

Olimov Muxsinbek Sotvoldiyevich

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH



YENGIL ATLETIKA

096.4/042/045.8)

0-49

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA
SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYAVA SPORT
UNIVERSITETI

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(YENGIL ATLETIKA)**

darslik

Toshkent 2023

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

№ 0/4.166/3

UO'K 796.4(072)(075.8)
KBK 75.711ya73
O-49

Olimov, M.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika) [Matn] :
darslik / M.S. Olimov. – Toshkent : Ideal press, 2023. – 437 b.

Muallif:

Olimov Muxsinbek Sotvoldiyevich – Yengil atletika, biatlon nazariyasi va
uslubiyati kafedrası professor v.b., pedagogika fanlar doktori (DSc)

Аннотация

Ushbu darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti yengil atletika
ixtisosligi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, darslikda yengil atletika bo'yicha sport
pedagogik mahoratini oshishrisha ya'ni mashg'ulotlarni rejalashtirish, yillik
tayyorgarlikni bosqich va davrlarida yurish, yugurish, sakrash, ulotirish,
ko'pkurash turlarida mashg'ulotlarni olib borish, o'tkazish bo'yicha sportchilarni
tayyorlash tizimini ochib bergan.

Annotation

This textbook is designed for students of the State Institute of Physical Culture
Athletics specialty, textbook athletics sports pedagogical skills that during the
preparations for the annual training plan, stage and walking, running, jumping,
throwing, go-around types of training, the system of training athletes reveal

Taqrizchilar:

Mirjamolov M.X. – Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
direktori, pedagogika fanlar doktori (DSc), dotsent.

Soliyev I.R. – O'zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati
kafedrası mudiri, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), dotsent.

ISBN 978-9910-9669-8-7

© IDEAL PRESS, 2023

KIRISH

Dunyo sport amaliyotida yengil atletika sport turi bo'yicha o'tkazilayotgan
musobaqalarda sport raqobatining kuchayib borayotganligi sportchilar tayyorlash
tizimini yangi texnologiyalar asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda. Yengil
atletikaning yugurish turlari bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash
tizimida sportchilarning kompleks tayyorgarligini takomillashtirish bugungi kunda
jahon miqyosida muhim ahamiyatga ega bo'lgan vazifalardan sanalmoqda.
Yugurish turlarida sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlariga saralash va
tor ixtisoslikka yo'naltirish, mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirish, nufuzli sport
musobaqalariga tayyorlash jahon hamjamiyati e'tiborini o'ziga tortib kelmoqda.
O'tkazilayotgan yillik tayyorgarlikning bosqich va davrlarida mashg'ulotlarni olib
borish, sportchilarning jismoniy, texnik-taktik, funksional, psixologik va integral
tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot va musobaqa faoliyatida sport
formasini ushlab turish kabi vazifalarni hal etish talabini qo'ymoqda.

Jahonda sportchilar tayyorlash tizimida sport turlariga saralash, tor
ixtisoslikka yo'naltirish, tayyorgarlikning turli bosqichlari va davrlarida ularni sport
musobaqalariga tayyorlash, trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilish,
mashg'ulot vazifalaridan kelib chiqib sportchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlarini
boshqarishda ular organizmining anatomik-fiziologik hamda psixologik
xususiyatlarini e'tiborga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash,
shuningdek, rejalashtirish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Sportchilarni
tayyorlash tizimida ko'pchilik mutaxassislar tomonidan yillik va ko'p yillik
tayyorgarlikning istiqbolli rejalari ishlab chiqilmoqda. Ammo shunday bo'lsada,
jahon chempionatlari, kubok musobaqalari va Olimpiada o'yinlarida yangi
sportchilarni yetishib chiqayotganligi doimiy ravishda tayyorgarlik dasturlarini
yildan – yilga takomillashgan variantlarini ishlab chiqish zaruratini ko'rsatmoqda.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga, ayniqsa, olimpiya sport
turlarini rivojlantirish va ommaviylashtirishga ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida
qaralmoqda. "Barcha sport turlarini rivojlantirish orqali yozgi Olimpiya va
Paralimpiya o'yinlarida qatnashish huquqini beruvchi lisenziyalar sonini

ko'paytirish, 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizni har tomonlama tayyorlash va muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashning dolzarb vazifalari ko'rsatib o'tilgan. Mamlakatimiz yengil atletikachilarini yuqori sport natijalariga erishishida ularni ilmiy jihatdan metodikalar bilan ta'minlash sohada muhim o'rin egallash bilan birga, uni doimiy takomillashtirib borishni talab qilmoqda. Yengil atletikaning yugurish turlarida zaxira sportchilarini tayyorlash va ular orasidan milliy terma jamoaga iqtidorli-istiqbolli sportchilarni saralab olish va tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish asosiy vazifalardan biri hisoblanmoqda. Bugungi kungacha o'tkazilgan tadqiqot ishlarida yengil atletika sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash bo'yicha mashg'ulot yuklamalarining hajm va shiddatlari, bajarishlar soni, aerob, aralash hamda anaerob rejimdagi yuklamalarning taqsimlanishi bo'yicha metodikalar ishlab chiqilgan bo'lsada, ammo talaba-sportchilarni kompleks tayyorlash yuzasidan maxsus tadqiqotlar yetarlicha o'tkazilmagan. Sportchilarni kompleks tayyorlashda individual xususiyatlarini inobatga olib o'quv-mashg'ulot yuklamalari komponentlarining to'g'ri taqsimlanishini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab berish soha olimlari va mutaxassislarining oldida turgan muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Yuqoridagilarni inobatga olib, biz tomonimizdan talaba yoshlar bilan o'tkaziladigan Sport pedagogik mahoratini oshirish o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish va o'tkazish sportchilar tayyorlash tizimining asosiy vazifalardan biri sanaladi. Ushbu darslikda yuqoridagilarni inobatga olib, yengil atletikaning yugurish, yurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash turlaridamashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha na'munaviy mashg'ulot tuzilmalari, o'rgatish metodikalari va uni takomillashtirish yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

I BOB. YENGIL ATLETIKADA SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, QO'LLANILADIGAN VOSITA-USULLARI, TAYYORGARLIK TURLARI, KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINI TUZILISHI

1.1 Yengil atletika sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari

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

Sportda 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 erishishda, 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 fazilatlarini, 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 jihatlari 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 jihatlari – 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 hissi katta bo'lib, u, eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlar 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'liqsimonligi 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'liqsimonligi* xos. Bunda yuklama to'liqlari uning nisbatan yirikroq birliklarida aniq ko'rinadi. Qonuniy to'liqsimon tebranishlar mikrosikllar seriyasi yoki 2-3 mezosikldagi yuklamalar dinamikasini ko'rib chiqqanda ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining to'liqsimon 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 qonuniyatlardan 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 zahiralardan 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 fazilatlarining 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'nikmalarining 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 sifatlarining rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va b. ga bevosita bog'liq. Jismoniy sifatlarining (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 – sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u yengil atletikachining harakat sifatleri: 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 borishiga 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'raligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi.

Sportchining, mahorati ortib borгани sayin UJT mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi. Sportchining mashg'ulotlari tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhlar 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 guruhlarini 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 xarakat ritmini 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'rstash; 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 istiqbollari 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 istiqbolli ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bilan tanish bo'lishlari; sport musobaqalari ahamiyatini tushunishlari, ularda ishtirok etish qoidalarini 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 majmualari tarzida 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 buzmagani holda maksimal kuchlanishlarni oson va bema'lol 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'raligicha 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.

Muayyan musobaqalarga psixologik tayyorgarlik musobaqaga taxminan bir oy qolganda boshlanadigan erta hamda musobaqa oldidan va uning davomidagi bevosita tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Musobaqaoldi erta psixologik tayyorgarlik quyidagilarni nazarda tutadi:

- bo'lajak bellashuvlar sharoiti va asosiy raqiblar to'g'risida ma'lumot olish;
- sportchining shug'ullanganlik darajasi to'g'risidagi tashxisiy ma'lumotlarga, uning shaxsiga xos xususiyatlari, tayyorgarlikning hozirgi bosqichidagi psixik holatiga oid axborotlarga ega bo'lish;
- olingan ma'lumotlar asosida bo'lajak musobaqalarga mo'ljallangan faoliyat dasturini, undagi chiqishlarning maqsadini (sportchi bilan birgalikda) aniqlab olish;
- bo'lajak bellashuvlar batafsil dasturini ishlab chiqish;
- sportchini irodaviy sifatlarni, ishonch va tezkor fikrlash qobiliyatini takomillashtirishga yo'naltirgan holda musobaqa faoliyatini modellovchi sharoitlarda qiyinchiliklar va kutilmagan to'siqlarning engib o'tilishini tashkil etish;
- sportchining musobaqalarga tayyorlanish jarayonida haddan ortiq psixik zo'riqishni susaytiradigan sharoitlarni yaratish hamda usullardan foydalanish;
- belgilangan tayyorgarlik dasturiga muvofiq ravishda musobaqalarda ishtirok etishning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan to'g'ri sabablarini qo'llab-quvvatlash.

Musobaqa arafasida va ular davomidagi bevosita psixologik tayyorgarlik quyidagilardan iborat:

- bevosita har bir chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish va psixik holatni boshqarish;
- chiqishlar orasidagi tanaffuslarda psixologik ta'sir ko'rsatish va asabiy-psixik tiklanish uchun sharoit yaratish;
- navbatdagi chiqish paytida va u tugaganidan so'ng psixologik ta'sir ko'rsatish.

Har bir startga chiqish oldidan psixologik moyillikni yaratish bo'lajak sport musobaqasi tavsilotlarini aniqlashtirishni, maksimal irodaviy kuchlanishlarga va zarur irodaviy fazilatlarni namoyish etishga tayyor bo'lish uchun sharoit yaratishni, shuningdek, sportchining hissiy zo'riqishlarini kamaytiradigan ta'sirotlar tizimini nazarda tutadi.

Bir startga chiqish davomida *psixologik ta'sir ko'rsatish* quyidagilarni o'z ichiga oladi: kurash vaqtidagi hatti-harakatlarni qisqacha tahlil qilish va ularga tahrir kiritish; irodaviy kuchlanishlarni rag'batlantirish hamda zo'riqishlarni kamaytirish; malakaviy chiqishlardan so'ng psixik holatni me'yorga keltirish; sportchining imkoniyatlari va keyingi chiqishlari istiqbolini xolis baholashga halal beradigan hissiyotlarni bartaraf etish; o'z kuchiga ishonchni hosil qilish; o'tgan chiqishlarni tahlil qilish va navbatdakisini raqiblarning kuchini hisobga olgan holda taxminan dasturlashtirish; asabiy-ruhiy tiklanish uchun sharoit yaratish (faol dam olishning har xil vositalari, turli o'yinlar uyushtirish, chalg'itish, o'z-o'zini ishontirish yo'llari va boshqalarni qo'llash orqali ruhiy charchoq va zo'riqishlarni kamaytirish).

Psixologik tayyorgarlik jarayonida ikkita nisbatan mustaqil va ayni paytda chambarchas bog'liq bo'lgan yo'nalishlarni farqlab ko'rsatish mumkin: 1) axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash; 2) maxsus psixik imkoniyatlarni takomillashtirish.

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'analari mustahkamlash (g'oliblarni qutlash, terma jamoa a'ziligiga 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 fazilatlarini 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 usullari.

Bo'lajak chiqish oldidan sportchining safarbarligini oshirish, musobaqalarda uning bor imkoniyatini ishga solishga erishish maqsadida *hayajon darajasini orttirish* uchun ta'sir ko'rsatish natijalariga ko'ra teskari yo'nalishga ega bo'lgan, lekin ruhiy zo'riqishni kuchaytiradigan, g'alabaga e'tiborni jamlaydigan va h.k. o'sha usullar guruhidan foydalaniladi: murabbiyning og'zaki ta'siri (ishontirish, talab qilish, maqtash va sh.k.).

Sport fikrlarni jamlashi; texnik-taktik hamda jismoniy imkoniyatlardan maksimal foydalanishga moyillik yaratish; o'z-o'ziga "Nima qilsang ham, faqat g'olib chiq!", "Bor imkoningni ishga sol!", "O'zingni qo'lga ol va maqsadingga erish", "Tinchlan", "Hayajonlanma" kabi buyruqlar berib, bundan to'g'ri foydalana bilishdan iborat og'zaki ta'sir ko'rsatish usullari muhim ahamiyatga ega.

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 majmuali 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 majmuali takomillashuvni 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'liqinsimonlik 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'liqinsimonlik (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 usullari 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, ulotqiruvchilar 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'llanilishi 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 1.1-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 qobiliyatiga 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. 1.1-jadvalda yengil atletikaning har xil turlarida sport yutuqlariga erishishning yosh chegaralari ko'rsatilgan.

1.1-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	-
yettikurash	-	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'ymoqda).

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.

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

rivojlanish hamda harakat ko'nikmalarining shakllanishidagi og'ishlarni bartaraf etish kerak.

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 muvofqlikda 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 etletikaning 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, tezyurklar 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 zahiralar 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 zahiralarini 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.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichi (ba'zi mashhur yengil atletikachilar yoshi 30 dan ancha oshib katta yutuqlarga erishadilar) sportchining qiziqishi, motivlari hamda salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Bugung1-kunda har bir kishi sport musobaqalarida keksayib qolguncha ishtirok etishi mumkin. Bunday musobaqalarni yengil atletika faxriylarining milliy va xalqaro federatsiyalari tashkil etadilar. Shu tashkilotlar rahbarligi ostida 30 yosh va undan katta faxriy yengil atletikachilar uchun mamlakat, Osiyo va jahon chempionatlari o'tkaziladi, 30-34, 35-39, 40-44 va h.k. yosh guruhlari bo'yicha yengil atletikaning barcha turlaridan rekordlar qayd etiladi. Bundan tashqari sog'lig'ini mustaxkamlashda ham yengil atletika mashqlaridan foydalanadilar.

Nazorat uchun savollar.

1. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini ayting.
2. Mashg'ulot jarayoni shiddatini oshirish qanday yo'nalishlarga ajratiladi?
3. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari ayting.
4. Sport taktikasi haqida nimani bilasiz?
5. Taktik tayyorgarlikning vazifalari qanday.
6. Sport mashg'ulotlaridagi usullari ayting
7. Yengil atletikachining yillik tayyorgarligi bosqichlari.
8. Yengil atletikachilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichi necha yoshdan boshlanadi.

II BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH

2.1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

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.

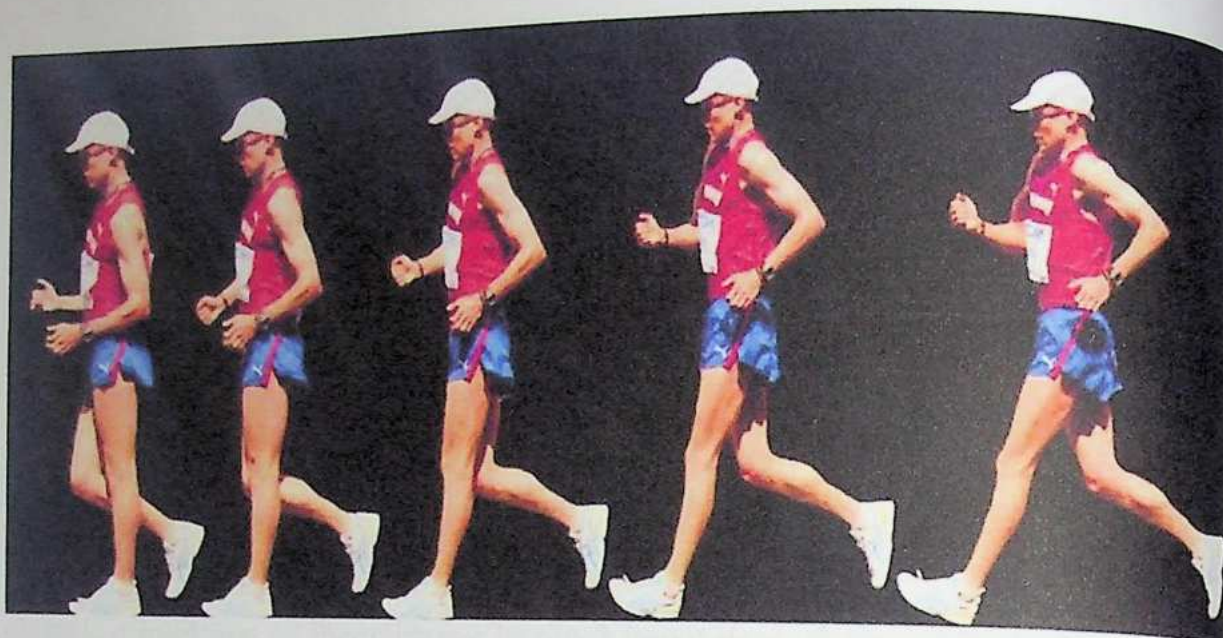
Safda yurish – bu yurish turi asosan qurolli kuchlar harbiy qismlari, bo'linmalar, sport tashkilotlari va turli sport tadbirlarini tashkil etishda keng qo'llaniladi.

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, yuraq-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati yaxshilaydi, natijada modda almashinuvi ortadi.



2.1-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.



2.1-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

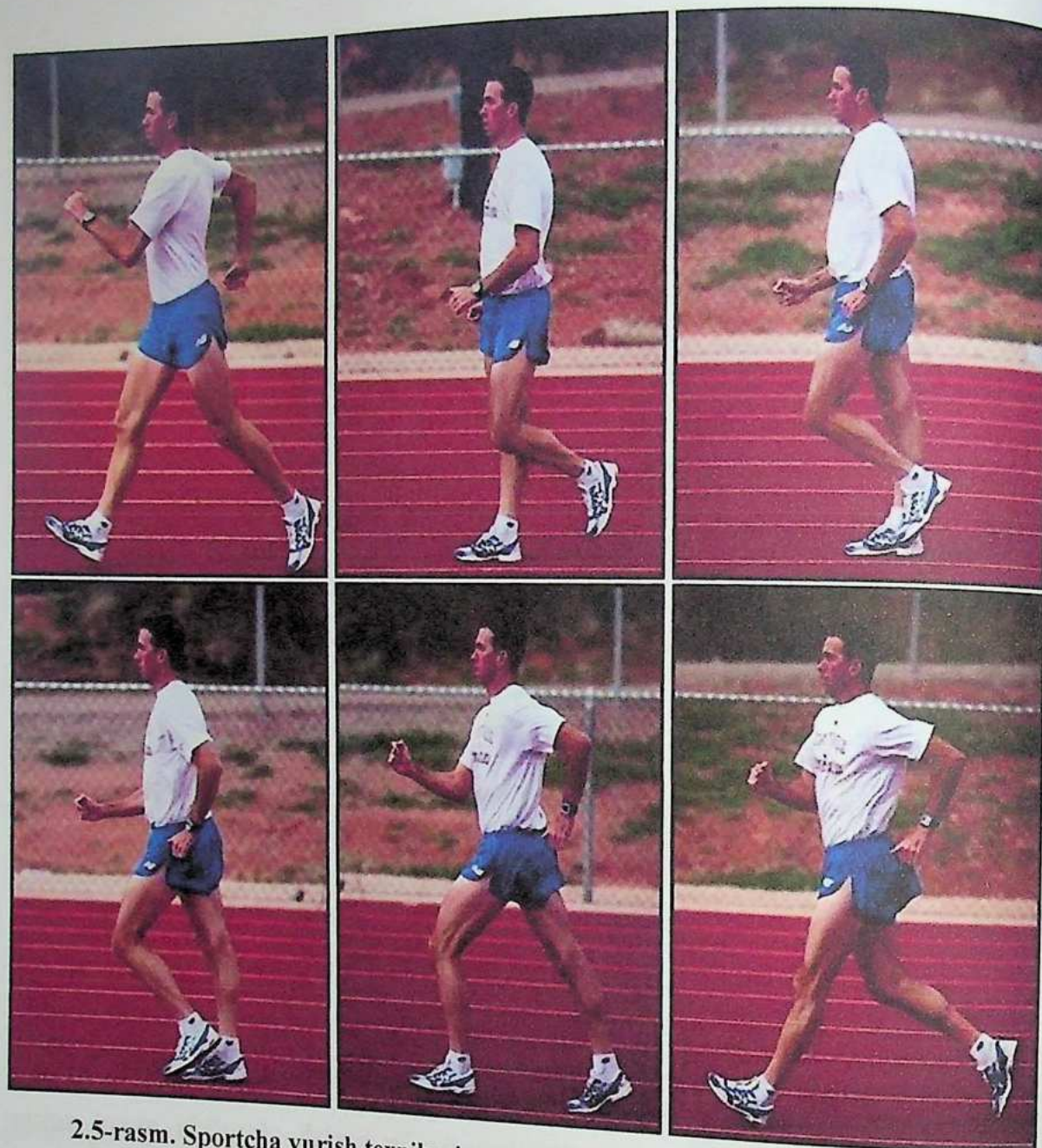
mashg'ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag'ishlangan taqdi-motlarni namoyish etish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish. 4. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.



2.3-rasmlar. 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.

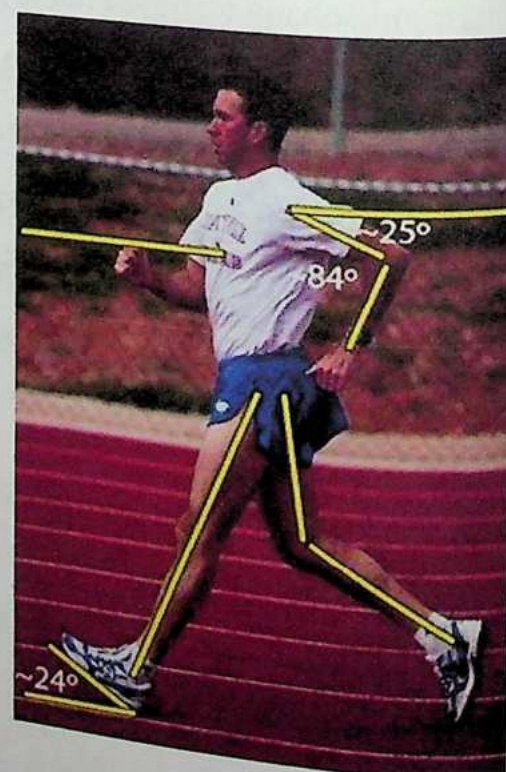
Shug'illanuvchilar 50-60 m. masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqligiga, yakka tayanch fazasida va vertikal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



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

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.

2.4-rasm. Sportcha yurishda qo'l, yelka, tizza va oyoqlarni qo'yishning biomexanik tahlili.



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.



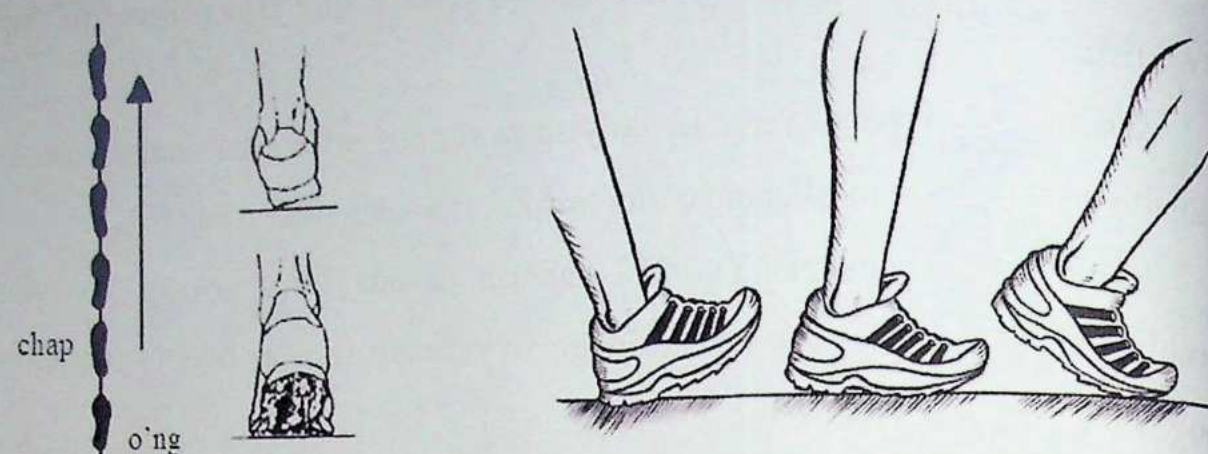
2.6-rasm. Oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

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.

- a) a) oyoqlarni bikmay sudirab yurish,
- b) b) katta qadamda tovondan boshlab qo'yib yurish,
- d) d) shu mashq faqat chiqqa yaqinroq qadam bilan yurish,
- e) e) oyoqni uzish vaqtida oyoq uchini ko'tarib yurish

2.7-rasm. Oyoqlarni qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.



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



2.9-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 chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish. 5. Tosni o'ynatib balandlikka yurish va pastlikka qarab yurish.



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



2.11-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 bukman harakatlanish kerak. Boshni to'g'ri tutgan holda oyoqlarni tovondan boshlab sekin astalik bilan tagligini to'liq qo'yib oyoqni uchidan uziladi.



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

Tosni harakatga o'rgatishda sportchi ikki oyoqni juft holda qo'yib tizzalar bukilmagan 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.

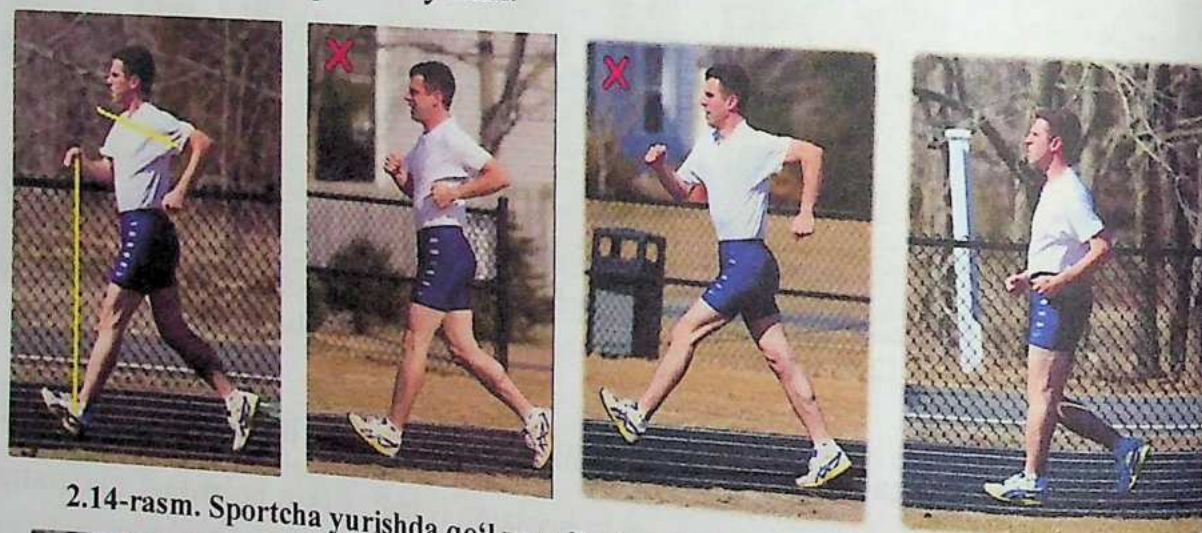


2.13-rasm Sportcha yurishda tos va yelkani proporsional ishlashi

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 yelkalarini 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.



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



2.15.a-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 yelkalarini 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.

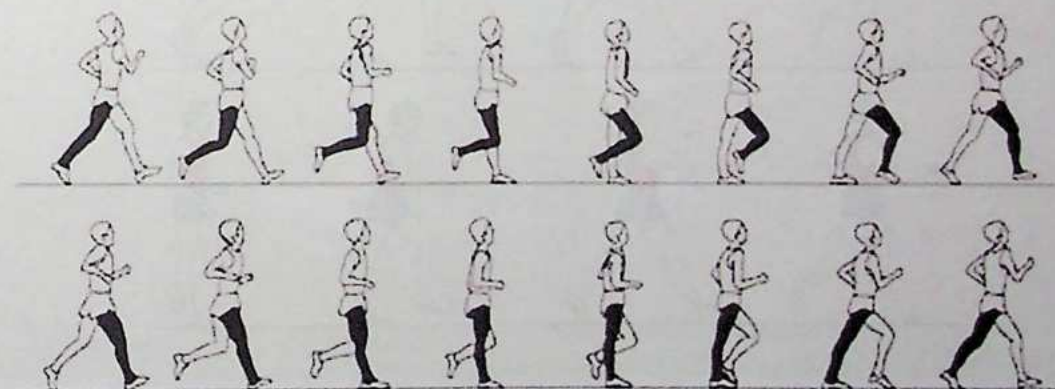


2.15.b-rasm. Sportcha yurishda qo'l va yelka harakatiga o'rgatish.

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.



2.16-rasm. Sportcha yurish vaqtida oyoqlarni ishlash sikli.

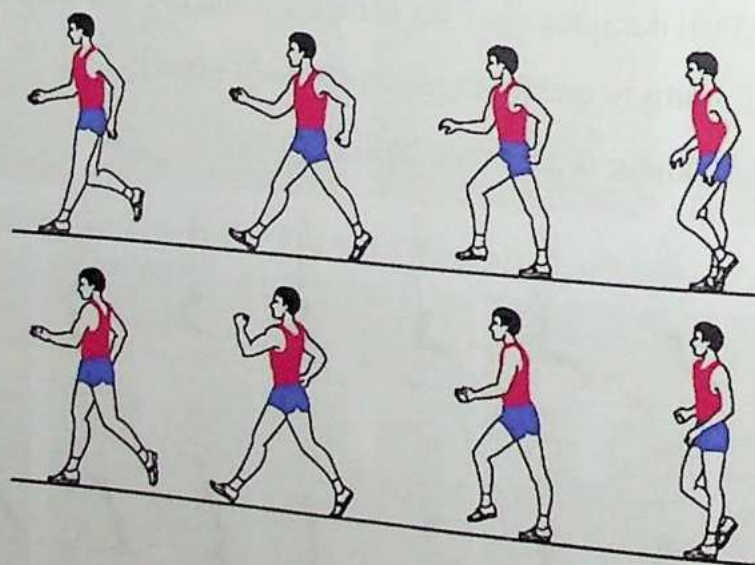
Yurish paytida ortiqcha vertikal va yon tomonga tebranishlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Yurish masofasi asta-sekin orta borib, 400-800 m. gacha yetadi va undan ham orta boradi.



2.17-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.



2.18-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



2.19-rasm. Yakka tayanch fazasi.

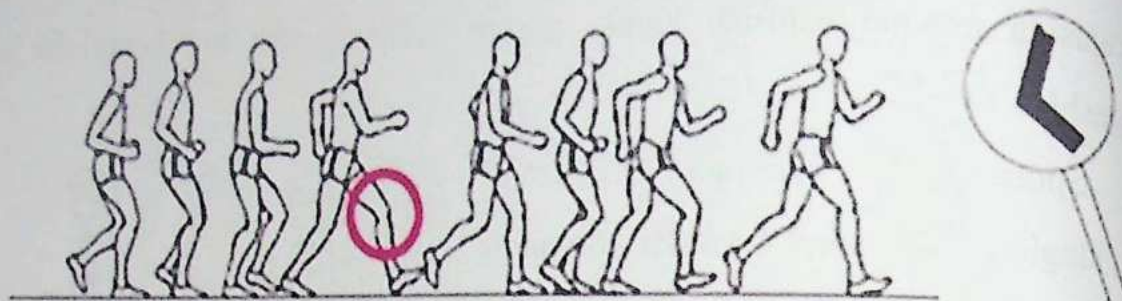
2-qo'sh tayanch fazasi. Qo'sh tayanch fazasi oldingi oyoqni ya'ni tayanch oyoq yerga qo'yilishni boshlagan vaqtida tovonda va silkinch oyoq orqadagi oyoq uzilish vaqtida oxirgi holatida oyoq uchida bo'ladi. Ikki oyoqning ham tizzalari bukilmagan bo'lishi shart.



2.20-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 bukilish musobaqa qoidasiga zid tarzda bo'ladi va sportchiga

ogohlantirish beriladi. 2.21-rasmda ko'rsatilishicha tayanhc oyoqni tizzasi bikilgan bu holatda hakamlar darhol sportchiga ogohlantirish belgisini ko'satishdi.



2.21-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 (2.22-rasm) beriladi. Agar sportchiga musobaqa jarayonida ikki holat uchun ham ogohlantirish beriladigan bo'lsa u musobaqani tar etadi.



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

Sportcha yuruvchilarni yillik tayyorlov davrlarida qo'llaniladigan mikrosikllarni taxminiy namunalari

Tayyorgarlik davrida haftalik sikl

1-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., URM -10daq. MYUM-6x60m., Sportcha yurish 6-8km. Futbol 20daq., yakunlovchi yugurish o't ustida.

2-kun – Dam olish.

3-kun – Umumiy chidamlilikni oshirish 5-6km kross. URM -10daq. MYUM-6x60m., har xil sakrash mashqlari.

4-kun – Dam olish yoki suzish hamda sauna.

5-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., URM -10daq. MYUM-6x60m., Sportcha yurish 3-4km. Gimnastika mashqlari 20daq., yakunlovchi yugurish 2km.

6-kun – Umumiy jismoniy tayyorgarlik -45daq. Sportcha yurish texnikaga-2km. yakunlovchi yugurish 3km (lo'killab yugurish).

7-kun – Uzoq muddatli yurish 8-9km., URM-15 daq.,

Tayyorgarlik davrining ikkinchi bosqichida haftalik sikl

1-kun – Uzoq mutddatli yurish 8-9 km. (oxirgi 2km.da texnikani nazorat qilish), URM-o'yin usulida.

2-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., URM -10daq. MYUM-6x60m., Takroriy yurishlar 4x600m (1000m), harakatli o'yin -20 daq. yakunlovchi yugurish 2km.

3-kun – Umumiy chidamlilikni rivojlantirish. Uzoq muddatli kross yugurish 10km (km=4.45,0 erkaklarga, km=5.20,0 qizlarga).

4-kun – Dam olish (to'liq dam olish).

5-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., URM -10daq. MYUM-6x60m., bir ma'romli yurish 4km (e-km=5.45,0, q-km=6.50,0dan).

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

7-kun – Dam olish.

Musobaqa oldi davrida haftalik sikl

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

2-kun – Chigalyozdi yugurish -2km., URM -10daq. MYUM-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., URM -10daq. MYUM-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 (5 km-qizlar, 10 km erkaklar)

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

2-kun – ertalabk 1-kun URM-10daq.

q., 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., URM-10daq., bir xil musobaqa tezligida yurish 3km.

6-kun – Dam olish.

7-kun – Musobaqa. Chigalyozdi yugurish -2km., URM-10daq., MYUM-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. URM-10daq., MYUM-4x60m.

3-kun – dam olish.

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

5-kun – Kross 8km. URM-10daq., MYUM-4x60m., sakrash mashqlari.

6-kun – URM-10daq., MYUM-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. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

Sakrash – yugurib kelib bir oyoqda deysinish va ikki oyoqda qo'nish jarayonidir.

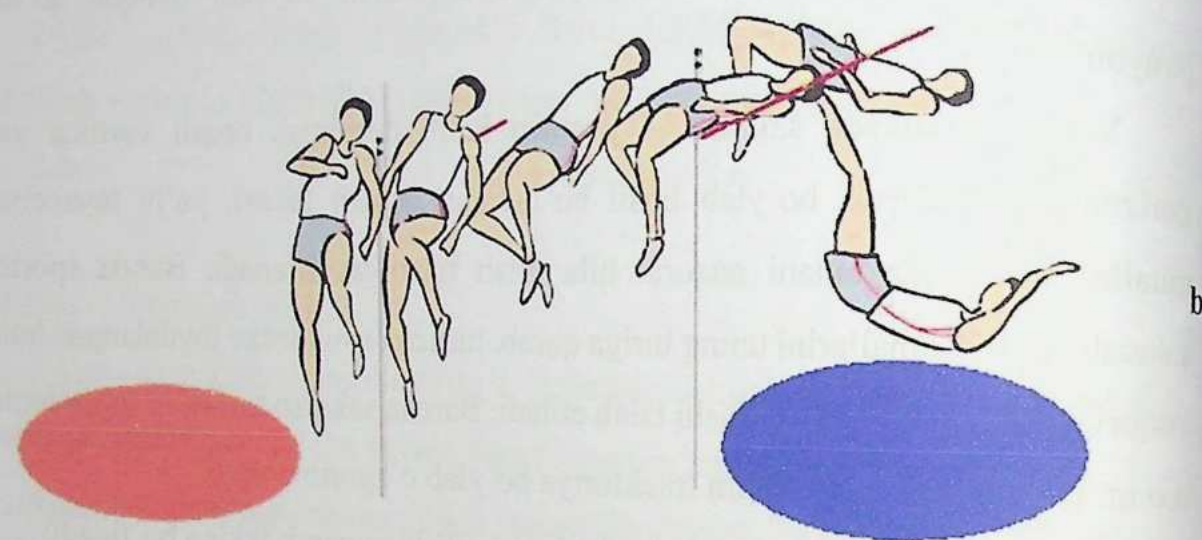
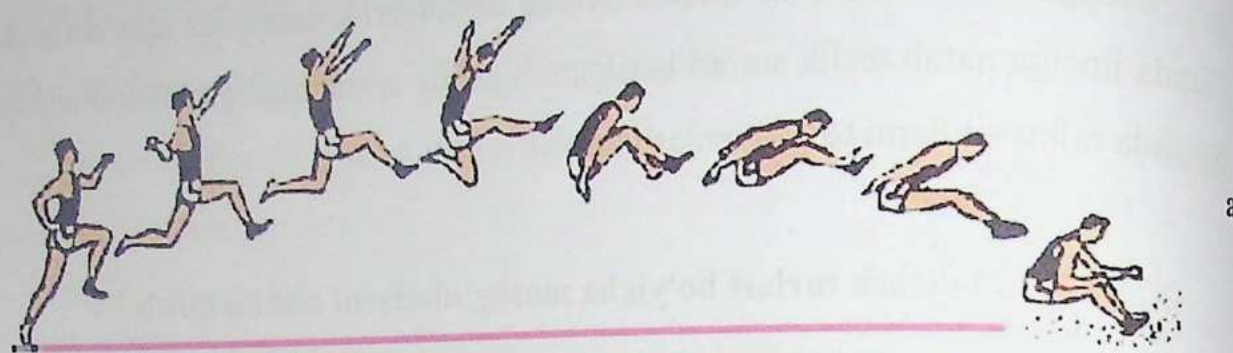
Yengil atletikada sakrash – yugurib kelib deysinish orqali vertikal yoki gorizontal traektoriya bo'ylab hosil bo'ladigan uchish fazasi, ya'ni tayanchsiz, muallaq holatlarda tanani nazorat qila olish bilan tavsiflanadi. Bunda sportchi sakrash harakat amallarini uning turiga qarab, turlicha usullardan 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:



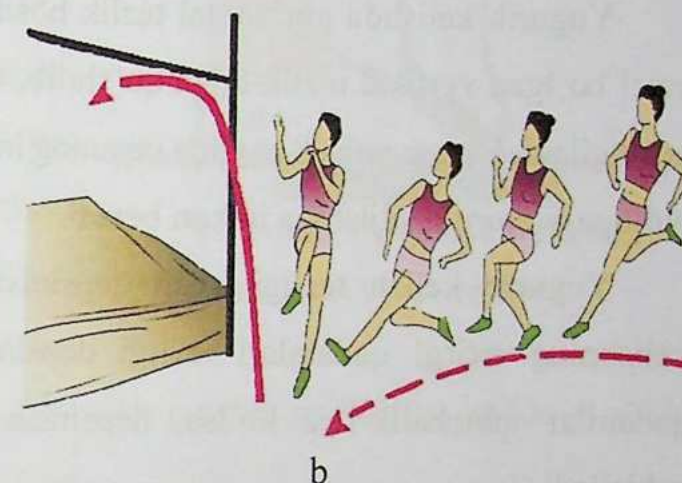
2.23-rasm. a) gorizonal sakrashlarda uchish, b) vertikal sakrashlarda uchish.

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 davomiylilik 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.

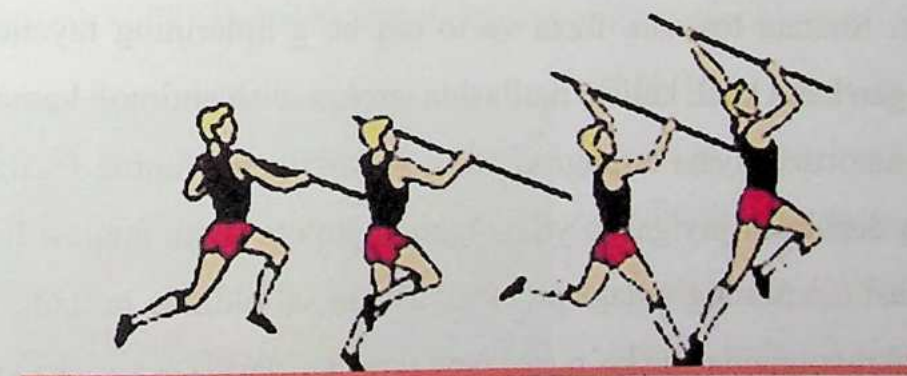
Yugurib kelish

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

b



d

2.24. Yugurib kelish (a-uzunlikka va uch hatlab sakrash, b-baladlikka 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 depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bilan qo'shib, tananing boshlang'ich uchish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inertsia 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 amortizatsiya 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.

Sakrashda depsinish burchagi qanchalik katta bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavgdasi u.o.m.ning proektsiyasigacha bo'lgan masofa ham shuncha ko'p bo'ladi. Bu masofa ortgani sari, gorizontal tezlikning 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 yetguncha 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

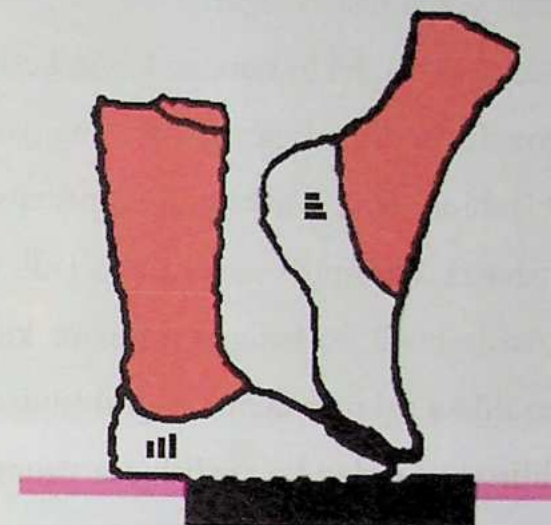
tana to'g'rilanishi bilan tana og'irligining tezlanuvchan harakati hosil bo'lib, u depsinish oxirida sakrov-chining boshlang'ich ko'ta-rilish tezligini ta'minlaydi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo'g'imida



2.26-rasm. Uzunlikka sakrashda depsinish

fazasidagi katta kuchlanish yengillashadi va gavgdani tezroq to'g'rilab olish mumkin bo'ladi. Gap shundaki, tayanch oyoq yerga tegayotganda, unga nihoyatda katta yuk



2.25-rasm. Uzunlikka sakrashda oyoqlarni yerga qo'yish

135-140° 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

tushadi. Bu yuk gavda og'irligining bosimi bilan oyoqni oldinga uzatishga javoban hosil bo'lgan qarshilikdan iborat. Buni oyoqni anchagina bukib yumshatsa bo'ladi (sakrab yerga tushayotgan

paytdagi kabi), lekin bundan keyin keskin va kuchli deysinib bo'lmaydi. Bordi-yu, sakrovchi deysinadigan oyog'ining yozuvchi mushaklarini taranglashtirib, qisqa vaqt ichida tana og'irligini yumshatsa, ya'ni oyoqni ko'p bukmasdan tezroq yumshatsa, deysinish 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, deysinish kuchliroq va erdan ko'tarilish esa yuqoriroq bo'lishi mumkin.

Uchish

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

Deysinishdan 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 deysinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikning yakuniy tezligi) yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Demak, bu burchak deysinish 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°) 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°) bo'ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik deysinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan sal ortiqroq bo'ladi.



a



b



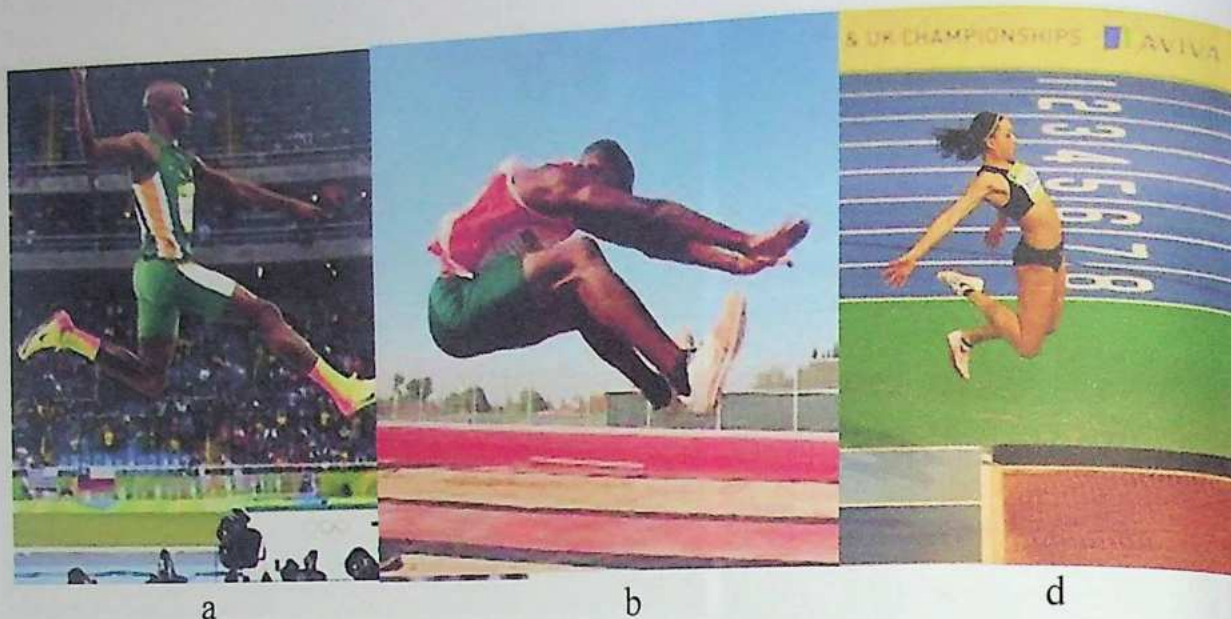
d



e

2.27-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 deysinish tugayotgan paytda u.o.m.ning gorizontal va vertikal tezligi qanday ekaniga qarab aniqlash kerak ekan.



2.28-rasm. Uzunlikka sakrashning uchish fazasi (uzunlikka sakrashda uchish fazasi bilan uning usullari farqlanadi, A-“qaychi” usuli, B-“oyoqlarni 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 inertsia 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 $9,8 \text{ m/sec}^2$ 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 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.



2.29-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.

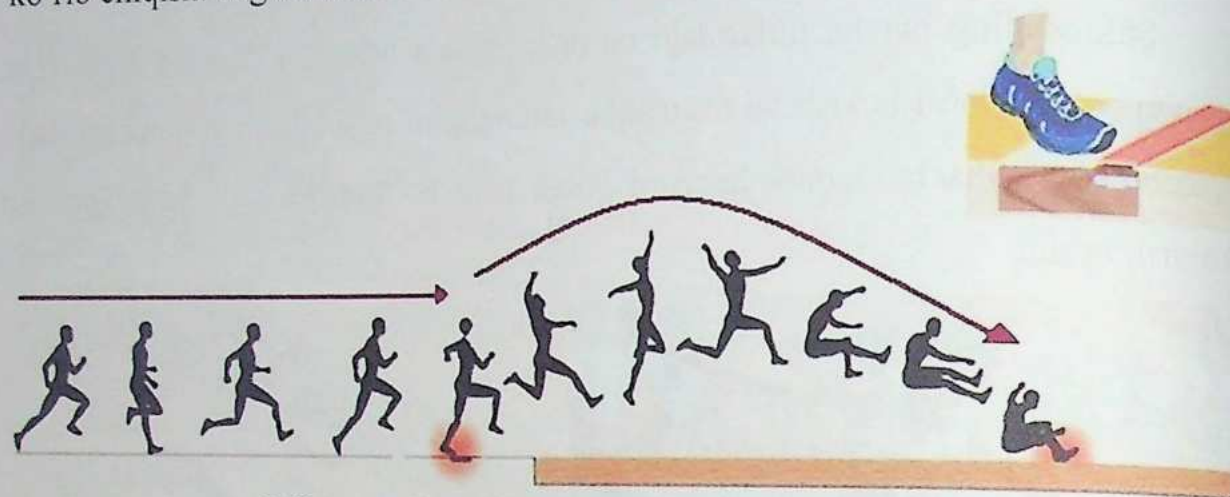
Yugurib kelib uzunlikka sakrash turlari texnikasiga o'rgatish uslubiyati

Uzunlikka sakrash texnikasini sprintda tayyorgarlik ko'rib, shug'ullanuvchilar bir tekis yugurishni va tezlikni oshirishni bilib olganlaridan keyin o'rgatgan ma'qul.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni g'ishqumoq yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlarini va alohida sakrashlarni o'tloq erdan yaxshi yumshatilgan qum ustiga tushib bajarilsa bo'laveradi.

1-vazifa. Sakrash texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish, yugurib kelish, depsinish, “oyoqlarni bukib” uchish usuli va yerga tushish to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar. To'liq yoki o'rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma, kinokaltsovka va plakatlarni ko'rib chiqish. eng usta sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.



2.30-rasm. Uzunlikka sakrashning to'liq ko'rinishi.



2.31-rasm. Uzunlikka sakrashda deysinish, uchish va qo'nish.

2-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.

Vositalar: 1. O'rtacha masofadan (10-12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan deysinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki istalgan joydan (taxtadan 20sm±5sm joydan) deysinib sakrash.



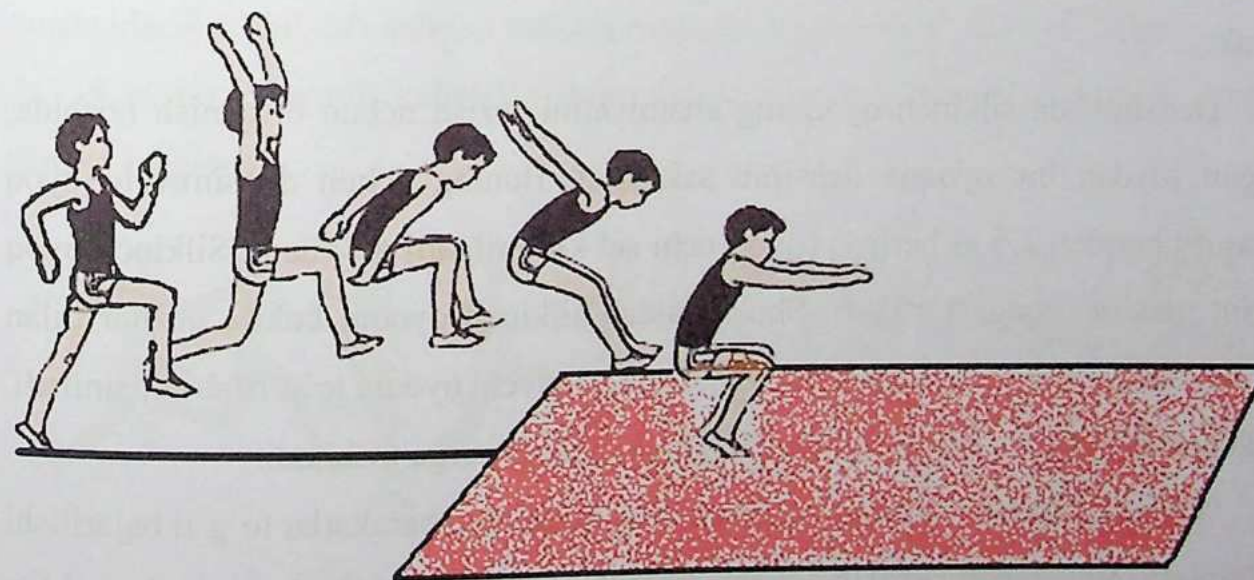
2.32-rasm. Uzunlikka sakrashda taxtada va istalgan joydan deysinish

Uslubiy ko'rsatmalar. Har qanday shug'ullanuvchi birinchi galdayoq "oyoqlarni bukib" sakray oladi. Keyingi urinishlarda shug'ullanuvchi tezroq yugurib kelishga va kuchliroq deysinishga harakat qilishi kerak. Bunda yugurib kelishni umumiy chiziqdan, ya'ni o'qituvchi belgilab bergan joydan boshlash kerak.

O'qituvchi shug'ullanuvchilarning qaerdan deysinayotganlarini kuzatib, yugurib kelishni boshlash belgisini qaysi tomonga qancha surishni aytadi. Shundan keyin o'z belgisidan yugurib kelib, taxtaga yoki buning o'rnidagi eni 20-40 sm zonaga aniq qadam qo'yib, 8-10 marta sakrab ko'rish kerak. Shunday qilib shug'ullanuvchilar o'zlarining o'rtacha yugurib kelish masofalarini taxminan aniqlab oladilar. Ular bu masofa nechta oyoq tagi uzunligiga teng ekanini o'lchab olishlari va uni bora-bora aniqlay borishlari lozim.

3-vazifa. Deysinish texnikasini "qadamlar" uchish bilan bog'lab o'rgatish.

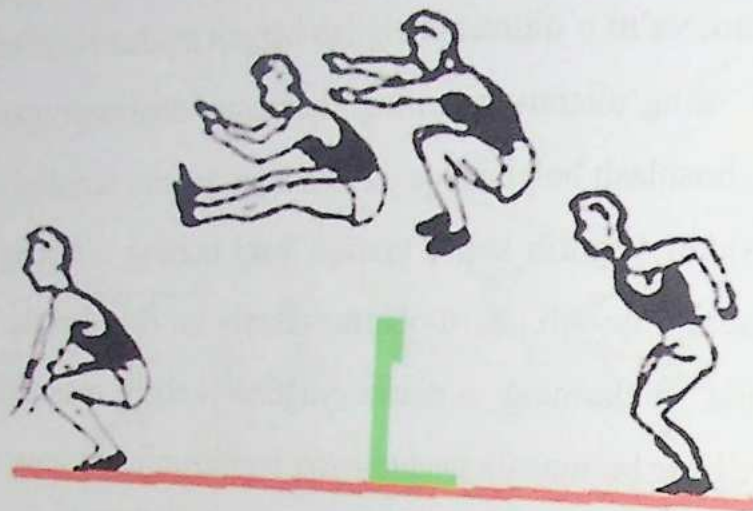
Vositalar. 1. Turgan joyda to'sni deysinish nihoyasidagi kabi olg'a chiqarib va silkinch oyoq tizzasini ko'tarib, deysinishdagi harakatlarga taqlid qilish. 2. Turgan joydan bir oyoqda deysinib sakrash va silkinch oyoqda yerga tushib, yugurib ketish. 3. Turgan joydan bir oyoqda deysinib, ikkala oyoqda yerga tushish.



2.33-rasm. Bir oyoqda deysinib ikki oyoqda qo'nish.

4. 2 va 3 qadamdan yugurib kelib sakrash. 5. Sekin yugura turib, ikki qadamdan keyin uchinchii qadamda yoki tezroq yugurayotganda to'rt qadamdan keyin beshinchisida "qadamlab" sakrash (60-100 m masofada). 6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o'rtasida 50-60 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan

uzunlikka qisqa yugurib kelib sakrash. 7. Shuning o'zi, lekin 3-5 kg.li kamar bog'lab sakrash. 8. 30-50 m masofada oyoqdan oyoqqa sakrash. Shuning o'zi, lekin belgilangan masofani mumkin qadar oz qadamda o'tish.



2.34-rasm. Kichik balandlikdagi g'ovlarni qo'yib depsinish texnikasi o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin depsinishni o'rgatishga o'tish kerak. Shug'ullanuvchilar sakrash mashqlari bajarayotganda depsinuvchi oyoqni qo'yayotganda va bukayotganda, to'piq, tizza va tos-son bo'g'inlarida taranglik his etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo'g'inlarini faol to'g'rilashga erishish kerak.

Depsinishda silkinch oyoqning ahamiyatini sezish uchun o'rganish boshida, turgan joydan bir oyoqda depsinib sakraladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq chuqur chetidan 1,5 m beriroq (oyoq uchi sal ko'tarilgan) qo'yiladi. Silkinch oyoq yarim qadam orqaga tortiladi. Shu holatdan silkinch oyoqni bukib, qo'llar bilan baravar tez oldinga chiqariladi. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni to'g'rilab depsiniladi. "Qadamlab" uchib chiqqandan keyin ikkala oyoqda yerga tushiladi.

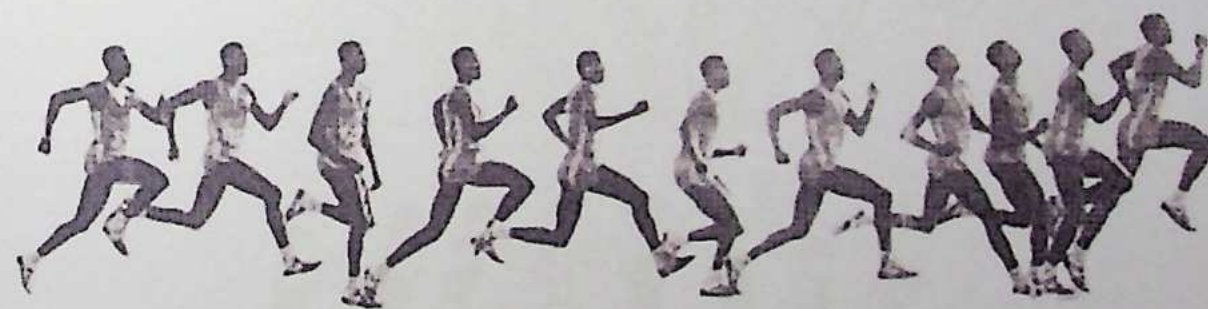
"Oyoqni buklab" sakrash usulida uchish fazasidagi harakatlar to'g'ri bajarilishi va havoda muvozanatni saqlab qolishning muhim ahamiyati bor. Ammo uch usuldan bittasi aniq tanlab olinguncha bunga ko'p vaqt ketkaxish kerak emas. Undan tashqari, yerga tushishni o'rgatayotganda "oyoq bukib" sakrashni necha-necha martalab takrorlashga to'g'ri keladi. Musobaqalashuv usulini qo'llash, o'quvchilar oldiga kim uzoqroq sakraydi kabi vazifalar qo'yish kerak.

4-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash". 2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib olg'a chiqib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib, yerga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'rnatilgan planka ustidan uzunlikka sakrash. 4. Qisqa yugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz lenta ustidan uzunlikka sakrash. 5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal olg'a engashadi. Bu mashqni yurib keta turib yoki sekin yugurayotib, har 4 qadamdan keyin 5 qadamda depsinib bajarsa ham bo'ladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun yerga to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak. Ko'pincha shug'ullanuvchilar, mushaklari zaiflik qilib, yerga tushayotganda oyoqlarini yuqoriroq ko'tara olmaydilar. Shuning uchun yerga tushishni sonlarni ko'taradigan mushaklar kuchini oshiradigan maxsus mashqlarga qo'shib o'rgatish kerak.

5-vazifa. Yugurib kelishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va oxirgi 4 qadam ritmini o'rgatish.



2.35-rasm. To'liq yugurib kelishdan depsinishga o'tish.

Vositalar. 1. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda, depsinuvchi oyoqni "sidiruvchi harakat" bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo'yish. 2. Shuning o'zini 60-80 m ga yuguraturib, har beshinchi qadamda depsinib bajarish. 3. Taxtaning narigi yog'iga chegara qo'yib, qisqa va o'rta masofadan yugurib kelib,

uzunlikka sakrash. Bu mashqni bajarayotganda shug'ullanuvchi odatdagi tezlikda yugurib kelib, oyog'ini tezda chegara qo'yilgan taxtaga qo'yib, depsinishi kerak.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelishdan depsinishga o'tishdagi qadamlar ritmi, doimiy mashg'ulot qilishni talab qiladi. Har qanday uzoqlikdan yurib kelib uzunlikka sakraganda ham oxirgi qadamlar ritmiga e'tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o'lchab, ular ritmi qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash kerak. Shug'ullanuvchilarga oxirgi qadamlar ritmining va oyoqni taxta ustiga qisqartirib tez qo'yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo'lkanidan foydalanmoq kerak. Qiya yo'lka juda ko'p martalab qisqa va o'rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi.

6-vazifa. Uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirish (o'rtacha yugurib kelishdan).

Vositalar. 1. Tezlanishli o'rtacha yugurib kelishni (10-12 yugurish qadamlari) qayta-qayta takrorlab, uning uzunligini aniq belgilab olish. 2. O'rtacha yugurib kelishdan uzunlikka sakrash. Shuning o'zini yaxshi texnika ko'rsatishdan musobaqalashib bajarish. 3. Uchish uzoqligining yarmida 60-80 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan, o'rtacha yugurib kelib, uzunlikka sakrash. 4. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

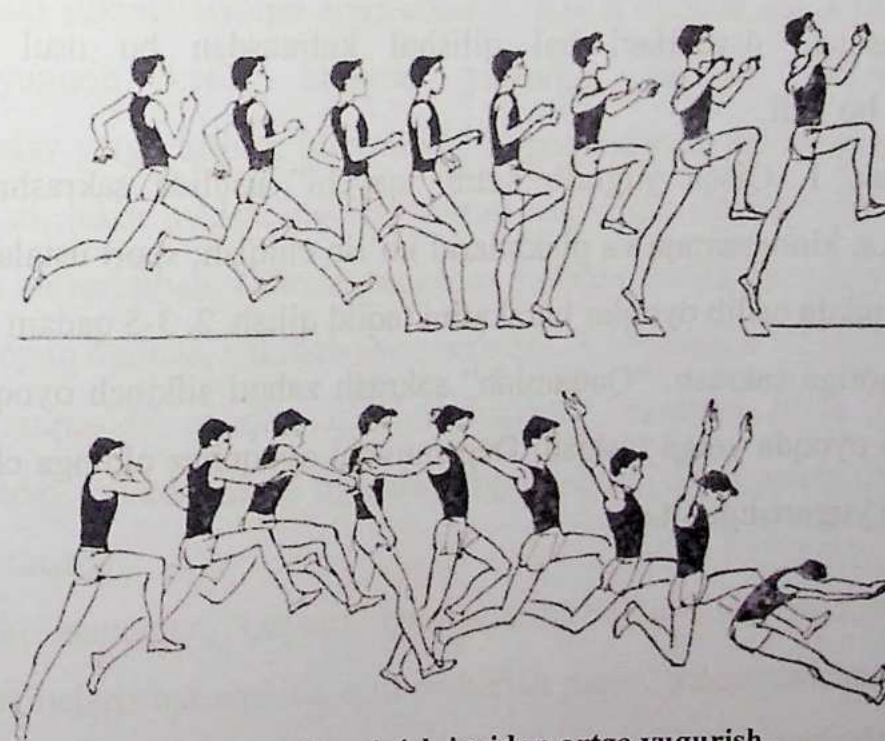
Uslubiy ko'rsatmalar. Ayniqsa ishonch va kuch bilan depsinadigan bo'lishga alohida ahamiyat berish kerak. O'rtacha yugurib kelish uzunligini o'lchab olib, keyinlari ham asta-sekin aniqlab boraveriladi. Bir xilda qadam tashlab yuguradigan bo'lish uchun g'ovlar osha yugurish bilan shug'ullanish kerak (g'ovlar past-past bo'ladi).



2.36-rasm. O'rtacha masofadan yugurib kelib yugurib kelib sakrash.

7-vazifa. To'liq yugurib kelish masofasini aniqlash, nazorat belgilar qo'yish va taxtaga aniq oyoq qo'yishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Bir necha marta taxminan 40 m masofadan yugurib kelib sakramaslik. 2. To'liq yugurib kelib sakrash. 3. Uzun kelib (qisqa, o'rtacha va to'la), chek qo'yib belgilangan joydan depsinib sakrash. 4. 100 m gacha masofada g'ovlar osha yugurish. 5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.



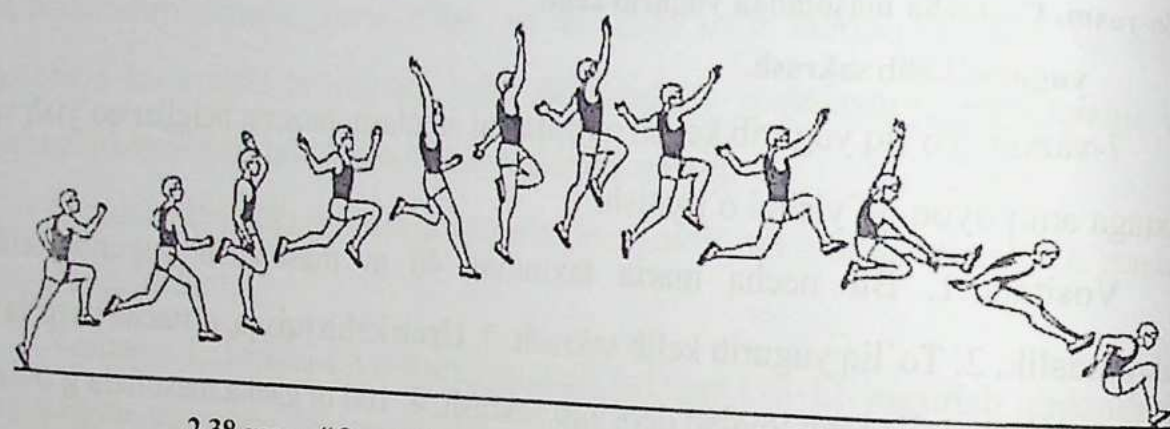
2.37-rasm. Depsinish joyidan ortga yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelishni har doim bir xil holatdan boshlash kerak. Sakramay takror-takror yugurib kelganda yo'lkada qolgan izlarni chiziqlar bilan belgilab olib, boshlang'ich belgidan 10 yoki 12 qadam sanaladi (asosiy

tezlanish masofasi) va shu yerga nazorat belgi qo'yiladi. Shu belgidan yana yugurish qadami hisoblansa, depsinish joyi ana shu erda bo'ladi.

Belgilarni ko'chirmasdan, shunday yugurib kelishda bir necha marta sakraladi. Depsinish joyi bunda sal beri surilishi kerak, chunki depsinishga tayyorlanish munosabati bilan yugurib kelishning ikkinchi qismi bir oz qisqaradi. Ko'rinishdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qayerga tushsa, shu erdan depsinish lozimligini talabalarga bir necha bor tushuntirish kerak.

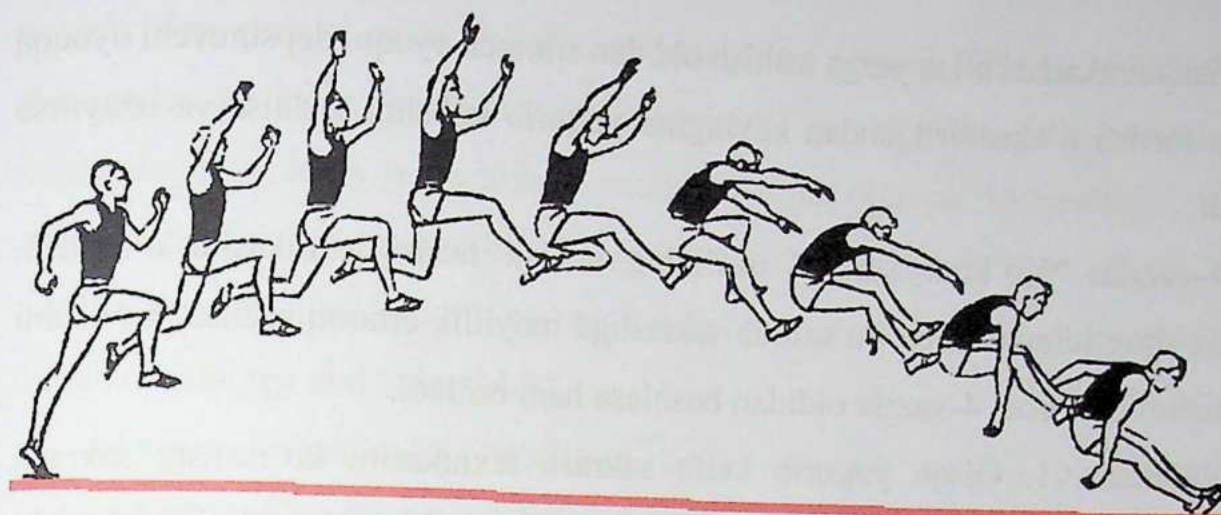
8-vazifa. "Qaychi" usulida uchish fazasi texnikasini o'rgatish.



2.38-rasm. "Qaychi" usulida uzunlikka sakrash texnikasi.

Agarda shug'ullanuvchida "qaychi" usulida sakrashga moyillik sezilsa, unga ertaroq, masalan, 4-vazifani hal qilishni kutmasdan bu usul harakatlarini o'rgataversa bo'ladi.

Voistalar. 1. Qisqa yugurib kelib "qaychi" usulida sakrashni ko'rsatish; kinokaltsovka, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; sport ustalari texnikasini kuzatish; turnikda osilib oyoqlar harakatini taqlid qilish. 2. 3-5 qadam yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. "Qadamlab" sakrash zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish. Depsinuvchi oyoqnitez oldinga chiqarib, sonni faol ko'tarib yugurishga o'tish.



3.39-rasm. "Oyoqlarni bukub uzunlikka sakrash" texnikasi.

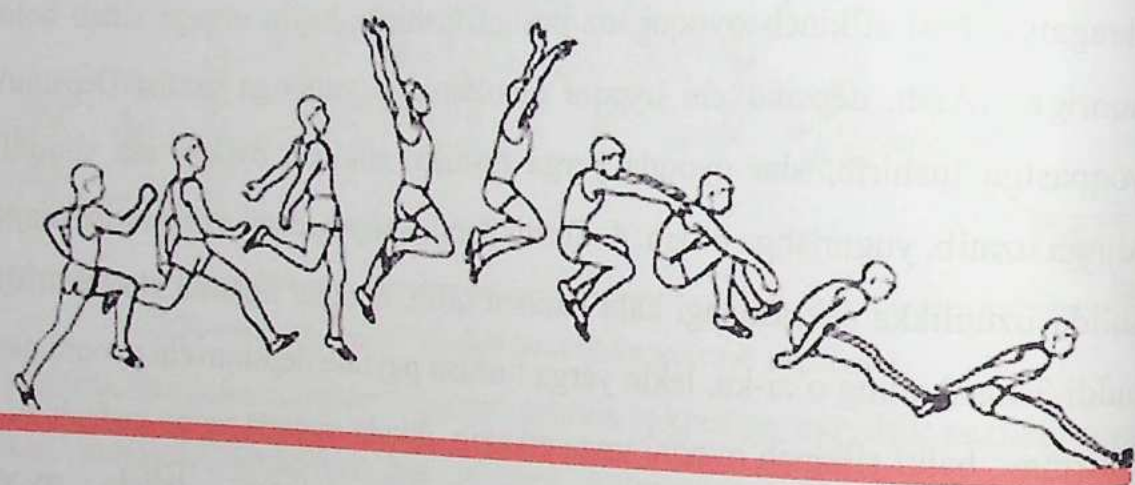
3. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. "Qadamlab" sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, keyin orqaga siltab boldirni yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esa oldinlatib yuqoriga uzatish. Depsinuvchi oyoqpastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o'tish. 4. Turnikdami, xalqalardami osilib turib, "qaychi" usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 5. Xuddi 3-mashqning o'zi-ku, lekin yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga etkazib, ikkala oyoqda yerga tushish. 6. 3-5 qadamdan yugurib kelib, ko'proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini "qaychi" harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini "qaychi" harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday xolatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

Uslubiy ko'rsatmalar. "Qaychi" harakatlarini boldir bilan emas, balki sondan boshlab to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to'ppa-boshlab to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to'ppa-boshlab to'g'ri oyoqlarini yoki iliklarini "qaychi" qilmaydi, balki yugurishni davom ettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar amplitudasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak. Uchishdagi

yugurish harakatlari bilan yerga tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o'zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatlsa va uzaytirsas bo'ladi.

9-vazifa. "Ko'krak kerish" usulining uchish fazasi texnikasini o'rgatish. Agarda shug'ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik ertaroq sezilsa, bu usulni o'rgatishni oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasa ham bo'ladi.

Vositalar. 1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish; sakrash texnikasi tasvirlangan kinokaltsovkalar, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; "ko'krak kerib" sakraydigan sport ustalari texnikasini kuzatish.



2.40-rasm. Uzunlikga "ko'krak kerib" sakrash texnikasi.

2. Qisqa yugurib kelib sakrash. "Qadam" holatidan silkinch oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerga tushib, yugurib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib sakragandagi "qadam" holatidan silkinch oyoq va qo'llarni tez pastga tushirish va gavdani rostlab ikkala oyoqda yerga tushish. 4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi "qadam" holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, tosni esa oldinga chiqarish – ko'krak kerish. Qo'llarni yarim bukilgan holda, yonlamasiga yuqoriga ko'tarish. Oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlashga" intilmay, ikkala oyoqda yerga tushish. 5. Qisqa yugurib kelib ko'prikcha yoki tramplindan depsinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi "qadamlab uchayotgan" holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5-1,8 m narida 20-30 sm balandlikda o'rnatiladi. 7. Balanddagi bir nimadan (skameyka, kon, kozyol) pastdagi qum solingan chuqurga yoki mat ustiga

tushish; depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada. Silkinch oyoq oldinga chiqqandan keyin uni pastlatib orqaga tortiladi, tos sal oldinga chiqariladi. 8. 4-mashqning o'zi, lekin yerga tushish vaqtida oyoqlar oldinga "uloqtiriladi". Qo'llar oldindan pastlab, orqaga tortiladi. 9. Qisqa va o'rtacha yugurib kelib sakrab, uchish vaqtida shiddat bilan ko'krak kerish, shu holatni bir zum saqlab qolgandan keyin oyoqlarni oldinga faol "uloqtirish".

Uslubiy ko'rsatmalar. "Ko'krak kerib" sakrash usulini o'rgatayotganda "qadamlab" uchib chiqishga e'tibor berish kerak, chunki depsinish vaqtidayoq barvaqt "ko'krak kerib" yuborish ehtimoli ham yo'q emas. Ko'krak kergan paytda boshni orqaga tashlamaslik kerak.

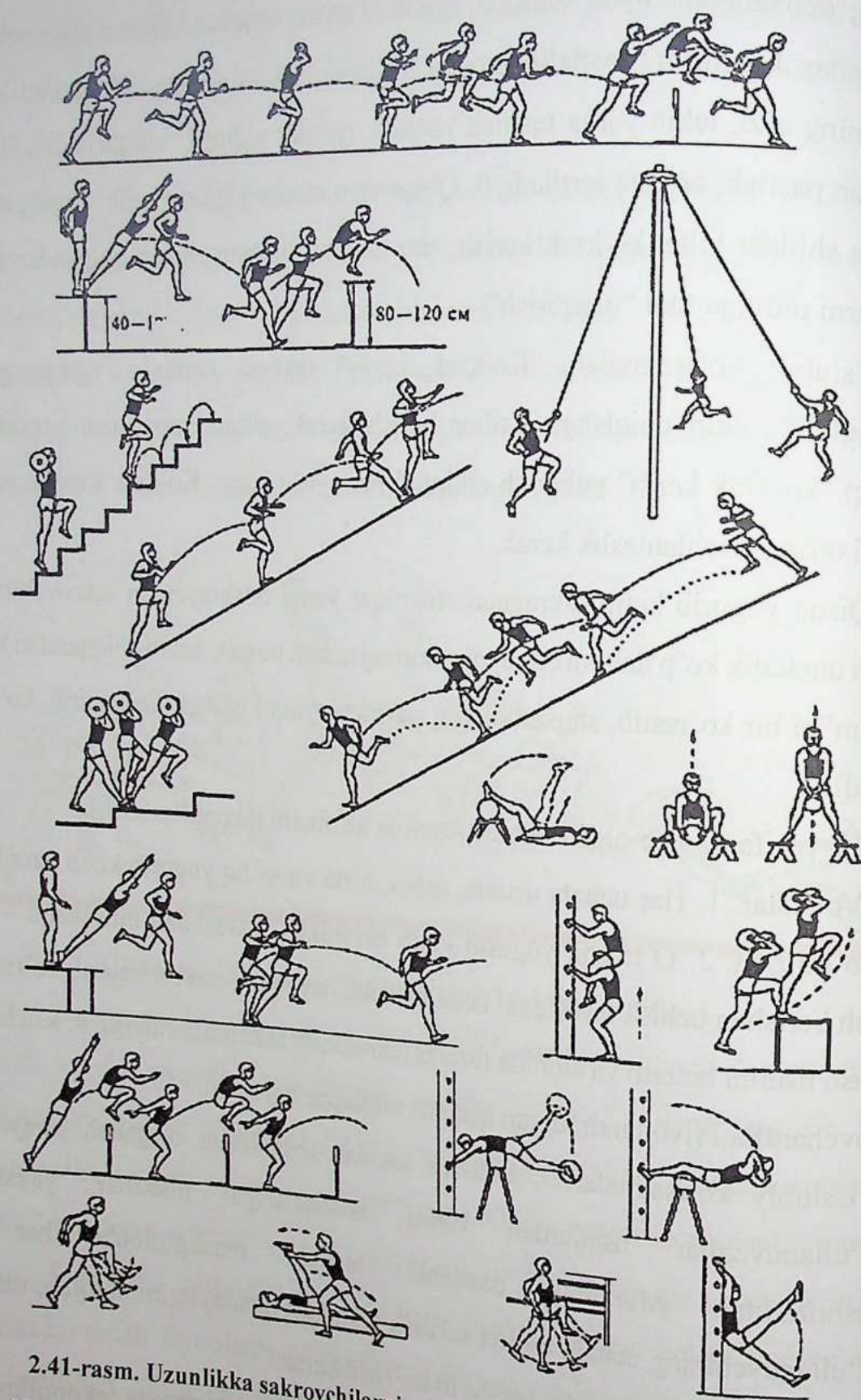
Qisqa yugurib kelib sakraganda (ayniqsa yangi boshlayotgan sakrovchilarda) uchish unchalik ko'p davom etmaydi, shuning uchun bunda, uchib chiqqandan keyin "qadam"ni bir ko'rsatib, shu zahotiy oyoqni silkinch oyoqni pastga tez tushirib, ko'krak keriladi.

10-vazifa. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.

Vositalar. 1. Har uchala usulda, qisqa, o'rta va to'liq yugurib kelib uzunlikka sakrab ko'rish. 2. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa – 6 ta urinish berishda uchish fazasidagi uchala usulni navbatma-navbat bajarib ko'rish. 3. Sakrash usulini tanlash va alohida fazalar texnikasini takomillashtirish. 4. Kuchni va sakrovchanlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlar bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilar usullardan birini boshqalariga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiradilar. Murabbiy dastlabki bir-ikki mashg'ulotda har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasi qandayligini aniqlab, ulardan qaysi biri samaraliroq ekanini tekshirib ko'rishi kerak.

Uzunlikka sakrash texnikasi uzoq vaqt mashg'ulot jarayonida takomillashadi. Bunda texnikani yaxshilash vazifalari bilan irodaviy va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish vazifalari chambarchas bog'lanib ketadi.



2.41-rasm. Uzunlikka sakrovchilarning umum rivojlantiruvchi mashqlari.

Uzunlikka sakrovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi

1-kun. G'ovlar osha badan qizdirish mashqlari. 60-80 m tezlanishlar sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar bilan navbatlanadi, har bir oyoqda 10 martadan, 6 marta yondashib bajarish. To'p yoki yadrolarni uloqtirish – 30 daq. Qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan 2 tadan mashq, har bir mashq 10 martadan 3 bor

yondashib bajariladi. O'yin – 20-30 daq. 2-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari – 30 daq. 60-80 m tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelib sakrashlar: uzunlikka sakrovchilar 8 tagacha yugurish qadami – 15 marta, ikkala oyoq bilan 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 4-5 marta. Sust sur'atli yugurish – 10-15 daq. 3-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikka yo'naltirilgan, qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Dast ko'tarish, siltab ko'tarish, shtangani ko'krakka olish, jami – 500kg. Sherikni yelkaga ortib 40 m yurish – 10 marta, yoki 50 m yugurish – 8 marta, yoki shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 80-95% vaznli shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – jami 25-30 marta, shtanga bilan sakrashlar 4-6 martadan 10 bor depsinish. yugurish vaqtida har 3-5 qadamda itarilishlar – 8 martadan. 4-kun. Dam olish. 5-kun. G'ovlar osha badan qizdirish mashqlari. 60-80 m tezlanishlar sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar bilan navbatlanadi, har bir oyoqda 10 martadan, 6 marta yondashib bajarish. To'p yoki yadrolarni uloqtirish – 30 daq. Qorin va orqa mushaklarini rivojlantiradigan 2 tadan mashq, har bir mashq 10 martadan 3 bor yondashib bajariladi. O'yin – 20-30 daq. 6-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (egiluvchanlikka yo'naltirilgan, qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Dast ko'tarish, siltab ko'tarish, shtangani ko'krakka olish, jami – 500kg. Sherikni yelkaga ortib 40 m yurish – 10 marta, yoki 50 m yugurish – 8 marta, yoki shaxsiy eng yuqori ko'rsatkichning 80-95% vaznli shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – jami 25-30 marta, shtanga bilan sakrashlar 4-6 martadan 10 bor depsinish. yugurish vaqtida har 3-5 qadamda itarilishlar – 8 martadan. 7-kun. Dam olish.

Uzunlikka sakrovchilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik davrida haftalik

mashg'ulotlar. 1-kun. G'ovlar bilan va g'ovlar osha yugurishli badan qizdirish mashqlari – 4-5 g'ov – 4-6 marta. Sherikni yelkaga olib bir oyoqda sakrashlar – har bir oyoqda 10 martadan, oyoq va qo'llar uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar – 10-15 sek.dan, 20-40 m startdan yugurish – 2 marta, 40 m katta qadamlar bilan yurish – 2 marta. Seriya 5-6 marta takrorlanadi. 150 m yugurish – 3 marta. 2-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 100 m

tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelishdan (8 yugurish qadamigacha) uzunlikka sakrash – 5 marta. 10-14 yugurish qadamidan uzunlikka sakrash – 6-9 marta, turgan joyidan yugurib kelib – 5-6 marta yugurish va 4 marta sakrash bilan; 8 yugurish qadamidan siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash – 5 marta.

3-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan, akrobatik mashqlar). Shtangani dast ko'tarish, tortishlar, jami 1-2 t. 85-90% og'irlik bilan o'tirib-turishlar – 15-20 marta. Shtanga bilan sakrashlar – 6-10 marta, 1-2 yondashuv. maxsus sakrash mashqlari – 40 m – 1-2 marta. 3 hatlab, 10 hatlab har bir oyoqda sakrash 4-6 bora takrorlash. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10-20 sek.dan. Seriya 4-6 marta takrorlanadi. 200 m, 150 m yugurish – 2 marta. 4-kun. Dam olish. 5-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 4 marta. Tezlanib yugurib kelishdan (8 yugurish qadamigacha) uzunlikka sakrash – 5 marta. 10-14 yugurish qadamidan uzunlikka sakrash – 6-9 marta, turgan joyidan yugurib kelib – 5-6 marta yugurish va 4 marta sakrash bilan; 8 yugurish qadamidan siltanuvchi oyoqdan uzunlikka sakrash – 5 marta. 6-kun. To'ldirma to'plardan foydalangan holda sherik bilan badan qizdirish mashqlarini bajarish. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Sherikni yelkaga ortib sakrashlar – har bir oyoqda 10 martadan. Qo'l va oyoqlarning tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10-15 sek.dan. 20-40 m startdan yugurish – 2-3 marta. Seriya 4-6 marta takrorlanadi. Har 3-5 qadamda itarilish (8-10 marta itarilish) – 4 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga 10 marta hakkalash – 2 marta, bir oyoqda – 3 martadan (3 h – 6 martadan); bir oyoqdan ikkinchisiga – 2 tezlanib 4-6 yugurish qadamidan. 200 m, 150 m, 100 m yugurish. Seriya 1-2 marta takrorlanadi. 7-kun. Dam olish. **Uzunlikka sakrovchilarni texnik tayyorgarlik haftasi** 1-kun. G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmida yo'lkada yugurish (2-4 yugurish qadamlarini qo'shgan holda) – 5-6 marta. 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 10-16 yugurish qadamida – 9-12 marta, sakrash sektorida yugurish – 8-10 va 5-6 marta sakrab, 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 5 marta. 3 h – 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 8-12 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 6 marta, 8-12 yugurish qadamida

siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani dast ko'tarish. Sust sur'atda yugurish – 7-10 daq. 2-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Yo'lkada tezlanib yugurib kelish ritmida – 5-6 marta, sektorda – 5-10 marta yugurish. U – 5-qadamda itarilishlar, 5 tolchkov, 6 ta seriya. 3 h – o'n karra yoki besh karrali sakrashlar – 3 marta, bir oyoqda – yugurib kelib 5-6 yugurish qadamida har birida 2-3 marta. 150 m yugurish – vaqtga 2 marta. 3-kun. G'ovlar yordamida badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Tezlanib yugurib kelish ritmida yo'lkada yugurish (2-4 yugurish qadamlarini qo'shgan holda) – 5-6 marta. 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 10-16 yugurish qadamida – 9-12 marta, sakrash sektorida yugurish – 8-10 va 5-6 marta sakrab, 8 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 5 marta. 3 h – 8 yugurish qadamida uzunlikka sakrash – 3 marta, 8-12 yugurish qadamida siltanuvchi oyoq bilan uzunlikka sakrash – 6 marta. Yadro uloqtirish yoki shtangani dast ko'tarish. Sust sur'atda yugurish – 7-10 daq. 4-kun. Dam olish. 5-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2 marta. Yo'lkada tezlanib yugurib kelish ritmida – 5-6 marta, sektorda – 5-10 marta yugurish. U – 5-qadamda itarilishlar, 5 tolchkov, 6 ta seriya. 3 h – o'n karra yoki besh karrali sakrashlar – 3 marta, bir oyoqda – yugurib kelib 5-6 yugurish qadamida har birida 2-3 marta. 150 m yugurish – vaqtga 2 marta. 6-kun. Tezlanib yugurib kelish ritmida yugurish o'rniga quyidagi seriyani bajarish mumkin: 1) sherikni yelkaga ortib, bir oyoqda sakrashlar – har birida 10 martadan; 2) qo'l va oyoqlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar – 10-15 s.; 3) 20-30 m startdan yugurish – 3 marta yoki yurishdan 20-30 m – 2 marta. Seriya 2-4 marta takrorlanadi. 7 kun. Chigalyozdi yugurishi – 2 km, MYUM-10 daq., tezlanishlar 2x60m., yamaga sakrashlar 5-6 marta yarim va to'liq yugirish masofasidan. Musobaqa uzunlikka sakrash.

2.3. Uch hatlab sakrash

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish asosan uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Yugurib kelishni belgilab olish ham bir xil. Ammo yugurib kelish va depsinishga tayyorlanishda ba'zi bir farq ham bor.

35-40 m dan yugurib kelganda tezlik to oxirgi qadamgacha tekis oshib boradi. Oxirgi 4 qadam ancha tezroq va kaltaroq; ularning ritmi uzunlikka sakrashdagi kabi, lekin qadamlar uzunligidagi farq bunda ozroq. Oxirgidan bitta oldingi qadam oxirgidan 3-8 sm uzunroq. Depsinish taxtasiga xuddi depsinish joyidan yugurib o'tmoqchidek tezlik bilan oyoq tagi to'la qo'yiladi. Yugurib kelish vaqtida gavda sal oldinga engashgan bo'lib, depsinish vaqtida vertikal bo'ladi. Bularning hammasi gorizontaal tezlikni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

"Sapchish" kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida ($60-68^\circ$) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, "sapchish" uzunligini oshirsa bo'ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: baland "sapchishdan" keyin yerga tushgandagi yuklama katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko'proq cho'zilishi "qadam" uchun samarali depsinish-ga yo'l qo'ymaydi. Shuning uchun "sapchish" har doim maksimal mumkin bo'lganidan qisqa-roq bo'ladi.

Sakrovchi birinchi bor depsinishda maksimal kuchni yuqoriga uchib chiqish uchun emas, balki oldinga mumkin qadar tezroq siljish uchun sarflaydi.



2.42-rasm. Uch hatlab sakrashda "Sapchish" texnikasi

Shuning uchun "sapchish"da uchib chiqish burchagi bor-yo'g'i $14-18^\circ$ gateng. Depsinish paytida qattiq bukilgan silkinch oyoq mumkin qadar tez oldinlatib yuqoriga uzatiladi. Ammo bu harakat ko'proq oldinga yo'nalgani uchun depsinish paytida silkinch oyoq tizzasi uzunlikka sakrashga nisbatan o'tmasroq burchak ostida bukilgan bo'ladi.

Depsinish esa xuddi o'zidan uzoqroqda orqada qolganday yakunlanadi (bunda gavda bilan depsinishni tugatgan oyoq o'rtasida o'tmas burchak hosil bo'ladi). Qo'llar silkinib depsinishni kuchaytirishga va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

"Sapchish"ning uchish fazasidagi "qadamlab" uchishning boshlanishi bir qancha cho'ziladi (to'liq uchishning $3/1$ gacha), qo'l va oyoqlar harakati sekinroq davom etadi. Undan keyin oyoqlar faol almashib, "qaychi" hosil qiladi: silkinch oyoq orqaga sidiruvchan harakat qiladi, depsinuvchi oyoq esa qattiq bukilib, oldinga chiqariladi. Oyoqlarni almashtirish oxirida depsinuvchi oyoqning soni, xuddi sakrovchi oyog'ini yo'lkaga faolroq qo'yish uchun silkiyotganday ko'tariladi. Bu harakat "silkish" deb ataladi. Keyin sakrovchi oyog'ini "sidiruvchan" harakat bilan yerga sprintcha yugurishdagidek qilib qo'yadi. Bu oyoqni gavdaning u.o.m. proektsiyasiga yaqinroq qo'yishga va tayanch fazasi boshlanish paytidagi ro'para qarshilikni ancha pasaytirishga yordam beradi.

Oyoq uchidan boshlab tarang qo'yiladi. Yerga tegish paytida oyoq qariyb tik bo'lishi kerak. Shunda sakrovchi yerga tushgandagi katta yuklamaga osonroq bardosh bera oladi va depsinish uchun mushaklar elastikligidan yaxshiroq foydalanadi. Tayanch oyoq ozroq bukilsa, keyingi sakrash – "qadam" uchun depsinish tuzukroq chiqadi. "Sapchish" oxirida yerga passiv tushish yoki "sapchish"ni uzaytirishga intilib, oyoqni juda nariga uzatib yuborish yaramaydi. "Sidiruvchi" harakatni depsinuvchi oyoq yuqori holatga etgandayoq boshlash kerak. Shunda orqadagi oyoq silkinch harakatni ertaroq boshlaydi va kattaroq tezlanish hosil qiladi.

Depsinuvchi oyoq sonini "silkish" vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo oyoqni yerga qo'yayotganda bu engashuv $3-4^\circ$ gacha

kamayadi. "Sapchish"dagi qo'l harakatlari yugurishdagiga o'xshash bo'lib, faqat bunda uchish ikkinchi qismida kengroq bajariladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

"Qadam". Yerga tushganda oyoq tarang bo'lishi uchun "sapchish"dan keyin oyoq tagini to'la yerga tegizib tushish kerak. Bu payt u.o.m. tayanch oyoq ustida bo'ladi. Shundan keyingi depsinish tuzuk chiqishi uchun va uchib chiqish burchagi kichiklashishi uchun bu tayanch oyoqni ortiqcha bukib yuborish yaramaydi. Silkinch oyoqning "sapchish" uchish fazasida boshlangan harakati depsinuvchi oyoqni yerga qo'yish paytida tezlashadi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o'tib, tezda oldinga yuqoriga ko'tariladi va bu bilan depsinishna yordam beradi.



2.43-rasm. Uch hatlab sakrashda "Qadam" texnikasi.

Sakrovchi depsinuvchi oyog'ini to'g'rilab yo'lkadan ajraladi va uchish paytida yugurish "qadami" holatida bo'ladi. Bu erdagi depsinish burchagi "sapchish"dagidan kamroq bo'ladi. Bu kamaygan gorizontaal tezlik o'rni depsinish hisobiga to'ldirish tuzukroq bo'lishiga imkon beradi. Shunga yarasha u.o.m.ning uchib chiqish burchagi ham kamayadi (taxminan $11-14^\circ$ gacha). Depsinish oxirida gavda ko'proq engashib, $5-6^\circ$ ga etadi.

Sakrovchi "qadam" holatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtatib turadi va shu holatda mumkin qadar ko'proq uchib o'tishga harakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqoriga ko'tarila turib bukiladi. Son ko'tarilgan sari, gavda ham ko'proq engasha boradi.

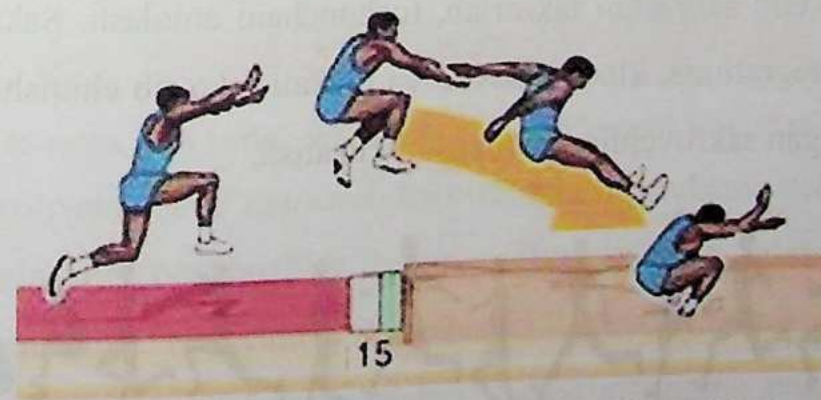
Sakrovchi "qadamlab" uchayotganda, yarim bukilgan qo'llarini yoysimon harakat bilan orqaga va sal yon tomonlarga tortadi-da, keyin ularni shu holatda orqada sal vaqt to'xtatib turadi.

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

Shu holatdan oyoq, xuddi "sapchish" oxirida yerga qo'yilganidagi kabi, sidiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. "Sapchish"dagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegish paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zahoti gavdaning engashishi ham kamayadi. Shu bilan bir vaqtda sakrovchi qo'llarini oldinga shiddatli silkib ko'tara boshlaydi.

Sakrovchilar ko'pincha "qadam" qismini uzaytirish hisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish hosil bo'lib, gorizontaal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

"Sakrash". Mumkin qadar balandroq ijro etiladigan uchinchi sakrashga tez va shiddatli depsinish uchun "sapchish"dan keyin yerga tushgandagi kabi bunda ham "qadam" qismi bajarilgandan keyingi amortizatsiyada tayanch oyoq unchalik ko'p bukilmassligi kerak.



2.44-rasm. Uch hatlabda "sakrash" texnikasi

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan "sapchish"dagi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq – $18-22^\circ$ bo'ladi. Sakrovchi depsingandan keyin "qadam" holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi

uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi oyoqlarni bukkani holatga keladi. Bu paytda oldinga aylanib ketmaslik uchun sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilashi kerak. Keyingi harakat, ya'ni gavnani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, yerga tushish oldidan oyoqlarni to'g'rilash va yerga tushishning o'zi xuddi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni saqlash va oyoqni olg'a "tashlash" oson bo'lishi uchun uchinchi sakrashni "ko'krak kerish" usulida bajaradilar. Bu samaraliroq. Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish – yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Uch hatlab sakrash texnikasiga o'rgatish uslubi.

Uch hatlab sakrash texnikasini faqat jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan shug'ullanuvchilarga o'rgatish mumkin. Oldin qisqa masofalarga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug'ullanganlarga o'rgatish muvaffaqiyatliroq o'tadi.

Qattiq erda shug'ullanish mumkin emas. Uch hatlab sakrash mashg'ulotlari, agar sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yonida bo'lsa, tekis, o'tloq maydonda (futbol maydonida) o'tkaziladi.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, "sapchish", "qadam" va "sakrash" to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar. O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinokaltsovka va plakatlar ko'rib chiqish. Musobaqada sport ustasi bo'lgan sakrovchilar texnikasini kuzatish.



2.45-rasm. Uch hatlab sakrashning to'liq bajarilishi.

2-vazifa. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Turgan joydan uch hatlab sakrash. 2. Shu mashqning o'zini belgilarga qarab bajarish. 3. "Sakrab qadamlash" – oyoqdan oyoqqa "qadamlab", uchish fazasini tobora oshira borib, ko'p marta sakrash. Shuning o'zi, lekin 20-30 m masofaga kim kam qadam tashlab etish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi). 4. "Sapchish"lar – 15-20 m ga ko'p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o'zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 sm nari qo'yilgan to'ldirma to'plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. Shuning o'zini musobaqa tarzida bajarish. 5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan erdan depsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish. 6. 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o'zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o'zini yo'lkada "sapchish", "qadam" uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish.



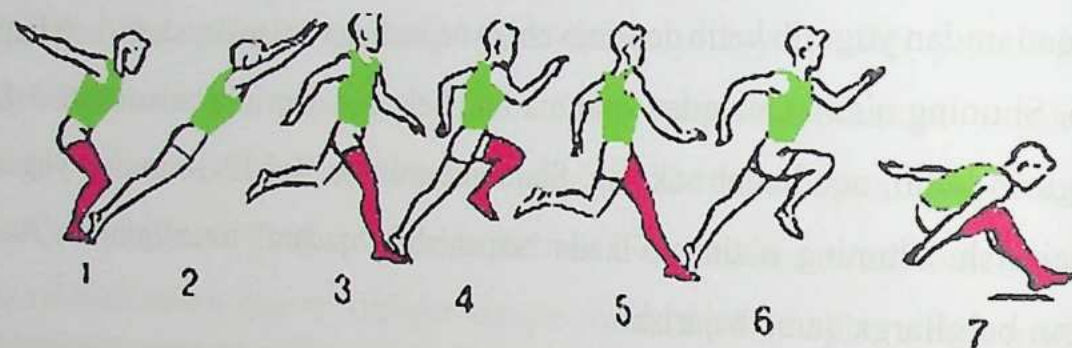
2.46-rasm. Uch hatlab sakrashda "Qadam" texnikasini tuzilishi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'rganuvchilar birinchi urinishdanoq uch hatlab sakrash chizmasini o'zlashtira boshlaydilar. Lekin boshda ko'proq sakrash mashqlarini: "sakrash qadamlarini" va ayniqsa "sapchishni" o'zlashtirishga ko'proq e'tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda "sapchishni" o'zlashtirishning eng yaxshi mashqi jismlar (to'ldirma to'plar) ustidan ko'p marta "sapchib" o'tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o'rgatish kerak emas. eng muhimi, uch hatlab sakrash chizmasini va ritmini o'zlashtirishdir. O'rganuvchilar

yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buning uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko'proq bajarish kerak. Talabalarni nisbatan bir xil ritmga o'rgatish belgilar oralig'i bir xilda bo'lgani ma'qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, "B-i-i-r, ik-ki-i, u-uch" deb sanab turish kerak.

3-vazifa. "Sapchish" va "qadam"dan keyin yerga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz "sakrash qadamlari". Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol yerga qo'yib, to'xtovsiz "sapchish"lar.



2.47-rasm. Joydan turib "sapchish" texnikasini bajarish.

2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va etti hatlab "odimlab" va "sapchib" sakrashlar. 3. Yerga oyoq qo'yishdan oldin, sonni baland ko'tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar. 4. Sonni baland-baland silkib, oyoqni depsinish joyiga tez va faol qo'yib, to'xtovsiz "sakrash qadam" va "sapchish" mashqlari. 5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan depsinish; bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tish. 6. Shu mashqning o'zini "qadamlab" uchishni cho'zibroq, oyoqlarni kechroq almashtirib bajarish. 7. Shuning o'zi, lekin oyoqlarni almashtirishda oyoqni baland silkib, tez va shiddat bilan "sidiruvchi harakat" qilib yerga qo'yish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni "silkish"ni va depsinish uchun tez yerga qo'yishni o'rgatishdir. YOzilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi traektoriyaning yetarli darajada baland bo'lishiga erishish zarur. Qumli chuqurga "sapchib" sakrash

mashqini ko'proq bajarish kerak. Shunda mushaklar kamroq charchaydi, mashqni ko'proq takrorlasa bo'ladi. "Sapchish"ni yo'lkadan ko'ra, o'tloq futbol maydonida bajargan yaxshiroq.

Oyoqni "sidiruvchan" qo'yish tezligiga ko'proq e'tibor berish kerak. Shundagina u yo'lkadagi u.o.m. proektsiyasiga yaqinroq tushadi. Yerga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri, tarang bo'lishi lozim ekanini doim eslatib turish kerak. Yerga tushayotganda oyoqni haddan tashqari bukib bo'lmaydi. Mashqlarni bajarayotganda gavda sal engashgan bo'lishini, sonni "silkib" ko'targanda gavda ko'proq engashishini, oyoqni depsinish joyiga qo'yganda kamroq engashishini yodda tutish kerak.

4-vazifa. "Sapchish"ni "qadamlab" sakrash bilan bog'lashni o'rgatish.

Vositalar. 1. 1-2 qadam yugurib kelib, qisqagina "sapchib", yo'lkaga bir oyoqda tushish, keyin uzunlikka oddiy sakrab, qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 2. Shuning o'zini yugurib kelishni tobora uzoqlashtirib bajarish.



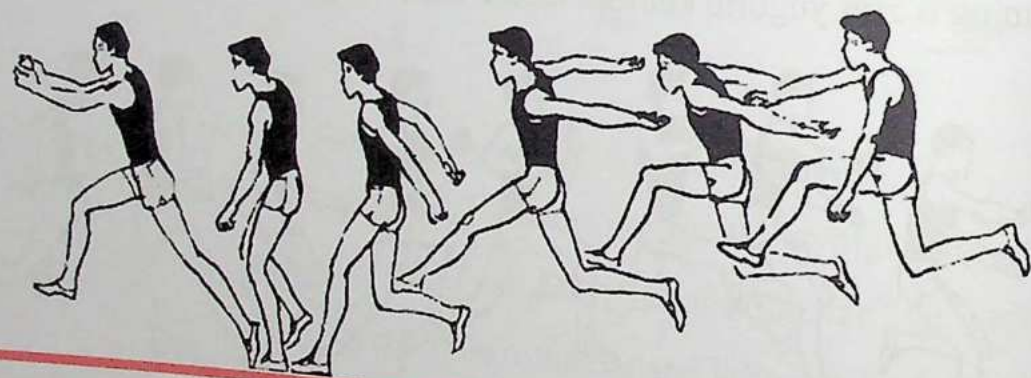
2.48-rasm. Yugurib kelib "sapchish" texnikasini qo'nish texnikasi bilan o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. "Sapchish"dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. "Sapchish"da sonni shiddat bilan "silkib" ko'tarish va sal kam to'ppa-to'g'ri oyoqni u.o.m. proektsiyasi yaqiniga tez qo'yish bir onda tarang bukilgan oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq boshqarib sakrovchi yerga tushishdagi kabi emas, balki depsinishga moslab qo'ysa bo'ladi. Shunday qila oladigan bo'lish uchun tasvirlangan mashqlarni bajarishgina kifoya qilmay, balki "sapchish" va "sakrash" mashqlarini juda ko'p marta takrorlash kerak bo'ladi.

Tabiiyki, yerga tushgan zahoti kuchli depsina olish sakrovchining qanchalik jismoniy rivojlanganiga bog'liq.

5-vazifa. "Qadam"ni "sakrash" bilan bog'lashni o'rgatish.

Vositalar. 1. Qisqa yugurib kelib, "qadam" holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldinga yugurib o'tish. Sonni baland "silqib" ko'tarish va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo'lni orqaga tortishga e'tibor berib, buning ketidan oyoqni faol yerga tushirib, qo'llarni siltash. 2. 3-5 qadam yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. Kuchli oyoq bilan chiziqdan depsinib "qadam" holatida uchish. Uchish oxirida oyoqni baland silqib, qo'llarni orqaga cho'zib, gavgani oldinga engashtirish. Keyin oyoqni "sidiruvchi" harakat bilan u.o.m. proektsiyasiga yaqin qo'yish va silkinch oyoqni tez oldinlatib, yuqoriga ko'tarib depsinish va "sakrash"ni bajarish. Qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 3. Qisqa (10-12 m) yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.



2.49-rasm. "Qadam" texnikasini "sakrash" texnikasi bilan bo'lab o'rgatish.

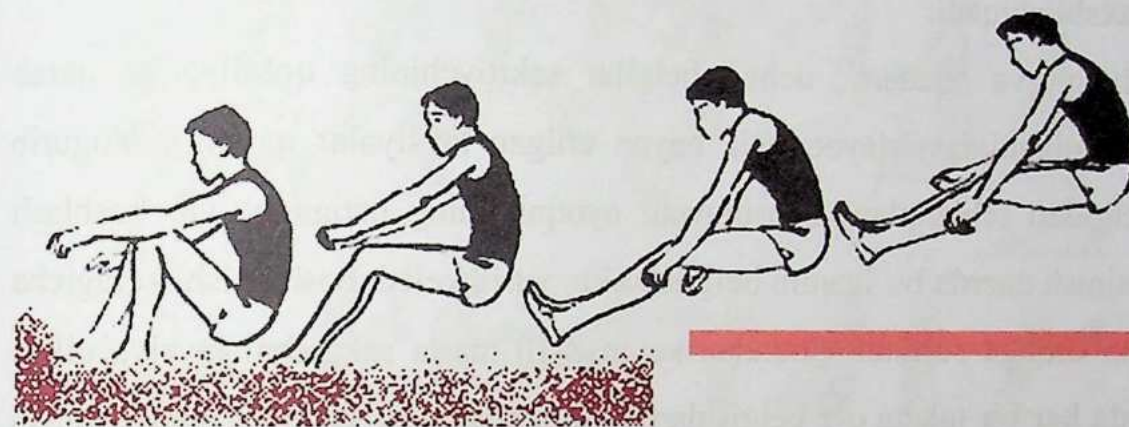
4. Qumli chuqurdan 4 m naridagi baland (40-50 sm) joydan ikki oyoqda depsinib, ikki hatlab sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakragandagi kabi uchib chiqib, kuchsizroq oyoqni "silqib" ko'tarish; oyoqni faol qo'yib depsinish va "sakrash"ni bajarish. 5. "Sakrash qadamlar"ni ko'p-ko'p takrorlash. 6. O'rtacha masofadan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bunda ham "sapchishni", "qadam" bilan bog'lashdagi usulni ishlatish kerak. Ammo "qadam"dan "sakrash"ga o'tish ancha sekin bajariladi, chunki bu erda sakrovchi uzoqroq sakrash uchun treaktoriyani ko'tarishi kerak.

"Qadam" holati uchish fazasida va depsinish paytida qo'l silkishga alohida e'tibor berish lozim. Bu harakatlarni o'zlashtirmay turib, 5 qadamdan naridan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash yaramaydi.

6-vazifa. Uchinchi "sakrash" texnikasini o'rgatish.

Vositalar: 1. 11-12 m dan yugurib kelib, kuchsizroq oyoqda depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zini, uzunlikka sakrashni o'rgatishdagi kabi, to'siqlardan sakrab o'tib bajarish. 3. Kuchsizroq oyoqda juda ko'p "sapchish". 4. Kuchsizroq oyoq bilan depsinib, balandlikka sakrash.



2.50-rasm. Uchinchi "sakrash texnikasi"ni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uchinchi sakrash texnikasi unchalik qiyin emas. Muhimi, kuchsizroq oyoq bilan kuchli depsinishni o'rgatishdir. Buning uchun ko'rsatilgan mashqlarni, ayniqsa to'siq oshish mashqlarini ko'p marta takrorlash kerak. To'siqlardan oshib mashq qilganda, talaba depsinishda tobora ko'p kuch sarflab, tobora tezroq harakat qiladi-da, uning harakat amplitudasi katta bo'ladi. Kuchsizroq oyoqdan uzunlikka tuzukroq sakrashni bilib olsa, uch hatlab sakrash ham uzunroq bo'ladi.

Yerga tushish texnikasini o'rgatish uzunlikka sakrashdagi kabi bo'ladi.

7-vazifa. O'rta masofadan va uzoqdan yugurib kelib, uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.

Vositalar. 1. Uch hatlab sakrash alohida qismlarini bilib olishga, sakrash detallari va elementlarini takomillashtirishga mo'ljallangan yuqoridagi mashqlar. 2. Turli xil uzoqlikdan yugurib kelib, depsinuvchi oyoq tushgan erdan depsinib uzunlikka sakrash. 3. Shuning o'zini taxtadan yoki eni 20-40 sm zonadan depsinib

bajarish. 4. Qisqa va o'rta yugurib kelib, belgilarga qarab, uch hatlab sakrash. 5. O'rta masofadan (18 m gacha) yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 6. Uzoqdan (35-40 m) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Belgilarga qarab sakrash – zarurat bo'lsagina, “sapchish” bilan “sakrash” nisbati to'g'ri bo'lishi uchun qo'llanadi. “Qadam”ni uzaytirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bunda “qadam” uzunligi “sapchish” to'g'ri bajarilishiga bog'liq ekanini unutmaslik kerak. “Sapchiganda” oyoqlar almashishi kech bo'lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkisa va uni depsinish joyiga faol qo'yilsa, “qadam” yaxshi chiqadi.

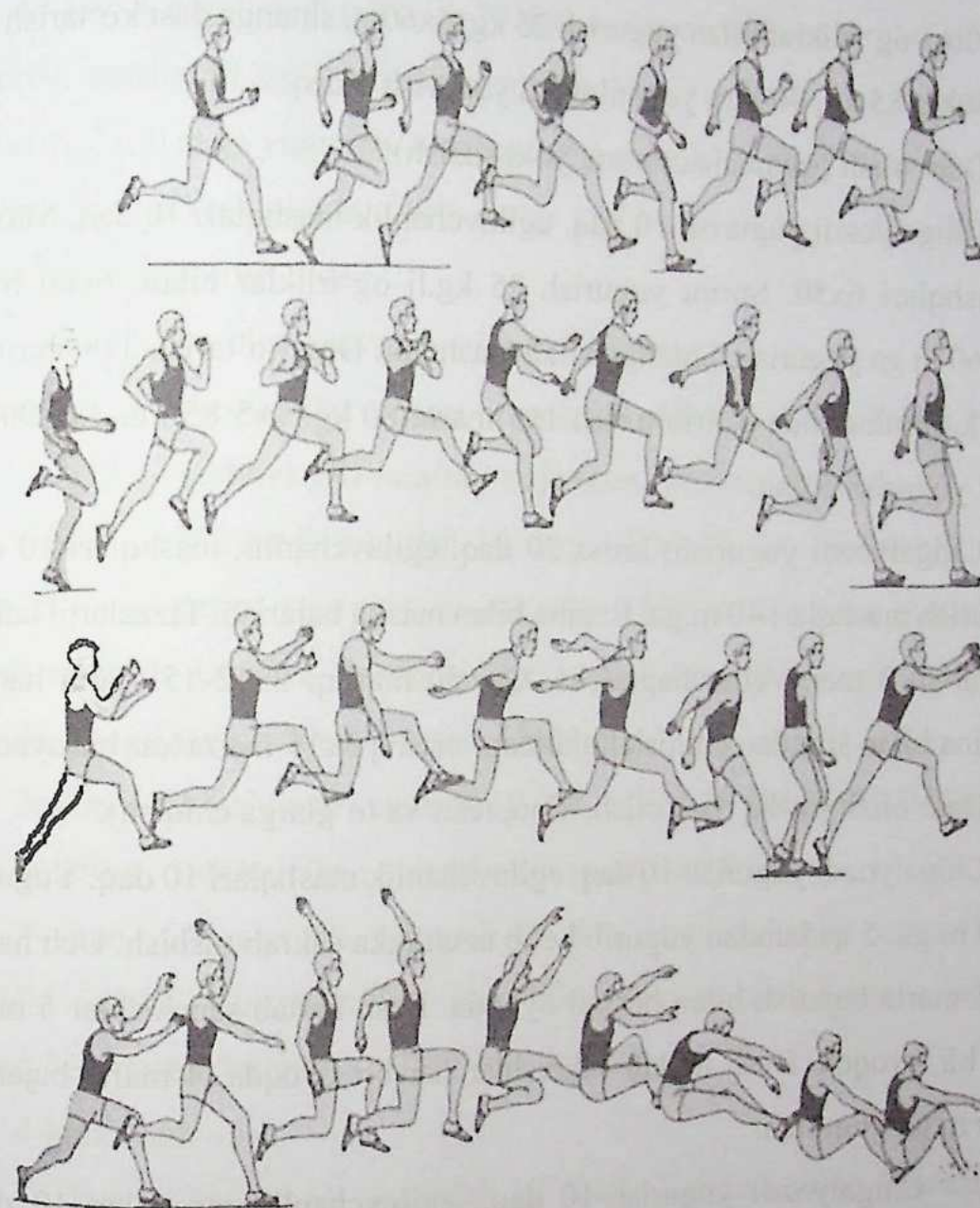
“Sapchish” va “qadam” uchun belgilar sakrovchining qobiliyatiga qarab qo'yiladi (texnikani tasvirlayotganda bayon etilgan tavsiyalar qarang). Yugurib kelishni belgidan (chiziqdan) depsinuvchi oyoqni uning ustiga qo'yib boshlash kerak. Depsinish qaerda bo'lganini belgilab olib, yurib kelish boshlanishi keragicha oldinga yoki orqaga suriladi. Shundan keyin 8-10 marta sakrashni tavsiya qilish kerak. Bunda har bir talaba o'z belgisidan yugura boshlashi kerak. Yugurib kelish uzunligi o'lchab olinsa, keyinchalik yana aniqlash uchun kerak bo'ladi.

8-vazifa. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish uning optimal uzunligini aniqlash. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushiradigan bo'lish.

Vositalar. 1. To'liq yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan depsinib va bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tib ketish. 2. To'la yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 3. Uch hatlab sakrash musobaqalariga qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirayotganda oxirgi 4 qadamni tezlashtirishga ko'proq e'tibor berish. Bunga yo'lkadagi oxirgi qadamlar belgisi yordam beradi. Yugurib kelish uzunligi bilan uning nazorat belgisini aniqlash uzunlikka sakrashdagiga o'xshash. Uch hatlab sakrashni o'rgatish boshidanoq taxtaga aniq tushishga odatlantira borish juda muhim. Buning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrashlarning barchasini taxtadan yoki chiziqdan depsinib bajarish kerak. O'rgatish oxirida shug'ullanuvchilar uch hatlab sakrashda o'z kuchlarini sinab ko'rishlari va erishgan natijalarini bilib olishlari kerak. Bunda “sapchish”, “qadam” va “sakrash” uzunliklarini ham o'lchab olinsa, juda ham

ma'qul bo'ladi. Sakrash texnikasini yanada takomillashtirish shug'ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy qanday rivojlanganiga anchagina bog'liq bo'ladi.



2.51-rasm. Uch hatlab sakrash texnikasini to'liq texnikasi bilan bajarish.

Uch hatlab sakrovchilar uchun tayyorgarlik davrida 2 haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha).

1- kun. – Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 6x150m/100m., 3x60m/100m., yakunlovchi yugurish 5 daq.

2- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 2x30m+60m., joydan turib yamaga sakrash: 1) tumdan

sakrash+qo'nish 20 marta, 2) tumbadan sakrash + silkinch oyoqda sakrash 15 marta, erkin harakatda sghbyn yugurishlar – 5x100m., URM (press, belga).

3- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., og'irliklar bilan yugurish 25 kg, 6x60m, shtanga dast ko'tarish 3x8 (60 kg), 5x(80kg, 85 kg, 90 kg), yakunlovchi yugurish 6 daq.

4-kun. Dam olish (sauna, hammom, yoki suzish).

5-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari 6x50. Sprint yugurish 25 kg.li og'irliklar bilan. 6x60 m ga yugurish. 2x60 m ga yugurish. Shtanga bilan mashqlar. Dast ko'tarish 3x8 marta 60 kg. Shtanga ko'krak oldida o'tirib turish 1x5 marta 80 kg. 1x5 85 kg. 2x5 90 kg. Yakunlovchi yugurish 5 daq.

6-kun. Chigalyozdi yugurish: kross 20 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari 40 m.ga. Rezina bilan mashq bajarish. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish 3 marta charchaguncha. Qaychi mashqi 3x12-15 marta har bir oyoqda. Rezina bilan startdan chiqish holatidagi mashq 3x15 marta xar bir oyoqqa.

7-kun. Dam olish (to'liq dam olish, kino, teatr va to'glarga chiqish).

8-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Yugurish mashqlari 50 m.ga. 5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrab tushish. Uch hatlab sapchishlar 5 marta bajarish bilan har xil oyoqda. Besh hatlab sapchishlar 5 marta bajarish har bir oyoqda. Besh hatlab sakrashlar har bir oyoqda. 4 marta bajarish. Sprint 4x100 m.ga yugurish.

9- kun. – Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 6x150m/100m., 3x60m/100m., yakunlovchi yugurish 5 daq.

10- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 2x30m+60m., joydan turib yamaga sakrash: 1) tumdan sakrash+qo'nish 20 marta, 2) tumbadan sakrash + silkinch oyoqda sakrash 15 marta, erkin harakatda sekin yugurishlar – 5x100m., URM (press, bel mushaklariga).

11-kun. Dam olish.

12- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., og'irliklar bilan yugurish 25 kg, 6x60m, shtanga dast ko'tarish 3x8 (60 kg), 5x(80kg, 85 kg, 90 kg), yakunlovchi yugurish 6 daq.

13-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari 6x50. Sprint yugurish 25 kg.li og'irliklar bilan. 6x60 m ga yugurish. 2x60 m ga yugurish. Shtanga bilan mashqlar. Dast ko'tarish 3x8 marta 60 kg. Shtanga ko'krak oldida o'tirib turish 1x5 marta 80 kg. 1x5 85 kg. 2x5 90 kg. Yakunlovchi yugurish 5 daq.

14-kun. Dam olish (sayrda yurish 1-1,5 soat).

Uch hatlab sakrovchilar uchun musobaqa oldi davrida haftalik mashg'ulot sikllari (SU talabini bajargan sportchi bo'yicha).

1-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. URM 15 daq. Yugurish mashqlari 50 m.ga. 5 marta yarim yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakraish. Uch hatlab sapchishlar 5 martadan silkich oyoqda keyin tayanch oyoqda, yengil yugurish chim ustida 10 daq.

2- kun. – Chigalyozdi yugurish-10 daq., URM-10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 4x150m/50m., 3x60m/50m., yakunlovchi yugurish 10 daq.

3- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 4x30m+40m+60m., joydan turib yamaga sakrash: URM (press, bel mushaklariga).

4-kun. Dam olish.

5- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., Sakrashlar 10 marta to'liq masofadan yugurib kelib sakrash, silkinch va tayanch oyoqlarda "sapchish"larni bajarish, yakunlovchi yugurish 6 daq.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari 6x50. Sprint yugurish 6x60+30.m ga yugurish. Yakunlovchi yugurish 5 daq.

7-kun. Dam olish (sayrda yurish 1-1,5 soat).

Uch hatlab sakrovchilar uchun musobaqa davrida haftalik mashg'ulot sikllari
(SU talabini bajargan sportchi bo'yicha).

1-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. URM 15 daq. Yugurish mashqlari 50 m.ga. 5 marta to'liq yugurish masofasidan 100% tezlik bilan yugurib kelib uch hatlab sakraish. Oyoqdan-oyoqqa sakrash chim ustida (stadionda diogonal bo'ylab) 12 marta, yakunlovchi yugurish 10 daq.

2- kun. – Chigalyozdi yugurish-10 daq., URM-10 daq., MYUM-6x50m., sapchishlar, depsinish mashqlarini bajarish 30 daq., yakunlovchi yugurish 10 daq.

3- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., uzunlikka sakrash mashqlari 6 marta.

4-kun. Dam olish.

5- kun. Chigalyozdi yugurish-10 daq., egiluvchanlik mashqlari-10 daq., MYUM-6x50m., Sprint 3x80m/2daq, 3x60m/1daq., yakunlovchi yugurish 6 daq.

6-kun. Chigalyozdi yugurish 10 daq. egiluvchanlik mashqlari 10 daq. Maxsus yugurish mashqlari 6x50. Uch hatlab sakrashda musobaqa, natija 15.64m., Yakunlovchi yugurish 5 daq.

7-kun. Dam olish (sayrda yurish 1-1,5 soat).

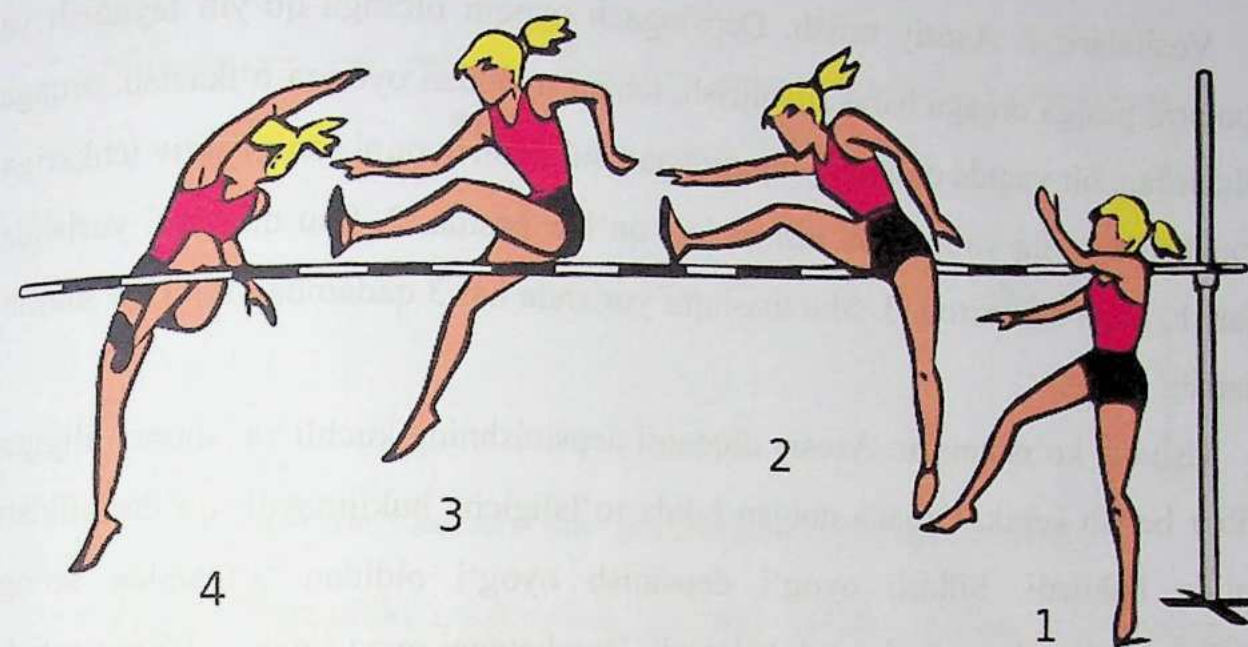
2.4. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyati

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" va "fosberi-flop" usullarini tushintirish. 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".



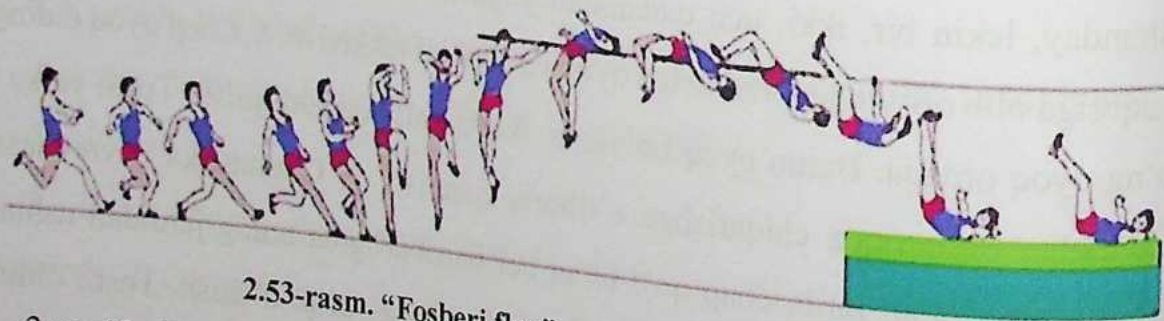
2.52-rasm. Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" usuli.

Vositalari: 1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tomondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavadani 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 deysinib. 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 gavadadan 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 deysinish oyog'ini oldinga qo'yish. 10. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib deysinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda deysinish 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.

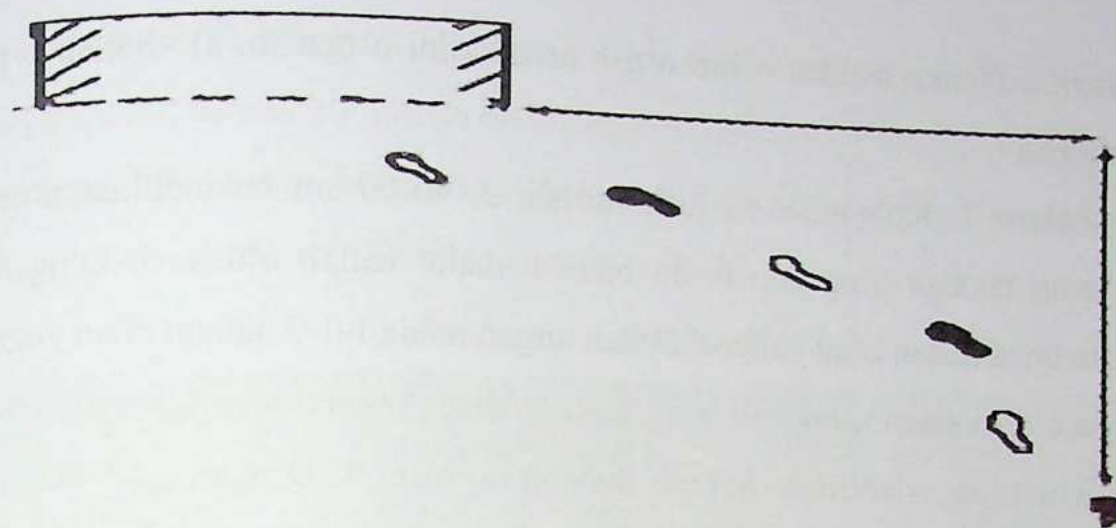
Uslubiy ko'rsatmalar. Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchligiga e'tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar silkish vaqtida bukiladi. Silkish oyog'i depsinish oyog'i oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'inidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq tovonni 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 depsinishi kerak.



2.53-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 depsingan oyoq havoda silkingach oyoqda o'tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.



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

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

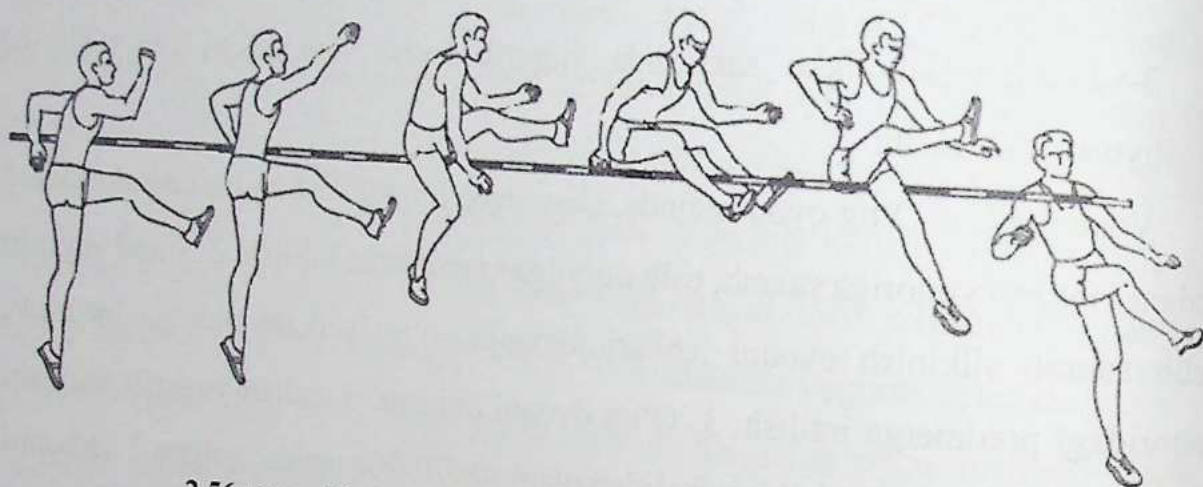
Vositalari: 1. O'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish. 2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. O'ng oyoqni oldinga. 5 qadam 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.



2.55-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'rnatilgan 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'pichni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish. 4. O'ngga— gavgdani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.



2.56-rasm. «hatlab o'tish» depsinish va uchib o'tish texnikasi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavgda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavgdani 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 gavgda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan oti ustida sirpanish, bosh bilan o'nbaloq oshib o'tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko'tarish, gavgdani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash)



2.57-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.



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

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

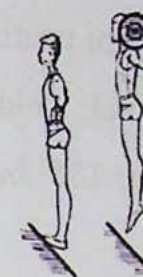
Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali sakrovchi ham mashqda cho'zilishi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

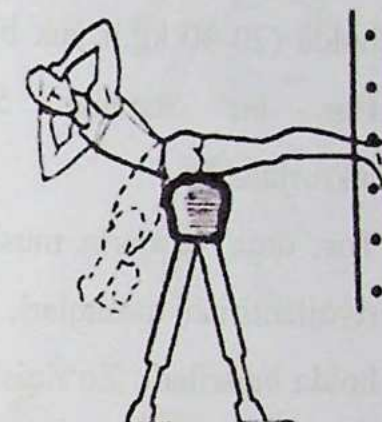
1. Tik turgan holda bir oyoqda galma-g 50-60 sm. balandlikka sakrab chiqi tushish. Mashq yuk bilan yoki yuks bajariladi (yuk og'irligi 20-30 kg).



2. Yuksiz yoki yuk bilan ikki oyoq balandlikka sakrab chiqib-tushish.



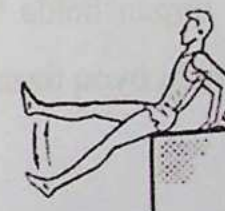
3. Gimnastika otiga o'tirgan holda orqaga engashib o'ng va chap tomonga burilib yoki yon bilan o'tirgan holda oldinga egilib boshni yerga qaratish. Bu mashq bajarayotganda oyoqlar gimnastil narvoniga biriktirilgan bo'ladi.



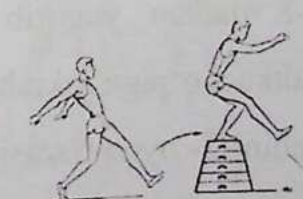
4. Egik gimnastika o'rindig'ida yotgan holda oyoq uchlarini yuqoriga ko'tarib qo'ldan yuqorigacha yetkazish.



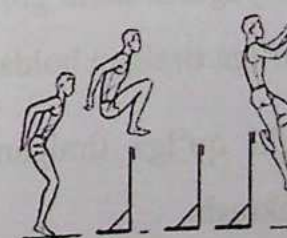
5. Oyoqlar holatining almashuvi. O'rindiqlarda o'tirgan holda o'ng oyoq to'g'ri va tepaga ko'tarilgan, so'ng chap oyoq to'g'ri tepaga ko'tariladi.



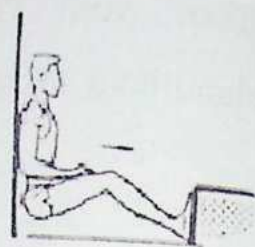
6. 40-60 sm balandlikdan sakrab tushib uncha baland bo'lmagan to'siqlarda oshib sakrab tushish.



7. Bu mashq 3-7 qadam yugurib kelib, 1,5 qadam oralig'ida joylashtirilgan g'ovlararo sakrab bajariladi.



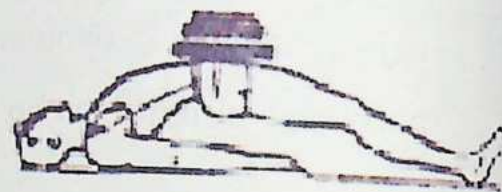
8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi.



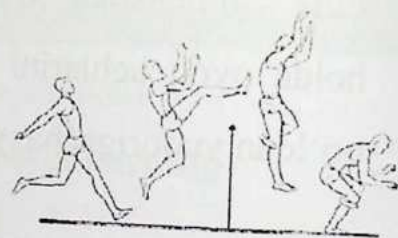
9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgich holda (20-40 kg.li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-6 sekunda takrorlanadi.



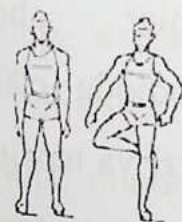
10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgan holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi 5-6 sekund.



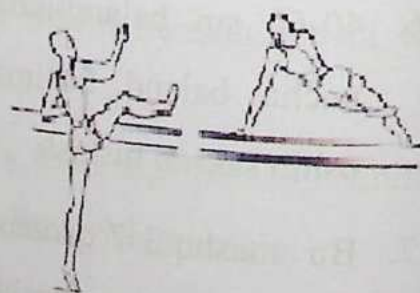
11. Uncha baland bo'lmagan to'siq o'sha sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi.



12. Tik turgan holda bir oyoqning to'voni ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish.



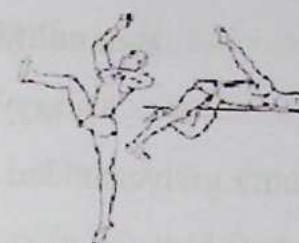
13. 5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoqni 2-oyoq tizzasiga orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi o'sha qo'lga tiralgan holda bir oyoqda sakrash.



14. Ikki qo'lga tiralgan holda otdan o'sha sakrash.



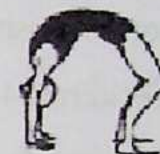
15. Qorin bilan gimnastika yakkacho'piga yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p o'sha tushish.



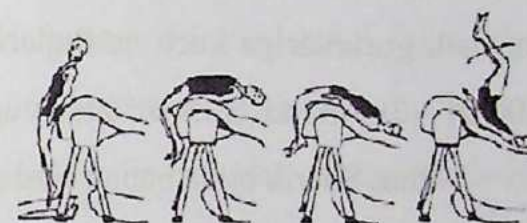
16. Gimnastika otiga xuddi plankada o'tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati.



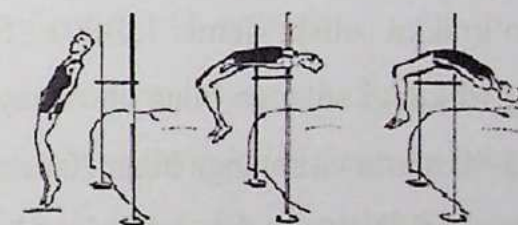
17. Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib gimnastika ko'prigi holatida turish.



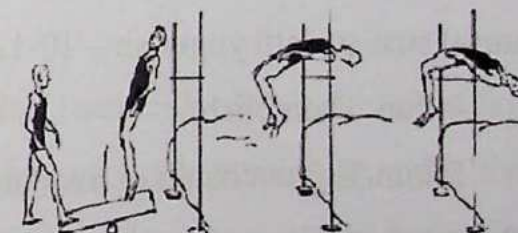
18. Gimnastika otiga to'shamalar joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan xuddi plankadan o'tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish.



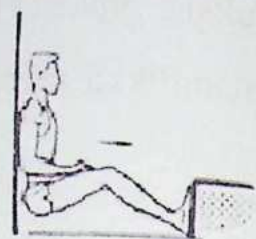
19. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat ikki oyoqda deysinib, o'rnatilgan plankada o'tishni amalga oshirish. Balandlikda oshib o'tayotganda texnikaga e'tib berish lozim.



20. Shu mashqni maxsus richagda sher yordami bilan sakrab balandlikdan o'tish. Mashqni bajarishda sakrovchini xavfsizligini ta'minlash maqsadida hamma ikki shug'ullanuvchidan bir vaqtni o'zida harakatni amalga oshirish talab etiladi.



8. Oyoqlarni uzatish. Bu mashq seriyali (6 sekund ichida 1 harakat) bajariladi. Oyoqlar 135° burchak atrofida yig'iladi.



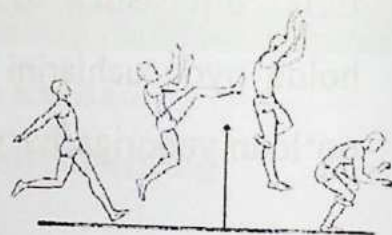
9. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirgich holda (20-40 kg.li yuk bilan) bajariladi. Har bir harakat 5-6 sekunda takrorlanadi.



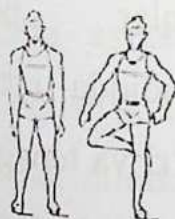
10. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchi rivojlantirish mashqlari. Mashq yotgich holda bajariladi. Zo'riqish davomiyligi 5-6 sekund.



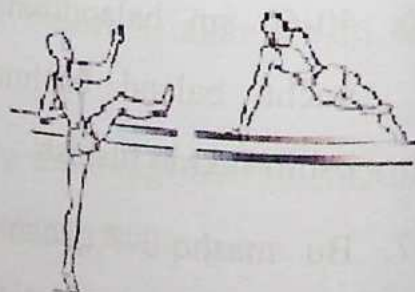
11. Uncha baland bo'lmagan to'siq osil sakrash. Mashq yondan yoki to'g'ri yugurib kelib bajariladi.



12. Tik turgan holda bir oyoqning to'voni ikkinchi oyoq tizzasiga tegizish.



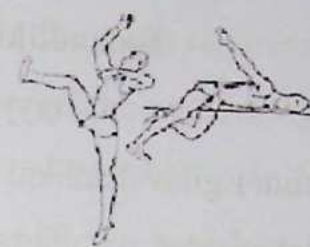
13. 5-8 qadam yugurib kelib gimnastika yakkacho'piga sakrab chiqish va 1-oyoq uchini 2-oyoq tizzasiga orqasiga o'tkazish va yugurib kelib gimnastika taxtasi osil qo'lga tiralgan holda bir oyoqda sakrash.



14. Ikki qo'lga tiralgan holda otdan osil sakrash.



15. Qorin bilan gimnastika yakkacho'piga yotib, 1 oyoqni 2-oyoq soniga tegizish va uzatib yakkacho'p osha tushish.



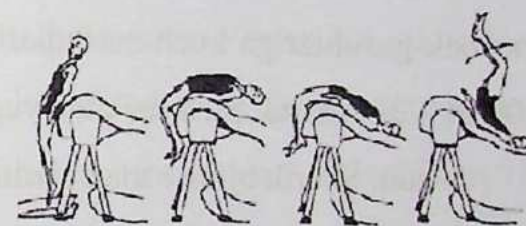
16. Gimnastika otiga xuddi plankada o'tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati.



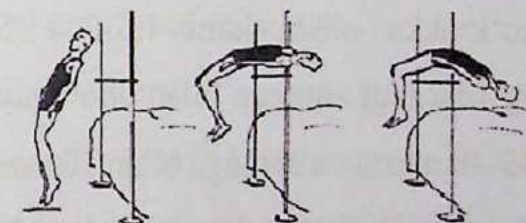
17. Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib gimnastika ko'prigi holatida turish.



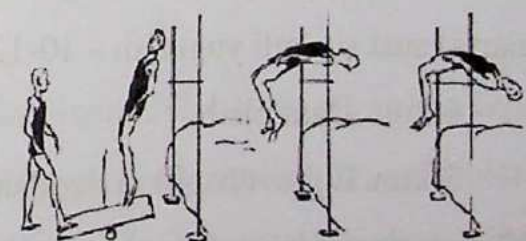
18. Gimnastika otiga to'shamalar joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan xuddi plankadan o'tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish.



19. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat ikki oyoqda deysinib, o'rnatilgan plankada o'tishni amalga oshirish. Balandlikda oshib o'tayotganda texnikaga e'tib berish lozim.



20. Shu mashqni maxsus richagda sher yordami bilan sakrab balandlikdan o'tish. Mashqni bajarishda sakrovchining xavfsizligini ta'minlash maqsadida hamma 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 taqlidiy 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.

2.5. Uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish.

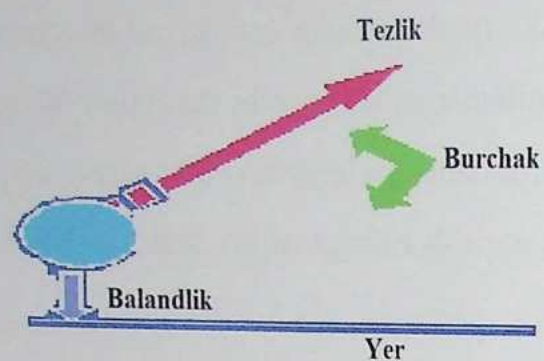
Yadro itqitish texnikasi

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 (2.59-rasm).



Biomexanik jihat

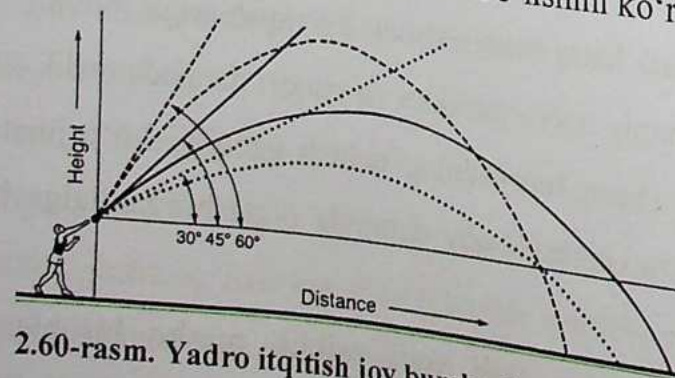
Uloqtirish natijasining aniqlanishi:

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

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

Biroq, omillardan har birining ta'siri bir xil emas. Faqat boshlang'ich uchib chiqish tezligi barcha hollarda yadroni uchish tezligiga ahamiyatli ta'sir ko'rsatadi. Olimlarni izlanishlariga ko'ra, yadroni uchib chiqish tezligi 14 m/sek ga teng. Uchib chiqish burchagi $39-42^\circ$ 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.

Shunga qarab snaryadni uchib chiqish trayektoriyasi hosil bo'ladi va snaryad tushgan joyda uni joy burchagini topish mumkin (v – joy burchagi). 2.58-rasm yadro uloqtirishda joy burchagi hosil bo'lishini ko'rishingiz mumkin.



2.60-rasm. Yadro itqitish joy burchagi

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan

shug'ullana boshlaganlar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llanishi maqsadga muvofiqdir. Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish joyi tekis va qattiq yerda bo'lib, albatta itqitish doirasi ham bo'lishi shart. Baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilar maydonchani bir tomonida bir-birlaridan 4-6 metr oraliqda turishadi, yadroni esa bir tomonga itqitishlari lozim. Shug'ullanuvchilarning barchasi har bir mashqni bajarganlaridan so'ng yadroni olib kelish uchun imkoniyat berish kerak. Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

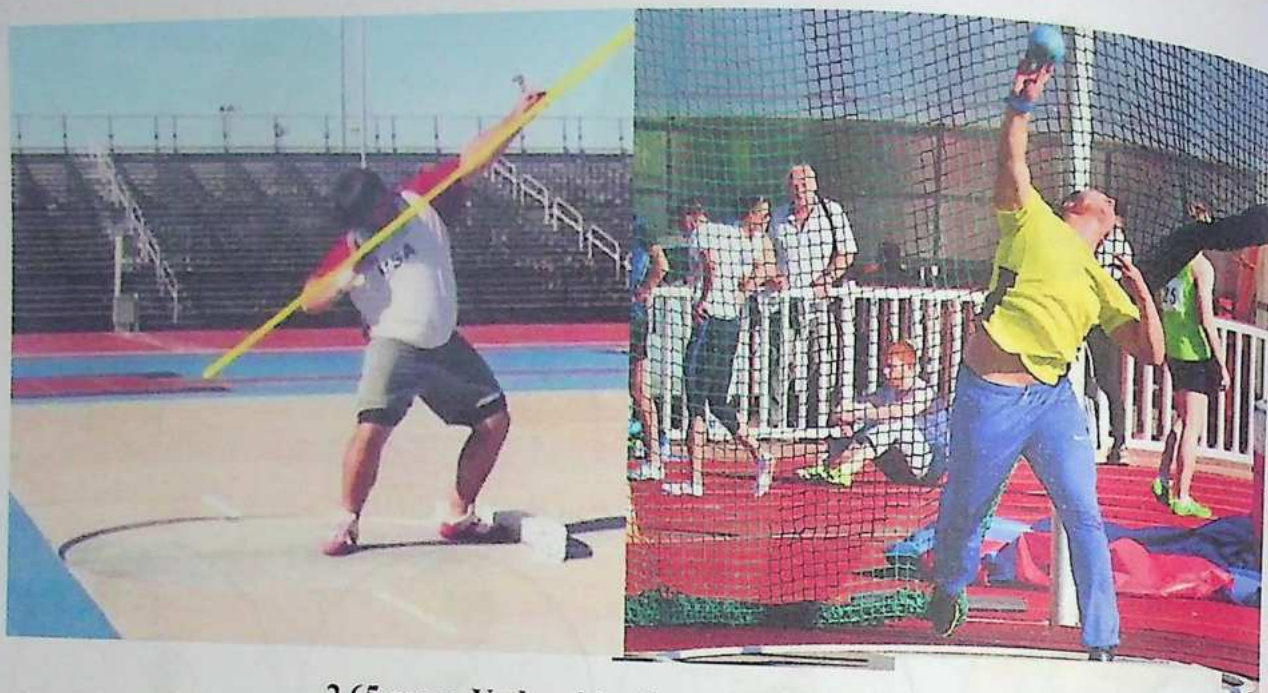


2.61-rasm. Yadro itqitish.

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 qilib, bir tomonga qarab itqitiladi.



2.65-rasm. Yadroni joydan turib uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) to'sni 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, to'sni 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.

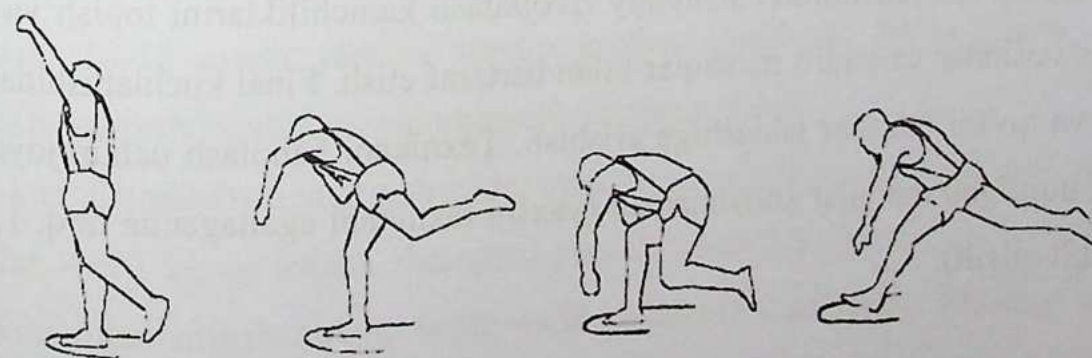


2.66-rasm. Start yig'ilishi.

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.

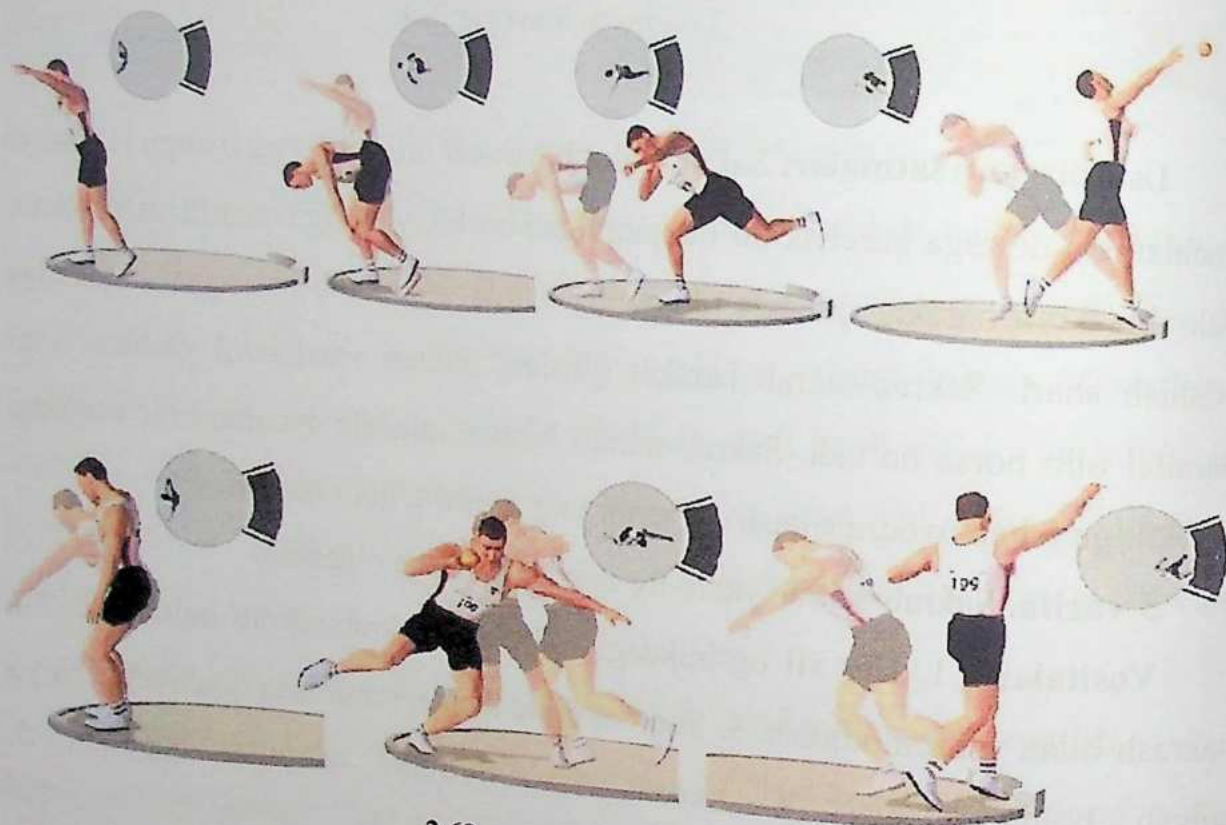


2.67-rasm. "Sapchish" texnikasi.

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



2.68-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.

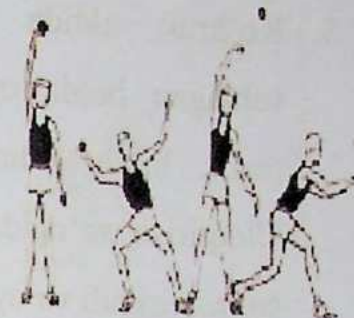
3-kun. Dam olish (Hammom, sauna,

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.

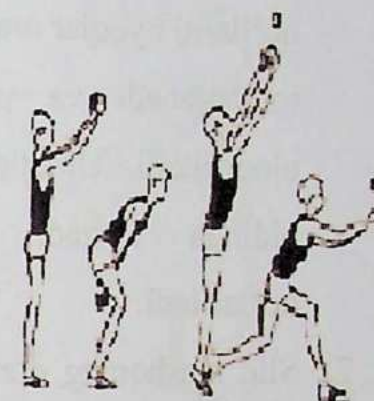
6-kun. Chigalyozdi yugurish 1 km, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, yadro itqitishda maxsus mashqlar, 10 marta turgan joyidan uzunlikka sakrash, 6x20 m yonga sakrash, 6x20 m o'ng oyoqda sakrash, 6x20 m chap oyoqda sakrash. yakunlovchi yugurish 5 daq.

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

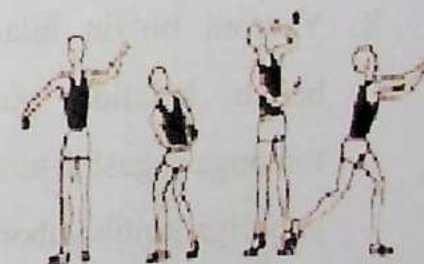
1. Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.



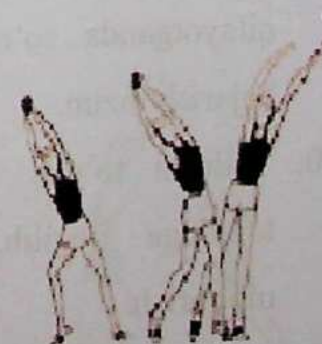
2. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.



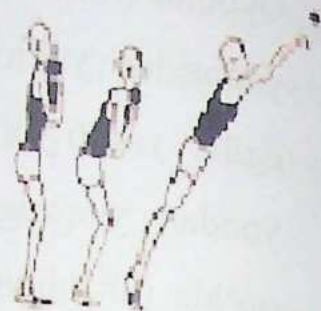
3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.



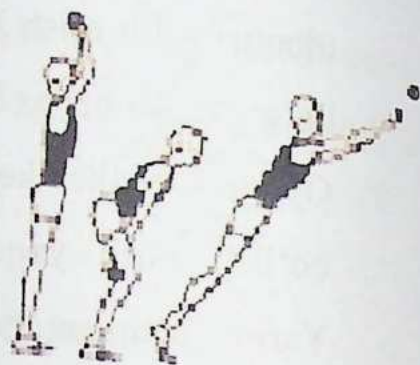
4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.



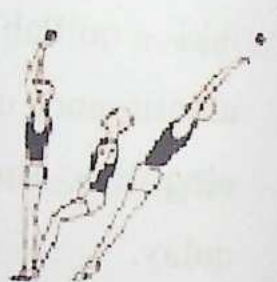
5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.



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.



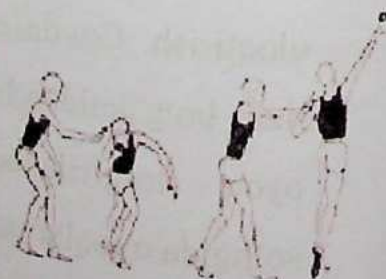
8. Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.



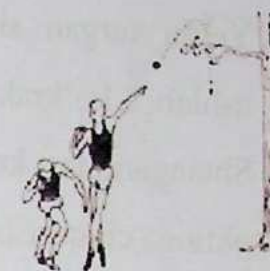
9. Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.



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.



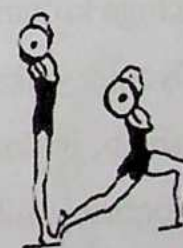
13. Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati – o'rtacha.



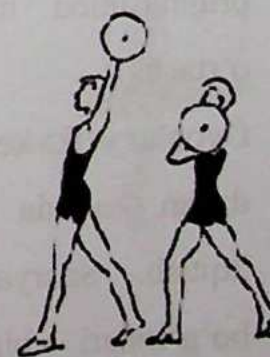
14. Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavnani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati – o'rtacha.



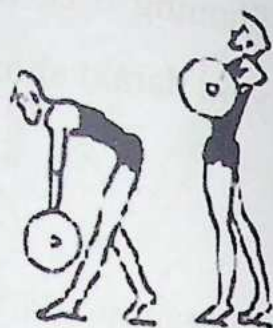
15. Shtangani yelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavnani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati – o'rtacha.



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 to'sni bir oz oldinga chiqarish kerak; sur'ati - o'rtacha.



18. Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavnani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavnani to'g'ri tutish lozim; sur'ati - o'rtacha.



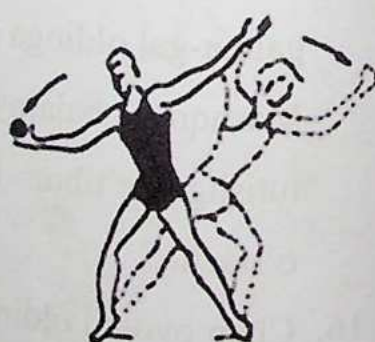
19. Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib - chiqarish; sur'ati - o'rtacha.



20. Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'imlari 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'imlari bir oz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati - o'rtacha.



22. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda daxon oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'imlari bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.



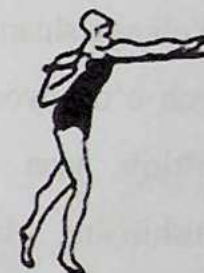
23. Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib odinga-yuqoriga itqitib bajariladi.



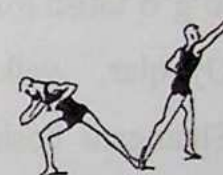
24. Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100-110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.



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.



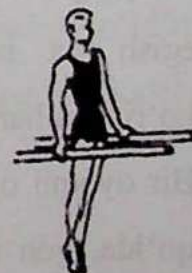
26. Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.



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 gavnani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.





2.69-rasm. Nayza uloqtirish (OCH, Andres Torklinson).

Nayza uloqtirish mashg'ulotlarini yugurib keladigan tekis va qattiqroq, nayza tushadigan er esa yumshoq bo'lishi lozim.

Dastlabki mashg'ulotlarda yengillashtirilgan nayza qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lsa, nayza soni ham shunday bo'lishi kerak. Lat eyishning oldini olish uchun nayza uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar bajarib, tirsak, panja va yelka bo'g'inlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish shart. Nayzani tayyorlov qismida bir necha bor yengil snaryadlarni uloqtirilgandan so'ng kuchli uloqtirishga ruxsat beriladi.

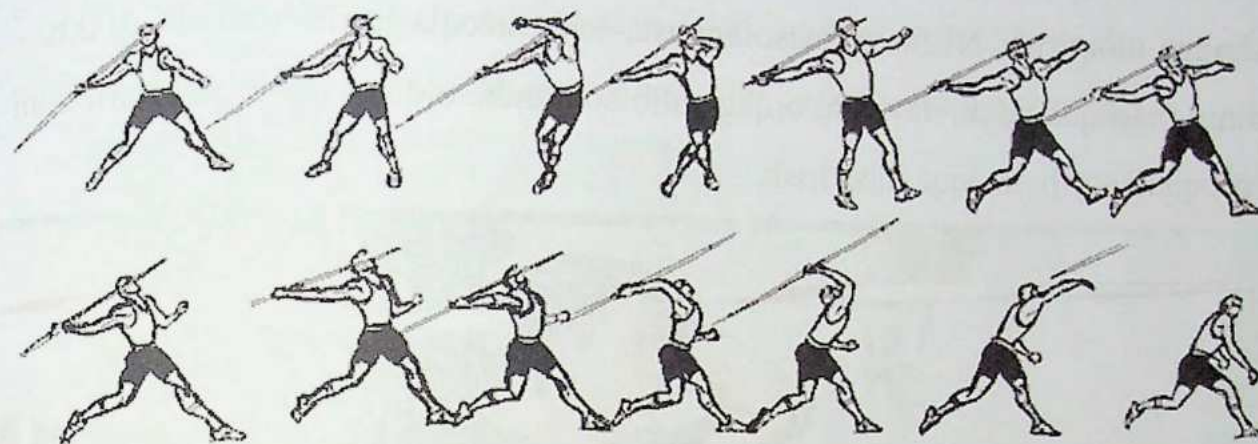
Mashg'ulotlarda nayza bir tomonga uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayza ni olib kelish uchun maydonga chiqishni faqat o'qituvchi ruxsat berishi lozim. Koptok, granatani texnikasini o'rgangandan so'ng nayza uloqtirish texnikasini o'rgatishga o'tilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Quyida vazifalar, ularni hal qilish vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish

Vositalari: 1. Nayza ni tuzilishi to'g'risida tushuntirish, musobaqa qoidalari, rekordlar va tur bo'yicha suhbatlashish. 2. Musobaqa o'tkazish joyini va xavfsizlik

qoidasi bilan tanishtirish. 3. Musobaqa qoidasi va hakamlar, qaydnomalarni olib borish haqida tasavvur hosil qilish. 4. Ilg'or sportchilarni bajarish texnikasini kuzatish. 5. Musobaqalarni kuzatish. 6. Kinoprogramma va boshqa o'quv qurollarini namoyish qilish. 7. Talab me'yorlari bilan tanishtirish.

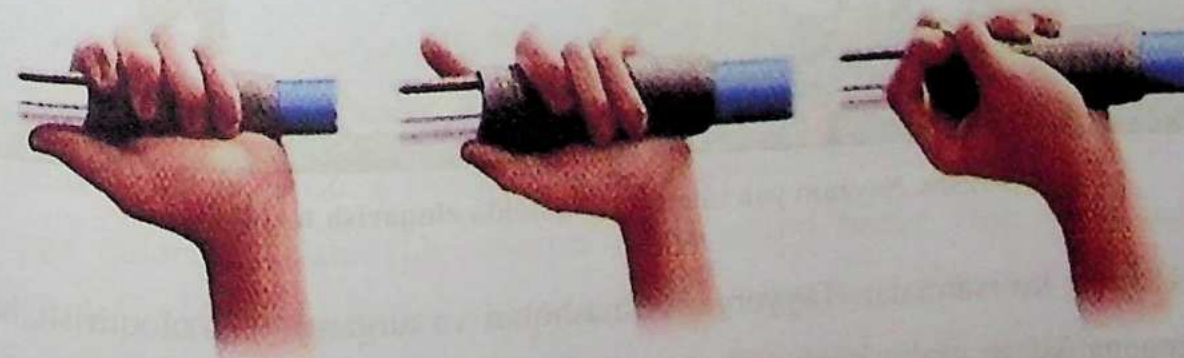


2.70-rasm. Nayza uloqtirish texnikasini oxirgi kuch berishdan to'xtashgacha.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nayza uloqtirish sektorini ko'rsatish, hakamlarni musobaqa davomida harakatlari shug'ullanuvchilar bilan birgalikda ijro etish maqsadga muvofiqdir. Xavfsizlik texnika qoidalariga e'tibor berish.

2-vazifa. Joyda turgan holda nayza uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari: 1. Nayza ni og'irligi va inersiyasini o'zlashtirish, ushlash usulini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari.



2.71-rasm. Nayzani turli xilda ushlash texnikasi.

a) nayza ni ushlab uchun. b) oldinga qarab turgan holda chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqaga va oyoq uchida nayza ni pastga o'z oldiga uloqtirish; d) d.h. – oldingi mashqdagidek, oyoqni to'g'rilash harakatidan foydalangan holda, nayza ni uchishini ko'paytirish bilan bajarish. e) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza ni nishonga uloqtirish. Nishonni masofani asta-sekin uzoqlashtirib boriladi. g) d.h. – oldingi mashqdagidek, nayza ni orqaga olib borganda, oldingi oyoqni ko'tarib, uni to'proqqa qo'yib, uzoqqa uloqtirish.



2.72-rasm. Nayzani oyoqlar parallel turgan holda chiqarish texnikasi

2. Yordamchi asboblarni (toshlar, yog'och, to'p, yadro) uloqtirish. 3. Mashqlarni toshlar, nayza, rezinali expandirni Shved devori yoki brusiyanı jerdiga mahkamlab bajarish.



2.73-rasm. Nayzani yon bilan turgan holda chiqarish texnikasi

Uslubiy ko'rsatmalar. Tayyorgarlik mashqlari va turgan joyida uloqtirish, bir sherengaga 3-5 m oraliq bilan saflangan holda o'tkaziladi. Uloqtirishda harakatni e'tibor (tezlanishsiltash), uloqtirishni boshlanishida, "tortish" – keyin "siltash".

Mashqni bajarishda nayza ushlagan o'ng qo'l — tirsagi bilan" oldinga chiqishga e'tibor berish. Oyoqni to'g'rilashdagi harakatni "chap oyoq-chap yelka"ni bir o'qda saqlanishini e'tiborga olish bilan taqlid qilish

3-vazifa. Uloqtirish qadamlari va nayzani quvib o'tish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari: 1. Nayzani bosh ustida oddiy qadamlab hamda yarim yugurish masifasidan o'rta tezlikda katta qadamlarda olib yurish texnikasini o'rgatish.



2.74-rasm. Nayzani qadamlab va yugurib olib yurish texnikasi

2. Nayza uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p). 3. Nayza ni (toshlar, to'p) orqaga olgan holda, 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib otish. 4. D.h. yon bilan turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin garanata bilan) "yuqoriga-orqada" bo'ladi. 5. Shuning o'zi yurish bilan bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshadi.

Chalishtirma qadamni oyoqlar bilan nayza ni quvib o'tish eng asosi bo'lib hisoblanadi.

4-vazifa. Tezlanish va nayzani orqaga qulochkashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari: 1. Nayzani yelka oldida (20-30 sm) ushlangan holda tekis va tezlanish bilan yugurish. 2. Nayzani (tosh va koptokni) yurishda va sekin yugurishda orqaga qulochkashlash. D.h. oldinga qarab turgan holda, chap oyoq nazorat belgisida. O'ng oyoq bilan qadam qo'yishda granata qo'lda «to'g'ri-orqaga» (oldinga-past-orqa) olish harakati bilan boshlanib, uloqtiruvchi harakat yo'nalishi bo'yicha chap yonga buriladi, chap oyoq bilan qadam qo'yishda, o'ng yelkani chap

yelkaga nisbatan pastga tushirib, qo'ldagi granatani orqaga qulochkashlashni tugatadi va chap yonga buriladi. Uchinchi qadam "chalishtirma" bo'lib ko'rsatilgan. 3. Joyida turgan holda, sanash bilan granatani orqaga olish. 4. Joyda turgan holda tosh yoki koptoklar bilan mashqlar bajarish. 5. Koptok bilan yugurib kelib bajarish.



2.75-rasm. Nayzani qadamlab va yugurib olib yurish texnikasi

Uslubiy ko'rsatmalar. Harakat ritmiga e'tibor berish. To'g'ri harakat ritmida birinchi qadam kengligi 3-4 oyoq, 3-chi va 4-qadamlarda 4-5 oyoq uzunligiga teng. Oyoq bilan prujinasimon harakat qilishga e'tibor berib, uloqtirishga to'xtamasdan o'tishni ta'minlash. Nayza bilan qo'lni orqaga qulochkashlashda harakatni keng amplitudada bo'lishiga qarash. Orqaga olishni boshlanishi, o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlanib, chap oyoqni erga qo'yish bilan tugallanadi.

5-vazifa. Nayzani yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari: 1. Nayza ni (tosh va koptokni) qisqa tezlanish (2, 4, 6 qadam) bilan uloqtirish. 2. Tezlik, tezlanish bilan nayza ni uloqtirish. 3. Musobaqa qoidalariga to'liq rioya qilib bajarish. 4. Koptok bilan qisqa yugurib bajarish. 5. Estafeta tayoqchalari bilan bajarish. 6. Tosh bilan qisqa yugurish bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tezlanish uzunligini va nazorat belgisini aniqlash uchun shug'ullanuvchi 2-3 marotaba nayza ni to'liq tezlik bilan uloqtiradi. Shundan keyin o'ng va chap oyoqni ichlarini orqaga olishni boshlanishi to'g'ri kelishini belgilaydi. Uloqtirish ritmiga nayza ni orqaga qulochkashlashni boshlanishi bilan tezlashgan harakatga, "chalishtirma" qadamga va final kuchlanishiga e'tibor berish.

6-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasini elementlarini takomillashtirish va individuallashtirish.

Vositalari: 1. Nayzani 3-5 qadamdan uloqtirish. 2. Nayza ni to'liq tezlanish bilan musobaqa qoidalariga e'tibor bergan holda uloqtirish. 3. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish. 4. Har xil holatlardan nayza ni uloqtirish. 5. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi qadamlarni harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamini, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), nayza ni orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uning optimal tezligini e'tiborga olish. Final kuchlanishidagi oyoq bilan faol deysinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

Nayza uloqtirish

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. 1-kun dasturi bo'yicha.

6-kun. II yoki 3-kun dasturi bo'yicha.

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 jismoniy tayyorgarlik (MJT) haftasi

1-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Nayza bilan tayyorlovchi mashqlar. Nayzani joyidan turib va yugurib kelib uloqtirish – 40-50 marta. Maxsus to'plarni uch qadam yugurib kelib uloqtirish – 40-50 marta, tennis ko'ptoklarini uloqtirish – 10-15 marta. Nayza bilan yugurishda kesishma qadamlar bilan birga qo'lni takroran orqaga olish – 30-50 marta. To'ldirma to'plarni uch qadam yugurib kelib ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish – 30-40 marta.

2-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtangani yelkaga olib burilishlar, egilishlar, oldinga katta qadam tashlash (35-50 kg), dast ko'tarish, cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – 5-6 martadan, jami 20-25 yondashuv. Maxsus mashqlar – kuchni rivojlantiruvchi va devor oldida sherik bilan cho'zilish mashqlari – 80-100 marta, tanaffuslarda – sherikni yelkaga olib bir va ikki oyoqda sakrashlar – 80-100 marta. Bo'shashtiruvchi mashqlar.

3-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Maxsus to'plarni uch qadamni yugurib kelib uloqtirish – 60-80 marta. Tennis ko'ptoklarini uloqtirish – 15-20 marta. Startdan yugurish – 8-10 marta. To'ldirma to'plar yoki yadrolarni (3-5 kg) joyidan turib va uch qadam yugurib kelib ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish – 40 marta. Uzunlikka, balandlikka yoki uch hatlab sakrashlar, jami 12-15 marta. Basketbol yoki voleybol o'ynash – 30 daq.

4-kun. Dam olish.

5-kun. 2-kun dasturi bo'yicha.

6-kun. III yoki 1-kun dasturi bo'yicha.

7-kun. Dam olish.

Jami: nayza uloqtirish – 50-80 marta, bir qo'l bilan uloqtirish – 200-260 marta, ikki qo'llab uloqtirish – 120 marta, maxsus mashqlar – 220-260 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar – 40-50 yondashuv, takrorlar – 240-300 marta, sakrashlar – 180-210 marta.

Texnik tayyorgarlik (TT) haftasi

1-kun. Nayza bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Nayzani yugurib kelib uloqtirish – 25 marta, tezlanib yugurib kelib uloqtirish – 35 marta (jumladan, yengillashtirilgan nayzani). Nayza bilan kesishma qadamda qo'lni takroran orqaga olib yugurish, jami 30-40 marta. Dast bilan yugurib kelishda 4-6 yugurish qadami bilan uzunlikka va uch hatlab sakrash – 12-15 marta.

2-kun. Lappak bilan (15-20 kg) badan qizdirish mashqlari, maxsus mashqlar, jami – 40-60 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast ko'tarish, ko'krakka olish va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar 3-5 martadan, jami 15-20 yondashuv. Startdan va yurishdan yugurish – 20-30 m, jami – 8-10 marta. 100 m yugurish – 2 marta.

3-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Yugurib kelib uloqtirish – 15-20 marta, tezlanib yugurib kelib uloqtirish – 45 marta. Tezlanib yugurib kelib bir va ikki oyoqda besh karra sakrashlar – 2-4 yugurish qadamida – 10-12 marta yoki o'rtacha g'ovlar osha sakrash – 30 marta. Turli usullar bilan yadroni (4-7 kg) uloqtirish, jami – 30 marta. 100 m dan tezlanishli yugurish – 2-3 marta.

4-kun. Dam olish.

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

6-kun. 2-kun dasturi bo'yicha.

7-kun. Dam olish.

Jami: nayza uloqtirishlar – 180-150 marta, to'ldirma to'plar, yadrolarni ikki qo'llab uloqtirishlar – 30 marta, maxsus mashqlar – 120-80 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar, jami – 40-30 yondashuv, takrorlar – 150-120, sakrashlar – 100-80 marta, sprinterlik yugurish – 1,5-1,3 km.

2.7. Disk uloqtirishning rivojlanishi

Disk uloqtirish – bu yengil atletikaning qadimiy turlaridan biri bo‘lib, Qadimiy Gretsiyada ham keng ommalashganligi qayd qilinadi. Qazilma topilma ashyolar guvohlik berishicha, disklar qadimda turli xil materiallardan, jumladan tosh, zich holatdagi daraxt yog‘ochi, temir, qo‘rg‘oshindan yasalgan. Eramizgacha VI asrda turli xil og‘irlik va hajmga ega bo‘lgan linzasimon shakldagi disklar paydo bo‘lgan. Zamonaviy diskarning modeli Eginge orolidan topilgan disk hisoblanadi (diametr o‘lchamlari 21 sm, og‘irligi 1,884 kg).

Diskni uloqtirish joyi doim chegaralangan. Dastlab, bu kvadrat shaklidagi, uncha katta bo‘lmagan (o‘lchamlari 80×80 sm) supacha (postament) ko‘rinishida belgilangan, keyinchalik esa – doira shaklidagi (diametr o‘lchami – 2,1 metr atrofida) soha ko‘rinishida belgilangan.

Keyin esa, doira soha o‘rniga yana qaytadan kvadrat sohadan foydalanishga o‘tilgan va uning o‘lchamlari kattalashtirilgan. Disk uloqtirish uchun yakuniy holatdagi soha sifatida diametr o‘lchami 2,5 metrni tashkil qiluvchi, doira shaklidagi soha belgilanib, hozirgi kungacha bu tartib saqlanib qolgan.

Disk uloqtirish – bu tezlik – kuch tavsiflariga ega bo‘lgan, asiklik harakatlanishdan tashkil topgan bo‘lib, makon bo‘ylab murakkab harakatlanish ko‘rinishiga ega hisoblanadi, bu harakat o‘z tarkibiga intilish va aylanish harakatlari umumiylikni qamrab oladi. Disk aerodinamik tavsiflarga ega bo‘lgan holatda ishlab chiqilgan sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

Dunyoning eng kuchli disk uloqtiruvchilari tomonidan bajarilgan mashqlar davomida diskning boshlang‘ich tezligi qiymati 24 – 25 m/s ni tashkil qiladi, shu bilan bir vaqtda quyi kvalifikatsiya darajasiga ega bo‘lgan sportchilarda bu qiymat 18 – 19 m/s dan oshmasligi qayd qilinadi. Diskning 7 – 8 aylanish/s tezligida aylanishi uning yerga tushishigacha barqaror holatda uchishini ta‘minlab beradi. Sekin aylanuvchi disk qayriladi va qovurg‘a qismi bilan yerga qulab tushadi. Diskni qarama – qarshi esuvchi shamol (5 m/s gacha tezlikda) yo‘nalishida to‘g‘ri holatda uloqtirish erishiluvchi natijani sezilarli darajada oshirishi, 5 metrgacha qo‘shimcha natija berishi mumkinligi qayd qilinadi.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo‘ldan chiqarib yuborguncha 540° (1,5 doira) aylanadilar.

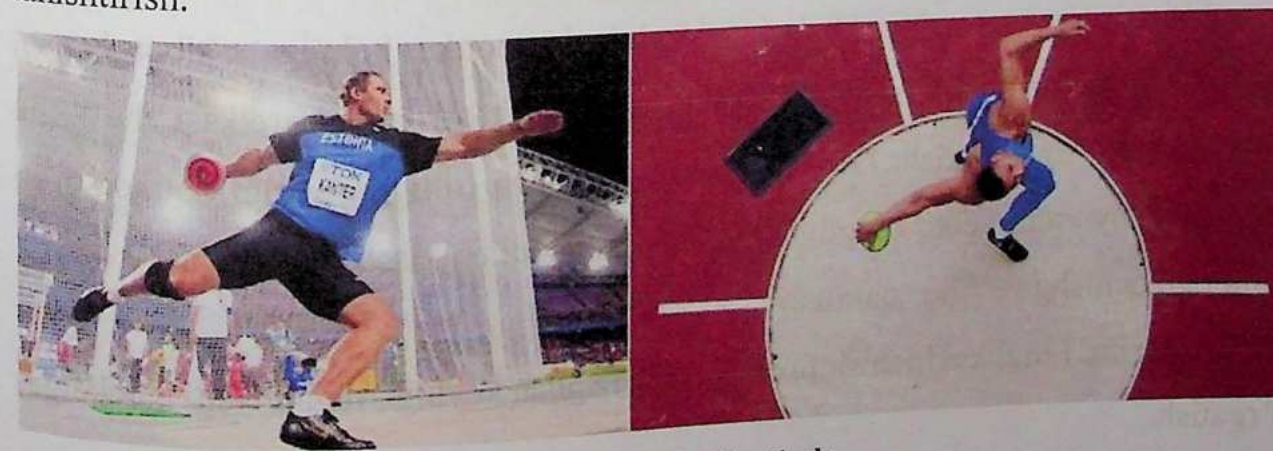
Disk uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o‘rgatiladi. Disk uloqtirish o‘rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralari ko‘rish zarur. Mashg‘ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo‘lishi lozim. Guruh bo‘lib o‘rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko‘rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg‘amchi yoki sim to‘r bilan o‘rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o‘ralgan doiralar bo‘lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilish faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish lozim. Quyida o‘rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo‘lgan vositalar hamda uslubiy ko‘rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug‘ullanuvchilarni disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari: 1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish. 2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko‘rsatish va tushuntirish. 3. Ko‘rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o‘quv filmlari, kinokolstovkalar) namoyish etish. 4. Talab me‘yorlari (razryad, o‘quv normalari, reyting talablari) bilan tanishtirish. 5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish. 6. Disk uloqtirish natijasi bilan bog‘liq omillar bilan tanishtirish. 7. Disk uloqtirish fazalari, ularni ahamiyati bilan tanishtirish.



2.76-rasm. Disk uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Disk uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligi, musobaqa qoidasini shug'ullanuvchilar bilan ijro etishga e'tibor qaratish. Texnik xavfsizlik qoidalarini tushuntirish.

2-vazifa. Shug'ullanuvchilarni disk ushlash va uloqtirishga o'rgatish.

Vositalari: 1. Diskni ushlash usulini ko'rsatishni tushuntirish. 2. Qo'lni disk bilan tebratish. 3. Diskni yerda dumalatish. 4. Diskni yuqoriga otish. 5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar yelka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish. 6. D.h. – yuqoridagidek. Tebranish kengligi, belni burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish. 7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holdan diskni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng orqada. 8. Disk bilan har xil tebranishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish. 9. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajariladi. 10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish. 11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.



2.77-rasm. Diskni ushlash.

Uslubiy ko'rsatmalar. Diskni ushlashda barmoqlar holatiga e'tibor berish. Diskni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va diskni soat strelkasi bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Disk uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish, oyoqlarni elka kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish.

3-vazifa. Final kuchlanish fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.

Vositalari: 1. Uloqtirish yo'nalishiga, chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish. 2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holda uloqtirish. 3. Shuning o'zini o'ng oyoqda turgan holda chap oyoqni yerga tushirish bilan uloqtirish. 4. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanish fazasini taqlid qilish. 5. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni yerga qo'ymasdan diskni uloqtirish. 6. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holda. 7. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavda qismlarini: -oyoq-tos-gavda-ko'krak-qo'l, ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskni yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi bilan mashq bajarish maqsadga muvofiqdir. Disk og'irligidan ortiq tosh yoki boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

4-vazifa. Disk bilan aylanishga o'rgatish.

Vositalari: 1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish. 2. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan, oyoqlar yelka kengligida. Qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish. 3. D.h. – shuning o'zi. Chap oyoq atrofida 360o o'ng oyoqni yerdan uzib, yana d.h. qaytish. 4. D.h. – o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqni yengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan depsinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish. 5. D.h. shuni o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda yerga tushish. 6. Shu mashqning o'zi 180° ga qaytish bilan. 7. Shu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish. 8. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish. 9. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish. 10. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.



2.78-rasm. Diskni uloqtirishda aylanib uloqtirish

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish ritmiga e'tibor berish. Uloqtirilayotgan qo'lni siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa disk yoki boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish ritmlarini ijrosiga ahamiyat berish lozim.

5-vazifa. Diskni aylanishdan uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari: 1. Diskni aylanishda uloqtirish. 2. Diskni kichik tezlikda doiradan uloqtirish. 3. Shuning o'zini tezlanish bilan natijaga uloqtirish. 4. Disk bilan va disksiz aylanishlar. 5. Rezinkali va yog'och tayoqchalar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'plar bilan bajarish. 6. Natija uchun uloqtirish.

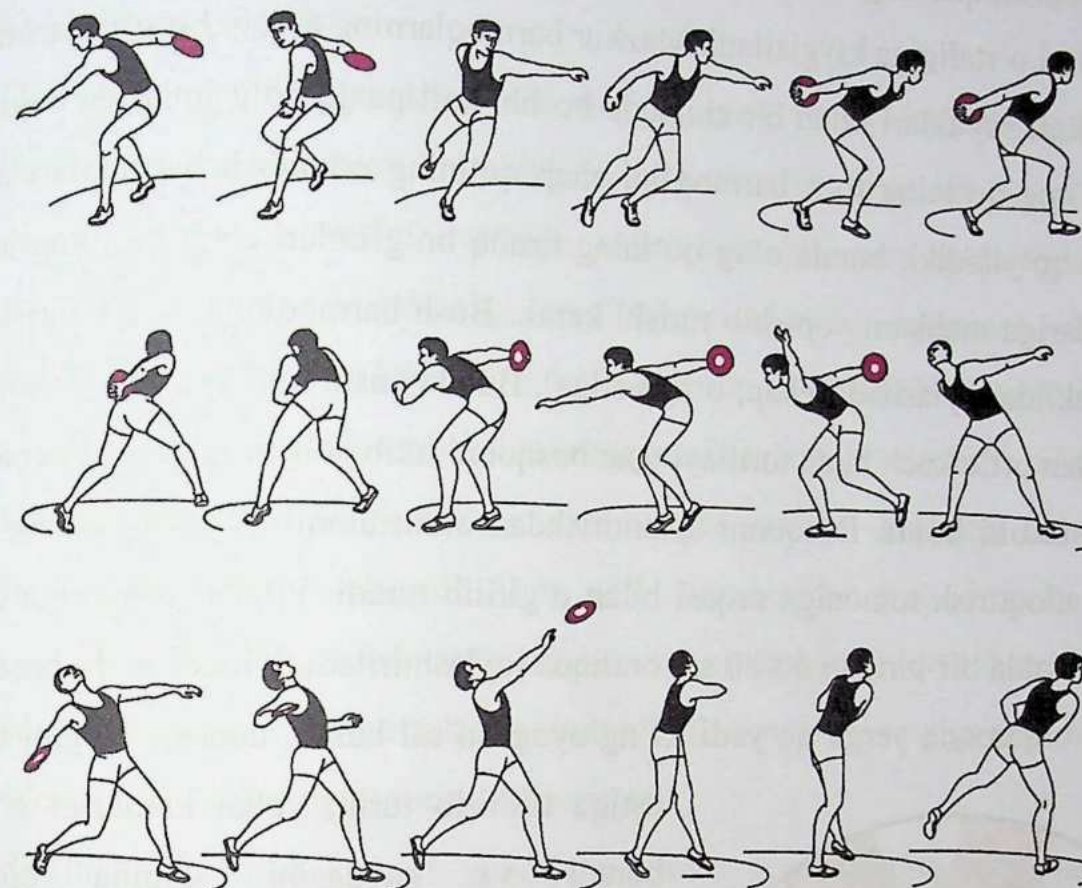
Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirishni, yo'nalish bo'yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplitudasini oshirib boriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga e'tibor qaratish lozim.

6-vazifa. Diskni uloqtirishni takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni shaxsiy xususiyatlarini aniqlash.

Vositalari:

1. Har xil d.h. aylanish bilan diskni uloqtirish. 2. Shamolni yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan diskni uloqtirish. 3. Har xil sharoitda diskni uloqtirish. 4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarga qatnashish. 5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.q.) mashq qilish. 6.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish. 7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.



2.79-rasm. Disk uloqtirish texnikasini uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Musobaqa qoidalarini bajarishga e'tibor berish. Shug'ullanuvchilar musobaqa qoidasiga e'tibor berib, hakamlilik qilish va texnik xavfsizlikni ta'minlash choralarini ko'rish.

2.8. Bosqon uloqtirish

Bosqon metall shardan iborat bo'lib, po'lat sim orqali dastaga biriktirilgandir. Sharni temir, po'lat, cho'yan yoki lutundan yasaladi. U yaxlit qo'yilgan yoki ichiga ancha og'ir metall (qo'rg'oshin, simob) to'ldirilgan bo'lishi mumkin. Uloqtirish uchun sportchining yoshiga qarab, bosqon turli xil og'irlikda bo'ladi: erkaklar uchun – 7 kg 265 g, katta o'smirlar uchun – 6 kg, kichik o'smirlar uchun – 5 kg, ayollar uchun – 4 kg. Barcha asboblarning uzunligi bir xil (118-122 sm).

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrda ega bo'lgan stement yoki asfalt doiradan turib, 34,92° sektorda o'tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo'lgan ehtiyot to'ri bilan to'silgan bo'lishi kerak.

Bosqon ushlash. Bosqon dastasini avval chap qo'ldagi ko'rsatkich, o'rt, nimsiz barmoqlarning o'rt bo'g'imlariga hamda jimjiloqning o'rt va tirnoq bo'g'imlari o'rtaligiga kiygiziladi. Mazkur barmoqlarning asosiy bo'g'imlari ularga tegishli kaft suyaklari bilan bir chiziqda bo'lib, kaft panja bo'g'imlarida bukilmay turadi. O'ng qo'lining to'rt barmog'ini chap qo'lining nomdosh barmoqlari ustiga shunday qo'yiladi, bunda o'ng qo'lining tirnoq bo'g'imlari chap qo'lining asosiy bo'g'imlariga mahkam yopishib turishi kerak. Bosh barmoqlari esa bir-biri ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o'ng ustiga). Bunday usul kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni tutib qolishga yordam beradi.

Dastlabki holat. Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doiraning ortki qismida uloqtirish tomoniga orqasi bilan o'girilib turadi. Poylar tashqariga qarab burilgan holda bir-biridan 60-80 sm oraliqda joylashtiriladi. Uloqtiruvchi bosqonni o'ngdan orqaroqda yerga qo'yadi. O'ng oyog'ini sal bukib, tana og'irligini uning



ustiga tushirib turib, yelka kamarini o'ngga buradi va gavdasini salgina oldinga ergashtiradi. Bu paytda chap qo'l bilan sim bir to'g'ri chiziqni tashkil qiladi, o'ng qo'l esa tirsak bo'g'imidan salgina bukiladi. Boshni hech qayoqqa burmay va egmay to'g'ri tutish kerak. (2.80-rasm)

2.80-rasm. Bosqon dastasidan ushlash texnikasi



2.81-rasm. Bosqon uloqtirishga tayyorlanish

Bosqonni dastlabki aylantirish — uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda

(13-14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan 38-40° og'ma bo'ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og'ishi 42-44° gacha oshadi.

Dastlabki aylantirishning birinchi davrasi oyoq va gavdani chala tiklangan holatda boshlanadi. Shu bilan birgalikda yelka kamari tos bilan bir yuzada chapga buriladi va uloqtiruvchi to'g'ri uzatilgan qo'llari bilan bosqonni aylanma harakatga keltiradi. Bosqon oldinga-yuqoriga harakatlanayotganida, taxminan chap poy uchining qarshisida bo'lishi lozim. Dastlabki aylantirish vaqtida bosh to'g'ri tutilishi kerak, chunki boshni burish va egish muvozanatni saqlashga to'sqinlik qiladi.

Oldingi-yuqoriga harakatlanayotgan to'g'ri qo'llar ko'krak balandligiga etgach, chapga aylana boshlaydi. O'ng qo'l chap qo'ldan balandroq ko'tariladi, keyin ikkala qo'l ham tirsak bo'g'imidan bir oz bukiladi; qo'l panjalari bosh orqasidan, bilaklar esa bosh ustidan aylanib o'tadi. Gavda sal orqaga egilgan bo'lib, to'sni oldinga, bukilgan oyoq ustiga chiqarilgan.

Keyinchalik yelka kamari yuqoridan tushayotgan bosqon ro'parasiga eng oxiriga qadar o'ngga buriladi. Qo'llar harakatni davom ettirib, o'ngga-pastga tusha boshlaydi, chap qo'l to'g'rilanadi, o'ng qo'l esa tag'in ham ko'proq bukiladi, uning tirsagi pasayadi. Bosqon shari uloqtiruvchining orqasidan uzoqlab o'tadi; agarda oldindan kuzatilsa, asbob sportchi gavdasining chap tomonidan ancha uzoqda ekanligi yaqqol ko'rinadi.



2.82-rasm. Bosqon uloqtirishda dastlabki aylantirish fazasi.

Dastlabki aylantirishning ikkinchi davrasi bolg'aning o'ngdan-orqaga qarab tushish harakati bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi harakatning boshlanishida bukilgan qo'lini to'g'rilab, bosqonni gavdasining o'ng tomonidan pastga tushiradi, yelka kamarini esa tos bilan bir tekislikda chapga buradi.

Shundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qo'lining yuqoriga siljiyotgan vaqtdagi aylanishi ertaroq boshlanadi. Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazayotganda bu oyoq ko'proq bukiladi, gavda esa orqaga ko'proq engashadi.

Qo'llar bosh ustida harakatlanishining oxirida uloqtiruvchi yelka kamarani o'ngga, oxiriga qadar burib chap tovonini ko'taradi. Bu harakat to'sni o'ngga ko'proq burishga va yelka kamarining o'ngga burilishini oshirishga yordam beradi.

Dastlabki aylantirishda tana og'irligini bosqonga qarama-qarshi tomonga ko'chirish (asosan to's qismining joy o'zgartirishi) katta rol o'ynaydi. Bosqon uloqtiruvchining chap yoki o'ng tomondan o'tayotganda tana og'irligi bolg'adan uzoqroq joylashgan oyoqqa ko'proq tushadi. Bu esa uloqtiruvchining muvozanatni saqlashi va bolg'aning harakat tezligini oshirishiga yordam beradi. Bosqon shari o'z orqasidan o'tayotganda sportchi oldinga engashadi, shar oldinga o'tganda esa orqaga ko'chadi. Gavda og'irligining tasavvur qilinadigan aylanish o'qi atrofida bunday o'rin almashtirib turishi faqat bosqonni bir joyda turib tez aylantirishdan burilishga o'tish vaqtida ham muvozanat saqlab turishiga yordam beradi, bu esa juda muhim ahamiyatga ega.

Bosqon o'zining eng yuqori holatidan gavdaning o'ng tomoniga, yelka bo'g'inlarigacha pasayib harakatlanayotgan paytda uloqtiruvchi qo'llarini boshdan o'ng tomonga tushiradi va bunga o'ng qo'l bukilgan holda tirsagi bilan pastga tushadi, chap qo'l esa to'la yoziladi. Xuddi shu paytdan birinchi burilishga kirishish boshlanadi.

Uloqtiruvchining burilishlari. To'g'ri uloqtirishda har bir burilish oldingisidan tezroq bajariladi. Harakatlar bir tekisda tezlashadi. Basharti bosqon harakatini siltab tezlashtirilsa, u holda bosqon tanadan o'zib ketadi va uloqtiruvchi unga yaxshi ta'sir ko'rsata olmaydi.

Gavda va uning qismlarining egilish burchagi hamda bo'g'imlarning bukilishi har bir burilishda doimo o'zgarib turadi. Burilishlarda yakka va qo'sh tayanchli fazalar farq qilinadi.

Burilishlarning qo'sh tayanchli fazalari. Uloqtiruvchi birinchi burilishni bosqon gavdaning o'ng tomonida yelka bo'g'imi balandligigacha tushgan paytidan boshlaydi. Qolgan burilishlar oldingi burilishlardan keyin, o'ng oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi va bunda bosqon shari o'ng tomonda taxminan yelka bo'g'imi balandligida yoki undan yuqoriroqda bo'ladi. Bu paytda gavda chapga engashadi, oyoqlar sal bukilgan bo'ladi, lekin chap oyoq o'ng oyoqqa nisbatan ko'proq bukilgan.

Burilishga kirish. Hamma burilishlar ham uloqtiruvchining elka bo'g'imini chapga aylantirishi bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi nuqttagacha siljitib, elka kamarini to's bilan bir tekislikda joylashadigan holatgacha chapga buradi va chap oyog'ini yozib, gavdasini bir oz orqaga tortadi. Har bir burilgan sayin bosqonning tortish kuchi (markazdan qochuvchi kuch) orta borishi tufayli gavda orqaga ko'proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o'ng va pastroqda, uning to'siga nisbatan taxminan 30-40° holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan (sagittal yuzadan) siljib o'tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

Burilishlarning yakka tayanchli fazasi. Har bir burilishda yakka tayanchli fazaga o'tganda uloqtiruvchi to'g'ri tutilgan gavdasini orqaga tortadi va har bir burilishda buni oshira boradi. Bu muvozanat saqlash uchun zarur. Chunki har bir burilishda bosqonning tortish kuchi oshib boradi va bu kuchning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Qo'sh tayanchli fazada bosqonning tortilishi ko'proq oldinga yo'nalgan bo'lsa, bir tayanchli fazada u ancha yuqoriga qarab tortila boshlaydi. Sportchi bu kuchga qarshi turish uchun gavdasini yon tomonga ko'proq engashtirishga majbur bo'ladi.



2.83-rasm. Bosqon uloqtirishda aylanish fazasi.

Bosqonning keyingi harakatlarida uloqtiruvchi chap tovonida aylanishni davom ettiradi. Chap poy uchi bilan uloqtirish tomoniga burilishi bilan, uloqtiruvchi poyining tashqi yuzasiga, keyin esa uning tagi bilan tayanishga o'tadi. Chap oyoqda aylanib turib, o'ng oyog'ini tizzadan sal bukiladi va chap oyoqqa yaqinlashtiradi (tizzani-tizzaga) va ayni bir paytda tosni chapga buradi.

Har bir burilishdagi yakka tayanchli fazaning birinchi qismida bosqonning harakat tezligi birmuncha kamayadi, chunki yirik mushaklarning ish sharoiti qiyinlashadi.

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog'ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq 180° ga burilib, tizza bo'g'imida bir oz bukiladi.

Uloqtiruvchi gavdasini burishni tamomlagach, o'ng oyog'ini chap oyog'i bilan bir chiziqli yerga qo'yadi va yakka tayanchli fazadan qo'sh tayanchli fazaga o'tadi. O'ng oyoq tagi to'liq yerga qo'yiladi. Bu paytda garchi gavda ko'proq chap oyoq ustida bo'lsa ham bosqonning tortish kuchini asosan o'ng oyoq bilan tutib turadi. O'ng oyoq tizza bo'g'imidan $140-150^{\circ}$ ga, chap oyoq esa $95-100^{\circ}$ ga bukiladi.

Uloqtiruvchi tosni burish bilan «gavdani unga qayirishga» erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklari ancha cho'ziladi.

Har qaysi burilishda tos va elka kamarining siljitish yuz beradi. Burilishning birinchi yarmida qo'sh tayanch fazasida turgan uloqtiruvchi yelka kamarini chapga, dastlabki holatga buradi. Har bir burilishning ikkinchi yarmida esa uloqtiruvchi chap oyoqda aylanib, tosni yelka kamari nisbatan tezroq buradi. Har qaysi burilishning oxirida uloqtiruvchining gavdasi yana bosqon harakatini tezlashtirish uchun qulay holatga keladi.

Oxirgi kuchlanish fazasi – uchinchi burilishning oxirgi o'ng oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi.

Bu payt bosqon uloqtiruvchi gavdasining o'ng tomonida, yelka bo'g'imi balandligida yoki undan yuqoriroqda bo'ladi; gavda chapga engashadi.

Oldingi burilishlardagidek, uloqtiruvchi yelka kamarini tos bilan bir tekislikka kelguncha chapga buradi. Bosh esa uloqtirish davomida birinchi marta orqaga egiladi, qo'llar yozilgan bo'ladi.

Bosqon quyi nuqtaga intilib, tizza balandligiga yetganda bosqonning tortilishi va gavda og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi.

Oxirgi harakatning quyi nuqtasida bosqon gavdaning o'rta chizig'idan o'ngda bo'lishi kerak.

Bosqon quyi nuqtadan tortilayotgan paytda uloqtiruvchi chapga burilib, orqaga egiladi. Bu harakat bilan u bosqonga maksimal tezlik beradi.

Orqaga egilayotganda tosni oldinga siljitmaslik kerak.

Uloqtiruvchi oyoqlarini to'g'rilashga intiladi va shu bilan birga gavdasini ham yuqoriroq ko'tarishga harakat qiladi. Lekin faqat chap oyoq to'la to'g'rilanadi, o'ng oyoq esa sal bukilgan holda, uchi bilan chapga buriladi.

Bolg'aning tortilishini asosan chap oyoq tutib turadi va uloqtirishning oxirida bu oyoq tagining oldingi qismi yerga tayanadi. Harakat oxirida uloqtiruvchining gavdasi tizzadan sal bukilib turgan o'ng oyoq ustiga o'tadi, bosh esa oxirgacha orqaga egiladi.

Bosqon yelka bo'g'ini balandligiga etganda uloqtirib yuboriladi. Bosqonning tortilishi va harakat tezligi maksimal darajaga yetadi.

Bosqon qo'ldan qo'yib yuborilgan zahoti uning uloqtiruvchiga ta'sir etgan tortish kuchi yo'qoladi, shu sababli gavdaning aylanish tezligi oshadi, chunki endi u bolg'aning qarshiligiga uchramaydi. Muvozanatni saqlash va doiradan chiqib ketmaslik uchun uloqtiruvchi o'ng oyog'ining uchida aylanishni davom ettira turib, uni to'g'rilaydi, chap oyoqni yerdan uzib, o'ng oyoq orqasiga chapdan orqaga o'tkazadi. O'ng oyoqni esa tizza bo'g'imidan bukadi.

Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Bosqon uloqtirishni o'rgatayotganda ehtiyot choralariga rioya qilish shart. Bosqon uloqtirishni va u bilan mashq bajarishni faqat musobaqa qoidalariga muvofiq jihozlangan joylarda o'tkazish kerak.

Bosqon uloqtirish texnikasiga o'rgatish vazifalari:

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni bosqon uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositlari: 1. Bosqonning tuzilishini tushuntirish, uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari to'g'risida so'zlab berish. 2. Ko'rgazmali qurollar (plakatlar, rasmlar, kinogrammalar) yordamida uch marta aylanib bosqon uloqtirish texnikasini va texnikaning asosiy momentlarini ko'rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko'rsatish.

2-vazifa. Bosqon to'g'ri ushlash dastlabki aylantirishga o'rgatishni boshlash to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositlar: 1. Bosqon dastasini to'g'ri ushlashni mashq qilish. 2. Bosqonni ikki qo'llab ushlab tezlashtirmay aylantirish. 3. Normal turish holatida bosqonni tezlashtirib aylantirish. Shug'ullanuvchilar faqat «bosqon olinsin» degan komanda berilgandan keyingina bosqonni olib kelish uchun maydonchaga chiqishlari mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Dastlabki aylantirishni yarim o'tirgan holatda, gavda og'irligini bosqonga qarama-qarshi yo'nalgan oyoqdan-oyoqqa o'tkazib turib bajarish kerak.

Dastlabki aylantirish vaqtida bosqonning to'g'ri aylanish yuzasini aniqlab olish muhim ahamiyatga ega. Dastlabki aylantirishni avval tekis sur'atda bajarish kerak. Uni bajarishni yetarli darajada o'rganib olgandan keyin, 3-4 aylanishni tezlashtirilib bajariladi va bosqonni yerga urish bilan bu harakatni to'xtatiladi yoki uni inertsia bo'yicha chapga-orqaga yuqoriga uloqtirish mumkin.

Barqaror muvozanatni tarbiyalash uchun yuqoridagi mashqlarni ko'zni yumib bajarish tavsiya qilinadi.

Bosqon va boshqa og'ir buyumlar bilan mashq qilish: bosqonni bir qo'llab (chap va o'ng qo'lda) va o'tirib-turib aylantirish; boshqa asboblarni (tasmali to'ldirma to'p, qadoq tosh, qumli halta, og'irlashtirilgan bosqon yoki ikki bosqonni, yengillashtirilgan va qisqartirilgan bosqonni) aylantirish dastlabki aylantirish texnikasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega.

3-vazifa. Burilish texnikasini o'rgatishda muvozanatni saqlab qolish bosqonni tortilish kuchiga qarshi turish.

Vositlar: 1. Bosqonsiz burilish: a) sanoq bilan («bir» deganda – burilishning birinchi yarmi, «ikki» deganda – ikkinchi yarmi;) b) sanoqsiz bir xil tezlikda. 2. Qo'lda tayoq bilan oldinga-pastga burilish. 3. Bosqonni gorizontol sath bo'ylab tezlanishsiz («to'lqinlatmay») aylantirib burilish. 4. Shuning o'zini har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish. 5. Bosqonni qiya yuza bo'ylab, harakatlarni tezlashtirmay («to'lqinlatib») aylantirgan holda burilish. 6. Shuning o'zini, har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Burilishni to'g'ri bajarganda bosqon shari har doim uloqtiruvchining gavidasidan keyin siljishi kerak. Yangi shogirdga uloqtirish texnikasini o'rgatayotganda shuni esda saqlash kerakki, bosqonni uloqtiruvchi gavidasining ketidan ergashtirgan holda burilishni bajarish – eng qimmatli mashqdir.

Bosqon uloqtirish texnikasini egallashda turg'un muvozanatni saqlagan holda tezlikni oshirish burilishlar asosiy mashq hisoblanadi. Bu mashqlar yordamida zaruriy harakat malakalari mustahkamlanadi. Harakatlarning to'g'ri ritmini hosil qilinadi, muvozanat saqlash yaxshilanadi, vestibulyar apparatning ishi takomillashadi.

Burilishlarni bajarish tezligi oyoqlar harakatining tezligiga bog'liq. Shuning uchun oyoq harakatlarining to'g'ri bajarilishiga ko'proq e'tibor berish kerak.

Burilishlar vaqtida oyoqlarni yarim bukilgan holda tutib, chap oyoq uchi sal chapga burilgan bo'lishi kerak.

Shuningdek, burilishlarni ko'zni yumib bajarish ham kerak. Bu «bosqonni his etish»ning yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

Burilish mashqlarini bajargandan so'ng bosqonni yerga urib yoki harakatni sekinlashtirib to'xtatish kerak.

Bosqon bilan aylanishda ko'pincha quyidagi xatoga yo'l qo'yiladi: qo'llarni goh yuqoriga va goh pastga harakatlantirib, snaryadning aylanish tekisligini haddan tashqari qiyalatib yuboriladi. Bunday harakatda uloqtiruvchidan bosqon ilgari lab ketib, «snaryadni his etish» yo'qoladi.

Yakka tayanch paytida gavdani oldinga engashtirib bo'lmaydi, chunki uloqtiruvchi bosqonga faol ta'sir etolmay qoladi. Bunday hollarda har galgi burilishda ko'proq masofaga, ko'pincha sapchib siljiladi-da, uloqtiruvchi doiradan chiqib ketadi. Yakka tayanch holatida ham uloqtiruvchining gavdasi bosqondan oldinda bo'lib, aylanayotganda snaryadni tortib borishi kerak.

Burilishlar texnikasi o'rgatish va uni mukammallashtirishda maxsus mashqlardan keng foydalanish kerak. Bularga dastlabki aylantirish bilan burilishlarning o'rin almashishlari kiradi. Masalan: bir davra dastlabki aylantirish va burilish, bir davra dastlabki aylantirish va ikki burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va burilish, ikki davra dastlabki aylantirish va ikki marta burilishlar hamda turli xil og'irlikdagi bosqonlarni dastlabki aylantirish va ular bilan burilishlar va h.k.

4-vazifa. Oxirgi zo'r berishga o'rgatish.

Vositalar: 1. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilishdan uloqtirish (inerstiya bo'yicha qo'yib yuborish). 2. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish. 3. Bosqon va boshqa asboblarni uch burilishdan uloqtirish. Ikki burilish sekin, uchinchi tezlashtirilib va oxirgi harakat aktiv bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Oxirgi zo'r berish texnikasini o'rgatish uchun eng yaxshi mashq — bosqonni bir burilishdan uloqtirishdir, chunki bunda bosqon uloqtiruvchining gavdasidan oldinga o'tishga ulgurmaydi. Bundan tashqari uloqtirishni bir burilib bajarganda, oxirgi zo'r berish uchun eng qulay holatda turish mumkin bo'ladi.

Bulardan tashqari quyidagi maxsus mashqlar tavsiya qilinadi: turli xil asboblarni bir burilishdan uloqtirish, bosqonni dastlabki aylantirishdan keyin joydan turib uloqtirish, turli buyumlarni joydan turib ikki qo'llab va chap qo'l bilan uloqtirish, turli asboblarni (yadro, to'ldirma to'p, tosh va h.k.) joydan turib oldinga, orqaga, boshdan oshirib, ikki qo'llab va bir qo'llab uloqtirish va h.q. Shuningdek, bosqonni burilib uloqtirishda ko'zni yumib bajarish ham kerak.

5-vazifa. Bosqonni burilib turib uloqtirish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar: 1. Bosqonni, doira ichida va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi zo'r berishsiz, inerstiya bo'yicha qo'yib yuborib uloqtirish. 2. Bosqon doirada va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Shunday hollar ham bo'ladiki, yangi shogirdlar tashqarida uch marta burilishni yaxshi bajaradilar-u, ammo doiraga kirganda o'zlarini yo'qotib qo'yib, burilishni noto'g'ri bajaradilar. Bunday hollarda burilish maydonchasini asta-sekin kichraytira borish kerak. Buning uchun yerga diametri 2-5 metr keladigan doira chizib, bir necha mashg'ulot davomida uni asta-sekin normal doira (2,135 m) shakliga olib kelish lozim. Yangi kelgan shogird yerga chizig'liq mana shu doira ichida harakatlarni to'g'ri bajargandan so'ng, temir gardishli normal stement doiraga o'tishi mumkin.

Yengil bosqon, og'ir (yoki ikkita) bosqonni qisqartirilgan yoki uzaytirilgan bosqonlarni uch burilib uloqtirish eng ko'p tarqalgan maxsus mashqlardir. Shuningdek turli xil og'irlikdagi asboblarni va og'ir buyumlarni uch burilib ikki qo'l bilan va chap qo'l bilan uloqtirish ham shu jumlagi kiradi.

6-vazifa. Bosqon uloqtirish texnikasi takomillashtirish.

Vositalar: 1. Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun dastlabki aylantirish, burilishlar va oxirgi zo'r berish mashqlari. 2. Doira ichida turib bosqonni

maksimal tezlikda aylantirib, uch burilib uloqtirish. 3. Mashg'ulot vaqtida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda sinash tariqasida bosqon uloqtirish.

4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish texnikasini takomil-lashtirayotganda, yuqorida ko'rsatib o'tilgan maxsus mashqlarni mashg'ulotlarga kiritish kerak. Bosqon uloqtirish malakasini mustahkamlash uchun asbobni bir kuch bilan uloqtirish ayniqsa muhim. Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi. Ko'pgina trenirovka mashg'ulotlariga, hattoki qishda ham, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni kiritish lozim.

Texnikani takomillashtirish davrida, uloqtirish texnikasining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun o'z texnikasini va boshqa (yetakchi) uloqtiruvchilarning texnikasini kinoanaliz qilish ayniqsa muhim ahamiyatga ega.

Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari

Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali iloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan bel, yelka, kurak va oyoq chunki ko'plab uloqtirish harakati ham orqaga, yonga va aylanib amalga oshiriladi. Shuning uchun Bosqon uloqtiruvchilarning boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda bel, yelka, kurak va oyoq muskullari nafaqat kuchli harakat qilish balki elastiklik bo'lishi ham shart.

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

1 Oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib

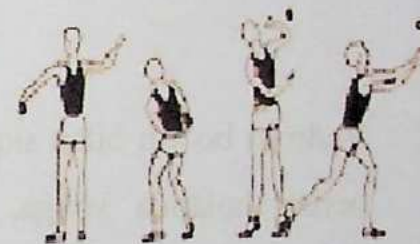


olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.

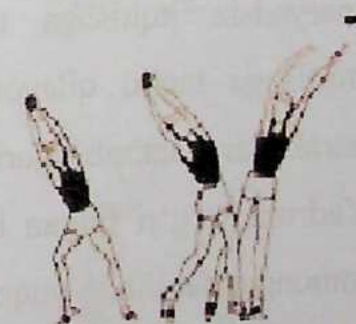
2. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.



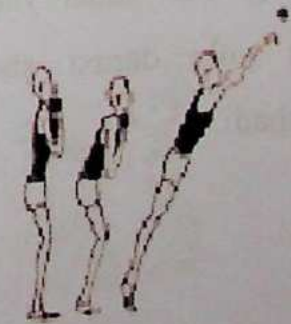
3. Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.



4. Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.



5. Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish. Uloqtirish so'ngida gavda bir oz oldinga



engashtiriladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.

6. Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi. Uloqtirishning oxirida gavda oldinga intiladi va oyoqlar uchiga ko'tariladi.

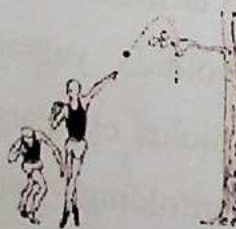
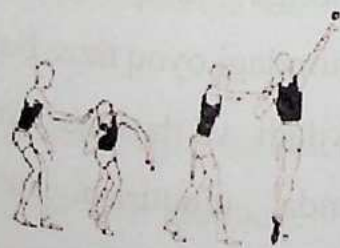
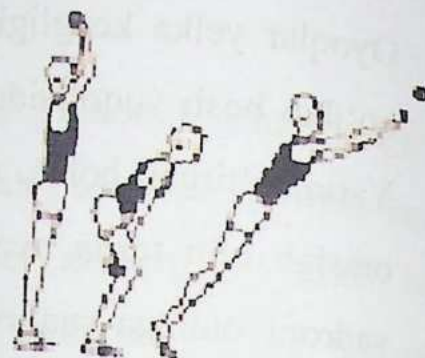
7. Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.

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.

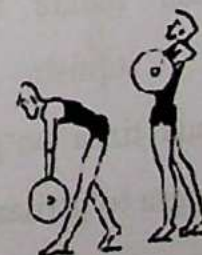
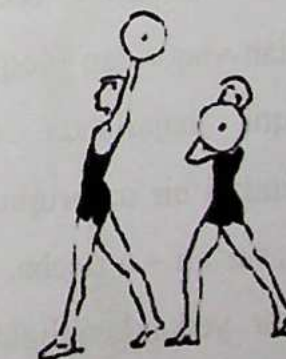
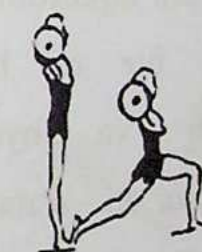
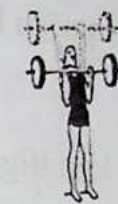
13. Shtangani yelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati – o'rtacha.

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 to'sni



bir oz oldinga chiqarish kerak; sur'ati – o'rtacha.

18. Oyoqlar yelka kengligida, shtangani yelkaga olib, gavgani o'ng va chap tomonga burish. Mashqni bajarayotganda gavgani to'g'ri tutish lozim; sur'ati – o'rtacha.



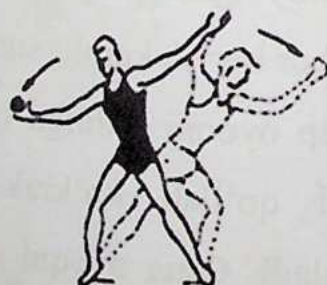
19. Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib - chiqarish; sur'ati – o'rtacha.



20. Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'imlari 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'imlari bir oz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati – o'rtacha.



22. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni bir qo'lda daxon oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'imlari bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.



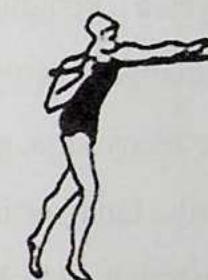
23. Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib oldinga-yuqoriga itqitib bajariladi.



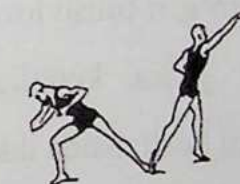
24. Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100-110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilab qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.



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.



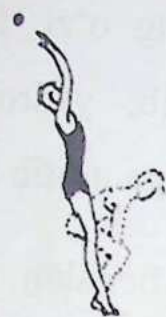
27. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.



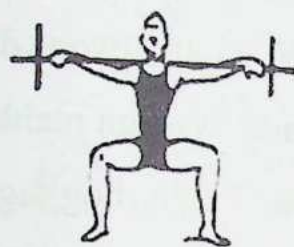
28. Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavgani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.



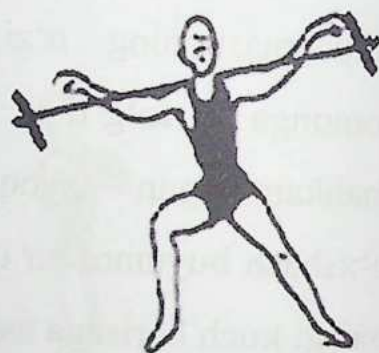
29. Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda, yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.



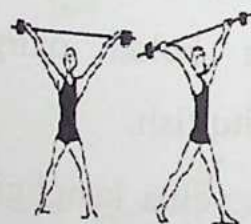
30. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Yelkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavnani to'g'ri tutish lozim.



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 gavnani to'g'ri tutish lozim.



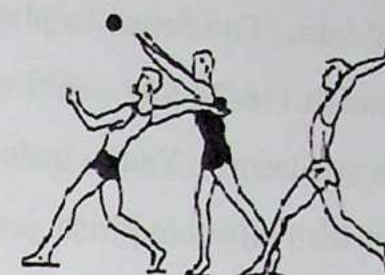
32. Oyoqlar yelka kengligidan kengroq. Shtangani bosh ustida ikki qo'lda ushlab, gavnani o'ng va chap tomonlarga burish.



33. Yadroni ikki qo'lda ushlab, oyoqlarga yarim o'tirgan holda snaryadni orqaga bosh ustidan uloqtirish. Snaryad qo'ldan chiqib ketayotganda gavnani imkon qadar orqaga egish va uchib chiqayotgan snaryadni ko'rishga harakat qilish kerak.



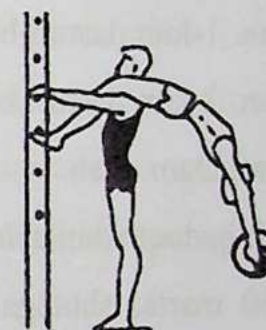
34. Bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni goh bir qo'lda, goh ikki qo'lda oldinga uloqtirish. Snaryad uchib chiqayotganda gavda, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish lozim.



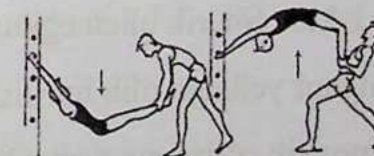
35. Oyoqlar yelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh orqasida ushlab, bir harakatning o'zida snaryad bilan oldinga egilish va yana gavnani dastlabki holatga qaytarish.



36. Gimnastika devori yonida tik turib, uning poyasidan ushlab turgan sherikning yelkasiga chiqib, gavnani 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, gavnani yuqoriga ko'tarib tushirish.



Bosqon uloqtirishda

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (UJT-2) rivojlantirish mikrosikli.

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.

Bosqon uloqtirishda

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) rivojlantirish mikrosikli.

1-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtangani yelkaga olib burilish va egilishlar. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar. Cho'nqayib o'tirmay, tor va keng ushlagan holda dast ko'tarib ustunchaga qo'yish, dast ko'tarib tortishlar, shtanga bilan o'tirib-turishlar – 6-8 martadan, jami – 20 yondashuv gacha (70-85%). 16-32 kg qadoqtoshni bir yoki ikki qo'l bilan (bosqonni ushlagandek) ikkala tomonga 8-10 martadan aylantirish, jami – 8-10 yondashuv.

2-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Bosqonni burilishlar bilan dastlabki aylantirish – 30 daq. Turgan joyda va bir marta burilish bilan yadro, to'ldirma to'plar, qadoqtoshlar yoki og'irlikni uloqtirish – 100-120 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda o'n karra sakrash, jami – 10 marta, tezlanib yugurib kelishdan 2-4 yugurish qadamida. Startdan yugurish – 6-8 marta, 60-80 m tezlanishlar – 3-4 marta.

3-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanib badan qizdirish. Shtanga bilan burilish va egilishlar; qaychisimon usulda ko'krakka yoki ustunchaga ko'tarish, tagliklardan yoki ularsiz tortib ko'tarish, yarim cho'nqayib va cho'nqayib o'tirib-turishlar – 5-6 martadan, jami – 25 yondashuv (70-90%). Gimnastika devori va xalqalarda bajariladigan mashqlar.

4-kun. Dam olish.

5-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Bosqonni bir va uch burilishdan uloqtirish – 25-30 marta (yaxshisi ochiq havoda). Basketbol o'ynash yoki sust sur'atda yugurish – 15-20 daq.

6-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Qadoqtosh bilan mashqlar: bir va ikki qo'l bilan aylantirish, jonglyorlik qilish, siltab ko'tarishlar, jami 8-10 yondashuv. Shtangani yelkaga ko'krakka olib cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib-turishlar – 5-8 martadan, jami – 20 martagacha yondashuv (70-85%). Har xil usulda sakrashlar 100-120 bor itarilish gacha. Gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar.

7-kun. Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirish – 25-30 marta, qadoqtoshni aylantirish – 130-200 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish – 100-120 marta, shtanga bilan bajariladigan mashqlar – 55-65 yondashuv, takrorlar – 345-455, sakrashlar – 200-220 marta.

Bosqon uloqtirishda

Texnik tayyorgarlik (TT) rivojlantirish mikrosikli.

1-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalangan holda badan qizdirish. Bosqonni bir va uch burilishdan uloqtirish – 25-30 marta (6 marta bor kuch bilan uloqtirish). Joyidan turib, tezlanib yugurib kelib, 2-4 yugurish qadamida uch hatlab, besh hatlab sakrashlar – 50 bor itarilish. Startdan yugurish – 6-8 marta va 60 m tezlanish – 2-3 marta.

2-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Dastlabki aylanishlardan so'ng bosqon bilan burilishlar (1-3) jami – 100 martagacha burilish. Qadoqtosh va og'irlikni (16 kg) bir va ikkala qo'l bilan oldinga, orqaga va burilishdan uloqtirish, jami 30-40 marta. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar: dast

ko'tarishlar, dast ko'tarib tortish va o'tirib-turishlar – 3-5 martadan, jami – 12-16 yondashuv (80-90%). Qorin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar.

3-kun. Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Bosqon bilan dastlabki aylanish va burilishlar, bosqon uloqtirguncha va undan keyin jami 60-80 burilish. Bosqon uloqtirish – 25 marta (6 marta bor kuch bilan). Har xil sakrashlar, jami – 50-60 itarilish. Startdan va yurishdan yugurishga o'tish va 60-80 m tezlanishlar – 2 marta.

4-kun. Dam olish.

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

6-kun. 2-kun dasturi bo'yicha.

7-kun. Dam olish.

Jami: bosqon uloqtirishlar – 85-60 marta, bosqon bilan burilishlar – 200-120 marta, qadoqtosh, og'irlikni uloqtirish – 80-60 marta, shtanga bilan mashqlar, jami – 32-24 yondashuv, takrorlar – 130-100, sakrashda itarilishlar – 150, sprinterlik yugurishi – 1-0,6 km.

2.9. Yugurish turlaribo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini tuzilishi.

Hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar sprinterlik yugurish texnikasi o'ta individual bo'lishini va, ma'lum bir biomexanikaviy tavsiflarga qaramasdan, sportchining muayyan individual xususiyatlariga, shuningdek, u erishadigan shiddat va tezkorlik darajasiga bog'liq ekanligini e'tirof etadilar. Bu, albatta, hamma uchun umumiy bo'lgan oqilona texnika elementlarini rad etmaydi, ularni takomillashtirish ustida hozirda ham shug'ullanib kelinadi. Sprinterlik yugurish texnikasini tahlil qilish uchun unda shartli ravishda quyidagilar ajratiladi:

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

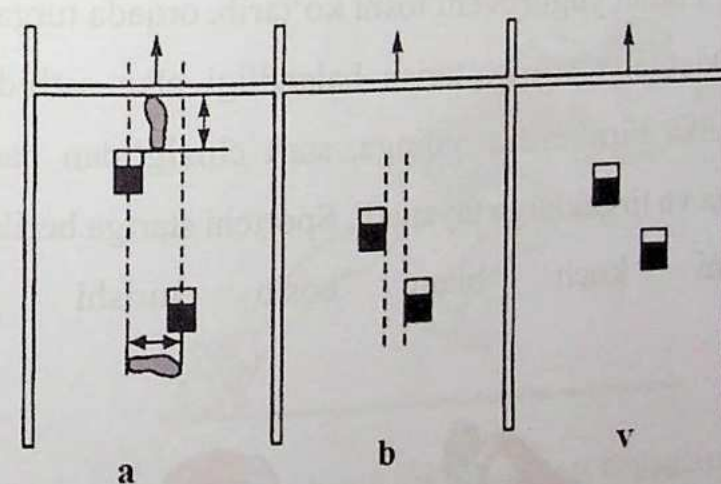
Start. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalariga binoan past start qo'llaniladi, bunda start oyoq tirkaklaridan (stanogidan) foydalaniladi.

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

Oddiy startda start chizig'idan birinchi oyoq tirkakkacha bo'lgan masofa 1,5-2 oyoq kaftiga teng, birinchi tirkakdan ikkinchisigacha bo'lgan masofa ham xuddi shunday. Endi shug'ullanayotgan sportchilar uchun boldir uzunligiga qarab joylashtirishni qo'llash mumkin, ya'ni birinchi tirkakkacha bo'lgan masofa boldir uzunligiga teng.

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

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

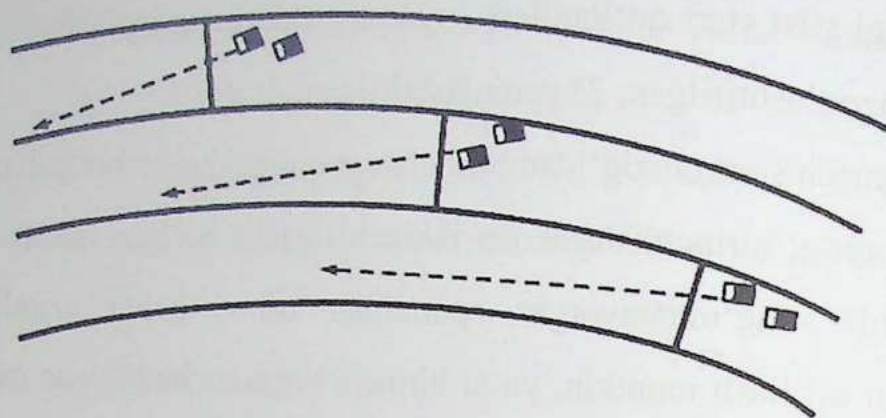


2.84-rasm. Start tirkaklarining joylashtirilishi:

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

Aytib o'tganimizdek, startni qo'llash har bir sportchining individual imkoniyatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar mushaklariga va sportchining signalga nisbatan reaksiyasiga bog'liq. Uzunligiga o'q bo'ylab tirkaklar o'qlari o'rtasidagi

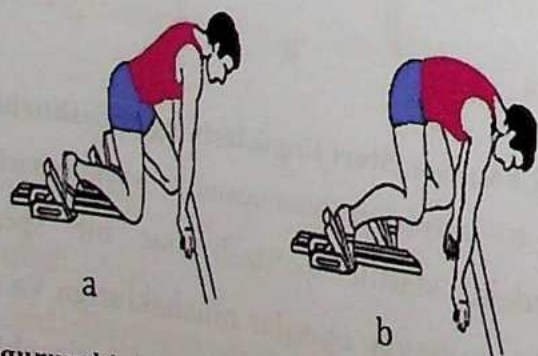
masofa 15 dan 25 sm gacha o'rnatiladi. Start tirgaklari burilishda joylashishi 5-rasmda ko'rsatilgan.



2.85-rasm. Start tirgaklarini burilishda joylashtirish.

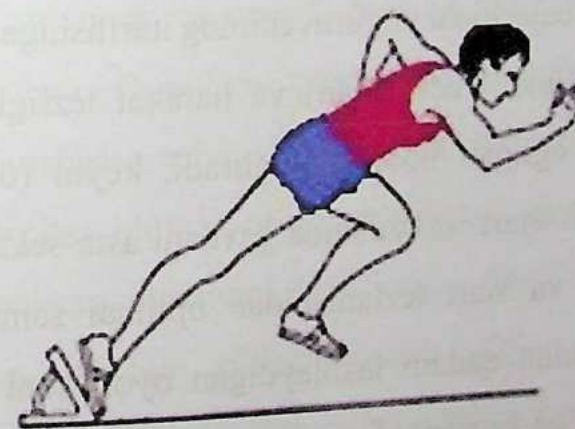
-Startga buyrug'i bilan sportchi oyoq kaftini tirgakka tiraydi, qo'llarini start chizig'iga qo'yadi, orqada turgan oyoq tizzasini yerga qo'yadi, ya'ni beshta tayanchli holatni egallaydi. Bosh gavdaning vertikal holatini davom ettiradi, orqa tekis yoki biroz egikroq, tirsak bo'g'imlaridan tekislangan qo'llar yelkadan sal kengroq yoki ikki yelka kengligi atrofida joylashadi. Nigoh start chizig'idan 1 m nariga qaratiladi. Qo'l panjalari bosh va ko'rsatkich barmoqlariga tayanadi, panja start chizig'iga parallel turadi. Oyoq kaftlari tirgakning yuziga shunday tayanib turadiki, tikanli oyoq kiyimining uchi yo'lka ustiga tegib turishi lozim (84 - a rasm).

- Diqqat buyrug'i bilan yuguruvchi tosni ko'tarib, orqada turgan oyoq tizzasini tayanchdan oladi. Odatda, tosni ko'tarish balandligi elka sathidan 7-15 sm ga yuqoriroq turadi. Yelka birmuncha oldinga, start chizig'idan nariga chiqariladi. Yuguruvchi qo'llariga va tirgaklarga tayanadi. Sportchi startga beriladigan buyruqni kutayotib, tirgakni kuch bilan bosib turishi juda muhim (2.85 - b rasm).



2.85-rasm. Yuguruvchining buyruqlar bo'yicha holatlari: a —Startda turish. b —"Diqqat!" xolatini tuzilishi.

Bu holatda oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi katta ahamiyatga ega. Oldindagi tirgakka tayanib turuvchi oyoqning soni va boldiri o'rtasidagi burchak $92-105^\circ$ ga orqada turgan oyoqning $115-138^\circ$ ga teng. Gavda va oldinda turgan oyoqning soni o'rtasidagi burchak $19-23^\circ$ ga teng. Bunday burchaklar qiymatlaridan past startga o'rgatishda, jumladan, startga shay turish holatini shakllantirishda foydalanish mumkin. Buning uchun transportyor yoki yog'ochli reykalardan tayyorlangan burchak modellarini qo'llash mumkin. Yuguruvchi startga shay turish holatida ortiqcha zo'riqmasligi va uning harakatlari qisqinib qolmasligi lozim. Lekin ayni vaqtda u qisilgan prujinaga o'xshash holatda turishi kerak. Buyruq berilish bilan harakatni boshlashi, startdan chiqishi kerak. Boz ustiga —Diqqat! va —Marsh» buyruqlari o'rtasidagi vaqt oralig'i musobaqa qoidalarida belgilab berilmagan va start beruvchiga bog'liq. Startga berilgan signalni (o'q tovushi, ovoqli buyruq) eshitgan zahoti, yuguruvchi bir zumda oldinga harakatlanishni boshlaydi. Bunda u qo'llarida yo'lkadan va bir vaqtning o'zida orqada turgan oyog'i bilan orqadagi tirgakdan itariladi. Keyin orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlash bilan bir vaqtda oldinda turgan oyoq tirgakdan itarilishini boshlaydi, uning hamma bo'g'imlari keskin yoziladi (2.85-rasm).



2.86-rasm. Marsh buyrug'idan keyin oldindagi start tirgaglaridan chiqib yugurish texnikasi.

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

Tirgaklardan itarilish burchagi malakali yuguruvchilarda 42 dan 50° gacha atrofida bo'ladi. Birinchi qadamda qadam tashlaydigan oyoq soni va itariladigan oyoq soni orasidagi burchak 90° ga yaqinlashadi. Bu UOMning ancha past holatini va itariladigan oyoqning gorizontaal tezlik vektori yo'nalishi tomon yaqinroq itarilishini ta'minlaydi. Endi shug'ullanayotgan yuguruvchilarga obrazli taqqoslash yordamida buni tushuntirish mumkin: go'yoki ular vagonetkani itarmoqdalar. Itarish burchagi qancha o'tkirroq bo'lsa, tezlik hosil qilish uchun ular shuncha ko'p kuch berishlari kerak bo'ladi. Ushbu holda vagonetka – bu yuguruvchining gavdasi, oyoqlar esa – itariluvchilar. Startda shuni yodda tutish kerakki, bosh yoki tananing noto'g'ri holati keyingi harakatlarda xatolarni keltirib chiqaradi. Boshni past egiltirib yuborish va tosni yuqori ko'tarish yuguruvchiga rostlanishga to'sqinlik qiladi va u yiqilishi yoki qoqilib ketishi mumkin. Boshni yuqori ko'tarib yuborish va tosni pastga tushirib yuborish birinchi qadamlardan oq gavdaning erta ko'tarilishiga olib kelishi va start tezlanishi samarasini pasaytirib yuborishi mumkin.

Start tezlanishi. Startdan yugurib chiqish yuguruvchining individual imkoniyatlariga qarab 15 dan 30 m gacha davom etadi. Uning asosiy vazifasi – mumkin qadar tezroq maksimal yugurish tezligini olish. Startdan birinchi qadamlarning to'g'ri bajarilishi yuguruvchining itarilishiga (yo'lkaga nisbatan o'tkir burchak ostida maksimal kuch bilan) va harakat tezligiga bog'liq. Yuguruvchi birinchi qadamlarni egilgan holatda yuguradi, keyin (6, 7- qadamlar) gavdani ko'tarishni boshlaydi. Start tezlanishida gavdani asta-sekin ko'tarish juda muhim, shundagina startdan va start tezlanishidan optimal samaraga erishish mumkin. Gavda to'g'ri egilganda qadam tashlaydigan oyoq soni tekislangan itariladigan oyoqqa nisbatan 90° ga ko'tariladi va inersiya kuchi yuqoriga qaraganda ko'proq oldinga yo'naltirilgan kuchni hosil qiladi. Yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni pastga-orqaga qo'yaturib, gavadasini oldinga itargan holda birinchi qadamlarni bajaradi. Bu harakat sonlarni tez birlashtirish bilan birga qancha tez bajarilsa, keyingi itarilish shuncha chaqqonroq sodir bo'ladi.

Birinchi qadamni maksimal tez va katta kuch bilan bajarish lozim. Shu tariqa yuguruvchi gavadasining boshlang'ich tezligi hosil qilinadi. Gavda egilishi tufayli

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

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

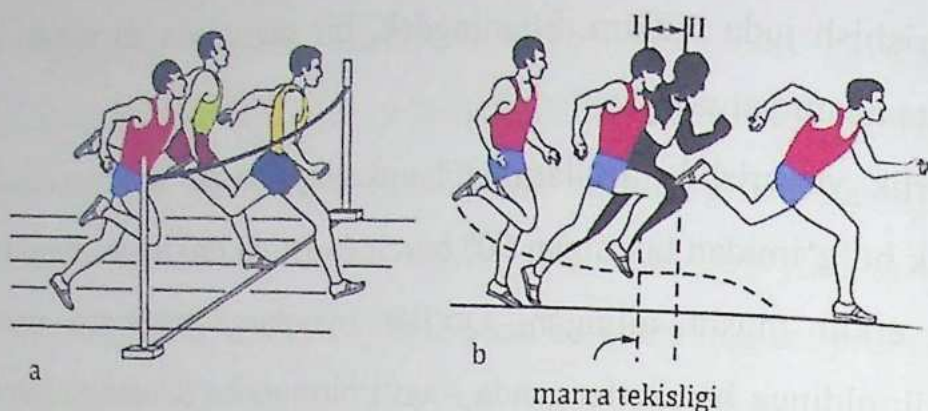
Masofa bo'ylab yugurish. Masofa bo'ylab yugurishda gavdani egiltirish vertikalga nisbatan taxminan $10-15^\circ$ ni tashkil etadi. Yugurishda egilish o'zgaradi: itarilishda yelkalar bir oz orqaga olinadi, shu orqali egilish kamayadi, uchish fazasida egilish ortadi. Oyoq kaftlari deyarli bir chiziq bo'ylab qo'yiladi. Oqyo kaftining oldingi qismidan boshlab oyoq tos-son bo'g'imi nuqtasi proeksiyasidan to oyoq kaftining distal nuqtasigacha 33-43 sm masofada yerga yumshoq qo'yiladi. Amortizasiya fazasida tos-son va tizza bo'g'imlaridan bukilish va boldir-kaft bo'g'imidan yozilish sodir bo'ladi, bunda malakali sportchilarda butun oyoq kaftiga to'liq tushish kuzatilmaydi. Tizza bo'g'imidan bukilish burchagi eng katta amortizasiya lahzasida $140-148^\circ$ ga yetadi. Itarilish fazasida yuguruvchi qadam tashlaydigan oyoqni oldinga-yuqoriga chiqaradi, bunda itarildadigan oyoqni tekislash qadam tashlaydigan oyoq soni yetarlicha yuqori ko'tarilgan va uning tormozlanishi boshlanayotgan paytda sodir bo'ladi. Itarilish tayanch oyoqni yozish bilan tugallanadi. Ko'z bilan kuzatganda shuni ko'ramizki, oyoqni tayanchdan uzish oyoq tekislanganda amalga oshiriladi, lekin sekinlashtirilgan tezlik bilan kinotasvirga tushirilgan kadrlarni ko'rayotganda shu narsa ko'zga tashlanadiki, oyoq yerdan uzilgan paytda tizza bo'g'iminin bukilish burchagi $162-173^\circ$ ga etadi, ya'ni yerdan uzilish tekislangan emas, balki bukilgan oyoqda sodir bo'ladi. Bu qisqa masofalarda yugurishda yugurish tezligi ancha yuqori bo'lgan paytda kuzatiladi. Uchish fazasida sonlarning faol, o'ta tez birlashtirilishi sodir bo'ladi. Itarilishdan so'ng oyoq inersiyaga ko'ra birmuncha orqaga-yuqoriga harakatlanadi, qadam tashlaydigan oyoq sonini tez chiqarish boldir-kaft bo'g'imini dumbaga yaqinlashgan holda oldinga harakat qilishga majbur qiladi. Qadam tashlaydigan oyoq soni oldinga chiqarilgandan so'ng boldir oldinga-pastga harakatlanadi va oyoq zagrebayushiy harakat bilan oyoq kaftining oldingi qismiga egiluvchan tarzda qo'yiladi. Tekis masofa bo'ylab sprinterlik yugurishda oyoq kaftlari to'g'riga-oldinga qo'yiladi, oyoq kaftlarini tashqariga ortiqcha burib yuborish itarilishni yomonlashtiradi. Yugurishda o'ng va chap oyoqlar bilan qadam tashlashlar uzunligi har doim ham bir xil emas. Maksimalga nisbatan kamroq tezlik bilan yugurishda – bu muhim emas. Sprintda esa, aksincha, bir xil uzunlikda qadam

tashlashga erishish juda muhim. Shuningdek, bir maromda va ravon tezlik bilan yugurish katta ahamiyatga ega.

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

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

Toliqish boshlanishi bilan itarilishda ishtirok etuvchi mushaklar kuchi kamayadi, yugurish qadami uzunligi kichrayadi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab qolish uchun yugurish qadamlari tezligini oshirish zarur, buni esa, yuqorida aytib o'tganimizdek, qo'l harakatlari hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurish yuguruvchi marra to'siniga, ya'ni marra chizig'i orqali o'tuvchi xayoliy vertikal tekislikka tegishi bilan tugallanadi. Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda qo'llarni orqaga chiqargan holda gavdani tez oldinga egiltiradilar. Bunday usul – ko'krak bilan "otilish" deb ataladi (8-rasm).



2.87-rasm. Marraga tashlanish (a) va marraga kirish tuzilishi (b)

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi oldinga egilgan holda bir vaqtning o'zida marra lentasiga yon tomoni bilan burilib, elkasini unga tegizadi. Bu ikkita usul deyarli bir xil. Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchilar birga marraga etib kelganlarida juda muhim va g'alabani faqat shunday harakat bilan qo'lga kiritish mumkin. Fotofinish marraga etib kelishda yuqori texnikaga ega yuguruvchini aniqlab beradi. Marraga etib kelish texnikasini hali o'zlashtirib olmagan yuguruvchilar uchun marra chizig'ini to'liq tezlik bilan, lentaga tashlanishni (otilishni) o'ylamasdan kesib o'tish tavsiya qilinadi. Sprinterlik yugurish – bu maksimal tezlik bilan yugurishdir.

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

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

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

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

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

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

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

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

Vositalari: 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Tezlanish bilan 50-80 m yugurish. 3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni «eshkak eshgandek» yo'lakka qo'yish. 4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab yugurish. 5. Sakrash qadamlari bilan yugurish – deysinayotgan oyoq to'g'rilanadi, siltanayotgan oyoq tizzadan buklanib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlantiriladi. 6. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab («Koleso») yugurish. 7. Qo'llar harakati (joyda yugurgandek) d.h. asosiy. Tirsakdan buklangan qo'llar bilan yugurishdagidek harakat qilish. 8. Predmetdan oshib yugurish (to'plar, skameykalar va h.k.). 9. Masofani yaqin uzoqligiga qarab, sonni balandga ko'tarilishi, qadamlarni uzunligi va chastotasi o'zgartiriladi. 10. Depsinishni siltab yugurish: bunda son, boldir, oyoq va chastotasi o'zgartiriladi. 50-60 m tezlanish bilan yugurish, bunda bajarayotgan to'g'ri chiziq hosil qiladi. 50-60 m tezlanish bilan yugurish, bunda bajarayotgan mashq texnika elementlarini, «Koleso» va sonni yuqori ko'tarib yugurish.

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

4 – vazifa: Burilishda yugurish texnikasiga o'rgatish.

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

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

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

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

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

6 – vazifa: Past startdan chiqishni o'rgatish.

Vositalari: 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. «Startga» komandasini bajarish yuguruvchi kolodkani oldida, qo'lini tushirgan holda, oldingi kolodkaga kuchli oyog'i bilan tayanadi, ikkinchi oyog'ini orqadagi kolodkaga qo'yadi. Keyin orqa oyoqni tizzasini erga qo'yib, qo'l panjalarini start chizig'iga qo'yadi. 3. «Diqqat» komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash – harakat qo'llarni yerdan uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez depsiniladi, orqa tos-sonni oldinga olib, oyoq pastda erni ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon to'g'rilanadi.

5. Yugurish signal bilan (pistoletdan otish) boshlanadi. 6. Kolodkalarni burilish starti uchun o'rnatish. 7. Burilishda past startdan yugurish.

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

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

Vositalari: 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Ma'lum bir bo'lakni to'liq tezlikda yugurib o'tgandan keyin inersiya bilan yugurish. 3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin, inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng tezlikni kuchaytirish. 4. O'zgaruvchan yugurish (5-6 maksimal kuchlanishdan keyin, inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish).

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

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

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

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

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

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

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

10 – vazifa: Yugurish texnikasini umumiy takomillashtirish.

Vositlari: 1. O'rgatishda qo'llangan maxsus mashqlarni bajarish. 2. Egilgan yo'lakchadan gorizont va teskarisiga chiqish bilan yugurish. 3. Trenajer qurilmalardan foydalanish: tortilish va tormozlaydigan qurilmalar. 4. To'liq masofani yugurib o'tish.

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

2.10. Qisqa masofalarga yuguruvchilarni texnik tayyorgarligini model ko'rsatkichlari

Yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi sportchilarni tayyorlash tizimida eng muhim komponentlardan sanaladi. Texnik tayyorgarlik jarayonining to'g'ri tashkillashtirilishi talaba sportchilarni kelajakda yuqori malakali sportchi bo'lib kamol topishida asosiy vazifani o'taydi. Texnik tayyorgarlik bara sport turlari kabi yengil atletikaning yugurish turlarida ham muhim ahamiyatga ega bo'lgan komponentlardan biridir. Yugurish texnikasiga ega bo'lish sportchining natijasi yuksalishiga va energiya sarfining tejamli ishlatilishiga imkon beradi. Shu bois yuguruvchilardan birinchi o'rinda to'g'ri yugurish texnikasi talab etiladi. Barchaga ma'lumki, qisqa masofalarga yugurishda 10 ta vazifalar ketma-ketligi bo'lib, unda vazifalar bosqichma-bosqich o'rgatiladi. Qisqa masofaga yugurish texnikasini rivojlantirish yuqorida aytganimizdek, natijaning yuksalishiga, empirik sarfning tejamli ishlashiga imkon beradi. Qisqa masofalarga to'g'ri masofa bo'ylab yugurishda texnikani o'rgatishda quyidagi maxsus yugurish mashqlaridan foydalanish lozim. Ya'ni bunda yugurish texnikasini eng 2-4 jadallikda yugurishlardan boshlab, keyin bedana qadamlar bilan belgilangan masofani 20-30

metrini yugurib o'tish, keyingi mashq sifatida sonni baland-baland ko'tarib yugurish oyoqlarni orqaga tortib yugurish. Har bir oyoqda ko'p karra yuqoriga sakrash mashqi, joyida turgan holda qo'llarni yugurishdagi kabi harakatlarga o'xshash mashqlarni qo'llash lozim. Qisqa masofaga yugurishda burilishda yugurish texnikasi 200 va 400 m masofalarda mavjud bo'lib, ushbu texnikani talabalarga o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Ya'ni burilishda yugurish texnikasi turli xil tezlikda kichik, o'rta va katta radiusga muvofiqdir. Bunda sportchi turli burilish yo'laklarida pastki start, yuqori start degan holda tana muvozanatini erkin boshqarib, past tezlikdan asta-sekin tezlanib yugurishi lozim. Burilishda yugurishda markazdan qochuvchi kuch hosil bo'lmasdan burilish markazi tomon tanani burish va turli tezlikda yugurib o'tish lozim. Qisqa masofada yugurishda yuqori start texnikasini o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Chunki turli masofalardan yuqori start holatida startdan chiqib yugurish zarur bo'ladi. Bunda tanani biroz oldinga egish mumkin. Oyoqlar va qo'l erkin holatda bo'lish lozim. Navbatdagi pastki stardan chiqish texnikasini o'rgatishda esa start holatini, eng avvalo, to'g'ri o'rgatish kerak. Bunda texnikani o'rgatishda, eng avvalo, startga turish texnikasini o'rgatishdan boshlagan maqsadga muvofiqdir. Start texnikasini turli qisqa, oddiy va uzaytirilgan start tirgaklaridan startdan chiqish texnikasini o'rgatish lozim. Ushbu texnikani o'zlashtirgandan so'ng startdan chiqib yugurish texnikasini o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Startdan chiqib yugurish va stardan masofa bo'ylab yugurish, burilishdan yo'lakning to'g'ri qismiga chiqishni o'rgatish, burilishda pastki startdan chiqib yugurish texnikasini o'rgatishdan boshlab yugurish texnikasini ma'lum darajada egallagandan so'ng asta-sekin takomillashtirishga qaratilgan vosita – usullardan foydalanish tavsiya etiladi. Ya'ni start holati, startdan chiqib yugurish, masofa bo'ylab yugurish va marraga kirib kelish fazalari bo'yicha o'rgatiladi. Sportchi ma'lum bir mavqega ega bo'lgandan keyin turli yugurish shiddatlarida masofani yugurib o'tish vositalaridan keng foydalaniladi. Biz Sergeyenko tomonidan berilgan ma'lumotlar O.Mirzoyev tomonidan qisqa masofaga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha ma'lumotlarni tahlil asosida o'rgandik.

2.1-jadval

Qisqa (100 m) masofaga yuguruvchilar texnik tayyorgarligining model ko'rsatkichi (O.Mirzoyev bo'yicha)

Masofa bo'laklari						
100	30	60	80	30-60	60-80	80-100
9,80 V	3,85 7,79	6,40	8,08	2,55 11,76	1,68 11,90	1,72 11,63
9,90 V	3,87 7,75	6,45	8,16	2,58 11,62	1,71 11,69	1,74 11,49
10,00 V	3,90 7,69	6,51	8,24	2,61 11,49	1,73 11,56	1,76 11,36
10,10 V	3,93 7,63	6,57	8,31	2,64 11,36	1,74 11,49	1,79 11,17
10,20 V	3,95 7,59	6,62	8,39	2,67 11,23	1,77 11,30	1,81 11,05
10,30 V	3,98 7,54	6,68	8,47	2,70 11,11	1,79 11,17	1,83 10,93
10,40 V	4,01 7,48	6,74	8,55	2,73 10,99	1,81 11,05	1,85 10,81
10,50 V	4,03 7,44	6,79	8,63	2,76 10,87	1,84 10,87	1,87 10,69
10,60 V	4,06 7,39	6,85	8,70	2,79 10,75	1,87 10,69	1,90 10,52
10,70 V	4,08 7,35	6,90	8,78	2,82 10,64	1,88 10,64	1,92 10,42
10,80 V	4,11 7,30	6,96	8,86	2,85 10,52	1,90 10,53	1,94 10,31
10,90 V	4,13 7,26	7,01	8,94	2,88 10,42	1,93 10,36	1,96 10,20
11,00 V	4,16 7,21	7,06	9,02	2,90 10,34	1,96 10,20	1,98 10,10

Olingan natijalarga ko'ra, masofani bo'laklab yugurib o'tishda dastlabki 30 m.g.a maksimal ko'rsatkich 3,85 s.ni tashkil etgan bo'lsa, variativlik koeffitsiyenti 7,39 ni tashkil etgan. Navbatdagi 60 m bo'lakni 6,40 s.da, masofaning 80 m.ni 8,08 s.da yugurib o'tgan. Masofaning 100 metrni 9,80 deb ko'rsatgan. Albatta, bu ko'rsatkichlar jahonning eng kuchli sprinterlariga tegishli ekanligini aytib o'tish lozim. Minimal ko'rsatkichlar bo'yicha esa 100 m masofani 11,00 s.da yugurib o'tganligini ko'rsatadi. Ushbu masofani dastlabki 30 metrni 4,16 s.da bosib o'tgan variativlik koeffitsiyenti 7,21 ni tashkil etgan. Masofaning 60 metrni 7,06 s.da bosib o'tgan. Masofaning 80 metrni 9,02 soniyada yugurib o'tganligini ko'rsatgan.

2.11. Yugurish turlarida talabalar yugurish texnikasini o'zlashtirishidagi xato va kamchiliklar hamda uni tuzatish usullari

Turli masofalarga yugurishda maxsus mashg'ulotga o'tish – yugurish texnikasini chuqurroq o'zlashtirish, maxsus mashqlar va mashg'ulot yuklamasi hajmini asta-sekin oshirish hamda musobaqalarda doimiy qatnashib borish yugurish texnikasining yanada takomillashuviga imkon yaratadi. Ammo, yugurish texnikasini yaxshi o'zlashtirish sportchilardan talab etiladigan asosiy vazifa hisoblanadi. Chunki yugurish texnikasi sportchining yugurish natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etuvchi omillardan biridir.

Yugurish turlarida turli tezlikda harakatlar amalga oshiriladi. Qisqa masofalarga yugurishda yugurish texnikasi va sportchining jismoniy tayyorgarligi muhim rol o'ynaydi. Qisqa masofalarga yugurishda qadamlar chastotasi, qadamlar uzunligi va yugurish kadensi hamda qo'l harakati sportchining natijasiga jiddiy ta'sir etadigan texnik omillardir. Bugungi kunda turli xildagi murakkab harakatlar zamonaviy kurashda mavjud ba'zi adabiyot manbalarida murakkab texnik-taktik harakatlar deb ataladi. Ammo yengil atletikaning yugurish turlarida texnika sportchining samarali yugurishi va tejamli energiya sarflashining asosiy omilidir. Chunki texnika tana harakatining bir butunligidir. Bunda qo'l, oyoq harakati bir-biriga hamohang harakatlarni bajarib, sportchining yugurish texnikasi samaradorligini ta'minlaydi.

Har bir mashg'ulot ma'lum maqsadga ko'proq qaratilgan bo'lishiga qaramay, unda tezkorlik va chidamlilik bir qadar taraqqiy topadi, texnika takomillashadi. Oritirilgan malaka asoslari to'g'ri bo'lsa, tez yugurish paytida ham texnika yaxshilanaveradi. Yugurish texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin sportchi musobaqalarda yugurish texnikasi haqida o'ylamasa ham bo'ladi. Ammo ungacha texnikani san'at darajasida egullashi lozim.

Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarida sportchining natijadorligi uning yugurish texnikasi bilan to'g'ridan to'g'ri bog'liq bo'lib, yugurishda yuguruvchilar ichida turli texnikaga ega bo'lgan sportchilar uchraydi. Shuning uchun eng avvalo ularni yugurish texnikasiga to'g'ri o'rgatib borish maqsadaga muvofiqdir. Biz tomonimizdan pedagogik tajriba davomida olib borilgan tadqiqotlarda talaba-sportchilar tomonidan yugurish texnikasining qo'pol ravishda buzilish holatlari aniqlandi. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurishda (start, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish, marraga kirish) xatolar mavjudligi aniqladi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishlarda esa qadamlar qo'yishdagi holat, qo'llar harakatida, gavgdani tashlab yugurish holatlari kuzatildi.

Pedagogik tadqiqot jarayonida sportchilar tomonidan yugurish texnikasini bajarishda yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklar quyidagilardan iborat bo'ldi (2.2-jadval).

Qisqa masofalarga yugurishda texnik xatolarning ko'rinishi 2.2-jadval

O'rgatish vazifalari	Xatolar
Start va startdan chiqib yugurish	
Start holatlarini o'rgatish	Start chizig'ida oyoq va qo'llarni noto'g'ri qo'yish
Pastki start holatlarini o'rgatish	Start chizig'ida yelka proeksiyasini oldinga chiqishi
Pastki start holatida "Diqqat" holatini bajarish	"Diqqat" buyrug'ini bajarishda tos suyagi ko'tarilmasligi yoki yuqori ko'tarilish holati
Start va startdan chiqib yugurish	Startdan chiqishda depsinishni o'ta yuqori tezlikda bajarib, birinchi qadamni qo'yishda yuqori ko'tarib yuborish holati yoki start tirgagidan chiqishda birinchi oyoq start chizig'iga tushishi
Start tezligini olib yugurish texnikasini o'rgatish	Start tezligini olishda boshni keskin ko'tarish va bel qismini erta ko'tarib start tezligini olish

Masofa bo'ylab yugurish	
Startdan chiqib, masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish	To'liq depsinmagan holatda masofada yugurish harakatini bajarish
Masofada yugurish texnikasini o'rgatish	Masofa bo'ylab yugurishda gavgdaning oldinga egilishi va orqaga og'ishi
To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish	Silkinch oyoqning oldinga va yuqoriga yetarlicha ko'tarilmasligi
To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish	Qo'l va oyoq harakatida hamoxanglik yo'qligi va harakatlarning zichligi
Burilishda yugurish (burilishga kirishda, burilishdan chiqib to'g'ri yo'lkada yugurish) texnikasini turli holatlarda o'rgatish	Burilishda yugurishda belgilangan yo'l kadan tashki tomonga chiqib ketish holati
Marraga kirish	
Marraga kirish texnikasini o'rgatish	Marra chizig'iga kirib kelishda tana qismini oldinga erta egilishi oqibatida sportchining yiqilishi

Qisqa masofalarga yugurish turlarida texnik tayyorgarlikning ahamiyati katta bo'lib, aynan biz tomonimizdan ularning texnik tayyorgarligini 100 m.ga yuguruvchilar misolida o'rganib chiqdik.

Pedagogik tajriba davomida 100 m masofaga yuguruvchilarning yugurish texnikasini tahlil qildik. Unga ko'ra, tadqiqotga jalb etilgan qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarning tadqiqot boshidagi 100 m masofaga yugurish natijasi o'rtacha $11,75 \pm 0,13$ soniyani tashkil etdi. 10 m masofalar oralig'ida $1,17 \pm 0,01$ soniyaga teng bo'ldi. Qadamlar uzunligi $1,88 \pm 0,01$ sm ni tashkil etdi. Yugurish kadensi $238,80 \pm 1,42$ martani tashkil etdi. Qadamlar soni esa o'rtacha $53,3 \pm 0,30$ martaga teng bo'ldi. Maksimal tezligi $8,84 \pm 0,05$ ga, km/soatda $32,63 \pm 0,65$ ga teng bo'ldi. Bu olingan tadqiqot ko'rsatkichlaridan ma'lum bo'ldiki, yugurish texnikasida tayanch-harakat bo'g'imlarini rivojlantirish asosida yugurish texnikasini takomillashtirish maqsadga muvofiq.

2.3-jadval

Tadqiqot boshida qisqa masofalarga yuguruvchi (n=22) talaba-sportchilarning texnik tayyorgarligida qadamlar uzunligi, yugurish kadensi, qadamlar soni, 10 metr masofa oralig'ini yugurib o'tish va 100 m masofaga yugurib o'tish ko'rsatkichlari tahlili

100 m natijalari	10 m masofaga sarflagan vaqti	Qadamlar uzunligi	Yugurish kadensi/daq.	100 m masofada qadamlar soni
11,88	1,19	1,86	235,8	53,9
11,82	1,18	1,88	238,5	53,3
11,78	1,18	1,88	239,1	53,2
11,69	1,17	1,89	240,2	53,0
11,58	1,16	1,87	238,1	53,4
11,74	1,17	1,89	241	52,8
11,86	1,19	1,90	241,5	52,7
11,81	1,18	1,87	237,6	53,5
11,59	1,16	1,89	240,2	53,0
11,63	1,16	1,88	239,1	53,2
11,91	1,19	1,87	238,3	53,4
11,72	1,18	1,89	240,6	52,9
11,61	1,16	1,86	236,6	53,7
11,96	1,20	1,87	237,6	53,5
11,75	1,17	1,87	237,8	53,5
11,58	1,16	1,88	239,3	53,1
11,73	1,17	1,87	238,3	53,4
11,97	1,2	1,88	239,5	53,1
11,85	1,18	1,87	237,8	53,5
11,74	1,17	1,87	238,1	53,4
11,51	1,15	1,88	238,9	53,2
11,75	1,17	1,88	238,8	53,3
0,13	0,014	0,010	1,42	0,30

Umumiy 100 m masofada o'rtacha natijadagi start holati, startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marraga tashlanishdagi xato va kamchiliklar sportchilarning sport natijasini yuksalishiga to'sqinlik qiladigan omillardan sanaladi. Biz yuqoridagi kamchiliklarni inobatga olib, qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun texnik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasini ishlab chiqishga harakat qildik. Quyidagi 5.6-jadvalda biz tomonimizdan qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarning texnik tayyorgarligida 100 m. masofani yugurib o'tish natijasi, har 10 m. masofani yugurib o'tishdagi o'rtacha vaqt, qadamlar uzunligi, yugurish kadensi va qadamlar soni tahlil asosida o'rganildi.

2.12. Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarning funksional va yugurish texnikasini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodikaning qo'llanilishi va uning sport natijalariga ta'siri

Ko'p bo'g'imli pamping – ushbu usuli sportchilar organizmining qisqa vaqt ichida shiddatli yuklamalarni bajarishi uchun qo'llaniladi. Uning qulay tarafi shundaki, organizmdagi barcha bo'g'imlarning bir vaqtda ishga tushishi va sportchining yugurish yo'lagida startdan finishgacha tez harakatlantirib energiya sarfi va vaqtni tejashda o'z samarasini ko'rsatadi. Shu bois ko'p bo'g'imli pamping usuli nafaqat tezkor-kuch, tezkor chidamliligi, maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi, balki organizmning qisqa vaqt ichidagi o'zgaruvchan vaziyatda pastural mushaklarini ishlash funksiyasini rivojlantirish orqali muvozanatni saqlab qolish qobiliyatini ham takomillashtiradi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun katta amplitudali va yuqori shiddatli pamping usulidan foydalanish tavsiya etiladi (davomiyligi 5-10 soniya, mashqning takrorlanish soni sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib belgilanadi, mashqni bajarish shiddati 95-100 foiz musoboqa faoliyatida sportchining individual harakat chastotasiga teng bo'lgan tezlikda 10 soniyadan 30 soniyagacha bajariladi). Katta amplitudali va yuqori shiddatli pamping mashqlari bajarilganda sportchi organizmida fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bunda sportchi organizmi anaerob rejimda ish bajaradi, YUQS va energiya sarfi maksimal darajaga yetadi.

O'rta masofalarga yuguruvchilarga o'rtacha amplitudali va o'rtacha shiddatli pamping mashqlari beriladi (davomiyligi 15-30 soniya, mashqning takrorlanish soni sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib belgilanadi, mashqni bajarish shiddati 70-80 foiz tezlikda amalga oshiriladi). Bunda sportchi organizmi aerob-anaerob (aralash) rejimda ish bajaradi, YUQS va energiya sarfi ortadi.

Uzoq masofalarga yuguruvchilarga kichik amplitudali va past shiddatli pamping mashqlarini bajarish foyda beradi (davomiyligi 30 s.dan 1 daq.gacha, mashqning takrorlanish soni sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib belgilanadi, mashqni bajarish shiddati 60-70 foiz tezlikda amalga oshiriladi). Bunda sportchi organizmi aerob rejimda ish bajaradi, YUQS va energiya sarfi faollashadi.

Oddiy pamping – 1 dan 3 tagacha bo'g'im harakatlanadi.

Murakkab pamping – 4 tadan 6 tagacha bo'g'im harakatlanadi.

Ko'p bo'g'imli pamping 6 va undan ortiq bo'g'implar ishtirok etadi.

Ko'p bo'g'imli pamping usuli kichik, o'rta va katta amplitudalarda, turli shiddat bilan bajarish orqali sportchilar organizmini funksional rivojlantirishda samarali usul bo'lib xizmat qiladi. Masalan, startdan chiqish holatlari misolida kuzatishimiz mumkin.

Barchamizga ma'lumki qisqa masofalarga yugurishdagi pastki startga turishning 3 xil usuli mavjud:

1.Yaqinlashtirilgan

2.Oddiy

3.Uzoqlashtirilgan.

Ammo yengil atletikaning zamonaviy musobaqa qoidalariga ko'ra start tirgaklariga sportchining falstart holatini aniqlash uchun maxsus uskuna o'rnatilgan bo'lib, ushbu uskuna yordamida sportchi "diqqat" buyrug'idan so'ng oyoq kafti egallagan holatdan 30 kilogrammgacha bosim o'tkazishi musobaqa qoidalarini buzmaydi. Bu, o'z o'rnida, sportchilarni startga turishning yangi talablariga moslashishini taqozo etadi. Yuqorida inobatga olingan pastki start usullariga yangicha yondashuv uslublarini ishlab chiqishni talab etadi.

Ushbu usullar ilmiy nuqtai nazardan o'rganib chiqilgan.

1-usul, ya'ni yaqinlashtirilgan usulda start tirgaklari holati start chizig'iga odatdagiga qaraganda yaqinroq o'rnatiladi va bu holatda sportchining tana a'zolari oraliq masofa yaqin bo'lganligi sababli jipsroq joylashadi. Aynan bu usul ayrim sportchilar uchun, ya'ni bo'ydor va gavdasi katta qisqa masofaga yuguruvchi talabalar sportchilarda noqulaylikni tug'diradi. Sportchi "diqqat" buyrug'ini qabul qilganda tananing deyarli 50% og'irligi yelka, bilak va tirsak sohalariga tushishi kuzatiladi. Shuningdek, ushbu usulda sportchi pastki startga turganda tos suyagi yelka balandligiga nisbatan yuqoriroq holatda joylashadi. Yaqinlashtirilgan usulda sportchi startdan chiqish jarayonida dastlabki qadam start chizig'idan sezilarli darajada uzoqroq masofaga qo'yiladi. Sportchi start tezligini olishdagi qadamlar

uzunligi davomiyligini ta'minlaydi va optimal yugurish kadensini tanlashga imkoniyat yaratadi..

2-usul, ya'ni oddiy usul, bunda sportchi birinchi usulga nisbatan start tirgaklarini start chizig'iga o'z tana tuzilishidan kelib chiqib eng qulay holatda joylashtiradi. Tana og'irligi birinchi usuldan farqli o'laroq tananing old qismi yelka, bilak va tirsak sohalariga sezilarli darajada kamroq og'irlik tushishi bilan ta'sir etadi. Ushbu holatda sportchi o'zini juda qulay xis qiladi va qolgan tana og'irligi son, tizza hamda boldir bug'inlariga oqilona taqsimlanadi. Ammo bu usulda birinchi usulga nisbatan sportchi startdan chiqish vaqtida dastlabki qadam start chizig'iga nisbatan yaqinroq qo'yilib va startdan chiqishdagi depsinish burchagi 45o atrofida bo'ladi.

3-usul, uzoqlashtirilgan usul hisoblanadi va bunda sportchi start tirgaklarini start chizig'idan sezilarli darajada uzoqroq masofaga joylashtiradi bu usuldan ko'proq baland bo'yli sportchilar foydalanishadi. Start tirgaklari start chizig'idan birmuncha masofada joylangani va sportchining tanasi biroz cho'zilibroq turishi bilan boshqa usullardan farqlanadi. Start tirgaklarini joylashuv burchagining boshqa usullarga nisbatan o'zgarishi sportchining "diqqat" buyrug'i holatidagi og'irligi tos, son, tizza va boldir qismlari bo'ylab taqsimlanadi, aynan shu vaziyatda yelka, tirsak va kaft bo'g'implari tayanch vazifasini bajaradi. Ushbu usul sportchilar tomonidan amalga oshirilganda start tirgaklariga sportchi tomonidan ta'sir etuvchi kuch 30 kilogramdan kam bo'ladi. Shu bois falstart holatiga kamroq yo'l qo'yiladi. Ammo uzaytirilgan usulda bo'ydor sportchilar samarali start olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Yuqoridagilarni inobatga olib, har bir startdan chiqish usuliga qisqa masofaga yuguruvchi sportchi talabalarni zamonaviy musobaqa qoidalariga moslashtirish hamda ularning texnikasini yangicha usulda takomillashtirish maqsadida ko'p bo'g'imli pamping usuli ishlab chiqildi.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar qisqa masofaga yugurishda maksimal tezlikka erishishi va uni saqlab qolishi uchun gavdasini yugurish yo'lagiga nisbatan to'g'ri ushlashi lozim. Bu o'z yo'lida sonni baland va erkin ko'tarib, toc ostiga maksimal qisqa vaqt mobaynida va kuch bilan depsinishga imkoniyat yaratib, sportchini maksimal tarzda oldinga harakatlanishini ta'minlaydi. Agarda sportchi

maksimal tezlikda yanada tezlikni oshirish maqsadida gavdani oldinga tashlasa, muvozanatni ushlab qolishi uchun organizm qo'shimcha energiya sarflashiga majbur bo'ladi va yuqorida ko'rsatilgan umumiy og'irlik markazi, ya'ni tos ostiga depsinish harakati o'z kuchini yo'qotib oldinga harakatlantirish tezligi pasayib, sportchi oyoq kafti bilan emas, balki tovon bilan yugurishga o'tadi va natijada bu o'z - o'zidan sport natijasining pasayishiga ta'sir etadi.

Sportchining maksimal yugurish tezligiga chiqish va uni ushlab turish paytida umumiy og'irlik markazi, ya'ni tos-son bo'g'imiga yaqinroq depsinish harakatini amalga oshirish uchun pay refleksini rivojlantirish maqsadga muvofiq. Biz tomonimizdan pay refleksini rivojlantiruvchi mashg'ulot uslubiyati ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

1. Kichik amplitudada tana a'zolarini bukib-yozish mashqi
2. O'rtacha amplitudada tana a'zolarini bukib-yozish mashqi
3. Katta amplitudada tana a'zolarini bukib-yozish mashqi
 - a) kichik amplitudada tos-son, tizza va boldir bug'imlarini bukib-yozish mashqlari orqali pay refleksini rivojlantirish.
 - b) 90 gradusda o'tirgan holatda topiq va oyoq kafti bilan maksimal tezlikda 10 s. davomida tepaga-pastga harakatlantirish. Me'yori - 10 marta 10 s. dam olish oralig'i bilan.
 - v) joyida turgan holda tos-son va tizza bug'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal depsinish. Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. dam olish oralig'i bilan. 4 seriya.
 - g) turgan holda tos-son va tizza bug'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal depsinib oldinga harakatlanish. Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. interval dam olish oralig'i bilan. 4 seriya.
 - d) ushbu mashg'ulot uslubiyati yuguruvchilarni mashg'ulot jarayonida pay refleksini rivojlantirishda samarador vosita sifatida qo'llaniladi. Ushbu vositaning qo'llanilishi tos-son, tizza va boldir bug'imlarini rivojlantiradi. Yuqorida ko'rsatilgan bo'g'imlarni rivojlantirmasdan yuqori sport natijasiga erishib bo'lmaydi. Yugurish turlarida, ayniqsa, qisqa masofalarga yugurishda start, startdan

chiqish tezligini olish va masofa bo'ylab yugurish fazalarida pay refleksi muhim ahamiyatga ega.

1. O'rtacha amplitudada tos-son, tizza va boldir bug'imlarini bukib -yozish mashqlari orqali pay refleksini rivojlantirish

2. Joyida turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan bir marta depsinib, oyoqlar alishtiriladi va harakatlar o'rin alishtirilib davom etadi. Ushbu mashq har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.

3. Turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan ikki marta depsinib, oldinga harakatlanadi va oyoqlar alishtirilib harakatlar davom etadi. Ushbu mashqni har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.

4. Turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib tayanch oyoq kafti bilan to'rt marta depsinib oldinga harakatlanadi va oyoqlar alishtirilib harakatlar davom etadi. Ushbu mashqni har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.

5. Turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib tayanch oyoq kafti bilan bir marta depsinib oldinga harakatlanadi va oyoqlar alishtirilib harakatlar "progressiv" ya'ni o'sib boruvchi tarzda davom etadi. Ushbu mashqni har bir oyoqda dastlab "1-2, 1-2-3 va 1-2-3-4" me'yorida bajarilib, ortga regressiv usulda, ya'ni "4-3-2-1, 3-2-1, 2-1 va yakunida har bir oyoqda depsinib mashq yakunlanadi. Dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.

1. Katta amplitudada tos-son, tizza va boldir bug'imlarini bukib-yozish mashqlari orqali pay refleksini rivojlantirish
2. Turgan joydan oyoqlarni juft qilib yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish va tovonni ko'tarmasdan takroriy katta amplitudada yuqoriga sakrashlarni bajarish. Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa.
3. Turgan joydan bir oyoqda yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish va oyoqlarni almashtirib takroriy katta amplitudada yuqoriga

sakrashlarni bajarish. Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa.

4. Turgan joydan oyoqlarni juft qilib yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish. Shu harakatdan so'ng juft oyoqni ortga tashlab dinamik tarzda chap oyoqni bukib o'ng oyoqqa alishtirgan holda har bir oyoqda 4 marta mashqni takrorlash va dastlabki holatga qaytib o'tirgan holdan yuqoriga sakrashni takrorlash. Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa.

5. D.h - sportchi yugurish holatini qabul qiladi, 10 soniya davomida yuqoriga sakrab, havoda qo'l va oyoqlar holatini almashtiradi va qo'nish jarayonida oyoq va qo'llarni dastlabki holatiga qaytaradi.

1. Kichik amplitudada tos-son, tizza va boldir bug'imlarini bukib -yozish mashqlari orqali pay refleksini rivojlantirish. Mashqlarni bajarish davomida, sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, mashqning shiddati va me'yori belgilanadi.

1) 90 gradusda o'tirgan holatda to'piq va oyoq kafti bilan maksimal tezlikda 10 soniya davomida tepaga- pastga harakatlantirish. Me'yori 10 marta 10 soniya dam olish oralig'i bilan.

2) Joyida turgan holda tos-son va tizza bo'g'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal depsinish. Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. interval dam olish oralig'i bilan. 4 seriya.

3) Turgan holda tos-son va tizza bo'g'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal depsinib oldinga harakatlanish. Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. interval dam olish oralig'i bilan. 4 seriya.

4) D.h. turgan holatda 1. Oyoq uchiga ko'tarilish. 2. Tovonga tushish.

3. Oyoq uchiga ko'tarilish. 4. Tovonga tushish. D.h.ga qaytish. Ushbu mashq oyoq to'pig'i uchun beriladi. Davomiyligi - 30-60 s., 10 seriya.

Ushbu mashg'ulot uslubiyati yuguruvchilarni mashg'ulot jarayonida pay refleksini rivojlantirishda samarador vosita sifatida qo'llaniladi. Ushbu vositaning qo'llanilishi tos-son, tizza va to'piq bo'g'imlarini rivojlantiradi. Yuqorida

ko'rsatilgan bo'g'imlarni rivojlantirmasdan yuqori sport natijasiga erishib bo'lmaydi. Yugurish turlarida, ayniqsa, qisqa masofalarga yugurishda start, startdan chiqish tezligini olish va masofa bo'ylab yugurish fazalarida pay refleksi muhim ahamiyatga ega.

2. O'rtacha amplitudada tos-son, tizza va to'piq bo'g'imlarini bukib- yozish mashqlari orqali pay refleksini rivojlantirish. Mashqlarni bajarish davomida sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, mashqning shiddati va me'yori belgilanadi.

1) joyida turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan bir marta depsinib, oyoqlar almashtiriladi va harakatlar o'rin alishtirilib davom etadi. Ushbu mashq har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi;

2) turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan ikki marta depsinib, oldinga harakatlanadi va oyoqlar almashtirilib harakatlar davom etadi. Ushbu mashq har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi;

3) turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib tayanch oyoq kafti bilan to'rt marta depsinib oldinga harakatlanadi va oyoqlar almashtirilib harakatlar davom etadi. Ushbu mashqni har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.

4) turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rtacha balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan bir marta depsinib, oldinga harakatlanadi va oyoqlar almashtirilib harakatlar "progressiv" ya'ni o'sib boruvchi tarzda davom etadi. Ushbu mashqni har bir oyoqda dastlab "1-2, 1-2-3 va 1-2-3-4" me'yorida bajarib, ortga regressiv usulda ya'ni "4-3-2-1, 3-2-1, 2-1 va yakunida har bir oyoqda depsinib mashq yakunlanadi. Dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.

3. Katta amplitudada tos-son, tizza va too'piq bo'g'imlarini bukib-yozish mashqlari orqali pay refleksini rivojlantirish. Mashqlarni bajarish davomida sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, mashqning shiddati va me'yori belgilanadi.

1) joyda turgan holda oyoqlarni juft qilib yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish va tovonni ko'tarmasdan katta amplitudada yuqoriga sakrashlarni takroriy bajarish. Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa.

2) joyda turgan holda bir oyoqda yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish va oyoqlarni almashtirib, katta amplitudada yuqoriga sakrashlarni takroriy bajarish. Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa;

3) joyda turgan holda oyoqlarni juft qilib yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish. Shu harakatdan so'ng juft oyoqni ortga tashlab dinamik tarzda chap oyoqni bukib, o'ng oyoqqa almashtirgan holda har bir oyoqda 4 marta mashqni takrorlash va dastlabki holatga qaytib, o'tirgan holdan yuqoriga sakrashni takrorlash. Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa;

4) d.h - sportchi yugurish holatini qabul qiladi 10 soniya davomida yuqoriga sakrab xavoda qo'l va oyoqlar holatini almashtiradi va qo'nish jarayonida oyoq va qo'llarni dastlabki holatga qaytaradi.

2.4-jadval
Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun ko'p bo'g'imli pamping usulining qo'llanilishi

T/r	Mashq mazmuni	Me'yor	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Katta amplitudada tos-son tizza va to'piq bug'imlarini bukib-yozish mashqlari orqali pay refleksini shakllantirish	Individual tarzda	Mashqlarni bajarish davomida sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, mashqning shiddati va me'yor belgilanadi.
2	Joyda turgan holda oyoqlarni juft qilib yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish va tovonni ko'tarmasdan katta amplitudada yuqoriga takroriy sakrashlarni bajarish.	10 martta 10 s.dan 30 s.gacha	Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa.
3	Joyda turgan holda bir oyoqda yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish va oyoqlarni almashtirib takroriy katta amplitudada yuqoriga sakrashlarni bajarish.	10 martta 10 s.dan 30 s.gacha	Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa
4	Joyda turgan holda oyoqlarni juft qilib yuqoriga sakrash va yerga qo'llarga tayangan holda qo'nish. Shu harakatdan so'ng juft oyoqni ortga tashlab, dinamik tarzda chap oyoqni bukib, o'ng oyoqqa almashtirgan holda har bir oyoqqa 4 marta mashqni takrorlash va dastlabki holatga qaytib, o'tirgan holdan yuqoriga sakrashni takrorlash.	10 martta 10 s.dan 30 s.gacha	Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa.
5	d.h - sportchi yugurish holatini qabul qiladi 10 soniya davomida yuqoriga sakrab, xavoda qo'l va oyoqlar holatini almashtiradi va qo'nish jarayonida oyoq va qo'llarni dastlabki holatiga qaytaradi.	10 martta 10 s.dan 30 s.gacha	Ushbu mashqni 10 marta yuqori shiddatda bajarish lozim. Dam olish oralig'i -1 daqiqa.

2.5-jadval

O'rta masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun ko'p bo'g'imli pamping usulining qo'llanilishi

T/r	Mashq mazmuni	Me'yor	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	O'rta amplitudada tos-son tizza va to'piq bug'imlarini bukib-yozish mashqlari orqali pay refleksini shakllantirish	Individual tarzda	Mashqlarni bajarish davomida sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, mashqning shiddati va me'yor belgilanadi
2	Joyida turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rta balandlikka ko'tarib tayanch oyoq kafti bilan bir marta deysinib, oyoqlar almashtiriladi va harakatlar o'rin almashtirilib davom etadi.	Har bir oyoqda 20 martadan 10 seriya 15-30 s.	Ushbu mashqni har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30-60 s.ni tashkil etadi.
3	Turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rta balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan ikki marta deysinib oldinga harakatlanadi va oyoqlar almashtirilib harakatlar davom etadi.	Har bir oyoqda 20 martadan 10 seriya 15-30 s.	Ushbu mashqni har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.
4	Turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rta balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan to'rt marta deysinib, oldinga harakatlanadi va oyoqlar almashtirilib harakatlar davom etadi.	Har bir oyoqda 20 martadan 10 seriya 15-30 s.	Ushbu mashqni har bir oyoqda 20 martadan takrorlanadi va dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.
5	Turgan holda silkinch oyoq tizzasini o'rta balandlikka ko'tarib, tayanch oyoq kafti bilan bir marta deysinib oldinga harakatlanadi va oyoqlar almashtirilib harakatlar "progressiv", ya'ni o'sib boruvchi va "regressiv", ya'ni pasayib boruvchi tarzda davom etadi.	Har bir oyoqda 20 martadan 10 seriya 15-30 s.	Ushbu mashqni har bir oyoqda dastlab progressiv 1-2, 1-2-3 va 1-2-3-4 me'yorida bajarilib ortga regressiv uSULda ya'ni "4-3-2-1, 3-2-1, 2-1 va yakunida har bir oyoqda deysinib mashq yakunlanadi. Dam olish oralig'i 30 s.ni tashkil etadi.

2.6-jadval

Uzoq masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun ko'p bo'g'imli pamping usulining qo'llanilishi

№	Mashq mazmuni	Me'yor	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1	Kichik amplitudada tos-son, tizza va to'piq bug'imlarini bukib-yozish mashqlari orqali pay refleksini shakllantirish	Individual tarzda	Mashqlarni bajarish davomida sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, mashqning shiddati va me'yor belgilanadi
2	90 gradusda o'tirgan holatda to'piq va oyoq kafti bilan maksimal tezlikda 10 soniya davomida tepaga pastga harakatlantirish.	Har bir oyoqda 20 martadan 10 seriya 15-30 s.	Me'yor 10 marta 10 s.li dam olish oraliq bilan.
3	Joyida turgan holda tos-son va tizza bug'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal deysinish.	Har bir oyoqda 20 martadan 10 seriya 15-30 soniya	Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. dam olish oraliq bilan. 4 marta.
4	Turgan holda tos-son va tizza bug'imlarini bukmasdan to'piq va oyoq kafti bilan galma-gal deysinib oldinga harakatlanish.	Har bir oyoqda 20 martadan 10 seriya 15-30 s.	Har bir oyoq kaftiga 50 marta 30 s. dam olish oraliq bilan. 4 marta.
5	D.h. turgan holatda 1 oyoq uchiga ko'tarilish; 2 tovonga tushish; 3 oyoq uchiga ko'tarilish; 4. tovonga tushish. D.h.ga qaytish.	20 martadan 10 seriya 30-60 s.	Ushbu mashq oyoq to'pig'i uchun beriladi. Davomiyligi – 30-60 s., 10 seriya

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarning texnik tayyorgarligida qadamlar uzunligi, yugurish kadensi, qadamlar soni, yugurish tezligi va masofani yugurib o'tish vaqti dinamikasini o'rganish bo'yicha pedagogik tamoyillariga asoslangan holda so'ngi tadqiqot o'tkazildi.

2.7-jadval

Tadqiqot oxirida qisqa masofaga yuguruvchi (n=22) talaba-sportchilarni funksional va texnik tayyorgarligida qadamlar uzunligi, yugurish kadensi, qadamlar soni, masofani yugurib o'tish ko'rsatkichlari

100 m natijalari	10 m masofaga sarflagan vaqti	Qadamlar uzunligi	Yugurish kadensi/daq.	100 m masofada qadamlar soni
11,45	1,15	1,95	235,81	51,2
11,32	1,13	1,97	238,52	50,7
11,29	1,13	2,01	239,15	49,8
11,24	1,12	2,01	240,21	49,7
11,34	1,13	1,95	238,1	51,2
11,20	1,12	2,02	241,07	49,6
11,18	1,12	2,00	241,50	50,1
11,36	1,14	1,93	237,68	51,9
11,24	1,12	1,95	240,21	51,2
11,29	1,13	1,97	239,15	50,7
11,33	1,13	1,98	238,31	50,6
11,22	1,12	2,01	240,64	49,8
11,41	1,14	1,95	236,63	51,2
11,36	1,14	1,96	237,68	51,1
11,35	1,14	1,98	237,89	50,5
11,28	1,13	1,95	239,36	51,4
11,33	1,13	1,99	238,31	50,3
11,27	1,13	1,98	239,57	50,4
11,35	1,14	1,96	237,89	51,0
11,34	1,13	1,99	238,1	50,3
11,3	1,13	1,99	238,94	50,2
11,31	1,13	1,98	238,8	50,6
0,07	0,01	0,02	1,42	0,630

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shundan dalolat berdiki, texnik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan ko'p bo'g'imli pamping metodikasi qisqa masofalarga yuguruvchilarning texnik tayyorgarligida start, startdan chiqish, masofa bo'ylab yugurish va marraga kirib kelish fazalarini bajarishda qo'l, yelka, bel, tos-son, boldir-kaft bo'g'imlari mushaklarini rivojlantirish barobarida talaba-sportchilarning sport natijalarining yuksalishiga xizmat qiladi.

2.13. Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarni yillik mashg'ulotlarini rejalashtirish

Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish yuqori sport natijalarini ko'rsatishga imkon yaratadi. Bu borada ko'pchilik olimlar tomonidan ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Jumladan, [Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Bauer V.G., Zelichenok V.B., 2003, 59 s. 54-b]; (Nikitushkin V.G., Zelichenok V.B. va bosh. 2004) [Ilin I.S., Cherkashkin V.P., 2004] ko'rsatgan ma'lumotlarda nafaqat yuqori malakali sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonlariga e'tibor karatishgan qolaversa, BO'SM, IBO'SM, ROO'SMM, ROSMM va OTM uchun mo'ljallangan namunaviy sportchilar tayyorlash dasturlarida xam barcha yengil atletika guruhleri tarbiyalanuvchilarining yillik va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sportchilarni samarali tayyorlash metodikasi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ushbu tayyorgarlik dasturlarida yuklamalarning taqsimlanishi, mashg'ulotlarni o'tkazish va tashkil etish joylari, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikalari ko'rsatilgan. Ko'pchilik murabbiylar ushbu dasturlar asosida mashg'ulotlarni tashkil etib, o'tkazib kelishmoqda. Chunki ushbu dasturlar yangi boshlayotgan murabbiylar uchun bugungi kunda rejalashtirishda dasturi amal bo'lib xizmat qilmoqda. Ammo shuni unutmaslik kerakki, ushbu dasturlar bizning yurtimizning geografik joylashuviga mos ravishda ishlab chiqilmagan. Qolaversa, ushbu dasturlarda berilgan yuklamalarning taqsimlanishi nafaqat qisqa masofaga yuguruvchilar balki, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi Rossiya milliy terma jamoasi sportchilari jismoniy tayyorgarligi, funksional holati va o'tkazilish joyini inobatga olgan holda Rossiya Federatsiyasi ob-havo sharoitiga mos ravishda ishlab chiqilgan. Shu sababdan bizning sharoitimizga mos kelmasligi va musobaqalar taqvim rejasi bo'yicha ichki chempionatlarni inobatga olinmaganligi sportchilar tayyorlash tizimida yetarlicha muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shuning uchun yuqoridagi olimlar tomonidan tavsiya etilgan tayyorgarlik dasturlarini amaliyotga joriy etishda har bir murabbiy o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib, dasturlarga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritishi lozim bo'ladi. Chunki bizning iqlim sharoitimizda sentyabr, oktyabr, noyabr oylari

boshqa davlatlarga nisbatan ancha issiq bo'ladi. Shuning uchun ham talaba-sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar ochiq joylarda tashkil etiladi.

Iqlim sharoitida xilma-xil turli mamlakatlarning turli joylarida yengil atletikachilarning mashg'ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to'la to'g'ri kelmaydi. Ular mahalliy sharoitlar moslashtirilgan rejalashtirish dasturlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Bizning mamlakatimizda O'zbekiston chempionatlari va xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi sportchilar uchun yillik mashg'ulotlar rejalari musobaqalar taqvim rejalari asosan ishlab chiqilgan bo'lishi va iqlim sharoitimizni inobatga olgan holda yillik mashg'ulotlar rejasi ommaviy va malakali sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib rejalashtirilishi lozim. Yuqori malakali sportchilarimiz uchun bizning sharoitimizda avgust oyining oxirgi to'rtinchi haftasi va sentyabr oyining uchinchi-to'rtinchi haftasigacha o'tish davri bo'lishi lozim. Bunda sportchilar mashg'ulotlar jarayonida orttirilgan jarohatlarni oldini olish, davolash ishlari, tiklovchi vositalarni qo'llash kabi ishlar amalga oshiriladi. Sentyabr oyining uchinchi-to'rtinchi haftasidan boshlab tortuvchi mikrosikl va oktyabr oyining uchinchi-to'rtinchi haftasidan birinchi bazaviy tayyorgarlik davri boshlanadi. Albatta, sentyabr, oktyabr, noyabr oylari iqlim sharoitimiz issiq kelishi munosabati bilan tayyorgarlik jarayonlari ochiq xavoda o'tkaziladi. Bunda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Ushbu tayyorgarlik komponentlari oktyabr oyining uchinchi-to'rtinchi haftasidan boshlanib, yanvar oyining ikkinchi haftasigacha davom etishi kuzatiladi. Yanvarning ikkinchi-uchinchi haftasidan boshlab musobaqa davri boshlanadi. Musobaqa davri fevral oyining uchinchi haftasigacha davom etadi. Fevral oyining so'ngi haftasidan o'tish davri boshlanib, mart oyining birinchi haftasigacha davom etadi. Mart oyining ikkinchi haftasidan boshlab esa ikkinchi bazaviy tayyorgarlik davri aprel oyining uchinchi haftasigacha davom etishi bilan ifodalandi. Aprel oyining to'rtinchi haftasidan boshlab musobaqa davri jarayoni may oyining uchinchi haftasigacha davom etadi. May oyining to'rtinchi haftasidan boshlab esa asosiy

musobaqalarga tayyorgarlik boshlanadi. Bu jarayon iyul oyining ikkinchi haftasigacha davom etishi kuzatiladi. Musobaqalar davri esa iyul oyining uchinchi-to'rtinchi haftasidan avgust oyining to'rtinchi haftasigacha davom etishi mumkin.

Biz tomonimizdan qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun yillik tayyorgarlik dasturini iqlim sharoitimizni inobatga olgan holda ishlab chiqdik.

2.8-jadval

Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun yillik tayyorgarlik yuklamalarining optimal tuzilishi

Oylar		Sentyabr				Oktyabr				
Haftalar		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Yillik siklning tuzilishi	Davrlar	Tayyorgarlik								
	Bosqichlar	Umumiy tayyorgarlik								
Tayyorgarlik bosqichlaridagi asosiy ko'rsatkichlar		Umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish								
1.	Umumiy mashg'ulotlar soni	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Umumiy mashg'ulotlar soati	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3.	Umumi yugurishlar hajmi, km	25	27	20	24,4	26,9	20,5	22,3	22,2	24,8
	Yugurish hajmi va shiddati 96-100%, km	1,2	1,2	1,2	0,6	1,2	1,2	1,2	1,2	0,8
	Yugurish hajmi va shiddati 91-96%, km	2,2	2,2	1,6	2,6	2,6	2,6	1,4	1,8	2,2
	Yugurish shiddati 91% gacha, km	4,2	4,2	3,4	4,2	4,2	3,4	4,4	4,4	3,0
	Yugurish mashqlari hajmi, km	2,1	2,1	1,9	1,9	1,9	1,5	1,5	1,8	1,8
4.	Sakrash mashqlari, depsinishlar, km	3,3	3,3	1,9	3,1	3,0	1,8	1,8	3,0	3,0
5.	Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, t	4,5	4,5	5	4,5	4,5	5	5	5	5
6.	UJT, s	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7.	Kross yugurishlar	12	14	10	12	14	10	12	10	14
8.	Nazariy tayyorgarlik, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Musobaqalar soni / startlar, nazoratlar	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Tashkiliy va hakamliuk amaliyoti, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Tibbiy nazorat, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Tarbiyaviy ishlar, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.8-jadvalning davomi

Oylar		Noyabr				Dekabr				Yanvar				Fevral				
Haftalar		1	1	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Yo'naltiruvchi																		
Yillik siklning tuzilishi	Davrlar Bosqichlar	Maxsus tayyorgarlik								Musobaqa								
Tayyorgarlik bosqichlaridagi asosiy ko'rsatkichlar		Tezlik, tezkor-kuch sifatini va tezkor chidamlilikni tivojlantirish								Qisqa masofalarga yugurishning musobaqa texnikasi								
1.	Umumiy mashg'ulotlar soni	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Umumiy mashg'ulotlar soati	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3.	Umumi yugurishlar hajmi, km	27	25	20, 8	26, 6	24, 6	21, 2	27, 2	23, 6	20, 6	18, 8	18, 4	18, 1	18, 9	19	18	19, 4	19, 4
	Yugurish hajmi va shiddati 96-100%, km	1, 4	1, 4	1,0	1,6	1,6	1,0	1,6	1,6	0,8	1,2	1,2	1,0	1,2	1, 2	1,0	1, 4	1,4
	Yugurish hajmi va shiddati 91-96%, km	2, 4	2, 4	2,0	1,8	1,8	2,4	2,4	1,2	1,4	1,4	1,0	1,5	1,5	1, 6	1,6	1, 8	1,8
	Yugurish shiddati 91% gacha, km	4, 2	4, 2	2,8	4,2	4,2	2,8	4,2	3,8	3,8	2,6	2,6	2,0	2,6	2, 6	1,8	2, 6	2,6
	Yugurish mashqlari hajmi, km	2, 0	2, 0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1, 6	1,6	1, 6	1,6
4.	Sakrash mashqlari, depsinishlar, km	3, 0	3, 0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2, 0	2,0	2, 0	2,0
5.	Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, t	4, 2	4, 2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3, 0	3,0	3, 0	3,0
6.	UJT, s	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	3	4	3	4	3	5
7.	Kross yugurishlar	14	12	10	14	12	10	14	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10
8.	Nazariy tayyorgarlik, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Musobaqalar soni / startlar, nazoratlar				+				+			+		+		+		+
10.	Tashkiliy va hakamliuk amaliyoti, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Tibbiy nazorat, s								+		+			+				
12.	Tarbiyaviy ishlar, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.8-jadvalning davomi

2.8-jadvalning davomi

Oylar		Mart				Aprel				May					Iyun			
Haftalar		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Yillik siklning tuzilishi	Davrlar	Tayyorlov										Musobaqa						
	Bosqichlar	Umumiy tayyorgarlik						Maxsus tayyorgarlik				Musobaqa						
Tayyorgarlik bosqichlardagi asosiy ko'rsatkichlari		UJT darajasini oshirish						MJT darajasini oshirish				Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish. Tezlik sifatini rivojlantirish						
1.	Umumiy mashg'ulotlar soni	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Umumiy mashg'ulotlar soati	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3.	Umumi yugurishlar hajmi, km	30,8	30,8	25,2	28,4	31,6	24	25	27	23,6	25,2	26,6	23,6	20	24,4	24,8	24,8	20,2
	Yugurish hajmi va shiddati 96-100%, km	1,8	1,8	1,2	1,6	1,6	1,0	1,8	1,8	1,6	1,6	1,2	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,2
	Yugurish hajmi va shiddati 91-96%, km	3,2	3,2	3,2	1,8	3,2	3,2	2,2	3,2	3,2	2,4	3,4	3,4	2,4	3,6	3,6	3,6	2,6
	Yugurish shiddati 91% gacha, km	4,2	4,2	3,2	4,2	4,2	3,2	4,4	4,4	3,2	4,4	4,4	3,2	2,0	3,2	3,2	3,2	2,4
	Yugurish mashqlari hajmi, km	3,6	3,6	3,6	2,8	3,6	3,6	2,6	3,6	3,6	2,8	2,6	2,6	2,2	2,2	2,6	2,6	2,0
4.	Sakrash mashqlari, depsinishlar, km	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4
5.	Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, t	6	6	4	6	6	4	6	6	4	6	6	2,5	2,5	2,5	2,0	2,5	2,5
6.	UJT, s	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	2	4	2	4	2	4
7.	Kross yugurishlar	14	14	10	14	14	8	10	10	8	10	10	8	8	10	10	10	8
8.	Nazariy tayyorgarlik, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Musobaqalar soni / startlar, nazoratlar			+				+				+			+		+	+
10.	Tashkiliy va hakamliuk amaliyoti, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Tibbiy nazorat, s	+						+					+					
12.	Tarbiyaviy ishlar, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.8-jadvalning davomi

Oylar		Iyul				Avgust					Umumiy yuklamalar hajmi
Xaftalar		44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Yillik siklning tuzilishi	Davrlar	Musobaqa									
	Bosqichlar	Musobaqa									
Tayyorgarlik bosqichlardagi asosiy ko'rsatkichlari		Qisqa masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish, Tezlik sifatini rivojlantirish									
1.	Umumiy mashg'ulotlar soni	6	6	6	6	6	4	4	4	4	320
2.	Umumiy mashg'ulotlar soati	18	18	18	18	18	8	8	8	8	640
3.	Umumiy yugurishlar hajmi, km	23,8	23,8	20,8	21,6	21,8	17,6	17,6	17,6	17,6	1197,9
	Yugurish hajmi va shiddati 96-100%, km	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0					66,6
	Yugurish hajmi va shiddati 91-96%, km	2,8	2,8	2,8	2,6	2,8					114,4
	Yugurish shiddati 91% gacha, km	2,8	2,8	2,2	2,8	2,8					163,6
	Yugurish mashqlari hajmi 80-90%, km	3,2	3,2	2,8	3,2	3,2	0,6	0,6	0,6	0,6	115,1
4.	Sakrash mashqlari, depsinishlar, km	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,	1,0	1,0	1,0	158,2
5.	Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, t	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	1	1	1	1	197,1
6.	UJT, s	4	4	4	4	5	8	8	8	8	240
7.	Kross yugurishlar	10	10	8	8	8	16	16	16	16	580
8.	Nazariy tayyorgarlik, s	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Musobaqalar soni, startlar, nazorat	+		+		+					17
10.	Tashkiliy va hakamlik amaliyoti, s	+	+	+	+	+					
11.	Tibbiy nazorat, s										
12.	Tarbiyaviy ishlar, s	+	+	+	+	+					

Dastur qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy, funksional, texnik va taktik tayyorgarligi inobatga olinib ishlab chiqilgan. Ushbu dasturda umumiy mashg'ulotlar soni 320 tadan iborat bo'lib, bunda umumiy mashg'ulotlarga jami bo'lib 640 soat vaqt ajratilgan. Umumiy yugurishlar hajmi esa 1197,9 km.ni tashkil etadi. Yugurish hajmi va shiddati 96-100% dagi yugurishlar hajmi 66,6 km.ga, yugurish hajmi va shiddati 91-96% da esa 114,4 km.ga teng. Yugurish shiddati (91% gacha) 163,6 km va yugurish mashqlari hajmi (80-90%) 115,1 km ni tashkil etadi. Kross yugurishlar hajmi 580 km.ni tashkil etgan. Kross yugurish bo'yicha yillik hajmning bunday taqsimlanishi qisqa masofaga yuguruvchilarda bazaviy tayyorgarlikni shakllantirish va shu bilan birga, organizmni keyingi ishga tiklash uchun qo'llanilgan. Yuqoridagi qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan rejalashtirish dasturi talaba-sportchilarning oliy o'quv yurtlari o'quv dasturidagi yuklamalarni bajarishini inobatga olib, mashg'ulot jarayoni optimal rejalashtirilgan. Ushbu rejalashtirish dasturi talaba-sportchilarning yuklamalarni bajarish oralig'idagi dam olish me'yorlarini hisobga olib ishlab chiqilgan. Bu esa yillik tayyorgarlik siklida talaba-sportchilarning musobaqalarda faol ishtirok etishi va yuqori sport natijalarini ko'rsatishiga zamin yaratadi.

100 – 400 m masofagacha yuguruvchilarni

Umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlantirish mikrosikli. (UJT-2)

1-kun. 3-5 marta 500-800 m li tezlanishlar bilan 40-45 daq. davomida uzoq muddatli kross yugurish. Sakrash bilan bog'liq umumrivojlantiruvchi hamda sherik bilan kuch mashqlari – 1 soat.

2-kun. Gimnastika snaryadlarida umumrivojlantiruvchi mashqlar. To'ldirma to'plar, yadrolarni turli usullar bilan uloqtirish. 150 m yugurish – 6-10 marta. Sherikni orqaga olib, yurish va yugurish.

3-kun. Sakrash mashqlari va tezlanishlarni qo'llagan holda kross yugurish – 40-45 daq. yoki ochiq havoda o'yinlar (futbol, regbi) – 90-120 daq. Basseynida suzish.

4-kun. Dam olish.

5-kun. 2-kun dasturi bo'yicha.

6-kun. Bir maromdagi uzoq muddatli kross yugurish – 40-60 daq.

7-kun. Dam olish.

Jami: kross yugurish – 120-150 daq., tezlanishli yugurish – 4,0-5,5 km.

100 m masofagacha yuguruvchilarda

Maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish. (MJT)

1-kun. To'ldirma to'p bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirish turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun maxsus tezlik-kuch mashqlari. 80-100 m tezlanishlar – 2-3 marta. 300 m va 200 m takroriy yugurish – 2 marta.

2-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 80-100 m tezlanishlar – 3-4 marta. 30 m startlar – 10-15 marta (3-4 marta katta tezlikda). Yugurish vaqtidagi 30 m ni o'lchash – 2 marta, 60 m – 2 marta, 40 m – 2 marta. Bo'shashtiruvchi mashqlar. Ushbu davrning ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) bu mashg'ulotlar o'rni almashtiriladi, birinchi 1-kun dasturiga esa 300 va 200 m o'rniga 100 m takroriy yugurish – 8-10 marta va texnikani rivojlantiruvchi 12-15 start kiritiladi.

3-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish. Maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300-400 m takroriy yugurish – 5-6 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa, bir oyoqda 2-6 b.sh. tezlanib yugurib kelishdan uch karra, besh karra sakrashlar – 6-8 marta.

4-kun. Dam olish.

5-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 80-100 m tezlanishlar – 3-4 marta. 20-40 m startlar – 12-15 marta (3-4 marta katta tezlikda). Yengil shtanga bilan bajariladigan mashqlar. To'ldirma to'p, yadrolarni uloqtirish. Takroriy yugurish: 200 m, 150 m va 100 m – 2 seriya. Bo'shashtiruvchi mashqlar.

6-kun. 100 m tezlanishlar bilan kross yugurish – 6-8 marta, 30 daq. Sherikni orqaga olib yurish va yugurish. Sakrash mashqlari, jami 100-150 itarilish.

7-kun. Dam olish.

Jami: kross yugurish – 30 daq., uzun kesmalarda yugurish – 3,4-4,3 km (aprel-mayda – 2,6-3,4 km), qisqa kesmalarda yugurish – 1,2-1,9 km (2-2,9 km) yugurish

vaqtidagi 0,26 km.ni o'lchash, startlar – 22-30 marta (37-45 marta), sakrashlar – 160-210 itarilish.

Musobaqa tayyorgarligi (MT) mikrosiklini tuzilishi.

1-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 100 m tezlanishlar – 2-3 marta. 20-40 m startlar – texnikani rivojlantirish uchun 10-12 marta. Yugurishdan 30-60 m ni o'lchash – 3 marta va 100 m. Sakrash mashqlari – 50 itarilish.

2-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. 100 m tezlanishlar – 2-3 marta. 30-60 m startlar – 6-8 marta (3-4 marta katta tezlikda). Yugurishdan 60 m, 100 m o'lchash – 2 marta. 200 m yugurish – 2 marta.

3-kun. Turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun sherik bilan maxsus tezlik-kuch mashqlari. 200 m, 150 m, 100 m takroriy yugurish – 2 seriya (so'nggi 50 m da yugurib o'tish).

Sust sur'atli yugurish – 15-20 daq.

4-kun. Dam olish.

5-kun. I yoki 2-kun dasturi bo'yicha.

6-kun. II yoki 3-kun dasturi bo'yicha.

7-kun. Dam olish.

Jami: sust sur'atli yugurish – 30-15 daq., uzun kesmalarda yugurish – 2-1,6 km, qisqa kesmalarda yugurish – 1,3-0,8 km, yugurib kelib – 1,1-0,7 km, startlar – 40-28 marta. Sakrashlar – 100-50 itarilish.

400 m masofaga yugurishda

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish. (MJT)

1-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari va uloqtirishlar. 60-80 m tezlanishlar – 8-10 marta. Turli mushak guruhlarini rivojlantirish uchun kuch mashqlari. 600 m yugurish – 3-4 marta.

2-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60-80 m tezlanishlar – 6 marta. 10-30 m startlar – 6-10 marta. 200 m yugurish – 6-10 marta. Bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa va bir oyoqda 10 karradan sakrash, jami 10 marta (tezlanib yugurib kelishdan 2-4 yugurish qadami).

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

4-kun. Dam olish.

5-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60-80 m tezlanishlar – 10 marta. 20-30 m startlar – 6-10 marta. Gimnastika snaryadlarida maxsus kuch mashqlari. 300-200 m yugurish – 6 marta.

6-kun. Bir maromda kross yugurish – 30-40 daq., to'ldirma to'plar, toshlar uloqtirish. Sakrash mashqlari – 200 itarilish.

7-kun. Dam olish.

Jami: kross yugurish – 30-40 daq., uzun kesmalarda yugurish – 6,6-8 km, qisqa kesmalarda yugurish – 2-2,8 km, startlar – 12-20 marta, sakrashlar – 300 itarilish. Ushbu davrning ikkinchi yarmidan boshlab (aprel-may) I va 2-kun mashg'ulotlari o'zini almashtirish, 3-kuni esa 600 m yugurish o'rniga 300 m yugurish – 6 marta.

Musobaqa tayyorgarligi (MT) mikrosiklini tuzilishi.

1-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60-80 m tezlanishlar – 4-5 marta. 30 m startlar – 5-8 marta. 200 m yugurish – 3-4 marta. Sakrash mashqlari.

2-kun. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar yordamida badan qizdirish 80-100 m tezlanishlar – 4-5 marta. 600 m yugurish – 2 marta.

3-kun. To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari. Turli mushak guruhlari uchun sherik bilan maxsus tezlik-kuch mashqlari. 300 m yugurish – 3-4 marta. Sakrash mashqlari.

4-kun. Dam olish.

5-kun. Sherik bilan egiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. 60-80 m tezlanishlar – 3-4 marta. 20-30 m startlar – 10 marta. 150 m yugurish – 4-6 marta.

6-kun. 150-200 m dan tezlanishlar bilan 30 daq. kross yugurish – 4-5 marta. To'ldirma to'plar, toshlar uloqtirish.

7-kun. Dam olish.

Jami: uzun kesmalarda 30 daq. kross yugurish – 5,1-3,9 km, qisqa kesmalarda – 1,2-0,8 km, startlar – 18-15 marta.

2.14. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish.

Estafetali yugurish tomoshabinlar orasida katta qiziqish uyg'otadi. Yengil atletikada estafetali yugurishning quyidagi turlari ajratiladi:

- stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurish. Bu yerga 4x100 m, 4x400 m musobaqalar kiradi, ular klassik turlar hisoblanadi;

- har qanday masofalarga va har qanday miqdordagi bosqichlar bilan estafetalar, shuningdek, - shved estafetalari, masalan, 800+400+200+100 (yoki teskari tartibda);

- stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko'chalarida o'tkaziladigan estafetalar. Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo'lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash, ya'ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

Oqilona texnika, maxsus mashg'ulot metodikasi, sportchilarni saralash tizimi va psixologik tayyorgarlik – buning hammasi yaxshi estafeta jamoasini yaratish uchun asosiy mezon hisoblanadi. Estafetalarda masofa bo'ylab yugurish texnikasi tegishli turlarning yugurish texnikasidan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining o'ziga xos xususiyati – estafeta turiga mos holda estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda uzatish texnikasidir.

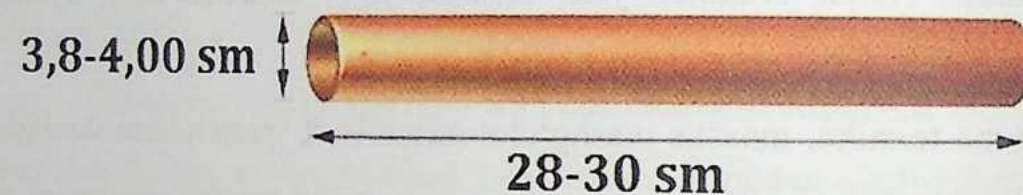
Estafeta jamoasining yaxshi natija ko'rsatishida quyidagi omillar muhim sanaladi:

- sportchilarning tegishli masofalardagi individual ko'rsatkichlari;
- estafetali tayoqchasini ishonchli uzatish;
- jamoadagi sheriklarning muvofiq harakatlari;
- yagona jamoaning yaxlitligi.

Estafetali yugurish musobaqa qoidalariga muvofiq tayoqchani 20 m uzunlikdagi yo'lakda uzatish kerak. 4x100 m ga yugurishda II, III va IV bosqichlar yuguruvchilariga yo'lak boshidan boshlab 10 m atrofida qo'shimcha yugurish beriladi, bu estafetali tayoqchasini berish joyigacha yuqori tezlik olishga imkon beradi. Sportchilar yugurish va tayoqchani uzatish zonalarini e'tiborga olgan holda I bosqichda 110 m ni, II bosqichda – 130 m, III da – 130 m, IV da – 120 m masofani

bosib o'tadilar. Shuning uchun jamoa a'zolarini bosqichlar bo'yicha joylashtirayotganda ularning individual xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. 4x400 m ga estafetali yugurishda va boshqa hamma estafetalarda qo'shimcha yugurish berilmaydi va ishtirokchilar 20 metrli yo'lakda turgan holatlarida start oladilar. Bu estafetalarda yugurish tezligi pastroq va shu sababli qo'shimcha yugurish berilmaydi.

Estafetali yugurish quyidagicha amalga oshirilishi mumkin: 1) estafetali tayoqchasini biror joyga solib qo'ymasdan; 2) estafetali tayoqchasini biror joyga solib qo'yib. Odatda birinchi usul qisqa masofaga estafetalarda sodir bo'ladi, ikkinchi usul qolgan barcha estafetalarda foydalaniladi.

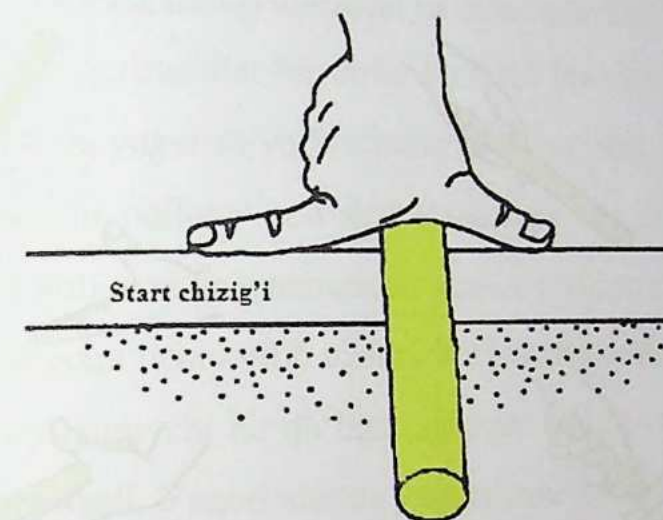


2.85-rasm. Estafeta tayoqchasi

Tayoqchani samarali uzatishini ta'minlash maqsadida yuguruvchilar estafeta tayoqchasini qabul qilib olishda start yugurishini aniq va o'z vaqtida boshlashlari uchun makonni his qilishlari, shuningdek, estafetani uzatishda tayoqchani berish zonasida mumkin bo'lgan maksimal tezlikni saqlab qolish, qabul qilib olishda esa uzatish zonasining 15-metrida yugurish tezligini maksimal tez va barqaror tarzda oshirish uchun tezlikni his qilish sezgilariga ega bo'lishlari juda muhim. Estafeta tayoqchasining yo'lakda (koridorda) bo'lgan vaqti uni uzatish texnikasi samaradorligi mezoni bo'lib hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilar uchun bu ko'rsatkichlar erkaklarda o'rtacha 1,80-1,90 s ni va ayollarda 2,05-2,15 s ni tashkil etadi. Sportchilar uzatish zonasini 15-16-chi metrlarida eng yuqori tezlikka erishadilar. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi nooqilona bajarilgan bosqichida vaqt yo'qotish o'rtacha 0,1-0,3 s ni tashkil qiladi. 4x100 m ga estafetali yugurish texnikasini ko'rib chiqamiz. I bosqichda yuguruvchi past startdan turib 200 m ga yugurishdagi singari aylana yo'lga start oladi. Estafeta tayoqchasi o'ng qo'lning

uchta barmog'ida ushlanadi, ko'rsatkich va bosh barmoqlar tekislangan va start chizig'i yonida yo'lakka tayanib turadi.

I bosqichda yuguruvchi yo'lka ketidan yugurish uchun u tayoqchani har doim o'ng qo'lida tutib turishi, o'z sherigining esa chap qo'lga uzatishi kerak. Masofa bo'ylab yugurish maksimal tezlik bilan amalga oshiriladi. Qiyinligi shundaki, estafeta tayoqchasini yuqori tezlikda chegaralangan zonada uzatish lozim.



2.86-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash

Estafeta tayoqchasini uzatishning ikki xil usuli mavjud: pastdan-yuqoriga va yuqoridan-pastga. Birinchi usulda estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi qo'lini (tayoqchani uzatayotgan yuguruvchining qo'lga qarama-qarshi bo'lgan qo'lini) orqaga bir oz yon tomonga uzatadi, bosh barmoq kaft yuzasi tomoniga uzatiladi, to'rtta barmoq qisilgan, kaft to'g'ri orqaga qaratiladi.

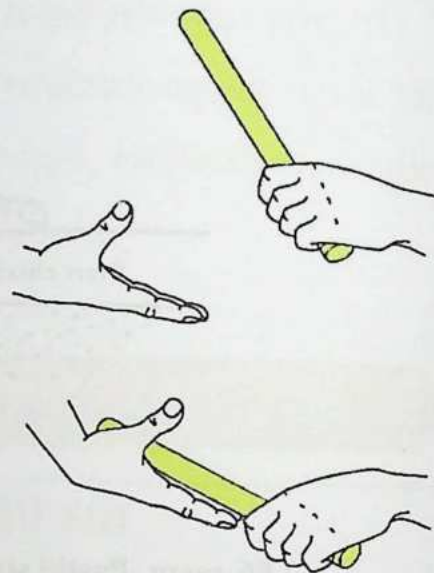
Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini pastdan yuqoriga harakat qilib bosh barmoq va kaft orasiga qo'yadi. Estafeta tayoqchasini qabul qilib olayotgan yuguruvchi tayoqchani tegishini his qilgan zahoti uni ushlab, panjasiga qisib oladi.

Ikkinchi usulda ham qo'l orqaga bir oz yon tomonga uzatiladi, lekin kaft yuzasi yuqoriga qarab turadi. Tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi estafeta tayoqchasini yuqoridan-pastga harakat qilish bilan uni kaftga qo'yadi. Tayoqcha qabul qilib olayotgan yuguruvchining qo'lga tegishi bilan u tayoqchani ushlab, panjasini qisib oladi.

Estafeta topshirayotgan yuguruvchi nazorat chizig'iga etib kelgan paytda qabul qilib olayotgan yuguruvchi start tezlanishini boshlaydi. Estafeta uzatish zonasiga yugurib kirgan holda ikkala yuguruvchi yaqinlashadi, birinchisi ikkinchisiga etib oladi, tayoqchani uzatayotgan yuguruvchi 2 ta yugurish qadamida qabul qilib olayotgan yuguruvchi estafetani uzatish maqsadida qo'lini tekislab, orqaga uzatishi uchun ovoz chiqarib qisqa buyruq berishi kerak.

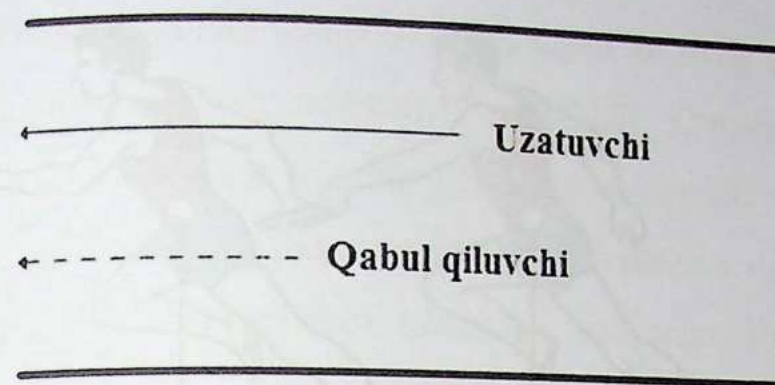


2.87-rasm. Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish



2.88-rasm. Estafeta tayoqchasini yuqoridan uzatish

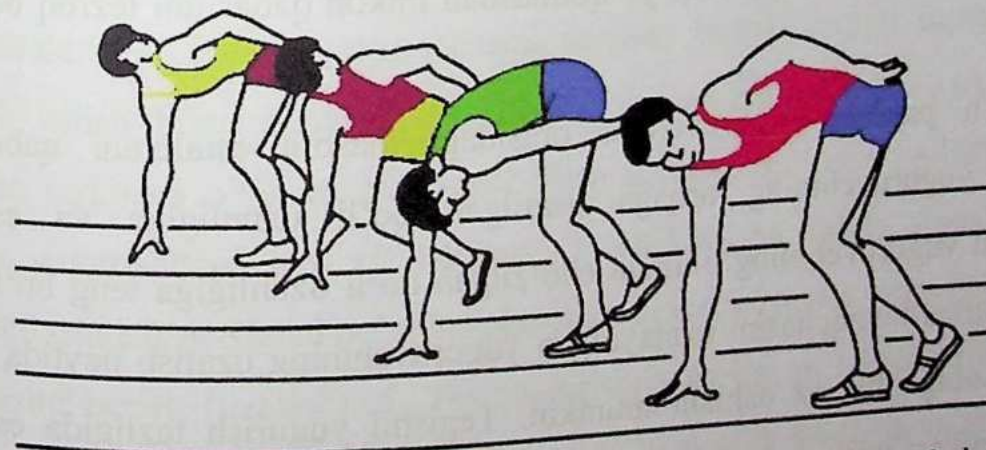
Uzatish bajarilgandan so'ng estafetani qabul qilib olgan yuguruvchi o'z bosqichida tez yugurishni bajaradi, estafetani uzatgan yuguruvchi esa asta-sekin yugurishni sekinlatib, to'xtaydi, biroq o'z yo'lkasining yon chegarasidan chiqib ketmaydi. Boshqa jamoalar ham uzatish zonasidan yugurib o'tganlaridan keyingina u yo'lani tark etadi. II bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab boradi va III bosqichdagi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatishni amalga oshiradi. III bosqichda yuguruvchi aylana bo'ylab mumkin qadar chetiga yaqin yuguradi va IV bosqichda estafeta tayoqchasini o'ng qo'ldan chap qo'lga uzatadi. Estafeta tayoqchasini uzatish yuqorida aytib o'tilgan usullarda amalga oshiriladi.



2.89-rasm. Uzatish zonasidagi uzatuvchi va qabul qiluvchining yo'nalishlari

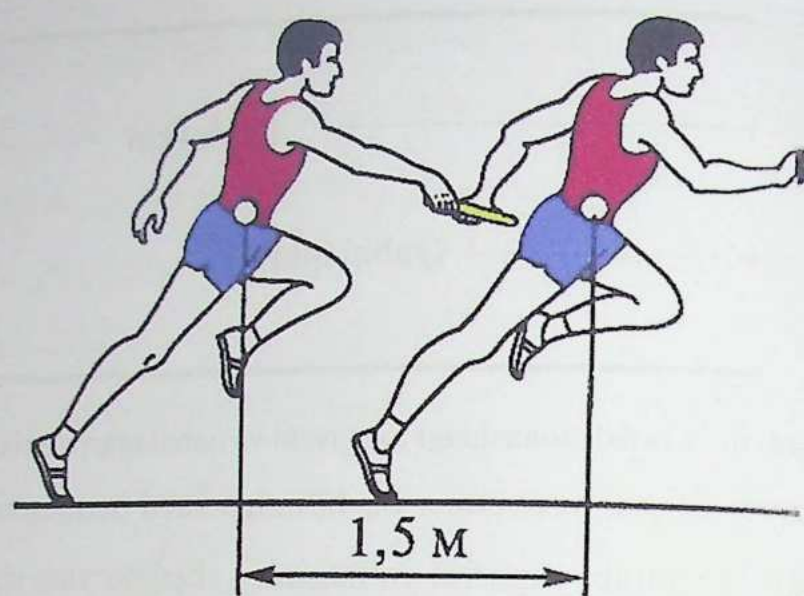
Uzatish zonasida yuguruvchilar bir-birlariga halal bermasdan, ya'ni uzatishni bajarayotgan qo'lga qarab, yugurish yo'lkasining cheti bo'ylab yugurishlari kerak.

Estafeta tayoqchasini oqilona uzatish texnikasiga ega bo'lgan yuguruvchi, tayoqchani qabul qilayotib, orqaga qaramasdan yuqori tezlikni saqlab qolgan holda yugurishni hamda estafetani qabul qilib olishni boshlashi kerak. Odatda, estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchi bir qo'lga tayangan holda yoki yuqori startdan, yoki past startdan start oladi. Yuqori startda yuguruvchi nazorat belgisini va unga yugurib kelayotgan yuguruvchini ko'rish uchun boshini bir oz orqaga buradi. Bir qo'lga tayanib start olishda yuguruvchi tayanib turmagan qo'l elkasi ustidan orqaga qaraydi yoki boshini tushirgan holda tayanib turmagan qo'li tagidan orqaga qaraydi.



2.90-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruvchining holati

Tayoqchani uzatish paytida eng muhim element – bir maromda yugurish, ya'ni oyoqqa mos holda yugurish zarur. Shuningdek, yugurishni boshlash uchun optimal —fora»ni topish zarur, ya'ni yugurishni —fora»ning shunday uzunligida boshlash kerakki, ayoqchani uzatayotgan va qabul qilayotgan yuguruvchilarning tezliklari uzatish zonasi o'rtasiga to'g'ri kelishi zarur.



2.91-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilishda yuguruvchilar oralig'idagi masofani ko'rinishi.

Boshqa estafeta turlarida, lekin estafeta tayoqchasini maksimalga nisbatan kichikroq tezlik bilan uzatiladigan estafetalarda xuddi shunday usulda uzatish usuli qo'llaniladi, biroq estafeta tayoqchasini qabul qilib olgan yuguruvchi masofada yugurish paytida uni o'zi uchun qulay bo'lgan qo'lga o'tkazib olishi mumkin. Amalga oshiriladigan uzatish tezligi qancha kam bo'lsa, sportchi tayyorgarligi shuncha yomon hisoblanadi. Estafeta tayoqchasini uzatishda asosiy vazifa – tayoqchani uzatishni o'ziga vaqt yo'qotmasdan imkon qadar uni tezroq berishdan iborat.

Uzatish paytida yuguruvchilar orasidagi masofa estafetani qabul qilib olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligiga va estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga cho'zilgan qo'li uzunligiga teng bo'ladi. Bu masofa estafeta tayoqchasini uzatayotgan yuguruvchining uzatish paytida oldinga egilishi hisobiga bir oz oshishi mumkin. Tegishli yugurish tezligida estafetani uzatish texnikasi oqilona qo'llanilganda shunday masofani ushlab turish mumkin bo'ladi. Agar masofa qisqarsa, uzatayotgan yuguruvchi qabul qilayotgan yuguruvchidan o'zib ketishi mumkin va, aksincha, yuguruvchilar o'rtasidagi masofa ortib ketsa, tayoqchani uzatish amalga oshirilmay qolishi mumkin va u yo'lak tashqarisida bajariladi.

Estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubi

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgangandan so'ng estafetali yugurish texnikasini o'rganishga o'tish maqsadga muvofiqdir. O'rgatish uslubiylarining asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib kelayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat. Quyida estafetali yugurish texnikasini o'rganish uslubiylarining tartibi, vazifalari, ularni hal etish uchun vositalar va uslubiylar ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

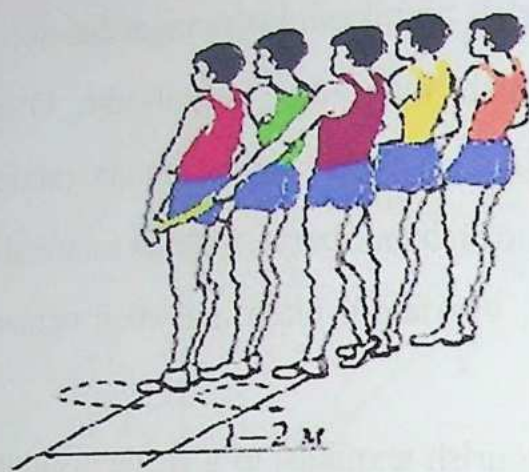
1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida tushuncha berish.
2. Maksimal tezlikda, 20 m zonada estafeta tayoqchasini berish texnikasi bilan tanishtirish va ko'rsatish.
3. Estafeta tayoqchasini berishdagi harakatni aniqligi va uni aniq hisobga olishni tushuntirish.
4. Estafeta tayoqchasini berishni kinokalsovka va kinogrammalarda namoyish qilish.

Uslubiylar ko'rsatmalar. Estafeta yugurish to'g'risida to'liq ma'lumot berish, jamoalarni tuzish va ularni tezligini hisobga olgan holda zonalarga qo'yish bilan tanishtirish.

2-vazifa. Estafeta tayoqchasini berish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari: 1. Estafeta tayoqchasini pastdan berish usulini tushuntirish va namoyish qilish bilan o'rgatish. 2. Joyida turgan holda, hech narsaga taqlid qilmasdan bir-biriga o'ng va chap qo'l bilan uzatish, oldindan kelishilgan belgi bo'yicha yugurishdagi har xil harakat. 3. Qadam qo'yishda signal bo'yicha tayoqchani uzatish. 4. Signal bo'yicha oluvchiga sekin, keyin tez yugurishda estafeta tayoqchasini berish (uzatish). 5. Tez yugurishda ayrim yo'lakchalardan estafeta tayoqchasini berish (uzatish). 6. Shuning o'zini 20 metrlik dahlizda vaqtni belgilash bilan uzatish.

Uslubiylar ko'rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatish ikki qatorda doirada turgan holda juft-juft bo'lib bajariladi. Tayoqcha tayoqchani beruvchi qo'l-larining qarshi tomonida bo'lishi kerak (2.91-2.92-rasmlar).



2.92-rasm. Estafeta tayoqchasini turgan joydan uzatish texnikasini o'rgatish

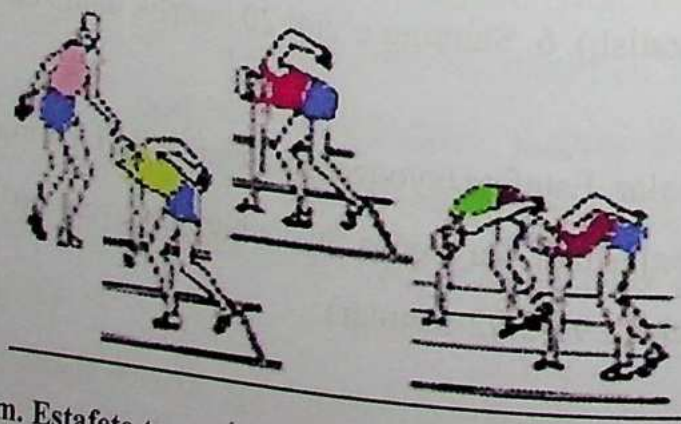


2.93-rasm. Estafeta tayoqchasini yugurish vaqtida uzatish texnikasi

3-vazifa. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yuguruchini startga o'rgatish.

Vositalari: 1. Bir qo'l bilan tayangan holdan to'g'riga start berish. 2. Bir qo'lida tayangan holda, alohida yo'lakchani burilishida (to'g'ri yo'lakka chiqishda) start berish. 3. Alohida yo'lakchadan to'g'riga (burilishga kirish bilan) start berish. 4. Masofani boshlanish zonasidan to nazorat belgisigacha aniqlash. 5. Alohida yo'lakchadan, uzatuvchining nazorat belgisiga etgan vaqtida start berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Start olishni o'rganishda yo'lakcha zonasida tayoqchani oluvchi 2 va 4 bosqichlarda yo'lakchani tashqi chizig'i bo'ylab, 3-bosqichda esa, yo'lakchani ichki chizig'i bo'ylab yugurishi kerak.

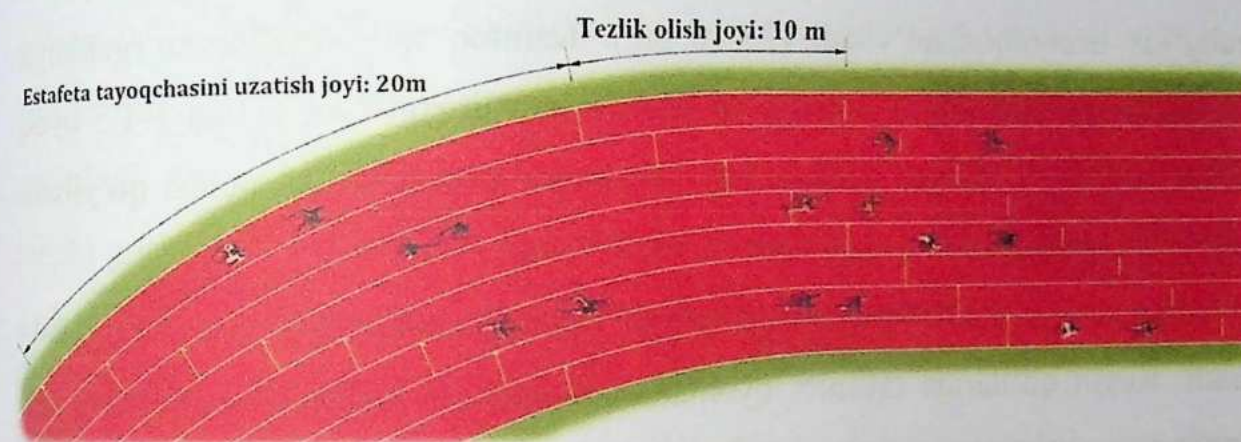


2.94-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchilarning start holatini tuzatish

4-vazifa. 20 metrlik zona ichida maksimal tezlikda tayoqchani uzatishga erishish.

Vositalari: 1. Zonada estafeta tayoqchasini maksimal tezlikda berish. 2. Ikki va undan ko'proq jamoalar to'liq masofada estafetali yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Tayoqchani uzatish har xil tezlikdagi yugurishda takomillashtiriladi. Takomillashtirish, juft-juft bo'lib, keyin hamma 4 yuguruvchi birgalikda bajarish bilan amalga oshiriladi (22-rasm).



2.95-rasm Yugurish yo'laklarida tezlik olish va estafeta tayoqchasini uzatish joyining yuqoridan ko'rinishi

5-vazifa. Estafetali yugurish texnikasini takomillatish

Vositalari: 1. Maksimal tezlikda 20 metrli zonada estafeta tayoqchasini uzatish. 2. Har xil etapda shaxsiy belgilarni qo'yish. 3. To'liq masofa bo'ylab musobaqa qoidasiga rioya qilib yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi tezligini pasaytirib o'z yo'lakasida qolish shart.

2.15. G'ovlar osha yugurish

110 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

Start va startdan yugurib kelish. Bunga, odatda, birinchi g'ovga qadar yugurib kelishni kiritadilar. Keyin quyidagi elementlar ko'rib chiqiladi: g'ov ustidan oshib o'tish va g'ovlar orasida yugurish. Startdan yugurib kelish ko'pincha 3-g'ov atrofida yakunlanadi.



2.96-rasm. G'ovlardan oshib o'tish va oraliq masofada yugurish kinogrammasi

Yugurish past start tirgaklaridan (kolodkalar) qo'llagan holda boshlanadi. Eng kuchli g'ovchilar tirgaklarni quyidagicha joylashtirishni ma'qul ko'radilar: oldindagisi start chizig'idan ikki oyoq kafti oralig'ida, orqadagisi esa bir oyoq kafti oralig'ida uzoqroqqa qo'yiladi (25-30 sm). Kamroq tayyorgarlik ko'rganlarga boshqacha joylashtirish mos keladi: oldindagi start tirgagi chizig'idan 1-1,5 oyoq kafti oralig'ida, 1-1,5 oyoq kaftiga teng masofadan keyin esa ikkinchisi qo'yiladi. Start tirgaklari o'qlari orasidagi masofa – 15-20 sm.

Start holatini egallash uchun sportchi yo'lkachaga chiqib, start tirgaklari oldida turadi. Keyin qo'llariga tayanib, oyoqlarini tirgaklarga joylaydi. Shundan so'ng orqadagi oyog'i tizzasini yerga tayab, rostlangan qo'llarini yelka kengligida yoki undan kengroq ochgan holda start chizig'iga taqab qo'yadi. Barmoqlari tarang gumbaz shaklida hech bo'lmaganda, bo'g'imlaridan bukilgan bo'lishi kerak. Bel to'g'ri, yyetarlicha bo'shashtirilgan.

“Diqqat!” buyrug'i berilishi bilan yuguruvchi bir me'yorda, lekin tezgina to'sini yelka sathidan 15-20 sm balandroqqa ko'taradi. Bu holatda tana og'irligi qo'llarga, oldindagi start tirgagi qo'yilgan oyoqqa taxminan bir me'yorda, orqadagi oyoqqa kamroq hisobdan taqsimlanadi. Bunda boldirlar deyarli bir me'yorda. Oldindagi oyoq soni bilan boldiri orasidagi burchak 90-100° ga teng, orqa oyoqda esa 120-140°. Sportchining nigohi tizzasini yoki oyoq kaftiga qaratiladi. Nigohning oldinga – start chizig'idan nariga qaratilishi sportchi-ning ko'tarilgan vaziyatda bo'lishiga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, uning startdan birinchi bo'lib oldinga harakat boshlashini keltirib chiqaradi, ya'ni xatoga sabab bo'ladi. Yuqoridagilarning barchasi – umumiy variant, sportchining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib (gavda tuzilishi, muvozanat darajasi, harakatlanishi va psixik xususiyatlari) ularga o'zgarish kiritish mumkin. “Diqqat!” buyrug'idan so'ng yuguruvchi tanasini

zo'riqtirib turmasligi lozim. Bu vaziyatda u fikrini jamlab, start uchun o'q uzilganda darhol yugura boshlashga tayyorlanadi. O'q uzilgach, bir yo'la ham qo'llar, ham oyoqlar harakatga tushadi. Tana yuqoriga – oldinga intiladi va g'ovchi-sprinter start tirgagidan yugurib chiqadi. Bunga, bir tomondan, qo'l va oyoqlar, ikkinchi tomondan, oyoqlarning o'zaro muvofiq ishlashi tufayli erishiladi. Orqada turgan oyoq start tirgagidan yetarlicha kuch bilan itariladi va tizzada imkon qadar bukilib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga chiqariladi, oldingi start tirgagida joylashgan oyoq bu vaqtda to'la rostlanadi. Bu harakatlarning birortasini kuch nuqtai nazaridan ajratib ko'rsatish start tirgaklardan chiqishning bir me'yorda, ritmik tarzda bajarilishiga putur etkazadi. Past startdan yugurishda butun kuch oldinga harakatlanishga qaratiladi. Tananing optimal darajada (anchagina, lekin haddan ortiq emas) egilib turishi gorizontaal tezlikni oshirishga ta'sir ko'rsatadi. Past startdan yugurish oyoq kaftining oldingi qismidan, tovonni yerga bosmasdan bajariladi.

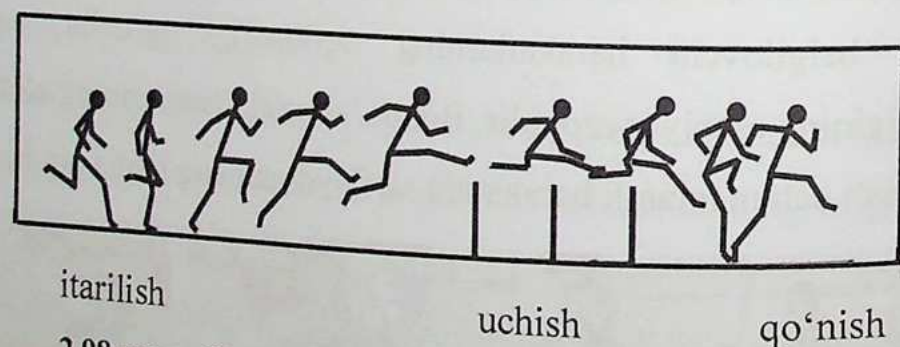
G'ovlar osha yugurish kinogrammasi – to'siq ustidan oshib o'tish lahzasi berilgan. G'ovchining barcha harakatlari tinimsiz mashq mahsuli bo'lib, uning asosida g'ovlarni, ular orasidagi masofani va, umuman, butun masofani imkon qadar tezroq bosib o'tishga intilish yotadi. Shuning uchun ham g'ovchining texnik mahoratini belgilovchi harakatlarning oqilonaligi, g'ovlar osha yugurish samaradorligining asosiy mezonidir. Bunda sportchi harakatning alohida fazalarini yaxlit bajarish uchun tejamli harakatida sarflaydigan eng kam vaqt hisoblanadi.



2.97-rasm. 110 m ga g'ovni oshib o'tish kinogrammasi

G'ovlar osha yugurish texnikasining samaradorligi mezonni sifatida harakatlarning vaqt xususiyatlarini qabul qilar ekanlar, turli mutaxassislar vaqtni yanada qisqartirish imkoniyatlarini g'ovlar osha yugurishning har xil bosqich va elementlarida ko'radilar. Biroq aslida g'ovlardan oshib o'tish texnikasi ko'proq eng muhim ahamiyatga ega bo'lsa kerak. Unda 3 ta fazalarga ajratiladi: itarilish – g'ovga hujum boshlash, g'ovning ustidan oshib o'tish va "qo'nish", ya'ni g'ov ustidan yerga tushish. G'ovlar osha sprintda to'siqni engib o'tish texnikasini yanada chuqurroq tahlil etish uchun sportchi harakatlarini 21-rasmda ko'rsatilganidek, alohida bosqich va elementlar bo'yicha ko'rib chiqish kerak. Yaxlit harakatni elementlarga qat'iy taqsimlab chiqilgan bosqichlarga shu tariqa bo'lish orqali g'ovchilarning texnik mahoratini baholash hamda ularning harakatlari samaradorligini "ideal model"ga nisbatan nazorat qilish mumkin.

26-rasmda 1-9-lahzalar g'ovni oshib o'tish vaqtida tayanchli va parvoz bosqichlarining alohida elementlarini o'z ichiga oladi. G'ovni oshib o'tish lahzalari ajratib ko'rsatilgan va ularning tavsifi g'ovlar osha yugurish texnikasini ob'ektiv tarzda namoyish etishga imkon beradi.



2.98-rasm. G'ovlar osha yugurishning yugurish fazalari

1 – oyoqni itarilish uchun joylashtirish, 2 – vertikal lahzasi, 3 – g'ovga itarilish, 4 – g'ovga hujum qilish, 5-7 – g'ovni oshib o'tish (g'ov osha qadam), 8 – yerga "qo'nish" (g'ovdan oshib yerga tushish), 9 – birinchi qadamning boshlanishi.

Siltanuvchi oyoqning harakatlari. Shunday qilib, oxirgi qadamning uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish siltanuvchi oyoq harakatining ritmini belgilaydi. Siltanuvchi oyoq tezkor harakat bilan itariluvchi oyoqqa etib oladi. Oyoqni itarilish joyiga qo'yish lahzasida sonlar orasidagi burchak avvalgi qadamlarni bajarish vaqtidagiga nisbatan kichikroq. Siltanuvchi oyoq,

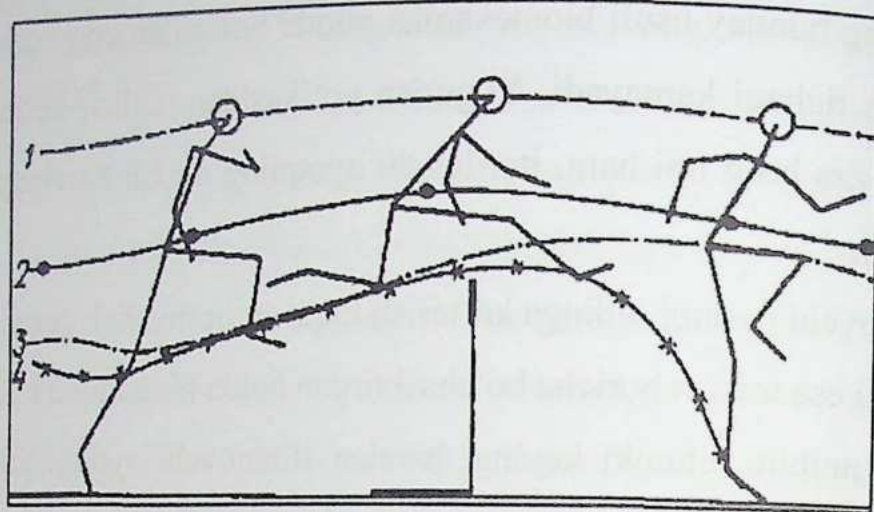
tovoni yuqoriga ko'tarilmay, tizzasida bukiladi va tizza faollik bilan oldinga harakatlanadi. Shu holatda siltanuvchi oyoq yuqoriga olib chiqiladi. Oyoqni ko'tarishning bunday usuli biomexanika nuqtai nazaridan eng oqilona hisoblanadi, chunki elka richagi kamayadi. Yugurish yo'lkasidan uzilish lahzasida siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imi ham, itariluvchi oyoqning og'ish burchagi ham 65-70° ga teng bo'ladi.

Siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish faqat zarur mushak guruh-lari ishtirokida, boshqalarini esa imkon boricha bo'shashtirgan holda bir harakat bilan bajariladi. Bu qoida juda muhim, chunki keyingi harakat siltanuvchi oyoqni yuqoriga ko'tarish vaqtida zo'riqtirmaslik bilan bog'liq. Qoidaning murakkabligi shundaki, harakat maksimal tezlikda bajarilishi zarur. Shartli ravishda siltanuvchi oyoq harakati amplitudasining birinchi yarmi shu yerda yakunlanadi va tizzani rostlash boshlanadi. Bu harakatning nomi – "boldirni ko'tarish". Ko'tarishni aniq sezish mumkin va u eng faol harakat sanaladi. Qachonki beshinchi g'ov plankasiga yaqinlashgan vaqtda siltanuvchi oyoq tizzasida deyarli to'liq rostlangan bo'ladi. Bu lahzada oyoq uchini yuguruvchi o'ziga tortadi. Agar bu avvalroq bajarilsa, boldir zo'riqib taranglashadi va natijada siltash harakati samarali chiqmaydi. Oyoq uchini tortish kechroq bajarilsa yoki umuman bajarilmasa, yerga "qo'nish" vaqtida xatar yuz beradi. Shu paytda tos-son bo'g'imi tizza bo'g'imidan, tizza bo'g'imi esa to'piqdan yuqorida bo'lishi lozim.

Siltanuvchi oyoqning rostlangan holatni uncha uzoq saqlab turmasligi juda muhim. Kuchlanishni qayta taqsimlash natijasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukiladi, ozroq bo'shash-tiriladi va tez harakat bilan g'ovortidagi yo'lkachaga qo'yiladi. Yerga qo'yish lahzasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida yana rostlanib, "qo'nish" harakati tovonni baland ko'targan holda oyoq kaftining old qismi bilan amalga oshiriladi. Bu holat g'ov ortida tayanchda turgan butun vaqt davomida saqlanadi.

G'ov osha qo'yilgan qadamning uzunligi. G'ov ustiga sakrash undan 205-215 sm masofadan turib bajariladi, g'ov ortiga esa 140-150 sm narida "qo'niladi". Belgilangan masofadan yaqinroq nuqtada itarilish OMO' traektoriyasining baland

va tik bo'lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g'ov uzra harakatlarning sust kechishiga olib keladi. G'ov osha qo'yiladigan qadamning optimal uzunligi – 3,5 m.



2.99-rasm. 110 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish vaqtidagi alohida qadam harakati trayektoriyasi:

1-sportchi, 2-OMO', 3-itariluvchi oyoqning tizzasi, 4 – siltanuvchi oyoq kafti.

So'nggi yillarning eng kuchli g'ovchilari boshqacha, g'ovni oshib o'tishning biomexanik nuqtai nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar – ular oyoq kafti g'ov plankasi ustidan o'tayotgan lahzada oyoqni tizza bo'g'imida buka boshlaydilar, son va boldir orasidagi burchak $150,0+0,5$ darajani tashkil etadi. G'ovlarni oshib o'tishning bunday texnikasida dinamika kuchliroq, bu yerda statik holatlar yo'q, oyoqni yerga tushirish paytida mushaklarning faol ishlashi kuzatiladi. "Rostlangan oyoq" holatida esa uning tushirilishi sonning orqa sirtidagi va quymich mushaklari zo'riqishi hisobiga amalga oshiriladi, bu gavdaning chuqur egilishi bilan yuzaga kelgan, ayni shu lahzada mushaklarning "qo'nish" paytidagi nisbiy "beharakat"ligi fazalari qayd etilgan.

Ayollarning g'ovlar osha yugurishida ancha qulay morfo-funksional o'lchamlari tufayli qizlarning bo'yi, oyoqlarining uzunligi, g'ovlarning balandligi, tezlik imkoniyatlari va h.k., siltanuvchi oyoqning g'ov ustidan olib o'tishdagi bukilishi ancha sezilarlidir, balki shuning uchun bu hozirgi vaqtda boshqa variantlarga qaraganda eng to'g'risi deb tan olingan.

10 yard masofa Angliyada 100 yildan ko'proq vaqt avval belgilangan bo'lib, tuproq yo'lkalarda itarilishga uncha ko'p e'tibor qilmagan holda qadamlarning tabiiy uzunligidan foydalanishni ko'zda tutgan edi. U vaqtda birinchi qadamni

uzunroq tashlash manfaatliroq bo'lgan, shunda qolgan ikkitasini erkinroq va tez bajarish mumkin edi. Hozirgi sharoitda (sintetik sport yo'lka-lar, qulay poyabzal, sportchining bo'yi va h.k.) vaziyat o'zgardi. G'ovlar orasidan endilikda sun'iy ravishda qadamlarni qisqar-tirib yugurishga to'g'ri kelyapti. Qadamlar uzunligining quyidagi nisbati eng samarali hisoblanadi: yerga "qo'nish" – 145 sm, 1-qadam – 150 sm; 2-qadam – 210 sm; 3-qadam – 195 sm; g'ov ustiga itarilish – 214 sm.

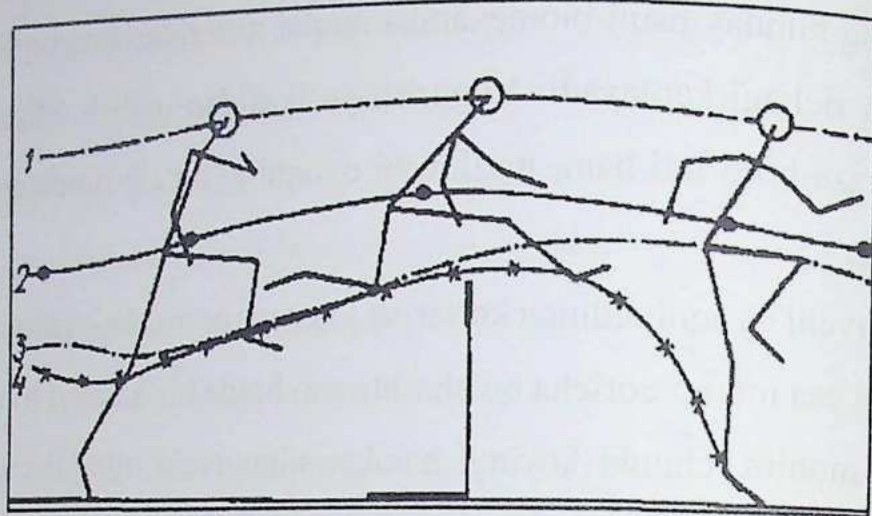
Ikkinchi qadam odatdagi yugurish qadami sanaladi, lekin g'ovlar orasidagi chegaralangan kesmada itariluvchi oyoq tizza bo'g'imida to'liq rostlanmagan holda tayanchdan uziladi, uning rostlanishi parvoz bosqichida amalga oshadi. Bu qadamning bajarilishi umumiy ko'rinishi jihatidan ham, tayanch-parvoz oraliqlariga ko'ra ham xuddi sprinterning yugurishga o'xshaydi.

Masofa bo'ylab yugurish tezligining dinamikasi. Har xil malakali g'ovchilar masofa bo'ylab tezlik dinamikasini ta'minlashda bir-birlaridan ancha farq qiladilar. Yuqori malakali sportchilar mazkur ko'rsatkich bo'yicha qisqa masofaga yuguruvchilarga o'xshab ketadilar. Uchinchi g'ovga eng yuqori tezlikda hujum boshlaydilar (30-metr) va shu tezlikni 7-g'ovgacha saqlab turadilar, keyin tezlik asta kamaya boshlaydi. Past malakali sportchilar faqat 1-g'ovgacha olgan tezliklaridan 3-4-g'ovlar orasida foydalanadilar, so'ng tezlik pasaya boradi. Tezlik dinamikasidagi tafovutlarning sababi shundaki, past malkali g'ovchilar to'siqlarni oshib o'tishda yo'l qo'ygan xatolari yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

100 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

Start va startdan tezlik olish. Erkaklar yugurishida ko'rib chiqilgan barcha masalalar ayollarning 100 m lik g'ovli masofasiga ham taalluqlidir. Birinchi g'ovgacha bo'lgan oraliq ayollarda 72 sm ga qisqaroq. Deyarli barcha eng kuchli g'ovchi ayollar 8 qadamlik start yugurishini qo'llaydilar (2-jadval). Bunda ular qadamlarini kamroq qisqartirishlariga to'g'ri keladi, shuning uchun ham yugurib kelish tabiiyroq chiqadi. Ayollarda to'siqlarning balandligi ancha kam. Buni hisobga olgan holda startda tezlik olish vaqtida gavdaning egilgan vaziyatini uzoqroq saqlab turish va birinchi g'ovni oshib o'tgandan keyingina yugurish vaziyatini egallash mumkin.

va tik bo'lishiga, uzoqroqdan itarilish esa g'ov uzra harakatlarning sust kechishiga olib keladi. G'ov osha qo'yiladigan qadamning optimal uzunligi – 3,5 m.



2.99-rasm. 110 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish vaqtidagi alohida qadam harakati trayektoriyasi:

1-sportchi, 2-OMO', 3-itariluvchi oyoqning tizzasi, 4 – siltanuvchi oyoq kafti.

So'nggi yillarning eng kuchli g'ovchilari boshqacha, g'ovni oshib o'tishning biomexanik nuqtai nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar – ular oyoq kafti g'ov plankasi ustidan o'tayotgan lahzada oyoqni tizza bo'g'imida buka boshlaydilar, son va boldir orasidagi burchak $150,0 \pm 0,5$ darajani tashkil etadi. G'ovlarni oshib o'tishning bunday texnikasida dinamika kuchliroq, bu yerda statik holatlar yo'q, oyoqni yerga tushirish paytida mushaklarning faol ishlashi kuzatiladi. "Rostlangan oyoq" holatida esa uning tushirilishi sonning orqa sirtidagi va quymich mushaklari zo'riqishi hisobiga amalga oshiriladi, bu gavdaning chuqur egilishi bilan yuzaga kelgan, ayni shu lahzada mushaklarning "qo'nish" paytidagi nisbiy "beharakat"ligi fazalari qayd etilgan.

Ayollarning g'ovlar osha yugurishida ancha qulay morfo-funksional o'lchamlari tufayli qizlarning bo'yi, oyoqlarining uzunligi, g'ovlarning balandligi, tezlik imkoniyatlari va h.k., siltanuvchi oyoqning g'ov ustidan olib o'tishdagi bukilishi ancha sezilarlidir, balki shuning uchun bu hozirgi vaqtda boshqa variantlarga qaraganda eng to'g'risi deb tan olingan.

10 yard masofa Angliyada 100 yildan ko'proq vaqt avval belgilangan bo'lib, tuproq yo'lkalarda itarilishga uncha ko'p e'tibor qilmagan holda qadamlarning tabiiy uzunligidan foydalanishni ko'zda tutgan edi. U vaqtda birinchi qadamni

uzunroq tashlash manfaatliroq bo'lgan, shunda qolgan ikkitasini erkinroq va tez bajarish mumkin edi. Hozirgi sharoitda (sintetik sport yo'lka-lar, qulay poyabzal, sportchining bo'yi va h.k.) vaziyat o'zgardi. G'ovlar orasidan endilikda sun'iy ravishda qadamlarni qisqar-tirib yugurishga to'g'ri kelyapti. Qadamlar uzunligining quyidagi nisbati eng samarali hisoblanadi: yerga "qo'nish" – 145 sm, 1-qadam – 150 sm; 2-qadam – 210 sm; 3-qadam – 195 sm; g'ov ustiga itarilish – 214 sm.

Ikkinchi qadam odatdagi yugurish qadami sanaladi, lekin g'ovlar orasidagi chegaralangan kesmada itariluvchi oyoq tizza bo'g'imida to'liq rostlanmagan holda tayanchdan uziladi, uning rostlanishi parvoz bosqichida amalga oshadi. Bu qadamning bajarilishi umumiy ko'rinishi jihatidan ham, tayanch-parvoz oraliqlariga ko'ra ham xuddi sprinterning yugurishga o'xshaydi.

Masofa bo'ylab yugurish tezligining dinamikasi. Har xil malakali g'ovchilar masofa bo'ylab tezlik dinamikasini ta'minlashda bir-birlaridan ancha farq qiladilar. Yuqori malakali sportchilar mazkur ko'rsatkich bo'yicha qisqa masofaga yuguruvchilarga o'xshab ketadilar. Uchinchi g'ovga eng yuqori tezlikda hujum boshlaydilar (30-metr) va shu tezlikni 7-g'ovgacha saqlab turadilar, keyin tezlik asta kamaya boshlaydi. Past malakali sportchilar faqat 1-g'ovgacha olgan tezliklaridan 3-4-g'ovlar orasida foydalanadilar, so'ng tezlik pasaya boradi. Tezlik dinamikasidagi tafovutlarning sababi shundaki, past malakali g'ovchilar to'siqlarni oshib o'tishda yo'l qo'ygan xatolari yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

100 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

Start va startdan tezlik olish. Erkaklar yugurishida ko'rib chiqilgan barcha masalalar ayollarning 100 m lik g'ovli masofasiga ham taalluqlidir. Birinchi g'ovgacha bo'lgan oraliq ayollarda 72 sm ga qisqaroq. Deyarli barcha eng kuchli g'ovchi ayollar 8 qadamlik start yugurishini qo'llaydilar (2-jadval). Bunda ular qadamlarini kamroq qisqartirishlariga to'g'ri keladi, shuning uchun ham yugurib kelish tabiiyroq chiqadi. Ayollarda to'siqlarning balandligi ancha kam. Buni hisobga olgan holda startda tezlik olish vaqtida gavdaning egilgan vaziyatini uzoqroq saqlab turish va birinchi g'ovni oshib o'tgandan keyingina yugurish vaziyatini egallash mumkin.

G'ovni oshib o'tish. Ayollar qo'l va oyoqlarining faolligi hisobiga g'ovni oshib o'tish vaqtida gavgdalarini kamroq egish imkoniyatiga egalar. G'ovga hujum chog'ida gavgdani kamroq egish tufayli bu xuddi sprinterlik yugurishiga o'xshab ketadi. G'ovli va g'ovsiz (tekis) masofalarni yugurib o'tishdagi farq shundan dalolat beradi. Yuqori toifali sportchi ayollarda bu 1 s ni tashkil etadi. Ayollarda g'ovni oshib o'tishda oyoqlarning faolligi darajasi ham, sonlar orasidagi burchak kattaligi va itarilish burchagi singari kichikroqdir. Siltanuvchi oyoq tizzasini erkaklar kabi baland ko'tarishga ehtiyoj ham yo'q. Siltanuvchi oyoq g'ov ortiga ertaroq tusha boshlaydi, lekin itariluvchi oyoqni qat'iy rostlangan holatda oldinga ko'tarish, albatta, zarur.



2.100-rasm. 100 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish kinogrammasi

Ayollarda g'ov ustidan uchib o'tish traektoriyasi erkaklarnikiga nisbatan birmuncha qiyaroq. Ko'pincha to'la rostlanmagan oyoqqa tushish holatini kuzatish mumkin. Itariluvchi oyoq harakati erkaklar bajaradigan harakatdan farq qilmaydi.

Qo'llar harakati, oyoqlar harakatining ritmi va amplitudasi ancha yig'inchoqlik kasb etadi. Itariluvchi oyoq tomonidagi qo'l oldinga kamroq, pastga ko'proq uzatiladi, ikkinchi qo'lning tirsagi erkaklarnikiga nisbatan orqaga qisqaroq siljiydi.

G'ovlar orasida yugurish. G'ovlar orasidan yugurib o'tish erkaklarning yugurishidan kam farq qiladi. Asosiy harakat hozirligi xuddi o'shanday – yerga "qo'nish" paytida barcha harakatlarning faolligini oshirish lozim. Bunda ayollar ancha manfaatliroq holatda bo'ladilar, chunki g'ovlar orasidagi masofa sprinterlik yugurishi uchun ko'proq mos keladi – g'ovlar orasida tanglik hissi paydo bo'lmaydi.

G'ovlar orasida yugurish g'ovsiz yugurishdagi o'lchamlar bo'yicha, tabiiyroq va kuchliroqdir. Qadamlar nisbati quyidagicha: yerga "qo'nish" – 120 sm; 1-qadam

– 150 sm; 2-qadam – 197 sm; 3-qadam – 183 sm; itarilish – 200 sm, ya'ni erkaklarning qadamlaridan jiddiy farqlanmaydi. Biroq dastlabki qadamning uzunligi uni sun'iy uzaytirish hisobiga emas, balki g'ovni oshib o'tish paytida tezlikning kamroq yo'qotilishi natijasida hosil bo'ladi. Ayollarda g'ovlar orasidagi siklda tezlik kattaligi kamroq tebranadi, shuning uchun qadamlar uzunligida ham tafovut kamroq. Shunday qilib, birinchi qadamning uzunligini oshirishga alohida e'tibor qaratmagan holda, itariluvchi oyoq tizzasini harakat yo'nalishi chizig'iga tezlik bilan yaqinlashtirish va oyoqni yuqoridan harakatlantirib, boldirni ko'tarmagan holda yerga qo'yish kerak.

O'rgatish an'anaviy sxema bo'yicha o'tkaziladi: vazifalar, ularni hal etish vositalari, usuliy ko'rsatmalar.

1-vazifa. G'ovlar osha yugurish to'g'risida tasavvur hosil qilish. O'rgatish qisqa g'ovli masofadan boshlanadi, 400 metrli masofani o'zlashtirishga keyinroq kirishiladi.

Vositalar. 1. Malakali g'ovchining 3-4 g'ov osha yugurish texnikasi namoyish qilinadi, videoyozuvlar, kinomateriallar ko'rsatiladi.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'quvchilarning diqqati startdan tezlik olish, g'ovni oshib o'tish, g'ovlar orasida yugurishga jalb etiladi. Imkon bo'lsa, malakali g'ovchining yugurishi takroran namoyish etilganidan so'ng, sportchilarga 3-4 g'ovni oshib o'tish taklif qilinadi. Buni o'ziga xos test deb hisoblash mumkin. Birinchi martadayoq bu topshiriqni yaxshi bajarganlar, odatda, o'rganish sur'atlari va natijalarining o'sishi jihatidan ustunlikka ega bo'ladilar.

2-vazifa. G'ovlar orasida uchta yugurish qadamini bajarib ularni oshib o'tishga o'rgatish (ritmni o'zlashtirishlar). Bu vazifani amalga oshirish ko'p jihatdan g'ovlarning balandligi va joylashtirilishi, startdan birinchi g'ovgacha hamda g'ovlar orasidagi masofaga bog'liq.

Vositalar. 1. Yo'lkacha bo'ylab belgilarga qarab yugurib o'tish, bunda birinchi belgiga qadar 4, 6 qadam, belgilar orasida 3 qadam, belgi ustidan o'tayotganda esa uzaytirilgan yugurish qadamini bajarib, oyoqni tez tayanchga qo'yish. 2. 30-40-50 sm balandlikdagi o'quv g'ovlarini oshib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'rganish bosqichida dastlab to'siqlar o'rnini g'ov plankasi, to'ldirma to'plar va h.k. bilan belgilab yugurish mumkin, birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa avval 4, keyin 6 yugurish qadamida bosib o'tilishi kerak. 7-8 yoshli bolalar uchun birinchi g'ovgacha 6 yugurish qadami qo'yiladigan bo'lsa, masofa 7-7,5 m, g'ovlar orasida – 4-4,5 m, g'ovlar balandligi – 20-40 sm. 10 yoshli bolalar uchun muvofiq ravishda 7,5-8,5 m; 4,5-6 m; 40-60 sm. 13 yoshlilar uchun – 8-9 m; 5,5-6,5 m; 50-76,2 sm.

Bolalarni g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishning eng oqilona usuli – yaxlit usul. O'quvchilar 3-4 g'ovni yetarlicha yuqori tezlikda (nazorat ostida) yugurib o'tadilar, murabbiy esa umumiy va xususiy e'tirozlarini bildiradi. Umumiy e'tiroz yugurish tezligi, ritmi, harakatlarning erkinligiga taalluqli. Xususiy e'tirozlar esa alohida qadamlarning bajarilishi bilan bog'liq bo'ladi.

Har bir g'ovga itarilish joyida nazorat belgisi qo'yiladi. U sezilarli bo'lishi kerak. G'ov ortidagi "qo'nish" joyiga ham, zarur bo'lsa, birinchi qadam o'rniga ham belgi qo'yib chiqish mumkin.

3-vazifa. G'ovni oshib o'tishda oyoqlar, qo'llar va gavda harakatlarini o'rgatish.

Vositalar. 1. Siltanuvchi oyoqning vertikal tayanchga hujum harakatlarini taqlidan bajarish. 2. Baland tayanchda turgan siltanuvchi oyoqqa egilish. 3. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan olib o'tish. 4. Og'ma plank bo'ylab sirg'alish bilan xuddi shuning o'zini bajarish. 5. G'ov yonida yurish. Siltanuvchi oyoq g'ov yonidan, itariluvchi oyoq esa uning ustidan o'tkaziladi. G'ovlar orasida 2-2,5 m, 3 qadam bajariladi. G'ovlar miqdori – 3-5.

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu harakatlar asosan ikkinchi topshiriqni bajarish vaqtida o'zlashtiriladi. Maxsus mashqlarni o'zlashtirish chog'ida o'rgatish samaradorligi ortadi. Har bir mashq bajarish variantlariga ega. Texnika detallari o'zlashtirib borilgani sayin maxsus mashqlar doirasini kengaytirishga to'g'ri keladi (maxsus mashqlarga q.)

O'rgatishning dastlabki bosqichida eng keng tarqalgan xatolar:

1. Tezlik olish vaqtidagi ishonchsizlik, itarilish joyiga aniq tushmaslik yoki g'ovga itarilish oldidan so'nggi qadamni uzaytirish va oyoqni OMO'proekstiyasidan ancha oldinga tovon bilan qo'yish. Natijada tezlikning pasayishi hamda g'ovga past holatdan sakrash yuz beradi. Bu nuqsonni bartaraf etish uchun yugurib kelishni belgi qo'yilgan yo'lkachada to'rt, olti, sakkiz qadamdan bajarish, qo'rqmaslik va qat'iyatni rivojlantirish kerak. 2. Siltanuvchi oyoq sonini g'ovga ko'tarishda gavdani vaqtidan avvalroq oldinga egish ko'pincha ayrim mushak guruhlarining (orqa, sonning old sirti, qorin-bel sohasi mushaklari) kuchi yetarli emasligi tufayli yuzaga keladi. Tegishli mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlar bajarilganidan keyin xato barham topadi. 3. G'ovga sakrashda siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida vaqtidan ilgari rostlash: g'ovga yakuniy tezlanishning yo'qligi va itarilish burchagining katta bo'lishi 1, 2-mashqlarni bajarish orqali yo'qotiladi (3-topshiriq). 4. G'ovga sakrash vaqtida oyoqlar orasidagi burchakning yetarli kattalikda emasligi egiluvchanlik bo'lmagani tufayli yuz beradi. 5. Itariluvchi oyoqni g'ov ustidan oshirib o'tkazishda xatolar yuz beradi, ular siltanuvchi oyoq tizzasining haddan ortiq ko'tarilishi yoki yetarlicha ko'tarilmasligida ifodalanadi. Natijada g'ov oyoq uchi yoki tizza bilan urib yuboriladi va yugurish ritmi buziladi. Xatoni bartaraf etish uchun g'ov yonida turib qo'llar bilan tayangan holda, bir oz egilgan vaziyatda itariluvchi oyoqni olib o'tish mashqlari bajariladi. 6. Itariluvchi oyoqni g'ovdan tushish vaqtida keragidan avvalroq o'ziga tortish hamda gavdani rostlash xato hisoblanib, buni bartaraf etish uchun sportchi g'ovdan 30-40 sm uzoqlikda, uning yonida itariluvchi oyoqda turib, siltanuvchi oyoq sonini g'ov plankasi sathida ko'taradi, bu paytda boldir pastga erkin tushib turadi, siltanuvchi oyoq rostlanib, g'ov ortiga tushirilgach, itariluvchi oyoq tezgina to'siq ustidan oshirib o'tkaziladi. Mashq joyida turib ham, harakatda ham bajariladi.

4-vazifa. Past start va startdan tezlik olish hamda g'ovlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. 3-4 g'ovni yuqori startdan oshib o'tish. 2. Xuddi shuning o'zi past startdan.

Uslubiy ko'rsatmalar. Avval yuqori start qo'llaniladi. Shu tariqa startdan yugurib kelish ritmini egallab olish osonroq. Dastlabki yugurish mashqlarida 4 qadam bajariladi. Itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi. Boshida 3 ta qadam bir me'yorda, to'rtinchisi tezlashtirib tashlanadi. Bunday ritm ovoz va zarbalar bilan hosil qilinadi. U g'ovlar orasidagi yugurish va g'ovni tez oshib o'tish ritmiga o'xshaydi. Keyin startdan yugurib kelish ikki yugurish qadamiga yuqorida keltirilgan metr kattaliklariga qadar uzaytiriladi. 6 qadamli yugurib kelishda oxirgi ikki qadamni tezlashtirish imkoni bor, ularni belgilar bilan shunday ajratish kerakki, 6-qadam 5-sidan 10-15 smga qisqaroq bo'lsin. Keyin butun startdan yugurib kelish kesmasi belgilab chiqiladi, bunda har bir keyingi qadamning bir xil kattalikda uzayishiga (10-15 sm) e'tibor qaratiladi. Qadamlarning uzunligi va vaqti jihatidan to'g'ri bajarilishi startdan yugurib kelishning chiroyli chiqishiga yordam beradi.

Dastlab sakkiz qadamli yugurib kelishga o'tish uchun shoshilishga ehtiyoj yo'q. G'ovdan oshib o'tish hamda g'ovlar orasida yugurish texnikasini olti qadamli usul bilan ham samarali egallab olish mumkin. Bu amallar qo'pol xatolarsiz, g'ov ustida va undan oshib o'tib erga "qo'nish" paytida muvozanatni to'g'ri saqlagan holda bajariladigan bo'lgach, sportchi 8 qadamli yugurib kelish usuliga o'tishi mumkin.

Bu davrda g'ovlarni joylashtirish nuqtai nazaridan va o'rgatish usuliyatiga ko'ra o'g'il va qiz bolalar bilan ishlashda deyarli hech qanday farq yo'q. Birinchi g'ovgacha bo'lgan masofa 8 yugurish qadamini tashkil etadi. Startdan yugurib kelish tezligi jiddiy ortib boradi, u bilan birga qiyinchiliklar va xatolar soni ham oshaveradi.

Qadamlar uzunligini 7 tagacha oshirish hamda parvoz vaqtida sonlarni tezlik bilan birlashtirish va itariluvchi oyoqni itarilish joyiga yuqoridan faollik bilan joylashtirish hisobiga 8-qadamni qisqartirish talablariga rioya qilish zarur. Bu vaqtgacha g'ovchi past start va g'ovlarsiz startdan yugurib kelish texnikasini o'zlashtirib olgan bo'lishi zarur. Start va startdan yugurib kelish g'ovlar osha yugurishda yuqorida ko'rib chiqilgan bir qator xususiyatlarga ega bo'ladi. Bu xususiyatlarni bilib olish g'ovlar osha yugurish texnikasida ko'proq takomillashtirish bosqichiga tegishlidir.

5-vazifa. G'ovlar osha yugurish texnikasi elementlarini takomillashtirish.

O'rgatishning takomillashtirishga doir vazifalari har bir mashg'ulotda takrorlanadi va asta-sekin o'z ichiga qator vazifalar yig'indisini, vositalar orqali usuliy ko'rsatmalar asosida takomillashtirish jarayoniga aylana boradi.

Start tezligini olish. Har bir mashg'ulotda uni o'rganishga e'tibor qaratish kerak. Qadamlarni aniq mo'ljallash zarurati katta murakkablik tug'dirib, tinimsiz mashq qilishni talab etadi. Lekin bu faoliyatning faqat tashqi tomonidir. Uning asosiy qiyinchiligi tezlik dinamikasi va ritmni o'zlashtirishidir.

Start tezligini olishni o'rganishda bir g'ovni yugurib o'tish yetarli bo'ladi. Lekin itariluvchi oyoq g'ov ortiga faollik bilan tushirilgach, ya'ni g'ovlar orasidagi birinchi qadam yakunlanganidan keyingina mashq tugashi mumkin. Faqat shu holdagina dastlabki g'ovning oshib o'tilishi start tezligini olishni o'rganish vazifasini muvaffaqiyatli hal etadi va g'ovlar orasida yugurishda hech qanday qo'shimcha hodisalarga sabab bo'lmaydi. Sportchi mashqni yana ko'p marta takrorlash uchun kuchini saqlab qoladi. Malakali sportchilar har bir maxsus mashg'ulotda badan qizdirish mashqlarining davomi sifatida bittadan g'ovni 4-8 marta yugurib o'tadilar. Vaqt-vaqti bilan mazkur mashqqa butun mashg'ulotni bag'ishlab, unda bu mashqni 50 martagacha takrorlay-dilar. Ayniqsa, 7 va 8-qadamni bajarishga ko'p vaqt ajratadilar.

O'rgatishda dastlabki mashg'ulotlarning boshida yugurishga ko'p kuch sarflamaslik maqsadga muvofiq. Tezlik ritmik tarzda oshirib borilishi, so'nggi ikki qadam va g'ovdan oshib o'tish esa eng faol ravishda bajarilishi lozim. Keyinchalik barcha sportchilar uchun 1-2 g'ovni oshib o'tish muayyan qiyinchilik tug'diradi, chunki g'ov tomon maksimal tezlik, g'ovni ishonch bilan oshib o'tish hamda g'ovlar orasidagi yugurishni o'zaro birlashtirish zarur.

Startdan yugurib kelishni yaxshi o'zlashtirib olishning asosiy vositasi pastki startdan 2-4 g'ovdan oshib yugurish hisoblanib, g'ovlarni joylashtirishning turli variantlaridan foydalanish mumkin: 1) bir xil balandlikdagi g'ovlar; 2) har bir keyingi g'ov avvalgisidan balandroq; 3) startdan tezlik olish 10 qadamga yetkazilgan (yigitlarda – 17-18 m; qizlarda 16-16,5 m).

G'ovlar orasida yugurish ritmi. Makon hamda vaqt ichida kuchlanish nisbatan qanchalik to'g'ri taqsimlanganligiga qarab harakat ritmini belgilash mumkin. Ritm harakatlarning majmualari tavsifi hisoblanadi. Ritmning to'g'riligi ko'p jihatdan g'ovlar balandligi va ularning joylashtirilishi birligi bilan belgilanadi. O'rgatish chog'ida g'ovlar shunday joylashtirilishi kerakki, o'quvchilar yugurishni katta yoshli sportchilar ritmida amalga oshirsinlar: g'ovlar orasidagi qadamlarni, g'ovlardan tez va qiyalatib o'tishni qadamlarni uzunligi va bajarilish vaqti bo'yicha to'g'ri nisbatda bajarishni o'zlashtirsinlar.

Yosh g'ovchi o'z jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilab borgan sayin yugurish tuzilishi hamda ritmini keskin o'zgartirmagan holda g'ovlarni mashg'ulot uchun joylashtirish tartibini musobaqalar sharoitiga yaqinlashtirib boradi.

G'ovlar ancha baland, ular orasidagi masofa katta bo'lsa, texnikadagi xatolar ko'payib boradi: g'ovlar orasida uzaytirilgan qadamlar bilan yugurish, tizzasi yetarlicha bukilmagan oyoq bilan siltovchi harakatni bajarish, baland traektoriyada uchish va g'ov ortiga sust harakat bilan "qo'nish" odatdagi holga aylanadi. Bunday xatolar, hatto sezilarsiz bo'lsa ham, ularni tuzatish juda qiyin, ba'zan texnikani to'g'rilash mumkin ham emas. Shunday qilib, g'ovlar osha yugurish ritmini o'rgatganda, g'ovlarni qulay joylashtirish eng muhimidir. Shu sababli ko'pincha soddalashtirilgan sharoitlar usulidan tez-tez foydalanib turiladi. Lekin soddalashtirish darajasi ham katta ahamiyatga ega. U har bir aniq holatda, antropometrik ko'rsatkichlar va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Sportchining bo'yi balandroq bo'lsa, g'ovlar balandligi kamroq o'zgartiriladi, ular orasidagi masofa esa kattalashtirilishi mumkin, bunda sportchi tang joyda erkin harakatlanishga o'rgatiladi. Ba'zan soddalashtirish mutanosib ravishda amalga oshiriladi, masalan, 1-razryadli sportchilar uchun g'ovlarni 7, 8 m masofada, 100 sm balandlikda, sport ustalari uchun muvofiq ravishda 8, 9 m va 103 sm qilib joylashtirish optimal sanaladi.

400 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

400 m ga g'ovlar osha yugurish sportchiga katta talablar qo'yadi. Masofani yuqori tezlikda yugurib o'tish lozim, uning so'nggi choragida esa sportchi qattiq

charchagan holatda bo'ladi. To'siqlar bir-biridan uzoqqa joylashtiriladi va burilishlarda ham, to'g'ri yo'lkachada ham katta tezlikda oshib o'tiladi.

Burilishlarda yugurish va masofaning turli kesmalarida rejalashtirilgan miqdordagi qadamlarni bajarish asosiy texnik murakkablikni yuzaga keltiradi. Burilishda sportchining o'ng oyoq bilan itarilishi qulayroq. Bu holda u g'ovdan oshib o'tish qoidasini buzish xavfidan cho'chimay, yo'lkacha qirg'og'iga yaqinroq yugurishi mumkin. O'ng oyoq bilan itarilish markazga intiluvchi kuchni engish jihatidan ham afzalroq – yuguruvchi burilish markazi tomon og'ib harakatlanadi. Ikkinchi tomondan, bu itariluvchi oyoqning g'ov ortidagi faoliyatini qiyinlashtiradi.

G'ovning balandligi gavdaning yugurish holatini saqlagan holda uni sezilarsiz egilib oshib o'tishga imkon beradi. Bu OMO' tebranishlarini kamaytiradi.



2.101-rasm. 400 m ga yugurishda g'ovni oshib o'tish kinogrammasi

Chap oyoq bilan g'ov ustiga itarilishda sportchi yo'lkachaning ichki qirg'og'idan 60-80 sm masofada yugurishga majbur bo'ladi, aks holda uning tizzasi yoki oyoq kafti g'ov plankasi uchidan nariga o'tib ketishi mumkin, bu musobaqa qoidalarini buzish hisoblanadi. G'ov ustidan oshib o'tish jarayoni ham murakkablashadi, masofa esa, burilishda 4-5 ta g'ovni oshib o'tish hisobga olinsa, butun 4 metrli kesmada 3-4 metrga uzayib ketadi. G'ovni oshib o'tish vaqtida oyoqlar harakati amplitudasi g'ovlar orasidagi qadamlar miqdoriga bog'liq. G'ovlar orasida 15 qadam ritmidan foydalaniladigan bo'lsa, bu harakatlar qisqaroq, 14 qadam ritmida – kengroq bo'lib, 13 qadamda amplituda maksimal darajaga etadi. 400 va 110 m masofada g'ovlarni oshib o'tish texnikasida jiddiy tafovutlar yo'q.

Startdan tezlik olish. Startdan yugurib tezlik olish g'ovlar orasida yugurish ritmiga bog'liq. 15 qadamlik ritmdan foydalanilsa, birinchi g'ovgacha bo'lgan masofani (45 m) 22 qadamda yugurib o'tish mumkin, 14 qadamlik ritmda – 21 qadam, 13 qadamlik ritmda esa – 20 qadam. Qadamlarning bunday nisbatida startdan tezlik olishda yugurishning xususiyati qadamlarning uzunligi bo'yicha ham, ritmiga ko'ra ham masofa bo'ylab yugurishga yaqin turadi.

Ayollarda 400 m ga yugurishda g'ovlarning joylashuvi xuddi erkaklarning musobaqalaridagi kabi, lekin g'ovlarning baland-ligi kichikroq. So'nggi vaqtlarda butun masofani 15 qadamlik ritmda yugurib o'tishga qodir bo'lgan ayollarni ko'rish mumkin. Ayollarning 15 qadami erkaklarning 13 qadamiga teng.

G'ovlar osha yugurish. Erkaklarda masofaning 35 metrlik qismini yugurib o'tishda g'ovlar orasida qadam tashlash ritmining bir necha varianti mavjud. Birinchi guruhga butun masofa bo'ylab g'ovlar orasida bir xil miqdorda qadam tashlashdan foydalanuvchilar kiradi. Malakali sportchilarda bu 15, 14 yoki 13 qadam bo'lishi mumkin. Yuqori malakali sportchilar faqat 13 qadamli ritmdan foydalanadilar.

Juft miqdordagi qadamlar ritmidan foydalanadigan sportchi hujum qiluvchi oyog'ini navbatma-navbat almashtirib g'ovlarni oshib o'tishi kerak bo'ladi.

Boshqa guruhda sportchilar qadamlar ritmining aralash variantlarini qo'llaydilar. Malakasi pastroq sportchilar 5-6 ta g'ovni 15 qadamlik ritmda, keyingi 2-3 tasini 16 qadamda oshib o'tib, masofaning yakunlovchi qismida 17 qadamlik ritmdan foydalanishlari mumkin. Sport mahorati oshgan sayin variant, masalan, quyidagicha o'zgaradi: 5-7 ta g'ov 13 qadamda, keyin 14, oxirida esa 15 qadamda oshib o'tiladi. Aralash variantlarni bajarish juda qiyin sanaladi.

G'ovlar orasini 15 qadamda yugurib o'tganda, qadamlar uzunligi 222 smga, 14 qadamda – 235 smga, 13 qadamda – 255 smga teng bo'ladi. Agar qadamlar uzunligi bo'yicha bir oz zahira qoldirish zaruratini hisobga oladigan bo'lsak, u holda tekis yo'lkada yugurgan sportchining qadamlari shunday uzunlikka ega bo'lishi kerak: 15 qadamlik ritmda – 240 sm, 14 qadamda – 255 sm, 13 qadamda – 270 sm.

Ritmning o'zgarishi sodir bo'ladigan kesmalar eng murakkab hisoblanadi. Odatda, bu 5 va 6 yoki 7 hamda 8-g'ovlar orasida yuz beradi. Sportchi qadamlarini keskin qisqartirishga majbur bo'ladi, g'ovni oshib o'tish jarayoni ham qiyinlashadi, g'ovlar orasidagi kesmani yugurib o'tish vaqti ham ortadi.

So'nggi g'ovdan marragacha bo'lgan oraliq 40 m ni tashkil etadi, lekin uni sportchi nihoyatda charchagan holatda bosib o'tadi.

Masofani kamroq miqdordagi qadamlar bilan bosib o'tishga vaqtdan ilgari harakat qilish sportchini juda tez, deyarli bor kuch bilan yugurishga majbur qiladi. Aks holda u g'ovlar orasida qadam tashlash ritmiga bardosh bera olmaydi. Yugurishni bunday boshlash masofaning yakunlovchi qismida tezlikning jiddiy pasayishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bellashuv tezligida 13 qadam ritmda yugurishni egallab olgach va birmuncha zahiraga ega bo'lganda, shunday ritmdan foydalanish mumkin.

400 m ga g'ovlar osha yugurishga o'rgatish

Qisqa masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi egallab olingach, 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatishga o'tiladi. 110 m yoki ayollarda 100 m g'ovlar osha yugurish bo'yicha chiroyli tayyorgarlik ko'rgan sportchilargina yugurish texnikasini o'zlashtirishda tez rivojlanishga erishishi hamda uzoq g'ovli masofalarda sport natijalarini oshirib borishi mumkin.

400 m masofaga g'ovlar osha yugurishni o'rgatish izchilligi

1-vazifa. Birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida yugurish ritmini o'rgatish.

Vositalar. 1. Birinchi g'ovga qadar burilish bo'ylab masofani (45 m) yo'lkadagi belgilar bo'yicha 22 qadamda yugurib o'tish. 2. To'g'ri yo'lkachadan 2-3-g'ovlarni yugurib o'tish. G'ovlar orasidagi masofa 35 m, baholar bo'yicha itariluvchi oyoqqa mo'ljallab 15-17 qadam bajarish. 3. Yugurish yo'lchasidagi belgilarsiz xuddi shuning o'zi. 4. Burilish bo'ylab xuddi shuning o'zi.

2-vazifa. Yugurish ritmi va g'ovlarni oshib o'tish texnikasini takomillashtirishga yordam berish.

Vositalar. 1. Start chizig'idan birinchi g'ovgacha masofani burilish bo'ylab to'la kuch bilan yugurib o'tish. 2. Birinchi burilish bo'ylab yugurib, 2 ta g'ovdan

oshib o'tish. 3. 200 m yugurib, 5 ta g'ovdan oshib o'tish. 4. 300 m yugurib, 8 ta g'ovdan oshib o'tish. 5. Mashg'ulotlarda to'la masofani yugurib o'tish va musobaqalarda ishtirok etish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Yangi masofani yugurib o'tishga endi kirishgan sportchilarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin: g'ovlar orasida 15 qadam (ayollar uchun 17 qadam) bajarib, dastlabki 5 g'ovni oshib o'tish, beshinchisidan so'ng 17 (ayollarda – 19) qadamli ritmga o'tish.

G'ovlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatishda burilish bo'ylab yugurish paytida o'ng oyoq bilan itarilishga ustuvorlikni byergan holda g'ovni har ikkala oyoq bilan oshib o'tish ko'nikmasini hosil qilish juda muhim, chunki bunday itarilish burilish markazi tomon og'gan holda yo'lkachaning ichki chekkasidan yugurishga imkon beradi.

2.16. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish

Biz tomonimizdan olib borilgan tahlillardan ayon bo'ldiki, Rossiya Federatsiyasi musobaqalar taqvim rejasiga asosan musobaqalashuv davri ikki bosqichga bo'linar ekan. Bu ilk musobaqa bosqichi – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar bosqichi – 3 oy (iyul-sentyabr) hisoblanadi.

Birinchi bosqichda qisqa masofalarga yuguruvchilar tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtirok etishadi va musobaqalardagi startlar soni 8-12 martani tashkil etadi. Bu tayyorgarlik bosqichlarida sportchilar tayyorlov davridagi mashg'ulotlarga qanday tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa, natijalar ham shunga yarashaligini ko'rsatadi. Tayyorlov davrida jadal mashg'ulotlarda ishtirok etgan yuguruvchilar yozgi tayyorgarlik va musobaqa jarayonida yuqori darajadagi sport natijalarini ko'rsata olmasligi mumkinligini pedagogik tadqiqot jarayonida aniqlandi. Chunki bu jarayonda sportchilarda to'liq bazaviy tayyorgarlik shakllanmaganligi va kompleks tayyorgarlik metodikalari ishlab chiqilmaganligini ko'rsatmoqda. Shuning uchun ham qisqa masofaga yuguruvchilar tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlashi, bajarilish shiddati va takrorlash

hamda dam olish oralig'ini to'g'ri me'yorlashi lozim. Shundagina ular jismoniy tayyorgarlik to'liq ega bo'ladi.

Birinchi bosqichdagi musobaqalarga tayyorgarlik mashg'ulot rejasi unchalik o'zgarimasligi kerak. Chunki, musobaqa oldidan dam olish kunlarini ko'paytirish yoki zshriqishlarni kamaytirish kabi omillardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Olimlarning fikricha (A.A.Ushakov, I.Y.Radchich 2005); (A.I.Pyanzin 2004); (Rob Slimeyker, Rey Braun 2007) ommaviy razryadli qisqa masofalarga yuguruvchilarning musobaqa bosqichidagi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari quyidagilardir:

1. Yozgi tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida takomillashtirish.
2. Tanlangan yengil atletika turiga muvofiq tayyorgarlikni mustahkamlash.
3. Yuguruvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlash va erishilgan sport yutuqlarini saqlab qolish.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotning asosiy vazifalari: [Voronsov A.R., 2012 s. 65-68); (Jilkin. A.I. va boshqalar 2003. s. 347-432); (Nikitushkin V.G., Chesnokov N.N., Bauer V.G., Zelichenok V.B., 2003, 59 s. 78-79-b.); [Sergiyenko L.P. 2013. – 1056 s. 653-654-b.); [Cherkashin V.P. 2001 god 42 s. 21-b.] 1. Sport texnikasini takomillashtirish. 2. Tanlangan yengil atletika turida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish. sportchining irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirish. 3. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni (ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun) erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlab qolish. 4. Irodaviy va vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirish kerak deb hisoblagan.

Musobaqa davridagi mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlar tayyorgarlik davriga nisbatan hajmi kam, bajarilish shiddati yuqori bo'lishi kerak. Tayyorgarlik jarayonida mashg'ulotlarni xilma-xillik asosida tashkil etish bajarish usullarini o'zgartirish bilan hosil qilinadi. Snaryadlar bilan va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantirishga mo'ljallangan tayyorlov mashqlarini mashg'ulotlarda qo'llash kerak. Tayyorgarligi yaxshi bo'lgan yuguruvchilar mashg'ulotlar boshida

faqat chigalyozdi mashqlaridan foydalanishi kuzatiladi. Bu vaqtda hamma sportchilar yengil atletikaning tanlangan turiga mos texnika va tayyorgarlikni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanilishi zarur bo'ladi. Yillik tayyorgarlikning o'tish davrida faol dam olish va tayyorgarlik darajasini saqlab qolish uchun ochiq joylarda turli vositalardan va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylarda o'tkaziladigan mashqlarni musobaqadan oldin va ko'p kuch talab qiladigan mashg'ulotdan keyingi kunlarda qo'llash ko'pchilik olimlar tomonidan maqsadga muvofiqligi ko'rsatib o'tgan (Vrublevskiy Ye.P., 2007); (Mosin I.V., 2006); (Fitzgerald M. 2005. 256 p.);

Musobaqa davrining birinchi bosqichida razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'uloti quyidagicha tuziladi: chigalyozdi mashqlaridan keyin hamma ixtisoslikdagi yengil atletikachilar qisqa masofaga yugurishda tezlanish bilan yugurish, start tezlanishlari, yurib kelib yugurishga o'tish, chamalashlar, maxsus tezkorlik chidamliligini rivojlantirish uchun takror yugurish mashqlarini bajarishga o'tishlari kerak. Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun bu mashqlar asosiy mashg'ulot yuklamalari hisoblanadi. Shuning uchun ular bu mashqlarga boshqa yengil atletikachilarga nisbatan ko'proq vaqt ajratishlari va bajarishlari zarur. Yuguruvchilar tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarga asosan yuklamalarni bajarishadi. Masalan, yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan vositalardan foydalanishda organizmni zo'riqtiruvchi yuklamalarni qisqartirish va vosita hamda usullarni oddiydan murakkablik tamoyili asosida takroran bajarish yoki dam olish oralig'ini ko'paytirgan holda uzoq vaqt davom ettirish sportchilarning irodaviy fazilatlarini mustahkamlagda va texnikani o'zlashtirishga imkon yaratadi. Yuguruvchilarda qorin va bel, tos-son va boldir mushaklarini kuchini rivojlantirish yoki sakrovchanlikni oshirish kerak bo'lsa, u tanlangan turining mashg'ulot so'ngida bunday maxsus mashqlarni anchagina ko'p kuch sarflab bajarishi kerak.

Ko'pchilik olimlar jumladan F.P.Suslov, M.J.Abdullayev va bosh. 2014; N.G.Ozolin, 1989; N.N.Chesnokov, 2010; A.I.Jilkin va boshqalar 2003 tomonidan yugurish texnikasini mustahkamlashni vazifalar ketma-

ketligida amalga oshirish zarur, deb ko'rsatishadi. Ularning fikricha, qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'nta vazifalar ketma-ketligida amalga oshirish lozim. Lekin bizga ma'lumki, texnikani o'rgatishda uni to'rtta fazaga bo'lib o'rgatiladi. Bular: startga turish holatini o'rgatish, startdan chiqib yugurish, masofa bo'ylab yugurish va marraga kirib kelishni o'rgatish fazalari, shular asosida texnikani takomillashtirishga e'tibor qaratiladi. Ammo ushbu fazalarni o'rgatishda har bir sportchi o'zini tanlagan vosita va usullari yordamida texnikani o'zlashtirishga e'tibor qaratadi. Texnikasi noto'g'ri shakllangan sportchilar esa oldingidek uni o'rganib olishga ko'proq vaqt ajratishlari va asta-sekin takomillashtirib borishlari lozimligini ko'rsatib o'tadi. Ba'zi bir sportchilar texnikani o'zlashtirmay turib musobaqalarda ishtirok etadi. Har qaysi jarayonda ham takomillashmagan texnikani rivojlantirmasdan musobaqalarda ishtirok etish musobaqa natijasi samaradorligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shuning uchun tayyorgarlik jarayonida texnikani to'liq mustahkamlashga e'tibor qaratish lozim. Texnikadagi kamchiliklar sababli ko'p yillar davomida arzimagan natija ko'rsatib yurgandan ko'ra, bir-ikki yil texnikani takomillashtirishga e'tibor qaratish kelajakda yuqori sport natijasiga erishishga imkon yaratadi.

Musobaqa davrida tayyorgarlik darajasini oshirish va musobaqa tajribasiga ega bo'lishda musobaqalar, chamalashlar va nazorat mashg'ulotlari katta rol o'ynaydi. Bu mashg'ulot davrning ikkinchi bosqichida mashg'ulot mashqlarining xajmini kamaytirib, mashg'ulot ishining jadalligini oshirish kerak. Mashg'ulotning hajmini kamaytirish evaziga jadalligini asta-sekin oshirib borish va optimal miqdorda musobaqalarda qatnashish -sportda katta-katta muvaffaqiyatlarga erishish uchun imkon yaratadi. Mashg'ulotning yakunlovchi davrida sportchini yangi tayyorgarlik sikllariga tayyorlash oldidan organizmni to'liq tiklash, orttirilgan jarohatlarni oldini olish, davolash kabi jarayonlar amalga oshiriladi. Tayyorgarlik jarayonini jismoniy sifatlar va texnik tayyorgarlik darajasini pasaytirmasdan olib borish lozim. Uzoq davom etadigan og'ir mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida qatnashish davridan keyin qisqa masofaga yuguruvchilar faol dam olishlarini ta'minlash zarur. Lekin dam olish faol bo'lishi bilan birga, asab tizimiga ham dam berish lozim. Buning

uchun mashg'ulot mashqlarining shakli, vositalari va usullari o'zgaradi, mashg'ulotlar tabiat qo'ynida, bog'larda va dam olish oromgohlari, parklarda tashkil etilishi lozim.

Ko'pchilik olimlar tomonidan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarlikni turli rejalashtirish dasturlari berilgan, ularning ishlarida yillik yuklamalar ommaviy razryadlilar uchun 2500 – 4500 km.gacha, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun esa 3000 km dan 5500 km gacha yuklamalar rejalashtirilgan. Biz talaba-sportchilarning yillik tayyorgarligini rejalashtirishda o'quv jarayonidagi yuklamalarini inobatga olib yillik yuklamalarni quyidagicha rejalashtirdik. Biz tomonimizdan o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar ishlab chiqdik. Ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturi 2.9, 2.10, 2.11-jadvallarda berilgan.

2.9-jadval
800m masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi

№	Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi	Davrlar	Tayyorlov			Musobaqa		Tayyorlov davri		Musobaqa					O'tish	Ja'mi
		Bosqich	Yo'nal- tirilgan	Birinchi bazaviy muvofiqlashtiruv- chi	Qishki musobaqa	Ikkinchi bazaviy muvofiqlash- tiruvchi	Muso baqa oldi	Asosiy musobaqa	O'tish							
Asosiy vazifalar		Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
		UJT va FT ni rivojlantirish			MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT va TTT darajasini oshirish		TTM va MCH ni oshirish					Sport formasini saqlash va		
1	Yuklamalarning umumiy hajmi, km		160	174	243	252	209	194	256	239	180	185	189	120	2401	
2	Aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YQS 155 zarba/daq), km		160	140	202	206	181	154	202	208	162	164	164	120	2063	
3	Aralash yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YQS 156-175 zarba/daq), km		0	29	36	38	12	32	42	22	7	15	10	0	243	
4	Anaerob rejimdagi yuklamar hajmi (IOKC 180 zarba/daqidan yuqori), km		0	5	5	8	16	8	12	9	11	6	15	0	95	
5	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km		4	6	6	6	4	2	3	6	3	3	3	6	52	
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat		20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40	170	
7	Musobaqalar soni		0	0	0	0	1	2	0	2	3	3	3	0	14	

2.10-jadval
1500 m masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi

№	Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi	Davrlar		Tayyorlov			Musobaqa		Tayyorlov davri			Musobaqa					O'tish	Ja'mi
		Bosqich	Yo'nal-tirilgan	YU va FT ni rivojlantirish	Birinchil bazaviy muvofiqlashiruv -chi	Qishki musobaqa	I	II va TTT darajasini oshirish	II	III	IV	V	VI	VII				
Asosiy vazifalar		Oylar	IX	X	XI	XII	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT	TTT		
1	Yuklamalarning umumiy hajmi, km		170	212	240	244	204	226	230	240	200	191	160	194	2511			
2	Aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YQS 155 zarba/daq), km		168	178	204	208	182	186	198	212	176	165	154	194	2225			
3	Aralash yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YQS 156-175 zarba/daq), km		0	32	34	32	18	35	26	24	20	20	0	0	241			
4	Anaerob rejimdagi yuklamar hajmi (IOKC 180 zarba/daqidan yuqori), km		2	2	2	4	4	5	6	4	4	6	6	0	45			
5	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km		4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	1	44			
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat		24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	40	170			
7	Musobaqalar soni		0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	4	0	19			

232

2.11-jadval
Uzoq masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilish dasturi

№	Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi	Davrlar	Tayyorlov			Musobaqa		Tayyorlov davri			Musobaqa					O'tish	Ja'mi	
			Yo'nal - tirilgan	Birinchi bazaviy muvofiqlashtiruv-chi	Qishki musobaqa	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII					
		Asosiy musobaqa																
		Asosiy vazifalar												TTM va MCH ni oshirish				
1	Yuklamalarning umumiy hajmi, km	197	243	264	277	235	276	298	300	195	188	178	200	2851				
2	Aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YQS 155 zarba/daq), km	184	204	224	236	212	231	274	275	170	170	155	200	2535				
3	Aralash yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YQS 156-175 zarba/daq), km	12	35	36	38	20	42	20	20	20	15	20	0	278				
4	Anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (IOKC 180 zarba/daqidan yuqori), km	1	4	4	3	3	3	4	5	5	3	3	0	38				
5	Maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km	5	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	0	49				
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat	24	20	20	16	16	10	12	6	2	4	10	28	168				
7	Musobaqalar soni	0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	3	0	18				

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dasturda talaba-sportchilarning yillik tayyorgarligini rejalashtirishda o'quv dars soatlarida oladigan o'quv yuklamalarini inobatga olib yillik dasturini rejalashtirganmiz. Unga ko'ra, o'rta, ya'ni 800 m masofaga yuguruvchilar uchun umumiy yuklamalar hajmi 2401 km.ni, shundan aerob yuklamalar hajmi 2063 km ni, aralash yuklamalar 243 km, anaerob yuklamalar hajmi 95 km.ni, sakrash va tezlanib yugurishlar

52 km.ni tashkil etdi. O'rta masofaga ya'ni 1500 m masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun 251 km.ga teng yillik yuklamalarni rejalashtirdik. Aerob yo'nalishdagi yuklama 2225 km ni tashkil etdik. Aralash yuklamalar 241 km, anaerob yuklamalar hajmi 45 km.ga rejalashtirildi. Uzoq masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarda yuklama hajmi 2851 km ni tashkil etdi. Umumiy yuklamalar 2535 km ga rejalashtirilgan. Anaerob yuklamalar 278 km ni tashkil etdi. Sakrash mashqlariga umumiy 38 km.ga teng yuklama rejalashtirdik. Albatta, ushbu dasturni V.V.Ivochkin va boshqalar tomonidan berilgan uch yillik rejalashtirish dasturi bilan qiyosiy tahlil etadigan bo'lsak, ularda yildan-yilga mashg'ulot yuklamalari o'sib borishini ko'rsatib o'tilgan. Albatta ushbu dasturlar o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarni tayyorlash uchun, bir tomondan, qaralganda kamchiliksiz ko'rinadi. Ammo berilgan namunaviy dasturlarni ko'pchilik murrabiylar sportchilar uchun namuna sifatida foydalanadi. Biroq, ushbu dasturlar bizning iqlim sharoitimizga sportchilarimizning jismoniy rivojlanishiga mos ravishda ishlab chiqilmagan. Qolaversa, yuklamalarning bunday tartibda o'sib borishi barcha sportchilarni natijalari o'sishiga imkon berishi yoki imkon bermasligi extimoli ham mavjud. Chunki har bitta sportchining o'zining individual xususiyatiga qarab yuklamalarni taqsimlash yoki rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dasturda tayyorgarlik yuklamalari quyidagicha taqsimlandi.

1. Tayyorgarlikning yo'naltiruvchi bosqichi: tortuvchi mezosikl sentyabr oyining 1-3- haftalari.

2. Birinchi bazaviy bosqich: oktyabrning 1 haftasidan noyabr oyining 2- haftasigacha davom etadi.

3. Qishki musobaqaoldi tayyorgarligi: dekabr oyining 2 haftasidan yanvarning 1-2 haftasigacha davom etadi.

4. Qishki musobaqa davri: yanvarning ikkinchi haftasidan fevral oyining 3- haftasigacha.

5. Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi bosqich: martning 1-haftasidan aprel oyi 3-haftasigacha.

6. Yozgi musobaqaoldi bosqichi: mayning 1-haftasidan iyunning 2 - haftasigacha (3-4 hafta).

7. Birinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyulning 3-haftasidan avgustning 3 - haftasigacha (2-3 hafta).

8. O'tish davri: avgust oyining 4-haftasidan sentyabr oyining 2 - haftasigacha.

Ko'rinib turibdiki, mashg'ulot yuklamalarining umumiy hajmi ortganligi, asosan, aralash yo'nalishdagi mashg'ulotlar hajmining ko'payishi bilan ifodalanadi. Ishlab chiqilgan tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining chegaralangan muddatlari hamda haftalik mashg'ulot mikrosikllari sportlarni individual holatiga asosan shakllantirilgan.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonlarini tahlil etadigan bulsak, ularda takroriy va o'zgaruvchan yugurish, dam olish, oraliqli yugurish vosita va usullari qo'llanilishi ko'proq ekanligi aniqlandi

2.17. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yugurish texnikasini egallash o'ta muhim jarayondir. Yugurish texnikasi ham tejamliligi va chiroyli yugurishga erishishni talab etadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishda eng avvalo vazifalar ketma-ketligi bo'yicha o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Yugurish texnikasi bilan tanishtirish va to'g'ri tasavvur hosil qilish.

Vositalar. Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni individual xususiyatidan kelib chiqib boshlash 80-100m masofaga o'rtacha tezlik bilan navbatma-navbat masofani bosib o'tish. Keyingi yugurishdan so'ng shug'ullanuvchini xatosini ko'rsatish va to'g'rilash. Yugurish texnikasini

tushuntirish, musobaqa qoidalari, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. Yugurish texnikasini o'qituvchi yoki malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish,

Uslubiy ko'rsatmalar yugurish texnikasi haqida tasavvur hosil qilish, kinogramma, kinokaltsovkalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, rasm va suratlardan foydalanish.

2-vazifa. To'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 80-100 m masofaga takror-takror yugurish. to'g'ri yo'lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish; tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish; oyoqlarni orqaga tortib yugurish; oyoqda yuqoriga qarab ko'p karra sakrash; oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish; tezlanib yugurishlar. 4x50 m masofaga

Uslubiy ko'rsatmalar. Bu vazifani hal etishda o'qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni erga to'g'ri qo'yishni o'rgatish, depsinish, silkinch oyoqni olinga chiqarish va qo'l harakatini to'g'ri harakatga o'rgatish. Mashg'ulotni dastlabki o'rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o'rtacha va jadal tezlikda guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish. To'g'ri yugurish yo'lkasidan burilish yo'lkasiga o'tish va aksincha burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doirani radiusini kichraytirib 10-20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.

4-vazifa. Yuqori start texnikasi va start tezligini o'rgatish.

O'rta masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya'ni yuqori start holatini ko'rsatib berish. "Start" va "Marsh" komandalarini bajarishni 20-40 m

masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so'ng masofani inertsia, ya'ni o'z kuchi bilan 40-50 m erkin bosib o'tishga o'rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.

Uslubiy ko'rsatmalar yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida "Start"ga komandasini bajarish va "Marsh" komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

5-vazifa. Marraga kirishni o'rgatish.

Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15-20 m qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish. Marraga kirib kelishni marradagi lentaga tashlashni qo'l, yyelka, ko'krak va oyoq harakatini marrani bosib o'tishga o'rgatish.

6-vazifa. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini to'lig'icha takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash.

Vositalar. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashida o'rgatish uslubiyati jarayonida shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlaridan kelib chiqib keyinchalik texnikani to'lig'icha takomillashtirish yo'llarini izlab topish. 100 va 400 m masofagacha bo'lgan masofani takroriy yugurib o'tish. 400-800 m masofani tezligini o'zgartirib yugurish. 1500-3000 m masofani bir xil maromda bosib o'tish. 800-600-300 m masofalarni almashlab yugurish. 2000-5000 m masofani o'zgaruvchan yugurish orqali bosib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ortiqcha kuch ko'proq sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlanib turilsa, ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'ladi.

Olimpiada va jahon chempioni Y.Barzakovskiyning yillik tayyorgarlik mashg'ulotidagi tayyorgarlik musobaqa davri mashg'uloti tuzilmasini keltiramiz. U mushg'ulotlarda asosiy musobaqalarga quyidagicha tayyorgarlik ko'rgan:

7. Yekaterinburgdagi musobaqa 1000 m – 2:28.0 (1).

10. 4 seriya 300 m (45) /300 m – 3x150 m (21)/400 m.

11. Kross, pastki startlar.
12. Kunduzi: 2x6 doira (50/50), viraj bo'ylab yugurishdagi tezlanish, to'g'ri yo'lakdan esa, yengil. Kechqurun: tiklovchi yugurish.
13. 1000 m (2:50.0), 600 m (1:26.0), 1200 m (3:25.0), 200 m (27.0) 400 m dan.
14. Dam olish.
15. Chigalyozdi mashqlari.
16. Musobaqalar, 400 m – 48.22.
17. 8 km UJT.
18. Viraj bo'ylab yugurishda 10 ta tezlanish.
19. 60 m – 5.85 s yurish, 3 seriya (400 m (58-56-52) – 3 m. 150 m (18.5)/50 m) 6 daq. O'tgach, aylanib o'tishga ko'nikish uchun ikkinchi va uchinchi yo'lakdan 150 m. 100 m – 10,4 (doira bo'ylab yugurish).

20. Dam olish.
21. 10 km (YuQS 155 zarba/daq gacha har 4 daq davomida 1 km ga teng).
22. 4 km (1 km – 3.00), 2x150 m (15.97; 15.98) yuqori startdan.
24. 4x200 m (26.6-24.8).
25. Dam olish.
26. Chigalyozdi mashqlari.
27. Karlsruedagi musobaqalar. 800 m – 1:44.15 – Rossiyaning yangi rekordi.

Fevral

15. Shtutgartdagi musobaqalar, 800 m – 1:45,64, 1-o'rin. Rossiya chempionatiga 11 kun qolganda, to'g'risini aytganda jiddiy mashg'ulotlar bo'lmagan. Faqat 3 ta seriya (200 m (26.0), 100 m (12.5)). Rossiya chempionati o'zgaruvchi grafik bo'yicha o'tdi.

16. Rossiya chempionati, 800 m ga yugurish – 1:50.14 (1).
17. Rossiya chempionati, final – 1:49.95 (1).
- So'ngra 24 fevralgacha faqat krosslar.
24. AZLKda (manejda) 3 ta seriya 400 m (55.91; 54.7; 24.41) Q30 m (41.68; 39.6; 38.99).
25. Dam olish, hammom.

26. RGFKda 6 km, yugurish mashqlari, yuqori startdagi 150 m (16.4) yuqori startdan 100 m to'g'ri yo'ldan (11.0).

27. Kechqurun: 600 m – 1:20,42 (yaxshi kayfiyat, reja 1:24.200 m – 24.67 (reja – 24.0), 10 daq dam olish, 24.88 dan 2x200/400 m (reja 25.0-24.5).

28. Chigalyozdi mashqlari.

Mart.

1. Dam olish.
2. 400 m – 48.14 (24.19/23.96), 150 m – 18.66 va 18.90.
3. Tiklovchi krosslar.
4. Dam olish.
5. 4x200 m (26.2; 26.0; 25.5; 24.9).
- 6, 7, 8. Dam olish. Chigalyozdi mashqlari.
9. Lissabondagi jahon chempionati. Yugurish – 1:46.80 (1-o'rin) (26.35; 27.16; 26.47; 26.79).
10. Yarim final – 1:47.59 (1-o'rin) (26.55; 27.16; 26.27; 26.62).
11. Final – 1:44.49 (26.01; 26.17; 26.20; 25.55) – 1-o'rin.

2.18. To'siqlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish uslubi.

Musobaqa qoidasiga binoan g'ov ustiga oyoq qo'yib ham, oyoq qo'ymay ham o'tish mumkin. Shuning uchun sportchilar to'siqdan «bosib» yoki odatdagi g'ov oshar qadam bilan o'tadilar. Eng usta yuguruvchilar ikkinchi usulni qo'llaydilar.



2.102- rasm To'siqdan o'tish texnikasini ko'rinishi

Yugurish texnikasida qiyinchilik, to'siq oldida deysinish joyini to'g'ri aniqlashdadir, chunki shunchalik uzoq masofani ma'lum miqdorda qadamlar bilan yugurib o'tish mumkin emas. Eng usta sportchilar to'siq oldiga qadamlar ritmini va yugurish tezligini o'zgartirmay yaqinlashadilar. Depsinuvchi oyoqni g'ovdan

ma'lum masofada qo'yish uchun, ko'z bilan mo'ljal ola bilishi kerak. Bu esa mashg'ulot va musobaqalar jarayonida kamol topadi. Bunda har ikkala oyoqda bir xilda depsinib g'ovdan o'ta olishning katta ahamiyati bor.

Depsinish oldidan bajariladigan oxirgi qadam, oldingi qadamlarga nisbatan bir qancha qisqaroqdir. Oyoqni to'siqdan 140 – 180 sm masofada tashqi qirrasidan boshlab yerga qo'yish kerak. Oxirgi qadamni qisqartirish (buning uchun oyoq, tananing U.O.M. proeksiyasiga yaqin qo'yiladi) oldingi tayanch paytida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlovchi ta'sirini pasaytiradi.

Depsinish paytida yuguruvchining gavdasi bir oz oldinga engashadi, bukilgan oyoq esa tizza bilan tezda oldinlatib yuqoriga ko'tariladi. Muvozanat saqlash uchun, silkinch oyoq narigi tomonidan qo'l oldinga yoki oldinlatib pastga uzatiladi.

Tayanchsiz holatda silkinch oyoq to'g'rilanadi, gavda yanada oildinga engashtiriladi, depsinuvchi oyoqni esa bukib olg'a tortiladi va yon tomonlab g'ov ustidan o'tkaziladi. Bu payt silkinch oyoq narigi tomonidagi qo'l pastlab orqa tomon depsinuvchi oyoq qarshisiga harakatlanayotgan bo'ladi.

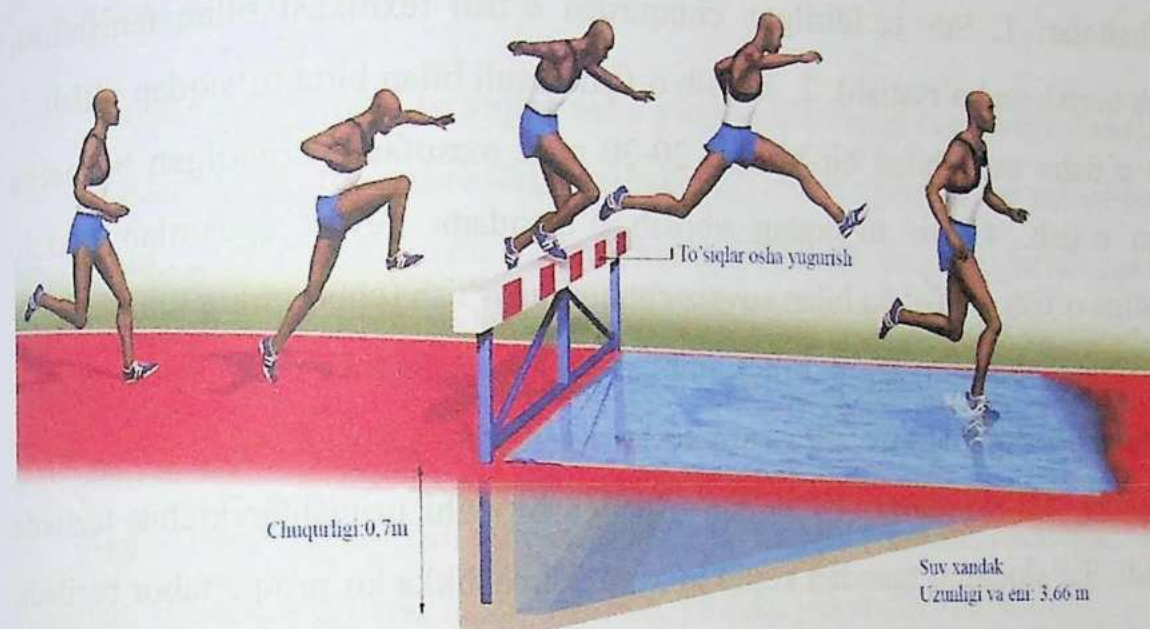
To'siqdan keyin silkinch oyoq yerga erkin tushuriladi. Bukilgan depsinuvchi oyoq esa shu payt gavda oldida bo'lib, g'ovdan keyingi birinchi qadamni boshlashga tayyorlanadi. Yuguruvchining gorizontaal tezligi pasaymasiligi uchun, gavdani orqaga yugurish kerak.

To'siq bilan yerga tushadigan joy orasidagi masofa 100 -130 sm o'rtasida bo'ladi.

To'siqni «bosib» o'tish unchalik samarali bo'lmay, u faqatgina o'rgatish va mashg'ulotning dastlabki paytlarida qo'llaniladi. Gavdaning U.O.M. to'siqga juda ham yaqin o'tishi uchun, to'siqga qo'yiladigan oyoq juda ham bukilishi, yelkalar esa oldinga engashmog'i kerak. Oyoqni g'ovga qo'yishda, qo'lni to'siqga tirab, gorizontaal tezlikni kamaytirib qo'ymaslik uchun, yuqoridan pastga tomon mayin qo'yish kerak. To'siqdan depsinishda tekis yugurishdagi kabi kuch bilan depsinish kerak.

Eng qiyin to'siq – suv to'ldirilgan chuqurdir. Unga yaqinlashayotganda (15 – 20 m naridan) yugurish tezligi oshiriladi. To'siqstiga odatda kuchli (depsinuvchi) oyoq qo'yiladi, bu suv to'ldirilgan chuqurdan sakrab o'tish imkonini beradi.

To'siqdan tejamliroq o'tish, undan kuchliroq depsinish uchun yuguruvchi tayanch oyog'ini qattiq bukadi, gavdasini ko'proq oldinga engashtiradi. Depsinayotgan paytda bukilgan bo'sh oyoq bilan shu oyoq narigi tomonidagi qo'lni silkinch harakati katta ahamiyatga ega.



2.103-rasm Suv to'ldirilgan to'siqdan o'tish texnikasini ko'rinishi

Yerga tushishda oyoq uchidan boshlab tayanchga tushadi. Shu paytda oldinga harakat kamroq tormozlanishi uchun, U.O.M yerga tushish joyiga yaqinroq bo'lishi kerak.

Silkinch oyoq yerga tekkan paytda, tezlikni kamaytirmay, birinchi qadamni tezroq qo'yish uchun, depsinuvchi oyoq gavda tomon tortila boshlaydi.

Ikkala oyoq bilan chuqurga tushish odatda to'xtab olishga olib keladi. Bunday holda yuguruvchi yugurishni qaytadan boshlashi kerak bo'ladi. Ho'l poyabzal ham yugurishni qiyinlashtiradi.

3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Shogirdlar jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsalar va tekis yugurish texnikasini bilsalar, 3000 m ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish muvaffaqiyatli o'tadi. Bundan tashqari, to'siqlardan o'tish texnikasini bilib olish uchun koordinatsiya qobiliyati va shug'ullanuvchilar irodaviy fazilatlarining ham katta ahamiyati bor.

Quyidagi o'rgatishning ayrim vazifalari, ularni hal etish vositalari va metodik ko'rsatmalari berilgan.

1 – vazifa. Tekis yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar: 1. «O'rta va uzoq masofalarga yugurish» bo'limida ko'rsatilgan tayyorlov mashqlari va metodik yo'llar.

2 – vazifa. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar: 1. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasi bilan tanishtirish (so'zlab berish va ko'rsatish). 2. «Bosib o'tish» usuli bilan bitta to'siqdan o'tish. 3. «Bosib o'tish» usuli bilan bir-biridan 20-30 metr masofada o'rnatilgan bir necha g'ovdan o'tish. 4. Bir to'siqdan «bosib o'tgandan» keyin, qadamlab sakrab, yugurishga o'tish. 5. To'siq bilan suvsiz chuqurdan o'tish (chuqurning tubi va yerga tushish joyi yumshoq kigiz bilan qoplanadi). 6. Musobaqa qoidasiga binoan jihozlangan to'siqlardan (to'siq va suv to'ldirilgan chuqurdan) o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. To'siqdan o'tishga birinchi urinishlar kichik tezlikda bajariladi. To'siqdan o'tgandan keyin to'xtab qolmaslikka ko'proq e'tabor beriladi. Boshda balandligi 70 – 80 sm g'ovlardan o'tgan yaxshi. To'siqdan keyin keragicha nari borib tushish uchun (3 m 66 sm gacha) to'siqdan oldingi yugurib kelish tezligini oshirish kerak; ikkala oyoq bilan baravar yerga tushishga yo'l qo'ymaslik zarur.

3 – vazifa. To'siqdan tayanchsiz usulda (odimlab) o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar: 1. Balandligi 76,2 – 91,4 sm yengil (oddiy) to'siqlardan tayanchsiz usulda o'tish. 2. 3000 m yugurish uchun mo'ljallangan to'siqlardan o'tish. To'siqlardan tayanchsiz usulda o'tishni o'rgatish. Uslubiy ko'rsatmalar. Texnikani o'rgatishda osharlarning metodik yo'llari bilan maxsus mashqlaridan foydalaniladi. O'rgatish uchun oldiniga qo'zg'aluvchan yengil g'ovlar, keyin balandligi 70 -80 sm qo'zg'almaydigan to'siqlar, undan keyin esa balandligi 91,4 sm g'ovlar ishlatiladi. Shug'ullanuvchilarning U.O.M ni mumkin qadar g'ovga yaqinroq o'tkazishlariga ko'proq e'tibor berish kerak.

4 – vazifa. Yugurish va to'siqlardan o'tish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar: 1. Musobaqa qoidasiga binoan yugurish yo'lkasining doirasi bo'ylab joylashgan chuqurdan o'tib, 200 m va undan ortiq masofa bo'laklarida yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Texnikani takomillashtirishda to'siqlardan tejamli va tez o'tishga, to'siq oldida va to'siqdan keyin to'xtab qolmaslikka erishish kerak.

«Tezlikni his etish»ni oshirish uchun, o'rta masofalarga yuguruvchilarga ko'rsatilgan metodik qo'llanmalardan foydalaniladi.

To'siq oldida depsinadigan joyga aniq tushishga yordam beruvchi ko'zda mo'ljall olishni yaxshilash uchun, har xil masofadan tezlikni pasaytirmay yugurib kelib, to'siq oshadi.

3000 m masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning tayyorlov davridagi taxminiy haftalik mikrosikli tuzilishi (SU, SUN sportchilar misolida).

1-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq. Yugurish mashqlari, 4x100m tezlikka yugurish, 5x800m yugurish, 15 daq. yakunlovchi yugurish.

2-kun. 12 km kross yugurish, URM 15 daq., maxsus mashqlar, 10x100m/1daq dam bilan tezlikka yugurish.

3-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, g'ovlar bilan maxsus mashqlar, 4x100m yugurish, 10x400m g'ovlar osha yugurish, 15 daq. yakunchi yugurish.

4-kun. Dam olish.

5-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, sakrash mashqlari, 4x100m yugurish, 6x1000m masofaga yugurish.

6-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, g'ovlar bilan maxsus mashqlar, 4x100m yugurish, 10x400m g'ovlar osha yugurish, 15 daq. yakunchi yugurish.

7-kun. Dam olish.

3000m. masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

1-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100m, 6x600m t/o yugurish, 15-20 daq. yakunchi yugurish.

2-kun. Kross yugurish 1 soat 75-80% kuch bilan 10x100m yugurish umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus yugurish mashqlari.

3-kun. 8 km kross yuqori tezlikda 80-85% kuch bilan yugurish, maxsus mashqlar, 15 daq. yakunchi yugurish.

4-kun. Dam olish.

5-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, tezlikka yugurish 4x100m, 6x600m t/o yugurish, 15-20 daq. yakunchi yugurish.

6-kun. Kross yugurish 12 km o'rtacha tezlikda ($1\text{km}=3.20,0\text{e}, 4.30.0\text{a}$) maxsus yugurish mashqlari, 10x100/100m, yugurish.

7-kun. Dam olish.

3000m. masofaga to'siqlar osha yuguvchilarning musobaqa oldi davridagi haftalik sikli (SU, SUN sportchilar misolida).

1-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, zinada sakrash mashqlari 10x400m musobaqa tempida yugurish, 15-20 daq. yakunlovchi yugurish.

2-kun. Kross yugurish 1 soat tiklovchi, 10x100m yugurish.

3-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., 3x1000 musobaqa tempida, 2x500 musobaqa tempida, 15-20 daq. yakunlovchi yugurish.

4-kun. Kross 30 daq, tiklovchi yugurish, 3x400 (90-92% tezlikda).

5-kun. Dam olish.

6-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari, URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 1x100m, 1x400m, 2x800m., yakunlovchi yugurish.

7-kun. 2 km chigalyozdi yugurushlari URM 15 daq., maxsus yugurish mashqlari, 2x100m yugurish. Musobaqa 3000 m t/o yugurish, natija 9:18,46.

Nazorat uchun savollar.

1. Yurishning qanday turlari mavjud.
2. Yurishning texnikasi jixatida eng qiyin turini ayting.
3. Sportcha yurish texnikasiga o'rgatishning nechta vazifasi bor.
4. Yengil atletika sakrash turlari odatda bajarilishiga qarab necha xil bo'linadi.
5. Uzunlikka sakrash usullari va fazalari haqida ma'lumot bering.
6. Uzunlikka sakrovchilar uchun qaysi jismoniy sifatlar zarur?
7. Uloqtirish usullari xaqida ma'lumot bering.
8. Yadro itqitishning qanday usullari bor.
9. Yadro itqituvchilar uchun qanday maxsus mashqlardan foydalansa bo'ladi.

10. Nayzani va uloqtirish sektori tuzilishi to'g'risida tushunchangizni ayting.

11. Disk uloqtirish turini Jahonda rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering.

12. Bosqon uloqtirish haqida gapirib berining.

13. Bosqon uloqtirish oxirgi kuch berish fazasini ayting.

14. Bosqon uloqturuvchilarning maxsus mashqlarini ayting.

15. Qisqa masofaga yugurish turlari haqida ayting.

16. Qisqa masofaga yugurish fazalari.

17. Qisqa masofaga yugurishda start tirgaklarini qo'yilish ayting.

18. Estafeta yugurish turlari hamda estafeta tayoqchasini uzatish va qabul qilish zo'nalari haqida ayting.

19. G'ovlar osha yugurish turlari haqida ayting.

21. G'ovlarning qo'yilish xususiyatlari nimalarga bog'liq.

22. To'siqlar osha yugurishda tosiqlarni qo'yilishini ayting.

III BOB. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK KOMPONENTLARI.

3.1. Yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari.

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 sifatlari: 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 sifatlari; 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 – 20^0) – 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.

Birinchida ("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 etariligi ko'rsatkichi tomir urishining 150-170 zarba/daq. atrofida 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 guruhlarining 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 guruhlarining 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'lmazligi 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 ovozi chiqarib, yoki "ichida" harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish;

- startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lka 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 sportchining 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 sifatlari 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'riqlashtirish, bo'shashtirish, "shvungsimon" holda bajarishni; harakatlar shiddatini o'zgartirishni (keskin navbatlash, ya'ni katta tezlik bilan ilgariylanma harakatlanishdan bo'shashtirib, 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. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks mashqlarni qo'llash uslubiyati

Yuqorida o'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash usullaridan foylangan holda o'tkazilgan ilmiy izlanishlarimizdan olingan natijalar xulosalariga tayangan holda yuguruvchi talaba-sportchilarning kompleks tayyorgargida vositalarning qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlarini aniqlab tatbiq etishning samaradorligini aniqlash maqsadida avvalgi o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagicha bo'ldi.

Yuguruvchi talaba-sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolari bo'yicha ilmiy va o'quv-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali ohirgi vaqtlarda sport sohasidagi mutaxassislarning e'tibori umumiy va maxsus tayyorgarlikning eng samarali vositalari va metodlarini ishlab chikishga qaratilgan bo'lib, ular sportchi organizmining funksional tizimlariga yuqori talablar ko'yadi, shu bois ularning imkoniyatlari musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilab beradi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik vazifalarini hal etishi bilan sport mashg'ulotlarning zamonaviy tizimida muhim rol

o'ynaydi. Sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning har xil aspektlari mutaxassislarning ishlarida keng yoritilgan [8; 23-b., 41; 104-b., 45; 23-24-b., 54; 290-b. 55; 38-b., 141; 280-b., 144; 206-b., 146; 144-b., 158; 259-b., 177; 150-b., 198; 254 b., 204; 49-b.].

Yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy sifatlari va funksional tayyorgarliklari rivojlanishining yuqori darajada bo'lishi musobaqalarda yugurish texnikasi va taktikasini samarali qo'llanilishini belgilaydigan omillar hisoblanadi va shu tufayli sportchining sport mahorati o'sishini ta'minlashga imkon beradi.

Tezkorlik sifati yugurish turlarida musobaqa faoliyati muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadigan jismoniy sifatlardan biri sanaladi.

Ayniqsa, qisqa masofalarga yuguruvchilarning asosiy sifati hisoblanadi. V.N.Platonov [2021] tezkorlik sifatini rivojlantirish bo'yicha mashklarni bajarishda quyidagi uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqqan [121; 192-b]:

-tezlik sifatini rivojlantirishda texnikani egallashga qaratilgan mashq murakkab bo'lmasligi kerak;

- mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

- mashklarning davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, mashg'ulot yakunida tezlikni charchoq sababli pasaytirmasligi lozim.

- tezkorlikni rivojlantirish vositalari davomiyligi talaba-sportchilarda 16-17 s.dan oshmasligi kerakligini ko'rsatadi;

- keyingi vositalar o'ta tiklanish fazasida bajariladi;

- tezkorlikni rivojlantirish mashqlarini takroriy usulda dam olish oraliqini qo'llash kerak, u 1-2 daqiqa davom etishi kerakligini ko'rsatadi;

- tezkorlikni rivojlantirish mashklari mashg'ulotlarda birinchilar qatorida bajarilishi kerak.

O'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va sohaning yetuk mutaxassislarning fikr-mulohazalariga tayangan holda sakrash mashqlarini mazkur jismoniy sifati samarali rivojlantirish maqsadida mashg'ulot jarayoniga tatbiq etdik. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishda mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilgan turli sakrash mashqlari va tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan mashg'ulot tuzilmasini samaradorligini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagicha shakllantiruvchi.

3.1-jadval
O'rta masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar uchun ishlab chiqilgan yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar siklini tuzilishi

Tayyorgarlik davri			Musobaqa davri	O'tish davri
Umumiy jismoniy tayyorgarlik		Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Musobaqa oldi	Musobaqalar
Yanvar	Fevral	Mart	April	May
1. Tortuvchi mikrosikl. 1. Kross 8km, YUQS 150zar/daq. gacha. 2. URM. 3. Dam olish oraliq'i 4x2000. YUQS 160 zar/daq. gacha. 4. Kross 10km, YUQS 160zar/daq. gacha. 5. URM. Passiv dam olish.	3 Bazaviy (Umimiy jismoniy tayyorgarlik) mikrosikli 1. 4x3000m YUQS 160 zar/daq. Gacha 2. UJT 60daq. 3. Dam olish oraliqli yugurish 4x1600m YUQS 170zar/daq. gacha. 4. UJT 60 daq. 5. kross 14km YUQS 160zar/daq gacha 6. UJT 60daq 7. Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	1 Ihtisoslashgan mikrosikl 1. 8x800m 2. Kross 12km UJT 3. 6-4x50m 4. Kross 14km 5. 6-4x100m 6. 20x200m 7. Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	1 Zarbdor mikrosikl 1. 5x500x300m 2. Kross 8km MYUM 3. 4x600x300x100m 4. 6-4x100m 5. 4x1200x300m 6. 20x200m 7. Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	Musobaqalashuv mikrosikli 1. 1x600x300x100m 2. 16x50m MYUM 3. 1x500x300m 4. 8x100m 5. 1x1200x300m 6. 10x200m 7. Passiv dam olish
Umumiy yuklama hajmi - 44 km. 1 YUQS gacha 160zar/daq- 8 km URM-3 soat	Umumiy yuklama hajmi - 53,4 km. 1 YUQS 160zar/daq gacha-12 km 1 YUQS 170 zar/daq gacha - 6,4 km. UJT-3 soat	Umumiy yuklama hajmi - 67 km. 1 YUQS 170zar/daq gacha - 23,2 km. UJT-1,5 soat	Umumiy yuklama hajmi - 53 km. 1 YUQS 170zar/daq gacha - 18 km UJT-1 soat	Umumiy yuklama hajmi - 27,9 km. 1 YUQS 170zar/daq gacha - 6,9 km
1. Faol dam olish 2. Hammom 3. Sauna 4. Massaj 5. Gidromassaj 6. Suzish 7. Tiklovchi yugurishlar				

3.1-jadval davomi

2. Tortuvchi mikrosikl. 1. 3 x 3000m. 2.kross 12km UJT. 3. 3x1600m. 4.kross 14km. 5.4000m sura'tli yugurish. 6.UJT 60 daq. 7.Faol dam olish YUQS gacha 130 zar/daq	4Bazaviy (Umimiy jismoniy tayyorgarlik) mikrosikl 1. 6x1000m 2.kross 14km MYUM 3. 4x2000m 4.Kross 14km 5.4000m sura'tli yugurish 6. 20x200m 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	2Ihtisoslashgan mikrosikl 1. 4x1200x300m 2.kross 12km MYUM 3. 4x800x200m 4.Kross 14km 5.4x300x600x100m 6. 20x200m. 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	Tiklovchi mikrosikl 1. 2x500x300m 2.Kross 8 km MYUM 3. 2x600x300x100m 4.4-2x50m 5.2x300x600x100m 6. 20x200m 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	Yetaklovchi mikrosikl 1. 2x400x200m 2.16x100m MYUM 3. 1x600x300m 4.4-2x50m 5.1x300x600x100m 6. 10x200m 7. Passiv dam olish	Musobaqalashuv mikrosikl 1. 1x500m 2.8x100m MYUM 3. 1x500x300m 4.4-2x50m 5.Kross 4 km YUQS 160zar/daq 6. 10x200m 7. Passiv dam olish	1. Faol dam olish 2. Hammom 3. Sauna 4. Massaj 5. Gidromassaj 6. Suzish 7. Tiklovchi yugurishlar
Umumiy yuklama hajmi - 64,3 km. I YUQS 170 zar/daq-gacha 17,3 km UJT-3 soat	Umumiy yuklama hajmi - 71 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 22 km UJT-3 soat	Umumiy yuklama hajmi - 65 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 18 km UJT-1,5 soat	Umumiy yuklama hajmi - 40,2 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 11,2 km UJT-1 soat	Umumiy yuklama hajmi - 40,2 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 11,2 km	Umumiy yuklama hajmi - 26,7 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 5,7 km	Umumiy
1 Bazaviy mikrosikl 1.kross 10 km YUQS 150 zar/daq gacha 2.2x4000m. 3.Dam olish oraliqli yugurish4x2000m YUQS160zar/daq 4.UJT 60 daq 5.Kross 14km YUQS 160zar/daq gacha 6. UJT 60daq 7.Faol dam olish YUQS 130zar/daq UJT 30daq	5 Bazaviy (maxsus tayyorgarlik) mikrosikl 1. 4x1500m YUQS 170 zar/daq gacha 2.UJT 60daq. 3.Dam olish oraliqli yugurish8x800m YUQS170zar/daq 4.UJT 60 daq 5.Kross 14km YUQS 160zar/daq gacha 6. UJT60daq 7.Faol dam olish YUQS gacha 130 zar/daq	3Ihtisoslashgan mikrosikl 1. 5x800m 2.Kross 12km UJT 3. 6-4x50m 4.Kross 14km 5.4-2x100m 6. 20x200m 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	2 Zarbdor mikrosikl 1. 5x500x300m 2.Kross 8km MYUM 3. 4x600x300x100m 4.6-4x100m 5.4x1200x300m 6. 20x200m 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	Musobaqalashuv mikrosikl 1. 1x500x300m 2.4-2x50m MYUM 3. 1x600x300x100m 4.16x100m 5.1x1200x300m 6. 10x200m 7.Passiv dam olish	Quvvatlovchi mikrosikl 1. 1x600x300x100m 2.16x50m MYUM 3. 1x500x300m 4.8x100m 5.1x1200x300m 6. 10x200m 7.Passiv dam olish	1. Faol dam olish 2. Hammom 3. Sauna 4. Massaj 5. Gidromassaj 6. Suzish 7. Tiklovchi yugurishlar

258

3.1-jadval davomi

Umumiy yuklama hajmi - 61 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 16 km UJT-3 soat	Umumiy yuklama hajmi - 47,4 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 12,4 km UJT-2 soat	Umumiy yuklama hajmi - 61,4 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 14,4 km UJT-1,5 soat	Umumiy yuklama hajmi - 53,4 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 32,4 km UJT-1 soat	Umumiy yuklama hajmi - 21,5 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 3,2 km	Umumiy yuklama hajmi - 24,9 km. I YUQS 170 zar/daq gacha - 6,9 km	Umumiy
2 Bazaviy mikrosikl 1. 3 x 3000m. 2.Kross 12km UJT 3. 4x1600m. 4.kross 14km. 5.2x4000m sura'tli yugurish 6.UJT 60 daq 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	6 Bazaviy (maxsus tayyorgarlik) mikrosikl 1. 6x1000m 2.kross 12km MYUM 3. 4x1600m 4.Kross 14km 5.6000m sura'tli yugurish 6. 20x200m 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	4 Ixtisoslashgan mikrosikl 1. 4x1200x300m 2.Kross 12km MYUM 3. 4x800x200m 4.Kross 14km 5.4x300x600x100m 6. 20x200m 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	2 Tiklovchi mikrosikl 1. 1x500x300m 2.Kross 8 km MYUM 3. 1x600x300x100m 4.4-2x50m 5.1x300x600x100m 6. 10x200m 7.Faol dam olish YUQS 130 zar/daq gacha	Saqlab boruvchi mikrosikl 1. 2x400x200m 3. 1x600x300m 4.4-2x50m 5.1x300x600x100m 6. 10x200m 7. Passiv dam olish	Musobaqalashuv Mikrosikl 1. 1x500m 2.8x100m MYUM 3. 1x500x300m 4.4-2x50m 5.kross 8km YUQS160zar/daq gacha 6. 10x200m 7.Passiv dam olish	1. Faol dam olish 2. Hammom 3. Sauna 4. Massaj 5. Gidromassaj 6. Suzish 7. Tiklovchi yugurishlar
Umumiy yuklama hajmi - 70,4 km. I YUQS 150zar/daq gacha - 23,4 km UJT-3 soat	Umumiy yuklama hajmi - 241,2 km. I YUQS 160zar/daq gacha - 12 km YUQS 170zar/daq gacha - 63,2km UJT-12 soatov	Umumiy yuklama hajmi - 65 km. I YUQS 170zar/daq gacha - 22,4 km UJT-1,5 soat	Umumiy yuklama hajmi - 34 km. I YUQS 170zar/daq gacha - 5,4 km UJT-1 soat	Umumiy yuklama hajmi - 28km. I YUQS 170zar/daq gacha - 7,4 km	Umumiy yuklama hajmi - 24km. I YUQS 170zar/daq gacha - 4,9 km	Umumiy
Umumiy yuklama hajmi - 239,7 km. I YUQS 150zar/daq gacha - 64,7 km UJT-12 soatov	Umumiy yuklama hajmi - 258,4km. I YUQS 170zar/daq gacha - 78km UJT-5,5 soat	Umumiy yuklama hajmi - 152km. I YUQS 170zar/daq gacha - 67km UJT-4 soat	Umumiy yuklama hajmi - 122km. I YUQS 170zar/daq gacha - 33,3km UJT-4 soat	Umumiy yuklama hajmi - 103km. I YUQS 170zar/daq gacha - 24,4km	Umumiy	

259

Yugurish turlarida tezlik sifatini rivojlantirish metodikasi

3.2-jadval

Yillik tayyorgarlik mezosikllar mazmuni	Mashg'ulot maqsadi	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usulning mazmuni	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usullar	Mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar	Tinch holatda yurak urish sura'ti zar./daq.	Asosiy yuklamani bajarishda yurak urish sura'ti zar./daq.	Yuklamalarni bajarish davomiy-ligi (soat)	Kunlik mashg'ulotlar hajmi (km)	Haftalik mashg'ulotlar yuklamalar hajmi (km)
Tayyorgarlik mezosikli	Tayyorgarlikni takomillashtirish	Takroriy usulda qo'l, yelka va tana mushaklari harakat tezligini rivojlantirish.	Takroriy usulda belgilangan masofani yugurib o'tish	Joyida turib va yugurish jarayonida qo'l harakatlari hamda yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus yugurish mashqlarini takrorlash asosida qo'llash	60±6,2	150-160, 161-170, 171-180, 180 zar./daq. yuqori	1,5-2 soat	5-6 km	40-50 km 60-70%=50 71-80%=30 81-90%=18 91-100%=12
Musobaqa oldi tayyorgarligi	Tanlangan yugurish turini yuqori shiddatda yugurib o'tish orqali tezlikni rivojlantirish	Takroriy va bir maromli usulni qo'llash orqali yugurish texnikasini avtomatlashtirish, tezkor chidamlilikni rivojlantirish	Takroriy va bir maromli usul	10x30, 10x60, 10x100, 10x200, 10x400, 1000 m, 3000 m	64±4,8	161-170, 180 zar./daq. yuqori	1,5-2 soat	8-10 km	40-50 km 70-75%=40 76-80%=30 81-90%=18 91-100%=12
Musobaqa ga tayyorgarlik mikrosikli	Tanlangan yugurish masofasini takroriy dam, olish oraliqlari va o'zgaruvchan usul orqali tezligini rivojlantirish	Takroriy va dam olish oraliqlari hamda o'zgaruvchan usulni qo'llash orqali tezlikni rivojlantirish	Takroriy, dam olish oraliqlari va o'zgaruvchan	8x100/400 8x400/400 4x800/400 15,5-11,5	65±6,3	160-180 zar./daq	1,5-2 soat		45-50 km 65-70%=20 75-80%=30 81-90%=32 91-100%=18
Musobaqa mikrosikli	Irodaviy va psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish	Organizm yuklamani bajarishni rad etguncha (ya'ni ohirigacha) usulidan foydalanish orqali psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish	Takroriy usulni qo'llash orqali	10x100/30-8,0 s.	66±4,8	170-180 zar./daq. va undan yuqori	1 soat	4-5 km	20-30 km 80-100 %=16 shiddatda

260

Yugurish turlarida kuch sifatini rivojlantirish metodikasi

3.3-jadval

Yillik tayyorgarlik mezosikllar mazmuni	Mashg'ulot maqsadi	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usulning mazmuni	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usullar	Mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar	Tinch holatda yurak urish sura'ti zar./daq.	Asosiy yuklamani bajarishda yurak urish s. zar./daq.	Yuklamalarni bajarish davomiy-ligi (soat)	Kunlik mashg'ulotlar hajmi (t)	Haftalik mashg'ulotlar hajmi
Birinchii tayyorgarlik davri mezosikli	Oyoq kuchini rivojlantirish	Shtangani ko'krak oldiga ko'tarishda seriyalar oraliqlarida takrorlash usulini qo'llash orqali oyoq kuchini rivojlantirish	Takroriy dam olish oraliqlari usul	Sportchi tayyorgarligiga qarab o'z vaznining 50-80, 80-100, 100-150% gacha bo'lgan shtangani ko'krak oldiga ko'tarish	62±4,2	160-170 zar./daq. va undan yuqori	1-1,5 soat	4x6-8 1-1,5 t.	3-4 tonna
Birinchii bazaviy umumiy va maxsus tayyorgarlik mezosikli	Oyoq, qo'l, qorin va bel mushaklari kuchini rivojlantirish	Trenajerdagi takrorlash usulini dam olish oraliqlarini qo'llagan holda oyoq bilan trenajer yukini ko'tarib tushirish	Takroriy dam olish	Trinajer yukini o'z tayyorgarligiga moslashtirgan holda oyoq bilan ko'tarib tushirish	60±6,2	150-160 zar./daq. va undan yuqori	1,5-2 soat	6x8 1,5-2 t.	4-5 tonna
Tayyorgarlik mezosikli	Oyoq, qo'l, qorin va bel kuchini rivojlantirish	Tayyorgarlikdan kelib, chiqib sportchi shtangani yelkaga qo'ngan holda takroriy dam olish usulida mashqni bajarish	Takroriy dam olish	Tayyorgarligiga qarab 60, 80, 100, 120, 150 kg shtanga bilan o'tirib-turish	64±4,1	160-170 zar./daq. va undan yuqori	1,5-2 soat	8x10 1,5-2 tonna	4-5 tonna

3.3-jadval davomi

Tayyorgarlik davri mezosikli	Qo'l, bel, ko'krak qafasi va qorin mushaklarini rivojlantirish	Tayyorgarlikdan kelib, chiqib sportchi shtangani yotgan holda yuqoriga ko'tarish dam olish usulida mashqni bajarish	Takroriy dam olish	Tayyorgarligiga qarab 40-80 kg shtangani ko'tarish	65±6,2	140-150 zar./daq.	1,5-2 soat	10x10 0,8-1,2 tonna	3-4 tonna
Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish	Oyoqning portlovchi kuchini rivojlantirish	Sportchi tayyorgarligidan kelib chiqib, trenajerdan 80-150 kg yukni oyoqda ko'tarib-tushirishni takroriy usulda bajarish	Takroriy usul	Tayyorgarligiga qarab 80-150 kg og'irlikdagi trenajer yukini ko'tarib tushirish	60±8,2	150-160 zar./daq.	1,5-2 soat	10x10 1,2-2 tonna	3-4,5 tonna
Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish	Oyoqning portlovchi kuchini rivojlantirish	Sportchi tayyorgarligidan kelib chiqib, shtanga grifi va grifsiz turli balandlikka sakrash mashqlarini o'zgaruvchan, takroriy dam olish usulida qo'llash asosida bajarish	O'zgaruvchan va takroriy dam olish usuli	Turli xil sharoitlarda sakrash mashqlarini qo'llash	62±2,2	160-170 zar./daq.	1-1,5 soat	10x10 150-200 marta	400-600 marta
Tayyorgarlik davri mezosikli	Qo'l va oyoqlar portlovchi kuchini rivojlantirish	Tayyorgarlikdan kelib, chiqib sportchi shtangani dast ko'tarish mashqini takroriy dam olish usulida bajarish	Takroriy dam olish	Dast ko'tarish mashqini tayyorgarligiga qarab o'z vaznining 60-70-80-100-120% gacha bo'lgan og'irlikdagi shtanga bilan mashqni bajarish	63±6,2	150-160 zar./daq.	1,5-2 soat		

262

3.4-jadval

Yugurish turlarida chidamlilikni rivojlantirish metodikasi

Yillik tayyorgarlik mezosikllarni mazmuni	Mashg'ulot maqsadi	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usulning mazmuni	Mashg'ulotda qo'llaniladi gan usullar	Mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar	Tinch holatda yurak urish sura'ti zar./daq.	Asosiy yuklamani bajarishda yurak urish sura'ti zar./daq.	Yuklamala mi davomiyligi (soat)	Kunlik mashg'u lotlar hajmi (km)	Xaftalik mashg' ulotlar hajmi (km)
I-bazoviy tayyorgarlik (Jismoniy va funksional tayyorgarlik mezosikli)	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish va funksional tayyorgarlikni oshirish	Belgilangan masofani bir xil tezlikda yugurib o'tish	Bir maromli usul	a) yugurish b)krosslar va uzoq muddatli yugurishlar 8 km 1 km - 6:00,0 10 km 1 km - 5:30,0 15 km 1 km - 5:00,0 20 km 1 km - 6:00,0	54-66 zar./daq.	130-150 zar./daq.	1,5-2 soat	10-25 km	60-120 km
Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Belgilangan masofani bir maromda yugurib o'tish	Bir maromli usul	Yugurish 8000 m 10000 m 12000 m	54-66 zar./daq.	150-170 zar./daq.	1,5-2 soat	15 km	70-80 km
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Tezkor chidamlilikni rivojlantirish	Erkin holatda yugurish va tez yugurish bilan galma-gal almashlash	Takroriy dam olish oraliqli, "fartlek" o'zgaruvchan usul	10x100 10x200 10x400 10x600 6-8x800 4-6x1000, (10+20,30+30 soniya/yugurish)	54-66 zar./daq.	160-180 zar./daq.	1,5-2 soat	20 km	60-80 km

263

3.4-jadval davomi

Texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichi	Yugurish texnikasini takomillashtirish	Turli masofalarga tezlikni o'zgartirib yugurish	Takroriy, o'zgaruvchan, "Fartlek"	20 m, 30 m, 50 m, 60 m, 80 m, 100 m ga MYUM bajarish	54-66 zar./daq.	150-180 zar./daq.	1,5-2 soat	8-10 km	50-60
Taktik tayyorgarlik bosqichi	Yuguruvchilarga vaqt bilan masofani his qilishni o'rgatish	Qisqartirilgan masofa bo'laklarida yugurishni dam olish oraliq'i bilan bajarish	Takroriy, dam olish oraliqi	10x60/60 10x100/100 10x200/200 10x400/200 6x600/400 4x1000/400	54-66 zar./daq.	160-180 zar./daq.	1,5-2 soat	12-15 km	70-80 km
Psixologik tayyorgarlik bosqichi	Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarni psixologik tayyorgarligini rivojlantirish	Mashqlarni takroriy usulda bajarish	Takroriy, psixologik testlardan foydalanish	10x100/200 10x200/400 10x400/400	54-66 zar./daq.	160-180 zar./daq. va undan yuqori	1,5-2 soat	6-8 km	50-60 km
Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi	Yuguruvchilarni maxsus chidamliligini takomillashtirish	Belgilangan masofani turli start holatidan yugurib o'tish.	Nazorat,	Masofalarda 30-50-60-80-100 m.da, 150-300 m.da 600-1000-2000m.da	54-66 zar./daq.	Musobaqa shiddatida	1-1,5 soat	5-8 km	40-50 km

264

3.4-jadval davomi

Musobaqaga saralash bosqichi	Musobaqa masofasini to'liq yugurib o'tish	Tanlangan masofani optimal darajada yugurib o'tish	Nazorat va musobaqa	100 m yugurish, 200 m ga yugurish, 400 m ga yugurish, 800 m ga yugurish, 1500 m ga yugurish, 3-5-10 km ga yugurishlar	54-66 zar./daq.	Musobaqa shiddatida	Musobaqa jarayonida	Tanlangan masofani xajmida	20-30 km
Asosiy musobaqala shuv bosqichi	Integral tayyorgarlikni to'liq namoyon etish	Tanlangan masofani optimal darajada yugurib o'tish	Nazorat va musobaqa	Tanlangan musobaqa masofasi	54-66 zar./daq.	Musobaqa shiddatida	Musobaqa jarayonida	Tanlangan masofani xajmida	20-30 km

265

3.5-jadval

Yugurish turlarida chaqqonlik sifatini rivojlantirish metodikasi

Yillik tayyorgarlik mezosikllarni mazmuni	Mashg'ulot maqsadi	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usulning mazmuni	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usullar	Mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar	Tinch holatda yurak urish sura'ti zar./daq.	Asosiy yuklarni bajarishda yurak urish sura'ti zar./daq.	Yuklarni bajarish davomiyligi (soniya)	Kunlik mashg'ulotlar hajmi (metr)	Haftalik mashg'ulotlar hajmi (metr)
I-bazoviy tayyorgarlik (Jismoniy va funksional tayyorgarlik mezosikli)	Yuguruvchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish	Takroriy, dam olish oraliqli, o'zgaruvchan	2x10m, 3x10m, 4x10m ga moksimon yugurish	56±5,3	150-160	30-45 soniya	120-160m	360-480m
Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Yuguruvchilarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash	Takroriy, dam olish oraliqli, o'zgaruvchan	4x5m ga chap va o'ng yon bilan moksimon yugurish	60±4,6	150-170	15-20 soniya	60-80m	180-240m
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Yuguruvchilarda chaqqonlik sifatini takomillashtirish	Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash	Takroriy, dam olish oraliqli, o'zgaruvchan	8x5m ga oldinga, orqaga, chap va o'ng tomonlarga moksimon yugurish	58±8,2	160-165	20-30 soniya	120-160m	360-480m

3.6-jadval

Yugurish turlarida egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi

Yillik tayyorgarlik mezosikllarni mazmuni	Mashg'ulot maqsadi	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usulning mazmuni	Mashg'ulotda qo'llaniladigan usullar	Mashg'ulotda qo'llaniladigan vositalar	Tinch holatda yurak urish sura'ti zar./daq.	Asosiy yuklarni bajarishda yurak urish sura'ti zar./daq.	Yuklarni bajarish davomiyligi (dak)	Kunlik mashg'ulotlar hajmi (dak)	Xaftalik mashg'ulotlar hajmi (soat)
I-bazoviy tayyorgarlik (Jismoniy va funksional tayyorgarlik mezosikli)	Egiluvchanlikni rivojlantirish	Egiluvchanlik mashqlarini takroriy va izometrik usulda bajarish	Takroriy, dam olish oraliqli	O'tirgan holatda bajariladigan egiluvchanlik mashklari	56-60	70-100	10-15daq	20-30daq	1,5-2 soat
Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Umumiy egiluvchanlikni rivojlantirish	Barcha tana a'zolariga uchun egiluvchanlik mashqlarini kullash	Takroriy, dam olish oraliqli va aylanma	Turli holatlarda bajariladigan egiluvchanlik mashklari	56-60	70-120	10-15daq	20-30daq	1,5-2 soat
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi	Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish	G'ovlar yordamida egiluvchanlik mashqlarni bajarish	Takroriy, dam olish oraliqli	G'ovlar bilan harakatda bajariladigan egiluvchanlik mashklari	56-60	120-150	20-30daq	20-30daq	1-1,5 soat

3.6-jadval davomi

Texnik tayyorgarlikni rivojlantirish bosqichi	Maxsus egiluvchanlikni takomillashtirish	Gimnastika narvoni va g'ovlar yordamida mashqlar bajarish	Takroriy, dam olish oralikli	gimnastika narvoni va g'ovlar bilan bajariladigan egiluvchanlik mashqlari	56-60	100-140	15-20daq	15-20daq	1-1,5 soat
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	Maxsus egiluvchanlik mashqlarini qo'llash	Maxsus gimnastika va akrobatika mashqlarini bajarish	Takroriy, dam olish oralikli	Gimnastika va akrobatika mashqlarini bajarish	56-60	100-120	10-15daq	15-20daq	1-1,5 soat
Musobaqaga saralash bosqichi	Maxsus egiluvchanlik mashqlarini qo'llash	Maxsus gimnastika va akrobatika mashqlarini bajarish	Takroriy, dam olish oralikli	Gimnastika va akrobatika mashqlarini bajarish	56-60	100-120	10-15daq	15-20daq	1-1,5 soat
Asosiy musobaqalashuv bosqichi	Maxsus egiluvchanlik mashqlarini qo'llash	Maxsus gimnastika va akrobatika mashqlarini bajarish	Takroriy, dam olish oralikli	Gimnastika va akrobatika mashqlarini bajarish	56-60	100-120	10-15daq	15-20daq	1-1,5 soat

268

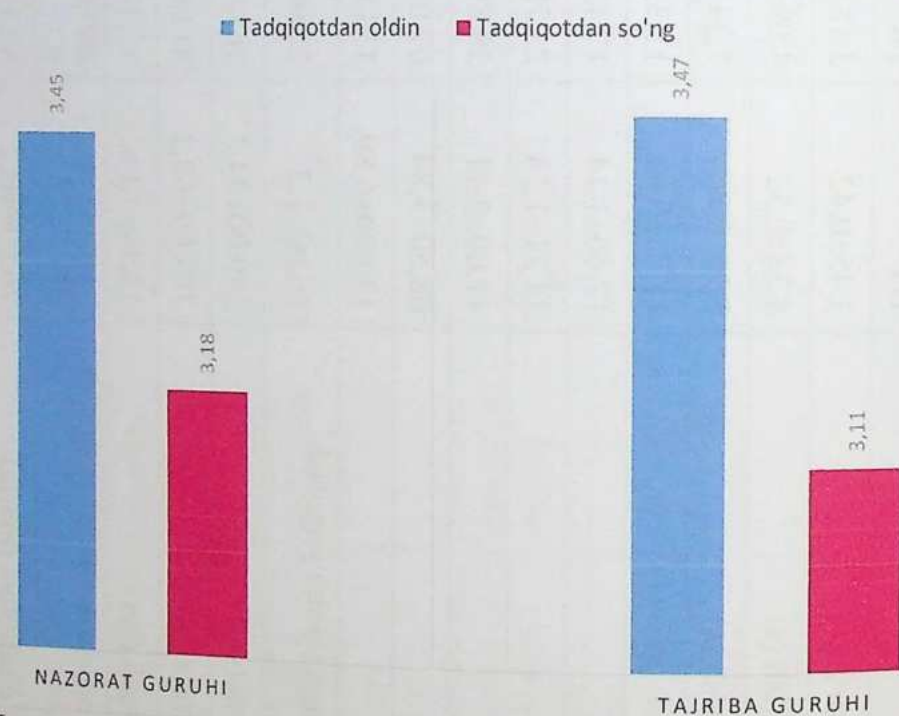
3.7-jadval

Nazorat guruhi qisqa masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligining tajriba boshida va ohirida shakllanganlik darajasi

№	Назорат машқлари	ТО	ТК	фарқи	%	t	p
1.	30 metrga start oldidan yugurish (s)	3,45±0,42	3,18±0,38	0,27	7,8	1,91	>0,05
2.	30 metrga pastki startdan yugurish (s)	4,33±0,52	4,09±0,48	0,24	5,5	1,36	>0,1
3.	60 metrga pastki startdan yugurish (s)	7,76±0,86	7,34±0,82	0,42	5,4	1,41	>0,1
4.	100 metrga yugurish (s)	11,75±0,97	11,35±0,94	0,40	3,4	1,18	>0,2
5.	150 metrga yugurish (s)	17,40±1,14	17,13±1,08	0,27	1,6	0,69	>0,4
6.	200 metrga yugurish (s)	24,21±1,54	23,78±1,39	0,43	1,8	0,83	>0,4
7.	300 metrga yugurish (s)	41,00±2,11	39,89±2,03	1,11	2,7	1,52	>0,1
8.	500 metrga yugurish (s)	68,50±3,84	67,00±3,65	1,50	2,2	1,13	>0,2
9.	1000 metrga yugurish (s)	176,00±6,89	173,00±6,62	3,00	1,7	1,26	>0,2
10.	Oyoqdan oyoqqa 60 m masofaga sakrab yugurish (marta)	26,00±1,3	25,00±1,2	1,00	3,8	2,26	<0,05
11.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	249,00±34,2	261,00±29,3	12,00	4,8	1,07	>0,2
12.	Joyidan turib uch hatlab sakrash (sm)	794,00±68,2	811,00±65,3	17,00	2,1	0,72	>0,4
13.	Joyidan turib besh hatlab sakrash (sm)	11,39±1,56	12,10±1,45	0,71	6,2	1,33	>0,1
14.	3 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan oldinga uloqtirish (sm)	840,00±61,2	889,00±61,0	49,00	5,8	2,27	<0,05
15.	Turgan joyda 20 s. da qadam chastotasi (marta)	76,00±10,2	83,10±9,8	7,10	9,3	2,01	>0,05
16.	Turgan joyda 1 daq.da qadam chastotasi (marta)	178,00±19,3	186,00±18,4	8,00	4,5	1,20	>0,2
17.	60 kg shianga bilan o'tirib turish	16,20±1,5	17,50±1,4	1,30	8,0	2,53	<0,05

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha tadqiqot oldidan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagicha ifodalandi. Unga ko'ra, qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar tajriba boshida nazorat guruhi sinaluvchilari 30 metr masofani start oldidan yugurib o'tish sinovida o'rtacha $3,45 \pm 0,42$ s.da yugurib o'tishdi. Tajriba oxirida esa $3,18 \pm 0,38$ s. natijani qayd etishdi. Natijaning o'sish farqi 0,27 s.ni tashkil etdi. Natijaning foizda shakllanishi 7,8% teng bo'ldi ($P > 0,05$). Tajriba guruhiga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning 30 metr masofani start oldidan yugurib o'tish sinovida pedagogik tajriba boshidagi $3,47 \pm 0,43$ s. natijani qayd etishgan bo'lsa, tadqiqot oxirida ularning natijasi $3,11 \pm 0,36$ s.ga teng bo'ldi. Natijaning o'sish farqi 0,36 s.ni tashkil etdi. Natijaning foizda shakllanishi 10,4% teng bo'ldi ($P > 0,05$).

30 M MASOFAGA START OLDIDAN YUGURISH



3.1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning 30 m start oldidan yugurish nazorat mashqi ko'rsatkichlari dinamikasi

3.8-jadval
Tajriba guruhi qisqa masofalarga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligining tajriba boshida va ohirida shakllanganlik darajasi

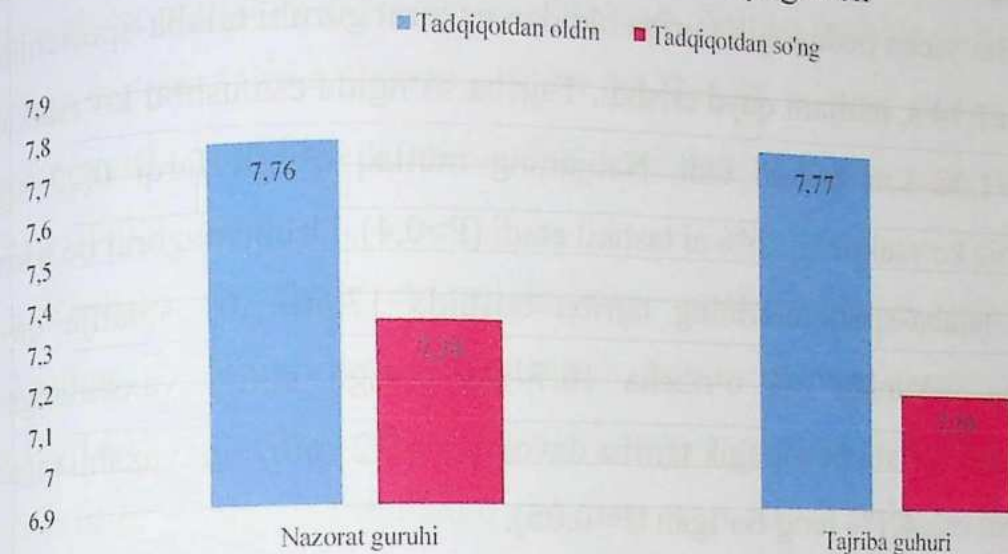
№	Nazorat mashqlari	TO	TK	farqi	%	t	p
1.	30 metrga start oldidan yugurish (s)	$3,47 \pm 0,43$	$3,11 \pm 0,36$	0,36	10,4	2,57	<0,05
2.	30 metrga pastki startdan yugurish (s)	$4,29 \pm 0,53$	$3,92 \pm 0,45$	0,37	8,6	2,13	<0,05
3.	60 metrga pastki startdan yugurish (s)	$7,77 \pm 0,85$	$7,19 \pm 0,67$	0,58	7,5	2,14	<0,05
4.	100 metrga yugurish (s)	$11,81 \pm 0,87$	$11,19 \pm 0,78$	0,62	5,2	2,12	<0,05
5.	150 metrga yugurish (s)	$17,46 \pm 1,01$	$16,74 \pm 0,91$	0,72	4,1	2,12	<0,05
6.	200 metrga yugurish (s)	$24,23 \pm 1,31$	$23,28 \pm 1,21$	0,95	3,9	2,13	<0,05
7.	300 metrga yugurish (s)	$41,0 \pm 2,09$	$39,12 \pm 1,98$	1,88	4,6	2,61	<0,05
8.	500 metrga yugurish (s)	$68,41 \pm 3,77$	$64,35 \pm 3,58$	4,06	5,9	3,12	<0,01
9.	1000 metrga yugurish (s)	$175,5 \pm 6,84$	$170,1 \pm 6,44$	5,4	3,1	2,3	<0,05
10.	Oyoqdan oyoqqa 60 m masofaga sakrab yugurish (marta)	$26,0 \pm 1,4$	$25,0 \pm 1,1$	1,0	3,8	2,25	<0,05
11.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	$251,0 \pm 34,9$	$278,0 \pm 28,4$	27,0	10,8	2,4	<0,05
12.	Joyidan turib uch hatlab sakrash (sm)	$797,0 \pm 66,9$	$889,1 \pm 65,3$	91,1	11,5	4,05	<0,001
13.	Joyidan turib besh hatlab sakrash (sm)	$11,36 \pm 1,39$	$12,31 \pm 1,29$	0,95	8,4	2,0	>0,05
14.	3 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan oldinga uloqtirish (sm)	$841,0 \pm 59,6$	$894,0 \pm 55,6$	53,0	6,3	2,6	<0,05
15.	Turgan joyda 20 s. da qadam chastotasi (marta)	$79,2 \pm 11,4$	$89,6 \pm 9,4$	10,4	13,1	2,82	<0,01
16.	Turgan joyda 1 daq.da qadam chastotasi (marta)	$177,4 \pm 19,4$	$208,4 \pm 17,6$	31,0	17,5	4,73	<0,001
17.	60 kg shtanga bilan o'tirib turish	$16,1 \pm 1,6$	$19,1 \pm 1,3$	3,0	18,6	5,82	<0,001

O'tkazilgan pedagogik tajribadan so'ng nazorat guruhida qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik sifati 0,27 s. 7,8% ga o'sganligi ma'lum bo'ldi. Tajriba guruhiga mansub qisqa masofaga yuguruvchilarda esa tajriba yakunida tadqiqot boshidagi natijaga nisbatan 0,36 s.ga masofani tezroq yugurib o'tganligi kuzatildi. Tezkorlik sifatining o'sishi 10,4% ga erishilgan. Tajriba va nazorat guruhlari qisqa masofalarga yuguruvchilarini tadqiqot so'ngida qayd etgan natijalari orasida statik farqlar ishonchliligi $P < 0,05$ ga teng ekanligi o'tkazilgan matematik-statistik tahlillarda o'z tasdig'ini topdi.

Qisqa masofaga yuguruvchi nazorat va tajriba guruhlari sinaluvchilarining navbatdagi 30 m masofaga pastki startdan chiqib yugurish bo'yicha tajriba oldi tadqiqotlarda nazorat guruhi talaba-sportchilari o'rtacha $4,33 \pm 0,52$ s. natijani qayd etgan bo'lsa, tajriba oxirida $4,09 \pm 0,48$ s.da masofani yugurib o'tdi. Mazkur guruhda tezkorlik sifatining o'sishi 5,5% ni tashkil etib, statistik fikrlar ishonchliligi $P > 0,1$ ni tashkil etdi. Tajriba guruhiga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarda 30 m masofaga pastki startdan yugurish bo'yicha tadqiqotdan oldigi natijalari $4,29 \pm 0,53$ s.ga teng bo'ldi. Tadqiqot ohirida natijalar dinamikasi $3,92 \pm 0,45$ s.ni tashkil etdi. O'sish farqi 8,6% ni tashkil etdi. Statistik farqlar ishonchliligi $P < 0,005$ ga teng bo'ldi.

Tezkor-kuch sifatini ifodalovchi 60 m masofaga pastki startdan yugurish sinovi bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajribada nazorat guruhi qisqa masofalarga yuguruvchilari ushbu masofaga pedagogik tajriba boshida $7,76 \pm 0,86$ s. natija qo'rsatgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida $7,34 \pm 0,82$ s.natijaga teng bo'ldi. Natijaning o'sish farqi 0,42 s.ni tashkil etdi. Natijaning foizda shakllanishi 5,4% teng bo'ldi ($P > 0,1$). Tajriba guruhi qisqa masofaga yuguruvchilarining ushbu masofada tajriba boshidagi natijalari $7,77 \pm 0,85$ s.ni tashkil etdi. Tajriba ohirida esa $7,19 \pm 0,67$ s.ni qayd etishdi Natijalarni o'sish farqi 0,58 s.ga teng bo'ldi. Foiz ko'rsatkichi 75% tashkil etdi. ($P < 0,005$).

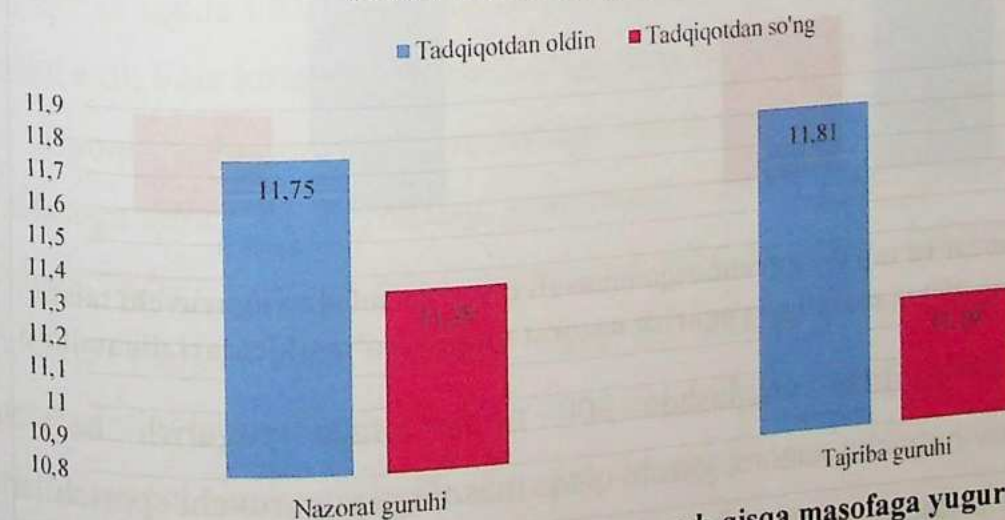
60 metr ga pastki startdan yugurish



3.2-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning 60 m ga pastki startdan yugurish nazorat mashqi ko'rsatkichlari dinamikasi

Qisqa masofaga yuguruvchilarning standart masofasi, deb e'tirof etiladigan 100 m masofani yugurib o'tish sinovida nazorat guruhi tajriba boshida $11,75 \pm 0,97$ s.natija ko'rsatishdi. Tajriba ohiriga kelib ularni o'rtacha natijasi $11,35 \pm 0,94$ s.ga teng bo'ldi. Natijaning o'sish farqi 0,40 s. bo'ldi. Foiz ko'rsatkichi 3,4% ni tashkil etdi ($P > 0,2$). Tajriba guruhida ushbu sinov bo'yicha tajriba oldidan natijalar o'rtacha $11,81 \pm 0,87$ s.ga teng bo'ldi. Tajriba ohirida esa natija $11,19 \pm 0,91$ s.ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Natijaning mutlaq o'sishi 0,62 s.ni tashkil etdi. Foiz ko'rsatkichida esa 5,2% yaxshilangan.

100 m masofaga yugurish



3.3-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning 100 m masofaga yugurish nazorat mashqi ko'rsatkichlari dinamikasi

Navbatdagi tezkor-kuch sifatini talab etadigan 150 m masofaga yugurish nazorat sinovi bo'yicha pedagogik tajriba oldidan nazorat guruhi talaba-sportchilari o'rtacha $17,40 \pm 1,14$ s. natijani qayd etishdi. Tajriba so'ngida esa ushbu ko'rsatkich natijasi $17,13 \pm 1,08$ s.ni tashkil etdi. Natijaning mutlaq o'sish farqi 0,27 s.ga yaxshilandi. Foiz ko'rsatkichi 1,6% ni tashkil etadi ($P > 0,4$). Ushbu nazorat bo'yicha tajriba guruhi talaba-sportchilarining tajriba boshida $17,46 \pm 1,01$ s.natija qayd etishdi. Tajriba yakunida esa o'rtacha $16,74 \pm 0,91$ s.ga natija yaxshilangan. Natijaning mutlaq o'sishi pedagogik tajriba davomida 0,72 soniyaga yaxshilangan. Foiz ko'rsatkichi esa 4,1% teng bo'lgan ($P > 0,05$).

Tezkor-kuch chidamliligi bo'yicha 200 m masofaga yugurish sinovida nazorat guruhi sinaluvchilari tajriba boshida o'rtacha $24,21 \pm 1,54$ s. natijani qayd etishdi. Tajriba yakuniga borib ushbu ko'rsatkich $23,78 \pm 1,39$ s.ga teng bo'ldi. Natijalarning o'sish farqi 0,43 s.ni takshil etdi. Foiz ko'rsatkichi esa 1,8% ga teng bo'ldi ($P > 0,4$). Tajriba guruhida esa ushbu sinov natijalari quyidagicha ifodalandi. Tajriba boshida $24,23 \pm 1,31$ s.ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba yakuniga kelib $23,28 \pm 1,21$ s. qayd etishdi. Natijalarning mutlaq o'sish farqi 0,95 s.ni tashkil qildi. Natijalarning foiz ko'rsatkichi 3,9 % ga teng bo'ldi ($P > 0,05$).



3.4-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning 200 m masofaga yugurish nazorat mashqi ko'rsatkichlari dinamikasi

Tezkor chidamlilikni aniqlashda 300 m masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan sinov bo'yicha nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni tajriba oldidan o'rtacha $41,00 \pm 2,11$ s. natija ko'rsatishdi tadqiqot so'ngida esa $39,89 \pm 2,03$ s.natija qayd etildi. Natijalarning mutlaq o'sish farqi 1,11 s.ga

yaxshilandi. Foiz ko'rsatkichi esa 2,7% ni tashkil etdi ($P > 0,1$). Tajriba guruhida esa ushbu sinov natijalari quyidagicha ifodalandi. Tajriba boshida $41,0 \pm 2,09$ s.ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba yakuniga kelib $39,12 \pm 1,98$ s. qayd etishdi. Natijalarning mutlaq o'sishi esa 1,88 s.ni tashkil qildi. Natijalarning foiz ko'rsatkichi 4,6% ga teng bo'ldi ($P > 0,05$).

Navbatdagi tezlik chidamliligining rivojlanganligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 500 m masofaga yugurish testida nazorat guruhi tajriba oldidan $68,50 \pm 3,84$ s. natijani qayd etgan. Tadqiqot so'ng esa $67,0 \pm 3,65$ s. natijani ko'rsatishdi. Natijaning mutlaq o'sish farqi esa 1,50 s.ni tashkil etganligi kuzatildi. Natijalarning o'sishi 2,2% ga teng bo'ldi ($P > 0,2$).

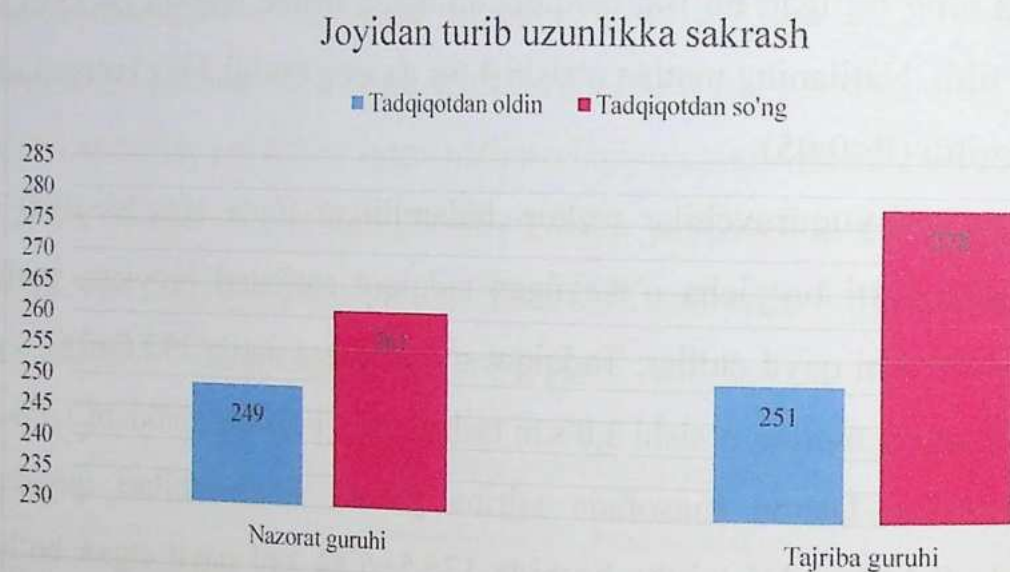
Tajriba guruhida esa natijalar quyidagicha ifodalandi: tajriba oldidan natija $68,41 \pm 3,77$ s.ga teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida ushbu masofa $64,35 \pm 3,58$ s.natija bosib o'tildi. Natijaning mutlaq o'sishi 4,6 s.ga teng bo'ldi. Foiz ko'rsatkichi 5,9% ni tashkil qildi ($P < 0,05$).

Qisqa masofaga yuguruvchilar tezkor-chidamlilikni ifoda etuvchi 1000 m masofaga yugurish testi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari bo'yicha tajriba boshida $176,0 \pm 6,89$ s.ni qayd etdilar. Tadqiqot so'ngida esa natija $173,0 \pm 6,62$ s.ga teng bo'ldi. Natijaning mutlaq o'sishi 3,0 s.ni tashkil etdi. Foiz ko'rsatkichi 1,7% ni tashkil etdi ($P > 0,2$). Ushbu masofada tajriba guruhi sinaluvchilari quyidagi natijalarni qayd etishdi, ya'ni tajriba boshida $175,5 \pm 6,84$ s.ni qayd etgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida $170,1 \pm 6,44$ s.ni tashkil etdi. Natijaning mutlaq o'sishi esa 5,40 s.ni tashkil etdi. Foiz ko'rsatkichi esa 3,1%ga teng bo'ldi ($P < 0,05$).

Oyoqdan-oyoqqa 60 m masofaga sakrab yugurish bo'yicha oyoq kuchini aniqlashga qaratilgan navbatdagi sinovimizda nazorat guruhi sinaluvchilari tajriba boshida $26,0 \pm 1,3$ qadam bilan yugurib o'tganligi aniqlandi. Tadqiqot so'ngida esa $25,0 \pm 1,2$ natijani qayd etishdi. Natijaning mutlaq o'sish farqi bir qadamga kamayganligi bilan ifodalandi. Foiz ko'rsatkichi 3,8% ga teng bo'ldi. ($P < 0,05$). Tajriba guruhi sinaluvchilarida oyoqdan-oyoqqa 60 m masofaga sakrab yugurish bo'yicha oyoq kuchini aniqlashga qaratilgan navbatdagi sinovimizda nazorat guruhi sinaluvchilari tajriba boshida $26,0 \pm 1,4$ qadam bilan yugurib o'tganligi

aniqlandi. Tadqiqot so'ngida esa $25,0 \pm 1,1$ natijani qayd etishdi. Natijaning mutlaq o'sish farqi bir qadamga kamayganligi bilan ifodalandi. Foiz ko'rsatkichi 3,8% ga teng bo'ldi. ($P < 0,05$).

Oyoqning portlovchanlik kuchini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan joyidan turib uzunlikka sakrash sinovida nazorat guruhi sinaluvchilari tadqiqot oldidan $249,0 \pm 34,22$ sm natijani qayd etgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida ushbu ko'rsatkich $261,0 \pm 29,3$ ga teng bo'ldi. Natijaning mutlaq o'sish farqi 12,0 sm.ni tashkil etdi. Foiz ko'rsatkichi esa 4,8% ga teng bo'ldi ($P > 0,2$). Tajriba guruhiga mansub talaba-sportchilarda ushbu ko'rsatkich tadqiqot boshida $251,0 \pm 34,9$ sm.ni tashkil etdi. Tadqiqot so'ngida $2,78 \pm 28,4$ sm ga teng bo'ldi. Natijaning mutlaq o'sishi 27 sm ni tashkil etdi. Foiz ko'rsatkichi 10,8% ko'rsatdi ($P < 0,05$).



3.5-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning joyidan turib uzunlikka sakrash nazorat mashqi ko'rsatkichlari dinamikasi

Joyidan turib uch hatlab sakrash sinovida nazorat guruhi $794,0 \pm 68,2$ sm natijani qayd etdi. Tadqiqot so'ngida esa ushbu ko'rsatkich natijasi $811,00 \pm 65,3$ sm.ni tashkil etdi. Natijaning mutlaq o'sish farqi 17 sm.ga teng bo'ldi. Foiz hisobida ushbu ko'rsatkich 2,1% ga oshganligi kuzatildi ($P > 0,4$). Tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijasi tajriba oldidan $797,0 \pm 66,9$ sm.ga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. Natijalarning mutlaq o'sishi 92 sm.ga teng bo'ldi. Foiz hisobida ushbu ko'rsatkich 11,5 ni tashkil etdi ($P < 0,001$).

Navbatdagi joyidan turib besh hatlab sakrash testimizda nazorat guruhi sinaluvchilari $11,39 \pm 1,56$ natijani qayd etishdi. Tadqiqot so'ngida bu natija $12,1 \pm 1,45$ sm.ga teng bo'ldi. Natijaning mutlaq o'sish farqi 0,71 sm.ga teng bo'ldi. Foiz hisobida ushbu ko'rsatkich 6,2% ga oshganligini ko'rishimiz mumkin ($P > 0,1$). Tajriba guruhiga mansub talaba-sportchilarda ushbu ko'rsatkich bo'yicha tadqiqot oldidan olingan natijalar $11,36 \pm 1,39$ sm.ga teng bo'ldi. Tadqiqot so'ngida ushbu ko'rsatkich natijasi $12,31 \pm 1,29$ ni tashkil etdi. Natijalarning mutlaq o'sish farqi 95 sm.ga teng bo'ldi. Foiz ko'rsatkichi 8,4%ni tashkil etdi ($P > 0,05$).

Qisqa masofaga yuguruvchilarning qo'l kuchini aniqlash bo'yicha 3 kg.li to'ldirma to'pni ikki qo'llab bosh ortidan oldinga uloqtirish sinovi bo'yicha nazorat guruhi talaba-sportchilari tadqiqot boshida $840,00 \pm 61,2$ sm.ga to'pni uloqtirishgan bo'lsa, tajriba yakunida $889,00 \pm 61,08$ natijani qayd etishdi. Natijalarning mutlaq o'sishi 49 sm ga teng bo'ldi, 5,8 % ko'rsatkichni tashkil etdi ($P < 0,05$). Tajriba guruhida ushbu sinov ko'rsatkichi quyidagicha ifodalandi. Tajriba boshida $841,00 \pm 59,6$ sm.ga natija teng bo'lgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida $894 \pm 55,6$ sm.ga o'sganligi kuzatildi. Natijalarning mutlaq o'sishi 53 sm ni tashkil etdi. Foiz ko'rsatkichi esa 6,3% ga teng bo'ldi ($P < 0,05$). Qadamlar chastotatsini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan joyida turib, 20 s. ichida yugurish natijalari nazorat guruhida tajriba boshida $76,0 \pm 10,2$ martani tashkil etgan bo'lsa, tajriba so'ngida ushbu ko'rsatkich $83,1 \pm 9,8$ martaga oshishi bilan ifodalandi. Natijalarning mutlaq o'sish farqi esa 7,1 ga teng bo'ldi. Foiz hisobida 9,3% ga oshganligi kuzatildi ($P > 0,05$). Tajriba guruhida tajriba boshida $79,2 \pm 11,4$ ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot so'ngida $89,6 \pm 9,4$ martani tashkil etdi. Natijalarning mutlaq o'sishi 10,4 martaga ortiq bajarganini ko'rsatdi. Natijalarning o'sishi foizda 13,1% ni tashkil etdi ($P < 0,01$).

Turgan joyidan 20 soniya davomida qadamlar chastotasini aniqlash sinovi

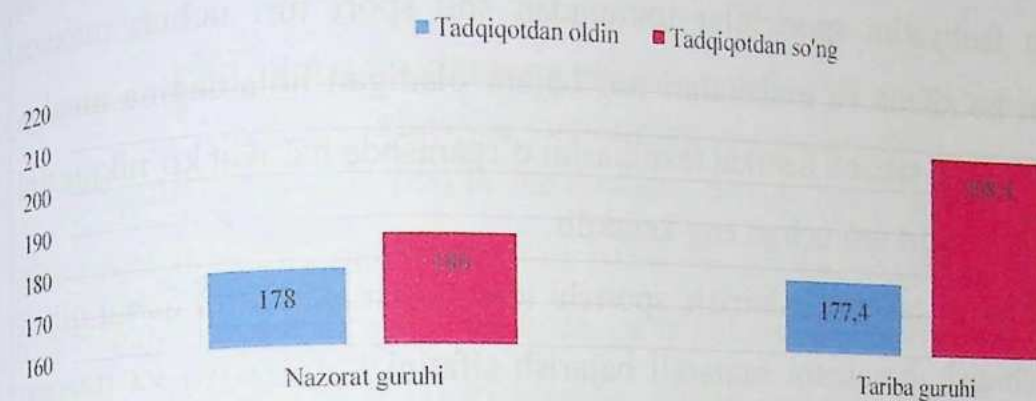


3.6-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning turgan joyida 20 soniya davomida qadamlar chastotasini aniqlash nazorat mashqi ko'rsatkichlari dinamikasi

Qadamlar chastotasini bir daqiqa davomida aniqlash bo'yicha o'tkazilgan navbatdagi sinovda nazorat guruhi sinaluvchilari $178,0 \pm 19,3$ marta natijani qayd etgan bo'lsa, tajriba yakunida bu ko'rsatkich $186,0 \pm 18,4$ martaga oshganligini ko'rsatdi. Natijalarning mutlaq o'sishi 8 martani tashkil etgan. Foiz hisobida bu ko'rsatkich 4,5 % oshganligini ko'rsatdi ($P < 0,2$). Tajriba guruhiga mansub talaba-sportchilarda qadamlar chastotasini bir daqiqa davomida aniqlash bo'yicha o'tkazilgan sinovda ular $177,4 \pm 19,4$ marta natijani qayd etgan bo'lsa, tajriba yakunida bu ko'rsatkich $208,4 \pm 17,6$ martaga oshganligini ko'rsatdi. Natijalarning mutlaq o'sishi farqi 31 martani tashkil etgan. Foiz hisobida bu ko'rsatkich 17,5% ni tashkil etdi ($P < 0,001$).

60 ga shtanga bilan o'tirib-turish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot sinovida nazorat guruhi talaba-sportchilari o'rtacha $16,2 \pm 1,5$ marta shtanga bilan o'tirib-turishni namoyish etishdi. Tajriba oxiriga kelib bu ko'rsatkich $17,50 \pm 1,4$ martaga yaxshilanganligi aniqlandi. Natijalarning mutlaq o'sish farqi esa 1,3 martaga oshganligini ko'rsatdi. Foiz hisobida ushbu ko'rsatkich 8% ga teng bo'ldi ($P < 0,05$).

Turgan joyidan 1 daqiqa davomida qadamlar chastotasini aniqlash sinovi



3.7-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning turgan joyida 1 daqiqa davomida qadamlar chastotasini aniqlash nazorat mashqini ko'rsatkichlari dinamikasi

Tajriba guruhiga mansub talaba-sportchilar ushbu nazorat sinovida tadqiqot boshida $16,1 \pm 1,6$ natijani qayd etishgan bo'lsa, tajriba ohiriga kelib, natijaga $19,1 \pm 1,3$ yaxshilaganini ko'rishimiz mumkin. Natijalarning mutlaq o'sishi 3 martaga o'tirib-turish soni ortganligini ko'rsatdi. Foiz hisobida esa 18,6% ga yaxshilanganligini qayd etishdi ($P < 0,001$).

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari har ikkala guruhda tajriba boshida ko'rsatkichlar bo'yicha jismoniy tayyorgarlik darajasi teng rivojlangan bo'lsada, tadqiqot so'ngida tajriba guruhiga mansub talaba-sportchilarda sezilarli darajada natijalarning o'sganligi qayd etildi. Albatta, bunday natijalarning qayd etilishida ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturi mazmunidagi sakrash, takroriy dam olish oraliqli yugurishlar, turli og'irlikdagi yuklamalarni mashg'ulot jarayonida ko'llanilishi ularni jismoniy tayyorgarligining oshishiga imkon yaratdi.

Nazorat va tajriba guruhlariga mansub qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning 30 m start oldidan yugurish nazorat mashqi ko'rsatkichlari dinamikasi.

O'tkazilgan pedagogik tajribadan so'ng nazorat guruhi qisqa masofaga yuguruvchilarning tezkorlik sifati 0,4 soniyaga (3,4 %) o'sganligi ma'lum bo'ldi. Tajriba guruhiga mansub qisqa masofaga yuguruvchilarda esa tajriba yakunida tadqiqot boshidagi natijaga nisbatan 0,62 soniyaga masofani tezkor yugurib o'tishdi. Natijaning o'sish foizi 5,2 % ni tashkil etdi.

3.3. Sportchilarni texnik tayyorgarligini oshirish usullari.

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 ajariq 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 tala-biga 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,

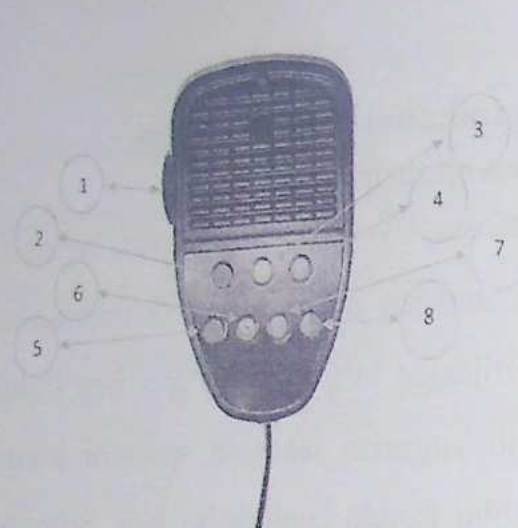
sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

3.3.1. Start va startdan chiqish texnikasini mobil elektron startyor yordamida rivojlantirish

Yugurish turlarida texnik harakatlarni asosan oyoq, qo'l va gavda bajaradi. Qisqa masofalarga yugurishda start holati va startdan chiqib yugurish texnikasini to'g'ri bajarish ma'lum bir ma'noda sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi hech kimga sir emas. Chunki startdan chiqib yugurish fazasida sportchi o'ziga kerakli bo'lgan tezlik va yugurish ritmini ushbu fazada egallab bo'ladi. Shuning uchun dastlabki o'rgatish jarayonida ko'p sonli mutaxassis va olimlar start holati, startdan chiqib yugurishni o'zlashtirish kerakligini o'quv adabiyotlar va ilmiy ishlarida ko'rsatib o'tishgan. Qolaversa, sport amaliyotida yengil atletika bo'yicha o'tkaziladigan halqaro musobaqalarda Jahon yengil atletikasi (World athletics) 2019 yildagi musobaqa qoidalari 16 qismi 4-5-6 bandlariga asosan qisqa masofalarga yugurishda start vaqtida falstart (startdan chiqishda yo'l qo'yilgan xatolik) holati uchun ogohlantirishni olib tashlangan. Bu esa qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarning texnik tayyorgarligini bexato, kamchiliklarsiz takomillashtirish zarurligini ko'rsatish barobarida sohada dolzarb muammolardan sanaladi.

Biz yuguruvchilar uchun turli masofalarga yugurishda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mobil elektron startyorni ishlab chiqdik. Ushbu ishlab chiqilgan mobil elektron startyorning qulaylik taraflari boshqa metodikalarga nisbatan ancha samarali bo'lib, bugungi kunda o'rgatish jarayonida kerakli sport jihozlaridan sanaladi. Mobil elektron startyorning tuzilishi va uning amaliyotda ishlashi quyidagicha:

Mobil elektron startyor to'g'risida ma'lumot



- 1-mikrofon sifatida foydalanish uchun,
- 2-o'zbek tilida start berish,
- 3-rus tilida start berish,
- 4-ingliz tilida start berish,
- 5-nazorat start berish tugmasi
- 6-falstart holatida ogohlantirish tugmasi
- 7-O'zbekiston Respublikasi Davlat madhiyasi
- 8-tantanali musiqalar (Фарфоры)

3.8-rasm. Mobil elektron startyor mikrofonining tuzilishi



3.9-rasm. Mobil elektron startyor uskunasi

- Mobil elektron startyor
- Shtativ oyoqlari
- Markaziy shtativ ustuni
- Oyoq qisqichlari
- Shtativ biriktiruvchi kashaklar
- Og'irlik yuklamasi uchun ilgak
- Elektron startyorni olib yurish uchun tutqich
- Shtativ boshi
- Balandlikka moslashtiruvchi tutqich
- Shtativni ko'tarib turuvchi dastak
- Tez harakatlarni tasvirga oluvchi texnologiya
- Kompos
- Elektron startyorni to'g'ri joylashuvini ko'rish uchun shayton
- Dinamik elektron karnay
- Dinamik ovoz kuchaytirgich
- Elektron quvvat yetkazuvchi uzatma.
- Elektron mikrafon moslamasi
- Nazorat starti
- Tantanali musiqa
- Fal start
- Davlat madhiyasi
- Inglizcha
- Ruscha
- Ilgak
- Start o'zbekcha
- Ovoz tovushini uzaytirish tugmasi
- Ovoz tovushini tushirish tugmasi
- Video kamera

Mobil elektron startyor vertikal teleskopik shakldagi uch oyoqli shtativ, 100 Vt 6v 7 xil dinamik ovoqli 120mm X 66mm kalonka ovoz balandligi 105 dB, 52mm X 90mm X 34mm mikrofon, harakatlarni tez tasvirlovchi kamera va 1 GB tezkor mikroxotirali hamda 8 GB gacha tashqi xotirali asosni o'z ichiga olishi bilan erishiladi, stoykani burilish va boshlang'ich pozitsiyasiga qaytish imkoniyati bilan o'rnatiladi. Amaliyot jarayoniga tavsiya etilgan mobil elektron startyor yordamida yengil atletika va boshqa sport o'yinlari turlarida foydalanishingiz mumkin. Mashg'ulot jarayonida texnik, tezkorlik va psixologik sifatlarni hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda ushbu qurilma juda qo'l keladi. Mobil elektron qurilma diqqatni, sezuvchanlikni va turli muhitga moslasha olish xususiyatini oshirish uchun mo'ljallangan. Texnik ko'nikmalar belgilangan ko'rsatkichlarni sportchi o'zida saqlab qolishi yoki moslashishida, start buyrug'ini o'zbek, rus va ingliz tillarida deyarli cheksiz takrorlashlar imkoniyatini yaratadi. Bu esa sportchilardan halqaro musobaqalarda hech ikkilanmasdan startga chiqishi va start fazasini bexato bajarishga imkon yaratadi. Ayniqsa, start berish uch tilda o'zbek, rus va ingliz tillarida jarangli ovozda xalqaro yengil atletika musobaqa qoidalari asosida ijro etilishi va start holati, startdan chiqib yugurish fazalarini belgilangan vaqt oralig'iga qo'yish asosida bajarish har bir sportchida startdan chiqish texnikasini bajarishga bo'lgan ko'nikma va malakalarini mashg'ulotdan mashg'ulotgacha takomillashtirib borishga imkon yaratadi. Qolaversa, ularda tajribaning ortib borishi sport musobaqalarida hadiksirash, qo'rquv, hayajon kabi salbiy hissiyotlarni oldini oladi. Pedagogik kuzatuvlar jarayonida biz tomonimizdan start holati va startdan chiqib yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarning tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik sportchilar musobaqa jarayonlarida hadiksirash, qo'rquv, hayajon kabi salbiy hissiyotlarga berilib, startdan chiqish holatlarini hato bajarishlari rejalashtirilgan natijani ko'rsatishiga to'sqinlik qilar ekan. Natijada uning samarasiz yakunlanishiga olib kelishi kuzatiladi. Biz pedagogik tajribada qisqa masofalarga yugurishga ixtisoslashgan 281 nafar talabalarda tadqiqot olib bordik. Qisqa masofalarga

yuguruvchilarda start holatini to'g'ri bajarishga to'rtta omil ta'sir etilishi aniqlandi. Bular: falstart, xavfli start reaksiyasi, normal start reaksiyasi va sust start reaksiyasi. Ushbu texnik tayyorgarlikni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagi 3.9-jadvalda ochib berilgan.

Olingan natijalar tahliliga ko'ra (3.9-jadval) tadqiqot boshida 15 ta falstart holati yuzaga kegan bo'lsa, xavfli start reaksiyasi 23 tani tashkil etdi. Normal start reaksiyasi esa 130 taga teng bo'ldi. Sust start reaksiyalari soni 115 martani tashkil etdi. Pedagogik tajribani birinchi oralig'ida falstart 281 nafar talabalarining 13 tasida xatolik yuzaga keldi. Xavfli startlar soni esa umumiy ishtirokchilarning 25 tasini tashkil etdi. Normal start reaksiyasi 139 nafar sportchilarda o'zlashtirilganligi kuzatildi. Sust startlar reaksiyasi soni esa 104 nafar talaba-sportchilarga tegishli bo'lganligi kuzatildi. Nazoratning 2-bosqichida falstartlar soni 11 tani tashkil etgan bo'lsa, xavfli start reaksiyasi 21 tani ko'rsatdi. Normal startlarni 154 nafar talabalar o'zlashtirishdi. Sust start reaksiyasini 95 nafar talabalar qayd etishdi. Tayyorgarlikning uchinchi nazorat oyida falstart holatiga 7 nafar talaba-sportchilar yo'l qo'ygan bo'lsa, xavfli startlar soni 27 tani tashkil etdi. Normal start reaksiyasini 196 nafar talaba-sportchilar qayd etishdi. Sust start reaksiyasi esa 87 tadan iborat bo'ldi. Tadqiqot yakuniga kelib, pedagogik tajribada ishtirok etgan 281 nafardan 5 tasi falstartga yo'l qo'ygan bo'lsa, 12 nafari xavfli startdan chiqishdi. Normal startdan 196 nafar talaba-sportchilar start olishdi. Sust start reaksiyasini namoyish etganlar soni 68 nafarni tashkil etdi. Bu start reaksiyalarini oraliq nazoratlar bo'yicha tahlil etadigan bo'lsak, har bir nazorat oraliqlarida natijalar ijobiy tomonga o'sib borganligini ko'ramiz (3.9-jadval).

3.9-jadval
Qisqa masofalarga yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayonida start reaksiyalarining shakllanganlik dinamikasi

Startga ta'sir etuvchi omillar	Ishtirokchilar soni	Tadqiqot boshida	1-nazorat	2-nazorat	3-nazorat	Tadqiqot yakunida
Falstart	281	15	13	11	7	5
Xavfli start reaksiyasi	281	23	25	21	20	12
Normal start reaksiyasi	281	130	139	154	167	196
Sust start reaksiyasi	281	113	104	95	87	68

Biz tomonimizdan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarini I.Soliyev tomonidan O'zbekiston chempionatlari musobaqalarida sportchilarning start reaksiyasini tahlil qilish bo'yicha olib borilgan tadqiqot natijalari bilan qiyosiy tahlil etadigan bo'lsak, ular o'rtasida sezilarli farqlar borligi kuzatildi. Olingan natijalar 3.10-jadvalda berildi.

3.10-jadval
Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan O'zbekiston chempionati musobaqalarida sportchilarning start reaksiyalari dinamikasi (I.R.Soliyev bo'yicha)

O'zbekiston chempionatlari	Saralash	Yarim final	Final
Sportchilar soni	270	144	48
Falstart (Fs)	23	10	3
Xavfli start reaksiyasi (Xsr)	2	1	2
Normal start reaksiyasi (Nsr)	5	7	7
Sust start reaksiyasi (Ssr)	240	126	36

Biz tomonimizdan o'tkazilgan start reaksiyasini aniqlash bo'yicha tadqiqot natijalarini sportchilarning sport natijalariga ta'sir etish darajasini natijalar bo'yicha aniqlashga e'tibor qaratdik. Tajriba guruhiga mansub sportchilarda start reaksiyasining qay darajada shakllanganligini o'rgandik. Unga ko'ra, birinchi tadqiqotimizda n=281 nafar sportchilar ishtirok etishdi va ularda eng past start reaksiyasi vaqti 0,405 s, teng bo'ldi. O'rtacha start reaksiyasi vaqti 0,351 s.ni tashkil etdi, yuqori start reaksiyasi esa 0,209 s.ga teng ekanligi aniqlandi. Sport natijasi esa o'rtacha $11,74 \pm 1,21$ s.ni tashkil qildi.

Ikkinchi nazoratda n=204 nafar sportchilar orasida eng past start reaksiyasining vaqti 0,401 s.ni tashkil etdi. O'rtacha start reaksiyasi esa 0,337 s, yuqori start reaksiyasi esa 0,206 s.ni tashkil etdi. Sport natijasi o'rtacha $11,80 \pm 1,28$ s ga teng bo'ldi.

Uchinchi nazoratda n=189 nafar sportchilarning eng past start reaksiyasini ko'rsatish natijasi 0,395 s.ni tashkil etdi. O'rtacha start reaksiyasi 0,321 s.ga teng bo'ldi, yuqori start reaksiyasi esa 0,201 s.ni tashkil etdi. Sport natijasi o'rtacha $11,76 \pm 1,14$ s. natija qayd etildi. Uchinchi musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida talaba-sportchilarimiz past start reaksiyasini ko'rsatish natijasi 0,398 s.ni tashkil etdi. O'rtacha start reaksiyasi esa 0,317 sek.ga teng bo'ldi, yuqori start reaksiyasi esa 0,200 s.ni tashkil etdi. Sport natijasi o'rtacha $11,67 \pm 0,97$ ni qayd etishdi. Talaba-sportchilarimizda tayyorgarlik darajasi rivojlanish barobarida ularda start reaksiyasining shakllanish ham ijobiy tomonga o'zgarayoganligi kuzatildi. Musobaqa jarayonida talaba-sportchilarimizdan 24 nafarining startdan chiqish reaksiyasi vaqti o'rganildi. Unga ko'ra, past reaksiyasining vaqti 0,406 s.ni tashkil etdi. O'rtacha start reaksiyasi esa 0,321 s.ga teng bo'ldi, yuqori start reaksiyasi 0,201 s.ni tashkil etdi. Sport natijasi o'rtacha $11,72 \pm 0,85$ s. ni qayd etdi.

3.11-jadval
O'zDJTSU yengil atletika ixtisosligi qisqa masofaga yuguruvchilarining start reaksiyasi va sport natijalari shakllanishi dinamikasi

Mashg'ulot va musobaqa jarayoni	Sportchilar soni	Tadqiqot bosqichlari			Start natijasi o'rtacha
		Dastlabki	O'rta	Yakuniy	
SPMO mashg'.	n=281	0,405	0,351	0,209	$11,74 \pm 1,21$
1 nazorat	n=204	0,401	0,337	0,206	$11,80 \pm 1,28$
2 nazorat	n=189	0,395	0,321	0,201	$11,76 \pm 1,14$
3 MOT	n=44	0,398	0,317	0,200	$11,67 \pm 0,97$
O'zDJTSU 2021 kubogi	n=24	0,406	0,321	0,201	$11,72 \pm 0,85$
R.Qudratov 2021 tumiri	n=24	0,317	0,281	0,264	$11,68 \pm 0,78$

R.Kudratov xotira turnirida 24 nafar talaba-sportchilarda start reaksiyasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda past start reaksiyasini ko'rsatish natijasi 0,317 s.ni tashkil etdi. O'rtacha start reaksiyasi esa 0,281 s.ga teng bo'ldi, yuqori start reaksiyasi esa 0,264 s.ni tashkil etdi. Sport natijasi o'rtacha $11,68 \pm 0,78$ s.ga teng bo'ldi. Olingan natijalar quyidagi 5.13-jadvalda ifodalandi.

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalarini yengil atletika bo'yicha o'tkazib kelinayotgan jahon chempionati yarim finali va final musobaqasi natijalari bilan qiyosiy tahlil etadigan bo'lsak, ular o'rtasida sezilarli farqlar borligini ko'rishimiz mumkin.

3.12-jadval
100 m masofaga yugurish bo'yicha nufuzli musobaqalarda sportchilarning yarim final va finallardagi start reaksiyalarining o'rtacha ko'rsatkichlari

Musobaqa	Bosqichlar	Sportchilar soni	Reaksiya vaqti			Natija
			past	o'rtacha	yuqori	O'rtacha
JCH 2016 y. (Rio, Braziliya)	yarim final	n=24	0,156	$0,139 \pm 0,012$	0,109	$10,00 \pm 0,09$
	final	n=7*	0,152	$0,142 \pm 0,011$	0,122	$10,08 \pm 0,08$
JCH 2019 y. (Doha, Qatar)	yarim final	n=24	0,206	$0,165 \pm 0,030$	0,119	$10,08 \pm 0,14$
	final	n=7*	0,217	$0,155 \pm 0,035$	0,113	$10,13 \pm 0,10$
OO' 2021 y. (Tokio, Yaponiya)	yarim final	n=23*	0,186	$0,149 \pm 0,018$	0,116	$10,05 \pm 0,13$
	final	n=6*	0,161	$0,151 \pm 0,012$	0,128	$9,90 \pm 0,07$
JCH 2022 y. (Yudjin, AQSH)	yarim final	n=24	0,146	$0,131 \pm 0,010$	0,108	$10,12 \pm 0,11$
	final	n=8	0,155	$0,130 \pm 0,020$	0,104	$9,97 \pm 0,08$

Shuningdek, tajriba guruhi sinaluvchilari tomonidan qo'rsatilgan start reaksiyalari bilan O'zbekiston chempionati, Kubok musobaqalaridagi ko'rsatilgan sport natijalari doirasida talaba-sportchilarda shakllanganligini ko'ramiz. Ammo xalqaro sport musobaqalarida qisqa masofalarga yuguruvchi sportchilarning 100 m. masofada startdan chiqish reaksiyasi tezligi bilan qiyosiy tahlil qiladigan bo'lsak, ular o'rtasida sezilarli farq bilan ortda qolayotganimizni ko'rishimiz mumkin.

Bugungi kunda qisqa masofalarga yugurishda tezkorlik, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi bo'yicha yangi texnologiyalarni izlab topish va amaliyotga joriy etish masalalariga e'tibor qaratamiz. Ammo texnik tayyorgarlikka, ya'ni start holati va startdan chiqib yugurish texnikasini mukammal darajada o'zlashtirishga e'tibor qaratmaymiz, natijada, sportchilarning umumiy natijasi rejalashtirilgan vaqtni ko'rsatishga imkon bermaydi.

Yuqoridagilarni inobatga olib, yillik tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlik bosqichida zamonaviy texnologiyalar yordamida texnik tayyorgarligini takomillashtirishga e'tibor qaratish lozim. Buning uchun MES-1 apparati yordamida start holati va startdan chiqib yugurish texnikasini mashg'ulotlar jarayonida takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

3.4. Sportchilarni taktik tayyorgarligini oshirish usullari

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 chiqishiga 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 kesmlarni yuqori tezlikda yugurib o'tish.

800-1500 m masofalarda dastlabki va oxirgi 200-400 m ni masofaning o'rtta 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.

3.4.1. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni taktik tayyorgarligini takomillashtirish usullari

Yugurish taktikasi – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni hayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

musobaqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib sportchilar ustidan g'alaba qozonish maqsadida uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;

to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda taktikani mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

taktik bilimlarga ega bo'lish;

taktik ko'nikmalarni egallash;

taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarlikning hamma usullari nafakat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Shuningdek, yuguruvchi o'z harakatlari bilan turli xil qulay dinamik vaziyatlarni tayyorlay olishi lozim. Raqib holatidagi ahamiyatli bo'lgan belgilarni (ular yuzaga kelgan vaziyatni tavsiflaydi) qabul qilish va baholashga qaratilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish sport mahoratining shakllanish jarayonini ancha tezlashtiradi.

Musobaqada taktik usulni amalga oshirish quyidagi ketma-ketlikda egallashni tavsiya etadi:

usulni bajarishning taktik shart-sharoitlari bilan tanishish;

usulni qulay vaziyatlardan bajarish;

qulay sharoitlarni yaratish usullarini egallash,

texnik harakatning otimal variantini tanlash va muayyan dinamik vaziyatga muvofiq holda uni bajarish tuzilmasiga ayrim o'zgartirishlarni kiritish. Asosiy usulni samarali bajarishda tayyorlov harakatlari katta ahamiyatga ega, shuning uchun ular uzviy bog'liqlikda takomillashtirilishi lozim.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirish. Qisqa masofaga yugurishda taktikani qo'llash musobaqa sharoitida raqib ustidan g'alaba qozonishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Bunda sportchi o'zining kuch va imkoniyatlaridan samarali va tejimli foydalanishi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurush turlarida taktikani qo'llash oldindan ishlab chiqilgan taktik rejalar asosida amalga oshiriladi. Taktik tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat bo'ladi:

sport amaliyotida taktikani ishlatishning umumiy qoidalarini bilish;
yugurish turlari bo'yicha musobaqalashuv qonuniyati va mazmun mohiyatini o'rganish;

yugurish turlariga ixtisoslashgan sportchilarga taktikani qo'llash va imkoniyatlarni o'rgatish;

mashg'ulot jarayonida turli taktik elementlarni qo'llash asosida chamalashlar va musobaqalarda ishtirok etish tajribasiga ega bo'lish;

turli vaziyat va sharoitlarni nazarda tutgan holda raqiblarning kuchini va taktik tayyorgarligini inobatga olib taktik usullarni ishlab chiqish;

talaba sportchilarga taktikani o'rgatishni asosiy vositasi ishlab chiqilgan reja bo'yicha turli vositalarni usullar asosida amaliyot jarayonida bajarishdan iboratdir. Taktik tayyorgarlik jismoniy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish bilan bog'liqdir. O'quv-mashg'ulot jarayonida chamalashlar va musobaqalarda taktikani qo'llash maqsadga muvofiqdir. Taktikani qo'llashda biz qisqa masofaga yuguruvchilar uchun razryad me'yorlarini inobatga olib, turli shiddat zonalarida masofani yugurib o'tish mexanizmini ishlab chiqdik. Bu ishlab chiqilgan mexanizm 5.13-jadvalda ifodalandi. Ushbu taktik rejalashtirilgan yuklamalarni bajarishda har bir razryad me'yorlari va sportchining tayyorgarlik darajasi inobatga olinib, mikrosikllar bo'yicha yuklamalar taqsimlab chiqildi.

3.13-jadval

Qisqa masofalarga yuguruvchilarning tayyorgarlik bosqichi va davrlarida taktik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi

	Musobaqa mikrosikli	Musobaqa oldi nazorat	100 ga yuguruvchilar uchun					Tiklovch i mikrosik l
			3 zarbdor mikrosikl	2 zarbdor mikrosik l	1 zarbdor mikrosi kl	Hajmli mikrosikl	1 bazaviy mikrosikl	
	100	95	90	85	80	75	70	60
XTS U	10,00	10,50	11,00	11,50	12,00	12,50	13,00	14,00
	10,05	10,55	11,06	11,56	12,06	12,56	13,07	13,57
	10,10	10,61	11,11	11,62	12,12	12,63	13,13	13,64
	10,15	10,66	11,17	11,67	12,18	12,69	13,20	13,70
	10,20	10,71	11,22	11,73	12,24	12,75	13,26	13,77
	10,25	10,76	11,28	11,79	12,30	12,81	13,33	13,84
	10,30	10,82	11,33	11,85	12,36	12,88	13,39	13,91

SU	10,35	10,87	11,39	11,90	12,42	12,94	13,46	13,97
	10,40	10,92	11,44	11,96	12,48	13,00	13,52	14,04
	10,45	10,97	11,50	12,02	12,54	13,06	13,59	14,11
	10,50	11,03	11,55	12,08	12,60	13,13	13,65	14,18
	10,55	11,08	11,61	12,13	12,66	13,19	13,72	14,24
	10,60	11,13	11,66	12,19	12,72	13,25	13,78	14,31
	10,65	11,18	11,72	12,25	12,78	13,31	13,85	14,38
	10,70	11,24	11,77	12,31	12,84	13,38	13,91	14,45
SUN	10,74	11,28	11,81	12,35	12,89	13,43	13,96	14,50
	10,80	11,34	11,88	12,42	12,96	13,50	14,04	14,58
	10,85	11,39	11,94	12,48	13,02	13,56	14,11	14,65
	10,90	11,45	11,99	12,54	13,08	13,63	14,17	14,72
	10,95	11,50	12,05	12,59	13,14	13,69	14,24	14,78
	11,00	11,55	12,10	12,65	13,20	13,75	14,30	14,85
	11,05	11,60	12,16	12,71	13,26	13,81	14,37	14,92
	11,10	11,66	12,21	12,77	13,32	13,88	14,43	14,99
1-r	11,14	11,70	12,25	12,81	13,37	13,93	14,48	15,04
	11,20	11,76	12,32	12,88	13,44	14,00	14,56	15,12
	11,25	11,81	12,38	12,94	13,50	14,06	14,63	15,19
	11,30	11,87	12,43	13,00	13,56	14,13	14,69	15,26
	11,35	11,92	12,49	13,05	13,62	14,19	14,76	15,32
	11,40	11,97	12,54	13,11	13,68	14,25	14,82	15,39
	11,44	12,01	12,58	13,16	13,73	14,30	14,87	15,44
	11,50	12,08	12,65	13,23	13,80	14,38	14,95	15,53
2-r	11,55	12,13	12,71	13,28	13,86	14,44	15,02	15,59
	11,60	12,18	12,76	13,34	13,92	14,50	15,08	15,66
	11,65	12,23	12,82	13,40	13,98	14,56	15,15	15,73
	11,70	12,29	12,87	13,46	14,04	14,63	15,21	15,80
	11,75	12,34	12,93	13,51	14,10	14,69	15,28	15,86
	11,80	12,39	12,98	13,57	14,16	14,75	15,34	15,93
	11,85	12,44	13,04	13,63	14,22	14,81	15,41	16,00
	11,90	12,50	13,09	13,69	14,28	14,88	15,47	16,07
3-r	11,94	12,54	13,13	13,73	14,33	14,93	15,52	16,12
	12,00	12,60	13,20	13,80	14,40	15,00	15,60	16,20
	12,05	12,65	13,26	13,86	14,46	15,06	15,67	16,27
	12,10	12,71	13,31	13,92	14,52	15,13	15,73	16,34
	12,15	12,76	13,37	13,97	14,58	15,19	15,80	16,40
	12,20	12,81	13,42	14,03	14,64	15,25	15,86	16,47
	12,25	12,86	13,48	14,09	14,70	15,31	15,93	16,54
	12,30	12,92	13,53	14,15	14,76	15,38	15,99	16,61
	12,35	12,97	13,59	14,20	14,82	15,44	16,06	16,67
	12,40	13,02	13,64	14,26	14,88	15,50	16,12	16,74
	12,45	13,07	13,70	14,32	14,94	15,56	16,19	16,81
	12,50	13,13	13,75	14,38	15,00	15,63	16,25	16,88
	12,55	13,18	13,81	14,43	15,06	15,69	16,32	16,94
	12,60	13,23	13,86	14,49	15,12	15,75	16,38	17,01
	12,65	13,28	13,92	14,55	15,18	15,81	16,45	17,08
	12,70	13,34	13,97	14,61	15,24	15,88	16,51	17,15
	12,74	13,38	14,01	14,65	15,29	15,93	16,56	17,20

3.4.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning 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'tish 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 chiqishiga 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'ngi 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'ngi 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 tejamli 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 hatti-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 holatini yaxshi bilgan holda masofada taktik harakatlarni qo'llashi.
3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashish.

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.

Biz tomonimizdan uzoq masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarni taktik tayyorgarligi ni 5000 m.lik masofani yugurib o'tishdagi 400 m.lik har bir aylanani yugurib o'tish vaqti bo'yicha o'rganib chiqdik. Tadqiqotdan oldin olingan natijalar 400 m.lik masofani turli tezlikda yugurishi o'tkazilgan pedagogik tajribada aniqlandi (5.15-jadval).

O'rta masofaga yuguruvchilarni taktik tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra 800 m masofani yugurishda

sportchining umumiy vaqti 2:03,71 daq/s.ni tashkil etgan bo'lsa, dastlabki 200 m masofani 29,64±0,1 s.da yugurib o'tgan. Navbatdan 200 m masofani 29,99 s.da yugurish o'tdi. 800 m masofaning birinchi 400 m masofasini 59,63±0,1 s. vaqtda yugurib o'tgan bo'lsa, masofani 600 m 1:31,6 natijada yugurib o'tdi.

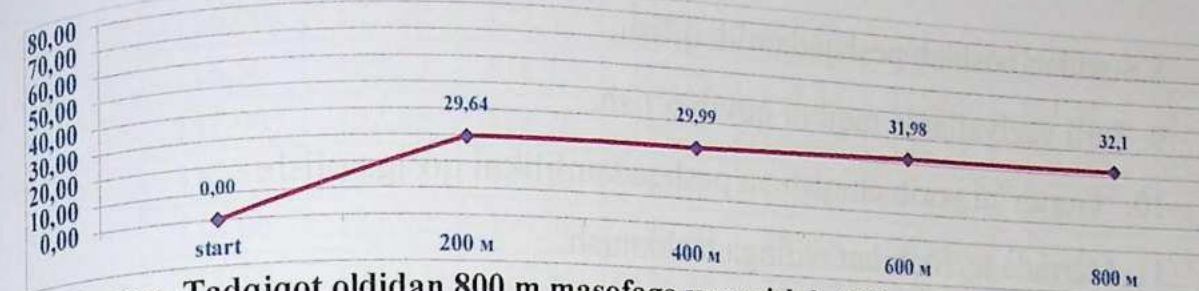
200 m bo'lagini 31,98 s.da yugurib o'tganligini ko'rsamiz. Demak, bu shundan dalolat beradiki, 800 m masofaga yuguruvchilar yugurish taktikasini yetarli darajada o'zlashtirmaganligini ko'rsatadi. Shu bois 800 m masofaga yuguruvchilar uchun taktik tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

3.14-jadval
Tadqiqot oldidan 800 m masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni 200 m masofa bo'laklarini yugurib o'tishdagi vaqti va masoflar oralig'idagi natijasi

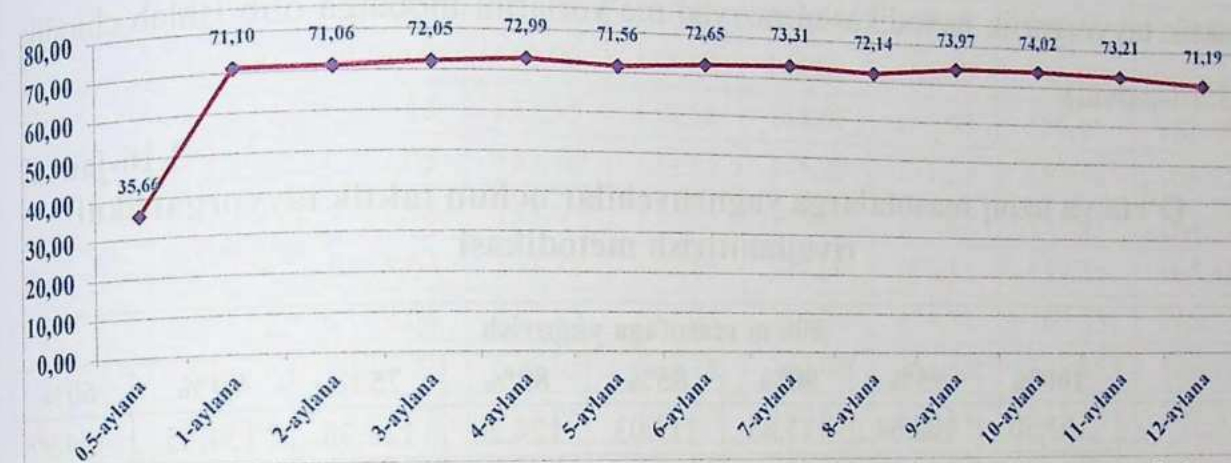
Aylana	Umumiy vaqt	Har 1 aylana vaqti, umumiy sekunda
200	29,64	29,64
400	59,63	29,99
600	91,61	31,98
800	123,71	32,10
Natija	2:03,71	123,71

3.15-jadval
Tadqiqot oldidan uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni 5000 m masofada 200 m va har bir 400 m masofa bo'laklarini yugurib o'tishdagi vaqti va taqsimlanishi

Yugurish aylanalari	Yugurish masofasi, m	Yugurishga sarflangan vaqt oralig'i (soniya)	Har bit aylanaga sarflangan vaqt (soniya)	Har bit aylanaga sarflangan vaqt (daq/soniya)
0,5	200	33,46	35,66	35,66
1	600	106,76	71,10	1:11,10
2	1000	177,82	71,06	1:11,06
3	1400	249,87	72,05	1:12,05
4	1800	322,86	72,99	1:12,99
5	2200	394,42	71,56	1:11,56
6	2600	467,07	72,65	1:12,65
7	3000	540,38	73,31	1:13,31
8	3400	612,52	72,14	1:12,14
9	3800	686,49	73,97	1:13,97
10	4200	760,51	74,02	1:14,02
11	4600	833,72	73,21	1:13,21
12	5000	904,91	71,19	1:11,19
X		15:04,91	72,62	1:12,62



3.10-rasm. Tadqiqot oldidan 800 m masofaga yugurishda 200 m lik bo'laklarni yugurib o'tish diagrammasi



3.11-rasm. 5000 m masofaga yuguruvchilarda yugurish maromining 400 m masofada o'zgarish dinamikasi (tadqiqot boshida)

O'tkazilgan peagogik tajribadan olingan natijalar shundan dalolat beradiki, masofani yugurib o'tishda barqarorlikning yo'qligi aniqlandi. Chunki uzoq masofalarga yuguruvchilar masofalarni bosib o'tishda turli tezlikda yugurishi sababli rejalashtirilgan natijasiga erishish imkoniyati kamayadi. Buning uchun yugurish taktikasini razryad kvalifikatsiyasiga asosan ilmiy asosda ishlab chiqishni taqozo etmoqda.

Bu maqsadlarga erishishda taktikaning quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi:

1. Muayyan tezlikda masofada yoki masofa bo'laklari bo'ylab yugurish.
2. Startdan boshlab guruh tarkibida tez yugurish, masofa bo'ylab yugurish joyini tanlash hamda zarur sur'atni sportchi o'zi uchun belgilash.
3. Dastlabki masofa kesimlarini yuqori tezlikda yugurib o'tish.
4. 800-1500 m masofalarda dastlabki va oxirgi 200-400 m.ni masofaning o'rta qismiga qaraganda tezroq yugurib o'tish.
5. 800 m masofani jadvalga rioya qilgan holda tezroq yugurib o'tish.
6. Masofa bo'ylab yugurish vaqtida raqibni ko'zdan qochirmasdan yugurish.
7. Raqib bilan birga yelkama yelka yugurish.

8. Startdan boshlab peshqadamlik qilish.

9. Turli vaziyatlarda raqibni quvib o'tish.

10. "Guruh"ni yorib chiqish va peshqadamlilikni qo'lga olish.

11. Marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

Biz tomonimizdan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun quyidagi taktik tayyorgarlik metodikasini razryad me'yorlarini inobatga olib ishlab chiqdik (3.16-jadval).

3.16-jadval
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun taktik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi

800 m masofaga yugurish								
	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	60%
XTSU	103,50	108,68	113,85	119,03	124,20	129,38	134,55	144,90
	104,00	109,20	114,40	119,60	124,80	130,00	135,20	140,40
	104,50	109,73	114,95	120,18	125,40	130,63	135,85	141,08
	105,00	110,25	115,50	120,75	126,00	131,25	136,50	141,75
	105,50	110,78	116,05	121,33	126,60	131,88	137,15	142,43
	106,00	111,30	116,60	121,90	127,20	132,50	137,80	143,10
	106,50	111,83	117,15	122,48	127,80	133,13	138,45	143,78
	107,00	112,35	117,70	123,05	128,40	133,75	139,10	144,45
SU	107,50	112,88	118,25	123,63	129,00	134,38	139,75	145,13
	108,00	113,40	118,80	124,20	129,60	135,00	140,40	145,80
	108,50	113,93	119,35	124,78	130,20	135,63	141,05	146,48
	109,00	114,45	119,90	125,35	130,80	136,25	141,70	147,15
	109,50	114,98	120,45	125,93	131,40	136,88	142,35	147,83
	110,00	115,50	121,00	126,50	132,00	137,50	143,00	148,50
	110,50	116,03	121,55	127,08	132,60	138,13	143,65	149,18
	111,00	116,55	122,10	127,65	133,20	138,75	144,30	149,85
SUN	111,50	117,08	122,65	128,23	133,80	139,38	144,95	150,53
	112,00	117,60	123,20	128,80	134,40	140,00	145,60	151,20
	112,50	118,13	123,75	129,38	135,00	140,63	146,25	151,88
	113,00	118,65	124,30	129,95	135,60	141,25	146,90	152,55
	113,50	119,18	124,85	130,53	136,20	141,88	147,55	153,23
	114,00	119,70	125,40	131,10	136,80	142,50	148,20	153,90
	114,50	120,23	125,95	131,68	137,40	143,13	148,85	154,58
	115,00	120,75	126,50	132,25	138,00	143,75	149,50	155,25
	115,24	121,00	126,76	132,53	138,29	144,05	149,81	155,57

1-r	116,00	121,80	127,60	133,40	139,20	145,00	150,80	156,60
	116,50	122,33	128,15	133,98	139,80	145,63	151,45	157,28
	117,00	122,85	128,70	134,55	140,40	146,25	152,10	157,95
	117,50	123,38	129,25	135,13	141,00	146,88	152,75	158,63
	118,00	123,90	129,80	135,70	141,60	147,50	153,40	159,30
	118,50	124,43	130,35	136,28	142,20	148,13	154,05	159,98
	119,00	124,95	130,90	136,85	142,80	148,75	154,70	160,65
	119,50	125,48	131,45	137,43	143,40	149,38	155,35	161,33
	120,00	126,00	132,00	138,00	144,00	150,00	156,00	162,00
	120,50	126,53	132,55	138,58	144,60	150,63	156,65	162,68
	121,00	127,05	133,10	139,15	145,20	151,25	157,30	163,35
	121,50	127,58	133,65	139,73	145,80	151,88	157,95	164,03
2-r	122,50	128,63	134,75	140,88	147,00	153,13	159,25	165,38
	123,50	129,68	135,85	142,03	148,20	154,38	160,55	166,73
	124,50	130,73	136,95	143,18	149,40	155,63	161,85	168,08
	125,50	131,78	138,05	144,33	150,60	156,88	163,15	169,43
	126,00	132,30	138,60	144,90	151,20	157,50	163,80	170,10
	126,50	132,83	139,15	145,48	151,80	158,13	164,45	170,78
	127,00	133,35	139,70	146,05	152,40	158,75	165,10	171,45
	127,50	133,88	140,25	146,63	153,00	159,38	165,75	172,13
	128,00	134,40	140,80	147,20	153,60	160,00	166,40	172,80
	128,50	134,93	141,35	147,78	154,20	160,63	167,05	173,48
	129,00	135,45	141,90	148,35	154,80	161,25	167,70	174,15
	129,50	135,98	142,45	148,93	155,40	161,88	168,35	174,83
3-r	130,00	136,50	143,00	149,50	156,00	162,50	169,00	175,50
	130,50	137,03	143,55	150,08	156,60	163,13	169,65	176,18
	131,50	138,08	144,65	151,23	157,80	164,38	170,95	177,53
	132,50	139,13	145,75	152,38	159,00	165,63	172,25	178,88
	133,50	140,18	146,85	153,53	160,20	166,88	173,55	180,23
	134,50	141,23	147,95	154,68	161,40	168,13	174,85	181,58
	135,50	142,28	149,05	155,83	162,60	169,38	176,15	182,93
	136,50	143,33	150,15	156,98	163,80	170,63	177,45	184,28
	137,50	144,38	151,25	158,13	165,00	171,88	178,75	185,63
	138,50	145,43	152,35	159,28	166,20	173,13	180,05	186,98
	139,00	145,95	152,90	159,85	166,80	173,75	180,70	187,65
	139,50	146,48	153,45	160,43	167,40	174,38	181,35	188,33
	140,00	147,00	154,00	161,00	168,00	175,00	182,00	189,00
	140,24	147,25	154,26	161,28	168,29	175,30	182,31	189,32

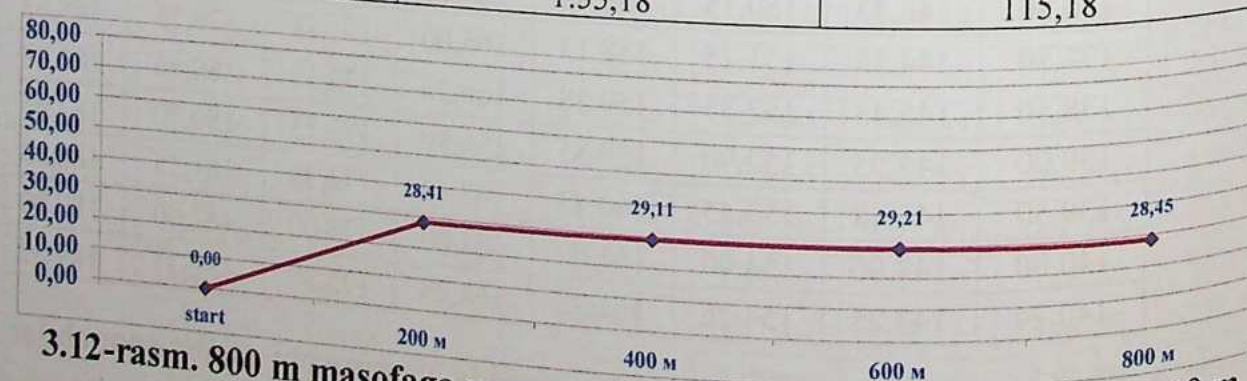
Tadqiqot jarayonida olingan natijalar asosida yuguruvchi talaba-sportchilar uchun taktik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi ishlab chiqildi. Ishlab

chiqilgan taktik tayyorgarlik metodikasi turli mikrosikllarning oldidagi maqsad, vazifalardan kelib chiqib, shiddat foiz ko'rsatkichlari asosida tayyorlandi. Ushbu tayyorlangan taktik tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi talaba-sportchilarni sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlarida qo'llab borildi va natijada ular tomonidan taktik tayyorgarlik komponenti o'zlashtirilishiga erishildi. Biz taktik tayyorgarlik bo'yicha ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida so'ngi pedagogik tajriba o'tkazdik. Unga ko'ra, 800 m masofaga yuguruvchilarni 800 masofaga yugurishda 200 m masofa bo'laklarini yugurib o'tish natijasi dastlabki 200 m masofada o'rtacha $28,41 \pm 0,1$ teng bo'lgan bo'lsa, ikkinchi 200 m masofani $29,11 \pm 0,1$ s.da yugurib o'tishdi, birinchi 400 m masofani umumiy yugurib o'tish natijasi $56,39 \pm 0,0$ s.ga teng bo'ldi. Masofaning uchinchi 200 m bo'lagini $29,21 \pm 0,1$ s.da yugurishdi. So'ngi 200 m masofani $28,45 \pm 0,1$ s.da yugurishga erishildi.

800 m masofaning umumiy natijasi tadqiqot so'ngida o'rtacha 1:55,18 natijaga erishildi. Demak, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan taktik rejani to'g'ri ishlaganligi ushbu tadqiqotda isbotlandi.

3.17-jadval
O'rta masofalarga yuguruvchi talabalarning 800 m masofada 200 m masofa bo'laklarini yugurib o'tishdagi vaqti va taqsimlanishi

Aylana	Umumiy vaqt	Har bir aylana vaqti umumiy sekundda
200	28,41	28,41
400	57,52	29,11
600	86,73	29,21
800	115,18	28,45
natija	1:55,18	115,18

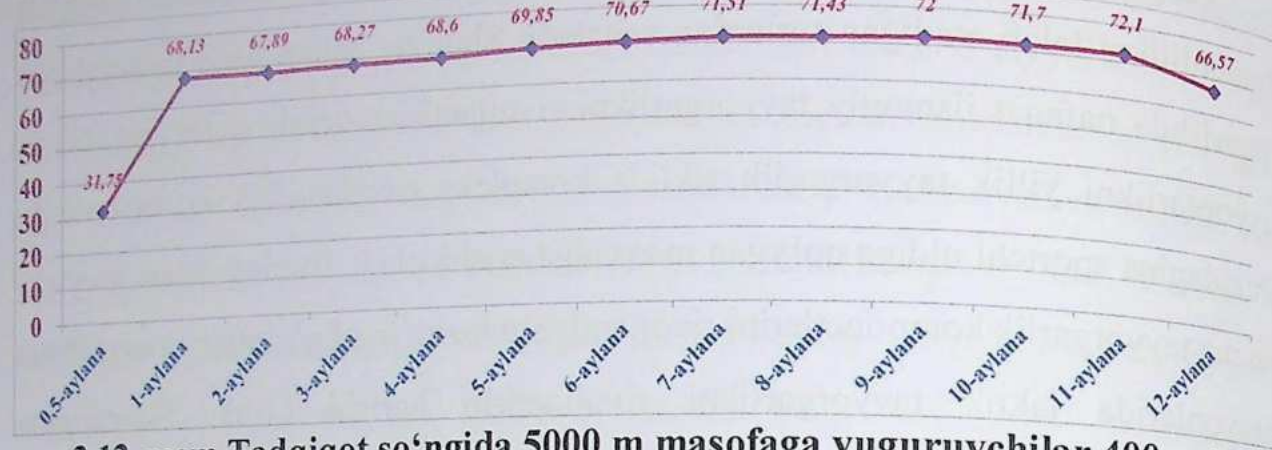


3.12-rasm. 800 m masofaga yuguruvchilarda yugurish maromining 200 m masofada o'zgarish dinamikasi (tadqiqot boshida)

Yengil atletikaning uzoq masofalarga yugurish turi sportchilardan maxsus chidamlilikni talab etadigan turlardan sanaladi. Shuning uchun uzoq masofalarga yugurishda nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish kerak, qolaversa, taktik tayyorgarlikni yillik tayyorgarlik siklida kompleks rivojlantirish lozim bo'ladi. Shundagina sportchi oldiga qo'ygan maqsadga erisha oladi. Buning uchun sportchi barcha tayyorgarlik komponentlarini rivojlantirishi lozim mashg'ulotlar va musobaqa jarayonlarida taktik tayyorgarlikni rivojlantirib borishi kerak. Shundagina sportchilar o'zlari oldiga qo'ygan natijalarga erishishi mumkin. Biz tomonimizdan tadqiqot so'ngida uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning so'ngi tadqiqot tajribasini o'tkazdik, olingan natijalarni quyidagi 3.18-jadvalda berdik.

3.18-jadval
Uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarning 5000 m masofada 200 m va har bir 400 m masofa bo'laklarini yugurib o'tishdagi vaqti va taqsimlanishi

Yugurish aylanalari	Yugurish masofasi, m	Yugurishga sarflangan vaqt oralig'i (soniya)	Har bit aylanaga sarflangan vaqt (soniya)	Har bit aylanaga sarflangan vaqt (daq/soniya)
0,5	200	31,75	31,75	31,75
1	600	99,88	68,13	1:08,13
2	1000	167,77	67,89	1:07.89
3	1400	236,04	68,27	1:08.27
4	1800	304,64	68,60	1:08.60
5	2200	374,49	69,85	1:09.85
6	2600	445,16	70,67	1:10.67
7	3000	516,67	71,51	1:11.51
8	3400	588,10	71,43	1:11.43
9	3800	660,10	72,00	1:12.00
10	4200	731,80	71,70	1:11.70
11	4600	803,90	72,10	1:12.10
12	5000	870,47	66,57	1:06.57
X		14:30,47	69,89	1:09.89



3.12-rasm. Tadqiqot so'ngida 5000 m masofaga yuguruvchilar 400 m li bo'laklarni yugurib o'tish maromi va natijaning o'zgarish dinamikasi

Uzoq masofalarga yuguruvchi talaba sportchilarning 5000 m masofaga yugurishida stadionning 400 m aylanasi 12,5 marotaba aylanishni talab etadi. Shu bois biz tomonimizdan ushbu 5000 m masofaga yuguruvchilarni

400 m.li aylana masofasini yugurib o'tish vaqtidagi sarflangan vaqti va yugurish grafigi o'ranildi. Unga ko'ra, yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilar tadqiqot so'ngida 400 m masofani yugurib o'tish vaqti o'rtacha 69,89 s.dan yugurib o'tganligini ko'rsatdi. Masofaning yugurib o'tishdagi umumiy vaqti 14:30,47 daq/s.ni tashkil etdi. Sport natijasining bunday shakllanishida ishlab chiqilgan taktik tayyorgarlik metodikasini yaxshi o'zlashtirilganligidan dalolat berdi. Chunki uzoq masofaga yuguruvchilar uchun ishlab chiqilgan metodika sportchi tomonidan yaxshi o'zlashtirilmas ekan, bu o'z-o'zidan sport natijalarining tushib ketishiga olib keladi. Shuning uchun ishlab chiqilgan taktik tayyorgarlik metodikasini puxta egalash lozimligini ko'rsatadi.

3.5. 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 uloqtirib 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 chiqa 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 metrlaridan 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.

3.6. Funksional tayyorgarlik.

3.6.1. Qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarni funksional tayyorgarligini tuzilishi

Sportchilar tayyorlash tizimida yuklamalarning ko'p variantlilik, sportchilar bilan o'tkaziladigan o'quv-mashg'uloti oldida turgan vazifalar turli maqsadlarni amalga oshirishga xizmat qiladi. Mashg'ulot jarayonining makro-, mezo-, mikrosikllarda qo'llaniladigan yuklamalar va uning bajarilishi sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi, [Y.A.Popov 2007]. Sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan sport

mashg'ulotining usul va vositalari 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 ishlarning hajmini ko'tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning xaddan tashqari charchashi va zo'riqish holatlarini oldini olishga yordamlashadi. Sport mashg'ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg'ulot jarayonining nisbatan yakunlangan tuzilma birliklari: alohida mashg'ulot, mikrosikllar, mezosikllar, bosqichlar, davrlar, makrosikllarda muntazam ravishda takrorlanib boriladi. Ammo shuni nazarda tutish kerakki, mashg'ulotning maqsad va vazifalari o'zgarib turadi. Mashg'ulot bosqich va davrlari quyidagicha farqlanadi: - mashg'ulotning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha davom etadigan mikrosikllar; mezosikllar - 4 dan 6-8 haftagacha; mashg'ulot bosqichlari - 2-3 haftadan 2-3 oygacha; davrlar - 2-3 haftadan 4-6 oygacha; - makrosikllar - 5-6 oydan 12 oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotlarni har xil sikllar asosida ishlab chiqish va 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; yuklamalar dinamikasining to'liqsimonligi sportchilarning funksional tayyorgarligida organizmning zuriqmasdan uzoq vaqtda mashqlar bajarilishini eng yaxshi tarzda ta'minlash imkonini beradi (A.I.Polunin, V.P.Cherkashin 2016, F.P.Suslov). Yillik tayyorgarlik mashg'ulot sikllarini rejalashtirishda funksional tayyorgarlikni rejalashtirish hozirgi vaqtda sportda takomillashuvning eng muhim omillaridan sanaladi. Lekin zamonaviy sport tayyorgarligida yuklamalar insonning imkoniyatlari darajasidan oshganligini ko'rsatmoqda. Ammo mashg'ulot faoliyatining miqdoriy o'lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish katta ahamiyatga ega, [Seluyanov, V.N. 2001., Y.A.Popov 2001].

Solodkov A.S. fikricha, sportchilar organizmini turli xil energiya bilan ta'minlovchi tuzilmalar mavjud, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Uning ko'rsatishicha, murabbiy tomonidan sportchilar organizmda energiya ta'minoti tamoyillarini yaxshi bilgan taqdirdagina, optimal mashg'ulot dasturini tuzish imkoni bo'ladi. Sportchilar o'zini - o'zi nazorat qilsa, unda ayni daqiqada qaysi bir ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash uchun ishga tushganligini yetarlicha aniq bilib olish mumkin. Biroq sport amaliyotida ko'pchilik sportchilar o'z organizmi signallariga quloq solmaydilar, zero shu signallarga asoslanib o'zlarining tayyorgarlik mashg'ulot dasturlariga o'zgartirishlar kiritishlari mumkin bo'lar edi. Ko'pgina sportchilar juda jadal yoki o'ta bir xilda mashg'ulotlarni olib boradilar, ayrimlari o'ta past jadallikda mashg'ulot o'tkazadilar. Mashg'ulotning optimal shiddati ikki xil usul bilan aniqlanadi: qondagi laktat (sut kislotasi) darajasini o'lchash yordamida yoki yurak qisqarishi sonini (YUQS) o'rganish yordamida aniqlash mumkin. Ikkita usuldan yoki ularning biridan foydalanib, sportchilar ko'pincha mashg'ulotlar hajmi va shiddati kichik bo'lgan sharoitda ham yuqori sport natijalariga erishishi mumkinligini ko'rsatadi.

Maksimal tezlikdagi qisqa masofaga yuguruvchilar bir necha soniyalik ishdan so'ng yuqori energiya beruvchi fosfatlar zahira quvvatini tugatadi. Qisqa masofaga yuguruvchi sifatlarini mashq qilishning eng yahshi usuli ko'p sonli qisqa masofaga takroriy yugurishlarni takrorlashlar (8-10 martagacha) hamda uzoq dam olish oralig'ini qo'llash bilan o'tadigan oraliq mashg'ulotlar hisoblanadi, (N.G.Ozolin 2003).

Takrorlashlar shiddati ham maksimal, ham submaksimal bo'lishi mumkin. Maksimal tezlikda qisqa masofaga yuguruvchi 6-8 s, submaksimal zonada 20-70 s davom etadigan yuklamalarni bajaradi.

Qisqa masofga yuguruvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotning asosiy maqsadi sut kislotasi to'planadigan holda yuqori energiya beruvchi fosforipidlarni tugatishidir. Maksimal tezlikka erishish uchun 6 sekund talab qilinadi. Shu sababli sportchi malakasi 50-60 metrdan (yugurishda) ham bo'lmasligi kerak. Tezlanishlar orasidagi dam olish oralig'i yetarlicha uzoq bo'lishi kerak. Chunki bu vaqtda yuqori

energiya beruvchi fosforlar AUF va KrF resintezi sodir bo'lishiga ulgurishi zarur. Agar dam olish oralig'i qisqa bo'lsa, laktat tizimi ishga tushadi. Qisqa masofaga yuguruvchining jismoniy tayyorgarligiga qarab, dam olish oralig'lari davomiyligi 3 daqiqalikda 5 daqiqagacha tashkil etishi lozim. Shunda sportchi organizmiga keladigan zo'riqish kamayadi.

Tiklanish davrlarida ortiqcha yuklamalardan butunlay tiyilishi zarur, chunki AUF va KrF resintezi to'liq dam olish vaqtidagina ancha tezkor sodir bo'ladi. Dam olish oralig'i vaqtida yengil yuklama bajarilishi AUF va KrF ning to'ldirilishini qisman to'htatib qo'yadi. Bu keyingi tezlanish olish uchun AUF va KrF ning yetarlicha zahirasini to'plab olishiga imkon bermaydi, bu, o'z navbatida laktat tizimining faollashishiga olib keladi. YUQT ko'rsatmalariga amal qilib turib, qisqa masofaga yuguruvchilar mashg'ulotlarini boshqarish va ularga tuzatishlar kiritish mumkin emas buning uchun laktat ko'rsatkichlardan foydalanish yaxshi samara berishini P.Yansen, M.U.To'ychibayevlar o'z tadqiqotlarida ko'rsatib o'tgan.

E.S.Ozolin 2005, V.B.Popov 2006 bergan ma'lumotlarda qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida laktat tizimini mashqlantiruvchi ko'pgina mashg'ulot turlari mavjud, ularning asosiy maqsadi sportchilarni mashqlanganlik holatida laktat yuqori darajasida to'plangan sharoitda ish bajara olish qobiliyatini takomillashtirishdir. Bunday turdagi mashg'ulotlar shiddatli mashg'ulotlarga kiradi va anaerob hamda alaktat hisoblanadi. Soddaroq qilib aytganda, ular anaerob tizimni rivojlantirish deb hisoblaydi.

Laktat tizimi, fosfat tizimi singari, dam olish oraliqli (tanaffusli) usul yordamida rivojlantiriladi. Laktatning maksimal to'planishlariga 400-800 m masofalarda erishiladi. Anaerob mashg'ulot vaqtida maksimal kuchlanishli masofa optimal davomiyligi 70 soniyadan

3 daqiqagacha vaqtni tashkil etadi. Dam olish oralig'larini qo'llaganda laktatning to'planishi haddan ziyod tez pasayib ketmasligi uchun juda uzoq bo'lishi kerak. Faol dam olish bilan kechadigan dam olish oralig'lariga sportchining tayyorgarligiga qarab 30 soniyadan sarflanishi lozim.

Laktat tizimini mashqlantirish va variantlaridan biri dastlabki startlarda qatnashish hisoblanadi. Biroq bir hafta ichida sut kislotasining yuqori ko'rsatkichlariga erishmagandan so'ng ikkita juda shiddatli yugurishlarni bajarish tavsiya qilinmaydi.

Zo'riqishli yuklamalardan so'ng har doim juda yengil tiklantiruvchi mashg'ulotlar qo'llash lozim. Takrorlanuvchi qisqa muddatli shiddatli tezlanishlar hamda ulardan keyingi tiklanishning davrlari vaqtida yurak qisqarishi tezligi dinamikasi ko'rsatilgan. (N.R.Gaziyev. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari / Toshkent: Ilmiy Texnika Axboroti – Press Nashriyoti, 2016 y. -214 b.). Qisqa masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonida nafas olish tizimini mashqlantirishning eng yahshi usuli bu chidamlilikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar, ya'ni nisbatan uzoq vaqt davomida submaksimal shiddat bilan bajariladigan yuklamalardir. Aerob rejimdagi mashg'ulotlarda sut kislotasi to'planmasligini ko'rsatadi.

Qisqa masofaga yugurishda mushak to'qimasida sut kislotasining shiddatli hosil bo'lishi yuzaga kelib, uning miqdori 130-200 mg % gacha mashg'ulotlarda bajariladigan yuklamalar hisobiga ortishi kuzatiladi. Vaholangki normada u 10 mg % bo'lishi kerak ekan, (M.J.Pulatova 2014, E.Xalilov 2010).

Qisqa masofalarga 60, 100, 200, 400 m yugurish fiziologik ta'rifi bo'yicha maksimal shiddat bilan bajariladigan ish hisoblanadi. Bunday ishning sport natijasi asosan organizmning anaerob imkoniyatiga bog'liq bo'ladi. (M.J.Pulatova 2014, E.Xalilov 2010). Mutaxasislarning fikriga ko'ra, 100 va 200 m ga yugurishdagi sport natijalarining 55-59 foizi anaerob yo'l bilan energiya hosil bo'lishi bilan belgilanadi. Tadqiqot jarayonlarida olingan natijalar qisqa masofaga yugurishda talab qilinayotgan kislorodning 94-96 % kislorod qarzi shaklida to'planishini tasdiqlaydi. Bunday ishni bajarishda mushak ishi uchun energiya asosan AUF/KF tizimi hisobga olinadi, ya'ni adenozin uch fosfat kreatin fosfat parchalanishida ajralgan energiya hisobiga sodir bo'lishini ko'rsatib o'tadi, (P.Yansen, 2006).

Qisqa masofalarga yugurish asosan kislorodsiz/anaerob sharoitda bajarilishi qisqa masofaga yuguruvchilarda asosiy mushak guruhlarining o'ziga xos tuzilishi,

ya'ni mushaklarda tez ishlaydigan mushak tolalarining ortishi bilan ta'riflanishini ko'rsatadi (E.S.Ozolin). Qisqa masofaga yuguruvchilarda skelet mushaklarining yakka qisqarish vaqti 118 milli/ms ga teng. 400 m ga yuguruvchilarda esa bu ko'rsatkich 129 ms ga teng, sport bilan shug'ullanmaydiganlarda esa 152 ms ga teng bo'ladi. Qisqa masofaga yugurish mashg'ulotlar jarayonida ishtirok etish natijasida sekin ishlaydigan tolalarning tez ishlashga o'tishi yuzaga keladi, shu bilan birga, qisqa masofaga yuguruvchi va uzoq masofaga yuguruvchilar mushaklarining tuzilishidagi tafovut sababi ularda gen va ota-onalaridan o'tadigan irsiyat bilan ham bog'liq bo'ladi. Muntazam mashq qilish jarayonida mushaklar tarkibidagi tolalarning rivojlanishi ayni ish bilan bog'liq bo'ladi. Qisqa masofaga yuguruvchilarda, qachonki natija soniyaning mingdan bir bo'laklarida yaxshilash bilan bog'liq sharoitda, harakat tezligini belgilaydigan barcha omillarni murabbiy va sportchilar bilishi zarur bo'ladi. Bu yerda quyidagilarni ko'rsatish mumkin.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda start reaksiyasining yuqori darajada yuzaga kelishini tarbiyalash bo'yicha I.Soliyev tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qisqa masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilar start reaksiyasi tezligi bo'yicha uch toifaga bo'lingan. Bunda birinchi xavfli start reaksiyasi sportchilarda 0,101-0,125 soniyaga teng ekan. Ikkinchi normal start reaksiyasi 0,126-0,155 soniyaga teng ekanligi aniqlangan. Uchinchi sust start reaksiyasi yuqori malakali sportchilarda 0,156 soniya va undan yuqori ekanligini qayd etgan. M.J.Pulatova tomonidan berilgan ma'lumotlarda o'rtacha tayyorgarlikga ega bo'lgan sportchilarda start reaksiyasi 0,25 soniyani tashkil etishi qayd etilgan.

O.Mirzoyev tomonidan 2009 yildagi jahon chempionatidagi qisqa masofaga yuguruvchilarni 100 metrlik masofadagi har bir 10 metrni tahlil qilganda jahon rekordchisi Usayn Bolt tomonidan 10 metrlik kesmalarni o'rtacha 9,6 m/s da bosib o'tganligi aniqlagan. Boshqa sportchilarda o'rtacha natija 10,0 ga teng bo'lgan. Shuning uchun startdan chiqish sharoitlarida sportchilarga gavdaning engashgan holatiga depsinishlar bir muncha qiyinchilik tug'diradi va bu sport natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun qisqa masofaga yuguruvchilar mahoratining o'sishi depsinish quvvatining ortishi bilan kuzatiladi. Bunday holatda harakat malakasining

takomillashishi bo'yicha ritmlarini o'zlashtirish mexanizmi orqali mushak kuchini rivojlantirish lozim. Qisqa masofaga yuguruvchining harakat malakasi takomillashishida anaerob rejim bilan energiya hosil bo'lishi va mushak faoliyati davomida uning tiklanish mexanizmlarining takomillashtirishda katta ahamiyatga ega. I.V.Levshin 2010. P.Yansen 2006 tomonidan berilgan ma'lumotlarda AUF resintezi asosiy tizimi ikkiga ajratiladi: difosfat laktat va kislorodli tizimli.

Qisqa masofaga yuguruvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotning asosiy maqsadi sut kislotasi to'planadigan holda yuqori energiya beruvchi fosforipidlarni tugatishdir. Maksimal tezlikka erishish uchun 6 soniya vaqt talab qilinadi. Shu sababli sportchi malakasi 50-60 metrdan (yugurishda) kam bo'lmasligi kerak. Tezlanishlar orasidagi dam olish oralig'i yetarlicha uzoq bo'lishi kerak.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda skelet mushaklarining yakka qisqarish vaqti 118 milli soniya / ms ga teng. 400 m ga yuguruvchilarda esa bu ko'rsatkich 129 ms ga teng, sport bilan shug'illanmaydiganlarda esa 152 ms ga teng bo'ladi.

Kislorod tizimining ish mahsuldorligi inson organizmi o'zlashtirishga qodir bo'lgan kislorod miqdoriga bog'liq. Uzoq davom etadigan ishni bajarish vaqtida kislorod qancha ko'p iste'mol qilinsa, aerob qobiliyat shuncha yuqori bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida insonning aerob qobiliyatlari 50,0% ga o'sishi mumkin.

100, 200, 400 metr masofalarga yugurishda, shuningdek, 2-3 daqiqada davom etadigan har qanday shiddatli ish paytida yuklamaning energiya ta'minoti asosan anaerob rejim bilan amalga oshiriladi. Har qanday mashqning boshida, yuklama shiddatiga qarab, energiya ta'minoti faqat anaerob yo'l orqali sodir bo'ladi. Har qanday organizmga aerob tizim ishga to'liq kirishishi uchun – o'pkaning tiriklik sig'imi, yurak urish soni va maksimal kislorod iste'mol qilish l/daq, yoki maksimal kislorod iste'mol qilishning nisbiyligi ml/kg/daq. yuklama ehtiyojlariga moslashib olgunga qadar bir necha daqiqa kerak bo'ladi. O'sha paytgacha zarur energiya laktat mexanizmi hisobiga yetkazib beriladi. Sportchini ishchanlik qobiliyati PWC_{170} kgm/daq yuklamaning quvvati kgm/daq hisobida ifodalaniladi.

Sportchilar tayyorlashning ko'p yillik siklida qo'llaniladigan barcha turdagi yuklamalarni o'zlashtirish, jismoniy, psixologik, texnik va taktik tayyorgarlik

imkoniyatlarini shakllantirish samaradorligi hamda sport natijalarining o'sib borishi to'g'ri funksional tayyorgarlik darajasiga, qolaversa sportchilarning ishchanlik qobiliyatiga bog'liqdir. Sportchilar tayyorlash tizimida sportchilar har qanday harakatlarni ijro etmasin, shu harakatlarning hajmi, shiddati va sifati ular organizmining funksional zahirasi va bioenergetik imkoniyatlari bilan belgilanadi. Shuni ham e'tirof etish joizki, sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga qarab doimiy o'tkaziladigan mashg'ulot yuklamalarini sekin-asta organizmning funksional ixtisoslashuviga olib keladi. Ma'lumki, yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turlarida tezkorlik, tezkor-kuch chidamliligi asosiy jismoniy sifatlarga mansub bo'lganligi sababli yuqori sport natijalariga erishish imkoniyati shu sifatlarni ta'minlovchi markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanlik darajasiga, qolaversa, oyoq mushaklarining rivojlanganlik darajasiga va ishchanlik qobiliyatining shakllanganlik darajasiga hamda funksional imkoniyatlar jihatidan yurak-qon tomir va nafas olish organlari bilan belgilanadi. (P.Yansen 2006, I.Soliyev 2020, M.J.Pulatova 2014, M.U.To'ychiboyev 2015)

Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning funksional tayyorgarligini aniqlashda, ishchanlik qobiliyati va funksional faolligini baholashda quyidagi ko'rsatkichlardan foydalaniladi. Jismoniy rivojlanganishi bo'y uzunligi, tananing og'irligi, GSTI bo'yicha ishchanlik qobiliyati balandligi 50 sm. bo'lgan tumbaga 1 daqiqa davomida chiqib-tushish soni va 5 daqiqa davomida tumbaga chiqib tushishlar soni, dam olish oralig'i bilan o'lchanadi. Yuklamaning energiya quvvati kGm/daqiqada aniqlandi. Ishchanlik qobiliyati PWC_{170} kgm/daq aniqlandi. Maksimal kislorod iste'moli (MKI) ml/daq nisbiy MKI ml/daq, aniqlashga e'tibor qaratildi.

Qisqa masofadarga yuguruvchi talaba-sportchilarning funksional ko'rsatkichlari 4.1-jadval

T/r	Fiziologik ko'rsatkichlar	Yuklamalar	Tadqiqot natijasi ($\bar{x} \pm \delta$)
1.	QDH, l/daq	Yuklamadan oldin	4,981±0,441
		Yuklamadan keyin	9,145±0,614
2.	SH, ml	Yuklamadan oldin	60,9±2,2
		Yuklamadan keyin	73,8±2,3
3.	YUQS, zar/daq	Yuklamadan oldin	75,1±2,4
		Yuklamadan keyin	119,2±3,5
4.	SQB, mm.sm.us	Yuklamadan oldin	123,9±3,7
		Yuklamadan keyin	140,2±7,6
5.	DQB, mm.sm.us	Yuklamadan oldin	84,2±2,3
		Yuklamadan keyin	79,4±3,6
6.	PQB, mm.sm.us	Yuklamadan oldin	48,5±3,4
		Yuklamadan keyin	68,7±5,2
7.	SDQB, mm.sm.us	Yuklamadan oldin	94,9±7,7
		Yuklamadan keyin	101,9±4,2
8.	KK, o'ng q., kg	Yuklamadan oldin	52,9±7,0
		Yuklamadan keyin	43,6±6,9
9.	KK, chap q., kg	Yuklamadan oldin	43,6±3,6
		Yuklamadan keyin	42,5±3,6
10.	Shtange sinovi	Yuklamadan oldin	53,1±8,5
		Yuklamadan keyin	47,2±7,3
11.	Genchi sinovi	Yuklamadan oldin	32±2,9
		Yuklamadan keyin	30±2,6
12.	O'TS l/daq	Yuklamadan oldin	4,4±0,32
		Yuklamadan keyin	4,1±0,37
13.	Yuklamaning shiddati kgm/daq	Yuklamadan oldin	1001,9±168,3
		Yuklamadan keyin	1306,4±175,9
14.	PWC170 kgm/daq	Yuklamagacha	1778,0±249
15.	MKI, l/daq	Yuklamagacha	4,875±0,6
16.	MKI nisbiy, ml/kg/daq	Yuklamagacha	71,6±9,1
17.	GSTI	Yuklamagacha	111,4 ±13,8

Tadqiqot boshida olingan testlarda yuklamagacha qonning daqiqalik hajmi (QDH) o'rtacha ko'rsatkichi 4,289±0,494 l/daq.ga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba oxirida bu ko'rsatkich o'rtacha 4,981±0,441 l/daq.ni tashkil etdi. Yuklamadan keyingi, ya'ni yuklama bajarilgandan 5 daqiqalik dam olishdan so'ng tekshirish natijalari tadqiqot

boshida o'rtacha 8,578±0,524 l/daq, yakunida 9,145±0,614 l/daq.ni tashkil etdi. Olingan natijalarning tadqiqot boshi va yakunidagi ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslanganda ushbu test bo'yicha $t=4,94$ va ishonchlilik darajasi $<0,05$ ga teng bo'ldi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarini sportchilarning yoshi, razryad me'yorlari darajasi bo'yicha taqsimlanish nisbatlari davr va bosqichlarida berib o'tilgan. Unga ko'ra, qisqa masofaga yuguruvchilar bilan bir qatorda sakrovchilar, uloqtiruvchilar hamda langarcho'pga tayanib sakrovchilar mashg'ulotlari davr va bosqichlari keltirilgan. Albatta, sportchilar tayyorlash tizimida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatlarini ilmiy asosda taqsimlash sport natijalarining yuksalishiga va sportchining jismoniy tayyorgarligi hamda funksional holatini samarali ishlashini ta'minlashga zamin yaratadi.

P.Yansen, I.Soliyev bergan ma'lumotlarda har bir mushak turli hil tipdagi mushak tolalaridan iborat. Mushak tolalari o'z vazifalariga ko'ra keskin farq qilishi kuzatiladi, lekin ularning hammasi energiya talab qiladi. Turli hil tolalar to'g'risida tasavvurga ega bo'lish zarur, chunki mushak tolalarining har bir tipi ma'lum bir uSULda mashqlar asosida rivojlantiriladi.

Mushak tolalari shartli ravishda ikkita tipga bo'linadi: qizil yoki oq tolalar, ular yana sekin qisqaruvchi tolalar yohud I tipdagi tolalar deb ataladi, hamda oq yoki tez tolalar, ular yana tez qisqaruvchi tolalar yohud II tipdagi tolalar deb nomladi. Erkaklar va ayollar o'rtasida tez qisqarishi va sekin qisqaruvchi tolalarga nisbatan farq yo'qligini ko'rsatadi.

Mushak tolalarini bajariladigan mashqlarga bo'lgan reaksiya ayollarda va erkaklarda bir xil shaklda bo'lgshi kuzatilgan.

Kuchli mushak tolalari kapillyarlar bilan ta'minlanadi. Demak, qizil tolalar yuqori aerob va cheklangan anaerob imkoniyatga ega bo'lgan tola hisoblanadi. Qizil tolalar chidamlilik uchun muhimdir. Ular oq tolalarga nisbatan keskin ish bajaradi va uzoq vaqt davomida mashqning SUR'atini tushurmasdan ishlaydi, shuning uchun uzoq vaqt davomida ishni saqlab turishga qodirligi amaliyotda ilmiy asoslangan.

P.Yansen bergan ma'lumotlarda oq mushak tolalarida kapillyarlar miqdori kamroq, ular ko'proq anaerob tashqi energiya bilan ta'minlanadi. Oq tolalar yuqori anaerob va nisbatan past aerob imkoniyatga ega, shuning uchun ular tezkor-kuch sifatlarini talab etadigan sport turlarida (qisqa masofaga yugurishda, uloqtirishlarda, sakrashlarda, kurash va og'ir atletika) sportchilarning sport natijalarini yuqori darajada shakllanishini ta'minlaydi deb hisoblaydi. Oq tolalar tez ishlaganligi sababli ularning charchashga bo'lgan moyilligi tez bo'lishi kuzatiladi. Oq tolalar ishga maksimal jalb qiluvchi kuchli portlovchan mashqlar faqat qisqa vaqt davomida saqlanib turishi mumkin.

Oq tolalar (II tipdagi tolalar) IIA va IIB tipdagi tolalarga bo'linadi. IIA tipdagi tolalar, o'zining AUF resintezinnig yuqori anaerob imkoniyatidan tashqari, yana yuqori aerob imkoniyatlarga ega. Shunday qilib, IIA tipdagi tolalar chidamlilikka yo'naltirilgan uzoq davom etuvchi ish vaqtida I tipdagi tolalarni qo'llab turadi.

Sportchi mushaklarida tez qisqaruvchi tolalar miqdori qancha ko'p bo'lsa, uning tezkorlik imkoniyatlari shuncha yaxshi bo'ladi. Sekin qisqaruvchi va tez qisqaruvchi tolalarning nisbati insonlarda farqlanishi ularning qisqa va uzoq masofalarga yugurishini ham belgilab beradi.

Qisqa masofaga yuguruvchilarda asosan oq tolalar ko'p bo'lganligi sababli ular bilan mashg'ulotlarni olib borishda tezkor portlovchi kuch sifatini yaxshi rivojlantirishga e'tibor qaratishimiz taqozo etildi. Ayniqsa, dastlabki tayyorgarlik davridan boshlab qisqa masofaga yuguruvchilarda umumiy va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirish asosida baza yaratilishi lozim. Shunday so'ng tayyorgarlik bazasiga asosan tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi vositalarni qo'llash sportchilarning sport natijasini yuksalishiga xizmat qiladi.

3.6.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarning funksional tayyorgarligi

Ko'p yillik tayyorgarlik sikllarida qo'llaniladigan barcha vosita va usullar sportchilarning jismoniy rivojlanganligi, tayyorgarlik darajasi va funksional holatiga qarab taqsimlanadi. Unda yillar davomida rejalashtirilgan yuklamalarni o'zlashtirish, jismoniy, ruxiy va texnik-taktik imkoniyatlarni shakllantirish

samaradorligi hamda sport natijalarining o'sib borishi to'g'ridan-to'g'ri funksional tayyorgarlik darajasiga bog'liqdir [V.N.Seluyanov 2001, A.V.Kubeyev 2005, V.I.Dubrovskiy 2005, P.A.Kotov 2007, I.V.Levshin 2007, A.S.Solodkov 2011].

Qolaversa, sportchi tomonidan har qanday harakatlarni ijro etishi, shu harakatlarning hajmi, bajarilish shiddati, yugurish koordinatsiyasi, texnikasi va taktikasi, organizmning funksional tayyorgarlik darajasi va bioenergetik imkoniyatlari bilan belgilanishi isbot talab qilmaydi. Shuni ham aytib o'tish lozimki, sport turlarining o'ziga xos xususiyatlariga qarab muntazam o'tkaziladigan mashg'ulot yuklamalari sekin-asta organizmning funksional moslashuviga olib keladi. Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalariga yugurish turlarida tezlik-kuch chidamkorligi va maxsus chidamlilik sportchilarni ustuvor sifatlar tarkibiga mansub bo'lganligi uchun yuqori sport natijalariga erishish imkoniyati shu chidamkorlikni ta'minlovchi «markaziy asab tizimi», nafas olish organlari, yurak qon-tomir tizimi, markaziy asab tizimi, nafas olish organlari va periferik oyoq mushaklari komponentlarining funksional resurslari shakllanganligiga bog'liqdir. Bu borada yana bir muhim masalaga e'tibor qaratish lozimki, yengil atletikaning yugurish turlarida, qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish mashqlarida tezlik-kuch chidamkorligini ta'minlovchi markaziy va periferik komponentlar funksional jihatdan o'ziga xos yo'nalishda shakllanib boradi.

M.J.Po'latova, E.Xalilov, V.N.Nikitushkin, F.P.Suslov bergan ma'lumotlarda o'rta va uzoq masofalarga yugurishda qon tarkibidagi sut kislotasining miqdori 200-250 mg % gacha yetib borishi mumkin ekan. Bu jarayon qonning ishqorlanishining pasayishiga, qonda reaksiyaga kirishish jarayoniga olib kelishi kuzatiladi ekan. Bu jarayonda qisqa masofaga yuguruvchilarda va o'rta masofaga yuguruvchilarda qonning ishqor rezervi pasayishi kuzatilar ekan.

O'ta uzoq masofalarga yugurishda, masalan, marafon yugurishda qon tarkibida qandning normadagiga nisbatan ancha kamayishi, ya'ni 40-60 mg % gacha pasayishi kuzatiladi, normada aslida 80-120 mg % ga teng bo'lishi kerak.

Yuqori haroratli sharoitlarda yugurish bilan shug'ullanish qonning fizikaviy va kimyoviy hossalari, ya'ni uning yopishqoqligi, solishtirma og'irligini ortishiga, qonning quyushlashishini yuzaga keltiradi, qon ivishi tezlashishi kuzatiladi.

Yugurish bilan shug'ullanish sportchilarda qon aylanish organlari – yurak va tomirlar tizimining takomillashishida muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarda jismoniy yaxshi chiniqqan sportchilarning tinch holatida yurakning bir daqiqadagi qisqarish soni 50 zarba/daq.ga tengligi, o'rta masofalarga yuguruvchilarda 56 zarba/daq.gacha, qisqa masofalarga yuguruvchilarda esa 63 zarba/daq.gacha tebranishi aniqlangan. O'ta uzoq masofalarga yuguruvchi ayrim sportchilarda yurakning bir daqiqadagi qisqarish soni 32-36 zarba/daq. bo'lishi mumkin ekan.

V.I.Dubrovskiy fikricha, yugurish bilan shug'ullanish natijasida yurakning vaqt birligidagi qisqarish sonining kamayishi yurak mushagining rivojlanishi, uning hajmining ortishi, qonning sistolik hajmining ko'payishi bilan bog'liq bo'ladi. Uzoq masofalarga yuguruvchilarda yurakning hajmi o'rtacha hisobda 970 sm³ ni, o'rta masofalarga yuguruvchilarda – 1002 sm³ ni tashkil etadi. Qonning sistolik hajmi 70-80 ml.ga teng bo'lishi mumkin ekan.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda qonning sistolik hajmi 160-190 ml gacha, qisqa masofalarga yugurishda esa 150-170 ml gacha ortadi. Yuguruvchilarda arterial qon bosimi marraga yetgandan keyin 160-200 mm.s.u. teng bo'ladi. Uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurishda diastolik bosim ko'pincha pasayadi (D.J.Safarova).

Ushbu masofalarga yuguruvchilar jismoniy va funksional tayyorgarligini aniqlashda arterial qon bosim (AQB), yurak qisqarish soni (YUQS), maksimal kislorod iste'moli (MKI), nafas soni (NS), nafas olish chastotasi (NOCH) va o'pkaning tiriklik sigimi (O'TS)ga oid ko'rsatkichlardan diagnostik mezon sifatida foydalaniladi [Y.V.Vexoshanskiy 2006. V.G.Nikitushkin, P.V.Kvashuk va V.G.Bauer 2005. O.I.Pavlova va A.Sh.Lagutdinov 2003.].

Ko'pchilik mutaxassis-olimlarning fikriga ko'ra, o'rta va uzoq masofalar yuguruvchi sportchilarda ish qobiliyati, hatto sport natijasi, ustuvor jihatdan yurak-

tomir va nafas olish organlarining funksional imkoniyati bilan belgilanar ekan. [Grayevskaya N.D., Dalmatova G.I. 2004. - 304 s]; [Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V., Bauer V.G. 2005. - 232 s]; [Pavlova O.I., Lagutdinov A.Sh. 2003. S. 62-63]; [Smirnov M.R. 1999. S. 43-47]; [Suslov F.P., Xolodova J.K. 1997. - 416 s]; [Uilmor D.J., Kostill D.L. 2001. - 504 s]; [Yansen P. 2006. - 160 s].

Ushbu masofalarga yuguruvchilarning jismoniy va funksional faolligini baholashda arterial qon bosimi, yurak qisqarish soni, maksimal kislorod iste'moli, nafas soni, nafas olish chastotasi va o'pkaning tiriklik sig'imiga oid ko'rsatkichlardan diagnostik mezon sifatida foydalanish odat tusiga kirgan [Platonov V.N. 1997. - 583 s], [Matveyev L.P. 1999. - 317 s]; [Pavlova O.I., Lagutdinov A.Sh. 2003. S. 62-63]; [Grayevskaya N.D., Dalmatova G.I. 2004. - 304 s]; [Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V., Bauer V.G. 2005. - 232 s].

3.19-jadval

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarda funksional ko'rsatkichlar darajasi ($\bar{x} \pm \delta$)

Test		O'rta masofaga yuguruvchilar n=24	Uzoq masofaga yuguruvchilar n=21
AQB (mm.sm.us.)	SB	120,3±3,3	116,4±2,9
	DB	67,9±1,9	65,1±1,3
YQS (marta/daq)		68,7±0,97	61,1±0,86
MKI (ml/daq)		3997,2±184,8	5107,3±201,2
NS – Genchi sinovi (s)		25,9±1,7	36,1±2,6
NOCH (marta/daq)		15,2±1,3	13,1±1,6
O'TS (ml)		5298,4±22,1	6212,6±23,6

Talaba-sportchilarning funkssional ko'rsatkichlarini arterial qon bosimi, yurak qisqarish soni, maksimal kislorod iste'moli, nafasni siqib turish, nafas olish chastotasi, va o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash asosida funksional tayyorgarlikni ochib berishga e'tibor qaratgan. O'tkazilgan tajribada o'rta masofaga yuguruvchilarda sistolik qon bosimi 120,3±3,3 mm.sm.us.ga teng bo'lgan bo'lsa, uzoq masofaga yuguruvchilarda bu ko'rsatkich 116,4±2,9 mm.sm.us.ga teng

miqdorni tashkil etdi. Diastolik bosim muvofiq ravishda $67,9 \pm 1,9$ va $65,1 \pm 1,3$ mm.sm.us.ga teng ko'rsatkichlar bilan ifodalangan.

YUQS $68,7 \pm 0,97$ marta/daq. $61,4 \pm 0,86$ marta/daq. darajasida qayd etilgan. Olingan pedagogik tadqiqot natijalaridan ko'rinib turibdiki, yurak-tomir tizimining funksional faoliyatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar uzoq masofaga yuguruvchilarda o'rta masofaga yuguruvchi sportchilarga nisbatan kamroq miqdor bilan farqlangan. Ushbu farq birinchi toifaga mansub sportchilarda yurak-tomir tizimi yaxshiroq shakllanganligidan darak beradi va ma'lum darajada shu funksional tizimning nisbatan «tejamli ishlash» imkoniyatiga ega ekanligini ko'rsatadi.

Maksimal kislorod iste'molining mutlaq hajmi o'rta masofaga yuguruvchilarda $3997,2 \pm 184,8$ ml/daq, uzoq masofaga yuguruvchilarda esa $5107,3 \pm 201,2$ ml/daq ni tashkil qilgan.

Yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarida MKI eng ko'p miqdorni tashkil etadi. Chunki o'rta masofaga yuguruvchilarda - 5 l/daq (yoki 80 ml/kg.daq), uzoq masofalarga yuguruvchilarda 5,2-6,2 l/daq (yoki 80-85 ml/kg.daq), eshkak eshish bilan shug'ullanuvchilarda esa ushbu ko'rsatkichlar biroz kamroq miqdorni tashkil etadi 3,9-5,1 l/daq yoki 66 ml/kg/daq.

[Pavlova O.I., Lagutdinov A.Sh. 2003. S. 62-63]; [Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V., Bauer V.G. 2005. - 232 s]; [Seluyanov V.N. 2007. - 112 s]; [Chinkin A.S., Chinkin M.N., Zotova F.R. 2008. - 128 s].

Aksariyat tadqiqotchi-olimlarning ta'kidlashicha, MKI ko'rsatkichlari o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning funksional imkoniyati, aerob ish qobiliyatini baholashda, hatto sport natijalarini bashorat qilishda muhim integral mezon sifatida xizmat qilishi mumkin ekan [Uilmor D.X., Kostill D.L. 1997. - 503 s]; [Grayevskaya N.D., Dalmatova G.I. 2004. - 304 s]; [Yansen P. 2006. - 160 s].

Agar tadqiqotimiz davomida kuzatilgan MKI ko'rsatkichlari boshqa mualliflar tomonidan e'tirof qilingan ko'rsatkichlar bilan taqqoslanadigan bo'lsa, unda shu tadqiqotda ishtirok etgan o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarning aerob ish imkoniyatlari yetarli shakllanmaganligi ko'zga tashlanadi. Chuqur nafas chiqarib nafasni saqlab turish yoki Genchi sinovi bo'yicha olingan ko'rsatkichlar o'rta

masofaga yuguruvchilarda 25,9 s, uzoq masofaga yuguruvchilarda esa 36,1 s miqdorga teng bo'ldi. Aslida ayrim ma'lumotlarga binoan yuqori malakali sportchilarda, ayniqsa, chidamkorlik sifatini talab qiluvchi sport turlari shug'ullanuvchilarda nafas saqlab turish 40 s.dan 60-90 s.gacha davom etishi mumkin ekan [Grayevskaya N.D., Dalmatova G.I. 2004. - 304 s].

Chuqur nafas chiqarib nafasni saqlab turish qobiliyati organizmda qolgan (o'pka, hujayra, mushak to'qimalari, funksional a'zolar) O2ni «tejamli ishlatish» imkoniyatini aks ettiruvchi ko'rsatkich bo'lib, uni o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga egadir. Shunday bo'lsada, ushbu funksional sinov bo'yicha o'tkazilgan ko'rsatkichlar o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda nafas saqlab turish qobiliyati yetarli shakllanmaganligidan darak beradi. Boshqacha qilib aytganda, sportchilarda gipoksik imkoniyatlarning o'ta chegaralanganligi chidamkorlik bilan bog'liq ish qobiliyatiga (aerob va anaerob ish qobiliyati) salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Nafas olish chastotasi o'rta masofaga yuguruvchilarda $15,2 \pm 1,3$ marta/daq ni tashkil etsa, uzoq masofaga yuguruvchilarda ushbu ko'rsatkich $12,4 \pm 1,7$ marta/daq.ga teng bo'lar ekan. Rasmiy ma'lumotlarga binoan o'rta yoshli sog'lom erkaklar bir daqiqada 16-20 martagacha nafas olib-chiqarishi me'yor sifatida qabul qilingan [Grayevskaya N.D., Dalmatova G.I. 2004. - 304s]; [Yansen P. 2006. - 160 s]. Aksariyat tadqiqotlardan shu narsa ma'lumki, sport bilan muntazam shug'ullanuvchilarda, ayniqsa chidamkorlik sifatini talab qiluvchi (o'rta va uzoq masofalarga yugurish, suzish, eshkak eshish, velosport va h.k) sport turlari bilan shug'ullanish natijasida nafas olish chastotasi kamayib borishi kuzatilgan [Grayevskaya N.D., Dalmatova G.I. 2004. - 304 s]; [Yansen P. 2006. - 160 s].

Nafas olish tizimining funksional imkoniyatini baholash amaliyotida o'pkaning tiriklik sig'imini (O'TS) aks ettiruvchi ko'rsatkichlardan ham keng foydalaniladi. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarda O'TS o'rtacha $5298,4 \pm 22,1$ ml, uzoq masofaga yuguruvchilarda $6212,6 \pm 23,6$ ml. miqdorda ifodalanishini ko'rsatgan. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda O'TSning bunday farq bilan ifodalanganligi boshqa mualliflar tomonidan e'tirof etilgan ma'lumotlarga mos

keladi [Grayevskaya N.D., Dalmatova G.I. 2004. - 304 s]; [Yansen P. 2006. - 160 s].

Yuqorida qayd etilgan natijalar va ularning qiyosiy tahlilidan shuni ta'kidlash mumkinki, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarda kuzatilgan funksional ko'rsatkichlar farqi mantiqiy mohiyatga ega bo'lsada, ushbu ko'rsatkichlarning o'rtacha miqdorlari ularda yurak-tomir va nafas olish tizimlari optimal shakllanmaganligi yoki, boshqacha qilib aytganda, shu organlarda muvofiq «funktional zahiralarni» yetarli emasligidan dalolat bergan.

Ma'lumki, sport amaliyotida, ayniqsa yuksak chidamkorlik sifatini talab qiluvchi sport turlari bilan shug'ullanuvchilarda sport natijalari ko'p jihatdan yurak-tomir va nafas olish organlarining funksional imkoniyatlari bilan belgilanadi. Ammo, biz tomonimizdan o'tkazilgan ushbu tadqiqotda ishtirok etgan yuguruvchilarda qayd etilgan funksional tayyorgarlik darajasi o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda yuqori sport natijalariga erishish uchun poydevor bo'la olmasligini ko'rsatadi.

Yillik tayyorgarlik sikli davomida funksional tayyorgarlikning shakllanish dinamikasini o'rganish mikro, mezo va makrosikllar bo'yicha rejalashtirilgan yuklamalar hajmi yoki shiddatiga zarur o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Bu borada ayniqsa, tayyorgarlik siklining boshida va barcha musobaqalar sikllari davomida olinadigan ustuvor funksional ko'rsatkichlar, bir tomondan, o'tkazilgan mashg'ulotlar samaradorligini aniqlashga yordam bersada, ikkinchi tomondan, kelgusida qo'llaniladigan yuklamalar hajmi yoki shiddatini optimallashtirishga asos bo'lishi mumkin va uchinchi tomondan musobaqa oldidan sport natijasini bashorat qilishda «hizmat ko'rsatishi» mumkin.

Ushbu yo'nalishda o'rta masofaga yuguruvchilar ustida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, olingan dastlabki ko'rsatkichlar va ularni yil davomida o'zgarish dinamikasi yurak-tomir va nafas olish tizimlari sust, ayrim hollarda notekis shakllanganligidan dalolat beradi. Chunki dastlabki ko'rsatkichlar bo'yicha SB $121,2 \pm 4,4$ mm.sm.us.ga, kuzgi MOS da $127,4 \pm 5,8$, qishki MOS da $122,7 \pm 4,4$, bahorgi MOS da $119,6 \pm 4,2$, yozgi MOS da $129,2 \pm 5,6$ mm.sm.us.ga teng

bo'ldi. DB muvofiq ravishda $62,4 \pm 3,2$, $65,8 \pm 4,7$, $67,6 \pm 3,2$, $71,4 \pm 3,4$ va $74,2 \pm 3,2$ mm.sm.us.ga teng miqdor bilan ifodalandi. YUQS: $72,2 \pm 3,4$; $70,4 \pm 3,6$; $68,0 \pm 2,9$; $74,6 \pm 3,8$; $77,5 \pm 3,0$ marta/daq.ni tashkil etdi. Ko'rinib turibdiki, yozgi MOS ga kelib o'rta masofaga yuguruvchilarda yurak-tomir faoliyatni aks ettiruvchi ko'rsatkichlar yil davomida o'zgaruvchan yo'nalishda qayd etilganini ko'rsatadi. Yozgi musobaqa siklida olingan ko'rsatkichlar dastlabki natijalarga nisbatan ancha yuqori bo'lganligi yillik sikl yakunida o'tkaziladigan asosiy musobaqalardan oldin yurak-tomir tizimida ma'lum zo'riqish alomatlari mavjud bo'lganligidan darak beradi. Ushbu holat, ehtimol, sportchilar organizmi haftalik mashg'ulotlar sikllari oralig'ida to'la tiklanmaganligiga bog'liqdir.

MKI tayyorgarlik siklining boshida $3986,2 \pm 136,7$ ml/daq. miqdorida qayd etilganligi, teshiriluvchi sportchilarning aerob ish qobiliyati talaba sportchilarda o'rta masofaga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarnikidan past darajada rivojlanganligidan dalolat beradi. Yoki boshqacha qilib aytganda, yetakchi olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlardan farq borligini ko'rsatadi [Pavlova O.I., Lagutdinov A.Sh. 2003. S. 62-63]; [Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V., Bauer V.G. 2005. - 232 s].

MKI (Maksimal Kislorodni o'zlashtirish) bo'yicha olingan dastlabki ko'rsatkich kuzgi, qishki, bahorgi va yozgi musobaqaoldi sikllarida past darajada shakllangan bo'lsada, yil davomida zinasimon yo'nalishda o'sib borgani tadqiqotda aniqlagan. Yillik siklning so'ngi musobaqaoldi bosqichida MKI $5168,9 \pm 187,6$ ml/daq.ga teng shakllanganligini ko'rsatadi. O'sish farqi o'rtacha $1182,7$ ml/daq.ni tashkil etdi. Yil davomida mashg'ulot yuklamalari hajmini va bajarilish shiddatini oshirib MKI miqdorini bundan-da yuqoriroq darajaga ko'tarish imkonini berishi kuzatildi.

Genchi sinoviga asoslangan nafasni saqlash bilan bog'liq va O'TS (O'pkani To'liq Sig'imi) ni aniqlashga qaratilgan testlar natijalari ham aynan yuqorida qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasiga o'xshash yo'nalishda ifodalandi.

3.20-jadval
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda funksional tayyorgarlikning
shakllanish dinamikasi n=23 ($\pm\delta$)

Testlar		Dastlabki ko'rsatkichlar	Kuzgi tayyorgarlik sikli	Qishki tayyorgarlik sikli	Bahorgi tayyorgarlik sikli	Yozgi tayyorgarlik sikli
AQB (mm.sm.us.)	SB	121,2 $\pm$ 4,4	127,4 $\pm$ 5,8	122,7 $\pm$ 4,4	119,6 $\pm$ 4,2	129,2 $\pm$ 5,6
	DB	62,4 $\pm$ 3,2	65,8 $\pm$ 4,7	67,6 $\pm$ 3,2	71,4 $\pm$ 3,4	74,2 $\pm$ 3,2
YQS (marta/daq)		72,2 $\pm$ 3,4	70,4 $\pm$ 3,6	68,0 $\pm$ 2,9	74,6 $\pm$ 3,8	77,5 $\pm$ 3,0
MKI (ml/daq)		3986,2 $\pm$ 136,7	4198,6 $\pm$ 142,2	4356,4 $\pm$ 128,6	4726,8 $\pm$ 179,4	5168,9 $\pm$ 187,6
NS – Genchi sinovi (s)		17,6 $\pm$ 1,9	22,2 $\pm$ 1,4	23,8 $\pm$ 2,1	27,6 $\pm$ 3,2	38,4 $\pm$ 3,6
NOCH (marta/daq)		16,4 $\pm$ 1,2	15,6 $\pm$ 1,7	14,8 $\pm$ 0,8	16,8 $\pm$ 1,5	15,4 $\pm$ 2,2
O'TS (ml)		4834,6 $\pm$ 126,2	4883,4 $\pm$ 134,9	5016,2 $\pm$ 148,6	5177,8 $\pm$ 141,4	5312,5 $\pm$ 152,6

Chuqur nafas chiqarib nafasni saqlab turish (Genchi sinovi) qobiliyati organizmining gipoksik imkoniyatini aks ettiruvchi mezon bo'lib, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Agar turli statik holatlarda kuchanib, chuqur nafas olib va chuqur nafas chiqarib nafasni saqlab turish muddatini oshirishga qaratilgan nafas mashqlari gipoksik rejimda yugurish mashqlari bilan birgalikda qo'llanilib borilsa, birinchidan, organizmning aerob-anaerob rejimida ishlash imkoniyati ortadi, ikkinchidan, asosiy nafas olish organlari va periferik mushak to'qimalari hamda hujayralarda kislorodni tejamli sarflash imkoniyati kengayadi.

Yuqorida qayd etilgan funksional ko'rsatkichlar tahlilidan shu narsaga urg'u berish mumkinki, yillik tayyorgarlik sikli davomida qo'llaniladigan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini maqsadli rejalashtirish yuklamalar hajmi, shiddati va yo'nalishini optimallashtirish hamda o'quv-trenirovka jarayonini samarali boshqarish ustuvor jihatidan barcha tayyorgarlik turlarini muvofiq testlar yordamida muntazam nazorat qilish va olingan natijalardan unumli foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Yugurish bilan shug'ullanish sportchilarda qon aylanish organlari – yurak-qon tomir tizimining takomillashishida muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchilarda jismoniy yaxshi chiniqqan sportchilarning

tinch holatida yurakning bir daqiqadagi qisqarish soni 50 zarba/daq.ga tengligi, o'rta masofalarga yuguruvchilarda 56 zarba/daq.gacha, qisqa masofalarga yuguruvchilarda esa 63 zarba/daq.gacha tebranishi aniqlangan. Uzoq masofalarga yuguruvchi ayrim sportchilarda yurakning bir daqiqadagi qisqarish soni 32-36 zarba/daq. bo'lishi mumkin ekan.

Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari bilan shug'ullanuvchilarning yillik va ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonlarini rejalashtirishda ularni barcha komponentlari qatorida funksional tayyorgarligini inobatga olish barobarida mashg'ulotlar jarayonida takomillashtirib borish maqsadga muvofiqdir. Chunki har qanday harakat amallarini bajarishda sportchilarning funksional holati muhim o'rin egallaydi.

Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarida maxsus yugurish mashqlarini murabbiylar va sportchilar tomonidan har xil ketma-ketlikda qo'llash kuzatiladi. Ammo ko'p yillik pedagogik kuzatuvlar va tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki, qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarida maxsus yugurish mashqlarini vazifalar ketma-ketligida birinchi oyoqlarni alishtirib yugurishdan boshlab, keyin tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish, oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish, oyoqlarni orqaga tortib yugurish va tezlashib yugurishlardan boshlab o'rgatish odat tusiga kirganligini ko'ramiz.

Ammo ushbu maxsus yugurish mashqari samaradorligi, ketma-ketlikda bajarilishining to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida hulosalar qilib ko'rilmagan. Qisqa masofaga yugurishda ushbu maxsus yugurish mashqlari texnikani o'rgatish uslubiyatini 1-2 vazifalar ketma-ketligida 60-80 m masofalarga yugurishdan boshlab deb berilgan, ammo uni bajarilish soni, takrorlashlar hajmi, bajarish sur'ati, dam olish oralig'i me'yorlari keltirilmagan. O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarida ham, qisqa masofalarga yugurish turi ham maxsus yugurish mashqlari kabi ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

3.21-jadval

Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus yugurish mashqlarini bajarish vaqti va davomiyligi

T/p	Maxsus yugurish mashqlari	Takrorlashlar soni (marta)	Davomiyligi (daq/son)	Dam olish oralig'i (daq/son)	YQS (zar/daq)
1.	Oyoqlarni almashtirib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
2.	Tizzalarni 90° burchak ostida baland-baland ko'tarib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
3.	Oyoqlarni orqaga tortib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
4.	Oyoqdan-oyoqqa yuqori sakrab yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
5.	Oyoqdan-oyoqqa yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
6.	Tezlatib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.

3.6.3. Uzoq masofalarga yuguruvchi-talabalarni funksional tayyorgarligini shakllanishi

Funksional holat rivojlanishi integral kompleks tarkibiga kiruvchi ayrim funksiyalarning kuchayishi yoki susayishi, boshqalarining barqaror holatda saqlanishi orqali amalga oshadi. Alohida funksiyalar ko'rsatkichlarining o'zgarishlari kattaligi va rivojlanishining zaruriy sharti hisoblanadi. Uning shakllanishi o'z navbatida organizmning bir butun javob reaksiyasini tarkibiy elementlarining o'zaro aloqadorligini fiziologik maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

Integral tayyorgarlik kompleks tayyorgarlikning tarkibidagi alohida elementlar vazifasini aniq tasavvur qilish va ularni boshqa elementlar bilan bog'liqlik dinamikasini o'rganish, funksional holatning asosiy ko'rsatkichlarini miqdoriy baholash va rivojlanishining yo'nalishini taxmin qilish imkonini beradi.

Biz tomoimizdan uzoq masofalarga yuguruvchilarning funksional tayyorgarligini aniqlashda "Polar M430" va "Beurer PM90" texnologiyasi

yordamida talaba-sportchilarni mashg'ulot jarayonida shiddat zonalari bo'yicha yuklamalarni aerob, anaerob rejimda bajarishi, energiya sarfi kKal aniqlangan.

Funksional tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha tadqiqot oldidan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari uzoq masofaga yuguruvchilarda quydagicha shakllandi. 1 raqamdagi sinaluvchi B.Boymatovning 5000 m masofaga yugurishda uning yugurish tezligi 5 ta shiddat zonasida aniqlandi. 1 zonada umumiy yuklamaning 16 % yugurgan bo'lsa, 2 shiddat zonasida 8 % ni tashkil etdi. 3 shiddat zonasida 13 % yuklama bajarildi,

4 shiddat zonasida 28 %ish bajarildi va oxirgi 5 maksimal zonada 35 % yuklama bajarildi.

Yugurish maromining makismal darajasi 2:01,0 daq/km.ga teng bo'lgan bo'lsa, minimal darajasi esa 4:10,0 daq/km.ga teng bo'ldi. Unda maksimal YUQS 208 teng bo'lgan bo'lsa, o'rtachasi 159 zar/daq.ni tashkil etdi. Yugurish kadensi maksimal 104 ta bo'lgan bo'lsa, minimal soni 19 taga teng bo'ldi. Energiya sarfi bo'lsa 313 kDj tashkil etdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, B.Boymatovda 5000m masofada yuklamaning asosiy qismi

5-zonada ishlanishi kuzatildi va aynan shu holat sportchining tez charchoq holatiga tushishini keltirib chiqaradi. Bu esa, o'z navbvtida, sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi. Shuning uchun uning individual holatidan kelib chiqib, 3-va 4- shiddat zonalarida mashg'ulot yuklamalarini bajarish asosida organizmini moslashtirish zarur. Buning uchun unga takroriy dam olish oraliqli usuldan foydalanib masofani va vaqtni xis qilishni singdirish lozim.

3.21-jadval

Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus yugurish mashqlarini bajarish vaqti va davomiyligi

T/p	Maxsus yugurish mashqlari	Takrorlashlar soni (marta)	Davomiyligi (daq/son)	Dam olish oralig'i (daq/son)	YQS (zar/daq)
1.	Oyoqlarni almashtirib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
2.	Tizzalarni 90° burchak ostida baland-baland ko'tarib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
3.	Oyoqlarni orqaga tortib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
4.	Oyoqdan-oyoqqa yuqori sakrab yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
5.	Oyoqdan-oyoqqa yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.
6.	Tezlatib yugurish	4 x 40	1 x 80 coh.	3 ¹	140-150 zar/daq.

3.6.3. Uzoq masofalarga yuguruvchi-talabalarni funksional tayyorgarligini shakllanishi

Funksional holat rivojlanishi integral kompleks tarkibiga kiruvchi ayrim funksiyalarning kuchayishi yoki susayishi, boshqalarining barqaror holatda saqlanishi orqali amalga oshadi. Alohida funksiyalar ko'rsatkichlarining o'zgarishlari kattaligi va rivojlanishining zaruriy sharti hisoblanadi. Uning shakllanishi o'z navbatida organizmning bir butun javob reaksiyasini tarkibiy elementlarining o'zaro aloqadorligini fiziologik maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

Integral tayyorgarlik kompleks tayyorgarlikning tarkibidagi alohida elementlar vazifasini aniq tasavvur qilish va ularni boshqa elementlar bilan bog'liqlik dinamikasini o'rganish, funksional holatning asosiy ko'rsatkichlarini miqdoriy baholash va rivojlanishining yo'nalishini taxmin qilish imkonini beradi.

Biz tomoimizdan uzoq masofalarga yuguruvchilarning funksional tayyorgarligini aniqlashda "Polar M430" va "Beurer PM90" texnologiyasi

yordamida talaba-sportchilarni mashg'ulot jarayonida shiddat zonalari bo'yicha yuklamalarni aerob, anaerob rejimda bajarishi, energiya sarfi kKal aniqlangan.

Funksional tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha tadqiqot oldidan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari uzoq masofaga yuguruvchilarda quydagicha shakllandi. 1 raqamdagi sinaluvchi B.Boymatovning 5000 m masofaga yugurishda uning yugurish tezligi 5 ta shiddat zonasida aniqlandi. 1 zonada umumiy yuklamaning 16 % yugurgan bo'lsa, 2 shiddat zonasida 8 % ni tashkil etdi. 3 shiddat zonasida 13 % yuklama bajarildi,

4 shiddat zonasida 28 %ish bajarildi va oxirgi 5 maksimal zonada 35 % yuklama bajarildi.

Yugurish maromining makismal darajasi 2:01,0 daq/km.ga teng bo'lgan bo'lsa, minimal darajasi esa 4:10,0 daq/km.ga teng bo'ldi. Unda maksimal YUQS 208 teng bo'lgan bo'lsa, o'rtachasi 159 zar/daq.ni tashkil etdi. Yugurish kadensi maksimal 104 ta bo'lgan bo'lsa, minimal soni 19 taga teng bo'ldi. Energiya sarfi bo'lsa 313 kDj tashkil etdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, B.Boymatovda 5000m masofada yuklamaning asosiy qismi

5-zonada ishlanishi kuzatildi va aynan shu holat sportchining tez charchoq holatiga tushishini keltirib chiqaradi. Bu esa, o'z navbvtida, sport natijasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi. Shuning uchun uning individual holatidan kelib chiqib, 3-va 4- shiddat zonalarida mashg'ulot yuklamalarini bajarish asosida organizmini moslashtirish zarur. Buning uchun unga takroriy dam olish oraliqli usuldan foydalanib masofani va vaqtni xis qilishni singdirish lozim.

3.22-jadval
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning 5000 m masofani yugurib
o'tishda yuguruvchilarda funksional ko'rsatkichlarning shakllanganlik
darajasi

No	FISH	1 shiddat zonasida %	2 shiddat zonasida %	3 shiddat zonasida %	4 shiddat zonasida %	5 shiddat zonasida %	Yugurish maromidaq/km Maks/daq	YQS maks / o'rtacha	Qadam kadensi 1 daqiqada maks/daq (sonda)	kKal kDj %
1	B-B	16	8	13	28	35	02:01/ 04:10	208/159	104/19	313
2	A-X	22	15	24	18	21	02:35/ 04:00	197/160	111/27	338
3	P-F	13	18	21	27	21	02:14/ 04:12	195/158	147/24	318
4	M-X	20	12	26	22	20	02:22/ 03:58	202/156	135/28	287
5	N-A	14	7	25	17	37	02:27/ 03:56	189/163	127/23	335
6	X-S	12	16	19	24	29	02:39/ 03:51	191/154	119/29	346
7	S-A	10	14	18	30	28	02:41/ 04:02	201/161	109/35	365
8	D-SH	9	13	17	26	35	02:28/ 04:05	188/158	107/31	395
9	R-S	8	15	28	33	36	02:49/ 03:57	179/154	97/18	329
10	F-E	7	17	24	29	23	02:16/ 03:48	189/155	101/21	322
11	M-V	18	28	31	11	12	02:18/ 04:01	190/153	108/25	296
12	B-O	9	21	38	17	15	02:43/ 03:53	188/156	114/26	275

2- raqamdagi sinaluvchi X.Akbaraliyevning 1- zonadagi bajargan umumiy yuklamasi 22 % teng bo'lgan bo'lsa, 2- shiddat zonasida 15% ni tashkil etdi. 3- shiddat zonasida 24 % yuklama bajarildi, 4- shiddat zonasida 18 % ish bajarildi va oxirgi 5- maksimal shiddat zonasida 21 % yuklama bajarildi. Yugurish maromining maksimal darajasi 2:35,0 daq/kmga teng bo'lgan bo'lsa, minimal darajasi esa 4:00,0 daq/km ga teng bo'ldi. Unda maksimal YUQS 197 teng bo'lgan bo'lsa, o'rtachasi esa 160 zar/daq ni tashkil etdi. Yugurish kadensi maksimal 111 ta bo'lgan bo'lsa, minimal soni 27 taga teng bo'ldi. Energiya sarfi bo'lsa 338 kDj tashkil etdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, X.Akbaraliyevda 5000m masofada yuklamaning asosiy qismi 3- zonada ishlanishi kuzatildi Unga 5- zonada ish bajarish darajasini pasaytirgan holda 4- zonada yuklamani bajarish maqsadga muvofiq. Shundagina u qo'yilgan maqsadga erisha oladi.

3- raqamdagi sinaluvchi F.Po'latxojayevning 1- zonadagi bajargan umumiy yuklamasi 13 % teng bo'lgan bo'lsa, 2- shiddat zonasida 18 % ni tashkil etdi. 3- shiddat zonasida 21 % yuklama bajarildi, 4- shiddat zonasida 27% ish bajarildi va oxirgi 5-maksimal shiddat zonasida 21% yuklama bajarildi. Yugurish maromining maksimal darajasi 2:14,0 daq/kmga teng bo'lgan bo'lsa minimal darajasi esa 4:12,0 daq/km ga teng bo'ldi. Unda maksimal YUQS 195 zar/daq teng bo'lgan bo'lsa, o'rtachasi esa 158 zar/daq ni tashkil etdi. Yugurish kadensi maksimal 147 ta bo'lgan bo'lsa, minimal soni 24 taga teng bo'ldi. Energiya sarfi bo'lsa 318 kDj tashkil etdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki F.Po'latxojayevda 5000m masofada yuklamaning asosiy qismi 4 zonada ishlanishi kuzatildi Unga 5 zonada ish bajarish darajasini pasaytirgan holda 3-4- zonalardagi yuklamani bajarishni oshirish lozim.

4- raqamdagi sinaluvchi X.Maxmudjonov 1- zonadagi bajargan umumiy yuklamasi 20% teng bo'lgan bo'lsa, 2- shiddat zonasida 12% ni tashkil etdi.

3- shiddat zonasida 26% yuklama bajarildi, 4- shiddat zonasida 22% ish bajarildi va oxirgi 5 maksimal shiddat zonasida 20 % yuklama bajarildi. Yugurish maromining maksimal darajasi 2:22,0 daq/km.ga teng bo'lgan bo'lsa, minimal darajasi esa 3:58,0 daq/km.ga teng bo'ldi. Unda maksimal YUQS 202 zar/daq teng bo'lgan bo'lsa, o'rtachasi esa 156 zar/daq.ni tashkil etdi. Yugurish kadensi maksimal 135 ta bo'lgan bo'lsa, minimal soni 28 taga teng bo'ldi. Energiya sarfi bo'lsa 287 kDj tashkil etdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, X.Maxmudjonovda 5000m masofada yuklamaning asosiy qismi 3- zonada ishlanishi kuzatildi. Unga 5- zonada ish bajarish darajasini pasaytirgan holda 2-4- zonalardagi yuklamani bajarishni oshirish kerak.

5- raqamdagi sinaluvchi A.Nurullayev 1- zonadagi bajargan umumiy yuklamasi 14% teng bo'lgan bo'lsa, 2- shiddat zonasida 7% ni tashkil etdi.

3- shiddat zonasida 25% yuklama bajarildi, 4- shiddat zonasida 17% ish bajarildi va oxirgi 5- maksimal shiddat zonasida 37% yuklama bajarildi. Yugurish maromining maksimal darajasi 2:27,0 daq/km.ga teng bo'lgan bo'lsa, minimal darajasi esa 3:56,0 daq/km.ga teng bo'ldi. Unda maksimal YUQS 189 zar/daq teng bo'lgan bo'lsa, o'rtachasi esa 163 zar/daq ni tashkil etdi. Yugurish kadensi maksimal

127 ta bo'lgan bo'lsa, minimal soni 23 taga teng bo'ldi. Energiya sarfi bo'lsa 335 kDj tashkil etdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki A.Nurullayevda 5000m masofada yuklamaning asosiy qismi 3 -va 5- zonalarda makimal ishlanishi kuzatildi. Unga 5- zonada ish bajarish darajasini pasaytirgan holda 4- zonada yuklamani oshirgan holda ishni bajarish tavsiya etiladi.

6- raqamdagi S.Xusanov, 7- raqamdagi A.Samadov, 8- raqamdagi Sh.Davlatov, 9- raqamdagi S.Rizayev va 10- raqamdagi Ye.Fadeyevlarning ko'rsatkichlari bo'yicha 4-5- zonada maksimal ish bajarganligini ko'rishimiz mumkin. Bularning bunday yuqori shiddat zonasida ish bajarishi sport natijasiga ta'sir etibgina qolmay, funksional holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holatdan chiqish uchun mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritish lozim. Ya'ni uzoq muddatli yugurishlar, bir maromli yugurishlar, o'zgaruvchan yugurishlar va takroriy yugurishlarni individual xususiyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulotga kirishishni tavsiya etamiz.

11- raqamdagi sinaluvchi V.Mamedov va 12- raqamdagi sinaluvchi O.Berdiyevlar 1- zonada bajargan umumiy yuklamasi 18 % va 9% teng bo'lgan bo'lsa, 2- shiddat zonasida 28% va 21% ni tashkili etdi. 3- shiddat zonasida 31% va 38% yuklama bajarildi, 4- shiddat zonasida 11% va 17% ish bajarildi va oxirgi 5- maksimal shiddat zonasida 12 % va 15 % yuklama bajarildi. Yugurish maromining makcimal darajasi 2:18,0 va 2:43,0 daq/km ga teng bo'lgan bo'lsa, minimal darajasi esa 4:01,0 va 3:53,0 daq/km tashkil etdi. Unda maksimal YUQS 190 va 188 zar/daq teng bo'lgan bo'lsa, o'rtachasi esa 153 va 156 zar/daq ni tashkil etdi. Yugurish kadensi maksimal 108 va 114 ta bo'lgan bo'lsa minimal soni 25 va 26 ga teng bo'ldi. Energiya sarfi esa 296 va 275 kDj.ni tashkil etdi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, har ikkala sportchida 5000m masofaga yugurishda yuklamaning asosiy qismi 2- va 3- zonalarda yugurib o'tilganligi kuzatildi. Ularga 3- zonaga nisbatan 4- va 5- zonalarda mashg'ulotni olib borish tavsiya etiladi. Biz tomonimizdan uzoq masofaga yuguruvchilarning funksional tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilarda funksional tayyorgarlik talab etiladigan me'yor darajasidan past darajada shakllanganligi aniqlandi. Natijada, sportchilar

musobaqa jarayonida talab etiladigan funksional holatida 5000m masofani yugurib o'tisholmadi. Chunki uzoq masofaga yugurishda maxsus chidamlilik sifati farqlanadi, bu esa to'g'ridan to'g'ri funksional tayyorgarlik bilan bog'liq bo'lib, aerob va anaerob rejimdagi yuklamalarni bajarishni talab etadi. 5000m masofaga yuguruvchilarda natijalarning bunday ko'rinishda shikllanishida yetarlicha sabablar bor. Bunda musobaqaoldi va musobaqa jarayoni oldindan belgilangan shiddat zonalarda masofani yugurib o'tish lozim. Agarda masofani belgilangan shiddat zonalarda har bir sportchi individual xususiyatidan kelib chiqib yugurib o'tmasa, ularning organizmida fiziologik og'ishlar vujudga keladi. Bunda birinchi o'rinda nafas olish organlarida, yurak-qon tomir tizimida o'zgarishlar sodir bo'ladi. Natijada bu o'zgarishlar to'g'ridan-to'g'ri nafas olish organlariga, YUQSga, qadamlar uzunligiga va chastotasiga, qolaversa, yugurish kadensining tushib ketishiga, masofani yugurib o'tish davomiyligida sportchining energiya sarfiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. U esa ularga belgilangan vaqt oralig'ida qo'yilgan natijani ko'rsatishga imkon bermaydi. Shuning uchun uzoq masofaga yuguruvchilarni mashg'ulotlar jarayonida vaqt bilan makonni his qilishga o'rgatish, yugurish maromini o'zlashtirishni ular ongiga singdirish lozim. Qolaversa, uzoq masofaga yuguruvchilarni kompleks tayyorlashda funksional holatini yaxshilashga qaratilgan mashg'ulot uslubiyatining takomillashgan dasturini ishlab chiqish va ilmiy asoslagan holda amaliyotga tatbiq etish maqsadga muvofiqdir.

3.6.4. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni tana tarkibini tuzilishi

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.

Olingan natijalarga ko'ra, qisqa masofaga yuguruvchi tajriba guruhi sinalluvchilarida tajriba oldidan tana tarkib quyidagicha shakllanganligi aniqlandi, ya'ni tajriba oldidan $n=23$ nafar talaba-sportchilarning o'rtacha tana vazni $64,1 \pm 3,8$ kg teng ekanligi qayd etildi. O'rtacha yog' massasi $8,8 \pm 0,9\%$ ni tashkil etdi. Suv hajmi $51,1 \pm 38\%$ ga teng bo'ldi. Mushak massasi esa $81,1 \pm 4,4\%$ ni tashkil etishi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichlar tadqiqot oldidan nazorat guruhi $n=23$ nafar shug'illanuvchilarida quyidagicha ifodalandi. Tana vazni o'rtacha $63,3 \pm 4,1$ kg ni tashkil etgan bo'lsa, yog' massasi $9,2 \pm 1,1\%$ ni tashkil qildi. Suv hajmi $50,3 \pm 4,2\%$ ni tashkil qildi. Mushak massasi esa $81,6 \pm 4,7$ foizni tashkil etganligini ko'rsatdi. Demak, olingan natijalarga qaraganda, tana vazni boshqa mualliflar tomonidan berilgan ma'lumotlar bilan bir xilda shakllanganligini ko'rsatdi.

Ammo gidratatsiya, ya'ni suv miqdori (foizda) xorijiy mutaxassislar tomonidan berilgan ma'lumotlarga nisbatan o'rtacha me'yorlardan past darajada $51,1 \pm 3,8\%$ ga teng ekanligi aniqlandi. O'rta va uzoq masofadarga yuguruvchi talaba-sportchilarni tajriba oldidan o'rganganimizda tajriba guruhida o'rtacha tana vazni $60,1 \pm 4,7$ kg teng ekanligi qayd etildi. O'rtacha yog' massasi $8,3 \pm 0,6\%$ ni tashkil etdi. Suv hajmi $44,3 \pm 3,5\%$ ga teng bo'ldi. Mushak massasi esa $42,1 \pm 2,3\%$ ni tashkil etishi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkichlar tadqiqot oldidan nazorat guruhi $n=20$ nafar shug'illanuvchilarida quyidagicha ifodalandi. Tana vazni o'rtacha $59,3 \pm 4,2$ kg ni tashkil etgan bo'lsa, yog' massasi $8,1 \pm 0,9\%$ ni tashkil qildi. Suv hajmi $44,7 \pm 3,9\%$ ni tashkil qildi. Mushak massasi esa $42,6 \pm 2,1$ foizni tashkil etganligini ko'rsatdi.

3.23-jadval
Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi tajriba va nazorat guruhlarini sportchilarining pedagogik tajriba boshidagi bioimpedansometrik ko'rsatkichlari

Qisqa masofalarga yuguruvchilar				
	Vazni, kg	Yog', %	Suv, %	Mushak massasi, kg
Nazorat guruhi $n=23$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$63,3 \pm 4,1$	$9,2 \pm 1,1$	$50,3 \pm 4,2$	$81,6 \pm 4,7$
V%	6,5	11,9	8,3	5,7
Tajriba guruhi $n=23$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$64,1 \pm 3,8$	$8,8 \pm 0,9$	$51,1 \pm 3,8$	$81,1 \pm 4,4$
V%	5,9	10,2	7,4	5,4
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar				
Nazorat guruhi $n=20$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$59,3 \pm 4,2$	$8,1 \pm 0,9$	$44,7 \pm 3,9$	$42,6 \pm 2,1$
V	7,5	10,8	6,4	6,0
Tajriba guruhi $n=20$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$60,1 \pm 4,7$	$8,3 \pm 0,6$	$44,3 \pm 3,5$	$42,1 \pm 2,3$
V	7,3	9,9	6,1	5,7

Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatadiki, bizning sportchilarimiz 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:

1. 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.

2. 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 oralig'ida – asalli suv

Uxlash oldidan – choy va oddiy suvlar va na'matakdan tayyorlangan damlamalar.

O'tkazilgan pedagogik tajribaning talaba-sportchilar organizmiga va sport natijasiga ta'sirini o'rganish maqsadida biz tomonimizdan bioimpedansometriya uskunasi yordamida tana tarkibini qayta o'rganish uchun so'ngi pedagogik tadqiqot o'tkazildi. Olib borilgan tadqiqotda bioimpedansometriya uskunasi foydalanib, tana vazni tajriba guruhida $n=23$ nafar talaba-sportchilar o'rtacha $7,5 \pm 0,7$ foizni tashkil etdi. Suv miqdori hajmi tanada $53,2 \pm 3,7$ foizga ko'tarilganligini ko'rishimiz mumkin. Mushak massasi esa $86,6 \pm 1,9$ foizga yaxshilanganligini ko'rsatdi. Biz nazorat guruhi $n=23$ nafar qisqa masofalarga yuguruvchilarning tana vazni $63,1 \pm 2,3$

kg teng ekanligi kuzatildi. Yog' massasi esa o'rtacha $8,9 \pm 0,6$ ga teng bo'ldi. Tanada suv miqdori hajmi o'rtacha $50,9 \pm 3,8$ foizni tashkil etdi. Mushak massasi esa $84,3 \pm 2,4$ foizga teng bo'ldi. Demak, o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalariga asoslanadigan bo'lsak, qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarda tana vazni $1,1 \pm 0,2$ ko'payganligini ko'rishimiz mumkin. Yog' massasi esa $1,3 \pm 0,1$ foizga kamayganligini ko'rsatdi. Tanadagi suv miqdori hajmi $2,1 \pm 0,1$ foizga oshganligini ko'rsatdi. Mushak massasi esa $5,5 \pm 0,1$ foizga yaxshilanganligini o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalaridan ko'rishimiz mumkin.

3.24-jadval
Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi tajriba va nazorat guruhlari sportchilarining pedagogik tajriba yakunida bioimpedansometrik ko'rsatkichlari

Qisqa masofalarga yuguruvchilar				
	Vazni, kg	Yog', %	Suv, %	Mushak massasi, kg
Nazorat guruhi $n=23$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$63,1 \pm 2,3$	$8,9 \pm 0,6$	$50,9 \pm 3,8$	$84,3 \pm 2,4$
V%	3,6	6,7	7,4	2,8
Tajriba guruhi $n=23$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$65,2 \pm 3,1$	$7,5 \pm 0,7$	$53,2 \pm 3,7$	$86,6 \pm 1,9$
V%	4,7	9,3	6,9	2,1
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar				
Nazorat guruhi $n=20$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$58,1 \pm 2,6$	$7,9 \pm 0,7$	$48,9 \pm 3,4$	$45,3 \pm 2,5$
V%	8,8	7,6	6,5	5,2
Tajriba guruhi $n=20$				
$\bar{X} \pm \sigma$	$57,2 \pm 3,1$	$7,1 \pm 0,4$	$51,9 \pm 3,5$	$47,1 \pm 2,3$
V%	8,6	7,1	6,2	4,8

O'tkazilgan pedagogik tajriba so'ngiga kelib, tajriba guruhi $n=20$ nafar talaba-sportchilarning o'rtacha tana vazni $57,2 \pm 3,1$ kg ni tashkil etgan bo'lsa, yog' massasi $7,1 \pm 0,4\%$ ni tashkil etdi. Suv miqdori hajmi tanada $51,9 \pm 3,5$ foizga ko'tarilganligini ko'rishimiz mumkin. Mushak massasi esa $47,1 \pm 2,3$ foizga yaxshilanganligini ko'rsatdi. Nazorat guruhi $n=20$ nafar o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarida pedagogik tadqiqot so'ngida tana vazni $58,1 \pm 2,6$ kg ga teng bo'ldi. Yog' massasi esa o'rtacha $7,9 \pm 0,7\%$ ga tashkil etdi. Tanada suv miqdori hajmi o'rtacha $48,9 \pm 3,4\%$

ni tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Mushak massasi esa $45,3 \pm 2,5\%$ ga teng bo'ldi. Olingan natijalarni yuqoridagi 4.9-jadvalda ko'rishimiz mumkin.

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.

3.7. Musobaqalarda jamoani boshqarish

Hozirgi 1-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; Hakamlar uslubiyatining 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.

3.8. Musobaqa qoidasi va hakamlar qilish

Yugurib kelib uzunlikka bo'yicha musobaqa qoidalari

Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40-45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa 1,2 va 3 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Xalqaro musobaqalarda erkaklar va ayollarda ham 2 metr bo'ladi. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi. A) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
B) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;
S) sakrashni salto bilan bajarsa;
D) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;
E) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;

F) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.
Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa natija hisobga olinmaydi. O'lchash ta'naning qaysi bir qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirilgan yaqin iz bo'yicha o'lchanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;
- Sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajarib turib ta'nani biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

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.

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalariga

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda xalqaro musobaqa qoidalariga ko'ra quyidagi ketma ketlikda "sapchish", "qadam" va "sakrash" bilan bajariladi. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40-45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa o'smirlarda 9 metr, ayollarda 11 metr va erkaklarda 13 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm.ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi. A) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;

B) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;

S) sakrashni salto bilan bajarsa;

D) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;

E) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;

F) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa natija hisobga olinmaydi. O'lchash ta'naning qaysi bir qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirilgan yaqin iz bo'yicha o'lchanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

- Sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajarib turib ta'nani biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

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.

Yugurib kelib balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalariga

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 $34,92^{\circ}$ 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.

Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari

Nayza uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari va uzunliklarda bo'ladi.

Qizlar uchun 500 g, uzunligi 2000-2100 mm, ayollarda 600 g uzunligi 2200-2300 mm. O'smir o'g'il bolalarda 700 g, uzunligi 2300-2400 mm. erkaklarda og'irligi 800 g va uzunligi 2600-2700 mm. Nayza asosiy 3 qismdan tuzilgan bo'lib sop, metaldan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o'ramadan iborat bo'ladi. Nayza uloqtirishda g'olibni aniqlashda saralashda 3 ta imkoniyat hamda ular ichidan 8 kishi saralanib va ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi. Nayzani

uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o'rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi. Natija nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo'lgan talablar yugurib kelish yo'lagingining uzunligi kamida 35-40 metr bo'lib eni 4 metrli paralel chiziqlardan tashkil topgan. Qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bilan bo'yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to'xtash joyini chegara chizig'i yoysimon shaklda bo'lib qalinligi 7sm li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning tushish joyi 29° s da bo'lib chegara chiziqlari 5 sm.li oq chiziqlar bilan yoki mel bilan chiziladi. Natijani o'lchashda nayzani birinchi bor qadalgan joyidan yoki qoldirgan izidan metrning 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va yoysimon chiziqqa tortilib o'lchanadi. Agarda uloqtirish vaqtida yoki uchish vaqtida nayza sinib ketsa sportchiga qayta imkoniyatni amalga oshirish uchun imkoniyat beriladi agarda musobaqa qoidalarini buzmagani bo'lsa.

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.

Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari

Disk uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari bo'ladi. Disk uloqtirish joyi aylanasing diametri 250 sm.ni tashkil etadi. Diskning tushish joyi chegarasi $34,92^{\circ}$ S da bo'lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Disk uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi diskni 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.

Diskning og'irligi. O'smir qizlar va ayollar 1 kg o'smirlar uchun 1500 g, o'spirinlar uchun 1750 g, erkaklarda 2 kg.

Disk uloqtirish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi. Disk uloqtirishda natijani o'lchash diskning birinchi bor iz qoldirgan joyiga metrning 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va aylan markaziga tortilib sigmentda natija ko'riladi. Uloqtirishda quyidagi holatlarda disk natijalari hisobga olinmaydi: chegara

chiziqlaridan chiqib ketsa, uloqtiruvchi sigmentni bosib olsa yoki o'tib ketsa, uloqtirishni bajargandan so'ng 75 sm.li chiziqlarga rioya qilmasa hisobga olinmaydi. Uloqtiruvchi diskni uloqtirish vaqtida disk chegara to'sig'iga tegib uchib ketsa ham natija hisobga olinadi. Uloqtiruvchi snaryadni uloqtirgandan so'ng o'zi maydonga boradi va keyingi sportchini uloqtirgan snaryadini olib keladi. Disk uloqtirishda har bir urinish amalga oshirilgandan keyin tezda natijani o'lchash kerak. Natijani o'lchashdagi hakamlar har bir sm.ni ham o'lchashi shart. Uloqtirish joyining chegara chiziqlari yakunida Olimpiya va rekord natijalari o'lchanib rangli bayroq bilan belgilab qo'yilishi ham mumkin. 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.

Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari

Bosqon uloqtirish joyi aylanasing diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Bosqoning 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.

3-4 kg.li bosqonning simini uzunligi 1195 mm, 5 kg lik – 1200 mm, 6-7.260 kg.lik bosqonning simini uzunligi 1215 mm.

Bosqon snaryadini tuzilishi 3 ta asosiy qisimga bo'linadi. 1) metal shar; 2) sim; 3) ushlash dastagidan iborat. Metal shar temir, latun va boshqa latun kabi yumshoq bo'lmagan metallardan yasali ichi qo'rg'oshin yoki og'ir metal quyilib kerakli og'irlik yasaladi. Qalinligi 3 mm.lik po'lat simdan yasaladi va u uloqtirish vaqtida to'g'rilanishi kerak. Bu sim sharga aylanadigan qurilma bilan ulanadi. Dastasining uzunligi 110 mm.ni tashkil etib u uchburchak shaklda bo'ladi.

Bosqon uloqtirish 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.

O'rta va uzoq masofaga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.

O'rta masofaga yugurish turlari 600m, 800m, 1000m, 1500m, 1 mil (1609m 34 sm), 2000m. Uzoq masofalarga 3000m, 5000m, 10000m masofalar kiradi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yuqori start holatidan chiqadi. Yuqori start buyruqlari "STARTGA" va "OLG'A" buyruqlari beriladi. 10000 metr masofagacha barcha masofalarda final bosqichi bo'ladi va unda eng yaxshi natija ko'rsatgan 8 ta sportchi ishtirok etadi.

800 metr masofada barcha sportchilar o'zining yo'lagidan start oladi va birinchi burilishdan (viraj) so'ng hammasi umumiy yo'lakga o'tib yugurishadi. 1500 metr va undan uzoq masofalarda umumiy startdan start olishadi. Finishda har bir aylanadan so'ng hakamlar tomonidan nechta aylana qolganligi aytib yoki tabloda ko'rsatilib turiladi. Oxirgi aylana qolganda qo'ng'iroq chalinadi va bu qo'ng'iroq ovozi oxirgi aylana qolganligini angalatadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda 12 kishidan ortsa ularni 2 guruhga ajratilishi mumkin.

Har ikkala burilishda ham chiziqni kesib yugurmasligini nazorat qiluvchi hakamlar turishadi.

G'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari

G'ovlar osha yugurishning klassik turlari erkaklarda 110 m, 400m ayollarda 100m va 400metrni tashkil etadi. 110 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1 g'ovgacha 13.72 sm, g'ovlar orasidagi masofa 9,14 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 14.02 sm ni tashkil etadi. Balandligi 106.7 sm da 10 ta g'ov qo'yiladi. 400 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1 g'ovgacha 45 metr, g'ovlar orasi 35 metr va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. G'ovning balandligi 91.4 sm va 10 ta g'ov qo'yiladi. Ayollarda 100 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1 g'ovgacha 13.00 metr, g'ovlar orasi 8.50 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 10,50 smni tashkil etadi. G'ovning

balandligi 84 sm va g'ovlar soni 10 ta. 400 metr ga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balandligi 76,2 sm va g'ovlar soni 10 ta. Start chizig'idan 1 g'ovgacha 45 metr, g'ovlar orasi 35 metr va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. G'ovlar osha yugurishning barcha turlarida g'ovlarning oyoqlari yuguruvchiga qarama qarshi qo'yilishi kerak. G'ovlarning asosi temirdan bo'lib, plankasi yog'och materiallardan bo'ladi. Uning og'irligi 10 kg.gacha bo'ladi. Oyog'inig uzunligi 70 sm. Plankaning eni 7 sm uzunligi 118-122 sm eni 1-2 sm. gacha tashkil etadi. Planka oq-qora chiziqlar bilan bo'yalgan bo'ladi. Har bir sportchi alohida o'zining yo'lagida yuguradi va bu g'ovlar osha yugurishning hamma turlarida shunday bo'ladi. Sportchi har bir g'ovni ustidan yugurib o'tishi kerak. G'ovlar osha yugurishda sportchi g'ovni ataylabdan yiqitib yugursa u musobaqadan chetlashtiradi. YOnidagi sherigiga ham halaqit bersa u holatda ham musobaqadan chetlashtirib yuboradi.

To'siqlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari

To'siqlar osha yugurish asosan 2000 va 3000 metr masofalarda o'tkaziladi.

Olimpiada o'yinlarida to'siqlar osha yugurishning erkaklar va ayollarda ham bir xil masofa ya'ni 3000 metr masofaga yugurish turi bo'yicha musobaqalashadi. To'siqning og'irligi 80-100 kg bo'ladi.

Erkalarda to'siqning balandligi 91.4 sm, ayollarda esa 76.2 sm va to'siqning eni 3.94 sm.

3000metr ga to'siqlar osha yugurishda 28 ta to'siq bo'lib, 7 ta suv to'ldirilgan to'siqdan yuguriladi. 2000 metr ga to'siqlar osha yugurishda 18 ta oddiy va 5 ta suvli to'siqdan o'tiladi. Bu suv to'ldirilgan chuqurning qayerda joylashganligiga bog'liq. Masofaning qolgan qismlari stadionnig yugurish yo'lagida o'tiladi. Har bir aylanada 5 ta to'siq bo'lib, start berilgandan keyin 4 to'siq suv to'ldirilgan chuqurdan yuguriladi. To'siqlar bir xil uzoqlikda joylashadi. Alohida to'siqlar orasidagi masofa shu stadiondagi bir davra haqiqiy uzunligining 1/5 qismiga teng kelishi kerak.

2000 metr ga to'siqlar osha yugurishda suv to'ldirilgan to'siq yo'lakning ichida bo'ladi.

3000 metr ga to'siqlar osha yugurish musobqalarida start berilgandan keyin marra chizig'idan keyingi to'siqdan yugurishni boshlashadi.

2000 metr ga to'siqlar osha yugurishda

To'siqlar osha yugurishda sportchilar yuqori start holatidan chiqiladi.

Sportchi yugurish vaqtida sherigiga halaqit bersa yoki turtisa musobaqadan chetlashtiradi.

Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari

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 1750 mertdan 2000 mert 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 1500 mert gacha bo'lgan oraliqda yugurishda tor yo'laklar 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'laklar 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'rangan 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 rahbarligida 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	10-12 km
Ayollar	8-10 km
O'spirin qizlar	8 m
O'spirinlar	6 km
O'smirlar	6 km
O'smir qizlar	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 xar 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 bayonnomasiga 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.

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar 200 m.gacha masofalarga yugurish hamda uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda maxsus uskunalar yordamida yugurish yo'nalishidagi shamolning o'rtacha tezligi kattaligini aniqlaydilar.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar

Sakrash va uloqtirishlarning har bir turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun katta hakam, o'lchovchi hakamlar hamda kotibdan iborat hakamlar guruhi tayinlanadi.

Musobaqa o'tkaziladigan joylar, jihozlar va asbob-uskunalarni tayyorlash xizmati hakamlari

Jihozlar va asbob-uskunalar bo'yicha hakamlar:

yugurish yo'lakchasi, sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalar badan qizdirish mashqlari o'tkaziladigan joylarda belgi chiziqlari to'g'ri chizilganligini tekshiradilar;

jihozlar markirovkasini tekshiradilar;

musobaqalar o'tkaziladigan joylarga jihozlar va asbob-uskunalarni etkazib berish hamda ularni yig'ib olish ishlarining reja-jadvalini tuzadilar.

Statistika va rekordlar guruhi

turli statistik ma'lumotlarning hisob-kitobi bilan shug'ullanadi;

yangi rekordlar, sport ustasi va halqaro toifadagi sport ustasi unvonlari uchun me'yorlarning bajarilishini kuzatadi;

rekord natijalar uchun dalolatnoma tayyorlab, rasmiylashtiradi;

rekordlar tekshirilganidan keyin hakamlar hujjatlarini qabul qilib olish guruhidan olingan ishtirokchilar varaqalarini ularga ishlov beruvchi guruhga jo'natadi;

materiallardan nusxa ko'chirish guruhidan yakuniy qaydnomalar nusxasini oladi;

musobaqalar davomida tegishli qaydlarni kirita borib, bosh hakam hisobotini tayyorlaydi.

Ishtirokchilarning varaqalariga ishlov berish guruhi

yakuniy qaydnomalarni bosmadan chiqarish uchun olingan varaqalarga to'la ishlov berish bilan shug'ullanadi;

ishchi qaydnomalardagi natijalarni ishtirokchilarning shaxsiy varaqalariga ko'chirishni amalga oshiradi;

ko'rsatilgan natija qaysi razryadga muvofiqligini belgilaydi;

dasturning ushbu turida ishtirokchi egallagan o'rinni belgilaydi;

natijani ochkolarda baholaydi (jumladan, rag'batlantiruvchi ochkolarni);

shamol tezligini ko'rsatadi;

ishtirokchilarning varaqalarini jamoaviy natijalar guruhiga etkazadi.

3.9. Sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

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 zahiralarini 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 suyangan 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 funktsional 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'uloti jismoniy tarbiyaning yaroqli formasi hisoblanmaydi. Binobarin, bemalollik muammosi sportga tadbiiq 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 hozirgi-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 hafta 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 tizimigina, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi hamda yuklama bilan dam olishning ratsional suratda almashlab turilishigina bunday yuklamalarning ijobiy samara berishini ta'minlashi mumkin.

3.10. Yengil atletika turlari taktikasi va strategiyasi

Mashg'ulot jarayonini yil davomida tashkil qilish tamoyili mashg'ulotlar samaradorligini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning hal qiluvchi shartlaridan biri, yil davomidagi tayyorgarlikdir. Sportchi mashg'ulotlarni 12 oy mobaynida muntazam, turli rejalashtirish variantlari asosida o'tkazadi va bundan bir necha oy yoki haftani tiklanish uchun ajratadi demakdir.

Yil davomidagi mashg'ulotni rejalashtirish uchun davrlashtirish, ya'ni sikllar, davrlar va bosqichlarga bo'lishdan foydalaniladi. Ularning nisbati va davomiyligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: muayyan taqvimiy musobaqalarda ishtirok etish zarurati, yengil atletika turining o'ziga xos xususiyatlari, sportchining tayyorlanganligi darajasi, sport formasining rivojlanishi xossalari.

Hozirgi vaqtda yengil atletikada yil davomidagi mashg'ulotni tashkil etishning uchta asosiy varianti mavjud. Birinchi variantda yil bitta katta mashg'ulot siklini (makrosikl) tashkil etib, uch davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashuv va o'tish davrlari. Tayyorgarlik davri 6 oyga yaqin davom etib (oktabr-mart), o'z navbatida uch bosqichga taqsimlanadi: kuzgi-qishqi tayyorgarlik – 3 oy (oktabr-dekabr); qishqi musobaqalashuv – 1 oy (yanvar-fevral), bahorgi tayyorgarlik – 2 oy (mart-aprel). Musobaqalashuv davri 5 oy davom etib, ikki bosqichdan iborat bo'ladi: ertangi musobaqalar – 1 oy (may) va asosiy musobaqalar – 4 oy (iyun-sentabr). O'tish davri, odatda, 3-4 hafta davom etib, sentabr oyining ikkinchi xaftasidan oktabr oyiga to'g'ri keladi.

Birinchi variant boshlovchi yengil atletikachilar, kichik razryadli sportchilar, shuningdek, qishda musobaqalashish imkoniga ega bo'lmagan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, tezyurarlar va uloqtiruvchilar tayyorgarligi uchun mo'ljallangan.

Yengil atletika sohasidagi mutaxassislarning tadqiqotlari va tajribalariga tayangan holda 1-variant asosida turli malaka va ixtisoslikka ega bo'lgan yengil atletikachilar mashg'ulotlari davrlari bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga nisbatan umumiy (UJT) va maxsus (MJT), shuningdek, texnik tayyorgarliklarning quyidagi taxminiy foiz hisobini tavsiya etish mumkin (3-jadval).

Ikkinchi variantda yil ikkilantirilgan: kuzgi-qishki (5 oyga yaqin, ya'ni 15 sentabr-yanvar 3xafta) va bahorgi-yozgi (6 oy 12 martdan 12 sentabrgacha) sikl, shuningdek, o'tish (3-4 hafta – 1 sentabrdan 1 oktabrgacha) davridan iborat bo'ladi.

O'z navbatida, kuzgi-qishki sikl kuzgi-qishki tayyorgarlik (oktiyabr-noyabr) va maxsus tayyorgarlik (dekabr-yanvarning ikkinchi xaftasigachi) bosqichlariga bo'linadi. Bu siklga musobaqa davri ham (yanvarning 3xaftasidan fevralning oxirigacha) kiradi.

Bahorgi-yozgi sikl bahorgi tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (may-iyun) bosqichlari, shuningdek, yaqinlashtiruvchi (1-30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentabr) davrlarini o'z ichiga oladi.

Bu variant faqat yozda emas, qishki davrda ham musobaqalashish imkoniyatiga ega bo'lgan yengil atletikachilarni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Uning ahamiyati shundaki, yilning ko'pdan-ko'p musobaqalarida ishtirok etish yengil atletikachilar tayyorgarligini yaxshilaydi hamda o'quv-mashq jarayonining yanada sifatli va muntazam nazorat qilinishini ta'minlaydi. Musobaqalar taqvimini ikki siklli qilib tuzish murabbiydan sportchilarning sport formasini boshqarish, tayyorgarlikning vosita va usullarini tanlash, ularni turli variantlarda qo'llash borasida katta mahorat talab qiladi, ayni paytda sportchining ahvolini, ish qobiliyatini joriy nazorat qilish bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

3.25-jadval

Yengil atletikachilarning yil davomidagi mashg'ulotlari davrlarida UJT, MJT va TT ning nisbati (A. F. Boyko bo'yicha)

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 tezyurklar	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) uloqtiruvchilar	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 sifatlarini 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 sifatlarini 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 keyinroq 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.

Barcha hollarda mas'uliyatli musobaqadan keyin qisqa muddatli dam beriladi. Agar yil davomida ikki yoki undan ortiq makrosikldan foydalanilsa, birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrosikllar orasida o'tish davri bo'lmasligi mumkin,

lekin bir necha kunlik (mikrosikl) dam olish ta'tili zarur, dam olishni, faol o'tkazilishi kerak. Bunday mikrosikllar ikkilantirilgan yoki mikrosikllarni tuzish. 3.26-jadvalda turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilar uchun yillik sikldagi bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davomiyligiga misollar keltirilgan.

3.26-jadval

**Yillik mashg'ulotlar siklida turli ixtisoslikdagi malakali yengil atletikachilarning bosqichma-bosqich tayyorgarligiga
(A. Bondarchuk bo'yicha)**

Sikllar, davrlar, bosqichlar	Davomiyligi, haftalar soni
Qisqa masofaga yuguruvchi va g'ovlar osha yuguruvchilar	
Kuzgi-qishki sikl	26±2
Tayyorgarlik davri	16±2
Yaqinlashtiruvchi bosqich	2±1
1-bazaviy bosqich	11±2
Qishki musobaqaoldi bosqichi	3±1
Musobaqa davri	8±2
Tiklovchi bosqich	2±1
Bahorgi-yozgi sikl	26±2
Tayyorgarlik davri	13±2
2-bazaviy bosqich	9±2
Yozgi musobaqaoldi bosqichi	4±1
Musobaqa davri	11±2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6±1
Sport formasini ushlab turish	5±1
Tiklovchi bosqich	2±1
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar	
Kuzgi-qishki sikl	25±2
Tayyorgarlik davri	17±2
Musobaqadan keyingi tiklanish va yuklamalarni asta-sekin oshirib borish bosqichi	6±1
Kuzgi-qishki bazaviy tayyorgarlik bosqichi	7±1
Musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichi	4±1
Musobaqa davri	8±2

3.26-jadval davomi

Sport formasini rivojlantirish bosqichi	4 $\pm$ 1
Sport formasini ushlab turish	4 $\pm$ 1
Bahorgi-yozgi sikl	27 $\pm$ 2
Tayyorgarlik davri	11 $\pm$ 2
Musobaqadan keyingi tiklanish bosqichi	2 $\pm$ 2
Bahorgi bazaviy tayyorgarlik bosqichi	5 $\pm$ 1
Musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi	4 $\pm$ 1
Musobaqa davri	13 $\pm$ 2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	7 $\pm$ 1
Sport formasini ushlab turish	6 $\pm$ 1
O'tish davri	3 $\pm$ 1
Marafon yuguruvchi va tez yuruvchilar	
Uzoq muddatli sikl	18 $\pm$ 3
Tiklanish bosqichi	3 $\pm$ 1
Bazaviy bosqich	13 $\pm$ 2
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	2 $\pm$ 1
Qisqa muddatli sikl	12 $\pm$ 2
Tiklanish bosqichi	2 $\pm$ 1
Bazaviy bosqich	7 $\pm$ 1
Asosiy musobaqalarda qatnashishni o'z ichiga oladigan musobaqa bosqichi	3 $\pm$ 1
Sakrovchilar	
Kuzgi-qishki sikl	26 $\pm$ 3
Musobaqa davri	7 $\pm$ 2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	6 $\pm$ 1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	5 $\pm$ 1
Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	6 $\pm$ 2
Tiklanish bosqich	2 $\pm$ 1
Bahorgi-yozgi sikl	26 $\pm$ 3
Tayyorgarlik davri	11 $\pm$ 2
Funksional tayyorgarlik bosqichi	4 $\pm$ 1
Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi	4 $\pm$ 1

3.26-jadval davomi

Maxsus (sakrash) tayyorgarligi bosqichi	3 $\pm$ 1
Musobaqa davri	12 $\pm$ 2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	8 $\pm$ 2
Asosiy musobaqalar bosqichi	4 $\pm$ 1
Tiklanish bosqich	3 $\pm$ 1
Uloqtiruvchilar	
Yillik sikl	52
Tayyorgarlik davri	28 $\pm$ 2
Maxsus tayyorgarlik bosqichi	4 $\pm$ 1
Texnika elementlari va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish bosqichi	14 $\pm$ 2
Qishki musobaqa tayyorgarligi bosqichini (3-5 hafta) o'z ichiga oladigan musobaqa harakatlari yaxlit tuzilishini takomillashtirish va maxsus tayyorlanganlik darajasini yanada oshirish davri	10 $\pm$ 2
Musobaqa davri	21 $\pm$ 2
Bahorgi musobaqa tayyorgarligi davri	5 $\pm$ 1
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6 $\pm$ 1
Oliy musobaqa tayyorgarligi bosqichi	10 $\pm$ 1
O'tish davri	3 $\pm$ 1
Ko'pkurashchilar	
Yillik sikl	52
Tayyorgarlik davri	28 $\pm$ 2
Umumiy tayyorgarlik bosqichi	4 $\pm$ 1
1-maxsus tayyorgarlik bosqichi	8 $\pm$ 1
2-maxsus tayyorgarlik bosqichi	4 $\pm$ 1
Nazorat bosqichi	8 $\pm$ 1
3-maxsus tayyorgarlik bosqichi	21 $\pm$ 2
Musobaqa davri	4 $\pm$ 1
1-maxsus tayyorgarlik bosqichi	8 $\pm$ 1
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	6 $\pm$ 1
2-maxsus tayyorgarlik bosqichi	3 $\pm$ 1
Sport formasini ushlab turish	3 $\pm$ 1
Tiklanish davri	

Yengil atletikachilarning yillik tayyorgarligini tashkil etish bo'yicha keltirilgan har qanday variantda ham musobaqa davrida umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarish vaqtida yuklamalar hajmini kamaytirish kerak emas. Sport texnikasini egallash hamda harakat sifatlarini rivojlantirishning sharti shuki, yil davomida va har bir o'quv-mashq davri ichida sportchi organizmiga beriladigan yuklamalarning hajmi va shiddati to'liqsimon o'zgarib borishi, mashqning biror tarkibiy qismni izchil xamda asosli tarzda bajarishda boshqasidan ko'ra oldinroq bajarish kerak.

Sportchining tayyorgarligi bosqichlarini shakllantirganda shuni hisobga olish lozimki, berilgan shiddat bilan bajarilganda mashqlarning optimal hajmi 5-6 hafta o'zgartirilmaydi, keyin 3-4 hafta davomida yuklamalarning katta (to'yintirilgan) hajmlarini qo'llash zarur. Shundan so'ng 7-10 kun mobaynida organizmning funksional imkoniyatlari tiklanishi uchun tanaffus beriladi. Malakali yengil atletikachilar bilan ishlash tajribasidan ma'lum bo'lishicha, sportchining shug'ullangan organizmi shunga o'xshash izchil "sinov"larning uchtasiga dosh berishi va ijobiy moslashuv samaradorligini hosil qilish uchun sharoit yaratishi mumkin. O'quv-mashq davrlarining davomiyligiga yana sportchining ahvoli, u hal etishi kerak bo'lgan vazifalar va, albatta, sport musobaqalari taqvimini ham ta'sir ko'rsatadi.

Sportda boshqarish – butun sport tayyorgarligi jarayonini ongli va asosli ravishda olib borish demakdir. -Birinchidan, vazifalarning belgilanishi hamda vositalar, usullar va yuklama kattaligini tanlashda yosh, jins, tayyorgarlik darajasi e'tiborga olinishi shart. -Ikkinchidan, mashqlar imkon boricha rejada ko'rsatilgan tarzda bajarishi kerak (masalan, muayyan masofa talab etilgan tarzda yugurib o'tilishi, uloqtirishlar maksimal kuch bilan ko'rsatilganicha takrorlanishi, sakrashlar qancha tavsiya qilingan bo'lsa, shuncha miqdorda bo'lishi zarur). -Uchinchidan, mashqlarning bajarilishini nazorat qilish, organizmning holati va ish qobiliyatini diqqat bilan kuzatish, mashg'ulot dasturi va yuklama kattaligiga, kerak bo'lsa, o'zgarishlar kiritish lozim.

Ma'lumki, sport mashg'ulotining biologik asosi moslashuv hisoblanadi. Lekin organizmning mashg'ulot tizimidagi xilma-xil vosita va usullarga moslashishi,

organizmga berilayotgan yuklama sportchining kuchi va imkoniyatlariga muvofiq bo'lsagina, eng katta samara berishi mumkin. Uni ta'minlash – mashg'ulot jarayonini boshqarishning bosh vazifasidir.

Sportchining ahvolini har kuni hisobga olib, baholab borish jarayonida yengil atletikachining tayyorgarlik darajasi o'sayotganiga tayangan holda mashg'ulot dasturiga tegishli o'zgarishlar kiritish lozim. Mashg'ulot dasturini ana shu tarzda muntazam sportchining funksional imkoniyatlari, umumiy ahvoliga muvofiqlab borish sportdagi boshqaruvning asosini tashkil etishi kerak.

Mashg'ulot jarayonini boshqarish o'z ichiga quyidagi o'zaro bog'liq elementlarni oladi:

- sportchining individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini aniqlash;
- maqsadni va unga etishish uchun zarur bo'lgan vaqtni belgilash;
- o'rgatish, tarbiyalash va funksional imkoniyatlarni oshirishning muayyan vazifalarini belgilash;
- mashg'ulotning umumiy va individual rejalarini tuzish (bir necha yil, bir yil, oy va h.k.ga);
- rejani amalda bajarish va mashg'ulot hamda musobaqalar ta'sirini boshqarish; yuklamalarni hisobga olish hamda tahrir qilish.

Mashg'ulotlar jarayonida muntazam ravishda sportchining individual xususiyatlarini aniqlashga qaytish, yangi vazifalarni belgilash, yanada samarali vosita va usullarni tanlashga to'g'ri keladi, mashg'ulot rejasini esa doimiy ravishda yengil atletikachining o'zgarib turadigan funksional imkoniyatlariga hamda u yashaydigan, mehnat qiladigan, shug'ullanadigan sharoitlarga moslashtirishga to'g'ri keladi.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining sportchiga ko'rsatadigan ta'sirini boshqarish uchun buning asosiy yo'llaridan foydalaniladi: mashqni takrorlash soni, mashqning davomiyligi, shiddati, dam olish oraliqlari, harakatlarning koordinatsion murakkabligi, psixologik tayyorgarlik darajasi bilan ifodalanadi.

Hozirgi paytda yengil atletikachining funksional imkoniyatlari bilan bir mashg'ulot kuni yuklamasi orasidagi optimal muvofiqlikni ta'minlashi kerak bo'lgan mashq qismi katta ahamiyatga ega.

Kundalik mashg'ulotlarda (ko'pincha kuniga 2-3 marta) sportchining kuch va imkoniyatlarini navbatdagi mashg'ulotgacha to'la tiklash muhim o'rin egallaydi. Yuklamalar yengilroq bo'lsa, bunga erishish qiyin emas. Lekin katta yuklamalar qo'llanilganida, agar organizmning belgilangan vaqt mobaynida barcha "harajatlar"ni tiklash imkoniyatlari hisoblab chiqilmasa, oqibatda yengil atletikachining salomatligi va ish qobiliyati izdan chiqib, asablar charchog'i to'planib qoladi, bu haddan ortiq shug'ullanish holatini keltirib chiqaradi.

Kundalik mashg'ulotlar yuklamasini yengil atletikachining imkoniyatlari bilan moslashtirish uchun muntazam ravishda, har kuni sportchining kuch va imkoniyatlari tiklanish darajasini uzoq muddat davomida baholab nazorat qilib borish kerak. Samarali mashg'ulot garovi ana shunda farqlanadi. Sportchini pedagogik nazoratdan o'tkazib, zarur ma'lumotlarni hisobga olish, shifokorlik va ilmiy nazoratni, shuningdek, sportchi o'z-o'zini nazorat qilishini tashkil etishdan ayni shu maqsadda foydalaniladi. Barcha turdagi nazorat ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish asosida mashg'ulot jarayoni boshqariladi.

Ma'lumki, mashg'ulotlar ta'siri ostida sportchining ahvoli o'zgaradi. Sportchi ahvolining uch turini farqlash maqsadga muvofiqdir: 1) nisbatan uzoq muddat – haftalar yoki oylar davom etadigan oraliq holatlar (masalan, sport formasi holati, etarlicha shug'ullanmaganlik holati va h.k.); 2) bir yoki bir necha mashg'ulot ta'siri ostida o'zgaradigan joriy holatlar (bu holatlarni baholash yaqinda o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining tuzilish xususiyatlari, yo'nalishi, ulardagi yuklama kattaligini to'g'ri belgilashga imkon beradi); 3) alohida mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradigan va tezda o'tib ketadigan tezkor holatlar (ularni mashg'ulot darslari dasturlarini tuzishda e'tiborga oladilar – mashqlarning davomiyligi va xususiyatlari, ularning bajarilish shiddati, dam olish oraliqlarining davomiyligi hamda xususiyatlari).

Yengil atletikachining doimo o'zgarib turadigan imkoniyatlari, turli omillar ta'siri ostida uning holatida yuz beradigan o'zgarishlar teskari aloqadorlik, shuningdek,

- sportchidan murabbiyga etib boradigan malumotlar (umumiy ahvoli, kayfiyati, ishga bo'lgan munosabati va h.k.);

- sportchining o'zini tutishi haqidagi (mashg'ulot faoliyatining hajmi, uning bajarilishi, ko'zga tashlangan xatolar va h.k.);

- tez muddatli mashg'ulot samarasi (mashg'ulot yuklamasi ta'sirida funksional tizimlarda yuz beradigan siljishlarning kattaliklari va xususiyatlari) to'g'risidagi;

- kumulyativ (kechiktirilgan) mashg'ulot samarasi (sportchining shug'ullanganlik holatidagi o'zgarishlar) to'g'risidagi – ma'lumotlar yordamida sport mashg'uloti jarayonini boshqarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Mashg'ulot jarayonini oqilona tashkil etish uning tuzilishi yo'nalishi samaradorlikni ta'minlovchi musobaqa faoliyatiga xos optimal shaklni yuzaga keltirishga, musobaqa faoliyati tuzilishi va sportchining tayyorgarligi tuzilishini uning funksional imkoniyatlarini tashxislash usuliyati, tegishli darajadagi model xususiyatlari, tayyorgarlik hamda musobaqa faoliyatining turli tarkibiy qismlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan vosita va usullar tizimi bilan o'zaro aloqadorligiga qaratilgan bo'lishni ko'zda tutadi.

Sport mashg'uloti boshqaruvining samaradorligi u yoki bu sport turiga xos shug'ullanganlik darajasi va musobaqa faoliyati tuzilishining aniq miqdoriy ifodasi bilan bog'liq. Buning uchun: 1) sport takomillashuvining muayyan bosqichida mo'ljal sifatida tanlab olingan shug'ullanganlik hamda sport faoliyatining modeli belgilanadi; 2) ma'lum bir sportchining individual ko'rsatkichlarini model ko'rsatkichlar bilan taqqoslab, uning funksional imkoniyatlari baholanadi, ishning yo'nalishi hamda eng yuqori natijaga erishish yo'llari belgilanadi; 3) mashg'ulotning rejalashtirilgan natijalarga etishishga yordam beradigan vosita va usullari tanlanadi, vositalar vaqt bo'yicha taqsimlanadi, ya'ni mashg'ulot jarayoni

rejalashtiriladi; 4) mashg'ulot jarayonining samaradorligi bosqichma-bosqich nazorat qilinib, zarur hollarda tahlil etiladi.

Mazkur sikldagi barcha operatsiyalarni amalga oshirishning zarur sharti har tomonlama va o'zaro muvofiq ma'lumotlarning mavjudligidir. Sportchining tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyati tuzilishidagi aniq miqdoriy oraliq nazorat hamda boshqaruv jarayonida tashxislash tizimi va model xususiyatlarni ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Nazorat natijalari ishning muhim yo'nalishlarini hamda ko'zlangan samarani qo'lga kiritish yo'llarini belgilaydi, pedagogik ta'sirning vosita va usullari, uning hajmi hamda mashg'ulot jarayonidagi nisbati to'g'ri tanlanishini taqozo etadi. Avvalgi muolajalarning natijalari bilan bog'liq bo'lgan keyingi muolajalar moslashuv jarayonlarining berilgan yo'nalish bo'ylab ketishini ta'minlovchi mikro-, mezo- va makrotizimlarning asosiy elementlari qurilishi tizimi ishlab chiqilishini nazarda tutadi.

Barcha yengil atletikachilar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli – guruhli yoki individual mashg'ulot darsidir. Bundan tashqari, mashg'ulotlar ertalabki badan tarbiya, uy vazifalari va krosslar, sport o'yinlari va h.k. ko'rinishida tashkil etiladi. Mashg'ulotlarning eng muhim shakllaridan biri sport musobaqasi hisoblanadi.

Barcha shakldagi mashg'ulotlarda asosiy qoidaga rioya qilish shart: mashg'ulot kichik yuklamalar bilan boshlanishi, ular asta-sekin kattalashib borib, asosiy qismda talab etilgan darajaga etkazilishi, mashg'ulotning yakuniy qismida esa yana pasayishi kerak. Mashg'ulotlarning bunday tuzilishi, o'tkazilish shaklidan qat'i nazar, har qanday mashg'ulot darsiga taalluqli bo'lishi va uch qismdan tarkib topishi lozim: tayyorgarlik, asosiy hamda yakuniy qismlardir.

O'quv-mashg'ulotning darsining *tayyorgarlik qismidagi vazifalar* shug'ullanuvchilarni uyushtirib, ularni asosiy vazifalarga tayyorlashdan iborat. Buning uchun quyidagi vosita va usullardan foydalaniladi: guruhni safga tizish, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, mashg'ulotning vazifalari va mazmunini tushuntirish, organizmni qizdirish, mushaklar qayishqoqligini, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash, kuch hamda

tezkorlik namoyon bo'lishi uchun mashqlar qo'llash; yengil atletika turlari texnikasining elementlari bilan tanishtirish va b. Tayyorgarlik mashqlari mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlashdan tashqari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va zarur ko'nikmalarni egallash, yengil atletika turi texnikasiga xos elementlarni takomillashtirish va psixologik tayyorgarlikni ta'minlash uchun ham qo'llanadi.

Yangi shug'ullanayotganlarning mashg'ulotlarida tayyorgarlik qismiga mashg'ulot vazifasidan kelib chiqib oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorgarlik darajasi ortgani sayin mashqlar murakkablashib, maxsus tayyorlov mashqlari toifasiga aylanib boradi, bunday mashqlar ko'p quvvat harajatlarini talab qilmasa-da, yengil atletikachilarni mashg'ulotning asosiy qismidagi yanada samarali faoliyatga tayyorlaydi. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida o'tkaziladigan umumiy va maxsus tayyorgarlikni, ayniqsa, individual mashg'ulot darslari hamda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik olib borilayotganida, ko'pincha badan qizdirish mashqlari (umumiy va maxsus) deb ataydilar.

Mashg'ulotning asosiy qismida belgilangan vazifalardan kelib chiqib, badan qizdirish chog'ida yengil atletikaning alohida turlari texnikasini yaxshiroq o'zlashtirishga, kerakli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardan foydalaniladi. Umuman, mashg'ulot darsining tayyorgarlik qismi 30-40 daq. davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismidagi asosiy vazifalar quyidagilardir:

1. Shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish va ularni katta yuklamalarga tayyorlash.
2. Yengil atletika mashqlari texnikasini o'zlashtirish, uni takomillashtirish, yengil atletikaning muayyan turiga muvofiq tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirish.
3. Yengil atletikaning tanlangan turida yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradigan texnik-taktik malakalar, axloqiy-irodaviy sifatlarni egallash.

Zarur vosita va usullarni tanlab olish, yuklamani belgilash mashg'ulot davri, shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi, yengil atletikaning tanlangan turi, mashg'ulotlar o'tkazilayotgan joy va shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga yengil atletikaning ko'pi bilan ikki-uch turini kiritish lozim, odatda, bu sakrash va uloqtirishlar bilan uyg'unlashtirilgan yugurish hamda yurish bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, har xil estafetalar, harakatli va sport o'yinlari, og'irliklar bilan (gantellar, qadoqtoshlar, shtangalar, qum to'ldirilgan qoplar, qo'rg'oshin belbog' va qo'lbog'lar, to'ldirilma to'plar va b.) bajariladigan, trenajyorlar yoki maxsus qurilmalardagi mashqlardan ham foydalanish mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismi koordinatsion jihatdan murakkab yangi materialni o'zlashtirish bilan bog'liq eng qiyin topshiriqlarni bajarishdan boshlanishi kerak (yengil atletika mashqlari texnikasini egallash, uni takomillashtirish, tezkorlik mashqlari). Mashg'ulotning asosiy qismi o'rtasidan boshlab kuch yoki chidamlilikni rivojlantiradigan, shuningdek, texnika elementlariga ishlov beradigan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Shug'ullanuvchilar organizmi har xil holatda bo'lganida ham yuqori darajadagi ish qobiliyatini namoyon etishga o'rganishlari uchun mashg'ulotni boshqacharoq tartibda tashkil etish – alohida harakat topshiriqlarini turlicha sharoitlarda qo'llab turish kerak. Shu maqsadda mashg'ulotning asosiy qismida maxsus-tayyorgarlik mashqlari asosiy mashqlar bilan navbatma-navbat bajariladi, ba'zan esa umumtayyorlovchi mashqlardan ham foydalaniladi.

Asosiy qismning davomiyligi 1-1,5 s., ayrim davrlarda esa u mashg'ulotning vazifalari, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, qo'llanilayotgan vosita va usullar, taklif etilayotgan yuklamaga ko'proq bog'liq bo'ladi.

Yakunlovchi qismda nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini dastlabki yoki unga yaqin holatgacha pasaytirishga, mushaklarni bo'shashtirishga, boshqa faoliyatga yoxud dam olishga o'tish uchun tayyorlashga yo'naltirilgan vazifalar hal etiladi. Bundan tashqari, mashg'ulot oxirida har bir shug'ullanuvchining faoliyatini baholash va uyga vazifaning mazmunini belgilab berish zarur.

Katta va uzoq muddatli ishdan to'la tinch holatga keskin o'tish zarar keltiradi. Shuning uchun yakunlovchi qismda kichik va o'rtacha shiddatli, koordinatsiya jihatidan sodda va shug'ullanuvchiga yaxshi tanish mashqlar qo'llanadi. Bunda oson o'lchash mumkin bo'lgan mashqlarni (sust sur'atda yugurish, yurish, oddiy harakatlar, bo'shashtiruvchi mashqlar va h.k.) tanlash lozim. Mashg'ulot darsining yakunlovchi qismi 10 daq.ga yaqin davom etadi.

To'g'ri o'tkazilgan mashg'ulot shug'ullanuvchida ma'lum darajadagi charchoq bilan birga bajarilgan ishdan qoniqish hissini, yanada ko'proq qiziqish va intilish bilan shug'ullanish istagini paydo qilishi kerak.

Yengil atletika mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilarni uyushtirish paytida asosan uch xil usuldan foydalaniladi: yalpi (frontal), guruhli va alohida (individual).

Yalpi usulda shug'ullanuvchilarga bitta topshiriq beriladi va uni hamma baravar bajarishi kerak. *Guruhli usulda* shug'ullanuvchilar ikki guruhga bo'linadi. Har bir guruh o'qituvchidan topshiriq olib, guruh sardori rahbarligida uni bajaradi, murabbiy esa bir guruhdan ikkinchisiga navbatma-navbat o'tib, jarayonni nazorat qiladi. *Alohida usulda* murabbiy har bir shug'ullanuvchiga ayrim-ayrim topshiriqlar berib, ularni mustaqil bajarishni taklif etadi va ishning to'g'ri ijro etilishini kuzatib turadi.

Mashg'ulot shakllariga, odatda, uchala usuldan majmuali tarzda foydalanish xosdir. Biroq shug'ullanuvchilarning yoshi, ularning harakat tayyorgarligi va guruhning miqdoriy tarkibiga qarab u yoki bu usulni ustuvor qo'llash haqida qaror qabul qilinadi. Masalan, maktabdagi to'garakda (ayniqsa, kichik yoshlilar guruhida) yaxshisi yalpi usuldan foydalangan ma'qul, chunki bolalar yosh xususiyatlari tufayli harakatlarni mustaqil o'zlashtira olmaydilar. Oliy o'quv yurtidagi mashg'ulotlarni, ayniqsa, sakrash va uloqtirish mashqlarini guruhli usulda o'tkazgan yaxshiroq, chunki bu erda mashq qilish uchun joylar cheklangan bo'ladi. Yuqori malakali sportchilar bilan alohida usuldan foydalanib mashg'ulot o'tkaziladi, negaki yengil atletikachilarning malakasi ortgani sayin o'quv-mashq jarayonini individuallashtirish ehtiyoji ham o'sib boradi. Yengil atletikaning murakkab

koordinatsiyali turlarida (g'ovlar osha yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar) texnikani takomillashtirishda ham alohida usulni qo'llash zarur.

Jismoniy sifatlarni texnika elementlarini takomillashtirish bilan uyg'unlikda majmuali ravishda rivojlantirishga qaratilgan topshiriq seriyalarini takroriy hamda oraliqli usullardan foydalangan holda aylanma mashg'ulot shaklida bajarish ko'proq samara beradi.

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng, O'zbekiston Respublikasi yengil atletika federatsiyalari jahon va Osiyo federatsiya va konfederatsiyalari tomonidan tan olinib, milliy terma jamoalarimiz, nufuzi xalqaro musobaqalarda ishtirok etish huquqini mustaqillikka erishgan dastlabki kunlaridan boshlab qo'lga kiritishdi. Endi terma jamoalarimiz to'g'ridan to'g'ri xalqaro musobaqalarda ishtirok etishmoqda.

Bu esa o'z o'rnida O'zbekiston sportchilarini mashg'ulotlari sobiq ittifoq sport tizimidagi rejalashtirishga o'zgartirish kiritishga katta e'tibor qilishi shart. Afsuski sportchilarimizni ko'rsatkichlari asosan ikkinchi darajali musobaqalarga to'g'ri kelmoqda. Biz o'z oldimizga Respublikamiz murabbiy va sportchilarini mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha o'z fikr mulohazalarimiz bilan o'rtoqlashmoqchimiz.

Jahon va Osiyo miqyosidagi nufuzli musobaqalar asosan avgust, sentyabr, oktyabr oylarida tugallanayapti, shunday ekan, yillik (52 haftani) o'quv mashg'ulotlar rejalashtirishni 15 sentyabr yoki 15 oktyabrdan 2-4 hafta o'tish davri deb aniqlashni tavsiya etmoqchimiz, bunda sportchilar yil davomida mashg'ulotlar jarayonida olingan va oxirigacha davolanmagan jarohatlarni davolash, psixologik charchash va boshqa kasalliklarni davolash bilan shug'ullanadilar. Mashg'ulotlar esa asosan suzish, sport o'yinlari 40-50% tashkil qiladi. Maxsus mashg'ulotlar 30-40% tashkil etadi. Bularga asosan yengil yugurish, turli turdagi sakrashlar, estafeta yugurishlar kiradi.

Nazariy mashg'ulotlar – yillik, oylik, haftalik, kunlik va har bir mashg'ulot uchun rejalar tuzish.

Noyabr, dekabr, yanvar (12-14 hafta) birinchi poydevor yasash davri (baza davri).

Vazifa: umumiy va maxsus chidamkorlikni tarbiyalash va rivojlantirish, chaqqonlik, egiluvchanlik tezkorlik jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga zamin yaratishdan iborat bo'ladi.

Maxsus tayyorgarlik vositalari 25-35% tashkil etadi.

Yanvar oyini ikkinchi yarmi va mart oyini birinchi 10 kunliklari, ikki cho'qqili rejalashtirishda, (2-4 hafta) musobaqa oldi va musobaqa davri. Musobaqalar asosan binoda o'tkaziladi. Uzoq masofaga yuguruvchilar krosslarda qatnashadilar. Mamlakat chempionati, saralash va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish.

Vazifa: musobaqalarda ishtirok etish jarayonida mashg'ulotlarda qo'llanilgan vositalardan maqsadga erishilganligi yoki erishilmaganni aniqlash va o'z paytida unga o'zgartirish kiritish.

Maxsus chidamkorlik, tezkorlik, ayrim taktik masalalar o'z yechimini topadi. Tayyorgarliklar nisbati; maxsus vositalar 70-80%, umumiy tayyorgarlik mashqlari 20-30%ni tashkil etadi.

Mart, aprel, may, iyun oyini birinchi yarmi 12-14 hafta ikkinchi poydevor davr bo'lib, qishki-baxorgi musobaqalardan so'nggi tiklanish (1 hafta).

Vositalar: hammom, basseyn, uqalash, sport o'yinlari, nisbatan past tezlikda past baland joylarda yugurish.

Bunda qishki musobaqalardan charchab chiqqan sportchilarni hordiq chiqarish, emotsional-psixologik charchashdan tiklash, zarur bo'lsa keyingi mashg'ulotlar rejasi o'zgartirishlar kiritish va zamin yaratish lozim.

Keyingi bosqichda umumiy va maxsus chidamkorlik, tezkorlik, maxsus tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik jismoniy sifatlarni rivojlantirish va kamolga etkazish ko'zda tutiladi.

Ushbu bosqichda mashg'ulotlarda mashqlar hajmi, shiddati, bajarish sifati birinchi poydevor davriga nisbatan ancha yuqoriroq bo'ladi. Bir oylik umumiy hajm 400-500 km tashkil etishi kerak. Asosiy ishlar (maxsus) musobaqa rejimini 25-30% tezligida bajariladi.

Yozgi musobaqa oldi davr iyul-avgust (2-4 haftani tashkil etadi). Bu davr asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davri bo'lib sportchi hayotida katta o'rinni egallaydi. Chunki sportchi va uning murabbiysini yil davomida qilgan mehnatiga baho beriladi.

Vositalar: mashqlar bajarish tezligi, musobaqa tezligiga nisbatan 120-130% tashkil, mashqlar hajmini 20-30% turli xildagi sakrashlar, yadro, medisinbol yoki toshlarni irg'itishlar, past-baland joylarda yugurishlar 5-7%ni, baland qiyaga yugurib chiqish 20-30%ni tashkil etadi.

Ikkinchi darajali musobaqalarga qatnashishdan maqsad, har xil taktika qo'llash, turli vaziyatlardan chiqib ketish va raqiblarni taktikasini yaxshi o'rganib, ularga qarshi taktik usullar tayyorlash.

Iyul, avgust, sentyabr oyida 8-10 hafta musobaqalarga qatnashish davri. Vosita: mashqlar hajm musobaqa masofasiga nisbatdan 50-80%ni, tezlik 90-100%. Umumiy masofa haftada 80-100 km. 7-8 ta musobaqaga qatnashish kerak bo'ladi va asosiy musobaqada eng yuqori natija ko'rsatish.

Bizning fikrimizcha sportchilar o'z ish faoliyatini aniq reja asosida olib borsa, albatta ularni eng yuqori ko'rsatkichi nufuzli musobaqalarga to'g'ri keladi.

- murabbiyda albatta musobaqalar taqvim rejasi bo'lishi shart;
- sportchi har bir davrda qanaqa vazifa bajarishini aniq bilish va o'z murabbiysi bilan mashg'ulotlar jarayonida ish rejani takomillashtirib borishi shart, hamda keyingi yil uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.

3.27 – jadval
O'rta va uzoq masofalarga 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	Umumiy
	O'smirlar							
Yugurish hajmi, km	1600-1800	2000-2200	2600-2800	3100-3400	3300-3500	3400-3600	3600-3800	3600-3800
Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1400-1600	1700-1900	2200-2400	2800-3000	3600-4200	3200-4800	5100-5500	5100-5500
Aralash rejimda, km	140-150	200-250	280-300	320-340	2900-3100	3000-3200	3000-3200	3000-3200
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	50-80	50-80	90-100	110-120	3500-4000	4300-4600	4300-4600	4300-4600
Musobaqalar soni:					330-350	350-370	400-450	400-450
Asosiy masofa	3-5	4-6	6-8	8-10	500-560*	600-650*	700-740*	700-740*
Aralash masofa	5-7	6-8	6-10	6-10	130-140	140-150	160-170	160-170
Krosslar	3-5	4-6	6-8	6-8	100-140*	100-150*	110-160*	110-160*
	Qizlar							
Yugurish hajmi, km	1500-1700	1900-2100	2200-2600	2900-3100	3000-3200	3100-3300	3200-3400	3200-3400
Aerob rejimda yugurish hajmi, km	1300-1500	1600-1800	1900-2200	2400-2600	3500-3700	3800-4000	4000-4200	4000-4200
Aralash rejimda, km	200-120	160-220	220-270	280-300	2600-2700	2700-2800	2700-2800	2700-2800
Anaerob rejimda yugurish hajmi, km	40-50	50-70	80-90	100-110	2900-3100	3200-3400	3400-3500	3400-3500
Musobaqalar soni:					300-320	310-330	360-400	360-400
Asosiy masofa	3-5	4-6	6-8	8-10	450-480*	500-520*	520-550*	520-550*
Aralash masofa	5-7	6-8	8-10	6-10	120-130	130-140	140-150	140-150
Krosslar	3-5	4-6	6-8	6-8	100-110*	110-120*	120-130*	120-130*
					10-12	10-12	12-14	12-14
					8-10	6-8	6-8	6-8
					4-6	3-5	3-5	3-5

Izoh* - uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yugurish yuklamalari hajmi.

Yozgi musobaqa oldi davr iyul-avgust (2-4 haftani tashkil etadi). Bu davr asosiy musobaqalarga bevosita tayyorgarlik davri bo'lib sportchi hayotida katta o'rinni egallaydi. Chunki sportchi va uning murabbiysini yil davomida qilgan mehnatiga baho beriladi.

Vositalar: mashqlar bajarish tezligi, musobaqa tezligiga nisbatan 120-130% tashkil, mashqlar hajmini 20-30% turli xildagi sakrashlar, yadro, medisinbol yoki toshlarni irg'itishlar, past-baland joylarda yugurishlar 5-7%ni, baland qiyaga yugurib chiqish 20-30%ni tashkil etadi.

Ikkinchi darajali musobaqalarga qatnashishdan maqsad, har xil taktika qo'llash, turli vaziyatlardan chiqib ketish va raqiblarni taktikasini yaxshi o'rganib, ularga qarshi taktik usullar tayyorlash.

Iyul, avgust, sentyabr oyida 8-10 hafta musobaqalarga qatnashish davri. Vosita: mashqlar hajm musobaqa masofasiga nisbatdan 50-80%ni, tezlik 90-100%. Umumiy masofa haftada 80-100 km. 7-8 ta musobaqaga qatnashish kerak bo'ladi va asosiy musobaqada eng yuqori natija ko'rsatish.

Bizning fikrimizcha sportchilar o'z ish faoliyatini aniq reja asosida olib borsalar, albatta ularni eng yuqori ko'rsatkichi nufuzli musobaqalarga to'g'ri keladi.

- murabbiyda albatta musobaqalar taqvim rejasi bo'lishi shart;
- sportchi har bir davrda qanaqa vazifa bajarishini aniq bilish va o'z murabbiysi bilan mashg'ulotlar jarayonida ish rejani takomillashtirib borishi shart, hamda keyingi yil uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.

3.27 – jadval
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh sportchilar uchun o'quv yillari bo'yicha mashg'ulot va musobaqa yuklamlarining mumkin bo'lgan hajmlari.

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

Izoh* - uzoq masofaga yuguruvchilar uchun yugurish yuklamlari hajmi.

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchi yosh sportchilar uchun o'quv yillari bo'yicha har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning nazorat o'tkazishdagi belgilangan me'yori

Nazorat mashqlari	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							
60 m ga yugurish, s	9,0	8,5	8,1	7,9	7,7	7,4	7,2
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	210	225	240	255	260	265	275
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	-	-	-	-	-	-	-
Joyidan o'n hatlab sakrash, m	21,5	23,0	24,5	26,0	27,2	27,8	28,5
100 m ga yugurish, s	-	13,2	12,5	12,1	11,9	1,7	11,5
300 m ga yugurish, s	48,0	46,0	-	-	-	-	-
400 m ga yugurish, s	-	-	55,0	53,5	53,0	52,0	51,0
800 m ga yugurish, min, s	-	-	-	-	2,00	1,57	1,53
1000 m ga yugurish, min, s	3,15	3,05	2,55	2,45	-	-	-
1500 m ga yugurish, min, s	-	-	-	-	4,05	4,00	3,55
3000 m ga yugurish, min, s	11,20	10,20	9,50	9,20	9,00	8,45	8,35
Qizlar							
60 m ga yugurish, s	9,4	8,9	8,6	8,3	8,2	8,1	8,0
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	180	200	215	220	230	235	240
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	600	615	-	-	-	-	-
Joyidan o'n hatlab sakrash, m	-	-	20,8	21,8	22,5	23,5	24,0
100 m ga yugurish, s	-	14,6	14,2	13,7	13,6	13,4	13,2
300 m ga yugurish, s	51,5	49,0	-	-	-	-	-
400 m ga yugurish, s	-	-	63,3	62,1	61,0	60,0	58,0
800 m ga yugurish, min, s	-	-	-	-	2,20	2,17	2,10
1000 m ga yugurish, min, s	3,40	3,30	3,20	3,10	-	-	-
1500 m ga yugurish, min, s	-	-	-	-	-	-	-
3000 m ga yugurish, min, s	12,30	12,00	11,30	11,20	11,00	10,20	9,55

370

O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun razryad me'yori

Masofa	Yoshi							Me'yori bajarish yoshi	
	14	15	16	17	18	19	SU	XTSU	Eng yaxshi natija
	Erkaklar								
800 m, min, s	2.15,0-2.05,0	2.08,0-1.57,0	2.00,0-1.52,0	1.55,0-1.47,5	1.52,0-1.47,0	1.50,0-1.46,0	17-20	20-25	23-28
1500 m, min, s	4.39,5-4.15,0	4.19,0-4.08,0	4.07,0-3.52,0	4.00,0-3.46,0	3.52,0-3.38,0	3.50,0-3.37,5	18-21	20-25	24-29
3000 m, min, s	10.30-9.50	9.30-9.00	9.10-8.35	8.40-8.15	8.30-9.03	8.20-7.50	18-22	-	22-29
5000 m, min, s	-	15.40-15.20	15.10-14.30	14.40-14.00	14.25-14.45	14.15-13.30	17-22	20-26	23-29
10 000 m, min, s	-	-	-	32.90-31.20	31.00-29.50	30.30-28.40	19-23	21-28	24-29
Ayollar									
800 m, min, s	2.25,0-2.09,0	2.18,0-2.05,0	2.11,0-2.02,0	2.10,0-2.01,0	2.08,0-1.59,5	2.05,0-1.58,8	16-19	20-25	23-26
1500 m, min, s	5.05,0-4.40,0	4.50,0-4.35,0	4.38,0-4.22,0	4.28,0-4.18,0	4.25,0-4.09,0	4.16,0-4.05,0	18-20	20-25	23-29
3000 m, min, s	-	11.20-10.00	11.00-9.40	10.40-9.30	10.15-9.15	9.55-9.10	18-22	21-27	23-29
5000 m, min, s	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Nazorat uchun savollar

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida nimalarni bilasiz.
2. O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilarni funksional imkoniyatlarini oshirish nimalarga e'tibor berish lozim.
3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish haqida ayting.
4. O'rta va uzoq masofaga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari
5. Texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz.
6. Sportchini texnik tayyorlash bosqichlarini aytib bering.
7. Taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz.
8. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari aytib bering.
9. Yugurib kelib balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari ayting.
10. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalarini tushuntirib bering.
11. Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari ayting.
12. Yillik siklni tashkil etish nechta davrga bo'linishini ayting.

3.11. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni mashg'ulotlar va musobaqa jarayonlarida pedagogik nazorat qilish usullari

Yengil atletikaning yugurish turlarida pedagogik nazoratni tashkil qilish va o'tkazish. Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimida ilmiy asoslangan majmual nazoratga katta e'tibor bilan qaraladi va uni takomillashtirish mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishning juda muhim sharti hisoblanadi. Sport pedagogikasi sohasining yetakchi omillari yaratgan ilmiy ishlarida mashg'ulot jarayonini haqiqatdan boshqariladigan jarayonga aylantirish zarurati to'g'risidagi konsepsiya mustahkam o'rin egallagan.

Shunga ko'ra, sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi asosiy halqalaridan biriga aylangan nazoratni tashkil qiluvchi mutaxassislarning e'tibori ancha oshdi. Shuni nazarda tutish kerakki, nazorat deganda shunchaki sizni qiziqtirgan ma'lumotlarni to'plash emas, balki shuningdek, ularni mavjud axborotlar (rejalar,

nazorat ko'rsatkichlari, me'yorlar va h.k) bilan taqqoslash, tahlil qilish va, nihoyat, qaror qabul qilish tushuniladi.

Albatta, qaror qabul qiluvchi shaxs sportchining ahvoli haqida ko'p xilma-xil foydali ma'lumotlarga ega bo'lsa, uning qarori shunchalik to'g'ri va aniq bo'ladi. Shuning uchun nazoratga majmual tarzda yondashish, unda pedagoglar, psixolog, shifokorlar, bioximiklar va boshqa mutaxassislarning ishtirok etishi haqidagi masala ko'ndalang qo'yilmoqda. Ikkinchi tomondan, amalyot o'z talablarini ilgari suradi, ularning asosiylari: qaror qabul qiluvchi shaxs, ya'ni murabbiy uchun tavsiya etiladigan axborot to'plash usullarining qulayligi; ularning sportchi uchun imkon qadar kamroq qiyinchilik tug'dirishi; o'lchashlar sonini iloji boricha kamaytirib, maksimal miqdorda axborot olish. Ayniqsa sport takomillashuvining daslabki pog'onalarida nazoratda boshqalariga qaraganda pedagogik yo'nalishga qaratilayotgan katta diqqat e'tibor sababini shundan aniqlasa ham bo'ladi.

Majmual nazoratning metodologik asoslarini quydagilar tashkil etadi:

- nazorat testlarini to'g'ri tanlash va ularning ishonchlilik, xolislik hamda axbobrtlilik statislik mezonlarga mosligi;
- sportchilarning funksional holati va tayyorgarlik darajasini baholash uchun ko'rsatkichlarning optimal xajmini belgilash, uning yetarliligi axborot olish jarayonlari va manbalarini standartlash;

- nazorat metodlarining testlash vazifalariga muvofiqligi.

Bir holatdan boshqasiga o'tish uchun zarur bo'lgan davrnig davomiyligiga qarab sportchi holatining uch tipi farqlanadi (V.N.Nikitushkin): 1) bosqichli (permanant) holat, u nisbatan uzoq haftalab yoki oylab davom etadi; 2) joriy holat, u bir yoki bir necha mashg'ulot ta'sirida o'zgaradi va yaqin kunlardagi mashg'ulotlarning xususiyatlari yuklamalar kattaligini belgilaydi; 3) teskor holat, u jismoniy mashqlarni bir marta bajargandayoq o'zgaradi.

Uch tipdagi holatni farqlash zarurati shundan kech chiqadiki, ularning har biri uchun qo'llanadigan vositalar bir-biridan jiddiy farqlanadi. Shunga ko'ra, sportchi holatini nazorat qilishning uch asosiy turini ajratish maqsadga muvofiq: bosqichli nazorat sportchining bir bosqich orasidagi holati (tayyorgarlik darajasini) baholash;

joriy nazorat sportchi holatidagi kundalik tebranishlarni aniqlash; tezkor nazorat sportchining ayni vaqtdagi holatini ekspress baholash.

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimidagi pedagogik nazoratni ko'pgina mutaxassislar mashg'ulot jarayoninig samaradorligini baholash uchun uning eng muhim jihatlari to'g'risidagi axborot bilan ta'minlash vositasi deya ta'riflaydilar. Aynan shunday qarash orqali yetakchi mutaxassislar bugungi kunda turli yoshdagi sportchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat nechog'lik muhim ekanligini ta'kidlaydilar

Jismoniy tarbiyada pedagogik nazorat deganda mashg'ulot metodikasining har xil tomonlarini rivojlantirishni asosli ravishda boshqarish maqsadida shug'ullanuvchilarning holatini baholashga imkon beradigan vosita, usullar va usuliy yo'llarni tushunish qabul qilingan.

Bosqichli, joriy va tezkor nazoratning aniq taqsimlanishi, ularning har biriga tegishli vazifalarni shakllantirishning va eng muhimi, mazkur vazifalarni hal etishga yondashuvlarning aniqligi mutaxassislarning urinishlarini sifat jihatdan mutlaqo yangi yoʻnalishlarga yoʻnaltirdi. Shunga koʻra, qayd etish mumkinki, nazoratga shu koʻpgina ishlar sportchilarning bosqichdagi (perminent) holatini baholashga bagʻishlangan. Joriy va tezkor holatlarni baholash masalalari tadqiqotchilar eʼtiborini kamroq jalb etgan. Garchi bunday hodisani izohlash uchun bir qator sabablarni keltirish mumkin boʻlsada, mutaxassislarning mashgʻulot jarayoni yoʻnalishini uzoq muddatga belgilab beradigan bosqichli nazorat sinovlari natijalarining nihoyatda muhimligini chuqur tushunishiga shak-shubha yoʻq.

Hozirgi vaqtda sportchilar tayyorgarligini nazorat qilishning muvofiq tuzilishini o'rganilayotgan kontingentning ixtisosligi, malakasi, jinsi va yoshiga bog'liq xususiyatlarini hisobga olmasdan yaratish haqida hatto o'ylash ham mumkin emas. Bu xususiyatlardan birortasiga ahamiyat bermaslik nazorat samaradorligining jiddiy pasayib ketishiga, ba'zan esa mashg'ulot jarayonini boshqarishning hal qiluvchi dastaklarida birini qo'ldan chiqarishga olib keladi.

Bosqichli nazoratning asosiy vazifasi sportchilarning tayyorlik darajasini aniqlash bo'lib, shunga qarab tayyorgarlikning istiqbol (bosqich) rejalari tuziladi.

Bosqichli nazorat sportchining holatidagi kundalik o'zgarishlarga uncha bog'liq bo'lmagan testlar yordamida amalga oshirish zarur.

Bosqichli nazorat musoboqa mashqlarida natijalarni qayd etilishini, testlarni mashg'ulot jarayoni muayyan bosqichining boshi va ohirida amalga oshirishni nazarda tutadi. Bosqichning davomiyligi 2-5 mikrosikldan (20-40 kun) bir yilgacha bo'lgan muddatni tashkil qiladi.

Ma'lumki, sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish nazariyasi shartli ravishda ikki qismga bo'linadi: testlar nazaryasi hamda baholar nazaryasi; bunda metodologik nuqtai nazardan birinchi qisim ikkinchi qismga nisbatan ancha yaxshi ishlab chiqilgan. Bu quyidagi dalolatnomasida aks etadi: mutaxassislar har xil sport turlari bilan shugillanuvchilarning tayyorgarlik darajasini nazorat qilish tizimlarini ishlab chiqqanlar (mashg'ulot jarayonini boshqarish maqsadida), test zaxiralari uchun ko'rsatkichlarni tanlash yo'llarida yagona bir qoidaga amal qiladilar, ammo bu fikrni testlash natijalarini baholash yo'llari haqida ayta olmaymiz.

Nazorat uchun tanlanadigan testlar, eng avvalo, ishonchlilik mezoniga muvofiq bo'lishi kerak, xususan, ularning barqarorligi hamda kelishilganligi ta'kidlab o'tiladi. Barqarorlik deganda sinovlarni muayyan vaqt o'tgandan keyin bir xil sharoitda takrorlaganda natijalarning o'zgarishligi tushuniladi, kelishilganlik esa testlash natijalarining tekshiriluvchi yoki testni baholovchining shaxsiy sifatlariga bog'liq emasligi bilan ta'riflanadi. Nazorat jihatdan ishonchlilikni baholashda dispersion tahlil va undan keyingi natijalarning korrelyasiya koeffitsiyentini hisoblash eng afzal yo'l sanalsa ham, ko'pgina ishlarda ikkita urinish ko'rsatkichlari yoki bir necha urinishdan ikkita o'rtacha qiymat bo'yicha hisoblanadigan odatdagi korrelyasiya koeffitsiyenti qo'llanadi, bunga ham nazariyada ayrim izohlar bilan yo'l qo'yiladi.

qo'yiladi.

Nazorat ko'rsatkichlari tanlanganda, albatta ularning axborotlilikgi tekshiriladi. Mantiqiy hamda empirik informativlik farqlar kuzatiladi. Test zaxiralarini shakllantirishda har ikki mezondan ham keng foydalaniladi. Bunda keyingi yillarda testlarning o'rganilayotgan xususyatni avvaldan aks ettiruvchi deb tan olgan biron bir ko'rsatkichga (odatda sport natijasiga) nisbatan mantiqiy va empirik axborotlilikgi

jarayonida qanday natijalarni qayd etishi mumkinligini bashorat qilish imkonini beradi. Qisqa masofaga yuguruvchilar pedagogik nazoratining navbatdagi sinovi 30 m masofaga pastki startdan yugurish orqali joriy, oraliq, tezkor va musobaqa faoliyatini nazoratini berdik. Bunda ham razryad me'yorlari bo'yicha har bir nazorat natijalarini keltirib o'tdik. Unga ko'ra III razryadli talaba-sportchilar 4,7 s boshlab 4,3 s.gacha yugurib o'tishi kerak. II razryadlilar esa 4,5 soniyadan 3,9 s.gacha, I razryadlilar bo'lsa 4,2 s.dan 3,9 s.gacha, sport ustaligiga nomzodlar uchun 3,9 s.dan 3,6 s.gacha, sport ustalari va qisqa masofaga XTSU yuguruvchilari uchun esa 3,6 s.dan 3,3 s.gacha masofani turli nazorat bosqichlarida yugurib o'tish talab etiladi.

Pedagogik nazoratning navbatdagi sinov ko'rsatkichi 60 m masofaga pastki startdan yugurish bo'lib, ushbu sinov ko'rsatkichini III razryalilar 8,2 s.dan 7,7 s.gacha yugurib o'tishi kerak. Bu natija sportchilarni nafaqat pedagogik nazorat qilish, qolaversa, bosqichdan-bosqichga o'tishida ham nazorat mezonini sifatida foydalanish imkonini beradi. II razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar ushbu masofani joriy nazoratda 7,6 s.dan boshlab oraliq nazoratlarida 7,5-7,4 s. natijani ko'rsatishi kerak. Musobaqa jarayonlarida esa 7,3 va undan ortiq natijalarni qayd etishi mumkin. Ularni ushbu masofada bunday natijalarni qayd etishida nafaqat jismoniy tayyorgarligi, qolaversa texnik-taktik tayyorgarligi ham muhim rol o'ynaydi. I razryadli yuguruvchilarda pedagogik nazoratning birinchi bosqichi bu joriy nazorat bo'lib, ular 60 m masofani 7,3 s.dan boshlab, oraliqlarda 7,2-7,1 s.da masofani yugurib o'tishi kerak. Musobaqa sharoitida 7,1-7,0 s. natija rejalashtiridigan. Sport ustaligiga nomzod sportchilar joriy nazoratni

7,1 s.da boshlab, 6,7 s.da yugurib o'tishi kerak. Sport ustasiga joriy nazoratda 6,7 s.dan 6,5 s.gacha xalqaro toifadagi sport ustalariga 6,5 va undanyuqori bo'lgan natijalarni pedagogik nazoratda mezon sifatida belgiladik.

Pedagogik nazorat jarayonida qo'llaniladigan ko'rsatkichlar sportchi holatini ob'yektiv baholashni ta'minlashi kerak. Pedagogik nazoratning har bir jarayonida ko'rsatkichlarni keng doirada qo'llash sportchi haqida to'liq ma'lumotlar olishga imkon beradi. Biz qisqa masofaga yuguruvchilarni standart 100 m masofaga yugurushini joriy nazoratlarda 12,5 s.da masofani yugurib o'tishi lozim. Oraliq

nazoratlarda sportchi-talabalar 12,3-11,8 s.gacha belgilangan masofani yugurib o'tishi kerak. II razryadli talaba-sportchilar esa joriy nazoratda ushbu 100 masofani 11,7 s.da yugurib o'tishi kerak. Oraliq nazoratda ushbu masofani 11,7-11,5 s.gacha yugurib o'tish talab etiladi. Musobaqa va tezkor nazorat jarayonida 11,4 va undan yuqori natijalarni ko'rsatish mumkin. Yuqori malakali, ya'ni I razryadli sportchilar esa 11,4 s.dan 11,1 s.da masofani yugurib o'tishi lozim. Sport ustasiga nomzod sportchilar esa 11,1-10,8 s.gacha masofani yugurib o'tishi talab etiladi. Sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustalariga joriy nazoratda 10,8 s.ga yugurib o'tish talab etilsa, oraliqda 10,7 s.ga musobaqalarda 10,6 s.ga va undan yuqori tezlikda yugurib o'tish me'yorlari talab etiladi. Sport turlaridagi o'ziga xos xususiyatlarni hisobga olishda nazoratda qo'llaniladigan ko'rsatkichlarni tanlash muhim ahamiyatga ega. Chunki yugurish turlaridagi yutuqlar turli funksional tizimlarni yaxshi rivojlantrish hisobiga sport natijalarini oshirish mumkin. Shu bois biz qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni nazoratga olishda nostandart bo'lgan me'yorlarni oldik. Chunki 150 m masofaga yugurish qisqa masofaga yuguruvchilardan tezkor-kuch sifatini talab etadi. Ushbu tezkor-kuch yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlari bilan shug'ullanuvchilar maksimal asab zo'riqishini qisqa vaqtda ko'rsata olishi bilan shug'ullanuvchilar maksimal asab zo'riqishini qisqa vaqtda ko'rsata olishi sportchining asosiy qobiliyati hisoblanadi. Shu bois asab-mushak apparatini ta'siflovchi markaziy asab tizimida harakat funksiyalarining tezkor-kuch komponentlarida o'ziga xos bo'lgan 150 m.ga yugurishdan nazorat sinovi vositasi sifatida foydalandik. Unga ko'ra, talaba-sportchilar joriy nazoratda 150 m masofani 19,0 s.da yugurib o'tishi talab etilsa, oraliq nazoratda 18,3-17,9 s.gacha masofani 17,8 s.ga yugurish lozim. Yuqori yugurib o'tishi kerak. Musobaqa sharoitida 17,8 s.ga yugurish lozim. Yuqori razryadli sportchilardan joriy nazoratda ushbu masofani 17,7 s.da yugurish lozimligini ko'rsatadi. Oraliq nazoratda esa ushbu masofani 17,7-17,5 s.ga musobaqa jarayonida esa 17,9 va undan yuqori natija bilan yugurib o'tishi lozim. Sport ustaligiga nomzod talaba-sportchilar 17,2 s.dan yillik tayyorgarlik siklida 16,9 s.gacha yugurib o'tishi kerak. Sport ustalari va xalqaro toifaagi sport ustalariga biz ushbu masofani joriy nazoratlarda 16,8 s.dan 16,4 s.gacha yugurib o'tishlari kerakligi inobatga olinib ishlab chiqildi. Tezkor-kuch, ya'ni oyoqning

portlovchanlik kuchini aniqlashda joyidan turib uzunlikka sakrash, uch hatlab uzunlikka sakrash nazorat testlari o'tkazildi. Unga ko'ra, joyidan turib uzunlikka sakrashda III razryadli sportchi-talabalar joriy nazoratda 225 sm dan sakrashi kerak. Oraliq nazoratlarda esa 230-240 sm.ga sakrashi lozim. Musobaqa sharoitida yaqin davrda 245 sm.ga sakrash talab etildi. II razryadli sportchilar 250 sm dan joriy, oraliq va musobaqa jarayonlarida 265 sm gacha uzunlikka sakrashi lozim. I razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar esa 270 sm.dan – 285 sm.gacha sakrashi lozim. Sport ustaligiga nomzodlar va xalqaro toifadagi sport ustalari esa 305 sm.dan 320 sm.gacha yuqori sport tayyorgarligini ko'rsatishi kerak.

Pedagogik nazorat jarayonidagi olinayotgan nazorat testlari ko'p axborot beruvchi hisoblanadi. Sport amaliyotida kuch sifatlarining rivojlantirishda turli vosita va usullar qo'llaniladi. Kuch sifatlarini rivojlanganlik darajasini turli nazorat mezonlari asosida aniqlash bugungi kunda belgilab o'tilgan. Biz tadqiqotda joyidan turib uch hatlab sakrash nazoratini qo'lladik. Unga ko'ra, III razryadli qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilar joriy nazoratda 760 sm.ga joyidan uch hatlab sakrash talab etiladi. Oraliq nazoratlarda 770-790 sm.ga, musobaqa jarayonlarida 800 sm masofaga sakrashi talab etiladi. Bu mezon ularni qanday darajada jismoniy tayyorgarligini belgilab beradi. Ikkinchi razryadli sportchilarda esa joriy nazoratda 810 sm tashkil qilsa, oraliq nazoratlarda 820-830 sm.gachani tashkil etishi kerak. Musobaqa bosqichlarida ushbu ko'rsatkich 840 sm.ga o'tkazilishi lozim. Pedagogik nazorat jarayonida bunday natija ko'rsatmas ekan, sportchi musobaqa jarayonida kutilgan natijaga erishishi qiyin bo'ladi. "SPORK" uskunasi sakrash nazorat sinovini amaliyotga tatbiq etdik. Ushbu "SPORK" uskunasi sportchilarni portlovchi qobiliyatini aniqlovchi uskuna bo'lib, ularni yuqoriga sakrash asosida portlovchanlik qobiliyatini aniqlash imkonini beradi. Ushbu uskunada III razryadli yuguruvchilar joriy nazorat amaliyotida 39 sm.gacha bo'lgan balandlikka sakrashi lozim. Oraliq nazoratda 41-45 sm balandlikka sakrashlari lozim. Pedagogik nazoratni musobaqa bosqichida qisqa masofaga yuguruvchilar 47 sm.ga sakrashlari kerak. Albatta bunda sportchilarni natijasi bilan sakrash natijasi o'rtasida bog'liqlik borligini ko'rsatadi. II razryadli sportchilarda

joriy nazoratda 49 sm.ga, oraliqda esa 51-53 sm.ga sakrash talab etiladi. Musobaqa bosqichida 55 sm balandlikka sakrashi lozim. I razryadli sportchilarda joriy nazorat 57 sm.ni tashkil etadi. Oraliq nazoratda esa bu ko'rsatkich 63 sm.ga teng bo'lishi talab etiladi. Sport ustaligiga nomzod sportchilarda joriy nazoratda 65 sm, oraliqda 67-69 sm sakrashi lozim. Musobaqa bosqichida 71 sm.ga sakrashi kerak. Sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalariga 73 sm.dan 77 sm.gacha yuqoriga sakrashi lozim. Yana bir portlovchanlikni ifodalovchi qo'l kuchini aniqlovchi 5 kg yadroni ikki qo'llab oldinga uloqtirish nazoratida qisqa masofaga yuguruvchilar joriy nazoratda 10,00 sm ga uloqtirish talab etiladi. Oraliq nazoratida 10,20 sm.dan 10,60 sm.gacha yadroni uloqtirishi lozim. Musobaqa bosqichida 10,80 sm yadroni uloqtirishi kerak. II-I razryadlilar 10,80 sm dan 12,00 sm.gacha joriy, oraliq va tezkor nazorat bosqichlarida yadroni uloqtirishi kerak. Albatta bunday natijaga erisha olmasa II-I razryadli sportchilar ko'zlangan natijalarga erishishi qiyin bo'ladi. Chunki bu ko'rsatkichlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Sport ustaligiga nomzod sportchilarda joriy nazoratda 12,20 sm qo'yilgan bo'lsa, oraliq nazoratda 12,40-12,60 sm.gacha uloqtirishi lozim. Xalqaro toifadagi sport ustasi bilan sport ustalari 12,60 sm.dan 13,00 sm.gacha uloqtirishi talab etiladi.

Qisqa masofalarga yuguruvchilarni pedagogik nazorat qilish shkalasi

T/r	Razryad me'yori	Nazorat sikllari	30 m y/k (s)	30 m p/s (s)	60 m p/s (s)	100 m y. (s)	150 m y. (s)	JTU sakrash (sm)	JTU uch hatlab sakrash (sm)	SPORT uskunasi sakrash (sm)	5 km yadroni ulotirish (m.sm)
1.	III	T.D.	3,8-3,9	4,7	8,2	12,5	19,0	225	760	39	10,00
2.		J.N.	3,7-3,8	4,6	8,0	12,3	18,9	230	770	41	10,20
3.		O.N.	3,6-3,7	4,5	7,9	12,1	18,9	235	780	43	10,40
4.		M.O.T.	3,5-3,6	4,4	7,8	11,9	18,7	240	790	45	10,60
5.		M.D.	3,4-3,5	4,3	7,7	11,8	18,6	245	800	47	10,80
6.	II	T.D.	3,5	4,5	7,6	11,7	18,3	250	810	49	10,80
7.		Sh.T.D.	3,4	4,4	7,5	11,6	18,1	255	820	51	11,00
8.		M.O.T.	3,3	4,3	7,4	11,5	17,9	260	830	53	11,20
9.		M.D.	3,2	4,2	7,3	11,4	17,8	265	840	55	11,40
10.		T.D.	3,2	4,2	7,3	11,4	17,7	270	850	57	11,40
11.	I	Sh.T.D.	3,1	4,1	7,2	11,3	17,6	275	860	59	11,60
12.		M.O.T.	3,0	4,0	7,1	11,2	17,5	280	870	61	11,80
13.		M.D.	2,9	3,9	7,0	11,1	17,4	285	880	63	12,00
14.		T.D.	2,9	3,9	7,0	11,1	17,2	290	890	65	12,00
15.		Sh.T.D.	2,8	3,8	6,9	11,0	17,1	295	900	67	12,20
16.	SUN	M.O.T.	2,7	3,7	6,8	10,9	17,0	300	910	69	12,40
17.		M.D.	2,6	3,6	6,7	10,8	16,9	305	920	71	12,60
18.		T.D.	2,6	3,6	6,7	10,8	16,8	310	930	73	12,60
19.		Sh.T.D.	2,5	3,5	6,6	10,7	16,7	315	940	75	12,80
20.		M.O.T.	2,4	3,3	6,5	10,6	16,5	320	950	77	13,00
21.	XTSU	M.D.	-2,4	-3,3	-6,5	-10,6	-16,4	+320	+950	+77	+13,00

IV BOB. YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG'ULOT YUKLAMALARINI TUZILISHI

4.1. Yengil atletika turlarida mashg'ulot yuklamalarini tuzilishi

Sport mashg'ulotida yuklama – bu shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlar ta'sirining o'lchami bo'lib, u yengilayotgan qiyinchiliklar darajasini belgilaydi. Yuklamalar: *o'z xususiyatiga ko'ra* – mashg'ulot va musobaqalarga xos, maxsus va nomaxsus; *kattaligiga ko'ra* – kichik, o'rtacha, jiddiy (chegara oldi), katta (chegaraviy); *yo'nalishiga ko'ra* – harakat qobiliyatlarini (tezlik, kuch, koordinatsion va h.k.) yoki harakatlarning koordinatsion tuzilishini takomillashtiradigan ularning tarkibiy qismlari (umumiy, tezlik yoki kuch chidamliligi) rivojlanishiga yordam beradigan turlarga, psixik tayyorlanganlik yoki taktik mahoratning tarkibiy qismlariga; *koordinatsion murakkabligiga ko'ra* – qobiliyatlarni jiddiy safarbar etishni talab qilmaydigan, stereotipli sharoitlarda bajariladigan va yuksak koordinatsiyali harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan turlarga; *psixik zo'riqtirishiga ko'ra* – sportchining psixik imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarga bog'liq holda ko'proq yoki kamroq zo'riqtiruvchi harakatli turlarga bo'linadi.

Yuklamalar mashg'ulot jarayoni tizimining qaysi tuzilmasiga mansubligiga ko'ra farqlanishi mumkin. Xususan, alohida mashg'ulot musobaqa mashqlari yoki ularning majmualari; mashg'ulot yilining darslari, kunlari, mikro-, mezo-, makrosikllari, davrlari va bosqichlari yuklamalarini bir-biridan farqlash kerak.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining tashqi va ichki jihatlari mavjud. *Yuklamaning tashqi jihat* eng umumiy ko'rinishda ishning yig'ma hajmi ko'rsatkichlari: yuklamaning soatlarda, kilometrlarda, og'irliklar tonnalarida ifodalanuvchi umumiy hajmi; mashg'ulot darslari va kunlari; musobaqa startlari va boshqalari orqali ifodalanadi. Yuklamaning xususiy tomonlarini ajratib ko'rsatish yo'li bilan uning tashqi jihatlari umumiy tavsifini ochib berish mumkin. Shu maqsadda, masalan, alohida sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan faoliyat nisbatini; umumiy ish hajmidagi shiddatli ish foizini; umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbati va h.k.larni aniqlaydilar. Yuklamaning tashqi jihatini

baholash uchun uning shiddati ko'rsatkichlardan keng qo'llaydilar, bularga: harakatlar sur'ati, ularning bajarilish tezligi, mashg'ulot kesmalari va masofalarini bosib o'tish vaqti, kuch sifatlarini rivojlantirishda og'irliklar kattaligi mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish zichligi va b. kiradi.

Yuklamaning ichki jihati organizmning mashg'ulot faoliyatini bajarish uchun taklif etilgan yuklamaga ko'rsatadigan reaksiyasini ifodalaydi. Bu erda yuklamaning tezkor effekti to'g'risidagi axborotlarni tashuvchi ko'rsatkichlar bilan birga (bu effekt bevosita mashg'ulotlar vaqtida va ulardan keyin darhol funksional tizimlar holatini o'zgartirishda namoyon bo'ladi) tiklanish davrining xususiyatlari va davomiyligi to'g'risidagi ma'lumotlardan foydalanish mumkin.

Yuklamalarning ichki va tashqi jihatlariga xos xususiyatlar o'zaro chambarchas bog'liq: mashg'ulot ishining hajmi va shiddatini oshirish, uni murakkablashtirish turli tizim va organlarning funksional holatida o'zgarishlarning chuqurlashuviga, charchash jarayonlarining rivojlanishi va kuchayishiga olib keladi. Biroq bu aloqadorlik muayyan chegaralarda namoyon bo'ladi. Masalan, ishning umumiy hajmi, shiddati o'zgarmaganda ham, yuklamaning ta'siri tubdan farq qilishi mumkin, chunki yuklamaning tashqi xususiyatlari bir xil bo'lgani holda ichki jihati xilma-xil sabablarga ko'ra, birinchi navbatda, organizmning funksional holatidagi o'zgarishlar tufayli boshqacharoq bo'lishi mumkin.

Yuklamaning tashqi va ichki o'lchamlari nisbati yengil atletikachining malakasi tayyorlanganligi darajasi va funksional holati, uning individual xususiyatlari, harakatlanish hamda vegetativ funksiyalari orasidagi munosabatga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil ish tayyorgarligi turlicha bo'lgan sportchilarda har xil reaksiya hosil qiladi. Yuqori toifali sportchilarda imkon chegarasidagi yuklamaga reaksiya ancha yaqqol ifodalanadi, tiklanish jarayonlari jadalroq kechadi.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra yuklamalar tanlovchi (ustuvor) hamda majmuali xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin. *Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar*, odatda, u yoki bu sifat yoxud qobiliyatlarning namoyon bo'lish darajasini ta'minlovchi biror

funksional tizimga ustuvor ta'sir ko'rsatish bilan bog'liq. *Majmuali ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar*, ikki yoki bir necha funksional tizimga ta'sir qiladi. Albatta, sport mashg'uloti vositalari yordamida alohida organ yoki funksional tizimga qat'iy tanlab ta'sir ko'rsatishni ta'minlashning iloji yo'q. Ammo chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarni rejalashtirish bir xil mexanizmlarni imkon qadar safarbar etib, qolganlarining bu jarayonga kuchsiz jalb etilishini ta'minlaydi.

Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi alohida mashqlar, ularning majmualari va mashg'ulot darslari dasturlari turli funksional tizimlarni ishga solib, ularning imkoniyatlarini takomillashtira oladi. Masalan, quvvat bilan ta'minlash yo'llarini hisobga olgan holda yuklamalarni yo'nalishiga qarab taqsimlash keng tarqalgan (4.1-jadval).

4.1-jadval

Mashqlarning shiddat zonalariga ko'ra, tavsifi (V.N.Platonov bo'yicha)

Shiddat zonasi	Yo'nalishi	Organizmning reaksiyasi	
		YUQS, zarba/daq.	Laktat, mmol/l
I (tiklovchi)	Tiklanish jarayonlarini faollashtirish	100-120	2-3
II (saqlab turuvchi)	Anaerob imkoniyatlarni erishilgan darajada saqlab turish	140-150	3-4
III (rivojlan-tiruvchi)	Anaerob imkoniyatlarni oshirish, uzoq muddatli ishga chidamlilikni rivojlantirish	165-175	4-8
IV (rivojlan-tiruvchi)	Glikolitik anaerob imkoniyat-larni, qisqa muddatli ishga maxsus chidamlilikni oshirish	175-185	8-12
V (sprinter-lik)	Alaktat anaerob imkoniyatlarni oshirish, tezlik qobiliyatlari-ni takomillashtirish	190-220	14-16

Maxsus va nomaxsus yuklamalarni farqlay bilish zarur. Yuklamaning maxsusligi harakatning koordinatsion tuzilishidagi asosiy ko'rsatkichlarga hamda organizmdagi asosiy tizimlar faoliyatiga xos xususiyatlarga, musobaqa faoliyati qonun-qoidalariga uning muvofiqligi bilan belgilanadi. Maxsus yuklama musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini qo'llash natijasi sanaladi. Mashqning maxsusligi darajasini aniqlashda faqat harakatlarning tashqi shakligagina emas, balki ularning koordinatsion tuzilishi xususiyatlariga, mushaklarning ishlash

tavsifiga, organizmning yuklamaga javoban vegetativ reaksiyalariga e'tibor berish zarur.

Bir xil yuklamalarning o'ziga xosligi darajasi turli toifadagi sportchilarda turlichadir, shuning uchun mashqlarning maxsusligini baholashda qo'llanadigan mezonlarni belgilashda sportchilar va muayyan atletning tegishli darajadagi samarali musobaqa faoliyatini ta'minlovchi asosiy omillarga qarab mo'ljal olish kerak.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining farqlanishi ham ularning yanada aniq tizimlashtirilishiga yordam beradi. Musobaqa yuklamalarini baholashda musobaqalar va ulardagi startlar sonini hisobga olish lozim. Yuqori toifali yengil atletikachilarning zamonaviy musobaqa faoliyati nihoyatda shiddatkor. Masalan, o'rta masofalarga yuguruvchilar yil davomida 50-60 marta startga chiqadilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar 25-30 musobaqada, sprinterlar esa 20-25 musobaqada qatnasha oladilar. Yengil atletikachi musobaqa yuklamalarining bunday o'lchamlariga yengil atletika sporti sohasidagi ko'p yillik tizimli, izchil, qat'iy va muntazam faoliyati orqali etib keladi.

Katta hajmli musobaqa faoliyatini faqat bellashuvlarda muvaffaqiyatli qatnashish zaruratigina emas, balki musobaqalardan texnik-taktik, jismoniy va psixik sifat hamda xususiyatlar majmuasini rejalashtirilgan natijaga erishishga yo'naltirilgan yagona tizimga birlashtirish uchun sharoit yaratuvchi integral tayyorgarlikdagi moslashuv reaksiyalarini qo'zg'atadigan eng kuchli vosita sifatida foydalanish imkoniyatini ham taqozo etadi. Sportchi faqat musobaqalar jarayonida funksional xususiyatlari namoyon bo'lishining chegaraviy darajasiga ko'tarilishi va mashg'ulot darslarida kuchi etmagan ishlarni ham bajara olishi mumkin. Shuning uchun musobaqalarda ishtirok etishni shug'ullanganlik darajasini imkon qadar oshirish vositasi deb tushunish kerak bo'ladi.

Sportchilar tayyorgarligi ortib borgan sayin o'quv-mashq darslari va musobaqalar miqdori yildan-yilga sekin-asta ko'paytiriladi, mashg'ulot yuklamalari

ham, asosan, maxsus tayyorgarlik vositalarini oshirish hisobiga ancha o'sadi (4.2, 4.3, 4.4-jadvallar).

4.2-jadval
Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida yengil atletikachining mashg'ulot va musobaqa yuklamalari asosiy o'lchamlari (K.P.Saxnovskiy bo'yicha)

№	Yengil atletika turi	Haftada mashg'ulotlar soni	Mashg'ulotlar davomiy-ligi (daq.)	Yuklama-ning yillik hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari hajmi	Yil davomida musobaqalar soni
1	Qisqa masofalarga yugurish	4-5	50-60	180-200	300-400 km	12-15
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	4-5	75-90	220-270	1500-2500 km	10-12
3	Sakrashlar	3-5	60-75	200-220	300-1000 sakrash	10-12
4	Uloqtirishlar	3-5	60-75	200-220	1000-1500 tashlash	112

4.3-jadval
Tanlangan tur bo'yicha chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar bosqichida yengil atletikachining yillik mashg'ulot va musobaqa yuklamalari asosiy o'lchamlari (K.P.Saxnovskiy bo'yicha)

№	Yengil atletika turi	Mashg'ulot kunlari soni	Yuklama-ning yillik hajmi (soat)	Asosiy mashg'ulot vositalari hajmi	O'rtacha shiddat (%)	Yil davomida musobaqalar soni
1	Qisqa masofalarga yugurish	220-240	630-700	500-1000 km	18-20	15-18
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	270-300	750-800	3000-5000 km	18-23	13-15
3	Sakrashlar	270-280	550-600	500-2000 sakrash	17-18	13-15
4	Uloqtirishlar	250-270	650-700	2000-3000	22-25	13-15
5	Ko'pkurash	280-300	780-850		20-23	3-5

4.4-jadval

Sport takomillashuvi bosqichida yuqori malakali yengil atletikachilarda haftalik mashg'ulot yuklamasi asosiy o'lchamlari (I.A.Ter-Ovanesyan bo'yicha)

№	Yengil atletika turi	Kuniga mashg'ulotlar soni (marta)	Haftadagi mashg'ulotlar soni (marta)	Kuniga mashg'ulotlarning davomiyligi (soat)	Haftadagi soatlar miqdori	Haftadagi asosiy vositalar hajmi
1	Qisqa masofalarga yugurish	2 gacha	12 gacha	3 gacha	18	48 km
2	O'rta va uzoq masofalarga yugurish	3 gacha	14 gacha	5 gacha	30	250 km
3	Sakrashlar	3 gacha	18 gacha	4 gacha	40	60-180 marta
4	Uloqtirishlar	3 gacha	15 gacha	6 gacha	30	210-300 marta
5	Ko'pkurash	2 gacha	13 gacha	5 gacha	50	-

Yosh yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligida harakat sifatлари hamda funksional imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish va imkon qadar yuqori darajaga ko'tarish maqsadida texnikani shakllantirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga sarflanadigan vaqt og'ishmay oshib boradi. Bunda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari imkoniyatlari sinchiklab kuzatilishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda yengil atletikachining ixtisosligi yo'nalishini, shuningdek, uning jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarni hisobga olish kerak. Jismoniy tayyorgarlikka sarflanadigan vaqtning ortishi, sportchining tayyorlanganlik darajasi o'sib borishi bilan UJT vositalari doirasi birmuncha kamayib, MJT vositalari sportchining texnik takomillashuvidagi asosiy yo'nalish xususiyatlariga muvofiq ravishda ancha ko'payadi.

Yuklamalarni asta-sekin oshirib borishning umum qabul qilingan tamoyili yosh yengil atletikachilar hamda tayyorgarlik tajribasi kam bo'lgan sportchilar uchun mos keladi. Sportning u yoki bu turi bilan ko'p yillardan buyon shug'ullanayotgan

sportchilar uchun moslashish mexanizmlarining buzilishi bilan bog'liq bo'lgan sport natijalarining o'sish muammosi yuzaga keladi. Bu erda yuklamalar hajmi va shiddatini asta-sekin o'stirib borish tamoyilini qo'llash zarur reaksiyani yuzaga keltirmaydi, ya'ni kerakli rivojlanish ro'y bermaydi.

Shunga ko'ra, hozirgi vaqtda ko'pgina etakchi sportchilar o'z mashg'ulot dasturlari asosida ishlar ekanlar, boshqa samaraliroq tamoyilni qo'llaydilar, bu – yuklamalarni hajmi va shiddati, shuningdek, murakkabligi va qizg'inligi darajasini keskin sakrashlar ko'rinishida oshirish tamoyilidir. Yuklamalarning bu tariqa variativ tuzilishi tajribasi tamoyilini chetlab o'tmaydi, balki uni mashg'ulot yuklamalarini tashkil etishning sakrashlar ko'rinishidagi yo'li orqali amalga oshiradi, bu kamroq mehnat sarflab, mashg'ulot ishlari hajmini kamaytirgan holda yuqoriroq natijalarga erishish imkonini beradi. Bunda samarali mashg'ulot usullaridan biri uning tarkibiy qismlarini turli variantlarda o'zgartirish hisoblanadi. Ayniqsa, katta, ba'zan esa maksimal hajm va shiddat bilan o'tkaziladigan zarbdor mashg'ulotlarni o'tkazib turish juda muhim. Ammo zarbdor mashg'ulotlar ta'siri sportchi organizmining moslashish imkoniyatlari darajasidan yuqori bo'lmasligi lozim. Bunday yondashuv oqilona qo'llanilsa, yosh yengil atletikachilarga ham katta foyda keltirishi mumkin.

Moslashishning optimal samarasini ta'minlovchi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini belgilashning ikki yo'li mavjud. Birinchisi – *jadval yo'li* bo'lib, mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmining yanada o'sib borishiga asoslanadi. Bu yo'lda yuqori malakali sportchilar uchun sport sohasidagi keyingi o'sish imkoniyatlari hozirgi paytga kelib qolmadi hisob. Jahon sportida tobora rivojlanib borish nuqtai nazaridan ancha istiqbolliroq variant – ikkinchisi, ya'ni *mashg'ulot faoliyatini jadallashtirib borish yo'li* sanaladi. Bu yo'lda allaqachon erishilgan (deyarli chegaraviy) mashg'ulot yuklamalari hajmini saqlab qolgan holda sport muvaffaqiyatlariga erishish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratadigan yuqori shiddatli rivojlantiruvchi yuklamalar bilan qo'llab-quvvatlovchi, zarur tizimlar faoliyatining ayni vaqtdagi darajasini saqlab turadigan yuklamalar uyg'unligi tavsiya etiladi.

Eng kuchli sportchilarni tayyorlashning mavjud tajribasidan ma'lumki, mashg'ulotning umumiy yuklamasi hajmini har yili 20%ga o'stirib borish imkoniyati bor. Yosh sportchilarda yengil atletika turi hamda uning bunday yuklamaga moslashishi bilan bog'liq individual xususiyatlaridan kelib chiqib, bunday o'stirish hissasini 40-50%ga etkazish mumkin. Tabiiyki, mashqlar shiddati ham ortadi, bu yugurishda chegaraviy hamda chegara oldi tezligi bilan bajariladigan yuklama hajmini ko'paytirishda; sakrashlar uzunligi va balandligini, uloqtirishlar uzoqligini, snaryad va shtangalar og'irligini oshirishda; maxsus mashqlarning yanada faollik bilan, yuqori sur'at hamda ritmda bajarilishida ifodalanadi. *Sport yuklamalari shiddatining ko'rsatkichlaridan biri musobaqalar miqdorining ortishi hisoblanadi.*

Yil davomidagi siklda mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining nisbatlari to'g'risidagi tasavvurlar o'quv-mashq jarayonini shunday qurishni nazarda tutadiki, hajmni shiddatga qarshi qo'ymay, vaqt-vaqti bilan bellashuvlarga xos bo'lgan yuklama va zo'riqishni modellashtirish mumkin bo'lsin. Maxsus mashg'ulotlar va asosiy turni (asosiy masofa, asosiy snaryad, asosiy sakrash va h.k.) yil davomida qo'llash – zamonaviy mashg'ulotlar tizimining uzviy qismi sanaladi. Bunday tuzilish musobaqa taqvimini kengaytirib, uni yil bo'yi davom etishini ta'minlaydi. Lekin bunda moslashuv qonuniyatlariga asoslangan holda yuklamalarning albatta turli variantlarda qo'llanishini ko'zda tutish kerak, shunda yuqori malakali sportchilar har 1,5-2 oyda yuqori natijalar ko'rsatish imkoniga ega bo'ladilar.

Yuklamaga ta'sir ko'rsatadigan har qanday mashqning uzviy bir qismi to'g'ri uyushtirilgan dam olishni to'g'ri navbatlash butun sport tayyorgarligi asosini tashkil qilib, mashg'ulot kunining bir darsida, hafta, oy, yil va yillar davomida yuklamaning qayta ta'sir ko'rsatishiga ham taalluqlidir.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini takroran qo'llash ular orasidagi dam olish oraliqlari hamda tiklanish jarayonlari bilan uzviy bog'liq. Takrorlash, mashqlar soni, dam olish oraliqlarining xususiyati va davomiyligi tayyorgarlikning vazifalari, vosita hamda usullari bilan, shuningdek, yengil atletika turlariga xos jihatlar,

sportchining tayyorgarlik darajasi, tashqi shart-sharoitlar bilan o'zaro aloqador bo'ladi.

Har qanday holatda alohida mashqlar va mashg'ulotlar orasida dam olish uchun shunday tanaffuslar belgilash kerakki, ular yuklamaning qo'llanilayotgan kattaligi va bajarilayotgan mashqlarning xarakterini hisobga olgan holda tegishli mashg'ulot samarasini ta'minlay olsin. Tashkil etilishi shakliga ko'ra *dam olish passiv va faol bo'ladi*. Aniq harakatlar va diqqatning qattiq jamlanishini talab qiluvchi mashqlar orasidagi tanaffuslarda faol dam olish ish qobiliyatini tiklash nuqtai nazaridan yaxshi natija beradi. Masalan, yengil atletikaning murakkab koordinatsion turlari mashg'ulotlarida (g'ovlar osha yugurish, balandlikka va langarcho'p bilan sakrash, bosqon va nayza uloqtirish) dam olish uchun sust sur'atda yugurish, yurish yoki qisqa muddatli sport va harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Va, aksincha, siklik turlar bilan shug'ullanish vaqtida dam olish uchun ozroq murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Har bir yangi takrorlash avvalgi faoliyatlar oqibatidagi charchoq xolatida bajarilmasligi lozim. Bunday holatlarda dam olishning davomiyligi 1 daqiqadan bajarilmasligi lozim. Bunday holatlarda dam olishning davomiyligi 1 daqiqadan (uloqtirishlarda) 3-4 daqiqagacha (langarcho'p bilan sakrash) oraliqda tebranadi. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffuslarga kelganda, sport texnikasiga o'rgatishning birinchi bosqichida ular har kuni, keyinroq esa haftada 3-4 marta o'tkazilishi shart. Agar tanaffus 48 soat davom etsa, bu, birinchi navbatda, kinestetik sezgirlikning susayib qolishi natijasida mashg'ulot materialini o'zlashtirish darajasining 25%gacha pasayishiga sabab bo'ladi.

Davomiyligiga ko'ra yuklamalar orasidagi dam olishni to'rt turga bo'lish mumkin: 1) to'liq (oddiy); 2) noto'liq (superkompensator); 3) qisqartirilgan (qat'iy); 4) davomli (yumshoq). Yuklama hajmi (yoki shiddati) bir xil bo'lganda dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo'llab harakat sifatlarini rivojlantirishda turli natijalarga erishish mumkin. Masalan, yengil atletikaning siklik turlari mashg'ulotlarida noto'liq hajm ko'proq chidamlilikning, to'liq dam olish – tezlikning, qisqartirilgani – tezlik chidamliligining, rivojlanishini davomli dam olish

esa mashg'ulotning qizg'in o'tadigan qismidan keyin yoki haddan ziyod charchagan holatda (keragidan ortiq shug'ullanganda) ish qobiliyatining tiklanishini ta'minlaydi.

Yuklamaning miqdoriy va sifati va mazmuni tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Lekin sportchining tayyorgarlik jarayoni qanday tashkil etilishiga (uning vazifalari, vositalari, usullari, yuklamalar darajasiga va h.k.) qarab, ular orasidagi munosabatlar ham, shunga muvofiq ravishda moslashuv jarayonlari ham turlicha bo'ladi. *Sifat o'zgarishlari* (morfologik, fiziologik, biokimyoviy, psixologik va biomexanik) *sportchi organizmi faoliyatidagi miqdoriy hajm jihatlarining o'zgarishlarini taqozo etadi*. Mashq harakatlari davomiyligini oshirishda sportchilar organizmi faoliyatini tejash muhim ahamiyatga ega bo'lib, u o'sha ishning o'zini quvvat zahiralari kamroq sarflab bajarishga imkon beradi.

Har qanday jismoniy mashqning bajarilishi vaqt talab qiladi. Bu vaqt har qancha kam bo'lmasin, endi u muayyan ish miqdori sanaladi va mashg'ulot yoki musobaqa yuklamasi hajmini tashkil etadi. Vaqt birligida bajarilgan va uning hajmi bilan bog'liq bo'lgan asab-mushak faoliyati miqdori yuklama shiddatini belgilaydi. Sportda hajm va shiddat bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ular faqat tushunchalar sifatidagina bir-biridan ayri holda mavjud bo'lishi mumkin. Sport faoliyatida bular sportchi tomonidan bajariladigan har qanday jismoniy mashqning o'zaro uzviy bog'langan ikki tomonidir. Masalan, masofaning uzunligi va yugurish davomiyligi – mashg'ulot ishining miqdori (yuklama hajmi), harakatlanish tezligi esa uning shiddati; uloqtiruvchi bajargan uloqtirishlar miqdori – maxsus yuklama hajmi, bu uloqtirishlarning samaraliligi – uning shiddati hisoblanadi.

Mashg'ulot yuklamasi darajasini organizmdagi siljishlarning integral ko'rsatkichi – yurak qisqarishlari sur'ati (YUQS) ancha aniq namoyish etadi. Buning uchun tomir urushi mashqni bajarish paytida, undan keyin va dam olish vaqtida o'lchanadi. Bu ko'rsatkichlar yuklama shiddati, uning yo'nalishi bilan solishtirilib, keyingi tiklanish jarayoni ham hisobga olinsa, o'quv-mashq jarayoni yanada ob'ektiv boshqarilishi mumkin.

4.5-jadval orqali sportdagi yuklamalarni ularning ta'sir qilish yo'nalishiga qarab qanday tasniflash kerakligi haqida tasavvur hosil qilsak bo'ladi, zero uning asosida ishni quvvat bilan ta'minlash yo'llari hisobi yotadi. Bir xil shart-sharoitlarda bajarilayotgan ishda turli organ va funksiyalarning ishtirok etishi darajasini belgilovchi omil – aynan yuklamaning yo'nalishi ularning qanchalik zo'riqayotganligini va tiklanish davomiyligini ko'rsatadi.

4.5-jadval
Ta'sir yo'nalishiga ko'ra mashg'ulot yuklamalarining tasniflanishi
(V.N. Platonov bo'yicha)

Ko'rsatkich	Yo'nalish				
	Alaktat anaerob	Laktat anaerob	Anaerob – aerob	Aerob (shug'ullan-tiruvchi)	Aerob (tik-lovchi)
Yurak qisqarishlari sur'ati (zarba/daq.)	190-220	170-190	155-170	140-155	100-140
Kislorod iste'mol qilish (%)	-	-	80-90	70-80	40-50
VO ₂ max					
O'pka ventilyatsiyasi (l/daq.)	-	-	110-140	100-130	50-60
Laktat (mmol/l)	14-16	10-12	10-12	4-5	3-4

Yuklamani kattaligiga ko'ra shartli ravishda maksimal, katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'lish mumkin. *Maksimal yuklama* sportchi imkoniyatlari chegarasida bo'ladi. Uning mezonlari – sportchining berilgan topshiriqni bajara olmay qolishidir. Bunda tomir urishi daqiqasiga 180 va undan ortiq zarbani tashkil etadi. Agar sportchi iroda kuchi bilan mazkur chegarani oshib o'tishga harakat qilsa, unda yuklama sportchini haddan ortiq shug'ullanish holatiga keltirib qo'yadi.

Katta yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddatiga ko'ra maksimal yuklamaning 70-80% qismini tashkil etadi, ya'ni faoliyatni charchoq xolatida davom ettirishga imkon qoldiradi. Bu erda tomir urishi ko'rsatkichlari 150-175 zarba/daq. atrofida bo'lishi mumkin.

O'rtacha yuklamada mashqlar miqdori va harakatlar shiddati maksimal yuklamaning 40-60% qismini tashkil qiladi, ya'ni mashqlar charchash hissi paydo bo'lguniga qadar davom etadi. Bunda YUQS (Yuqori Qisqarish Surati) ko'rsatkichlari 120-145 zarba/daq.gacha etadi.

Kichik yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddati bo'yicha maksimal yuklamaning 20-30%ini tashkil qiladi. Harakatli topshiriq erkin, oson, ortiqcha zo'riqmay bajariladi va tomir urishi bunda 120 zarba/daq.dan oshmaydi.

Sportchining shug'ullanganlik darajasi ortgani sayin dastlab maksimal deb hisoblangan yuklama keyingi bosqichlarda katta yoki o'rta va h.k.ga aylanadi. Bu, ayniqsa, yuklamaning shiddat deb atalmish tarkibiy qismiga taalluqli. Bajarilayotgan mashqning shiddati qanchalik yuqori, qanchalik davomli bo'lsa, sportchi organizmining sarfi shunchalik ko'p, uning psixikasiga yuklama shunchalik katta bo'ladi. Shuningdek, mardlik, qat'iyat, g'alabaga intilish va b. kabi sifatlarga bo'lgan talablarni ham inobatga olish lozim. Umuman, mashg'ulot ishining shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, uning hajmi shuncha kichik va aksincha. Shiddat darajasi, birinchi navbatda, yengil atletikaning turiga bog'liq. Muvaffaqiyat maksimal kuchlanishlar bilan (sakrashlar, uloqtirishlar, sprint) belgilanadigan turlarda, tabiiyki, maxsus mashg'ulot ishlarining shiddati darajasi ham juda yuqori, boshqa turlarda (o'rta va uzoq masofalarga yugurish, sportcha yurish) asosiysi - harakatlanish tezligi o'rtacha darajasi yuqori.

Sportchining mashqlarni, topshirilgan mashg'ulot kuchlanishini yanada samarali bajarishiga erishish maqsadida mashg'ulot yoki musobaqa zo'riqishlari berilgan kattaligining sportchining maksimal imkoniyati qiymatlariga nisbati sifatidagi shiddat zonalarini aniqlash kerak. 4.6-jadvalda yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida yuklamaning shiddat zonolari bo'yicha darajalanishi taqdim etilgan.

Yengil atletikaning barcha turlarida maksimumga nisbatan 80-90% zonasi rivojlanish zonasi deb ataladi. Mashg'ulot yuklamasini 90-100% zonalarida qo'llaganda, tezkorlikning rivojlanishiga ta'sir yuz beradi, uni deyarli barcha mashg'ulot darslarida ishga solish va shunday qurish lozimki, har bir mashg'ulot

davomida barcha shiddat zonalarida optimal nisbatdagi yuklama qo'llansin. Maksimumning 50-80% zonalaridagi mashg'ulot yuklamasi asosan maxsus badan qizdirish va tiklanish vazifalarini hal etadi, bu butun mashg'ulot jarayonining maqbul tarzda kechishiga yordam beradi.

4.6-jadval
Bir yondashuv davomida takrorlanish sonida og'irliklar massasining taxminiy nisbati (A. P. Bondarchuk bo'yicha)

Shiddat zonolari	Og'irlik massasi maksimalga nisb. %da	Takrorlar soni (marta)
Kichik	50-60	12 va undan ortiq
Mo'tadil	60-70	8-12
Katta	70-80	5-10
Submaksimal	80-90	3-6
Maksimal	90-100	1-3

Yengil atletikada natija chidamlilikning yuqori darajasiga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlar ta'sirotining muayyan tanlanishini talab qiladi; bu ta'sirotlar sportchi organizmidagi aerob (kislorod kiradigan), anaerob (kislorod kirmaydigan) hamda aerob-anaerob (aralash) jarayonlar bilan ta'minlanadi. 4.7-jadvalda shiddat zonolari chidamlilikni tarbiyalashda u yoki bu mashg'ulot ishi paytida YUQS ko'rsatkichlari bo'yicha taqsimlanganligi ko'rsatilgan.

4.7-jadval

Chidamlilikni tarbiyalashda shiddat zonolari (V.N. Platonov)

Shiddat zonolari	Tavsiya etilgan YUQS (daqqa)
I – tiklovchi	114-132
II – qo'llab-quvvatlovchi	138-150
III – rivojlantiruvchi	156-168
IV – tejamkorlik	174-186
V – submaksimal	186-192
VI – maksimal	192 va undan ortiq

Mashg'ulot ta'sirining aerob rejimidan foydalanilganda tomir urishi 120-160 zarba/daq. chegarasida bo'lishi kerak.

Yuklamani aralash rejimda bajarganda, tomir urishi sur'ati 170-180 zarba/daq.ga etishi lozim. Mashg'ulotning anaerob rejimini tomir urishi 190 va undan ortiq bo'lgandagina qo'llash mumkin. Taklif etilgan yuklamalarning muvofiqligini aniqlashda tiklanish vaqtida tomir urishini nazorat qilib borish juda muhim ahamiyatga ega.

Tomir urishini nazorat qilishning asosiy maqsadi mashg'ulotning shiddatini aniqlay turib, uning asosiy talabiga rioya qilish, o'ta charchash va keragidan ortiq shug'ullanishlarning oldini olish uchun haddan ziyod zo'riqishga o'rin qoldirmaslikdan iborat. Agar yuklamadan so'ng sportchining tomir urishi muayyan vaqt davomida kerakli darajaga qadar tiklanmasa (masalan, o'rtacha yuklamadan keyin 5-6 daq.dan ortiq muddat 120 zarba/daq. yuqori bo'lib tursa), bu yuklama, ehtimol, juda yuqoriligini, mashg'ulot faoliyatini (miqdor, sur'at) yo pasaytirish, yoki to'xtatish lozimligini anglatadi.

Tezkor mashg'ulotda YUQSning 120 zarba/daq.gacha tiklanishi mashqlar takrori orasida 1-4 daq.ni, seriyalar orasida esa 100-120 zarba/daq.ga etishi 2-5 daq.ni tashkil qilishi kerak. Tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida tomir urishini ish bajarilganidan keyin 1-3 daq. orasida 120-140 zarba/daq.ga etkazishga harakat qilish zarur, seriyalar orasida esa tomir urishi 2-5 daq. orasida 100-120 zarba/daq.gacha tiklanishi kerak. Stressli mashg'ulotdan so'ng (nazorat yugurishi, prikidka) tiklanish vaqtida tomir urishi 4-10 daq. davomida 100-120 zarba/daq.ga etishi shart. Agar tiklanish davrida tomir urishi 100 zarba/daq.dan kamroq bo'lib qolsa, bunday yuklamani 10-20 daq.dan so'ng takroran bajarish mumkin. 5-10 daq.lik dam olishdan keyin tomir urishi 120 zarba/daq.dan yuqori bo'lsa, bu mashg'ulot faoliyatini to'xtatish kerak.

Yurak qisqarishlari sur'atining tiklanish darajalari birmuncha individual hisoblanib, ular yoshga, anaerob funksiyalarning holatiga, irsiy xususiyatlarga bog'liq. Bu darajalar 108-132 zarba/daq. oralig'ida tebranadi. Tiklanish jarayoniga, shuningdek, quyidagi omillar ham ta'sir ko'rsatadi: sportchi formada emas, mashg'ulot faoliyati juda og'ir, avvalgi mashg'ulotda yuklama o'ta yuqori bo'lgan,

kasallik, charchoq yoki haddan ortiq charchoq holati. Ko'pgina sportchilarda organizmdagi qator funksiyalarning tiklangan darajasi 120 zarba/daq. tomir urishiga mos keladi. Irsiy imkoniyatlari katta bo'lgan sportchilar hatto mashg'ulot yuklamasi ancha katta bo'lsa ham, tez tiklana oladilar.

Shiddati past, lekin katta hajmli ish bajarilganida, quvvat imkoniyatlarini qisman tiklab, yana ish boshlash uchun YUQSni dam olish paytida 120-140 zarba/daq.gacha pasaytirish etarli. Shiddati o'rtachadan yuqori va hajmi kichik ish bajarganda, dam olish oralig'i YUQS ko'rsatkichlari 120 zarba/daq.ga tushsa, faoliyatni avvalgidek samarali olib borish mumkin bo'ladi. Yuqori shiddatli, "dolzarb" ish bajarilayotganida tiklanish (dam olish) davrida YUQS 90-100 zarba/daq.ga etishi kerak, shunda taklif etilgan yuklamani takrorlash imkoni paydo bo'ladi. 15-16 - jadvallar har xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilarning yuklamalari qanday hajm hamda shiddatga ega bo'lishi mumkinligi to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

4.8-jadval

Yuguruvchilar uchun (sport ustalari) yillik sikldagi mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati nisbati (I.A.Ter-Ovanesyan bo'yicha)

Yengil atletika turlari guruhi	Umumiy hajmi	Jumladan, yuqori shiddat bilan (%)
Sprinterlik yugurishi	500-900	50 gacha
O'rta masofalarga yugurish	3000-4000	40 gacha
Uzoq masofalarga yugurish	6000-8000	30 gacha

4.9-jadval

Sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun (sport ustalari) yillik sikldagi asosiy mashqning optimal hajmi (I.A.Ter-Ovanesyan bo'yicha)

Yengil atletika turi	Asosiy mashqni yuqori shiddat bilan takrorlashlar miqdori
Sakrovchilar	
	700-750
Uzunlikka sakrash	1500-1800
Balandlikka sakrash	400-500
Uch hatlab sakrash	1200-1500
Langarcho'p bilan sakrash	

Uloqtiruvchilar	
Disk uloqtirish	500-600
Nayza uloqtirish	8000-10000
Bosqon uloqtirish	2000-2500
Yadro itqitish	3000-4000

Shiddatning yuqori darajasi sportchining individual xususiyatlariga bog'liq. Biroq yuklama shiddatini shunchaki oshirish emas, uning variantlarini ham ko'paytirish kerak. Bu ham texnik, ham jismoniy tayyorgarlikka oid vazifalarni hal etish uchun zarur.

Ayrim o'quv-mashg'ulot sikllarida mashqlar hajmi va shiddatini o'zgartirish dinamikasi, odatda, bir-biriga mos kelmaydi. Avval hajmning oshishi yuz beradi. Muayyan bir yuqori nuqtaga etganda, u barqarorlashadi, ba'zan esa bir oz kamayadi ham shunda yuklama dinamikasi mashqning shiddat ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar hisobiga turli variantlarga ega bo'ladi.

Quyida yengil atletikaning har xil turlari uchun taklif etilgan haftalik sikldagi (mikrosikllardagi) taxminiy mashg'ulot yuklamalarini namunaviy deb baholash mumkin. Ular yengil atletikachilarning katta guruhining yil davomidagi tayyorgarligi tajribasini umumlashtirish asosida tuzilgan (A.F.Boyko, V.B.Popov).

Asosiy mashg'ulot vositalarining tavsiya etilgan nisbati har xil tayyorgarlik bosqichlari uchun xos bo'lib, u yengil atletikachining o'quv-mashg'ulot jarayonidagi muayyan vazifalarni hal etishga yordam beradi.

Bayon etilayotgan materialning aniqligini o'z shaxsiy tajribasini umumlashtirish, taqqoslash va baholash uchun namuna sifatida qabul qilish lozim.

Har xil tipli mikrosikllarda taklif etiladigan mashg'ulot yuklamalari I razryadli sportchilar hamda sport ustaligiga nomzodlar guruhiga mo'ljallangan. II razryadli guruhlar uchun yuklamalar 20-25%ga, III razryadlilar uchun esa 30-50%ga kamaytirilishi kerak. Ayollarga mo'ljallangan yuklama erkaklarning yuklama rejalarida ko'rsatilgan kattalikning 80-85%ini tashkil etish zarur.

Yillik sikllarda ko'rsatilgan mashqlarni umumiy va maxsus-tayyorlov mashqlari zahirasiiga kiruvchi boshqalari bilan almashtirish, lekin bunda mashg'ulotlarning tegishli yo'nalishidagi chetga chiqmaslik kerak.

Sportchilar tayyorgarligiga doir muayyan vazifalarni hal etish zarurati bo'lganda, bir mikrosikldagi ayrim mashg'ulotlar boshqa sikllarga o'tkazilishi mumkin.

Sportchilarni o'quv-mashg'ulot yig'inlari sharoitida tayyorlashda (sport bazasida joylashtirish, ovqatlantirish hamda tiklovchi tadbirlar o'tkazish), yuklamalar 20-25%ga oshirilishi, mashg'ulotlar esa kuniga 2-3 martadan o'tkazilib, jami haftasiga 10 martagacha etkazilishi mumkin. Mikrosiklning to'rtinch1-kunini (odatda, payshanba) umumiy jismoniy tayyorgarlikka, o'yin mashg'ulotlari va tiklanish tadbirlariga bag'ishlash lozim.

Musobaqa faoliyatiga ko'p yillik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari

Musobaqa faoliyati samaradorligi turli paytlarda turli mamlakatlarda ishlab chiqilgan eng yaxshi narsalarni o'z ichiga olgan mashg'ulot uslubiyati bilan ta'minlanadi. Qo'llaniladigan mashg'ulot vositalari orasida – qish paytida mashg'ulot vositasi sifatida kross (Buyuk Britaniya); shosse bo'ylab uzoq masofalarga yugurish (Yangi Zelandiya); intervalli mashg'ulot (GDR); nazorat-masofalarga yugurish (Yangi Zelandiya); qumtepaldagi mashg'ulotlar (Avstraliya); marafoncha musobaqa usuli (AQSH); qumtepaldagi mashg'ulotlar (Avstraliya); marafoncha mashg'ulot (Yangi Zelandiya, Finlyandiya); fartlek (SHvetsiya, Polsha); turli jadallik va yo'nalganlikdagi mashg'ulotlar kompleks usul bo'yicha mashg'ulot (Vengriya). Bu barcha tarkibiy qismlar stayerlar mashg'ulotining zamonaviy internatsional tizimi asosi hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini tuzumi

Har bir stayerning sport tavsifnomasida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarini ko'rsatish mumkin. Odatda ular uch-beshta bo'ladi. So'nggi paytlarda mutaxassislar quyidagi bosqichlarni ko'rsatadilar:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.

2. Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi.
3. Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.
4. Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichi.
5. Yutuqlarni asrash bosqichi.

Diqqatni mashg'ulotning uslubiy masalalariga jalb qilmasdan musobaqa faoliyatiga eng maqbul tayyorgarlik nuqtai nazaridan masala qo'yilishini ko'rib chiqamiz.

Uzoq masofalarga yuguruvchining sport tarjimai holi ba'zan 15-20 yil davom etadi. Bir yosh pog'onasidan ikkinchisiga musobaqa faoliyati o'zgaradi. Sport mahoratining har bir bosqichida masalalar ham o'zgaradi. Lekin oldingi va keyingi bosqichlar orasidagi bog'lanish etarlicha turg'un bo'lishi lozim, chunki oldingi bosqichning musobaqa faoliyati natijalari keyingisi uchun asos hisoblanadi.

Xalqaro musobaqalarda ko'p marotalab g'olib bo'lgan har bir sportchi – u yangi kelgan bo'ladimi yoki mashhur sportchimi – oldida haqiqatda erishish mumkin bo'lgan maqsad qo'yish muhimdir.

Ko'pchilik uchun bu oldingi yil bilan solishtirgandagi natijaning oshishidir. Ba'zan asosiy jismoniy sifatlar texnik mahorat va shu kabilarni rivojlantirishga katta e'tibor berish uchun natijalarni vaqtinchalik turg'unlashtirish (ba'zida esa, ularni pasaytirish) zaruriyati tug'iladi.

Har yili maqsad shunday belgilanadiki, bunda eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish ta'minlashi kerak.

Har yili yuguruvchining mo'ljallanayotgan yutuqlar darajasini belgilab, hammadan oldin uning yashirin imkoniyatlaridan kelib chiqish kerak, bunda yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi (yuqori malakali sportchilar uchun zamonaviy sport natijalari darajasi ham hisobga olinadi).

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Amalda bu bosqichning boshlanishi uzoq masofaga yuguruvchilarda doimo o'z-o'zidan yuz beradi, ya'ni birinchi yillar uchun umuman aytganda mashg'ulot sifatida aniqlash mumkin bo'lmagan faoliyat ajratiladi.

Uzoq masofalarga bo'lajak yuguruvchi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kamdan-kam maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulot o'tkazadi. Jismoniy sifatlar, fiziologik imkoniyatlarning rivojlanishi asosan tabiiy omillar: turmush sharoitlari (qishloq joylari, kichik shahar, katta shahar chekkasi), oilaviy tarbiya xususiyatlari (jismoniy mehnat, sport mashg'ulotlariga ota-onalar tomonidan rag'batlantirish), harakat ehtiyojlarini amalga oshirish va shu kabilar ta'sirida ro'y beradi. Shuning uchun murabbiy uchun uning o'quvchisi muayyan, mutaxassislik zarur bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanish darajasiga qanday erishganligi aslo muhim emas. Muhimligi boshqa narsada, ya'ni har tayyorgarlikning ko'p yillik keyingi bosqichlarida uzoq masofaga yuguruvchi uchun xos bo'lgan spesifik mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini engib o'tishga tanlab olingan sportchi organizmi tayyor bo'lishi kerak.

Sportchining tayyorgarligi boshlang'ich bosqichida uni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin tayyorlovchi murabbiy mashg'ulot o'tishi juda ham to'g'ri keladi. Murabbiy sportchilarni qizni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin olib boradi va jarayon hali bu bilan tugamaydi. 3000 m masofada jiddiy muvaffaqiyatlarga erishgan yuguruvchilar vaqt o'tishi bilan yanada uzoqroq masofalarga ham yugurishga hozirlik ko'ra boshlaydi.

Murabbiy va sportchining ko'p yillik hamkorligiga misol qilib, J. Anderson va D. Murkroft birligini olish mumkin, bunda birinchisi ko'p yillik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich to'g'ri taqsimlagan, ikkinchisi esa murabbiy ko'rsatmalariga amal qilib, 5000 m ga yugurishda jahon rekordini o'rnatgan. Birinchi holda ham ikkinchi holda ham murabbiylar o'z yuguruvchilari sport tavsifining boshlang'ich bosqichida musobaqa faoliyati masalalarini kuchaytirishga shoshilmadilar. Ular o'z ishini shunday tashkil qildilarki, bunda tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi "jamg'aruvchi" bo'ldi.

Shunday qilib, sport tavsifnomasining birinchi bosqichi "nolga teng" bo'lishi ham mumkin. Bu vaqtda bo'lajak uzoq masofaga yuguruvchining seleksiyasi ro'y

beradi. Kelajagi bor istiqbolli sportchilarni izlash va tanlash bilan shug'ullanuvchi murabbiylarga bir necha tavsiyalar berish o'rinlidir.

Agar bir kuni kross bo'yicha musobaqalarda, yugurishda yoki stadion yo'lagida siz "ulug' yoshli" yangi kelgan odamni ko'rsangiz va u startdan o'zini oldinga tashlab, birinchi 300-400 m dan so'ng o'zi taklif qilgan sur'atda yugurishga qodir bo'lmay qolsa, orqaga "chekinsa", lekin masofadan chiqib ketmaslikka o'zida kuch topsa, marrada esa, birortasini bo'lsa ham ortda qoldirib, tezlashib ketsa, - bu yuguruvchi qobiliyatli bo'ladi: unga e'tibor berish kerak.

Agar siz uzoq masofalarga yugurishga ixtisoslashish uchun bir necha nomzoddan bir odamni tanlashni istasangiz, unda, birinchi navbatda, o'yin (futbol, basketbol ...) va bir xil ishda hammani ko'rib chiqing. O'yinga jon-jahdi bilan kirishuvchi va bir xil ishni bajarishga qodir odamni tanlang ..

Istiqbolli yuguruvchilar qishloqda yashaydilar. Buni hisobga olish kerak: mislsiz natijalarga erishgan barcha stayerlari asli qishloqdan bo'lib, u erdagi yigit va qizlar tabiiy turmush sharoitlarida chidamlilikni namoyon qilish katta hajmdagi davriy ishlarni bajarish hamisha bir xil faoliyatga bardosh berish imkoniyatiga ega bo'lganlar.

Agar sizda uzoq masofalarga yugurish bilan shug'ullanishga xohish bo'lib, agar sen yigirma yoshdan oshgan bo'lsang va sport maktablariga faqat o'n yoshlilarni olishadi, desalar, noumid bo'lma. Agar sen bolaligingda yuqori harakat faolligi bilan ajralib turgan, chekmagan, sog'lom turmush tarzidan boshqa chekinishlarga yo'l qo'ymagan bo'lsang, u holda muvaffaqiyatga erishishda senda 10-15 yoshdayoq shug'ullanishni boshlaganlarga qaraganda ko'proq imkoniyat bo'ladi. Uzoq masofalarga yugurish bilan hatto armiya xizmatidan qaytganlar shug'ullansalar kech bo'lmaydi. Bu to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulot jarayoni yoki tabiiy sharoitlar, muhim emas. Muhimi, uzoq masofalarga bo'lajak yuguruvchi asosiy tayyorgarlikning dastlabki bosqichiga umumiy chidamlilikning ishonchli poydevori, boshqa zarur sifatlar rivojlanishi uchun zamin, shug'ullanish va musobaqalashish uchun istak bilan kelishi lozim.

Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichi. Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun bu bosqich 15-18 yoshdan (ba'zi bir hollarda kechroq) boshlanadi va 19-22 yoshga (individual imkoniyatlar mahoratning oshish sur'atlari, mashg'ulotlarni boshlash yoshini hisobga olgan holda) kelib tugaydi.

Bosqichning asosiy vazifasi – kelajakda nihoyatda qizg'in mashg'ulot uchun zamin yaratish zarur:

- jismoniy imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish;
- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf qilish;
- turli-tuman harakat ko'nikmalarini egallashni ko'zlovchi funksional imkoniyat yaratish.

Yuguruvchilar kross, bir-biriga yaqin qisqa masofalar; estafetalar, tosh yo'llarda faol musobaqalashish lozim. Stayerning maxsus sifatlarini tarbiyalash va maqsadga yo'naltirilgan ko'p yillik mashg'ulotga va musobaqa faoliyatiga bo'lgan turg'un qiziqishlarini shakllantirish alohida o'rin egallaydi.

Dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

- texnik va taktik imkoniyatning shakllanishi;
- musobaqa faoliyatiga individual psixologik yo'l tutishni ishlab chiqish;
- asosiy va bir-biriga yaqin masofalarda musobaqa faoliyatining turli taktik variantlariga mos ravishda organizm imkoniyatlarini aniqlash;
- musobaqa oldi tayyorgarligi individual o'ziga xos xususiyatlarini namoyon qilish;
- musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun o'rta tog'liq sharoitga moslashuv va tog'lardagi mashg'ulotlardan keyingi moslashmaslikning o'ziga xos xususiyatlarini tajribada tekshirish;
- bo'lajak musobaqa faoliyati: kross, yugurish yo'lkasi, tosh yo'l bo'ylab yugurish, musobaqalar seriyasi, bosh musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ovqatlanish ratsionini tanlash;
- natijalari bo'yicha bo'lajak musobaqaning sport natijasini oldindan aytish mumkin bo'lgan test va nazorat mashqlarini aniqlash;

- asosiy masofada yutuqlarning o'sishi uchun zarur bo'lgan bir-biriga yaqin masofalarda sport natijalarining zaruriy chegaralarini namoyon qilish;

- kross, tosh yo'l, yugurish yo'lagida bir-biriga yaqin va tanlangan masofalardagi musobaqalar orasidagi qulay nisbatlarni (miqdoriy proportsiyalar izlash).

Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi. Bosqich 19-22 yoshdan boshlanib, 24-27 yoshlarga kelib tugallanadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – “stayer qiyofasi”ni to'la-to'kis shakllantirish.

Tayyorgarlik oldingi bosqich bilan solishtirganda ancha maxsuslashtirilgan bo'lishi shart. Jismoniy imkoniyatlarning takomillashuvi davom etadi, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik yuqori darajaga etkaziladi, har tomonlama jismoniy rivojlanish bosqich boshlanish paytiga kelib tugallanadi. Erkak organizmi kabi ayol organizmi ham maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida eng og'ir yuklamalarga bardosh berishga qodir. Lekin individual o'ziga xos xususiyatlarni sinchiklab hisobga olish va sog'liqqa qarab turish va uni doimo mustahkamlash lozim.

Maxsuslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

- dastlabki asosiy tayyorgarlik bosqichida egallangan bilim, ko'nikma va mahoratni takomillashtirish;

- individual zahira imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati qat'iy aniqlangan maqsadlarni ishlab chiqish;

- tanlangan masofadagi musobaqa faoliyatida individual zahira imkoniyatlarini baholash;

- musobaqa faoliyatining turli taktik variantlarida organizmning eng so'nggi imkoniyatlarini namoyon qilish;

- asosiy masofada ko'rsatilgan natijalarni yaxshilash uchun xizmat qiluvchi bir-biriga yaqin masofalarda erishish mumkin bo'lgan eng yuqori natijalarni aniqlash;

- musobaqa faoliyati taktik usullarining to'la shakllanishi;

- shohona taktik usullarni ishlab chiqish;

- “shohona” taktik usullarni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini ishlab chiqish;

- imkoniyati bor raqiblar musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va agar “shohona” taktik usullar muvaffaqiyat keltirmasa, ular bilan kurashish yo'llarini ishlab chiqish;

Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichi. 24-27 yoshdan boshlanadi va 28-33 yoshlarga kelib tugallanadi. Bosqichning asosiy vazifasi – individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish.

Mashg'ulot jarayonining tuzilishi tanlangan masofada eng yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Maxsus tayyorgarlik vositalari ulushi ancha ko'payish zarur, musobaqa amaliyoti keskin ortishi lozim. Moslashuv jarayonlarining qizg'in o'tishiga sabab bo'lishga qodir. Mashg'ulot vositalaridan foydalanish kerak. Mashg'ulot yuklamasi hajmi va jadalligi yig'indisi kattaligi eng yuqori darajaga etishi lozim. O'rta va baland tog'lardagi tayyorgarlikdan foydalanish zarur. Bu bosqichda mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga kuchli motivatsiyaga ega bo'lishi ayniqsa muhimdir. Salomatlik holati musobaqa faoliyatining belgilash omili hisoblanadi: sportchilarda ko'pincha surunkali shaklga o'tuvchi katta miqdordagi shikastlanishlar paydo bo'ladi.

Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

- taktik kurash olib borishda eng samarali vositalarni tanlash;

- musobaqa faoliyatiga tayyorlanishning eng maqbul yo'llarini tanlash (musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichlarini tuzish yo'llari, o'rta va baland tog'lardagi mashg'ulotlar, shikastlanishlarga bardosh berish yo'llari va boshq.);

- eng yuqori darajadagi musobaqalarda imkon boricha eng yuqori sport natijalari va g'alabalariga erishish (yashirin imkoniyatlarga mos ravishda).

Yutuqlarni saqlash bosqichi. Bu bosqich 28-33 yoshda boshlanadi va yuguruvchi o'z chiqishlarini tugallaguncha davom etadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – sport hayotini uzaytirish va musobaqa faoliyati asosida imkoniyatlarni ishga solish. Mashg‘ulot jarayoni sport natijalarini eng yuqori darajada saqlashga (ba’zi bir hollarda yaxshilashga ham) imkon beruvchi ma’qullangan vosita va usullardan foydalangan holda alohida individual tuziladi.

Sportchi qatnashadigan musobaqalar sonini biroz kamaytirish, ular o‘rtasidagi oraliqni oshirish kerak. Sportda erishilgan mavqening tugashi haqidagi qarorni individual qabul qilish zarur, chunki salomatlik holati mashg‘ulot va musobaqa faoliyatiga bo‘lgan vaj ba’zi bir sportchilarga musobaqalarda 35-40 yoshgacha qatnashishi imkonini beradi. Musobaqa faoliyati vazifalari:

- oldingi bosqichlarda egallangan tajriba va mahorat asosida muvaffaqiyatli musobaqa faoliyatini ta’minlash;
 - musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning eng samarali vositalarini ularni qisqartirish hisobiga tanlash;
 - samarasiz taktik uslublarni amaliyotdan chiqarib tashlash;
 - bir-biriga yaqin masofalardagi natijalarni “zarur” darajada ushlab turish;
- musobaqalarning umumiy sonini qisqartirish;
- musobaqalarda faqat “bardamlik” holatida qatnashish.

O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda jismoniy tayyorgarlik holatini nazorat qilish testlari to‘plamlari boshqacharoq. Ular orasida 60, 100-600 m, asosiydan bir oz qisqaroq va uzunroq masofalarga yugurish; joyidan turib uzunlikka va uch hatlab sakrash; vaqt va qadamlar miqdorini sanagan holda 100 m.ga qadamlab sakrash, Kuper testlari bor. 4.11-jadvalda o‘rta va uzun masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari berilgan.

Sakrovchilarning qobiliyatlari va tayyorgarlik darajasini baholash uchun quyidagi kabi testlardan foydalaniladi: 20-60 m star oldidan yugurish, startdan 30-60 m, 100-300 m yugurish; joyidan turib va yuqoriga, Abalakov bo‘yicha sakrashlar, o‘n hatlab sakrashlar, qisqa yugurib kelishdan bir oyoqda 5 hatlab sakrash; yadroni ikki qo‘l bilan pastdan-oldinga va pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirishlar; shtangani yelkaga olib, vaqtni hisobga olgan holda o‘tirib-turishlar; uzunlikka, balandlikka va qisqa yugurib kelishdan uch hatlab sakrashlar.

4.10-jadval
Sprinterlar va g‘ovlar osha yuguruvchilarning (16-19 yosh) funksional va jimoniy tayyorgarligi model xususiyatlari
(V.B.Popov bo‘yicha)

Ko‘rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar			
	100, 200 m	400 m	110 m b/o	400 m b/o	100, 200 m	400 m	100 m b/o	400 m b/o
O‘lchamlar	175-185	178-188	180-186	182-188	165-172	165-175	166-174	167-175
Bo‘yi (sm)	65-75	70-75	76-82	74-80	54-62	56-66	58-64	56-66
Vazni (kg)	371-405	393-415	422-440	406-425	327-360	339-377	349-367	335-377
Vazn – bo‘y indeksi (g/sm)	11,0-10,6	-	-	-	12,4-11,9	58,6-55,8	15,3 – 14,4	65-60
Natiija (s)	22,5-21,6	-	-	-	26,0-24,6	-	-	-
Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari								
Yugurish:								
30 m startdan (s)	4,0-3,9	4,1-4,0	-	-	4,4-4,3	4,5-4,4	-	-
60 m startdan (s)	7,0-6,7	7,1-6,9	7,1-6,8	-	7,7-7,5	7,9-7,6	7,8-7,5	-
30 m st oldidan (s)	3,0-2,8	3,1-2,3	3,0-2,8	3,1-2,9	3,3-3,1	3,4-3,2	3,3-3,1	3,4-3,2
100 m startdan (s)	-	11,4-10,9	11,3-10,8	11,5-10,9	-	12,6-12,2	12,5-12,1	12,8-12,4
150 m startdan (s)	16,8-16,2	-	17,2-16,4	-	19,0-18,2	-	19,4-18,7	-
300 m (s)	36-34,5	35,5-34,0	-	36,5-35,0	42-39,5	41,5-39,0	-	43-41
600 m (s)	-	1,24-1,20	-	1,25-1,21	-	1,40,0-1,35,0	-	1,42-1,37
Sakrash, m:								
uzunlikka, joyidan	2,80-3,0	-	2,9-3,1	-	2,50-2,62	-	2,6-2,8	-
uch hatlab, joyidan	8,60-9,00	8,60-9,00	8,8-9,2	8,7-9,1	7,20-7,70	7,2-7,7	7,4-7,9	7,3-7,8
o‘n karra	30,0-34,0	30,0-33,0	3,1-3,5	31-34	26-27,5	26,0-27,5	26-28	25,5-27,5

Yuguruvchilar va yuruvchilarning (16-19 yosh) funksional va jimoniy tayyorgarligi model xususiyatlari (V.B.Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar			Ayollar		
	800-1500 m	5000-10000 m	2000 m b/o	42195 m	yurish 20 km	800 m
O'lchamlar	177-182	174-178	175-180	172-177	175-180	165-168
Bo'yi (sm)	64-70	60-65	62-67	60-65	68-72	52-54
Vazni (kg)	373-384	356-370	365-372	360-367	387-400	315-321
Vazn - bo'y indeksi (g/sm)						
Funksional ko'rsatkichlar						
MKI, (maksimal kislorod iste'mol) ml/daq/kg	66-75	68-76	68-76	68-76	65-73	54-62
YUQS - uzoq muddat yugurish, yurishda quyidagi tezliklarda 170 zarb/daq.	4,5-4,8	4,6-4,3	4,6-4,9	4,6-4,9	3,1-3,4	3,3-3,7
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
100 m qadamlab sakrash (s)	16,5-14,5	17,0-15,0	17,0-15,0	-	-	17,0-15,0
100 m ga qadamlar soni	40-35	44-40	42-38			45-40
Yugurish, m (s):						
100 m startdan (s)	11,6-11,2	12,0-11,6	11,8-11,4	12,4-12,0	-	12,8-12,4
400 m startdan (s)	52,0-49,0	53,0-51,0	53,5-50,5	53,5-52,0	-	57,0-55,5
800 m startdan (s)	1,56,0-1,51,0	1,58-1,54	1,57-1,53	-	-	-
1500 m startdan (s)	4,00,0-3,50,0	4,03-3,53	4,01-3,52	-	-	4,45-4,35
3000 m startdan (s)	8,50,0-8,30,0	8,40,0-8,10,0	8,40,0-8,10,0	9,00,0-8,30,0	-	10,10,0-9,45,0
5000 m/s startdan (s)	-	-	-	15,10,0-14,50,0	25,00,0-22,30,0	-
						17,00,0-16,00,0

408

Uloqtiruvchilarning tayyorgarlik mezonlari sifatida quyidagi testlar qo'llaniladi (ilovadagi 1-jadval): start oldidan yugurib 20-40 m yugurish; uzunlikka sakrash va joyidan uch hatlab sakrash, Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash; uloqtirish turiga qarab yadroni har xil yo'llar bilan ikki va bir qo'llab uloqtirish; shtanga bilan bajariladigan mashqlar (yotgan holda siqib ko'tarish, dast ko'tarish, ko'krakka olish, o'tirib-turishlar); joyidan turib yoki tezlanib yugurib kelib yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan snaryadlarni uloqtirish.

Sportda yengil atletika ko'pkurashlaridek murakkab tur yo'q, ular sportchidan, bir tomondan, maxsus antropometrik va morfologik xususiyatlarni jismoniy sifatlarning yuksak darajasi hamda psixik barqarorlikni, ikkinchi tomondan, bu yashirin imkoniyatlarni muayyan va nihoyatda xilma-xil sport mashqlarida sifatli tarzda ro'yobga chiqarish malakasini talab qiladi. Yengil atletika ko'pkurashlarida tayyorgarlik boshqa turlarda qo'llanadigan mashqlar yordamida tekshirilishi mumkin.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, erkaklar o'nkurashi va ayollar ettikurashi yengil atletikaning o'n yoki etti xil turi yig'indisigina emas, balki juda murakkab, o'ziga xos, yagona bir turidir.

Yengil atletikachining sport mahorati o'sib borar ekan, sport natijalari dinamikasini, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi turli o'lchamlar va, ayniqsa, antropometrik o'lchamlarning tarqoqlik diapazoni torayadi, yengil atletikaning ayni bir turi uchun zarur xususiyatlarga ega bo'lgan sportchilarning asta-sekin tabiiy saralanishi yuz beradi.

Yengil atletikachining shug'ullanganlik darajasini aniqlashda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan bir qatorda yengil atletika mashqlari texnikasini egallash darajasini ham oydinlashtirib olish lozim. Hozir shu maqsadda yugurish, sakrash, uloqtirish turlarida harakatlar o'lchamlarining biomexanik tahlili urinishlar bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, qisqa masofaga yugurishida uning texnik jihatini belgilovchi ko'rsatkich masofa o'rtasida rivojlantirilgan maksimal tezlik darajasi, shuningdek, yugurishdagi qadamlarning tayanch momentida amortizatsiya fazasining pasayish darajasi hisoblanadi; g'ovlar osha yugurishda

sprinterlik tayyorgarligi g'ovlardan oshib o'tish vaqti bilan solishtiriladi, ya'ni g'ovlar bilan va g'ovlarsiz yugurish natijalari orasidagi tafovut qanchalik kichik bo'lsa g'ovchining texnikasi shunchalik yuqori sanaladi, shuningdek, nostandart holda joylashtirilgan g'ovlarni oshib o'tish ko'nikmasi bo'yicha qadamlar ritmi mo'ljallash qobiliyati aniqlanadi (g'ovlar orasi 1, 2, 4-9 qadam); sakrashlarda natija, tezlik va uchib chiqish burchagi orasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi, to'liq va qisqa masofadan tezlanib yugurib kelish natijalari taqqoslanadi; uloqtirishlarda sportchining tezlanib yugurib kelish tezligi, snaryadning uchib chiqish vaqti va burchagi hisobga olinadi, joyidan turib va tezlanib yugurib kelib uloqtirish natijalari qiyosiy tahlil qilinadi.

Yengil atletikachining shug'ullanganlik darajasini o'lchashning mavjud usullari quyidagilarni amalga oshirish imkonini beradi: 1) o'z harakat va faoliyatlari bo'yicha erishgan natijalarni aniqlash; 2) har xil harakat sifatleri va umuman jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdagi siljishlarni mustahkamlash; 3) o'z organizmi holatini nazorat qilishlardan iboratdir.

Sportchi o'z-o'zini kuzatish va o'z faoliyati o'lchamlarini olish natijasida qo'lga kiritgan ma'lumotlari asosida bir marta o'tkazilgan mashg'ulotning, shuningdek, mikro-, mezo- va makrosikl davomida, mashg'ulotning u yoki bu bosqichi yoxud davri mobaynida olib borilgan o'quv-mashg'ulot jarayonining natijalarini baholay oladi. Bu malakali yengil atletikachiga o'z-o'zini boshqarish – texnikaga, sport tayyorgarligining u yoki bu jihatlariga o'zgarishlar kiritish uchun asos bo'ladi.

Nazorat uchun savollar

1. Yuklamaning tashqi jihati deganda nimani tushunasiz.
2. Majmual ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarini ayting
3. Sport yuklamalari shiddatining ko'rsatkichlarini aytib bering.
4. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini ayting.

4.2. 800 m masofaga yuguruvchilarning jahon va Osiyo birinchiligi musobaqalarida chiqish sur'ati hamda musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichida ularning asosiy startlarga tayyorgarligidagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish

Keyingi yillar davomida jahonning yetakchi 800 m masofaga yuguruvchilari juda ko'plab «Gran-pri», «Oltin Liga» (GOLDEN LEGUE), tijorat musobaqalarida ishtirok etib kelmoqdalar. Shu sababli chet ellik sportchilar natijalari o'sishi ko'proq yil bo'yi o'tkazib kelinayotgan xalqaro va tijorat musobaqalarida muntazam ravishda ishtirok etish va shu musobaqalarga tayyorlanishda mashg'ulot yuklamalarining to'g'ri rejalashtirilishiga bog'liq bo'lib, sport natijasini yanada o'sishini ta'minlamoqda. Agar so'nggi 2000-2010 yillar oralig'idagi jahonning eng kuchli sportchilari ko'rsatgan natijalarni tahlil etadigan bo'lsak, ular ko'rsatgan sport natijalari sezilarli darajada o'sganligini kuzatishimiz mumkin.

Lekin sportchilarimiz ko'rsatgan natijalarini jahon va Osiyo sportchilari ko'rsatgan sport natijalari bilan taqqoslasak, sportchilarimizning ko'rsatgan natijalari o'rtasidagi farq sezilarli past darajada ifodalanganligini O'zbekiston chempionati, Kubok, birinchiliklar musobaqalaridagi ko'rsatgan natijalarida ko'rishimiz mumkin. Sport natijalarining bunday ko'rinishining asosiy sabablarini tahlil qiladigan bo'lsak, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishdagi xatoliklar sportchilarning iqlim sharoitlari, funksional tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot hajmi, bajarilish muddati natijalarining o'zgarishiga ta'sir etadi. Albatta bu borada bir qator yetakchi mutaxassislar [33,61,66,80,95,96,97,104,107,114,115,145] dunyoning eng yaxshi o'rta masofaga yuguruvchilarining mashg'ulotlari hajmi jihatidan yillik tayyorgarlikda 4000-6000 km bo'lishi kerak deb taxmin qilganlar. Shuning uchun murabbiylarga mashg'ulot yuklamalarini kamroq hajmli bo'lgan mashg'ulotlarga e'tibor qaratishini hamda mashg'ulotlarni shiddatliroq bo'lgan zonalarda olib borishni tavsiya etganlar. 1980 yillardan boshlab, o'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda tezkorlik mashqlarini chidamlilik mashqlaridan ustunligini isbotlovchi pedagogik tajriba va fiziologik tadqiqotlar natijalariga asoslangan qator nazariy va uslubiy tavsiyalar berilgan.

1980-1990 yillar oralig'ida o'zbekistonlik o'rta masofaga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida sportchilar o'quv-mashg'ulot yig'inlari mashg'ulot yuklamalarini tahlil qiladigan bo'lsak, ko'proq tezkorlikdan chidamkorlikka degan tushunchaga ega bo'lamiz.

Musobaqaoldi tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishda belgilangan masofani yugurib o'tish shiddati musobaqa tezligida asta-sekinlik bilan oshirilib borishi ko'zlangan maqsadga erishishda asosiy omillardan biri sanaladi. Mashg'ulotning birinchi haftasida 800 m masofaga yuguruvchi masofani bosib o'tishda musobaqa tezligi shiddatiga xos bo'lgan moslashishni 2-3-haftada qo'llab, chidamlilikni rivojlantirishga va 4-haftada musobaqa shiddatiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot yuklamalarini bajarishni talab etadi. Mashg'ulot jarayonida musobaqa masofasini yugurib o'tish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlarda 2 kun qo'llanilib, 2-4 km.gacha tiklovchi yugurishlar bilan vositalarni almashlab turiladi. Hafta davomida esa 4 marta takrorlanadi. Jahonning eng kuchli 800 m masofaga yuguruvchi sportchilari D.Rudesha (Keniya), Saad Kamel (Baxrayn), Abubaker Kaki (Sudan), Yuriy Borzakovskiylarning (Rossiya) musobaqaoldi jarayonlari shu holatda rejalashtirilganligini ko'rishimiz mumkin (1.1-jadval).

2002-2008 yillar oralig'ida jahonning eng kuchli sportchisi Olimpiya, jahon va Yevropa chempioni rossiyalik Yuriy Borzakovskiy ko'rsatgan natijalarni o'zbekistonlik sportchilarning natijalari bilan solishtiradigan bo'lsak, ularning o'rtasida 10,0-12,0 s. farq borligini ko'rishimiz mumkin. Yuriy Borzakovskiy shu yillar davomida juda ko'plab nufuzli xalqaro va tijorat musobaqalarida ishtirok etib kelganligi, yillar davomida to'plagan tajribasini orttirishiga hamda musobaqa taktikasini to'g'ri tanlashiga olib kelganligini mutaxassis A.I.Polunin [102] bergan ma'lumotlarda ko'rsatib o'tgan. Jahonning eng kuchli 800 m masofaga yuguruvchisi Yuriy Borzakovskiy 2001 yil qishki mavsumga tayyorgarlik davrining MOT bosqichidagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirganligini keltiramiz:

Yanvar. Yekaterinburg, 1000 m 2:28,0 I o'rin. Tayyorgarlikning 10 kunidan boshlanib 4x300 m/45 s+3x150/21,0 s 400 dam.

11-kun: kross yugurish, pastki startdan chiqib yugurish.

12-kun: 2x6 aylana 50/50 tezlanib burilishda yugurish, kechki mashg'ulot tiklovchi yugurish mashqlari.

13-kun: 1000 m 2:50,0; 600 m 1:26,0; 1200 m 3:25,0; 200 m 27,0 s, oraliq 400 m.dan.

14-kun: dam. Sauna, massaj, madaniy xordiq.

15-kun: Chigalyozdi mashqlar.

16-kun: 400 m start 48,22.

17-kun: 8 km kross, UJT 20 daq.

18-kun: 10 marta burilishda tezlanib yugurish.

19-kun: 60 m 5,86 start oldidan yugurib o'tish, 3x400 m/58-56-52+3x150/18,5 50 metr dan dam, 6 daqiqadan 150 m 2-3 burilish yo'lkasida yugurib o'tish.

20-kun: dam olish.

21-kun: 10 km kross YUQS 155 dar/daq.

22-kun: 4 km kross/3:00,0

23-kun: 2x150; 1x150/15,97; 1x150/15,98 yuqori startdan chiqib yugurish.

24-kun: 4x200 m/26,6-24,8

25-kun: dam olish, sauna, madaniy xordiq.

26-kun: chigalyozdi mashqlar.

27-kun: musobaqa. Germaniyaning Karlsruhe shahrida o'tkazilgan musobaqada 800 m masofani 1:44,15 s. natijaga yugurib, Rossiyaning yangi rekordini o'rnatdi. Fevral oyida esa Shtutgart shahridagi musobaqada ham yaxshi natija qayd etib (1:45,64), o'zining musobaqaoldi tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirilganligini ko'rsatdi.

Rossiya chempionatiga 11 kun qolganda Yuriy Borzakovskiy MOT siklida qo'llanilgan vosita va usullar.

Musobaqaga 11 kun qolganda. 3x200+100/26,0; 12,5.

10 kun: Rossiya chempionati. 800 m 1:50,14 - I o'rin.

9 kun: Rossiya chempionati finali 1:49,95 - I o'rin.

24 fevral. Kross tayyorgarligi faqat AZLK maneji 3x400/55,91-54,7-52,71+3x300 m/41,68-39,6-39,99 s.

25 fevral. Dam. Sauna, hammom.

26 fevral. RGAFK 6 km kross, 150 m yuqori startdan yugurish mashqlari 16,4 s. 100 m yuqori startdan yugurib o'tish.

27 fevral. Kechki mashg'ulot. 2x600 m./1:20,42; 1:24,0; 200 m - 24,67. Rejada 24,0 s o'tish kerak edi. 10 daq. dam olish 2x200-24,88/400 dam rejada 2x200/25-24,5.

28 fevral. Chigalyozdi mashqlar.

Mart. 1-kun: dam olish.

2-kun: 1x400 m/48,14 (200/24,19+200/23,96) 150 m/18,66-18,90.

3-kun: tiklovchi kross.

4-kun: dam olish.

5-kun: 4x200 m./26,2-26,0-25,5-24,9

6-kun: dam olish.

7-kun: dam olish.

8-kun: dam olish, chigal yozdi maqlari.

9-kun: Lissabonda jahon chempionati. 1 - saralash bosqichida 1:46,80 sek. I o'rin (26,35-27,16-26,47-26,79).

10-kun: Yarim final 1:47,39 - I o'rin, masofani har bir 200 m.ni 26,55-27,16-26,27-26,32.

11-kun: final 1:44,49 (26,01-26,17-26,20-25,55) I o'rin.

MOT sikli mashg'ulotlarida Yuriy Borzakovskiy har bir 200 m.lik masofalarga o'z imkoniyatini taqsimlashni mashg'ulot davomida moslashtirib borgan.

O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng bir qancha iste'dodli sportchilar yetishib chiqdilar. Lekin ular ko'rsatgan natijalarni taxlil etganimizda Osiyo va jahon arenalaridagi sportchilar natijalaridan bir muncha past 1.57,0 natijani qayd etdilar.

Keniya, Marokash, Yangi Zelandiya, Sudan, Janubiy Afrika Respublikasi, Baxrayn va Rossiyalik 800 m masofaga yuguruvchilar musobaqaoldi tayyorgarlik sikllarida mashg'ulot yuklamalari hajmini kamaytirib, shiddatini oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslubiyatlaridan foydalanganlar. O'zbekistonlik 800 m.

masofaga yuguruvchi Erkin Isoqov musobaqaoldi tayyorgarlik sikllarini tahlil qiladigan bo'lsak, mashg'ulot hajmi va shiddati to'g'ri rejalashtirilgan, lekin chet ellik sportchilarga nisbatan halqaro musobaqalar tajribasi yetishmaganligini ko'rish mumkin. Mashg'ulot jarayonidan E.Isoqov rejalashtirilgan masofalarni bo'laklab o'tishda har bir 200 m masofani 27,0 s.dan bosib o'ta olgan. Musobaqa vaqtida esa tajribaning yetishmasligi unga pand bergan.

Internet (www.IAAF.org) dan va yengil atletika musobaqalari qaydnomalaridan olingan ma'lumotlarga ko'ra hozirgi kunda jahon, Osiyo va o'zbekistonlik sportchilar qayd etgan rekordlarni o'rganganimizda quyidagi natijalar kuzatildi(4.12-jadval).

Olingan natijalar so'nggi yillarda o'zbekistonlik sportchilar ko'rsatgan natijalari pasayib ketganligini kuzatish imkonini beradi. Olingan natijalar tahliliga ko'ra, 800 m masofaga yuguruvchi erkaklar sport natijalari darajasining pasayib ketish qator sabablarga bog'liqligi kuzatildi:

1. O'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlashda yuqori malakali murabbiylarning yetishmasligi.
2. O'rta masofalarga yuguruvchi va shu sohada faoliyat olib borayotgan murabbiylar uchun ilmiy-uslubiy ta'minotning yo'qligi.
3. O'rta masofaga yuguruvchi sportchilarning biokimyoviy va tibbiy ko'rikdan to'liq o'tmasligi va doimiy nazoratda turmasligi.
4. Mashg'ulot yuklamalari va musobaqa natijalarning tahlil etilmasligi.

4.12-jadval

Jahon, Osiyo va O'zbekistonning 800 m masofaga yuguruvchi yengil atletikachilari tomonidan qayd qilingan rekordlar jadvali

Rekordlar	Natija	I.Sh.O.	Tug'y.	mamlakat	Sanasi
Erkaklar					
Jahon	1:40.91	David Rudisha	1988	Keniya	09.08.2012
Osiyo	1:42.79	Saad Kamel	1983	Baxreyn	29.07.2008
O'zbekiston	1:46.98	Erkinjon Isaqov	1978	Farg'ona	21.06.2004
Ayollar					
Jahon	1:53.28	Yarmila Kratoxvilova	1951	Chyexiya	26.07.1983
Osiyo	1:55.54	Liu Dong	1973	KNR	09.09.1993
O'zbekiston	1:56.21	Zamira Zayseva	1953	Andijon	27.07.1983

5. O'rta masofa bo'yicha terma jamoa a'zolari uchun aynan ushbu masofalarda o'quv-amaliy mashg'ulotlar yig'ini kam o'tkazilishi (ma'lumotlarga qaraganda, yetakchi sportchilar bir yilda kamida 180-200 kun o'quv-mashg'ulot yig'inlarida bo'lishi kerak).

6. Ko'pchilik murabbiylar o'rta tog' sharoitlarida mashg'ulotlarni olib bormasligi olimlarning tadqiqotiga e'tibor bersak, bir yilda 60-80 kun (90 yillarda O'zbekiston terma jamoasi sportchilari 1 yilda 40-60 kun) amaliy o'quv yig'inlarini tog' sharoitida o'tkazishgan, Cho'lpon ota, Pryejevalskiy, Chaxkadzor Armaniston Respublikasi 1600-1800 m baland tog').

7. Shahar, viloyat, Respublikamizda har-xil doiradagi musobaqalarning kamayib ketganligi natijalarning pasayishiga olib keladi. Yuqori toifali sportchilar bir yilda kamida 22-28 startga chiqishlari kerak.

Aralash rejimda yugurish yuklamalarining hajmi umumiy yuklamalar hajmining 25% ini tashkil qiladi, glikolitik rejimda - 15%, aerob rejimda yugurish - 55% ni tashkil etadi va anaerob alaktat rejimda - 2% ni tashkil qiladi. Musobaqa shiddati yuklamalar bajarilgan, 2-3 kun atrofida tiklanish rejimida yugurish bilan

shug'ullanishni tavsiya etamiz. Yuklamalarning to'liqsimon taqsimlanishi mezosikl oxirida yuklamalarni musobaqa shiddatiga yaqinlashtirib oshirib boriladi.

2009 yil Berlinda o'tkazilgan jahon chempionatida 800 m masofaga yugurish finalida o'rtacha natija 1:45.91 ni tashkil etgan bo'lsa, hozirgi kunda O'zbekistonlik sportchilar O'zbekiston chempionati, O'zbekiston kubogi va birinchilik musobaqalarida ko'rsatayotgan natijalar 1:57.00 ni qayd etmoqda, bu ko'rsatkich o'zbekistonlik sportchilarning oldingi natijalaridan ham ancha past ekanligini ta'kidlash mumkin.

Sportchining musobaqaga tayyor holatda bo'lishini bunday boshqarish doim sportchi uchun foydali bo'lgan startlar soni, sportchining o'z imkoniyatlaridan yuqori darajada foydalanish bilan bog'liq bo'lib, musobaqa davriga startlar sonini chegaralab, oraliq mashg'ulot mezosikllari kiritiladi.

Ko'plab ma'lumotlardan ma'lum bo'lishicha, sportchi tayyorgarligi uzoq muntazam ravishda yangilanib turishi va o'zining muayyan qonuniyatlari bo'yicha rivojlanishi kerak. Shuning uchun nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlar sportchilarning har xil tijorat startlarida qatnashishi va ularning soniga mos holda rejalashtiriladi.

Yetakchi olimlardan F.P.Suslov (1999) bergan ma'lumotga ko'ra yillik mashg'ulot uslubiyatini quyidagicha rejalashtirish uslubiyatini tavsiya etadi (4.13-jadval).

O'rta masofalarga yuguruvchilarni tayyorlash rejasi (F.P.Suslov bo'yicha 1999 y.)

4.13-jadval

Davrlar		Tayyorlov								Musobaqa						Yil bo'yicha
Oylar		Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Etap jami	Apr	May	Iyun	Iyul	Avgust	Sentyabr	Etap Jami	
Mazmuni																
1. Mashg'ulot kunlari soni		22	30	30	30	27	30	169	20	29	30	30	20	25	163	342
2. Mashg'ulot darslari soni		30	60	60	60	55	52	325	60	60	50	60	60	40	340	655
3. Yugurish tartibi (km): - tiklovchi - rivojlantiruvchi - sust - jadal - yuqori		170 120 10 - -	210 160 22 5 2	205 200 33 7 3	220 230 40 10 5	120 90 15 12 8	140 150 20 14 2	1035 960 140 48 20	105 160 30 13 7	126 230 40 15 10	96 200 15 24 10	96 145 16 24 0	116 10 10 16 8	96 60 - 10 -	636 860 110 102 43	1700 1830 250 150 63
4. Yugurishning umumiy hajmi (km)		300	390	448	505	245	326	2223	315	421	345	285	315	196	1880	4103
5. Yuqoriga sakrash va yugurish, past-baland joylardagi musobaqalar, sakrash va yugurish mashqlari (km)		10	15	20	25	-	25	95	30	10	5	5	7	-	67	152
6. Startlar soni - asosiy - asosiy bo'lmagan		- -	- -	- -	1 1	2 2	2 -	5 3	- -	1 2	3 2	5 2	1 2	3 -	13 8	18 11
7. Gimnastika, URM (soat)		8	12	10	15	10	10	65	7	9	10	9	7	3	45	110
8. Maxsus tezlik-kuch mashqlari (soat)		3	6	6	6	2	4	29	5	3	-	-	-	-	8	37
9. Yordamchi vositalar (suzish) (soat)		2	6	6	2	2	2	20	2	2	2	2	2	-	10	30
10. Sport o'yinlari (soat)		2	3	3	4	-	4	16	2	-	-	-	-	-	2	18
11. Hammasi bo'lib soatlar		15	27	25	29	14	20	130	16	14	12	11	4	3	65	175
12. Tekshiruv turlari		1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	6	12

Izoh: 1500 m.ga yuguruvchilar uchun shiddat zonalarida yugurish hajmi 15-20 km.ga oshirilishi kerak.

Izoh: 1500 m.ga yuguruvchilar uchun shiddat zonalarida yugurish hajmi 15-20 km.ga oshirilishi kerak.

ILOVALAR

418

ILOVALAR

1-jadval
Sakrovchilarning (16-19 yosh) model funksional va jimoni tayyorgarligi xususiyatlari (V.B.Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar			Ayollar		
	balandlik	uzunlik	uch hatlab	langarcho'p	balandlik	uzunlik
Bo'yi (sm)	190-200	182-197	183-188	235-245	177-185	172-175
Vazni (kg)	75-80	73-77	70-74	70-75	60-65	55-60
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	395-410	405-421	394-415	389-405	339-362	318-337
Sport natijasi (s)	206-216	690-740	1460-1560	440-500	172-182	570-620
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
Yugurish:						
30 m. start oldidan yugurish(s)	3,2-3,0	3,1-2,9	3,1-2,9	3,2-3,1	3,4-3,2	3,3-3,1
40 m startdan (s)	5,1-4,8	4,9-4,6	5,0-4,7	4,9-4,6	5,3-5,0	5,2-4,9
80 m startdan (s)	9,3-9,0	9,0-8,6	9,1-8,7	9,0-8,6	10,7-10,2	10,2-9,6
Abalakov bo'yicha sakrash (sm)	85-95	-	-	-	65-75	-
6 qadam yugurib kelib itariluvchi oyoqda besh hatlab sakrash (m)	19,5-22,0	20,0-22,0	21,90-23,0	18,0-20,0	16,5-18,0	16,5-18,0
Joyidan uch hatlab sakrash (m)	9,00-9,50	8,80-9,50	9,10-9,80	9,00-9,30	7,20-7,80	7,50-8,0
O'z vaznining 75%iga teng og'irlik bilan 5 marta tez o'tirib-turish (s)	6,0-5,2	6,0-5,2	5,8-5,0	6,0-6,2	7,0-6,2	6,8-5,8
12 qadam yugurib kelib uzunlikka sakrash (m)	6,40-6,70	6,60-7,00	6,60-6,91	6,50-6,80	5,10-5,40	5,30-5,80
Yadro itqitish (6 kg-yigitlar, 4 kg-qizlar) - ikki qo'l bilan pastdan oldinga (m)	15,0-16,5	14,0-16,0	14,0-16,0	14,0-16,0	11,0-13,0	11,0-13,0

Uloqtiruvchilarning (16-19 yosh) model xususiyatlari (V.B.Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar	
	Disk	yadro	nayza	bosqon	disk	Yadro
O'lehamlar						
Bo'yi (sm)	185-195	190-200	182-187	180-185	175-180	175-180
Vazni (kg)	100-110	100-110	80-88	95-105	80-85	82-87
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	545-565	530-550	440-470	525-565	455-470	470-485
Sport natijasi (s)	54	16,5	64-72	66	45-52	13,70-15,50
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	265-300	270-300	275-290	270-290	240-270	230-260
Joyidan uch hatlab sakrash (sm)	8,20-9,10	8,20-9,10	8,20-9,00	8,20-9,00	6,80-7,40	7,00-7,50
Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash (sm)	70-80	70-80	70-80	70-80	55-64	55-60
30 m start oldidan yugurish (s)	3,3-3,1	3,3-3,1	3,2-3,0	3,3-3,1	3,6-3,4	3,5-3,5
Shtangani ko'krakka olish (kg)	110-126	120-135	90-100	120-135	55-60	60-70
Shtanga bilan o'tirib-turish (kg)	150-175	150-185	120-135	140-170	100-115	105-120
Yadroni bosh ustidan orqaga irg'itish (m)	15-18	15-18	14,0-16,5	15,0-17,0	13-15	14,5-16,5
Shtangani yotib siqib ko'tarish (kg)	115-135	115-140	-	-	50-60	60-70
						-

Optimal sport natijalarga erishishda vazifa va vositalarni ko'p yillik uloqtirish mashg'ulotlarida qo'llanishi

(G.Ruderman bo'yicha)

Bosqichlar	Boshlang'ich tayyorgarlik	Sport mutaxas-sisligi	Chuqurlashtirilgan mutaxassislik	Sport takomilla-shuvi	Sport mahorati	Oliy mahorati
Yoshi	12-13 yosh	14-15 yosh	16-17 yosh	18-19 yosh	20-21 yosh	22+ yosh
Natija	-	15 m (5 kg) 19 m (3 kg) 40 m (1,5 kg) 50 m (1 kg)	17 m (6,2 kg) 21 m (4 kg) 55 m (1,5 kg) 60 m (1,25 kg)	17 m (7,2 kg) 21 m (5 kg) 55 m (2 kg) 65 m (1,5 kg)	19 m (7,2 kg) 21 m (6,2 kg) 60 m (2 kg) 65 m (1,75 kg)	21 m (7,2 kg) -
TT vazifasi	Boshlang'ich					
ERKAKLAR						
60 m	7,9-8,1	7,6-7,8	7,3-7,5	7,1-7,3	Natijasiz	Natijasiz
Uzunlikka sakrash joyidan	2,20-2,40	2,40-2,60	2,60-2,80	2,80-3,00	3,00-3,20	3,20-3,40
Uch xatlab sakrash joyidan	7,00-7,40	7,80-8,20	8,20-8,60	8,60-9,00	9,00-9,40	9,40-9,60
Yadroni oldinga uloqtirish	12,00-13,00 (5)	13,00-14,00 (5)	15,00-16,00 (6)	15,00-16,00 (7)	17,00-18,00 (7)	18,00-19,00 (7)
Yadroni orqaga uloqtirish	14,00-15,00 (5)	15,00-16,00 (5)	17,00-18,00 (6)	17,00-18,00 (7)	19,00-20,00 (7)	20,00-21,00 (7)
		60-90	90-120	120-150	150-180	180-210
			70-100	100-130	130-150	150-180
			60-80	80-100	100-120	120-140
		90-120	120-150	150-180	180-210	210-240
Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz						
G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m - 9,2	60 m - 9,0	60 m - 8,8	Natijasiz	Natijasiz
Balandlikka sakrash	140-150	150-160	160-170	170-180	Natijasiz	Natijasiz
Akrobatika						
300 m.ga yugurish	52,0	48,0	44,0		Natijasiz	Natijasiz

Uloqtiruvchilarning (16-19 yosh) model xususiyatlari (V.B.Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Erkaklar				Ayollar	
	Disk	yadro	nayza	bosqon	disk	Yadro
O'lehamlar						
Bo'yi (sm)	185-195	190-200	182-187	180-185	175-180	172-178
Vazni (kg)	100-110	100-110	80-88	95-105	80-85	70-75
Vazn-bo'y indeksi (g/sm)	545-565	530-550	440-470	525-565	455-470	405-430
Sport natijasi (s)	54	16,5	64-72	66	45-52	13,70-15,50
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
Joyidan uzunlikka sakrash (sm)	265-300	270-300	275-290	270-290	240-270	230-260
Joyidan uch hatlab sakrash (sm)	8,20-9,10	8,20-9,10	8,20-9,00	8,20-9,00	6,80-7,40	7,00-7,50
Abalakov bo'yicha yuqoriga sakrash (sm)	70-80	70-80	70-80	70-80	55-64	50-57
30 m start oldidan yugurish (s)	3,3-3,1	3,3-3,1	3,2-3,0	3,3-3,1	3,6-3,4	3,5-3,5
Shtangani ko'krakka olish (kg)	110-126	120-135	90-100	120-135	55-60	50-60
Shtanga bilan o'tirib-turish (kg)	150-175	150-185	120-135	140-170	100-115	80-100
Yadroni bosh ustidan orqaga irtitish (m)	15-18	15-18	14,0-16,5	15,0-17,0	13-15	14,5-16,5
Shtangani yotib siqib ko'tarish (kg)	115-135	115-140	-	-	50-60	60-70
						-

3-jadval

Optimal sport natijalarga erishishda vazifa va vositalarni ko'p yillik ulotqirish mashg'ulotlarida qo'llanishi
(G.Ruderman bo'yicha)

Bosqichlar	Boshlang'ich tayyorgarlik	Sport mutaxassisligi	Chuqurlashtirilgan mutaxassislik	Sport takomilla-shuvi	Sport mahorati	Oliy mahorati
Yoshi	12-13 yosh	14-15 yosh	16-17 yosh	18-19 yosh	20-21 yosh	22+ yosh
Natija	Yadro	15 m (5 kg)	17 m (6,2 kg)	17 m (7,2 kg)	19 m (7,2 kg)	21 m (7,2 kg)
		19 m (3 kg)	21 m (4 kg)	21 m (5 kg)	21 m (6,2 kg)	
		40 m (1,5 kg)	55 m (1,5 kg)	55 m (2 kg)	60 m (2 kg)	
		50 m (1 kg)	60 m (1,25 kg)	65 m (1,5 kg)	65 m (1,75 kg)	
TT vazifasi	Boshlang'ich					
ERKAKLAR						
60 m	7,9-8,1	7,6-7,8	7,3-7,5	7,1-7,3	Natijasiz	Natijasiz
Uzunlikka sakrash joyidan	2,20-2,40	2,40-2,60	2,60-2,80	2,80-3,00	3,00-3,20	3,20-3,40
Uch xatlab sakrash joyidan	7,00-7,40	7,80-8,20	8,20-8,60	8,60-9,00	9,00-9,40	9,40-9,60
Yadroni oldinga ulotqirish	12,00-13,00 (5)	13,00-14,00 (5)	15,00-16,00 (6)	15,00-16,00 (7)	17,00-18,00 (7)	18,00-19,00 (7)
Yadroni orqaga ulotqirish	14,00-15,00 (5)	15,00-16,00 (5)	17,00-18,00 (6)	17,00-18,00 (7)	19,00-20,00 (7)	20,00-21,00 (7)
		60-90	90-120	120-150	150-180	180-210
				70-100	100-130	130-150
				60-80	80-100	100-120
				120-150	150-180	180-210
Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz						
G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m - 9,2	60 m - 9,0	60 m - 8,8	Natijasiz	Natijasiz
Balandlikka sakrash	140-150	150-160	160-170	170-180	Natijasiz	Natijasiz
Akrobatika						
300 m.ga yugurish	52,0	48,0	44,0		Natijasiz	Natijasiz

O'yinlar, suzish		Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz							
	Bo'yi (sm)	172-180	188-190	192-194	196-200	196-200	196-200	196-200	196-200
	Vazni (kg)	64-72	80-88	92-100	100-108	108-112	108-112	108-112	112-130
		184-192	198-200	202-206	206-210	206-212	206-212	206-212	206-214
		3x2=6	4x2=8	5x3=15	5x3+2x1,5=18	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x2=21	5x3+3x2=21
AYOLLAR									
Natija	Yadro	-	14 m (3 kg), 18,1 m (3 kg)	14 m (4 kg), 18 m (2 kg)	16 m (4 kg), 20 m (2 kg)	18 m (4 kg), 20 m (3 kg)	20 m (4 kg)	20 m (4 kg)	20 m (4 kg)
	Disk	-	40 m (1 kg), 50 m (0,5 kg)	50 m (1 kg), 60 m (0,5 kg)	55 m (1 kg), 65 m (0,5 kg)	60 m (1 kg), 65 m (0,75 kg)	65 (1 kg)	65 (1 kg)	65 (1 kg)
		8,7-8,9	8,5-8,7	8,3-8,5	8,1-8,3	Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz
		2,00-2,20	2,20-2,40	2,40-2,60	2,40-2,60	2,60-2,80	2,60-2,80	2,60-2,80	2,60-2,80
		6,00-6,40	6,80-7,20	7,20-7,60	7,60-8,00	8,00-8,20	8,00-8,20	8,00-8,20	8,00-8,20
		11,00 (3)	13,00 (3)	13,00 (4)	15,00 (4)	17,00 (4)	19,00 (4)	19,00 (4)	19,00 (4)
		13,00 (3)	15,00 (3)	15,00 (4)	17,00 (4)	19,00 (4)	21,00 (4)	21,00 (4)	21,00 (4)
			40-60	60-80	80-100	100-110	110-120	110-120	110-120
	Texnikaga o'rgatish	60-70			80-90	90-100	100-110	100-110	100-110
	Texnikaga o'rgatish			45-50	55-60	65-70	75-80	75-80	75-80
			60-80	80-100	100-120	120-140	140-160	140-160	140-160
Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz									
	G'ovli yugurish	Natijasiz	60 m – 10,0	60 m – 9,6	60 m – 9,2	Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz
	Balandlikka sakrash	120-130	130-140	140-150	140-150	Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz
	Akrobatika								
	300 m ga yugurish	60,0	52,0	48,0		Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz	Natijasiz
Barcha tayyorgarlik bosqichlarida, natijasiz									
	O'yinlar, uzish								
	Bo'yi (sm)	172-174	178-180	180-182	182-186	182-186	182-186	182-186	182-186
	Vazni (kg)	58-64	64-72	72-78	80-84	84-88	84-88	84-88	88-94
		182-184	188-190	190-192	192-196	192-196	192-196	192-196	192-198
		3x2=6	4x2=8	5x3=15	5x3+3x1,5=18	5x3+3x1,5=19,5	5x3+3x2=21	5x3+3x2=21	5x3+3x2=21

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. “Таълим тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. //Туркистон газетаси. - 1997. – 1 октябр.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni / Xalq so'zi gazetasi. 2015 y. 5.sentyabr.
3. О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония). №ПП-2821, 9 марта, 2017 г.
4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. 7j. –T.: O'zbekiston- 1999, -413 b.
5. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. – T.: 2008 y. 174 b.
6. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng ulug' saodatdir. – T.: 2015 y. 304 b.
7. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O'zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.
8. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekab. – T.: “O'zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48b.
9. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: “O'zbekiston” 2017 y. – 103 b.
10. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. –T.: “O'zbekiston” NMIU, 2017 y. – 32 b.

11. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
12. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. /Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: 2011, (German).
13. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y.
14. Matkarimov R.M. / Darslik. Og'ir atletika. – T.: 2015 y. 175 b.
15. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - T.: 2011y.
16. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., /Легкая атлетика. Учебник – М.: 2010 г. 440 с.
17. Никитушкин В.Г., Учебник. Теория и методика юношеского спорта. – М.: 2010 г. – 206 с.
18. IAAF Competition rules 2016-2017. Monaco 2016 y., 251 p.
19. IAAF's Kid's athletics. IAAF Monaco 2003 y., Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y., 2014 y.
20. Olimov M.S., To'xtaboev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnologiya", 2016 y. 156 bet.
21. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 48 b.
22. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y. -158 b.
23. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. – T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. – 72 b.
24. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.

25. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.
26. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
27. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., /Метания копья –T.: 2011 г.
28. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012y.
29. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: "SHARQ" 2011 y. – 44 b.
30. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarning kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.
31. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 464 с.
32. Колобов В.А. /Легкоатлетической десятиборье, – T.: 2013 г.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, «Астрель», 2004. — 864 с.
34. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Мет.пособие – М.: 2002 г. -207 ст.
35. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор (теория и практика) Монография. – М.: 2013 г.
36. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики /- Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.
37. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – T.: 2012 г.

Glossariy – izohli soʻzlar lugʻati

Oʻzbekcha	Inglizcha	Ruscha
World athletics – Jahon yengil atletika tashkiloti	World athletics – World athletics organization	World athletics – Всемирная легкоатлетическая организация
IAAF – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations;	IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations;	IAAF – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF; ingl. International Association of Athletics Federations;
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiylik koʻrinishidagi koʻpkurash 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 атлетика – 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 boʻlib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va maʼlum bir balandlikka oʻrnatilgan plankadan oshib oʻtib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	The high jump – is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it	Прыжок в высоту – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических 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 koʻrinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari “fosbyuri-flop”, “hatlab oʻtish”, “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-фlop» - прошли сравнительно короткий исторический путь.
Gʻov – har bir yoʻlakda oʻrnatiluvchi toʻsiq koʻrinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning koʻrsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bogʻliq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, toʻsiqning umumiy ogʻirligi qiymati 10 kg dan ortiq boʻlmaydi.	Hurdler – is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles. High hurdler by 762 mm, to 1067 mm.	Барьер – устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготовляют высотой 762, 1067 мм.

Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi	Discus (throw) – (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc – called a discus – in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5kg, 1,75kg, 2kg. Diameters – for a men 219-221sm, for women 180-182sm.	Диск (метание) – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – диска, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин-2кг, у юниоров 1,75кг, у юношей 1,5кг. У женщин, юниорок и девушек-1кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.
Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).	Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw.	Копьё – метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя.
Nayza uloqtirish – yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.	Javelin throw is a track and field event where the javelin, a spear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains momentum by running within a predetermined area.	Метание копья – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – копья, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений.

Ko'pkurash – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'ntukurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud. O'ntukurash erkaklar 100m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400m, 110m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500m. Ettikurash 100m g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800m.	Combined events are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon. Men's decathlon 100 metres, Long jump, Shot put, High jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, Pole vault, Javelin throw, 1500 metres. Women's Heptathlon 100 metres hurdles, High jump, Shot put, 200 metres, Long jump, Javelin throw, 800 metres	Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне. Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400м, 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500м. Семиборье женщины (летний сезон): бег 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200м, прыжок в длину, метание копья, бег 800м.
Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).	The Marathon is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385 yards) usually run as a road race.	Марафон (греч. Μαραθών, Marathón) – дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)
Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)	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.

Pastki start – spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.	down start – (plural down starts) (sports, long track speeds kating) a starting position in long track speeds kating, whereby the speeds kater adopts tripod position with the ice surface, with one hand down, and both skates.	Низкий старт – В бере на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперед. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками.
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
Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.	long jump historically called the broad jump) is a track and field event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the triple jump, the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the "horizontal jumps".	Прыжок в длину – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр.

Langarcho'p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	Pole vaulting – is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar.	Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
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 землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20км и 50км, у женщин на 20км.
Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.		Стартёр (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 metr ga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.	The shot put (pronounced /'ʃɒt pʊt/) 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 their revival in 1896, and women's competition began in 1948.	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 силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.
Uch hatlab sakrash – gorizontol holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tirilib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.	The triple jump, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump. As a group, the two events are referred to as the "horizontal jumps." The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904 y	Тройной прыжок – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.
Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarining buzilishi bo'lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug'idan oldin yoki start reaksiyasi ko'rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo'lgan vaqt davomida	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	Фальстарт (англ. false star- «неправильное начало») —в спорте-неправильно взятый пстарт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. В телеигра-дача ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета

harakatni boshlashi (sprinterlik va to'siqlar osha yugurishda) kabilar ko'rsatib o'tiladi.	false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.	ранее выстрела стартового пистолета. Согласно 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 musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi		Финиш (англ. Finish — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходит 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
Shipovka – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo'lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo'lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar	Track spikes, or just spikes, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most track and field shoes to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The	Шиповки – это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой

barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).	term "spikes" can also refer to track shoes featuring such protrusions.	дорожки, придают ей необходимую жесткость для более эффективного отталкивания. Шиповки разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – Существует обувь для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта.
Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi	During a relay race, members of a team take turns running, orienteering, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field.	Эстафета (фр. Estafette — «нарочный, посыльный, курьер»)-совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах - физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании – касании бортика. Задача эстафетной команды-первой добраться до финиша.
Yadro – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±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.	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. YENGIL ATLETIKADA SPORT MASHG'ULOTLARINING MAQSADI, VAZIFALARI, QO'LLANILADIGAN VOSITA-USULLARI, TAYYORGARLIK TURLARI, KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA SPORT MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH VA MASHGULOT YUKLAMALARINI TUZILISHI

1.1 Yengil atletika sport mashg'ulotlarining maqsadi, vazifalari hamda tamoyillari	3
1.2. Sport mashg'ulotlarida tayyorgarlik turlari	5
1.3. Sport mashg'ulotlarida vosita va usullari qo'llanishi	12
1.4. Yengil atletikachining ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlari	28
II BOB. SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH	34
2.1. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish	45
2.2. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish	59
2.3. Uch hatlab sakrash	82
2.4. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyati	96
2.5. Uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish. Yadro itqitish texnikasi	109
2.6. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati	125
2.7. Disk uloqtirishning rivojlanishi	134
2.8. Bosqon uloqtirish	139
2.9. Yugurish turlaribo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish	160
2.10. Qisqa masofalarga yuguruvchilarni texnik tayyorgarligini model ko'rsatkichlari	172
2.11. Yugurish turlarida talabalar yugurish texnikasini o'zlashtirishidagi xato va kamchiliklar hamda uni tuzatish usullari	175
2.12. Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarning funksional va yugurish texnikasini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodikaning qo'llanilishi va uning sport natijalariga ta'siri	179
2.13. Qisqa masofalarga yuguruvchi talaba-sportchilarni yillik mashg'ulotlarini rejalashtirish	191
2.14. Estafetali yugurish texnikasi	201
2.15. G'ovlar osha yugurish	209
2.16. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish	226
2.17. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati	235
2.18. To'siqlar osha yugurish texnikasiga o'rgatish	239

III BOB. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK USULLARI	246
3.1. Jismoniy tayyorgarlik	255
3.2. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni tayyorgarligini rivojlantirishda kompleks mashqlarni qo'llash uslubi	280
3.3. Texnik tayyorgarlik	281
3.3.1. Start va startdan chiqish texnikasini mobil elektron startyor yordamida rivojlantirish	288
3.4. Taktik tayyorgarligi	290
3.4.1. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni taktik tayyorgarligini takomillashtirish usullari	294
3.4.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning taktik tayyorgarligi	302
3.5. Psixologik tayyorgarlik	304
3.6. Funktsional tayyorgarlik.	304
3.6.1. Qisqa masofalarga yuguruvchi talabalarni funktsional tayyorgarligini tuzilishi	314
3.6.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarning funktsional tayyorgarligi	324
3.6.3. Uzoq masofalarga yuguruvchi-talabalarni funktsional tayyorgarligini shakllanishi	329
3.6.4. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni tana tarkibini tuzilishi	334
3.7. Musobaqalarda jamoani boshqarish	335
3.8. Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish	348
3.9. Sportchilarning jismoniy sifatlari	350
3.10. Yengil atletika turlari taktikasi va strategiyasi	372
3.11. Qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi talabalarni mashg'ulotlar va musobaqa jarayonlarida pedagogik nazorat qilish usullari	383
IV BOB. YENGIL ATLETIKACHILAR MASHG'ULOT YUKLAMALARNI TUZILISHI	
4.1. Yengil atletika turlarida mashg'ulot yuklamalarini tuzilishi	411
4.2. 800 м масофага югурувчиларнинг жаҳон ва Осиё биринчилиги мусобақаларида чиқиш суръати ҳамда мусобақаолди тайёргарлиги боскичида уларнинг асосий стартларга тайёргарлигидаги машғулоти юкламаларини режалаштириш	419
ILOVALAR	423
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	

OLIMOV MUXSINBEK SOTVOLDIYEVICH

SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (YENGIL ATLETIKA)

Darslik

Dizayner:

X.O. Hamrayev

Kompyuterda sahifalovchi:

K.V. Hamrayeva

Muharrir:

K.V. Hamrayeva

Bosishga ruxsat etildi 02.11.2023. Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$.

«Times New Roman» garniturasini. Rezografiya usulida chop etildi.

Shartli bosma tabog'i 27,25. Nashr bosma tabog'i 27,5.

Tiraj 100. Buyurtma №.1020

ISBN-978-9910-9669-8-9

