

I.R. Soliyev

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH (YENGIL ATLETIKA)



296, 42/045.8
840

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

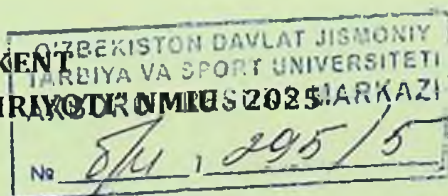
I.R. Soliyev

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL
ETISH (YENGIL ATLETIKA)**

Darslik

TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT MARKAZI"



UO'K 796.42

BBK 65.74

K-96

Muallif:

Soliyev Iqrorjon Roziqovich – *Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, p.f.f.d., PhD,*

Taqrizchilar:

M.S.Olimov – *O'zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasi professori, p.f.d., DSc, Professor.*

K.F.Ruzamuxamedov – *O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi Bosh Kotibi, p.f.f.d., PhD, dotsent.*

I.R. Soliyev. “Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (yengil atletika)”. Darslik / - T.: “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2025 – 208b.

ISBN 978-9910-690-41-9

© I.R. Soliyev. 2025

© “O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU. 2025

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 sentyabardagi PF-158-sonli Farmonida O'zbekistonni 2030 yilgacha srtategik rivojlantirish maqsadida belgilab berilgan ustuvor vazifalarni ijrosini ta'minlash, barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport yo'nalishda ham aytib o'tilgan. Jumladan 2030-yilgacha erishiladigan maqsadlarning samaradorlik ko'rsatkichlarida ko'rsatilgan 34 – maqsadi, Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadigan yoshlar qamrovini kengaytirish, 35 – maqsad, Respublikada sport bilan professional va doimiy shug'ullanuvchi yoshlar ulushini oshirish, 36 – maqsad, Milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish maqsadida 2022 yil 3 noyabrda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 414-sonli qarorining 6-ilovasida ko'rsatilgan "2022 — 2025-yillarda Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti faoliyatini rivojlantirishning asosiy maqsadli ko'rsatkichlari (indikatorlari)" ijrosini ta'minlash hamda bo'lajak kadrlarni sifatli darsliklar bilan qulollantirish maqsadida ushbu darslikni chop etishga qaratildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2021 yil 5 noyabrda qabul "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya

o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-5281-sonli qarorida ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlariga iqtidorli va istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni sport turlariga yo'naltirish, mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish asosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

Zamonaviy Olimpiya o'yinlariga milliy terma jamoalarni tayyorlash va ularning samarali ishtirokini ta'minlash, mamlakatning rivojlanishi va uning tuzumining ijtimoiy ahamiyatini aniqlab beruvchi jarayonga aylanib borayotganligi hech kimga sir emas. Jahon hamjamiyati tomonidan umuman sportga va xususan Olimpiya o'yinlariga bo'lgan qiziqish muntazam o'sib borishi natijasida mamlakatlarning iqtisodiy o'sishi, ijtimoiy va kundalik hayotiga katta o'zgarishlar kirib bormoqda. Xususan sport orqali bugungi kunda mamlakatlar, yirik ishlab chiqarish korxonalari, kichik va o'rta bizneslarini reklama qilish orqali jahonga tanilish yoki rivojlanish yo'llarini amalga oshirmoqda.

Odatda sportchilarning o'zlari tanlagan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatga erishishda murabbiyning hissasi va ular tomonidan qo'llagan uslublarning samarasi hamda yuqori sport natijasiga erishishning eng minimal yo'llari hal etiladi. Shu boisdan murabbiylarning qo'l ostida shug'ullanayotgan shogirdlarini sport musobaqalari tizimiga tayyorlashda oldindan sinovdan o'tgan, ishonchli va samarali usullarni qo'llash, shuningdek amaliyotga joriy etish nazarda tutiladi. Shunday bo'lsada, murabbiy va sportchilarning doimiy ravishda natijalarni o'sib borishini ta'minlovchi omillarni qo'llashga majbur bo'lishadi. Aynan shu kabi muhim masalalarga e'tibor qaratilgan o'quv adabiyotlarini tayyorlash va o'quvchi qo'lliga etkazib berish ham dolzarb masala sifatida qaralmoqda.

Belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlash, mamlakatimiz sportini dunyoga tarannum qilish borasida jismoniy tarbiya va

sportda ham o'quv adabiyotlari chop etish ko'lamini kengaytmoqda. Sohada zamonaviy bilimga ega, jonkuyar va fidoyi mutaxassislar faoliyat olib borayotgani sabab so'ngi yillarda bu borada qo'lga kiritilgan yutuqlar va erishilgan natiжалar salmog'i ortib bormoqda, bunga sabab sifatida jismoniy tarbiya va sport sohasida chop etilayotgan o'quv adabiyotlarining hisssasi deb bilish mumkin.

Xususan, sport turlari orasida yengil atletika o'zining jozibadorligi, xis-hayajonga boyligi va o'ta shiddatlilik bilan boshqa sport turlaridan yaqqol ajralib turadi. Shuningdek, u insonni har tomonlama ham jismonan, ham ma'nan sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida o'rni beqiyosdir. Chunki u o'zida insonlar uchun hayotiy zarur harakat elimetlarini to'liq mujassam etgan.

Mazkur darslik yengil atletikaning ayrim turlarining texnikasi asoslari va uni o'rgatish uslubi, musobaqa qoidalari, yengil atletika sporti sohasini ilmiy-uslubiy va zamonaviy ta'lim texnologiyalar bilan ta'minlash, mashg'ulotlarning tuzilishi, mazmuni va rejalashtirish, Jahon Yengil atletikasi (World Athletics) musobaqa qoidalari asosida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda yuqori saviyada ishlab chiqilgan. Unga asosan mashg'ulotlarni zamon talablariga mos ravishda olib borish va nazorat qilish ochib berilgan.

Darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti hamda yurtimizda mavjud oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat yo'nalishlarining talabalari, shuningdek yosh murabbiylar uchun mo'ljallangan.

I BOB. YENGIL ATLETIKA SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, TAYYORGARLIK TURLARI, MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI TUZILISHI

§ 1.1 Sport mashg'ulotlarining maqsadi hamda vazifalari

Bugungi kunda jahonda jismoniy tarbiya va sport orqali mamlakatlar o'zining iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanish darajasini belgilab beruvchi omillar sifatida qaralmoqda. Demak, shunday ekan yurtimiz sporti yuqori natijalarga erishayotgan davrda, o'zi uchun takomillashgan sport musobaqalari tizimiga ega ekanligidan dalolat beradi. So'ngi yillarda yurtimiz sportchilari xalqaro sport musobaqalarida erishayotgan yutuqlar ommaviy sport tizimini yo'lga qo'yish hamda o'zi uchun tanlab olgan tizimlar natijasida sportchilar tayyorlash tizimida ham muhim ahamiyat kasb etmoqda, bu borada mavjud tizimlarni yanada yangi bosqichga yoki bo'lmasam yangitdan tuzish orqali kelgusida barqaror sport natijalarini ushlab turishga qaratilgan tizimli musobaqalar dasturi va sport mashg'ulotlarini rejalashtirishga bog'liq deb aytish mumkin.

Xususan yoshlarni tizimli ravishda sport bilan shug'ullantirib borish, alohida sport musobaqalariga tayyorlash usullarini takomillashtirish yuzasidan yurtimizda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Zotan, mustaqilligimizni qo'lga kiritgandan so'ng olimpiyadalarda ishtirok etish ko'ngildagidek chiqmaganligi sababli 2009 yildan boshlab har olimpiya sikli uchun alohida dastur va sportchilarni tayyorlash tizimi yuzasidan prezident qarorlari tasdiqlanmoqda va bu tizim hozirgi kunga kelib o'z mevasini bermoqda.

Sport (*inglizcha "sport"* – bu eskifransuz tilidan qisqartirilgan "*Desport*" so'zidan olingan bo'lib – "o'yin", "ko'ngil yozish", "bellashuv" degan ma'nolarni anglatadi) – bu ma'lum bir qoidalar asosida insonnlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo'yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir.

Sportda Sport o'zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg'ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musabaqada ishtirokini ta'minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi – tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir.

Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar o'rtasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni jismonan kamol topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmuoali jarayondir.

Sport musobaqalarini maqsadi – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir. Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi – murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va sportchining musobaqalarga tayyorlanishni tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratiladi:

- sport mashg’uloti;
- sport musobaqalari;
- mashg’ulot va musobaqalarning natijalariga ta’sir ko’rsatuvchi mashg’ulot va musobaqalarga taalluqli bo’lmagan omillar.

Sport mashg’ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg’ulotlari maxsus jarayonni o’z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo’yicha, sportchini yuqori ko’rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– sport mashg’ulotlari pedagogik xodisa bo’lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo’naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport mashg’uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma’naviy va aqliy tarbiyasini, uyg’un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, ahloqiy va irodaviy fazilatlari, shuningdek, sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko’nikmalarning yuksak darajasida shakillanishini ta’minlaydi.

Sport mahorati cho’qqilariga uzoq muddat davomida yil bo’yi amalga oshiriladigan mashg’ulotlar jarayonida jismoniy mashqlar va dam olishni oralig’ini to’g’ri tashkil qilish mashg’ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo’li bilan erishish mumkin. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg’ulot

sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan holda o'tkaziladi.

Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz berishi natijasida ularda turli funksional tizim va mexanizmlarining imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayonidir. Sport mashg'ulotlari ikkiga bo'linadi:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik;

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – sog'liqni mustahkamlovchi jismoniy va inson organizmi a'zolari tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda rivojlantirib boruvchi jarayondir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan hamda muayyan mushak faoliyatining takomillashtirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat – tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalarga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlarini – uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi.

Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talab darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik ya'ni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki maxsus jismoniy tayyorgarliklarni qo'llash funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlariga, boshqalariga ziyon etkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni yengil atletikaning muayyan turiga xos jihatlar bilan bog'lashga xizmat qilishini taminlashda zarur bo'ladi.

Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissasi katta bo'lib, u, eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sayin bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgara boshlaydi, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati

hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchining sport-natijalarining o'sish darajasi va sur'atida aks etadi.

Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

- sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi;

- har bir keyingi mashg'ulot, mikrosikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo navbatdagi qatlamni hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak;

- sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu yengil atletikaning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezosikllar sportchining yuqori yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin.

Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I-sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1-2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2-3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4-6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin oshirib borilishida ularni quyidagi o'lchamlari farqlanadi:

- yillik yuklamalari 100 dan 1500 soatgacha oshirish;
- hafta davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 3 martadan 15 martaga (undan ham ko'p bo'lishi mumkin) etkazish;
- kun davomidagi mashg'ulotlar miqdorini 1 martadan 3-4 martagacha etkazish;
- hafta davomidagi katta yuklamali mashg'ulotlar miqdorini 5-6 martaga etkazish.

Bundan tashqari, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning quyidagi yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish lozim:

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o'tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o'zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;
- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi "qattiq" rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;
- sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta'minlaydigan tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorini ko'paytirish;
- musobaqalar miqdorini oshirish;
- mashg'ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish

maqsadida qo'shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo'llanishini asta-sekin kengaytirib borish.

Bir tomondan, mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirishning yuqorida sanab o'tilgan imkoniyatlaridan oqilona foydalanish optimal yosh zonasida rejali taraqqiyotni va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi. Boshqa tomondan, o'smir yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta mashg'ulot yuklamalari, maxsus tayyorgarlik mashqlari, jarayonlarini jadallashtirish vositalariga keragidan ortiq berilish ular organizmining jismoniy va ruhiy imkoniyatlari nisbatan tez tugashiga, sport natijalarining o'smay qolib ketishiga olib keladi.

Mashg'ulot yuklamalari dinamikasining to'liqinsimonligi va ko'p variantlilik tamoyili asosida shiddatli mushak faoliyatidan keyin charchash va tiklanish, mashg'ulot natijasida moslashish jarayonlarining kechishi, mashg'ulotlarning ustuvor yo'nalishi o'zgarishi tufayli ish hajmi va shiddatining o'zaro ta'siri qonuniyatlari va boshqa qator sabablar yotadi.

Mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalar birligiga *yuklamalar dinamikasining to'liqinsimonligi* xos. Bunda yuklama to'liqlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq ko'rinadi. Qonuniy to'liqinsimon tebranishlar mikrosikllar seriyasi yoki 2-3 mezosikldagi yuklamalar dinamikasini ko'rib chiqqanda ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqinsimon o'zgarishi ustuvor yo'nalishi turlicha bo'lgan ish shakllari orasidagi, mashg'ulot faoliyati hajmi va shiddati, charchash va tiklanish jarayonlari orasidagi ziddiyatlarni bartaraf etishga imkon beradi.

Yuklamalarning ko'p variantlilik sport mashg'uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg'ulot jarayonining turli tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrosikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati

bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport mashg'uloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashg'ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo'lgan yuklamalarni qo'llash mashg'ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko'p variantlilikini ta'minlaydi. Yuklamalarning ko'p variantlilik sport natijalari darajasini belgilovchi omillarining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg'ulot va mikrosikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig'indi hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o'ta zo'riqishi holatlari oldini olishga ko'maklashadi.

Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrosikllar, mezosikllar, bosqichlar, davrlar, makrosikllarni muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir. Mashg'ulotlar quyidagicha farqlanadi:

- mashg'ulotning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha davom etadigan mikrosikllar;
- mezosikllar – 3 dan 5-8 haftagacha;
- mashg'ulot bosqichlari – 2-3 haftadan 2-3 oygacha;
- davrlar – 2-3 haftadan 4-6 oygacha;
- makrosikllar – 3-4 oydan 12 oygacha.

Mashg'ulotni har xil sikllar asosiga qurish mashg'ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg'ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar

dinamikasining to'liqsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi.

Mashg'ulot sikllarini oqilona qurish hozirgi vaqtda – sportda takomillashuvning eng muhim zahiralaridan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga etib qolgan mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega.

§ 1.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari

Yengil atletikachilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi sportchini musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ularning eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishini ta'minlovchi maqsadlar, vazifalar, vosita va usullar, tashkiliy shakllar, moddiy-texnik sharoitlar va b. ni o'z ichiga olgan murakkab, ko'p omilli hodisa hisoblanadi. Sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun muhim rag'bat sanalib, tirishqoqlik bilan qat'iy shug'ullanishga, butun kuch-quvvatni maqsadga erishish uchun sarflashga intilishni kuchaytiradi. Ayni vaqtda sport bilan muntazam shug'ullanish – bu eng yaxshi insoniy fazilatlarning rivojlanishiga, mard, kuchli, chidamli va chiniquqan, mehnatga, Vatan himoyasida tayyor shaxslarni tarbiyalashga yordam beruvchi juda kuchli omildir.

Sport tayyorgarligi ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan jarayon bo'lib, pirovard natijada sportchining mustahkam sog'lig'ini, ma'naviy hamda aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi va usuliyati sohasida bilim hamda ko'nikmalarning yuqori darajasiga erishishini ta'minlaydigan masalalarni hal etadi. Shunga ko'ra sport tayyorgarligida uning nisbatan

mustaqil jihatlarini, bir-biridan farqlovchi jiddiy belgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega turlarini ayirib ko'rsatish mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o'quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo'llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo'lmaydi, ular eng yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi.

Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bog'liqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va, o'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va b. ga bevosita bog'liq. Jismoniy sifatlarning (masalan, chidamlilikning) namoyon bo'lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik tuzilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog'liqdir. Ayni paytda taktik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qat'iyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, yengil atletikada har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar.

Jismoniy tayyorgarlik bu – sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u yengil atletikachining harakat sifatlari: kuchi, tezkorligi,

chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va buni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, sog'liqni, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiriladi. Bunda yengil atletika ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o'rindig'i va b.), snaryadlar bilan (to'ldirma to'plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.) trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, suzish va b. kiradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yengil atletikachining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko'nikmalarini egallashiga qaratilgan bo'lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mushak kuchlanishlarining xususiyati va kattaligi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlariga beradigan yuklamasi, psixik zo'riqishlar va h.k. nuqtai nazaridan o'xshashroq mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bularga yengil atletikaning tanlangan turi elementi, qismini yoki uni to'laligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi.

Sportchining, mahorati ortib borgan sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT MARKAZI
AXBOROT RESURS MARKAZI

tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhlari kuchi etarlicha rivojlanmagan, bo'g'imlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari ish qobiliyati pastroq bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi.

UJT va MJTga ajratiladigan vaqt yengil atletikaning turiga bog'liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to'g'ri keladi, chunki mashg'ulotlarning ko'proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg'ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to'liq yugurib kelishdan balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog'liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mushak guruhlari mustahkamlashga qaratilgan va b. mashqlarning hajmi juda katta.

Sport mahorati oshib borar ekan, UJT vositalari tobora ko'proq jismoniy tayyorlanganlikning tarkibiy qismlarini saqlab turishga, qator hollarda esa mustahkamlashga yo'naltiriladigan bo'ladi. Ular orasida barcha yengil atletikachilar uchun umumiy bo'lgan tarkibiy qismlar mavjud. Bular, eng avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati, modda almashinuvi hamda ayiruv jarayonlaridir. Mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun uzoq muddatli yugurish, kross, chang'ida yurish, suzish va h.k.ni keng qo'llash lozim, bu organizmning tiklanish qobiliyatlarini yaxshilashga va maxsus mashg'ulotlar hajmini oshirishga imkon beradi.

Jismoniy tayyorgarlikda sport ixtisosligiga, yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq funksional imkoniyatlarni oshiradigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar kuchni imkon qadar tez uzoq masofalarga yuguruvchilar esa sekinroq, lekin ko'proq muddat rivojlantiradigan mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida xilma-xil mashqlar va boshqa sport turlarini qo'llaganda, ular qanday muayyan vazifalarni bajarish uchun kerakligini aniq bilish shart. Mashqlarni chuqur o'ylamay tanlash salbiy samara berishi mumkin.

Yengil atletikada eng yaxshi natijaga erishish uchun mukammal texnikani – mashq bajarishning eng to'g'ri va unumli usulini egallash lozim. Mukammal texnika deganda yuksak sport natijalariga erishishga yordam beradigan to'g'ri asoslangan va maqsadga muvofiq harakatlarni tushunish kerak. Bunda har doim sportchining o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, harakatlar bajariladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur.

Sport texnikasi harakatning to'g'ri, asoslangan shakligina emas, jiddiy irodaviy va mushak kuchlanishlarini namoyish etish, harakatlarni tez bajara olish, mushaklarni vaqtida bo'shashtirish malakasi hamdir. Yuksak sport texnikasi sportchining a'lo darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi, zamonaviy texnikani egallab olish uchun u kuchli, tezkor, chaqqon, egiluvchan, chidamli bo'lishi kerak.

Samarali texnikani muvaffaqiyatli egallashning asosiy shartlaridan biri takomillashuvning barcha bosqichlarida sportchining mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishi, har bir harakatni chuqur anglashidir. Sportchi harakatlarni ko'r-ko'rona "ko'chirib olishi", kimningdir maslahatlariga o'ylamay quloq solishi mumkin emas. U o'zi qo'llayotgan texnika nima uchun eng to'g'ri ekanligini anglab etishi zarur.

Harakat ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishni tor tushunish va qo'llash noto'g'ri. Texnikani takomillashtirish butun sport faoliyati mobaynida davom etadi. Hatto shogird eng yuksak darajadagi natijani ko'rsatganida ham, murabbiy texnikaning ayrim elementlarini takomillashtirish, texnik hatolarni bartaraf etishni yodidan chiqarmasligi lozim.

Sportchining harakat ko'nikmalari zahirasi qanchalik boy bo'lsa, u o'z texnikasini shunchalik samarali takomillashtiradi. Harakat ko'nikmalari zahirasini har xil umumiy va maxsus tayyorlov mashqlarini keng qo'llash yo'li bilan yaratish, bunda jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda texnikani yanada takomillashtirish orasidagi uzviy aloqadorlikni hisobga olish zarur.

Sport texnikasini o'rganish va takomillashtirish jarayonida harakatlar bajarilishining to'g'riligini doimo baholab borish, xatolarni aniqlab, ularni o'z vaqtida to'g'rilash, yaxshisi, ularning paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Mashqning to'g'ri bajarilishini tahlil qilishda harakatlarni his etish, shuningdek, o'z harakatlarini (texnika elementlarini) ko'zgu oldida nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning kinematik va dinamik xususiyatlari to'g'risidagi kinolavxalarni qayta-qayta ko'rish, videomagnitofonda yozuvlarni tomosha qilish, tezkor axborot ko'rsatkichlari bilan tanishish nazoratning yaxshi vositasi sanaladi. Bu mashqlarni turlicha (maksimal usuliyat bilan, zo'riqishsiz va b.) bajargan holda yugurish tezligi, uloqtirish uzoqligi, sakrash balandligi va h.k.da natijalarga tezroq erishish uchun eng ko'p kuchlanish namoyish qilish qobiliyatini tarbiyalash bilan bog'liq harakatlar texnikasidagi nuqsonlarni aniqlash uchun ham zarur. Bunda video tasmaga harakat ritmi yozib olish va boshqa o'lchash usullari yordamda taxlil etish mumkin.

Yengil atletikachilar harakatlarning yanada tejamli va oqilona bo'lishiga urinib, funksional imkoniyatlarni kengaytirish asnosida texnikani muntazam takomillashtirib borishlari kerak. Odatda, harakatlar texnikasini o'rganish va takomillashtirish, uni yangi darajada mustahkamlash mashg'ulotlar jarayonida yuz beradi. Albatta, mashg'ulotlarda ko'pgina boshqa vazifalar ham hal etiladi, lekin barcha holatlarda texnikaga ko'p vaqt ajratish, yengil atletika sportining murakkab turlarida sifatli o'sishni namoyon etish uchun bir necha oy davomida faqat texnika ustida ishlash ko'proq samara beradi. Va, aksincha, yengil atletikachida jismoniy tayyorgarlikning etarli emasligi texnik mahoratning o'sishiga to'sqinlik qilsa, avval oylar davomida jismoniy tayyorgarlikni maromiga etkazib, yangi darajaga ko'tarilgandan keyingina texnikani rivojlantiradigan mashqlarni yaxlit holda kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va mashg'ulotlarning takrorlanishi koordinatsion qiyinchiliklardan ko'ra ko'proq bajarilayotgan harakat va faoliyatlarning shiddati va xususiyatlariga bog'liq. Mashqni takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, o'rganilayotgan harakat erkin, ortiqcha zo'riqishlarsiz bajarilishi lozim. Bir oz charchoq paydo bo'lsa, mazkur mashqlarni takrorlashni to'xtatish, lekin boshqalarini takrorlab, charchoq xolatidan chiqish va texnikani takomillashtirish, masalan, 400 m g'ovlar osha yugurish yoki stiplchezda to'siqlarni oshish mumkin.

Kichik yuklamali tez-tez o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal yuklamali xar-xarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarga nisbatan ancha samarali. Birinchi holatda kichik va o'rta kuchlanishlar sarflanadi. Imkon chegarasidagi kuchlanishlar talab etilgan harakat koordinatsiyasi o'zlashtirilganidan keyin tavsiya etiladi. Shuning uchun mashqlarning o'ziga xosligini

hisobga olish lozim: bir xillarida harakatlarning to'g'ri texnikasiga imkon chegarasidan uzoq sharoitlarda erishish mumkin (marafon yugurishi); boshqalarida esa faqat imkon chegarasiga yaqin sharoit bo'lishi shart (sprintdagi start).

Sport taktikasi – raqib bilan bellashuv olib borish san'ati bo'lib, uning asosiy vazifasi – raqib ustidan g'alabaga erishish, o'zi uchun maksimal bo'lgan natijalarni ko'rsata olishi yengil atletikachining jismoniy va psixik imkoniyatlaridan eng oqilona tarzda foydalanishidir.

Taktika yengil atletikaning barcha turlarida juda zarur. U sportga yurishi, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda eng katta ahamiyatga ega, musobaqalar raqib bilan bevosita munosabatda bo'lmay o'tkaziladigan turlarda (sakrash, uloqtirishlar) uning ahamiyati bu qadar jiddiy emas. Taktik san'at yengil atletikachiga o'z sport texnikasini, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini, o'z bilimlari hamda turli sharoitlarda turli raqiblar bilan bellashish tajribasini unumliroq qo'llay olishga imkon beradi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq bajarish, og'ishlar yuz berganda vaziyatni tez baholab, eng samarali yechim topish uchun sharoit yaratadigan bilimlar, ko'nikma va malakalarning boy zahirasiga asoslanishi zarur.

Taktik tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- taktikaning umumiy qoidalarini o'rganish;
- sport bellashuvlarining mohiyati va qonuniyatlarini (ayniqsa, yengil atletikaning tanlangan turida) bilish;
- o'z turi bo'yicha taktikaning yo'llari, vositalari, shakl hamda turlarini o'rganish;
- eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini bilish;
- mashg'ulotlarda prikidkalar, musobaqalarda (taktik mashqlar) taktika elementlari, yo'llari, variantlaridan amaliy foydalanish;

- raqiblarning kuchini aniqlash, ularning taktik, jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarligini, ularning musobaqa bellashuvlarini olib borish malakasini vaziyat hamda boshqa tashqi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda o'rganish.

Mazkur vazifalar asosida sportchi murabbiy bilan birgalikda o'tkaziladigan musobaqa uchun taktik harakatlar rejasini ishlab chiqadi. Musobaqalardan so'ng taktikaning samaradorligini tahlil qilib, kelajak uchun xulosalar chiqarish kerak.

Taktikani o'rgatishning asosiy vositasi – o'ylab chiqilgan reja bo'yicha mashqni takroran bajarish, masalan, tezligini muayyan tarzda o'zgartirib yugurish, belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash; uloqtirishda birinchi urinishdayoq eng yaxshi natijani ko'rstashi; ko'zda tutilgan vaziyatga javoban o'rganilgan variantlardan birini qo'llash; taktik sxemani o'zgartirish va h.k.

Ma'lumki, taktik mahorat jismoniy sifatlarni va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish bilan chambarchas bog'liq. Ba'zan, mo'ljallangan taktik kombinatsiyani amalga oshirishdan avval sportchining funksional imkoniyatlari va texnik mahoratini oshirish zarur bo'ladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Nazariy tayyorgarlikning vazifalari o'z ichiga quyidagi masalalarni oladi:

- jismoniy tarbiya tizimi va sport nazariyasi to'g'risidagi umumiy tushunchalar;

- mamlakatda va jahonda jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollarini bilish;

- yengil atletika sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;

- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;

- sportchining gigienik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;

- yengil atletikaning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

Nazariy tayyorgarlikda yengil atletikaning tanlangan turi bo'yicha mashg'ulot usuliyatiga alohida e'tibor qaratilishi zarur. Yengil atletikachilarning o'z ixtisosliklariga tatbiqan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirishning vosita va usullarini bilishlari; o'zlarida irodaviy hamda axloqiy fazilatlarni to'g'ri tarbiyalay olishlari; yil davomidagi va istiqboliy ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushunishlari, ularda ishtirok etish qoidalari hamda ularga bevosita tayyorlanish xususiyatlarini yaxshi bilishlari; o'quv mashq jarayoni va musobaqa natijalarini tahlil qila olishlari; o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulotlar kundaligini tutib, unga o'z sport faoliyatlari haqidagi mulohazalarini muntazam yozib borishlari juda muhim.

Bu moddalar bo'yicha nazariy bilimlarni o'quvchilar ma'ruzalar, suhbatlarda, o'quv mashg'ulotlaridagi tushuntirishlar vaqtida egallaydilar. Sport nazariyasi va usuliyati fanini yanada chuqurroq o'rganish uchun yengil atletikachilarga maxsus adabiyotlar tavsiya etiladi va keyin ular muhokama qilinib, tahlildan o'tkaziladi.

Bugungi-kunda sportda o'z bilimlarini muntazam to'ldirib, ilm-fan, ilg'or sport amaliyoti yutuqlarini kuzatib boradigan, o'z funksional va texnik tayyorgarligidagi eng kichik o'zgarishlarga ham e'tiborini qaratib, ongli ravishda shug'ullanadigan sportchilar yuqori sport natijalarga erishadilar.

Mashg'ulot jarayoni, bu har doim ham belgilangan maqsad sari zinapoyalar orqali yuqoriga ravon, bir maromda odim

tashlab ko'tarilish emas. Bir qarashda kutilmagandek tuyuladigan parvozlar ham, tasodifiy muvaffaqiyatsizliklar, qulashlar ham bo'ladi. Ba'zan sport yutuqlari darajasida barqarorlik yuzaga keladi va sportchi yangi muvaffaqiyatlar uchun kuch hamda bilim to'plab olguncha oylar, yillar o'tib ketadi. Yengil atletikachi uchun sport tayyorgarligi nazariyasini bilish juda muhim. Jismoniy mashqlar ta'siri ostida qanday jarayonlar ro'y berishini biladigan sportchi mustaqil bo'ladi, busiz esa sportda katta yutuqlarga erishish mumkin emas. Murabbiy va shifokor bilan hamkorlikdagi faoliyati – sport mahorati cho'qqilariga olib chiqadigan asosiy yo'ldir.

Sport bilan shug'ullanganda salomatlikni mustahkamlash, jismonan rivojlanish, yanada kuchli, tezkor, chaqqon, chidamli bo'lish mumkin. Sport kun tartibiga rioya qilishga o'rgatadi, organizmni chiniqtiradi, lekin u yana sportchining axloqiy-irodaviy fazilatlarini rivojlanishiga, psixologik tayyorgarligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda raqobat nihoyatda kuchli bo'lgan sport kurashining murakkab sharoitida sportchilar teng texnik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'ladilar, bir xil taktikadan foydalanadilar, lekin kimda axloqiy, irodaviy hamda maxsus ruhiy tayyorgarligining rivojlanish darajasi yuqoriroq bo'lsa, ko'proq shu g'alabaga erishadi. Sport amaliyotidan bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin: mavsumning shak-shubhasiz peshqadami ruhiy tayyorgarlik darajasi zaifligi tufayli finalga chiqa olmaydi, ilg'orlar safiga kirmagan sportchilar esa ko'p jihatdan irodalarini imkon qadar safarbar eta olganlari uchun kubuk xamda gramprilarda jahon chempionatlarida, Olimpiada o'yinlarida g'alabalarga erishadilar.

Axloqiy, irodaviy fazilatlar va maxsus psixologik tayyorgarlikning yuqori darajasi turli sifatlarning majmuali tarzda namoyon bo'lishini ko'zda tutadi. Ulardan hatto bittaginasining etarlicha rivojlanmaganligi ko'pincha yuqori malakali sportchilarning mag'lubiyatga uchrashiga sabab bo'ladi. Shu sababli psixologik tayyorgarlik sportchining takomillashuv yo'lidagi barcha bosqichlarda uni tarbiyalashda jiddiy o'rinni egallashi kerak.

Sportchining psixologik tayyorgarligini umumiy psixologik tayyorgarlik va muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik turlariga bo'lish mumkin. Bunday bo'lish shartli, chunki o'quv-mashq jarayoni har doim bellashuvlar bilan o'rin olishadi va umumiy ruhiy tayyorgarlikning vazifalari musobaqa faoliyati sharoitida hal etiladi.

Umumiy psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlar va musobaqalar davomida har kuni amalga oshirilib, sportchining ko'proq sport mahoratini mustahkam va muvaffaqiyatli o'zlashtirishiga yordam beradigan ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- sportchida muntazam shug'ullanishga, kun tartibiga rioya qilish va musobaqalarda qatnashishiga moyillik uyg'otadigan sabablarning to'g'ri hamda barqaror tizimini yaratish;

- sportda takomillashish va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan o'z sifatlari hamda psixikasi to'g'risida aniq tasavvurlar hosil qilish;

- hissiy barqarorlik va maksimal yuklamalarga dosh berishga ko'maklashadigan xarakter xususiyatlari hamda asab tizimiga xos sifatlarni shakllantirish;

- texnika va taktikani egallash uchun zarur bo'lgan o'ziga xos jarayonlarni rivojlantirish (ritm, vaqt sezgisi, makonda

mo'ljal ola bilish, harakatning turli elementlari ustida o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va h.k.);

- o'zini, o'z hissiyotlari va kechinmalarini boshqarish, barcha chet qo'zg'atuvchilardan chalg'ish, mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayonida yuzaga keladigan noqulay psixik holatlarni ongli ravishda bartaraf etish malakalarini rivojlantirish;

- harakatlar koordinatsiyasi va dinamikasini buzmaganda holda maksimal kuchlanishlarni oson va bemaol amalga oshirish malakasini egallash.

Yengil atletikaning har qanday turida sportchi har xil darajali zo'riqish bilan kurash olib bora olishi, bir faoliyatdan boshqasiga tez "ko'chish"ga qodir bo'lishi kerak. Buning uchun ma'lum lahzada kurashdan tez chiqib ketish, bo'shashish asab tizimiga dam berish va shu tariqa qisqa muddatli bo'lsa ham to'la psixologik va fiziologik dam olishni ta'minlay bilish kerak. Ayni paytda har lahzada maksimal bo'shashishdan maksimal safarbarlikka o'tishga va tez kurashishga kirishishni o'rganish zarur. Bevosita musobaqalarda ishtirok etishdan avval sportchi diqqatini to'laligicha mashqni bajarishga qarata olishi, doimiy qo'zg'atuvchilardan chalg'ib, musobaqa sharoiti, tomoshabinlar, hakamlar va boshqalarning salbiy ta'siriga berilmaslikni bilishi lozim.

O'zini boshqara olishga erishish uchun har xil musobaqalarda muntazam qatnashish, o'z ustida qat'iyat bilan ishlash, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish usullaridan doimo foydalanib turish kerak. Sportchini o'zi va raqiblari hatti-harakatlarini tahlil qilishga, to'g'ri va xato bajarilgan ishni aniq farqlashga, texnika va taktikani takomillashtirishning yangi-yangi yo'llarini o'ylab ko'rishga muntazam o'rgatib borish shart.

Axloqiy fazilatlarini tarbiyalash sportchida umuminsoniy axloq tamoyillariga mos tasavvurlar tushunchalar, maslak va qarashlar, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda; vatanparvarlik, sportga, o'z jamoasiga sadoqat hislarini singdirishda ifodalanadi. Sportchilarni axloqiy tarbiyalashga oid tadbirlar orasida quyidagilar ajralib turadi: tarbiya mavzuidagi muntazam suhbatlar, sport tarixidan ma'ruzalar, ajoyib kishilar hayotidan hikoyalar; kino hamda videofilmlar tomosha qilish; adabiy asarlar o'qish; mashhur kishilar bilan uchrashuvlar o'tkazish; sportchilarni jamoat ishlariga jalb qilish; sport jamoalari an'analarini mustahkamlash (g'oliblarni qutlash, terma jamoa a'zoliciga tantanali ravishda qabul qilish, tug'ilgan kunlarni nishonlash, teatrlar, muzeylar, tarixiy joylarga borish, shahar tashqarisiga sayrlar, sayohatlar uyushtirish va h.k.).

Sportchini irodaviy jihatdan tayyorlashning eng muhim vazifalari quyidagilar: 1) muvaffaqiyatga erishish uchun o'zini maksimal safarbar etishga o'rgatish; 2) o'z hissiy holatini boshqarishga o'rganish; 3) o'zida maqsadga intiluvchanlik, qat'iyat, mardlik, tirishqoqlik, chidam, sovuqqonlik, mustaqillik va tashabbuskorlik singari fazilatlarini tarbiyalash.

Agar sportchini tarbiyalash jarayoni taktik-texnik mahoratni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tayyorgarlikning boshqa jihatlari bilan uzviy bog'liq bo'lsa, axloqiy-irodaviy tayyorgarlik samarali amalga oshiriladi. O'quv-mashg'ulot jarayonida axloqiy-irodaviy tayyorgarlik usuliyatining amaliy asosi quyidagilardir: mashg'ulotlar dasturi va musobaqa rejalarini so'zsiz bajarishga muntazam ravishda o'rgatib borish; mashg'ulotlarga doimiy ravishda qo'shimcha murakkabliklar kiritib turish; musobaqa usulidan keng foydalanish va mashg'ulot jarayonida yuksak raqobat iqlimini yaratish.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash jarayonida turli usullar-ishontirish, majburlash, og'irlashtirilgan yuklamalarni asta-sekin oshirib borish, musobaqalashuv usullari keng qo'llaniladi. Ulardan to'g'ri foydalanish sportchilarni intizomga, o'ziga nisbatan talabchan bo'lishga, maqsadga erishish yo'lida qat'iyat va matonat bilan harakat qilishga, qiyinchiliklarni engishga, o'z kuchiga ishonishga, mard, jur'atli, g'alabaga intiluvchan, mashg'ulotlar hamda musobaqalar sharoitida o'z kuchini imkon qadar safarbar eta oladigan bo'lishga o'rgatadi.

Sportchining ruhiy imkoniyatlarini takomillashtirishda eng muhim yo'nalishlardan biri yengil atletikachining hissiy qo'zg'alish darajasini pasaytirish va tinchlantirish hisoblanadi. Bu erda murabbiyning og'zaki ta'sir ko'rsatishi (tushuntirish, ishontirish, ma'qullash, maqtash va b.) kabi usullardan foydalanish mumkinki, ular yordamida sportchining hissiy zo'riqishi darajasi pasaytiriladi, o'z kuchiga ishonchi oshiriladi, musobaqadagi chiqishi uchun haddan ortiq mas'uliyat tuyg'usi kamaytiriladi.

Hayajon darajasini susaytirishga yordam beradigan harakatlar va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq yo'llar ancha samarali hisoblanadi; hayajonlanish holatiga xos yaqqol ifodali harakatlarni ixtiyoriy ravishda to'xtatib turish; nafas olish va chiqarish oraliqlarini o'zgartirib yoki uni tutib turib, nafas olishni ixtiyoriy ravishda boshqarish, tinchlantiruvchi autogen mashg'ulotni qo'llagan holda asosiy mushaklar guruhini galma-galdan bo'shashtirish (o'tirib yoki yotib); chegaralangan mushaklar guruhini taranglashtirish va bo'shashtirishni almashlash; yuz mimikasi, yuz ifodasi, qo'l va oyoqlar motorikasi, shuningdek, boshqa tashqi belgilarni nazorat qilish hamda ularni me'yordagi, tinch holatga mos darajaga keltirish;

uqalash va o'z-o'zini uqalashning tinchlantiruvchi usullaridan foydalaniladi.

Integral tayyorgarlik musobaqa faoliyatida sport mahoratining har xil tarkibiy qismlari – texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni koordinatsiyalash va amalga oshirishga qaratiladi. Sportchi tayyorgarligining har bir jihati ma'lum darajada tor yo'naltirilgan usul va vositalar natijasida shakllanadi. Bu shunga olib keladiki, lokal mashqlarda namoyon bo'ladigan alohida sifat va qobiliyatlar ko'pincha musobaqa mashqlarida to'la darajada namoyon bo'la olmaydi. Shuning uchun tayyorlanganlik jihatlarini, sifat va qobiliyatlarni birlashtirishga yo'naltirilgan alohida tayyorgarlik bo'lishi zarur. Uning maqsadi – birgalikda musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini belgilovchi rang-barang tarkibiy qismlarning majmualari tarzda namoyon bo'lish samaradorligi hamda uyg'unligini ta'minlashdan iborat.

Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytishimiz mumkin: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida bajariladigan va yengil atletikaning tanlangan turiga mansub mashqlarni; tuzilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko'ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlovchi mashqlarni qo'llanilishidan iborat.

Yengil atletikada siklik xususiyatli mashqlarda integral tayyorgarlik muammosi u qadar jiddiy emas, chunki bu mashqlarda (sportcha yurish, o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish) texnik usullarni va taktik harakatlar zahirasi cheklangan, mashg'ulotlarda bajariladigan ish esa (uning asosiy hajmi) musobaqalardagiga maksimal darajada (shakli, tuzilishi, organizmdagi tizimlarning faoliyat ko'rsatish xususiyatlari bo'yicha) yaqinlashtirilgan bo'ladi.

Yengil atletikaning boshqa turlarida (g'ovlar osha yugurish, sakrash, ayniqsa, langarcho'p bilan sakrash, uloqtirishlar) texnik usullarni, individual taktika, psixik belgilarning rang-barang va murakkabligi alohida usullarni va harakatlar, sifat va xususiyatlarni takomillashtirish bilan bog'liq o'xshash mashg'ulot ishining nihoyatda katta hajmlarda bajarilishini taqozo etadi. Ularni musobaqa bellashuvlarining og'ir sharoitlarida amalga oshirish maxsus va maqsadli takomillashtirishni talab etadi.

Yanada to'laqonli, har tomonlama integral tayyorgarlik uchun majmualiy takomillashtirishni ko'zda tutadigan umumiy yo'nalish bilan bir qatorda yana quyidagi ustuvor yo'nalishlarni ham farqlab ko'rsatish lozim:

- individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;
- funksional imkoniyatlarni iloji bor qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;
- yuksak ish qobiliyatini ta'minlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo'shashish davrlariga ko'chish qobiliyatini takomillashtirish.

Bu yo'nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy uslublardan qo'llaniladi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo'llagan holda mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; og'irliklarni qo'llash va mashg'ulotlarni noqulay sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamani almashtirish) o'tkazish yo'llari bilan sharoitni murakkablashtirish.

Integral ta'sir ko'rsatuvchi vositalar hajmi yillik siklning mas'uliyatli musobaqalari yaqinlashgan sayin oshib borishi kerak, ko'p yillik rejada esa ularning eng keng qo'llanadigan o'rni - individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarish bosqichida. Lekin integral tayyorgarlik vositalari yil davomidagi mashg'ulotlarning boshqa davrlarida ham, ko'p

yillik mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida ham o'z o'rniga ega bo'lishi lozim. Bu sportchining o'sib borayotgan funksional imkoniyatlarini musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli ta'minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog'lash uchun sharoit yaratadi.

Integral tayyorgarlik sportchining qobiliyatlari majmuasini musobaqalarda maksimal imkoniyatlarni namoyish etish hamda yuksak natijalar ko'rsatishga olib kelishi zarur. Bunday holat shug'ullanganlikning yuksak darajasi va sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlari: nazariy bilimlar, maksimal natija ko'rsatishga psixologik moyillik, sport bellashuviga safarbarlik, tashqi chalg'ituvchilarga e'tibor bermaslik va b. ni o'z ichiga oluvchi tayyorlanganlik sifatida ta'riflanadi. Sport takomillashuvining mazkur bosqichiga xos bo'lgan eng yuqori darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuksak natija ko'rsatishga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sport formasi holati musobaqalar davrining boshlanishigacha egallanishi, uning davomida yuksalib borishi va hal qiluvchi musobaqalar paytida o'zining eng yuqori darajasiga etishi shart. Uzoq muddatli musobaqalar mavsumi davomida yaxshi sport formasida bo'lgan yengil atletikachi yanada yuqoriroq natijalarga intiladi va ularga erishadi.

Eng kuchli sportchilar tajribasidan ko'rish mumkinki, yuksak sport formasi holati uzoq davom etadi. Mashg'ulot – bu boshqariluvchi jarayon, shuning uchun sport formasi holati ham boshqarilishi hamda 2-4 oygacha va undan ortiq davom etishi mumkin. Buning uchun o'quv-mashq jarayonini usuliy jihatdan to'g'ri tashkil qilish, faoliyatni oqilona o'ylangan dam olish va tiklash vositalari bilan almashtirish, mashg'ulot va musobaqalarda to'liqsimonlik hamda ko'p variantlilik tamoyillaridan keng foydalanish, shuningdek, kun tartibiga

qat'iy rioya qilish zarur. Maxsus yuklamaning 6-8 hafta davomida oshirib borilishi, keyin 1-2 haftaga pasaytirilishi, yana 6-8 haftaga oshirilishi (endi boshqa darajada) va h.k. juda muhim. Individual o'ziga xosliklarga ega bo'lgan bunday to'lqinsimonlik (jumladan, yengil atletika turining xususiyatlari bilan ham bog'liq) haddan ortiq charchashning oldini olib, sport formasining uzoq saqlab turilishiga imkon beradi.

Sport formasi holatining ko'rsatkichlaridan biri sportchining integral tayyorlanganligi darajasi hisoblanib, u yil davomida ko'tarilib borishi va asosiy musobaqalarning boshlanish vaqtida o'zining cho'qqisiga etishi, keyin – o'tish davrida – ixtisoslashilgan sport turi bo'yicha mashg'ulotlar ma'lum paytga qisqarganda, pasayishi lozim.

Yengil atletikachining tayyorgarligi holati yildan-yilga, lekin tabiiyki, muayyan darajagacha o'sib borishi kerak. Biroq uning o'sishidagi aniq yosh chegaralarini belgilash mumkin emas, chunki sportchining individual xususiyatlari, yashash sharoitlari, mashg'ulot jarayonining tibbiy va ilmiy ta'minlanganligi darajasi, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning holati, sport anjomlari va uskunalar juda katta ahamiyatga ega.

§1.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarining qo'llanishi

Vosita – bu sportchi harakatlarining muayyan mazmuni (mashq) usul esa harakatlar, ularni qo'llashning yo'lidir. Sportchi mashg'ulotining asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanib, ularni shartli ravishda uch guruhga taqsimlash mumkin: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqalashuv mashqlari.

Umumtayyorgarlik mashqlari sirasiga harakatlanishi shakliga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash bo'lmagan

mashqlar kiradi, ular yordamida sportchi organizmini har tomonlama funksional rivojlantirish vazifasi hal etiladi, ish qobiliyati va harakatlar koordinatsiyasining umumiy darajasi ortadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari tashqi shakli va sportchi organizmi funksional tizimlarining faoliyati, namoyon etilayotgan sifatlarning ichki mohiyatiga ko'ra yengil atletikaning tanlangan turiga juda yaqin. Ular yengil atletikachilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rin egallaydi, musobaqa faoliyati elementlarini o'z ichiga olgan vositalar jumlasini qamrab oladi, organizmning u yoki bu tizimlariga yo'naltirib ta'sir ko'rsatishga yordam beradi, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vazifalarini hal etish asnosida texnik mahoratni takomillashtiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari ta'sir kuchiga ko'ra musobaqalashuv mashqlariga o'xshash yoki ulardan birmuncha ustunroq bo'lishi lozim. Faqat shundagina shug'ullanganlik holatiga erishish mumkin. Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqalashuv mashqlaridan qancha kam farq qilsa, shuncha ko'p samara beradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari sportchi tanasining alohida qismlariga tanlab ta'sir ko'rsatishi mumkin – bular chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardir; butun organizmga ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, ya'ni mashg'ulot jarayonining u yoki bu sharoitlarida (yengillashtirilgan, murakkablashtirilgan) musobaqalashuv mashqlarini yaxlit takrorlaydi – bular yalpi (global) ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar. Masalan, bosqon uloqtirishda chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga tashlashning alohida elementlarini takrorlovchi mashqlar kiradi, yalpi ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarga esa yengillashtirilgan yoki

og'irlashtirilgan snaryadlarni bir, ikki yoki undan ortiq marta burilib uloqtirishlarni kiritish mumkin.

Musobaqalashuv mashqlari – bu sport ixtisosligining predmeti hisoblangan harakat faoliyatlari majmuasi bo'lib, musobaqalarning mavjud qoidalariga muvofiq bajariladi. Bu mashqlarga yengil atletikaning tanlangan turi va uning variantlari kiradi. Sprinterlar uchun bu – qisqa masofalarga, estafetali, startdan, yugurish, start oldidan yugurib o'tishlar kiradi.

Sport mashg'ulotining vositalari ta'sir yo'nalishiga ko'ra ikki guruhga bo'linadi:

- tayyorgarlikning texnik, taktik va b. kabi turli tomonlarini takomillashtirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar;

- harakat sifatlarini rivojlantirish bilan ko'proq bog'liq bo'lgan vositalar.

Sport mashg'uloti usullarini amaliy maqsadlarda shartli ravishda uch guruhga taqsimlash qabul qilingan: og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Usullarni tanlashda ular belgilangan vazifalarga, umumdidaktik tamoyillarga, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillariga, sportchining yoshi va jins xususiyatlariga, ularning tasniflanishi hamda tayyorgarlik darajasiga qat'iy mos bo'lishiga ahamiyat berishni talab etadi.

Og'zaki usullarga hikoya, tushuntirish, ma'ruza, suhbat, tahlil, muhokama, buyruq, aytib turish va boshqalar kiradi. Bu usullar, ayniqsa, malakali sportchilarni tayyorlashda qisqa, obrazli va tushunarli shaklda qo'llanilishi kerak, maxsus atamalar, og'zaki va ko'rgazmali usullarni uyg'unlashtirish bunga jiddiy yordam beradi.

Ko'rgazmali usullar xilma-xil bo'lib, ma'lum darajada mashg'ulot jarayoni ta'sirchanligini belgilaydi. Ularga, eng avvalo, murabbiy yoki malakali sportchi tomonidan mashqlar

yoxud mashq elementlarining usuliy jihatdan to'g'ri tarzda bevosita bajarib ko'rsatilishi kiradi. Bundan tashqari, quyidagi ko'rgazmali qurollardan keng foydalanish zarur:

- o'quv kino-videofilmlari, kinohalqalar, kinogrammalar, sport maydonchalari maketi, kompyuter diagnostikasi;

- harakatlar yo'nalishini chegaralovchi eng oddiy-mo'ljallar (orientir);

- yorug'lik bilan, ovozli signallar berish va mexanik, shu jumladan, dasturli boshqariluvchi qurilmalar yordamida teskari aloqadorlikni ta'minlovchi murakkab mo'ljallar (orient);

Amaliy mashqlarning usullarini shartli ravishda ikki asosiy guruhchaga bo'lish mumkin:

- tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan sport texnikasini, ya'ni harakat malaka va ko'nikmalarini ustuvor tarzda o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar;

- harakat sifatlarini ustuvor tarzda rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar.

Usullarni har ikki guruhchasi o'zaro chambarchas bog'liq, doimo birga qo'llaniladi, sport mashg'uloti vazifalarini hal etishning samarali yo'llarini ta'minlaydi.

Ustuvor tarzda sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar orasida harakatlarni yaxlitligicha va qismlarga bo'lib o'rgatish usullari ajratiladi. Harakatlarni yaxlitligicha o'rgatish nisbatan oddiy mashqlarni, shuningdek, murakkab, lekin qismlarga bo'lish mumkin bo'lmagan harakatlarni o'zlashtirishda amalga oshiriladi. Biroq bu holatda shug'ullanuvchilarning e'tibori yaxlit harakatning elementlarini to'g'ri bajarishga izchil ravishda qaratiladi. Nisbatan mustaqil elementlarga taqsimlash mumkin bo'lgan u yoki bu darajada murakkab harakatlarni o'rgatishda sport texnikasini o'zlashtirish qismlarga bo'lib amalga oshiriladi. Keyinchalik

harakat faoliyatlarini yaxlitligicha bajarish murakkab mashqning ilgari o'zlashtirilgan tarkibiy qismlarini bir butun qilib birlashtirishga olib keladi.

Harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib o'rganish usullaridan foydalanganda, yaqinlashtiruvchi hamda taqlidiy mashqlarga katta o'rin ajratiladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ancha oson harakat faoliyatlarini rejali ravishda o'zlashtirish yo'li bilan sport texnikasini egallash masalalarini osonlashtirish uchun qo'llaniladi. Masalan, yuguruvchining mashg'ulotlarida yaqinlashtiruvchi mashqlar sifatida tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va h.k.dan foydalaniladi. Bu mashqlarning har biri yugurishga yaqinlashtiruvchi hisoblanadi va uning alohida elementlari: itarilish, sonni yuqori ko'tarish, antagonist mushaklar faoliyatida harakatlar koordinatsiyasi, sur'atini oshirish va h.k. yanada samarali shakllanishiga yordam beradi.

Taqlidiy mashqlarda asosiy mashqlarning umumiy tuzilishi saqlanib qoladi va harakat faoliyatlarini o'zlashtirishni osonlashtiruvchi sharoitlar ta'minlanadi. Taqlidiy mashqlardan endi shug'ullana boshlagan, shuningdek, yuqori malakali sportchilar texnik mahoratini takomillashtirishda foydalanadi. Ular sport mashqi texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilib, uni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiribgina qolmay, harakat va vegetativ funksiyalar orasidagi samarali koordinatsiyani ham ta'minlaydi. Masalan, uloqtiruvchilar mashg'ulotida taqlidiy mashq sifatida oyna oldida yaxlit faoliyatni snaryadni qo'ldan chiqarmay bajarish qo'llaniladi, bunda harakat aniqligini nazorat qilgan holda asosiy e'tibor uning alohida elementlariga qaratiladi.

Harakat sifatlarini rivojlantirishga ustuvor tarzda yo'naltirilgan usullar tuzilishini mazkur usuldan bir marta

foydalanish jarayonidagi mashqning xususiyati (uzluksiz yoki dam olish oraliqlari bilan) va mashqning bajarilish rejimi (bir maromda, standart yoki o'zgaruvchan, variantlari bilan) belgilaydi. Uzluksiz usul mashg'ulot ishining bir marotabalik uzluksiz bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Oraliqli usulning qo'llanilishi mashqlarning o'lchamli dam olish tanaffuslari bilan bajarilishini ko'zda tutadi. Har ikkala usulda ham mashqlar bir maromda yoki o'zgaruvchan rejimda bajarilishi mumkin. Mashqlarning tanlanishi va ularni qo'llash xususiyatlariga qarab mashg'ulot umumlashtirilgan (oraliqli) yoki tanlangan (ustuvor) yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. Umumlashtirilgan ta'sirda sportchining tayyorlanganligi darajasini belgilovchi turli ji sifatlarining parallel tarzda (majmual) takomillashtirilishi amalga oshirilsa, tanlangan turda alohida jismoniy sifatlar ustuvor tarzda rivojlanib boradi. Bir maromdagi rejimda ish shiddati doimiy, o'zgaruvchan rejimda esa turli variantlarda bo'ladi.

Boshqa mustaqil usullarni qo'llash sifatida o'yin va musobaqa usullarini aytib o'tish zarur. O'yin usuli harakat faoliyatlarini o'yin sharoitida, unga xos bo'lgan qoidalar, texnik-taktik usullar hamda vaziyatlar doirasida bajarishni nazarda tutadi. Uning qo'llanishi mashg'ulotlarning ruhiy ko'tarinkiligini ta'minlab, doimo o'zgarib turadigan vaziyatlarda xilma-xil vazifalarning bajarilishi bilan bog'liq. O'yin faoliyatining bu xususiyatlari shug'ullanuvchilardan tashabbuskorlik, qo'rqmaslik, qat'iyat va mustaqillik, o'z hissiyotlarini jilovlay bilish, yuksak koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilish, fikrlash va reaksiya tezkorligi, o'ziga xos va raqiblar uchun kutilmagan texnik-taktik yechimlarni qo'llashni talab qiladi. Bularning bari yengil atletikachi tayyorgarligining xilma-xil

tomonlarini takomillashtirishda o'yin usulining samaradorligini ta'minlaydi.

Musobaqalashuv usuli sportchining tayyorlanganligi darajasini aniqlashga yo'naltirilgan va mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning yo'li sifatida maydonga chiqadigan maxsus tashkil etilgan faoliyatni ko'zda tutadi. Bu usul rasmiy musobaqalarga xos sharoitlarga nisbatan yengilroq yoki murakkablashtirilgan sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalashuv usulini qo'llaganda sportchining malakasini uning texnik, taktik, jismoniy, nazariy, integral va ayniqsa, psixologik tayyorgarligi darajasini inobatga olish kerak. Musobaqalashuv usulidan shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsatishning eng unumli usullaridan biri sifatida malakali, yaxshi tayyorlangan sportchilar bilan ishlashda foydalaniladi. Yengil atletikachining mashg'ulotlarida qo'llanadigan asosiy vosita va usullar 1-jadval ilovada ko'rsatilgan.

Sport amaliyotida har doim bir necha vazifani bir xil usul bilan hal etish imkoniyatini hisobga olish zarur. Uning nomida odatda mashqlarning ustuvor yo'nalishi ajratib ko'rsatilgani uchun qo'shimcha ta'sirlarga ham e'tiborni qaratish kerak bo'ladi. Shu bilan birga, vazifani bir vaqtning o'zida bir necha usul bilan bajarish ham mumkin. Masalan, usullardan biri mashqning tashkil etilishini, boshqasi uning bajarilish yo'lini belgilasa (aylanma, oqimli, musobaqalashuv va b.), bir vaqtning o'zida bir necha usul amal qilayotgan bo'ladi. Har bir alohida holatda usul hamda vositalarning tanlanishi shug'ullanuvchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, jinsi, hal etilayotgan vazifa, shart-sharoitlar va boshqa omillarga bog'liq bo'ladi. Shu sababli yengil atletikachilarning mashg'ulotlari uchun mashg'ulot joylarini tez-tez o'zgartirish, bunda tabiiy sharoitlarning xilma-xil xususiyatlari: daryo yoki dengizning

qumloq sohili, tepaliklar, past qiyaliklar, suvda, qorda, turli tuproqli erda, yugurish va sakrash mashqlaridan foydalanish lozim. Istalgan faslda joylardagi eng oddiy inshootlarda yil davomida sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish va sport mashg'ulotining vosita hamda usullarini xohishga qarab o'zgartirish mumkin.

Mashqlarni tanlashda ijobiy hissiy iqlim yaratish imkoniyatlaridan kengroq foydalanish kerak. Bu yuqori darajadagi ish qobiliyatinigina ta'minlab qolmay, tiklanish jarayonini ham tezlashtiradi. Mashqlarni bajarish usullari orasida faqat shug'ullanganlik darajasini o'stiradiganlariga emas, tiklanishni jadallashtiradiganlarga ko'proq e'tibor bergan ma'qul. Tiklanish jarayoni organizmning funksional imkoniyatlariga ham bog'liq. Bu erda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi juda muhim. U organizmning har xil tashqi ta'sirlarga, jumladan, mashg'ulot yuklamalariga barqarorligini, hayot faoliyatini oshiradi va tezroq tiklanishga yordam beradi.

§ 1.4. Yengil atletikachining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlari

Sportchining ko'p yillar davomida qat'iyat bilan oqilona tashkil etilgan mashq qilishi natijasidagina yuqori sport natijalariga erishish mumkin. Ko'p yillik mashg'ulotlarning tuzilishi ko'pgina omillar bilan belgilanadi. Ular sirasiga quyidagilar kiradi: eng yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan muntazam mashg'ulot yillarining o'rtacha miqdori; sportchining jismoniy sifatlari, odatda, eng to'liq ochiladigan va eng yuqori natijalarga erishiladigan optimal yosh chegaralari; sportchining o'ziga xos xususiyatlari va uning sport mahorati o'sish sur'atlari; sport mashg'ulotlari boshlangan yosh,

shuningdek, sportchi maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikni oqilona rejalashtirish uchun, odatda, eng yuqori sport natijalari namoyish etiladigan optimal yosh chegaralarining aniq belgilanishi muhim hisoblanadi.

Odatda, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportda muvaffaqiyatlarga erishishning uchta yosh zonasi ajratiladi:

1) dastlabki katta muvaffaqiyatlar zonasi;

2) optimal imkoniyatlar zonasi;

3) yuqori natijalar zonasi. 1-jadvalda yengil atletikaning har xil turlarida sport yutuqlariga erishishning yosh chegaralari ko'rsatilgan.

1-jadval

Sport muvaffaqiyatlariga erishishning yosh zonalari

(N.G.Ozolin bo'yicha)

Yengil atletika turi	Dastlabki katta muvaffaqiyatlar zonasi		Optimal imkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalar zonasi	
	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)
Yugurish, m:						
100-200	19-21	17-19	23-24	20-22	25-26	23-25
400	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26
800	23-24	20-21	23-26	22-25	27-28	26-27
1500	23-24	-	25-27	-	28-29	-
5000	24-25	-	26-28	-	29-30	-
10000	24-25	-	26-28	-	29-30	-
Marafon, m/sb:	25-26	-	27-30	-	31-35	-
80-100	-	18-20	-	21-24	-	25-27
110	23-28	-	24-26	-	27-28	-
400	22-23	-	24-26	-	27-28	-
3000	24-25	-	26-28	-	29-30	-
Yurish, m:						
20	25-26	-	27-29	-	30-32	-
50	26-27	-	28-30	-	31-35	-
Sakrashlar:						
balandlikka	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
uzunlikka	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25

uch hatlab	22-23	-	24-27	-	28-29	-
langarcho'p b-n	23-24	-	25-28	-	29-30	-
Uloqtirishlar:						
yadro	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
disk	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
nayza	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
bosqon	24-25	-	26-30	-	31-32	-
o'nkurash	23-24	-	25-26	-	27-28	-
ettikurash	-	21-23	-	23-25	-	26-28

Yengil atletikaning ko'pchilik turlarida eng yuqori natijalarga erishish uchun optimal yosh chegaralari etarlicha barqaror, ularga saralash tizimi ham, mashg'ulotlar ham mashq qilish boshlangan vaqt ham, boshqa omillar ham jiddiy ta'sir ko'rsatmaydi. O'quvchining yoshini bilib, jadvaldagi ma'lumotlardan foydalangan holda u mahorat yo'lida sarflashi mumkin bo'lgan yillar miqdorini aniqlash mumkin. Odatda, yangi shug'ullanuvchidan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan yo'l 8-10 yilni qamrab oladi. Bunda shuni hisobga olish kerakki, sportchining alohida xususiyatlari, uning yashash sharoiti, mashg'ulotlar rejimidan kelib chiqib, jadvalda ko'rsatilgan yosh zonalaridan chiqishlar bo'lishi ham mumkin. Ayollarda, odatda, yuqori sport mahoratiga erishish yo'li erkaklarnikidan qisqaroq. Sprinterlar va sakrovchilar mahorat cho'qqilari sari tayyorgarlikning stayerlar va yuruvchilarga nisbatan qisqaroq yo'lini bosib o'tadilar. Qobiliyatli sportchilar ko'p hollarda mashq qila boshlagandan so'ng 4-6 yil o'tgach, dastlabki katta muvaffaqiyatlariga erishadilar.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi quyidagi bosqichlarga bo'linishi mumkin:

- dastlabki tayyorgarlik;
- boshlang'ich sport ixtisoslashuvi;
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar;
- sport takomillashuvi;

- sportda sport formasini ushlab turish .

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari orasida aniq chegaralar yo'q, ularning davomiyligi, eng avvalo, sportchining alohida xususiyatlari, shuningdek, o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi hamda mazmuni tufayli muayyan darajada turli variantlarga ega bo'lishi mumkin. Ko'p yillik tayyorgarlikning yondosh bosqichlarida yengil atletikachilarning tayyorgarlik usuliyatida ham aniq tafovutlar bo'lmaydi. Masalan, chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichining ikkinchi yarmida mashg'ulot usuliyati masalalarning qo'yilishi nuqtai nazaridan ham, sport takomillashuvining birinchi yarmida qo'llanadigan vositalarning tarkibi, hajmi, nisbati va h.k. nuqtai nazaridan ham ko'p va umumiy jihatlarga ega.

Sportchining ko'p yillik jarayoni quyidagi asosiy usuliy qoidalarda amalga oshirilishi kerak:

1. Bolalar, o'smirlar, yigitlar, qizlar, o'spirinlar, erkaklar va ayollarning mashg'uloti vazifalari, vosita va usullarini egallaganlik darajasi

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi (ular orasidagi nisbat yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hisobiga o'zgarib, UJT hajmining salmog'ini eng kam darajaga tushirib qo'yimoqda).

3. Sport texnikasida uzluksiz takomillashib borish. Birinchi bosqichda asosiy vazifa – oqilona sport texnikasi asoslarini o'zlashtirish. Boshqa bosqichlarda texnikaning alohida detallariga sayqal berish, harakatlar koordinatsiyasining yuqori darajasiga erishish.

4. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish; bunda har bir davrning o'tgan yilgi shunga muvofiq davrdagiga qaraganda yuqoriroq darajada boshlanib, yakunlanishi hamda yuklamalar hajmi va shiddatining

bajarilishi bo'yicha ortib borishi ko'zda tutiladi. Shu tariqa yildan-yilga yuklamalarning ketma-ketligida qo'llanilib, ularning qator yillar davomida o'sib borishi ta'minlanadi.

5.Sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin o'stirib borish tamoyiliga qat'iy rioya qilish. Sportchining tayyorgarlik darajasi yaxshilanib borishi uchun ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklama sportchi organizmining yosh bilan bog'liq hamda alohida funksional imkoniyatlariga to'la mos kelishi va uning turlicha davomiylik hamda shiddatga ega bo'lgan jismoniy mashqlarni bajarishga moslashuvi (adaptatsiyasi)ni takomillashtirishga karatilishi zarur.

6.Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik ta'sir rivojlanishning u yoki bu pog'onasida, eng maqbul yosh davrlarida shunday sifatlarning o'sishi ancha yaqqolroq namoyon bo'luvchi turlari to'la yuzaga chiqishiga yordam berishi lozim. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tor ixtisoslashuvga yo'l qo'ymaslik, me'yordagi jismoniy rivojlanish hamda harakat ko'nikmalarining shakllanishidagi og'ishlarni bartaraf etish kerak.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010 yildagi №211-sonli "Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassisleri mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qarorida sportning tizimli bosqichlari berib o'tilgan (2-jadval) va unga ko'ra nafaqat moddiy rag'batlantirish balki, sport tayyorlov bosqichlari, unga qo'yiladigan talab, o'quv yillarining davomiyligi, sport mashg'ulotlarining hajmi ham berib o'tilgan.

Sport-ta'lim muassasasining o'quv bosqichlari va vazifalari.

Sport-ta'lim muassasasida malakali sport zahiralarini tayorlash jarayoni bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda qo'llaniladigan o'ziga xos mazmun va xususiyatlarga ega me'yoriy talablar, rejalashtiruv hujjatlari hamda uslubiyo ko'rsatmalar bilan farqlanadi. Jumladan:

1. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi.

Sport maktablariga tanlov o'tkazish va qabul qilish bosqichi. Ushbu bosqichda trenerlar iqtidorli bolalarni izlash, ularni nasliy va hayot davomida orttirgan harakat qobiliyatlarini o'rganish, ota-onalar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sinf rahbarlari bilan sport maktabiga munosib nomzodlarni jalb qilish bo'yicha suhbatlar tashkil qiladi, ularni tanlovdan o'tkazish va ota-onaning roziligi bildirilgan ariza hamda tibbiy ma'lumotnoma xulosasiga binoan sport maktabiga qabul qilish ishlarini amalga oshiradi. Sport maktabiga tanlov o'tkazishda qator me'yoriy test mashqlaridan foydalaniladi.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhiga sport bilan shug'ullanishni xohlovchi va shifokor – pediatrning yozma ruxsatiga ega bo'lgan umumtalim maktablari o'quvchilari qabul qilinadi. Boshlang'ich tayyorlov guruhida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va tanlangan sport turining texnik asoslariga ega bo'lishga qaratilgan jismoniy sog'lomlashtirish va o'quv – mashq guruhiga qabul qilish uchun nazorat me'yorlarini bajarish amalga oshiriladi.

3. O'quv mashq bosqichi.

Bir yildan kam bo'lmagan tegishli tayyorgarlikdan o'tgan va umumjismoniy hamda maxsus tayyorgarlik bo'yicha qabul qilish meyorlarini bajargan sog'lom o'quvchilardan tanlov asosida shakllantiriladi. Bu guruhda o'quv yillariga o'tkazish o'quvchilar tomonidan umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha

o'tkazish – nazorat meyorlarini bajarish sharti hamda sport toifasining borligi bilan amalga oshiriladi.

4. Sportda kamolatga erishish bosqichi.

O'quv mashg'ulot guruhi tayyorgarlik bosqichidan o'tgan hamda maxsus jismoniy va sport tayyorgarligi bo'yicha qabul va o'tkazish meyorlarini, ularning sport mahorati darajasi talablarini bajargan sportchilardan shakllantiriladi. Bu guruhda o'quv yillariga o'tkazish, sport ko'rsatkichlari dinamikasining ijobiy o'sishi sharti bilan amalga oshiriladi. Unda shug'ullanuvchilarga sport toifasini aniq belgilash, sport natijalariga erishish (SUN, SU meyorlarini bajarish).

5. Oliy sport mahorati bosqichi.

Bu guruh avvalgi tayyorgarlik guruhidan o'tgan, sport turlari bo'yicha: sportning jamoaviy o'yin turlarida 20 yoshdan katta sportchilar uchun sport ustaligiga nomzod sport toifasi, 20 yoshdan kichik sportchilar uchun birinchi sport toifasi, boshqa sport turlarida sport ustaligiga nomzod, sport ustasi toifalari (ro'yxatdagi guruh tarkibi shaxslarini tasdiqlash sharti bilan) me'yoriy talablarni bajargan sportchilardan jamlanadi.

2-jadval

Sport-ta'lim muassasasida o'quv guruhlarini tayyorlashda sportning yengil atletika turidan o'quv-mashg'ulotlari hajmlarining taqsimoti

Sport tayyorgarligi bosqichlari	Tayyorlash davri	O'quv yili	O'quv-mashg'ulot ishlari rejimi (haftalik akademik soatlar)	Yillik soatlar	O'quv guruhlaridagi o'quvchilarning minimal soni	O'quv-mashg'ulotlarig a ruxsat etiladigan yosh
Sog'lomlashtirish guruhi	1 yil	Birinchi o'quv yili	4-6	312	15-16	8-10
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi	3 yilgacha	Birinchi o'qitish yili	6	312	12-14	10-11
		Bir yildan ko'p o'qitish	8	416	10-12	11-12
		Birinchi o'qitish yili	12	624	8-10	12-13
		Ikkinchi o'qitish yili	14	728	8-10	13-14
		Uchinchi o'qitish yili	18	936	6-8	14-15
		Uch yildan ko'p o'qitish	20	1040	5-7	15-16
		Birinchi o'qitish yili	24	1248	4-6	16-17
		Ikkinchi o'qitish yili	26	1352	3-5	17-18
		Ikki yildan ko'p o'qitish	28	1456	2-4	18-19
Oliy sport mahorati guruhi	3 yil va undan ortiq	Butun davrda	32	1664	1-2	19-26

Nazariy hamda amaliy tadqiqotlar asosida yengil atletikaning har xil turlarida ko'p yillik tayyorgarlikni tashkil etishning modellari ishlab chiqilgan bo'lib, ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

- ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari;
- bu bosqichda sportchilarning yoshi;
- tayyorgarlikning asosiy vazifalari;
- mashg'ulotning asosiy vosita va usullari;
- yo'l qo'yish mumkin bo'lgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalari;
- chamalash nazorat me'yorlari.

Yengil atletikachining dastlabki tayyorgarlik bosqichi o'rta maktab yoshiga to'g'ri keladi (10-13 yosh). Yangi sportchilarni tayyorlash jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: salomatlikni mustahkamlash har tomonlama jismoniy rivojlantirish, turli jismoniy mashqlarni o'rgatish, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otish.

Bolalarning hayotda faol bo'lishlariga, ularda ijtimoiy axloq me'yorlari, jismoniy mashqlarga ongli munosabat, o'z imkoniyatlarini jamiyat talablariga muvofiq qobiliyatlari shakllanishiga katta ahamiyat berish zarur. Mazkur bosqichning oxirida bolalar, odatda, o'z sport ixtisosliklariga barqaror qiziqish bilan qaray boshlaydilar. Shu vaqtda ularni sport maktablariga saralash amalga oshiriladi.

Yosh sportchilarni tayyorlash mashg'ulot vosita va usullarining turli-tumanligi, har xil sport turlariga xos mashqlar va sport o'yinlarining keng qo'llanishi, mashg'ulotlarning o'yin usullari va dars shakllari qo'llanishi bilan ajralib turishi lozim. Bu bosqichda katta jismoniy va psixik yuklamali mashg'ulotlar rejalashtirilmasligi kerak.

Texnikani takomillashtirish sohasida har xil sport turlari – suzish, eshkak eshish, sport o'yinlari, gimnastika va h.k.dagi rang-barang texnik elementlarni o'zlashtirish zaruratiga qarab mo'ljal olish va shu tariqa o'ziga xos "harakatlar maktabi"ni yaratish joiz. Bu vaqtda yosh sportchida o'z ixtisosligi turida yanada takomillashish uchun har tomonlama texnik asos yuzaga kela boshlaydi. Bu qoida ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi bosqichiga ham taalluqli bo'lib, unga, ayniqsa, dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida qat'iy rioya qilish shart.

Mashg'ulotlar haftasiga ko'pi bilan 2-3 marta 30-60 daq.dan o'tkaziladi. Ular maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilan uyg'unlashtirib o'tkazilishi, ularda o'yin xususiyati ustuvor bo'lishi kerak. Yosh sportchilarda yuklamalarning yillik hajmi uncha katta emas – 100-150 soat, maktabdagi jismoniy tarbiya darslarini ham hisobga olsak, 200-250 soatgacha etadi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi, odatda, shug'ullanuvchilarning sport maktabidagi birinchi yillarini qamrab oladi (13-15 yosh). Mashg'ulotning bu bosqichidagi asosiy vazifalar: organizmning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish; jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf etish; xilma-xil harakat ko'nikmalarini (jumladan, bo'lajak sport ixtisoslashuviga mos ko'nikmalarni) o'zlashtirish; chuqurlashtirilgan maxsus sport tayyorgarligi uchun qulay sharoitlar yaratish. Yosh sportchining aniq maqsadga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligiga barqaror qiziqishini shakllantirishga alohida ahamiyat berish lozim.

Ko'pgina tadqiqotlar sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida har tomonlama mashg'ulotlar eng katta samara berishini isbotlaydi. Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulot o'tkazganda, sport texnikasiga o'rgatish bilan birga jismoniy

tarbiyaning turli-tuman vosita va usullaridan foydalangan holda jismoniy sifatlarni ham rivojlantirish zarur.

Bu bosqichda maxsus mashqlar hajmi kichik bo'lgan jismoniy tayyorgarlik keyingi sport takomillashuvi uchun juda qulay imkoniyat yaratadi. Tor ixtisoslikka xos mashqlarga haddan ortiq berilish mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida sport natijalarining muddatidan ilgari barqarorlashib ("qotib") qolishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bu bosqichda texnik takomillashtirish tanlangan ixtisoslik turi uchun xilma-xil material asosida borishi lozim. Natijada sportchi tanlangan yengil atletika turining o'z morfologik va funksional imkoniyatlariga mos texnikasini tez o'zlashtirib olish qobiliyatini shakllantirish uchun ko'pgina maxsus-tayyorlov mashqlari texnikasini etarlicha yaxshi egallashi zarur. Bunday yondashuv keyinchalik muayyan musobaqa sharoitlari hamda sportchining funksional holatidan kelib chiqib, texnik mahoratning asosiy o'lchamlari turli variantlarda qo'llanishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar yengil atletika turiga qarab haftasiga 3-5 marta 60-90 daq.dan o'tkaziladi. Yillik yuklamaning yig'ma hajmi 200-250 soatni, jismoniy tarbiya darslarini ham hisobga olganda, 400 soatni tashkil etadi. Alohida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, xuddi ko'p yillik takomillashtirishning birinchi bosqichida bo'lgani kabi, asosiy o'rinni majmuali yo'nalishga ega bo'lgan darslar egallaydi. Tanlab yo'naltirilgan darslar umumiy miqdorning bor-yo'g'i 20-25% qismini egallashi, katta yuklamali mashg'ulotlar esa ko'pi bilan haftada bir marta o'tkazilishi zarur.

Jismoniy qobiliyatlarning tabiiy ravishda yuqori sur'atda o'sishini e'tiborga olib, ikkinchi bosqichda o'tkir ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot vositalari: yuqori shiddatli, tanaffuslari qisqa mashq majmualarini, katta yuklamali mashg'ulot

darslarini, mas'uliyatli musobaqalar va b.ni keng qo'llash maqsadga muvofiq emas.

Chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichi tanlangan yengil atletika turida individual imkoniyatlarni imkon qadar yuzaga chiqarish maqsadida nihoyatda qattiq tayyorgarlik ko'rish uchun barcha zarur sharoitlarni yaratishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu, eng avvalo, maxsus tayyorgarlikning mustahkam poydevorini hamda yuksak natijalarga erishish uchun barqaror motivlarni shakllantirish bo'yicha maqsadli ishlarni talab qiladi. Yengil atletikaning ko'p turlarida bu bosqich maktab ta'limi tugagan davrga to'g'ri kelib, 16-20 yoshlarni qamrab oladi.

Bosqichning boshida asosan umumiy tayyorgarlik qo'llanilib, har xil sport turlariga xos elementlardan keng foydalaniladi; bosqich oxiriga kelib u ancha ixtisoslashib qoladi. Bunda, odatda, bo'lajak tor ixtisoslashuvning predmeti aniqlanadi, sportchilar unga qadar yondosh turlarda mashq qilishni davom ettiradilar. Masalan, bo'lajak marafonchilar avval ko'proq o'rta masofalarga yugurishga ixtisoslashadilar, uch hatlab sakrovchilar sprinterlik yugurishi yoxud uzunlikka sakrash bilan shug'ullanadilar va h.k.

Bu bosqichda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari shunday o'lchamlarini tanlab olish muhimki, bir tomondan, individual imkoniyatlarni dastlab ro'yobga chiqarish uchun shart-sharoitlar yaratilsin, ikkinchi tomondan, mashg'ulot jarayoni va musobaqalashuv amaliyotini murakkablashtirish uchun ancha jiddiy zahiralar saqlanib qolsin.

Maxsus jismoniy texnik va taktik tayyorgarlikning salmog'i maxsus tayyorgarlikka ajratiladigan vaqtning oshishi, tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlar miqdorining ortishi hisobiga ancha ko'payadi. Majmuali yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlar tayyorgarlik davrining boshida keng qo'llaniladi. Majmuali va

tanlab yo'naltirilgan mashg'ulotlarning o'rtacha foizli nisbati taxminan 40-60%ga teng, bu bosqichda katta va jiddiy yuklamali mashg'ulotlarning hissasi mashg'ulot vositalari umumiy hajmining 50-60%igacha etadi.

Hafta davomida o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining soni bu davrda 6-10 martagacha (kuniga 1,5-3 soatdan) etkazilib, yillik hajm 550-800 soat atrofida bo'ladi. Musobaqalar soni 13-18 ga etadi. Minimal kattaliklar qisqa masofalarga yuguruvchilar hamda sakrash mutaxassislariga, maksimal kattaliklar esa o'rta va uzun masofaga yuguruvchilarga taalluqli.

Shunday qilib, sport takomillashuvi bosqichida sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos qonuniyatlari ancha sezilarli tarzda namoyon bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi xususiyatlari yaqqol ko'zga tashlanadi.

Sport takomillashuvi bosqichi chuqur ixtisoslashuv uchun tasvirlangan dastur nomerlarida maksimal natijalarga erishishni ko'zda tutadi. U 18-20 yoshlarda boshlanib, 8-10 yilcha davom etadi. Bosqichning asosiy vazifasi – moslashuv jarayonlarining jadal kechishini keltirib chiqaruvchi mashg'ulot vositalaridan imkon qadar samarali foydalanishdir. Shunga ko'ra mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus mashqlar hissasi, shuningdek, musobaqa amaliyoti ko'payadi. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining yig'ma kattaliklari eng cho'qqisiga etadi, maxsus psixologik, taktik va integral tayyorgarlik hajmi keskin ortadi.

Haftalik mashg'ulotlar miqdori 15-20 ga etib, undan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Yil davomida mashg'ulot faoliyatiga sarflanadigan vaqt, ixtisoslikdan kelib chiqib, 1000-1500 soatgacha etishi mumkin. Har xil malakali yengil atletikachilarda yillik sikldagi musobaqalar miqdori ko'pkurashda 10-15 daq.

sakrash va uloqtirishlarda 25-30 tagacha, marafon va yuguruvchilarda 5-10 dan, o'rta masofalarga yuguruvchilarda 30-40 tagacha atrofida tebranadi.

Bu bosqichda sportchining eng yuqori natijalarga erishishga yuksak darajadagi moyilligi bo'lgan davr koordinatsiya nuqtai nazaridan eng shiddatli va murakkab yuklamalar berilgan davrga muvofiq keladigan sharoitlarni ta'minlash juda muhim sanaladi. Bunday muvofiqlikda sportchi optimal vaqt mobaynida imkon qadar yuqori natijalarga erisha oladi, aks holda ular ancha past bo'ladi.

Tashqi natijalarga tayyorgarlikning xususiyatlari va davomiyligi ko'p jihatdan ayollar va erkaklarda yengil atletikaning u yoki bu turlarida sport mahoratining shakllanish xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Masalan, qisqa masofalarda yugurishga ixtisoslashayotgan erkaklar sport ustasidan xalqaro arenalardagi dastlabki g'alabalargacha 3-4 yillik zo'r mashg'ulotlar yo'lini bosib o'tishga to'g'ri keladi, ayollarga esa buning uchun 2-3 yil zarur. Sakrash bo'yicha mutaxassislar jahon arenalarida 22-24 yoshlarda muvaffaqiyatlarga erishadilar, tezyurarlar va bosqon uloqtiruvchilar – 27-30 yoshda. Yuksak sport mahorati tomon, ayniqsa, marafonchi va ko'pkurashchilarning yo'li uzun, lekin, albatta, istisno holatlar ham bo'lib turadi.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichi erishilgan natijalarni saqlab qolishga yo'naltirilgan bo'lib, yengil atletikachilarga sof individual yondashuvni talab qiladi. Sportchining boy mashg'ulot tajribasi mazkur bosqichda unga xos xususiyatlarni, tayyorgarligining kuchli va zaif jihatlarini har tomonlama o'rganish, buning uchun eng samarali vosita va usullar, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish variantlarini aniqlashga yordam beradi. Bularning bari mashg'ulot jarayoni

samaradorligi va sifatini ko'tarish, shu tariqa sport natijalari darajasini pasaytirmay saqlab turish uchun sharoit yaratadi.

Ikkinchi tomondan, organizmning funksional zahiralari va moslashish imkoniyatlarining pasayishi tizim va organlarning yosh bilan bog'liq tabiiy o'zgarishlari, shuningdek, ko'p yillik tayyorgarlikning avvalgi bosqichidagi o'ta yuqori yuklamalarga bog'liq bo'lib, bular ko'pincha yuklamalarni oshirishgina emas, ilgari mumkin bo'lgan darajada ushlab turishga ham yo'l bermaydi. Shu tufayli ko'rsatilgan salbiy omillar ta'sirini bartaraf etadigan sport mahoratini o'stirishning alohida zahiralari izlash lozim bo'ladi.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichiga xos xususiyatlar: mashg'ulot ishlari hajmini o'zgartirmay yoki kamaytirgan holda organizmdagi asosiy tizimlar funksional holatining ilgari erishilgan darajasini saqlab qolishga urinish; texnik mahoratni yanada takomillashtirish; musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni oshirish. Sportdagi muvaffaqiyatlarni saqlab turishning eng muhim omillaridan biri sportchining musobaqalashuv tajribasiga bog'liq bo'lmish taktik barkamollik sanaladi.

Erishilgan natijalarni saqlab qolish bosqichida mashg'ulotning vosita va usullarini o'zgartirish; ilgari qo'llanilmagan mashqlar majmuasini qo'llash; yangi trenajyor qurilmalar, harakat faoliyatlari bajarilishi samaradorligini va ish qobiliyatini o'stiruvchi nomaxsus vositalardan foydalanish kerak – bu talablar ana shu so'nggi bosqich oldigagina qo'yiladi. Mazkur vazifalarni hal etishda mashg'ulot yuklamalarining jiddiy tebranishi ham yordam bera oladi. Masalan, yillik siklda ish hajmining umumiy kamayishi holatida o'ta yuqori yuklamali kichik va o'rta "zarbdor" mashg'ulot sikllarini rejalashtirish katta samara berishi mumkin.

§ 1.5. O'rgatish bosqichlarining tamoyillari

O'zaro bog'liqlik va integrallashtiruv tamoyili – o'quv mashg'ulot jarayonida shakllantiriladigan barcha tayorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayorgarlik) va komponentlarini (tarbiyaviy ishlar, ish qobiliyatini tiklash tadbirlari, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat, musobaqa tayorgarligi) mutanosib, izchil, bir-biriga uzviy bog'liq tabaqalashtirilgan va integrallashtirilgan tartibda shakllantirishni nazarda tutadi.

Mutanosiblik tamoyili – ko'p yillik tayorgarlik jarayonining turli bosqichlari, sikllari va davrlarida olib boriladigan mashg'ulotlarni, ularda qo'llaniladigan barcha turdagi mashqlarni (jismoniy, texnik va taktik mashqlar) bir-biriga muvofiqligi, ularni yuklama sifatida shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va imkoniyatlariga mos ekanligini ifoda etadi.

O'zgaruvchanlik tamoyili – shug'ullanuvchilar tayorgarligini o'zgarish dinamikasi, yoshning ulg'ayishi va funksional imkoniyatlarning shakllanishi, shart-sharoitlarning o'zgarishiga qarab mashg'ulot va mashqlar xajmi, shiddati va yo'nalishini tabaqalashtirilgan tartibda moslashtirish (o'zgartirish) tushunchasini anglatadi.

Mukammallik tamoyili – o'rgatish va takomillashtirish jarayonida qo'llaniladigan barcha texnik-taktik usullarni (maxsus harakat ko'nikmalarini) mukammal o'zlashtirgandan so'ng, ushbu usullarni "endogen" (ichki-organizmning funksional holati, ruhiy holat va h.k.) va "ekzogen" (tashqi iqlim sharoitlari-atmosfera bosimi, harorat, namlik, tamoshabinlar olqishi va h.k.) omillar ta'siriga qarshi mukammal hamda mahorat bilan ijro etish imkoni ta'minlangandan keyin boshqa

harakat ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirishga o'tish zarurligini anglatadi.

Yuklamalarni "to'liqinsimon" yo'nalishda oshirish tamoyili – yosh ulg'ayishi, jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlarni shakllanib borishiga qarab mashg'ulot-musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatini "to'liqinsimon" tartibda orttira borish zarurligini ifoda etadi.

Komplekslik tamoyili – o'quv mashg'ulot jarayonini (jismoniy, texnik – taktik, ruhiy va nazariy tayyorgarlikni, tarbiyaviy ishlarni va tiklanish tadbirlarini, pedagogik va tibbiy nazoratni, musobaqa tayyorgarligini) har tomonlama o'zaro chambarchas bog'liqligini nazarda tutadi.

O'zaro bog'liqlik tamoyili – ko'p yillik o'quv mashg'ulot jarayonidagi vazifalarni, tayyorgarlik vositalari va uslublarini, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining miqdorini, jismoniy va texnik – taktik tayyorlik ko'rsatkichlari o'sishini o'zaro bog'liqligini ta'minlash uchun dastur materiallarini o'quv bosqichlari bo'yicha va uni oliy sport mahorati talablariga muvofiq yoritib berishni ketma-ketligini aniqlaydi.

Variativlik (ketma – ketlik) tamoyili – ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, yosh sportchining individual (yakka tartibdagi) xususiyatlaridan kelib chiqib, muayyan pedagogik vazifalarni yechishga qaratilgan, mashg'ulot vositalari va yuklamalari xilma – xilligini ko'rsatadigan amaliy mashg'ulotlar uchun dastur materialining variativligi (ketma – ketlik) ni nazarda tutadi

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik tamoyillar:

T/r	O'rgatish tamoyillari	Tamoyillarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor
5	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7	"Yengildan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi
9	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

Ko'p yillik tayyorgarlik davri bir necha bosqichlardan iborat bo'ladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayonlarida qator bosqichlarga amal qilish hamda na'munaviy uslublar, vositalar va tamoyillardan foydalanish tavsiya etiladi.

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan ko'nikma-malakalari (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshdiruvchi, yo'naltiruvchi, turdosh, taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umiy va maxsus mashqlar katta tezik va aniqlikda qo'llaniladigan, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublilar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

Nazorat uchun savollar.

1. Sportchilarni tayyorlash tizimi deganda nimani tushunasiz?
2. Mashg'ulot jarayoni shiddati nima?
3. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari nechta?
4. Sport tayyorgarlik bosqichlari nechaga bo'linadi?
5. Taktik tayyorgarlikning vazifalari nimani belgilab beradi?
6. Sport mashg'ulotlaridagi usullari qo'llashni bilasizmi?
7. Yengil atletikachining yillik tayyorgarligi bosqichlari nechaga bo'linadi.
8. Sport-sog'lomlashtirish bosqichi necha yilni o'z ichiga oladi?
9. Boshlang'ich tayyorlov bosqichining 1 yilida yillik soatlar hajmi qanchaga teng?
10. O'quv mashq bosqichi necha yildan va yillar bo'yicha soatlar hajmini aytib bering.
11. Sportda kamolatga erishish bosqichining 1 yil uchun talab qilingan sportchilarning minimal sonini aytib bering.
12. Oliy sport mahorati bosqichiga kimlar o'tkaziladi va murabbiylar uchun sportchilar qanday taqsimlanadi.

II BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH

§ 2.1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish olib borish

Yurishning har xil turlaridan inson hayotiy ehtiyojlari uchun foydalanib keladi. Jumladan, oddiy yurish, sayrda yurish, safda yurish, tantanali yurish, va sportcha yurish turlari mavjuddir.

Oddiy yurish – insonni joydan-joyga ko'chishidagi tabiiy usuldir. Bunda insonlar kundalik hayotida bevosita foydalanib keladi.

Sayrda yurish – tabiat qo'ynida, bog' va hiyobonlarda sayr etib yurishdir. Bunda insonning markaziy asab tizimi faoliyati yaxshilanadi va sog'likni tiklashda tavsiya etiladi.

Safda yurish – bu yurish turi asosan qurolli kuchlar harbiy qismlari, bo'linmalar, sport tashkilotlari va turli sport tadbirlarini tashkil etishda keng qo'llaniladi.

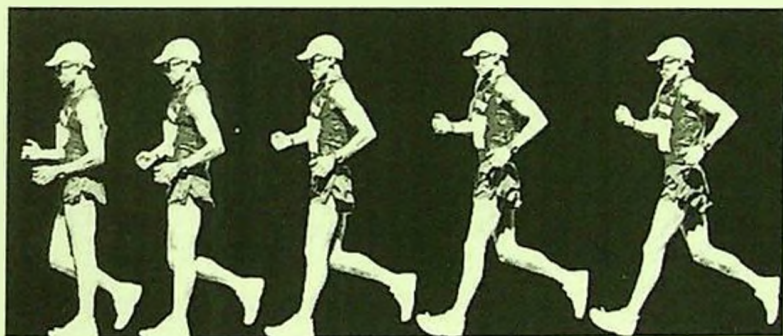
Tantanali yurish – turli rasmiy marosimlar va tantanalarda foydalaniladi. Jumladan, "Baxtiyor Ona" va "Mustaqillik" monumentlari poyiga gulchambarlar qo'yishda tantanali yurish ifoda etiladi.

Sportcha yurish – bu yurish turi boshqa yurish turlariga nisbatan o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan 2-2,5 marta yuqori tezlikda ijro etilishi va qadamlar uzunligi bilan farqlanadi. Oddiy yurishda qadamlar uzunligi 50-60 sm.ni tashkil etsa, sportcha yurishda esa 100-120 sm.ni tashkil etadi.

Yurishning texnik jihatdan eng qiyini sportcha yurish bo'lib, uning masofalari 3km, 5km, 10km, 20km, 30km, 50km.larni o'z ichiga oladi.

Sportcha yurish – insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, insonlarning yoshi, jinsi, sog'ligi va jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lsa ham shug'ullanish tavsiya etiladigan

sport turi hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma mushaklar ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati yaxshilaydi, natijada modda almashinuvi ortadi.



1-rasm. Sportcha yurish.

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

Sportcha yurish texnikasiga o'rgatish uslubiyati.

Sportcha yurish texnikasini barcha yosh toifasidagi sportchilar o'rganishlari 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 usuliy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.



2-rasm. Sportcha yurish.

**1-vazifa. Sportcha yurish texnikasini
shug'ullanuvchilarga tanishtirish.**

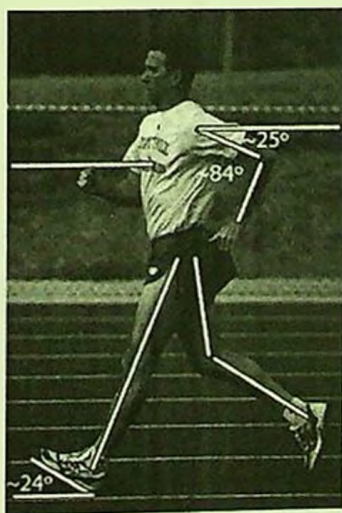
Vositalar: 1. Sportcha yurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurish texnikasini to'liqligicha ko'rsatib berish (o'qituvchi tomonidan yuqori malakali va etakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg'ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag'ishlangan taqdi-motlarni namoyish etish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish. 4. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.



3-rasm. Sportcha yurishda biomexanika

Uslubiy ko'rsatmalar. O'qituvchi tomonidan sportcha yurish texnikasining xususiyatlari tushuntirilgandan keyin turli holatda va ko'rinishda sportcha yurish texnikasini ko'rsatib beriladi. Texnikani ko'rsatib berish chog'ida avval sekin so'ngra musobaqa tezligida namoyish etish maqsadga muvofiq.

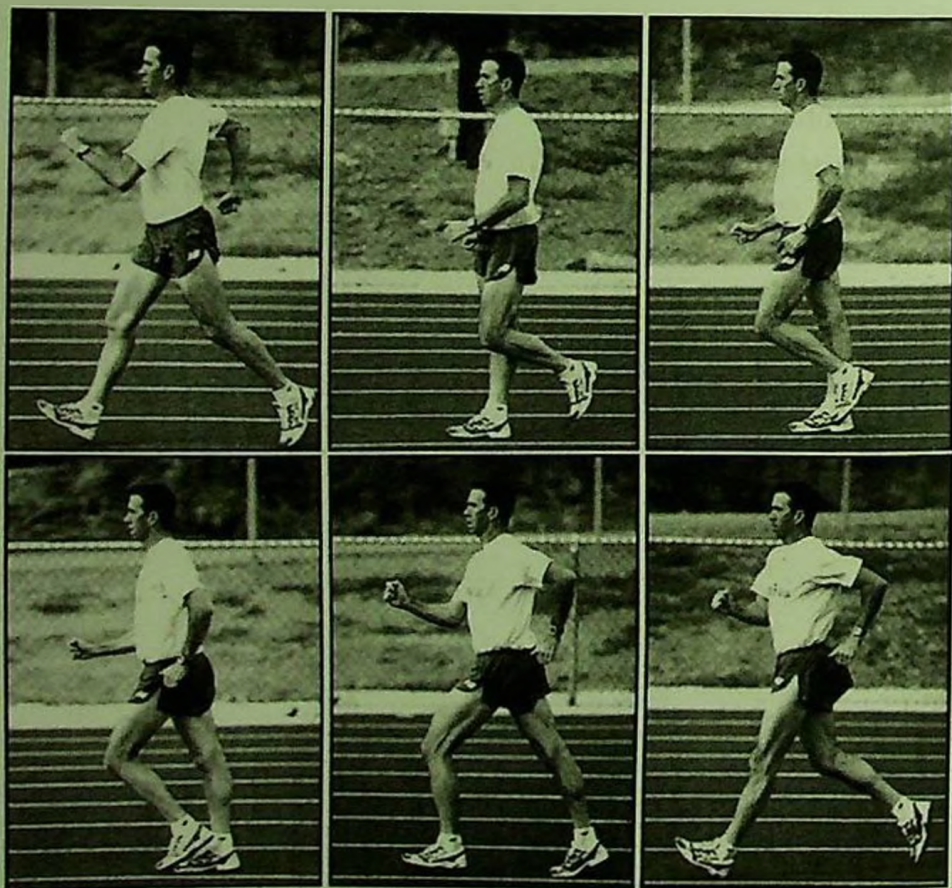
Shug'ullanuvchilar 50-60 m. masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqligiga, yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga va h.k.) tuzatib boradi.



4-rasm. Sportcha yurishda qo'l, yelka, tizza va oyoqlarni qo'yishni tahlili.

O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan kichik musobaqa tashkil etiladi. Bu orqali shug'ullanuvchilarda sportcha yurish texnikasini bajara olish imkoniyatlari aniqlanadi hamda texnikani bajarishga

qiynalayotganlarga individual va tabaqalashtirilgan o'rgatish tamoyillari qo'llaniladi.



5-rasm. Sportcha yurish texnikasi, qo'sh tayanch va yakka tayanch fazalari.

2-vazifa. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to'g'ri harakat qilishga o'rgatish.

Vositalar: 1. Oyoqni yerga tik qo'yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini 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.



6-rasm. Oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

Bu mash orqali sportcha yurishda oyoqlarni yerga to'g'ri qo'yish texnikasi o'rgatishda foydalaniladi. Dastlabki mashqlarda shug'ullanuvchidan mukammal texnika talab qilinmaydi.

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.



7-rasm. Oyoqlarni qo'yish uzish texnikasini bir chiqda harakatlanishi



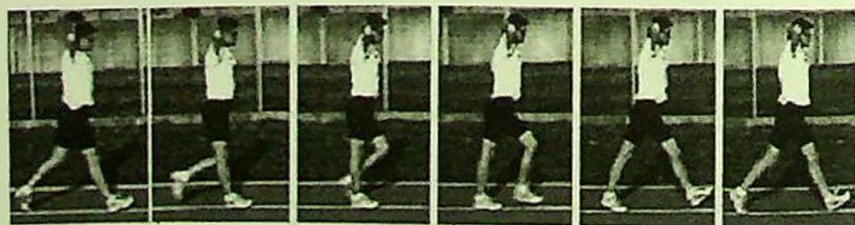
8-rasm. Ilon izi shaklida yurish

3-vazifa. Sportcha yurishda tosni harakatga o'rgatish.

Vositalar: 1. Vertikal o'q atrofida tosni jadal harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir oz burilishdan keyin oyoqni oldinga qo'yib, to'g'ri chiziqli 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 to'vondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish. 5. Tosni o'ynatib balandlikka yurish va pastlikka qarab yurish.



9-rasm. Tosni harakatga o'rgatishda buyumli va buyumsiz mashqlar.



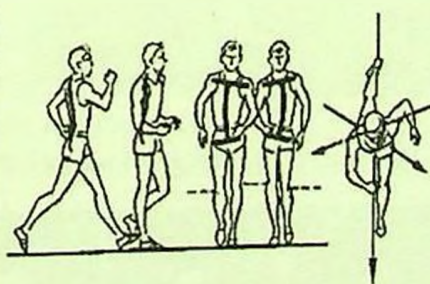
10-rasm. Tosni va yelkani to'g'ri harakatlantirishga o'rgatish.

Qo'llarni bosh orasiga qo'yib oyoqlarni ya'ni tayanch va qo'sh tayanch fazalarida bukmagan harakatlanish kerak. Boshni to'g'ri tutgan holda oyoqlarni tovondan boshlab sekin astalik bilan tagligini to'liq qo'yib oyoqni uchidan uziladi.



11-rasm. Turgan joyda tosni harakatga o'rgatish.

Tosni harakatga o'rgatishda sportchi ikki oyoqni juft holda qo'yib tizzalar bukmilmagan holda oldin o'ng oyoq erkin haolatga o'tadi. Erkin holatdagi oyoqning tizzasi bukilgan shu oyoqqa proporsional elka yuqoriga ko'tariladi va dastlabki holatga o'tiladi. Keyin esa oyoqlarni almashtirib o'tiladi.



12-rasm. Sportcha yurishda tos va yelkani proporsional ishlashi

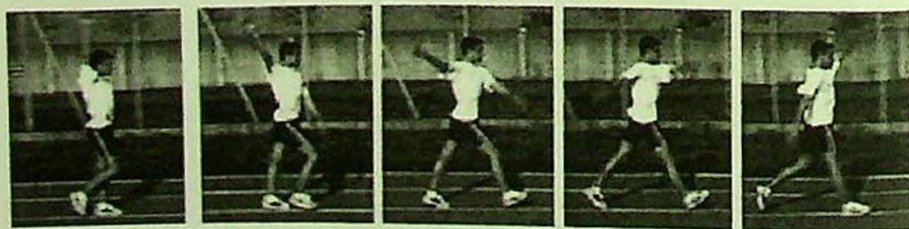
Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Mashqlar 50-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkazsalar, unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lagining 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.

Vositalar: 1. Joyda turib qo'llarni yurgandagidek harakatga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish.



13-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakati va xatolarni to'g'rilash.



14-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakatiga o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik lozim. Harakatlar ortiqcha kuch sarflanmay, erkin bajarilishiga e'tibor qaratish muhim. 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. Barcha mashqlar 80-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi.



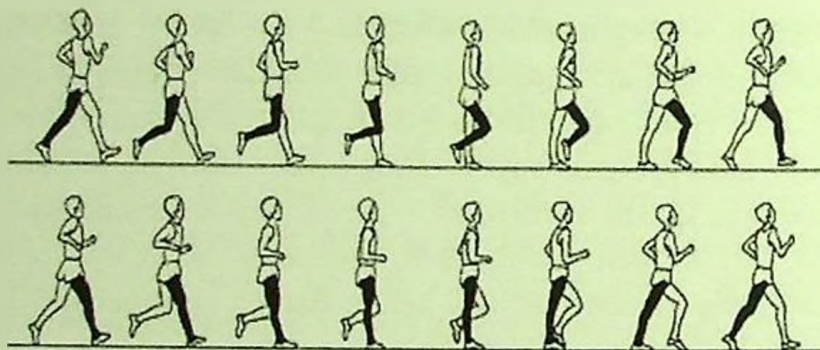
15-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakatiga o'rgatish.

5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar: 1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish. 2. Har xil sharoitlarda (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 holatiga;
- b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga;
- v) qadam yetarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish engil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);
- d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga.



16-rasm. Sportcha yurish vaqtida oyoqlarni ishlash sikli.

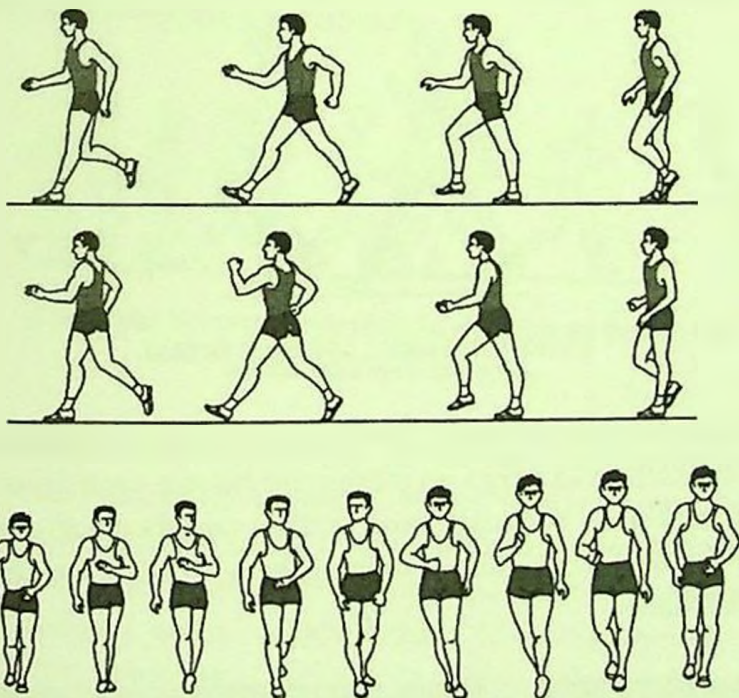
Yurish paytida ortiqcha vertikal va yon tomonga tebranishlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Yurish masofasi asta-sekin orta borib, 400-800 m. gacha yetadi va undan ham orta boradi.



17-rasm. Sportcha yurish texnikasini to'liq takomillashtirish.

Sportcha yurish texnikasini takomillashtirishda har bir shug'ullanuvchi o'qituvchi yordamida o'ziga qulay bo'lgan yurish sur'atini, nafas olish va qadamlar sonining optimal nisbatini va hokazolarni aniqlab olishi kerak.

Ayrim paytlarda ba'zi bir vazifalarni shug'ullanuvchining o'zi mustaqil hal qilishiga yo'l qo'yish ham foydalidir.



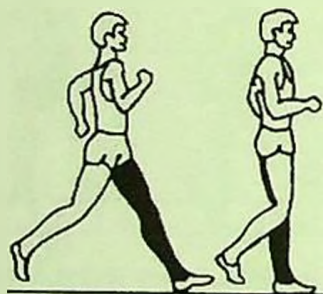
18-rasm. Sportcha yurishni texnikasini takomillashtirish (yondan va oldidan ko'rinishi).

Sportcha yurish texnikasi tahlili.

Shug'ullanuvchi yo'lka bo'ylab yurayotganda gavda tutish to'g'ri bo'lishiga qarash kerak: tepalikka yurib chiqayotganda gavdaning oldinga engashishini qiyalik darajasiga moslab oshirish kerak, pastga tushayotganda esa keragicha orqaga engashish kerak.

Sportcha yurishda fazalar quyidagicha bo'ladi: **1-yakka tayanch fazasi.** Yakka tayanch fazasi faqat oldindagi oyoqqa nisbatan bo'ladi. Chunki yakka tayanch fazasi faqat o'tish

holatida yuzaga keladi. 2.19-rasmda bo'yalgan oyoqda yakka tayanchni ko'rish mumkin.



19-rasm. Yakka tayanch fazasi.

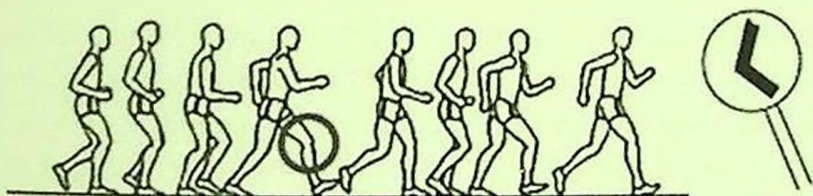
2-qo'sh tayanch fazasi. Qo'sh tayanch fazasi oldingi oyoqni ya'ni tayanch oyoq yerga qo'yilishni boshlagan vaqtida tovonda va silkinch oyoq orqadagi oyoq uzilish vaqtida oxirgi holatida oyoq uchida bo'ladi. Ikki oyoqning ham tizzalari bukilmagan bo'lishi shart.



20-rasm. Qo'sh tayanch fazasi.

Sportcha yurishda mashg'ulotlarda quyidagi asosiy fazalarga e'tibor qaratish kerak. Mashg'ulotlar davomida sportchi oyoqlarni bukilishiga ya'ni tayanch oyoqning tizzasini bukikish musobaqa qoidasiga zid tarzda bo'ladi va sportchiga

ogohlantirish beriladi. 21-rasmda ko'rsatilishicha tayanch oyoqni tizzasi bikilgan bu holatda hakamlar darhol sportchiga ogohlantirish belgisini ko'satishdi.



21-rasm. Sportcha yurishda oyoqlarni bukulishi va ogohlantirish belgisi.

Shuningdek sportchilar tez yurish chog'ida uchish fazasiga ham o'tib qolishlari mumkin. Mashg'ulotlarda murabbiylar tomonidan doimiy nazorat qilib turilishiga qaramasdan uchish fazasini amalga oshiradi va bu holatlarni musobaqalarda takrorlaydigan bo'lsa ogohlantirish (22-rasm) beriladi. Agar sportchiga musobaqa jarayonida ikki holat uchun ham ogohlantirish beriladigan bo'lsa u musobaqani tar etadi.



22-rasm. Sportcha yurishda uchish fazasi va ogohlantirish belgisi.

Sport yurishchilarning poyabzali qanday bo'lishi kerak.

Sportcha yurish uchun mo'ljallangan krossovkalarning alohida toifasini hozirgi kunda juda ko'plab sport jihozlarini tayyorlovchi firmalar tomonidan ishlab chiqilmoqda. Havaskorlik faoliyati uchun siz oddiy yugurish poyabzalidan foydalanishingiz mumkin va ko'pchilik uchun bu qulay, ammo shunga qaramay, ba'zi xususiyatlarga e'tibor qaratish lozim. Sportcha yurishda yengil va yaxshi havo o'tkazadigan krossovkalardan foydalanish tavsiya etiladi. Zotan, sportcha yuriuvchi uchun mo'ljallangan Professional poyabzal taglikning o'ziga xos shakliga yega: qoplama bilan tez aloqa qilish va yaxshi itarish uchun egilgan past poshnali.

Sportcha yurish poyabzali kengroq taglik platformasiga yega bo'lishi kerak, bu yesa yaxshi barqarorlik va tutqichni beradi. Lekin WA talablariga javob berish ham kerak masalan: "World athletics" xalqaro yengil atletika tashkilotining rasmiy musobaqalarga ruxsat etilgan yoq kiyimimg poshnasi qalinligi 10-15 mm.dan oshmasligi zarur.



**23-rasm. Sportcha yuruvchilarning oyoq kiyimi
(krossovka)**

Sportcha yuruvchilarni yillik tayyorlov davrlarida qo'llaniladigan mikrosikllarni taxminiy namunalari.

Tayyorgarlik davrida haftalik sikl.

1-kun - Chigalyozdi yugurish - 2000 m., umum rivojlantiruvchi mashqlar -15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 6 xil 4x60m., Sportcha yurish 6-8 km. Alfalt qoplamali joylarda. Sport o'yinlari 20 daqiqa, yakunlovchi yugurish o't ustida 3000-5000m.

2-kun - to'liq dam olish (ya'ni faqat mashg'ulot qilinmaydi) jadval bo'yicha darslarga qatnashish.

3-kun - Umumiy chidamlikni rivojlantirish 8 km kross. umum rivojlantiruvchi mashqlar - 15 daq. Maxsus yugurish mashqlari - 6x60m., har xil sakrash mashqlarini bajarish 10 daqiqa.

4-kun - Dam olish yoki suzish hamda sauna.

5-kun - Chigalyozdi yugurish - 3000m., umum rivojlantiruvchi mashqlar (rezina yordamida) -15 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 4 xil 4x60m., Sportcha yurish 7-8 km. Gimnastika mashqlari (shved devorida, gilamda) 20 daqiqa, yakunlovchi yugurish 3000m.

6-kun - Umumiy jismoniy tayyorgarlik - 45 daqiqa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish mashqlari 4 xil mahq 1000m.dan. Yakunlovchi yugurish 3000 m (lo'killab yugurish).

7-kun - Uzoq muddatli yurish 10 km., sport o'yinlari va sakrashlar, o'tda 10 daqiqa yugurish

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida haftalik sikli.

1-kun – Uzoq muddatli yurish 10 km. (oxirgi 2km.da texnikani nazorat qilish), umum rivojlantiruvchi mashqlar – o‘yin usulida olib borish.

2-kun – Fortlek kross – 5 km. (50 m.dan 10 ta 80% tezlik bilan), umum rivojlantiruvchi mashqlar – 10 daqiqa. Maxsus yugurish mashqlari 2 xil mashq 2x60m., Takroriy yurishlar 4x600m (1000m.dam bilan), o‘tda cho‘zilish mashqlari hamda 10 daqiqa sekin yugurish.

3-kun – Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun kross 8 km (1km=4:20.0). yoki Uzoq muddatli kross yugurish 12 km (km=4.55,0 erkaklarga, km=5.30,0 qizlarga).

4-kun – Dam olish (to‘liq dam olish).

5-kun – Chigalyozdi yugurish – 3 km., umum rivojlantiruvchi mashqlar -15 daqiqa guruh va juftlikda. Maxsus yugurish mashqlari 2 xil 6x60m., bir ma‘romli yurish 3 km (e-km=5.50,0, q-km=6.30,0dan).

6-kun – Maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Shosse bo‘ylab optimal tezlikda 10-12 km yurish. Imkon bo‘lsa suv bo‘yida yakunlovchi yugurish 3 km.

7-kun – Dam olish.

Musobaqa oldi davrida haftalik sikl.

1-kun – Tez yurish 3x2km. (oraliq dam olish 2daq.), umum rivojlantiruvchi mashqlar, Gimnastika mashqlari.

2-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq. Maxsus yugurish mashqlari -6x60m., o‘zgaruvchan yurishlar 2x1000+800+600m (dam olish oralig‘i 400m), yakunlovchi yugurish 2km.

3-kun – Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Kross yugurish 12km.

4-kun – Dam olish (sauna).

5-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq. Maxsus yugurish mashqlari -6x60m., bir ma'romli yurish 6km (e-km=5.40,0, q-km=6.40,0dan).

6-kun – Maxsus chidamlilikni takomillashtirish. Shosse bo'ylab optimal tezlikda 10-12km yurish.

7-kun – Dam olish.

Musobaqa davrida haftalik sikl (5km-qizlar, 10km erkaklar).

1-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq. Maxsus yugurish mashqlari -6x60m., almashlab yurish 1x1200+800+1200m (dam olish oralig'i 2daq).

2-kun – ertalabk1-kun umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq., Kross 4-5 km (sekin).

3-kun - texnikani takomillashtirish. Bellashuv tezligida 400, 500 va 1000 m.li masofa bo'laklarida sportcha yurish, yurishning umumiy hajmi 5-6 km.gacha.

4-kun – umumiy chidamlilikni takomillashtirish. Kross bir maromli va o'zgaruvchan tempda 50-60 daq.

5-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq., bir xil musobaqa tezligida yurish 3km.

6-kun – Dam olish.

7-kun – Musobaqa. Chigalyozdi yugurish -2km., umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq., Maxsus yugurish mashqlari -6x60m., 10 daq. dam. 3x60m tezlanib yugurish. Start tanlangan masofa bo'yicha.

O'tish davrida haftalik sikl.

1-kun – dam olish.

2-kun – Kross 6-8km. umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq., Maxsus yugurish mashqlari -4x60m.

3-kun – dam olish.

4-kun – Kross 4-5 km., futbol 45daq. 10x100 tezlanishli yugurish.

5-kun – Kross 8km. umum rivojlantiruvchi mashqlar - 10daq., Maxsus yugurish mashqlari -4x60m., sakrash mashqlari.

6-kun – umum rivojlantiruvchi mashqlar -10daq., Maxsus yugurish mashqlari -4x60m., Sportcha yurish 5-6km 60-65% tezlikda.

7-kun – Faol dam olish (hammom, suzish va harakatli o'yinlar).

Berilgan haftalik sikllar sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda hamda jinsiga qarab tezlik sur'ati berilgan. Shuning uchun mashg'ulotlarni tashkil qilishda mikrosikllarni to'g'ri tanlash tavsiya etiladi.

§ 2.2. Kross yugurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish

Kross inglizcha “cross” – qirqish degan ma'noni anglatadi. Ya'ni sportda turli xildagi qoplamalar (o'tli, suvli, botqoqli, loyli, toshli, shag'alli joylarda yugurish) orqali ma'lum bir joylardan kesib chiqishga aytiladi.

Kross yugurishning vatani Angilya hisoblanadi. Tabiiy sharoitda kross yugurishning boshlanishi quyon va it o'yinidan boshlangan. O'yinning mazmuni bitta yuguruvchi yoki yuguruvchilar guruhi yuguradi va qog'oz parchalarini yerda tashlaydi. Ikkinchi guruh yuguruvchilari yerda tashlangan qog'oz parchalari yonidan yugurib 1-guruh yuguruvchilarini izidan taqib qilib yugurib boradi. Shu tariqa kross yugurish yillar davomida shakllanib ommalashib kelgan. Kross bo'yicha birinchi rasmiy musoboqa 1837 yilda Angilyada Regbi

maktabida o'tkazilgan. Kross bo'yicha milliy musoboqalar rasman Angilyada 1876 yildan boshlab o'tkazila boshlagan.

Birinchi Angilya chempionatida 32 nafar sportchi startga chiqqan. va bvrchasi masofani bosib o'tgan. Keyinchalik zamonaviy I-olimpiada o'yinlariga 1912-yildan boshlab kross yugurish masofasi 5 mil va 10 mil masofalardan qisqartirilib 5000m, 10000 m masofalar olingan va kross masofalari bo'yicha musoboqalar o'tkazilib kelingan. Kross musoboqasi induvidial va jamoaviy tarzda o'tkazilgan.

Kross yugurish texnikasi

Kross yugurish texnikasi uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasidan biroz farq qiladi. kross masofalari 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 12 km.gacha bo'lishi yuguruvchidan tezlikni pasaytirmay tejamli va chiroyli yugurishxarakatini bajarishni talab etadi. Bunda sportchilar uzoq masofalarga yuguruvchilar singari texnikaga ega bo'lishi lozim. Kross yugurish joyining relefida tekislik, tepalik, pastlik, qiyalik, suvli va loyqali joylardan yugurib o'tishda albatta sportcha yugurish texnikasini yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi lozim, agar o'zlashtirmagan bo'lsa, bu yugurish masofasini bosib o'tishda o'ziga xos niqulayliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Kross yugurishda sportchi tana muskullarini bo'shashtiradiva oyoq uchidan boshlab yerda yumshoq qo'yiladi. Oyoq tagini birdan yerda qo'yish unchalik foyda bermaydi. Chunki oyoq tagi bilan amartizatsiya qilish qiyinlashadi oldingi tayanchning reaksiya kuchi ortadi. Boldir orqa muskullarining ish faoliyati taranglashib yugurish texnikasining buzilishiga olib keladi va natijada yugurish tezligi pasayib boradi. Oldiga tayanch reaksiyasi tezligi kuchini pasayishi tasirini kamaytirish uchun oyoq taglarini umumiy og'irlik muvozanatining umum og'irlik markaziy proeksiyasini yaqinroq qo'yishi kerak bo'ladi. Kross yugurishda

krossmenlarni oyoq qadamlari uzunligi 140-170 smgacha bo'lishi mumkin. Oyoqning depsinish fazasidagi og'ish burchagi 50° - 60° gacha etadi. Kross yugurishda depsinish kuchi boshqa masofalarga yugurishga nisbatan kamroq bo'ladi. Silkinch oyoq soni unchalik yuqori ko'tarilmaydi. Bunda uchish fazasida umumog'irlik markazi oyoq balandlab ketmasligiga yordam beradi. Shu boisdan sportchining qadamlari qisqaroq bo'lgani uchun yugurish vaqtidagi tana tuzilishi umumog'irlik markazining vertikal tebranishi uzoq masofalarga yuguruvchilardan ko'ra krossmenlarda kamroq bo'ladi. Sportchining silkinch oyoqning tizza bo'g'ini vertikal paytida boshqa masofalarga yugurishga nisbatan krosschilarda kamroq bo'ladi. Chunki bunda silkinch oyoqning gorizontal tezligi kamroq bo'ladi. Shasseda yugireyotganda muskullar va bo'g'imlar shikast olmasligi uchun sportchi uchun qulay bo'lgan yengil krassofka shortigiga qarab tursu va mayka yoki mavsumiy sport kiyimlaridan foydalanish lozim. Krosslin yugirayotganda qo'llari o'tkir burchak xosil qilib to'g'ri burchak darajasigacha bukilib, old orqaga yugurish tezligiga qarab meyorida batartib xarakat qiladi. Hamda tana muvozanatini bir joydan ikkinchi joyga ko'chishini taminlaydi. Induvidial krossda Finlandiyalik sportchi Xannes Kolehmainen oltin medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, Shvetsiyalik Yalmar Anderson kumush medalga sazovor bo'lgan.

Uslubiy tavsiyalar pedagogika oliy ta'lim masalalari kunduzgi va sirtqi ta'lim shakillari talablarining "Jismoniy tarbiya" fani bo'yicha mustaqil ishlarga ilova qilingan bo'lib, mazkur fan talablari bo'yicha o'quv davrida tayyorlash hamda shaxs sifatida rivojlantirishning juda muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Fanni o'zlashtirish uchun har xil sport turlari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalardan foydalaniladi. Tavsiyalar OTMda jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv

mashg'ulotlarning asosiy byo'nalishi, hajmi va mazmuni ba'zaviy qonunchilik hujjatlari, ko'rsatma va dasturlarga tayangan holda tuzilgan. Majburiy minimum ishchi dasturga albatta kiritilishi zarur bo'lgan fan mavzulari yig'masi shakilda bayon etilgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda talabalar jismoniy tayyorgarligining talab darajasida bo'lishi to'g'risida qayg'urish jamiyat taraqqiyotining har qanday bosqichida davlatning ustuver vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qisimlariga mustahkam salomatlik, yaxshi jismoniy rivojlanish, harakat qobiliyatlarining optimal darajasi, jismoniy mafdaniyat sohasidagi bilim va ko'nikmalar, sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport faoliyatini amalgam oshirish yo'llarini o'zlashtirish kabilar kiradi. Talabalar o'quv materiallari ustida mustaqil ish olib bormasa, o'qituvchilarda mustaqil ishlash ko'nikmasini rivojlantirishga ma'suliyat bilan yondashuv bo'lmasa, bu vazifalarni hal etish mumkin emas.

Talabalarning mustaqil ishi o'qitishning reyiting texnologiyasida jiddiy ahamiyatga ega. Davlat standartlari, odatda, fanning umumiy soatlari hajmidan 50 % qismini talabalarning mustaqil ishlariga ajratishni ko'zda tutadi. Shuning uchun talabalarning talabalarning mustaqil ishlari samarali bo'lishi hamda aniq maqsadga yo'naltirilishi lozim.

Jismoniy tarbiyadan ko'zatilgan maqsadga erishish (talaba shaxsining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi) salomatligini mustahkamlash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan muhim vazifalarning hal etilishi orqali ta'minlanadi. Rivojlatirishning ustivor vositalardan biri kross tayyorgarligi sanaladi. Mazkur tavsiyalarda kross yugurish texnikasi hamda mashg'ulot usuliyoti bo'yicha amaliy maslahatlar berilgan, o'z-o'zini nazorat qilish, shuningdek, turli

jarohatlar olinganda birinchi (shifokor kelguniga qadar) yordam ko'rsatish yo'llari bayon etilgan.

Kross – jismoniy tarbiyaning bebaho vositalaridan biri, u organizimga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, mushaklar kuchi o'sishiga, qon aylanish va nafas olish a'zolari faoliyatining yaxshilanishiga, asab tizimining mustahkamlanishiga yordam beradi. Organizimni umumiy mustahkamlash hamda chidamlilikni oshirishdan tashqari, kross odamning mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantirib, tegishli ko'nikmalarni singdiradi, ziyraklik, notanish joyda mo'ljal olish ko'nikmasi, har xil to'siqlarni yengib o'tish va o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olish, yo'l ochilmagan joylarda tezlik bilan katta masofani bosib o'tish qobiliyatlari shular jumlasidandir. Talabalat orasida krossning ahamiyati va ommaviyligi ana shular bilan belgilanadi.

Kross tayyorgarligining maqsadi – jismoniy tarbiya vositalari bilan umumiy chidamlilikni takomillashtirish, mustaqil mashq qilish ko'nikmalarini rivojlantirishdir. Uning vazifalari:

- tezlik – kuch chidamlilikni o'stirish;
- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishga ko'maklashish;
- jismoniy tarbiya sohasidagi zarur bilimlarni egallash;
- jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'illanish ehtiyoji hamda ko'nikmalarni tarbiyalash.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda quyidagi uslubiy tamoyillarga rioya qilish zarur;

1. Induvidiallik. Yuklama talablari shug'illanuvchilar salomatligiga ziyon keltirmagan holda ularning imkoniyatlariga mos kelishi, jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasini e'tiborga olish shart;

2. Muntazamlilik. Mahg'ulot jarayoninig uzluksizligi, bir mashg'ulotda jismoniy yuklama va dam olishni oqilona tarzida navbatlashtirish;

3. Tadrijiylik. Yuklama talablarini shug'llanuvchilarning induvidial imkoniyatlarini hisobga olib turib, tizimli ravishda oshirib boprish umumiy tendensiyani ifodalaydi.

Yuqorida sanab o'tilgan barcha tamoyillar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Bu shug'llanuvchilarning funktsional imkoniyatlarini oshirib boorish deb ataluvchi ya'ni, yaxlit jarayonning turli jihatlarini sanaladi.

Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubi

Kross yugurish texnikasini o'rgatishda stadiondan tashqarida bo'lgan har xil sharoitdagi joylarda o'rgatish yaxshi natija beradi, ayniqsa, bog'larda, dehqonchilik ekinlari maydonlari yonlarida hamda transport vositalari kam qatnaydigan yo'llarning chetlarida va katta suv kanallarining yonlarida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Kross yugurish bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. To'siqlardan o'tish texnikasini ko'rsatish, kinogramma va kinofilmlarni ko'rsatish.

2. Yugurishni qisqacha tarixi, O'zbekiston, Osiyo, Jaxon rekordlari va chempionlar bilan tanishtirish.

3. Klassifikatsiya bo'yicha talab va me'yorlari bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yuqori malakali sportchi va o'qituvchi tomonidan texnikani ko'rsatish. Talabalarga uyga vazifalar berish. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyatini daftarga yozib kelish.

2-vazifa. Gorizontaal to'siqlardan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini tushuntirish.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash joyiga sakrab tushish va yugurishni davom ettirish.

3. Yugurib kelib ko'lmak joylardan va gorizontal to'siqlardan o'tish.

4. Shuning o'zi faqat xar xil masofalardagi bir nechta to'siqlardan yugurib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Avval yakka holda, so'ng juft va guruh-guruh bo'lib to'siqlardan o'tish.

3-vazifa. Vertikal to'siqlardan o'tib yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Vertikal to'siqlardan o'tishni tayangan va tayanmagan holda o'tish usulini tushuntirish.

2. Qisqa masofadan yugurib kelib qo'l va oyoqlarga tayangan holda o'tish.

3. To'siqlarni bosib o'tishda, to'siqlar osha yuguruvchilarning qo'l xarakati va oyoq qadamlari bilan o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. To'siqlar osha yugurishni o'rgatishning boshida shug'illanuvchilarni xavfsizligini ta'minlash maqsadida vertikal to'siq o'rnida xar xil balandlikdagi yog'och g'o'lalardan foydalanish, shundan so'ng g'ovlardan hamda to'siqdan foydalanish maqsadga muvofiq.

4-vazifa. Past baland joylardan yugurish texnikasini o'rgatish

Vositalari:

1. Har xil burchakdagi Past va baland joylarda 50-60 m yugurish.

2. Shuning o'zi 80-120 m masofalarda.

3. Har xil burchakdagi tepaliklardan pastga qarab 50-60 m yugurish.

4. Shuning o'zi 80-120 m masofalarda.

5. Pastlikka va balandlikka 300-500 m masofalarga yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Balandlikka qarab yugurishda shug'ulla-nuvchilarga gorizontal to'siqlardan yugurishni o'rgatish. Vaqti vaqti bilan pastlikka qarab yugurishni dam olish sifatida qo'llash mumkin.

5-vazifa. Kross yugurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari:

1. 1200-1500 m har xil qoplamali joylarda yugurish.

2. 1200-1500 m har xil qoplamali va to'siqli joylarda yugurish.

Kross yuguruvchilar mashg'uloti.

Mashg'ulotlar hartomonlamalilik tamoyili asosida qurilishi zarur, ya'ni mashg'ulot chog'ida sportchi kuch, tezkorlik, chidamlilik, bilan bir qatorda iroda, qat'iy yot, tirishqoqlilikni ham rivojlantirishi ham kerak. Mashg'ulotlar natijasida shug'illanuvchilarning sog'ligi va jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi, ish qobiliyati oshadi. Mashg'ulotlarda umumri-voflantirubchi mashqlardan tashqari, tanlangan sport turi, bizning holatimizda yugurish texnikasini egallash uchun asosiy sanalgan maxsus mashqlar bajariladi. Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun, umuman, boshqa har qanday sportturida bo'lmagani kabi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik zarur, usiz maxsus mashqlarning yuksak texnikasi yuzaga kelmaydi. Harakat sifatlari rivojlanish darajasining o'zgarishi bilan harakatlar shakli ham o'garadi, texnika takomillashadi. Yaxshi umumiy jismoniy tayyorgarlik va ayniqsa, umumiy chidamlilikni taminlash uchun takrorlari miqdori ko'p bo'lgan xilma-xil jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish lozim. Uzoq muddatli davrda mashg'ulotlarni

rejalashtirganda, ularning doimiy kun va vaqtlarini belgilab olish shart. Bunda barcha kunduzgi yuklamalar tufayli yuzaga keladigan charchoq darajasiga ham e'tibor qaratish darkor. Jiddiy aqliy zo'riqishlar paytida katta katta jismoniy yuklamalar foydali degan noto'g'ri fikr mavjud. Bu haqiqatga muvofiq kelmaydi. Masalan, oily ta'lim musasasasida imtihonlar mavsumi ketayotgan chog'da shiddatli mashg'ulotlar yoki musoboqalarda qatnashish mumkin emas. Mashg'ulot muntazam o'tkazib turilgan bo'lsa shug'illanuvchilarning induvidial imkoniyatlari hisobga olinsa, yuklamalar ularning xususiyatlaridan kelib chiqib asta-sekin oshirib borilayotgan bo'lsa, mashg'ulotlar kutilgan natijalarni berishi mumkin. Nashg'ulotlar o'tkazishninh asosiy shakli dars bo'lib, u avvaldanbelgilangan reja asosida quriladi. Darsning umumiy vazifalari taxminan quyidagilar:

- 1) shug'illanuvchilar salomatligini mustahkamlash;
- 2) jismoniy va axloqiy sifatlarini rivojlantirish;
- 3) texnikani o'rganish va takomillashtirish;
- 4) testga va musoboqalarda qatnashishga tayyorlanish.

Odatda dars 1,5 – 2 soat davom etadi. U uch qismga bo'linadi. Kirish (yoki tayyorlov) qismi organizimni mo'tadil qizdirish va uni mashqlarga tayyorlash uchun xizmat qiladi. Vositalari: katta qadamlar tashlab yurish, sust sur'atda3-5daq davomida yugurish. Keyin egiluvchanlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanatni o'stiradigan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajariladi. Tayyorlov qismi odatda 25-30 daq davom etadi.

Darsning asosiy qismida kross yugurish texnikasi va taktikasi o'rganiladi hamda takomillashtiriladi, shuningdek, jismoniy va irodaviy - axloqiyu sifatlarini rivojlantirish davom ettiriladi. Bundagi vositalar: oddiy va sportcha yurish, tezlik va

chidamlilikni tarbiyalash uchun yugurish, sakrash, uloqtirish, har xil mashqlar, estafetalar, o'yinlar, suzish, konkida yugurish, chang'l uchish va h.k. Bu qism 65-70 daq ni tashkil qiladi.

Yakunlovchi qism: organizimni shiddatli faoliyatda tinch holatga o'tkazishga yordam beradi. Shu maqsadda sust suratda yugurishdan yurishga o'tish, bo'shashtiruvchi mashqlar va tinchlantiruvchi nafas olishdan foydalanadi. Yakunlovchi qismning davomiyligi 8 – 10 daq.

Krossmenning butun yil davomidagi mashg'ulotini shartli ravishda uch davrga bo'lish mumkin tayyorgarlik, musoboqalashuv (asosiy) va o'tish davri. Mazkur davrlarning shiddati yil fasillariga bog'liq bo'lib, musoboqalar taqvimida aks etadi.

Tayyorgarlik davri: qishgi mashg'ulotlar, ular mobaynida sportchi umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, organizimning ish qobiliyatini oshiradi, shuningdek, yuguruvchi uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantiradi. Bu davrda boshlovchi sportchi kuch va chaqqonlilikni o'stirish uchun gimnastika mashqlari, chidamlilikni rivojlantiradigan chang'ida yugurish me'yorlarini bajarish tavsiya qilinadi. Sport o'yinlari bilan shug'illanish (basketbol, voleybol) harakat ko'nikmalari ba tezkorlikni tarbiyalashga; shtanga, qadoqtoshlar, gantellar, to'ldirma to'plar bilan mashqlar bajarish kuchni rivojlantirishga ko'maklashadi. Shuningdek, akrobatika elementlari, arg'amchi bilan mashqlar, turli estafetalar tafsia etiladi. Qishgi davrda yugurish texnikasi takomillashtiriladi buning uchun mashg'ulotlarga ochiq havoda (harorat 15 ° dan past emas) yugurish ham kiritiladi. Buning uchun o'rmondagi so'qmoqlar, o'tloqlar tanlanadi. Unda chuqur bo'lmagan qorda muayyan masofalarga yugurish tavsiya qilinadi. Agar o'rmon zax bo'lsa, katta yo'l chetidan yugurish mumkin. Tayyorgarlik

davrida boshqa davrlarga qaraganda kattararoq mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'zda tutish maqsadga muvofiq. Iqlim shart – sharoitlariga qarab tayyorgarlik davrini shartli ravishda uch bosqichda taqsimlash mumkin.

- Birinchi bosqich; (dekabr) – umumiy jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlabadi.

- Ikkinchi bosqich (yanvar, fevral) – kuch, umumiy kuch chidamkorligini o'stirishga qaratiladi. Bu vaqtda yugurish texnikasini takomillashtirish ustida ish olib boriladi;

- Uchinchi bosqich (mart, aprel) texnikani shuningdek, tezlik va maxsus chidamlilikni egallashga yo'naltiriladi. Musoboqalarda ishtirok etish uchun nazorat musoboqalari (prikidkalar) uyushtiriladi. Mashg'ulotlar asosan ochiq havoda o'tkaziladi.

Asosiy davr: Bu musoboqalarga jadal tayyorlanish va ularda ishtirok etish davri. U aprel oxiri, may va oktyabr oylariga to'g'ri keladi. Asosiy davrdagi asosiy siklning mashg'ulot kunlari miqdorini bir kunga ko'paytirish va bir kunga ko'paytirish va mashg'ulotlarni masalan, dushanba, chorshanba, juma, shanba (yoki yakshanba) kunlari o'tkazish mumkin. Asta-sekin mashg'ulotning barcha qo'shimcha bosqichlaridan vos kechiladi, bular – konkida yugurish, chang'l uchish, shtanga bilan, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar. Ular o'rniga yuguruvchi zarur bo'lgan ixtisoslashtiroilgan mashqlar kiritiladi. Shu davrdagi taxminiy mashg'ulotlar siklini misol tariqasida keltiramiz:

1-kun – mashg'ulot zalda o'tkaziladi. Badan qizdirish mashqlari: 2 km sust suratda yugurish; umumrivojlantiruvchi va tayyorlov mashqlari: yuguruvchining ehiluvchanlik va teskorlikni o'stiradigan maxsus mashqlar. 400-600 m o'rtacha shiddat bilan takroriy yugurish. Mashg'ulot yakunida sust yugurish. Iliq suv.

2-un – mashg'ulot ochiq havoda o'tkaziladi. Badan qizdirish yugurish yurish bilan almashtirilibbajariladi – 3-4 km; umumrivojlantiruvchi mashqlar. O'zgaruvchan suratli kross yugurish (masalan, 600 – m bir tekisda, 200 m tezlanish bilan, shu tariqa 8 marta). Chuqur qorda yurish ba yugurish. Sust suratda yugurish, Iliq dush.

3-kun – mashg'ulot zalda o'tadi. Badan qizdirish: 3-4 km sust suratda yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar arg'amchi va to'ldirma to'p bilan o'tkaziladi; maxsus mashqlar, ko'p marotabalik sakrashlar. Yuqori startni o'rganish, tezlanishli yugurish, sust suratda yugurish, iliq dush.

4-kun- ochiq havodagi mashg'ulot. Bir me'yorli suratda yengill kross – 30 daq. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Iliq dush bilan bug'li hammom.

Bu davrda o'rtacha shiddatli katta hajimli yuklamalardan asta-sekin yuqori shiddatli katta hajimli yuklamalarga o'tish kerak. Krossmenning eng muhim sifati – chidamlilikni yanada rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berish zarur. Mashg'ulotning ko'rsatilgan siklini o'zgartirish mumkin, negaki asosiy davrda eng muhim krosslarda ishtirok etish, qolgan barcha vositalar ancha chegaralanadi. Musoboqalarga avvaldan tayyorlanish lozim. Musoboqalardan bir kun oldin dam olinadi. Ma'suliyatli musoboqalardan oldi iki-uch kun dam olish ma'qul, ammo bundan ko'p emas. Mashg'ulot jarayonida shug'illanuvchilar organizimiga beriladigan jismoniy yuklamani davomiy ravishda oshirib boorish shart, ammo bu keskin amalgam oshirilmaydi. Mashqlar miqdori va ularning murakkabligini darajasi tadrijiy tarzida, bir me'yorda, oydan-oyga, yildan-yilga kattalashtirib boriladi. Yuklamalr sportchining shug'illanganlik darajasiga, salomatligi holatiga, muvofiq holda o'zgartirilishi, bunda mashg'ulot darajasi yuqoridagilardan kelib chiqib tuzilishi va

o'zgartirilishi kerak. Katta yuklamali mashg'ulotlarni kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan almashtirib berish maqsadga muvofiq. Mashg'ulot siklini mustaqil taxminan shu taxlitda rejalashtirish mumkin:

1-Kun – texnikani o'rganish va takomillashtirish. Mashg'ulot shiddati kichik yoki o'rtacha, umumiy umumiy yuklama hajmi esa katta.

2- Kun – tezlik sifatlarini rivojlantirish va texnikani yanada takomillashtirish. Mashg'ulotlar shiddati – maksimal darajada yuklama hajmi – o'rtacha.

3- kun – umumiy va tezlik chidamlilikni, shuningdek, kuchni rivojlantirish. Mashg'ulotlar shiddati o'rtacha, yuklama hajmi esa maksimal.

4-kun – Umumiy ish qobiliyatini oshirish. Shug'illanganlik darajasini saqlab turish yoki faol dam olish. Shiddat uncha katta emas, yuklama hajmi esa minemal.

Asosiy davrda mashg'ulotlarga baland past yerlarda oraliqli va takroriy yugurishni ko'proq kiritish lozim. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning yaxshi vositasi – kesmalarda o'zgaruvchan yugurish va uzun kesmalrda yuqori tezlik bilan takroriy yugurishdir. Yugurish chidamliligini rivojlantirish va saqlab turish uchun harxil tezlikdagi davomli yugurishni kiritganda, sportchining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak. Maksimal yuklamalarni nisbatan yuqori shug'illanganlik darajasiga erishgan sportchilar bajara oladilar, maksimal yuklamali mashg'ulotlardan keyingi dars kuchni tiklashga qaratilishi zarur. O'tish davri (noyabr) ikki-uch haftadan ortiqroq davom etmagani maqul. Bu vaqtda har kuni ertalabdan badan tarbiya mashqlarini bajarish, haftada ikki-uch marta o'rmonda yengil kross yugurish kerak. Mashg'ulotlarni also keskin to'xtatish mumkin emas, chunki organizim muntazam

jismoniy yuklamalarga ko'nikib qolgan va ularni birdaniga to'xtatib qo'yishsalomatlikka zarar ko'rsatadi. Keyingi mashg'ulot davri oldidan faol dam olish lozim. Imkon qadar ko'proq mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish zarur. Ochiq havodagi (o'rmonda, bog'da, tog'larda va h.k) mashg'ulotlar asab zo'riqishlarini ancha pasaytiradi va katta hajimli ishni uning samaradorligini oshira borib bajarishga imkon beradi.

Mashg'ulot vositalari

Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulot vositalari sifatida umumrivojlantiruvchi, tayyorlovchi, shuningdek, yuguruvchining maxsus mashqlaridan foydalaniladi.

Umuimrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar sirasiga predmetsiz (qo'l va yelka kamari uchun, gavda va bo'yin uchun, butun tana uchun) mashqlar; predmetlar (to'ldirma to'plar, shtanga, arg'amchi, gantellar) bilan, gimnastika skameykasida va gimnastika devorida bajariladigan hamma akrobatik mashqlar kiradi.

Quyida misollar sifatida yillik umumrivojlantiruvchi mashqlar ko'rsatilgan.

Dastlabgi holat: oyoqlarni yelka kengligidan biroz kattaroq masofada joylashtirib turish, qo'llar yonda. Qo'llarni tashqariga va ichkariga siltab aylantirish. Har bir tomonga 15-20 marta aylantiriladi.

1.Dastlabgi holat: yuqorigidagidek. Qo'llar bilan oldinga va orqaga aylanma harakatlarni bajarish. Panjalar bo'shashtirilgan. Har bir tomonga 15-20 martadan.

2.Dastlabgi holat: oyoqlarni yelka kengligida joylashtirib turish, qo'llar yonda. Gavdani o'ngga va chapga bukib, keyin qo'shimcha ravishda prijinasimon harakatlarni bajarish. Yon tomonlarni uzatilgan qo'l panjalarining bo'sh qo'yilishiga, oyoq

kaftlarining joyidan joyidan qo'zg'almasligiga, gavda egilayotgan tomonidagi oyoq tizzasi bukilmasligiga e'tibor berish kerak. Tos har doim dastlabgi holatda qolishi shart. Mashqni murakkablashtirish uchun egilayotgan vaqtda egilayotgan tarafga qarshi tomondan qo'lni bukish mumkin. Har bir tomonga – 15-20 martadan bajariladi.

3.Dastlabgi holat: oyoqlarni kaft kengligida joylashtirib turish. Nafas olib, oldinga-pastga tizzalarni bukmasdan egilish, navbatma-navbat qo'l barmoqlarini oyoq uchiga etkazish. Mashqni murakkablashtirish uchun peshonani tizzaga tekkizish mumkin. 15-20 marta bajariladi.

4.Dastlabgi holat: yuqoridagidek: gavdani chapga va o'ngga aylantirish. Qo'llar doim boshdan yuqoriga ko'tarilgan holda tutiladi. Har bir tomonga 4-6 martadan bajariladi.

5.Dastlabgi holat: oyoqlarni yelka kengligidan kattaroq masofada joylashtirib turish. Birlashtirilgan qo'llarni boshdan yuqoriga ko'tarish. Orqaga imkon qadar ko'proq egilish, keyun keskin oldinga egilib, tizzalarni bukish va qo'llarni oyoq orasidan o'tkazish, bunda oyoqlar bailan yengil prujinasimon harakatni bajarish ("o'tin yorish"). Tezlik bilan rostlanish. Rostlanayotganda nafas olinadi, egilganda nafas chiqariladi. 10-15 marta bajariladi.

6.Dastlabgi holat: yuyqoridagidek. Qo'larni yuqoriga yonga ko'tarish. Gavdani o'nga burib, oldinga egilish, bunda o'ng oyoq tizzasi bukiladi. Qo'llarni oldinga pastga siltab yordam bergan holda ko'krakni tizzaga tekkizish. Chap oyoq uchiga qo'yiladi. Xuddi shu harakat boshq tomonga bajariladi. Egilgan vaqtda nafas chiqariladi, rostlanganda nafas olinadi. Har bir tomonga 8-10 martadan. Mashqni gavdaning qo'shimcha prujinasimon harakatlari bilan kuchaytirish mumkin.

7.Dastlabgi holat: oyoqlar orasini keng ochib o'tirish. Qo'llar yuqorida. Oldinga egilib, chap qo'l barmoqlarini chap oyoq uchiga yetkazish. Har bir tomonga 10-12 martadan bajariladi. Mashqni mutakablashrinish uchun peshanani tizzaga tekkizish mumkin.

8.Dastlabgi holat: qo'llarni boshdan oyoqqa ko'tarib, oyoqlarni birlashtirib chalqancha yotish. Keskin ko'tarilib oldinga egilish va qo'l barmoqlarini oyoqlar uchiga yetkazish, qo'shimcha yengil prujinasimon harakatni bajarish. Tizzalar bulilmaydi. Oldinga egilganda tez nafas chiqariladi, dastlabgi holatga qaytganda, nafas olinadi. 10-15 marta bajariladi.

9.Dastlabgi holat: qo'llarni gavda bo'ylab uztib chalqancha yotish. Oyoqlarni keskin ko'tarib, ularning uchini boshdan oshirib polga tekkizish (nafas chiqariladi). Qo'l kaftlarini polga tekkizib mashqni bajarayotganda, oyoqlarning bukilmaligiga e'tibor qaratish zarur. 9-10 – mashqlarni birlashtirish mumkin.

10.Dastlabgi holat: chap va o'ng oyoq bilan galma-galadan oldinga katta qadam tashlabhamda pastga-yuqoriga pyijinasimon tebranishlarni bajarish. Gavda to'g'ri tutiladi, qo'llar yon tomonda. Qo'llarni siltash orqali mashqlarni murakkablashtirish mumkin. Har bir oyoq bilan mashq 8-10 marta bajariladi.

11.Dastlabgi holat: oyoqlarni kaft kengligida masofada joylashtirib, qo'llarni oldinga yonga uzatib turish. Navbatma-navbat oyoqlarni siltab oldinga ko'tarish, bunda o'ng oyoq uchini chap qo'l kaftiga, chap oyoq uchini esa o'ng qo'l kaftiga tekkizishga harakat qilishi kerak. Har bir oyoq bilan 8-10 marta bajariladi.

12.Dastlabgi holat:yuqoridagidek, qo'llar yuqoriga yonga, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga siltash, ayni vaqtda gavidani orqaga keskin egish, qo'llarni esa yuqoriga-orqaga ko'tarish. Har

bir oyoq bilan 10-15 marta bajariladi. 12 va 13-mashqlarni birlashtirish mumkin.

13.Dastlabgi holat: gimnastika devoir yoki devordan uzatilgan qo'l masofasiga qadam tashlagan holda turish. Uzatilgan oyoqni keskin siltab, tezlik bilan kurakka ko'tarish, keyin tushirish. Navbatma-navbat har bir oyoq bilan 15-20 marta bajariladi.

14.Dastlabgi holat: polga o'tirib, yelka bilan gimnastika devoriga suyanish. Qo'llar orasini imkon qadar keng ochib, yuqoridagi poyani ushlash. Keskin siltanib, gavgdani rostlash va orqaga egilish, keyin yengil prijinasion harakatni bajarish 8-10 marta.

15.Chap va o'ng qo'llar bilan navbatma-navbat to'ldirma to'pni (5-8 kg) li.

16.Oyoqlarning to'la rostlanishiga, yelkalarining oldinga chiqishiga etibor berish har bir qo'l bilan 10-15 marta bajariladi.

17. To'ldirma to'pni yuqorida tutib turish. Oyoq uchiga turib, orqaga egilish va gavgdani keskin rostlab, to'pni oldinga tashlash 10-15 marta bajariladi.

18. Dastlabki holat: oyoqlarni yelka kengligida joylashtirib turish. Oldinga egilib to'ldirma to'pni oyoqlar orasidan orqaga o'tkazish. Keskin siltanib rostlanish va bosh ustidan to'pni orqaga tashlash. Bunda oyoq uchiga turib, orqaga imkon qadar ko'proq egilish. 10-15 marta bajariladi.

19. Dastlabki holat: bir-biriga orqa o'girib, uzatilgan qo'llar masofasida turish. Tez-tez chapga va o'nga burilib, to'ldirma to'pni sherikka uzatish. Oyoq kaftlari va tos dastlabki holatda tutiladi. Har bir tomonga 15-20 marta bajariladi.

Maxsus mashqlarni quyidagi turlarga taqsimlash mumkin:

A: tezlik va to'liq chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

1. Startdan va yugurishdan 30 m dan 600 m gacha asta-sekin kattalashib boradigan kesmalarni takroran yugurib o'tish.

2. 50, 100, 200 m li qisqa kesmalarda o'zgaruvchan yugurish. Maksimal tezlikda (50m) va lo'killab (50m) yugurishni navbatlab 10 martagacha takrorlash.

3. 100, 200, 400 m kesmalarda uzluksiz estafetali yugurish. Qisqa kesmalarda 10 martagacha, uzunroq kesmalarda 4-5 marta takrorlanadi.

B. Umumiy chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

1. Uncha katta bo'lmagan tezlikda (soatiga 5-7 km), 30 dan 90 daqiqagacha davomiylikda yengil, bir maromda yugurish.

2. 100, 200, 300, 400 m li qisqa kesmalarda quyidagi reja asosida yengil o'zgaruvchan yugurish: 100 metr kuchli, 100 metr yengil yugurib dam olish, keyin 200 metr kuchli, 200 metr yengil yugurib dam olish va xokazo. Davomiyligi 40 daqiqagacha.

3. 1000 m dan 3000 m gacha masofali o'rta va uzun kesmalarda o'zgaruvchan suratli yugurish, yoki quyidagi reja asosida kesmalarni yugurib o'tish: 3 daqiqa tez, 5 daqiqa yengil yugurib dam olish, keyin 5 daqiqa tez 10 daqiqa yengil yugurib dam olish va xokazo. Davomiyligi 45 daqiqagacha.

4. Bir maromda yugurish, muayyan masofaga (yoki muayyan vaqt davomida) yugurish. Yengil, taxminan 10 km/soat tezlik bilan yugurish.

V. Maxsus chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

Qisqa kesmalarda o'rta va yuqori tezlik bilan o'zgaruvchan takroriy yugurib, dam olish uchun tanaffus qilish, bu paytda 2-3 km ni yengil yugurib o'tish (20x100m; 10x200m; 8x300m; 6x400m).

500, 600, 800, 1000, 1200 m kesmalarda takroriy sur'atli yugurish, 5-8 daqiqa davomida yengil yugurib dam olish

tanaffuslari qilish. 3-5 km yugurish (6x400m; 5x600m; 5x800m; 4x1000m; 3x1200m).

Yuklamani shunday rejalashtirish mumkinki, yugurish tezligi dekabr oyidan asta-sekin oshib borib, aprelda kross bo'yicha bo'ladigan musobaqalarning boshlanishiga rejada belgilangan darajaga etsin. Har xil tayyorgarlik davriga 2-3 nazorat musobaqalarini (prikidkalarini) rejalashtirish zarur. Masofa uzunligini yuguruvchilarning ixtisosligidan kelib chiqib tanlash kerak. O'rta masofalarga yuguruvchilar uchun (1500 metrgacha) nazorat musobaqalarini 600, 900 m masofa tanlash maqsadga muvofiq. Uzoq masofaga ixtisoslashayotgan yuguruvchilar (5 km va undan ortiq) 3-4 km li kesmalarni yugurib o'tganlari ma'qul.

Kross yugurish texnikasi.

Kross yugurish texnikasi o'z xususiyatlariga ega. Yo'lning notekisligi, keskin burilishlar, ko'tarilish va pasayishlar, turli to'siqlar yugurish ritmini buzadi. Bularning hammasi sportchidan yuksak ish qobiliyatini, o'z harakatlarini to'g'ri muvofiqlashtirish ko'nikmasini talab qiladi. Har xil g'ovlarni engib o'tish yugurishni qiyinlashtiradi, ammo uni yanada qiziqarliroq qiladi.

Barcha kross masofalari, xuddi o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi. Startda "Startga!" buyrug'i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo'ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o'zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo'ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi va tana og'irligi oldinga o'tkaziladi. Startdan tezroq otilib chiqish istagi bo'lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog'iga

qarshi tomonidagi qo'lga tayanadi. "diqqat!" buyrug'i bilan tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo'lgan darajada oldinga chiqariladi. "Marsh!" buyrug'i (yoki o'q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

Masofadagi yugurish texnikasi startdan olingan tezlik saqlab qolinishini ta'minlab berishi shart.

Yuguruvchi oldinga tejamli to'g'ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo'llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko'zda tutadi. Etakchi guruhdan joy egallagan sportchi o'ziga xos yugurish sur'ati va uslubiga o'tadi. Eng muhimi- sportchi mashg'ulotlarda o'rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim.: gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bukilgan, sonlarning ko'tarilish bilandligi, qadamlar kengligi – odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo'lgan past bo'yli yuguruvchi baland bo'yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko'rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemalol tashlanadigan qadailar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo'l va oyoq harakatlari qat'iy muvofiqlashgan bo'lishi zarur(bir vaqtda oldinga chap oyoq va o'ng qo'l, keyin o'ng oyoq va chap qo'l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog'ining rostlanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. YAxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo'llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada -siltanuvchi) to'g'ri holati muvofiq keladi. Itarilishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi., siltanuvchi oyoq esa rostlanib, yerda tushishiga tayyorlanadi. Er sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukilgan bo'lib,

tuproqqa avval uning tovonni tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu kuchning tejalishiga olib keladi. Lekin shug'ullanganlik darajasi ortib, yuuruvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to'lgach, yugurish chog'ida oyoqni dastlab uchiga qo'yish keyin tovonga tushishi tavsiya etiladi. Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun'iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga tashqari chiqarib tashlashga yo'l qo'ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, yani harakatlanish chizig'iga parallel tarzda qo'yilishiga ahamiyat berish zarur. Sonlarni juda yuqori ko'tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6-8 sm ga ko'tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og'irligining ko'tarilish balandligiga ko'paytmasiga teng bo'ladi. Ko'rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo'l-oyoqlarning erkin holatlariga halal beradigan taranglikdan butunlay holi bo'lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to'g'ri tutish, bo'yin mushaklarini bo'shashtirish lozim. Tirsakda taxminan 90° burchak ostida bukilgan qo'llar (panjalar musht ko'rinishida, ammo zo'riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko'tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o'zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko'rib turishi, oyog'i tushadigan joyga e'tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari

yumshoq tarzda uchiga qo'yilib, keyin tovonga tushiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat emasligi uchun oyoq uchi avval yerda tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to'g'ri kelsa, tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma'qul. Tayanch maydoni kattaroq bo'lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo'yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to'liq rostlamaslik, ya'ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko'tarish tavsiya etiladi. Agar yo'lda loyli, sirg'anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerda birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba'zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o'tib ketish osonroq.

Tepalikka qisqa qadamlar bilan gavdani oldinga egib ko'tarilish lozim. Juda tik tepalielarga qadam tashlab, buning ustiga to'g'ri chiziq bo'ylab emas, balki qiyalab yoki mokisimon yo'nalishda ko'tarilish maqsadga muvofiq. Tepalikdan pastga katta qadamlar bilan, boldirlarni oldinga juda uzoq tashlamasdan yugurish qulayroq, negaki, qiyalik tufayli qadamlar shunday ham uzunroq bo'ladi. Pastga tushish vaqtida gavdani orqaga egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo'yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to'g'ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg'alarni (2-3 mgacha) yugurib kelib bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab oshib o'tiladi, bunda to'xtab qolish tezlikni pasaytirish mumkin emas, aksincha, sakrash oldidan uni birmuncha oshirgan ma'qul, yerda tushganda to'xtab qolmaslik, gavdaning egilgan holatini saqlab qolish joiz. Suvsiz keng ariqlar, jarliklarning, yaxshisi, tubidan yugurib o'tish kerak, ammo nafas olish ritmini buzmaslik tavsiya qilinadi. Pastroq devorlar, to'siqlar, g'ovlar,

ag'darilgan daraxtlar ustidan, agar tuproq yaxshi bo'lsa, "barerlar osha" qadam tashlab oshib o'tish, ularni bosmaslik yoki ir oyoq bilan bosish mumkin. Balandroq to'siqlarni tayanib sakrash yo'li bilan –bir qo'l va unga qarshi tomondagi oyoqqa tayangan holda oshib o'tish lozim. Masalan, o'ng qo'l va chap oyoq bilan to'siqdan itarilib, o'ng oyoqni chapi tagidan olib o'tiladi va yerda o'ng oyoqqa tushilib, yugurish davom ettiriladi. O'rmon yoki butazor bo'ylab yugurganda oyoqlar ostiga ayniqsa diqqat bilan qarash, qo'llar bilan esa yuz va gavadani shox-shabbalar urilishidan himoya qilib borish maslahat qilinadi.

Har qanday sportchi to'g'ri nafas olish nima ekanini yaxshi biladi. Shuning uchun nafasni yo'lga qo'yishga juda jiddiylilik bilan, oldindan, musobaqalardan ancha ilgari, birinchi mashg'ulotdan boshlaboq kirishish kerak. Chuqur, erkin, bir maromda nafas olish, tez-tez, qisqa-qisqa nafas olishdan qochish lozim. Odatda, ko'p yuguruvchilarkross masofalarida har 3-4 qadamda bir nafas olib, 3-5 qadamda nafas chiqaradilar. Lekin charchoq paydo bo'lgani zahoti nafas tezlashadi, demak, yuzakiroq bo'lib qoladi. Shuni yodda tutish kerakki nafas chiqarish qancha to'la bo'lsa, nafas olish shuncha chuqur va demak to'laqonli bo'lishi zarur, yani nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to'laligigiga bog'liq. Yugurish chog'ida krossmen og'zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo'lganida burun orqali nafas olish kerak.

Amaliy tavsiyalar.

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko'nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan xodisa bo'lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg'ulotlar to'xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi

avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo'lishi shart, yani ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg'ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarini (bog'imchlarining ishonchliligiga alohida e'tibor beriladi) nazoratdan o'tkazib qo'yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo'lsa, qo'lqoplar tayyorlab qo'yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar imkoni bo'lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o'tadigan trassada amalga oshirish ma'qul.

Musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish- har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarini hotirjam holatda bajarishalri kerak. Agar havo sovuq bo'lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo'lsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib, ro'yhatga yoziladilar. "Echining!" buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini echib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilaring etakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni etarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin

emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o'zi chun haddan tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Etakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi qadaihm tashlash va to'g'ri nafas olish ritmiga o'tish zarur. Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo'lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qaerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihaytada ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang. Raqiblariing masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlaninsh- tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga etib olish juda qiyin kechadi.. Agar kuch zahirangiz etarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur'atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o'zib keting. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi, sur'atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma'qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki "o'lik nuqta" va "ikkinchi nafas" degan tushunchalar bor. Oyoq qo'rg'oshindek og'irlashib havo etmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to'xtatish istagi paydo bo'ladi. "o'lik nuqta" holati o'tib ketadi, "ikkinchi nafas" ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka kamari mushaklari zo'riqtirilmazligiga,

bo'sh qo'yilishiga ahamiyat berilishi lozim. Qo'llar harakati bir ritmda, erkin barmoqlar musht qilib tugilmagan. Nafas olishini diqqat bilan kuzatish, to'la nafas chiqarish shart. Marraga yaqinlashganda, butun kuch zahirasini ishga solish qo'llar bilan faol ishlab, yugurish sur'atini imkon qadar oshirish kerak.

Yugurish nihoyasiga etgach, o'tirish mumkin emas., tezgina poyabzalni echib, 10-15 daqiqa davomida maysa ustida yalang oyoq holda yengil yugurish, shu tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40-50 daqiqa o'tgach. Iliq dush qabul qilinadi., badan sochiq bilan yaxshilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruhsat beriladi. Musobaqalardan so'ng 1-2 kun dam olinadi, so'ng yana mashg'ulotlarga kirishiladi.

Krosschining kiyimi.

Yugurish mashg'ulotlari uchun yengil, qulay va harakatlarni qiyinlashtirmaydigan kiyim kerak. Keng bichilgan chang'ichilar kiyimi eng qulay hisoblanadi: u qishki krosslar uchun ham chanhida uchish ham yaraydi. Iliq havoda yengil trikotaj mashq kiyimidan foydalanish mumkin. Bundan tashqari, jundan tayyorlangan mashg'ulot kostyumi ham bo'lgani yaxshi. U yengilligi, oson havo o'tkazishi, mustahkamligi bilan boshqa matolardan tikilgan kostyumlardan afzal sanaladi. Kostyum tagidan odatda trusi va mayka kiyiladi, ularda havo issiq paytlarda shug'ullanish mumkin.

Poyabzalni, ayniqsa, juda sinchiklab tanlash kerak. Kroos uchun rezinadan ishlangan xedilar, krossovkalar tavsiya qilinadi, ular sportchi odatda kiyib yuradigan poyabzal raqamidan bir o'lcham kattaroq bo'lgani ma'qul. Ularni ikki qavat paypoq ustidan kiyish lozim. Ko'pincha poyabzal ichiga kigiz yoki boshqa matodan patakalar solinadi, ular tovonni masofani bosib o'tish chog'ida olish mumkin bo'lgan turli

jarohatlardan asraydi. Krosslar ko'pincha bahor yoki kuzda er hali zah va sirg'anchiq bo'lgan paytda o'tkazilgani uchun yaxshisi oyoqqa mixchalari qisqartirilgan yengil atletikachilar poyabzalini kiyish zarur. Sovuq paytda mashg'ulotlarda ham, kross musobaqalarida ham yuguruvchilar qo'llariga yengil issiq qo'lqop, boshlariga qalpoq kiyadilar. Bundan tashqari, ko'pchilik krossmenlar tanaga yopishib turadigan maxsus kostyumlardan foydalanadilar, lekin bu ularning harakatlarini siqib qo'ymasligi kerak.

O'z-o'zini nazorat qilish va birinchi tibbiy yordam.

O'z-o'zini nazorat qilish – bu jismoniy yuklamalar o'zgartirilganida organizmning turli signallariga quloq tutish va o'z vaqtida zarur choralar ko'rishga o'rgatadi. Bu sport bilan shug'ullanishning dastlabki davrida, shuningdek, jadal mashg'ulotlar, musobaqalar chog'ida, organizmda yuqori jismoniy yuklamalar bilan bog'liq o'zgarishlar sodir bo'layotgan vaqtda ayniqsa muhim.

Mashg'ulotlarda yuklamani to'g'ri boshqarish uchun charchoqning asosiy belgilarin bilish zarur. Ulardan eng avvalo yuz terisining sezilarli oqarib yoki, aksincha, qizarib ketishini, labning ko'karishini havo harorati mo'tadil yuklama uncha katta bo'lmasada, haddan ortiq tarlash yoki xarsillashni tilga olish mumkin. Shuningdek, lanjlik va mashqlarni aniq bajara olmaslik, harakatlar koordinatsiyasining buzilishi, tomir urishining tezlashishi va uzoq davom etishi, o'zini yomon xis etish, tolqqanlik, yurakning tez urishi, nafas qisishi, bosh aylanishi, bosh og'rig'i va boshqalar ham charchoqning belgilparidir.

Sportchi yurak urishi sur'atiga qarab bu a'zosining faoliyati haqida hukm chiqara oladi. Tinch holatda erkaklarda yurak urish sur'ati o'rtacha 60-70 zarba/daqiqada, ayollarda 70-80 zarba/daqiqaga teng bo'lishi ma'lum. Agar mo'tadil jismoniy

yuklamadan keyin (jumladan ishlab chiqarish gimnastikasi mashg'ulotidan keyin ham) tomir urishi 100-120 zarba/ daqiqa gacha tezlashadi. Bu normal xol hisoblanadi. Agar jismoniy yuklamadan so'ng tomir urishi 150-170 zarb daqiqagacha va undan yuqori darajaga etsayu, uzoq vaqt davomida me'yoriga qaytmasa, bu yurakning o'ta zo'riqib ishlayotganidan dalolat beradi va qattiq charchoq yohud kasallik belgisi sanaladi. Tomir urishini chap qo'lning bilak arteriyasidan 15 sekund davomida sanab aniqlash juda qulay. Natijani 4 soniga ko'paytirib, bir daqiqada necha marta qisqarganini aniqlash mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, shug'ullanganlik darajasi ortgani sayin yuklama oshirilganda tomir urishining tezlashishi u qadar kuchli bo'lmaydi va tinch holatda uning dastlabki ko'rsatkichlarga qaytishi qisqaroq vaqtda yuz beradi. Charchoqni his etganda, harakatlar sur'atini pasaytirish mashqlarni takrorlashlar sonini kamaytirish mashg'ulotning davomiyligini qisqartirish va chuqur nafas olib bajariladigan yakunlovchi mashqlarga o'tish lozim.

Boshlovchi sportchi o'ziga yoki o'rtog'iga birinchi tibbiy yordam (shifokor kelguniga qadar) ko'rsatish usullarini bilishi zarur. Mashg'ulot yoki musobaqalar davomida krossmenlar turli jarohat olishlari mumkin: lat eyish, paylarning cho'zilishi yoki uzilishi, bo'g'imlarning chiqishi kabi. Bundan tashqari, hushdan ketish, issiq yoki oftob urishi holatlari ham kuzatiladi. Shuning uchun bunday vaziyatlarda qanday qilib birinchi yordam ko'rsatish kerakligini bilib olish maqsadga muvofiq.

Biror joy lat yeganda u yerda muz yoki qor qo'yiladi, yoki sovuq suvga ho'llangan latta bilan kompress qilinadi. (15-30 dakika mobaynida). Keyin mahkam bog'lanadi. 3-4 kundan keyin lat egan joyni uqalash mumkin, bunda harakatlar bir xil yo'nalishda -yurak tomon bajariladi. Jarohat og'irroq bo'lsa,

bemorni qulay holatda yotqizib, darhol shifokorni chaqirish kerak.

Agar sportchining bo'g'imidagi suyagi chiqqan bo'lsa, jarohatlangan bo'g'imni qimirlatmaslik, unga sovuq kompress qo'yish, keyin shina bo'g'lash lozim. Jarohatlangan qo'l (oyoq) imkon boricha yuqoriroq ko'tariladi va sportchi yaqindagi tibbiyot punktiga jo'natiladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinish aslo mumkin emas. Agar pay cho'zilgan bo'lsa sovuq kompress qo'yiladi, keyin mahkam (bosib turadigan tarzda) bog'lanadi. Keyingi kun bu joyga issiq vanna qilish, uqalash mumkin. Suyak singanda, qo'l yoki oyoqqa qimirlatmaydigan qilib shina bog'lanadi va jarohatlangan kishi shifokor huzuriga jo'natiladi.

Xushdan ketgan kishini chalqancha yotqizish bunda boshini biroz pastga tushirib oyoqlarini ko'tarish kerak. Keyin kiyim tugmalari echilib, yuzi va ko'kragiga muzdek suv sepish, novshadil spirti xidlatish, zarur bo'lsa, suniy nafas oldirish tavsiya qilinadi. Issiq yoki oftob urgan odam salqin joyga olib o'tiladi va boshini gavdasidan balandroq ko'tarib yotqiziladi. Kiyim tugmalari echilib, boshiga, ko'kragiga sovuq suvga ho'llangan latta qo'yiladi. Unga novshadil xidlatish mumkin. Shok holatidagi kishi boshini gavdasidan balandroq ko'tarib yotqiziladi, kiyim tugmalari echiladi, ohriq qoldiruvchi dori beriladi. Shikastlanganga kofe, valerianka tomchilari berish mumkin, keyin zudlik bilan shifokor huzuriga jo'natiladi.

Nihoyat biror joyini kesib olgan kishining jarohati atrofidagi teriga yod yoki brilliant yashili (zelyonka) suriladi va toza doka bilan bog'lanadi. Arterial qon oqishini to'xtatish uchun shu arteriyani jarohatdan yuqoriroq joyidan (yurakka yaqinroq) barmoq bilan bosib, 1.5 soatga jgut qo'yiladi. Vena tomiridan

qon oqqanda, qo'l(oyoq) baland ko'tariladi va bosib turuvchi bog'lam qo'yiladi.

Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalar

Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalarida har xil yosh guruhlar uchun krossning turli masofalari ko'zda tutilgan. Musobaqa o'tkazayotgan har qanday tashkilot istalgan uzunlikdagi (15 km gacha) va istalgan joy profiliga ega bo'lgan masofani tanlab olishi mumkin.

Kross masofasini tanlash. Kross musobaqalari odatda shahar tashqarisidagi o'rtacha darajali o'nqir-cho'nqir joyda o'tkaziladi. Ommaviy krosslar yaxshisi parklar ichida kross masofalarini tanlash kerak. Musobaqa trassasi o'rmon ichidan o'tib (daraxtlar kesib ochilgan yo'llar, so'qmoqlar) uncha murakkab bo'lmagan tepalik va pastliklarni shuningdek tabiiy to'siqlarni (ag'darilgan to'nkalar va h.k.) o'z ichiga olishi lozim. Bundan tashqari, kross masofasida bir qancha sun'iy to'siqlar: 1m dan balnd bo'lmagan devorlar qurilsa, suv to'ldirilgan chuqurliklar, yoki ariqlar qazilsa ayni muddao bo'ladi.

Kross masofasini tanlashda start va marra joylariga katta e'tibor berish kerak, chunki yuguruvchilar saflanishi hakamlar hay'ati va tomoshabinlar joylashishi uchun etarlicha maydon bo'lishi zarur. Kross masofasi starti va marrasini o'rmondagi uzunligi 50-60 m va kengligi 20-30 m bo'lgan o'tloqda belgilash eng ma'qul variant. Kross yopiq holda shaklidagi (start va marrasi bir joyda) yoki ochiq (starti va marrasi turli nuqtalarda) marshrut bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Agar sport maydoni yoki stadioni o'rmonga yaqin joylashgan bo'lsa, qoidalar shu yerda start va marra o'rnini belgilashga ruhsat beradi. Bu holda tomoshabinlar voqealarning borishini kuzatib turish imkoniga ega bo'ladilar. Musobaqa qoidalariga binoan stadionning yugurish yo'lkasidan o'tadigan qism masofaning boshida va

oxirida bir aylanadan bo'lishi mumkin, bundan oshmasligi kerak. Start va marrada yuguruvchilarga qulaylik yaratish maqsadida shuningdek tomoshabinlar uchun to'siq sifatida bayroqchalar ilingan arqonlaran "yo'lkalar" yasaladi. Bu yerda uzoqdan ko'rinadigan yirik harflar bilan "Start" va "Marra" deb yozilgan ilib qo'yiladi. Startga yaqin yerda katta qog'ozga (yaxshisi fanerga) chizilgan masofaning sxemasi o'rnatilgan bo'lishi kerak.

Krosslarni yopiq halqa shaklidagi marshrut bo'yicha, start va marrani bir-biridan 20-40 m masofada joylashtirib o'tkazish qulayroq. Har xil masofaga yuguradigan ko'p sonli ishtirokchilar bilan o'tkaziladigan musobaqalarda, masalan, ikkita start (erkaklar va ayollar uchun alohida) va bitta marra joyini belgilash mumkin. Startlar va xatto marralar sonini yana ham oshirsa bo'ladi, lekin bu hakamlar guruhlarining asossiz ravishda ko'paytirilib yuborilishiga olib keladi, shuningdek, tomoshabinlar uchun ham noqulayliklar tug'diradi.

Kross o'tkaziladigan joy masofalar soni, ularning uzunligi, tuzilishi, ishtirokchilar sonidan kelib chiqib, tanlanadi. Kross musobaqalari qizlar uchun 500-1000 m va yigitlar uchun 1000-2000m masofalarda o'tkazilganda, masofaning alohida start va marrasi bo'lgan 500m li ichki aylanadini belgilash mumkin. Bu trassada dastlab qizlarga 500m uchun, keyin yigitlarga 1000m uchun start berish mumkin, bunda yigitlar ikki davrani aylanadilar. Davra yoki "aylana" deganda bu masofaning cho'ziq taqaga o'xshash shaklini nazarda tutyapmiz, uning ochiq qismi start va marra tomon qaratilgan bo'ladi. Masofa shu shaklga ega bo'lganda nazorat punktlari miqdorlarini minimal (bittagacha) darajaga tushirish mumkin, bu yuguruvchilarining masofani to'g'ri bosib o'tayotganlarni nazorat qilishni osonlashtiradi, masofadagi nazoratchilar soni ancha qisqartiriladi. Stardan

marragacha bo'lgan kross masofasini shunday tanlash tasiya etiladiki, uning "qirqib" qo'yilishini istisno etish zarur. Agar joy profili sharoitlari yoki boshqa qandaydir sababalarga ko'ra buni amalga oshirishning imkoni bo'lmasa (ko'pincha bu 500-800 m masofalarda yuz beradi), unda masofani arqon bilan belgilab qo'yish yoxud bu jihatdan eng "shubhali" hududni to'sib qo'yish lozim. Krossning butun masofasi daraxtlarda 1-1.2 m balandlikda osib qo'yilgan rang-barang bayroqchalar, tasmachalar, rangdor qog'oz parchalari, qolgan kilometrilar (metr) ni ko'rsatuvchi stryelkalar bilan belgilanadi. Masofada keskin burilishlar miqdori, demak nazorat punktlari ham imkon qadar kam bo'lishi shart. Agar masofada biror murakkab to'siq bo'lsa undan 30-40 m beriga yaxshi ko'rinib turadigan uzun dastali qizil bayroqchalar ko'rinishidagi ogohlantiruvchi signallar o'rnatish kerak.

Kross bo'yicha musobaqalarga rahbarlik qilish tegishli yengil atletika federatsiyasi (seksiya) taqdimotiga ko'ra musobaqa o'tkazilayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan hakamlar hay'ati zimmasiga yuklatiladi. Kross bo'yicha hakamlar hay'ati tarkibi odatdagi yengil atletika musobaqalarini o'tkazuvchi hakamlar hay'atidan birmuncha farq qiladi. Birinchi navbatda bu farq shunda ifodalanadiki, kross bo'yicha hakamlar hay'ati tarkibida o'z tasarrufida zarur miqdordagi nazoratchilarga ega bo'lgan masofa boshlig'i albatta mavjud bo'lishi zarur. Masofa boshlig'ining majburiyatlarga quyidagilar kiradi: masofani tanlash, (uni bosh hakam bilan tasdiqlashi shart) uni sinchiklab o'lchab chiqish va belgilar qo'yish, masofa bo'ylab nazoratchilarni joylashtirish (va ularni ozod qilish). Musobaqaning miqyosi, ishtirokchilar soni va kross masofalari miqdoridan kelib chiqib hakamlar hay'ati tarkibini o'zgartirish mumkin. Hakamlar ishini bosh hakam boshqaradi, musobaqalarning o'tkazilishi uchun butun ma'suliyat uning

zimmasiga yuklatiladi. Bosh hakamning bir necha muovini bo'lishi mumkin, ammo ikki nafardan kam emas (biri startda, ikkinchisi marrada).

Bosh kotib tomonidan boshqariladigan kotibiyat zarur miqdordagi (kamida 3-5 nafar) kotiblardan tarkib topishi lozim, ular musobaqa natijalarning o'z vaqtida hisob-kitob qilinishi va rasmiylashtirilishini ta'minlaydilar. Agar ikkita (yoki bir nechta) start joyi belgilangan bo'lsa, odatda 2-3 nafar starter tayinlanadi, ularning kamida 2-3 nafar yordamchilari bo'lishi kerak. Yordamchilar ishtirokchilarni ro'yxatga oladilar va saflantiradilar.

Shuningdek musobaqalarning miqyosi hamda start va marraning joylashishiga qarab hakamlar hay'ati tarkibiga bir necha hakamlar guruhi kiritiladi. Agar start va marra turli erlarda joylashgan bo'lsa, (lekin orasi uzoq emas) u holda ishni tezlashtirish uchun kamida sekundometrchi hakamlarning ikkita guruhi va marradagi hakamlarning ikkita guruhi faoliyat ko'rsatishi mumkin. Guruhlarning ishi stadiondagi oddiy musobaqalaringyugurish guruhlariga juda o'xshash, farqi shundaki, krossda ishtirokchilarni "sirg'aluvchi" sekundomer bo'yicha qabul qilishga ruxsat etiladi (poyganing dastlabki uch ishtirokchisidan tashqari).

Kross yugurish mashg'ulotlari

1 – kun. Chigalyozdi mashqlari – 15 daqiqa, Umumiy chidamlilik uchun kross – 10 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, turnik – 5x10.

2 – kun. Ertalab 6 km. lo'killab yugurish (trussoy).

3 – kun. Chigalyozdi yugurish 3 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, tezlanib yugurishlar 6x100m., "Fortlek kross 8 km. (200+300+400 x2 martadan). Yakunlovchi yugurish 5 daqiqa.

4 – kun. Dam olish.

5 – kun. Ertalab 5 km sekin yugurish.

Kunning ikkinchi yarmida. Chigalyozdi yugurish 3 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, cho'zilishlar 10 daqiqa, tezlanib yugurishlar 4x100 m. Bir ma'romli yugurish 4km=3.30,0 dan, qizlar 3km=4.30,0

6 – kun. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, sport o'yinlari, turnik 10 daqiqa, o'tda yakunlovchi yugurish 20 daqiqa.

7 – kun. To'liq dam.

1 – kun. Chigalyozdi mashqlari – 15 daqiqa, Umumiy chidamlilik uchun kross – 12 km. (guruh bo'lib, umumrivojlantiruvchi mashqlar 10 daqiqa, cho'zilishlar.

2 – kun. Ertalab 5 km sekin yugurish.

3 – kun. Chigalyozdi yugurish 3 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, tezlanib yugurishlar 6x100m., "Fortlek kross 10 km. (200+300+400+500 x2 martadan). Yakunlovchi yugurish 2km.

4 – kun. Dam olish. Sauna

5 – kun. Chigalyozdi yugurish 3 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, cho'zilishlar 10 daqiqa, tezlanib yugurishlar 4x60 m. 80% tezlik bilan. Bir ma'romli yugurish 5km=3.30,0 dan, qizlar 4km=4.30,0

6 – kun. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, kross 12 km, turnik 10 daqiqa, o'tda yakunlovchi yugurish 20 daqiqa.

7 – kun. Dam olish. Kino, teatrlarga borish.

1 – kun. Cho'zilish mashqlar 15 daqiqa. Umumiy chidamlilik uchun kross – 15 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa,

2 – kun. Ertalab oddiy yurish 10 km. shved devorida mashqlar 10 daqiqa.

3 – kun. Chigalyozdi yugurish 3 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, tezlanib yugurishlar 6x60m., “Fortlek kross 10 km. (200+300+400 x2 martadan). Yakunlovchi yugurish 5 daqiqa.

4 – kun. Dam olish.

5 – kun. Ertalab 5 km sekin yugurish.

Kunning ikkinchi yarmida. Chigalyozdi yugurish 3 km., umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, rezina bilan mashqlar 10 daqiqa, tezlanib yugurishlar 4x100 m. Bir ma’romli yugurish 4km=3.30,0 dan, qizlar 3km=4.30,0

6 – kun. Umumrivojlantiruvchi mashqlar 15 daqiqa, sport o’yinlari, turnik 10 daqiqa, o’tda yakunlovchi yugurish 20 daqiqa.

7 – kun. Sportchining holatiga qarab 5-10 km kross taiat qo’ynida.

§2.3. Yugurib kelib balandlikka sakrash bo’yicha mashg’ulotlarni tashkil etish va olib borish

Sakrash – yugurib kelib bir oyoqda depsinish va ikki oyoqda qo’nish jarayonidir.

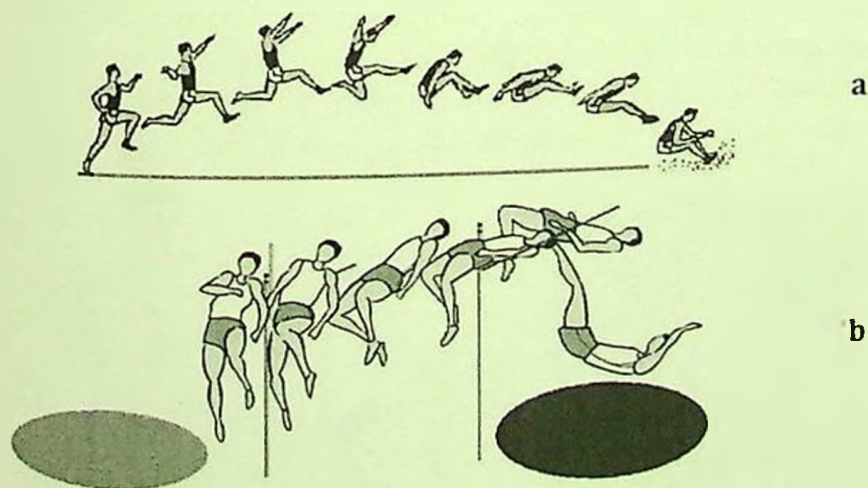
Yengil atletikada sakrash – yugurib kelib depsinish orqali vertikal yoki gorizontal traektoriya bo’ylab hosil bo’ladigan uchish fazasi, ya’ni tayanchsiz, muallaq holatlarda tanani nazorat qila olish bilan tavsiflanadi. Bunda sportchi sakrash harakat amallarini uning turiga qarab, turlicha usullardan foydalangan holda yuqori texnikani namoyish etishi talab etiladi. Barcha sakrash turlarida sportchining u.o.m. uchish fazasida ma’lum traektoriya bo’ylab o’zgarib boradi.

Yengil atletika sakrash turlari odatda bajarilishiga qarab ikkiga bo’linadi.

Gorizontal sakrashlar – yugurib kelib gorizontal to'siqlardan o'tib sakrashga aytiladi. Gorizontal sakrashlarning uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash turlari mavjud. O'z navbatida uzunlikka sakrashning 3 ta usuli mavjud. 1) "Oyoqlarni bukub" sakrash, 2) "Qaychi" usulida sakrash, 3) "Ko'krak kerib" sakrash. Uch hatlab sakrashda esa 3 ta usul mavjud 1) "shotlandcha", 2) "irlandcha" 3) "grekcha" usullardan iborat. Lekin faqat 1 ta "shotlandcha" usul IAAF musobaqa qoidasiga binoan musobaqalarga ruxsat etilgan.

Vertikal sakrashlar – yugurib kelib vertikal to'siqlardan oshib o'tishga aytiladi. Vertikal sakrashlarning ikkita turi bor. Balandlikka sakrash hamda langarcho'p bilan sakrash. Balandlikka sakrashning 5 ta usuli mavjud. 1) "Hatlab o'tish", 2) "Perekat", 3) "Perikidnoy", 4) "To'lqin", 5) "Fosberi flop".

Har qaysi sakrash turilari alohida va yaxlit bir harakatdir. Lekin tahlil qilish va texnikani o'rgatishda shug'ullanuvchilarga qulaylik yaratish maqsadida uni quyidagi fazalarga ajratib o'rganamiz:



24-rasm. a) gorizontal sakrashlarda uchish,
b) vertikal sakrashlarda uchish.

1. Yugurib kelish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar davom etadi;

2. Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugab oyoq erdan uzilgunicha davom etadi;

3. Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan to tana yerga tegishiga qadar davom etadi;

4. Yerga qo'nish – sakrovchining tanasi yerga tekkan paytdan to'liq harakatdan to'xtagunicha bo'lgan harakat amallari sakrash fazalarining davomiyligini belgilaydi. Bu davomiylik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

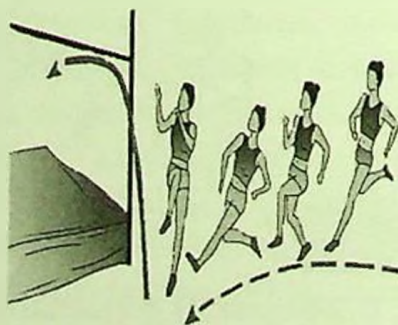
Sakrashning barcha turlarida yugurib kelish, depsinish, uchish va qo'nish harakat amallari tabiiy ravishda ketma-ket bajariladi. Biroq, sakrash turlari va usullariga qarab ular turlicha bo'ladi.

Yugurib kelish.

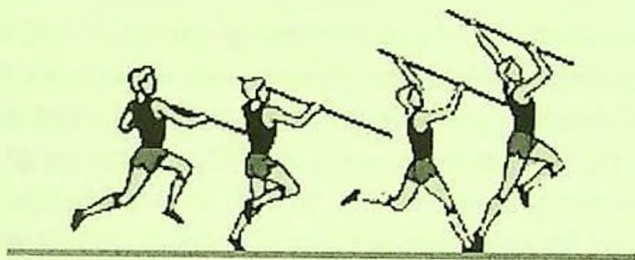
Sakrash uchun yugurib kelishni boshlashdan oldin sportchi butun diqqat-e'tiborini shu sakrash amalini bajarishga qaratishi lozim. Sportchi sakrash urinishini bajarayotganda tana mushaklarini bo'shashtirish va ortiqcha xis-hayajonga berilmasdan, maksimal darajada kuch sarflab, o'zining eng yuqori natijasini ko'rsatishga harakat qilishi kerak.



a-kadr



b-kadr



d

25-rasm. Yugurib kelish (a-uzunlikka va uch hatlab sakrash, b-balandlikka sakrash, d-langarcho'pda sakrash).

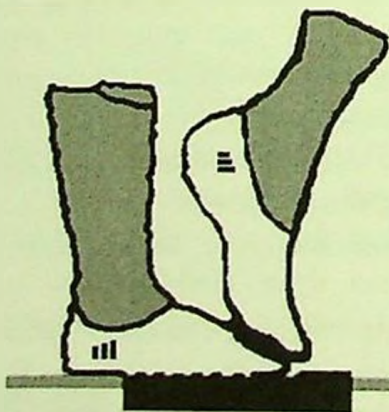
Sakrovchining yugurib kelishni boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil va odatiy bo'lishi kerak. Bunda odatda gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'ladi. Bu holat umuman yugurishdagi yuqori start holatida turishga o'xshab ketadi. Maqsadga intilib, xayolni bir joyga to'plab, faqat oldinga qarab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi. Dastlabki holatda bir necha sekund qo'zg'almay turish, odatda, e'tiborni bir yerga yig'ib sakrashga muvaffaqiyatli tayyorlanib olishga yordam beradi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar tezligi va kengligi (balandlikka sakrashdan tashqari) xuddi qisqa masofaga yugurishdagidek bo'ladi. Yugurib kelishning so'ngi 3-4 qadam kengligi va tezligi shu urinishda qo'llaniladigan usulning xususiyatiga bog'liq.

Yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik deysinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan qo'shilib, tananing boshlang'ich uchish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inertsiya bilan va og'irlik kuchi ta'sirida oldinga-yuqoriga siljishiga imkon beradi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari tezligi depsinishga o'tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez amalga oshiriladi.

Yugurib kelib sakrashning hamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shiddat bilan qo'yiladi. Oyoqning yerga qo'yish paytida esa oyoq deyarli to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda tos-son, tizza va to'piq bo'g'imlarining tayanch fazasida yuzaga keladigan katta kuch kelishi natijasida jarohat olish ehtimoli kamayadi, oyoq bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq va oyoq yozilganda uning foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning erdagi proektsiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda eng ko'p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.



26-rasm. Uzunlikka sakrashda oyoqlarni yerga qo'yish va uzish

Sakrashda depsinish burchagi qanchalik katta bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavgasi u.o.m.ning proektsiyasigacha bo'lgan masofa ham shuncha ko'p bo'ladi. Bu masofa ortgani sari, gorizontaal tezl原因ning vertikal tezlikka o'tishi ortib boradi.

Depsinish.

Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu vaqtning o'zida tos-son bo'g'imi ham bukiladi. Umurtqa pog'onasi ham ozroq bukilishi kuzatiladi. Bunda sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatdan eng yuqori holatga etguncha

mushaklarning bukib yozilishi natijasida sportchi tana og'irligi depsinish fazasida tezlik bilan yuqoriga siljiy boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo'ladi. Bu, turgan joydan balandlikka sakrash paytida anchagina sodda shaklda ko'rinadi. Bunday holatda tana to'g'rilanishi bilan tana og'irligining tezlanuvchan harakati hosil bo'lib, u depsinish oxirida sakrov-chining boshlang'ich ko'ta-rilish tezligini ta'minlaydi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo'g'imida $135-140^{\circ}$ gacha bukiladi. Oyoq bundan ortiq bukilsa, depsinish unchalik samara bermaydi. Chunki, bir tomondan, tayanch oyoq juda ko'p bukilganda yozuvchi mushaklarning depsinish paytida oyoqni to'g'rilab olishi qiyinroq bo'lsa, ikkinchi tomondan, tayanch oyoq kamroq bukilganda, depsinish fazasidagi katta kuchlanish yengillashadi va gavdani tezroq to'g'rilab olish mumkin bo'ladi. Gap shundaki, tayanch oyoq yerga tegayotganda, unga nihoyatda katta yuk tushadi. Bu yuk gavda og'irligining bosimi bilan oyoqni oldinga uzatishga javoban hosil bo'lgan qarshilikdan iborat.



27-rasm. Uzunlikka sakrashda depsinish

Buni oyoqni anchagina bukib yumshatsa bo'ladi (sakrab yerga tushayotgan paytdagi kabi), lekin bundan keyin keskin va kuchli depsinib bo'lmaydi. Bordi-yu, sakrovchi depsinadigan oyog'ining yozuvchi mushaklarini taranglashtirib, qisqa vaqt ichida tana og'irligini yumshatsa, ya'ni oyoqni ko'p bukmasdan tezroq yumshatsa, depsinish samarali bo'ladi. Chunki bunda mushaklarning qayishqoqligi va ularda hosil bo'ladigan reflektor kuchlanish ish beradi. Masalan, turgan joyda balandlikka sakrash uchun engashishdan ilgari bir hatlab, keyin engashsa, depsinish kuchliroq va erdan ko'tarilish esa yuqoriroq bo'lishi mumkin.

Uchish.

Depsinishdan keyingi harakat uchish fazasidir. Uchish fazasi oyoq erdan uzilgandan boshlab to tana yerga tekkungacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Depsinishdan so'ng oyoq erdan uzilib, uning u.o.m. sakrash turlari va usullariga qarab harakat traektoriya turlicha yo'naladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang'ich uchish tezligiga va havoning qarshiligiga bog'liqdir.

Sakrashning uchish fazasida havoning qarshiligi uncha katta bo'lmaydi, biroq musobaqlashish jarayonida uni e'tiborga olish zarur.

Uchib chiqish burchagining yakuniy tezligi (sakrovchi yugurib kelayotganda hosil bo'lgan gorizontal tezlik bilan depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikning yakuniy tezligi) yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Demak, bu burchak depsinish oxiridan sakrovchining gorizontal va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog'liq.

Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (o'rtacha $60-65^\circ$) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45° dan ancha kichik (odatda $20-26^\circ$) bo'ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik deysinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan sal ortiqroq bo'ladi.



A



B



D



E

28-rasm. Uchish fazasi (A-uzunlikka sakrash, B-uch hatlab sakrash, D-balandlikka sakrash, E-langarcho'pda sakrash).

Gorizontal tezlik uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun yugurganda eng katta (10 m/sek.gacha, hatto bundan sal ortiqroq ham) bo'ladi. Lekin oyoqni deysinish joyiga qo'yish paytida, undan keyin oyoqni bukish paytida gorizontal tezlik kamayishini nazarda tutish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashda

va uch hatlab sakrashda tezlik 0,8-1,0 m/sek.gacha miqdorda kamayishi mumkin. Binobarin, sakrovchining uchib chiqishidagi yakuniy tezligini depsinish tugayotgan paytda u.o.m.ning gorizontal va vertikal tezligi qanday ekaniga qarab aniqlash kerak ekan.



A.



B.



D.

29-rasm. Uzunlikka sakrashning uchish fazasi (uzunlikka sakrashda uchish fazasi bilan uning usullari farqlanadi, A-“qaychi” usuli, B-“oyoqlanni bukib sakrash”, D-“ko‘krak kerib” sakrash usuli).

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchining u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib uloqtirilgan jism harakati, deb qarash kerak. Sakrovchi uchish fazasida inertsiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi erdan ajragandan keyin to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan burchak hosil qilib) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u $9,8 \text{ m/sek}^2$ tezlanish bilan pastga tomon tekis tezlanuvchan harakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchishning birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi u.o.m.ning ko'tarila boshlash nuqtasi uning yerga tushish nuqtasidan balandda bo'lgani uchun u.o.m.ning

pastga tushish masofasi uning yuqoriga ko'tarilish balandligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tikroq bo'ladi. Tayanchsiz fazada sakrovchi u.o.m.ning parabola shaklidagi traektoriyasi balandlikka sakrashda, uzunlikka sakrashda, joydan va yugurib kelib sakrashda xar xil bo'ladi. Bunday farqning sababi asosan uchib chiqish burchagi ham, uchishning boshlang'ich tezligi ham turli ekanidadir.

Yerga qo'nish.

Yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo'r keladi.

Sakrashning barcha turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tos-son, tizza, to'piq bo'g'imlarni bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi mushaklar u.o.m. harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.



30-rasm. Uzunlikka sakrashda qo'nish.

Yer bilan kesishgandan so'ng u.o.m. harakati oyoq tagining elastikligi va qo'nish joyining deformatsiya bo'lishi hisobiga ham kamayadi.

Qo'nish paytida zo'r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya'ni yerga birinchi bor tekkan paytdan to harakat

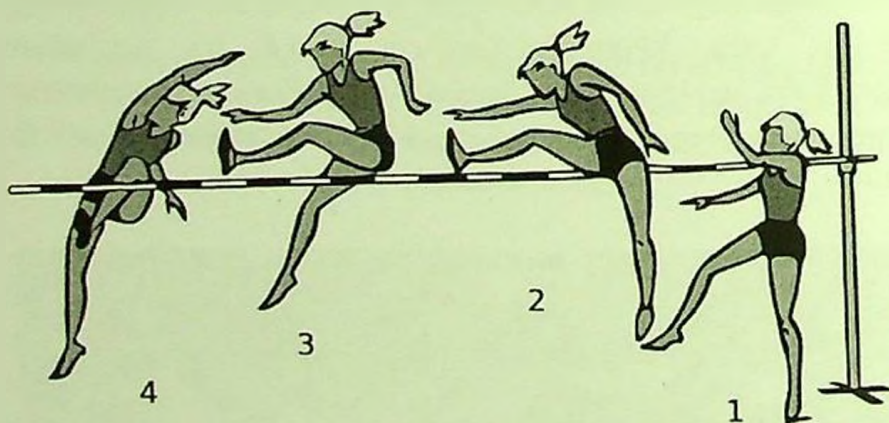
to'la to'xtaguncha u.o.m. bosib o'tgan masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi.

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" va "fosberi-flop" usullarini tushuntirish. 2. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o'qiruvchi yoki etakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, a) "hatlab o'tish".



31-rasm. Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" usuli.

Vositalari: 1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavgani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish. 2. Xuddi shu organda. 3. 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. Chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish. 9. 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. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, tosni 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. 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 tovonni oldiga uzatish uchini o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi. Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3

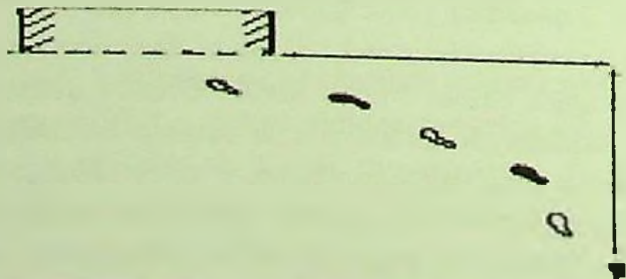
qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa deysinishi kerak.



32-rasm. "Fosberi flop" usulida sakrash usuli

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish, a) "hatlab o'tish" usuli.

Vositalari: 1. Ko'rsatib va tushuntirib berish. 2. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. Shu mashqni deysingan oyoq havoda silkingach oyoqda o'tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.



33-rasm. "hatlab o'tish" usulida sakrashda yugurib kelish

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. b) "Fosbyuri-flop" usuli.

Vositalari: 1. 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. 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.

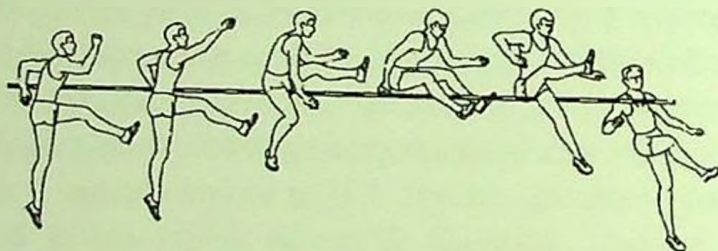


34-rasm. "fosberi-flop" usulida sakrashda yugurib kelish

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. a) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.

Vositalari: 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. 40-60 sm balandlikda o'rnash-tirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bemalol hatlab o'tish. 3. 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. O'ngga– gavadani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.



35-rasm. “hatlab o’tish” depsinish va uchib o’tish texnikasi.

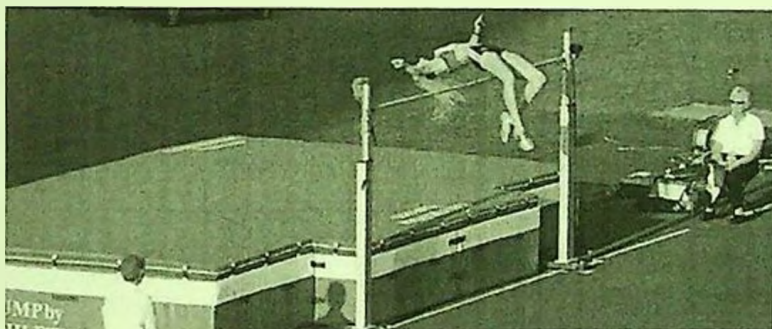
Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavadani tepa qismini o'tkazgandan so'ng oyoqlarni tizzada bukishga va son tizzani tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda taxtachadan o'tish.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish.

b) “Fosbyuri-flop” usuli bo'yicha

Vositalari: 1. 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. 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. O'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish. 5. 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'nbalok oshib o'tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga

ko'tarish, gavgani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash).



36-rasm. "Fosberi flop" uchib o'tish texnikasi.

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.



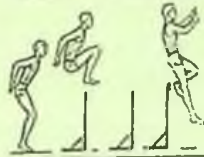
37-rasm. "Fosberi flop" uchib o'tish texnikasi.

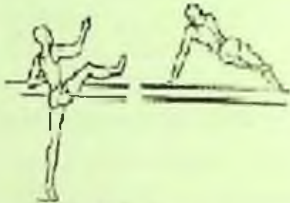
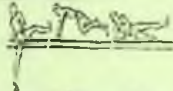
Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

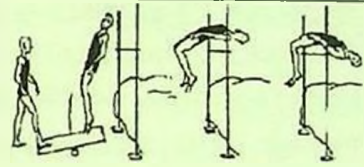
Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali sakrovchi ham mashqda cho'zilishi 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.	Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoqda balandlikka sakrab chiqib-tushish.	
3.	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.	

4.	Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha yetkazish.	
5.	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.	
6.	40-60 sm balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish.	
7.	Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1-1,5 qadam oralig'ida joylashtirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi.	
8.	Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (5-6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi.	
9.	Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgan holda (20-40 kg.li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-b sekundda takrorlanadi.	
10.	Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi - 5-6 sekund.	
11.	Uncha baland bo'lmagan to'siq osha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi.	

12.	Tik turgan holda bir oyoqning tovonini ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish.	
13.	5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasiga orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osha qo'lga tiralgan holda bir oyoqda sakrash.	
14.	Ikki qo'lga tiralgan holda otdan osha sakrash.	
15.	Qorin bilan gimnastika yakkacho'pida yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p osha tushish.	
16.	Gimnastika otiga xuddi plankadan o'tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati.	
17.	Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib, gimnastika ko'prigi holatida turish.	
18.	Gimnastika otiga to'shamalarni joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan xuddi plankadan o'tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish.	
19.	Xuddi shu mashqning o'zi, faqat ikki oyoqda deysinib, o'rnatilgan plankadan o'tishni amalga oshirish. Balandlikdan oshib o'tayotganda texnikaga e'tibor berish lozim.	

20. Shu mashqni maxsus richagda sherik yordami bilan sakrab balandlikdan o'tish. Mashqni bajarishda sakrovchining xavfsizligini ta'minlash maqsadida har ikki shug'ullanuvchidan bir vaqtning o'zida harakatni amalga oshirish talab etiladi.	
--	--

Balandlikka sakrovchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida haftalik sikl

1-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. 60-80 m tezlanishlar – 6 marta va sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar – 10 marta navbatlab bajariladi, har biriga 6 bor yondashuv ajratiladi. 8 yugurish qadamida balandlikka sakrash – 10-15 marta. Koptok yoki yadrolar uloqtirishlar – 30 daq., qorin va orqa mushaklarini rivojlantiruvchi 2 ta mashq, har biri – 10 martadan 3 bor yondashuv bajariladi. O'yin – 40-60 daq.

2-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari – 30 daq., 50-60 m tezlanishlar – 4 marta. Balandlikka sakrash – 20-25 marta. Juftliklarda alohida mushak guruhlariga kuch mashqlarini berish – 30 daq. 150 m yugurish – 2 marta, 100 m – 3-4 marta. Sust sur'atda yugurish – 10-15 daq.

3-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshiliklar bilan, akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 1,5-2 t. Shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 75-90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib turishlar – jami 35-40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash – 2 marta, bir oyoqda – 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa – 2 marta, yugurib kelib 2-4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish – 10-12 daq.

4-kun. Dam olish.

5-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. 60-80 m tezlanishlar – 6 marta va sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar – 10 marta navbatlab bajariladi, har biriga 6 bor yondashuv ajratiladi. 8 yugurish qadamida balandlikka sakrash – 10-15 marta. Koptok yoki yadrolar uloqtirishlar – 30 daq., qorin va orqa mushaklarini rivojlantiruvchi 2 ta mashq, har biri – 10 martadan 3 bor yondashuv bajariladi. O'yin – 40-60 daq..

6-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshiliklar bilan, akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 1,5-2 t. Shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 75-90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib turishlar – jami 35-40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash – 2 marta, bir oyoqda – 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa – 2 marta, yugurib kelib 2-4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish – 10-12 daq..

7-kun. Dam olish.

Balandlikka sakrovchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining haftalik sikli

1-kun. G'ovlar bilan badan qizdirish mashqlari va g'ovlar osha yugurish – 4-5 g'ov – 4-6 marta. Sherik yoki shtanga bilan quyidagi seriyani bajarish: 1) tez o'tirib-turishlar – 2 yondashuvda 5 martadan; 2) yarim cho'nqayib o'tirishdan sakrashlar 10 marta; 3) bir oyoqda sakrashlar – har birida 10 martadan; 4) alohida mushaklar guruhiga mashqlar berish. Seriya 5-6 marta bajariladi, bir oyoqdan ikkinchisiga 10 karradan sakrash – 2 marta, bir oyoqda 4-6 martadan har birida

va oyoq-oyoqqa sakrash, Bo'shashtiruvchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

2-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m tezlanishlar – 4 marta. Alohida elementlar va tezlanib yugurib kelishdan itarilishga o'tishning taq'lidiy mashqlari. 4 yugurish qadamidan va tezlanib yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar – o'rtacha balandlikka 16-20 marta. 150, 100 va 60 m yugurish. Seriya 2 marta takrorlanadi.

3-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, akrobatik mashqlar). Yelkaga shtangani olib burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, tortish, jami – 2 t., o'tirib-turishda erishilgan eng yuqori natijaning 85-95% og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar – jami – 20-25 marta; sakrab, yarim cho'nqayib o'tirish (og'irligi – 75-85%) – 60 marta; oyoq kaftida sakrashlar (og'irligi – 60-80%) – 120 marta. balandlikka yugurib kelib 6-8 yugurish qadamida sakrashlar.

4-kun. Dam olish.

5-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m tezlanishlar – 4 marta. Alohida elementlar va tezlanib yugurib kelishdan itarilishga o'tishning taq'lidiy mashqlari. 4 yugurish qadamidan va tezlanib yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar – o'rtacha balandlikka 16-20 marta. 150, 100 va 60 m yugurish. Seriya 2 marta takrorlanadi.

6-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, akrobatik mashqlar). Yelkaga shtangani olib burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, tortish, jami – 2 t., o'tirib-turishda erishilgan eng yuqori natijaning 85-95% og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar – jami – 20-25 marta; sakrab, yarim cho'nqayib o'tirish (og'irligi – 75-85%) – 60 marta; oyoq kaftida sakrashlar (og'irligi – 60-

80%) – 120 marta. balandlikka, yugurib kelib 6-8 yugurish qadamida sakrashlar – 15-25 marta.

7-kun. Dam olish.

Balandlikka sakrovchilarning nexnik tayyorgarlik davrida haftalik sikl

1-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va itarilish elementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash – 30-35 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish – 10-12 marta. Planka ustidan oshib o'tish elementlariga taqlidiy mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish – 4-5 marta.

2-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar sakrash – 120-180 marta. Alohida mushak guruhlariga beriladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'rin almashish. 100 m yugurish – 2 marta yengil tarzda.

3-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan: burilishlar, egilishlar, dast ko'tarish, ko'krakka olish, tortish, 80%dan maksimalgacha og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar, jami – 25-30 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda 20-30 m dan sakrash, jami – 8-10 marta. 100, 60, 40 m yugurish. Seriya 2-3 marta takrorlanadi.

4-kun. Dam olish.

5-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va itarilish elementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va

undan yuqoriroq balandlikka sakrash – 30-35 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish – 10-12 marta. Planka ustidan oshib o'tish elementlariga taqlidiy mashqlar. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish – 4-5 marta. O'rtacha balandlikdan maksimalgacha balandlikka sakrashlar, jami – 20-25 marta. Tezlanib yugurib kelib itarilish ritmiga ishlov berish – 15-18 marta.

6-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar sakrash – 120-180 marta. Alohida mushak guruhlariga beriladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'rin almashish. 100 m yugurish – 2 marta yengil tarzda.

7-kun. Dam olish.

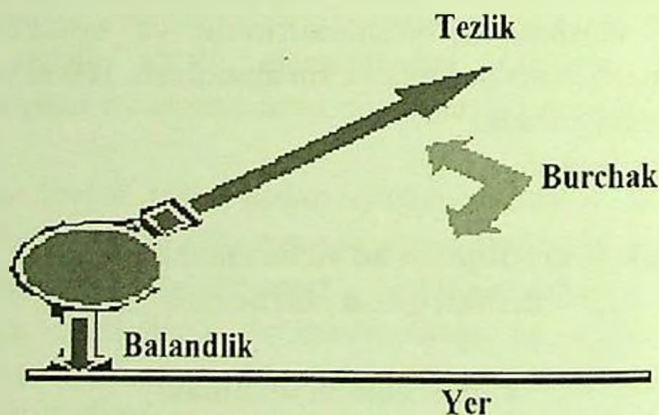
§ 2.4. Yadro itqitish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish olib borish

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 (2.57-rasm).



38-rasm. Natijaga ta'sir qiluvchi asosiy omillar.

Biomexanik jihat

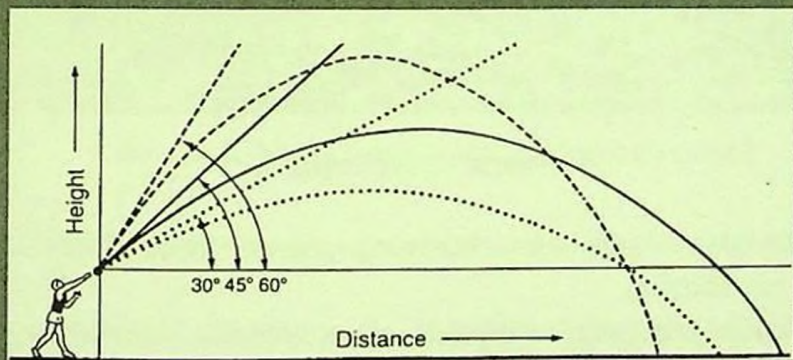
Uloqtirish natijasining aniqlanishi:

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

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° 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.

Биомеханика



39-rasm. Yadro itqitish joy burchagi
Траектория полета ядра зависит от:

СКОРОСТИ ВЫЛЕТА СНАРЯДА (endi boshlayotgan)
УГЛА ВЫЛЕТА СНАРЯДА
ВЫСОТЫ ВЫПУСКА
 Yadroni itqitish texnikasi in shug'ullanuvchilarga ularning jismoniy va hodaviy 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.

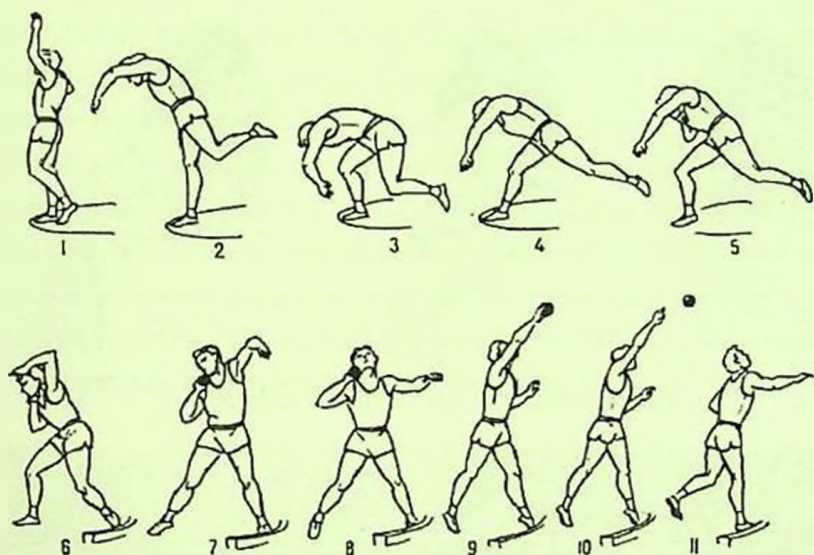


40-rasm. Yadro itqitish.

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: razryad, 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.

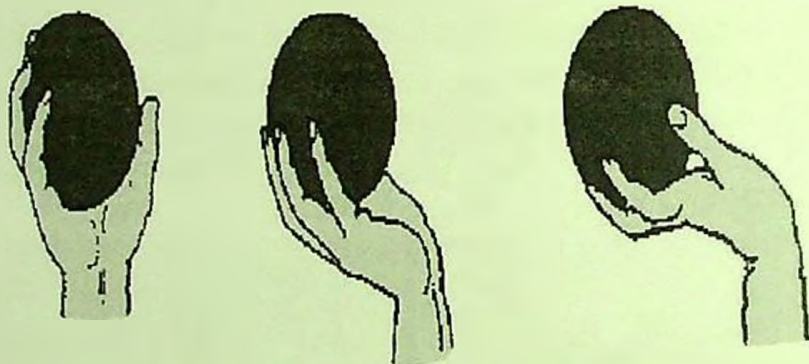
Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashg'ulotlarda yengillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarni oralig'i 3-4 m qilinib, bir tomonga qarab itqitiladi.



2.60-rasm. Yadro itqitishning to'liq ko'rinishi.

2-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlash va itqitishga o'rgatish.

Vositalari: 1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlashni 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.



2.61-rasm. Yadroni to'g'ri ushlash.



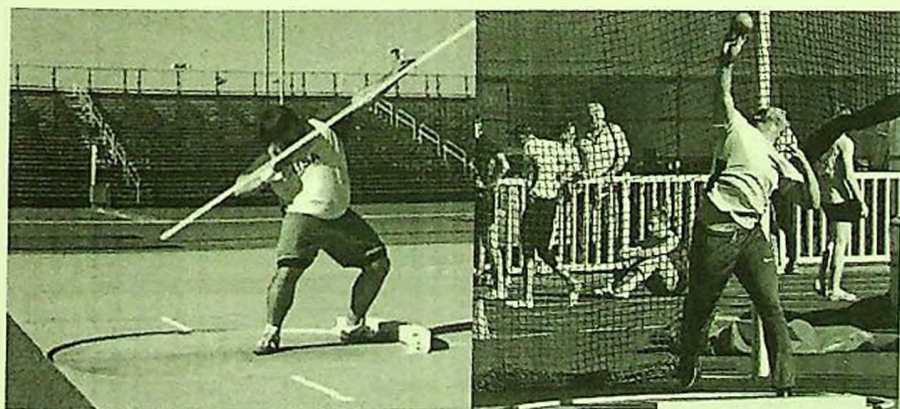
41-rasm. Yadroni to'g'ri ushlash va bo'yinga qo'yish texnikasi.

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.



42-rasm. Yadroni joydan turib uloqtirish.

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 yig'ilishini 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.

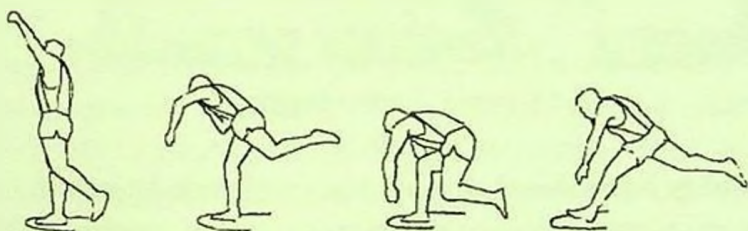


43-rasm. Start yig'ilishi.

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.

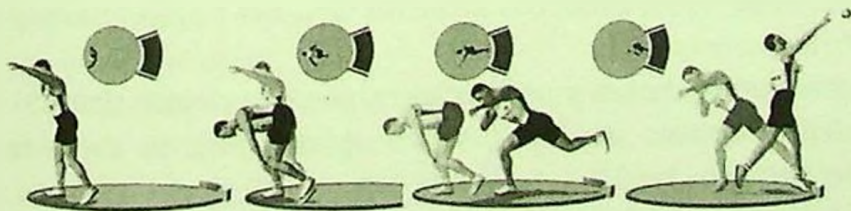


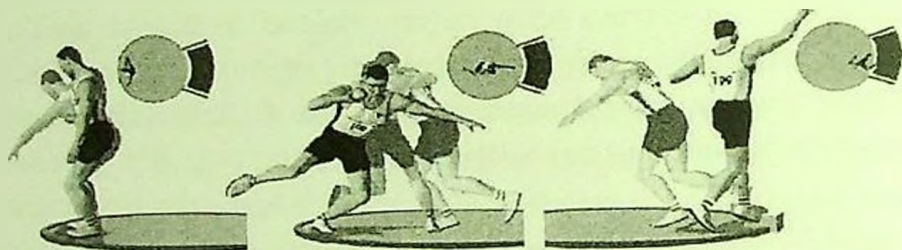
44-rasm. "Sapchish" texnikasi.

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.

Vositalari: 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 disklari va h.k.) foydalanish. 4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish. 6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.





45-rasm. Yadro itqitish.

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).

Yadro itqituvchilarni tayyorgarlik davrida haftalik sikl.

1-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 8-10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 8-10 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

2-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 4x70 kg og'irlikda shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 2x70-80-90-,kg og'irliklar bilan o'tirib turish, 6x40, 4x50, 2x60, das ko'tarish turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

3-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro oldinga itqitish, yadroni orqaga itqitish,

4-kun. Dam olish.

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 1x10/20kg, 1x10/50kg, 1x6/90kg, 3x4/120kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12-14 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10-12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtiri, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

7-kun. Dam olish.

Yadro itqituvchilarni musobaqaoldi davrida haftalik sikl.

1 -kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 8-10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 8-10 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq.

2-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, 4x70 kg og'irlikda shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 2x70-80-90-,kg og'irliklar bilan o'tirib turish, 6x40, 4x50, 2x60, das ko'tarish turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

3-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro oldinga itqitish, yadroni orqaga itqitish,

4-kun. Dam olish.

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani yotgan xolatda ko'tarish, 1x10/20kg, 1x10/50kg,

1x6/90kg, 3x4/120kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umum rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 12-14 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10-12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtiri, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

7-kun. Dam olish.

Yadro itqituvchilarni musobaqa davrida haftalik sikl.

1-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar. 8-10 marta yadroni oldinga uloqtirish, 10-12 marta yadroni orqaga uloqtirish, 10-12 marta yadroni turgan joydan uloqtirish, 12-14 marta sakrab uloqtirish, sakrash mashqlari, yakunlovchi yugurish 5 daq

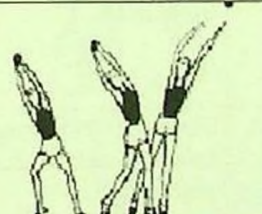
2-kun. Kross 5 km, sakrash mashqlari, umum rivojlantiruvchi mashqlar.

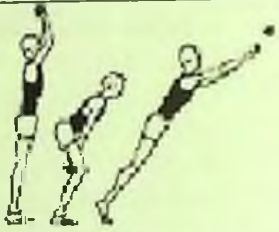
3-kun. Dam olish (Hammom, sauna,

5-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, og'irliklar bilan o'tirib turish, 1x10/20kg, 1x10/60kg, 1x8/90kg, 1x6/120kg, 1x/140kg, shtangani siltab ko'tarish 1x6/50kg, 1x8/50kg, turnikka osilish, maxsus cho'ziluvchi mashqlar.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro itqitishda maxsus mashqlar, 10 marta turgan joyidan uzunlikka sakrash, 6x20 m yonga sakrash, 6x20 m o'ng oyoqda sakrash, 6x20 m chap oyoqda sakrash. yakunlovchi yugurish 5 daq.

7-kun. Musobaqa chigalyozdi yugurish 2 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar, musobaqada qatnashish.

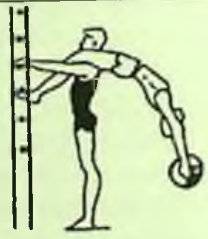
1.	Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.	
2.	Oyoqlar yelka 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.	
11.	Shuning o'zi, faqat yadroni biror bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi.	
12.	Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.	
13.	Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati - o'rtacha.	

14.	Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavdani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati - o'rtacha.	
15.	Shtangani yelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavdani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
16.	Chap oyoqni oldinga qo'yib, shtangani ikki qo'llab ko'krak oldida ushlab turiladi. O'ng oyoqni oldinga chiqarib, shtangani bosh ustiga dast ko'tarish. Mashqni oyoqlarni holatini almashtirib bajarish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
17.	Yerda turgan shtangani yelka kengligida ushlab, ko'krak oldiga dast ko'tarish. Shtangani dast ko'targan paytda tosni bir oz oldinga chiqarish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
18.	Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavdani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavdani to'g'ri tutish lozim; sur'ati - o'rtacha.	
19.	Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib - chiqarish; sur'ati - o'rtacha.	

20.	Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz bukilib, keyin to'g'rilanadi va oyoqlar uchiga ko'tariladi; sur'ati – o'rtacha.	
21.	Oyoqlar yelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati – o'rtacha.	
22.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda daxan oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'implari bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
23.	Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi.	
24.	Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100-110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilib qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.	
25.	Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish.	

26.	Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.	
27.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.	
28.	Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavgani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.	
29.	Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda, yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
30.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutish lozim.	
31.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, tik turgan holda goh o'ng oyoqqa, goh chap oyoqqa yarim o'tirib, tana og'irligini bukilgan oyoqqa tushirish. Mashqni bajarishda gavgani to'g'ri tutish lozim.	
32.	Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Shtangani bosh ustida ikki qo'lda ushlab, gavgani o'ng va chap tomonlarga burish.	

33.	Yadroni ikki qo'lda ushlab, oyoqlarga yarim o'tirgan holda snaryadni orqaga bosh ustidan uloqtirish. Snaryad qo'ldan chiqib ketayotganda gavadani imkon qadar orqaga egish va uchib chiqayotgan snaryadni ko'rishga harakat qilish kerak.	
34.	Bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni goh bir qo'lda, goh ikki qo'lda oldinga uloqtirish. Snaryad uchib chiqayotganda gavda, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim.	
35.	Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh orqasida ushlab, bir harakatning o'zida snaryad bilan oldinga egilish va yana gavadani dastlabki holatga qaytarish.	
36.	Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavadani orqaga imkon qadar tashlash va oldinga ko'tarish. Mashq bajaruvchi gimnastika devori poyasiga oyoqlarini tirab oladi. Mashqni to'ldirma to'p va yadro bilan ham bajarish mumkin.	
37.	Sherik yordamida gimnastika devorini chalqancha holatda qo'llar bilan ushlab, gavadani yuqoriga ko'tarib tushirish.	

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

1-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish (yakkacho'p, halqalar yoki qo'shpoya). Lappak (15-20 kg) yoki shtanga bilan mashqlar: siqib ko'tarish, bir yoki ikki qo'llab dast ko'tarish, tortishlar va ko'krakka olish, o'tirib-turishlar – 6-8 martadan, jami – 20 yondashuv. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib va bir oyoqda

sakrashlar – 40 m dan, jami – 10-12 marta. 100 m dan tezlanishlar – 3-4 marta.

2-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni (0,8-1 kg) joyidan turib bir qo'l bilan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30-50 marta. Tennis koptoklarini uloqtirish – 10-15 marta. Startdan yugurish – 8-10 marta. To'ldirma to'plarni (3-5 kg) joyidan turib ikki qo'l bilan bosh orqasidan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30-40 marta. Uzunlikka yoki balandlikka sakrashlar – 10 marta. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar.

3-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Sherik bilan akrobatik va maxsus mashqlar – 1 s. Joyidan va yugurib kelib bir va ikki oyoqda sakrab basketbol shiti va halqasiga qo'l tekkizish – 60 marta. Basketbol yoki voleybol o'ynash – 45-60 daq.

4-kun. Dam olish.

5-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish (yakkacho'p, halqalar yoki qo'shpoya). Lappak (15-20 kg) yoki shtanga bilan mashqlar: siqib ko'tarish, bir yoki ikki qo'llab dast ko'tarish, tortishlar va ko'krakka olish, o'tirib-turishlar – 6-8 martadan, jami – 20 yondashuv. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib va bir oyoqda sakrashlar – 40 m dan, jami – 10-12 marta. 100 m dan tezlanishlar – 3-4 marta.

6-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni (0,8-1 kg) joyidan turib bir qo'l bilan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30-50 marta. Tennis koptoklarini uloqtirish – 10-15 marta. Startdan yugurish – 8-10 marta. To'ldirma to'plarni (3-5 kg) joyidan turib ikki qo'l bilan bosh orqasidan va uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 30-40

marta. Uzunlikka yoki balandlikka sakrashlar – 10 marta. Gimnastika devorida bajariladigan mashqlar. 7-kun. Dam olish.

Jami: bir qo'l bilan uloqtirish – 65-80 marta, ikki qo'llab uloqtirish – 40-60 marta, maxsus mashqlar – 150-200 marta, shtanga bilan mashqlar, jami yondashuvlar – 40, takrorlar – 140-160 marta, sakrashlar – 220-300 marta.

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT-2) haftasi

1-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar; dast ko'tarish, ustunchalardan va ularsiz dast ko'tarib tortishlar, yelkada va ko'krakdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar – 6-10 martadan takrorlash, jami 20-25 yondashuv (65-80%). Gimnastika snaryadlarida mashq bajarish.

2-kun. To'ldirma to'plar bilan badan tarbiya mashqlari. Qadoqtoshlarni aylantirish (16-22 kg) – ikki qo'llab har ikkala tomonga 8-10 martadan, jami 10 marta yondashuv. Yadro, qadoqtoshlar yoki og'irlikni (16 kg) joyidan turib va bir bor burilish bilan uloqtirish, jami – 60-80 marta. Joyida va oldinga soljib sakrashlar – 15 martadan, har bir oyoqda 4-5 marta takrorlash. Startdan yugurish – 6-8 marta va 100 m tezlanishlar – 2 marta.

3-kun. Badan qizdirish mashqlari. Gimnastika devori va yakkacho'pda qorin, orqa va yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar. Akrobatika. Basketbol, voleybol o'ynash – 45 daq.

4-kun. Dam olish.

5-kun. 1-kun dasturi bo'yicha.

6-kun. 2-kun dasturi bo'yicha. Sust sur'atda yugurish – 15-20 daq.

7-kun. Dam olish.

Jami: qadoqtoshni aylantirish – 160-200 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish – 120-160 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar, jami 40-50 yondashuv, takrorlar – 300-500, sakrashlar – 240-300.

Nazorat uchun savollar.

1. Sportcha yurish deganda nimani tushunasiz?
2. Yakka tayanch xolatini gapirib bering?
3. Qo'sh tayanch xolatida sportchining oyoqlar qanday joylashadi?
4. Kross so'zining ma'nosi nima?
5. Krossning turlari haqida bilasizmi?
6. Kross mashg'ulotlarni tashkil etishda nimalarga e'tibor berish kerak?
7. "Fartlek", "Bir ma'romli" krosslar qanday qo'llaniladi?
8. Yugurib kelib balandlikka sakrashning usullarini aytib bering?
9. "Depsinish" deganda nimani tushunasiz?
10. "Uchish" fazasini bilasizmi?
11. Yadro itqitish texnikasi asoslari nechaga bo'linadi.
12. Yadro itqitishda fazalarni gapirib bering?

III BOB. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK TURLARI

§ 3.1. Jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasini ta'minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo'nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi (M.S.Olimov).

Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayyorgarlikning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yo'li – asosan barcha harakat sifatleri: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uyg'unlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashg'ulotlardir. Bunda tegishli harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mukammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali darajada yuzaga chiqishi mumkin. Agar zarur nisbat buzilgudek bo'lsa, sport natijalarining o'sishi sekinlashadi yoki hatto pasayadi ham.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida, ayniqsa, mashg'ulotlarning musobaqa davrida eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato – jismoniy tayyorgarlikka kamroq e'tibor qaratish hisobiga alohida texnik detallarga sayqal berishdir. Chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan siklik turlarda esa "kilometraj" ortidan tinim bilmay quvish harakat tuzilishining buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini

zarur yo'nalishda rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri xilma-xil yordamchi mashqlardan foydalangan holda maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlash bo'lib, bu mashqlar ham shakli, ham mazmuniga ko'ra tanlangan yengil atletika turi texnikasini takomillashtirish bilan birga tegishli harakat sifatlarini rivojlantirishga ham yordam berishi lozim.

Harakat sifatlarini rivojlantirish bilan birga sport texnikasiga o'rgatishning eng maqbul vositasi – yengil atletikaning tanlangan turi hisoblanadi. Biroq maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun vositalarni tanlashdagi bunday chegaralash qisman uzoq masofaga yugurish va sportcha yurishga nisbatan amalga oshirilishi mumkin, yengil atletikaning alohida turlarida esa, agar sportchilarda shu turda muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli bo'lgan barcha sifatlar avvalboshidanoq maqsadga muvofiq nisbatda rivojlangan va keyingi mashg'ulotlar jarayonida ular bir me'yorda va zarur nisbatda o'sishda davom etayotgan bo'lsagina, bunga yo'l qo'yish imkoni bor. Lekin ta'riflangan holatning yuzaga kelish ehtimoli juda kichik va amalda unga erishish mumkin emas.

Shu sababdan ham sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish va, ayniqsa, harakat sifatlarini rivojlantirish yo'llarini izlash – yil va ko'p yillar mobaynidagi o'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiyning birinchi navbatdagi vazifalaridan biri hisoblanadi. U ko'pgina vaziyatlarga bog'liq tarzda hal etiladi – yoshga aloqador hamda individual xususiyatlar; tayyorgarlik darajasi; irsiy omillar; sportchining fe'l atvori va axloqiy-irodaviy sifatлари; tanlangan ixtisoslik turi va h.k...lardan iborat. Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va g'ovchilar uchun; 2) sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun; 3) o'rta, uzoq masofalarga yuguruvchilar

va yuruvchilar uchun. Birinchi guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat – tezkorlik, ikkinchisi uchun – tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir.

Sprinterlik va g'ovlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon bo'ladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi:

- oddiy harakat reaksiyasi;
- harakatlar sur'ati (chastotasi);
- harakatlarning keskinligi (g'ayri-ixtiyoriyligi) – tezlik kuchi;
- majmualiy ifodalangan tezkorlik.

Sprinterlar va g'ovchilarda oddiy harakat reaksiyasini rivojlantirish uchun 5-10 s davomida sportchining signal (tovish yordami eshitish qobiliyati) bo'yicha harakatlanishi bilan bog'liq har xil mashqlar qo'llaniladi. Eng ko'p ishlatiladigan vositalar – buyruq bo'yicha past yoki baland startdan 20-30 m ga maksimumning 95-100%i darajasidagi shiddat bilan yugurish. Takrorlar miqdori–3-4 marta, ular orasida dam olish–1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori – 3-4 ta, seriyalar orasida dam olish – 1-2 daq.

Harakatlar sur'atini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yo'rg'alab yugurish – 30-40 m, tayanib turgan joyda yugurish – 10-20 s., qiya joyda yugurish (yo'lkaning og'ish burchagi – 20°) – 60-80 m, tortuvchi yordamida yugurish – 30-60 m, qo'yilgan belgilar bo'yicha yugurish – 30-50 m, ovozli-gromofon yordamida yugurish – 15-30 s, shamol harakati bo'ylab yugurish – 60-80 m va b. Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati – 3 daq. Takrorlash va seriyalar miqdori – 3-4, seriyalar orasida dam olish – 8-10 daq.

Sprinterlar va g'ovchilarda harakatlarning keskinligini (g'ayri-ixtiyoriyligini), ya'ni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida og'irliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Og'irliklar sirasiga 3-7 kg og'irlikdagi belbog'lar yoki boldirga taqiladigan 1-1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmalarni bosib o'tish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80-90%iga teng. Bir seriyada takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-4 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8-10 daq. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, "tortuvchi ot" bo'lib yugurish va h.k. – 10-20 s. Takrorlanishlar va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi qaytariladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80-95%i darajasidagi tezlik bilan 50-80 m li kesmalarga yugurishni qo'llash kerak. Bir seriyadagi takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-5 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, ular orasida dam olish – 8-10 daq. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6-8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2-3 mashg'ulot bilan navbatlash lozim.

Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy mezonlaridan biri

masofaning ikkinchi yarmini tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir.

Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki usuliy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan.

Birinchi variantda ("alaktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismi darajasidagi tezlikda 100-150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4-6 marta, ular orasidagi dam olish–2-3 daq., tomir urishi 100-120 zarba/daq. atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2-6 ta, seriyalar orasidagi dam olish–8-10 daq. bo'lishi mumkin.

Ikkinchi variantda ("laktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glikoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90-95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150-400 m kesmalarda yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlash soni 3-4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish asta-sekin 6-8 dan 1-2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1-2 ta, malakali sportchilar uchun – 3-4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12-15 daq.gacha.

O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir

maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin.

O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2-3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60-70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan foydalaniladi. Yuklamaning etarliligi ko'rsatkichi tomir urishining 150-170 zarba/daq. atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45-60 daq., uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun 1,5-2 s mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300-1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75-85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga etgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oralig'i 1-1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120-130 zarba/daq.gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3-4 dan 10-20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8-10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2-1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak.

Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun maksimal, portlovchi va statik

kuchni, shuningdek, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Kuch qobiliyatlari, xususan, alohida mushak guruhlari kuchining rivojlanish borasida ortda qolishi (kuchining rivojlanganligi borasida eng "qoloq" sohalar – oyoq kafti, qorin pressi va bel qismi) tananing kuchli qismlaridan to'la foydalana olmaslikni keltirib chiqaradi.

Kuchning barcha turlari o'zaro aloqadorlikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o'stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo'llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg'ulotlaridan, u qadar keng bo'lmasa-da, o'rin olgan.

Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to'ldirma to'p, qumli qoplar ko'rinishidagi og'irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajyor qurilmalarining qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o'lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6-7 yondashuv yoki seriyada 6-7 martagacha takrorlash. Og'irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60-65% qismiga teng bo'lib, asta-sekin 90-95%ga etkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish – 2-4 daq. (ish qobiliyati to'la tiklanguniga qadar).

Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko'p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to'siq ustidan sakrab oshish (g'ov, devor, planka, arqon); arg'amchida sakrashlarni etarlicha keng qo'llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo'yicha usuliy tavsiyalar avvalgisiga o'xshash.

Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko'proq uloqtiruvchilarda, kamroq – sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko'rsatishiga asoslangan mashqlar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek.gacha. Har bir topshiriqni takrorlashlar soni – 2-3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish – 0,5-1 daq. Mashqlar 3-4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati – 3-4 daq.

Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida zo'riqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlarini ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin.

Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda – itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda – snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlikni (portlovchi kuchni) rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi.

Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish – 2-3 daq. Seriyalarning maksimal soni – 4.

Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5-6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin.

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qullay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75-90% qismi darajasida, seriyalar miqdori – 3-4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15-20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish – 0,5 daq., seriyalar orasida esa – 2-3 daq. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi:

- erkaklar yadrosi – 5-12 kg, ayollar yadrosi – 3-7 kg;
- erkaklar diski – 1-5 kg, ayollar diski – 0,5-2,5 kg;
- erkaklar bosqoni – 5-16 kg, ayollar bosqoni – 3-7 kg;
- erkaklar nayzasi – 600-900 g, ayollar nayzasi – 500-800 g.

Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko'rinishi mavjud – bu *kuch chidamliligidir*. Agar u etarlicha rivojlangan bo'lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko'proq sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o'stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo'lgan turli-tuman oddiy harakatlar, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og'irliklar bilan, tegishli tuzilishga

esa bo'lgan trenajyor qurilmalarida bajariladi. Bunda og'irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning 50-70% qismi darajasida bo'lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori 3-4 tagacha, ular orasida dam olish – 3-4 daq.

Ko'rsatilgan harakat sifatlaridan tashqari egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlash, mushaklarni erkin bo'shashtirish kabi qobiliyatlarni taraqqiy ettirish juda muhim.

Egiluvchanlikning zaif rivojlanganligi yengil atletikaning ko'pgina turlarida harakatlar amplitudasini cheklab qo'yuvchi to'siq, bundan tashqari, to'g'ri texnikaga rioya qilishda qiyinchiliklar tug'diradi. Shuning uchun ham egiluvchanlikni "zahira bilan", ya'ni yengil atletikaning shu turi uchun zarur bo'lganidan kattaroq amplituda bilan rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har kuni va kuniga bir necha martadan bajarilishi shart. Bu mashqlarning asosini tanlangan yengil atletika turi texnikasiga oid elementlar hamda harakatlar shiddati va kengligini asta-sekin oshirib, goh faol, goh sust tarzda bajariladigan boshqa oddiy faoliyatlar tashkil etadi. Harakatlar shiddati va takrorlarning etarliligini ko'rsatuvchi belgi – tananing cho'zilayotgan qismlaridagi dastlabki og'riq sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni – 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi – 5-6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 s.dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2-3 daq. Seriyalar soni – 6-8.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida texnikani yaxshi egallab olish harakat koordinatsiyasi va ritm hissi qanchalik rivojlanganligiga bog'liq. Optimal ritm va murakkab koordinatsiyali harakatlarni o'zlashtirib olish uchun tanlangan yengil atletika turining tizimchalarini tashkil etuvchi oddiy,

sodda harakatlarni bajara boshlash kerak. Bunday harakatlar shiddati imkon qadar yuqori, lekin ularning to'g'ri bajarilishiga halal bermaydigan darajada bo'lishi lozim. Mashqlar charchash belgilari paydo bo'lguniga yoki harakatlar koordinatsiyasi izdan chiqquniga qadar takrorlanishi yoxud davom ettirilishi shart. Takror orasida dam olish – 10-30 sek., seriyalar soni – 3-4, seriyalar orasida dam olish – 3-4 daq.

Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

- mazkur yengil atletika mashqining optimal ritmini xayolan tasavvur etishni mashq qilish;

- mazkur mashqning ritm-tezlik xususiyatlarini dasturlashtirishga imkon beruvchi har xil trenajyor qurilmalaridan foydalanish;

- mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; g'ovlar balandligini pasaytirish, qiya yo'lka bo'ylab yugurishni mashq qilish, uloqtirishlarda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish va h.k.;

- o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovoz chiqarib, yoki "ichida" harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish;

- startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga belgilar qo'yishdan foydalanish.

O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni takrorlash, imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi. Charchashning dastlabki belgilari paydo bo'lgunicha bajariladigan bunday topshiriqlar 6-8 ta bo'lishi mumkin. Takrorlar orasida dam olish – 0,5-1 daq. atrofida. Mashqlar 2-3 seriyada bajariladi, seriyalar orasida dam olish – 2-3 daq. Texnikani mukammal o'zlashtirib olganlikning

ko'rsatkichi - harakatlarning zarur ritmini hamda o'z faoliyatlarining biomexanik nuqtai nazardan asoslangan shaklini saqlagan holda harakatlarni maksimal kuch bilan bajara olish qobiliyati sanaladi. Tezlik-kuch turlari texnikasini egallab olishda muvozanatni saqlay bilish qobiliyati muhim ahamiyatga ega.

Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlari texnikasini yuksak darajada o'zlashtirish ko'rsatkichi sportchi-ning tana qismlarining bir-biriga, tananing tayanchga, nisbatan shuningdek, tananing tayanchsiz holatda (sakrash mashqlarida) muvozanat saqlay olish qobiliyati sanaladi.

Muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun tananing barqaror holatini to muvozanat buzilgunicha, charchoq paydo bo'lishigacha saqlab turish imkonini beradigan, har xil murakkablik darajasiga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash kerak. Bunday topshiriqlar ko'pi bilan 5-6 ta bo'lishi mumkin, ular orasida dam olish - 2-3 daq. Seriyalar miqdori - 2-3, seriyalar orasida dam olish - 3-4 daq.

Yengil atletikaning barcha turlarida hamma harakat sifatleri mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyati rivojlangan bo'lsagina to'la namoyon bo'lishi mumkin. Buning uchun harakatli topshiriqlarni (sport ixtisosligi turini yaxlit holda yoki uning alohida elementlarini) zo'riqishlarsiz, bo'shashgan, "shvungsimon" holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirishni (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgariylanma harakatlanishdan bo'shashib, inersiya bo'yicha harakatlanishga o'tish) tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo'shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6-8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish - 0,5-1 daq. Seriyalar miqdori - 5-6, seriyalar orasida dam olish - 4-6 daq. Mushaklarni bo'shashtiruvchi

mashqlarni harakatlardagi xatoliklarni to'g'rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo'llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo'shashtirish qobiliyatini egallash mashg'ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

Shunday qilib, yuksak darajadagi jismoniy tayyorgarlik tanlangan yengil atletika turida sportchining funksional imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

§ 3.2. Texnik tayyorgarlik

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korrektsiya va nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini ajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi.

- signal - motivli axborot
- teskari aloqali axborot

fondli axborot farqlanmaydigan va yo'ldan uradigan axborotlar.

Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy - texnik ko'rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informatsiya vositalari, foto-kino-video materiallarini tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

§ 3.3. Taktik tayyorgarligi

Musobaqalarda qatnashishning yakuniy natijasi (ko'rsatkich, o'rin) ko'p jihatdan yugurish taktikasiga bog'liq. O'rta va uzoq masofalarda yugurish jarayonida tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatlarni hisobga olgan holda yugurish taktikasi ham ma'lum darajada xilma-xil bo'lishi kerak. Taktik jihatdan yugurishni to'g'ri amalga oshirish uchun, birinchidan, raqiblarni, ularning taktik imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini yaxshi bilish zarur. Masalan: agar raqib juda chidamli bo'lsa-yu, tezligi u qadar yuqori bo'lmasa, uni dastlab yetakchilik qilishga

majburlab, marraga yaqin quvib o'tishi lozim. Agar, aksincha, yuguruvchi tezkor, ammo chidamlilik darajasi pastroq bo'lsa, u raqibiga yugurishni yuqori sur'atda olib borishga qo'yib berib, uni masofada ortidan yugurish orqali holdan toydirishga urinishi va o'zining g'alabaga erishish imkoniyatlarini oshirishga harakat qiladi. Agar raqibning tezligi, chaqqonlik nuqtai nazaridan kuchli bo'lsa, yugurish taktikasini yanada strategik jihatdan mohirona ishlab chiqishga to'g'ri keladi. Startdan boshlab shunday ayyorona taktika qo'llash kerakki, go'yo raqibning soyasiga aylanib, uning ortidan izma-iz yugurish, marrada esa kutilmaganada bor kuch bilan oldinga tashlanish lozim bo'ladi. Agar yuguruvchi o'zi peshqadam bo'lib qolsa, u holda yugurish sur'atini juda yaxshi his etishi, masofaning bir qismini o'zi uchun qulay sur'atda tejamli tarzda yugurib o'tib, so'nggi bosqichda raqibning hal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo'lganda ham uning ortidan qolmay, masofaning so'nggi metrilarida oxirgi kuchni to'plab oldinga tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo'ylab yugurishning zo'rligiga bog'liq. Masofa bo'ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi "tezlanish" qisqaroq bo'ladi. Qizg'in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi "tezlanish" sprinterchasiga, hatto marradagi kataklarda ham ro'y berishi mumkin.

Yugurish taktikasining eng yaxshi varianti, ko'pchilik tan olganidek, tez start olish, masofa bo'ylab bir maromda hamda marra yaqinida birmuncha tezlanish hisoblanadi. Masofada yugurish sur'atini o'zgartirish vaqtidan oldin charchab qolishga olib keladi va faqat taktik nuqtai nazardan o'zini oqlashi mumkin. Demak, masofa bo'ylab bir maromda yugurmaslik quvvatni tejamsiz sarflashga olib kelishiga qaramay, bu fazilatni

doimo tarbiyalab borishga to'g'ri keladi, aks holda boshqa yuguruvchilar bilan bir toifaga kiradigan sportchi, agar shunday taktik qurolga ega bo'lmas ekan, har doim mag'lubiyatlarga uchraydi.

Shunday qilib, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda taktikaning eng ko'p tarqalgan variantlari quyidagilardir:

1. Raqiblarning xatti-harakatlaridan qat'i nazar, odatda, bir maromda boradigan va avvaldan rejalashtirilgan yuqori natija uchun mo'ljallangan yugurish.

2. Sportchi o'z imkoniyati va tayyorgarligini inobatga olib hamda raqib xolatini yaxshi bilgan xolda masofada taktik harakatlarni qo'llashi.

3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashda.

Yugurish taktikasining birinchi variantida a'lo darajada tayyorgarlik ko'rgan sportchigina yuqori natijaga erisha oladi. Agar butun diqqat-e'tibor faqat marradagi tezlanishga qaratilgan bo'lsa, g'alaba taktikasi kamroq mashq qilgan sportchiga kuchliroq raqiblar ustidan g'alaba qozonish imkonini beradi.

Ba'zi yuguruvchilar (eng ko'p mashq qilgan va chidamli) masofani tejamkorlik bilan yugurib o'tishi evaziga, boshqalari tabiiy tezlik zahirasi hisobiga marrada tezlikni oshira oladilar. Tezroq har ikkala holatda ham sportchi yaxshi tayyorlangan bo'lishi kerak.

Kuchli yuguruvchi har tomonlama tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi va yugurish taktikasining istalgan variantida bir xil yuqori natijaga erishish imkonini beruvchi sifatlar majmuasiga egalik qilish shart.

Yuguruvchining taktik mahorati turli-tuman maqsadlarni ko'zda tutgan mashg'ulot va musobaqalarda takomillashib

boradi. Bu maqsadlarga erishishda taktikaning quyidagi elementlarni o'z ichiga olishi mumkin:

- Muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo'ylab yugurish.

Startdan guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo'ylab yugurish joyini tanlash hamda zarur sur'atni belgilash.

Dastlabki kesmlarani yuqori tezlikda yugurib o'tish.

800-1500 *m* masofalarda dastlabki va oxirgi 200-400 *m* ni masofaning o'rta qismiga qaraganda tezroq yugurib o'tish.

800 *m* masofada keyingi 400 *m* ni avvalgisiga nisbatan tezroq yugurib o'tish.

Masofa bo'ylab yugurish vaqtida raqibni ko'zdan qochirmasdan yugurish.

Raqib bilan birga yugurish.

Peshqadamlik qilish.

Turli vaziyatlarda raqibni quvib o'tish.

"Guruh"ni yorib chiqish.

Marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

§ 3.4. Psixologik tayyorgarlik

Yuguruvchi nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim. Shuning uchun mashg'ulotlarning barcha davrlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik masalalariga ham katta ahamiyat berishi kerak.

Murakkabligi jihatidan turlicha vaziyatlarda yuguruvchilarning yanada muvaffaqiyatli chiqishlariga har qanday ob-havo sharoitida (shamol, qor, yomg'ir, yugurish yo'lagining yomon holati) mashg'ulotlar o'tkazish jiddiy yordam beradi.

Sportchini mashg'ulotda nimaniki rejalashtirilgan bo'lsa, hammasini oxirigacha va imkon qadar belgilangan sur'atda

bajarishga o'rgatish zarur. U o'zini mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlay olishi, mag'lubiyatga uchrashni ham bilishi darkor. G'alaba yoki mag'lubiyatdan so'ng tezda o'zini tuta bilish boshqa narsa orqali asab tizimiga dam berish juda muhim. Yaxshi tayyorlangan sportchi uchun musobaqalar alohida bir hodisa emas, balki mashg'ulot jarayonining odatdagi bir bo'lagi bo'lishi kerak. Shundagina sportchi yuqori natijalarni namoyish etishga qodir bo'ladi. Sportchi qancha ko'p bellashuvlarda ishtirok etsa, musobaqalar oldidan shunchalik kam hayajonlanadi, bunda uning natijasi yuqoriroq va barqaror bo'ladi. Optimal darajadagi shijoat har doim yuqoriroq ish qobiliyati namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida yuguruvchilarni har xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga, boshqacha aytganda yo'lda uchragan sinovlarga mardona dosh berishga o'rgatish zarur. F.P. Suslov bergan ma'lumotga ko'ra 1960-1970 yillar oralig'ida dunyoga mashhur yuguruvchi G.Elliotning murabbiysi (dunyoning eng kuchli murabbiylaridan biri) avstraliyalik P.Cherrutti bu haqda juda ishonchli so'zlarni aytgan edi: "Yugurishda osongina omadga erishish davrlari o'tib ketdi. Endi biz bo'lajak chempionlarni ular mashg'ulot va musobaqalardagi qiyinchiliklarni qanday yengib o'ta olishlariga qarab taniymiz". "Ehtiyotkorlik, – deb davom ettiradi P.Cherrutti, – hech qachon katta ishlarni amalga oshirgan emas. Yuqori malakali yuguruvchilar ehtiyotkorlikni kemadan ulotqirib yuborish shart. Sportchi organizmi muntazam yuklamalarni bajaraversa, immunitet hosil qiladi – yuklamaga moslashadi. Moslashish jarayon uzoq davom etishi mumkin, lekin unga erishsa bo'ladi. Rekordlar o'rnatish uchun qiyinchiliklarni yengib o'tish va tirishqoqlik bilan mehnat qilishga o'rganish kerak". Ana o'shanda oldinga qo'yilgan maqsadga erisha olamiz deydi.

Bizningcha, P.Cherrutti yuksak irodaviy fazilatlar egasi bo'lgan yuguruvchilar zamonaviy rekordlarni yangilab, yirik xalqaro musobaqalarda g'olib chiqqan olishi haqida gapirganda, mutlaqo haq edi.

Sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, uning oldiga aniq vazifa qo'yilishi kerak. Jismoniy hamda psixologik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi turli-tuman musobaqalashuv vazifalarini muvaffaqiyatli hal eta oladi. Agar raqiblari ancha kuchli bo'lsa, bunday sportchi ancha yuqori natijaga erishishni oldiga maqsad qilib qo'yishi kerak (shaxsiy rekord). Agar raqiblar kuch jihatidan teng yoxud hatto kuchsizroq bo'lsa, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar musobaqalarda albatta g'alaba qozonishni maqsad qilib qo'yadilar (natijaning darajasidan qat'iy nazar, g'alaba).

Ma'lumki, jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'zaro chambarchas bog'liqdir. Yetarli psixologik tayyorgarliksiz sportchi o'z jismoniy imkoniyatlarini to'la namoyish eta olmaydi va aksincha, zarur jismoniy tayyorgarliksiz, u yuqori natijaga erisholmaydi.

2004 yil Afina shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari oldidan rassiyalik Yuriy Borzakovskiy Rossiya rekordini yangilagan 1:44.78. Gran-Pri musobaqalarida ham yaxshi natijalar 1:45.38 ko'rsatib kelgan. Olimpiyada o'yinlari oldidan jismoniy tayyorgarligi, funksional xolati va psixologik jihatdan asosiy musobaqaga tayyor ekanligini Olimpiadaning 800 metrga yugurish finalida namoyish etdi. U masofaning dastlabki metrilaridan boshlab tashabbusni o'z qo'lga ola bildi. Chunki startda dunyoning yetakchi 800 m. masofaga yuguruvchilari Said Kamel, Ulfred Berger, Rashid Ramzi kabi mohir sportchilarni dog'da qoldirishi sportchidan yuksak darajadagi tayyorgarlik va psixologik ustunlik kerak bo'ladi.

§ 3.5. Musobaqalarda jamoani boshqarish

Hozirgi-kunda amaliyotda qo'llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o'zgarishi va uni musobaqa texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta'siri.

Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o'zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarni huquq va vazifalari; Hakamlilik uslubiylatining umumiy masalalari.

Musobaqalarda Qoraqalpog'iston Respublikasi, O'zbekiston Respublikasi viloyatlari terma jamoalari, Toshkent shahri va Toshkent viloyatining ikkitadan jamoa ishtirok etadi.

Birinchi guruh jamoasining tarkibi – 18 kishi, jumladan, 15 nafar sportchi, vakil, 2 murabbiy.

Ikkinchi guruh jamoasining tarkibi – 10 kishi, jumladan, 8 nafar sportchi, vakil, murabbiy.

Musobaqalarda 1993-1994 yillarda tug'ilgan o'smir bolalar va qizlar ishtirok etadilar.

Bundan yoshroq sportchilarning musobaqalarda, jumladan, tanlovdan tashqari qatnashishlariga yo'l qo'yilmaydi.

Musobaqa natijalariga ko'ra Bishkek shahrida 2-4 oktyabr kunlari o'tkaziladigan yigit va qizlar o'rtasidagi Markaziy Osiyo mamlakatlari xalqaro musobaqalarida ishtirok etish uchun O'zbekiston terma jamoasi tashkil etiladi.

§ 3.6. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish

Yugurib kelib balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

Balandlikka sakrashda planka (to'sin) fiberglasli materialidan tayyorlanadi. Og'irligi 2 kg.ni tashkil qiladi,

diametri 3 sm. Plankaning ushlab turuvchi ustundagi tirgaklarning uzunligi 15-20 sm, eni 3-3,5 sm. Balandlikka sakrovchi bir oyoqda depsinishi kerak. Urinishlar quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

- sportchi sakragandan so'ng palanka tushib ketsa;
- sportchi yugurib kelib plankaga yoki qo'nish joyiga tegib ketsa hamda ustunning ikki tomonida 3 metrli chiziqlardan o'tib ketsa;

Yugurish joyi kamida 20 – 25 metr bo'lishi shart. Balandlikka sakrashda qo'nish yamasining o'lchamlari 5x3m yoki 6x4metr balandligi 70 sm bo'ladi.

Musobaqa boshlanishidan oldin katta hakam boshlang'ich balandlikni va keyingi ko'tariladigan balandliklarni sportchilarga e'lon qilishi kerak. Musobaqa oxirgi ishtirokchi qolgunga qadar davom etadi. Har bir balandlikka 3 tadan imkoniyat beriladi. Balandlikni zabt etsa musobaqa qaydnomasiga "0" belgisi zabt eta olmasa "X" belgisi agarda balandlikni sportchi keyingi balandlikka o'tkazib yuborsa "-" belgisi qo'yiladi.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalari

Yadro itqitish bo'yicha musobaqalar maxsus chimli yoki iz qoldiradigan qumli joylarda o'tkaziladi. Yopiq inshootlarda esa rezina qoplamali maxsus joylarda o'tkaziladi.

Yadroning og'irliklari yosh guruxlariga qarab quyidagicha bo'ladi qizlar uchun 3kg, o'smir qizlar va ayollar uchun 4kg, o'smirlarda 5kg, o'spirinlarda 6kg, erkaklar(kattalar) uchun 7kg 260gramni tashkil etadi.

Yadro itqitish joyi aylanasing diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi 34,92° S da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

Yadro itqitish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.

Kross yugurishga 1 km, 1 milya (1609 m), 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km, 14 km masofalar kiradi.

Kross bo'yicha musobaqalar asosan yozgi yengil atletka musobaqalari davridan so'ng qish oylarida o'tkaziladi. O'tkazish joylari quydagi talablarga javob berish kerak. Yugurish trassalari daraxtzorlar yoki o'rmon zonalarida o'tgan bo'lishi kerak hamda sharoitga qarab gazonlashtirilgan, tabiiy to'siqlardan iborat bo'lib musobaqa qiziqarli bo'lishi uchun manzarali joylar xam tanlanishi mumkin. Musobaqa o'tkazilish joyi yetarli darajada keng bo'lishi xamda kerakli jixozlarni joylashtirish uchun ham juda qulay bolishi kerak va shart.

Yugurish trassasini yo'nalishini chizmasini chizish xalqaro musobaqalarda va chempionatlarda kross yugurish trassasi xalqasimon shaklda bo'lib 1,7 km.dan 2 km gacha masofani tashkil qilish kerak. Shu bilan birga kichik xalqasi xam ko'zda

tutilishi shart bu boshqa masofalardagi krosslar uchun mo'ljallanadi musobaqa boshlanishida startdan keyin yuguruvchilar shu kichik xalqada 10mert qiyalikda yugiradi.Imkaniyat boricha musobaqalarni o'tkazishda tabiiy to'siqlari mavjud joylarda o'tkazilish talab qilinadi. Lekin qiyin to'siqlardan extiyot bo'lishi kerak ya'ni chuqirliklari mavjud joylarda xavfli tepaliklardan va pastliklardan umuman sportchilarga xaf tug'diradigan joylarda o'tkazish tavsiya qilinmaydi. Imkon boricha suniy to'siqlardan kamroq foydalanish kerak foydalanganda xam ular tabiiy to'siqlarga o'xshagan xolatda qurilishi kerak. Ko'p sonli musobaqa qatnashuvchilariga 1,5 km gacha bo'lgan oraliqda yugurishida tor yo'lkalar yoki boshqa xalaqit beruvchi to'siqlar bo'lmasligi kerak. Kross yugurish trassasi start va finishdan tashqari to'g'ri yo'lkali bo'lmasligi kerak unda burulishlar va qisqa masofadagi to'g'ri yo'lkalar bo'lganligi maqul. Kross yugurish trassasi ikki tomondan lentalar tortilgan xolatda bo'lishi kerak trassani bir tomoni 1-metr kenglikda karidor ajratilishi shart unda musobaqa tashkilotchilari ommaviy axborot vasitalari xodimlari yurishi uchun joy ajratiladi bu asosan jaxon chempionatlari o'tkazilganda e'tibor qaratiladi. Kross yugurish musobaqalarida asosan quydagi joylar ya'ni zonalar maxsus o'ralgan bo'lishi kerak bular start olish joyi tayyorgarlik ko'rish joyi va yig'in o'tkazish xonalari marra chizig'i oldi bu yerlarga kirish faqatgina masofaga o'tkazishdagi tegishli ruxsati bor shaxslargina kirishi mumkin. Musobaqa tomoshabinlari musobaqa boshlanishidan oldin maxsus xakamlar raxbarligida trassani kesib o'tib joylashishlari mumkin.Start olish va marra zonalaridan tashqari trassani kengligi xamda to'siqlar zonasi 5-metrni tashkil qilishi kerak. Agar bosh xakamga masofadagi xakam sportchi trassani

tark etib va masofani kesib chiqib chiqqanligi to'g'risida hisobot bersa u sportchi musobaqadan chetlashtiriladi.

Kross bo'yicha jamoaviy chempionatlarda musobaqalar quyidagi masofalarda o'tkaziladi.

Erkaklar – 12 km;

Ayollar – 8 km;

U20 – 8 km;

U19 – 6 km;

U17 – 6 km;

U16 – 4 km;

Masofalarda musobaqalar o'tkaziladi. Kross musobaqalarini o'tkazishda start chizig'i 5smda qalinlikda oq chiziq chiziladi musobaqa qatnashuvchilarni ikki tomoniga raqamlari yozilgan bo'lishi kerak. Yugurishda start olish joyi stadiondan tashqarida bo'lsa kengligi 30sm gacha har xil rangda chizish mumkin. Xalqaro musobaqalarda tayyorgarligi to'g'risida 5-minut 3-minut va 1-minutgacha startdan oldin so'raladi. Startga kamandasidan keyin start beruvchi sportchilar start chizig'ini bosmasligiga yoki tana qismi bilan tegmaganligiga ishonch xosil qilgandan so'ng start berishi mumkin. Kross musobaqalarida ichimlik suvlari va boshqa estemol qilinadigan narsalar start va marra chizig'i oldida barcha musobaqalarda taminlangan bo'lishi kerak barcha masofalarda chanqoq bosti va o'z xolatiga qaytaruvchi vasitalar bilan taminlanishi kerak. Xar bir aylanada ob-havo sharoitiga ko'ra taminlangan bo'lishi kerak.

Bosh kotibning faoliyati

Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunadi. Bosh kotibning majburiyalari:

bosh kotibiyat a'zolari orasida vazifalarni taqsimlash va ularning ishini tashkil etish;

shaxsiy va texnik talabnomalarning qabul qilinishini tashkil etish (ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish hay'ati bilan hamkorlikda);

qaydnomalarni tayyorlash va ularni barcha xizmatlarga tarqatish;

alohida sport turlari bo'yicha kotiblar guruhlariga ko'rsatmalar berish va ular faoliyatini nazorat qilish;

shaxsiy va jamoaviy musobaqalar, shuningdek, ko'pkurashlar natijalarini chiqarish;

rekord dalolatnomalari tuzilishining to'g'riligini ta'minlash va nazorat qilish;

natijalar to'g'risidagi ma'lumotlarni bosib chiqarish va nusxasini ko'paytirishga rahbarlik qilish;

Startyor va uning yordamchilari

1. Startyorlar hay'ati tarkibiga kiradigan hakamlar startyor etib tayinlanishi mumkin.

Asosiy startyorning eng muhim vazifasi – ishtirokchilarning ham start signaligacha yugurishni boshlab yubormaydigan tarzda start berishdan iborat, qo'shimcha startyorlarning vazifasi – agar ishtirokchilar start qoidasini buzgan bo'lsalar va asosiy startyor ularni qaytarmagan bo'lsa, to'xtash va joylariga qaytish uchun signal berishdan iborat.

Startyorning majburiyatlari:

- ishtirokchilarning kelganligini tekshirish, start bayon-nomasiga qayd etish, keyin marradagi kotibga topshirish;

- startda mavjud jihozlarni tekshirish;

- startda ishtirokchilar egallagan holatning to'g'riligini tekshirish;

- agar oldinroq qur'a tashlanmagan bo'lsa, uni amalga oshirish.

Marradagi hakamlar

Marradagi hakamlar to'g'ridan-to'g'ri kuzatib yoki maxsus asbob-uskunalar yordamida ishtirokchilarning marraga etib kelish tartibini (ketma-ketligini) aniqlaydilar, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda davralar hisobini olib boradilar.

Qisqa masofalarga yugurishda (400 m.gacha) hakamlar marraga etib kelgan poyganing alohida qatnashchilariga orasidagi masofani marra chizig'i oldidagi 5 metrlik belgi chegarasida aniqlaydilar, hakamlar varaqasini to'ldirib, uni katta hakamga beradilar.

Vaqt o'lchovchi hakamlar

Vaqt o'lchovchi hakamlar hay'ati tarkibidan vaqt o'lchovchi hakamlar tayinlanadi. Ular yugurish va yurish bo'yicha musobaqa ishtirokchilarining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydilar. Masofani birinchi bo'lib yakunlagan ishtirokchi ko'rsatgan vaqtni qo'l sekundomerlaridan foydalangan holda uch nafar vaqt o'lchovchi hakam qayd etishi kerak.

Fotomarradagi hakamlar

Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga biriktirilgan maxsus uskunalar yordamida yugurish hamda yurish bo'yicha natijalarni: ishtirokchilarning marraga etib kelish tartibi va ularning masofani o'tgan vaqtini aniqlaydilar.

Masofadagi hakamlar

Masofa hamda to'siqlar oldidagi hakamlar:

- masofa bosib o'tilishi, estafeta tayoqchasining uzatilishi va bar'berlardan oshib o'tish to'g'ri bajarilayotganligini kuzatadilar, qulagan bar'berlar o'z vaqtida joyiga qo'yilishini nazorat qiladilar.

IV BOB. SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARI NAZORAT QILSIH

§4.1. Jismoniy sifatlarni nazorat qilish

Yuksak malakali sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikning shu qadar yuksak cho'qqisiga chiqqanlarki, endi undan yuqoriroqqa ko'tarilish eng og'ir va eng murakkab vazifa bo'lib qoldi, shunga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirish zahiralarni qidirish va shu bilan birga umuman, mashq jarayoni tizimida yangicha usul va uslublar zarur bo'lib qoldi.

-Mashq yuklamalarni hajmi va shu qadar kattalashib, og'irlashib ketdiki, uni yillik tsikl doirasida, hamda uning har bir bosqichi ichiga oqilona singdirish masalasi ko'ndalang qilib qo'yildi. Shu bilan birga, mashg'ulot samaradorligini oshirishning birdan bir usuli deb e'tirof etilgan munosabatda bo'lish zarurati tug'ildi. SHunga ko'ra birinchidan, turlicha imtiyozli yo'nalishlarda bo'lgan yuklamalar o'rtasidagi eng ko'p foyda beradigan nisbatini, ikkinchidan, mashqlarni tashkil qilishning yangi usullarini qidirish zarurati vujudga keldi, zero bunday mashqlar sportchida energiya zahirasi sarflanishi va qayta tiklanishi o'rtasidagi aniq munosabatga suyanan holda, uning organizm faoliyatidagi moslanish imkoniyatlarini to'la amalga oshirish uchun eng maqbul sharoitni ko'zda tutadi.

-mashqning metodik masalalarini hal qilishda fanning vazifasi oshdi yuqori malakali sportchilarni tayyorlab etkazish, sportchi organizmidagi hayotni ta'minlovchi funktsional uslublarga to'la qonli ta'sir ko'rsatish va bunday uslublarni o'ta yuksak faoliyat darajasiga ko'tarish bilan bevosita bog'liqdirki, endilikda sportchini zamonaviy usulda tayyorlab etkazishning o'ta

murakkab muammolarni ilmiy-metodik ma'lumotlarsiz, faqat sog'lom aql va hissiyotga suyangan holda hal qilib bo'lmaydi.

Sport mashg'ulotining ko'zdan kechirib chiqilgan qonuniyatlari bemalollik va individuallashtirish printsiplariga alohida ahamiyat berish kerakligini taqozo etadi. Organizm funksional imkoniyatlariga nihoyat darajada yuksak talablar qo'yilishi munosabati bilan yosh taraqqiyotining dastlabki bosqichlarida, shuningdek, salomatligi bir muncha zaif bo'lgan shaxslar uchun yohud etarli darajada tayyorgarlik ko'rmagan kishilar uchun sport mashg'u-loti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tadbiq etilganda, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalaridan foydalanilgandagiga qaraganda ko'proq qat'iy cheklashlar shart ekanini hisobga olgan holda hal qilinishi zarur. SHuningdek, sport mashg'ulotlariga kirishishdan avval dastlabki umumiy jismoniy tayyorgarlik va chuqur vrach-pedagog nazoratidan o'tish asosiy shart ekanligi o'z-o'zidan ko'rinib turibdi.

Tibbiy-pedagog nazoratining ahamiyati sport yutuqlarining o'sishi bilan birga yuksala boradi. Sportchi o'z imkoniyatlarining absolyut maksimumiga qanchalik yaqinlashsa, mashg'ulot effektiga chuqur baho berishning va shu asosda bundan keyingi taraqqiyot vosita va metodlarini tanlashda qat'iy individuallashtirishning roli shunchalik katta bo'ladi. Murabbiy, olim, vrach, va sportchining doimiy hamkorligi hozirg1-kunda ilg'or sport amaliyotining tipik hodisasiga aylanib qolayotgani bejiz emas.

Asta-sekin yuklamani oshirish uchun:

- yillik ish hajmini 10-200 dan 1300-1500 soatga ko'paytirish kerak:

- mikrotsikllar ichida mashg'ulotlar 2-9 tadan 15-20 va undan ko'pga ko'paytirish:

- mashg'ulotlarni bir kun ichida 1 dan 3-4 marta ko'paytirish:

- katta yuklamali mashg'ulotlarni xafta mikrotsikli ichida 5-7 taga oshirish:

- tanlangan yo'nalishda mashg'ulotlar sonini ko'paytirish sportchi organizmini funktsional imkoniyatlarini jalb qiladi:

- «qattiq» rejimda umumiy hajmni oshishi maxsus chidamlilikni oshishiga yordam beradi.

Maksimal yuklamadan foydalanish faqat sistemalilik printsipligiga qat'iy amal qilingan sharoitdagina mumkin, faqat mashg'ulotlar davomiyligining chuqur o'ylangan tizimnigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

4-jadval

Sportchilarga beriladigan yuklamalarni yosh davrlari va tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha taqsimlanishi

Yengil atletikachilar guruhlar	Mashg'ulot davrlari								
	Tayyorgarlik (%)			Musobaqalashuv (%)			O'tish (%)		
	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT
18-19 yoshli yengil atletikachilar	60	15	25	45	25	30	-	-	-
III razryadli yengil atletikachilar	50	25	25	40	30	30	70	20	10
II razryadli yengil atletikachilar	40	35	25	30	40	30	60	30	10
I razryadli yengil atletikachilar, sport ustaligiga nomzodlar	35	40	25	25	40	35	50	40	10
Sport ustalari:									
a) uzoq masofalarga yuguruvchilar va marafonchilar	15	80	5	5	90	5	45	50	5
b) o'rta masofalarga yuguruvchilar va tezyurarlar	20	75	5	10	80	10	50	45	5
v) sprinterlar, uzunlikka va uch hatlab sakrovchilar	20	50	30	15	45	40	65	30	5
g) g'ovchilar, balandlikka va langarcho'p bilan sakrovchilar	20	45	35	15	35	50	60	30	10
d) ulotqiruvchilar	15	45	40	10	50	40	50	30	20
e) ko'pkurashchilar	10	40	50	10	30	60	50	30	20

Yillik siklni tashkil etishning uchta variantida tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat – umumtayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Sarflanadigan vaqt nuqtai nazaridan ular orasidagi nisbat 2:1 (boshlovchi sportchilar uchun) va 3:1 yoki 2:2 (malakali sportchilar uchun) ko'rinishida ifodalanishi mumkin. Tayyorgarlik davridagi asosiy vazifalar: umumiy va maxsus jismoniy tayyorlanganlik darajasini yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turiga muvofiq sportchining kuchi, tezkorligi, chidamliligi va boshqa jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish; texnikani takomillashtirish va taktika elementlariga ishlov berish; axloqiy hamda irodaviy sifatlarni yaxshilash; yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va usuliyati, shuningdek, gigiena, anatomiya, fiziologiya, sport tibbiyoti va b. sohasidagi bilimlarni oshirish.

Yengil atletikachilarning tayyorgarligi va ixtisosligidan kelib chiqib, bu vazifalarni bajarishga har xil miqdordagi vaqt ajratiladi. Boshlovchi yengil atletikachilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va yengil atletika mashqlari texnikasiga oid elementlarni egallashga ko'p e'tibor qaratadilar. Bu davrda malakali sportchilar maxsus umumjismoniy tayyorgarlik va o'z turlari texnikasini takomillashtirishga ko'p kuch beradilar. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'z tayyorgarliklarida asosan musobaqa mashqlarini turli shiddat hamda variantlarda qo'llaydilar. Sakrovchi va uloqtiruvchilar bu davrda umumiy tayyorlovchi va maxsus tayyorlovchi ta'sir ko'rsatadigan vositalarga ko'proq ahamiyat beradilar. G'ovchilar, sakrovchilar, uloqtiruvchilar va ko'pkurashchilar yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lsalar, texnika ustida ko'proq ishlashlari mumkin, jismoniy tayyorgarligida muammolari bo'lgan sportchilar esa bunga eng ko'p diqqatlarini qaratishlari lozim. Shu bilan birga, tayyorgarlik davrida, ayniqsa, yengil atletikaning texnik turlarida maxsus yo'nalishga panja orasidan qarash mumkin emas.

Musobaqa davrida oldinga qo'yiladigan maqsad shunday bo'lishi kerakki, mas'uliyatli musobaqalarning oldindan rejalashtirilgan muddatlarida eng yuqori sport natijalariga erishishdan iborat. Bu davrda musobaqalarning asosiy vazifalari: jismoniy va axloqiy-irodaviy sifatlarni tanlangan sport turi talablariga mos ravishda yanada rivojlantirish; sport texnikasidagi ko'nikmalarni mustahkamlash; ishlab chiqilgan taktikani egallash va musobaqalashuv tajribasini o'zlashtirish; nazariy bilimlar darajasini oshirish; tarbiyaviy vazifalarni hal etish.

Bu davrda, sport formasini saqlagan holda, shug'ullanganlik darajasini ko'tarish yordamida yuqori natijalarga, rekord ko'rsatkichlarga erishish (sportchilarning imkon bo'lsa har bir haftaning oxirida musobaqalar, prikidkalar, tekshiruvlarda muntazam ishtirok etishi hisobiga).

Musobaqa davrining birinchi bosqichida yengil atletikachilar ko'p shug'ullanishlari, musobaqalarda ishtirok etishdan qo'rqmasliklari kerak. Bu musobaqalarning maqsadi – sportchining tayyorgarligini tekshirish, zaif jihatlarni aniqlab, ularni tuzatish yo'llarini belgilashdan iborat. Bu bosqichda musobaqalarda ishtirok etish mashg'ulotlarda jiddiy o'zgarishlarning yuz berishiga sabab bo'lmasligi kerak; eng avvalo yuklamalarni pasaytirilmasligi lozim, imkoniyatlarni tekshirib olish, shug'ullanganlik darajasini oshirish, mashg'ulot jarayoni samaradorligini baholash, yangi sharoitlarga ko'nikish zarur. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyinoq mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish va keyingi musobaqalarga yanada yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarib olish mumkin.

Musobaqa davrining ikkinchi davrida mashg'ulot asosiy maqsadga bo'ysundiriladi – bu eng yuqori natijalarga erishish. Bu vaqtda mashg'ulotlar hajmini kamaytirish, lekin ularning shiddati, murakkabligini oshirish shart. Bu bosqichda sportchi oliy sport formasi holatiga kirib, maksimal va barqaror natijalar

ko'rsatishi kerak. Mashg'ulotlar shiddatini asta-sekin oshirib borish va ayni paytda, yuklamalar hajmini qisqartirish, mashg'ulotlarni turli variantlarda o'tkazish, musobaqalar miqdorining optimal bo'lishiga erishish – sportda yirik muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Musobaqalar davrida mashg'ulotning vosita va usullari boshqa davrlardagidek rang-barang emas. Bu vaqtda yengil atletikaning tanlangan turiga xos mashqlar va maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalaniladi. Xilma-xillikka mashqlarni bajarishning usul hamda vositalarini o'zgartirish, shuningdek, mashg'ulot o'tkaziladigan joylarni almashtirish hisobiga (qoplamasi turlicha bo'lgan stadionlar, bog', o'rmon, qumloq sohil va h.k.) erishiladi. Umuman, musobaqa davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamasi, uning hajmi va shiddati, murakkabligi zo'riqtirish xususiyati to'liqinsimon shaklda o'zgarib, jiddiy tebranishlarga ega bo'ladi. Mas'uliyatli musobaqalar yaqinlashgani sayin umumiy yuklama kamaytiriladi, biroq mashg'ulotlar shiddati yengil atletikaning turiga qarab har xil tarzda o'zgartiriladi.

O'tish davri jadal musobaqalar mavsumidan so'ng qo'llanilib sportchining maqsadi yangi katta sikldagi mashg'ulotlarning boshlanishiga sportchi organizmini to'liq tiklashi sog'ligini mustahkamlashi jismoniy sifatlarini pasaytirmagan, xolda texnik-taktik ko'nikmalarini yo'qotmagan holda etkazib olib kelishdan iborat. Bu davrda, o'z navbatida, jismoniy tayyorlanganlikning erishilgan darajasini saqlab turish juda muhim. Yengil atletika turlariga xos xususiyatlarni ham hisobga olish zarur. O'tish davrida yuguruvchi va tezyurarlar o'z ixtisoslik turlaridan foydalanib, yuklamalar xajmini pasaytiradilar, sprinterlar, g'ovchilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar boshqa sport turlariga xos mashqlardan foydalanadi (ayniqsa, yuqori malakali sportchilar), ular mashg'ulotlariga o'z sport turlarini kiritmasliklari mumkin.

5-jadval
Kross yuguruvchi yosh sportchilar uchun o'quv yillari bo'yicha mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining mumkin bo'lgan hajmlari.

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich sport mutaxassisligi va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar				Sport takomillashuv guruhi bosqichi			
	O'quv-mashg'ulot guruhi, o'quv yili				Sport takomillashuv bosqichi			
	1	2	3	4	1	2	3	
	O'smirlar							
Yugurish hajmi, km	1600-1800	2000-2200	2600-2800	3100-3400	3300-3500	3400-3600	3600-3800	
					3600-4200	3200-4800	5100-5500	
Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1400-1600	1700-1900	2200-2400	2800-3000	2900-3100	3000-3200	3000-3200	
				3000-3500	3500-4000	4300-4600	4300-4600	
Aralash rejimda, km	140-150	200-250	280-300	320-340	330-350	350-370	400-450	
					500-560*	600-650*	700-740*	
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	50-80	50-80	90-100	110-120	130-140	140-150	160-170	
					100-140*	100-150*	110-160*	
Musobaqalar soni:								
Asosiy masofa	3-5	4-6	6-8	8-10	10-12	10-12	12-14	
Aralash masofa	5-7	6-8	6-10	6-10	8-10	6-8	6-8	
Krosslar	3-5	4-6	6-8	6-8	4-6	3-5	3-5	
			Qizlar					
Yugurish hajmi, km	1500-1700	1900-2100	2200-2600	2900-3100	3000-3200	3100-3300	3200-3400	
					3500-3700	3800-4000	4000-4200	
Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1300-1500	1600-1800	1900-2200	2400-2600	2600-2700	2700-2800	2700-2800	
					2900-3100	3200-3400	3400-3500	
Aralash rejimda, km	200-120	160-220	220-270	280-300	300-320	310-330	360-400	
					450-480*	500-520*	520-550*	
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40-50	50-70	80-90	100-110	120-130	130-140	140-150	
					100-110*	110-120*	120-130*	
Musobaqalar soni:								
Asosiy masofa	3-5	4-6	6-8	8-10	10-12	10-12	12-14	
Aralash masofa	5-7	6-8	8-10	6-10	8-10	6-8	6-8	
Krosslar	3-5	4-6	6-8	6-8	4-6	3-5	3-5	
Izoh*		masofaga	yuguruvchilar	uchun	yugurish	yuklamalari	hajmi.	

§ 4.2. Tiklanish tadbirlari

Mashg'ulot yuklamalari tizimida, ayniqsa chuqurlashtirilgan mashg'ulot bosqichida, tiklanish vositalarining yo'naltirilganligi muhim ahamiyatga ega. Ularning juda ko'p turlaridan eng asosiylari pedagogik tadbirlardir. Ular mirko-, makro-, va mezodavrlarda mashg'ulot ta'sirini oqilona rejalashtirish, tiklashish vositalardan keng foydalanish va boshq. Bunda, bir hafta faol hordiq, maxsus rejalashtiriladigan tiklanish bosqichlari mashg'ulot yuklamalari umumiy tuzilmasining tarkibiy qism bo'lishi kerak.

Shulardan kelib chiqib, oxirgi yillarda yosh sportchilarning mashg'ulotiga tiklanish mikrosikllarini qo'shish kengayib bormoqda. Masalan, Olimov M.S. (2023) yuguruvchilar uchun bellashuvlar davrida (4 oydan 6 oygacha) mas'uliyatli musobaqalar yakunlangandan so'ng oraliq tiklanish mikroavrlarini rejalashtirishni tavsiya etishadi. Bu davrda ish hajmi va kombinatsiyalar Moni qisqaradi (haftada 10-20), elementlar bo'yicha ish hajmi saqlanib qoladi (trenirovkada 300-400).

Tiklanishning eng yaxshi vositalaridan biri, kompensator bo'lagi deb ataluvchi qismda, 130 zarba/daq bilan past hajmli yuklamada mashg'ulot qilishga alohida to'xtab o'tiz joiz. Tahlillarning ko'rsatishicha bunday yuklamalar yosh sportchilarni tiklanish vositasi sifatida qo'llash darajasi juda past. Kuchli sportchilar trenirovkasida ushbu vosita ko'p e'tibor qaratilgan. Masalan, yetakchi suzuvchilarning 120 zarba/daq pulsdan trenirovka yuklamalari hajmi umumiy yuklamalar hajmidan 14-18%ni tashkil qiladi, sportmaktablarining yosh suzuvchilarida u atigi 10,7% ga teng. Bu hol ko'p trenerlar, trenirovka yuklamalarining umumiy tuzilmasida past hajmli yuklamalarni trenirovka jarayonida qo'llashda ehtiyotkorlik qilayotganlari ko'rinmoqda

6-jadval

Mashg'ulot yuklamalaridan keyin tiklovchi mashqlar majmuasi (G'.S.Xo'jamkeldiyev bo'yicha, 2022)

№	Mashqlar mazmuni	Mashq me'yori
1-mashqlar majmuasi oyoqning boldir mushaklari uchun		
1	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holda chap oyoqni oldinga cho'zamiz. Oyoq muskullarini prujinasimon harakatlantiramiz. Oyoqni almashtirib mashqni davom ettiramiz..	6-8 marta
2	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holda, chap oyoqni oldinga chiqaramiz, o'ng oyoq orqaga, tovonini yerdan uzmaymiz tizzalarni bukmasdan oldinga egilamiz, qo'llarni oyoqqa tekizamiz, keyin oyoqlarini almashtirib mashqni davom ettiramiz.	4-6 marta
3	Dastlabki holat. Asosiy turish. Chap oyoq oldinga chiqariladi, chap tizza bukiladi. O'ng oyoq va o'ng qo'lga egilgan holda tayaniladi va statik xolatda 10 sekund ushlab turiladi. Oyoq va qo'llar almashtirilgan xolda mashq davom ettiriladi.	4-6 marta
4	Dastlabki holat. Asosiy turish. Oldinga egilgan xolda, qo'llarga tayanib tizzani bukmasdan 10-15 soniya ushlab turamiz.	4-6 marta
5	Dastlabki holat. Asosiy turish. Oyoqlarni keng kergan holda turamiz. Chap yonga egilib, og'irlikni chap oyoqqa tushiramiz, qo'llar bilan chap oyoqni ushlab turamiz. So'ng o'ng yonga egilib mashqni davom ettiramiz.	6-8 marta
6	Dastlabki holat. Asosiy turish. O'tirgan holda oyoqlarni oldinga cho'zib 450 burchak ostida mushaklarni taranglashtirib 10 soniya ushlab turamiz. Mashqni qo'llarga tayanmasdan bajaramiz.	4-6 marta
7	Dastlabki holat. Asosiy turish. Qoringa yotgan holatda oyoqlarni bukib boldir mushaklarini kuchli taranglashtiramiz, keyin bo'shashtiramiz.	2-4 marta
8	Dastlabki holat. Asosiy turish. Chalgancha yotgan holda, tizzalarni bukib, birlashtiramiz. Qorin mushaklarini taranglashtirgan xolda, tizzalarni yozamiz.	4-6 marta
2-mashqlar majmuasi oyoqning son mushaklari uchun		

1	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holda chap oyoqni oldinga ko'taramiz, tizzani qo'llar bilan 5 soniya davomida ushlab turamiz. Oyoqlarni almashtirib mashqni davom ettiramiz.	4-6 marta
2	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holda chap oyoqni 10-15 sm balandlikda ko'tarib 5 soniya ushlab turamiz. Oyoqni sekin pastga tushiramiz, so'ng son mushaklarini bo'shashtiramiz. Oyoqlarni almashtirib mashqni davom ettiramiz.	6-8 marta
3	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holda oldinga egilib qo'llarga tayanib chap oyoqni bukmasdan orqaga ko'taramiz va 10 soniya ushlab turamiz. Oyoqlarni almashtirib mashqni davom ettiramiz.	4-6 marta
4	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holda chap oyoqni oldinga chiqarib, tizzadan bukamiz. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, gavgani orqaga keramiz. So'ng ovodlarni almashtirib mashqni davom ettiramiz.	4-6 marta
5	Dastlabki holat. Asosiy turish. Chimga o'tirib, chap oyoq oldinga cho'ziladi, o'ng oyoq tizzadan bukiladi. Gavgani to'g'ri oyoqqa iloji boricha egib, 2-4 soniya ushlab turamiz. Keyin oyoq holatini o'zgartirib, mashqni davom etamiz.	6-8 marta
6	Dastlabki holat. Asosiy turish. O'tirgan holatda oyoqlarni oldinga cho'zib iloji boricha keng ochamiz. Chap va o'ng oyoqlarga gavgani egamiz.	6-8 marta
7	Dastlabki holat. Asosiy turish. Chalgancha yotgan holatda oyoqlarni yuqoriga ko'taramiz, velosipedni haydash holatini taqlid qilamiz. So'ng dastlabki holat, mushaklarni bo'shashtiramiz.	30 marta
8	Dastlabki holat. Asosiy turish. Qoringa yotgan holatda qo'llarni oldingga cho'zib oyoqni orqa tomonga ko'taramiz.	6-8 marta
3-mashqlar majmuasi yelka va bo'yin mushaklari uchun		
1	Dastlabki holat. Asosiy turish. Qorin bilan yotib, qo'llar bosh ortida, gavgani ko'tarib 3-5 soniya ushlab turamiz.	4-6 marta
2	Dastlabki holat. Asosiy turish. Orqa bilan yotamiz tovonlarni tashqi tomonga buramiz, hamma mushaklar bo'shashgan. Boshni aylantiramiz, bo'yin mushaklarining bo'shashiga e'tibor qaratamiz.	6-8 marta

3	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holatda boshni oldinga egamiz, bo'yin mushaklari taranglashtirib 10 soniya ushlab turamiz. Dastlabki holatga qaytamiz.	6-8 marta
4	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holatda oyoqlar yelka kengligida. Chuqur nafas olib qo'llarni yuqoriga ko'targan xolda oyoqlar uchiga 10 soniya davomida turamiz va nafasni chiqarib mushaklarni bo'shashtiramiz.	6-8 marta
4-mashqlar majmuasi qo'l mushaklari uchun		
1	Dastlabki holat. Tik turgan holatda qo'llar yonga yoyilgan, barmoqlarni bukamiz va yozamiz.	6-8 marta
2	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holatda, qo'l orqada barmoqlar biriktirilgan, qo'lni iloji boricha orqaga olib borib 3-5 soniya ushlab turish.	4-6 marta
3	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holatda qo'llar yuqorida, barmoqlar biriktirilgan, qo'llarni iloji boricha yuqoriga ko'tarib 3-5 soniya ushlab turamiz.	4-6 marta
4	Dastlabki holat. Asosiy turish. Tik turgan holatda gavgani oldinga egib, 3-5 soniya qo'l bilan boldir mushaklarini 10 soniya davomida ushlab turamiz.	4-6 marta
5	Dastlabki holat. Asosiy turish. Chalgancha yotgan holatda qo'l va oyoqlarni to'g'irlab yuqoriga ko'taramiz, ularni birlashtirgan xolda 5 soniya ushlab turamiz, keyin mushaklarni bo'shashtirib, dastlabki holatga qaytamiz.	2-4 marta

Izoh: Mashqdan keyin 30 soniya dam olish

§ 4.3. Sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish

Qo'pchilik mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarning sport natijasi ustuvor jihatdan yurak-qon tomir tizimi, markaziy asab tizimi, nafas olish organlari va funksional tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Sportchilar tayyorlash tizimida sportchilarning funksional tayyorgarligini baxolashda arterial qon bosimi, yurak qisqarish soni, kislorodning maksimal iste'moli, nafas olish

chastotasi va o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash odat tusiga aylangan. Bugungi kunda zamonaviy sportchilar tayyorlash tizimida yangi texnologiyalarni qo'llash, amaliyotga joriy etish dolzarb vazifalardan sanalmoqda.

Sportchilar yuqori sport natijalarini ko'rsatmaganligining sabablaridan biri sportchilarimiz organizmida suv miqdori (ya'ni gidratatsiya) hajmining kamligi hisobiga ortda qolishimizni ko'rsatadi. Bu, o'z o'rnida, sportchilar organizmining shiddatli yuklamalardan so'ng tezkor tiklanish jarayonining ham susayishiga sabab bo'ladi. Natijada, holsizlanish va toliqish holati kuzatiladi. Yuqoridagi pedagogik kuzatuv natijasida va olingan natijalar asosida aniq aytish mumkinki, bizning sportchilarimiz mashg'ulot jarayonida yoki kun davomida, mashg'ulot oldidan, mashg'ulotdan so'ng yetarli miqdorda suyuqlik iste'mol qilmasligi kuzatildi (kun davomida mashg'ulot oldidan, mashg'ulot jarayonida, mashg'ulotdan so'ng). Yuqoridagi holatni inobatga olib pedagogik tajriba davomida sportchilarning funksional holatini va gidratatsiya darajasini ko'tarish uchun kun davomida, mashg'ulot oldidan, mashg'ulotlar jarayonida shiddatli yuklamalarni bajarishda dam olish oralig'ida va mashg'ulotlardan so'ng quvvatlantiruvchi tabiiy ichimliklar iste'mol qilish maqsadga muvofiqdir. Shu bois biz tomonimizdan sportchilar organizmining gidratatsiya darajasini oshirish uchun asalli suv, kisel, na'matak, o'rik va mevali sharbatlar va sut kabi ichimliklardan foydalangan holda metodika ishlab chiqildi. Ertalab tavsiya etiladigan ichimliklar sut, kisel tushlikda iste'mol qilinadigan ichimliklar turli mevali sharbatlar, na'matak, choy, kofe shiddatli yuklamalar oldidan asalli suv kabi ichimliklar ichish tavsiya etildi:

Katta zonagacha bajariladigan yuklamalar kuni tavsiya etiladigan ichimliklar:

- Ertalab – sutli ichimliklar.
- Tushlikda – turli mevali sharbatlar.
- Mashg'ulot oldidan – asalli shirin suv va meva sharbatlari.
- Mashg'ulot jarayonida – asalli suv.
- Mashg'ulot yuklamasidan so'ng – asalli suv va turli meva qoqilaridan tayyorlangan sharbatlar.
- Uxlash oldidan mineral suvlar.
- Shiddatli zonalarda (maksimal va submaksimal) bajariladigan yuklamalar kuni.
- Ertalab – kisel.
- Tushlik – turli qaynatmali mevali dimlamalar;
- Mashg'ulot oldidan – tabiiy mevalardan tayyorlangan sharbatlar.
- Yuklamalar dam olish oraliq'ida – asalli suv
- Uxlash oldidan – choy va oddiy suvlar va na'matakdan tayyorlangan damlamalar.

7-jadval

Kross yuguruvchi sportchilarining bioimpedansometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Vazni, kg	Yog', %	Suv, %	Mushak massasi, kg
Nazorat guruhi n=20				
$X \pm \delta$	58,1 $\pm$ 2,6	7,9 $\pm$ 0,7	48,9 $\pm$ 3,4	45,3 $\pm$ 2,5
V%	8,8	7,6	6,5	5,2
Tajriba guruhi n=20				
$X \pm \delta$	57,2 $\pm$ 3,1	7,1 $\pm$ 0,4	51,9 $\pm$ 3,5	47,1 $\pm$ 2,3
V%	8,6	7,1	6,2	4,8

Tana tarkibidagi bunday o'zgarishlar pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan metodikaning to'g'ri tanlanganligidan dalolat beradi. Bu esa qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etib, sport natijalarining yuksalishiga hizmat qildi.

§ 4.4. Pedagogik nazorat qilish metodikasi

Sportchilarning tayyorgarlik va mashg'ulotlar holati ko'p yillik tayyorgarlik jarayonidagi bosqichdan-bosqichga o'tishidagi o'zgarishiga emas, balki bellashuv bosqichidagi makrosikllarga ham bog'liq. Bu o'zgarishlar jismoniy mashqlarni xarakteriga va mashg'ulot yuklamasiga bog'liq.

Pedagogik nazorat jarayonidagi tayyorgarlik bosqichida qo'llangan mashg'ulot yuklamasining o'ziga xos javob beruvchi ko'rsatkichlari eng ko'p axborot beruvchi hisoblanadi. Musobaqa faoliyatidagi sport turlarida yutuqlarni qo'lga kiritishda tezlilik, kuchlilik sifatlarining rivojlanishi ustunlik qiladi.

Chidamlilikni maxsus nazoratida ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchoq mexanizmi har bir sport turida o'ziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi. Shuning uchun, avval begilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuv va musobaqa, lokal, regional va global, anaerob alaktat, anaerob-laktat, aerob va aralash, mushakli va vegetativ, sensorli va emosional, statik va dinamika, tezlik va kuchli kabi turlarga bo'linadi.

Shuning uchun chidamlilik nazorati uchun usul tanlashda har bir holatlarda omillarni tahlil qilish qilish kerak.

Bellashuv faoliyatining ko'rsatkichlari bilan bir qatorda, chidamlilikni baholash uchun sportchi organizmi funksional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlar keng ko'llanilmoqda. Zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emosional zo'riqishning yuqoriligini hisobga olib, mashg'ulot jarayonlarida va bellashuv sharoitlarida chidamlilikni nazorat

qilish qabul qilinadi. Biz tomonimizdan o'rta masofaga yuguruvchi sportchilar uchun razryad me'yorlarini inobatga olgan holda joriy, oraliq va tezkor pedagogik nazorat sinovlarini ishlab chiqdik. Unga ko'ra, 150 m masofaga yugurish orqali tezkor-kuch sifatini aniqlash, 400 m masofaga yugurish orqali tezkor-kuch chidamliligini, 600-1000 m masofalarga tezkor chidamliligini, joyidan turib uzunlikka sakrash, joyidan turib uch hatlab sakrash, "SPORK" uskunasi bilan balandlikka sakrash orqali oyoqning portlovchanlik kuchini aniqlashga e'tibor qaratilgan. Qo'l kuchini aniqlashda 5 k.li yadroni ikki qo'llab oldinga uloqtirishdan foydalandik. Pedagogik nazorat me'yorlari 5.16-jadvalda berildi. Sportchini tayyorlash jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan majmualar nazoratining vosita va usullaridan foydalanishga bog'liq bo'lib, u murabbiy va sportchi orasidagi o'zaro aloqalarni amalga oshirish hamda shu asosda shug'ullanuvchilarni tayyorlashni boshqarish darajasini oshirish imkonini beradi.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonida nazorat qilishning turli usullaridan foydalaniladi. Sportchilar tayyorgarlik jarayonini va musobaqa faoliyatini nazorat qilish ko'p jihatdan sportchilarning individual tayyorgarligi hamda organizmdagi eng muhim tizimlarning funksional imkoniyatlariga xos har xil jihatlarni ob'yektiv baholash orqali optimallashtirish hisoblanadi. Pedagogik nazorat qilish sportchilar holatini, ular tayyorgarligi darajasini, tayyorgarlik rejalarining bajarilishi va musobaqa faoliyati natijalarining samaradorligi hamda baholash bilan bog'liq xilma-xil vazifalarni hal etadi.

Pedagogik nazoratda olingan natijalar asosida oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarish samarasini aniqlash maqsadida sportchilardan ma'lumotlar olish, tayyorgarlik darajasini turli bosqichlar (joriy, oraliq, musobaqaoldi, musobaqa) va

jarayonlarida mashg'ulot mazmuniga o'zgartirishlar kiritish, tayyorgarlikning ishlab chiqilgan optimal rejasi asosida sportchilarni musobaqalarga tayyorlash imkoniyati baholanadi.

Joriy, oraliq va tezkor nazorat jarayonida foydalaniladigan ko'rsatkichlar sportchi holatining ob'yektiv baholanishini ta'minlashi, tekshiriluvchilarning yosh, jins, malaka nuqtai nazaridan xususiyatlariga javob berishi, muayyan turdagi nazoratning maqsad va vazifalariga mos kelishi zarur.

Har bir nazorat turi jarayonida sportchilar tayyorgarligining har xil tomonlarini tavsiflovchi juda keng doiradagi ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin.

Yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib pedagogik nazoratda foydalaniladigan ko'rsatkichlarni tanlash, yengil atletikaning yugurish turlaridagi muvaffaqiyatlar har xil funksional tizimlarga bog'liq, musobaqa faoliyati xususiyatidan kelib chiqib, qat'iy o'ziga xos moslashuv reaksiyalarini talab qiladi.

Chidamlilik namoyon etilishini talab qiladigan yengil atletika o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarida almashinuv jarayonlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlardan foydalaniladi, chunki shular tufayli yuqori sport natijalariga erishishda sportchilarning zahiradagi imkoniyatlarini ishonchli baholash mumkin.

Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida – sportchining eng muhim qobiliyati qisqa muddatli maksimal asab-mushak zo'riqishlarini ko'rsatish hisoblanadigan qisqa masofalarga yugurish turlarida nazorat vositalari sifatida asab-mushak apparati, markaziy asab tizimi, harakat funksiyasining tezlik-kuchdan iborat tarkibiy qismlari holatini tavsiflovchi, ya'ni maxsus test mashqlarida namoyon etiladigan ko'rsatkichlar qo'llaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

I. Normativ-huquqiy hujjatlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида»ги ПҚ-№5281-сонли қарори

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-№5280-son “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to’g’risida” qarori.

3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги ЎРҚ-394-сон Қонуни // Халқ сўзи, 2015. – 36.

4. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг ПҚ-3031-сон Қарори // Халқ сўзи. – 2017 йил 3 июн.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”,

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston — 2030” strategiyasi to’g’risida” 2023 yil 11 sentyabrdagi PF-158-son Farmoni.

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 2022 yil 3 noyabrdagi PQ-414-son qarori.

8. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". – T.: 2018. – 662 b.

9. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V., Soliyev I.R. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / – T.: 2018. – 842 b.

10. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b.

11. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik – T.: 2014. – 342 b.

12. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012. – 356 b.

13. Soliyev I.R. Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. Monografiya. – Ch.: 2022. 124.

14. Soliyev I.R. Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarlik takomillashtirish. IR Soliyev, DN Xolbekova, LB Davlatyorova, GE Azamova. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES 2 (Special Issue 1), P – 116-122

15. To'xtaboyev N.T. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida balandlikka sakrovchi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini boshqarish. DSc. dissertasiyasi – Chirchiq. 2023. – 80 b.

16. Soliyev I.R., G'aniboyev I.D., Ruzamuxamedov K.F., Baratov A.M., Xo'jamkeldiyev G'S., Mirzatillayev I.I., Aqmonov B.O., Karimov F.M., Saydqulov Z.V., Ziyeyev F.Ch. – T.: "MAKON SAVDO PRINT" 2024. – 215 bet.

17. Olimov M.S. Sport pedagogic mahoratini oshirish (Yengil atletika). "ITA" press. – Ch.: 2023. – 328 bet.

18. Olimov M.S. O'rta masofaga yugurish shiddati va uni nostandart yondashuv asosida shakllantirish. Монография. –Т.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2019. 200b.

19. Бурнашев Р.А. Спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичидаги малакали ўрта масофага югурувчиларнинг машғулоти юкламаларини оптималлаштириш: автореф. (PhD)...док. дисс. –Чирчиқ, 2022. –58б.

20. Зеличенко В.Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапов тренировочного (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. – М.: 2020. – 427 с.

21. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари. дис. ... пед.фанлар док-ри. Автореферати. / Маткаримов Рашид Машарипович. – Ч.: 2022 й. – 72 б.

22. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари. дис. ... пед.фанлар док-ри. Автореферати. / Олимов Мухсинбек Сотиволдиевич. – Ч.: 2022 й. – 78 б.

23. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском 350 спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1432 с.

24. Платонов В.Н. «Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов» Киев, «Олимпийская литература», 2017, – 656 стр.

25. Хўжамкелдиев Ғ.С. Ўрта масофага югурувчи спортчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар

жараёнларида тикловчи воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. дис. ... пед.фан.фал. док-ри. Автореферати. / Хўжамкелдиев Ғафур Султон ўғли – Ч.: 2022 й. – 63 б.

26. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. - Т., 2009. – 58 б.

27. www.worldathletics.org.

28. www.uzathletics.uz

Glossariy – izohli so'zlar log'ati

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
WA – Jahon yengil atletikasi	WA – world athletics	WA – Мировая легкая атлетика
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyliги ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	Track and field is a sport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport's typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking.	Лёгкая атлётика -олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	Running – Is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions)	Бег – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali,	The high jump – is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar	Прыжок в высоту – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических

202

bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	placed at measured heights without dislodging it	видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning deysinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning deysinish va uchish fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy",	Methods for high jump – three ways to overcome strips - "step over", "rocker" and "Fosbury Flop" - have been relatively short historical path.	Способы прыжки в высоту – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флор» - прошли сравнительно короткий исторический путь.
Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'y lab amalga oshiriladi)	Throwing is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates).	Легкоатлетические метания это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.
Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi	Jumping - is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic) mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.	Прыжки – группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физическим упражнениям, по характеру мышечной

		деятельности-к группе скоростно-силовых упражнений
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.	Race walking, or race walking, is a long-distance discipline within the sport of athletics. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges. Distance an a OG 20km, 50km for men and 20km for women	Спортивная ходьба - олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землей. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20км и 50км, у женщин на 20км.
Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.		Стартер (англ. starter, от start - начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя
Yadro itqitish - 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	The shot put (pronounced /'fot put/) is a track and field event involving "throwing"/"putting" (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object —the shot— as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since	Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда - ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов взрывной

204

tashkil topadi.	their revival in 1896, and women's competition began in 1948.	силы и координации. Является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.
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'rsatilmagan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo'lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.	False Start - In sports, a false start is a movement by a participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete's or team's field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.	Фальстарт (англ. false start - «неправильное начало») — в спорте - неправильно взятый старт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В телеигра-дача ответа до сигнала. В легкой атлетике - начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010-2011 годов, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета.
Marra - yengil atletikaning ma'lum bir aniq turida g'olibning aniqlanishi bo'yicha musobaca		Финиш (англ. Finish — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых

205

bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi	Yadro - og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 ($\pm 5g$) kg ni tashkil qiluvchi (sportchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, Shot put. ... The shot, a metal ball (7.260kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put - not thrown - with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.	данная дистанция проходится на скорость (бег, ходьба, лыжные и велогонки, авто-мотоциклетный, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт, плавание, гребля и др.), а также заключительная, решающая часть таких состязаний. Финиш обозначается линией или плоскостью финиша, иногда — финишной лентой, которую разрывает победитель, приходящий первым на финиш
		Ядро представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях - 7,260 кг, а в женских - 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда	

MUNDARIJA

KIRISH

I BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, TAYYORGARLIK TURLARI, MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI TUZILISHI

§1.1 Sport mashg'ulotlarining maqsadi hamda vazifalari.....

§1.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari

§1.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullarining qo'llanishi.....

§1.4. Yengil atletikachining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlari.....

§1.5. O'rgatish bosqichlarining tamoyillari

II BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH

§2.1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish

§2.2. Kross yugurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish

§2.3. Yugurib kelib balandlikka sakrash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish va olib borish

§2.4. Yadro itqitish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish olib borish.....

III BOB. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK TURLARI.

§3.1. Jismoniy tayyorgarlik

§3.2. Texnik tayyorgarlik

§3.3. Taktik tayyorgarligi.....

§3.4. Psixologik tayyorgarlik.....

§3.5. Musobaqalarda jamoani boshqarish.....

§3.6. Musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish

IV BOB. SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARI NAZORAT QILISH

§4.1. Jismoniy sifatlar nazorat qilish.....

§4.2. Tiklanish tadbirlari.....

§4.3. Sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish.....

§4.4. Pedagogik nazorat qilish metodikasi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....

I.R. Soliyev

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK
BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL
ETISH (YENGIL ATLETIKA)**

Darslik

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 06.03.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 6-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,
Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,
Жангох мавзеси, 37-уй.



ISBN 978-9910-690-41-9



9 789910 690419