugurish sakrashdan keyin bajarilishi mumkin.

Musobaqada to'rtinchi bo'lib keladigan turlarda (balandlikka sakrash yoki nayza uloqtirish), katta hajm bilan trenirovka qilishga ehtiyoj tug'ilsa, u paytda oldingi turlarda mashg'ulotning hajmini va jadalligini pasaytirish kerak.

Bahordagi trenirovka davri boshqacha bo'lishi mumkin. Lekin o'ntkurashchi bir kunda ikki marta mashg'ulot o'tkazishga tayyor bo'lishi ayniqsa muhim. Agar u bir kunda ikki marta mashg'ulot o'tkazishga bardosh berolmasa, demak, musobaqada yaxshi natija ko'rsatolmaydi.

Tayyorlov davrida ko'pkurashchi alohida turlardan musobaqalarga qatnashishi kerak, lekin bunga alohida tayyorgarlik ko'rish shart emas.

Musobaqalashuv davrida o'ntkurashning asosiy turlaridan mashg'ulotlar bahorgidan deyarli farq qilmaydi. Ammo yozgi mashg'ulotlar maqsadga muvofiqlashtirib olib boriladi. Bu davridagi trenirovkalarning asosiy vositalari

yugurish, sakrash, uloqtirish va maxsus mashqlardir. Bundan tashqari, 100 va 400 m yugurishga tayyorlash uchun 40 dan 500 m gacha takror yugurishlar, 50 m gacha 300 m gacha o'zgaruvchan yugurishlar va yurib kela turib 30 dan 100 m gacha yugurishga o'tish qo'llaniladi.

1500 m yugurishga tayyorlash uchun: 15x100 m, 7-10x200 m, 5-8x300 m, 4-6x400 m dan o'zgaruvchan yugurish, 800, 1200, 1500, 2000 m va kross yugurishlar qo'llaniladi.

Yozgi davrdagi trenirovka o'ntkurashchi qatnashadigan musobaqalar kalendariga qarab tuziladi. Asosiy musobaqalarga yaxshi tayyorlanish uchun o'ntkurash turlaridan bir necha marta musobaqaga qatnashish kerak. Bunday musobaqalar trenirovkaning bahorgi bosqichidan keyin o'tkazilsa, ancha qulay, chunki bunda o'ntkurashchining musobaqalashuv davriga tayyor ekanligi aniqlash mumkin. Bu musobaqalar uchun alohida tayyorlanish talab qilinmaydi.

O'ntkurashchi musobaqalar davrida u yoki bu turga o'zgartirishlar kiritib, musobaqalashishni takomillashtiradi.

Musobaqalasha olish, ayniqsa uchkurashda (100 m, balandlikka sakrash, yadro itqitish) yaxshi takomillashtiriladi. Bundan tashqari, (klassik) beshkurash va «texnikali» oltikurashda (100 m, uzunlikka va balandlikka sakrash, langarcho'p bilan sakrash, yadro itqitish, g'ovlar osha 100 m yoki tekis 100 m yugurish, yadro itqitish, balandlik va langarcho'p bilan sakrash, g'ovlar osha 110 m va 800 m yugurish) qatnashish ancha foydalidir. Sportchi musobaqalashuv davrida maxsus tayyorgarlikni oshirish bilan har bir turning texnikasini takomillashtirishi kerak.

Ayniqsa yuqori natija ko'rsata olish mumkin bo'lgan turlarga ko'proq e'tibor beriladi.

Yaxlit o'ntkurashda mahoratni oshirish bilan bir vaqtda, uning ayrim turlaridan qoloqlikni qanday qilib yo'qotish mumkin? Avvalo shu qoloq turning texnik elementlarini o'rganib olishga harakat qilish kerak.

Mashg'ulot 1-2 haftalik kompleksini o'tkazgandan keyingi haftada, yuklamani pasaytirib, qoloq turlarni takomillashtirish va jismoniy fazilatlarni

rivojlantirish kerak. Ertalabki zaryadkada ham taqlid mashqlarini bajarib, qoloq turlarni takomillashtirish kerak. Musobaqalashuv davridagi ertalabki zaryadkalar o'ntkurashchini charchatadigan bo'lmasin. Zaryadkadagi katta yuklama asosiy mashg'ulotlarga salbiy ta'sir qiladi.

O'ntkurashga taalluqli bo'lgan asosiy mashqlar ustida ko'p ishlashga qaramay, kuchni yozda ham, shuningdek, doim rivojlantirish kerak. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni 400 va 1500 m ga yugurish oldidan, o'ntkurashning ikki-uch turidan keyin yoki jadalligi yuqori bo'lmagan mashg'ulotning oxirida bajarish o'rinlidir. Kuchni yadro va toshlar bilan rivojlantirish ma'qul. Bundan tashqari, haftada bir marta kuchni rivojlantirish uchun maxsus trenirovka mashg'uloti o'tkazish zarur. Kuchni rivojlan-tirish va oyoq muskullarining elastikligini yaxshilash uchun o'ntkurashchi har bir trenirovkaning oxirida sakrash mashqlarini bajarishi shart.

Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Uchish
3. Gorizontal tezlik
4. Vertikal tezlik
5. Nayza uloqtirish
6. Olimpiada
7. Snaryad
8. Koordinatsiya
9. Sektor
10. Snaryadni ushlash

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. O'ntkurashning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?

2. O'ntkurash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. O'ntkurash bo'yicha dastlabki musobaqalar nechinchi yilda o'tkazilgan?
4. O'ntkurash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?
5. O'ntkurash natija nimaga bog'liq bo'ladi?
6. Erkaklar o'rtasida o'ntkurash bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?
7. Ayollar o'rtasida o'ntkurash bo'yicha dunyo rekordi kimga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
2. Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е. Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках. Медицина. Т, 1990. 100.
3. Немцева Н.А. Структура специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в семиборье // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 36-38.
4. Немцева Н.А. О морфологическом статусе легкоатлетов семиборья // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 35-39.
5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / – М.: Астрель: АСТ, 2003. – 863 с.
6. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2002, 208 с.
7. Хазанович Л.Е., Блюменштейн Б.Д. Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках, Ташкент: Медицина, 1990, - 165 с.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

2-BOB: YETTIKURASH

2.1. YETTIKURASHNING RIVOJLANISHI

Amaliyotda ayollar o'rtasidagi yengil atletika ko'p kurash sport turining rivojlanish davri nisbatan solishtirilganda, unchalik ko'p davrni o'z ichiga olmasada, biroq katta qiymatdagi transformatsiyalarga uchraganligi qayd qilinadi. 2001 – yilda xalqaro yengil atletika Federatsiyasi tomonidan ayollar o'rtasidagi ko'pkurash sport turi bo'yicha musobaqalar dasturiga navbatdagi o'zgartirishlarni kiritish amalga oshirilgan. Jumladan, ayollar o'rtasidagi yengil atletika ko'pkurash sport turi ko'pincha o'zgarishlarga uchrovchi sport sohasi sifatida mutaxassislar tomonidan doimiy diqqat – e'tibor qaratiluvchi ob'ektlardan biri sifatida o'rin tutadi.

Ayollar o'rtasida ko'pkurash bo'yicha dastlabki musobaqa 1922–yilda Monte-Karloda o'tkazilgan II Ayollar Olimpiadasi musobaqalari hisoblanadi (bu musobaqa ayollar o'rtasidagi engil atletika sport musobaqalarining zamonaviy Olimpiada o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilishiga qadar davrda amalga oshirilgan). Ko'pkurash turlari o'z tarkibiga beshta sport turini qamrab oladi. Biroq, 1922–yildan 1933 – yilga qadar turli xil mamlakatlarda turli xil sport musobaqalari dasturlari tarkibida beshkurash musobaqalari o'tkazilgan. Jumladan:

- 1922 – yilda – 60 metrga yugurish, uzoqlikka sakrash, balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 200 metrga yugurish;
- 1924 – yilda – 60 metrga yugurish, 1,5 kg og'irlikdagi lappakni uloqtirish, uzunlikka sakrash, 500 gramm og'irlikdagi nayza uloqtirish, 800 metrga yugurish;
- 1927 – yilda – 100 metrga yugurish, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, 1,5 kg og'irlikdagi lappakni uloqtirish, 800 metrga yugurish;
- 1928 – yilda – 100 metr masofaga yugurish, nayza uloqtirish, uzoqlikka sakrash, lappak uloqtirish, 800 metr masofaga yugurish.

Keyinchalik ayollar o'rtasidagi asosiy ko'pkurash sport turi beshkurash ko'rinishida qaror topgan, 1949 – yildan 1996 – yilga qadar bu tarkibga – 200 metr masofaga yugurish, 80 metrga tezlik bilan yugurish, balandlikka va uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish mashqlari kiritilgan. 1969 – yildan boshlab 80 metr masofaga tezlik bilan yugurish bilan birgalikda beshkurash tarkibiga 100 metr masofaga tezlik bilan yugurish mashqlari ham kiritilgan.

1933 – yildan boshlabgina, xalqaro ayollar sport federatsiyasi tomonidan rekord natijalar qayd qilinishi mumkin bo'lgan yagona dastur tasdiqlangan.

1933 – yilda ko'pkurash tarkibi – 100 metr masofaga yugurish, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, nayza uloqtirish mashqlaridan tashkil topgan.

Beshkurash bahslari bo'yicha dunyoda dastlabki rekordchi ayol – T.Mauermayer hisoblanadi. U tomonidan o'rnatilgan rekord natija 1946 – yilgacha saqlab qolingan.

1948 – yildan 1977 – yilga qadar beshkurash dasturi tarkibi yana sezilarli darajada o'zgartirilgan, jumladan bunda yangi yo'nalish tarkibga kiritilgan va shuningdek, mashqlarni bajarish ketma – ketligi tartibi o'zgartirilishi amalga oshirilgan.

1948 – yilda ko'pkurash tarkibi – 80 metr masofaga tezlik bilan yugurish, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, 200 metr masofaga yugurish mashqlaridan tashkil topgan.

1949 – yilda esa – yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, 200 metr masofaga yugurish, 80 metr masofaga tezlik bilan yugurish, uzunlikka sakrash mashqlarini o'z ichiga olgan.

Ayollar o'rtasidagi ko'pkurash sport turining tashkil topganligiga nisbatan ko'p vaqt bo'lmaganligiga qaramasdan, bu davrda sport musobaqalarida hisoblashlar tizimi, shuningdek ko'pkurash tarkibiga kiritiluvchi yengil atletika sport turlari, ularning soni, bajarilishi tartibi ketma – ketligi bo'yicha ko'plab o'zgarishlar amalga oshirilgan. Beshkurash sport turi 1950 – yilda birinchi marta

Bryussel shahrida o'tkazilgan Yevropa chempionati dasturi tarkibiga kiritilgan.

1961 – yilda ko'pkurash sport turining tarkibi – 80 metr masofaga tezlik bilan yugurish, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, 200 metrga yugurish mashqlaridan tashkil topgan.

1964 – yilda ayollar o'rtasidagi ko'pkurash sport turi birinchi marta Tokio shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan. Bu musobaqada ushbu sport turi yo'nalishida oltin medalni Sobiq Ittifoqlik sportchi ayol – I.Press qo'lga kiritgan (uning umumiy natijalari – 5246 ochkoni tashkil qilgan).

1969 – yilda ko'pkurash tarkibi – 100 metrga tezlik bilan yugurish, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, 200 metr masofaga yugurish mashqlaridan tashkil topgan.

1977 – yilda esa – 100 metrga tezlik bilan yugurish, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, 800 metr masofaga yugurish mashqlaridan tashkil topgan.

Beshkurash sport turining tarixi 1980 – yilda Moskva shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida tugagan. Bu musobaqada birinchi o'rinni Sobiq Ittifoqlik sportchi ayol – N.Tkachenko egallagan, u umumiy hisobda 5083 ochko to'plagan va beshkurash bo'yicha oxirgi dunyo rekordini o'rnatgan. Keyinchalik, 1981 – yilda IAAF qaroriga binoan, ayollar o'rtasida yangi yengil atletika sport turi – ya'ni, yettikurash bahslari tashkil topgan.

1981 – yilda yettikurash sport turi tarkibiga – 100 metr masofaga tezlikda yugurish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, 200 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, 800 metr masofaga yugurish mashqlari kiritilgan (ilovada keltirilgan 15 – jadvalga qarang).

Ayollar o'rtasida yettikurash sport turi yo'nalishida o'tkazilgan musobaqalarda dunyo bo'yicha rekord o'rnatgan sportchilar ro'yxati faqat uchta sportchidan tashkil topgan:

1. Raymona Noybert (Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi) – 6836

ochko, 1983 yil (13.42 – 15.25 – 1.82 – 23.49 – 6.79 – 49.94. – 2:07.51);

2. Sabina Petst (Sobiq Germaniya Demokratik respublikasi – 6946 ochko, 1984 yil (13.42 – 15.37 – 1.80 – 23.37 – 6.86 – 44.62 – 2:08.93)

3. Djeki Djoyner Kersi (AQSh) – 7291 ochko, 1988 yil (12.69 – 15.80 – 1.86 – 22.56 – 7.27 – 45.66 – 2:08.51)

15 – jadval

1922 – 1981 yillar davomida ayollar oʻrtasida koʻpkurash yengil atletika sport turi dasturlari tarkibida amalga oshirilgan oʻzgarishlar

Koʻpkurash dasturiga kiritilgan yengil atletika turlari		
№	Yillar	Turlari
1.	1922 yil	60m ga yugurish
		Uzunlikka sakrash
		Balandlikka sakrash
		Nayza uloqtirish
		200m ga yugurish
2.	1933 yil	60m ga yugurish
		Balandlikka sakrash
		Uzunlikka sakrash
		Yadro itqitish
		Nayza uloqtirish
3.	1948 yil	Gʻovlar osha 80 mga yugurish,
		Yadro itqitish
		Balandlikka sakrash
		Uzunlikka sakrash
		200m ga yugurish
4.	1969 yil	Gʻovlar osha 10 mga yugurish,
		Yadro itqitish
		Balandlikka sakrash

		Uzunlikka sakrash
		200 mga yugurish
5.	1977 yil	G'ovlar osha 10 mga yugurish
		Yadro itqitish
		Balandlikka sakrash
		Uzunlikka sakrash
		200 mga yugurish
6.	1981 yil	G'ovlar osha 10 mga yugurish
		Balandlikka sakrash
		Yadro itqitish
		200 mga yugurish
		Uzunlikka sakrash
		Nayza uloqtirish
		800 mga yugurish

Djeki Djoyner Kersi tomonidan o'rnatilgan rekord natija ehtimol, uzoq vaqt davomida rekordlar ro'yxati tarkibida qolishi tahmin qilinadi. Yettikurash sport turi bo'yicha ayol sportchilar 28 yildan buyon bahs olib borishmoqda.

Biroq, erishilgan yutuqlarni takrorlash qiziq emasligi, yanada ko'proq natijalarga erishishga intilish – bu inson tabiatiga xos xususiyat hisoblanadi. Shunday qilib, dastlab beshkurash ko'rinishida ishlab chiqilgan yengil atletika sport turi keyinchalik yettikurash shaklida kuchga kirgan. Hozirgi vaqtda G'arb olamida har yili ayollar o'rtasida super ko'pkurash sport turi bo'yicha o'tkaziluvchi – «Double Heptathlon/Tetradecathlon» musobaqasi borgan sari ommalashishi qayd qilinmoqda. Bu musobaqalar o'z tarkibiga 14 ta yengil atletika sport turlarini jamlab olgan bo'lib, musobaqalar ikki kun davomida o'tkaziladi:

1 – kun: 100 metr masofaga tezlik bilan yugurish, balandlikka sakrash, 1500 metr masofaga yugurish, 400 metr masofaga tezlik bilan yugurish, yadro uloqtirish, 200 metr masofaga yugurish, 100 metr masofaga yugurish;

2 – kun: 100 metr masofaga tezlik bilan yugurish, balandlikka sakrash, 1500 metr masofaga yugurish, 400 metr masofaga yugurish, yadro uloqtirish, 200 metr masofaga yugurish, 100 metr masofaga yugurish.

Hozirgi kunda ushbu sport dasturi bo'yicha 22 marta dunyo birinchiligi musobaqalari o'tkazilgan. Jumladan, Rossiyalik ayol sportchi – I.Ilina ushbu musobaqalarda ikki karra g'oliblikni qo'lga kiritgan. Uning eng yaxshi natijasi – 10086 ochkoga teng hisoblanadi. 2002 – yilda Finlyandiyalik ayol sportchi M.Kelo tomonidan yangi dunyo rekordi o'rnatilgan bo'lib, uning natijasi – 10798 ochkoni tashkil qiladi.

Rasmiy vakolatga ega bo'lgan shaxslar tomonidan ayollar o'rtasidagi yengil atletika ko'pkurash sport turi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish bo'yicha rasmiy o'zgartirishlarni kiritish fikri ilgari surilsa, har doim ko'pchilik mutaxassislar tomonidan bu holat o'z – o'zidan tushunli holat sifatida qabul qilinadi. Shunday qilib, 2001 – yilda Edmonton shahrida (Kanada) o'tkazilgan IAAF Kongressida ayollar o'rtasidagi o'ngkurash sport turini rasmiy musobaqalar dasturi tarkibiga kiritish masalasi muhokama qilingan va 2008 – yilda Olimpiada o'yinlarida ayollar o'rtasidagi o'ngkurash sport turini dastur tarkibiga kiritishga ko'rsatma ishlab chiqilgan. Biroq, 2008 – yilda Olimpiada o'yinlarini yettikkurash sport turi bo'yicha o'tkazishga qaror qilingan.

Ayollar o'rtasidagi o'ngkurash sport turi musobaqalari erkaklar o'rtasida o'tkaziluvchi ushbu turdagi sport musobaqasi singari, odatda ikki kun davomida o'tkazilishi belgilangan:

1 – kun: 100 metrga yugurish, lappak uloqtirish, langarcho'p bilan sakrash, nayza uloqtirish, 400 metr masofaga yugurish o'tkaziladi;

2 – kun: 100 metr masofaga tezlik bilan yugurish, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish, balandlikka sakrash, 1500 metr masofaga yugurish amalga oshiriladi.

Bu struktura IAAF Ayollar qo'mitasi tomonidan tavsiya qilingan, bu ko'rinishdagi ketma – ketlik tartibi o'ngkurash bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasidagi musobaqalarni birgalikda o'tkazishda hakamlar korpusiga yordam

berishi qayd qilinadi. Hozirgi kunda bir necha davlatlarda (Rossiya, Fransiya, Polsha, Germaniya, AQSh va boshqalar) ayollar o'rtasida o'ntkurash sport turi bo'yicha mamlakat miqyosida chempionat tashkil qilingan, shuningdek bu sport turi bo'yicha bir nechta Xalqaro miqyosdagi musobaqalar ham o'tkazilgan. Shunday qilib, bu sport turi bo'yicha dastlabki Rossiyalik ayol sportchi A.Stenkova hisoblanib (2003 – yil), uning umumiy to'plagan ochkosi 7742 ni tashkil qiladi. Shuningdek, ayollar o'rtasida o'ntkurash bahslari tashkil qilinishi qisqa davri ichida 2004 – yilda Fransiyada o'tkazilgan musobaqalarda Qozog'istonlik ayol sportchi – I.Naumenko 7798 ochko to'play olgan va bu yo'nalishda uchinchi yuqori natijani qo'lga kiritgan. Hududiy musobaqalarda Missuri shtati Universitetida (AQSh) o'tkazilgan o'ntkurash musobaqasida 2004 – yilda Afinada o'tkazilgan yettikurash bahslari kumush medali sohibi – Litvalik ayol sportchi A.Skuyte 8358 ochko to'plagan va undan oldin dunyo miqyosida eng yaxshi natijani qayd qilgan Fransiyalik ayol sportchi – M.Kollonvill natijasini 216 ochkoga yaxshilashga muvafaq bo'lgan. Ukrainada yengil atletika federatsiyasi tarkibida ayollar o'rtasida o'ntkurash sport turi yo'nalishid musobaqalar hali o'tkazilmagan.

Uzoq vaqt davomida o'ntkurash sport turi faqat erkaklar o'rtasida o'tkaziluvchi yengil atletika sport turi sifatida qayd qilingan, biroq davrlar o'tishi bilan o'z – o'zidan an'analar ham o'zgaradi. O'ntkurash sport turi iste'dodli yosh yengil atletikachi sportchilar o'rtasida keng miqyosda qiziqish o'yg'otadi, o'z navbatida ayol sportchilar o'rtasida ushbu maksimal darajada murakkab va qiyin yengil atletika sport turi bo'yicha ham dunyo miqyosidagi sovrinli o'rinlarni egallash g'oyasi rivojlantirilgan.

2.2. KO'PKURASHDA ASOSIY MASHG'ULOTLAR JARAYONLARI

Ko'pkurashchilar erishuvchi natijalarni yaxshilash ko'plab omillarga bog'liq hisoblanadi, ular orasida eng asosiylari quyidagi yettitalikni tashkil qiladi:

- Ijtimoiy shart – sharoitlar (jamiyatda ayollarning tutgan o'rni o'zgarishi,

professional va tijorat yo'nalishidagi sportga o'tish);

- Moddiy va texnik shart – sharoitlar (yo'laklar va yugurish zonalari uchun, shuningdek balandlikka sakrash sektori uchun, yerga tushish handaqlari uchun maxsus su'niy qoplamalar ishlab chiqarilishi, kiyim – kechaklar, oyoq kiyimlar va hakoza);

- Milliy va xalqaro miqyosda yengil atletika dasturi tarkibining kengayishi;
- Hisoblash tizimining o'zgarishi;
- Mashg'ulotlar jarayonining o'zgarishi.

Yaxshi darajada harakatlar muvofiqligi (*koordinatsiya*) – ko'pkurashchi ayollarga o'z harakatlarini maqsadga yo'naltirilgan tarzda boshqarish, to'g'ri harakatlardan tezkorlikda foydalanishi va tashqi va ichki sharoitlarga moslashish imkonini beradi. Texnik mahoratga qo'shimcha tarzda, ular yakka tartibdagi sport turlarida ko'pkurash uchun talab qilinuvchi maxsus texnik va taktik mahoratni ham egallashlari zarur hisoblanadi.

Ko'pkurashchilar maksimal natija ko'rsatishlari talab etiladi:

- Kvalifikatsiyaga ega bo'lmagan holatda sprint musobaqalarida yugurish olishlari;
- Balandlikka sakrash va uloqtirish mashqlarida urinishlar soni cheklangan sharoitda yaxshi natija ko'rsatishlari talab qilinadi;
- Sport turining ma'lum bir ketma – ketlikda bajarilishi sharoitida ishlash;
- Hatto, ular charchashlariga qaramasdan yaxshi natija ko'rsatishlari talab qilinadi.

Taktik tayyorgarlik darajasi musobaqani o'tkazish davomida namoyon bo'ladi. Ko'pkurashchilar uchun sport turining boshlanishida va bitta turdan ikkinchiga o'tish oralig'ida birinchi urinishdayoq yaxshi natijani qo'lga kiritish uchun, balandlikda sakrashda to'g'ri tanlangan balandlikni zabt eta olish uchun, 800 metr masofaga yugurishda tempni to'g'ri tanlay olish uchun optimal darajada chigil yozdi mashqlarini bajarishi talab qilinadi.

Ko'pkurash mashqlarining asosini sportchilarning tayyorgarlik holati va

texnikasi tashkil qiladi. Mashg'ulotlar vaqtida umumiy sifatlar shakllantirilishi boshlanadi, keyin esa – maxsus mahorat sayqalanishiga o'tiladi. Mashg'ulotlar uchun mashqlarni tanlab olishda biz tayyorgarlik mashqlaridan boshlaymiz, keyin esa – rivojlantiruvchi mashqlarga o'tiladi, har ikkala holatda ham umumiy mashqlardan maxsus mashqlarga o'tish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar uslubiyotini tanlashda biz nisbatan kamroq darajada intensivlikka ega bo'lgan uslublardan nisbatan ko'proq darajada intensivlikka ega uslublarga o'tishni amalga oshiramiz.

Sprintning (yuguruvchi sportchi) ideal holatdagi texnikasi – bo'shashish va sportchining doimiy nisbiy qadam tashlashi, ritm tavsifda to'siqlarni oshib o'tish, shu bilan bir vaqtda sportchning gavdasi tik turgan holatda ushlanishi, me'yoridan chetga og'ishlar nosog'lom ko'rinishda bo'lmasligi, oyoqlar uzun tashlanishi holatida namoyon bo'ladi.

Sakrashlarda biz yugurish va sakrash o'rtasida silliq bog'lanish mavjud bo'lishiga diqqat – e'tibor qaratamiz, shuningdek sakrash vaqtida gavnani to'g'ri tutish muhim hisoblanadi.

Uloqtirishda biz oyoqlarning asta – sekin birlashtirilishi, gavda va qo'llarning yakuniy hal qiluvchi, final lahzasida zo'r berishi holatini yuzaga keltirishga intilamiz.

Mashg'ulotlar va musobaqa vaqtida ko'pkurashchi – sportchilar jismoniy va ma'naviy – axloqiy gigiyena, oqilona tavsifda ovqatlanish haqida bilimlarni olishadi, shuningdek ular jadval asosida ishlashni o'rganishlari talab qilinadi. Sportchilar musobaqa vaqtida ularning imkoniyatlariga to'g'ri baho bera olishlari uchun, o'z raqiblarini va ularning qo'lga kiritgan natijalarini yaxshi bilishlari zarur hisoblanadi.

Texnik mahoratni tizimli tarzda takomillashtirib borish – bevosita, texnik turlar bo'yicha eng yaxshi natijalarga erishish imkonini beruvchi tayyorgarlik darajasining o'zgartirilishini anglatadi. Mashg'ulotlar natijaga erishish uchun maxsus mahoratni rivojlantirishga yo'naltiriladi, bunda ko'pkurashchilar uchun

maxsus mashqlardan foydalaniladi va ularning sportda yoki professional sportda yuksak natijalarga erishishlari imkoniyatlarini aniqlash asosida maqsadlarni rejalashtirishni nazarda tutadi.

Maxsus faza davomida intensiv uslublar ustuvorligiga amal qilinadi, bunda mashqlar va alohida turlar bo'yicha texnikaning takomillashtirilishiga nisbatan asosiy davra tavsifidagi yondoshuvlardan voz kechiladi. Mashg'ulotlarning ko'pkurash sport turiga oid o'ziga xos tavsiflari maxsus bosqichda kelgusida to'siqlar osha yuguruvchilar, sakrovchilar va uloqtiruvchilar uchun ustuvorlikka ega bo'lishi bilan belgilanadi. Tayyorgarliklarning davriy tavsiflarini qayd qilib o'tamiz.

Alohida mashg'ulotlar davrlarida mashg'ulotlarning tavsiflari sezilarli darajada o'zgaradi. Ko'pkurash sporti 2 – 5 ta tur bo'yicha bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqalar son miqdori borgan sari ortib borishi kuzatiladi. Yosh ko'pkurashchilar sprint, to'siqlar osha yugurish va uzunlikka sakrash kabi turlarda ishtirok etishi qayd qilinadi. Bu bosqichining tugallanishi bo'yicha sportchilarning ko'pkurash sport turi yo'nalishida istiqbollari haqida qarorlar chiqariladi.

Hozirgi vaqtda professional tavsifga ega bo'lgan mashg'ulotlarning asosiy belgilari quyidagilardan tashkil topadi: mashg'ulotlar yuklamalarining mutloq darajada individuallashtirilishi, yakka tartibdagi turlarda texnikaning qo'yilishida trenerlar bilan birgalikda mutaxasislarning maslahatlaridan foydalanish, salomatlik holati bilan bog'liq bo'lgan muammoli masalalarini bartaraf qilish uchun va kuchning tezkor qayta tiklanishi maqsadlarida tibbiy preparatlar keng spektridan foydalanish, yaxshi ob – havo sharoitida uzoq vaqt davomiyligida mashg'ulotlarni olib borish.

Yettikurashda ixtisoslashtirish davomida bir vaqtning o'zida ko'pkurashning barcha turlari o'rganiladi yoki ma'lum bir ketma – ketlikda o'rganiladi (masalan, sprint – to'siqlar osha yugurish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, balandlikka sakrash, yadro uloqtirish, o'rta masofalarga yugurish). Ketma – ketlikni mashq qiluvchilarning yakka tartibdagi (individual) o'ziga xosliklari, gavda tuzilishi

bo'yicha ma'lumotlari, ularning qiziqishlari va trenerning ijodiy yondoshuvlariga bog'liq holatda o'zgartirish mumkin. Guruhni yig'ish asosini shogirdlarning yoshi emas, balki texnikani o'zlashtirishi, testlarni bajarishi va ko'pkurash bo'yicha mutloq natijalari tashkil qilishi talab qilinadi. Biroq, qanday darajada tayyorlanganligidan qat'iy nazar, ayol sportchilar faqat o'z tengdoshlari bilan musobaqalarda qatnashishlari talab qilinadi.

III bosqichning vazifalari – 1 – toifa va sport nomzodligiga qo'yiluvchi talablarni bajarishdan tashkil topadi. Bu davrda mashg'ulotlarda sportchining orqada qolishi kuzatiluvchi yettikurash turlariga alohida e'tibor qaratish, biroq boshqa turlar bilan shug'ullanishga salbiy ta'sir ko'rsatmaslik talab qilinadi.

Takomillashtirish bosqichi 2 – 6 yilgacha davom etishi mumkin. Trener va sportchi ayol shifokor bilan hamkorlikda yuksak natijaga erishish ko'rinishidagi umumiy vazifani hal qiladi. Mashg'ulotlar yetarlicha darajada qat'iy tartibda va intensivlik darajasi doimiy ravishda oshirib borilishi ko'rinishida amalga oshiriladi. Bunda musobaqalarda chiqishlar tahlil qilinadi, natijalarni yaxshilash imkoniyatlari qidirib topiladi.

Shuningdek, sportchi ayollarda o'rganishning barcha bosqichlarida nazariy va axloqiy – ma'naviy, iroda jihatidan tayyorgarlik ham esdan chiqarilmasligi zarur hisoblanadi.

2.3. YETTIKURASHCHILARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIGI

Yettikurashda yangi boshlovchilardan xalqaro sinfga mansub sport ustasini tayyorlashgacha bo'lgan holat ko'p yillik jarayon hisoblanadi va odatda, 8 – 12 yil davom etadi, bunda albatta tayyorgarlikning butun davri davomida maqsad va belgilangan vazifalarning aniq tarzda ifodalanishi va bajarilishi zarur hisoblanadi. Yengil atletikaning boshqa turlarida kuzatilgani kabi, yettikurashda ham ko'p yillik mashg'ulotlarni quyidagi bosqichlarga bo'lib chiqish mumkin: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (9 – 11 yosh), erta ixtisoslashtirilish bosqichi (12 – 15 yosh),

chuqurlashtirilgan tarzda ixtisoslashtirilish bosqichi (16 – 18 yosh), sportda takomillashtirilish bosqichi (19 yosh va undan katta yoshlarda).

Bosqichlarning yoshga oid chegaralanishi qat'iy tartibda belgilab qo'yilmagan. Bu sportchilarning qobiliyatlariga, uning jismoniy jihatdan rivojlanish darajasiga, mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish shart – sharoitlari va tashkil qilinishi tavsiflariga bog'liq hisoblanadi. Yettikurashchilarni ko'p yillik tayyorlashda katta qiyinchilik holati texnik mahorat va jismoniy sifatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar vositalari va hajmi nisbatlari masalasini to'g'ri hal qilish bilan bog'liq hisoblanadi. Empirik amaliyot va eksperimental natijalar asosida, ko'p yillik jarayonda yettikurash turlarida o'qitish va takomillashtirish ketma – ketligi yo'nalishida ayrim sxemalar qaror topgan (15 – jadval), shuningdek sifatlarni rivojlantirishda ustuvor yo'nalishlar sxemalari ishlab chiqilgan (16 – jadval).

16 – jadval

**Ettikurashchilarni texnik jihatdan tayyorlashning
ustuvor yo'nalishlari (% hisobida)**

№	Yettikurash turlari	Yoshi, yili			
		11 – 12	13 – 14	15 – 16	17 – 18
1.	100 mga g'ovlar osha yugurish	25	24	20	20
2.	Balandlikka sakrash	22	17	17	17
3.	Yadro itqitish	9	12	20	18
4.	200 mga yugurish	4	4	5	6
5.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	13	20	15	15
6.	Nayza uloqtirish	24	20	20	20
7.	800 mga yugurish	3	3	3	4

17 – jadval

**Turli xil yosh davrlarida yosh ko'pkurashchilarning jismoniy sifatlarini
rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari (% hisobida)**

№	Yettikurash turlari	Yoshi, yili					
		11	12	13	14	15	16
1.	Tezlik	25.2	38.0	19.4	39.7	7.7	5.7
2.	Kuch	14.4	33.6	29.5	31.8	26.1	39.4

3.	Tezkor kuch	38.2	24.7	19.1	11.7	28.2	3.1
4.	Umumiy chidamlilik	6.1	2.5	13.6	13.8	16.5	25.7
5.	Maxsus chidamlilik	16.1	-	11.9	-	18.1	20.9
6.	Eguluvchanlik	-	1.2	6.5	3.0	3.4	5.2

2.4. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI

Bu bosqichning boshlanishi, o'z navbatida 9 – 10 yosh davriga to'g'ri keladi va 3–4 yil davom etadi. Bu bosqich o'z oldiga qo'yigan vazifalari va foydalaniluvchi mashg'ulotlar vositalariga ko'ra, ko'pkurashchilar uchun yengil atletikaning boshqa turlaridan hech ham farqlanmaydi.

18 – jadval

Tayyorgarlik bosqichida asosiy mashg'ulotlar vositalarining taxminiy hajmi

№	Mashg'ulot vositalari	Hajmi
1.	Mashg'ulotlar soni	160 – 180
2.	Musobaqalar soni, marta	3 – 5
3.	30 – 60 mga oxirgi tezlikda yugurish	6 – 7
4.	Kross, km	60 – 70
5.	Balandlikka sakrash, marta	400 – 450
6.	Uzunlikka sakrash, marta	250 – 300
7.	Tennis koptogi, marta	400 – 450
8.	G'ovlar osha yugurish, g'oclar soni	2500

19 – jadval

Tayyorgarlik bosqichda yosh ko'pkurashchilar uchun nazorat normativlari

№	Nazorat meyorlari	Hajmi
1.	Erkin holda 30 mga yugurish, s	4.0 – 4.2
2.	Stardan 30 mga yugurish, s	5.1 – 5.2
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	200 – 190
4.	Turgan joydan uch hatlab sakrash, sm	630 – 610
5.	Tennis koptogi (150 g), m	40 – 36
6.	Uzunlikka sakrash, m	4.40 – 4.10

Bu bosqichda asosiy diqqat – e'tibor salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlantirish va ish bajarish qobiliyatini takomillashtirishga qaratiladi. Bu davr yengil atletikaga oid mashqlarni bajarish ko'nikma va malakalarini egallash uchun qulay davr hisoblanadi. Biroq, bu bosqichda bir xildagi yengil atletikaga oid mashqlarni ko'p marta takroriylikda

bajarish (bir xillik) bolalarda mashg'ulotlarga nisbatan qiziqish so'nishi xavfini yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli, bu bosqichda yengil atletikaga oid mashqlar texnikasini egallash bo'yicha mashg'ulotlar jarayoni o'yin tavsifiga ega bo'lishi talab qilinadi. Bunda sport o'yinlari va harakatchan o'yinlardan keng miqyosda foydalanish talab qilinadi, ularning tarkibiga yengil atletika mashqlari elementlari va bir butunlikagi mashqlar kiritiladi (masalan, start holatidan yugurish, yugurish mashqlari, joyidan itarilib qo'zg'alish, uloqtirish va hakoza). Bu mashg'ulotlarda emostional jihatdan ko'tarinkilik mavjud bo'lishi, bu holat belgilangan vazifalarni hal qilish va yengil atletikaga nisbatan qat'iy, barqaror holatdagi qiziqishlarni qaror toptirish imkonini berishi talab qilinadi. Bunda foydalaniluvchi mashg'ulotlar vositalarining taxminiy hajmi 18–jadvalda keltirilgan.

Bu bosqichning tugallanishi bo'yicha qizlarning ko'pkurash sport turi bilan shug'ullanish uchun saralab olinishi yoki boshqa sport turi bo'yicha ixtisoslashtirilishi amalga oshirilishi talab qilinadi. Ko'pkurash uchun qizlarning tanlab olinishida mezon sifatida 5 – jadvalda keltirilgan nazorat normativlari o'rin tutishi mumkin.

2.5. BOSHLANG'ICH IXTISOSLASHTIRISH BOSQICHI

Bu bosqich yettikurash turlari texnikasini o'rganish nuqtai nazarida yuqori sinfga mansub sportchilarni tayyorlash jarayonining eng muhim xalqalaridan biri hisoblanadi.

Bu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan tashkil topadi:

1. Yettikurash dasturi tarkibiga kiritilgan yengil atletika turlari texnikasi asoslarini egallash;
2. Epchillik va tezlik – kuch sifatlarini rivojlantirish;
3. Axloqiy – ma'naviy, iroda sifatlarini rivojlantirish.

Amaliy tajribalar va eksperimental tadqiqotlar natijalarini umumlashtirish asosida aniqlanishicha, boshlang'ich ixtisoslashtirilish bosqichida turlarni o'rganishning quyidagi ketma – ketligi nisbatan samarali hisoblanadi:

1 – yil: to'siqlar osha yugurish, balandlikka sakrash va nayza uloqtirish uchun tayyorgarlik va maxsus mashqlarni o'rganish; to'siqlar osha yugurish va nayza uloqtirish;

2 – yil: yugurib kelib balandlikka sakrash va uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish bo'yicha boshlang'ich va maxsus mashqlarni o'rganish. Yugurib kelib balandlikka sakrash; to'siqlar osha yugurish, nayza uloqtirish texnikasini takomillashtirish;

3 – yil: yadro uloqtirish va yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rganish; to'siqlar osha yugurish, nayza uloqtirish va yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.

Yettikurashda yengil atletika turlarini o'qitishning tavsiya qilingan ketma – ketligi boshlang'ich ixtisoslashtirilish davrida barcha yillar davomida mashqlarning bir butunlikda bajarilishini mustasno qilmaydi, balki bunda ushbu holat ustuvorlikni belgilab beradi holos.

Ushbu bosqichda mashg'ulotlar jarayonini yillik stikl bo'yicha tuzib chiqish ko'pincha holatlarda ikkita stikli tavsifga ega hisoblanadi. Bu bosqichda bitta stikli rejalashtirish nisbatan murakkabroq ko'rinishda amalga oshiriladi va shu sababli, bu bosqichda sportchilar o'z navbatida ko'pkurash dasturi tarkibida ikkita – uchta turda yaxshi natijalarga erishishni hisobga olish maqsadga muvofiq hisoblanadi, qish mavsumida va shuningdek, yozgi mavsumda o'tkaziluvchi yuqori rangdagi musobaqalar ko'pkurash dasturi tarkibida bunda aynan ushbu ko'pkurash turlari bo'yicha raqobatlashish amalga oshirilishi e'tiborga olinadi. Bu holat sportchilarda musobaqa tajribasi egallanishi va musobaqa sharoitlarida o'z imkoniyatlari darajasini tekshirib ko'rish imkonini beradi.

Oldingi bosqichga nisbatan solishtirilganda mashg'ulotlar yuklamalarining yillik hajmi yildan – yilga 10 – 12%ga ortadi (20 – jadval).

Boshlang'ich ixtisoslashtirilish bosqichi tugallanishida yosh ko'pkurashchilar ayollar o'rtasidagi yettikurashning barcha turlari bo'yicha asosiy texnikalarni egallagan bo'lishlari talab qilinadi. Bundan tashqari, ko'pkurashda sportchilarning navbatdagi davrlarda takomillashtirilishi davomida jismoniy jihatdan ma'lum bir aniq darajada rivojlanishga ega bo'lishlari talab qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun mezon sifatida quyidagi 21 – jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlar xizmat qilishi mumkin.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilish tugallanishida ko'pkurashchilarning orasidan quyidagi uchta tipdagi sportchilar ajratib olinadi:

1. Yugurish va sakrash bo'yicha mashqlarni nisbatan muvafaqqiyatli o'zlashtiruvchilar.
2. Uloqtirish va sakrash mashqlarini nisbatan nisbatan muvafaqqiyatli o'zlashtiruvchilar.
3. Ko'pkurashning barcha turlarini yaxshi o'zlashtiruvchi, «universal» ko'pkurashchilar.

20 – jadval

Boshlang'ich ixtisoslashtirish bosqichida ko'pkurashchilarning asosiy mashg'ulotlar vositalarining namunaviy yillik hajmi

№	Mashg'ulot vositalari	Hajmi
1.	Mashg'ulotlar soni	210 – 220
2.	Musobaqalar soni: marta	
	Alohida turlari	10 – 12
	Ko'pkurash	5
3.	Yuqori tezlikda yugurish	
	100 mgach bo'lgan oraliqda yugurish, km	20
	100 mdan ko'proq bo'lgan masofada yugurish, km	35
4.	G'ovlar osha yugurish, g'ovlar soni	2100
5.	Uzunlikka sakrash:	
	To'la kuch bilan yugurish, mar	250
	Qisqa yugurish, marta	50
6.	Balandlikka sakrash, marta	650
7.	Yadro itqitish, marta	1100
8.	Tennis koptogini uloqtirish, marta	1900
9.	Sakrash mashqlari, km	14

10.	Qo'shimcha mashqlar, t	50
11.	Kross va sekin yugurish, km	145

21 – jadval

Boshlang'ich tayyorlov guruhidagi yosh ko'pkurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun namunaviy nazorat normativlari

№	Nazorat meyorlari	13 – 14 yil	15 – 16 yil
1.	30mga yugurish (yurib ketayotgan vaqtda), s	3.6 – 3.8	3.5 – 3.6
2.	30mga startdan yugurish, s	4.6 – 4.7	4.5 – 4.6
3.	200mga yugurish, s	27.5 – 28.0	26.5 – 27.0
4.	600mga yugurish, s	1.50.0 – 1.53.0	–
5.	800mga yugurish, s	–	2.28.0 – 2.30.0
6.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, m	2.20 – 2.10	2.40 – 2.30
7.	Turgan joydan uch hatlab sakrash, m	6.70 – 6.50	7.00 – 6.80

Bu bosqichda odatda, ko'pincha holatlarda to'siqlar osha yugurish va sakrash bo'yicha yuqori natijalarni ko'rsatuvchi sportchilar muvaffaqiyatga erishishlari qayd qilinadi. «Universal» ko'pkurashchilar yettikurashda nisbatan past o'sish ko'rsatkichlariga ega hisoblanib, biroq 18 – 19 yosh davrida ular ham yuqori natijalarni qo'lga kiritishi va musobaqalarda chiqishlar davomida barqaror holatda yuqori natijalar ko'rsatishlari qayd qilinadi.

2.6. CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHTIRILISH BOSQICHI

Bu bosqichning davomiyligi 3 – 4 yilni tashkil qiladi. Mashq qiluvchilarning yoshi: katta yoshdagilar (16 – 17 yosh) va yoshlar yoki o'smir (18 – 19 yosh) guruhidan tashkil topadi. Bu guruhlar jismoniy va morfologik belgilariga ko'ra sezilarli darajada o'zaro farqlanadi. Shu sababli, bu yosh guruhlarida mashg'ulotlar jarayoni ushb farqlanishlar hisobga olinishi asosida tuzib chiqilishi talab qilinadi. Qarab chiqilayotgan bosqichning dastlabki ikki yil davomida amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar keng ko'lamdagi mashg'ulotlar vositalari yordamida belgilangan vazifalarni hal qilishga yo'naltiriladi. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) sezilarli o'rinni egallaydi. Mashg'ulotlar yuklamalarining sakrash tarzidagi ortib

borishi – bu bosqichning asosiy o‘ziga xosligini belgilab beradi. Navbatdagi ikki yil davomida (18–19 yosh) tayyorgarlik nisbatan ko‘proq darajada ixtisoslashtirilish tavsifiga ega hisoblanadi. Mashg‘ulotlarning bajarilishi intensivligi keskin ortadi. Foydalaniluvchi mashg‘ulotlar vositalari tavsiflari asosiy musobaqa mashqlariga maksimal darajada yaqinlashtiriladi.

Har bir yoshga oid guruhlarda yettikurash bilan shug‘ullanuvchilarning erishuvchi sport darajalari quyidagilardan tashkil topadi: qizlar uchun (16 – 17 yosh) – I toifa uchun belgilangan normativlarni bajarish; ayollar uchun (18 – 19 yosh) – sport ustasi nomzodi uchun belgilangan normativlarni bajarish.

Bu bosqichning maqsadi: sportchilar organizmining funksional potensialini oshirish va ko‘pkurash tarkibiga kiritiluvchi yengil atletika turlar bo‘yicha texnik mahoratni shakllantirishdan tashkil topadi.

Bu bosqichning vazifalari: ko‘pkurash turlarida texnikani takomillashtirish; maxsus kuchga oid tayyorgarlik va maxsus chidamlilik darajasini oshirish; yugurish tezligini oshirish; ma‘naviy – axloqiy va iroda sifatleri darajasini oshirish; musobaqa amaliyoti tajribasini egallashdan tashkil topadi.

Yillik stiklda ko‘pkurashchilarning mashg‘ulotlar va musobaqa yuklamalari parametrlari 22 – jadvalda keltirilgan.

22 – jadval

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish bosqichida ko‘pkurashchilarning asosiy mashg‘ulotlari vositalarining namunaviy yillik hajmi

№	Mashg‘ulot vositalari	16 – 17 yil	18 – 19 yil
1.	Mashg‘ulot soni	240 – 250	260 – 270
2.	Ko‘pkurash musobaqalari soni	6 – 7	6 – 7
3.	Alohida turlar bo‘yicha musobaqalari soni	15	15 – 17
4.	100 mgacha bo‘lgan qisqa masofalarga yugurish, km	30	35
5.	100 mdan yuqori bo‘lgan qisqa masofalarga yugurish, km	60	75
6.	G‘ovlar osha yugurish, g‘ovlar soni kolichestvo barerov	2900	3200
7.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, marta	800	850
8.	Yugurib kelib balandlikka sakrash, marta	820	900

9.	Yadro itqitish, marta	1700	2000
10.	Nayza uloqtirish, marta	2300	2500
11.	Kross va sekin yugurish, km	450	500
12.	Qo'shimcha mashqlar, t	110	150

Yuqorida sanab o'tilgan musobaqa yuklamalari hajmini o'zlashtirish rejalashtirilgan natijalarga erishish va shuningdek, sportga oid takomillashish bosqichida nisbatan yuqori intensivlikdagi katta hajmga ega bo'lgan yuklamalarni bajarishga qiynalmasdan o'tish imkonini beradi. Bu bosqichda mashg'ulotlar jarayonining muvafaqiyatli amalga oshirilishi haqida jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun belgilangan nazorat normativlarini bajarish bo'yicha xulosalar chiqarish mumkin.

Bu davr kuch va tezlik – kuch sifatlarining rivojlantirilishi uchun qulay hisoblanadi. Bunda shtanga va boshqa og'irlik yuklamalari bilan bajariluvchi mashqlardan keng foydalaniladi.

23 – jadval

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirish bosqichida jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun nazorat normativlari

Nº	Nazorat meyorlari	Hajmi
16-17 yoshdagi qizlar uchun		
1.	30mga yugurish (yurib ketayotgan vaqtda), s	3.5 – 3.6
2.	30mga startdan yugurish, s	4.5 – 4.6
3.	200mga yugurish, s	26.0 – 27.0
4.	800mga yugurish, min	2.27.0 – 2.30.0
5.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, m	2.40 – 2.50
6.	Turgan joydan uch hatlab sakrash, m	6.80 – 7.20
7.	4 kg yadroni pastdan balandga tashlash, m	12 – 13
8.	4 kg yadroni bosh orqasidan tashlash, m	13 – 14
9.	2 kgli yadroni yurgan holda bosh orqasidan itqitish, m	13.5 – 14.5
18-19 yoshdagi qizlar uchun		
10.	30mga yugurish (yurib ketayotgan vaqtda), s	3.4 – 3.5
11.	30mga startdan yugurish, s	4.4 – 4.5
12.	200mga yugurish, s	25.6 – 26.0
13.	800mga yugurish, s	2.24.0 – 2.28.0
14.	Turgan joydan uch hatlab sakrash, m	7.50 – 7.30

15.	2 kgli yadroni yurgan holda bosh orqasidan itqitish, m	14.5 – 15
16.	100mga g'ovlar osha yugurish, s	15.0
17.	Yugurib kelib balandlikka sakrash, sm	163
18.	Yadro itqitish, m	11
19.	200 mga yugurish, s	25.8
20.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, m, sm	560
21.	Nayza uloqtirish, m	34
22.	800 mga yugurish, min	2.24.0

Yuqoriga elka kamari muskullarining rivojlantirilishi uchun og'irlik yuklamalari qiymati sport tana vaznining 40 – 60% ulushini tashkil qilishi mumkin, oyoqlarning muskullarini rivojlantirish uchun esa – bu qiymat 100 – 120%ni tashkil qilishi belgilanishi mumkin. Bu bosqich davomida ko'pkurashchilarda tezlik va tezlik – kuch darajasi oshirilishi imkoniyatlari ularda texnik mahoratning sezilarli darajada oshirilishi imkonini beradi. Bu bosqichda tamoyil jihatidan, yettikurash katta turlarida natijalar bilan tenglashtirilishi talab qilinuvchi texnik mahoratning shakllantirilishi tugallanadi.

2.7. SPORT TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI

Bu bosqichda mashq qiluvchilarning yoshi 19 yosh va undan baland yoshni tashkil qiladi. Yettikurashda sport yutuqlariga erishish darajasi – ya'ni, sport ustasi nomzodligi uchun belgilangan normativlarni bajarish va shuningdek, xalqaro darajadagi sport ustasi darajasi uchun belgilangan normativlar bajarilishi nazarda tutiladi.

Bu bosqichning maqsadi: ko'pkurashda barqaror holatdagi yuqori natijalarga erishishdan tashkil topadi.

Bu bosqichning vazifalari: maxsus tayyorgarlik darajasining oshirilishi; ko'pkurash turlarida takomillashish; ko'pkurashga oid tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish; harakatlarga oid potensialining yuqori darajada ro'yobga oshirilishga erishish; ma'naviy – ahloqiy va iroda sifatlarining oshirilishidan

tashkil topadi. Bu bosqichda mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi maksimal qiymatlarga yaqinlashtiriladi (24 – jadval). Maxsus tayyorgarlik darajasi nazorat normativlarini bajarish bilan aniqlanadi (25– jadval).

Tayyorgarlikning yillik stikli. Ko'pkurashchilarning yillik stikli tuzib chiqishda bu bosqichda bitta stikli yoki ikki stikli tavsifga ega bo'lishi mumkin.

Qishki mavsumda o'tkaziluvchi musobaqalarga tayyorgarlikda yillik stiklning bitta stikl tavsifida rejalashtirilishi maqsadga yo'naltirilgan tavsifga ega hisoblanmaydi. Qishki musobaqalarda ko'pkurashchilarning chiqishlari erishilgan texnik va jismoniy tayyorgarlik darjasini ob'yektiv tarzda baholash imkonini beradi. Tayyorgarlikning yillik stikli o'z tarkibiga uchta davrni qamrab oladi (bitta stikli rejalashtirishda): tayyorgarlik, musobaqaga oid va o'tish davri (26 – jadval).

Tayyorgarlik davrining boshlanishida (6 – 8 hafta davomida) umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar vositalaridan keng foydalaniladi. Asta – sekin mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi oshirib borilishi amalga oshiriladi. Bunda kross va kuchga qaratilgan mashqlarga sezilarli o'rin ajratiladi. Dekabr va yanvar oylarida mashg'ulotlarda maxsus yo'naltirishga oid mashqlarning hajmi oshirilishi xos xususiyat hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda to'siqlar osha yugurish, yadro uloqtirish, uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash kabi turlar bo'yicha texnik mahoratni oshirishga sezilarli o'rin ajratiladi. Fevral oyi qishki musobaqalarda ishtirok etishga bag'ishlanadi, bunda asosiy maqsad – funksional jihatdan tayyorgarlik va texnik mahoratni tekshirib ko'rishdan tashkil topadi. Qishki musobaqalarga maxsus tayyorgarlik amalga oshirilmaydi. Sportchilar ko'pkurashda 1 – 2 marta va alohida turlar bo'yicha 2 – 3 marta chiqish qilishlari talab qilinadi.

Mart va aprel oylari funksional jihatdan tayyorgarlik darajasini oshirishga bag'ishlanadi. Bunda asosiy diqqat – e'tibor kuch sifatlari, umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratiladi. Texnik tayyorgarlik bo'yicha to'siqlar osha yugurish, nayza uloqtirish va balandlikka sakrashga urg'u beriladi. Aprel oyi va may oyining boshlarida mashg'ulotlar jarayoni yugurish tezligi va tezlikka oid

chidamlilikning rivojlantirilishiga yo'naltiriladi. Tezlik – kuchga oid imkoniyatlar rivojlantirilishga sezilarli o'rin ajratiladi. Texnik jihatdan tayyorgarlikda nayza uloqtirish va uzunlikka sakrashga alohida e'tibor berish afzal deb topiladi.

May oyining oxiri va iyun oyida musobaqa davri bo'yicha sport formasini rivojlantirish amalga oshiriladi. Asosiy maqsad – tezlik sifati va tezlikka oid chidamlilik darajasining maksimal holatiga erishishga qaratiladi. Texnik mahoratning takomillashtirilishi barcha turlar bo'yicha amalga oshiriladi. Iyun va avgust oylarida musobaqa davri bo'yicha kulminatsion davr qayd qilinadi.

Bunda sportchilar o'z imkoniyatlarini musobaqalar sharoitida ro'yobga chiqarishlari imkoniyati yuzaga keltiriladi. O'tish davri sentyabr yoki oktyabr oylariga to'g'ri keladi (3 – 4 hafta) va bu davr faol holatda dam olish tavsifiga ega hisoblanadi. Bu davrning maqsadi – sportchilar organizmini oldinda turgan yangi mashg'ulotlar stikliga tayyorlashdan tashkil topadi.

Tayanch iboralar.

1. Depsinish
2. Gorizontal tezlik
3. Vertikal tezlik
4. Yettikurash
5. Olimpiada
6. Koordinatsiya
7. Tezlik

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Yettikurashning rivojlanishi qaysi davrlardan boshlangan?
2. Yettikurash bo'yicha musobaqalarni kim boshqaradi?
3. Yettikurash bo'yicha dastlabki musobaqalar nechinchi yilda o'tkazilgan.
4. Yettikurash bo'yicha musobaqalarida nechta hakam bo'ladi?

5. Yerkaklar o'rtasida yettikurash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

6. Ayollar o'rtasida yettikurash bo'yicha dunyo rekordi qaysi davlat vakiliga tegishli?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Андрис Э.Р., Волков Н.И., Нормуродов А.Н. Динамика абсолютных и относительных пульсовых показателей в годичном цикле тренировки легкоатлетов (методическая разработка) Т, УзГосИФК, 1991, с. 30

2. Немцева Н.А. Структура специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в семиборье // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 9. – С. 36-38.

3. Немцева Н.А. О морфологическом статусе легкоатлетов семиборья // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 35-39.

4. Смурыгина Л.В. Введение научных исследований в лёгкой атлетике. Ташкент, 2013.

5. Суханов С.М. О применении в тренировке легкоатлетов – семиборья машины управляющего воздействия толкателей ядра. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №5. – С. 35-38.

6. Суханов С.М. О применении в тренировке легкоатлетов – семиборья машины управляющего воздействия толкателей ядра. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №5. – С. 35-38.

7. Ушакова Н.А., Ушаков А.А. Взаимосвязи между видами в женском легкоатлетическом семиборье. РГАФК // ТиПФК, , Москва, 2004, с. 18-25

8. Хазанович Л.Е., Блюменштейн Б.Д. Педагогический контроль в легкоатлетических прыжках, Ташкент: Медицина, 1990, - 165 с.

Ilovalar

NA'MUNA

“TASDIQLAYMAN”
O'zbekiston Respublikasi
Madaniyat va sport ishlari
vazirining birinchi o'rinbosari
«___» _____ 20__y.

1997-1998 yillarda tug'ilgan o'smirlar o'rtasida yopiq binoda yengil atletika bo'yicha
O'zbekiston Kubogi va O'zbekiston Respublikasi birinchiligi to'g'risida

NIZOM

I. Maqsad va vazifalari.

- O'zbekiston Respublikasi xududlarida yengil atletika xolatini aniqlash.
- Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O'zbekiston Respublikasi terma jamoasini shakllantirishga kuchli sportchilarni saralab olish.

II. O'tkaziladigan joyi va vaqti.

Musobaqa 2016 yil 3-4 mart kunlari Toshkent shaxridagi Olimpiya zaxiralari kollejining majmuasida o'tkaziladi. Etib kelish kuni – 2 mart.

III. Musobaqani o'tkazishga raxbarlik.

Musobaqaga tayyorgarlik va o'tkazishga raxbarlik O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Olimpiya va sport zaxiralari Boshqarmasi, O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqani o'tkazish bevosita Respublika hakamlar xay'ati zimmasidadir.

IV. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

Musobaqada Qoraqalpog'iston Respublikasi, O'zbekiston Respublikasi viloyatlari va Toshkent shaxri terma jamoalari qatnashadi. Birinchi gurux jamoalari tarkibi (Toshkent shaxridan 2 jamoa, Toshkent, Samarqand, Andijon, Farg'ona viloyati) – 20 kishi, shu jumladan, 17 nafar sportchi, vakil, 2 nafar murabbiy (trener); ikkinchi gurux (Qoraqalpog'iston Respublikasi, Surxondaryo, Buxoro, Sirdaryo, Namangan, Jizzax, Qashqadaryo, Navoiy, Xorazm viloyatlari) – 12 kishi, shu jumladan, 10 nafar sportchi, vakil va murabbiy. Toshkent shaxri jamoa birinchiligisiz (sportchilar shaxsiy birinchilikda qatnashadi) uchinchi jamoani tashkil etadi. Qatnashchilar 1988 yilda tug'ilganlar va undan kattalardir.

Shaxsiy birinchilikka O'zbekiston terma jamoasi a'zolari (asosiy tarkib, stajyorlar), shuningdek, 1-toifadan kam bo'lmagan sport tayyorgarligiga ega bo'lgan sportchilar kiritiladi. Sportchilarga shaxsiy birinchilikda qatnashish ruxsatnomasi O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tomonidan xal etiladi.

Olimpiya zaxiralari kolleji o'quvchilari o'zlari kelagn xududdan ishtirok etishadi.

V. Musobaqa dasturi.

Erkaklar va o'smirlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (barerlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash, yadro uloqtirish, 5 km.ga yugurish.

Ayollar va o'smir qizlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (barerlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch xatlab, langarcho'p bilan sakrash.

VI. Shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi.

Dasturning xar bir turiga ikki sportchi tavsiya etilishi mumkin. Xar bir sportchi dasturning ikki turi bo'yicha qatnashishi mumkin. O'zbekiston Kubogi dasturida shaxsiy birinchilik xar bir turdagi yuqori sport natijalariga ko'ra aniqlanadi.

O'smirlar ichida shaxsiy birinchilik 1987-1988 yillarda tug'ilgan sportchilar orasida o'ynaladi. O'smirlar o'rtasida o'rinlar musobaqaning barcha ishtirokchilari orasida egallagan yuqori joyiga qarab aniqlanadi.

Jamoa birinchiligi qatnashchilar jamlagan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. Jamoa birinchiligi xisobiga quyidagilar kiradi:

Birinchi gurux bo'yicha – 22 yaxshi natija;

Ikkinchi gurux bo'yicha – 10 yaxshi natija.

Ochkolar xisobi IAAFning yopiq inshootlar uchun 2003 yildagi natijalar jadvali bo'yicha amalga oshiriladi.

Rag'batlantiruvchi ochkolar jamoaga XTSU me'yorini bajargani uchun 500, SU uchun 300 ochko tarzida qo'yiladi.

VII. Mukofotlash.

O'zbekiston Kubogi dasturining barcha turlari va o'smirlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi g'oliblari O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining sovg'a va birinchi darajali diplomi bilan taqdirlanadi. O'smirlar o'rtasida O'zbekiston birinchiligi g'oliblariga O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining birinchi darajali diplomi beriladi. 2 va 3 o'rinni egallagan sportchilar Vazirlikning muayyan darajadagi diplomi bilan taqdirlanadi.

VIII. Ishtirokchilar va tashkilotlarni qabul qilish shartlari.

O'zbekiston Kubogi va 1987-1988 yillarda tug'ilgan yigitlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi qatnashchilari, jamoa vakillari va trenerlarning (murabbiy) safar bo'yicha xarajatlari (yo'l xaqi, kunlik to'lov, maoshni saqlash, ovqatlanish) safarga jo'natgan tashkilot xisobidan qoplanadi.

Musobaqani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha xarajatlarni (musobaqaga hakamlarni chaqirish va jo'natish, ovqatlantirish, hakamlar uchun to'lov, sport baza ijarasi, mukofotlash) O'zbekiston Madaniyat va sport vazirligi zimmasiga oladi. Malakasini oshirishga da'vogar hakamlar safarga jo'natayotgan tashkilot tomonidan musobaqa hakamligiga yuborilishi mumkin.

IX. Talabnomalarni etkazish vaqti va sharti.

Musobaqa qatnashchilariga ruxsatnoma berish bo'yicha mandat xay'ati

o'tkaziladi. (qaerda,

qachon, manzili va telefonlari)

Jamoa vakillari mandat xay'atiga quyidagi xujjatlar taqdim etadi:

- tegishli sport qo'mitasi raxbari va shifokori (shaxsiy birinchilikda qatnashayotgan sportchilarga ham) tomonidan tasdiqlangan ariza (zayavka);
- muayyan tur bo'yicha qatnashayotgan sportchiga kartochka (belgilangan o'lchov va barcha jadvalni to'ldirish asnosida);
- jamoa qatnashchilari, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagi sportchilarning pasportlarini ko'rsatish (harbiy xizmatchilar mustasno).

Shaxsiy birinchilikda qatnashuvchi sportchilarning arizasi ishtirokchi rasmiy vakillari tomonidan beriladi.

Ishtirokchilar, shu jumladan shaxsiy birinchilikdagilar 2013 yilda O'zbekiston Yengil atletika Federastiyasi tashkilotlariga birlashtirilgan raqamlarda qatnashadi.

**Yengil atletika musobaqalarida qatnashish uchun
TALABNOMA**

I.O.	Ishtirokchi №	Tug'ilgan yili	Toifa	Shahar, KSJ	Yugurish, m			Yurish, km		Sakrashlar				Uloqtirishlar				Ko'pkurash	Shifokor ruxsati va muxri
					100	400	va x.k.	30	50	balandlik	uzunlik	langarcho'p b-n	uch xatlab	yadro	disk	nayza	bosqon		

Eslatma: barcha yugurish turlari bo'yicha musobaqalarda qatnashchining eng yaxshi ko'rsatkichlari ko'rsatilishi kerak.
Barcha qatnashgchilar tayyorgarlik ko'rganlar va salomatliklari bo'yicha musoboqada qatnashishlari mumkin.

Tashkilot vakili _____ ()

Musobaqaga _____ qatnashchi qo'yildi.

Jamoa sardori _____ ()

Mandat xay'ati raisi _____

Tashkilotning M.O'.

«_____» _____ 20____ y.

Shifokorning M.O'.

Tashkilot raxbari _____

Shifokor _____

**O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASIYASI
ISHTIROKCHI VARAQASI**

Yengil atletika turi _____ Jinsi _____ Ishtirokchi № _____

_____ **Ismi, sharifi** _____ **Tug'ilgan sana, yil** _____ **Bo'yi, vazni** _____ **Ko'rsatilgan tur bo'yicha toifai**

_____ **Mamlakat, shahar** _____ **JTSJ** _____ **BO'SM, OO'BO'SM, OSMM, OK**

Murabbiyning ismi, sharifi

ENG YUQORI NATIJA

Sana	Musobaqa turi	Natija	Toifa	O'rin	Ochko

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASIYASI

JAMOAVIY HISOBNING BAYONNOMASI

Musobaqaning turi, o'tkazilish sanasi

Jamoa _____

Qatnashchining ismi, sharifi	Tur	Natija	Toifa	O'rin	Ochko

Jami ochkolar _____ **Egallagan o'rni** _____

Kotib _____ (_____)
(imzo) (ismi, sharifi)

**Musobaqa natijalari bilan roziman,
jamoa vakili** _____

(imzo)

(ismi, sharifi)

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASIYASI
Jamoalar qatnashchilarini musobaqaga qo'yish bo'yicha mandat xay'atining
BAYONNOMASI

jamoaning nomi

musobaqaning nomi

№	Qatnashchining ismi, sharifi	Tug'ilgan sanasi, pasporti, (metrikasi), seriyasi va raqami	Sport unvoni	Viloyat, shahar, sport tashkiloti	Uy manzili	O'qish joyi	Sport maktabi	Murabbiyning ismi, sharifi
1								
2								
3								

Jamoa vakili _____
 (imzo) (ismi, sharifi)

Musobaqaga _____ odam qo'yildi

Mandat xay'atining raisi _____

Mandat xay'atining a'zolari _____

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASIYASI
Yengil atletika bo'yicha musobaqalar
BAYONNOMASI

Yengil atletika turi

Stadion, manej _____ o'tkazish sanasi _____ boshlanishi _____

Tur _____ uchun

№	Ismi, sharifi (to'liq)	Tug'ilgan yili	Jamoa	Ishtirokchi №	1	2	3	Eng yaxshi natija	O'rin

Marradagi katta hakam _____

Katta vaqt o'lchovchi _____

Kotib _____

FOTOMARRA BAYONNOMASI

Oraliq _____ Plyonka shifri _____
 Yosh guruhi _____ Poyga _____
 Varaq _____

Marra tartibi	Yo'lkacha raqami	Ishtirokchi raqami	Natija
1			
2			
3			

Katta hakam _____
 Kotib _____

Shamol yo'nalishi va tezligini o'lchash
BAYONNOMASI

Oraliq _____ Aylana _____
 Yosh guruxi _____ Varaq _____

Poyga raqami	Yugurish yo'nalishi bo'yicha shamol tezligining o'rtacha ko'rsatkichi, m/s	Shamol yo'nalishining yo'lkachaga nisbatan burchagi, daraja

Hakam imzosi _____



BAYONNOMA

«_____» _____ 200__ y.

Marradagi katta hakam
 Oraliq _____ m

Katta vaqt o'lchovchi hakam
 Poyga № _____

Kelish tartibi	Ishtirokchi №	Sekundomer ko'rsatkichi	Izoh
1			
2			
3			

Katta hakam _____

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASIYASI

Mukofot topshiruvchining ismi, sharifi, lavozimi, unvoni

MUSOBAQA G'OLIBLARI VA SOVRINDORLARINI MUKOFOTLAYDI

Tur	O'rin	Nima bilan mukofotlanadi	Ismi, sharifi	Natija	Shahar, viloyat	JTJ	Murabbiyning ismi, sharifi va unvoni
	1						
	2						
	3						

Mukofotlash bo'yicha katta hakam _____ (_____)
imzo ismi, sharifi

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASIYASI
musobaqa bayonnomalaridan
KO'CHIRMA

musobaqaning nomi

O'tkazilgan sanasi _____ O'tkazilgan joyi _____

№	Ismi, sharifi	Turi	Natija	Egallagan o'rni
1				
2				
3				
4				
x.k.				

Musobaqa menejeri:

_____ toifali hakam

_____ ismi, sharifi

Musobaqaning bosh kotibi

_____ toifali hakam

_____ ismi, sharifi

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

**O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASIYASI
MA'LUMOTNOMA**

Ushbu ma'lumotnoma

_____ga
shu xaqda berildiki, u «_____» _____ 20__ yilda _____ shaxrida
o'tkazilgan musobaqada _____

(musobaqaning nomi)

xaqiqatan ham _____ natijani ko'rsatdi va
mazkur natija O'zbekiston Respublikasi sport klassifikatsiyasi me'yorlariga mos keladi.
Ma'lumotnoma talab qilingan joyga ko'rsatish uchun berildi.

Musobaqa menejeri: _____ **toifali hakam** _____
ismi, sharifi

Musobaqaning bosh kotibi _____ **toifali hakam** _____
ismi, sharifi

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

O'zbekiston Respublikasi sportchilarining

qatnashganliklari haqida (musobaqaning nomi)

MA'LUMOT

Sana _____ Sport turi _____

O'tkazilgan joyi _____

Qatnashgan sportchilar soni _____

Shulardan: erkaklar _____, ayollar _____

Jamoaviy birinchilik natijalari:

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

Shaxsiy birinchilik natijalari:

O'rin	Ismi, sharifi	Tur	Natija	Shahar	Jamiyat	Murabbiy ismi, sharifi

« _____ » _____ 20 ____ y.
O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi
rayosati majlisida _____ raqam bilan
T A S D I Q L A N G A N
Federatsiyaning bosh kotibi
 _____ (_____)

Yengil atletika bo'yicha yangi O'zbekiston rekordini
(eng yuqori natijani) ro'yxatga olish haqida
D A L O L A T N O M A

1. O'rnatilgan vaqti _____
 yili, oyi, sanasi, soati

2. Musobaqa o'tkazilgan joy _____
 shahar, stadion, manej

3. Qanday musobaqalar _____

4. Yengil atletikaning qaysi turi bo'yicha _____

5. Kim o'rnatdi _____
 ismi, sharifi, otasining ismi

Tug'ilgan sanasi _____ Millati _____

Sport unvoni (toifasi) _____

Uy manzilgohi _____

Izoh: Rekord natija jamoa tomonidan o'rnatilgan bo'lsa, dalolatnomada mazkur band ma'lumotlari bilan birgalikda ishtirokchilar ro'yxati ham ilova qilinadi.

6. Texnik natija _____
 raqamlar va so'z bilan

7. Avvalgi O'zbekiston rekordi natijasi _____ y.da o'rnatilgan,
 u _____ ga tegishli
 bo'lib, ismi, sharifi natijasi _____

8. Rekord natijani hisobga olishda qo'llanilgan o'lchash asboblari (avtomatik vaqt o'lchash tizimlari, sekundomerlar, tarozilar, ruletkalar va b.) majburiy metrologik shahodatdan o'tkazish hamda tamg'alash haqidagi ma'lumotlar

T/r	O'lchash asboblari nomlari	O'lchash asboblari №	Tekshirish joyi, shahar	Tekshirishni o'tkazgan tashkilot	Tekshirilgan sana va guvohnoma №	Musobaqa kunida o'lchash asboblari xolati

9. Yugurish bo'yicha musobaqalarda:

Vaqt o'lchashning to'la avtomatlashtirilgan tizimi tomonidan qayd etilgan natija (fotomarra, videomarra) _____

Sekundometr ko'rsatgan natijalar (faqat qo'l vaqt o'lchagichidan foydalanilganda):

_____ sekundomer

№ _____ Sekundomerchi _____

ismi, sharifi, toifasi

_____ **sekundomer**
№ _____ Sekundomerchi _____

ismi, sharifi, toifasi

_____ **sekundomer**
№ _____ Sekundomerchi _____

ismi, sharifi, toifasi

Yugurish bo'yicha menejer**Fotomarra bo'yicha katta hakam****muovini (referi)** _____

ismi, sharifi, toifasi, imzo

Marradagi katta hakam**Katta vaqt o'lchovchi** _____

ismi, sharifi, toifasi, imzo

Sportcha yurish texnikasi uslubi bo'yicha katta hakam

Startyor _____

ismi, sharifi, toifasi, imzo

Sportcha yurish bo'yicha ikki hakamning ismi shariflari _____

ismi, sharifi, toifasi, imzo

Sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalarda:

Snaryadlarning yadro, disk, bosqon, nayza IAAF Nizomi talablariga

muvofiqligi _____

firmasi, vazni

Menejer muovini (referi) Katta hakam _____

yengil atletika turi

ismi, sharifi, toifasi, imzo

O'lchovchi hakam _____

ismi, sharifi, toifasi, imzo

Ko'pkurash musobaqalarida:

Mazkur dalolatnomaga ko'pkurashning barcha turlari natijalarining tasdiqlangan
bayonnomasi ilova qilinadi.

10. Stadionning (manejning) yugurish yo'lkasi o'lchamlari _____**11. Rekord o'rnatilayotgan vaqtda shamolning tezligi** _____**12. Rekord natija nechanchi urinishda ko'rsatildi** _____**13. Doping nazoratidan o'tish topshirish:**

Laboratoriya _____ Mas'ul _____

(ismi, sharifi, imzo)

14. Rekord natija ko'rsatilgan xaqida telegraf yoki telefon orqali xabar berilgan
sana _____

15. Musobaqalar _____ **yilda nashr qilingan Nizomga muvofiq**
o'tkazilgan.

Menejer _____

Bosh kotib _____

Texnik vakil (nozir) _____

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERASTIYASI RAYOSATIGA

T A V S I Y A N O M A

Texnik qo'mita taqdim etilgan xujjatlarning to'g'riligini ko'rib chiqib, dalolatnomani tasdiqdan o'tkazish uchun topshiradi.«__» _____ 20__y.

Texnik qo'mita raisi _____
ismi, sharifi, imzo

Nizom matnida qo'llanilgan aniqlovchi so'zlar va qisqartmalar

IAAF – Xalqaro xavaskorlar yengil atletika Federastiyasi.

O'zEAF – O'zbekiston yengil atletika federastiyasi.

MO'T – musobaqa o'tkazayotgan tashkilot.

BHH – Bosh hakamlar xay'ati.

SB – sport bazasi.

ASORI – natijalar va axborotni qayta ishlashning avtomatlashtirilgan tizimi (NAQIAT).

NP – nazorat punkti, ishtirokchilarning yig'ilish joyi.

HAA – hakamlar va axborot apparatlari.

Nizom – O'zbekiston xududida yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun rasmiy qoidalar.

Qoidalar – musobaqalarni o'tkazishning asosiy shartlarini belgilaydigan qoidalar.

Reglament – musobaqalarni umumiy tashkil etish va aloxida turlar bo'yicha bellashuvlar o'tkazish tartibini belgilaydigan reglament.

Dastur – musobaqalar dasturi – yengil atletikaning mazkur musobaqa o'tkazilayotgan turlari ro'yxati.

Jadval – musobaqalar jadvali – yengil atletika turlarining ulardan xar biri bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan kun va soat ko'rsatilgan ro'yxati.

Turlar – yugurish, yurish, sakrashlar, uloqtirishlar, ko'pkurashlar bo'yicha yengil atletika musobaqalari dasturining aloxida turlari.

Ishtirokchilar guruxlari**yigitlar va qizlar**

A – ayollar	Yosh guruxlari bo'yicha
AYu – ayol	Yu 12-13 Q 12-13

faxriylar**yosh guruxlariga ko'ra**

A 35	E 35
A 40	E 45

O'smirlar

E – erkaklar	Yu 14-15	Q 14-15	A 45	E 50
EYu – erkak	Yu 16-17	Q 16-17	A 50	E 55

O'smirlar

A 55 va undan katta

A 60 va undan katta

min (min) – minimum, maks. (max) – maksimum, O.M. – og'irlik markazi, D, d – diametr; R, r – radius, H, h – balandlik; L, l – uzunlik.

S – stadionda o'tkaziladigan musobaqalar
 Yo.J. – yopiq joyda o'tkaziladigan musobaqalar
 Sh – shosseda (stadiondan tashqarida) o'tkaziladigan musobaqalar.
 K – kross masofalaridagi musobaqalar
 A.v.o'. – avtomatlashtirilgan vaqt o'lchagich
 Q.v.o'. – qo'l va vaqt o'lchagichi

G'olibni aniqlash va qayta sakrashlar bayonnomasini yozib borish namunasi

Ishtirok- chilar	Musobaqalarning borishi						Xisobga olinmagan urinishlar	Qayta sakrash			O'rin
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94		1,91	1,98	1,91	
A		x0	0	x0	xxx		2	x	0	x	2
B	0	x0	0	x0	-	xxx	2	x	0	0	1
V	-	x0	x0	x0	xxx		3	ishtirok etmaydi			3
G	0	x0	x0	x0	xxx			ishtirok etmaydi			3

Tayanch iboralar

1. Starter - startda buyruq beruvchi
2. Referi - hakam
3. Ko`rra
4. Marra
5. start -
6. Xronometrist
7. Snaryad
8. To'qima
9. Tayyorgarlik
10. Imkoniyat

O'z – o'zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Yengil atlektika musobaqalari xujjatlari nimalardan iborat?
2. Yengil atletika musobaqalari xujjatlari qanday rasmiylashtiriladi?
3. Musobaqa xujjatlari bo'yicha hisobot qanday yoziladi?
4. Musobaqa vaqtida xujjatlar bayonnomalar qanday rasmiylashtiriladi?

5. Yengil atletika musobaqalarini o'tkazish bo'yicha xujjatlar hisobotiga qo'yilgan tamoyillarni izohlab bering?
6. Yengil atletika musobaqalari vaqtida har bir turlar bo'yicha xujjatlar rasmlashtirilishini izohlab bering?
7. Ariza va shikoyatlar qanday muxokama etiladi?
8. Musobaqa kotibining vazifasi nimalardan iborat?
9. Musobaqa kotibi qanday ishlarni amalga oshiradi?
10. Yengil atletika musobaqalari xujjatlarini yuritishga qo'yilgan asosiy tamoillar nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
2. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G.Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2004.
4. Ozolin, N.G. Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobejdat / N.G. Ozolin. – M.: OOO «Izdatelstvo Astrel»: OOO «Izdatelstvo AST», 2003.
5. H.T.Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –T.: "NOSHIR".2012.
6. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –T.: "Lider Press".2007.
7. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта, - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.
8. К.Т. Шакиржанова. Енгил атлетика бўйича мусобақаларда котибият ишини ташкил этиш.Усулий қўлланма–Т.: 2010.

ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)

Apellyatsion hakamlar hay'ati – yengil atletika bo'yicha ma'lum bir aniq musobaqalarda 3 – 5 – 7 kishidan tashkil topgan mutaxassislar guruhi bo'lib (ushbu musobaqa hakamlar kollegiyasi tarkibida ishirok etmaydigan kishilardan tashkil topgan bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi), ularning asosiy vazifasi tarkibiga musobaqa davomida vujudga keluvchi masalalarni hal qilish, barcha norozilik arizalari va baxsli masalalarni echish kabilar kiritiladi. Hakamlar hay'atining qarori yakuniy, hal qiluvchi o'ringa ega hisoblanadi.

Bosqon uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – bosqonni 2,135 diametr o'lchamdagi doira ko'rinishidagi sohadan turib, uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Bosqon – yengil atlektikada uloqtirishning maxsus snaryadi hisoblanib, sharsimon yadro va unga mahkamlangan po'lat sim (tros) va snaryadni ulash uchun dastakka ega bo'lgan anjom hisoblanadi. Bosqonning og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,26 kg ga teng hisoblanadi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

Boshlang'ich yugurish – yengil atlektikaning yugurishga oid turlarida eng yaxshi sportchilarni ushbu sport turi bo'yicha final yoki yarim final bellashuvlari uchun saralab olish maqsadidagi birinchi bosqich hisoblanadi.

Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

BREAF – Butun Rossiya yengil atletika federatsiyasi, ya'ni Rossiyada yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va uni rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi.

Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning tiralib itarilishga tayyorlanishi, tiralib itarilish va plankani zabt etish uchun sakrashning uchish fazasi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Yugurib kelib, balandlikka sakrashda nisbatan samarali sakrash usullari sifatida «fosbyuri-flop» usuli (hozirgi kunda balandlikka sakrash bo'yicha ta'lim oluvchi deyarli barcha sportchilar foydalanuvchi usul), «hatlab o'tish» usuli (balandlikka sakrashda boshlang'ich o'rganish davrida foydalaniluvchi, nisbatan oddiy usul) va «oshib o'tish» usuli (XX asrning 1980 – yillarida foydalanilgan usul) kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Bosqichlar – taxminan 192 metrga teng bo'lgan yugurish uzunligi masofasini anglatadi. Masofaga yugurish bosqichi – bu eramizgacha 776 yilda Qadimiy Grestiyada bosqichlar bo'yicha yugurish yengil atlektikaning turlaridan biri hisoblangan. Ushbu atama (stadiya) asosida «stadion» so'zi kelib chiqqan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi – yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi tarkibida boshlang'ich bosqichdan tashkil topgan bo'lib, uning maqsadi – bolalarning yengil atletika sport turi bo'yicha har tomonlama jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarligidan tashkil topadi, shundan keyingina tur guruhleri bo'yicha saralash ixtisoslashtirilishini amalga oshirish mumkin. Mashq qiluvchilarning yoshi 10 – 14 yosh oralig'ini tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar o'smirlik toifaiga ega bo'lishlari mumkin.

Boshlang'ich ixtisoslashtirilish bosqichi – yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligida bosqichlardan biri bo'lib, uning maqsadi – yengil atletika tur guruhlarida sportchilarning har tomonlama tayyorlanishi va asta – sekin alohida turlar bo'yicha nisbatan tor doiradagi ixtisoslashtirishga o'tkazilishi bilan belgilanadi. Bunda mashq qiluvchilarning yoshi 13 – 15 yoshni tashkil qiladi. Bu bosqichda sportchilar III, II, I toifalar uchun belgilangan me'yorlarni (normativ) bajarishadi.

G'ov – har bir yo'lakda o'rtiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.

G'ovlar osha yugurish – sportchilar masofani yugurib o'tish davomida g'ovlarni oshib o'tishi belgilangan, guruh holatidagi yugurishdan tashkil topgan yengil atletika turi hisoblanadi. Qisqa masofali g'ovlar osha yugurishda masofa ayollar uchun 100 metrni tashkil qilib, erkaklar

uchun esa – 110 metr qilib belgilanadi (inshoot ichida to'siqlar bilan 60 metr masofa belgilanadi), uzoq masofaga yugurishda g'ovlar bilan birgalikdagi masofa 400 metr sifatida belgilanadi.

G'ovlardan oshuvchi (Barerist) – to'siqlar osha yugurishni amalga oshiruvchi yengil atletika sportchisi hisoblanadi.

Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.

Uzoq masofaga yugurish – 3000 metr va 10 000 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holatida yugurish bellashuvidan iborat yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Qisqa masofaga yugurish (sprinter yugurish) – 400 metr masofaga yugurishni o'z ichiga oluvchi, guruh holida amalga oshiriluvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Chegaraviy darajada uzoq masofaga yugurish – 10000 metrdan ortiq bo'lgan masofaga guruh holida yugurishdan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.

O'rta masofaga yugurish – 500 metr va 2000 metr masofaga guruh holida yugurish dasturidan tashkil topgan yengil atletika sport turi hisoblanadi.

To'siqlar osha yugurish (stiplchez) – 3000 metr masofaga yugurishda sportchi qo'shimcha holatda to'siqlarni oshib o'tishi belgilanuvchi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

«Javohir (Brilliant) liga» («Oltin liga») – IAAF tomonidan o'tkaziluvchi, yengil atletika bo'yicha tijorat maqsadlaridagi musobaqalar seriyasi.

Itarilish uchun brusok – joyidan turib gorizontol holatda sakrash uchun sportchining itarilishi sohasi hisoblanadi.

Fahriylar (Veteran) – yengil atletikada 35 yoshdan katta bo'lgan sportchilar (erkak va ayollar) hisoblanadi.

Yuqori start – o'rta va uzoq masofaga yugurishda yugurish masofasining boshlanishi usuli, bunda ikkita tayanch nuqtasining mavjudligi (yo'lakka ikkala oyoq bilan tegib turish, qo'llar erkin holatda) va quyidagi buyruqlardan foydalanish: «Startga», «Qadam bos» («Marsh») bilan tavsiflanadi.

Musobaqaning bosh kotibi – musobaqaning barcha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish uchun, ishtirokchilardan arizalarni qabul qilish, musobaqa yakunlarini amalga oshirish javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.

Musobaqaning bosh hakami – musobaqaning tayyorlanishi, tashkil qilinishi va to'g'ri tartibda o'tkazilishi uchun javobgar bo'lgan, hakamlar guruhi faoliyatini nazorat qiluvchi, musobaqaning yakunlarini amalga oshiruvchi hakam hisoblanadi.

Lappak – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 220 mm ga teng bo'lgan (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

EEA – Evropa Yengil atletika Assotsiatsiyasi – Yevropada yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi.

O'tib tushish (zastup) – gorizontol holatda sakrash davomida itarilishda plankaning chekka sohasi bo'ylab oshib o'tish. O'tib tushish holatida sportchining urinishi hisobga olinmaydi.

Estafetani uzatish zonasi – estafetali yugurish davomida 20 metr masofa bo'ylab belgilangan soha bo'lib, bu sohada estafeta tayoqchasining uzatilishi amalga oshiriladi. Bu zonadan tashqarida estafeta tayoqchasining uzatilishi musobaqa tartibining buzilishi hisoblanadi va jamoa diskvalifikatsiya qilinadi.

Estafetali yugurishda yugurish zonasi – alohida yugurish yo'lagida 200 metrlik bosqichda estafetali yugurish bo'yicha, estafeta tayoqchasini uzatish zonasi oldida joylashgan 10 metrga teng bo'lgan masofa sohasi bo'lib, estafeta tayoqchasini qabul qilgunga qadar bu sohada start olishga ruxsat etiladi.

IAAF – Angil atlektika bo'yicha Xalqaro assotsiatsiya (IAAF) – dunyo miqyosida yengil atletika musobaqalarini o'tkazish va uni rivojlantirishni boshqarish organi hisoblanadi. IAAF 6

ta mintaqaviy yengil atletika assotsiatsiyalarini o'z tarkibiga birlashtiradi. IAAF a'zolari sifatida 213 ta mamlakat qayd qilib o'tiladi.

Yakuniy bayonnoma – sportchilarning yengil atletika musobaqalari bo'yicha egallagan o'rni, eng yaxshi natijalari qayd qilingan hujjat hisoblanadi.

Kvalifikatsion musobaqa – final musobaqasida ishtirok etish uchun eng yaxshi sportchilarni saralab olishda uloqtirish va sakrash yengil atletika sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqa turi hisoblanadi.

Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Dasta qismi butun yoki ichi bo'sh holatda ishlangan bo'lib, metaldan yasaladi va metal uchlikka mahkamlanadi, metal uchlik o'tkir oxirgi qism bilan tugallanadi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

Kross – kesishuvchi joy bo'ylab o'rta va uzoq masofaga yugurish hisoblanadi. Bu sport turi Olimpia o'yinlari turi sifatida qayd qilinmagan.

Krossovka – chigil yozdi yugurish mashqlari va kross masobaqalarda yugurish maqsadlarida mo'ljallangan, maxsus yengil atletika sport oyoq kiyimi hisoblanadi.

Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyliги ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.

Yengil atletika uloqtirish mashqlari – sportchining vazifasi sport anjomini (snaryad) iloji boricha maksimal uzunlik masofasiga uloqtirishdan tashkil topgan, bunda albatta, uloqtirishning ma'lum bir aniq turi bo'yicha belgilangan texnika tartib va qoidalariga amal qilinishi talab etiluvchi, guruh holida bajariluvchi yengil atletika turi hisoblanadi. Yengil atletika uloqtirish mashqlari 4 ta turni o'z ichiga oladi: jumladan, lappak uloqtirish, nayza uloqtirish, bosqon uloqtirish va yadro itqirish.

Yengil atletika ko'pkurashi – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash bahslari va ayollar uchun yettikurash bellashuvlari amalga oshiriladi.

Yengil atletika sakrashi – sportchining vazifasi gorizental tekislik bo'ylab (gorizental holatda sakrash – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash) maksimal masofa asosidagi natijani zabt etishi bilan belgilanuvchi yoki maksimal balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish (vertikal sakrash – balandlikka sakrash va langarcho'p bilan sakrash) bilan belgilanuvchi, guruh holidagi yengil atletika sport turi hisoblanadi.

Makrosikl – yengil atletikachining yillik tayyorgarligi davomida yarim yillik va yillik mashg'ulotlar siklidan tashkil topgan bo'lib, tayyorgarlik va musobaqa mashg'ulotlari davrlaridan iborat hisoblanadi.

Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi.

Marafonchi – marafon yugurish musobaqasida ishtirok etuvchi yengil atletikasi sportchi hisoblanadi.

Mezosikl (bosqich) – yengil atletikachining yillik tayyorgarligi davomida 4 – 8 haftadan tashkil topgan (mikrosikllar) mashg'ulotlar sikli bo'lib, uning asosiy vazifasi – sportchilarda bitta yoki ikkita aralash holatdagi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan tashkil topadi.

Yerga tushish joyi – gorizental holatdagi yengil atletika sakrash turida ichi qum bilan to'ldirilgan handaq (qazilgan soha), vertikal holatda sakrashda esa – maxsus parolondan tayyorlangan gilam (mat) hisoblanadi.

Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi).

Lappak uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – lappakni aylana diametri 2,5 metr bo'lgan sohadan turib uloqtirishdan tashkil topgan, yengil atletika uloqtirish mashqi turidan

iborat hisoblanadi.

Nayza uloqtirish – maxsus sport anjomini (snaryad) – nayzani belgilangan masofa bo'ylab to'g'ri yo'nalishda yugurishdan keyin uloqtirishdan tashkil topgan yengil atletika uloqtirish mashqi turidan iborat hisoblanadi.

Mikrosikl – yengil atletikasining kichik mashg'ulotlar siklidan tashkil topgan bo'lib, tarkibi 5 – 10 ta mashg'ulotlar mashqlaridan iborat hisoblanadi. O'z navbatida, mikrosiklni rejalashtirishda haftalik oraliq davrdan foydalaniladi.

Yoshlik yosh davri (yoshlik) – yengil atletikada bu yosh davri sportchilarning 20 – 22 yoshi bilan belgilanadi (musobaqani o'tkazish yilining 31 – dekabr sanasi bo'yicha hisoblaniladi).

Ko'pkurash – sportchilarning bir nechta sport turlari (zamonaviy beshkurash, triatlon, poliatlon va hakozo) bo'yicha bellashuvlari amalga oshiriluvchi musobaqa hisoblanadi.

Ko'pkurashchi – yengil atletikada ko'pkurash bellashuvlarida ishtirok etuvchi yengil atletikachi sportchi hisoblanadi.

Quy start – sprinterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchining har tomonlama va uyg'un holatda rivojlanishiga qaratiladi: jumladan, organ va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshirilishi, koordinatsion qobiliyatlarning yaxshilanishi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikning yaxshilanishi nazarda tutiladi.

Yengil atletikaning Olimpia turlari – Olimpia o'yinlari tarkibiga kiritilgan yengil atletikaning turlari hozirgi kunda 47 ta turni tashkil qilib, ulardan 24 tasi erkaklar va 23 tasi ayollar uchun mo'ljallangan. Faqatgina 50 km ga yurish yengil atletikada sof holatda erkaklar uchun mo'ljallangan sport turi sifatida qolgan.

O'tish davri – yengil atletikachining umumiy yillik tayyorgarligi tarkibida mashg'ulotlar davri sifatida o'rin tutib, musobaqalar davridan keyin tayyorgarlik davri oldidan 2 – 4 haftalik davomiylikdagi davr sifatida rejalashtiriladi. O'tish davrining asosiy vazifasi – bu faol holatda dam olish, jismoniy va ma'naviy kuchni qayta tiklash, musobaqa faoliyatidan keyin jarohatlarni davolash va profilaktika maqsadlarini ko'zda tutadi.

Planka – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turida maxsus moslama bo'lib, shishatoladan (fiberglass) tayyorlanadi yoki boshqa ushbu maqsad uchun yaroqli materiallardan ishlanishi mumkin, biroq metaldan yasalmaydi, planka ma'lum bir aniqlikdagi ustunga o'rnatiladi. Balandlikka sakrashda plakaning umumiy o'rnatilish balandligi 4 metrni tashkil qiladi, langarcho'p bilan sakrashda esa uning o'rnatilish balandligi 4,5 metrni tashkil qiladi. Plakaning dumaloq shakldagi qismining diametr o'lchami 30 mm ni tashkil qiladi.

Tayyorgarlik davri – yengil atletikachining yillik tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar sikli bo'lib, 3 – 4 ta bosqichdan (makrosikllar) tashkil topadi va sportchida maxsus jismoniy sifatlar rivojlantirilishi va uning sport formasiga kirishiga yo'naltiriladi.

Psixologik tayyorgarlik – yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, sportchida ma'naviy – azloqiy – iroda sifatlarining rivojlantirilishiga yo'naltiriladi, shuningdek uning muvozanatlashgan holatda bo'lishni o'zlashtirishi, sport janglarini sovuqqonlik bilan o'tkazishi, o'quv – mashg'ulotlar va musobaqa faoliyatida qiyinchiliklarni yengib o'tishiga qaratiladi.

To'siq – stiplchez, to'siqlar osha yugurish bellashuvlarida sportchilar tomonidan oshib o'tish talab qilinuvchi moslama bo'lib, uni sakrab oshib o'tish yoki eng yuqorigi to'sini ustidan o'tish talab qilinadi. Uning ko'rsatkichlari: balandligi erkaklar uchun – 91,4 sm va ayollar uchun 76,2 sm, kengligi 3,94 metrni tashkil qiladi. To'siqning yuqorigi to'sini kesimi maydoni 12,7 × 12,7 sm va og'irligi qiymati 80 – 100 kg ni tashkil qiladi.

Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi.

Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.

Langarcho'p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

Dastur turi bo'yicha Referi (katta hakam) – yengil atletika guruhi turlarida musobaqani o'tkazish uchun ma'sul bo'lgan hakam bo'lib, ushbu sport turida hakamlar guruhsini (yugurish turlari bo'yicha referi, sakrash bo'yicha referi, uloqtirish bo'yicha referi va hakoza) boshqaradi.

Dasturlar turlari bo'yicha kotib – yengil atletikaning alohida turlari bo'yicha musobaqalarni o'tkazish bo'yicha bayonnomalarni tayyorlash va yuritish, musobaqaning navbatdagi bosqichiga chiqish uchun eng yaxshi sportchilarni aniqlash, ushbu tur bo'yicha musobaqa yakunlarini chiqarish uchun javobgar bo'lgan hakam hisoblanadi.

Musobaqa davri – yengil atletikachining mashg'ulotlar davri bo'lib, 3 – 4 haftadan 2 – 3 oygacha davomiylikda qayd qilinadi, uning asosiy vazifasi – sportchining sport formasini ro'yobga oshirish va maksimal qiymatdagi sport natijalariga erishishdan iborat hisoblanadi.

Maxsus yengil atletika mashqlari – tanlangan yengil atletika turi bo'yicha maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakatlar texnikasini takomillashtirish va mustahkamlash, shuningdek o'zlashtirish maqsadlarida foydalaniluvchi mashqlardan tashkil topadi (maxsus yugurish mashqlari, maxsus sakrash mashqlari va hakoza).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) – yengil atletikachining sport tayyorgarligining jihatlaridan biri bo'lib, tanlangan yengil atletika sport turi bo'yicha yuksak natijalarga erishish imkonini beruvchi, sportchining funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi.

Sport formasi – bu sportchining berilgan vaqt davri bo'yicha imkoni mavjud bo'lgan maksimal qiymatdagi sport natijalariga erishish uchun sportchining har tomonlama sport tayyorgarligi holatini anglatadi.

Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmaligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan farqlanadi.

Estafeta tayoqchasini uzatish usullari – estafeta tayoqchasini uzatuvchi va qabul qilib oluvchi sportchilarning birgalikdagi harakatidan tashkil topadi: ya'ni, «yuqoridan – pastga» va «pastdan – yuqoriga», estafetaning vizual (ko'z bilan ko'rib turgan holatda) holatda uzatilishi, estafetaning vizual bo'lmagan holatda uzatilishi.

Uzunlikka sakrash usullari – sportchilarning eng yaxshi natijani qo'lga kiritish maqsadida uzunlik bo'ylab sakrashning uchish fazasida o'zaro farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Hozirgi vaqtda yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha quyidagi usullar mavjud hisoblanadi: jumladan, «oyoqlarni bukish», «bukilish», «qaychi» usullaridan foydalaniladi.

Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Startyor (start beruvchi) – yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.

Start bayonnomasi – musobaqaning alohida bosqichlarida sportchilarning urinishlarni bajarishi yoki yo'lak bo'ylab joylashish tartibi ketma – ketligini aks ettiruvchi hujjat hisoblanadi.

Start dastgohi (start kolodkasi) – sprinterlik yoki to'siqlar osha yugurish musobaqasini amalga oshirishda quyi start olish uchun moslama bo'lib, har ikkala oyoq bilan tirilib turiladi.

Start yugurishi – 20 – 50 metrlik yugurish kesimi bo'lib, sportchi start olganidan keyin navbatdagi masofa bo'ylab yugurish uchun tegishli tezlik oladi.

Marra hakami – yengil atletikada bitta yoki bir necha sportchining marrada o'rin egallashini aniqlashtiruvchi hakam hisoblanadi.

Xronometrist hakam – angil atletikada marrada bitta yoki bir necha sportchining ko'rsatgan vaqtini qayd qiluvchi hakam hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik – yengil atletikachining sport tayyorgarligi jihatlaridan biri bo'lib, sportchining raqib bilan kontakt holatida sport kurashini olib borishni o'zlashtirishi va egallashi, kuchni musobaqaning turli xil bosqichlari uchun taqsimlay olishni o'rganishi, marraning turli xil kesimlarida yugurish tezligi va tempini to'g'ri tanlay olishiga yo'naltiriladi.

Nazariy tayyorgarlik – yengil atletikasi sportchining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, o'z tarkibiga sportchining mashqni bajarish texnikasi haqida bilimlarni egallash darajasining oshirilishi, mashg'ulotlar uslubiyoti, mashg'ulotlar rejiminng xususiyatlari va qayta tiklanish tavsiflari, yengil atletika sport turlari va hakoza bilimlar haqida yetarli ma'lumotlarga ega bo'lishni nazarda tutadi.

Texnik tayyorgarlik – yengil atletikachining umumiy va maxsus jismoniy mashqlarni bajarishida yengil atletikachining sport tayyorgarligining bitta jihati bo'lib, harakat ko'nikmalari va malakalarining o'zlashtirilishi, mustahkamlanishi va takomillashtirilishiga yo'naltiriladi.

Soqqani irg'itish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini – ya'ni, diametr o'lchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.

Uch hatlab sakrash – gorizental holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.

Yengil atletikada uloqtirish fazalari – yengil atletikada uloqtirishni amalga oshirish ketma – ketligidan tashkil topgan bo'lib, o'z tarkibiga harakatlarning quyidagi tarkibiy qismlarini qamrab oladi: jumladan snaryadni tutib turish va tezlik olishga tayyorlanish; zarb olish (snaryadning tezlik olishi); marra holatidagi kuchlanish va tormozlanish; snaryadning qo'yib yuborilishi va uchish.

Yengil atletikada sakrash fazalari – yengil atletikada sakrashning bajarilish ketma – ketligi bo'lib, o'z tarkibiga yugurish va itarilib sakrashga tayyorlanish (yugurishda harakatlarning boshlanishidan tiralish orqali itarilishda oyoqning tiralish sohasiga qo'yilishigacha), tiralib itarilish (tiralish oyog'ining tegishli joyga qo'yilishi lahzasidan yerdan tiralib itarilish va uzilish lahzasigacha), uchish (tiralib itarilish oyog'ining yerdan uzilishi lahzasidan yerga tushish sohasiga tegish lahzasigacha) va yerga tushish (yerga tushish sohasiga tegish lahzasidan tananing harakatlanishining to'liq holatda tugallanishigacha) fazalarni qamrab oladi.

Sprinterlik yugurish fazalari – yugurishning boshlanishi (start), start yugurishi, masofa bo'ylab yugurish, marrani kesib o'tishdan tashkil topadi.

Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarining buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Marra – yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi.

Marra yugurishi – yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi.

Marrani fototasvirga olish (Fotofinish) – yugurish musobaqa turlarida sportchilarning marrani kesib o'tishlari va vaqtini 1/1000 sekund darajasida aniqlikda qayd qilish imkonini

beruvchi maxsus qurilmalar hisoblanadi. Bayonnomaga sportchilar ko'rsatgan 1/100 sekund darajasida butun songa, natijaning oshirilishi tomoniga butun qiymatga keltirilgan natijalar qayd qilinadi (masalan, 10,113 sekund = 10,12 sekund).

Qadam tashlovchi (tez yuruvchi) – sportcha yurishda ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.

Tayoq – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turida shishatoladan (fiberglass) yoki boshqa materialdan tayyorlangan maxsus moslamani ifodalaydi, bu moslama yordamida tayoq bilan sakrash davomida planka balandligi zabt etiladi.

Tag charmi sohasi tishli oyoq kiyimi (shipovka) – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).

Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi.

Estafeta tayoqchasi – estafetali yugurish davomida sportchilarning bir – biriga bosqichdan – bosqichga o'tishi davomida uzatishi belgilangan, usti silliq holatdagi, ichi bo'sh quvur ko'rinishida ishlangan predmet bo'lib, aylana kesimi diametri 3 – 4 sm bo'lgan yog'och materialdan, metal yoki boshqa qattiq materialdan yasashi mumkin. Tayoqchanning uzunligi 28 – 30 sm, og'irligi esa – 50 gramni tashkil qilishi belgilanadi.

Olimpiada estafetasi – Olimpia o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilgan estafeta turi bo'lib, shuningdek yengil atletika turining boshqa rasmiy musobaqalarida – jumladan, 4 × 100 metr va 4 × 400 metr masofalarga yugurish musobaqalarida qayd qilinuvchi sport turi hisoblanadi.

«Shved» estafetasi – 800 + 400 + 200 + 100 metr, 400 + 300 + 200 + 100 metr va boshqa turli xil uzunlik masofalarida amalga oshiriluvchi estafeta turi hisoblanadi.

Sport yo'nalishida takomillashtirilish bosqichi (chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish) – yengil atletikada ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi bo'lib, uning asosiy maqsadi – yengil atletikaning 1 – 2 ta turi bo'yicha chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirishdan tashkil topadi va bunda mashg'ulotlar va vositalarning barcha umumiyliklaridan foydalaniladi, shuningdek tanlangan yengil atletika sport turi bo'yicha sport ustasi va sport ustaligiga nomzod darajasidagi natijalarga erishish amalga oshiriladi. Bu vaqtda mashq qiluvchilarning yoshi 15 – 19 yoshni tashkil qiladi.

Yuqori sport natijalariga erishish bosqichi – yengil atletikada ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi bo'lib, uning asosiy maqsadi – barcha mavjud mashg'ulotlar usullari va vositalari imkoniyatlaridan foydalanish orqali, shuningdek sportchilarning yakka tartibdagi (individual) xususiyatlarini hisobga olgan holatda, yengil atletikaning 1 ta turi bo'yicha chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirishdan tashkil topadi, bundan tashqari tanlangan yengil atletika sport turi bo'yicha xalqaro sinfdagi sport ustasi darajasidagi natijalarga erishish, xalqaro miqyosdagi musobaqalarda mamlakat terma jamoasi tarkibida ishtirok etishga erishish maqsadi belgilanadi. Bu bosqichda mashq qiluvchilarning yoshi 19 yosh va undan katta hisoblanadi.

Sportda ko'p yillik bosqich – yengil atletikada sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi bosqichi bo'lib, uning o'ziga xos farqlanuvchi jihati – yuksak sport formasini ushlab turish va uzoq vaqt davomiyligida chiqishlarda yuksak sport natijalariga erishishdan tashkil topadi. O'z navbatida, bu bosqich sportchilarda 28 – 30 yoshdan boshlanib, ularning sport yo'nalishidagi faoliyatlari (karyera) yakunlanishi bilan tugallanadi.

Soqqa (yadro) – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,257 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.

Suv to'ldirilgan handaq (qazilgan joy yoki o'ra) – stiplchez yugurish turida ichi suv bilan to'ldirilgan qo'shimcha to'siq hisoblanib, uzunligi 3,66 metr va kengligi 3,66 metrga teng bo'lgan, chuqurligi 0,7 metrga teng va yo'lak darajasigacha nishab holatida qazilgan va yuqori sathigacha suv to'ldirilgan handaqdan tashkil topadi.

MUNDARIJA

KIRISH	3
1 – Bo’lim. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH	5
1 – Bob. Yengil atletikaning ta’rifi va tavsifi	5
1.1. Yengil atletikaning mazmuni va umumiy tushunchalari	5
1.2. Yurish	8
1.3. Yugurish	8
1.4. Sakrash	10
1.5. Uloqtirish	10
1.6. Ko’pkurash	11
1.7. O’zbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o’rni	12
2 – Bob. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi	15
2.1. Qadimgi Yunonistonda yengil atletikaning paydo bo’lish tarixi	15
2.2. Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi	17
2.3. O’zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanish tarixi	22
2 – Bo’lim. YENGIL ATLETIKA TULARI TEXNIKASINING ASOSLARI	28
1 – Bob. Yurish va yugurish texnikasi asoslari	28
1.1. Sportcha yurish texnikasi	28
1.2. Yugurish haqida	29
1.3. Yurish va yugurish texnikasining bog’liqligi	29
1.4. Sportcha yurish va yugurish texnikasini asosiy zvenosi	30
1.5. Yugurishning yurishdan farqi	30
1.6. Yugurishda tayanch va uchish davrlari	30
1.7. Yuguruvchining uchish fazasidagi harakati	31
1.8. Yerga oyoqlarni qo’yishni asosiy turlari	31
1.9. Depsinish yugurishning asosiy qismi va unda oyoqlarning harakati	32
1.10. Yugurishda qo’llar gavda va umumiy og’irlik markazi harakati	34
1.11. Sportcha yurishda va yugurishda nafas olish hamda chiqarish	35
2. – Bob. Sakrash texnikasi asoslari	37
2.1. Yengil atletikada sakrash turlariga xarakteristika	37
2.2. Yugurib kelish va depsinishni sakrashdagi ahamiyati	45
2.3. Uchish fazasida sakrovchining harakati	47
2.4. Sakrash turlarida yerga tushish (qo’nish)	52

3 – Bob. Uloqtirish texnikasi asoslari	54
3.1. Uloqtirish, turtish va depsinish mashqlari yiroqqa otadigan snaryad ekanligi	55
3.2. Snaryadning uchishi boshlang'ich uchish tezligi, uchib chiqish burchagi, havo qarshiligi	56
3.3. Aylanishga depsinib yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish harakatlari	56
3.4. Oxirgi kuch berishga tayyorlanish oxirgi kuch berish va to'xtatish fazalari	58
3.5. Boshlang'ich uchish tezligi va uchish burchagi. havo qarshiligi, tayyorgarlik ahamiyati, uzoqqa tushishdagi ahamiyati	60
3-BO'LIM. YENGIL ATLETIKA TURLARI BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH	63
1 – Bob. Yengil atletika mashg'ulotlarining tamoyillari	63
1.1. Har tomonlamaviylilik tamoyili	64
1.2. Ixsoslatishtirish tamoyili	65
1.3. Onglilik va faollilik tamoyili	65
1.4. Birin-ketinlilik tamoyili	66
1.5. Takroriylik tamoyili	68
1.6. Ko'rgazmalilik tamoyili	69
1.7. Shaxsiylik tamoyili (<i>individual yondashuv</i>)	70
2-Bob. Yengil atletika mashg'ulotni rejalashtirish	71
2.1. Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulotni rejalashtirish	71
2.2. Tayyorlov davrida mashg'ulot	72
2.3. Mashg'ulotning musobaqa davri	75
2.4. Mashg'ulotning yakunlovchi davri	79
2.5. Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashish	81
2.6. Takroriy razminka	87
2.7. Kvalifikatsion musobaqa oldidan razminka	88
2.8. Sport formasini saqlash	89
3–Bob. Maktabda yengil atletika mashgulotlarining xususiyatlari	93
3.1. Mashgulotlarining maqsadi	94
3.2. Mashgulotlarining tuzulishi	95
3.3. Mashgulotlarining vazifalari	97
3.4. Mashgulotlarning normativ va talab meyorlari	98
3.5. Yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibi va me'yorlari	99
3.6. Maktabda yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish	102
4 – BO'LIM. YURISH	106

1 – Bob. Sportcha yurish	107
1.1. Sportcha yurishning rivojlanish tarixi	107
1.2. Sportcha yurish texnikasining xususiyati (still)	109
1.3. Sportcha yurishda qadam tezligi va uzunligining harakat tezligiga bog'liqligi	112
1.4. Sportcha yuruvchilarga qo'yiladigan talablar	113
1.5. Sportcha yurishda texnik tayyorgarlik	115
1.6. Sportcha yurishda taktik tayyorgarlik	117
1.7. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	120
1.8. Sportcha yuruvchilarning maxsus mashqlari	122
5 – BO'LIM. YUGURISH TURLARI	126
1– Bob. Qisqa masofalarga yugurish	128
1.1. Qisqa masofalarga yugurishning rivojlanishi	128
1.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi	130
1.3. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	139
1.4. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlar	144
2 – Bob. O'rta va uzoq masofalarga yugurish	147
2.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanishi	147
2.1.1. O'rta va uzoq masofaga yugurish turini o'zbekistonda rivojlanishi	150
2.2. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasi	155
2.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	161
2.4. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlari	164
3 – Bob. Estafetali yugurish	167
3.1. Estafetali yugurishning rivojlanishi	167
3.2. Estafetali yugurish texnikasi	169
3.3. Estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubiyoti	175
3.4. Estafetali yuguruvchilarning maxsus mashqlari	178
4–Bob. G'ovlar osha yugurish	182
4.1. G'ovlar osha yugurishning rivojlanishi	182
4.2. 110 m ga G'ovlar osha yugurish texnikasi	186
4.3. 400 m ga G'ovlar osha yugurishga o'rgatish	200
4.4. G'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari	202
6 – Bob. 3000 m ga To'siqlar osha yugurish	205
6.1. To'siqlar osha yugurishning rivojlanishi	205
6.2. To'siqlar osha yugurish texnikasi	206
6.3. 3000 m ga To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	209

6.4.	3000 m ga To'siqlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari	211
6 – BO'LIM. SAKRASH TURLARI		214
1 – Bob. Yugurib kelib uzunlikka sakrash		214
1.1.	Yugurib kelib uzunlikka sakrashning rivojlanishi	214
1.2.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi	217
1.3.	Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyoti	232
1.4.	Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari	237
2 – Bob. Uch hatlab sakrash		240
2.1.	Uch hatlab sakrashning rivojlanishi	240
2.2.	Uch hatlab sakrashni o'rgatish uslubiyoti	242
2.3.	Uch hatlab sakrovchilarning maxsus mashqlari	248
3 – Bob. Yugurib kelib balandlikka sakrash		252
3.1.	Yugurib kelib balandlikka sakrashning rivojlanishi	252
3.2.	Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi	256
3.3.	Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyoti	262
3.4.	Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari	267
4 – Bob. Langarcho'p bilan sakrash		271
4.1.	Langarcho'p bilan sakrashning rivojlanishi	271
4.2.	Langarcho'p bilan sakrash texnikasi	273
4.3.	Langarcho'p bilan sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyoti	281
4.4.	Langarcho'p bilan sakrovchilarning maxsus mashqlari	291
7-BO'LIM. ULOQTIRISH TURLARI		294
1 – Bob. Nayza uloqtirish		294
1.1.	Nayza uloqtirishning rivojlanishi	294
1.2.	Nayza uloqtirish texnikasi	299
1.3.	Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish uslubiyoti	312
1.4.	Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari	321
2 – Bob. Lappak uloqtirish		324
2.1.	Lappak uloqtirishning rivojlanishi	324
2.2.	Lappak uloqtirish texnikasi	326
2.3.	Lappak uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	334
2.4.	Lappak uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari	339
3 – Bob. Yadro itqitish		343

3.1.	Yadro itqitishning rivojlanishi	343
3.2.	Yadro itqitish texnikasi	352
3.3.	Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	365
3.4.	Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari	369
4– Bob. Bosqon uloqtirish		373
4.1.	Bosqon uloqtirishning rivojlanishi	373
4.2.	Bosqon uloqtirish texnikasi	374
4.3.	Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyoti	385
4.4.	Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari	390
8 – Bo'lim. KO'PKURASH TURLARI		394
1– Bob. O'ngkurash		394
1.1.	O'ngkurashning rivojlanishi	394
1.2.	O'quv mashg'ulotlarining evolyustiyasi	398
1.3.	Yuqori toifali o'ngkurashchilar mashg'u lotining xususiyatlari	402
2-Bob: Yettikurash		408
2.1.	Yettikurashning rivojlanishi	408
2.2.	Ko'pkurashda asosiy mashg'ulotlar jarayonlari	414
2.3.	Yettikurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi	418
2.4.	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	420
2.5.	Boshlang'ich ixtisoslashtirish bosqichi	421
2.6.	Chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish bosqichi	424
2.7.	Sport takomillashtirish bosqichi	427
ATAMALARNING IZOHLI LUG'ATI (Glossariy)		445

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 – ЧАСТЬ. ВХОД В НАУКУ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5
1 - Глава. Характеристика и классификация видов легкой атлетики	5
1.1. Характеристика и классификация легкой атлетики.	5
1.2. Ходьба.	8
1.3. Бег.	8
1.4. Прыжки.	10
1.5. Метания.	10
1.6. Многоборье.	11
1.7. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.	12
2 – Глава. История развития легкой атлетики.	16
2.1. Развития легкой атлетики в Древнем мире.	16
2.2. Развития легкой атлетики в зарубежных странах.	18
2.3. Развития легкой атлетики на территории Узбекистана.	23
2 – ЧАСТЬ. ОСНОВА ТЕХНИКИ ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	28
1 – Глава. Основа техники бега и ходьбы	28
1.1. О беге.	28
1.2. Связь между бегом и ходьбой.	29
1.3. Основное звено спортивной ходьбы и бега.	29
1.4. Отличия бега от ходьбы.	30
1.5. Период опоры и полета в беге.	30
1.6. Движение бегуна на фазе полета.	30
1.7. Основные виды опоры ноги к земле.	31
1.8. Прыжок основное часть бега и движения ног в этом действие.	31
1.9. Движения рук, тела и центр тяжести во время бега.	32
1.10. Разделения дистанции на условные части во время бега.	34
1.11. Вдох и выдох во время спортивной ходьбы и бега.	35
2 – Глава. Основы техники прыжка	37
2.1. Характеристика прыжка в легкой атлетике.	37
2.2. Значения пробежки и мелких прыжков для прыжка.	45
2.3. Движения прыгуна на фазе полета.	47
2.4. Приземление в видах прыжка.	52
3 – Глава. Основы техники метание.	54

3.1.	Бросание, толкание и подготовительные прыжки как упражнения для дальнего метание шара.	55
3.2.	Начальный скорость полета, угол полета и сопротивление воздуха летающего шара метание.	56
3.3.	Подготовительные прыжки для круговорота и подготовительные действия для метание.	56
3.4.	Фазы подготовки отдачи последней силы, отдача последней силы и остановка движения.	58
3.5.	Скорость и угол начального пролета. Сопротивление воздуха, значение подготовки для попадания на максимально дальнюю дистанцию.	60
3 – ЧАСТЬ. РАЗДЕЛ, ОБУЧЕНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.		63
1-Глава. Принципы занятия в легкой атлетике.		63
1.1.	Всесторонние принципы	64
1.2.	Специализированные принципы	65
1.3.	Активные и образовательные принципы	65
1.4.	Принципы поэтапности	66
1.5.	Принципы повторения	68
1.6.	Принципы полноты	69
1.7.	Принципы индивидуализации	70
2-Глава. Планирование упражнений по легкой атлетике		71
2.1.	Годовое планирование упражнений	71
2.2.	Упражнение подготовительного периода	72
2.3.	Упражнение соревновательного периода	75
2.4.	Упражнение заключительного периода	79
2.5.	Соревновательная подготовка и участие в них	81
2.6.	Повторная разминка	87
2.7.	Разминка до квалификационных соревнований	88
2.8.	Сохранение спортивной формы	89
3 – Глава. Специфика занятий легкой атлетики в школах.		93
3.1.	Цель занятий.	94
3.2.	Структура занятий.	95
3.3.	Задачи занятий.	97
3.4.	Нормативные показатели и условия требования к занятиям.	98
3.5.	Структура и норма дневной, недельной и годовой нагрузки.	99
3.6.	Рекомендация по организации занятий легкоатлетических кружков в школах.	102

4 – ЧАСТЬ. ХОДЬБА		106
1 – Глава. Спортивная ходьба.		107
1.1.	История развития спортивной ходьбы.	107
1.2.	Стиль техники спортивной ходьбы.	109
1.3.	Зависимость скорости и длины шага от скорости движения.	112
1.4.	Требование к быстро ходящим спортсменам.	113
1.5.	Техническая подготовка по спортивной ходьбе.	115
1.6.	Тактическая подготовка по спортивной ходьбе.	117
1.7.	Методика обучения техники спортивной ходьбе.	120
1.8.	Специальные упражнения спортсменов по спортивной ходьбе.	122
5 – ЧАСТЬ. ВИДЫ БЕГА		126
1 – Глава. Бег на короткие дистанции.		128
1.1.	Развития бега на короткие дистанции.	128
1.2.	Техника бега на короткие дистанции.	130
1.3.	Методика изучения техники бега на короткие дистанции.	139
1.4.	Специальные упражнения для бегуна на короткие дистанции.	144
2 – Глава. Бег на средние и дальние дистанции.		147
2.1.	Развития бега на средние и дальние дистанции.	147
2.1.1.	Развития бега на средние и дальние дистанции в Узбекистане.	150
2.2.	Техника бега на средние и дальние дистанции.	155
2.3.	Методика обучения к технике бега на средние и дальние дистанции.	161
2.4.	Специальные упражнения бегуна на средние и дальние дистанции.	164
3 – Глава. Эстафетный бег.		167
3.1.	Развитие эстафетного бега.	167
3.2.	Техника эстафетного бега.	169
3.3.	Методика обучения к эстафетному бегу.	175
3.4.	Специальные упражнения для эстафетного бегуна.	178
4 – Глава. Бег через барьеры.		182
4.1.	Развития бега через барьеры.	182
4.2.	Техника бега через барьеры на 110 м.	186
4.3.	Обучение к бегу через барьеры на 400м.	200
4.4.	Специальные упражнения для бега через барьеры.	202
6 – Глава. Бег через барьеры на 3000 метров.		205

6.1.	Развития бега через барьеры.	205
6.2.	Техника бега через барьеры.	206
6.3.	Обучение к бегу через барьеры на 3000м.	209
6.4.	Специальные упражнения для бега через барьеры на 3000м.	211
6 – ЧАСТЬ. ВИДЫ ПРЫЖКА		214
1 – Глава. Прыжок в длину с разбега.		214
1.1.	Развитие прыжка в длину с разбега.	214
1.2.	Техника прыжка в длину с разбега.	217
1.3.	Методика обучения прыжка в длину с разбега.	232
1.4.	Специальные упражнения для прыжка в длину с разбега.	237
2 – Глава. Тройной прыжок.		240
2.1.	Развития тройного прыжка.	240
2.2.	Методика обучения к тройному прыжку.	242
2.3.	Специальные упражнения для прыгунов тройного прыжка.	248
3 – Глава. Прыжок в высоту с разбега.		252
3.1.	Развитие прыжка в высоту с разбега.	252
3.2.	Техника прыжка в высоту с разбега.	256
3.3.	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега.	262
3.4.	Специальные упражнения для прыжка в высоту с разбега.	267
4 – Глава. Прыжок с шестом.		271
4.1.	Развитие прыжка в шестом.	271
4.2.	Техника прыжка в шестом.	273
4.3.	Методика обучения технике прыжка в шестом.	281
4.4.	Специальные упражнения для прыжка в шестом.	291
7 – ЧАСТЬ. ВИДЫ МЕТАНИЕ.		294
1 – Глава. Метание копья.		294
1.1.	Развитие метание копья.	294
1.2.	Техника метание копья.	299
1.3.	Методика обучения метание копья.	312
1.4.	Специальные упражнения для метание копья.	321
2 – Глава. Метание диска.		324
2.1.	Развитие метание диска.	324
2.2.	Техника метание диска.	326
2.3.	Методика обучения метание диска.	334
2.4.	Специальные упражнения для метание диска.	339

3 – Глава. Толкание ядра.		343
3.1.	Развитие толкания ядра.	343
3.2.	Техника толкания ядра.	352
3.3.	Методика обучения толкания ядра.	365
3.4.	Специальные упражнения для толкания ядра.	369
4 – Глава. Метание молота.		373
4.1.	Развитие метание молота.	373
4.2.	Техника метание молота.	374
4.3.	Методика обучения метание молота.	385
4.4.	Специальные упражнения для метание молота.	390
8 – ЧАСТЬ. ВИДЫ МНОГОБОРЬЯ.		394
1 – Глава. Десятиборья.		394
1.1.	Развития десятиборья.	394
1.2.	Эволюция учебных занятий.	398
1.3.	Специфика занятий высоко разрядных спортсменов десятиборья.	402
2 – Глава. Семиборья.		408
2.1.	Развития семиборья.	408
2.2.	Процесс основных занятий в многоборье.	414
2.3.	Многолетняя подготовка в семиборье.	418
2.4.	Этап начальной подготовки.	420
2.5.	Этап начальной специализации.	421
2.6.	Этап углубленной специализации.	424
2.7.	Этап спортивного совершенства.	427
ТОЛЬКОВЫЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ (ГЛОССАРИЙ)		445

CONTENTS

INTRODUCTION	3
I Section. INTRODUCTION OF SUBJECT OF TRACK-AND-FIELD ATHLETICS	5
I Chapter. Track-and-field athletics, descriptions of its types	5
1.1. The content and concept track-and-field athletics	5
1.2. Walking	8
1.3. Running	8
1.4. Jumping	10
1.5. Throwing	10
1.6. Wrestling	11
1.7. The place of track-and-field athletics in physical training	12
II Chapter. The developing history of the track-and-field athletics	15
2.1. The development of the track-and-field athletics in an ancient age	15
2.2. The development of the track-and-field athletics in foreign countries	17
2.3. The development of the track-and-field athletics in Uzbekistan	22
II SECTION. BASIC TECHNIQUES ATHLETICS	28
1- Chapter. The bases of the technics of running and walking.	28
1.1. About running	28
1.2. The link of walking and running	29
1.3. The elements of the technics of sport walk and running	29
1.4. The difference of walking and running	30
1.5. Groundwork and flight of running	30
1.6. The movement of runner during the phase of flight	30
1.7. The types of footsteps	31
1.8. Stamping is the main part of running and the movement of feet	31
1.9. The movement of the body, hands and the general weight center on running	32
1.10. Conditional division of the running distance	34
1.11. Inhalation and exhalation in sport walk and running	35
2-Chapter. The bases of jumping technics	37
2.1. The characteristics for jumping in track-and-field athletics	37
2.2. The importance of running and stamping	45
2.3. The movement of jumpers on flight phase	47
2.4. The reaching the place in the types of jumping	52
3-Chapter. The bases of technics of throwing	54

3.1.	The exercises of throwing, pushing and stamping is the long throwing equipment	55
3.2.	The flight of the equipment, the first flying speed, the corner of flying point, the air resistance	56
3.3.	Running to the round steeply and the preparation movement of the running	56
3.4.	Preparation to the last strengthen and stopping phases	58
3.5.	The first flying speed, flying corner. Air resistance, importance of preparation, importance of long-distance reaching	60
III SECTION. ORGANIZING AND HELDING TRAININGS ON LIGHT ATHLETICS		63
1- Chapter. Light athletics training principles		63
1.1.	The principe of comptchensive	64
1.2.	Specializing principe	65
1.3.	Mental and Aktive principe	65
1.4.	The principe of turn by turn	66
1.5.	The principe of repitition	68
1.6.	The visualative principe	69
1.7	The principe of personality (acting individually)	70
2- Chapter. Planning of trainings of light athletics.		71
2.1.	Planning annual trainings	71
2.2.	Trainings whil preparation	72
2.3.	The period of competition training	75
2.4.	Ending period of the training	79
2.5.	Preparation and participation to the competition	81
2.6.	Repetitional warm up	87
2.7.	Warm up before classificational competition	88
2.8.	To kup sport shape	89
3-Chapter. The importance of track-and-field athletic exercises in schools		93
3.1.	The purpose of exercises	94
3.2.	The structure of the exercises	95
3.3.	The tasks of the exercises	97
3.4.	Normative and demand limits of the exercises	98
3.5.	The structures and limits of load throughout the day, week and year	99
3.6.	Recommendations of organizing the circle of track-and-field athletic exercises	102

IV Section. WALKING.		106
I Chapter. Sport walk		107
1.1.	The development of sport walk	107
1.2.	The features of the technics of sport walk	109
1.3.	The link of the step`s speed and length to the speed of the movement in sport walk	112
1.4.	The demands for the fast sport walkers	113
1.5.	The methodology of teaching the taktics of sport walk	115
1.6.	The methodology of teaching the technics of sport walk	117
1.7.	The tactics of sport walkers	120
1.8.	The special exercises of the sport walkers	122
V Section. THE TYPES OF RUNNING		126
1-Chapter. Short distance running		128
1.1.	The development of short distance running	128
1.2.	The technics of short distance running	130
1.3.	The teaching methods of short distance running	139
1.4.	The special exercises for short distance runners	144
2-Chapter. Middle and long distance running		147
2.1.	The development of middle and long distance running	147
2.2.	The development of middle and long distance running in Uzbekistan	150
2.3.	The technics of middle and long distance running	155
2.4.	The teaching methods of middle and long distance running	161
2.5.	The special exercises for middle and long distance runners	164
3-Chapter. Relay running		167
3.1.	The development of relay running	167
3.2.	The technics of the relay running	169
3.3.	The teaching methods of technics of the relay running	175
3.4.	The special exercises of relay runners	178
4-Chapter. Running through the barrier		182
4.1.	The development of running through the barrier	182
4.2.	The technics of running 110 m through the barrier	186
4.3.	Teaching of running 400 m through the barrier	200
4.4.	The special exercises for runners through the barriers	202
6-Chapter. Running 3000 m through the obstacle		205
6.1.	The development of running through the obstacle	205

6.2.	The technics of running through the obstacle	206
6.3.	The teaching methods of running 3000 m through the obstacle	209
6.4.	The special exercises for 3000 m runners through the obstacles	211
VI section. THE TYPES OF JUMPING		214
1-Chapter. Running and length jumping		214
1.1.	The development of running and length jumping	214
1.2.	The technics of running and length jumping	217
1.3.	The teaching methods of running and length jumping	232
1.4.	The special exercises for running and length jumpers	237
2- Chapter. Three time jump-over		240
2.1.	The development of three time jump-over	240
2.2.	The teaching methods of three time jump-over	242
2.3.	The special exercises for three time jumpers	248
3- Chapter. Running and height jumping		252
3.1.	The development of running and height jumping	252
3.2.	The technics of running and height jumping	256
3.3.	The teaching methods of the technics of running and height jumping	262
3.4.	The special exercises of running and height jumpers	267
4- Chapter. Jumping with anchor		271
4.1.	The development of jumping with anchor	271
4.2.	The technics of jumping with anchor	273
4.3.	The teaching methods of technics of jumping with anchor	281
4.4.	The special exercises for the jumpers with anchor	291
VII Section. THE TYPES OF THROWING		294
1- Chapter. Lance throwing		294
1.1.	The development of lance throwing	294
1.2.	The technics of the lance throwing	299
1.3.	The teaching methods of the technics of lance throwing	312
1.4.	The special exercises for lance throwers	321
2-Chapter. Disc throwing		324
2.1.	The development of disc throwing	324
2.2.	The technics of disc throwing	326
2.3.	The teaching methods of the technics of disc throwing	334
2.4.	The special exercises for disc throwers	339

3-Chapter. Kernel throwing	343
3.1. The development of kernel throwing	343
3.2. The technics of kernel throwing	352
3.3. The teaching methods of kernel throwing	365
3.4. The special exercises for kernel throwers	369
4-Chapter. Fledge hammer throwing	373
4.1. The development of fledge hammer throwing	373
4.2. The technics of fledge hammer throwing	374
4.3. The teaching methods of fledge hammer throwing	385
4.4. The special exercises for fledge hammer throwers	390
VIII Section. THE TYPES OF WRESTLING	394
1-Chapter. Ten-time-wrestling	394
1.1. The development of ten-time-wrestling	394
1.2. Evolutions of the exercises of ten-time-wrestling	398
1.3. The importance of exercises high discharged ten-time-wrestling	402
2- Chapter. Seven-time-wrestling	408
2.1. The development of seven-time-wrestling	408
2.2. The process of the main exercises of wrestling	414
2.3. Years of preparation to seven-time-wrestling	418
2.4. First preparation stage	420
2.5. First specialty stage	421
2.6. Deep specialty stage	424
2.7. Developing stage of sport	427
GLOSSARY	445