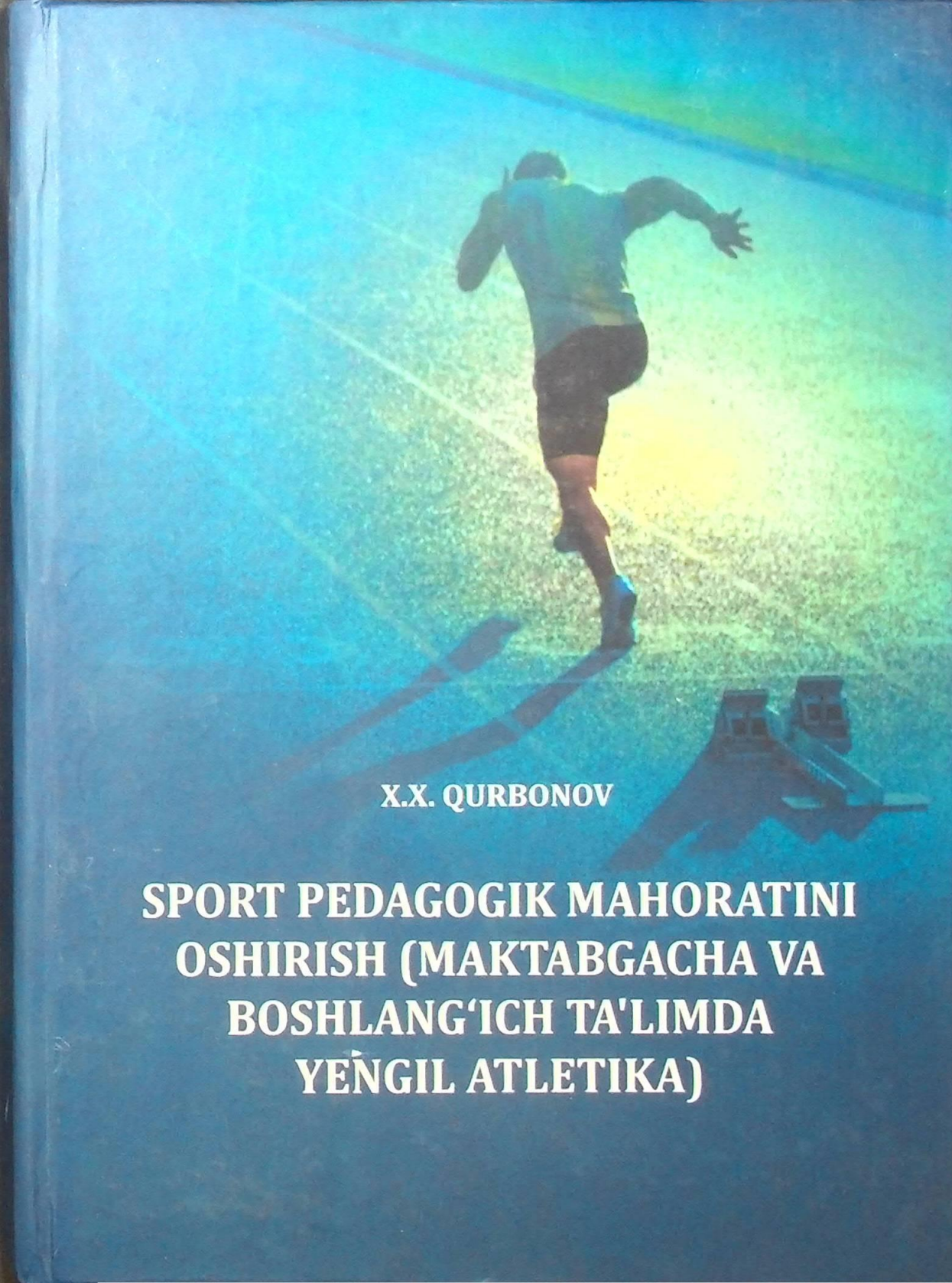




X.X. QURBONOV

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (MAKTABGACHA VA
BOSHLANG'ICH TA'LIMDA
YEŃGIL ATLETIKA)**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA-MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

X.X. Qurbonov

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (MAKTABGACHA VA
BOSHLANG'ICH TA'LIMDA
YENGIL ATLETIKA)**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta-maxsus ta'lim vazirligining
2021 yil 31 maydagi 237-sonli buyrug'iga asosan
5112300 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport
ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

«ZEBO PRINT»
Toshkent – 2021



UO'K: 796(075.8)
KBK: 74.267.5ya73
Q 80

X.X. Qurbonov

Sport pedagogik mahoratini oshirish (maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika) [Matn]: o'quv qo'llanma / X.X. Qurbonov. - Toshkent: «ZEBO PRINT, 2021. - 180 b.

Taqrizchilar:

D.X. Umarov - O'zDJTSU, "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubi" kafedrasining mudiri p.f.n., dotsent;

Sh.S. Tursunov - O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi "Jangovar va jismoniy tayyorgarlik" kafedrasining boshlig'i p.f.b.f.d. (PhD).

O'quv qo'llanma o'z ichiga, maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning, sportcha yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish, mashg'ulotlarning asosiy mazmuni, tashkil etish va o'tkazish xususiyatlari hamda eng asosiy qonuniyatlari to'g'risida ma'lumotlarni jamlagan.

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tayyorlaydigan oliy ta'lim muassasalari talabalari, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislariga, kasb tayyorgarligining ilmiy - nazariy va amaliy materiallarini o'zida jamlagan hamda maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish masalalarida yordam beradi.

O'quv qo'llanma 5112300 - "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport" ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo'riqchilari hamda o'qituvchilar uchun mo'ljallangan.

Mazkur darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020-yil 6 oktabrdagi 522-113-sonli buyrug'iga asosan 5210200-Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun asosiy darslik sifatida nashrga tavsiya etilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021 yil 31 maydagi 237-sonli buyrug'iga asosan nashrga ruxsat berildi.

ISBN 978-9943-7921-6-6

*Har bir davlatni kuch va qudratini belgilovchi
asosiy omil bu jismonan sog'lom va har
tomonlama rivojlangan avloddir.
Sh.M. Mirziyoyev*

KIRISH

Hozirgi kunda ta'lim oldidagi eng muhim masalalardan biri jismoniy tarbiya va sport fanlarini ham jahon andozalariga javob beradigan o'quv adabiyotlari va ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o'qitishdir. Yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashdagi asosiy yo'nalish, shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik samaradorligini ko'tarish, o'quv jarayonida nazariy dunyoqarashni tarbiyalashdir. O'quv jarayonida berilgan materiallarnigina emas, balki mashg'ulot materiallarida ko'rinadigan har xil majmualar, mutaxassislar va maktablar tomonidan to'plangan qarama - qarshi borishlarni ham yechishga to'g'ri kelmoqda.

Shuni alohida ta'kidlashimiz lozimki, kelajagimiz davomchilari bo'lgan maktabgacha va ilk maktab yoshidagi bolalarning jismonan va manan barkamol bo'lib yetishishlarida Prezidentimiz va hukumatimiz tomonidan alohida e'tibor qaratilib kelinmoqda xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda "2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 sentabrda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 sentabrda "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5198-sonli Farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 25 yanvar PF - 5924 - sonli "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonlari, jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mamalakatimiz aholisi salomatligini saqlash va mustahkamlash borasida olib borilayotgan salmoqli ishlardan biri, bu "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlarining ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilganligidir. Ushbu maxsus testlarni topshirishga 6 yoshdan 70 yoshgacha va undan yuqori yoshdagi aholi 12 ta yosh toifasi bo'yicha ishtirok etadilar. Uning maqsadi aholining barcha qatlamlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali ularni jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, jismoniy qobiliyati va harakat faolligini takomillashtirish, hamda turli kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, sport musobaqalari orqali yoshlarda iroda, o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonch kabi fazilatlarni mustahkamlash, ularda vatanparvarlik va sadoqat xislatlarini rivojlantirish,

yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash bo'yicha tizimli ishlarni tashkillashtirishdan iborat.

Bolalarni har tomonlama rivojlantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning zaruriy omillaridan biri jismoniy tarbiya va sport hisoblanadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi. Organizmning intensiv o'sish va rivojlanish davri bolalik va o'smirlik vaqtiga to'g'ri keladi.

Sog'lom bolani rivojlantirish borasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola organizmining rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportning ta'siri beqiyos hisoblanadi. Inson organizmi muntazam ravishda harakatlarga biologik extiyojni sezadi. Bu harakatlar jismoniy kamolotga erishishda va intellektual rivojlanishda faol biologik stimul vazifasini bajaradi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining bolalar sog'lig'i va tashki muxitning noqulay ta'sirlariga qarshi turish qobiliyatiga muxim ta'sir ko'rsatish to'g'risida ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalar va o'smirlarda optimizm, ruxiy va ma'naviy tetiklikni shakllantiradi, vatanparvarlik va vatanni sevish xis - tuyg'ularini shakllantiradi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni bolalarning kundalik extiyojiga aylantirish va ularni sport turlariga jalb etish maqsadida, joylarda juda ko'p ommaviy musobaqalar o'tkazilmoqda. Bolalarni sportning ko'proq qaysi turiga qiziqishi o'rganilib, ularning shahar, qishloq yoki olis ovullarda, tog' yoki chul hududlariga mos sport turlarini rivojlantirish imkoniyatlariga aloxida e'tibor qaratilmoqda.

Shu jumladan, 6,9 mln.dan ortiq o'g'il va qiz bolalarni o'qishdan tashqari bo'sh vaqtlarida 91,640 sport to'garagi va bo'limlariga jalb etish, Respublika musobaqalarini o'quvchilar o'rtasida tashkil etish va moliyalashtirish, sportni moddiy - texnik bazasini mustaxkamlash, sport inshootlarini sertifikatsiyadan o'tkazish, jismoniy tarbiya va sportga oid o'quv qo'llanmalar hamda sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini tayyorlash kabi ishlar amalga oshirilmoqda.

Bolalar sportini zamon talablari asosida rivojlantirishga xizmat qiladigan, mamlakatimizda joriy etilgan uch bosqichdan iborat musobaqalarni yaxlit milliy tizimi yoshlarni uzluksiz sportga jalb qiladigan asosiy mexanizm bo'ldi.

Ushbu tizim:

- viloyat hokimliklari, tegishli vazirliklar va sport tashkilotlari o'quvchi-yoshlarini sportga keng jalb qilish borasidagi harakatlarini birlashtirdi;

- qishloq joylarida tarqoq, o'zaro bog'liq bo'lmagan va aniq maqsadga qaratilmagan musobaqalarni tartibga keltirdi.

Bugungi kunda respublikamizning barcha shahar va olis qishloqlarida ham sport zallari, maydonchalari, klublari, salomatlik markazlari yangitdan qurilib, eskilari esa ta'mirlanib foydalanishga topshirilmoqda. Bu yerlarda o'quvchi yoshlar o'zlarining yoqtirgan sport turlari bilan shug'ullanmoqda.

Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bilim va ko'nikmalarning ta'sirchan tizimini ta'minlay oladigan murabbiyning nazariy, uslubiy va amaliy faoliyatining mutanosibligi, pedagogik mahoratini oshirishning shartlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek bilimlarni chuqur va har tomonlama egallash, sportning ma'lum bir turidagi nazariy bilimlar va ko'nikmalarni mustahkamlash va shu asosda murabbiylik faoliyatini ijobiy natijalarida namoyon bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni hosil qilish va mustaqil tayyorgarlik yo'li bilan o'z mahoratini oshirib borishga yo'llanmalar berishni taqozo etadi.

Sport pedagogik mahoratini oshirish (Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika) fanining boshqa fanlar bilan uzviy aloqadorligi haqida so'z borganda albatta to'xtalib o'tishimiz o'rinli bo'lib, fan tushunchasi haqida aniq tasavvur hosil qilishimiz lozim.

Mustaqillikka erishganimizdan so'ng, mamalakatimizda fanlarning rivojida katta ijobiy o'zgarishlar kuzatilib kelinmoqda. Avvalo, fanimiz strukturasi keskin o'zgardi: ziyolilarimiz va talabalarning ruhiy dunyosi ancha boyidi, yangi oliy o'quv yurtlari tashkil qilindi, ilm ahli chet eldagi olimlar bilan mustahkam ijodiy aloqalar o'rnatdi. Buning natijasida tabiat va texnika texnologiya haqidagi fanlarimiz ham jahon andozasi darajasiga ko'tarila boshladi. Olimlarimiz ilm - fanning dolzarb sohalarida tadqiqotlar olib borishga kirishdilar. Tabiiy va ijtimoiy jarayonlarni matematik modellash, informatika va hisoblash texnikasi hamda ehtimollar nazariyasi sohasidagi, geologik jarayonlarning qonuniyatlarini, molekulyar genetik, gen-hujayra sohasidagi, tibbiyot, qishloq xo'jaligi, paxta seleksiyachiligidagi, moddalarning kompleks fizikaviy - kimyoviy xossalarni o'rganish bilan bog'liq, energiyaning noan'anaviy turlarini yaratish - quyosh energiyasini kompleks va samarali suratda boshqa turdagi energiyaga aylantirish borasidagi tadqiqotlar ana shular jumlasidandir.

Ta'lim amaliyoti ko'rsatishicha, maktab ta'limida fanlararo aloqadorlikni yo'lga qo'yish fan va jamiyat hayotida bugungi kunda sodir bo'layotgan integratsion jarayonlarning yorqin ifodasidir. Ushbu aloqadorlik o'quvchilarning bilimlarni ongli o'zlashtirishi, dunyo haqidagi yaxlit tasavvurlarini rivojlantirish va amaliy va ilmiy - metodik tayyorgarligini oshirishda muhim o'rinni egallaydi. Bunday tayyorgarlik umumiy o'rta ta'lim bitiruvchilarini darsda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda, ishlab chiqarishda va umuman har qanday faoliyatda o'zlashtirgan bilim, ko'nikma va malakalarini erkin qo'llash imkoniyatini beradi.

Boshlang'ich maktabda integratsiyani amalga oshiruvchi bo'g'in vazifasini o'qituvchining o'zi amalga oshiradi. O'quv fanlararo aloqadorlikni ta'minlash bo'yicha o'qituvchilar tajribalarini umumlashtirib, fanlararo aloqadorlikda tashkil etiladigan darslarni uch guruhga bo'lish mumkin:

1. Ko'rgazmali borish asosida tashkil etiladigan darsda o'rganilayotgan mavzu yuzasidan alohida topshiriqlarni bajarish uchun qo'llaniladigan o'quv

fanlararo aloqador elementlarning turli jadval va modellarda ifodalanganligi asosida.

2. Mavzularning bir - biriga o'xshashligi: o'quv jarayonining uzviy tarkibiy qismida o'quv fanlararo aloqadorlikdan foydalanish asosida darsning samaradorligini oshirish.

3. Umumlashtirish - o'quv fanlarining umumiy qonuniyatlari va tamoyillarini mukammal o'rgatish maqsadida turli o'quv fanlari bo'yicha maxsus tashkil etiladigan takrorlash - umumlashtirish darslarida o'quvchilarning egallagan bilimlarini takrorlashga imkon yaratish.

Agarda, dars jarayonida quyidagi didaktik shartlarga amal qilinsa, o'qitishga mujassam yondashishda samaradorlikka erishiladi: o'rganilayotgan o'quv fanlari bo'yicha mavzularni mazmunan uyg'unlashtirish orqali, o'quv rejalariga fanlararo aloqadorlik asosida tashkil topgan dars soatlarini kiritish; o'quv fanlararo aloqadorlik asosida tashkil etilgan darslarning ta'lim sifatini ta'minlash va uning tarbiyaviy jihatlarini kuchaytirish; darslarda mazmunan bir - biriga yaqin yoki aralash o'quv fanlari tarkibidagi tushunchalar yordamida o'quvchilarning ilmiy dunyoqarashi hamda muayyan ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

O'quv fanlari aloqadorlikni ta'minlashda, o'quvchilar idrok etish faoliyatlarini jadallashtirishning turli vositalaridan unumli foydalanish ya'ni, aralash o'quv kurslari bo'yicha, muammoli borish, ko'rgazmali borish, mustaqil ishlar hamda individual topshiriqlar tashkil etish yordamida bunday maqsadga erishish mumkin.

O'quv fanlararo aloqadorlik asosida o'rganilayotgan dars materiallarini o'quvchilarga chuqurroq singdirishda boshqa dars materiallaridan foydalanish, mazkur materiallarning mazmun jihatidan o'zaro aloqador bo'lishi. Bunda, takrorlovchi, umumlashtiruvchi, yangi materialni o'rganish, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va nazorat darslari ham bo'lishi mumkin.

O'quv fanlari aloqadorlik asosida tashkil etilgan darslar davomida o'quvchining fikrlash faoliyatini determinatsiya mexanizmlari asosida tahlil qilish, o'quv fanlararo aloqadorlik asosida bilim va tushunchalarni umumlashtirish yo'li bilan bajariladi. Buning natijasida harakatlarning umumlashtirilgan maqsadi paydo bo'ladi. O'quv fanlararo aloqadorlik asosida muammoni yechishning har tomonlama mukammal dasturini ishlab chiqish - bu doimiy ijodiy jarayondir. Chunki bunday dasturlar turli o'quv fanlaridan o'zlashtirilgan bilimlardan mazmunli vaziyatda foydalanish usullarini tahlil qilish va umumlashtirish yo'li bilan yaratiladi.

O'quv fanlararo aloqadorlik asosida o'tiladigan darslarga quyidagi didaktik talablar qo'yiladi:

1. Fanlararo aloqadorlik asosida o'rganilayotgan darsda yangi mavzuni o'zlashtirish uchun boshqa fanlardan olgan bilimlarni jalb etilishi hamda ularni tadbiq qilish malakalariga ega bo'lish.

2. Fanlararo aloqadorlik asosida o'rganilayotgan darsda boshqa fanlardan bilimlarni qo'llash bo'yicha o'quvchilarning bilish faoliyatlari samaradorligini ta'minlash. O'qituvchi dars o'tayotganda boshqa o'quv fanining materialini takrorlamasligi lozim. Fanlararo aloqadorlikni ta'minlashdan ko'zlangan maqsad o'quvchilarda yangi savollar va masalalarni yechishda turli fanlardan olgan bilimlarini mustaqil qo'llash ko'nikmasini hosil qilishdan iborat bo'ladi. Buning uchun dars boshida yoki yangi materialni tushuntirish jarayonida boshqa o'quv fanlari mazmuniga kiritilgan bilimlarni aniqlab beruvchi takrorlash suhbatlari o'tkaziladi, muammoli vaziyatlar yaratiladi, bunda bir - biriga yaqin fanlardan o'zlashtirilgan bilimlarni qo'llash talab etiladi; o'zlashtirilgan bilimlarni mustahkamlash uchun esa muntazam uy vazifalari beriladi; guruhda jamoali o'quv ishlari bilan birga yakka holda topshiriqlar (qiziqishi yuzasidan, tanlab olish, majburiy) berilishi ta'minlanadi.

3. Dars jarayonida fanlararo aloqadorlikni ta'minlash asosida o'rganilayotgan hodisalarning mohiyati, sabab - oqibatli bog'liqliklarini tushuntirishga qaratilgan bo'lishi. Masalan, o'qish darslarida qish fasliga doir she'r yoki matnni o'qishdan oldin o'qituvchi mavzuni tabiatshunoslik bilan bog'liqligi haqida "tabiatshunoslik darsida biz qish faslida bo'ladigan tabiatdagi o'zgarishlarni o'rgandik. Ushbu she'r (matn)da ham xuddi shu holat tasvirlangan" degan fikr bilangina cheklansa, unda o'quv fanlari o'rtasidagi bunday aloqadorlik faqat tashqi xususiyatga ega bo'ladi, tasavvurlar va reproduktiv harakatlar darajasida qoladi. O'quv fanlararo bilim va tushunchalarni tizimlashtirish uchun alohida o'quv mavzulari bo'yicha umumlashtiruvchi jadvallarni tuzish maqsadga muvofiqdir (yoki fanlararo turli mavzudagi o'quv muammolari bo'yicha).

4. Fanlararo aloqadorlik asosida o'rganilayotgan dars mavzulari turli fanlardan bilimlarning bog'liqligiga tayanuvchi dunyoqarash, umumlashtirilgan xususiyatga ega bo'lgan xulosalardan tashkil topishi lozim. O'quvchilar bunday xulosalarning obyektivligini faqat o'zaro yaqin fanlardan bilimlarni jalb etish zarurligiga ishonch hosil qilgandagina anglashlari mumkin.

5. O'quv fanlararo aloqadorlikni qo'llash asosida o'tilgan dars o'quvchilarda ijobiy taassurotlar uyg'otishi, ularda turli fanlardan olgan bilimlari o'rtasidagi tafovutlar, bog'liqliklarni bilib olishga qiziqish hosil qilishi lozim.

6. Fanlararo aloqadorlik asosida o'rganilayotgan o'quv materiallari umumlashtirilishi lozim. Shuning uchun, o'quv fanlararo aloqadorlikning vazifalarini umumlashtirishni ta'minlovchi ta'limning turli shakllaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: mujassamlashtirilgan uy vazifalari, umumlashtiruvchi takrorlash darslari, sayohat darslar va boshqalar.

Integratsiyalashgan darslarni tashkil etishda shaxsga moslangan yo'nalish faqatgina sinf yoki guruhga emas, har bir bolaga ahamiyat berishni nazarda tutadi. Bunda uning shaxsiy fazilatlarini, qobiliyatlari alohida ko'rsatiladi, uning qiziqishlari hisobga olinadi. Fanlarning o'zaro aloqadorligi borasidagi yuqorida

keltirilgan ta'lim - tarbiya tizimi bilan bog'liq jarayonlarda qo'llaniladigan atamalar va pedagogik yondashuvlarni umumlashtirib, Sport pedagogik mahoratini oshirish (Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletika) soxasidagi fanlar ham tizimli asosda birlashib boradi va yaxlit umumiylikni tashkil etadi. Chunki ta'lim - tarbiya tizimi o'rgatish deb ataladigan murakkab nazariy bilimlar va tajribalar jarayonini aks ettiradi, maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sportda esa bevosita nazariy ma'lumotlarning o'zi bilan cheklanib qolmasdan amaliy harakatlar bilan bog'liq odam organizmi holatini o'rganib tahlil etuvchi fanlar birligini tashkil etadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport soxasida erishayotgan yutuqlarimiz havas qilsa arzigulik natijalarni qo'lga kiritmoqdamiz. Lekin har doym natijalarni yanada yaxshilash va oshirib borishimiz talab etiladi, bu esa jismoniy tarbiya va sport soxasida faoliyat olib borayotgan olimlardan har tomonlama puxta ilmiy izlanishlarga asoslangan adabiyotlar yaratishni hamda, murabbiylar va shug'ullanuvchilardan esa masuliyatini yanada oshirish tanlangan sport turida qo'llanilayotgan ilg'or uslub va vositalardan yangicha ijodiy yondashuvlar asosida amaliyotda qo'llash kabi murakkab ko'p omilli jarayon sifatida yangidan - yangi, mazmun - mohiyat kasb etib boradi.

Shu o'rinda ta'kidlab o'tishimiz joizki, sport mashg'ulotlarining nazariy asoslarini ishlab chiqib, amaliyotga tadbiiq etish hamda rivojlantirishga katta hissa qo'shib kelayotgan olimlarimizning soni yil sayin o'sib bormoqda. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti olimlaridan; R.S.Salomov, F.A.Kerimov, T.S.Usmon-xo'jayev, R.D.Xalmuxammedov, M.N.Umarov, R.M.Matkarimov, A.K.Eshtayev, D.X.Umarov, M.S. Olimov, S.S.Tojiboyev, M.X.Mirjamolov, A.Z.Xodjayev, M.O'.Arziqulov, L.Z.Xolmurodov, M.A.Tojiyev va boshqalar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish, nazariy asoslarini ishlab chiqib, amaliyotga tadbiiq etish va amaliyotga joriy etish borasida yig'ilgan tajribalarini, ilmiy tadqiqot ishlarida va adabiyotlarida, chop ettirilgan ilmiy maqolalarida berilgan ma'lumotlar shug'ullanuvchilarimizning respublika, qit'a, jahon chempionatlari va olimpiyada o'yinlarida munosib o'rin egallashlarida aloxida axamiyat kasb etadi.

Mazkur o'quv qo'llanmani tayyorlashda yuqoridagi nomlari keltirilgan olimlarimizning adabiyotlari materiallaridan, maktabgacha va boshlang'ich ta'limning zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy - uslubiy adabiyot mualliflarining ma'lumotlaridan hamda sport pedagogik mahoratini oshirish bo'yicha tajribalardan foydalanildi. Shu sababli ularning barchalariga o'z minnaddorchiligimizni bildiramiz.

I BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA YENGIL ATLETIKA "SPORTCHA YURISH" TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI

Yengil atletika qadimgi davrlardan boshlangan uzoq tarixga ega. Arxeologik topilmalar - vazalar, medalonlar, tangalar, haykallar qadimgi yunonlar, keyinroq rimliklar yengil atletika deb nomlangan sport musobaqalarini qanday o'tkazganligini tasavvur qilishga yordam beradi.

Qadimgi yunonlar barcha jismoniy mashqlarni yengil atletika deb atashgan va uni "yengil" va "og'ir" ga bo'lganlar.

Ular oson mashqlarni rivojlanayotgan deb aytishgan - osonlik bilan ular epchillik, tezkorlik, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlarni - bu yugurish, sakrash, chidamlilikdir - bu yugurish, sakrash, uloqtirish, kamondan otish, suzish. Uloqtirish, o'q otish, suzish. - Qadimgi yunonlar og'ir atletika deb atashgan kurash, mushlashish va kuchlarni rivojlantiradigan mashqlarning barchasi. Yengil atletika musobaqalari haqidagi dastlabki ma'lumotlar Qadimgi Yunonistondagi Olimpiya o'yinlarining tarixiy yozuvlarida uchraydi va miloddan avvalgi 776 yillarga to'g'ri keladi. Miloddan avvalgi 724 yilda. Yengil atletika dasturida "diaulus" - stadionning "ikki uzunligi" uchun poyga (384, 54 m) ertica. Birozdan keyin "dolikos" - taxminan 4,6 km. Miloddan avvalgi 708 yilda. - beshburchak, unga diaulus, uzunlikka sakrash, tennis to'pi uloqtirish, disk uloqtirish va kurash turlari bo'yicha sport musobaqalari o'tkazilgan. Ushbu tarixiy bosqich, yengil atletikaning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini ochib berishga xizmat qiladi.

1.1. Sportcha yurish texnikasining umumiy asoslari

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning sportcha yurish turiga o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Buning bosh sababi sifatida aytib o'tishimiz mumkinki, sportcha yurish inson hayotidagi asosiy harakat turlaridan biri bo'lgan yurish tabiiy ehtiyoj sifatida undan ayrim xususiyatlari bilan farqlanuvchi harakatlardan biridir.

Yurish - inson siljib harakatlanishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishlardan farq qiladi.

Sportcha yurish texnikasi siklik xususiyatga ega, ya'ni ma'lum bir sikl butun masofa davomida ko'p marta takrorlanadi va boshqa siklli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo'lishiga jiddiy ta'sir qilgan. Birinchidan, sportcha yurishda "uchish" fazasi bo'lmasligi lozim, ya'ni har doim tana bilan aloqa bo'lishi zarur. Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib chiqib, tayanch oyoq tik turgan paytda tizza bo'g'imidan to'g'rilangan bo'lishi kerak

(bir necha yil avval bu cheklanishga qo'shimcha qilingan – tayanch oyoq tayanchga qo'yilgan zahoti tizzadan to'g'rilanishi lozim) edi. Sportcha yurishning tabiiy (turmushdagi) yurishdan tashqi ko'rinishiga ko'ra farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yo'lovchi oyoqni muvozanatlab qo'ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa shug'ullanuvchi tekis oyoqlarda harakatlanadi.

Sportcha yurish texnikasi asosini bitta sikldan iborat harakat tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq qadami va o'ng oyoq qadamidan iborat. Sikl quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) yakka tayanchning ikki davri; b) qo'sh tayanchning ikki davri; v) qadam tashlovchi oyoqni o'tkazishning qo'sh davri.

Sportcha yurish siklini sxema tarzida oltita simli g'ildirak ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qo'shaloq sim g'ildirakni ikkita yarimga ajratadi, qo'sh tayanch davri, ikkita bittalik simlar bu yarim qismlarni choraklarga bo'ladi – yakka tayanch davri. Bitta oyoqning yakka tayanch davri boshqa oyoqni o'tkazish davriga mos keladi. Qo'sh tayanch davri juda qisqa muddatli bo'lib, ba'zan uni payqab ham bo'lmaydi. Yakka tayanch davri uzoqroq davom etadi va ikkita fazaga bo'linadi: 1) oldindan qattiq tayanish fazasi; 2) depsinish fazasi. Oyoqni o'tkazish davri ham ikkita fazaga ega: 1) orqa qadam fazasi; 2) oldingi qadam fazasi. Bu fazalar ham chap oyoq uchun, ham o'ng oyoq uchun o'tkazish yoki tayanish davrida mavjud bo'ladi.

Fazalar orasida shunday lahzalar bo'ladiki, bunday bir zumlik lahzada harakatlarning o'zgarishi sodir bo'ladi. Agar lahzalar harakatlarning bir yoki bir necha bo'g'inlarda o'zgarish chegaralari hisoblansa, ushbu lahzalardagi holatlar – bu tana bo'g'inlarining OTSMga yoki bir - biriga nisbatan holatlari ta'siridir, ya'ni holatlar harakatlarning almashishi manzarasini ko'z orqali ko'rishga imkon beradi.

O'ng oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi u tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi. Tizza bo'g'imidan to'g'rilangan oyoq tovondan qo'yiladi.

Bu faza vertikal lahzagacha, UOM tayanch nuqtasi ustida (o'ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o'ng oyoqni yerdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi.

O'ng oyoqning yakka tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat: 1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahza son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalgacha perpendikulyar tarzda turishi lozim); 2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'sh tayanch davri keladi. O'ng oyoqning yakka tayanch davri ketayotgan paytda, chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Sikl tugaydi, yangi sikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi.

Depsinish fazasi oxirida to'sning old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni o'tkazish davrida – bir oz kamayadi. To'sning

oldinga - orqaga yo'nalishda bunday tebranishlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. To'sning qarama - qarshi o'qining og'ishi ham xuddi shunday o'zgaradi: o'tkazish vaqtida u qadam tashlaydigan (o'tkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, ikkitalik tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. To'sning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebrangich harakati bilan bog'liq, ya'ni oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch ta'sirida aylanish o'qidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq bo'shshishga yordam beradi.

Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq o'tkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: bir oz bukiladi va yoziladi, gavdani yon tomonga og'ishlari va qayrilishlari sodir bo'ladi.

Qo'llar va oyoqlar, yelka va to'sning qarama - qarshi harakatlari, shuningdek, gavdani boshqa harakatlari gavdani muvozanatda saqlashga yordam beradi, gavdani to'liq yon tomonga (yuruvchi boshqacha yurayotgan holat, ya'ni hara- katlar qarama-qarshi bo'lmagan paytdan farqli ravishda) burilishini bartaraf etadi, oyoqlarni qo'yish qadam tashlaydigan oyoqning samarali depsinishi va oqilona o'tkazilishi uchun optimal sharoitlar yaratadi (1 – rasm).



1 - rasm. Sportcha yurish harakati.

Sportcha yurishda qo'llarning harakatlari qadamlar sur'atini oshirishga yordam beradi, shuning uchun yuqori yelka kamari mushaklari kuchli ishlaydi. Ayniqsa, masofa oxirida toliqish paydo bo'lganda bunga e'tibor berish lozim. Qo'llarning harakatlari quyidagicha amalga oshiriladi: qo'llar yuruvchining harakat yo'nalishiga nisbatan 90° burchak ostida tirsak bo'g'imidan bukilgan; qo'llar barmoqlari yarim qisilgan; yelka mushaklari bo'shshigan holda bo'ladi. Qadam tashlaydigan oyoq bilan oldinga bir vaqtda harakatlanish va depsinadigan oyoqda itarilish tayanchdan itarilishni tashkil qiladi.

Tana qismlarining hamma harakatlari tezlanish bilan amalga oshiriladi, buning natijasida ayrim a'zolarining inersiya kuchlari yuzaga keladi. Ulardan birlari butun gavgada tezlik berishda qatnashadi, boshqalari salbiy inersiya kuchlari (qo'llar harakatini) bartaraf etadi.

Butun tana a'zolarining (UOM) harakatlari egri chiziqli yo'nalish bo'ylab sodir bo'ladi, tananing siljib harakatlanishi va uning tezlanish olishi to'g'ri chiziqli yo'nalishida amalga oshiriladi, ya'ni to'g'ri chiziqli yo'nalish bo'yicha harakat hosil qiluvchi aniq harakatlantiruvchi kuch mavjud emas. Yurishda hamma siljib harakatlanishlarning mohiyati - bu egri chiziqli yo'nalish bo'yicha yo'naltirilgan teng ta'sir qiluvchi kuchlar hamda tana va tayanch siljishlariga nisbatan burchak ostida yo'naltirilgan kuchlarning yig'indisidir.

Harakatlantiruvchi inersiya va mushak kuchlari oyoq kafti (oyoq kaftlari) orqali tayanchga ta'sir qiladi. Mexanikaning uchinchi qonunidan kelib chiqib, ularga qarshilik qiluvchi kuchlar - tayanch reaksiyasi kuchlari yuzaga keladi. Ularsiz UOM harakatlarining o'zgarishi mumkin emas.

Depsinish kuchi deganda tayanchning shug'ullanuvchi tanasiga ta'sirini tushunish kerak. U tayanchga bosim o'tkazish kuchlari ta'siri natijasida yuzaga keladi. **Depsinish** - bu mushaklarning sof ishi natijasi emas, balki mushak kuchlanishlari va tayanchga inersiya kuchlarining o'zaro ta'siri natijasidir. Tayanch qancha qattiqroq bo'lsa, depsinish kattaligi (tayanch reaksiyasi kuchi) shuncha ko'proq bo'ladi. Masalan, ikkita tayanch olamiz: yugurish yo'lkasi va tuproqli qoplama. Yugurish yo'lkasi tuproqli qoplamaga nisbatan qattiqroq, demak, yugurish yo'lkasida tanyach reaksiyasi kuchlari ko'proq bo'ladi.

Shunday qilib, depsinish kuchi deganda mushak kuchlanishlari va tayanchga inersiya kuchlarining ta'siri ostida yuzaga keladigan tayanch reaksiyasi kuchini tushunish kerak. Depsinish kuchi kattaligi quyidagilarga bog'liq:

- tayanch sifatiga;
- mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- inersiya kuchlari kattaligiga;
- mushak kuchlanishlari va kuchlarining ta'sir qilish yo'nalishiga;
- faol tana og'irligining passiv og'irligiga nisbatlariga (**faol tana og'irligi** - depsinish uchun mushak kuchlanishlarini yaratishda qatnashuvchi mushaklarning og'irligi; **passiv tana og'irligi** - shug'ullanuvchining qolgan barcha tana og'irligi).

Sportcha yurishda depsinish kuchining maksimal kattaligi emas, balki uzoq vaqt ishlashga mo'ljallangan optimal kattaligi juda muhimdir. Shug'ullanuvchi tayanchga unga nisbatan burchak ostida ta'sir ko'rsatadi, depsinish kuchi gorizontal tezlik vektoriga nisbatan burchak ostida UOMga ta'sir qiladi. Depsinish kuchi vektori gorizontal tezlik vektoriga qancha yaqin bo'lsa, siljib harakatlanish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Depsinish kuchi vektori va gorizontal tezlik vektori tomonidan hosil qilingan burchak "**depsinish burchagi**" deb ataladi. Depsinish burchagi qancha kichik bo'lsa, depsinish

kuchi shuncha samarali ta'sir ko'rsatadi va gorizontal tezlik shuncha ko'proq bo'ladi.

Amaliyotda depsinish burchagi depsinadigan oyoqning tayanchdan uzilgan paytdagi uzunasiga o'qi bo'yicha va gorizontal bilan aniqlanadi. Bunday aniqlashda burchak kattaligi aniq emas, balki taxminiy bo'ladi. Depsinish burchagini murakkab texnik qurilmalarni qo'llagan holda to'g'riroq aniqlash mumkin.

Yakka tayanchli holatda, shug'ullanuvchi turgan paytda, faqat og'irlik kuchi perpendikulyar pastga ta'sir qiladi, u og'irlik kuchiga diametral tarzda qarama - qarshi yo'naltirilgan tayanch reaksiyasi kuchi bilan tenglashadi. Qo'sh tayanchli holatda og'irlik kuchi ikkita tayanchga taqsimlanadi (*b*), bunda tayanchga bosim o'tkazish kuchi yuzaga keladi, u burchak ostida ta'sir qiladi, og'irlik kuchi esa tayanchning ikki nuqtasiga taqsimlanadi va ularning kattaliklari tayanch nuqtalarining UOM proeksiyasidan uzoqlashganligiga bog'liq bo'ladi.

Tayanchga bosim o'tkazish kuchi va og'irlik kuchiga qarshi tayanch reaksiyasi kuchi pavdo bo'ladi, u ularga diametral tarzda qarama - qarshi ta'sir qiladi. Tinch holatda oldingi va orqa tayanchning umumiy kuchlari teng. Tanani muvozanatdan chiqarish va unga qandaydir tezlik berish maqsadida bu muvozanatni buzish zarur. Buni orqa tayanchga bosim o'tkazish kuchini oshirish, shu orqali orqa tayanchning reaksiya kuchini ko'paytirish hisobiga bajarish mumkin.

Kuchlar muvozanatini buzishning boshqa omili - bu orqa tayanchga bosim o'tkazish kuchining ta'sir qilish burchagini o'zgartirishdir. Bu UOM proeksiyasini oldingi tayanchga yaqinroq o'tkazish hisobiga bajariladi, shu orqali orqa tayanch bosim kuchining ta'sir qilish burchagi yanada o'tkirroq bo'ladi, oldingi tayanch bosim kuchining ta'sir qilish burchagi esa yanada o'tmasroq bo'ladi. Shunday qilib, biz orqa tayanch reaksiya kuchi ta'sirini gorizontal tezlik vektoriga yaqinlashtiramiz. Start tezligi shunday yuzaga keladi. U tanani tinch holatdan chiqarishga yordam beradi. Yurishda oyoqni o'tkazish vaqtida qadam tashlash hara- katlarining inersiya kuchi ham ishga tushadi. Tananing tinch holatdan chiqish paytidagi (start vaqtidagi) start kuchi harakat vaqtidagi depsinish kuchiga nisbatan ko'proq bo'ladi, chunki shug'ullanuvchi tanasi tezlik olib bo'lgan va unga kuchlanishlarni yoki tezlikni saqlab turishga, yoki uni oshirishga sarflash zarur bo'ladi.

Sportcha yurishda oyoqni tayanchga qo'yish burchagi, shuningdek, bunda yuzaga keladigan kuchlar muhim ahamiyatga ega. Qadam tashlaydigan oyoqni qo'yish burchagi oyoq tayanchga tekkan zahoti aniqlanadi va u oyoqning uzunasiga o'qi va gorizontal chizig'i yordamida hosil bo'ladi. Bu taxminiy kattalik, burchak tayanch reaksiyasi kuchining tezligi va tayanch chizig'i vektori bilan yanada aniqroq aniqlanadi.

Oyoq qo'yilgan paytda tayanchga bosim o'tkazish kuchi ta'sir qila boshlaydi, va natijada, unga qarama - qarshi bo'lgan tayanch reaksiyasi kuchi

hosil bo'ladi hamda ularning yo'nalishlari diametral tarzda qarama - qarshidir. Bu kuchlar salbiy hisoblanadi, chunki yuruvchining harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Samarali yurish uchun ularni yo'qotish yoki imkon qadar ularning salbiy ta'sirini kamaytirish lozim.

Bunda yuzaga keladigan og'irlik kuchi tezlikning o'zgarishiga ta'sir qilmaydi. Salbiy kuchlarning ta'sirini uchta yo'l bilan qoplash mumkin:

1) oyoq qo'yish burchagini 90° ga yaqinlashtirish, ya'ni oyoq imkoni boricha UOM proektsiyasiga yaqin turishi kerak, lekin bunda qadam uzunligi kamayadi;

2) oyoq qo'yilishini amortizatsiyalash, lekin musobaqa qoidalariga ko'ra oyoq tizza bo'g'imidan tekislangan holda tayanchga qo'yilishi kerak, demak, amortizatsiya istisno qilinadi;

3) depsinish fazasidan keyin oyoq tayanchdan olingandan so'ng sonlarni tez birlashtirish, bu qadam tashlaydigan oyoqning inersiya kuchini oshiradi. Bu kuch tormozlovchi kuchlarning ta'sirini qoplaydi.

Sportcha yurishda UOM harakatlanishi to'g'ri chiziqli bo'ylab sodir bo'lmaydi, balki ancha murakkabroq egri chiziqli yo'nalishni bajaradi. UOMning yuqoriga-pastga harakatlanishi o'ngga - chapga harakatlanishlar bilan to'ldiriladi. Oyoq tayanchga qo'yilgan paytdan boshlab UOM yuqoriga va tayanch oyoq tomonga vertikal holatigacha bir oz harakatlanadi, vertikal holatidan so'ng UOM harakat yo'nalishi chizig'iga yaqinlashgan holda pastga, oyoq tayanchga qo'yilguniga qadar harakatlanadi. Keyin hammasi boshqa oyoqda takrorlanadi.

Vertikal tebranishlar kattaligi qancha kam bo'lsa, sportcha yurish texnikasi shuncha samarali bo'ladi. Vertikal tebranishning minimal kattaligini tajriba yo'li orqali aniqlash mumkin. Bu kattalik yakka tayanchli va qo'sh tayanchli (uzun qadam) holatida UOM balandligi o'rtasidagi farqqa teng. Shunday qilib, biz sportcha yurishda siljib harakatlanish tezligiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqladik.

Ijobiy omillarga quyidagilar kiradi:

- tayanch sifati;
- depsinish kuchlari kattaligi;
- depsinish burchagi;
- depsinish vaqti;
- qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish vaqti.

Salbiy omillarga quyidagilar kiradi:

- oyoqni qo'yish burchagi;
- oyoqni qo'yishda tayanch reaksiyasining tormozlovchi kuchlari.
- sportcha yurishning oddiy yurishga o'xshash tomonlari ko'p, lekin u harakatni boshqarish nuqtai nazaridan murakkabroq, shuning bilan birga, u samaraliroq hamdir.

Yengil atletika musobaqalari qoidalariga binoan tez yuruvchining oyog'i yerga tegmay qolgan vaqti hech bo'lmastiki kerak, oyoq tagi yerda bo'lgan

paytda esa bir daqiqaga bo'lsa ham tizza to'g'rilanishi zarur. Bu qoidani buzgan yuruvchi musobaqadan chetlashtiriladi.

Tayanch oyoqni vertikal lahzada ortiqcha orqaga egiltirish qoidaning buzilishi deb hisoblanmaydi. Eng yaxshi yuruvchilarning ko'pchiligi oyoqni yerga tik qo'yadilar va bu holatni vertikal pavtgacha saqlab qoladilar. Sportcha yurish tezligi oddiy yurish tezligidan 2 - 2,5 baravar ko'pdir. Bu tezlik qadam uzunligi va sur'atiga bog'liqdir. Oddiy yurishda qadamlarning uzunligi 80 - 90 sm, sportcha yurishda esa 105 - 120 sm. Oddiy yurishda qadamlarning sur'ati daqiqasiga 110 - 120 ta bo'lsa, sportcha yurishda 180 - 200 ta va undan ham ko'proq bo'ladi.

Sportcha yurishda yuqori natijalarga erishish to'g'ri texnikaga bog'liq bo'lib, unda bir qadam 0,27 - 0,33 soniyada bajarilishi sababli, asab - mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir. Yurish sur'ati yuqori bo'lishiga qaramay, tez yuruvchining qadamlari yetarli darajada uzun bo'lishi kerak. Lekin qadamlarni haddan tashqari uzaytirib yuborish ortiqcha energiya sarflanishiga, texnikaning buzilishiga va sport natijasining pasayishiga olib keladi.

Sportcha yurish texnikasi bilan tanishib chiqish uchun harakatlarning bittagina siklini ko'rib chiqish yetarlidir. Sportcha yurishda ham, oddiy yurishdagidek, yakka tayanch va qo'sh tayanch holatlari galma - gal keladi. Sportcha yurish texnikasini tez yuruvchining vertikal paytdagi yakka tayanch holatidan, ya'ni gavdaning UOM tayanch oyoqning xuddi tepasida bo'lgan holatdan boshlab ko'rib chiqish qulayroq. Bu holatda tayanch oyoq to'g'rilangan bo'ladi. Ikkinchi (siltanuvchi) oyoq bukilgan holda son qismi oldinga bir qadar yuqorilab uzatiladi. Tananing UOM oldinga siljiy borishi bilan birgalikda tayanch oyoq to'g'riligicha

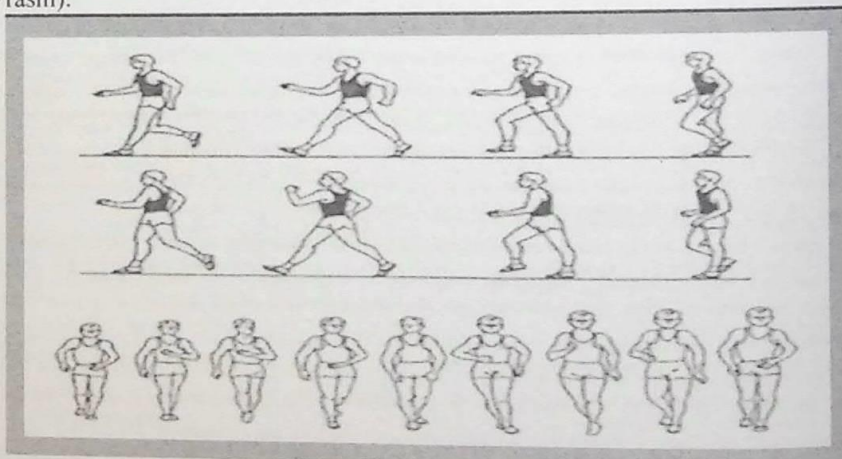
qolaveradi, vertikal holatdan qiya holatga o'tadi. Bu eng muhim bo'lgan depsinish fazasidir.

Oyoq tagi depsinayotib, uning uchi hali yerga tegib turganida, oldinga o'tib to'g'rilanib ulgurgan ikkinchi oyoqning to'voni yerga qo'yiladi. Yerga tegish tovonning tashqi tomonidan boshlanadi, tez yuruvchi soniyaning yuzdan bir ulushicha vaqt ichida qo'sh tayanch holatida bo'ladi, shu zahotiyoq oldinga uzatilgan oyog'ida yakka tayanch holatiga o'tadi.

Oyoq tagi bilan yerdan depsingandan keyin shu oyoqning boldiri tez yuruvchining olg'a siljishi, oyoq tagi bilan depsinish va sonning pastlab olg'a harakat qilishi natijasida hosil bo'lgan enertsion - reaktiv kuchlar ta'sirida sal yuqori ko'tariladi. Bu payt boldirdagi yozuvchi mushaklar bo'shashib turadi. Bu harakatdan foydalanib yuruvchi shu oyog'ini (endi u siltanuvchi oyoq) tezgina oldinga uzatadi. Siltanuvchi oyoqning tagi yerdan unchalik yuqori ko'tarilmaydi. Oyoq oldinga siljishni davom ettirib, tizza bo'g'imi to'g'rilana boshlashi bilan bir vaqtda son qismi yuqorilab oldinga chiqariladi. Zarur bo'lgan balandlikka yetgandan keyin, siltanuvchi oyoqning soni pastga tushiriladi, boldir oldinga harakatda davom etib, tovon yo'lkaiga tegishi paytida oyoq to'la

to'g'rilanadi. Shu harakat tugagandan keyin siltanuvchi oyoq tayanch oyoq bo'lib qoladi.

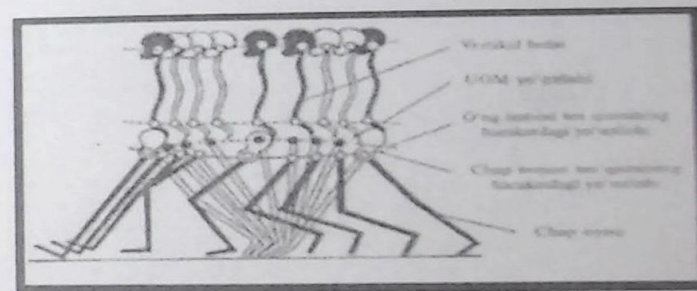
Sportcha yurishning oddiy yurishdan farqi shundaki, oyoq tovon yerga tegishidan (oldinda) boshlab vertikal paytgacha hech bukilmay to'g'ri holatda bo'lib, faqat yerdan ajralayotgan paytdagina bukiladi. Tez yuruvchi uchun tosning vertikal o'q atrofidagi harakati juda muhimdir. Shuningdek, tosning old - orqa (sagittal) o'q atrofidagi harakati ham juda sezilib turadi. Bunday harakat vaqtida tos tayanch oyoq tos - son bo'g'imiga nisbatan sal pastga osilib tushadi (2 - rasm).



2-rasm. Sportcha yurish harakatlarining turli ko'rinishlari.

Sportcha yurish paytida gavda vertikal yoki sal oldinga engashgan holatda bo'ladi. Ba'zi tez yuruvchilar gavdani oldinga engashtirib, tosni orqada qoldiradilar. Bu hech qanday foyda bermaydi. Bundan tashqari, gavdani bunday holatida yurish qoidasini buzish (yugurishga o'tib ketish) mumkin.

Tez yuruvchi harakatini yuqoridan kuzatgan paytda yelka kamari bilan tosni qarama - qarshi tomonga burish natijasida gavdani o'ralayotganday harakatini osongina ko'rish mumkin. Bunday harakatlarning qo'llar ishtirokida bajarilishi oyoq va tos harakatini muvozanatlaydi. Ular UOM to'g'ri chiziq bo'ylab siljishdan chetga chiqishi darajasini kamaytiradi va oldindan cho'zilganlik va qisqarish amplitudasi ortishi hisobiga mushaklar kuch berishini oshiradi (3 - rasm).



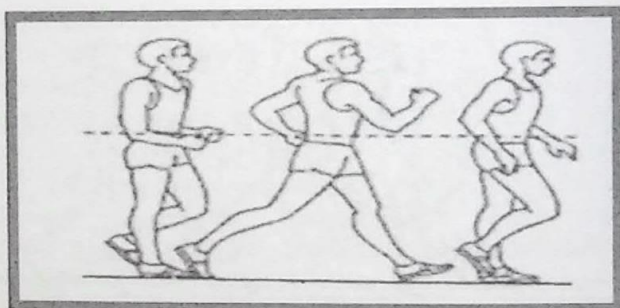
3-rasm. Sportcha yurish harakatlarida UOMning o'zgarib borishi.

Yurish paytida qo'llar bukilgan holda harakat qiladi, bukilish darajasi esa turli vaqtda turlicha bo'ladi. Vertikal paytda ozroq oldinga yoki orqaga harakat qilganda esa ko'proq bukiladi. Qadamlar oldinga ichkari burilibroq gavdani o'rta tekisligigacha ko'tarilib, orqaga esa tashqi tomonga burilibroq harakat qiladi; barmoqlar erkin harakat qiladi.

Yuqori tezlikka erishish va yurish tejamli bo'lishi uchun tez yuruvchi gavdasining ilgari lab boradigan harakati to'g'ri chiziq bo'ylab bo'lishi katta ahamiyatga ega. Ilgarilash qay daraja to'g'ri chiziq bo'ylab bo'layotganini UOM traektoriyasidan bilsa bo'ladi. Sportcha yurish to'g'ri bo'lsa, UOMning vertikal tebranish yo'li tayanch holatidan sal oldin eng yuqori ko'tarilgan bo'ladi; ammo umuman tez yuruvchi tanasining UOM to'g'ri chiziqqa yaqin yo'lda harakat qiladi.

Vertikal paytda UOM pasayishi tosning tayanch oyoq tos - son bo'g'imiga nisbatan "osilib" past tushishi natijasidir. Bu paytda o'ng va chap tes - son bo'g'imini birlashtiruvchi chiziq bir tomonga og'gani, siltanuvchi oyoqning tizzasi esa tayanch oyoq tizzasidan ancha pastda bo'ladi. Bu harakat haddan ortiq bo'lmasligi kerak, chunki u tananing UOM yo'lining to'liqsimonligini oshiradi. Qo'sh tayanch holatiga o'tish paytida siltanuvchi oyoq sonini ko'tarish va shu bilan ketma - ket oyoq tagi bilan deysinish UOM balandligini ko'taradi (yoki pasaytirmaydi). Qo'sh tayanch holati oldidan tayanch oyoqni to'g'rilash va yelkani bir qadar ko'tarish ham shunga yordam beradi. Tez yuruvchi tananing UOM yo'li to'liqsimonligini kamaytirish va uni to'g'ri chiziqqa yaqinlashtirish uchun yuqorida ko'rsatilgan harakatlarni nazarda tutishi kerak.

Sportcha yurish paytida UOMning to'g'ri chiziqli yo'ldan yon tomonga chiqishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Chetlanish yurganda tayanchlar siljish o'rta chizig'ining goh u, goh bu yonida bo'lishi natijasidir. Oyoq taglari tashqariga burilgan ekani va ularning ikki parallel chiziq bo'ylab yerga qo'yilishi yon tomonlarga tebranishni oshiradi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun, tez yuruvchilar oyoq tagi ichki tomonini to'g'ri chiziqqa yaqinroq qo'yishga intiladilar (4 - rasm).



4-rasm. Sportcha yurish harakatlarining turli ko'rinishlari.

Faqat ayrim hollardagina, shug'ullanuvchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, oyoq tagi sal tashqi tomonga burilib yerga qo'yiladi. UOMning yon tomonga tebranishini kamaytirishda - qaysi oyoq tayanchda bo'lmasa, shu oyoq tomonga (ma'lum chegaragacha) tos - son qismini harakat ettirish ahamiyatga ega. Bu harakat vertikal paytda yaxshi ko'rinadi.

Gavdaning va tos qismining vertikal o'q atrofida harakati ham, yon tomonga harakatlari ham mushaklar ishi amplitudasini oshirishga, ularni yaxshiroq bo'shashtirishga va ish tejamlir bo'lishiga yordam beradi.

Sportcha yurishda tez yuruvchini oldinga yuboruvchi ishning asosiy mexanizmi oddiy yurishdagidan sal boshqacha bo'ladi. Tez yuruvchining vertikal holatdan oldinga harakati sonning orqa tomonidagi mushaklarning (asosan, ikkita bo'g'imdan o'tadigan bukuvchi mushaklar) faol qisqarishi bilan boshlanadi.

Qadamning boshlanishida yerdan depsinishida siltanuvchi oyoq qatnashadi. Uni vertikaldan oldinga uzatish UOMning bir qadar oldinga siljishiga sabab bo'ladi; bu esa tayanch oyoq mushaklari ishining samaradorligini oshiradi. Siltanuvchi oyoqning tezlanuvchan tebrangichsimon harakati eng ko'p rol o'ynaydi; yugur - gandagi kabi, tayanch oyoqning yerdan depsirishini kuchaytiradi.

Yakka tayanchdan, qo'sh tayanchga o'tganda oyoq uchiga o'tish nihoyasiga etadi. Bu paytda oyoq tagi yerdan depsina turib, sezilarli darajada bukiladi. Qo'sh tayanch fazadan vertikal holatga o'tish sonning bukuvchi mushaklarining faol ishtirokida inersiya bilan sodir bo'ladi.

Sportcha yurishda tananing qariyb barcha mushaklari, ayniqsa oyoq mushaklari faol ishlaydi. Chindan ham ayni paytda ishlaydigan mushaklar qisqarib taranglashib, qolgan mushaklarning bo'shashishi juda muhim. Busiz harakatlarni tejamlil va to'g'ri bajarish mumkin emas, yurishning yakka tayanch fazasida tayanch oyoqning to'g'ri turishi son to'rt boshli mushagiga unchalik zo'r kelishini talab etmaydi; bu ham tez yuruvchi harakatini yengillatadi.

Tayanch oyoq bukilgan holatda bo'lgani esa oyoqning bukila borishi og'irlik kuchi ta'sirida davom etavermasligi uchun mushaklarga anchagina ko'p zo'r kelishini talab etadi. Qadamlar sur'ati katta bo'lgani uchun mushaklarni

bo'shashtira bilishning ahamiyati yanada ortadi. Sur'at yuqori bo'lmasa ham, sportcha yurishdagi harakatlar qo'pol, zo'rma - zo'raki bo'lmasligi kerak. Texnikasi mukammal tez yuruvchining harakatlari mayin, yurishi oddiy va tabiiy bo'ladi.

1.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish" turi texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarning asosiylaridan biri jismoniy mashqlar bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning nafaqat asosiy ta'siri, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish lozim.

Maxsus yugurish mashqlari

- I. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
- II. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.
- III. Oyoqdan - oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish.
- IV. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish
- V. Bedana qadam tashlab yugurish.
- VI. Tezlanish (tez yugurish).

Texnika, taktika, jismoniy va irodaviy sifatlarning takomillashuviga mashg'ulotning asosiy vositalari bo'lib xizmat qiluvchi jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy guruhga bo'linadi:

1. Shug'ullanuvchi yengil atletikaning qaysi turiga ixtisoslashayotgan bo'lsa, shu turga va shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar (masalan, qisqa masofaga yugurishda, ya'ni sprintga ixtisoslashayotganda qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanish bilan yugurish, sur'atni o'zgartirib yugurish, yurib kelib yugurishga o'tish va hokazo).

2. Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar ikkita kichik guruhlarga bo'linadi:

a). boshqa sport turlaridan olingan (gimnastika, yengil atletika turlari, og'ir atletika, sport o'yinlari va boshqalar), umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Bunda o'z sport turining xususiyatlari ham e'tiborga olinadi. Masalan, uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletika, qisqa masofaga yugurish, sakrash bo'yicha umumrivojlantiruvchi mashqlardan foyda topsa, uzoq masofaga yuguruvchilar og'irliklar ko'tarib mashq qilishga kamroq ahamiyat beradilar.

Lekin ayrim mashqlar hamma yengil atletikachilar uchun shart hisoblanadi. Umumiy chidamlilik va sog'liqni yaxshilash uchun - yozda kross yugurish va qishda chang'ida yurish; mushaklarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun - og'irliklar bilan mashq qilish; tezkorlik hosil qilish uchun - qisqa masofaga

yugurish; chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni oshirish uchun - sport o'yinlari va gimnastika snaryadlarida mashqlar bajarish qo'llaniladi;

b). turli buyumlar (tayoq, arg'amchi, cho'qmoqlar, gantellar va boshqalar) bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan tayyorgarlik mashqlari. Bunga engashish, burilish, tebranish, aylanish, oyoq - qo'lni bukish, sakrash kabi juda ko'p harakatlar kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari, birinchi navbatda, endi shug'ullanayotgan va kam tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan.

Shuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi va shug'ullanuvchining o'z harakatlarini boshqara olishini yaxshilaydi. Bu mashqlardan qadamlar tuzilishi va jismoniy rivojlanishdagi kichik boldirlarni tuzatishda ham foydalaniladi.

Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Taqlidiy mashqlar ham maxsus mashqlar qatoriga kiradi. Tanlab olingan sport turidagi mashqlarni takror bajarish bilan kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'imlardagi harakatchanlik, chaqqonlik sifatlarini maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib bo'lmaydi.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport mashg'ulotida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va tizimlarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, irodani tarbiyalaydi, mushaklar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa sifatlarni esa kamroq rivojlantiradi.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan sifatlarni boshqalariga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli sifatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim mushak guruhlari kuchini, u yoki bu bo'g'im harakatchanligini, harakat tezkorligini, harakat reaksiyasi tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash barobarida sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini o'zlashtirishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash bilan bir vaqtda jismoniy sifatlarni ham rivojlantiradi.

Maxsus mashqlar, odatda, mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki boylami bo'ladi. Ular snaryadlar (yengil atletika, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qadoq toshlar, blokda yuklar va boshqalar) bilan, ya'ni snaryadlarni qo'lga tutib,

snaryadlarda, gimnastika devorida, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz bajariladi.

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lkada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda) va musobaqa maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni darajasini oshirish uchun qo'llaniladi.

Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, mashqning davomiyligiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab - sakrab yugurish va hokazo) qarab, shuningdek, yerning xususiyatiga (qattiq yoki qipikli yo'lka, past - baland ochiq joy va hokazo) qarab, yugurish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim mushak guruhlari kuchini rivojlantirishi yoki ayrim mushak guruhlari qayishqoqligini oshirishi mumkin.

Gigienik tartib (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, massaj va hokazo) va tabiiy omillar (quyosh, havo, suv) markaziy asab tizimini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining faolligini oshiradi, unga ko'proq va foydali mashq qilish, yuqori sport yutuqlariga erishish hamda mashg'ulotlardan keyin kuchni tezroq tiklay olish imkonini beradi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish" texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarni amaliyotda qo'llashda murabbiy shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda me'yorlashlari va bajarish uchun berishlari orqali ushbu tur to'g'ri va oson o'rgatilishiga erishiladi.

1.3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish" turi texnikasini o'rgatishning asosiy vazifasi - to'g'ri sportcha yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchlanish bermasdan, bema'lol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun quyida o'rgatishning uslubiy ketma - ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositlari:

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

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

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

Vositalar.

1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytgacha shunday holatni saqlab yurish.

2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta - sekin oshirib bajarish.

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

3- vazifa. Sportcha yurishda tosning harakatiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Vertikal o'q atrofida tosni zo'r harakatlantirib, keng qadamlar bilan yurish.

2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish.

3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan - oyoqqa galma -gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz).

4. Shuning o'zini oyoqni to'vondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir mashq, texnika elementining o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50 - 100 metr. 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'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

4-vazifa. Sportcha yurish paytida Qadamlar va yelkalarning to'g'ri harakatiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Joyida turib qo'llar harakatiga taqlid qilish.

2. Qo'llarni orqaga qilib yurish.

3. Qo'llarni qariyb to'ppa - to'g'ri qilib yurish.

4. Yelka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi lozim. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalari bilan faol harakat qilish zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi - 100 metr.

5- vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar.

1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rtacha, tez) sportcha yurish.

2. Burilishlarda, qiya yo'lkalarda (pastga ham, yuqoriga ham), shosseda sportcha yurish.

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

a) gavda va boshning harakati;

b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishi;

v) qadam yetarli darajada uzun bo'lishi, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishi (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak);

g) tovonni erta emas, o'z vaqtida yerdan ko'tarish.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish" turi texnikasini o'rgatishda yuqorida keltirilgan uslubiy ko'rsatmalarga asoslangan holda o'yin va musobaqa hamda qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslublaridan mashg'ulot xususiyatlaridan kelib chiqib amalda qo'llash shug'ullanuvchilar tomonidan samarali o'rganilishiga xizmat qiladi. Amaliyotda yig'ilgan ma'lumotlaridan foydalanib o'z faoliyatini tizimli olib borishi orqali o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishi mumkin bo'ladi.

1.4. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish" turi texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish muhim ahamiyat kasb etadi.

"Sportcha yurish" turi texnikasini o'rgatish jarayonida shikastlanish holatlari odatda kuzatilmaydi. Ammo ushbu yengil atletika turi bilan shug'ullanishni endi boshlagan bolalarda harakat texnikasini to'g'ri bajarishlari talab etiladi. Harakat texnikasini bajarishda yurish siklik xususiyatga ega, ya'ni ma'lum bir sikl butun masofa davomida ko'p marta takrorlanadi va boshqa siklli yengil atletika turlaridan farqli ravishda musobaqa qoidalari bilan qat'iy cheklangan. Bu cheklanishlar sportcha yurish texnikasining paydo bo'lishiga jiddiy ta'sir qilgan.

Birinchi, sportcha yurishda "uchish" fazasi bo'lmasligi lozim, ya'ni har doim tana bilan aloqa bo'lishi zarur. Ikkinchidan, birinchi cheklanishdan kelib

chiqib, tayanch oyoq tik turgan paytda tizza bo'g'imidan to'g'rilangan bo'lishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qo'shimcha qilingan – tayanch oyoq tayanchga qo'yilgan zahoti tizzadan to'g'rilanishi lozim) edi. Sportcha yurishning tabiiy (turmushdagi) yurishdan tashqi ko'rinishiga ko'ra farqi shundan iboratki, tabiiy yurishda yo'lovchi oyoqni muvozanatlab qo'ygan holda uni tizzasidan bukishi mumkin, sportcha yurishda esa shug'ullanuvchi tekis oyoqlarda harakatlanadi.

O'ng oyoqning oldindan qattiq tayanish fazasi u tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi. Tizza bo'g'imidan to'g'rilangan oyoq to'vondan qo'yiladi.

Bu fazavertikal lahzagacha, UOM tayanch nuqtasi ustida (o'ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o'ng oyoqni yerdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi.

O'ng oyoqning yakka tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat: 1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab, to vertikal lahzagacha davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahza son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalgaga perpendikulyar tarzda turishi lozim); 2) oldingi qadam fazasi – vertikal lahzadan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'sh tayanch davri keladi. O'ng oyoqning yakka tayanch davri ketayotgan paytda, chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Sikl tugaydi, yangi sikl boshlanadi va yana hammasi takrorlanadi.

Depsinish fazasi oxirida to'sning old yuzasining egilishi birmuncha ortadi, vertikal paytiga kelib, shu oyoqni o'tkazish davrida – bir oz kamayadi. To'sning oldinga-orqaga yo'nalishda bunday tebranishlari tayanchdan depsinayotgan oyoq sonini orqaga samaraliroq uzatishga yordam beradi. To'sning qarama – qarshi o'qining og'ishi ham xuddi shunday o'zgaradi: o'tkazish vaqtida u qadam tashlaydigan (o'tkaziladigan) oyoq tomonga tushiriladi, ikkitalik tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. To'sning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebrangich harakati bilan bog'liq, ya'ni oyoq, tebrangich singari, markazdan qochuvchi kuch ta'sirida aylanish o'qidan intiladi. Bu sonni orqaga uzatuvchi mushaklarga yaxshiroq bo'shashishga yordam beradi.

Umurtqa ham qadam tashlayotgan oyoq o'tkazilayotgan davrda u tomonga bukiladi. Umuman, gavda har bir qadamda qator murakkab, deyarli bir vaqtda bajariladigan harakatlarni amalga oshiradi: bir oz bukiladi va yoziladi, gavdaning yon tomonga og'ishlari va qayrilishlari sodir bo'ladi.

Qo'llar va oyoqlar, yelka va to'sning qarama – qarshi harakatlari, shuningdek, gavdaning boshqa harakatlari gavdani muvozanatda saqlashga yordam beradi, gavdaning to'liq yon tomonga (yuruvchi boshqacha yurayotgan holat, ya'ni harakatlar qarama-qarshi bo'lmagan paytdan farqli ravishda) burilishini bartaraf etadi, oyoqlarni qo'yish qadam tashlaydigan oyoqning samarali depsinishi va oqilona o'tkazilishi uchun optimal sharoitlar yaratishini hisobga olgan holda o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish" turi texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olishda murabbiy shug'ullanuvchining imkoniyatlarini hisobga olib, unga mos ravishda yuklamalarni me'yorlashlari orqali ushbu turda yuqori tayyorgarlikka ega hamda yuqori natijalarni qo'lga kiritadigan shug'ullanuvchilarni tayyorlash mumkin.

Nazorat savollari

1. Sportcha yurish texnikasi tushunchasiga tavsif?
2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda qanday vazifalarni bajarish lozim?
3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda vosita sifatida nimalardan foydalaniladi?
4. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda dastlabki shug'ullanishni boshlagan shug'ullanuvchilarning qanday ko'rsatkichlarini hisobga olish talab etiladi?
5. Sportcha yurishning oddiy yurishdan farqlanadigan jihatlari nimalardan iborat?
6. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda qaysi uslublardan foydalanish samarali hisoblanadi?
7. Sportcha yurish texnikasi bo'yicha qo'l va oyoq harakatlari bir – biriga nisbatan qanday yo'nalishda harakat qilishi lozim?
8. Sportcha yurish harakatida tananing qaysi muskullari eng faol ishlaydi?
9. UOM to'g'ri chiziqli bo'ylab siljishdan chetga chiqishi darajasini kamaytiradi va oldindan cho'zilganlik va qisqarish amplitudasi ortishi hisobiga nima ro'y beradi?
10. Sportcha yurish texnikasini to'g'ri o'rgatish uchun qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'maslik talab etiladi?

II BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA "YUGURISH" TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI

2.1. Yugurish texnikasining umumiy asoslari

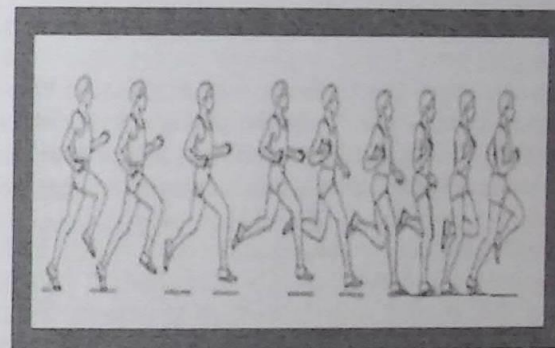
Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning yugurish turlariga o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Buning bosh sababi sifatida aytib o'tishimiz mumkinki, yugurish inson hayotidagi asosiy harakat turlaridan biri bo'lgan, tabiiy ehtiyojlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Yugurish, yurish singari siklik harakatlarga kiradi, bu yerda harakat sikli ikkitalik (qo'sh) qadamni o'z ichiga oladi. Yurishdagi ikkitalik tayanch davri o'miga yugurishda "uchish" davri mavjud. Yugurishda quyidagilarni ajratish mumkin: a) yakka tayanch davri; b) "uchish" davri; v) qadam tashlaydigan oyoqni o'tkazish davri (u tayanch davriga mos keladi). Yugurishda tezkorlik, harakatlar amplitudasi, katta mushak kuchlanishlarining namoyon bo'lishi yurishdagiga qaraganda ko'proq - bu omillar yugurish tezligiga bog'liq (tezlik qancha yuqori bo'lsa, aytib o'tilgan omillarning ahamiyati shuncha yuqori).

Qadam tashlaydigan (chap) oyoqni o'tkazish davri va depsinadigan (o'ng) oyoqning tayanch davri vaqtiga ko'ra mos keladi, keyin "uchish" davri boshlanadi, so'ngra qadam tashlaydigan (o'ng) oyoqni o'tkazish davri va depsinadigan (chap) oyoqning tayanch davri, keyin yana "uchish" davri keladi. Yugurishda harakat sikli shunday ko'rinishga ega.

Qo'sh tayanch davri juda qisqa bo'ladi, lekin u sportcha yurish texnikasida katta ahamiyatga ega. Unga qarab texnikaning musobaqa qoidalariga mosligi aniqlanadi. Agar qo'sh tayanch davri yo'q bo'lsa, demak, shug'ullanuvchi yurmasdan, yugurayotgan bo'ladi va u buning uchun musobaqadan chetlashtiriladi.

Ba'zan katta tajribali hakam ham sportcha yurish uslubiga qarab qo'sh tayanch davri mavjudligi yoki yo'qligini aniq belgilay olmaydi. Aniq asboblar yordamida o'tkazilgan ba'zi biomexanikaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'sh tayanch davrining davomiyligi yuqori malakali shug'ullanuvchilarda soniyaning mingdan bir ulushida kuzatiladi. Bu sportcha yurish bo'yicha musobaqalarda hakamlik qilishda muammo hisoblanadi, zero inson ko'zi bunday lahzani aniqlashga, ajratib olishga qodir emas, shu sababli yurishda "uchish" qismining mavjudligi yoki yo'qligi hakamlar brigadasining halolligi, vijdonliligi va tajribasiga ko'ra aniqlanadi. Qo'llar va oyoqlarning, yelka va to'sning qarama - qarshi o'qlarining harakatlari kesishuvchandir, ya'ni o'ng oyoq oldinga harakatlanayotgan vaqtda chap qo'l oldinga harakat qiladi yoki aksincha. Umurtqa va to's murakkab qarama - qarshi harakatlarni bajaradi (5 - rasm).



5-rasm. Yugurishda tana harakatlarining turli ko'rinishlari.

Yugurishda, yurishdagi singari qo'llar va oyoqlar moslashgan qarama - qarshi harakatlarni bajaradi. Tos va yelka o'qlarining qarama - qarshi harakatlari muvozanat saqlashga imkon beradi va yuguruvchi gavdasining yonga burilishiga qarshilik qiladi. Yugurishda, yurishdagi kabi, tayanch davri ikkita fazadan iborat: 1) amortizatsiya fazasi; 2) depsinish fazasi.

Amortizatsiya fazasi oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlanadi va vertikal lahzagacha, UOM proektsiyasi tayanch nuqtasi ustida turgan paytgacha bu fazada boldir - kaft bo'g'imidan yozilish, tizza bo'g'imidan bukilish va to'sning ko'ndalang o'qining qadam tashlovchi oyoq tomonga egilishi hisobiga UOMning ancha kamayishi sodir bo'ladi.

Ayni chog'da keyingi depsinishda qatnashadigan cho'ziluvchan tarkiblarning (boylamlar, paylar) cho'zilishi yuzaga keladi. Amortizatsiya fazasida qatnashuvchi mushaklar tayanchga tegib ulgurguniga qadar bir zumda (15 - 25 millisoniya) elektrlangandek faol bo'lib qoladilar, ya'ni qo'zg'altiruvchi impulslar mushakka oldindan, tayanchga qadar yetib keladi va zo'riqtirilgan mushaklar cho'ziladi.

Depsinish fazasi. Vertikal lahzadan boshlab depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzagacha davom etadi. U depsinadigan oyoqning to's - son, tizza bo'g'imlandan to'g'rilanishi bilan boshlanadi va bolder - kaft bo'g'imidan bukilish bilan yakunlanadi. Amortizatsiya fazasi boshlanishi bilan tayanchga bosim o'tkazish kuchi ortadi, u to's - son va tizza bo'g'imlarini yozuvchi mushak kuchlanishlari hisobiga ma'lum bir lahzagacha vertikalni bosib o'tgandan keyin ham oshib boradi.

Tayanchga bosim o'tkazish kuchi singari, tayanch reaksiyasi kuchi ham oshadi, lekin ular bir - biriga diametral qarama - qarshi ta'sir qiladi. Yuguruvchi gavdasiga va uning UOMga ma'lum bir tezlik beriladi. Aytish lozimki, depsinish fazasi oxirida tayanchga bosim o'tkazish va tayanch reaksiyasi kuchlari kamayadi (taxminan oyoq tizza bo'g'imidan to'g'rilangandan so'ng) va boldir - kaft bo'g'imining bukilishida qatnashuvchi mushaklar kichik kuchlanishlar, biroq katta tezlik bilan tezlik ishini bajaradilar. Bu shunday

ko'rinishga ega: avval ancha kuchliroq, lekin tezligi kam dumba mushaklari harakatga boshlang'ich tezlik beradi, keyin kam kuchga ega, biroq ancha tezkor bo'lgan sonning old yuzasi mushaklari gavdaga tezlanish beradi va oxirida ancha tezkor, lekin nisbatan bo'sh mushaklar (boldir mushaklari) ishga tushadi. Mushak kuchlanishlarining namoyon bo'lish kuchi va tezligi teskan proporsional, bir vaqtning o'zida mushak kuchlanishlari kuchini va tezligini oshirib bo'lmaydi.

Yakka tayanch davrida qadam tashlaydigan oyoq ham yuguruvchi gavgasiga tezlik berishda qatnashadi. Oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlab, vertikal lahzagacha qadam tashlaydigan oyoq inersiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim kuchini oshiradi. Vertikal lahzadan boshlab to tayanch oyog'ini tayanchdan uzish lahzasigacha qadam tashlaydigan oyoq massasi inersiyasi depsinish fazasida depsinadigan oyoqni tezroq tekislashga va shu tariqa tezlikni oshirishga yordam beradi (tebrangich tamoyili). Depsinish vaqti va tezligi ko'pincha qadam tashlaydigan oyoqni depsinadigan oyoq tayanchga qo'yilgan lahzadan boshlab oldinga olib o'tish tezligiga bog'liq.

Uchish davri. Depsinadigan oyoq tayanchdan uzilgan lahzadan boshlab qadam tashlanadigan oyoqning tayanchga tegishgacha bo'lgan paytgacha qadar davom etadi. Bu yerda ham ikkita faza ajratish mumkin: 1) UOMni umumiy yo'nalishining eng yuqori nuqtasigacha ko'tarish fazasi; 2) UOMni qadam tashlanadigan oyoqning tayanchga tegish va uning depsinadigan oyoqqa aylanish paytigacha tushirish fazasi.

Uchish fazasining bunday ikkita fazaga bo'linishi, albatta, shartli ravishdadir. U UOMning yo'nalish bo'ylab harakatlanish tezligini o'zgartirishda og'irlik kuchi qanday rol o'ynashini bilish uchun kerak. Uchish davrida harakat tezligi oshmaydi, balki, aksincha, bu davr qancha uzoqroq bo'lsa, tezlik yo'qotish shuncha ko'proq bo'ladi. **Uchish davri yugurish qadami uzunligini tavsiflaydi.**

Depsinish fazasi oxirida UOM uchib chiqishning ma'lum bir boshlang'ich tezligini oladi, u birmuncha susayadi, chunki UOM harakati yuqoriga - oldinga yo'nalishning eng yuqori nuqtasigacha sodir bo'ladi, keyin esa yo'nalishning yuqori nuqtasidan keyin uni oshiradi (metronom tamoyili). Boshqa paytlarda og'irlik kuchi UOM harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatmaydi. Agar yugurish tekis joyda bajarilmayotgan bo'lsa, balki toqqa yoki tog' etagiga amalga oshirilayotgan bo'lsa, og'irlik kuchi harakat tezligining o'zgarishiga ta'sir ko'rsatadi: toqqa yugurishda tezlik pasayadi, tog' etagiga yugurishda esa tezlik oshadi.

Oyoqni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlab uni o'tkazish davrida amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch hisobiga UOM harakat tezligining pasayishi sodir bo'ladi. U har doim yuzaga keladi va yuguruvchining vazifasi uning ta'sirini kamaytirishdan iborat. Bir tomondan, uchish fazasidan so'ng amortizatsiya fazasida tormozlovchi kuch va inersiya kuchlari harakat tezligiga

salbiy ta'sir qiladi, boshqa tomondan, bu vaqtda samarali depsinish uchun shart - sharoitlar yaratiladi.

Mushaklar ular doim, hatto qisqa masofaga yugurishda ham qo'zg'aluvchan holatda bo'lishi mumkin emas. Mushaklar tortishishi nima? Bu mushaklarning muntazam qo'zg'aluvchanligi, u ham mushaklar uchun, ham asab tizimi uchun salbiy oqibatlariga ega. Yuguruvchining mushak ishi va mushak qisqarishlarini oqilona almashtirib bajara olish qobiliyati har qanday masofaga yugurishda va nafaqat yugurishda, balki har qanday jismoniy ish bajarishda katta ahamiyatga ega. Mushaklarning ishlashi va dam olishini to'g'ri almashlab turish shug'ullanuvchining mushak koordinatsiyasini tavsiflaydi. Uchish davri (yoki yugurish qadami uzunligi) optimal bo'lishi kerak va yuguruvchining jismoniy sifatlariga, birinchi navbatda, oyoqlar kuchiga, oyoqlar uzunligiga, tos - son bo'g'imidagi harakatchanlikka va individual oqilona yugurish texnikasiga bog'liq bo'ladi.

Yugurish tezligi qadam uzunligiga ham, qadamlar sur'atiga ham bog'liq. Bu parametrlarning optimal nisbatlari yugurish maqadamini va yuguruvchining to'g'ri texnikasini tavsiflaydi.

Yugurish tezligini oshirish uchun, birinchidan, tayanish vaqtini kamaytirish ustida ishlash kerak, ya'ni depsinish kuchi o'shanday bo'lgan holda depsinish vaqtini kamaytirish. Chunki tayanch davri va oyoqni o'tkazish davri bir - biri bilan bog'liq, tayanch vaqtining kamayishi oyoq o'tkazish vaqtining kamayishiga olib keladi va aksincha, ya'ni sonlarni tez birlashtirish va qadam tashlanadigan oyoq sonini tez oldinga chiqarish oyoq o'tkazish vaqtini qisqartiradi va demak, kam vaqt ichida depsinishni tezroq bajarishga yordam beradi. Depsingandan so'ng depsinadigan oyoqni tayanchdan tez "olish" ham uni oldinga o'tkazishni tezlashtiradi. Bunda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan subyektiv sezgilar shunga o'xshaydiki, go'yo kuyib qolmaslik uchun cho'g' bo'lib yonayotgan qumdan oyoqni tortib olayotganday.

Ikkinchidan, yugurish vaqtining oshishi uchish vaqtining kamayishi hisobiga sodir bo'ladi: 1) UOM vertikal tebranishining kamayishi, ya'ni yo'nalish egri chizig'ining gorizontalga yaqinlashishi; 2) uchish davrining oxirgi qismida depsinadigan oyoqni faol qo'yish, ya'ni tayanchni faol qo'yish yaqinlashishga faol borish. Bir vaqtning o'zida oyoqni faol qo'yish amortizatsiya fazasida yuguruvchi gavgasiga zarba bo'lib ta'sir qilishiga sabab bo'lishi mumkin - bu salbiy omildir. Shuning uchun oyoq tez va ayni paytda juda yumshoq, prujinasimon qo'yilishi UOMning kamayishiga qarshilik ko'rsatuvchi mushaklar tortishish kuchini ko'paytirish hisobiga amalga oshirilishi lozim.

Yugurishda qo'l harakatlari texnikasi yugurish tezligiga bog'liq. Yuguruvchining vazifasi maksimal tezlikni rivojlantirishdan iborat bo'lgan qisqa masofalarda qadamlarning harakat amplitudasi eng katta bo'ladi, qadamlarining harakat tezligi yugurish qadamlari sur'atiga mos keladi. Oyoqlar va qadamlarining harakat sur'ati bir - biri bilan o'zaro bog'liq. Yugurish qadamlari

sur'atini oshirish uchun qadam harakatlari sur'atini oshirish lozim. 90° burchak ostida tirsak bo'gimidan bukilgan qadamlar oldinga va birmuncha ichkariga, keyin orqaga va bir oz tashqariga harakatlanadi.

Qisqa masofalarga yugurishda qadam harakatlari yugurivchining harakat yo'nalishiga yaqinlashadi. Yugurish tezligi kamayishi bilan qadam harakatlari amplitudasi kamayadi, shuningdek, yo'nalish ham bir oz o'zgaradi. Qadam oldinga chiqarilayotganda u o'rta tekislikgacha ko'proq yaqinlashadi, orqaga harakat qilganda esa ko'proq tashqariga chiqariladi.

Gavdani egiltirish ham yugurish tezligiga bog'liq. Qisqa masofalarda maksimal tezlikda gavdaning oldinga egilishi eng katta; uzoq masofalarga yugurishda gavdaning egilishi minimal (5° gacha) bo'ladi. Yodda tutish lozimki, gavdani oldinga ortiqcha egib yuborish, birinchidan, deysinishni va ikkinchidan, qadam uzunligini kamaytirgan holda oyoqning oldinga chiqarilishini qiyinlashtiradi. Gavdani egish optimal bo'lishi kerak va u yugurish tezligiga, masofaga va masofa qismlariga bog'liq bo'ladi (startdan tezlik olish - egilib yugurish va asta - sekin gavdani to'g'rilash); masofa bo'ylab yugurish - optimal egilish; marraga yetib kelish - oxirgi qadamlar masofa bo'ylab yugurishga nisbatan katta egilish bilan bajariladi.

Oyoqlarning harakatlanish texnikasini tahlil qilishda oyoqlar har bir qismlarining harakatlari alohida ko'rib chiqiladi. Son, boldir va kaft og'irliklari massalarining harakat yo'nalishlari murakkab shaklga ega. Agar sonning og'irlik markazi (o'rtasi - 00) harakatini oddiy tebrangich harakati sifatida qarash mumkin bo'lsa, boldir 00 va kaft 00 ning harakat yo'nalishlari murakkab ellipssimon shakllarga ega. Oyoq uchta ketma - ket ulangan tebrangichlardan (son, boldir, kaft) iborat tebrangichga o'xshaydi.

Tebrangichning tebranish sur'ati uning uzunligiga bog'liq, katta og'ishlarda, masalan, yurishda yoki yugurishda u oyoqlarning harakatlanish amplitudasiga bog'liq bo'ladi. Tebrangich qancha kalta bo'lsa, u shuncha tezroq harakatlanadi.

Yugurishda UOMning harakat yo'nalishi sportcha yurishdagi UOM harakat yo'nalishini eslatadi, lekin birinchi holda UOMning tebranish kattaligi ancha yuqori va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, tebranish kattaligi shuncha ko'proq bo'ladi. UOMning eng yuqori holati uchish davrida, eng past holati amortizatsiya fazasida, vertikal lahzaga yaqin kuzatiladi. Bu holatda tayanch oyoqning bo'g'imlardan ko'p bukilishi va tosning tushirilishi sodir bo'ladi. UOMning vertikal tebranishlaridan tashqari, tayanch oyoq tomonga ko'ndalang tebranishlari ham mavjud bo'ladi, chunki u tashqariga og'adi. Shunday qilib, UOM tebranishlari ham vertikal, ham ko'ndalang hosil qiladi (6 - rasm).



6-rasm. Yugurishda pastki startdan chiqish texnikasi.

2.2. Yugurish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Yugurish" texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarning asosiysi jismoniy mashqlar bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning nafaqat asosiy ta'siri, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish kerak.

Maxsus yugurish mashqlari:

- I. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
- II. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.
- III. Oyoqdan - oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish.
- IV. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish.
- V. Bedana qadam tashlab yugurish.
- VI. Tezlanish (tez yugurish).

Yengil atletikada texnika, taktika, jismoniy va irodaviy sifatlarning takomillashuviga mashg'ulotning asosiy vositalari bo'lib xizmat qiluvchi jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turish yo'li bilan erishiladi.

Shug'ullanuvchi yengil atletikaning qaysi yugurish turiga ixtisoslashayotgan bo'lsa, shu turga va shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar (masalan, qisqa masofaga yugurishda, ya'ni sprintga ixtisoslashayotganda qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanish bilan yugurish, sur'atni o'zgartirib yugurish, yurib kelib yugurishga o'tish va hokazo).

Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Bular ikkita kichik guruhlariga bo'linadi:

a. boshqa sport turlaridan olingan (gimnastika, yengil atletika turlari, og'ir atletika, sport o'yinlari va boshqalar), umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladigan mashqlar. Bunda o'z sport turining xususiyatlari ham e'tiborga olinadi. Masalan, uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletika, qisqa masofaga yugurish, sakrash, basketbol va voleybol bo'yicha umumrivojlantiruvchi mashqlardan

sur'atini oshirish uchun qadam harakatlari sur'atini oshirish lozim. 90° burchak ostida tirsak bo'gimidan bukilgan qadamlar oldinga va birmuncha ichkariga, keyin orqaga va bir oz tashqariga harakatlanadi.

Qisqa masofalarga yugurishda qadam harakatlari yugurivchining harakat yo'nalishiga yaqinlashadi. Yugurish tezligi kamayishi bilan qadam harakatlari amplitudasi kamayadi, shuningdek, yo'nalish ham bir oz o'zgaradi. Qadam oldinga chiqarilayotganda u o'rta tekislikgacha ko'proq yaqinlashadi, orqaga harakat qilganda esa ko'proq tashqariga chiqariladi.

Gavdani egiltirish ham yugurish tezligiga bog'liq. Qisqa masofalarda maksimal tezlikda gavdaning oldinga egilishi eng katta; uzoq masofalarga yugurishda gavdaning egilishi minimal (5° gacha) bo'ladi. Yodda tutish lozimki, gavdani oldinga ortiqcha egib yuborish, birinchidan, depsinishni va ikkinchidan, qadam uzunligini kamaytirgan holda oyoqning oldinga chiqarilishini qiyinlashtiradi. Gavdani egish optimal bo'lishi kerak va u yugurish tezligiga, masofaga va masofa qismlariga bog'liq bo'ladi (startdan tezlik olish - egilib yugurish va asta - sekin gavdani to'g'rilash); masofa bo'ylab yugurish - optimal egilish; marraga yetib kelish - oxirgi qadamlar masofa bo'ylab yugurishga nisbatan katta egilish bilan bajariladi.

Oyoqlarning harakatlanish texnikasini tahlil qilishda oyoqlar har bir qismlarining harakatlari alohida ko'rib chiqiladi. Son, boldir va kaft og'irliklari massalarining harakat yo'nalishlari murakkab shaklga ega. Agar sonning og'irlik markazi (o'rtasi - 00) harakatini oddiy tebrangich harakati sifatida qarash mumkin bo'lsa, boldir 00 va kaft 00 ning harakat yo'nalishlari murakkab ellipssimon shakllarga ega. Oyoq uchta ketma - ket ulangan tebrangichlardan (son, boldir, kaft) iborat tebrangichga o'xshaydi.

Tebrangichning tebranish sur'ati uning uzunligiga bog'liq, katta og'ishlarda, masalan, yurishda yoki yugurishda u oyoqlarning harakatlanish amplitudasiga bog'liq bo'ladi. Tebrangich qancha kalta bo'lsa, u shuncha tezroq harakatlanadi.

Yugurishda UOMning harakat yo'nalishi sportcha yurishdagi UOM harakat yo'nalishini eslatadi, lekin birinchi holda UOMning tebranish kattaligi ancha yuqori va yugurish tezligiga bog'liq: yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, tebranish kattaligi shuncha ko'proq bo'ladi. UOMning eng yuqori holati uchish davrida, eng past holati amortizatsiya fazasida, vertikal lahzaga yaqin kuzatiladi. Bu holatda tayanch oyoqning bo'g'imlardan ko'p bukilishi va tosning tushirilishi sodir bo'ladi. UOMning vertikal tebranishlaridan tashqari, tayanch oyoq tomonga ko'ndalang tebranishlari ham mavjud bo'ladi, chunki u tashqariga og'adi. Shunday qilib, UOM tebranishlari ham vertikal, ham ko'ndalang hosil qiladi (6 - rasm).



6-rasm. Yugurishda pastki startdan chiqish texnikasi.

2.2. Yugurish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Yugurish" texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarning asosiysi jismoniy mashqlar bo'lib hisoblanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning nafaqat asosiy ta'siri, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish kerak.

Maxsus yugurish mashqlari:

- I. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
- II. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.
- III. Oyoqdan - oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish.
- IV. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish.
- V. Bedana qadam tashlab yugurish.
- VI. Tezlanish (tez yugurish).

Yengil atletikada texnika, taktika, jismoniy va irodaviy sifatlarning takomillashuviga mashg'ulotning asosiy vositalari bo'lib xizmat qiluvchi jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turish yo'li bilan erishiladi.

Shug'ullanuvchi yengil atletikaning qaysi yugurish turiga ixtisoslashayotgan bo'lsa, shu turga va shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlar (masalan, qisqa masofaga yugurishda, ya'ni sprintga ixtisoslashayotganda qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanish bilan yugurish, sur'atni o'zgartirib yugurish, yurib kelib yugurishga o'tish va hokazo).

Umumiy rivojlantiruvchi jismoniy mashqlar. Bular ikkita kichik guruhlariga bo'linadi:

a). boshqa sport turlaridan olingan (gimnastika, yengil atletika turlari, og'ir atletika, sport o'yinlari va boshqalar), umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan mashqlar. Bunda o'z sport turining xususiyatlari ham e'tiborga olinadi. Masalan, ulotqiruvchi ko'proq og'ir atletika, qisqa masofaga yugurish, sakrash, basketbol va voleybol bo'yicha umumrivojlantiruvchi mashqlardan

foйда topsa, uzoq masofaga yuguruvchilar og'irliklar ko'tarib mashq qilishga kamroq ahamiyat beradilar.

Ammo ayrim mashqlar hamma yengil atletikachilar uchun shart hisoblanadi. Umumiy chidamlilik va sog'liqni yaxshilash uchun - yozda kross yugurish va qishda chang'ida yurish; mushaklarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun - og'irliklar bilan mashq qilish; tezkorlik hosil qilish uchun - qisqa masofaga yugurish; chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni oshirish uchun - sport o'yinlari va gimnastika snaryadlarida mashqlar bajarish qo'llaniladi;

b). turli buyumlar (tayoq, arg'amchi, cho'qmoqlar, gantellar va boshqalar) bilan yoki buyumsiz umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan tayyorgarlik mashqlari. Bunga engashish, burilish, tebranish, aylanish, oyoq - qo'lni bukish, sakrash kabi juda ko'p harakatlar kiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari, birinchi navbatda, endi shug'ullanayotgan va kam tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan.

Shuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi va shug'ullanuvchining o'z harakatlarini boshqara olishini yaxshilaydi. Bu mashqlardan qadamlar tuzilishi va jismoniy rivojlanishdagi kichik boldirlarni tuzatishda ham foydalaniladi.

Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Taqlidiy mashqlar ham maxsus mashqlar qatoriga kiradi. Tanlab olingan sport turidagi mashqlarni takror bajarish bilan kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'imlardagi harakatchanlik, chaqqonlik sifatlarini maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib bo'lmaydi.

Sport amaliyotida jismoniy mashqlar shug'ullanuvchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport mashg'ulotida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va tizimlarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qiyinchilikni yengishda irodani tarbiyalaydi, mushaklar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa sifatlarni esa kamroq rivojlantiradi.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan sifatlarni boshqalariga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli sifatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim mushak guruhlari kuchini, u yoki bu bo'g'im harakatchanligini, harakat tezkorligini, harakat reaksiyasi tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi.

Maxsus mashqlar, odatda, mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki boylami bo'ladi. Ular snaryadlar

(yengil atletika, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qadoq toshlar, blokda yuqur va boshqalar) bilan, ya'ni snaryadlarni qo'lga tutib, snaryadlarda, gimnastika devorida, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz bajariladi.

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lkada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda) va musobaqa maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni darajasini oshirish uchun qo'llaniladi. Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, mashqning davomiyligiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab - sakrab yugurish va hokazo) qarab, shuningdek, yerning xususiyatiga (qattiq yoki qipikli yo'lka, past- baland ochiq joy va hokazo) qarab, yugurish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim mushak guruhlari kuchini rivojlantirishi yoki ayrim mushak guruhlari qayishqoqligini oshirishi mumkin.

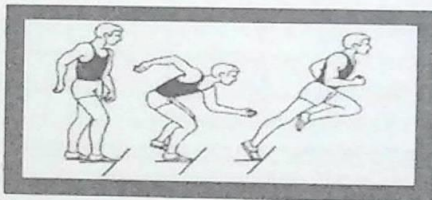
Gigienik tartib (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, massaj va hokazo) va tabiiy omillar (quyosh, havo, suv) markaziy asab tizimini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining faolligini oshiradi, unga ko'proq va foydali mashq qilish, yuqori sport yutuqlariga erishish, mashg'ulotlardan keyin kuchni tezroq tiklay olish imkonini beradi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Yugurish" turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarni amaliyotda qo'llashda murabbiy shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda me'yoriylashlari va bajarish uchun berishlari orqali ushbu tur to'g'ri va oson o'rgatilishiga zamin yaratiladi.

2.3. Yugurish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning yugurish turlariga o'rgatishda, har bir turning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, "Yugurish" turi texnikasini o'rgatishda o'yin, musobaqa hamda qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslublaridan mashg'ulot vazifalariga mos holda amalda qo'llash shug'ullanuvchilar tomonidan samarali o'rganilishiga xizmat qiladi.

Yuqori startdan yugurish texnikasini o'rgatish. "Startga!" buyrug'i bo'yicha start chizig'i yoniga kelib kuchli depsinuvchi oyoq uchini yoniga uni bosmasdan qo'yish boshqasini orqaga oyoq uchini yerga tirab turadi. Gavdani to'g'rilab, qo'llarini tana bo'ylab erkin tushirib bosh to'g'ri ushlanadi (7 - rasm).



7-rasm. Yugurishda yuqori startdan chiqish texnikasi.

“Diqqat!” buyrug‘i bo‘yicha ikkala oyoqni shunday bukish kerakki og‘irlik markazi oldinda turgan oyoqni ustidan joylashgan bo‘ladi. Qo‘llar pastga tushirilgan yoki tirsak bo‘g‘inidan birmuncha bukilib qarashi oldinga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Start variantlari: tayanch oyoqni bukib, bir vaqtning o‘zida boshqasini orqaga qo‘yiladi. Shuni ko‘zda tutish kerakki, yelka tayanch oyoqdan oldinga uzoqroqda chiqmasligi kerak, aks holda muvozanatni yo‘qotishi mumkin.

Navbatdagi bosqichdan tez - tez qo‘llaniladigan variantlaridan biri estafeta yugurish bo‘lib, uni startda bir qo‘lda tayanib turish bilan ko‘rsatiladi. Kross yugurishda “Startga!” buyrug‘i bo‘yicha o‘quv hududi “Diqqat!” buyrug‘i bo‘yicha tayyor holatni qabul qiladi. “Diqqat!” buyrug‘i berilmaydi. Shundan so‘ng birdaniga “Olg‘a!” buyrug‘i beriladi.

Past startdan yugurish texnikasini o‘rgatish. Pastki start - hammasidan ko‘ra o‘nag‘ay va dastlabki holatdan tez boshlash uchun foydalidir. Past startdan yugurishda albatta start olinadigan kolotkadan (oyoqni tirab turishi uchun) foydalaniladi (temirli, yog‘ochli). Start olinadigan kolotkani joylashtirishning bir necha variantlari mavjud bo‘ladi, jismoniy tarbiya darslarida mashg‘ulotlarni o‘tkazish uchun kolotkani qo‘yilishiga amal qilish zarurdir.

Oldingi kolotka taxminan bir yarim qadam (oyoq kaftini) masofada start chizig‘i orqasidan qo‘yiladi, orqadagi oyoq yana bir qadam uzoqqa qo‘yiladi. Kolotkalar orasidagi masofa 12 - 15 sm oldingi kolotkaning qiyalik burchagi 400-500 sm bo‘ladi. Sport tajribasini ma‘lum darajada egallaganlaridan so‘ng o‘quvchilarning joylashuvini almashishi mumkin.

“Startga!” buyrug‘i bo‘yicha quyidagilar lozim (8 - rasm).



8 - rasm. Yugurishda pastki startdan chiqish texnikasi.

- start kolotkasi oldida turish (start olinadigan chiziqda) cho‘qqayib o‘tirib start olinadigan chiziqda qo‘llar yerga tiralgan, so‘ng tizzani yerga qo‘yib, kolotkada bir oyoq qo‘yiladi;

- qo‘llar yelka kengligida, start olinadigan chiziq oldida yerga tayangan holda qo‘yiladi. Katta barmoqlar ichkariga bir - birlariga qarama - qarshi yo‘naltirilgan;

- qo‘llar tik qo‘yilgan bo‘lib, tirsak bo‘g‘inidan to‘g‘rilanadi;

- gavda og‘irligi qo‘l panjalari va tizzaga bir tekis taqsimlanadi;

- belni rostlab, yelkani bir oz oldinga uzatish;

- boshni tushirib, qarash start olinadigan chiziqqa yo‘naltiriladi;

- to‘g‘ri holatni egallab, qo‘zg‘almasdan va diqqat bilan “Diqqat!” buyrug‘i kutib turiladi; “Diqqat!” buyrug‘i bo‘yicha quyidagilar bajariladi;

- tizza orqada turgan holatdan oyoq yerdan ajratiladi, natijada tos xaddan tashqari sekin yoki xaddan tashqari tez emas, balki bir oz ko‘tariladi, oyoq kafti kolotkaga jips qo‘yilgan bo‘lib, tizza bir oz surilib, tovonlar esa salgina yon tomonga ochilgan bo‘ladi;

- agarda oldingi oyoqning tizza bo‘g‘ini to‘g‘ri burchakni tashkil qilsa, unda turgan holda to‘g‘ri deb hisoblanadi. Bu holatda tos tez - tez tizza yelkadan bir muncha balandroq bel bir oz ko‘tarilgan bo‘ladi;

- gavda og‘irligi to‘rt tayanch nuqtasiga bir tekisda taqsimlanadi (oyoq va qo‘llarga). Og‘irlikning o‘zgarishi ayniqsa qo‘l panjalarida sezilarli bo‘ladi (qo‘l panjalari ta‘sirini sezishi mumkin);

- “Diqqat!” buyrug‘idan keyin bosh ko‘tariladi;

- “Olg‘a!” yoki o‘q uzish buyrug‘ini diqqat bilan kutib turish, yashin tezligida to‘la kuch bilan yugurishni boshlash. “Olg‘a!” buyrug‘i paytida quyidagilarni bajarish zarur;

- startga birinchi harakatda bor kuchi sarflanadi, yugurish birinchi qadamdan emas, balki birinchi harakatdan boshlanadi;

- gavdani yuqori - old tomoniga yashin tezligida rostlash;

- orqada turgan oyoq (qadamni bajaradi) qisqa yo‘l bilan yerga tekiziladi, chunki gavda harakatini yana ko‘proq tezlashtiradi (9 - rasm).



9 - rasm. Yugurishda qadam harakatlari.

- panjalar bilan yerdan bir oz depsiniladi, qo'llar navbatma - navbat keng va tez harakatni amalga oshirish (xuddi qaychi bilan havoni kesganday qilib).

Birdaniga diqqatni bir joyga yig'ib qo'lni bir qo'lning orqasiga uzatish, u tezda ikkinchi qadamni qo'yishga yordam bersin;

- qarashni bir oz oldingi yugurish yo'lakchasiga yo'naltiriladi;

- gavdani egilishini faqatgina 6 - 8 qadamdan keyin kamaytirish mumkin.

Masofa bo'ylab yugurish sportchilarda harakatlarning surati, hajmi, shiddati va vaqt ko'rsatkichlari bilan muvofiqligini taqazo qiladi. Ushbu jarayonda sportchining sport staji, ko'nikma va malaklarning shakllanganlik darajasi ham muhim. Shuningdek ushbu harakatlar texnikasida har bir sportchi amal qilishi lozim bo'lgan holda quyidagilarga e'tibor beriladi;

- yerga faqatgina oyoq uchi tekiziladi (o'ziga olib);

- yugurishda oyoq kafti bir chiziq bo'ylab qo'yiladi (chiziqni bosib, yugurish);

- keng va tez qadam tashlab yurishni bajarish zarur. Buning uchun faol ravishda depsinib (bir - biriga yaqin bo'lgan barmoq uchlarini) va siltanuvchi oyoq sonini balandroq ko'tarish;

- yugurish yo'nalishi bo'ylab qo'llarni bir maromda ishlatish kerak (gavdani eniga va qiyalatmasdan yugurish). Ular hamisha tirsakda bitta burchak va shu burchakni o'zida (xuddi qo'g'irchoqni qo'lga o'xshab) bukkani holda yugurish;

- qo'llarni musht qilib siqmasdan;

- gavdani oldinga biroz bukkani holda ushlash, lekin beldan bukkasdan va barcha kuchlanishni qat'iyani oldinga yo'naltiriladi;

- og'iz muskullarini tarang qilmasdan va tishlarni bir - birlariga siqmaslik kerak, harakat tabiiy va erkin bo'lishi lozim (10 - rasm).



10 - rasm. Yugurishda marrani kesib o'tish holati.

Marraga yetib kelish - oxirgi 10 - 15 m masofani quyidagicha bosib o'tish zarur:

- oldinga to'ppa - to'g'riga qarab, bemalol va erkin tutgan holda yugurishga harakat qilish (boshni orqaga tashlamasdan, oldinga yoki orqaga egmasdan);

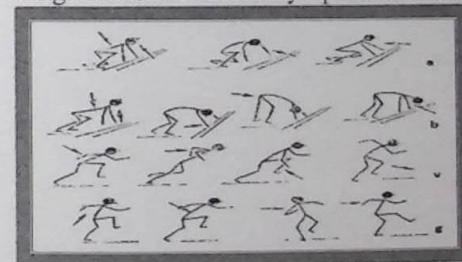
- yelkani to'g'ri ushlashni davom ettirish, bo'lmasa u qadamning qisqarishiga va noto'g'ri yugurishga olib keladi (orqadan yugurish);

- tevarak-atrofni ko'zdan kechirib, ko'proq yon tomonlarga qaramasdan;

- yugurish tezligini pasaytirmasdan marraga yetib kelib yugurib o'tish;

- marraga yetish chizig'i oldidan bevosita gavdani oldinga tez egish (yelkani ham engashtirish mumkin) va sakramasdan bajarish.

Estafetali yugurish - bu yugurishning jamoaga oid turi bo'lib, uning mohiyati shu bilan yakunlanadiki, masofa ma'lum uzunlikdagi bosqichlarga bo'linadi va har bir jamoa qatnashchisi o'zining bosqichlarini yugurib o'tib va navbatdagi yuguruvchiga maxsus estafeta tayoqchasini uzatadi (11 - rasm).



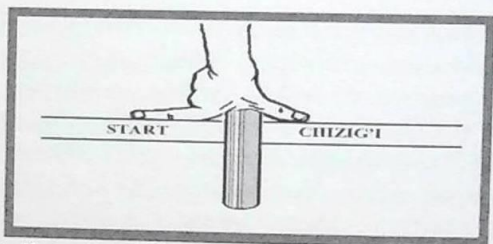
11 - rasm. Yugurish mashqlari.

Estafetalar qisqa, o'rta va aralash masofalarga o'tkaziladi. Jamoalar o'g'il bolalardan yoki qiz bolalardan yoki aralash tuzilgan bo'lishi mumkin. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar start va masofada yugurish bo'yicha qabul qilgani umumiydan hech qanday farqi bo'lmaydi.

Darslarni o'rgatish vaqtida qarama - qarshi aylanma yo'l bo'ylab, ketma - ket bosqichlar bilan (maktab atrofida), joylarda halqa shaklida va tomosha bog'larida start va marra bir joyda bo'ladi. Bosqichlarning uzunligi har xil bo'lishi mumkin: kichik sinflarda 10 m dan 50 m gacha, yuqori sinflarda 60 m dan 300 m gacha bo'ladi. Bundan ham uzunroq masofalardan foydalanilsa bo'ladi.

2.3.1. Estafeta tayoqchasini ushlash va yugurish texnikasini o'rgatish

O'rgatish boshida estafeta tayoqchasi startda turganda noqulaylik keltirib chiqaradi, lekin o'quvchi bir necha marta sinab ko'rgandan so'ng his qilishga o'rganilmagan tezda to'g'irlyadi. U startga turadi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlash, yerga katta va ko'rsatkich barmoqlariga tayanib turadi. Boshqa barmoqlari esa tayoqchani oxiridan ushlash turadi, tayoqchani katta qismi oldinga yo'naltirilgan bo'ladi va start chizig'idan chiqib turadi. Odatda yugurgandagi kabi, masofa bo'ylab yugurganda estafeta tayoqchasi qo'llarining erkin harakatlanishga halaqit bermaydi (12 - rasm).

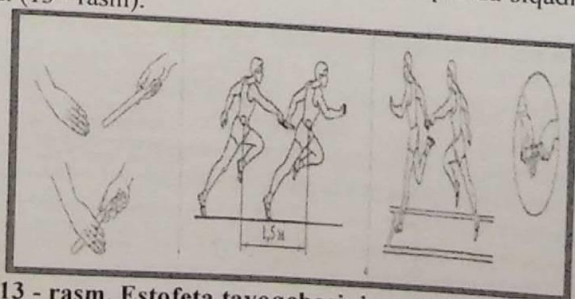


12 - rasm. Estofetali yugurishda estofeta tayoqchasini ushlab startda turish holati.

Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o'rgatish. O'rta masofaga estafetali yugurishda tayoqchani uzatish katta qiyinchilik tug'durmaydi, chunki bu nisbatan unchalik katta bo'lmagan tezlikdan kelib chiqaradi. Estafetani qabul qilib oluvchi yuqori start holatida turadi, uzatuvchi unga 3 - 5 m masofada yaqinlashib kelganda yo'l - yo'lakay estafeta tayoqchasini qabul qilib oladi. U yugurishni boshlaydi estafeta tayoqchasi chap qo'ldan o'ng qo'lga uzatiladi. Estafetani qabul qilib olgan, kerakli tezlikka erishgandan so'ng uni o'ng qo'ldan chap qo'lga oladi.

Qachonki yugurish tezligi juda katta bo'lsa, qisqa masofada estafetani uzatish sezilarli darajada katta qiyinchilikka ega bo'ladi. O'quvchilarning vazifasi shundan iboratki, ular bosqichda erishgan tezlikni yo'qotmaslik kerak. Yuguruvchi estafetani qabul qilib olish uchun yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi, boshqani o'ng va chapga burib (oyoqni qo'yishga qarab) guruhdagi o'rtog'ining yaqinlashishini kutadi. Uzatish paytida taxminan uzatish zonasidan 6 - 8 m masofada nazorat belgisi qo'yiladi.

Yuguruvchi nazorat belgisiga yetganda, estafetani qabul qilib oluvchi yugurishni boshlaydi. Eng yaxshi variant ikkala yuguruvchining uzatish vaqtida tezligi bir xil bo'lsa va ular baravar qadam tashlab yuradilar. Uzatish paytida, qabul qilib oluvchi 1 - 1,5 m masofada turib "Xop!" buyrug'ini beradi, qabul qilib oluvchi ochiq kaft bilan va katta barmoqni yon tomonga ochib qo'lni orqaga uzatadi. Uzatuvchi pastdan estafeta tayoqchasini sherigining kaftiga qo'yadi. Tayoqcha tegishni sezishi bilan uni barmoqlarida siqadi va yugurishni davom ettiradi (13 - rasm).



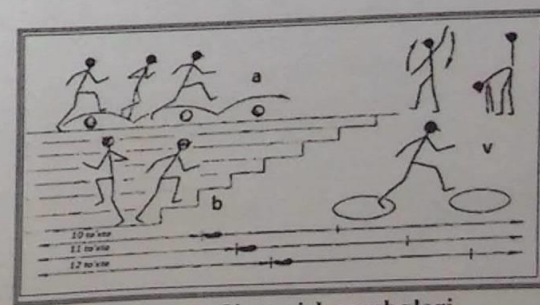
13 - rasm. Estofeta tayoqchasini uzatish texnikasi.

Tekis yugurishni o'rgatish. Oyoq kafti yuzini oldingi qismida osoyishta tekis tempda yugurish; qo'shimcha qilib to'p ustidan oshib yugurish qo'shiladi (ketma - ket yoki to'plarni kamroq qilib joylashtirish), tizzani baland ko'tarib yugurish, mayda qadam tashlab yugurish, oyoqdan - oyoqqa, to'ppa - to'g'ri chiziqli bo'ylab yuguriladi.

O'qituvchi shu mashqlar yordamida ushbu bosqichdagi asosiy vazifalarni to'g'ri yugurishni o'rgatish, kuch, tezlikni va reaksiyani rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish, past startdan chiqish texnikasini egallashni hal qilish mumkin.

To'g'ri yugurish texnikasini o'rgatishda musobaqalashish paytidan foydalanish kerak. Masalan, ikkinchi mashg'ulotdan (to'p ustidan oshib yugurish) boshqalar ikkita guruh musobaqasini o'tkazishi mumkin, bu oyoqlarni to'g'ri tashlashda va qadam tezligi ko'nikmasini xosil qilishga yordam beradi. Mayda qadam tashlab va sonni baland ko'tarish bilan yugurishni o'rgatish, o'quvchilarga bu mashqni turgan joyda, tayanib turib sinab ko'rishni davom ettirish, so'ngra nihoyatda uni 20 - 40 m li bo'lakchalarda bajarish, eng yaxshisi guruhga baho qo'yishda bu mashqlarni qatorda bajarish (4-5 kishidan bo'lib) foydalidir. Shu mashqni imkon boricha boshqa variantlarda (1,2 kishi kolonnada) ham bajarish mumkin.

Murabbiy yugurishga o'rgatishga kirishganda shuni esda saqlash kerakki, o'quvchilarda depsinish kuchi yetarli bo'lmaydi. Shuning uchun oyoqqa beriladigan maxsus mashqlar (oyoqdan - oyoqqa sakrash) juda katta samara beradi, modomiki bu harakat (gavda vertikal holatda qo'llar harakat hududi yugurishdagi) juda ham yugurishga o'xshaydi. Nihoyatda farqi shundaki, har bir qadam serharakat sakrash bilan kuzatib boriladi. Sakrash bir - biridan bir xil masofada o'rgatilgan (bo'rda chizilgan chiziqdan, to'shaklar, tayoqchalardan, uzun taxtachadan, to'ldirma to'plardan va boshqa) belgilardan oshib o'tish bilan odatda darsga qo'yilgan maqsadga bog'liq holda 20 - 50 m masofada bajariladi (14 - rasm).



14 - rasm. Yugurish mashqlari.

Masofani tez bosib o'tish tezlikni rivojlantirishga yordam beradi, katta masofada sakrash esa tezkorlik, kuch sifatlarini shakllantiradi. Darsda quydagi sakrashlarni qo'llashni tavsiya qilamiz:

- to'pni yoki katta bo'lmagan to'siq ustidan oshib oyoqdan-oyoqqa sakrash. Avval ular orasidagi masofa 1 m dan ko'p bo'lmazligi kerak, so'ngra uni katta masofadan qo'yib chiqish mumkin (9 - 10 - 11 sinflarda 10 - 12 ta to'pdan);

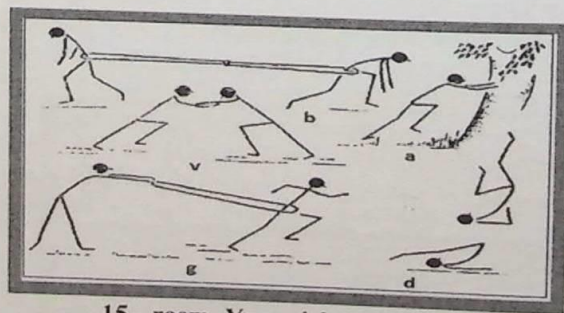
- pillapoya bo'ylab oyoqdan - oyoqqa sakrash. Bitta sakrash bilan bir necha pillapoyadan xatlab o'tishga harakat qilish, ko'proq avval osoyishta, egallashgan me'yorlariga qarab tezroq tempda (6 - 8 marta) bajariladi;

- belgilab oyoq kafti bilan aniq tushib, chiziqdan chiziqqa sakrash. Belgilar oralig'idagi masofani har xil qilib bir necha parallel qatorlarini belgilash mumkin;

- chambarakda oyoqdan - oyoqqa sakrash, sakrashlar uchun gimnastik chambarak yoki eski velosipedning rezina chambargidan foydalanadilar;

- ma'lum masofada oyoqdan - oyoqqa sakrash. Binolar, daraxtlar o'rtasida sifat maydonchasining uzunasiga va eniga sakrash mumkin.

O'qituvchi bu mashqlarda diqqat - e'tiborini uchish fazosi va siltovchi oyoqning oldinga - yuqoriga ko'tarilishiga qaratishi kerak. Shu mashqlar o'rtasidagi tanaffusda mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi (qo'llarni orqaga doirasimon aylantirish va gavdani oldinga bukish, osilishlar va b.q.). Darsda har xil oyoqdan - oyoqqa sakrash mashqlardan tashqari sheriklari bilan bajariladigan (juft - juft bo'lib) mashqlarni qo'shish, uni o'quvchilar har doim mamnuniyat bilan bajaradilar. Bu mashqlar shunday foydaliki, agarda sheriklari taxminan bir xil jismoniy imkoniyatga ega bo'lsa, bu mashqlarda juda ko'p g'ayrat - shijoat sarflaydi, ayniqsa past startdan yugurishni boshlash zarur, bu maksimal kuchning rivojlanishiga yordam beradi. Start uchun ajralib turadigan bu mashqlarni gavdani oldinga ko'proq egib bajarish kerak, mushaklarni mustaxkamlash uchun muhim o'rin egallaydi (15 - rasm).



15 - rasm. Yugurish mashqlari.

- "aravachani turtish" (20 m masofada 4 - 6 marta bajarish). Sherigi o'zini sekin yelka bilan oldinga turtishga imkon beradi, har bir martadan keyin o'rin almashish bo'lib o'tadi;

- tortishish; ular bir - birlaridan 4 - 5 m joylashgan bo'lib, sheriklari chiziq ortida bir - birini tortishga harakat qiladilar (bu mashqda sherigi qo'lidan, gimnastik tayoqchadan, bir necha buklangan arg'amchidan, arqondan foydalanish mumkin);

- qarshilikni bardosh bilan yengish (2 - 3 marta), vazifa xuddi tortishishdagining o'zi (sherigining yelkasiga qo'lini qo'yib tayanib turish, yon tomonga qiyshaymasdan turish);

- "ot - ot o'ynash", "aravakash" o'zini sekin oldinga tortishga ijozat beradi. Arg'amchidan, rezinali jgutdan, velosiped kamerasidan va b.q. foydalaniladi (20 m masofada 4 - 5 martadan);

- 5 - 10 soniya davomida turgan joyda yugurish. Turgan joyda harakat qilib yugurishdan devorga, daraxtga kuch bilan tayanib turish;

- "velosiped" bo'shashtirish uchun mashqlar (osilib turgan holda, chalqancha yotgan holatda, skameykada o'tirib). Chalqancha yotgan holatdan oyoqni bosh ustida ko'tarish va oyoq uchi bilan yerga yoki skameykaga tekizish.

Bu mashqlarni bajarishda tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'ini kuchli egilmasligi kerak. Shuning uchun har bir qadamda tosni oldinga yo'naltirishga harakat qilish kerak. Imkoniyatga qarab tizzani faol qildirib siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish. Agarda qo'l bo'sh bo'lsa, ularda ham shuningdek siltovchi harakat bajariladi.

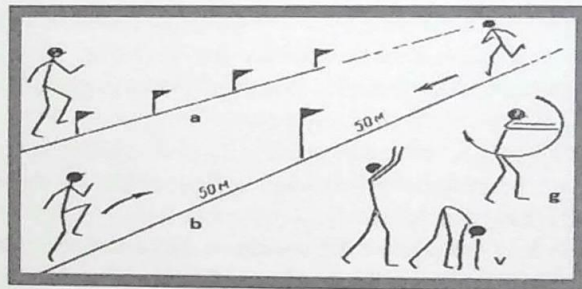
O'quvchilarga bu mashqni bajarishni taklif qilishdan oldin o'qituvchi zarur asbob-anjomlarni tayyorlab va mashg'ulotni qanday qilib tashkil qilish to'g'risida o'ylashi kerak, shuningdek darsda tartibni buzmaslikni ogohlantirishi kerak.

O'qituvchi to'ppa - to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishni o'rgatishda (tor yog'och yo'lka)ga cheklangan chiziqda, skameykada) oyoq kafti uchini burmasdan qo'yishni, o'quvchilar bilan to'g'ri chiziq bo'ylab yo'nalishni egallash kerak (yugurish yo'nalishini almashtirish bilan yugurish, ilon - izi bo'lib yugurish, chiziq ustidan yugurish).

Tezlik mashqlarini o'rgatishda tezlanish bilan yugurishni bajarishni taklif qilish kerak (yengil yugurishdan tezkor yugurishgacha). Shunday yugurishda masofaning ko'p qismini to'la bo'lmagan kuch bilan yugurishga to'g'ri keladi: o'rgatishda 30 - 50 m bo'lakchalardan boshlash kerak, masofa asta - sekin 80 - 120 m gacha oshiriladi.

Tezlik avval qadam uzunligi keyin esa jadallashish hisobiga oshib boradi. Hattoki katta tezlikda ham bo'sh yugurish kerak, to'siq bilan yugurganda ham yuzni tarang qilmaslikka alohida e'tiborni qaratish kerak. Hech qachon tishlarni siqmasdan, iloji boricha kulishga harakat qilish kerak.

20 - 25 m masofani eng katta tezlikda yugurib o'tish, iloji boricha minimal kuch bilan g'ayrat qilmasdan erishilgan tezlikni ushlagan holda, keyinchalik sekin yugurish bilan tugatish (16 - rasm).



16 - rasm. Yugurish mashqlari.

O'rgatishda quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin:

- bo'lakchalarga yugurish har bir 10 - 15 m dan keyin chizilgan chiziqni ustiga bo'lakchalar masofasini ajratib turish uchun bayroqchalar qoqib qo'yiladi (masofasiga qarab 3 - 6 martadan). Har bir bo'lakchani uchrashish joyigacha tezlanish bilan yugurib o'tish kerak (juft - juft bo'lib bajariladigan mashqlarni 5 - 7 marta bajarish);

- masofaning qoq o'rtasiga bayroqcha qo'yilgan masofaning qarama - qarshi tomonida turgan ikkala yuguruvchi bir vaqtning o'zida yugurishni boshlaydi, chunki ular maksimal tezlikni oshirib, bayroqcha oldida uchrashadilar. Bu mashqni guruh bo'lib bajarish mumkin;

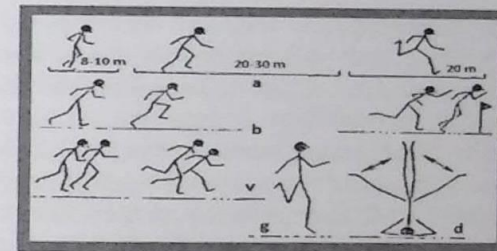
- masofada tezlanish bilan yugurish, tekislikka chiqaruvchilar uchun (3 - 5 marta) katta kuch va zo'r g'ayrat talab qiladi va kuchni yaxshi rivojlantiradi;

- burilishda tezlanish bilan yugurish (5 - 6 marta);

- signal bo'yicha har xil mashqlarni bajarish.

Masalan: guruh 100 m ga bemaol yugurish, so'ngra signal bo'yicha tezlanish bilan yugurish va navbatdagi signalni kutib uni yana sekinlashtirish. Tezlanishda ruhsat etiladigan masofaning uzunligi 60 m ga 4 - 5 marta, masofaning oxirida to'la kuch bilan yugurish.

Bo'shashtiruvchi mashqlardan qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish, nafas olish mashqlaridan qadamlarni rostlab nafas olish, engashganda nafas chiqarish kerak. O'rgatishning keyingi bosqichi - yurish bilan vaqtga yugurishni (soniyalar bo'yicha) 5 - 6 sinf dasturiga kiritish kerak. Yuqori sinf o'quvchilari mashqlarni juft - juft, uch kishi bo'lib bajarishi mumkin. "Quvlashmachoq o'yini" mashqining maqsadi guruh oldida start oldida oluvchilarni quvib yetish. Bu mashqning bir necha variantlari bo'lishi mumkin (kuchsiz guruh oldida, kuchlilari orqada, qiz bolalar qochadilar, o'g'il bolalar quvlab etadilar va b.q.). Bunday mashqlarni vaqtga yugurishdan ko'ra tez - tez o'tkazish kerak. Musobaqaga oid yugurish, o'yinga oid startlarda, nazorat va boshqa variantlarda qo'llaniladi (17 - rasm).



17 - rasm. Yugurish mashqlari.

Tekis yugurishni dastlab egallagandan so'ng, startda turishga o'rgatiladi. Vazifa quyidagi ketma - ketlikda bajariladi:

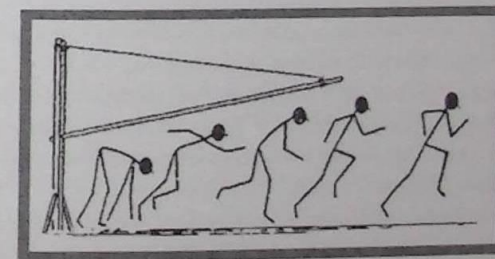
- oyoq uchida turgan holatdan yiqilayotib startga tushish (yiqilayotganda yugurishni boshlash);

- oldinga egilib turgan holatdan yiqilayotib startga tushish (qo'llarni tizzaga qo'yib yoki pastga tushirilgan);

- kuchliroq oyoqni oldinga chiqarib, turgan holatdan yuqori startga turish;

- oyoq kaftini parallel holatda qo'yish bilan past startda turish;

- balandligi 120 - 150 sm balandlikda start chizig'i orqasida turgan uzun taxtacha tagida start turish (18 - rasm).



18 - rasm. Yugurishda qadam harakatlari.

- balandlikda (tepalikda) startga turish;

- topshiriq bo'yicha sanoq ostida topshirilgan tempda startdan yugurib chiqish (masalan, belgi bo'yicha yugurish). Bu mashq tezligini oshirishga mos bir qadamni uzunligini oshirishga yordam beradi;

- koridor bo'ylab uzun taxtacha yoki skameyka bilan belgilangan chiziq ustiga oyoq bilan bosish bilan startdan yugurib o'tish. Bu to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanishni va oyoq kaftini parallel qo'yishga rioya qilishga yordam beradi;

- har xil signallar bo'yicha startga turish, startga oid jamoalarni almashtirib har qanday signalga yaxshi reja ishlab chiqadi (chapak chalish, qo'ng'iroq chalish, xushtak chalish va b.q.);

- har xil dastlabki holatdan start olish (cho'kka tushib o'tirish, tizzada turib, qorinda va orqada yotgan holatda tayanib turish).

Darsda startga turish faqatgina yugurish texnikasini o'rgatish uchun foydalanilmaydi. U barcha sport va harakatli mashqlarda, har xil signallarda tezlik reaksiyasini, tezlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Barcha sinflarda umumiy startga turishlar, o'quvchilar bir qatorda turib, yon berish bilan startga turish, yugurib kelib uzunlikka sakrashda startga turish, qarama - qarshi estafetada, to'siqdan oshib yugurishi mumkin va qiziqish bilan bajariladi.

Bu mashqlar ochiq havoda maydonchada yoki sport zalda mashg'ulotning qachon, qayerda o'tkazishdan qat'iy nazar darsda muvaffaqiyatli qo'llash mumkin. Qisman mashqlar bir vaqtda sinfning hammasi bilan ham bajarish mumkin (qatorda, aylanada va b.q.). Qolgan mashqlarni guruhda va kolonnada ketma - ket bajarilgani yaxshi (zal uzunligi yoki diagonali bo'ylab maydonchada). Agarda kolotka bilan start turish imkoniyati bo'lmasa, unda har xil turtib chiqqan joy yoki do'ng devorlardan, to'siqdan, sherigi oyoq kaftlaridan foydalanish mumkin va boshqalar.

O'qituvchi har doim esida saqlashi kerak, yugurishni o'rgatishning boshlang'ich asosiy usuli bu sekin yugurishdir. O'rgatishning boshlang'ich asosiy qoidasi shundan iboratki - o'quvchi yugurish qadami usulini hozircha to'g'ri saqlab qolish holatida ekan, unda qadam tezligini va me'yorini oshirish mumkin. Bor kuch bilan yugurish mumkin emas, chunki bunda yugurish texnikasi yomonlashadi. O'qituvchi yugurish texnikasini to'g'ri bajarishga qo'yiladigan talabni pasaytirmasligi kerak.

Bolalar qadamlab yugurish harakatini egallash bilan birga chuqurroq va bir tekisda nafas olishga, qaddi - qadamlarning chiroyli bo'lishiga o'rgatiladi.

Darsda yugurishning har xil turlaridan foydalanib, o'qituvchi quyidagi ketma - ketlikka rioya qilishi kerak: bir me'yorda sekin yugurish me'yorini o'zgartirish bilan yugurish mumkin bo'lgan masofada yugurish (bor kuch bilan) chidamlilikni oshirishga yugurish.

Yugurish texnikasi elementlarini o'rgatishda ma'lum ketma - ketlikka rioya qilishi kerak: bosh va gavda holatlarini to'g'ri egallashni; oyoq kaftini qo'yishni va oyoq harakatini to'g'ri egallashni; o'zgaruvchan sharoitda yugurishda qo'l va oyoq harakatini birga qo'shib bajarish; yugurishda nafas olishni yaxshi egallash yoki yugurishda nostandart start tayanchlarini qo'llaydilar (uzunchoq chorqirra yog'ochdan, 10 - 15 sm uzunlikdagi metal trubadan). O'rgatish almashinuvchi amalda o'tkaziladi yoki bir vaqtning o'zida vazifani 10 - 15 o'quvchi bajaradi. Qolgan o'quvchilar bu vaqtda o'zlarining navbatlarini sustkashlik bilan kutmasdan, balki kuzatib, ularning harakatlarini birgalikda tahlil qiladilar.

Yengil atletika bo'yicha darsni o'tishda to'siqlardan oshib yugurish yo'lakchalardan foydalanish zarur, bu har bir maydonchada bo'lishi shart. Nostandart asbob - anjomlar uning qurilishini yengillashtiradi. To'siqsiz sakrash va yugurishga muvaffaqiyatli o'rgatish mumkin emas. Shuning uchun silliq yugurishni to'siqlardan oshib yugurish bilan almashib yugurish juda muhimdir (dastur talablari hajmida).

Agarda o'quvchilar birinchi va to'rtinchi chorakda har bir darsda ko'pincha sakrash harakteridagi to'siqlardan oshib o'tish bilan yugurishni mashq qilsalar (dastur ham shunga yo'naltirilgan), ular sakrashda va tez yugurishda o'zlarining natijalarini birmuncha oshiradilar "qadamlab" balandlikka, baland bo'lmagan to'siqdan, balandlikdan yuqoriga sakrash, yuqoriga ilib qo'yilgan buyumga qo'lni, boshni, tizzani sakrab tekkazish.

Agarda maydoncha nam bo'lsa, unda asfal'tlangan yo'lakchada shug'ullanish mumkin. Bunday vaqtda darsning mazmuniga yugurishni (sekin tezlanish bilan kim o'zarga, to'siqlardan oshib o'tish bilan); sakrashni (qadamlab sidirg'asiga arg'amchi ustidan sakrash), umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni qo'shish mumkin. Katta bo'lmagan maydonchada yugurish mashqlarini tashkil qilish qiyin.

Bitta kolonnada tor yo'lakchada tezlanish bilan yurish. Sherigini hisobga olingan holda tor yo'lakchada bittadan kolonnada tezlanib yugurishni bajaradi, chunki yo'lakchani kengligini har bir yuguruvchi uchun 1 m dan kam bo'lmasligi kerak. O'qituvchi joy kengligi bilan turib, bir vaqtning o'zida yugurishda nechta o'quvchi qatnasha olishini, tezda hisobini olib chiqadi. Tor yo'lakcha bo'ylab bir vaqtning o'zida bir necha (2 - 3) o'quvchi, maxsus topshiriqni bajarish bilan yugurishi mumkin, uning chegarasidan o'tmasdan tor yo'lakcha bo'ylab yugurish, (oyoq kaftini to'g'ri qo'yishni shakllantiradi).

Start buyrug'ini o'qituvchining yordamchisi beradi, o'qituvchining o'zi esa yugurish yo'lakchasining yon tomonida turib yuguruvchilar orqasidan kuzatib turadi, xatolarni belgilab boradi. Bir yoki bir necha yugurishdan keyin o'quvchilarga ular to'g'risida aytib beradi, chunki vazifani qaytadan bajarganda xatolar qaytarilmasligi kerak. Darsning asosiy qismi maqsadga muvoffiq o'yin bilan tugatiladi, qaysi maktab sharoitida o'tkazish mumkin bo'lgan o'yinlar quydagilar: "Bir - birining ustidan sakrab o'tish", "Chavandozlar", "Quvlashmashoq" dars tamom bo'lishiga 3 - 5 daqiqa qolganda o'yin tugatiladi. Darsning yakuniy qismida o'quvchilarga ko'z bilan qadamlarning soni (metr) "boshlanishidan - oxirgacha" (uni hisoblab tekshirish), harakatlanish tezligini aniqlashni taklif qilish mumkin (soniyalar bo'yicha aniq tekshirish).

O'qituvchi o'quvchilarga darsda varaqani yuritishni tavsiya qiladi, unga maxsus kartada ko'proq ajralib turadigan xatolar yozib boriladi (startda turishda, masofa bo'ylab yugurishda, marraga kelishda). O'qituvchi guruhning barcha masofa bo'ylab yugurishda, marraga kelishda). O'qituvchi guruhning barcha qatnashchisi yugurib o'tgandan so'ng har bir o'quvchining xatosini ko'rib chiqadi, darsning oxirida esa shu xatolarni to'g'irlash uchun tegishli uyga vazifalar beriladi. 2 - 3 darsdan keyin bo'lakchalarni qaytadan yugurib o'tish usuli bilan tekshirish o'tkaziladi va varaqadagi ko'rsatkichlar bilan solishtirib ko'riladi.

Estafetali yugurishni o'rgatish. O'quvchilarga avval estafeta tayoqchasini uzatish texnikasi haqida gapirib berish kerak, so'ngra uning asosiy elementlari ko'rsatiladi: tayoqchani ushlash, uzatish usulini qabul qilib olish, uzatish zonasida va b.q. Estafeta tayoqchasini uzatishni o'rgatishni hamma sinf

o'quvchilari uchun bir vaqtda o'tkaziladi. Buning uchun o'quvchilar 1 - 1,5 m oraliqda ikki qatorda turadilar. Qatorlar orasidagi masofa 1 m ga teng bo'ladi.

1 - mashq. O'qituvchining jamoasi estafeta bo'yicha estafeta tayoqchasini qabul qilib oluvchilar o'ng qo'lini pastga - orqaga uzatadi, uzatuvchi esa tayoqchani qo'yadi. Shundan so'ng qabul qilib oluvchilar estafeta tayoqchasini chap qo'lga qo'yadi. "Orqaga buriling!" buyrug'i bo'yicha o'quvchilar mashqni orqaga teskari tartibda bajaradilar. Mashqlar bir necha marta qaytariladi, so'ngra sinf 10 - 12 kishidan iborat guruhlariga bo'linadi.

2 - mashq. Kolonnaning oxirida turgan estafeta tayoqchasini oldinda turganda, u keyingisiga va shunday qilib kolonnaning oxirigacha uzatadilar, so'ngra orqaga burilib yana mashqni qaytaradilar.

3 - mashq. Harakatda tayoqchani uzatish: juft - juft bo'lib kolonnada yurish, juft-juft bo'lib sekin yugurish, guruh 5 - 6 kishi bo'lib o'rtacha me'yorda, uzatish zonasida (yaxshisi to'ppa - to'g'riga va so'ngra burilish bo'ylab).

Shundan so'ng past startdan yugurib uzatishni egallashni boshlash mumkin, so'ngra mashg'ulotni estafetali yugurish musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda o'tkaziladi.

Sprint texnikasi. Sprint yugurish 4 bosqichni o'z ichiga oladi: start, yugurish, yugurish masofasi va tugatish.

Maksimal tezlikni tezda rivojlantirish qobiliyatini ta'minlashi kerak. Ushbu imkoniyatni joylashishni 3 usulda amalga oshirish mumkin bo'lgan boshlang'ich mashinasi va prokladkalaridan foydalangan holda past boshlang'ich yordamida ta'minlanadi:

1. normal boshlang'ich - bitta blok sportchi og'irligi, tezligi va kuchiga qarab, sportchining og'irligi, tezligi va kuchiga qarab, orqa tomondan undan 2 oyoq izi kengligi masofada joylashgan bo'lib, boshlang'ich chiziq oldida joylashtirilgan;

2. kengaytirilgan start - oldingi blokdan 2 to'xtashning boshlang'ich qatorigacha, 1 to'xtash bloklari orasidagi;

3. yopilish boshlang'ich - oldingi blok odatdagi boshlang'ich kabi va bloklar orasidagi masofa, cho'zilgan boshlang'ich kabi joylashgan.

Oddiy va yaqin boshlash vaqtida old prokladkalarining moyillik burchagi 45-48 °, kengaytirilgan boshlash 50 °. Orqa poyafzalning eng yaqin boshlanishidagi moyillik burchagi va oldingi poyafzalning boshlang'ich chizig'idan 1 oyoq izi kengligi masofada 60 °, boshlang'ich chizig'idan 1,5 fut masofada esa 70 °. Oldingi poyafzal boshlang'ich chizig'idan 1 fut bo'lganida, orqa poyafzalning cho'zilgan va normal boshlanish moyilligi 75 °, odatdagi boshlang'ich bilan oldingi poyafzal esa 80 ° boshlang'ich chizig'idan 1,5 fut. Umumiy qoida: prokladkalar boshlang'ich chiziqqa qanchalik yaqin bo'lsa, moyillik burchagi kichikroq bo'ladi. Old va orqa prokladkalarining o'qlari bir - biridan 20 sm masofada joylashgan.

"Ishga tushirish" buyrug'ini bajarib, sportchi prokladkalar, karavotlar, to'g'rilangan va qo'llar oldida turib, boshlang'ich chiziq oldida yelkaning kengligini ajratib turadi. Har bir qo'lning 4 barmog'i yopiladi va bosh barmoqlar yopiq holda elastik kamar hosil qiladi. Bir oyoq oldingi blokda, ikkinchi oyoq - orqa tomonda, oyoq kiyimining oyoq barmoqlari yo'lga tegadi. Orqa oyoq tizzaga tushadi, qo'llar unga yaqin chiziq tomonidan tortiladi. Torso tekislanadi, boshi torso bilan to'g'ri chiziqdadir. Ushbu holatda tananing og'irligi old oyoqning oyog'i, orqa va qo'llarning tizzalari bo'ylab teng ravishda seziladi.

"Diqqat" buyrug'idan keyin orqa oyoqning tizzasi ko'tariladi, oyoqlari biroz tekislanadi, bu tananing og'irlik markazini oldinga va yuqoriga yo'naltirishga va uni qo'llar va old oyoq o'rtasida taqsimlashga olib keladi. Oyoqlar prokladkalarda yotadi, magistral tekis, to's bo'shlig'i yelkalaridan 15 sm baland, oyoqlari parallel. Tana qismlarining boshlang'ich holatida joylashishi eng maqbul deb hisoblanadi: old oyoqning pastki oyog'i va sonining orasidagi burchak 92 - 105 °, orqa oyoq 115-138 °, oldingi oyoqning tanasi va tizzasi o'rtasida 19 - 23 °. Mashg'ulot paytida tegmaslik pozitsiya protractor tomonidan tekshiriladi va prokladkalarining aniq joylashuvi tanlanadi. Sportchi tananing siqilmasligiga va cheklanmasligiga va "boshlash" signalini kutishga e'tiborini qaratadi.

"Ishga tushirish" signalida sportchi ikki oyoq bilan pedlarni baqiradi, qo'llarini egadi, orqa oyog'ini biroz egib, kestirib oldinga yo'naltiradi, oldingi qismini to'g'rilaydi. 42-50 ° burilish burchagi va oyog'i va tizzasi orasidagi burchak 30 ° ga yaqinlashganda eng kuchli itarilish mumkin bo'ladi.

Uchish. yugurish minimal vaqt ichida maksimal ish tezligini ta'minlashi kerak. Bunga yugurish qadamlarining tezkorligi va to'g'irligi orqali erishiladi. Badanni yugurish yo'lga o'tkir burchakka surish kerak, harakatlar tez va kuchli bo'lishi kerak. Birinchi bosqichda old oyoq tekislanadi, orqa oyog'ining tizzasi old oyoqqa nisbatan 90 ° dan biroz yuqoriroq ko'tariladi. Shu bilan birga, old oyoqning tizzasi tekislangan orqa oyog'iga nisbatan bir xil burchak ostida ko'tariladi. Badan gorizontaal chiziqqa tushmasligi uchun tanani egish kerak. Ikkinchi bosqichga o'tish uchun, oyoq faol va tez pastga tushadi va baquvvat tarzda qaytariladi.

Birinchi bosqichning uzunligi 1 - 1,3 m oralig'ida bo'lishi kerak. Yugurish tezligiga sprint masofasida yaqinlashganda tananing qiyaligi kamayadi, bu yugurishning 5-soniyasida sodir bo'ladi. Uchish tezligida, asosan, qadam uzunligining o'sishi hisobiga, avval 15 sm, keyin 8 sm ga oshadi, harakat ritmi qadam uzunligining keskin o'sishi bilan emas, asta - sekin ta'minlanadi. Oyoqlarni pastga tushirish tezlashishi tufayli parvoz vaqti oshadi va yo'l bilan aloqa qilish vaqti kamayadi. Yugurishda qo'llar keyingi yugurishga qaraganda ko'proq amplituda harakatlanmoqda va oyoqlari o'rta chiziqqa yaqinlashganda yugurishning oxiriga qadar kengroq joylashtirilgan.

Yugurish masofasi. Ushbu bosqichning boshiga kelib, sportchining tanasi moyillikni 80 ° ga tushiradi, pastga tushganda moyillik pasayadi, parvoz paytida

esa u ko'payadi. Oyoq yo'lda old oyoqqa tushadi va oyoqqa to'liq tushmaydi. Sportchi oyog'i yuqoriga va pastga siljiydi, tizzasi tezlikni pasayadigan balandlikka yetganda, qo'llab - quvvatlovchi oyoq tekislanadi, orqaga va yuqoriga qarab harakat qiladi, so'ng tizzaga egilib, kestirib tezda pastga va oldinga siljiydi va old oyoqqa tushiriladi. Yugurish tezligi qadamlarning uzunligi va chastotasining nisbatlarini aniqlaydi. 60 m masofaga yugurish ustasi 4,7 - 5,5 qadam / soniya bilan qadam bosadi, qadam uzunligi sportchining o'sishiga bog'liq va tanasining uzunligining 4 foizini 1,25 m ga qo'shish orqali aniqlanadi.

Mashq qilish paytida zaif oyoqlarning mushaklari ikkala oyoqqa bir xil uzunlikka va yugurish ritmiga erishish uchun ko'proq rivojlanadi. Egilgan qo'llar oyoqlarning harakati bilan ritmik ravishda harakatlanadi, qo'lning oldinga yo'nalishi bilan, tirsak qo'shilishida burchak kamayadi, orqaga qarab harakatlanayotganda u kuchayadi. Qo'llar kuchlanish, shug'ullanuvchi yarim siqilgan. Hozirda faol bo'lmagan mushaklar bo'shashishi kerak. Yugurish tezligi harakat shug'ullanuvchi mushaklarining osonlikcha yugurish qobiliyati bilan ortadi.

Tugatish. Sportchining tanasiga tasma chizig'ini joylash kiradi. Ipga tegishni tezlashtirishga ko'kragini tashlash (ko'krakni oldinga eng so'nggi qadamida egish) yoki oldinga egilib, lentani yelkangizga tegizish orqali erishiladi. Bunday holda, sportchi oyog'ini oldinga surib, yiqilishning oldini olish kerak.

Oyoq barmoqlarida harakat qilish. Ushbu usulning samaradorligini tasdiqlaydigan aniq dalillar bo'lmasada, ko'pchilik, tezroq harakat qilishga yordam beradi deb hisoblanadi. Oyog'ni yerga qancha kam bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi.

Ko'proq va tez qadamlar qo'yish lozim. Bu uzoq qadamlar tezroq yugurishni anglatadiganday tuyulishi mumkin, ammo bu unchalik emas, chunki shug'ullanuvchi oyoqlar havoda oldinga yurolmay, shug'ullanuvchi qisqa qadamlar, shug'ullanuvchiga katta tezlikni (to'g'ri texnikani) rivojlantirishga imkon beradi.

-Katta qadam qo'yilganda, tanangizni qurishini yo'qotish mumkin. Bir oyoq oldinga siljiydi va butun tana uchun tormoz vazifasini bajaradi. Keyin tana vaznini oyoqqa o'tkazishingiz kerak, bu esa sust harakatlarga olib keladi va bu tezlikni pasaytiradi.

-Agar shug'ullanuvchi normal o'lchamdagi qadamlarni qo'ysangiz, sekinroq charchash kuzatiladi.

1. Bir oz oldinga egilib. Hech bo'lmaganda, ikki daraja ajoyib sprint natijasidan ajratib turishi mumkin.

-Bu shug'ullanuvchining barcha vaznini oldinga ko'tarishingiz va yiqilmaslikka harakat qilishingiz kerak degani emas. Balansni yo'qotmasdan tezroq harakat qilish uchun ozgina egilish kifoya qiladi.

-Orqa tomon suyanmaslik ham muhimdir. Marra chizig'iga yaqinlashganda yoki raqiblarga qarab, shug'ullanuvchi ozgina orqaga qarab turishi yoki qarashi mumkin, bu tananing holatini o'zgartiradi. Bu shug'ullanuvchini sekinlashtiradi. Marra chizig'iga etib borganingizda, orqaga qaraganingiz yaxshiroq.

2. Qo'llarni ishlatish. Agar shug'ullanuvchi ularni qanday qilib to'g'ri siljishni bilsa, qo'llar oldinga siljishi mumkin. Ular shug'ullanuvchining oyoqlaringiz bilan ishlashlari kerak va bu shug'ullanuvchiga tezroq ishlashga imkon beradi.

-90 daraja burchak ostida tizzalaringizni bukish lozim. Tinchlangan mushtlar iyagiga yetib borishi va tirsaklar hisobiga qaytib kelishi kerak.

Oyoq mushaklari ustida ishlash. Albatta, bu tezroq rivojlanishiga yordam beradigan oyoq mushaklari. Oyoqlarning barcha mushak guruhlarini ishlab chiqaradigan simulyatorni topish lozim. Turli xil mashqlarni bajarish mumkin: joydan sakrash, oyoqlarning mushaklari tufayli og'irlikni ko'tarish. Oyoqlaringizni mustahkamlaydigan ko'plab mashqlar mavjud.

Qorin bo'shlig'i mushaklarini mashq qilish. Qorin bo'shlig'i mushaklarini kuchaytirish uchun ko'p vaqt kerak bo'ladi, ammo kuchli tana mushaklari mashqlaringizni osonlashtiradi, shuning uchun shug'ullanuvchi muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Bundan tashqari, rivojlangan mushak korseti shug'ullanuvchiga jarohatlardan qochishga yordam beradi.

Yelkani ishlatish. Sprinterning yelkalari kuchli bo'lishi ham muhimdir. Ular yugurishga yordam beradi, bu shug'ullanuvchiga tezroq tezlikni oshirish va tananing holatini yaxshiroq boshqarish imkonini beradi. Agar shug'ullanuvchining sport zalingizda yelkama - yelka mushaklari yoki skameykada matbuot uchun simulyator bo'lsa, undan foydalanish mumkin.

• Skameykada bosish ko'krak mushaklarini kuchaytiradi, bu ham muhimdir.

• Yelkalar va bo'yin muskullarini ishlaganda ehtiyot bo'ling. Ushbu sohalarda shikastlanish kuchli og'riqni keltirib chiqarishi va mashg'ulotni to'xtatishi mumkin, chunki shug'ullanuvchiga tiklanish uchun vaqt kerak bo'ladi.

2.3.2. 60 metr masofaga yugurish texnikasi

Nazariya va amaliyotning o'zaro kombinatsiyasi, tana va ruhning uyg'unligi ajoyib natijalarga erishishga yordam beradi. O'zingizni chidamlilik uchun shug'ullanuvchi sinovdan o'tkazmaslik lozim, yana yo'l bosishda shug'ullanuvchi sabrli bo'lish va mashqlarni bajarayotganda ma'lum bir tizimlilikni kuzatish lozim. Ushbu yondashuv shug'ullanuvchiga mashg'ulotlardan maksimal darajada foydalanishga yordam beradi.

Shug'ullanuvchiga yaxshi jismoniy tayyorgarlik va chidamlilik va iroda kerak. Ammo hamma narsa bir qarashda ko'rinadigan darajada oson emas. Har bir murabbiy shug'ullanuvchiga 60 metrga yugurish juda yaxshi ekanligi haqida ishonch bilan aytadi tez reaksiyani rivojlantiradi.

Agar shug'ullanuvchi 60 metr masofani bosib o'tishda, shug'ullanuvchi to'rt bosqichdan o'tishi lozim;

1. Boshlanish bosqichi;
2. Ortiqcha vaqt;
3. Yugurishning asosiy bosqichi;
4. Tugatish bosqichi.

Kam boshlang'ich - 60 metrga yugurishda eng yaxshi yechim. Odatda boshlang'ich bloklardan amalga oshiriladi. Bunday holda, shug'ullanuvchi birdan orqaga surish va dastlabki soniyalarda kerakli tezlikni qo'lga kiritish mumkin. "Boshlash" buyrug'i bilan kuchli oyoqni oldinga surib qo'yish lozim. Tik turgan oyoq orqasida tizzaga suyanib, qo'llarni yugurish yo'likasi yuzasiga qo'yiladi. Aytgancha, ko'plab sportchilar bunday narsalardan qochishga harakat qilishadi "Kuchli oyoq". Yugurish qobiliyatini rivojlantirish uyg'undir, agar bir oyog'ni, shug'ullanuvchiga zaif bo'lib tuyulsa, unda shug'ullanuvchiga qo'shimcha yuklama berilishi lozim.

"Diqqat" buyrug'i bilan to'sni ko'tarib, tortishish markazini oldinga siljiriladi. "Olg'a" buyrug'ini eshitib, baquvvatlikni o'zining va qo'llar bilan faol ishlay boshlash. Tirsaklarni bukishni unutmaslik lozim.

Agar tana oldinga siljigan bo'lsa, tezashtirish yanada samarali bo'ladi. Bunday holda, tana vazni tezlashishga yordam beradi. Sekin - asta harakat qilib ko'rish lozim qadamlar uzunligini oshirish va chastota, lekin oyoqlarni juda baland ko'tarmaslik kerak. Asosiy urg'u old oyoqqa bo'lishi kerak va to'pig'i bilan shug'ullanuvchi trekka biroz tekkazishi mumkin. Faol qo'l harakatlari esda saqlash lozim!

Yugurishning asosiy bosqichi

Oxirgi qadam tinchlanishdir. Musobaqani yakunlash kerak **maksimal tezlikda**. Vaqtni tejashga urinib, marraga sakramaslik lozim. Har qanday mashg'ulotda qiyinchilik - shug'ullanuvchining jismoniy sifatini yaxshilash. Tizimli takrorlash, mashqlarni bosqichma - bosqich murakkablashtirish yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

60 metrlik belgini yengib o'tishda tezlik muhimdir. Agar shug'ullanuvchi bunday masofani bosib o'tishni o'rganishga qaror qilinsa, unda shug'ullanuvchi o'zining tezligingiz fazilatlarini rivojlantirish kerak. Oyoq va qo'llarning mushaklarini iloji boricha mashq qilish kerak.

Tezlik ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar:

- O'tish;
- To'g'ri yugurish;
- Oldinga egilib;
- Mahli qo'llar.

Har mashqni uchdan yetti martagacha takrorlash tavsiya etiladi. Tayyorgarlik mashqlarini bajarmasdan, 60 metrga yugurish texnikasi bilan tanishmasdan tez yugurishga urinmaslik lozim. Bu shug'ullanuvchini g'alabaga yaqinlashtirmaydi, faqat tez charchashga olib keladi.

2.4. Yugurish texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Yugurish" turlari texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish shug'ullanuvchilarning o'z imkoniyatlarini to'liq nomoyon qilishlari uchun xizmat qiladi.

O'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar. O'rgatish boshida estafeta tayoqchasi startda turganda noqulaylik keltirib chiqaradi, lekin o'quvchi bir necha marta sinab ko'rgandan so'ng his qilishga o'rganilmagan tezda to'g'irlaydi. U startga turadi estafeta tayoqchasini chap qo'lida ushlab, yerga katta va ko'rsatkich barmoqlariga tayanib turishi lozim. Boshqa barmoqlari esa tayoqchaning oxiridan ushlab turadi, tayoqchaning katta qismi oldinga yo'naltirilgan bo'ladi va start chizig'idan chiqib turadi. Odatda yugurgandagi kabi, masofa bo'ylab yugurganda estafeta tayoqchasi qo'llarining erkin harakatlanishga halaqit bermaydi.

Estafeta tayoqchasini qabul qilib oluvchi barvaqt yugurishni boshlaydi va uzatish zonasidan tashqariga o'tadi va uzatish joyida sekinlashadi. Tayoqchani qabul qilib olib, o'quvchi u sherigiga yugurib borib qaysi tomonidan va qaysi qo'lga estafeta tayoqchasini uzatishni esidan chiqarib qo'yadi. Bu esa estafeta tayoqchasini qo'ldan qo'lga olib qo'yishda uzatish zonasida xovliqmasligi keltirib chiqaradi.

Jamoaga oid bosqichlar bilan estafetali yugurishda o'quvchilarning o'zlarini tutib olishga o'rgatadi, o'z harakatini aniq bilishni tarbiyalaydi va ko'z bilan chamalashni o'stirishi lozim.

Yengil atletika bo'yicha mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini bilish zarur;

Past startdan yugurishda yo'l qo'yiladigan xatolar:

- "Startga!"
- "Diqqat!"
- "Olg'a!" buyrug'i bo'yicha, masofaga yugurish vaqtida har bir harakat

aniq vaqt birligida bajarilishi lozim. Chunki qisqa masofalarga yugurish uchun imkoniyat bir marotaba beriladi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda vaqt va harakat tempini his qilish talab etiladi. Chunki kuchni teng taqsimlash orqali belgilangan masofani vaqt birligi ichida aniq momentlarda bajarib, o'z imkoniyatidan kelib chiqib yuqori natijaga erishishi mumkin bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning yugurish xavfsizligi

Mashg'ulot va musobaqalar paytida shug'ullanuvchi xavfsizlikni unutmaslik lozim. Yugurish asta - sekin yukni oshiriladi. Natijani darhol olishga harakat qilmaslik kerak. Bunday holda, shug'ullanuvchining harakatlari faqat

jarohatlarga olib keladi, chunki shug'ullanuvchi tizzalari va bo'g'imlariga zarar yetkazishi mumkin.

Sport poyafzallarini tanlashga mas'uliyat bilan yondashiladi. To'g'ri poyafzal shikastlanishdan, ortiqcha charchoqdan qochishga yordam beradi. Sport kiyimi yaxshi sifatga ega bo'lishi kerak. Yuguruvchi uchun oyoq kiyimi bog'larining ahamiyati katta yaxshi mahkamlangan bo'lishi lozim. Agar oyog'ingizni poyafzalga qo'yishni osonlashtirish uchun vaqt sarflasangiz, ko'proq mos keladigan krossovkalarni tanlash haqida o'ylashingiz kerak. Musobaqa oldidan iplarni tekshiring.

Yurak holatini diqqat bilan kuzatib borish lozim. O'zingizni mashg'ulot bilan ortiqcha yuklama berishdan saqlanish lozim. Dam olish va kuchaytirish uchun vaqt ajratilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Yugurish turlarida shug'ullanuvchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarining rivojlanganligi shuningdek, har bir shug'ullanuvchining qaysi yugurish turiga nisbatan imkoniyatlari to'g'ri baholanishi va yo'naltirilishi tanlangan turda yuqori ko'rstiklarga erishishga xizmat qiladi.

Nazorat savollari

1. Yengil atletikaning "Yugurish" turlari nechta turga bo'linadi?
2. Yengil atletikaning "Yugurish" turlari haqida tushuncha bering?
3. Yugurish texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etiladi?
4. "Estofetali yugurish" turiga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi?
5. Yengil atletikaning "Estofetali yugurish" turiga o'rgatishda qaysi uslublardan foydalaniladi?
6. "Estofetali yugurish" turiga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi?
7. Yengil atletikaning "Qisqa masofaga yugurish" turiga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi?
8. "Qisqa masofaga yugurish" turiga o'rgatishda qanday uslublardan foydalaniladi?
9. "Qisqa masofaga yugurish" turiga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi?
10. Yengil atletikaning "O'rta va uzoq masofalarga yugurish" turlariga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi?
11. "O'rta va uzoq masofalarga yugurish" turlariga o'rgatishda qanday uslublardan foydalaniladi?
12. "O'rta va uzoq masofalarga yugurish" turlariga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi?

III BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA "SAKRASH" TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI

3.1. Sakrash texnikasining umumiy asoslari

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning sakrash turlarini o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Inson hayotining turli davrlarida sakrash harakatlarini bajarishga to'g'ri keladi. Yengil atletika sakrash turlari ikkiga bo'linadi:

- 1) vertikal to'siqlarni zabt etish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash);
- 2) gorizontal to'siqlarni zabt etish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hadlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;
- 2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Yengil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga ta'luqlidir, ya'ni bu yerda ham siklik, ham asiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni yaxlit harakat sifatida quyidagicha tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish - harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;
- depsinish (itarilish) - depsinadigan oyoqni qo'ygan paytdan boshlab, uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish - depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab, yerga qo'nish joyiga tegish paytigacha;
- yerga tushish - yerga tushish joyiga tegish paytidan boshlab, tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. To'rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'pga tayanib sakrashlar) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi - sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarda sakrashlar, "fosbyuri - flop" usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to'g'ri chiziqli shaklga ega.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin siklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan - urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish shug'ullanuvchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga

jarohatlarga olib keladi, chunki shug'ullanuvchi tizzalari va bo'g'imlariga zarar yetkazishi mumkin.

Sport poyafzallarini tanlashga mas'uliyat bilan yondashiladi. To'g'ri poyafzal shikastlanishdan, ortiqcha charchoqdan qochishga yordam beradi. Sport kiyimi yaxshi sifatga ega bo'lishi kerak. Yuguruvchi uchun oyoq kiyimi bog'larining ahamiyati katta yaxshi mahkamlangan bo'lishi lozim. Agar oyog'ingizni poyafzalga qo'yishni osonlashtirish uchun vaqt sarflasangiz, ko'proq mos keladigan krossovkalarni tanlash haqida o'ylashingiz kerak. Musobaqa oldidan iplarni tekshiring.

Yurak holatini diqqat bilan kuzatib borish lozim. O'zingizni mashg'ulot bilan ortiqcha yuklama berishdan saqlanish lozim. Dam olish va kuchaytirish uchun vaqt ajratilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Yugurish turlarida shug'ullanuvchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarining rivojlanganligi shuningdek, har bir shug'ullanuvchining qaysi yugurish turiga nisbatan imkoniyatlari to'g'ri baholanishi va yo'naltirilishi tanlangan turda yuqori ko'rsatkichlarga erishishga xizmat qiladi.

Nazorat savollari

1. Yengil atletikaning "Yugurish" turlari nechta turga bo'linadi?
2. Yengil atletikaning "Yugurish" turlari haqida tushuncha bering?
3. Yugurish texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etiladi?
4. "Estofetali yugurish" turiga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi?
5. Yengil atletikaning "Estofetali yugurish" turiga o'rgatishda qaysi uslublardan foydalaniladi?
6. "Estofetali yugurish" turiga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi?
7. Yengil atletikaning "Qisqa masofaga yugurish" turiga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi?
8. "Qisqa masofaga yugurish" turiga o'rgatishda qanday uslublardan foydalaniladi?
9. "Qisqa masofaga yugurish" turiga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi?
10. Yengil atletikaning "O'rta va uzoq masofalarga yugurish" turlariga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi?
11. "O'rta va uzoq masofalarga yugurish" turlariga o'rgatishda qanday uslublardan foydalaniladi?
12. "O'rta va uzoq masofalarga yugurish" turlariga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi?

III BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA "SAKRASH" TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI

3.1. Sakrash texnikasining umumiy asoslari

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning sakrash turlarini o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Inson hayotining turli davrlarida sakrash harakatlarini bajarishga to'g'ri keladi. Yengil atletika sakrash turlari ikkiga bo'linadi:

- 1) vertikal to'siqlarni zabt etish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash);
- 2) gorizontal to'siqlarni zabt etish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hadlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;
- 2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Yengil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga ta'liqlidir, ya'ni bu yerda ham siklik, ham asiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni yaxlit harakat sifatida quyidagicha tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish - harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;
- depsinish (itarilish) - depsinadigan oyoqni qo'yan paytdan boshlab, uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish - depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab, yerga qo'nish joyiga tegish paytigacha;
- yerga tushish - yerga tushish joyiga tegish paytdan boshlab, tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. To'rt xil sakrash turlari (balandlikka, uzunlikka, uch hatlab, langarcho'pga tayanib sakrashlar) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi - sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Deyarli hamma turlarda sakrashlar, "fosbyuri - flop" usulida balandlikka sakrashdan tashqari, to'g'ri chiziqli shaklga ega.

Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin siklik harakat tuzilishiga ega. Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan - urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish shug'ullanuvchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga

mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funksiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgarmaydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu - tezkorlik va kuchdir.

Yugurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki depsinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin: 1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish; 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish. Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda sakrovchi asta - sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha yetkazadi. Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni bir oz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

Yugurib kelishning oxirgi qismining (depsinishga tayyorlanish) ajralib turuvchi xususiyati sakrash turiga bog'liq. Umumiy ajralib turuvchi xususiyati - yugurib kelish va yugurib kelish bo'lagida tana a'zolari harakatlari tezligining oshishidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda, depsinishga tayyorlanishda oxirgi qadamlarning uzunligi bir oz kamayadi va ularning sur'ati oshadi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda bu bosqich sakrash usuliga bog'liq bo'ladi. To'g'ri chiziqli yugurib kelishga esa hamma usuldagi sakrashlarda ("hatlab o'tish", "to'lqin", "yumalab o'tish", "to'ntarilib o'tish" depsinishga tayyorlanish oxirgi ikkita qadamda, qadam tashlaydigan oyoq ancha uzunroq qadam tashlagan paytda (shu orqali UOMni kamaytirgan holda), depsinuvchi oyoq esa ancha qisqa tez qadam tashlaydi, bunda sakrovchi yelkasi UOM proeksiyasi ortiga tashlanadi.

Yugurib kelishning oxirgi qismida depsinishga tayyorlanish texnikasini samaraliroq bajarish juda muhimdir. Yugurib kelish tezligi va depsinish tezligi bir - biri bilan o'zaro bog'liq.

Oxirgi qadamlar va depsinish orasida hech qanday to'xtalishlar yoki harakat sekinlashishi, tezlikning yo'qotilishi bo'lmasligi kerak.

Yugurib kelishning oxirgi qismi qancha tezroq va samaraliroq bajarilsa, depsinish shuncha sifatliroq bajariladi.

Depsinish - har qanday sakrashning asosiy fazasidir. U itariladigan oyoqni tayanchga qo'ygan paytdan boshlab to u tayanchdan uzilgunga qadar davom etadi. Sakrashlarda bu faza juda qisqa muddatli bo'lib, ayni vaqtda juda muhim sanaladi va faol o'tadi. Biomehanika nuqtai nazaridan depsinishga ma'lum bir

kuchlanishlarning tayanch bilan o'zaro ta'sirida sakrovchi tanasi tezligi vektorining o'zgarishi sifatida ta'rif berish mumkin. Depsinish fazasini ikki qismga bo'lish mumkin: 1) hosil qiluvchi; 2) yaratuvchi.

Birinchi qismi tezlik vektorini o'zgartirish uchun sharoitlar yaratadi, ikkinchisi esa bu sharoitlarni amalga oshiradi, ya'ni sakrashning o'zini, uning natijasini yaratadi.

Gorizontal tezlikni vertikal tezlikka o'tkazish samaradorligini belgilab beruvchi omillardan bin depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi hisoblanadi. Hamma sakrashlarda oyoq itarilish joyiga tez, chaqqon va qattiq qo'yiladi, oyoq kafti tayanchga tegishi bilan oyoq u tizza bo'g'imidan tekislanishi kerak. Depsinadigan oyoqni qo'yish burchagi oyoqni qo'yish joyi va UOMni sirt chizig'i bilan bog'lovchi oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlanadi. Balandlikka sakrashda u eng kichik bo'ladi, keyin, o'sib borishiga ko'ra, uch hatlab sakrashlar va uzunlikka sakrashlar keladi, eng katta burchak yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlarda uchraydi.

Gorizontal tezlikni vertikaliga qancha ko'proq o'tkazish kerak bo'lsa, oyoqni qo'yish burchagi shuncha kichikroq (o'tkirroq) bo'ladi, oyoq UOM proeksiyasidan uzoqroqqa qo'yiladi. Tekislangan depsinadigan oyoqni qattiq va tez qo'yish yana shunga bog'liqlik, tekis oyoq yuklamani yengilroq ko'taradi, boz ustiga, tayanchga beriladigan bosim itarilishning birinchi qismida sakrovchining tana og'irligidan bir necha marta ortiq bo'ladi. Oyoqni qo'yish paytida oyoq mushaklari zo'riqqan bo'ladi, bu egiluvchan amortizatsiyaga va mushaklarning qayishqoq tarkiblarining samaraliroq cho'zilishiga yordam beradi. Anatomicadan ma'lumki, zo'riqqan mushaklar ular cho'zilganda keyinchalik katta mushak kuchlanishlarini hosil qiladi.

Depsinishning birinchi qismida itariladigan oyoqning gorizontal tezligi va to'xtatuvchi harakati, qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatining inersiya kuchlari hisobiga tayanchga bosim o'tkazish kuchi oshadi; UOMning kamayishi kuzatiladi (kamayish kattaligi sakrash turiga bog'liq); zo'riqqan mushaklar va boylamlarni cho'ziltirish amalga oshiriladi.

Ikkinchi, yaratuvchi qismida tayanch reaksiyasi kuchining oshishi natijasida sakrovchi tanasining harakat tezligi vektorini o'zgaradi; depsinish tugashiga yaqin tayanchga bosim o'tkazish kuchlari kamayadi; cho'zilgan mushaklar va boylamlar o'z energiyasini sakrovchi tanasiga beradi; qadam tashlaydigan oyoq va qo'llar harakatlarining inersiya kuchlari harakat tezligi vektorining o'zgarishida ishtirok etadi. Bu hamma omillar sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligini hosil qiladi.

Sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi vektorini va gorizontal tufayli hosil bo'ladigan burchak uchib chiqish burchagi deb ataladi.

U depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytda hosil bo'ladi. Uchib chiqish burchagini tayanch nuqtasini va UOMni birlashtirib turuvchi depsinadigan oyoqning uzunasiga o'qi bo'yicha aniqlash mumkin (uchib chiqish burchagini to'g'ri aniqlash uchun maxsus asboblardan foydalaniladi).

Sakrashlarning natijaliligini belgilab beruvchi asosiy omillar - sakrovchi UOMning boshlang'ich tezligi va uchib chiqish burchagi.

Sakrovchi UOMning boshlang'ich tezligi deqsindigan oyoq uzilgan paytda aniqlanadi va quyidagilarga bog'liq bo'ladi:

- yugurib kelishning gorizontol tezligiga;
- gorizontol tezligni vertikaliga o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligiga;
- shu kuchlanishlarning ta'sir qilish vaqtiga;
- deqsindigan oyoqni qo'yish burchagiga.

Gorizontol tezlik qismini vertikal tezlikka o'tkazish paytidagi mushak kuchlanishlari kattaligini tavsiflab, sof kuchlanishlar kattaligi emas, balki kuch impulsi, ya'ni vaqt birligi ichidagi kuchlanishlar kattaligi to'g'risida gapirish lozim. Mushak kuchlanishlari kattaligi qancha ko'p va ularning namoyon bo'lish vaqti qancha kam bo'lsa, mushaklarning portlovchan kuchini ifodalovchi kuch impulsi shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, sakrashlarda natijani ko'tarish uchun oyoq mushaklarining faqat kuchini emas, balki kuch impulsi bilan tavisflanuvchi portlovchan kuchini rivojlantirish zarur. Bu xususiyat "to'ntarilib" va "fosbyuriflop" usullarida balandlikka sakrashlarda deqsinish vaqti taqqoslanganda aniq ko'zga tashlanadi. Birinchi usulda deqsinish vaqti ikkinchisiga qaraganda ancha ko'p, ya'ni birinchi holda kuch bilan deqsinish, ikkinchisida esa tezkor (portlovchan) deqsinish kuzatiladi. Ikkinchi holda balandlikka sakrash natijalari yuqoriroq. Uchib chiqish burchagi deqsindigan oyoqni qo'yish burchagiga va tezlik o'tkazilayotgan paytda mushak kuchlanishlarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Uchish. Sakrashning bu yaxlit bajarilish fazasi tayanchsiz hisoblanadi. Shuni tushunib olish muhimki, uchish fazasida sakrovchi UOMning harakat yo'nalishini hech qachon o'zgartira olmaydi. Bu yo'nalish itarilish fazasida beriladi. Biroq sakrovchi UOMga nisbatan tana a'zolari holatini o'zgartirishi mumkin. Nima uchun sakrovchi qo'llari, oyoqlari yordamida turli xil harakatlarni bajaradi, havoda gavda holatini o'zgartiradi? Uchish texnikasi nima uchun o'rganiladi? Bu savollarga javobni mazkur sakrash fazasining maqsadidan topamiz. Balandlikka sakrashda shug'ullanuvchi o'z harakatlari bilan to'sinni yengib o'tish uchun optimal sharoitlar yaratadi. Uzunlikka sakrashlarda - uchishda muvozanatni saqlash va yerga tushish uchun optimal sharoitlar yaratish. Uch hatlab sakrashda - muvozanatni saqlash va keyingi deqsinish uchun optimal sharoitlar yaratish, oxirgi sakrashda esa uzunlikka sakrashdagi maqsad ko'zlanadi.

Uchish paytida UOMning harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin emas, lekin tana a'zolari holatini UOMga nisbatan o'zgartirish mumkin. Masalan, gimnastika, akrobatika, suvga sakrash kabi sport turlarida har xil aylanishlar bajariladi, lekin ularning barchasi UOM atrofida bajariladi. Sport biomexanikasidan ma'lumki, sakrovchining biron - bir tana a'zolari holatining o'zgarishi boshqa distal a'zolarining diametral qarama - qarshi o'zgarishlarini

keltirib chiqaradi. Masalan, "fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrashda to'sindan oshib o'tayotganda qo'llar, bosh va yelka tushirib yuborilsa, bu oyoqlarning ko'tarilishini yengillashtiradi; agar uzunlikka sakrashda qo'llar yuqoriga ko'tarilsa, bunday harakat oyoqlarning qisqarishini keltirib chiqaradi, bu orqali sakrash uzunligi qisqaradi.

Demak, uchish paytida gavda a'zolarini harakatlantirish orqali biz yoki optimal uchish sharoitlarini yaratishimiz, yoki ularni buzishimiz va shu orqali sakrash natijasini pasaytirib yuborishimiz mumkin. Sakrashlarda g'olib va sovrindorlarni 1 - 2 sm ajratib turgan paytlarda uchishda oqilona va samarali harakatlanish texnikasi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Yerga tushish. Har bir sakrash yerga tushish fazasi bilan yakunlanadi. Har qanday yerga tushishning maqsadi - shug'ullanuvchiga xavf - xatarsiz sharoitlarni yaratish, har xil jarohatlanishlarni oldini olishdir.

Yerga tushish paytida sakrovchining tanasi kuchli zarb ta'siriga uchraydi. Bu zarb nafaqat yer bilan to'qnashadigan tana a'zolariga, balki distal, undan ancha uzoqda turgan a'zolariga ham tushadi. Ichki organlar ham shunday zarb ta'siriga duch keladi. Bu shu organlarning hayot faoliyatining turli xil buzilishlariga va kasallanishlariga olib kelishi mumkin. Bu omilning zararli ta'sirini kamaytirish zarur.

Uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda yerga tushish joyi o'zgarmay qoldi. Bu yerda avvallari qumli chuqurchaga sakragan bo'lsalar, ular hozir ham shunday sakrashni davom ettirmoqdalar. Biroq natijalar o'sib bormoqda, buning sababi, ikkinchi yo'l - yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratish hamda yerga tushishning optimal texnikasidir.

Nima sababdan yerga tushishga yiqilishlar yumshoq kechmoqda? Birinchidan, bu tekislikka nisbatan ancha o'tkirroq burchak ostida va uzoqroq yo'l bosib yerga tushish hisobiga sodir bormoqda. Shug'ullanuvchi yumshoq qumni asta - sekin qattiqashtirib borib, oldinga harakatni sekinlashtiradi; oldinda yumshoq qum qancha ko'p bo'lsa, yerga tushish shuncha yumshoqroq bo'ladi. Ikkinchidan, og'irlik kuchi va tana tezligi ta'siriga asta - sekin yon bergan holda zo'rliqqa mushaklarni amortizatsiyalovchi cho'ziltirish hisobiga. Bunda tezlik keskin emas, balki sekin-asta kamayib boradi. Jamoat transportini esga oling: haydovchi keskin tormoz bersa - hamma darrov oldinga surilib ketadi; sekin tormozlanishda bu xil harakat deyarli sezilmaydi, biz hech qanday qiyinchilikni sezmaymiz.

3.2. Sakrash texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sakrash" turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarning asosiysi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning nafaqat asosiy ta'siri, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish maqsadga muvofiq.

Maxsus yugurish mashqlari:

- I. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
- II. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.
- III. Oyoqdan - oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish.
- IV. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish.
- V. Bedana qadam tashlab yugurish.
- VI. Tezlanish (tez yugurish).

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari, birinchi navbatda, endi shug'ullanayotgan va kam tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan.

Shuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi va shug'ullanuvchining o'z harakatlarini boshqara olishini yaxshilaydi. Bu mashqlardan qadamlar tuzilishi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatishda ham foydalaniladi.

Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Taqlidiy mashqlar ham maxsus mashqlar qatoriga kiradi. Tanlab olingan sport turidagi mashqlarni takror bajarish bilan kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'imlardagi harakatchanlik, chaqqonlik sifatlarini maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib bo'lmaydi.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport mashg'ulotida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va tizimlarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, kamchiliklarni yengishda irodani tarbiyalaydi, mushaklar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa sifatlarni esa kamroq rivojlantiradi.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan sifatlarni boshqalariga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli sifatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim mushak guruhlari kuchini, u yoki bu bo'g'im harakatchanligini, harakat tezkorligini, harakat reaksiyasi tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkoniyati yaratiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash barobarida sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini o'zlashtirishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash bilan bir vaqtda jismoniy sifatlarni ham rivojlanadi.

Maxsus mashqlar, odatda, mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki boylami bo'ladi. Ular snaryadlar (yengil atletika, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga,

qadoq toshlar, blokda yuklar va boshqalar) bilan, ya'ni snaryadlarni qo'lga tutib, snaryadlarda, gimnastika devorida, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz bajariladi (yengil atletikaning ayrim turlaridagi mashg'ulotlarga bag'ishlangan maxsus mashqlarga qarang).

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lkada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda) va musobaqa maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni darajasini oshirish uchun qo'llaniladi.

Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, mashqning davomiyligiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab - sakrab yugurish va hokazo) qarab, shuningdek, yerning xususiyatiga (qattiq yoki qipiqli yo'lka, past - baland ochiq joy va hokazo) qarab, yugurish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim mushak guruhlari kuchini rivojlantirishi yoki ayrim mushak guruhlari qayishqoqligini oshirishi mumkin.

Gigienik tartib (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, massaj va hokazo) va tabiiy omillar (quyosh, havo, suv) markaziy asab tizimini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining faolligini oshiradi, unga ko'proq va foydali mashq qilish, yuqori sport yutuqlariga erishish, mashg'ulotlardan keyin kuchni tezroq tiklash borasida eng samarali vositalar ekanligini alohida aytib o'tishimiz o'rinli bo'ladi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sakrash" turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalardan foydalanishda, murabbiy shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda me'yoriylashlari va amaliyotda qo'llashlari orqali, ushbu tur to'g'ri va oson o'rgatilishiga erishiladi.

3.3. Sakrash texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sakrash" turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar, o'zining alohida jihatlari bilan ajralib turadi. turli xil uslubiy yondashuvlar asosida o'rgatish jarayoni amalga oshiriladi. Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sakrash" turlariga o'rgatishda, har bir mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, "Sakrash" turlari texnikasini o'rgatishda o'yin, musobaqa hamda qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslublaridan, mashg'ulot vazifalariga mos holda qo'llash, shug'ullanuvchilar tomonidan samarali o'rganilishiga xizmat qiladi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda tezkorlik tayyorgarligini ko'rib, shug'ullanuvchilar bir tekis yugurish va tezlikni oshirib borishni bilib olganlaridan so'ng o'rgatish to'g'ri bo'ladi.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarda uzunlikka sakrash texnikasi va usullari to'g'risida tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Sakrash usullari texnikasini to'liq yoki o'rtacha tezlanishda ko'rsatish.

2. Sakrash usullari texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgazmali qurollarni tahlil qilish.

3. Uzunlikka sakrash, musobaqa qoidasini tushuntirish.

4. Shug'ullanuvchilarni razryad me'yorlari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Sakrashda ko'nikma hosil qilishni o'rgatish.

Vositalari:

1. 2 - 6 qadam tezlanishdan keyin yerdan depsinib sakrash.

2. 2 - 6 qadam tezlanishdan keyin depsinish joyi (yog'och) yoki ma'lum chegaradan depsinib sakrash.

3-vazifa. Sakrashda depsinish va uchishda qadam tashlash texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. D.h. - depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. Depsinish oxirida to'sni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish harakatiga taqlid qilish.

2. D.h. - siltanuvchi oyoq oldinda, depsinuvchi orqada. Oyoqni yerga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinuvchi oyoq va to'sni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoq tizzasini ko'tarish.

3. D.h. - siltanuvchi oyoq oldinda. Yuqoridagining o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan.

4. D.h. - yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, siltanadigan oyoqda yerga tushib yugurib ketish.

5. D.h. - yuqoridagidek, 2 - 4 yugurish qadami bilan to'shaklar uyumiga sakrash, siltanuvchi oyoq bilan tushish.

6. D.h. - yuqoridagidek, 4 - 6 yugurish qadami bilan gimnastika devoriga sakrab, siltanuvchi oyoq bilan uning yog'ochiga tushish.

7. D.h. - yuqoridagidek, 4 - 6 yugurish qadamidan keyingi qadamda, to'siqdan uzunasiga sakrash.

8. D.h. - shuning o'zi, 4 - 6 yugurish qadamidan (8 - 12 oddiy qadam) keyingi qadamda uzunlikka sakrab, chuqurchaga langarcho'p bilan siltanish, oyog'iga tushib yugurib ketish.

9. D.h. - yuqoridagidek, 6 - 8 yugurish qadamidan uzunlikka sakrashdan keyin 1 hisobiga "qadamga" chiqish, 2 hisobida to'sni oldinga chiqarib, siltanuvchi oyoqni songa ozroq tushirish, 3 hisobida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa tortib, ikki oyoqlab - yerga tushish.

10. D.h. - asosiy holatda turib, 20 - 40 kg shtanga yelkada, 211 qadam yurgandan keyin depsinuvchi oyoqni tayanch maydonchasiga qo'yish (balandligi 20 - 30 sm) va siltanuvchi oyoqni rostlab, uni ko'tarish.

12. D.h. - gimnastika devorida turib, oyoqlar yelka kengligida, 20 - 40

kg shtanga yelkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtning o'zidagi harakatda siltanuvchi oyoq gimnastika devorida (o'rindiqdin devorgacha - 200-280 sm).

13. D.h. - depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 2 - 4 yugurish qadamidan keyin sakrab osilgan narsaga ko'proq, siltanuvchi oyoqning tizzasini, boshni tegizish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrash mashqlarida shug'ullanuvchi son, tizza va boldir, tos suyaklari, depsinuvchi oyoqni qo'yishda va bukishda uning tarangligini sezishi.

Oyoqning hamma suyaklaridan faol rostlanishiga erishish.

Sakrashning uchish fazasida havoda turg'unlikka erishish.

4-vazifa. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar maromiga o'rgatish.

Vositalar:

1. Depsinish oldidan bajariladigan qadamlarning xususiyatlari bilan tanishtirish.

2. 4 - 6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor bergan holda depsinish joyidagi harakatni eshkak eshgan singari bajarib uzunlikka sakrash.

3. D.h. - depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada, 6 - 8 tezlanish qadamidan oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash.

4. D.h. - oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10 - 12 yugurish qadamiga kelib tezlanish orqali oxirida depsinmaslik bilan yugurish.

5. D.h. - yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash.

6. D.h. - depsinuvchi oyoq oldinda, siltanuvchi orqada. 25 - 35 m tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Siltashning boldir bilan emas, balki son yordamida bajarilishiga e'tibor berish.

5-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Turgan joyidan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash".

2. 3 - 5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarni bukib, qadamlari oldinga ko'tarib, oldinga chiqib ketish.

3. Qisqa yugurib kelib, yerga tushadigan joydan yarim metr berida 20 - 40 sm balandlikka o'rnatilgan to'sin ustidan uzunlikka sakrash.

4. Qisqa yugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz tasma ustidan uzunlikka sakrash.

5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal oldinga engashadi.

6. Shu mashqni sekin yugurib, har 4 qadamdan keyin 5 - qadamda depsinib bajarish.

7. *Uslubiy ko'rsatmalar.* Sakrashning bu dementi 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.

6-vazifa. **"Oyoqlarni bukib sakrash"** usulidagi harakatlarga o'rgatish.
Vositalari:

Uslubiy ko'rsatmalar. Ayrim shug'ullanuvchilar yerga tushish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin mushaklarining kuchi yetarli bo'lmaydi.

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

Vositalar.

1. 3 - 5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

2. 5 - 7 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash.

3. Predmetlarga osilib turib "qaychi" usulida sakrash kabi oyoq holatlarini almashtirish.

4. Yerga tushish paytida deqsinovchi oyoqni pastga tushirmay, balki siltanuvchi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqda yerga tushish.

5. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib "qaychi" usulini tasavvurda bajarishni o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchi havoda oyoqlarini yoki tizzalarini "qaychi" kabi harakatlantirmaydi, balki yugurishni davom ettirgandek harakat qilishi lozim.

8-vazifa. **"Ko'krak kerib sakrash"** usulida uchish fazasini o'rgatish.

Vositalar.

1. Maxsus mashqlar va boshqa imkoniyatlardan foydalanib "qaychi" usulini tasavvur qilishga o'rgatish.

2. Qisqa yugurib kelib sakrash, qadam holatidan siltanuvchi oyoq va qo'llarni tez harakat qilib ikkala oyoqda yerga tushish.

3. Qisqa yugurib kelib, qadam holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerga tushish.

4. 8 - 10 qadamdan yugurib kelib, "qadam" holatidan siltanuvchi oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortish, to'sni esa oldinga chiqarish - ko'krak kerish.

Uslubiy ko'rsatmalar. "Ko'krak kerib sakrash" usulini o'rganayotganda "qadamlab" uchib chiqishga etibor berish, deqsinish vaqtidayoq barvaqt ko'krak kerib yuborish ehtimoli yo'q emas. Ko'krak qayergan paytda bosh orqaga tashlanmasligi zarur.

9-vazifa. Tanlab olingan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.
Vositalar.

1. Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

2. O'rta masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

3. Musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan holatda uzunlikka sakrash.

4. Maxsus mashqlarni bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasini aniqlab, ulardan birining samaradorligini aniqlash va yo'naltirish.

3.3.1. Joydan turib uzunlikka sakrash texnikasi

Ushbu sakrashlar nafaqat shug'ullanuvchilar uchun, balki jismoniy xususiyatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sifatida ham zarur, ammo har qanday odam uchun ular o'zlarining amaliy ahamiyatiga ega.

Amaliy ko'nikma va uzoq masofaga sakrash qobiliyati har qanday favqulodda vaziyatlarda odamlarga teshik, zovur, zovur, ko'lmak yoki boshqa to'siqdan sakrash zarur bo'lganda yordam beradi.

Ushbu qobiliyat odamga mushaklarini, tezligini yoki kuchini rivojlantirishga imkon beradi.

Bir joydan sakrashning o'ziga xos xususiyati nimada? Ularni amalga oshirish texnikasini qanday qilib to'g'ri o'zlashtirish kerak va qanday qo'shimcha mashg'ulotlar odamni biron joydan uzoqroqqa sakrashga imkon beradi, ammo bular haqida ko'proq.

Jarayon xususiyatlari:

Albatta, darhol 1 kun va 2 metrdan qanday qilib sakrashni o'rganish mutlaqo mumkin bo'lmagan vazifadir, ammo uni amalga oshirish uchun siz ko'p harakat qilishingiz kerak.

Ushbu masalaning eng yaxshi echimi maxsus jihozlangan sakrash sektorida mashg'ulotlarni o'tkazishdir.

Shug'ullanuvchi uchun asosiy vazifa shu erda o'rnatiladi - bir joydan sakrab chiqqandan keyin eng katta gorizontal uzunlikka erishish.

Siqishni bajarish texnologiyasi bosqichli boshlang'ich pozitsiyadan boshlanadi, so'ngra chuqurning chetidagi maxsus taxtadan ikki oyoq bilan itariladi va keyin qum bilan to'ldirilgan chuqurga sakrab chiqadi.

Bunday holda, taxtadagi belgidan shug'ullanuvchining qumga tushishidan oyoq qoldirgan teshikning boshigacha bo'lgan masofa natija hisoblanadi.

Parvoz davrida shug'ullanuvchi turli xil jihozlardan foydalanishlari mumkin, masalan:

Keyinchalik qanday sakrash kerak: amaliy maslahatlar

Trening natijalarining barqaror ijobiy dinamikasi uchun siz ularni muntazam ravishda olib borishingiz kerak. Issiq mavsumda siz tabiatda sakrashingiz mumkin, sovuqda - bino ichida. Har bir darsdan oldin, shikastlanish va buzilishlar ehtimolini minimallashtirish uchun 15 daqiqalik umumiy isish kerak.

Yugurish jismoniy tarbiya maktab maktab dasturiga kiritilgan. Oyoqlarning mushaklarini kuchaytirish uchun barbell yoki bo'sh og'irlik, o'pka, turli xil siqish va tortish bilan mashqlar qilishni tavsiya etamiz. Bu sizga kuchli surish uchun kuchli oyoqlarga ega bo'lishga imkon beradi. Va parvozda guruhlash uchun osonroq va sodda bo'lgan holda, orqa va orqa mushaklarini kuchaytirish kerak. Barda turing, o'zingizni yuqoriga torting va push-uplarni bajaring. Har xil ko'p qo'shma mashqlarning barchasi muvofiqlashtirishni o'rgatishga yordam beradi, shuning uchun tanangizni kosmosda yaxshiroq boshqarishingiz mumkin.

Qo'shimcha motivatsiya uchun, hamisha bolalarni rag'batlantirish va doimiy ravishda qo'llab quvvatlash ularning harakat faolligi ko'tarilib boriladi.

Tayyorgarlik mashg'uloti:

Uzoqdan sakrashni o'rganish uchun siz avval oyoqlarning mushaklarini tayyorlashingiz va kuchaytirishingiz kerak va sakrashdan oldin darhol isinish kerak.

Oyoqlaringizni mustahkamlash quyidagi mashqlar va mashqlarda yordam beradi:

Bajarish uchun tavsiya etiladigan mashqlar:

- paypoq ustida og'rlikni ko'tarish.
- og'irlikdagi o'pkalar.
- skameykada yoki gimnastik atda sakrash.
- to'liq joydan sakrash.
- yugurish.

Uch hadlab uzunlikka sakrash:

Issiqlik paytida, uzoqdan sakrashdan oldin, siz quyidagi ko'rinishdagi umumiy mustahkamlash mashqlaridan foydalanishingiz lozim.

- uzunlikka sakrash
- oyoqlarning aylanishi
- g'ozlarday yurish
- paypoqlarni ko'tarish.

Bunday mashq sizga oyoq mushaklarini cho'zishga imkon beradi, shunda sakrash vaqti bo'g'imlarga zarar yetkazmaydi.

Texnika va sakrashning o'zi haqida nimalarni bilish lozim:

Ushbu bo'limda biz ushbu harakatlarning texnikasi va anatomiyasini biroz ko'rib chiqamiz.

Buning uchun sakrashni bajarish uchun ichki va tashqi kuchlarni ishlatish kerak.

Agar tashqi kuch haqida gapiradigan bo'lsak, unda tortishish kuchi va bari bir qo'llab-quvvatlanadigan reaksiyalar kuchli ta'sirga ega. Birinchisi barcha bosqichlarda ishlaydi, ikkinchisi faqat birinchi, ikkinchi va to'rtinchi bosqichlarda.

Agar bu harakat mexanika nuqtai nazaridan ko'rib chiqilsa, albatta, nazariy jihatdan, albatta, itarish kuchi gorizontal tomon 45 graduslik burchak ostida bajarilishi kerak, chunki tana bu tarzda erkin parvoz bosqichida harakat qiladi.

Qo'llab-quvvatlash maydoni turli bosqichlarda farq qiladi. Tayyorgarlik bosqichida bu juda katta, surish paytida u pasayadi, lekin oxirigacha, ya'ni to'liq qo'nishga qadar, sakrash boshida bo'lgani kabi, qo'llab-quvvatlash maydoni yana ko'tariladi, chunki jumper ikkala oyoqda ham.

Shunday qilib, tananing barqarorligi hali ham qo'llab - quvvatlashga bog'liq.

Turgan joydan sakrashning xususiyatlari. Maktabda uzunlikdan sakrash bu jismoniy tarbiya standartlaridan o'tishda mustaqil musobaqadir. Shuningdek,

ular ko'pincha atletikaning ko'p tomonlama dasturlariga kiritilgan yoki sportni rivojlantirish uchun alohida mashqdir. Biror masofadan sakrashni o'zlashtirib, siz tezlik va kuch fazilatlarini, sakrash qobiliyatini, chayqalish qobiliyatini rivojlantirilishiga xizmat qiladi.

Bir joydan sakrash texnikasini demontaj qilishdan oldin, siz ushbu mashq nima ekanligini bir oz tushunishingiz kerak. Maktabdan beri biz ushbu mashqni bir vaqtning o'zida oyoqlarning sirtidan ajratish orqali bajarilishini bilamiz va jumperning maqsadi parvozda maksimal masofani bosib o'tishdir. Erga tegib, jumper tekislanadi va qo'nish zonasini tark etadi. Keyin sakrash uzunligi o'lchanadi. Bu ekstremal yiritilib ketish nuqtasi va maydonchani o'rtasida perpendikulyar ravishda amalga oshiriladi. Bunday holda aloqa nuqtasi tananing biron bir qismiga tegadigan eng yaqin joy. Jumperning jismoniy shaklini obyektiv ravishda baholashga imkon beradigan standartlar mavjud:

-8-10 yoshli o'quvchilar uchun norma 120 - 160 sm.

Endi batafsil ko'rib chiqish mumkinki, bosqichli texnika qanday qilib uzoqdan sakrash mumkin. *Yugurishga tayyorgarlik:*

Boshlang'ich holatni qabul qilishni o'z ichiga olgan dastlabki bosqich. Bu juda muhim, chunki u itarish kuchini va sakrashning umumiy natijasini aniqlaydi. To'g'ri pozitsiyani egallash uchun quyidagi harakatlar kerak:

-Siz boshlang'ich qatordan turishingiz kerak.

-Oyoqlarni yelka darajasida joylashtirish kerak.

-Qo'lingizni pastga tushiring, ozgina orqaga torting. Tanani oldinga siljitish uchun tirsaklaringizni bukish lozim.

-Oyoq butun oyoqqa qo'yiladi.

-Tiz va kestirib, bo'g'inlarni paypoq darajasida turadigan qilib egish.

Ushbu bosqich avvalgisidan darhol, to'xtamasdan amalga oshiriladi, keyin tanasi hali ham harakatsizlik bilan pastga tushganda, kestirib, bo'g'inlar egila boshlaydi. Qo'llar sakrash yo'nalishi bo'yicha oldinga tashlanadi. Mashqning ikkinchi bosqichi quyidagicha;

- Qo'llar oldinga tashlanadi;

- Kestirib, bo'g'inlar oldinga tortiladi;

- Tiz bo'g'imlari tekislanadi;

- Oyoqning portlovchi harakati erga tushadi;

- Uchish va qo'nish.

Shug'ullanuvchi havoda bo'lganida, tizzalarni bo'g'inlarni ko'krigiga tortadi va tanani to'g'ri chiziqli bilan cho'zadi. Parvoz bosqichining oxirida qo'llar tushadi va oyoqlari oldinga cho'ziladi. Keyin zamin va hopper yerga tegib turadi. Uchish va qo'nishda quyidagi harakatlar amalga oshiriladi:

Qo'lning yuzasi bilan aloqa qilganda, uni oldinga olib kelish kerak, shunda muvozanatni saqlash osonroq bo'ladi. Sensorli holatni ta'minlash uchun tizzalar bukilgan. Shu bilan birga, bo'g'inlar va ligamentlarga yuk kamayadi. Uchish paytida shug'ullanuvchi tiklanishi va mashqlar zonasini tark etishi kerak.

Bir joydan sakrashni amalga oshirishda xatolar:

Maktab o'quvchilari ham, tajribali shug'ullanuvchilar ham yerdan sakrashni amalga oshirishda natijalarni yomonlashtiradigan odatiy xatolarga yo'l qo'yishlari mumkin. Ular orasida quyidagilar mavjud:

- Qo'l va oyoqlarning nomuvofiq harakati;
- Oyoqlarning erta tushishi;
- Tiz va kestirib, bo'g'imlarning to'liq tiklanmaganligi;
- Yer bilan aloqa qilish paytida tushish.

Bundan tashqari, muhim isish va uning ahamiyatini hisoblanadi. Jarohatlarning oldini olish uchun kerak. Biror joydan uzunlikka sakrashni o'rganish, agar oyoq va yelkalar yetarlicha rivojlangan bo'lsa va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasida bo'lsa, e'tiborga olish kerak. Shuning uchun umuman quvvat parametrlarini yaxshilash kerak.

Ushbu mashqni eng samarali bajarish uchun kuchli qarshi turishi va belanchak harakatini bajarishi lozim bo'ladi. Parvoz bosqichini uzaytirishga harakat qilish va juda tez surilib ketayotganda ikkinchi oyoqni yerga tushirish lozim bo'ladi (1-jadval, 19-24 rasm).

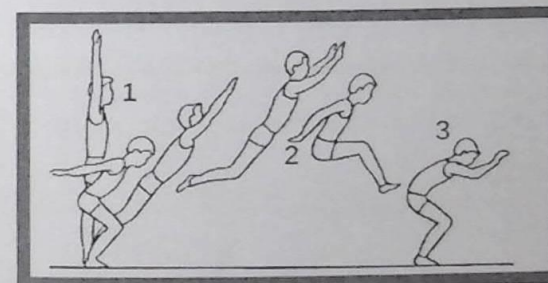
3.1-jadval.

Uzunlikka sakrashni o'rgatish usullari

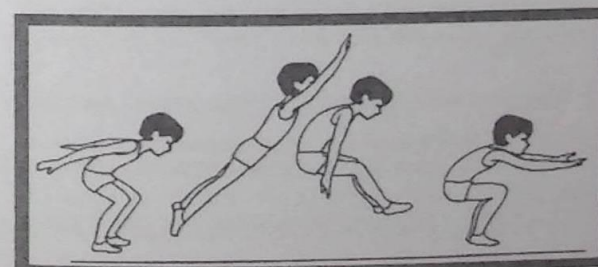
Yoshi	Bolalar tomonidan harakatlanish xususiyatlari	Dastur talablari	Harakatlarni o'rgatishda pedagogik talablar
Kichik maktabgacha yosh	- bolalar oyoq va qo'llarning bir vaqtning o'zida harakatlarini qanday muvofiqlashtirishni bilishmaydi; - butun oyoqqa qattiq tushirish	- bolalarni egilgan ko'nikmalarni sintez qilishga o'rgatish; - tizzalarini bukib, ikki oyoq bilan itarish, tushirish; - egilgan oyoqlarga yumshoq tushishni o'rganish; - belgilangan joylarga javob berishni o'rganish	- qo'lingizni itarish va silkitishga kamroq e'tibor berish; - egilgan oyoqlarga tushishga e'tibor berish
O'rta maktabgacha yosh	- bolalar motor harakatlarining o'zaro bog'liqligini tushunmaydilar - oyoq shakllanmagan	- bolalarni repulsiyani qo'llarning keskin to'liqini bilan birlashtirishga o'rgatish; - qo'lingizni oldinga qo'yib, qo'nish paytida muvozanatni saqlashni o'rgatish	- cho'kkaning chuqurligiga e'tibor bering - u chuqur bo'lmasligi kerak; - kuchli surish va qo'llarning keskin to'liqiniga e'tibor berish
Katta maktabgacha yosh	- bolalar parvozda qanday qilib guruhlanishni va oyoqlarini oldinga qo'yishni bilishmaydi; - muayyan joyga qo'nish aniqligini hisoblab bo'lmaydi	- bolalarni ma'lum joyga tushish aniqligini hisoblashga o'rgatish; - parvozda guruhlanishni va oyoqlarini oldinga uloqtirishni o'rgatish; - bosish kerak bo'lgan masofa bilan surish kuchini o'lchash	- siz katta sakrash uzunligiga erishmasligingiz kerak, ijro etish texnikasiga e'tibor berish; - qo'nish paytida, cho'ktirish chuqurligiga e'tibor berish. - bolalarga chuqur cho'ktirishda muvozanatni saqlash qiyin



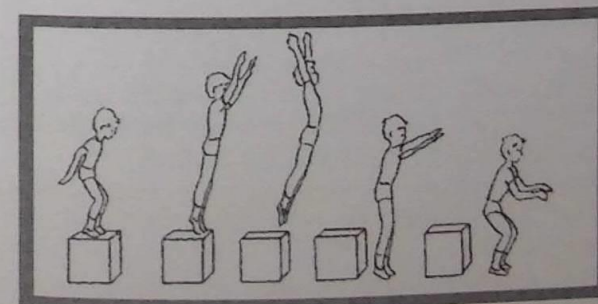
19 – rasm. Joydan turub uzunlikka sakrash harakatini dastlabki o'rgatish.



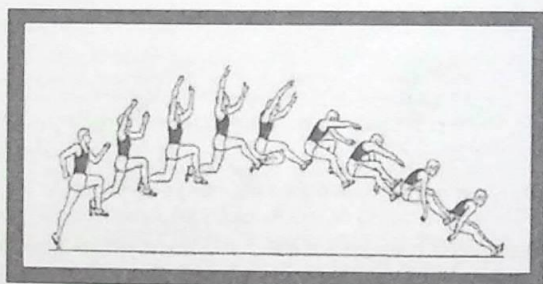
20 – rasm. Joydan turub uzunlikka sakrash harakatining bajarilishi.



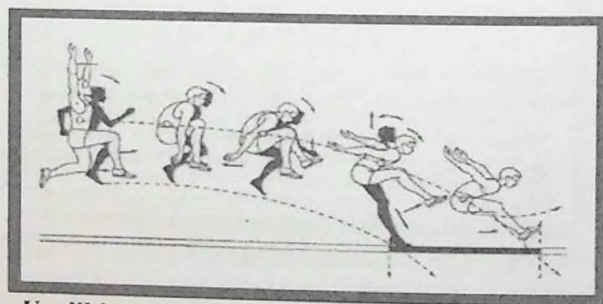
21 – rasm. Joydan turub uzunlikka sakrash harakatini qum ustida bajarilishi.



22 - rasm. Sakrashni dastlabki o'rgatishda, to'rt burchakli yashikchalardan foydalanib bajarilishi.



23 - rasm. Uzulikka erkin usulda sakrash texnikasi.



24 - rasm. Uzulikka sakrashda ko'krak kerib sakrash usuli texnikasi.

3.3.2. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi

Yugurib kelib balandlikka sakrash - bu koordinatsion murakkab tur bo'lib, u shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo'yadi. Bu sakrashni shartli ravishda to'rtta asosiy tuzilmaviy fazalarga bo'lish mumkin:

- 1) yugurib kelish;
- 2) depsinish;
- 3) to'sin ustidan oshib o'tish;
- 4) yerga tushish.

"Hatlab o'tish" usuli

Bu tur barcha turlar ichida qadimiy bo'lishiga qaramay, texnik soddaligi va kam talabligi uchun maktablarda jismoniy tarbiya darslarida hamda yana boshlang'ich yengil atletika mashg'ulotlarida foydalaniladi.

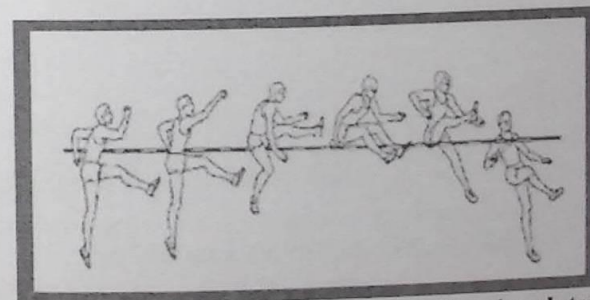
Yugurib kelish 6 - 8 yugurish qadamidan iborat. To'singa nisbatan $30 - 45^\circ$ burchak ostida bajariladi. Depsinuvchi oyoq bilan to'sindan 70 - 80 sm uzoqlikda amalga oshiriladi.

Depsinish joyini aniqlash uchun to'singa yon bilan turish kerak va siltanuvchi qo'lni cho'zib barmoqlar bilan to'singa tegiladi. Mana shu aynan depsinish nuqtasi hisoblanadi. Yugurish qadamini tanlashda buni xotirada

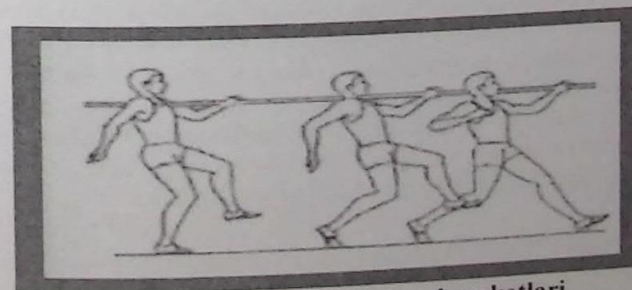
saqlash kerak. Beshta o'rtacha yurish qadami uchta yugurish qadamini tashkil qiladi.

Depsinuvchi oyoq depsinish joyiga deyarli tekis qo'yiladi, tizzani ko'proq bukish maqsadga muvofiq emas. Siltanish to'g'ri oyoq bilan amalga oshirilib, yuqori nuqtasidan tizza ozgina bukilishi kuzatiladi. Tana vertikal holatda, qoilar tirsak qismida ozroq bukilgan, faollik bilan yuqoriga - oldinga bosh barobar ko'tariladi. Siltanuvchi oyoq to'sin ustida bo'lganda depsinuvchi oyoq tizzadan bukilib tortiladi. Siltanuvchi oyoq to'sin orqasidan tushiriladi, depsinuvchi oyoq uning ustidan olib o'tiladi. Shu paytda gavda to'sin tomonga buriladi.

Yerga tushish siltanuvchi oyoqqa yonbosh bilan amalga oshiriladi. Yerga tushish yerdan bir oz ko'tarilgan qumli chuqurcha yoki zal sharoitida to'shaklar ustiga amalga oshiriladi. Asosiysi, joy balandligi taxtacha ustidan o'tgandan so'ng siltanuvchi oyoqni bukmasdan yerga qo'yishga imkon bersa bo'ldi. (25 - 26 rasm)



25 - rasm. Balandlikka hadlab o'tish usulida sakrash texnikasi.



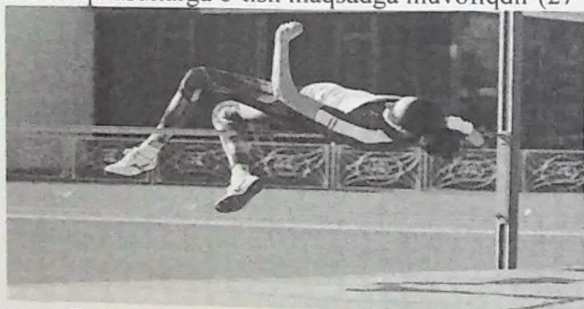
26 - rasm. Sakrashda qadam harakatlari.

Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubi

Balandlikka sakrash usullarida sakraganda yerga tushish vaqtida qo'l, bel, yelka katta zarbga duch bo'lishi mumkin. Shuning uchun sakrovchiga avvalo yerga yumshoq tushishni o'rgatish, yelka kamari va qo'l mushaklarini mustahkamlash va yerga tushadigan joyni yaxshilab tayyorlash kerak.

O'rgatishni 1 - 4 yugurish qadami tashlab sakrashdan boshlagan ma'qul. Shunda shug'ullanuvchining depsinishni va keyinchalik to'sin ustidan o'tishni bilib olishi osonroq bo'ladi. Depsinish va to'sin ustidan o'tishni o'zlashtirgandan keyin ancha uzoqroqdan yugurib kelib, asta - sekin tezlikni va to'sinni ko'tarib sakrashga o'tiladi.

Har bir harakatni ko'p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar to'sin ustidan sakrab o'rganiladi. Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati berilgan. Boshida balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" usulini o'rgatish uslubiyatini to'liq o'rganib, keyin boshqa usullarga o'tish maqsadga muvofiqdir (27 -28 rasm).



27 – 28 rasm. Balandlikka sakrashda qadam harakatlari texnikasi.

1 vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini namoyish etish.
2. Balandlikka sakrash texnikasini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish.

Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab me'yorlari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Imkoniyatlarga qarab musobaqalarni bevosita kuzatib borish va tahlil qilish

1-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish: a) "hatlab o'tish".

Vositalari:

1. D.h. - boshqa oyoqda depsinish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavdani oldinga - yuqoriga cho'ziluvchan oyoqqa (depsinuvchi) harakatlantirish.
2. Xuddi shu yurganda.
3. D.h. - gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. o'ng oyoqni oldinga - yuqoriga siltash.
4. Shunday, lekin siltanadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarish.
5. Shunday, lekin depsinib.

6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.

7. Shunday, lekin yuqoriga osib qo'yilgan predmetga oyoq va boshni tegizish.

8. D.h. - chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha ikkita katta qadam qilish. Tosning yelka va gavdadan oldinroqqa chiqarilishiga e'tiborni qaratish.

9. D.h. - gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning tayoqchasidan ushlash. Depsinuvchi oyog'ini orqada qoldirib, siltanuvchi oyoqda yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinuvchi oyog'ini oldinga qo'yish.

10. D.h. - o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyoqni va qo'lni pastga tushirish, to'sni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tizzalardan bukish, oyoq kaftini siltash, oyoqni aumba tagiga tortib, siltanuvchi oyoqda yerga tushish.

2-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish:

a) "hatlab o'tish" usuli.

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirib berish.
2. D.h. - o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish.
3. Shu mashqni depsinuvchi oyoq havoda siltangach, oyoqda o'tirgan holda bajarish.

4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish.

5. Shuni 5 qadamda bajarish.

6. Shuni 7 qadamda bajarish.

2-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish.

b) "fosbyuri-flop" usuli.

Vositalari:

1. D.h. - o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5 - 8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish.

2. Shuni yugurib kelib sakrab siltanuvchi oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga harakatlantirib, yuqoridagi predmetga intilish.

3. D.h. - o'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab to'sindan 70 - 90° burchak ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab to'singa nisbatan 30° burchak ostida bajarish.

4. Shuni 7 qadamda, 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab bajarish.

5. 20 - 30 m doira bo'ylab yugurish.

6. Spiral bo'ylab yugurish, vaqt o'tishi bilan doira diametrini toraytirish.

7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.

3-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

a) "hatlab o'tish" usuli.

Vositalar.

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. D.h. - 40 - 60 sm balandlikda o'rnatilgan uzun to'sin ustidan o'ng yonboshi bilan bemalol hatlab o'tish.
3. D.h. - o'ng oyoq oldinda, uzun to'sindan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1 - 3 qadam bilan yugurib, uzun to'sin oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa tushish.
4. D.h. o'ngga - gavadani uzun to'sin ustiga yengashtirish, qo'lni past tushirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavra holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga to'singa tegmasligiga qarab turish. Gavadaning tepa qismini to'sindan o'tkazganidan so'ng oyoqlarni tizzadan bukishga va son tizzasini tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda to'sindan oshib o'tish.

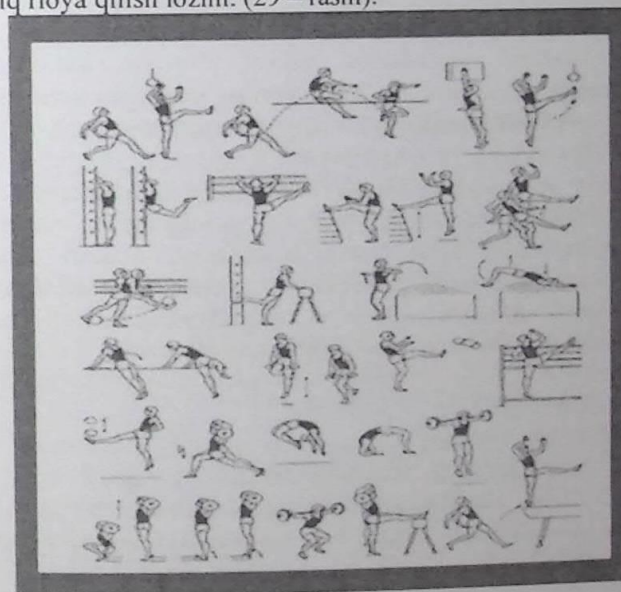
4-vazifa. To'sin ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

b) "fosbyuri - flop" usuli

Vositalari:

1. D.h. - yerga tushish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqoridan yerga va to'shakka tushishni bajarish. Yerga tushgandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish.
 2. D.h. - uzun to'singa orqa bilan turish (uzun to'sin bel qismi balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinib, sekin oyoq bilan uzun to'sindan o'tish.
 3. Bu ham 2 - mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziqli bo'ylab sakrash.
 4. D.h. - o'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3 - 5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun to'sindan sakrab o'tish.
 5. D.h. - gimnastik sakrash jihozida orqa bilan turib, qo'llar gavra bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan eshak ustida sirpanish, bosh bilan umbaloq oshib o'tish.
 6. D.h. - orqaga yotib, oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko'tarish, gavadani uzmasdan kuraklarni ko'prikl shaklida bukish (to'sin ustidan o'tish holatini egallash)
- Uslubiy ko'rsatmalar.* Bunda oyoqning tovon qismini to'g'rilashga, so'ng esa tizza qismini to'g'rilashga e'tibor berish. Sakrab yerga tushishda gavadaning g'ujanak bo'lib tushishiga e'tibor berish.
- 5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.
- Vositalari:*
1. To'liq yugurib kelib, to'sin ustidan sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo'lish.
 2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.
 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

4. *Uslubiy ko'rsatmalar.* Nazorat va tanlov musobaqalarida, musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim. (29 - rasm).



29 - rasm. Sakarovchilarning maxsus mashqlar kompleksi.

1 - Mashq. Depsinish paytida plankaga yon tomon bilan turish va uning ustidan oyoqlarni to'g'ri o'tkazish (depsinib joyi plankaga yaqinroq bo'ladi). Siltanadigan oyoqni ko'tarish bilan oldinga qadam tashlab va plankaga orqasiga qo'yiladi, birdaniga depsinib oyog'i yuqori - oldinga ko'tariladi. Depsinib oyog'i bilan navbatdagi qadam plankaga bo'ylab qo'yiladi.

Siltanadigan oyoqni ko'tarish va tushirish harakatini hisoblab (bir, ikki) taqsimlash mumkindir (yurib harakatlanishda tushish joyini oldindan doira shaklida bo'r bilan belgilab qo'yiladi). Yon tomonga qadam tashlab o'tish noto'g'ri hisoblanadi.

2 - Mashq. Depsinib harakati yugurib kelish bilan birga qo'shib bajariladi. Depsinib joyi plankadan bir yoki yarim oyoq kafti masofada doira chiziladi.

Plankaga nisbatan 350° burchakli to'ppa - to'g'ri yugurib kelish chizig'i o'tkaziladi. Mashqlar yurish bilan bajariladi: depsinib oyog'ini doira ichiga qo'yib, depsinib, sakrab plankaga ustidan oshib o'tish.

3 - Mashq. Yurib turib siltanib oyog'i plankaga orqasiga doiraga tezroq tushirish va depsinib oyog'ini tortib olish.

4 - Mashq. Depsinib oyog'ining to'g'ri borishi uchun doiraning ichidan depsinib paytida to'pni yuqoriga tagidan urishni tavsiya qilinadi (uni yon tomondan qo'lda ushlab turish yoki kelish).

5 - **Mashq.** Bir tomonga past tushirilgan plankani asta - sekin yer bilan parallel darajasiga ko'tarish (uni skameyka, to'ldirma to'p, tumbochka, to'siq ustiga qo'yiladi).

3.4. Sakrash texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sakrash" turlari texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish muhim hisoblanadi. Chunki, uzunlikka va balandlikka sakrash murakkab harakatlar kombinatsiyasidan iborat bo'lib, shug'ullanuvchilardan o'ziga xos diqqat va harakatlarning aniqligini talab etadi.

Yengil atletika sakrash turlarini 2 turga ajratish mumkin:

- uzunlikka sakrash;
- balandlikka sakrash.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning uzunlikka sakrash 2 turga a) joydan turib uzunlikka sakrash, b) yugurib kelib uzunlikka sakrash turlari mavjud. Uzunlikka sakrashning 2 turi ham o'rgatiladi. Joydan turib uzunlikka sakrash turini o'rgatishda tana, qo'l va oyoq harakatlarning birgalikdagi umumiy harakatlarning uyg'unligi talab etiladi.

Mashg'ulot va musobaqalar paytida xavfsizlikni unutmazlik lozim. Mashg'ulotni boshlashda, yugurishda tezlikni asta-sekin oshirib bolish, yuqori natijani darhol qo'lga kiritishga harakat qilmaslik maqsadga muvofiq. Agar yuqori natijalarni egallashga haddan ortiq tez harakatlanish, faqat jarohatlarga olib keladi, chunki tizzalar va bo'g'imlarga zarar yetkazishilishi mumkin.

Sport poyafzallarini tanlashga mas'uliyat bilan yondashish lozim. To'g'ri poyabzal shikastlanishdan, ortiqcha charchoqdan qochishga yordam beradi. Sport kiyimi yaxshi yostiqa ega bo'lishi kerak. Yuguruvchi uchun oyoqning ahamiyati katta. Agar oyoqlarni poyabzalga qo'yishni osonlashtirish uchun vaqt sarflansa, ko'proq mos keladigan krossovkalarni tanlash haqida o'ylash kerak. Musobaqa oldidan iplarni tekshirish juda zarur.

Mashg'ulot jarayonida yurak holatini diqqat bilan kuzatish maqsadga muvofiq. Shuningdek tiklanish uchun bajarilgan mashg'ulot hajmi va shiddatidan kelib chiqib, tiklash tadbirlarini aniq belgilash va bajarish tavsiya etiladi.

Nazorat savollari

1. Yengil atletikaning "Sakrash" turlari nechta turga bo'linadi ?
2. Uzunlikka sakrash texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etiladi ?
3. Balandlikka sakrash texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etiladi ?
4. Uzunlikka sakrash turiga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi ?

5. Uzunlikka sakrash turiga o'rgatishda qaysi uslublardan foydalaniladi ?
6. Uzunlikka sakrash turiga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi ?
7. Balandlikka sakrash turiga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi ?
8. Balandlikka sakrash turiga o'rgatishda qanday uslublardan foydalaniladi ?
9. Balandlikka sakrash turiga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi ?
10. Uzunlikka sakrash turiga o'rgatishda depsinishda nimalarni hisobga olish lozim ?
11. Balandlikka sakrash turiga o'rgatishda, depsinishda nimalarni hisobga olish lozim ?
12. Uzunlikka va Balandlikka sakrash turlarida UOMning o'zgarib borish sakrash texnikasi bilan qanday aloqadorlikka ega ?

IV BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA "ULOQTIRISH" TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI

4.1. Uloqtirish texnikasining umumiy asoslari

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning uloqtirish turlarini o'rgatish murakkab kombinatsiyali harakatlardan iborat. Buning bosh sababi sifatida aytib o'tishimiz mumkinki, uloqtirish inson hayotidagi asosiy harakat turlaridan biri hisoblanadi. Uloqtirish - siklik mashqlardan bo'lib, uloqtiruvchidan katta asab - mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishib bolmaydi. Uloqtirishga boshimizdan qadamimiz yuqori holda tennis to'pi, granata va yadro itqitish kiradi. Bundan tashqari, yelkamiz barobari aylanma harakatlar orqali disk va bosqon uloqtirish o'rin oladi. Uloqtirish turlari - siklik sport turlariga kirishi yuqorida aytib o'tildi.

Har qanday snaryadning uchishi masofaning uzoqligiga, uning boshlang'ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo bosimining qarshiligiga bog'liqdir. Bizga mexanikadan ma'lumki, havosiz bo'shliqda gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang'ich tezlik miqdori kvadrating ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko'paytmasining og'irlik kuchining tezlanish miqdori nisbatiga teng hisoblanadi.

Snaryadning uchib chiqish burchagi 45° bo'lganda uning tezligi $9,8 \text{ m/s}$ ga teng bo'ladi. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan uning uchish traektoriyasini ham o'zgartiradi. Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib uloqtirgandagina uchishning boshlang'ich tezligini mumkin qadar oshirish mumkin.

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

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish. Yugurib kelish deganda uloqtirishning barcha turlarida, ya'ni yadro, disk, bosqon uloqtirishlarda aylanma harakatlarni amalga oshirib uloqtirishlar yugurib kelishga tayyorlanish yoki yugurib kelish deb tushuniladi.

Yugurib kelish yoki harakatlar uloqtiruvchilarning tezligini yanada oshiradi. Bundan asosiy maqsad - butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri bajarishga, zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni boshlaguncha ayniqsa bosqon sharining uloqtirishini katta tezlikda bajarishga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday vaqtda markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi.

Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasining to'g'ri chiziqli tezlik kvadrati ko'paytmasiga, aylanish radiusi nisbatiga teng.

Aylanish bilan yugurib kelish qaytadan snaryadning uchib chiqish qo'lining markaziga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurish vaqtida snaryadning aylanish radiusiga uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat sistemaning aylanishi o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liq.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining tezligi ortib, snaryad (bosqon, disk)ning aylanish radiusi kamayib, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin.

Shuning uchun bosqonning dastlabki silkitishi aylanishning va oxirgi kuch berishni bosqon shari aylanishi o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir.

Snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining orqaga siljishi oxirgi kuchlanish oldidan keskinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi, shu bilan birgalikda uning uzoqqa uchib tushishi ham taxminan joyidan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi. Yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Misol uchun joyida turib yadroni itqitishda aylanma harakatlar qilib uloqtirishga nisbatan farqi $1,5 - 2$ metrga etadi. Disk uloqtirishda - $6 - 8$ metr. Tennis to'pi uloqtirishda - $20 - 25$ metrgacha farqlanadi.

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qoladi va oxirgi kuch berishni to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi.

Yugurib kelishdan uloqtirishga o'tish juda murakkabdir: uloqtiruvchilarning yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, u shunchalik murakkab bo'ladi. Odatda oxirgi kuch berishga o'tishda yugurib kelish tezligidan yetarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyatlari paydo bo'ladi. Yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to'xtatish fazasi

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishlarda har xil bo'ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryadning harakat tezligini oshirish katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun

uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon berishi zarur.

Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg'a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish to'g'ri bajarilgan bo'ladi.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo'ldan chiqarish vaqtida uloqtiruvchi gavdasi ayrim qismlarining siljish tezligining o'zgarish xususiyati umumiydir. Buni, G.V. Vasilejev fikriga ko'ra, sxematik tarzda quyidagicha tasavvur etsa bo'ladi.

1. Uloqtiruvchining snaryad bilan dastlabki tezligi, yugurib kelish va yugurib kelishga tayyorlanish.

2. Tezlikning umumiy oshirilishi. Tezlanib yugurib kelish.

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

4. Uloqtirish holatiga o'tish va oyoqlarni keskin to'g'rilab uloqtirish.

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

Uloqtiruvchi ish bajarayotganda mushaklar cho'ziluvchanligidan bilib foydalanish, shug'ullanuvchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko'proq kuch bilan ta'sir etish imkonini beradi.

Mushaklarning cho'ziluvchan xususiyatidan foydalanish, ayniqsa yakunlovchi fazada muhimdir. Ma'lumki, mushaklar cho'zilganidan keyin o'z uzunliklarini tiklash xususiyatiga ega.

Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo'r berib, shu oyoqni tezroq qo'yish degani emas. Bu ikkinchi oyoqni yerga qo'yish va snaryadga faol ta'sir qilish boshlanishini kechiktirib qo'yadi. Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta'siri uloqtiruvchi qo'sh tayanch holatda ekandagina eng zo'r bo'lishi mumkin. Chap oyoqni yerga qo'yib bir qo'llab uloqtirishda shu oyoq sal bo'lsa ham bukiladi, oyoqning bukilishi miqdori uloqtiruvchining olg'a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklar ishiga bog'liq.

Uloqtirish vaqtida avval yirik mushak guruhlarini ishga tushsagina gavdani tezroq to'g'rilash mumkin. Bu harakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo'naltirilgan va asosan oyoqlarini to'g'rilash bilan kuchayib boradigan olg'a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo'lishi kerak.

Oxirgi kuch berishda hamma vaqt oldinga yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'krak ham uloqtirish tomonga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari va tos harakatlaridagi munosabatda ba'zi bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni yerga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakragan holda oyoqlarini faol almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holatda ham snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch bilan ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu panjani yozish bilan amalga oshiriladi.

Yakunlovchi kuch berishdagi uloqtirish texnikasida uloqtirish bajarilayotgan maydoncha chegarasidan chiqib ketmay muvozanat saqlab qolish zarurati ham hisobga olinadi.

Uloqtirish turi va texnikasiga, musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turlicha yakunlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda sakragan holda oyoqlarni faol almashtirish qo'llaniladi. Bu snaryad uchib chiqqanidan so'ng gavda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon yaratadi.

Snaryadning uchib chiqishi va uchishi. Snaryadning uchib chiqish nuqtasi balandligi va uning uloqtiruvchiga nisbatan qaysi joyda bo'lishi turli xil uloqtirishlarda har xil bo'ladi. Yadro, tennis to'pi va granataning uchib chiqishi qo'lning eng yuqori ko'tarilgan nuqtasiga to'g'ri keladi. Aylanib uloqtirishda snaryadni yelka bo'g'imiga yaqin balandlikdan, ya'ni qo'l gorizontal holatga yaqinlashayotganida chiqarib yuborish uning uchish yo'nalishini o'zgartiradi va odatda, snaryad borib tushadigan masofani kamaytiradi.

Oxirgi kuch berishda uloqtiruvchi kuchning snaryadga ta'siri snaryadning uzoq uchishini ta'minlashi kerak. Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning eng afzalligini hisobga olganda 45° hisoblanadi. Ammo sport snaryadining uloqtirish paytidagi optimal uchib chiqish burchagi 45° dan kamroqdir.

Sport snaryadining uchib chiqish nuqtasi uning yerga tushish nuqtasidan 170 - 200 sm va undan ham balandroq bo'ladi.

Joy burchagi yerga tushish nuqtasini uchib chiqish nuqtasiga tutashtirgan chiziq bilan yerga tushish nuqtasidan o'tgan gorizontal chiziq orasidagina hosil bo'ladi.

Snaryadning yerga tushish nuqtasi uning uchib chiqish burchagini bir qancha kamaytirish foydalidir, bu yadro itqitishda ayniqsa muhim, chunki bunda joy burchagi eng katta bo'ladi.

4.2. Uloqtirish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Uloqtirish" turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarning asosiysi jismoniy mashqlar tashkil etadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning nafaqat asosiy ta'siri, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish talab etiladi.

Maxsus yugurish mashqlari:

- I. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.
- II. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.
- III. Oyoqdan - oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish.
- IV. Oyoqdan - oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish
- V. Bedana qadam tashlab yugurish.

VI. Tezlanish (tez yugurish).

Umumiy xatoliklar:

To'pni uloqtirishda juda yaxshi natijalarga erishish uchun qattiq mashq qilinishi kerak. Bunga e'tibor berish lozim ya'ni, tipik xatolar. Ko'p emas, bir nechta bo'laklar, ammo ulardan qutulish eng muhim vazifadir. Eng qo'pol - tananing to'p yo'nalishi chap tomonga og'ishi va qobiqni tashqariga chiqarish paytida tizzada chap oyog'ining egilishi. Bu shug'ullanuvchining qo'lidan to'pning dastlabki tezligi muqarrar ravishda yo'qolishiga olib keladi.

Cheklov chizig'idan oshib ketmaslik uchun shug'ullanuvchi oldinga siljishni o'chirishi kerak. Chap oyog'idan o'ngga sakrab, tizzada bukib, bu vazifani yengish mumkin bo'ladi.

To'pni darvozaga otish texnikasi deyarli masofadan otishdan farq qilmaydi. Ammo yana bir muhim qobiliyat qo'shiladi: ko'z va maqsadga masofani to'g'ri hisoblash. Bularning barchasini "mashq qilish" va "mashq qilish" ham mumkin. Axir, hech narsa imkonsiz emas, barchasi insonning xohishi va qat'iyliligiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy mashqlarning ayrimlarini hamma yengil atletikachilar uchun shart hisoblanadi. Umumiy chidamlilik va sog'liqni yaxshilash uchun - yozda kross yugurish va qishda chang'ida yurish; mushaklarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun - og'irliklar bilan mashq qilish; tezkorlik hosil qilish uchun - qisqa masofaga yugurish; chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni oshirish uchun - sport o'yinlari va gimnastika snaryadlarida mashqlar bajarish qo'llaniladi;

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari, birinchi navbatda, endi shug'ullanayotgan va kam tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan. Shuningdek, ular bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiradi va shug'ullanuvchining o'z harakatlarini boshqara olishini yaxshilaydi. Bu mashqlardan qadamlar tuzilishi va jismoniy rivojlanishdagi kichik boldirlarni tuzatishda ham foydalaniladi.

Yengil atletika turiga moslab jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Taqlidiy mashqlar ham maxsus mashqlar qatoriga kiradi. Tanlab olingan sport turidagi mashqlarni takror bajarish bilan kuch, tezkorlik, chidamlilik, bo'g'imlardagi harakatchanlik, chaqqonlik sifatlarini maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib bo'lmaydi.

Shuni alohida takidlab o'tish o'rinli bo'ladiki, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport mashg'ulotida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va tizimlarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qiyinchiliklarni yengishda irodani tarbiyalaydi, mushaklar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar

ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa sifatlarni esa kamroq rivojlantiradi.

Umumiy qilib aytganda, har qaysi jismoniy mashq muayyan sifatlarni boshqalariga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli sifatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim mushak guruhlari kuchini, u yoki bu bo'g'im harakatchanligini, harakat tezkorligini, harakat reaksiyasi tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlarni qo'llash barobarida sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini o'zlashtirishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash bilan bir vaqtda jismoniy sifatlarni ham rivojlanadi.

Maxsus mashqlar, odatda, mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki boylami bo'ladi. Ular snaryadlar (yengil atletika, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qadoq toshlar, blokda yuklar va boshqalar) bilan, ya'ni snaryadlarni qo'lga tutib, snaryadlarda, gimnastika devorida, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz bajariladi (yengil atletikaning ayrim turlaridagi mashg'ulotlarga bag'ishlangan bo'limlardagi maxsus mashqlarga qarang).

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lkada, shamol qarshidan esayotganda, yomg'ir yog'ayotganda) va musobaqa maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni darajasini oshirish uchun qo'llaniladi. Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va shug'ullanuvchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, mashqning davomiyligiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab - sakrab yugurish va hokazo) qarab, shuningdek, yerning xususiyatiga (qattiq yoki qipikli yo'lka, past - baland ochiq joy va hokazo) qarab, yugurish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim mushak guruhlari kuchini rivojlantirishi yoki ayrim mushak guruhlari qayishqoqligini oshirishi mumkin.

Shug'ullanuvchilar hamisha gigienik tartib (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, massaj va hokazo) va tabiiy omillar (quyosh, havo, suv) markaziy asab tizimini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining faolligini oshiradi, unga ko'proq va foydali mashq qilish, yuqori sport yutuqlariga erishish, mashg'ulotlardan keyin kuchni qisqa vaqtda tiklaydi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Uloqtirish" texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalarni qo'llashda murabbiy shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik

darajasini hisobga olgan holda me'yorlashlari va bajarish uchun berishlari orqali ushbu tur to'g'ri va oson o'rgatilishiga erishiladi.

4.3. Uloqtirish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Uloqtirish" turlariga o'rgatishda, har bir turning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, "Uloqtirish" turlari texnikasini o'rgatishda o'yin, musobaqa hamda qat'iy tartiblashtirilgan mashq uslublaridan mashg'ulot vazifalariga mos holda amalda qo'llash shug'ullanuvchilar tomonidan samarali o'rganilishiga xizmat qiladi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikadagi uloqtirishlar, tennis to'pi va granata ma'lum jismoniy sifatlarni (kuch tezkorlik, egiluvchanlik va harakat uyg'unligini) rivojlantirishni talab qiladi.

Uloqtirish texnikasini o'zlashtirish samaradorligi mashg'ulotlarni tashkil qish omillariga bog'liq. Har bir shug'ullanuvchini bitta yoki ber nechta snaryad bilan ta'minlash zarur (bu holda mashg'ulot paytidagi uloqtirishlar soni ko'payadi).

Asosiy diqqatni texnika xavfsizligiga qaratish shart (qarama - qarshi uloqtirishlarga yo'l qo'ymaslik kerak).

Uloqtirishlar texnikasini o'rgatishdagi uslubiy ko'rsatmalar:

- uloqtirish texnikasining xususiyatlari bilan tanishish;
- snaryadni ushlab usullari va uni uloqtirishni o'zlashtirish;
- uloqtirish texnikasining final qismini o'rganish (final kuchlanishi).

Snaryadning tezlik olish texnikasini o'rganish: granata va tennis to'pini uloqtirishda yugurish va snaryadni yelka orqasiga olib borish, yadro irg'itishdagi sakrashlar: disk va bosqonni uloqtirishdagi takroriy harakatlar.

Snaryadni ushlab usulini o'rganish ko'rsatish va shug'ullanuvchining o'zi tomonidan bajarish orqali amalga oshiriladi. Snaryad bilan bajariladigan har xil faoliyatlarda asosiy mashqlar: yadro bilan jonglirovka qilish, snaryadni har xil dastlabki holatdan va har xil yo'nalishlarga uloqtirishlar hisoblanadi.

Hamma sharoitda snaryadni ushlab shug'ullanuvchiga final kuchlanishida ko'proq kuch bilan ta'sir qilishni ta'minlashi shart.

Tezlik olishni o'zlashtirishda dastlabki holat va tayyorgarlik harakati ahamiyatli bo'lib, uloqtiruvchiga diqqatni keyingi faoliyatlarga qaratishga imkon beradi. Disk va bosqonni uloqtirishda dastlabki holat uloqtirish yo'nalishiga orqasi bilan turishdan boshlanadi; to'p, granata va tennis to'pini uloqtirishda tezlik olish uloqtirish yo'nalishi bo'yicha dastlabki holatda turish bilan boshlanadi.

To'p, granata va tennis to'pi uloqtirishda, disk va bosqon bilan aylanishda, yadro itqitishda, sakrashlarda tezlik olish optimal bo'lib, shug'ullanuvchini snaryadga maksimal kuchlanish berib, tezlik olishi oxirida yanada kuchayishi shart.

Final kuchlanishiga tayyorlanishda uloqtirishda asosiy ish bajaruvchi mushaklar cho'ziladi. Bu snaryadni quvib o'tish hisobiga amalga oshiriladi (bunda tos va oyoqlar gavdaning yuqori qismi va snaryad ushlagan qo'lni quvib o'tadi).

Final kuchlanishda uloqtiruvchining har xil gavda qismlarining ketma - ket bajargan harakati katta ahamiyatga ega bo'lib, u chap oyoqni tuproqqa qo'yish bilan boshlanadi. Oldin son, tos va yelka bo'g'imlari hamda qo'l mushaklari qisqaradi.

Yengil atletikada uloqtirish mashqlari texnikasini o'zlashtirish o'ziga xos bo'lib, u uloqtirish turiga bog'liq. Uloqtirishning tuzilishiga qarab maxsus mashqlar ushlab usuli, final kuchlanishi, tezlik berish kabi harakat qismlari bo'yicha birlashtirilgan.

Tennis to'pi (granata) uloqtirish yugurib borayotib, tennis to'pi (granata) ko'targan qo'lni cho'zish va tennis to'pi (granata) uloqtirishdan iborat. Musobaqa qoidasiga binoan tennis to'pi (granata)ni uzoqlikdan yugurib kelib uloqtirishga ham yoki bir joyda turib tennis to'pi (granata)ni aylanib uloqtirishga ham ruxsat etiladi; uni faqat o'ramdan (kanop o'ralgan joydan) ushlab kerak. Tennis to'pilar metallardan yoki yog'ochdan bo'lishi mumkin. Yog'och tennis to'pining uchi metallardan tayyorlangan bo'ladi. Ularning og'irlik markazi to'pining uchi metallardan tayyorlangan bo'ladi. Uloqtirish uzunligi yugurib kelib tennis to'pi uloqtirilgan o'ramasida bo'ladi. Uloqtirish uzunligi yugurib kelib tennis to'pining uchi joydagi egri chiziqli to'sinning ichki qirg'og'idan boshlab, tennis to'pining uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi tennis to'pining dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishiga (ya'ni uchib chiqish burchagi va holatiga) bog'liqdir. Tennis to'pi (granata) uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki, u oxirgi kuch berish boshlanishigacha uloqtiruvchi harakatining tezligini hosil qilib beradi. Eng yaxshi tennis to'pi (granata) uloqtiruvchilarning yugurib kelish uzunligi 27 - 30 metrgacha yetadi va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi.

Tennis to'pi (granata) uloqtiruvchi ayollarda esa yugurib kelish odatda qisqaroq bo'ladi (23 - 26 m). Yugurib kelishning dastlabki, tennis to'pi (granata)ni uloqtirishning boshlanishigacha bo'lgan qismi 15 - 17 metrdan iborat bo'lib, bu masofa 10 - 12 qadamda bosib o'tiladi. Ko'pincha eng kuchli tennis to'pi (granata) uloqtiruvchilar uloqtirish va tormozlanishni tennis to'pi (granata)ni uloqtirish (qo'lni orqaga to'g'rilab, tennis to'pi (granata)ni mumkin qadar orqaga olib borish) 9 metrdan boshlab (ayollar), 12 metrgacha (erkaklar) bo'lgan masofada bajaradilar.

Yugurib kelish natijasida hosil bo'lgan gorizontal tezlik, tennis to'pi - (granata)ni yugurmasdan uloqtirilgandagiga nisbatan 15 - 20 metr uzoqroq masofaga uloqtirishga imkon beradi. Bunday natijaga faqat yugurib kelish bilan oxirgi kuchlanishni to'g'ri qo'shib olib borilgandagina erishish mumkin. Oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan qanchalik to'liq foydalanilsa, tennis to'pi (granata)ning uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'ladi.

Keyingi yillarda yangi konstruktsiya bo'yicha tayyorlangan tennis to'pilarining qo'llanilishi jahondagi eng kuchli tennis to'pi uloqtiruvchilarning natijalari o'sishida ma'lum darajada katta ahamiyat kasb etadi. Bunday tennis to'pilar "planersimon" deb ataladi. Chunki to'g'ri chiqarib yuborilsa, bu tennis to'pilar yaxshi pirpirashi va ko'taruvchi kuchning oshishi hisobiga uzoq vaqt uchadi. Yangi tennis to'pining qulayligi shunchalik zo'r bo'ldiki, hatto musobaqa qoidasiga, tennis to'pilar konstruktsiyasiga taalluqli yangi cheklanishlar kiritishga to'g'ri keldi.

Tennis to'pi ushlab. Tennis to'pi ushlabning asosan ikki usuli bor. Birinchi usulda tennis to'pi o'ramasi o'rta va bosh barmoq bilan mahkam tutamlab ushlanadi. o'rta barmoq tennis to'pini ko'ndalang siqib, o'ramaning keyingi qismiga tiralib turadi.

Bosh barmoq yuz tomoni bilan o'ramga yoki uning orqasiga yopishib turadi, erkin cho'zilgan ko'rsatkich barmoq tennis to'pining ikkinchi tomonidan qiyaroq ushlab turadi. Nomsiz barmoq va jimjiloq esa o'ram ustida erkin, uncha yopishmagan holda yotadi.

Tennis to'pi bosh va o'rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar tennis to'pini mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar tennis to'pini uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli yo'nalishga qaratib ushlab yordam beradilar.

Ikkinchi usulda tennis to'pi o'rami bosh va ko'rsatkich barmoq bilan tutamlab ushlanadi. Oldingi usulda o'rta barmoq nimani bajargan bo'lsa, bu usulda ko'rsatkich barmoq shu ishni qiladi. Qolgan barmoqlar mahkam ushlab holda o'ramda erkin yotadi. Ba'zi uloqtiruvchilar nomsiz barmoqni tennis to'pi ostida bukib tutadilar, lekin bu uloqtirishda hech qanday ahamiyatga ega bo'lmaydi.

Tennis to'pini birinchi usulda ushlab, ayniqsa, ilgari boshqa usullardan foydalanmaganlar uchun ancha durust hisoblanadi.

Chunki o'rta barmoq ko'rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzungina bo'lmay, ancha kuchli hamdir. Buni dinamometrik o'lchashlar aniqlab bergan.

Yugurib kelish vaqtida tennis to'pini "yelka ustida" va "yelka ostida" usullari bilan ko'tarib yugurish mumkin. Turli variantli "yelka ustida" ko'tarib yugurish usuli ancha qulay bo'lib, barcha malakali tennis to'pi uloqtiruvchilar shu usuldan foydalanadilar. Ikkinchi "yelka ostida" usuli esa hozir qadamlanilmaydi.

Yugurib kelishning dastlabki qismi. Uloqtiruvchi yugurishdan oldin tennis to'pi uloqtiriladigan tomonga erkin holatda qarab turadi. Tennis to'pini yelka ustida ko'tarib yugurganda uloqtiruvchi qo'li bukilib, panja taxminan quloq balandligida bo'ladi. Tennis to'pi erkin ushlanadi, shuning uchun ham lining oldingi qismi bir oz quyi tushgan yoki gorizontol holatda bo'ladi. Yugurib borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavgasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi

davomida uni birmuncha tiklaydi. Eng kuchli tennis to'pi uloqtiruvchilarda yugurish tezligi 8 m/sek gacha yetadi. Tennis to'pi uloqtirishga yaqin qolganda yugurish tezligini oshirishga intilmaslik kerak, chunki bu holda muskullar ortiqcha taranglashib ketishi mumkin.

Tennis to'pi uloqtirishga tayyorlanish. Uloqtirishga tayyorlanish aynan tennis to'pini orqaga uzoqlashtirishdan boshlanadi. Bu paytda uloqtiruvchi faqat uloqtirishga tayyorlanibgina qolmay, oldinga siljish tezligini oshirishga ham harakat qiladi. Uloqtiruvchi tennis to'pini to'la kuch bera olishi va uloqtirishning keyingi fazalarini sekinlashtirmay bajara olishi uchun tennis to'pi yugurish maydonining old chegarasidan kerakli masofaga uzoqlashtiriladi.

Tennis to'pini orqaga olib borish (uzoqlashtirish) chap oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi. Chap oyoq qo'yiladigan joyga nazorat belgisi qo'yiladi. Uloqtiruvchi shu yerga kelganda tennis to'pini uzoqlashtirib, uloqtirishga tayyorlana boshlaydi.

Uzoqlashtirishdan oldin tennis to'pi odatda balandroq ko'tariladi. Keyin o'ng oyoq qadam tashlashi bilan tennis to'pi ushlab o'ng qo'l sal pasaytirilib orqaga cho'ziladi. Tennis to'pi orqaga uzoqlashtirilganda o'ng yelka ham o'ng tomonga buriladi. o'ng oyoq yerga tushganda uloqtiruvchining chap yelkasi uloqtirish tomonga qarab qoladi, los o'qi esa oldingi holatini saqlaydi. Bu paytda o'ng qo'l orqaga cho'zilgan, tennis to'pining uchi sal yuqoriga ko'tarilgan, gavda orqaga tashlangan bo'ladi.

O'ng oyoq yerga tagining tashqi tomoni bilan qo'yiladi. Uloqtiruvchi uloqtirish tomoniga qaraydi. Lekin bu holat yelkaning burilishiga halaqit bermasligi kerak.

Oldinga siljish tezligini pasaytirmaslik uchun tennis to'pini uzoqlashtirish yugurib kelish bilan birga erkin ravishda bajariladi. Chap oyoq qadam qo'yishi bilan tennis to'pi orqaga yana uzoqroq olib boriladi va o'ng qo'l deyarli to'g'ri holatga keladi. Odatda bu qadam katta va faolroq qo'yiladi, chunki chap oyoq yerga qo'yilishi bilanoq, uloqtiruvchi o'ng oyoqloldinga chiqarib olishga ulgurishi kerak bo'ladi. Bunday tayyorgarlik oyoqlarga tananing yuqori qismidan oldinga o'tib ketish imkonini beradi, bu esa kuchlanish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga egadir.

Keyingi qadam - uloqtirish oldi qadami bo'lib, u shartli qilib "chalishtirma qadam" deb nom olgan. Bu qadam o'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan bajariladi.

Bu qadam yugurib kelishdan uzoqlashtirishga o'tish jarayoni hisoblanadi. Shuning uchun yugurib kelishda hosil bo'lgan tezlikdan oxirgi kuchlanishda to'liq foydalanish shu jarayonning to'g'ri bajarilishiga bog'liqdir.

Agarda oldingi qadamda chap oyoq yerga qo'yilayotganda o'ng oyoq chap oyoqqa yaqin keltirilgan bo'lsa, chalishtirma qadamda oyoqlar yelka kamaridan ancha oldinga o'tib ketadi. o'ng oyoqni oldinga chiqarilishining oxirida gavda anchagina orqaga tashlanadi.

Uloqtiruvchi chap yelkasi bilan olg'a siljiyotgan paytda uning chap qo'l yelka kamarining o'ngga burilishdan tezroq oldinga o'tib, ko'krak oldida bukiladi. Tennis to'pi ushlagan o'ng qo'l erkin to'g'rilanib, uloqtirishga tayyorlanadi.

Bukilgan o'ng oyoq tezda chap oyoq oldidan chalishib o'tadi va yerga tagining tashqi qismi bilan yumshoq qo'yiladi. Chap oyoq depsinib, yerdan uzilish vaqtida tos ketidan salgina o'ng.e burilib, tagining tashqi qismiga tayanadi. Bu qadam xuddi chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakragandek juda tez bajariladi. Shunday qilib, o'ng oyoqda yerga tayanch holatga o'tiladi. Bu - chalishtirma qadamning to'g'ri bajarilishi uchun eng asosiy shartdir.

Chalishtirma qadamning uzunligi ko'proq tayanch oyoq (chap oyoq) depsinib yerdan uzilish kuchiga va yo'nalish tomon qo'yilayotgan qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchakning kattaligiga bog'liq. o'z navbatida, oyoqlarning bir -biridan uzoqlashish kattaligi uloqtiruvchi tanasining egiluvchanligiga va tosnig o'ng tomonga qanchalik ko'p burilishiga bog'liq.

Uloqtirishda tozni o'ngga qanchalik ko'p bursa, chalishtirma qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo'lgan burchak shunchalik kichik bo'ladi va shu bilan birga yerdan depsinish kuchi bir xilda bo'lganda ham qadam kichikroq bo'lishi mumkin.

Tosning o'ngga burilishi bilan o'ng oyoq o'ngga buriladi; o'ng oyoq tagining o'ng tomonga burilishi yerga tushish paytida, uloqtirish yo'nalishiga nisbatan 35 - 46° gacha etadi.

Oxirgi faol kuch berishni ertaroq boshlash uchun chalishtirma qadamdan so'ng o'ng oyoqni yerga qo'yish oldidan chap oyoqni (uloqtirish qadamini bajarish uchun) oldinga chiqarishga ulgurish kerak. Chalishtirma qadam katta bo'lsa, uloqtirishga tayyorlanish yengilroq bo'ladi. Ammo bu qadam haddan tashqari uzun bo'lsa, uloqtirish paytida yugurib kelish tezligidan to'la foydalanish imkonini cheklab qo'yadi. Shuning uchun har bir tennis to'pi uloqtiruvchi o'zi uchun chalishtirma qadam uzunligini, yugurish tezligi va oxirgi kuch berishni belgilao olishi kerak.

Bu qadamni bajarayotganda yugurish tezligini mumkin qadar kamroq yo'qotish va so'nggi kuch berish oldidan foydali holatda turish kerak.

Tennis to'pini orqaga o'tkazishning tugallanishiga yelka kamari o'qi, uloqtiruvchi qo'li va tennis to'pi bir yo'nalishda bo'lishi, deyarli uloqtirish yo'nalishi bilan to'g'ri kelishi tavsiya etiladi. Ammo tennis to'pini chiqarib yuborishni yaxshi egallagan ba'zi uloqtiruvchilar chalishtirma qadam boshida yelka kamari va tennis to'pi ushlagan qo'lini o'ngga-orqaga yuborgan hollarda yaxshi natijalarga erishganlar.

Gavdani burib qilingan bunday qo'l silkishda oxirgi kuchlanish paytida mushaklarning ishlashiga yaxshi sharoit yaratish mumkin. Oxirgi kuch berishni bu usulda bajarish juda og'ir. Burilib qo'l siltash usulini qo'llaganlar orasida dunyoning eng kuchli uluq - tiruvchilari ham bor. Bulardan ba'zilari (F. Xeld) tozni ancha o'ngga (90° gacha) burishadi. Aftidan, uloqtiruvchilar yugurishdan

oxirgi zo'r berishga o'tayotganlarida gorizental tezlik kamayishining asosiy sababi ham shu bo'lsa mumkin.

Aslida uloqtirishga tayyorlanish chap oyoqda keyingi qadamni boshlash bilan tugaydi. Bu qadam bilan birgalikda oxirgi kuch berish ham boshlanadi. Shuning uchun ham faqat tasvirlash qulay bo'lishi uchungina tayyorlanish fazasidan ajratib ko'rsatish mumkin.

Oxirgi kuch berish va to'xtash. Tennis to'pi uloqtirishda oxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va tennis to'pining yengilligi yordam beradi. Tennis to'pining yengil bo'lishi uloqtiruvchiga yugurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish hamda chap oyoqni yerga qo'ymasdanoq, oxirgi faol kuch berishni boshlab yuborish imkonini beradi. Yugurib kelishning davomi hisoblangan oxirgi kuch berish tennis to'pini mumkin qadar tezroq uloqtirib yuborish bilan yakunlanadi. Uloqtirish qadamida yanada qudratliroq oxirgi kuch beraman deb, hali chap oyoq tayanchga tegmay turib, o'ng oyoqni shoshma - shosharlik bilan tez cho'zib yubormaslik kerak. Chalishtirma qadamdan keyin o'ng oyoqda yerga tushishdan boshlab, o'ng oyoqda muvozanatni saqlagan holda chap oyoqni oldinga chiqarishga shoshilish kerak. Eng kuchli tennis to'pi uloqtiruvchilarda oyoqlarning bir-biridan qochish burchagi qadam vaqtida 60 - 70° gacha yetadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerga qo'yayotganda gavdani optimal darajada orqaga, uloqtirish yo'nalishiga qarshi tomonga tashlashi (lekin egilmasligi) kerak. Gavda tashlanishining maksimal miqdori o'ng oyoqning yerga qo'yilish oldidagi holatiga bog'liq. O'ng oyoq uloqtirish tomoniga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, gavdani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo'ladi va o'ng oyoq o'ngga qanchalik ko'p burilgan bo'lsa, orqaga tashlanish shuncha ko'p bo'lishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to'liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda 22 - 23°, ikkinchisida 29° gacha orqaga tashlanadi.

Uloqtirish qadamida uloqtiruvchi chap yelka bilan olg'a siljib, chap oyoqni oldinga chiqaradi. Chap oyoqning yerga tegishi paytida bukilgan o'ng oyoq sonim uloqtirish tomoniga yo'naltirish kerak. Shunda tosnig yaxshi ishlashi uchun tayanch tug'iladi. Gavdani ishlatish va uloqtirish paytida bularning hammasi bir butun harakatdek bajariladi. O'ng oyoq ichkari burilishining yana davom etishi oxirgi kuch berishning sustlashishiga olib keladi. Tos o'qi uloqtirish yo'nalishiga nisbatan to'g'ri burchak darajasigacha buriladi. Bu esa yelka kamari burilishidan ortiqdir. Chap oyoq yugurib kelingan izlar yo'nalishidan 25 - 40 sm chaproqqa, deyarli bukilmay yerga mustahkam qo'yiladi. Bunda oyoq tagi yerga tegib turishi kerak.

Gavda orqaga tashlanib, uning yuqori qismini tennis to'pi orqaga - o'ngga tortganda, o'ng oyoqning to'g'rilanishi gavdaning old qismi mushaklarini juda taranglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin mushaklarini bo'shashtirish kerak emas, chunki bu belni qattiq egishga, binobarin, keyin sekin to'g'rilashga olib

keladi. Ba'zi eng kuchli uloqtiruvchilarning orqa gavda sathi bilan o'ng oyoq soni o'rtasida vujudga keladigan burchak kattaligi 140° gacha etadi.

Uloqtiruvchi "tarang tortilgan kamalak" holatiga keladi, keyin tezda tiklanadi va hatto birmuncha oldinga ($30 - 40^\circ$ gacha) yengashadi.

Uloqtiruvchi o'ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to'g'rilayotganda gavdasini ko'proq olg'a chiqarishi kerak. Ayniqsa pirpirovchi tennis to'pi uloqtirishda bu juda muhimdir.

Chap oyoq yerga qo'yilgan zahoti uloqtiruvchi ko'kragi bilan oldinga tashlanganda, uning ko'krak oldida bukilib turgan chap qo'li chapga - orqaga qarata cho'ziladi. Shu payt o'ng qo'l tirsak bo'g'imida sal bukilib, tezda tirsak bilan oddinga-yuqoriga buriladi va tennis to'pi og'irligi ta'sirida orqaga tortiladi. Boshning bir oz chap tomonga egilishi o'ng qo'lni gavdaning harakat tekisligida va tennis to'pini yelka ustidan olib o'tishni yengillatadi, lekin boshni noto'g'ri egish gavdani yengashtirib qo'yadi, bu esa xato hisoblanadi.

Yelka kamarining burilishida qo'lni zarb bilan silkish tennis to'pining uchib chiqish tezligini oshirish uchun ham, uchib chiqishda yo'nalish berish uchun ham katta ahamiyatga egadir. Biroq qo'lni vaqtidan ilgari bukmaslik kerak. Odatda tennis to'pini uloqtirib yuborish juda katta tezlikda uloqtirish yo'li bilan bajariladi. Bunday harakat gavdani rostlashdan boshlab, oxirgi kuch berishning barcha fazalari uchun xarakterlidir.

O'ng qo'l tennis to'pini chiqarib yuborayotganda tirsak bo'g'imida keskin ravishda to'g'rilanadi va kaft-bilak bo'g'imlari bukiladi. Tennis to'pini soat millari bo'yicha aylantirib yuboruvchi barmoqlar ham bukiladi. Mexanika qonuniga asosan silindr shaklidagi jism uchayotganda aylanma harakat qilsa, yaxshi turg'unlik hosil bo'lib, jismning havo qarshiligini engishi osonroq bo'ladi (ma'lum darajada tezlik bo'lganda) va u uzoqroq masofani uchib o'tishi mumkin.

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi - to'xtash bo'lib, tez va zarb bilan yerdan uzilish natijasida olg'a sakrab, oyoqlarni faol almashtirish bilan bajariladi. Bu paytda uloqtiruvchi to'g'rilanib cho'zilayotgan chap oyoq ustidan o'tib, o'ng oyoq bilan qadam tashlaydi va to'xtash uchun uni yerga mustahkam qo'yadi. Tennis to'pi uloqtirish vaqtida oyoq izlarining joylanish sxemasi ko'rsatilgan.

Tennis to'pining uzoqqa uchishi uchun uning uchib chiqish burchagi katta ahamiyatga ega. Hali yugurib kelinayotgandayoq tennis to'pi gorizontol holatdan bir oz qiya holatga keltiriladi. Ya'ni uning uchi bir oz ko'tarilib, uchish burchagiga yaqinlashtiriladi.

Tennis to'pining optimal uchib chiqish burchagi hatto bir uloqtiruvchining o'zida ham doim bir xil bo'lib turmaydi. Buning qator sabablari bor. Shamol kuchi va yo'nalishi, tennis to'pi shakli, undagi og'irlik markazining joylashishi va havo bosimi markazi shular jumlasidandir. Hozir qo'llanilayotgan yengil yog'och yoki metallardan yasalgan tennis to'pilar ancha yo'g'on bo'lib, kam egiluvchandir. Ularni uloqtirish uchun, kerakli burchak hosil qilish va yaxshi

pirpirab uchishiga erishish uchun bir vaqtda kuch berish hamda tennis to'pini to'g'ri yo'nalishga solish katta ahamiyatga egadir.

Tennis to'pi uloqtirish texnikasining uloqtiruvchilar individual xususiyatlariga qarab boshqa variantlari ham bor. Tennis to'pini orqaga uzoqlashtirish variantlaridan birida faqat yelka kamari burilib, tos burilmaydi. Bunday uzoqlashtirishda tennis to'pini uloqtirish oldidan chalishtirma qadam bo'lmaydi, u oddiy qadam bilan deyarli bir xil bo'ladi. Bu texnikani faqat epchil shug'ullanuvchilarga qo'llashi mumkin.

Tennis to'pini masofada otish

Qadimgi davrlarda turli davlatlar o'rtasida doimiy ravishda urushlar bo'lib, ularning ba'zilar o'z mustaqilligini himoya qilishgan, boshqalari esa yangi erlarni bosib olishgan. Shunda tezkor raketalar yo'q edi, hatto qurol ham yo'q edi. Jangning muvaffaqiyati qo'lda jang qilish orqali hal qilindi, unda qisqa qilich va tennis to'pilar ishlatilgan. Ko'p jangchilar ikkita tennis to'pi bilan qurollangan edilar. Birini dushmanga tashladilar, ikkinchisini tennis to'pi sifatida ishlatdilar.

Ushbu quroldan muvaffaqiyatli foydalanish uchun askarlar masofadan va nishonga tennis to'pi tashlashni o'rgandilar. Ulardan ba'zilar o'zaro raqobatlasha boshlashdi, shundan keyin birinchi rasmiy musobaqalar paydo bo'ldi. Keyin natijalar shug'ullanuvchilar sudyalarning oyoqlari soniga qarab o'lchanishdi va o'sha paytda bu eng aniq o'lchov edi.

O'q otish musobaqalari bugungi kungacha saqlanib qolgan holda, bu zarbani muvaffaqiyatli bajarish uchun siz otishning to'g'ri texnikasini o'rganishingiz, shuningdek, qo'llar, oyoqlar va torso mushaklarini kuchaytirishingiz kerak. Il bosqich me'yorlarini topshirish uchun siz "granata tashlashingiz kerak bo'ladi" - bu og'irroq qobiq va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Ushbu chig'anoqlarni tashlash texnikasi juda o'xshash, shuning uchun to'pni tashlashni o'rganib, uning to'g'ri assimilyatsiyasiga jiddiy e'tibor berish kerak.

Turli xil narsalarni tez - tez tashlang, qishda ko'proq qor to'pini o'ynang. Daryoning beretida bo'lganingizda, iloji boricha tosh otishga harakat qiling. O'rmonda siz konuslarni uloqtirish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilinishi mumkin.

Birinchiidan, otishni o'rganish texnikasini o'rganing. Buning uchun chap oyoq bilan chiziqda turing va o'ng oyog'ingizni orqasiga qo'ying. To'pni to'p bilan qaytarib olib, yelkangizni ko'proq aylantiring va o'ng oyog'ingizni bir oz eging. Ushbu pozitsiyadan, to'p bilan qo'l yuqoriga ko'tariladi, oyoqlari va yelkalari oldinga siljiydi. Keyin otishni davom ettiradi.

Ushbu harakatlarning barchasini birgalikda bajarish kerak, tananing keng burilishiga e'tibor bering, chunki bu to'p, granata va tennis to'pini tashlashda

muhim elementdir. Ushbu mashq oson va erkin bajarilganda, siz yugurishning 3 bosqichi bilan otishni boshlash mumkin.

Buning uchun otish yuziga qarab turing, o'ng oyog'ingizni oldinga, chapga yarim qadam orqada qoldiriladi. Chap oyog'ingiz bilan qadam qo'yib, yelkangizni aylantirib, to'pingizni orqaga tortiladi. Keyingi qadam - bu chap oyoqning old tomoniga oyoqning tashqi tomoniga tezda barmog'ingizni o'ngga qo'yib kesib o'tilgan o'ng oyoq. Bu vaqtda qo'l belanchakni to'liq bajardi. Chap oyog'ingiz bilan oxirgi bosqichni tugatgandan so'ng, otilishi mumkin.

Ushbu usullarning texnikasini o'rganish uchun to'pni nishonga, devorga yoki polga sakrash masofasidan otishga harakat qiling. To'pni uloqtirishga harakat qilish lozim.

To'pni tashlash.

Otish texnikasi.

Ko'rsatkich, o'rta va xalqali barmoqlar, qo'l kabi, to'pning orqasida, bosh barmog'i va kichkina barmog'i uni yon tomonda ushlab turadi. Uchish boshlanishidan oldin, otuvchi o'qni yelkasiga egilgan qo'lida ushlab turadi.

To'p oralig'iga quyidagilar ta'sir qiladi:

- to'pni tashish tezligi;
- ketish burchagi;
- uchish punktining balandligi;
- havoning qarshiligi.

To'pni tashish tezligi talabning to'pni qanday harakatga keltirganiga, uning qo'lidagi to'pni bosib o'tgan yo'lining uzunligiga va to'p shu yo'lni bosib o'tish vaqtiga bog'liq. Yo'l qanchalik katta va dastur vaqti qisqa bo'lsa, to'pning boshlang'ich tezligi va natija shunchalik yuqori bo'ladi. Bunga parvozning so'nggi qismida to'pni tepish va ortda qoldirish orqali erishiladi.

Bola to'pni egallash vaqtini qisqartirish uning kuchiga va u qanday harakat qilishiga bog'liq. Shuning uchun talabani tarbiyalashning asosiy vazifalaridan biri kuch va tezlikni oshirishdir.

To'pni tushirish burchagi eng katta oraliq uchun 45 daraja. Amalda, chiqish burchagi kamroq (30 dan 40 darajagacha).

To'pni tushirish nuqtasining balandligi qo'llarning uzunligi va o'quvchining balandligiga bog'liq.

Havo qarshiligi engil tennis to'plarining gorizontal tezligi va parvoz oralig'ini kamaytiradi; eritilgan rezina sharlar (granatlar) havoga ozgina ta'sir qiladi.

To'p tashlash - juda qiyin mashq. Barcha dastlabki harakatlar va otishga tayyorgarlik tez yugurish paytida amalga oshiriladi va yakuniy harakat yugurishning to'satdan tormozlanishidan keyin amalga oshiriladi, bu yugurish inertligini va otish jarayonida qatnashadigan mushaklarning egiluvchan xususiyatlaridan yaxshiroq foydalanishga imkon beradi. Ushbu imkoniyatdan foydalanish qobiliyati sizga to'pni joydan uzoqroqqa tashlashga imkon beradi.

Maktab o'quvchilari uchun to'p oralig'idagi farq texnik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq, chunki to'pni otish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari ulardan harakatlarni yaxshi muvofiqlashtirish, bo'g'inlardagi moslashuvchanlik va harakatchanlik, dinamik va portlash kuchi, ritm hissi va tananing alohida qismlarini boshqarish qobiliyatini talab qiladi.

- To'g'ri tutish.

- Qo'lni orqaga qaratishga e'tibor berish.

- To'pni tashlashda ko'proq mashq qiling, oyoq barmoqlarini oldinga siljishga e'tibor berish.

- Kamarda "burish" ga harakat qilish.

- To'pni otish pog'onasi bilan tashlang. Shu bilan birga, to'pning yo'lini kuzatib borish.

- Yelka kamarining mushaklari uchun mashqlarni bajarish (cho'zish va harakatchanlik).

- Nishonga otish, to'pni boshning orqasidan otish. Sekin va to'g'ri mashq qilish.

Bu oddiy vazifaga o'xshaydi: to'pni iloji boricha otib tashlang yoki aniq masofada joylashgan nishonga uring. Ammo amalda biz faqat to'pni otish texnikasini o'rgatishimiz natijani berishi bilan duch kelmoqdamiz. Treningsiz, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan eng oddiy narsa bu dislokatsiya yoki oxir-oqibat munosib natijaga erishish uchun qo'llar va oyoqlarning harakatlarini qanday muvofiqlashtirish kerakligini tushunishingiz kerak. Shu sababli, to'pni deyarli o'ynoqsiz tarzda tashlash bizning tanamizni yaxshiroq tushunishga, uni qanday boshqarishni o'rganishga va, albatta, mushaklarni kuchaytirishga yordam beradi: qo'llar, oyoqlar, torso. Ushbu mashq ayniqsa bolalar uchun juda muhimdir. 9 - 10 yoshida bola allaqachon harakatlarni muvofiqlashtirish oson ish emasligini tushunadi.

Voyaga yetganida yoshlar yana otish bilan to'qnashishi mumkin. To'g'ri, bu safar allaqachon granatalar mavjud. To'pni otish texnikasi granatalar uchun ham javob beradi. Farqi shundaki, bu qobiqlarni ushlab turish va ularning vaznida. Albatta, tennis to'pi otish kabi noyob mahorat bilan kamchiliklar maqtanishlari mumkin. Ammo do'stlar va do'stlar bilan to'pni aniq nishonga urish va vakolatingizga bir nechta fikr qo'shish hech kimga zarar qilmaydi!

Yengil atletika otish:

Otish - bu "portlovchi" mushaklarning kuchini (qisqa muddatli, ammo maksimal kuchlanish) talab qiladigan shug'ullanuvchining mashqidir. Har qanday otishning maqsadi shug'ullanuvchidan iloji boricha uzoqroq yurishdir. To'pni otish, barchasi shu bilan boshlanadi, kuch, epchillik va harakat tezligini rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, bir kishi ushbu harakatlarning maqbul balansi haqida tushunchaga ega.

Uning yaqqol soddaligiga qaramay, otish juda qiyin mashqdir. To'pni uloqtirishda qo'llarning tezligi va kuchini baholash, yugurish bilan bog'lab, qaysi nuqtada zarurligini tushunish kerak, aslida to'pni uzoqroqqa uchib ketishi

va shug'ullanuvchi tik turishi uchun (masalan, yiqilib tushish yoki chiziqni bosib o'tish o'rniga) Bularning barchasi biz uchun eng qulay boshlang'ich pozitsiyani, otish va supurishning tezligini va nihoyat otish paytida maksimal kuch sarflash nuqtasini aniqlashni ishlab chiqishga imkon beradi.

Otishning uch turi mavjud:

Kichkina to'pni, granatalarni, tennis to'pilarini otish. Ushbu chig'anoqlar engil. Ular tez yugurishdan keyin boshning orqasidan tashlanadi.

Har xil diskarni uloqtirish (o'qning asosiy farq qiluvchi xususiyati bu og'irlikdir). Tezlashtirish oldidan disklar shug'ullanuvchining tanasini aylantirib tashlanadi.

Kichik to'pni masofada otish - bu birinchi mashq hisoblanadi. To'pni otishni har qanday usul bilan amalga oshirish mumkin: boshning orqasida, boshidan orqaga qarab uchish bilan, otishni o'rganish bilan otishni o'rganish, yelkadan itarish. Otish usuli o'qga (uning o'lchami va vazniga) qarab tanlanadi. Shug'ullanuvchining yoshiga va fiziologik xususiyatlariga qarab sport anjomlari tanlanadi.

Ushbu sport turida mashg'ulotlarning boshida maksimal kuch ishlatish tavsiya etilmaydi. Mushaklar va bo'g'inlar hali tayyorlanmagan va vazifani "bilmayman" va bu buzilishlar va buzilishlarga olib kelishi mumkin.

To'pni tashlash texnikasini o'rganish nishonga otishdan boshlanadi (aniqlik). Asta - sekin, vazifa yanada murakkablashadi va diapazon aniqlikka qo'shiladi. Keyinchalik, jiddiy otish sinfi bilan ular boshqa og'irroq va murakkab qobiqlarga o'tishadi.

Otish paytida nimani e'tiborga olish lozim.

Dastlabki tezlikka shug'ullanuvchining otish paytida qo'llaydigan harakatlari ta'sir qiladi. Bundan tashqari, to'pning uzunligi shug'ullanuvchining qo'lida. Bunday ma'zumdagi gap gapirilganda tushunishimiz mumkinki, otilgan to'pni tushish uzoqligi, to'pning uchish masofasini qanday yo'nalishda harakat qilishi hamda bu yo'lni bosib o'tish vaqti bilan uzviy ravishda bog'langan.

Shunga ko'ra, yo'l qancha uzoq va vaqt qisqaroq bo'lsa, o'q otish tezligi shuncha ko'p bo'ladi. To'pni uloqtirish bilan tashlash otish tezligining, tananing aylanishini va otishning sakrashini anglatadi. Yugurish oxirida otuvchi shug'ullanuvchining qobig'i orqali "quvib o'tish" ni hosil qiladi.

To'p va zarbani uloqtiruvchilar uchun bu tezlashuvning so'nggi bosqichlari, diskni tashlovchilar uchun quvib o'tish korpusni aylantirish paytida hosil bo'ladi va otish moslamalari uchun sakrashning so'nggi soniyalari muhimdir.

Uchish vaqtini otishni o'rganish tezlashishi bilan qisqartirish mumkin. Shuning uchun to'pni tashlash mashqlari tezlashtirish bilan yugurishni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda mashg'ulot jarayonida ushbu harakat kechish davomiyligiga ta'sir etuvchi bir qator omillar o'zining tasirini ko'rsatishi amaliyotda o'z aksini topadi.

Yugurishning oxirgi bosqichida shug'ullanuvchi o'qlarni nafaqat oldinga, balki yuqoriga ham itaradi.

To'pni tashlayotganda muhim nuqta ufqqa nisbatan uchish burchagi. Elementar geometriya va trigonometriya qonunlarini bilish maksimal diapazoni 45° burilish burchagida erishilishini anglatadi. Amalda bunday aniqlikka erishish mumkin emas. Tajribali va tajribali otuvchilar o'qni 30-43° burchak ostida itarishadi.

Ta'kidlash joizki, to'pni masofada otish shug'ullanuvchining oyoq-qo'llarining o'sishi va uzunligiga bog'liq emas. Bir qarashda, shug'ullanuvchi qanchalik baland bo'lsa va uning qo'llari qancha uzoq bo'lsa, to'p yoki tennis to'pi shunchalik uzoqroq uchib boraveradi. Amalda, biz o'sish faqat jo'nash nuqtasining balandligiga ta'sir qilishiga duch kelmoqdamiz, ammo to'g'ri otish bilan bu xususiyat yakuniy natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi.

Havo massalarining qarshiligi bir xil printsiplial ahamiyatga ega emas. Albatta, havo oqimi vaqtni va tezlikni pasaytiradi. Bu otish masofasini anglatadi. Ammo to'p kabi kichik narsalar uchun bu ahamiyatsiz. To'g'ri "ishga tushirilgan" disk, umuman olganda, havo oqimiga tushib qolishi va bir necha soniya ko'proq fraksiyalar uchun havoda qolishi mumkin.

Qanday bo'lmasin, chiqish nuqtasi balandligi va havo massalarining qarshiligi parvoz oralig'ining santimetrlari bilan tavsiflanadi. Uchish tezligi va nishab burchagidan farqli o'laroq.

To'p tashlashning asoslari:

Kishining asosiy qobiliyatlaridan biri bu to'pni otish va uni ushlashdir. Allaqachon ikki yoshli bolalar bu vazifani a'lo darajada bajara oladilar. Albatta, bolalarning to'p o'yinlari chig'anoq otish bilan hech qanday aloqasi yo'q, faqat ephchilik va aniqlikni rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi.

Otish to'pi boshning orqasida va uning darajasidan bir oz yuqoriroq bo'lishi kerak. Tirsak yelkadan yuqori bo'lmasligi kerak, bilak bilan yelkasi esa 90° dan past bo'lishi kerak. Professionallar va ularning murabbiylari ta'kidlashlaricha, otishni o'rganish eng samarali bo'ladi.

Uchish - yugurish:

To'pni tashlash usuli 20 metrga yugurishni nazarda tutadi, amalda bu masofa shug'ullanuvchining individual xususiyatlariga qarab biroz farq qiladi. Yugurishning o'zi bir xil bo'lishi kerak, ammo tezlashishi bilan. Bosqich ham muhim: engil, bahor (hech qanday holatda tanani oldinga egilmasdan). Bundan tashqari, uchish paytida qo'lning holatini nazorat qilish kerak. Uchish bo'yicha yugurishni shartli ravishda ikkiga bo'linib, biz tayyorgarlik ko'ramiz - yengil atletikachining haqiqiy tezligi va otish - o'qlarni otishga tayyorgarlik.

Bu yerda harakatlarni muvofiqlashtirish katta ahamiyatga ega. Uchish uchishining birinchi qismida erishilgan tezlikni saqlab turish va ayni paytda qo'lingizni orqaga tashlab yuborish kerak.

Yugurish boshlanishida shug'ullanuvchi old oyoqqa suyanib, tanani oldinga biroz egadi. Yakuniy harakatlardan oldin, bu vaqt ichida bir nechta "otish"

qadamlarini qo'yish va qo'lni qobiq bilan orqaga qaytarish kerak. Vazifani engillashtirish uchun qo'lingizni orqaga qaytarishni boshlashingiz kerak bo'lgan joy, odatda, uchish paytida belgilanadi.

Qo'lni qobiq bilan qanday olish kerak:

Otish paytida shug'ullanuvchining tanasi orqaga bir oz egilib turishi kerak. Ilk qadam tashlash paytida oyoqlarning tom ma'noda qo'llardan oshib ketishi kerak. Bu to'pga kuch ishlatish yo'lini maksimal darajada oshirish uchun kerak. Yugurish paytida qo'lingizni qaytarib olishning bir necha yo'li mavjud.

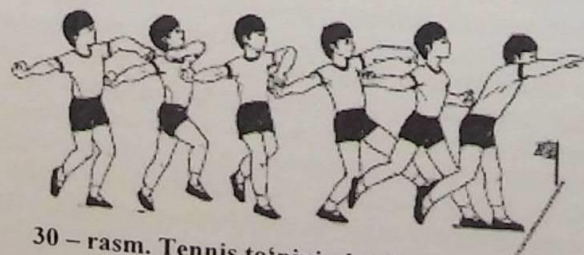
Maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida biz yelka kamarini orqa tomondan otish tomon bir vaqtning o'zida burishni osonlikcha o'rganamiz (shuningdek, yelka-kamari harakati tufayli). Professional yengil atletika bilan qiziqsak, to'pni otish yanada samarali usullarni izlashni talab qiladi.

Bu "to'pni yelkadan to'g'ri orqaga olish" texnologiyasi sifatida tan olingan. Ushbu cho'tkaning harakati umumiy tezlashishni sezilarli darajada osonlashtiradi va sekinlashmaydi. Yana bir usul, qo'lni oldinga - orqaga, orqaga qarab harakatlanishi shug'ullanuvchining tanasining og'irlik markaziga nisbatan qo'l harakatlarining o'z vaqtida bajarilishini nazorat qilish uchun ko'proq imkoniyatlarni beradi. Ushbu usul eng dinamik hisoblanadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, parvoz tezligi muvaffaqiyatli uloqtirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Biroq, izlashga hojat yo'q, chunki bu mushaklarning siqilishiga olib kelishi mumkin. Bunday mushaklarning yuklanishi zarbaning eng muhim qismiga - to'pni itarishga salbiy ta'sir qiladi.

Eng muhimi, uloqtirish qadamlarining penaltimi. Aynan u, "o'zaro faoliyat qadam", bu tezlanish energiyasini orqaga qobiq qo'yib qo'lga uzatishga imkon beradi. Umuman olganda, otishdan oldin oxirgi qadamlar o'qni surish uchun qulay pozitsiyani egallash uchun mo'ljallangan.

Tarqalganidan so'ng, shug'ullanuvchi chap oyog'ining oyog'i bilan tezda oyoqni oldinga siljitish uchun tezlashuvni amalga oshirishi kerak, lekin sekin tananing egilishini orqa holatiga o'zgartirishi va oyoqlarning qo'llarni "bosib o'tishiga" imkon berishi kerak (30 - rasm).



30 - rasm. Tennis to'pini uloqtirish texnikasi.

"Chap qadam" otuvchining alohida e'tiborini talab qiladi. Barcha harakatlar va harakatlarning muvofiqlashtirilishini nazorat qilish kerak. "Chap qadam"

paytida shug'ullanuvchi oyog'iga, bir oz tashqariga (40° gacha) tushishi kerak, shu bilan birga tennis to'pili qo'l keyingi otishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qiling. Oyoqning o'ziga xos sozlanishi bilan izohlanadigan tos bo'shlig'ining yengil burilishi to'pni to'g'ri tashlashga yordam beradi.

Aslida, yakuniy harakatning boshlang'ich pozitsiyasini quyidagicha ta'riflash mumkin: shug'ullanuvchi biroz egilgan o'ng oyoqqa suyanadi, oyoq barmog'i tashqariga buriladi; kassa chap tomoni bilan o'qni otish tomon burilib, o'ng o'ng qo'li orqaga suriladi. Chap qo'l, aksincha, tirsakda bir oz egilib, ko'kragiga yaqin joylashgan. Tuzatilgan chap oyoq oyoqning ichki qismi bilan erga tegadi. Yelkalar va o'ng qo'llarning to'g'ri chiziq hosil qilishi juda muhimdir.

To'pni tepish zarbasi shug'ullanuvchi o'ng oyog'ini tizzasiga tiqib qo'ygan paytdan boshlanadi. Bu harakat to'sni oldinga va yuqoriga ko'tarishga imkon beradi, yelkalar esa deyarli joyida qoladi. Qo'lni yelkada aylantirib, tirsakda bukish paytida qo'lni kaft yuqoriga ko'tarish kerak. Bu harakatlarning barchasi tananing o'ng tomonidagi mushaklarni, o'ng sonning old qismini va o'ng yelkangizni cho'zishga imkon beradi. Otuvchining pozitsiyasi "kamon taqish" deb nomlanadi.

Shu payt shug'ullanuvchi ko'kragini oldinga burib qo'ydi va otish qo'lini tirsak qo'shilishida engashib oldinga yuradi. Old bilak cho'tkasi orqada qoladi. Ta'riflangan tanadagi barcha harakatlar to'pni otish paytida uning tezligini maksimal darajada oshirishga imkon beradi. Shu bilan birga, chap qo'lni orqaga tortish kerak, shunda bu harakatning inertsiasini tanani oldinga siljitadi. Otish qo'lining tirsagi quloq bilan tekislanganda, yelkalarni oldinga siljitish kerak. Ushbu harakat bilan bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchi tirsak qo'shilishini to'g'rilashi kerak. Otishni tugatgandan so'ng, otuvchi qo'l bilan "qamchi" kabi harakatni amalga oshirishi kerak. Inertiya bilan, tana ham o'ngga burilib, raketaga ta'sir qilish davomiyligini oshiradi.

Tennis to'pini uzoqlashtirish usulining o'zgarishiga qarab tennis to'pini 5 yoki 6 qadamda uzoqlashtirish va uloqtirish ham mumkin. E'tiborga sazovor variantlardan biri tennis to'pini oldinga-pastga va orqaga olib borib uloqtirishdir. Bu yerda chap oyoq oldinga qadam qo'yayotganda, tirsak bir oz tushirilib, tennis to'pi o'ng qo'lda yoy bo'ylab oldinga - pastga va bir oz chetroqqa chiqariladi. Endi o'ng oyoq olg'a qadam tashlashi bilan yelka kamari o'ngga buriladi, pastga tushirilgan o'ng qo'l tennis to'pi bilan orqaga o'tkaziladi. Undan so'ng chap oyoq qadam qo'yishi bilan o'ng qo'l yoy bo'ylab harakatni davom ettirgan holda bir oz yuqoriga - yelka barobar ko'tariladi.

Keyin chalishtirma qadamdan boshlab harakat ilgari tasvir etilgan ketma - ketlikda bajariladi. Harakatni ancha erkin qo'l bilan bajaruvchi bu usul koordinatsiya jihatidan ancha murakkab bo'lsa ham foydalidir. Bu usuldan jahon rekordchilari K. Mayuchaya, E. Ozolina, Yevropa chempioni Ya. Lusi va boshqalar yaxshi foydalanaganlar (31 - rasm).



31 - rasm. Nayza uloqtirish texnikasi.

1-Mashq. Yugurish yo'nalishi bo'ylab uloqtirish (nishondan asta - sekin uzoqlashish bilan).

2-Mashq. Yugurish yo'nalishidan yon tomonga joylashgan nishonga uloqtirish "Eng katta tezlikda kim nishonga tushiradi?".

3-Mashq. Harakatlanuvchi nishonlar bo'ylab uloqtirish (juft - juft bo'lib mashq bajarish). Bir - biridan 15 - 20 m masofani bosib o'tib har bir o'quvchi sherigiga rezinali (latta) to'pni, qishda qor bilan tegizishga harakat qiladilar.

4-Mashq. Yugurib kelib uzoqqa uloqtirish har 5 m dan keyin bo'r yoki bayroqcha bilan belgi qo'yiladi va chiziqqa tushirish bilan uloqtirish, asta-sekin natijasiga qo'shib borish (oldin 7 m dan, keyin 9 - 11 qadamdan yugurib kelib).

4.3.1. Uloqtirish turlariga o'rgatishda nostandart asbob - uskunalarda aylanma mashq qilish

Uloqtirishni o'rgatishda nostandart anjmlardan foydalanish mumkin. Tasma (lenta) bilan tennis to'pi. Yorug' rangli tasmaning uzunligi 25 - 30 sm, eni 10 - 15 sm to'pni ikki tomoni ochiq (bog'ichli yoki ipni bog'lash orqali) o'tkazilgan ip tasmasini to'pga bog'lab qo'yadi. Tasma uzoqqa uchishni va tezligini kamaytiradi, shuningdek to'pning yuqoriga sakrab chiqishni, uni yerga tushish tezligini pasaytiradi. Bu esa to'pni ilib olishni yengillashtiradi. Natijada o'quvchilar odatdagidek to'plar bilan mashq qilishga nisbatan 10 - 15 marta ko'proq otishi mumkin.

Granatalar xilidagi uloqtirish anjmlari metaldan tayyorlanadigan anjmlarning og'irligiga (100 - 300 g) va uzunligiga (15 - 40 sm) qarab o'rta va yuqori sinflarda qo'llash mumkin.

O'quvchilar rezinali trubadan (og'irligi 100 g uzunligi 15 sm diametri 3,5 sm) zalda va maydonchada uloqtirishni o'tkazishda foydalaniladi. O'nga qattqlik shaklini kiritish uchun dumaloq yog'och tayoqchaga tortib kiydiriladi. Anjom 5 - 7 sinflarda maydonchada uloqtirishni o'tkazishda foydalaniladi.

Varianti: rezinali qobiq va yog'och qo'lcha bilan uzaytirilgan anjom (qobiqni diametri 5 sm li, uzunligi 40 sm og'irligi 450 - 500 g qo'lchani diametri

2,5 sm, qo'lchani uzunligi 25 sm). Ana shunday granatalar, shunday og'irlikdagi standart granatalarga nisbatan 2 - 4 m uzoqqa uchib boradi.

O'qituvchining darsda har xil uloqtiruvchi anjmlarni qo'llash mashg'ulotning yuqori sifatida o'tkazishga va bolalarning ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Uloqtirish bo'yicha o'quv me'yorlarini qabul qilishga tayyorlash oldidan uloqtirish uchun sektorni belgilab qo'yadi (chiziqlar, bayroqchalar bilan). O'quvchilarga uloqtirish bo'yicha dastur talablarini eslatib qo'yish, so'ngra ularga vazifa berish kerak: o'zlariga qulay tempda yugurish (ikki daqiqadan), juft - juft bo'lib kuchni, qayishqoqlikni, 2 - 3 marta tezlanishni oshirish uchun mashq qilish. Shundan so'ng hamma uloqtirish uchun sektor orqasiga joylashadi.

O'qituvchi o'ziga ikkita yordamchi belgilaydi (darsdan ozod qilingan o'quvchilarni). Ulardan biri navbatdagi urinishni bajarish uchun chaqiradi va taxtani bosib olmasligini kuzatadi. Boshqasi "maydonda" otish natijasini yozib boradi. O'qituvchi maydonda turib eng yaxshi urinishda to'pni tutgan joyini belgilaydi (2 - 3 urinishdan), so'ngra natijasini aniqlaydi.

Rezinali to'pni (12 - 15 g) uloqtirishni faqatgina o'qituvchining signali bo'yicha bajariladi, u sektordan tashqarida turib anjomning uchini va uning yerga tushishini kuzatadi.

Uning natijasini bayonnomaga yozadi va uloqtirish bo'yicha kotibga aytiladi. O'quvchilarni uloqtirish uchun chaqirishdan oldin to'g'ridan - to'g'ri bir necha maxsus mashqlar orqali oyoq-qo'lni chigilini yozishni mustaqil bajaradilar:

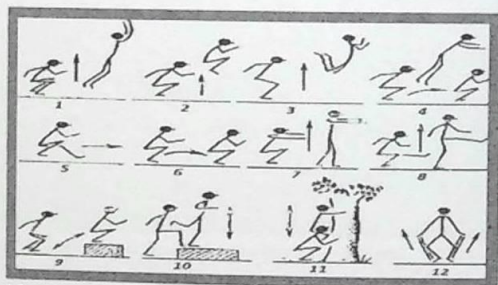
- skameyka chekkasini ushlab orqada tayanib cho'qqayib o'tirish, tez tempda maksimal qo'lni bukish (3 - 10 marta);
- barmoqlarni qattiq siqish bilan qo'llarni oldinga-orqaga maksimal tezroq tempda doirasimon aylantirish, har bir tomonga 8 - 10 martadan bajarish;
- gimnastik tayoqchani keng ushlagan holda oldinga va orqaga burish (8 - 10 marta);

- oyoqni yon tomonga kyergan holatdan, barmoqlarni birlashtirib qo'lni yuqoriga ko'tarish, maksimal tebranib engashish (oldinga, chapga, o'nga, orqaga) 3 - 4 marta;

- chuqurroq cho'qqayib o'tirib yuqoriga sakrab kerishish (har bir ketma-ket 2 - 4 urinishda 3 - 6 martadan sakrash). Har bir urinishning o'rtasida 10 - 15 soniyadan dam olish (berilayotgan og'irlik o'quvchilarning sinfiga va jismoniy tayyorgarligiga bog'liq holda ko'rsatilgan, kami 5 - 6 sinf o'quvchilari uchun ko'rsatilgan). Uloqtirishni tugatganlar mustaqil ravishda "Merganlar", "Chillak", "Gandbol", "Basketbol" o'yinlarini mustaqil o'ynaydilar.

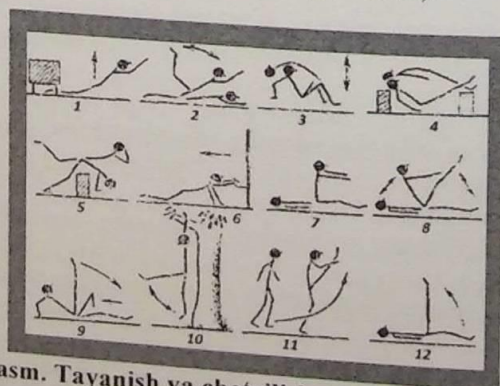
Maktab sport maydonchasida yengil atletika bo'yicha darslarni o'tkazishda yuqori sinf o'quvchilari uchun darsda asosiy ishga organizmni tayyorlashda quyidagi ketma - ketlikni tavsiya qilinadi: 600 - 800 m ga sekin yugurish, gavda va oyoq, qo'l mushaklari uchun kuchlanish mashqlarini qo'shib aylanma

mashqlarni bajarish. Oyoq qo'l chigalini yozish mashqlarini taxminiy komplekslarini keltiramiz: **Birinchi kompleks mashqlar** (32 - rasm).



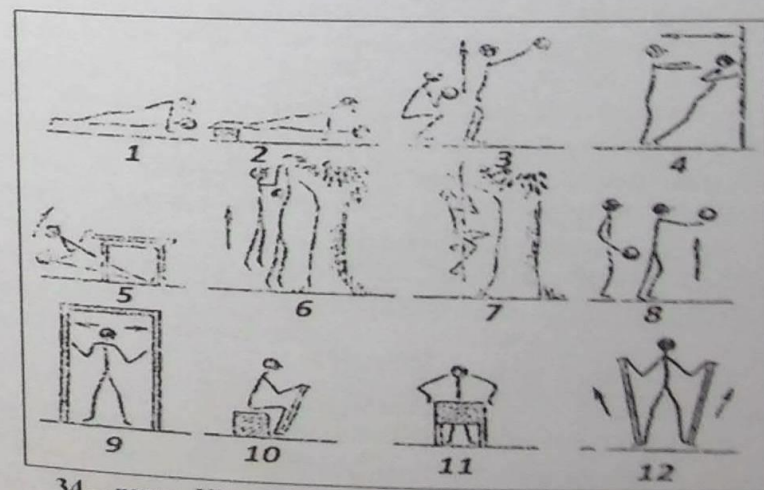
32 – rasm. Sakrash mashqlari kompleksi.

1. Yuqoriga sakrash (8 marta).
2. Tizzani ko'krakka tortish bilan sakrash (6 marta).
3. Tovonni songa siltab tegizish bilan sakrash (6 marta).
4. Katta masofaga "kenguru"ga o'xshab oldinga harakat qilish bilan sakrash (10 marta).
5. "O'rdak qadami" bilan cho'qqayib o'tirib yurish (10 marta).
6. Quyonga o'xshab sakrab - sakrab oldinga harakat qilish (10 marta).
7. Prujinasimon cho'qqayib o'tirish (20 marta).
8. Bir oyoqda to'pponcha usulida cho'qqayib o'tirib turish (har bir oyoqda 5 martadan).
9. Balandlikka sakrab (80 - 100 sm) chiqish va sakrab tushish (9 marta).
10. Oyoqni galma - galdan almashlab bir oyoqda (10 - 15 marta) sakrash.
11. Yelkaga sherigini o'tqazib yarim cho'qqayib o'tirishni bajarish (5 marta).
12. Rezinali jgutni 6 - 8 soniya davomida tortish, so'ngra 1 daqiqa dam olish (5 marta).



33 - rasm. Tayanish va cho'zilish mashqlari kompleksi.

1. Oyoqlarni tayanch orqasida ushlab turgan holatdan, gavdani yoysimon bukish (8 marta).
2. Qorinda yotgan holatdan oldinga va orqaga tebranish.
3. Gavdani maksimal holatdan egish - "ko'prik" xosil qilish (12 marta).
4. Qo'l yordamisiz "ko'prik" xosil qilishni bajarish. (10 marta).
5. Skameykada yotgan holatdan, rezinani qo'l bilan o'ziga tortish 6 soniya davomida ushlab turish (10 marta).
6. D.H. dan chalqancha yotgan holatdan bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqni ko'tarish, "buklama pichoq" (6 marta).
7. D.H. dan orqada yotgan holatdan gavdani ko'tarish (5 marta).
8. Oyoqni doirasimon harakatlantirish (10 - 15 marta).
9. Daraxt shohida osilib turib oyoqni gorizontal holatigacha ko'tarish (4 marta).
10. Oyoqni boshdan yuqoriga siltab harakatlantirish (10 marta).
11. D.H. dan chalqancha yotgan holatdan to'g'ri ushlangan oyoqni tez ko'tarish va tushirish (15 marta).



34 – rasm. Uloqtirish va osilish mashqlari kompleksi.

1. Tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish. (10 - 15 marta).
2. Oyoqlar baland tayanch ustiga qo'yib, tayanib yotgan holatdan qo'llarni bukish va yozish (8 - 12 marta).
3. To'ldirma to'pni (toshni) uzoqqa otish (10 marta).
4. Devordan maksimal masofada oyoqni qo'ygan holatdan qo'lni yozish (10 marta).
5. Past turnikda osilib yotgan holatdan tortilish (10 - 15 marta).
6. Daraxt shohida, turnikda to'g'ri osilib turgan holatdan tortilish (2 - 3 marta).

7. Arqonga tirmashib chiqish (2 - 5 marta).
8. Yadroni, to'ldirma to'pni (3 - 5 kg) qo'lni uzatib ko'tarish (10 marta).
9. Qo'llar bilan eshikning yon tomonidagi devorchasiga, daraxtga va boshqa qo'lda tayanib turish (4 - 5 marta).
10. Arg'amchini, rezinali lentani bir qo'llab tortish (4 - 5 marta).
11. Tumbochkani, skameykani ikki qo'llab kuch bilan siqish (4-5 marta), (35-rasm).



35 - rasm. Uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari kompleksi.

4.4. Uloqtirish texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Uloqtirish" turlari texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish ushbu tur texnikasini yaxshi o'zlashtirilishi uchun xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rgan, bo'g'imlari yaxshi harakatchan kishilarni o'rgatish yaxshi natija beradi. Tennis to'pi (granata) uloqtirish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalo mushak kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to'siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda yadro, to'ldirma to'p, tosh uloqtirish, yelka bo'g'imlari va boshqa mushak guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar bajarish lozim.

Tennis to'pi (granata) uloqtirish mashg'ulotlarini o'tkazishda yugurib keladigan yo'lka tekis va qattiqroq, tennis to'pi tushadigan yer esa yumshoq bo'lishi lozim. Mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilar soni qancha bo'lsa, tennis to'pi (granata) soni ham shuncha bo'lishi kerak. Lat yeyishning oldini olish uchun tennis to'pi (granata) uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar bajarib, tirsak, panja va yelka bo'g'imlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish shart. Tennis to'pini (granata) uloqtirishda mashg'ulotning tayyorlov qismida bir necha bor yengil snaryadlar uloqtirilgandan so'ng kuchli uloqtirishga ruxsat berilishi maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarda tennis to'pi (granata) bir tomonga uloqtiriladi. Uloqtirilgan tennis to'pi (granata)ni olib kelish uchun maydonga chiqishga faqat murabbiy ruxsat berishi lozim.

Koptok yoki granatani uloqtirish texnikasini o'rgangandan so'ng tennis to'pi uloqtirish texnikasini o'rgatishga o'tilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Tennis to'pi (granata) uloqtirish texnikasini o'rgatishda har bir jismoniy tarbiya instruktori yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisi shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik darajalarini hamda individual imkoniyatlarini inobatga olishlari yo'l qo'yilayotgan xato va kamchiliklarni o'z vaqtida to'g'rilab borishlari, yuklamalar hajm va shiddatini belgilangan darajada tizimli asosda berilishi tavsiya etiladi.

Nazorat savollari

1. Yengil atletikaning "Uloqtirish" turlari nechta turga bo'linadi?
2. Uloqtirish texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etiladi?
3. Tennis to'pi (granata) uloqtirish texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etiladi?
4. Tennis to'pi (granata) uloqtirish turiga o'rgatishda qanday vositalardan foydalaniladi?
5. Tennis to'pi (granata) uloqtirish turiga o'rgatishda qaysi uslublardan foydalaniladi?
6. Tennis to'pi (granata) uloqtirish turiga o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etiladi?
7. Tennis to'pi (granata) uloqtirish turiga o'rgatishda, qadam harakatlarini bajarishda nimalarni hisobga olish lozim?

8. Uzunlikka va Balandlikka sakrash turlarida UOMning o'zgarib borish sakrash texnikasi bilan qanday aloqadorlikka ega ?
9. Uloqtirish turlarida snaryadni ushlash deganda nimani tushunasiz?
10. Yugurib kelish qaysi uloqtirish turlarida mavjud?
11. Yugurib kelish, aylanma harakatlar bilan uloqtirish qaysi sport turlarida mavjud?
12. Oxirgi kuch berish uloqtirish turlarida qanday kichadi ?
13. Shug'ullanuvchi uloqtirayotganda nimalarga e'tibor berishi kerak?
14. Snaryadning uchib chiqishi nimalarga bog'liq?
15. Uloqtirish turlariga o'rgatishda qanday nostandart asbob – uskunalaridan foydalanish tavsiya etiladi ?

V BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA IXTISOSLIKLARIGA O'RGATISHDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH ASOSLARI

5.1. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim jismoniy tarbiya darslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asosi sifatida

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikaning yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish turlariga o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, ushbu turlar maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va darslarida o'rgatiladigan o'quv materiallarining asosiy qismini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya darslari o'quvchilarda jismoniy barkamollikni, har tomonlama taraqqiy etgan yuksak madaniyat va axloqni tarbiyalash bo'yicha ta'lim - tarbiya jarayonlarini ilmiy asosda qurishni belgilaydi. Bu amaliy fan o'qituvchisini maktabgacha va boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy barkamolligining vositalari, shakllari va usullari to'g'risidagi bilimlar bilan qurollantiradi, unda maxsus va tegishli harakat ko'nikmasi hamda malakalarini shakllantiradi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiya darslari jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga ega bo'lib, jismoniy tarbiyalash qonuniyatlarini hamda shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonida rivojlantirishni boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Yosh avlodni ongli, milliy g'ururli, yuksak madaniyatli qilib, ya'ni sog'lom, baquvvat, chiniqqan, o'z harakatlarini yaxshi boshqara oladigan, badantarbiya va sport mashg'ulotlarini sevadigan, har qanday vaziyatda ham o'zini tuta biladigan va mustaqil harakat qila oladigan, hayotda faol, ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli qilib tarbiyalash jismoniy tarbiyaning muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darslari boshlang'ich sinflarda har bir yosh bosqichidagi bolaning yashirin imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga ola borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim – tarbiya majmuasi, ilmiy asoslangan dasturi talablarini ko'zda tutadi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar doirasida, sport inshootlarini qurish va qayta tamirlash ishlari alohida ahamiyat kasb etadi.

5.1-jadval.

2020-yilda xalqaro moliya institutlari va xorijiy banklarning imtiyozli kreditlari hisobidan respublika hududlarida jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport inshootlarini barpo etish bo'yicha istiqbolli loyihalarning

YIG'MA KO'RSATKICHLARI

T/r	Hududlar	Loyihalar soni	Ajratiladigan kreditlar limiti	Sport zali (boks, kurash, fitnes, gimnastika)		Futbol, voleybol, basketbol, badminton maydonchalari		Tennis maydoni va boshqa sport obyektlari		Mlrd so'mda
				loyihalar soni	miqdori	loyihalar soni	miqdori	loyihalar soni	miqdori	
1.	Qoraqalpog'iston Respublikasi	36	39,2	15	26,0	18	9,4	3	3,8	
2.	Andijon viloyati	41	43,9	18	31,2	22	11,4	1	1,3	
3.	Buxoro viloyati	29	28,4	11	19,1	18	9,4			
4.	Jizzax viloyati	28	27,7	9	15,6	16	8,3	3	3,8	
5.	Qashqadaryo viloyati	39	37,4	11	19,1	23	12,0	5	6,3	
6.	Navoiy viloyati	18	17,9	7	12,1	11	5,7			
7.	Namangan viloyati	30	34,1	14	24,3	14	7,3	2	2,5	
8.	Samarqand viloyati	46	46,3	16	27,7	26	13,5	4	5,1	
9.	Surxondaryo viloyati	30	31,7	12	20,8	16	8,3	2	2,5	
10.	Sirdaryo viloyati	21	21,8	9	15,6	12	6,2			
11.	Toshkent viloyati	51	53,3	19	32,9	27	14,0	5	6,3	
12.	Farg'ona viloyati	50	44,2	15	26,0	35	18,2			
13.	Xorazm viloyati	22	22,6	8	13,9	12	6,2	2	2,5	
14.	Toshkent shahri	38	40,5	14	24,3	19	9,9	5	6,3	
	Jami	479	489,0	178	308,5	269	139,9	32	40,5	

Ushbu amalga oshirilayotgan ishlar amirida o'sib kelayotgan yosh avlodning jismonan va manan barkamol shaxs bo'lib yetishishlari ko'zlangan. Shuningdek, umumiy ma'lumotlar, amaliy va ilg'or tajribalarni umumlashtiradi, tegishli jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, jismoniy tarbiya jarayonini uyushtirishning samarali vositalari va uslublarining maqsadga muvofiq shakllarini majmualari ravishda ochib beradi.

Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak - muskul, yurak - qon tomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muxim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud

1. darslar;
2. sinfdan va maktabdan tashqari ishlar;
3. sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari;
4. mustaqil harakat faoliyati va boshqalar.

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchboldirlardan cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgandir.

5.1.1. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalari

Respublikamizda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari O'zbekiston Respublikasi qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun talablaridan kelib chiqadi. Mazkur hujjatda insonni har tomonlama kamol toptirish o'zining aniq ifodasini topgan. Jismoniy tarbiya inson jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim vositasidir, deb belgilab qo'yilgan. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim - tarbiya jarayonini mukammallashtirish orqali yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli, ma'naviy go'zal, o'z sog'ligi haqida g'amxo'rlik qilishni ijtimoiy burch deb biladigan kishi qilib tarbiyalashdan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi muhim vazifalar hal etiladi:

1. Sog'lomlashtirish;
2. Ta'lim vazifalari;
3. Tarbiyaviy vazifalar.

5.1-jadval.

2020-yilda xalqaro moliya institutlari va xorijiy banklarning imtiyozli kreditlari hisobidan respublika hududlarida jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish va sport inshootlarini barpo etish bo'yicha istiqbolli loyihalarning

YIG'MA KO'RSATKICHLARI

T/r	Hududlar	Loyihalar soni	Ajratiladigan kreditlar limiti	Sport zali (boks, kurash, fitnes, gimnastika)		Futbol, voleybol, basketbol, badminton maydonchalari		Tennis maydoni va boshqa sport obyektlari		Mlrd so'mda
				loyihalar soni	miqdori	loyihalar soni	miqdori	loyihalar soni	miqdori	
1.	Qoraqalpog'iston Respublikasi	36	39,2	15	26,0	18	9,4	3	3,8	
2.	Andijon viloyati	41	43,9	18	31,2	22	11,4	1	1,3	
3.	Buxoro viloyati	29	28,4	11	19,1	18	9,4			
4.	Jizzax viloyati	28	27,7	9	15,6	16	8,3	3	3,8	
5.	Qashqadaryo viloyati	39	37,4	11	19,1	23	12,0	5	6,3	
6.	Navoiy viloyati	18	17,9	7	12,1	11	5,7			
7.	Namangan viloyati	30	34,1	14	24,3	14	7,3	2	2,5	
8.	Samarqand viloyati	46	46,3	16	27,7	26	13,5	4	5,1	
9.	Surxondaryo viloyati	30	31,7	12	20,8	16	8,3	2	2,5	
10.	Sirdaryo viloyati	21	21,8	9	15,6	12	6,2			
11.	Toshkent viloyati	51	53,3	19	32,9	27	14,0	5	6,3	
12.	Farg'ona viloyati	50	44,2	15	26,0	35	18,2			
13.	Xorazm viloyati	22	22,6	8	13,9	12	6,2	2	2,5	
14.	Toshkent shahri	38	40,5	14	24,3	19	9,9	5	6,3	
Jami		479	489,0	178	308,5	269	139,9	32	40,5	

Ushbu amalga oshirilayotgan ishlar amirida o'sib kelayotgan yosh avlodning jismonan va manan barkamol shaxs bo'lib yetishishlari ko'zlangan. Shuningdek, umumiy ma'lumotlar, amaliy va ilg'or tajribalarni umumlashtiradi, tegishli jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, jismoniy tarbiya jarayonini uyushtirishning samarali vositalari va uslublarining maqsadga muvofiq shakllarini majmualari ravishda ochib beradi.

Ularni o'zlashtirish bolalarning kelajakdagi zaruriy harakat faoliyatlarini tez egallash imkoniyatlarini ta'minlaydi. Shu bilan birga, dasturning bolalar tomonidan o'zlashtirilishida qat'iy izchillikka rioya qilinadi. Bunda bolaning yoshiga nisbatan rivojlanish xususiyatlari va hayotining har bir bosqichidagi imkoniyatlari, organizmning butun tizimlari (suyak - muskul, yurak - qon tomir, nafas olish va boshqalar) va organlari (boshqarish, eshitish, ko'rish, nutq va boshqalar) hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalashda muxim komponent hisoblanadi, ayni paytda u shu jarayonda aqliy va axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning turli shakllari mavjud

1. darslar;
2. sinfdan va maktabdan tashqari ishlar;
3. sog'lomlashtirish va badantarbiya tadbirlari;
4. mustaqil harakat faoliyati va boshqalar.

O'qituvchining e'tibori ana shu shakllar orqali, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli va faol harakat qiluvchi, o'zini erkin tuta oladigan, o'ziga bo'lgan ishonchni namoyon etuvchi, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradigan, hayotda uchraydigan qiyinchiboldirlardan cho'chimay, ularni bartaraf qila oladigan, doimo ijodiy izlanishdagi bolani tarbiyalashga yo'naltirilgandir.

5.1.1. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalari

Respublikamizda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari O'zbekiston Respublikasi qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun talablaridan kelib chiqadi. Mazkur hujjatda insonni har tomonlama kamol toptirish o'zining aniq ifodasini topgan. Jismoniy tarbiya inson jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim vositasidir, deb belgilab qo'yilgan. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim - tarbiya jarayonini mukammallashtirish orqali yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli, ma'naviy go'zal, o'z sog'ligi haqida g'amxo'rlik qilishni ijtimoiy burch deb biladigan kishi qilib tarbiyalashdan iborat.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi muhim vazifalar hal etiladi:

1. Sog'lomlashtirish;
2. Ta'lim vazifalari;
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili, shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan aloqadorligi tamoyili. Tamoyil - lotincha atama bo'lib, boshlanish ma'nosini anglatadi. Nazariya, ta'limotlarning asosiy poydevori, qonun - qoidasi, ya'ni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining ham qonun - qoidalarini ifodalaydi.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili

Jismoniy tarbiya mutaxassislarining bolalar sog'ligini saqlash va mustahkamlash ishlaridagi mas'uliyati hamda burchlari sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyilidan kelib chiqadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun mashqlarni to'g'ri tanlash, milliy va zamonaviy o'yinlar hamda mashqlardan samarali foydalana bilish bolalarning salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tamoyili doimiy tibbiy pedagogik nazoratni, shug'ullanuvchilarning o'z-o'zini nazorat qilishini ko'zda tutadi.

Umumiy o'rta ta'lim uchun jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standarti ta'lim jarayonining sifatiga, ta'lim mazmuniga doir talablarni: o'quvchilar tayyorgarligining zarur va yetarli darajasi hamda bitiruvchilarga qo'yiladigan talablarni, ta'lim muassasalari faoliyati va jismoniy ta'lim hamda tarbiya sifatiga baho berish tartibi va mexanizmlarini belgilab beradi.

Jismoniy tarbiya va ta'lim" kursi umumiy o'rta ta'limda quyidagilardan tarkib topadi:

1. Jismoniy tarbiya darslari - maktabda jismoniy tarbiya va ta'limning asosiy shakli. Ularning miqdori Tayanch o'quv rejasida haftasiga 2 o'quv soati hisobidan belgilangan;

2. Harakat faoliyatining darsdan tashqari shakllari darsdan oldin o'tkaziladigan gimnastika, umumiy o'rta ta'lim darslarida jismoniy tarbiya daqiqalari va pauzalari, uzaytirilgan tanaffuslardagi dinamik pauzalar, ko'ngil ochar o'yinlar;

3. Jismoniy mashq mashg'ulotlarning sinfdan tashqari shakllari: sport seksiyalari, fakultativlar, o'quvchilar qiziqishiga qarab ochilgan to'garaklar va boshqalar;

4. Umum maktab tadbirlari: bayramlar, sport turlari bo'yicha musobaqalar, spartakiadalar, viktorinalar va boshqalar.

Mustaqillik mashg'ulotlari: ko'pincha uy vazifalarini bajarish tarzida, BO'SM sho'balardagi mashg'ulotlar, safarlar, o'yinlar va boshqalar.

1. Mashg'ulotlarning barcha shakllari va turlari haftasiga boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun 8 - 10 soat.

2. 5 - 9 sinf o'quvchilari uchun 10 - 12 soat harakat rejimini ta'minlab berishi kerak.

3. Belgilangan hajm o'quvchilarning ko'rsatilgan guruhlar uchun yetarli darajada zarur va minimal darajada majburiydir.

4. Nosog'lom, jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi past darajali o'quvchilar uchun maxsus (individual - differensial) rejim o'rnatiladi.

5. Jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini muvaffaqiyatli etish uchun maktab o'qituvchilar jamoasini, maktabdan tashqari muassasalar xodimlari va ota - onalar kuchlarini birlashtirish talab qilinadi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining tashkiliy tizimi bo'g'inlari quyidagilar hisoblanadi:

- haftasiga har bir sinfdan 3 marta badantarbiya darsi sifatida o'tkaziladigan mashg'ulot - dars tizimi;

- o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish - badantarbiya tadbirlari;

- kuni uzaytirilgan guruhlardagi har kunlik jismoniy mashq mashg'ulotlari;

- o'quv mashg'ulotlarigacha o'tkaziladigan badantarbiya badantarbiya daqiqalari;

- uzaytirilgan tanaffuslardagi jismoniy mashqlar;

- sinfdan tashqari ishlar: badantarbiya to'garaklaridagi mashg'ulotlar, UJT guruhlar, sport turlari bo'yicha sho'balar, sport musobaqalari, ommaviy o'yinlar, safar va sayohatlar;

- bolalar va o'smirlar sport maktablari, BO'SM o'quvchilar uylari va saroylari;

- maktablardan tashqari muassasalarda badantarbiyani tashkil qilish shakllari,

- ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari (KSJ) sport sho'balarida o'tkaziladigan muntazam o'quv - trenirovka mashg'ulotlari va sport musobaqalari

- yashash joylarida, har xil tipdagi yozgi dam olish oromgohlari;

- ommaviy sog'lomlashtirish - badantarbiya tadbirlari, bolalarning yozgi dam olish oromgohlari kun tartibida ko'zda tutilgan tadbirlar (ertalabki badantarbiya, har kunlik cho'milish, joylardagi o'yinlar, safarlar va boshqalar);

- istirohat va dam olish bog'lari bolalar sektori, sport va turistik bazalarda tashkil qilinadigan ommaviy o'yinlar, tanlovlar, sport - ko'ngil ochishlar, sayr va safarlar.

Ta'limiy va tarbiyaviy tashkil qilish belgilari bo'yicha qayd qilingan shakllar dars yoki darsdan tashqari bo'lishi mumkin.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda mazkur ishni to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. To'g'ri va oqilona reja barcha o'quv ishlarini, maktabning ommaviy, jismoniy tarbiya va sport ishlarini aniq tashkil etishga yordam beradi.

Maktabda quyidagi rejalar tuziladi:

Maktabning bir o'quv yiliga mo'ljallangan jismoniy tarbiya va sport ishlari umumiy rejasi; har bir sinf uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv ishi rejasi.

Bir yilga mo'ljallangan umumiy reja jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan tuziladi. Reja pedagogik kengashda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi. Umumiy yillik reja maktabdagi jismoniy tarbiya va sport ishlari bilan bog'liq bo'lgan barcha masalalarni qamrab oladi: o'quv ishlari, klub kun rejimidagi sog'lomlashtirish badantariya tadbirlari, sinfdan tashqari ishlari, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari, tibbiy nazorat, moddiy - o'quv bazani ta'minlash, jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish.

Umumiy yillik rejada o'quv ishlari masalalari faqat umumiy tarzda aks etadi: joy va jihozlardan foydalanish jadvali, mashg'ulotlarni tashkil etish tartibi, mashg'ulotlar uchun kiyim-boshlar va boshqalar. O'quv ishi dars olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har bir sinf uchun alohida tuzilganda batafsil rejalashtiriladi. Maktabning umumiy yillik rejasida o'quv kuni rejimidagi sog'lomlashtirish -badantariya tadbirlari aks ettiriladi. Masalan, mashg'ulotgacha o'tkaziladigan badantariya bo'lsa, uning o'tkazilish joyi, davom etish vaqti, o'tkazish tartibi, mashg'ulotni boshqarish, majmua tuzuvchi shaxs, bu tadbirda maktab pedagogika jamoasining ishtiroki ko'zda tutiladi.

Tanaffuslarni tashkil etishda dam olish, bolalarning ovqatlanish tartibi, ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlari belgilanadi, tanaffuslarni tashkil etish va o'tkazishga javobgar shaxslar tayinlanadi. Rejada, shuningdek, darslarda badantariya daqiqalarini tashkil etish va o'tkazish tartibi ko'zda tutiladi hamda namunali mashqlar majmuasini kim tayyorlashi ko'rsatiladi.

Sinfdan tashqari ish bo'yicha rejada avvalo to'garak yoki jismoniy tarbiya jamoasiga aloqador bo'lgan barcha narsa: sinflarda badantariya tashkilotchisi va maktab kengashi qachon saylanishi, badantariya to'garagini kim boshqarishi, qanday sport sho'balari tashkil etilishi, sho'ba mashg'ulotlari qayerda va qachon bo'lishi aks etadi. Rejada sport musobaqalari, sayrlar, safarlar, o'yinlar ko'zda tutiladi. Ularni o'tkazish muddati va bu tadbirlarni o'tkazishga javobgar shaxslar ko'rsatiladi. Rejada sayyohlik yurishlarining marshrutlari va muddati, ularga tayyorgarlik ishlari ham ifodalangan bo'ladi.

Maktabdagi to'laqonli jismoniy tarbiya ishi mashg'ulot o'rni yoxshi jihozlanishini, zarur asbob va jihozlarni sotib olish hamda tayyorlashini talab qiladi. Shuning uchun ish rejasida byudjet mablag'i hisobiga sport asboblari va jihozlari sotib olish, ularni o'quvchilar, ota - onalar va otaliqqa oluvchilar kuchi bilan tayyorlash ko'zda tutiladi. Maktabning yillik umumiy rejasida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib - tashviq qilish ham aks etadi. Maktabning yangi o'quv yili uchun jismoniy tarbiya va sport bo'yicha umumiy ish rejasida o'quv yili tugashi arafasida ishlab chiqiladi. Yozgi ta'til paytida maktabning ishlab chiqilgan rejasiga muvofiq, yangi o'quv yiliga tayyorlash ishlari amalga oshiriladi.

Tajribali murabbiylar yengil atletika, soddaligiga qaramay, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mos emasligi haqida fikrlar bor. Bola allaqachon intizom qoidalariga amal qila oladigan, his - tuyg'ularini qanday boshqarishni va diqqatni jamlashni biladigan paytda mashq qilishni boshlash tavsiya etiladi.

Oddiy misol. 4 yoshli bolalarni to'g'ri boshlashga o'rgatish qiyin. Ba'zilar chiziqni kuchaytiradilar, boshqalari esa muddatidan oldin sakrashadi. Oddiy ko'nikmalarni o'rgatish uchun ko'p vaqt talab etiladi. Holbuki, birinchi sinf o'quvchisi buni 1 - 2 mashg'ulotda o'rganadi.

Bolani 3 yoshida ham yengil atletika bilan shug'ullanishga berishingiz mumkin, ammo bundan foyda minimal bo'ladi. Yengil atletika bilan shug'ullanishni boshlash uchun eng maqbul yosh 7 - 8 yosh, bola allaqachon intizomli va jismonan bardoshli bo'lganda.

Ushbu sport turi mushak - skelet tizimiga og'ir yuklarni jalb qilganligi sababli, bo'g'inlar va mushaklar juda yaxshi holatda bo'lishi kerak. Giperaktiv bolalar uchun yengil atletika bilan shug'ullanish juda foydali hisoblanadi. Yengil atletika haddan tashqari faol bolani tarbiyalaydi deb o'ylash xato bo'lar edi. Ushbu bolalarda asab tizimi ko'pincha hayajonlangan holatda bo'ladi. Treningda bolada hissiyotlar va kuchli hayajon hukmronlik qiladi va bu yanada katta hissiyotlarni qo'zg'atishi mumkin.

Yengil atletikada jinsga bo'linish mavjud emas. Ushbu sport turi barcha faol bolalar, etakchilar va o'z tengdoshlari davrasidagi etakchilarga mos keladi. Ota-onalar o'z farzandlarini kuzatishi kifoya: agar u etarlicha tezkor va epcil bo'lsa, musobaqalarda qatnashishni yaxshi ko'rsa, doimo yugurib va sakrab tushsa, u albatta yengil atletikaga yuborilishi kerak.

Salomatlikdan tashqari, yengil atletika psixologik jihatdan yaxshi: Bola maqsad qo'yishni va ularga erishishni, shuningdek muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda ijobiy dunyoqarashni o'rganishni o'rganadi.

Bundan tashqari, yengil atletika mavjud sport mashg'ulotlar maxsus jihozlangan zalda ham, toza havoda ham o'tkazilishi mumkin: masalan, maktab hovlisining sport maydonchasida. Murakkab sport jihozlari talab qilinmaydi. Yengil atletika jamoaviy ishlashni o'rgatadi. Ishtirokchilarning uyg'unligi muhim bo'lgan barcha turdagi estafetalar, marafonlar va musobaqalarda bola boshqa bolalar - shug'ullanuvchilar bilan shaxslararo muloqotni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

5.2. Maktabgacha va boshlang'ich talim yengil atletika mashg'ulotlarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yengil atletika mashg'ulotlarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha tarbiyachi va o'qituvchilari o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi uslubiyatini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhining ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'i, o'ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, o'yini o'tkazish o'ni, shuningdek bolalar qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari. Harakatli

o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta - sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi.

Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar - qushchalar, tarbiyachi - ona qush bo'ladi...) bajaradilar.

3 yoshli bolalar asta - sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi).

O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazilishi mumkin.

Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, axloqiy - irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va qoidalarni tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi.

O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har - xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagina tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi lozim.

O'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rni (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o'tadi.

Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarni, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy komoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar - jamoalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi.

Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun jamoa sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli o'yinlarni tushuntirish. Tarbiyachining vazifasi bolalar ko'zi o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o'yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta'sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o'yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin.

O'rta guruhlarda - tanish o'yinni taklif etib, qoidalarni eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoya qiladi.

Katta guruhlarda o'yin mazmuni eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

O'yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini qabul qiladi.

Shuningdek boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga havola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarni bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

O'yinni yakunlash. Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan holga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta - sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir etadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini aytadi va qoidalarning buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarni bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi.

Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuv ostida o'tkaziladi.

Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg'otadi. Harakatli o'yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof -muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy - rodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir. O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o'yinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini o'zi ham juda takomillashadi. Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatini o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarishi bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko'rish - motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlarini fazo - o'yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o'yin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida ko'rinadi. Bu o'yinlarga bolalar fazoda mo'ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi.

O'yinlar mazmunini, butun o'yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o'rnini, o'yin atributlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan holda ko'rsatish, o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar katta yoshdagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o'yinlar o'ylab topishlari mumkin harakatli o'yinlar o'z mazmuni va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarining rangbarangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o'yinlarda musiqani qo'llash katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda harakatlar go'zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag'batlantirish kerak.

Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Harakatli o'yin shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi.

O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik chalg'itish, "tuzoq" dan qochish kabi jismoniy fazilatlar namoyon bo'ladi.

O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy hislar uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish, axloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli intizom) ni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin faoliyatida majmua harakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi (yugurish, sakrash...) ko'riladi.

O'yinlardan ayniqsa maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim - tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otada va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshib boradi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, "Bo'ri jarlikda" o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega: u boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan "Tuzoq" o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama - qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi (36 - rasm).



36 - rasm. Harakatli o'yinlar.

Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday faol harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek kuzatuvchanlik, topqirlik, o'zgaruvchan atrof - muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovuachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi.

5.3. Maktabgacha va boshlang'ich talim yengil atletika mashg'ulotlarida gimnastika vositalaridan foydalanish

Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o'z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarining bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Ertalabki badantarbiya - amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir, ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to'la ravishda bolaning sog'lig'ini mustahkamlash uchun qo'llaniladi, hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo'llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg'imchoqlar, to'plar va boshqa), mashq devordagi mashg'ulotlar halqlarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o'rmalash, oshib o'tish) tashkil etadi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotdan oldin o'tkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlash. Ertalabki badantarbiya 7 - 15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5 - 7 ta mashg'ulotlardan iborat. Eng ko'p og'irlik mashg'ulotlarning o'rtasida o'tkaziladi.

Bolalar bog'chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog'lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo'lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg'ongach (5 - 7 daqiqadan so'ng) maxsus tanlangan 7 - 12 jismoniy mashqlar 10 - 15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to'g'ri o'sishidagi ko'nikmalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo'lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi.

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan bo'ladi. Ertalabki jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniqsa proporsiya - retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez qo'zg'alishiga va mehnatga yaroqliligi me'yori qayta tiklaydi.

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo'ladigan ta'sirlari birgalikda o'tkazilsa, nerv sistemasining qo'zg'alish jarayoni tezroq yo'lga qo'yiladi. Tashqi muxitdagi ayrim kuzatuvchilarni ta'sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta'siri) nerv tizimining qo'zg'alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi. Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, muskul guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurak va o'pka normal faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki organlarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiylikni yaxshilaydi, sistematik ravishdagi muskul mashqlari davomida rivojlanuvchi muskullarning o'ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun asta - sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o'tish lozim va shu bilan bir qatorda asta - sekinlik bilan organizmga kuchlanishni ko'paytirish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi hisobiga, qaytarilishlar soni hisobiga,

harakatlarning tezlik darajasini oshishi va ayrim mashqlar orasidagi to'xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

Erkin mashq bu ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo'lib, chidamlilikni oshirishga rivojlantirishga yo'naltirishdir.

Ertalabki badantarbiya vazifalari quydagilar hisoblanadi:

- odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model ko'rsatkichlarini me'yorlashtirib turish, jismoniy yuklamalarni optimallashtirish;

- sihat - salomatligini model darajasiga erishishi va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq tasir ko'rsatuvchi tadbirlar.

Badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart - sharoitlarini yaratish bir - nechta sharoitlarni o'ziga qamrab oladi. Buning ostida tarbiyachining tayyorgarligi va har xil metodik va texnik vositalari ishlatilishi nazarda tutiladi. Tarbiyachi o'rgatayotgan mashqlarini chuqur va mukammal bo'lishi kerak. O'rgatish oldidan tarbiyachida ishning rejasi bo'lishi shart. Uning ichida harakatlarning ketma - ketligi bo'lishi kerak. Har bir bolaning sifatlarini, mashqlarning sharoitlarini bilishi kerak. Ko'pincha mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish yo'llarini ishlatadi. Bunda o'rgatish yo'lining modelini aniqlash lozim.

Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega. Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi kerak, o'z vaqtida bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar kiyinchiliklar tug'lsa, xatolarni to'g'rilashi kerak. O'rgatish jarayonini shu tarzda boshqarish, tarbiyachi tomondan, ijodiy jarayondir va pedagogik mahoratni ta'riflaydi.

Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o'zida o'tkaziladi.

Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faoliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi.

Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek mashg'ulot yuklamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e'tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po'stlog'ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg'iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o'zgartirish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar.

Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faolashtiradi, bu o'z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional - ijobiy holatning shakllanishiga, diqqatning, aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug'ullanishni boshlashi uchun shart - sharoit yaratadi.

Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10 - 15 marta sakrash, 10 - 12 marta cho'qqayib o'tirish yoki turgan joyida yugurish (30 - 40 soniya) kiradi. Jismoniy daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llarga mo'ljallangan 2 - 3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2 - 3 daqiqa davom etadi.

Gimnastika bilan shug'ullanish jarayonida salomatlikni mustahkamlash, to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam berish, hayotiy zarur bo'lgan harakat, bilim asoslarini va ko'nikmalarini o'rgatish masalalarini hal qiladi.

Bundan tashqari, gimnastika bo'yicha darslarda aqliy - axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi masalalari hal qilinadi. Har bir darsga tuzilgan ish rejani taqdim qilishda gimnastikaning asosiy vositalarini - saf, umumiy muvozanatni saqlash, osilishlar va tayanish mashqlarini o'z ichiga qamrab oladi. Ular o'qituvchidan mashg'ulotlarga ijodiy yondoshishni talab qiladi. O'quvchilarning hususiyatlarini hisobga olgan holda ayrim qo'shimcha, o'zgartirishlar kiritish mumkin.

Dastur "Gimnastika" bo'limi alohida gimnastika mashqlari elementlaridan iborat. Bu esa o'qituvchiga kombinatsiyalarga birlashtirilgan bog'lamalar, darslar bo'yicha ishlanmalarning namunaviy mashqlarini tavsiya qilish imkonini beradi. O'sha yerda sinxron ravishda bajarish uchun taqdim qilingan mashqlarni, musobaqa tarzida uni o'tkazishni tavsiya qilinadi (qaysi guruh yaxshi bajaradi). Har bir sinf uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ularning oddiy bo'lmasligini hisobga olish bilan tanlab olinadi, shuning uchun ular o'qituvchi tomonidan murakkablashtirishi mumkin.

Birorta turni o'rgatishda, yordamchi va razminka qilish harakteridagi mashqlarni bajarish zarurdir. Saf mashqlarini egallash bilan birga, o'quvchilar qaddi-qadamlar to'g'riligi haqida eshlashlari kerak.

Harakat sifatlarini rivojlantirish maqsadida osilishlar va tayanishlarni bitta darsda tez - tez takrorlanishini qaytarib turishga ruhsat etiladi, eng muhimi uni ustalik bilan almashlab turish kerak. Agarda o'g'il bolalar arqonda ishlalasalar, unda ularga akrobatikaga yoki tayanib sakrashga, so'ngra baland turnikda osilib tortilishga o'tish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Raq s mashqlarining bir necha usullari taklif qilinadi, ular sodda, ommabop, zamonaviy maqadamga moslashishi yengil bo'ladi (qiz bolalar raqsga tushadilar).

5 sinfdan boshlab raqs mashqlari uy vazifasiga kiritilgan. Uning bajarilishini o'qituvchi tekshiradi. U o'quvchilarga istagan musiqali parchani taklif qiladi, o'quvchilar esa musiqaga mos keladigan, harakatlarni tanlab olishlari lozim.

Dars o'quvchilarning maksimal ta'minlanganligini uni tashkil qilishi bilan bog'liq holda yo'l qo'yib bo'lmaydigan, maksimal ta'minlanganligini hisobga olish bilan qurilishi kerak. Mana nima uchun frontal oqim usulidan, shuningdek aylanma mashq qilish usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Modomiki, gimnastika bo'yicha taxminan tuzilgan material, o'qituvchi mashqlar bog'lanishini o'zgartirishi, materialni murakkablashtirishi mumkin.

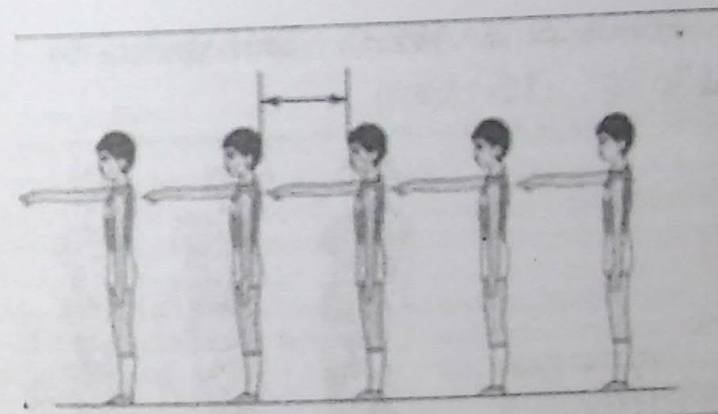
Me'yoriy talablarni muvaffaqiyatli bajargan o'quvchilar qo'shimcha vazifa olishlari mumkin. Har bir darsda nafas olish va qadamlarni to'g'ri shakllantirish bo'yicha ishini tartibli ravishda o'tkazish kerak (qanday qilib yurish, nafas olish kerak). Bundan tashqari, taklif qilingan materiallarda bir qator kerak bo'lgan mashqlar mavjud.

O'qituvchilar uchun katta qiyinchilik shu bilan ifodalanadiki, uning dastur materialini egallash uchun uning kuchining ko'lami hisoblanadi. Materiallarni rejalashtirishga muvofiq ayrim nazorat mezonini bitta darsda birdaniga hamma o'quvchidan, ya'ni bir necha o'quvchidan hozirgi kunni hisobga olish tartibida tekshirish ko'zda tutilgan. Ayrim me'yorlarni yengil atletika darsiga qo'shish (qaysiki, hovlida ishlashi mumkin bo'lgan) maqsadga muvofiq, masalan, turnikda osilib tortilish va b.q. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi darsning tuzilishi va uning barcha qismlarining muhim o'rin tutishini bilishi kerak.

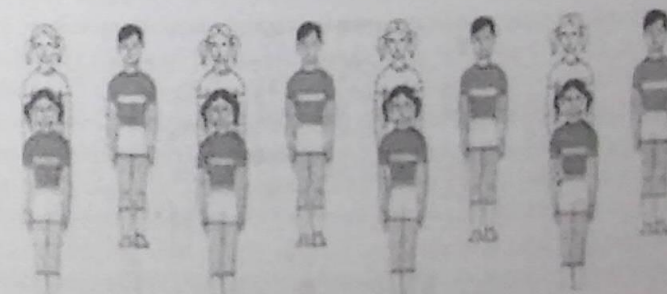
Gimnastika bo'yicha jismoniy tarbiya darsi uch qismdan tuzilgan. Darsning bunday umumiy rejasi (sxemasi) ko'proq kerak tomonga o'zgaradigan va o'sib boradigan bo'lishi hisobga olinadi. U o'quvchilarning bildirish topshirishidan va o'qituvchining dars vazifasini habar qilishdan boshlanadi. Keyin umumiy rivojlantiruvchi va saf mashqlarini taklif qiladi.

Darsning birinchi yarmida mashqlarni bajarish texnikasi ustida ishlash, darsning ikkinchi yarmida esa kuch va chidamlilikni oshirish mashqlari bajarilsa yaxshi bo'ladi. Bu esa fiziologik yuklama tartibga solishni ta'minlaydi. Ayrim gimnastika darslariga yengil atletika, yugurish, sakrash va boshqalarni qo'shish mumkin buladi. Har bir darsga tuzilgan ish reja dasturda taklif qilinganday saf mashqlari (turgan joyda va harakatdagi ta'siri) kiritiladi.

Saf mashqlari tartib - intizomni, diqqat - e'tiborni, uyushqoqlikni, o'quvchilarning birgalikda harakat qilishini tarbiyalashga, fazo va vaqt haqida tasavvur etishi, sezgi me'yori va maromini rivojlantirishga yordam beradi. Uni saqlab turish zarurligi uqtirib o'tiladi (37 - 38 rasmlar).



37 – rasm. Bir ketma – ket qatorga saflanish holati.



38 – rasm. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda saflanish holati.

Gimnastika bo'yicha taqdim qilingan materialda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar deyarli har bir darsda berilgan. Ular turli - tuman bo'lib, har xil guruh mushaklariga ta'sir etadi. Qolgan mashqlarni esa o'qituvchi o'zi terib olishi kerak yoki taklif kilinganni xilma - xil qilishi mumkin. Masalan, darsda oldinga tashlanishni bajarish taklif qilingan, uni chap (o'ng) tomonga burilish bilan, yon tomonga, orqaga tashlanish bilan murakkablashtirish mumkin (39 – rasm).



39 – rasm. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish jarayoni.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar saf mashqlaridan keyin bajariladi. Ular dinamikaga va statikaga oid bo'lishi mumkin. Mashqlarni tanlab olishning asosiy qonun-qoidasi yuqoridan pastga (qo'l va yelka kamari uchun, gavda, bo'yin, oyoq uchun, gavdani hamma qismi uchun beriladigan mashqlar) va uni teskarisi bo'lishi mumkin. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni dars qismining oxirida, harakat sifatlarini rivojlantirish ustida ishlash paytida (kuchni, qayishqoqlikni, chidamlilikni, sakrovchanlikni rivojlantirishda) o'tkazish mumkin.

Og'irlikni oshirish uchun (o'qituvchining ihtiyoiri bo'yicha), dastlabki holatdan boshlab mashqni bajarish tezligini oshirish mumkin. Masalan, dastur bo'yicha o'quv me'yorida chalgancha yotgan holatdan gavdani ko'tarishni quyidagicha to'ldirish mumkin: oyoqni gimnastik devorchaga bog'lab qo'yib, qo'llarni pastga, belga, bosh orqasiga, yelkaga, yuqoriga qo'yish mumkin.

Mushaklarni taranglashtirish bilan bog'liq bo'lgan (ayniqsa o'g'il bolalar uchun) bir necha mashqdan keyin, mushaklarni bo'shashtirishga oid mashqlarni tavsiya qilish zarur. O'qituvchi har doim esda saqlashi kerakki, ya'ni umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishda ko'rsatish ko'zguga oid bo'lishi kerak. Bundan tashqari, xatolarni yo'qotish bo'yicha o'qituvchining aniq ko'rsatma berishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Ijodiy ishlovchi o'qituvchilar, xatolarni yetarli darajada qayd qilmaydilar (o'qituvchilar tez - tez quyidagi ko'rsatmani beradilar: "oyoqni bukmasdan, qo'l bilan turt" va b.q.), lekin uni bartaraf qilishning usullarini qidirib topishi lozim.

O'quvchilarga qad - qomatni to'g'ri ushlab haqida doimo eslatib turishi kerak, zaruratga qarab o'zini erkin tutib va bemalol ushlab turadi. Dasturdagi buyumlar bilan bajarilishi shart bo'lgan, bu gimnastik tayoqcha, to'p, gantel, skameykadir. Asbob - anjomlarni bir - biriga qo'shish va foydalanish mumkin, masalan, gimnastik devorcha va skameykadan, gimnastik tayoqcha va to'pdan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha dasturga zamonaviy va milliy raqs elementlari kiritilgan. Keyingi yillarda mashg'ulotlarni musiqa jo'rligi bilan o'tkazish hammabop bo'lib qoldi. Termin haqida qancha tortishuv bo'lmasin, baribir hammasi bir ovozdan - ritmik gimnastika, ritmoplastika, aerobika muhimdir: jismoniy tarbiya darsida musiqa jo'rligida harakatlanish zarurdir.

Musiqa bilan o'tkaziladigan mashg'ulot o'quvchilarni birlashtiradi, darsda ko'tarinki kayfiyatni oshiradi. Harakat faoliyatini barcha turlaridan ko'proq hammaning qo'lidan keladigan va o'quvchilar o'rtasida katta ommaboplik bilan foydalaniladi. Maktablar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha dasturda ham oldin quyidagi raqslar kiritilgan edi: "Roxat", "Lazgi", "Tanovar", "Andijon polkasi" va b.q. Bu raqslardan hozir ham darslarda foydalanish mumkin, biroq tez - tez nomsiz, tez bajarilishi bilan ajralib turadigan, zamonaviy raqslarni afzal deb bilishadi. Eng asosiy - ritmik musiqa, harakatlarning soddaligi, yengilligi, nafisligidir.

Musiqa jo'rligida o'tkaziladigan mashg'ulotlarni bir necha turga bo'lish mumkin:

- darsning tayyorlov qismini musiqa jo'rligida o'tkazish;
- darsning tayyorlov qismi oxirida va asosiy qismining boshida musiqa jo'rligida raqs harakatlarini bajarish;
- darsning yakuniy qismida musiqa jo'rligida harakatlanish;
- aerobika gimnastika - 45 daq. (har zamonda bir) davomida me'yorini o'zgartirib, og'irlikni almashlab musiqa jo'rligida siklik harakatlarni bajarish.

O'qituvchi hajm bo'yicha maxsus qadam tashlash uchun, shuningdek musiqa jo'rligida darsni boshlashi mumkin.

Musiqali ritmikdan hamma sinflarda foydalanish mumkin. Har kungi hayotiy ehtiyoj uchun hamma raqsqa tushishi mumkin, biri yaxshi, boshqasi yaxshi bilmasa ham, lekin xohish bilan bajaradilar. Shuning uchun maktabda jismoniy tarbiya darsida musiqa jo'rligida hech kimga, hatto maxsus tibbiy guruhiga kiradigan o'quvchilarga ham qarshilik ko'rsatilmagan.

O'quvchilarni tayyorgarliksiz musiqa jo'rligida harakatlanishiga ruhsat berish mumkin. O'quvchilarga mashqlarni o'qituvchi orqasidan qaytarishni ham taklif qilish mumkin. Agarda o'qituvchi mashqlarni ko'rsatishda qiynalsa (masalan, ayol o'qituvchi maktab dasturda berilgan yakkama - yakka olishuv elementlarini har doim ko'rsata olmasligi mumkin), unda u o'ziga o'quvchilar orasidan yordamchilar tayyorlashi shart.

Musiqa jo'rligida o'tkazish uchun plastika, zamonaviy musiqa yozilgan magnitafon lentalaridan foydalanish mumkin.

Musiqa bola organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, o'zicha uni tarbiyalaydi. Shuning uchun ham xaddan tashqari quloqni bitiradigan qilib, ovozini ko'tarib bajarishga ruhsat etilmaydi.

Jismoniy tarbiya darsini tayyorlov qismida shunday usulda shug'ullanish juda qulay bo'ladi. Mashq juda ham soddaga va shunchalik tushunarli bo'lishi kerakki, uni bemalol o'qituvchi orqasidan qaytarish mumkin bo'lsin.

Ko'proq qiyinroq harakatlar qismlari bo'yicha, oldin musiqasiz, keyin sekin me'yorda o'rganib olinadi. So'ngra yangi harakatlar qo'shiladi, o'zgarish ko'lami oshadi, oddiy ritmik raqs elementlari birlashtiriladi. Bu raqslar esa oyoq, gavda burilishi, chapak chalish singari harakatlarni qo'shib oladi. Ma'lum bir vaqtdan so'ng o'qituvchi tomonidan raqs harakatlari baholanadi.

Mashqlar zo'r berib, yuqori me'yorda bajariladi, bu esa yaxshi fiziologik samara beradi, modda almashishi oshadi, yurak tomir ishi va nafas olish sistemasi, har xil kasalliklarga qarshilik ko'rsatish huquqi (immunitet) ortadi, koordinatsiya harakatini, qadamlarni yaxshilaydi, yurish yoki qadam tashlashlar ko'proq tekis va yengil bo'la boshlaydi.

Maxsus tibbiy guruhda mashqlar kichik tezlikda, biroq musiqa jo'rligida qo'llanilishi kerak. Shug'ullanish tartibini tushuntirganda, o'g'il va qiz bolalar uchun bo'lishi mumkin bo'lgan, musiqa harakatini birmuncha usullari bo'lishi mumkin. Og'irlikni nazorat qilish uchun mashg'ulot boshlanishi va oldidan va

keyin tomir urishni o'lchab chiqish maqsadga muvofiqdir. Darsda qaysiki, harakatni daqiqada 130 - 140 marta alohida ta'kidlanadigan mashqlardan foydalanish mumkin. Bunday me'yori ikki yoki to'rtinchi chorakda aniq sanab chiqish musiqa bilan beriladi. Harakatni tik turgan holatda, harakatda, polda, qorinda, orqada, cho'qqayib o'tirib, tizzada tik turgan holatdan bajarish mumkin. Har bir mashqning bajarilishini 8 - 16 martagacha va maksimal amplitudagacha yetkaziladi.

Yuqori g'ayrat bilan bajariladigan mashqlarni, mushaklarni bo'shashtirish mashqlari bilan almashtirish bilan bajariladi.

Mashqlarni bajarish vaqtida nazorat qilishning oddiy usullari: 180 dan shug'ullanuvchining yoshi olib tashlanadi, qolgan son, qon tomirning o'rta urish chastotasini ko'rsatadi, bu shug'ullanishda ma'qul bo'ladi.

Darsdagi ishning mazmuni, qachonki jismoniy mashqlarni raqs elementlari bilan to'ldirsa va musiqa jo'rligida har xil me'yorda bajarilsa, unda bu o'quvchilarning yetarli darajada gimnastikaning yangi turi ta'sirchanligi bahosini keltirishga yordam beradi (40 - rasm).



40 - rasm. Maktabgacha ta'limda umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1 - Mashq. D.H. (dastlabki holat) - t.t.t. (to'g'ri tik turish), qo'llarni yon tomondan oldinga uzatib birlashtirib, cho'qqayib o'tirish (kaftlar tashqariga qaratilgan), qo'llarni yon tomondan pastga tushirib, to'g'rilanib, dastlabki holatga qaytish (cho'qqayib o'tirganda bel dumaloq va boshni oldinga tushirgan holatda o'tiradi).

2 - Mashq. D.H. - oyoqlar yoniga kerilgan. Chapga burilib, oldinga tashlanish, chap qo'lni yelkaga qo'yib qo'lning barmoqlari, biror narsani irg'itmoqchi bo'lib yuqorida ko'tarib, oldinga uzatilgan. Shuning o'zi boshqa tomonga bajariladi.

3 - Mashq. D.H. t.t.t - o'ng oyoqni bukkani holda yon tomonga siltab, qo'llarni yon tomonga uzatish, yarim cho'qqayib turish (tizzalar birga) qo'llarni chalishtirib pastga tushirish. Shuning o'zini boshqa tomonga bajarish.

4 - Mashq. D.H. - oyoqlar juft, qo'llar oldinga uzatilgan. Qo'lni orqaga uzatib, bukilgan chap oyoqni oldinga siltash bilan bir paytda o'ng oyoqni

bukish. O'ng oyoqni to'g'rilib d.h.ga holatga qaytish. Mashqni galma - galdan har bir oyoqda bajariladi.

5 - Mashq. D.H. - oyoqlar yonga kerilib, qo'llarni ko'krak oldiga qo'yib, kaftlar tirsaklar ustiga qo'yilgan. Qarama - qarshi tomonga oyoqni buki, chapga va o'ngga engashishlar.

6 - Mashq. D.H. t.t.t. - oldinga yengashib qo'llar orqaga uzatilgan, gavgani to'g'rilib, chap oyoqning uchini yon tomonga uzatib qo'yib, qo'llarni ko'krak oldida chalishtirib, kaftlarni yelkasiga qo'yib turish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

7 - Mashq. D.H. t.t.t - oyoqlarni yelka kengligida kerib, qo'llar old - pastga uzatilgan. 1 - tos o'ng tomonga burib, chap oyoqni yengilgina buki; 2 - tos chap tomonga burib, o'ng oyoqni yengilgina buki (qo'llarni har bir hisobda ichki va tashqi tomonga burish).

8 - Mashq. D.H. - orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda, yerda o'tirib, oyoqlarni buki. Oyoqlar uchini yerdan uzmasdan, chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, tizzalarni o'ng tomonga, yerga qo'yish. Shuning o'zini boshqa tomonga bajarish.

9 - Mashq. D.H. - orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda, oyoqlarni birga ushlab, yerda o'tirish. 1 - chap qo'lni yuqoriga ko'tarib, chap oyoqni yon tomondan orqaga uzatib, uni buki. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

10 - Mashq. D.H. - orqada to'g'ri qo'llarga tayanib turgan holda, yerda o'tirish. Qo'llarni tizzaga qo'yib, "chordona" qurib o'tirish, d.h.ga qaytish.

11 - Mashq. D.H. - bilaklarda tayanib yotgan holda, qorinda yotish. Bir vaqtning o'zida oyoq uchlari cho'zgan holatda, tizza bo'g'inlaridan oyoqni buki, boshni chap va o'nga burish.

12 - Mashq. D.H. - tizzalarda o'tirib, qo'llar belga qo'yilgan. Chap oyoqni yonga kerib oyoq uchida turib, gavgani o'ngga burib, qo'llarni yon tomonga, pastga uzatish; d.h.ga qaytish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

13 - Mashq. D.H. - 3 marta ikki oyoqda sakrash, "4" hisobida o'ng oyoqni oldinga chiqarib, uni tovonga, qo'llarni yelkaga qo'yiladi. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish: "qo'lni yelkaga" qo'yish holatini boshqalari bilan, ya'ni, "qo'lni orqaga" yoki "qo'lni bosh orqasiga" qo'yish bilan almashtirish mumkin.

14 - Mashq. D.H. - oyoqlar yonga kerilgan, qo'llar beldan pastda, songa qo'yilgan. 1-2-3-4 da purjinasimon cho'qqayib o'tirib, o'ng qo'lni gavgani oldida doirasimon aylantirish. Shuning o'zini boshqa qo'lda bajarish.

15 - Mashq. D.H. t.t.t. - chap oyoqda turib qadam bilan oldinga yurish, to'rtinchi qadamda o'ng oyoqni chap oyoq uchi oldiga qo'yib, ikkala oyoqda cho'qqayib o'tirish. So'ngra o'ng oyoq bilan to'rtta qadam orqaga yurib, to'rtinchi qadamda chap oyoqni o'ng oyoq uchi oldiga qo'yib, ikkala oyoqda cho'qqayib o'tirish. Qo'l erkin harakat qiladi.

Bu mashqlar mumkin bo'lgan hisoblash variatsiyalardan iborat bo'lgan mashqlardan tuzilgan bo'ladi. Shuning uchun ham bu yerda yoshga ko'rsatma

berilmagan o'qituvchi o'zini va o'quvchilarning imkoniyatlaridan kelib chiqib, bu mashqlarni murakkablashtirish yoki ko'proq yengillashtirish, mashq tezligini almashtirish, bu mashqlarni har xil musiqa maromi ostida, tez yoki sekin bajarish mumkin. Bu mashqlar tuzilishi hisobiga yoki maromini o'zgartirish hisobiga murakkablashtirish mumkin.

Shuni alohida takidlab o'tish o'rinli bo'ladiki, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida gimnastika eng muhim ahamiyatga ega vosita sifatida doimiy ravishda belgilangan tartibda o'tkazilishi jismonan va manan barkamol avlodni tarbiyalashda asosiy vazifani hal etadi.

Nazorat savollari

1. Gimnastikaning asosiy vositalari qaysilar?
2. Gimnastikaning uslubiy xususiyatlari nimalar kiradi?
3. Gimnastikaning turlarini sanab bering?
4. Saf mashqlari necha guruhga bo'linadi?
5. Umumrivojlanturuvchi mashqlar tasnifi?
6. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi turlarining mohiyati nimada?
7. Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlarining shakllari?
8. Asosiy kasb guruhlariga harakteristikasi?
9. Mashqlarni tanlash va komplekslarni to'zish metodikasi mazmuni?
10. Gigienik gimnastika mashg'ulotlarining mohiyati, ta'siriga tavsif?

5.4. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika musobaqalarini tashkil etish xususiyatlari

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda o'tkaziladigan musobaqalar, bolalarda qiziqishini shakllantirish va o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Maktabdagi musobaqani o'tkazish o'quv ishlarini ma'lum bo'limini mantiqiy jihatdan to'g'ri yakunlashi kerak.

O'quv va sinfdan tashqari ishlarining bir - biri bilan bog'liqligi maktabda musobaqa ishlarini rejaga asoslangan ravishda tashkil qilishda va ommaviylikni amaliy ta'sirchanligini majburiy sharoitini ta'minlashda albatta bajarilishi kerak bo'lgan shartlar garovidir. Masalan, birinchi chorakda (2 - 7 darslar) uzunlikka sakrashni. Past startdan yugurishni (8 - 12 darslarda), tennis to'pini uloqtirishni va kross yugurishi bilan (19 - 18 darslarda) tanishib olish rejalashtirilgan ko'rinishdan yengil atletika turlari - uzunlikka sakrash, pastki startdan yugurish to'pni uloqtirish va kross yugurishi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish to'g'ri bo'ladi.

Shuningdek butun o'quv yili davomida boshqa turlar bo'yicha, ya'ni qoidaga binoan, paralell sinflar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Agarda jamoali musobaqalarda, yaxshisi 100 - 120 kishidan ortiq qatnashmasligi kerak. Qizlar alohida, o'g'il bolalar - ikkinchi kuni alohida qatnashadilar. So'ngra

sinfning chiqish natijalari birga hisoblanadi (20 - 25 ta eng yaxshi o'quvchilarning chiqish natijalari bo'yicha).

Sinflar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqaning borish ekranini osib qo'yish, o'quv yili davomida hamma musobaqalar va har bir turning yakuni bo'yicha esdalik bayroqchasi, ko'chma sovrin ta'sis etilishi lozim. "Alpomish va Barchinoy" maxsus testlari va dastur o'quv materiallari asosida, respublika o'quvchilari o'rtasida o'tkaziladigan "Umid nihollari" musobaqasi aynan shu nuqtai nazar bo'yicha tuzilgan o'quvchilarning hammasi qatnashadi. Maktabda musobaqa natijalari bo'yicha kuchli sinflarni shahar va tuman musobaqalariga qatnashish uchun ular aniqlab olinadi.

Bundan tashqari, o'quv yili davomida sport turlari bo'yicha, (voleybol, gandbol, futbol bo'yicha), yuguruvchilar, sakrovchilar kuniga atab estafetalar, krosslar, "Alpomish va Barchinoy" ham rejalashtirish kerak. Masalan, esdalik medali uchun o'yinni chempionlar sovrini musobaqalariga o'xshash musobaqalar bo'lishi mumkin. Musobaqa qoidasiga muvofiq, bu musobaqalarga har bir sinfdan eng yaxshi o'quvchilar qatnashishiga ruhsat etiladi (3 - 5 ta o'quvchidan), qaysiki ular o'zlari o'rtalarida sportning bir turi bo'yicha maktab g'olibi unvoni uchun o'ynaladi.

Shunday qilib har bir o'quvchi yil davomida har bir oyda sportning har xil turlari bo'yicha 5 - 6 ta musobaqada qatnashadi.

Faqatgina sinflararo musobaqalarni har tomonlama rag'batlantirmasdan, balki bir maktab bilan boshqa maktablar guruhlarini o'rtasida match uchrashuvlarini ham rivojlantirish kerak.

Maktab musobaqalarida hakamlik qilish qoidasi soddalashtirilgan bo'lishi mumkin, chunki sakrash va uloqtirishda musobaqa qatnashchilariga faqatgina bittadan yoki ikkitadan urinib ko'rish mumkin. Bu esa musobaqani qisqa vaqt ichida o'tkazishga yordam beradi va unda juda ko'p kishi musobaqada qatnashish imkonini beradi, (agarda imkon bo'lsa, uloqtirish, sakrash, yugurish uchun 2 - 3 ta tashkil qilish mumkin).

O'quvchi musobaqalarning tashkiliy vazifalarini bajaradi va to'g'ridan - to'g'ri birorta turga hakamlik qilish bilan shug'ullanmaydi. Agarda birorta kishi kechikib qolsa, o'qituvchi uni darrov tartibga solishi va zarur choralarni ko'rish kerak.

Yugurish bo'yicha musobaqasi sport maydonchasida, stadionda past - baland, o'nqir-cho'nqir joylarda (kross) o'tkaziladi. Yugurishining barcha turlarida baxtsiz hodisalarning ro'y berishidan holi bo'lishlik uchun start oldidan 5 m va marradan keyin 15 m erkin bo'sh joy bo'lishi ko'zda tutiladi. Qisqa masofaga yugurishda (400 m gacha) har bir yuguruvchi alohida yo'lakchada bo'lishi shart. Agarda 200 m dan ko'proq yopiq yugurish halqasi bo'lsa, 100 - 150 mni yugurib o'tgandan so'ng umumiy yo'lakchaga o'tishi mumkin (dastlab buning uchun belgi qo'yilib chiqiladi har bir start qabul qiluvchi uchun imtiyoz beriladi).

Qisqa masofani (30,60,100 m) har bir yo'lakhasida startda va marrada (finish) keyin tartib raqamlari yozib qo'yilgan bo'ladi. Bu raqamlarni startda turuvchilardan orqada 1 - 1,5 m masofada o'rnatilgan bo'ladi. Tartib raqamlari qo'yishni futbol maydonchasining qirrasidan yoki yopiq halqa masofasining ichki tomonidan boshlanadi.

Qisqa masofaga yugurishda start kolodkasi bo'lishi kerak. Startda start chizig'i bo'ylab burilishi, qiyshiq shaklda bo'ylab, hamma masofalar uchun marra (finish) bir xil bo'ladi. Marra chizig'idan soat mili bo'ylab masofa uzunligi o'lchanadi. Yugurishni soat miliga qarshi o'tkaziladi. Startdan va estafeta bosqichlaridan yugurishga tayyor ekanligi haqida signal berish uchun, shuningdek marradagi hakamlarni tayyor ekanligi haqida xabar berish uchun rangli bayroqcha berish uchun rangli bayroqcha qo'llaniladi.

Estafetali yugurish uchun har bir bosqichda estafeta tayoqchasini uzatish zonasi chiziladi (bosqichning boshlanishigacha va undan keyin 10 m dan va bosqich boshlangandan so'ng 20 m bo'lishi mumkin, agarda maktabda o'tkaziladigan bo'lsa, 10 m ga 10 m bo'lishi mumkin).

Kross masofasini o'lchagich lentasi yoki metalli ruletkadan o'lchash mumkin (bir necha hakamlardan iborat va jismoniy tarbiya o'qituvchisini qo'shgan holda maxsus komissiya tuziladi. Kross masofasi esa rangli bayroqchalar, arqonchalar bilan belgilanadi. Agarda bir xil joylarda yugurish yo'li asfalt yo'lining ustida yotsa, unda bu uchastka bo'ylab, yugurish yo'li yo'nalishni belgilaydigan (5 sm) chiziq o'tkaziladi. Masofa bo'ylab, ayniqsa burilish joylarida, hakam - nazoratchilar qo'yiladi.

Hakamlar har bir yuguruvchining masofani bosib o'tgan vaqtini yozib qo'yadi. Hakam kotib esa protokol yuritadi, qaysiki ularga yuguruvchilarning masofani qanday tartibda tugatganligini va har bir qatnashchining vaqtini, musobaqaning borishi bo'yicha barcha fikr - mulohazalarni yozib boradi, shuningdek axborot berib turuvchi - hakam yugurish natijalari haqida axborot beradi.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha musobaqa o'tkazishda hakamlar musobaqa o'tkaziladigan joyning tayyorgarligini, to'g'riligini tekshiradi, sektorlarda tartibni saqlab turadi, mashqlarni to'g'ri bajarilishini kuzatadi, natijalarini yozib boradi. Musobaqa qatnashchisining texnik tomondan tayyor emasligi uchun ularni kiritmaslik huquqiga ega. Hakamlar o'zlarining turlari bo'yicha musobaqa protokolini tuzadilar.

Uzunlikka va balandlikka sakrash 3x6 m kattalikdagi, 50 sm chuqurlikdagi xandaqda bajariladi. Xandaq maydonchasining yuzi bir xil darajada va qum bilan to'ldirilgan bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda xandaqning qirrasidan 2 m masofada yerga ko'mib qo'yilgan, uzunchoq taxtachadan deysinadi (1 m 22 sm x 20 sm qalinligi 10 sm) taxtacha esa oq rangga bo'yalgan bo'ladi. Yugurib kelish uchun yo'lakchaning eni 1 - 1,25 m va uzunligi kamida 40 - 30 m bo'lishi lozim.

Balandlikka sakrash uchun harakatsiz yoki ko'chma ustunchalarning ixtiyoriy tuzilishidan foydalanish mumkin. Ustuncha balandligi kamida 2 m, 20 sm bo'lishi kerak. Ustunchalar orasidagi masofa 3 m, 55 sm dan 4 m gacha bo'ladi. Ustunchaning tayanchi harakatlanadigan uchburchak shaklidagi 3x3x3 sm kesmdagi yog'och yoki metall planka qo'yiladi. Planka tayanchlarda qat'iyon gorizontol holatda yotishi kerak. U oq rangga bo'yalgan bo'lishi kerak (har biri 20 - 30 sm kenglikda uchburchak qora yo'l chiziladi. Planka oldidagi maydoncha xohlagan burchak bo'ylab kamida 15 m dan yugurib kelishga ruhsat etiladi.

Rezinali to'p va granata (130 - 150) uloqtirishdan to'g'ri plankadan belgilangan sektor (290) yoki 10 m kenglikda koridor o'tkaziladi. Yugurish uchun yo'lakcha uzunligi 20 - 30 m dan kam bo'lmasligi kerak.

Sakrashning barcha turlari (xandaqning yonida) va uloqtirishning barcha turlari (maydonchada) o'tkaziladigan joyda parallel sinflar maktabni rekordlari, o'smirlarning shahar, tuman, viloyat rekordlari yozilgan taxtachalar bilan belgilab qo'yiladi. Taxtachalarda rekord o'rnatilgan vaqti va rekordchining familiyasi ko'rsatiladi. Hamma sakrashlar va uloqtirishlar katta hakamning "Ha!" buyrug'idan so'ng hisoblanadi. Muvaffaqiyatsiz urinishdan so'ng "Yo'q!" buyrug'i beriladi.

Uloqtirishda hakam buyruq berishi bilan bir vaqtning o'zida bayroq bilan signal beriladi. Bayroqni bosh ustida ko'tarish bilan "Ha!" buyrug'ini bayroqchani siltab pastga tushirish - "Yo'q!" buyrug'i baravar bajariladi. Sakrashda yoki uloqtirishda biror narsa halaqit bergan bo'lsa unda hakam qaytadan urinib ko'rishga ruhsat beradi. Musobaqadan so'ng qo'shimcha urinib ko'rishga ruhsat etilmaydi.

"Alpomish" va "Barchinoy" test me'yorlarini topshirishda musobaqa ishtirokchilarining natijalarini aniqlash MEZONLARI

6 - 8 yoshdagilar

1. Bilimlar. Yuvinish, artinish, cho'milishning gigienik ahamiyati. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, o'yinlar, sayrlar uchun kiyimlarni tanlash.

2. Ko'nikmalar. Ertalabki gimnastika mashqlarini (3 - 4 ta) bilish. Jamoada o'zini tuta bilish, musiqa jo'rligida raqsga tushish, nostandart anjomlar va jihozlardan foydalana olish.

5.4.1 – jadval.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	Mokisimon yugurish 3x10 m.	soniya	10,8	10,3	10,0	9,2	11,2	10,6	10,4	9,5
	yoki 30 m.ga yugurish		7,6	6,9	6,7	6,0	7,8	7,1	6,8	6,2
2.	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	18	22	24	28	20	21	23	26
	yoki ko'p sakrash (bir oyoqda)		14	16	18	21	12	15	17	20
3.	Tennis to'pini 6 -metrdan 1x1m.li nishonga urish	6 marta imkon beriladi	3	4	5	6	2	3	4	5
4.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	105	130	140	150	100	120	130	140
5.	Gimnastik devorga tirmashib chiqish	sm	200	210	215	220	150	160	165	170
6.	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish	marta	2	3	4	5	1	2	3	4
	Yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		15	20	25	30	10	15	20	25
8.	Futbol to'pini 3-metrdan 1,5x1,5 m.li darvozaga tepish	6 marta imkon beriladi	2	3	4	5	1	2	3	4
9.	Gimnastika o'rindig'idan oyoqtizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	6	7	8	3	6	7	8

9-10 yoshdagilar

1. Bilimlar. Shaxsiy gigiena. Badanni parvarish qilish, suv muolajalarini qabul qilish, isish va sovishning oldini olish (yoki saqlanish), kiyimlar ozodaligi. Sport kiyimlarini tartibli saqlash. Ovqatlanish gigienasi. Jismoniy mashqlarni bajarish qoidalari.

2. Ko'nikmalar. Darslarda jismoniy daqiqa mashqlarini bajarish.

5.4.2 – jadval.

Sinov turlari va mezonlari

T/r	Shartlar	O'lchov birligi	O'g'il bolalar				Qiz bolalar			
			hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni	hisob	III darajali ko'krak nishoni	II darajali ko'krak nishoni	I darajali ko'krak nishoni
Majburiy sinovlar										
1.	30 m.ga yugurish	soniya	7,0	6,5	6,3	5,8	7,2	6,7	6,5	6,0
	yoki 60 m.ga yugurish		13,0	12,0	11,9	11,8	14,0	12,0	11,5	11,0
2.	1000 m.ga yugurish	daqiqagacha	9	8	7	6	11	10	9	8
3.	Turnikda tortilish	marta	1	2	3	4	-	-	-	-
	yoki polga tayangan holda qo'llarni bukib yozish		3	4	5	6	2	3	4	5
4.	Gimnastika devoriga tirmashib chiqish	sm	200	210	215	220	160	170	175	180
5.	Gimnastika o'rindig'idan oyoqtizzalarini bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga hisoblanadi)	sm	+1	+2	+3	+4	+2	+3	+4	+5
6.	Joydan uzunlikka sakrash	sm	110	140	150	165	105	130	140	155
Ixtiyoriy sinovlar										
7.	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	marta	25	30	40	50	22	28	35	45

	Yoki qo'llarni oldinga cho'zib o'tirib turish		20	25	30	35	15	20	25	30
8.	Kurakda yotgan holda oyoqlarni juftlashtirib yuqoriga 900ga ko'tarish	marta	3	5	8	10	2	4	6	8
9.	25 m.ga erkin suzish	daqiq va soniya	3.00	2.50	2.20	2.00	3.20	3.10	3.00	2.50
Tegishli darajali ko'krak nishoni olish uchun bajarilishi shart bo'lgan sinovlar soni			4	6	7	8	4	5	6	7

5.4.1. Yengil atletika musobaqalarining asosiy qoidalar

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish", "Yugurish", "Sakrash" va "Uloqtirish" turlarida musobaqa qoidalar, har bir turning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan bo'lib, amalyotda o'zining aniq va to'g'ri ekanligining isbotini topgan. Yillar o'tishi bilan esa ma'lum darajada harakatlar murakkablashib borishi natijasida musobaqa qoidalariga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritilib boriladi.

Sakrash. Musobaqa boshlanishi oldidan bitta sinash uchun sakrashga ruhsat etiladi. Yugurib kelish uzunligi chegaralanmaydi. Yugurib kelish yo'lakchasida har bir musobaqa qatnashchisi belgi qo'yib chiqishi mumkin, lekin ular boshqa sakrovchilarga halaqit bermasligi kerak. Musobaqa qatnashchisi qumga yumshoq qo'ngandan so'ng xandaqda oldinga yoki yon tomonga chiqishi mumkin, balandlikka sakrashda esa ustunchadan tashqariga chiqadi.

Agarda shug'ullanuvchi depsinish uchun qo'yilgan taxtachaning orqasini bosmasdan uzunlikka sakrasa u sakrashni to'g'ri bajardi deb hisoblanadi. Sakrash uzunligi taxtachaga yaqinroq tushgan, sakrovchi gavdasining har qanday qismidan qoldirilgan izdan, agarda shu iz xandaqning tashqarisida bo'lsa ham o'sha joydan o'lchanadi. Taxtachaga yaqinroq iz nuqtasiga qoziqchani qoqib qo'yadi. Ruletkadagi nol belgisini qoziqning ustiga qo'yib turadi, depsinish uchun qo'yilgan taxtachaning yaqinroq qirrasidan natija sm da kam tomonga yaxlitlab sanaladi. Ikki va undan ko'proq musobaqa qatnashchilarining natijalari bir xil bo'lganda boshqa urinishlarning natijalaridan eng yaxshisini hisobga olgan holda o'rinlar bo'lib chiqiladi. Uzunlikka sakrashda hammasi bo'lib 3 marta urinib ko'rishga ruhsat etiladi, balandlikka sakrashda esa - har bir balandlikni 3 martadan urinib ko'rishga imkoniyat beriladi (41 - rasm).



41 - rasm. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yugurish musobaqalaridagi ishtiroki.

Biroq, bitta balandlikni zabt etmasa, shug'ullanuvchi qolgan urinib ko'rish imkoniyatlarini keyingi balandlikka o'tkazishi mumkin. Agarda uni oshib o'tsa, unda keyingi balandlikda urinib ko'rish imkoniyatlari hisobi boshidan boshlanadi. Balandlikka sakrashdagi boshlang'ich balandlikni hakamlar hay'ati (jamoasi) belgilaydi. Musobaqa qatnashchisi boshlang'ich balandlikdan boshlab sakrashi mumkin. Musobaqa paytida u istagan balandlikni o'tkazib yuborish huquqiga ega. Kimda - kim urinib ko'rinish imkoniyatidan foydalanib oxirgi balandlikni olsa, unda u yutgan hisoblanadi. Yuqorida sanab o'tilgan har bir yengil atletika turi qoidalar asosida musobaqalar olib boriladi.

Uyga vazifa

Yengil atletika bo'yicha dastur materiallarini o'tishda o'qituvchi mustaqil shug'ullanish uchun mashqlardan iborat komplekslarni tuzish kerak. Bu mashqlar darslarda, o'rganib olinadi, so'ngra qaytarilishini oldindan kelishib olinib, uyda bajarishga vazifa beriladi. Berilgan vazifaning bajarilishini nazorat qilish maqsadida chorakda 1 - 2 marta uyga topshirilgan mashqlarni qabul qilib olishni o'tkazish zarur.

Uy vazifasining mazmuniga harakat sifatlarini rivojlantirish uchun, shuningdek yengil atletika elementlarini texnikasini egallash bo'yicha mashqlar kiradi. Ularni bajarish natijalari sinfga e'lon qilinadi va jurnalga baho qo'yiladi. Har xil sinflar o'quvchilari uchun tavsiya qilinadigan vazifa tahmini bo'ladi.

Maktab ishlarining aniq sharoitidan kelib chiqib o'qituvchi u yoki bu mushak guruhlarini yoki harakat sifatlarini rivojlantirish uchun qo'shimcha vazifa berishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim jismoniy tarbiya darslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asosi sifatida qanday mazmun - mohiyat kasb etadi?
2. O'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning qanday shakllari mavjud?

3. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalari nimalardan iborat ?
4. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillariga tavsif bering !
5. Maktabda qanday rejalar tuziladi ?
6. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yengil atletika mashg'ulotlarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish qanday mazmun mohiyat kasb etadi?
7. Yengil atletika mashg'ulotlarida gimnastikaning qanday vositalaridan foydalaniladi ?
8. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika musobaqalarini tashkil etish xususiyatlari nimalardan iborat ?
9. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika musobaqalarining asosiy qoidalari nimalardan iborat ?
10. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika dastur boyicha qanday turdagi vazifalar uyga vazifa sifatida beriladi ?

VI BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARIDA SPORT FORMASIGA ERISHISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Iqtidorli sportchilarni saralash hamda raqobatbardosh yengil atletika bo'yicha o'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlash, ayniqsa, o'quv mashg'ulotlar jarayoniga yangicha ilmiy-nazariy yondashish muhim muammolar qatoriga kiradi.

Bir qator mualliflarning ilmiy ma'lumotlarida hozirgi paytgacha, sport takomillashuvi guruhi o'rta masofaga yuguruvchilari mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash masalalariga e'tibor qaratilib kelingan. Ushbu mavzu bo'yicha yetakchi olimlardan V.N.Nikitushkin, N.N. Chesnakov, L.P.Matveyev, N.G.Ozolin, J.Tanner kabi olimlari shuningdek, mamlakatimiz olimlaridan, F.A.Kerimov, M.N.Umarov, K.T.Shakirjanova, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev, G'.S.Xo'jamkeldiyev, S.S.Boxodirov kabi mutaxassislar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lib, ularning fikricha bazaviy tayyorgarlik davrida o'rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining mezonlari, mashg'ulotning tuzilishi va mazmuni, hamda aniq nisbatlari kabi masalalar yetarlicha o'rganilmagan.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari uchun mo'ljallangan mavjud o'quv dasturlari, sport takomillashuvi guruhi o'rta masofaga yuguruvchilari mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatlari asosida, mashg'ulotlarni tashkil etish hamda o'tkazish muhim ahamiyatga ega, ko'pchilik murabbiylar esa o'zlarining shaxsiy yondashuvlari asosida olib boradilar. Mavjud adabiyotlarda (V.N.Nikitushkin, N.N. Chesnakov, L.P.Matveyev, N.G.Ozolin, V.Baranavskiy, J.Tanner kabi olimlari shuningdek, mamlakatimiz olimlaridan K.T.Shakirjanova, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev, G'.S.Xo'jamkeldiyev, S.S.Boxodirov va boshqalar) mazkur muammoni ko'p yillar davomida muhokama qilish o'rta masofaga yuguruvchilar jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish masalalari bo'yicha, mashg'ulotlar amaliyot bilan bog'liq ma'lumotlarni keng bayon etilgan.

6.1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga tasir etuvchi omillarga tavsif

O'zbekiston birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi razryadli sportchilar va sport ustalarining yillik mashg'ulot rejalarini, ular mashg'ulot o'tkazadigan joy sharoitidan qat'i nazar, bir xil bo'lishi kerak. Bunday yengil atletikachilar, odatda, har yili iyundan, sentabr-oktabrgacha sport formasida, ya'ni eng yuqori natija ko'rsata oladigan bo'lishlarini talab etadi.

Mashg'ulotning yillik sikli, uning davrlari va bosqichlari O'zbekistonning o'rta mintaqasi sharoitiga moslab tuziladi. Yillik mashg'ulot uch davrga

bo'linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr-aprel), musobaqa davri 5 oy (may-sentabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktabr) davom etadi.

Ko'rsatilgan davrlash yil fasllariga, musobaqa taqvimiga, tayyorgarlik vazifalari va buning uchun kerakli vaqtga asoslangan. Yoz payti yengil atletika mashg'ulotlari uchun va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulayroq. Sport musobaqalari taqvimini ham shunga qarab rejalashtiriladi. Davrlarning davom etish vaqti ham asosiy musobaqalar mavsumiga to'liq tayyorlanish uchun bema'lol yetarli bo'lishi lozim. Iqlim sharoiti xilma-xil bepoyon mamlakatimiz turli joylaridagi yengil atletikachilarning mashg'ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to'la to'g'ri kelmaydi. Ular mahalliy sharoitga moslashgan bo'lishi maqsadga muvofiq.

Tayyorlov davrida tayyorligi bor yengil atletikachilar bilan haftada 5-6 mashg'ulot va yangi boshlayotganlar bilan 3-4 bosqichi va bahorgi (aprel) tayyorlov bosqichi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnika asoslarini egallashga, qolgan bosqichlarda esa, ixtisoslashgan tayyorgarlikka ko'proq e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport formasining tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga tasir etuvchi omillar keng ko'lamli tarkibiy tuzilishga ega. Shuni alohida takidlash lozimki, ushbu omillarni yil bo'yi nazorat qilish, zarur holatlarda salbiy tasirini bartaraf etish yuqori sport natijalarini qayd etishga xizmat qiladi (6.1-jadval).

6.1-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasining tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga tasir etuvchi omillar

T/R	Mashg'ulot jarayonidagi omillar	Mashg'ulotdan tashqari omillar
1	Mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati	Musobaqalarning yillik taqvim rejasi
2	Mashg'ulotlari vosita va usullari, jihozlar va h.k.	Sport formasi darajasini baholash va nazorat qilish vositalari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo'llanilishi
3	Mashg'ulot vazifalarining bir - biriga muvofiqligi	Sport formasini takomillashtirishga qaratilgan dastur ishlab chiqilishi va amaliyotda qo'llanilishi
4	Yuklamalar orasida dam olish oralig'larini to'g'ri qo'llash	Sport formasining model ko'rsatkichlari ishlab chiqilishi va amaliyotda qo'llanilishi
5	Sportchining funksional tayyorgarligi	Mashg'ulotdan so'ng tiklash ishlarini to'g'ri tashkil qilish
6	Jismoniy tayyorgarlik (UJT-MJT)	Iqlim sharoitlari
7	Texnik-taktik tayyorgarlik	Kundalik sarflangan energiyaning o'rni qoplanishi
8	Psixologik tayyorgarlik	Sportchining kundalik hayot tartibi va mashg'ulot vaqtining muvofiqligi
9	Integral tayyorgarlik	Mashg'ulotlar o'tkazish joyi
10	Murabbiy va sportchi munosabati	"Sport razryadi" va h.k.

Yuqoridagi jadvalda keltirilgan ma'lumotlar, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari jarayonida va mashg'ulotdan tashqari omillar sifatida, sport formasiga o'z tasirini ko'rsatuvchi omillar hisoblanadi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport natijalariga tasir etuvchi yuqoridagi jadvalda va quyidagi keltirilayotgan omillarni nazorat qilish muhim ahamiyatga ega bo'lib, murabbiy va sportchilar o'zaro hamkorlikda, imkon darajasida optimal ravishda nazorat qilishga harakat qilinishi maqsadga muvofiq.

Ular quyida havola etilmoqda:

- juda masuliyatli bellashuvlarga imkon qadar ertaroq startdan 7-10 kun avval yetib kelishi;

- start kuni odatdagi mutaddil shiddatli ertalabki mashg'ulot o'tkazilishi. Agar katta hayajon saqlanib tursa, xuddi shunday mashg'ulotni startdan 6 soat oldin ham o'tkazish;

- sart kunigacha har kuni mutadil shiddatli mashg'ulotlarni (maxsusdan tashqari) tashkil etish;

- musobaqa kuni xayajon kuchli bo'lsa, startdan 20-30 daqiqa oldin farmakologik tinchlantiruvchi vosita qabul qilish mumkin;

- boshqa sportchilar kabi musobaqa oldi kunlari imkon qadar asabiylashtiruvchi ta'sirlardan (bo'lajak musobaqa, raqib haqidagi suhbatlardan, boshqa bellashuvlarni tomosha qilish kabilardan) qochish hamda bu ta'sirlardan chalg'ituvchi vositalardan (qiziqarli kitob o'qish, ekskursiya, kino, va h.k.) qo'llash;

- sportchining marakaziy neruv tizimi musobaqalar oldidan badan qizdirish mashqlarida erish kerak bo'lgan qo'zg'aluvchanligi darajasi optimumini aniqlash lozim. Buning uchun butun yil bo'yi, ayniqsa, tayyorgarlikning musobaqa davrida ayrim ko'rsatkichlar kattaligini (masalan, panja dinamometriyasi, maxsus harakatlarning maksimal surati yoki tezligi, joyidan turib yuqoriga sakrash kiretik su'rati va o'lchash hamda musobaqalar oldidan sportchining har xil variantli badan qizdirish mashqlari jarayonidagi o'zgarishlari xususiyatlarini aniqlash va ularni eng yaxshi hamda eng yomon startlar bilan solishtirish shu tariqa musobaqalarga yetib kelishning eng maqbul variantini aniqlash mumkin. Balki bunga yarim yil sarflanar, ammo, aytganlaridek bunday tadqiqotlarning muddati uzaygani sari ularning aniqligi va qadri ortadi. Sport formasining har xil turlarida optimal o'zoro munosabatlar o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Taniqli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar orasida baland bo'yli sportchilar ham, o'rta va past bo'ylilar ham bor. Xuddi shuni vazn haqida ham aytish mumkin. Vazn ko'rsatkichlari juda tez o'zgarib turadi. Antropometrik belgilarni o'zgarishi ko'p jihatdan sportchilar yoshiga bog'liq. Uzoq masofaga yuguruvchi kuchli sportchilarning yoshi oxirgi yillarda ancha kamaydi. Agar o'tgan asrning 70-80 yillar yuguruvchilari 23-25 yoshda (o'rta masofaga yuguruvchilar) va 25-27 yoshda (stayyorlar) rekord natijalarga erishgan

bo'lsalar, hozirda zamonaviy yuguruvchilar o'zlarini rekord natijalarni 21-22 yoshdan boshlab ko'rsatmoqdalar.

6.2-jadval.

Sport takomillashuvi guruhida saralash uchun o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	O'smirlar	O'smirlar	O'smirlar	Qizlar
	800-1500m	5000-10000 m	2000 m t/b	800-1500m
Bo'yi (sm)	179,7+-2,07	175,4+-3,1	177,3+-3,2	167,4+-2,2
Vazn (kg)	65+-2,8	63+-3,0	62+-2,0	54+-3,0
Ko'krak qafasi(sm)	88,6-89,6	87-88	91-92	81-82
Son aylanasi (sm)	52-53	50-51	53-54	54-55
Boldir aylanasi (sm)	36-37	34-35	38-39	35-36
Yelka kengligi (sm)	31-32	29-30	33-34	30-31
Tos kengligi (sm)	25-26	26-27	26-27	26-27
Gavda uzunligi (sm)	92-93	92-93	93-94	90-91
Oyoq uzunligi (sm)	89-90	90-91	84-85	90-91
Son uzunligi (sm)	36-37	36-37	36-37	35-36
Boldir uzunligi (sm)	39-40	39-40	40-41	41-42
Oyoq kafti uzunligi (sm)	23-24	24-25	22-23	20-21
Yelka uzunligi (sm)	32-33	32-33	31-32	34-35
Bilak uzunligi (sm)	26-27	27-28	27-28	26-27
Panja uzunligi (sm)	19-20	20-21	18-19	17-18
O'S (sm)	3600-4600	4000-5000	3800-4800	2500-3000

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Belgilari	800-1500 m	800-1500 m	800-1500 m
	1 razryadli 3.57,0-4.04,0	SUN va SU 3.44,0-3.50,0	Jahonning eng kuchli sportchilari 3.40,0-3.30,0
Bo'yi (sm)	178,7+-2,8	179+-2,4	179+-2,7
Vazni (kg)	64,5+-2,4	65+-3,0	65+-2,3
Vazni va bo'y indeksi	360,94	363,12	363,12

Razryad me'yorlarini bajarishni yosh dinamikasini taxlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar I sport razrydini 17 yoshda bajaradilar. Ma'lumki 16-17 yoshdan keyin gavda uzunligida barqarorlanish fazasi boshlanadi, sportchilarda vazn biroz ortishi mumkin. Biroq jadvaldan ko'rinib turibdiki, hattoki vazn 16-17 yoshdan 22-26 yoshgacha barqaror qoladi. Demak, o'smirlar, o'spirinlar va kattalar jamoalaariga saralashda bo'y, vazn hamda vazn bo'y indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt etiborga olish lozim.

O'quv mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligiga hos jihatlar tayyorgarlik bosqichlari bilan o'quv yillarining o'zaro aloqadorligi turli o'quv guruhlarini tashkil etish va ularning rejimlari ochib beriladi. Ma'lumki, yosh sportchilarning sport mahorati darajasi ularning sport tajribasi, ixtisoslashgan tayyorgarlikni boshlagan vaqti, bola organizmi rivojlanishiga hos xususiyatlari optimal yosh chegaralarida sport natijalarning ma'lum darajasiga erishish bilan bog'liq.

6.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga erishishda funksional tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari

O'rta masofalarga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida sport formasining tashkil topishi va musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishida funksional tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Shuni alohida takidlash lozimki, funksional tayyorgarlikni har bir mashg'ulot jarayonida nazorat qilib borish, zarur holatlarda yuklamalarni qayta ko'rib chiqilgan holda qo'llash, yuqori sport natijalarini egallashga xizmat qiladi.

Sport mashg'uloti, fiziologik nuqtai nazaridan, tanlab olingan sport turining uni oldiga qo'ygan talablariga odam organizmining ko'p yillar davomida moslashuv jarayonidir. Umumiy tayyorgarlik (ixtisoslashmagan) bazasidagina organizmning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va funksional imkoniyatlarni o'stirish natijasida, sportchilarni sportning tanlab olgan turida tayyorlashning ixtisoslashgan shakllariga o'tiladi. Bu jarayon iloji boricha uzluksiz kechishi kerak, sababi muntazam o'tkaziladigan mashg'ulotlarda uzilishlar bo'lsa, harakat faoliyatining sifatli tomonlari va harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishni paydo bo'lishiga erishilgan daraja birdan tushib ketadi.

Mashq qilish jarayonining siklikligi maxsus ish qobiliyatining yuqori darajasiga chiqishini tayyorgarlik davri davomida (3-4 oy) asta-sekin amalga oshirilishi bilan bog'liq. Sportchi musobaqa davriga kelib, yuqori ish qobiliyatiga erishadi, lekin erishilgan ushbu darajani mazkur bosqichda faqatgina cheklangan vaqt davomidagina (4-5 oydan oshiq emas) saqlab qolishi mumkin. Bundan so'ng ma'lum fursat dam olish, boshqa faoliyatga o'tish, yuklamani kamaytirish, ya'ni o'tish davri zarur. Bir yillik mashq qilish sikli (yoki bir yilda 2 ta sikl), o'z navbatida, oraliq mezosikllarga, qolganlari esa haftalik mikrosikllarga bo'linadi. Bunday sikliylik odam organizmining tabiiy

bioritmlariga mos keladi, bundan tashqari, qo'llaniladigan yuklamalarni variatsiyalash ya'ni, turlash imkonini yaratadi.

Jismoniy yuklamalar og'irligini dam olishning optimal intervallari bilan ketma-ketligini to'g'ri belgilash keyingi mashg'ulotlar dastlabki mashg'ulotlarga nisbatan yuqoriroq darajadagi ish qobiliyatidan boshlanganda, organizmning superkompensatsiya – o'ta yaxshi tiklanish hodisalaridan foydalanish imkoniyatini ta'minlaydi. Mashg'ulot yuklamalari funksional imkoniyatlarning erishilgan darajasiga qarab asta-sekinlik bilan oshirilishi kerak, aks holda hatto tizimli mashqlarda ham faqatgina ularning ushlab turadigan samarasi ta'minlanadi. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotning funksional va tuzilishidan iz qoldirib, markaziy asab tizimi, harakat apparati va vegetativ tizimlar funksional zahiralari mobilizatsiyasini chaqiruvchi maksimal yuklamalardan foydalanish kerak.

Mashq qilish jarayonini to'g'ri tashkil qilish sportchining ixtisoslashtirilgan yuklamalarga moslashuvchanligini yoki mashq qilganlik holatini bog'laydi. U:

- 1) organizmning funksional imkoniyatlarining oshishi;
- 2) uning ishi tejamkorligini ortishi bilan xarakterlanadi.

Mashqlarni bajarishning ratsional texnikasini egallash, harakatlarni muvofiq-lashtirishning takomillashuvi, nafas va qon aylanish samaradorligining oshishi standart ishga ketadigan energiya sarfining pasayishiga olib keladi, ya'ni uning foydali ish ko'rsatishini oshiradi.

Mashq qilganlikning eng yuqori darajasiga sport formasi holatida erishiladi. Bu holat iloji boricha organizmning barcha funksional tizimlari mobilizatsiyasi, boshqaruv jarayonlarining sezilarli zo'riqishini talab qiladi. Shunga mos holda u sportchining individual xususiyatlari, malakasi va boshqa omillarga qarab uncha ko'p bo'lmagan vaqt saqlanishi mumkin. Bunday adaptatsiya darajasining bahosi katta bo'ladi – bunda muhitning noqulay sharoitlari ta'siriga organizmning reaktivligi oshadi, shamollash va yuqumli kasalliklarga qarshiligi susayadi, ya'ni immunitet keskin pasayadi.

Sportchilarning funksional tayyorlanganligini tekshirish uchun mas'uliyatli musobaqalarda qatnashgan eng kuchli sportchilarning xarakteristikalarini ko'rsatilgan chempion modelidan kelib chiqiladi. Ushbu modeldan sportdagi muhim sport formasida bo'lgan sportchilarning maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorlanganlik xarakteristikalarini kiritilgan sport sifatleri yoki mohirlik modeli chiqariladi. Bu yerdan funksional tayyorlanganlikning ko'proq informativ ko'rsatkichlari yoki yanada kengroq – sport imkoniyatlari modeli aniqlanadi. Unga funksional va psixologik tayyorlanganlik, morfologik xususiyatlar, yosh va sport staji kiradi. Bunday yonda-shuv sportchini tayyorlashning maqsadli vazifalari va uning sportdagi shaxsiy istiqbolini aniqlashga yordam beradi.

Organizm ishga moslashishining individual xususiyatlarini baholash uchun aniq bir odamning turli morfofunktsional va psixofiziologik ko'rsatkichlari haqida ma'lumot olishga imkon beruvchi kompleks testdan o'tkazish zarur.

Mashq qilish jarayonida sportchi organizmning turli a'zolari va tizimlari holati tekshiradigan nazoratning har xil turlaridan foydalaniladi.

• Operativ yoki joriy nazorat. Sportchi organizmning o'zgarib turadigan ko'rsatkichlar bo'yicha (YuQCh, Ahvol-Faollik-Kayfiyat testi (AFK), taktik vazifalarni yechish qobiliyati, diqqatni qanchalik jamlanganligi va h.k.) bajariladigan jismoniy yuklamalarga har kungi reaksiyasini aks ettiradi.

• Bosqichli nazorat. Yilda 5-6 marta o'tkazilib, unchalik dinamik bo'lmagan ko'rsatkichlardan (KMI, maksimal anaerob quvvat, Garvard step-testning indeksi, vaqt oraliqlarini baholash va h.k.) foydalaniladi.

• Yetarlicha konservativ ko'rsatkichlar (shaxsiy xarakteristikalarini, psixofiziologik ko'rsatkichlarni, oliy asab faoliyatining individual-tipologik xususiyatlarini testdan o'tkazish) va bir qator murakkab ko'rsatkichlarini tahlil qilish bilan chuqur tibbiyot tekshiruvi (yilda 1 marta).

Sport formasidagi sportchilarda, o'rtacha, 30% holatlarda sport gipotoniyasi – sistolik arterial bosim kattaligining 100-105 mm.sim. ust. gacha va undan pastroqqa tushib ketishi kuzatiladi. Ko'pincha bu gimnastikachilar va stayer-sportchilarida uchraydi. Arterial gipotonianing ifodalanishi sport staji va sportchining malaka darajasi ortishiga qarab o'sadi. Sport o'yinlariga ixtisoslashgan sportchilarda, aksincha, tinch holatda arterial bosim yuqori bo'lishi mumkin.

Qon tizimida sportchilarda eritrotsitlar – $6/10^{12}/l^{-1}$ va gemoglobin – 160 g/l⁻¹ (va bundan ko'proq) konsentratsiyasi yuqoriroq bo'ladi. Bu qonning katta kislorod sig'imini (20-22 hajm% gacha) ta'minlaydi. Shug'ullangan sportchi organizmidagi gemoglobinning umumiy miqdori (800-1000 g), shug'ullanmagan shaxslar zahirasiga (700 g) nisbatan ko'proq bo'ladi. Ishqoriy rezervlar oshgan, ya'ni qonning oksidlanishiga qarshi turish oson bo'ladi.

Barcha sanab o'tilgan funksional ko'rsatkichlarning qayta tuzilishlari sportchilar organizmning jismoniy yuklamalarga umumiy moslashuvini, jumladan, tanlangan sport turidagi mashqlarga maxsus funksional tayyorgarligini ko'rsatadi.

Standart ish bajarganda mashq qilgan organizmni mashq qilmagan organizmdan quyidagi xususiyatlar ajratadi:

- ancha tezroq ishga kirishish;
- turli funksiyalarning oz darajada ishchi siljishi;
- yaxshiroq ifodalangan turg'un holat;
- yuklamadan keyin ancha tezroq tiklanish

Mashq qilgan sportchida dinamik ish bajarganda nafasning daqiqalik hajmining oshishiga ko'pincha nafas chuqurligining ortishi hisobiga, qonning daqiqalik hajmining o'sishiga esa sistolik hajmning o'sishi hisobiga, shug'ullanmagan odamda esa chastota ko'rsatkichlarining (nafas va yurak urish chastotasining oshishi) hisobiga erishiladi. Statik ishni bajarishga moslashgan sportchida statik zo'r berish fenomeni kamroq ifodalanadi – boshqa shaxslarga

nisbatan yuklama paytida nafas va qon aylanish funksiyalarini bostirish va ularning ishdan keyin kamroq o'sadi.

Mashq qilgan sportchilarning markaziy asab tizimi faoliyati axborotni yuqori tezlikda qabul qilish va qayta ishlash, xalaqitlarga yaxshi bardosh berishi, organizmning funksional rezervlari mobilizatsiya qila olish qobiliyati bilan xarakterlanadi. Ularda toliqishni ixtiyoriy yengish, emotsional stresslarga qarshi chiqish imkoniyati juda katta bo'ladi. Bunga bir tomondan, miyada shakllangan kuchli ishchi dominantlar, boshqa tomondan - neyropeptid va gormonlarning katta miqdori (masalan, shug'ullangan sportchilarda adrenalinning sutkalik ajralishi ko'rsatkichi musobaqa davrida shug'ullanmagan shaxslarnikidan 150 marta katta bo'lishi mumkin) yordam beradi. Energiya sarfi juda yuqori: yakka - maksimal quvvatli ishda 4 kkal/s^{-1} gacha va umumiy - o'rtacha quvvatli ishda 2-3 ming kkal va ko'proq.

Submaksimal quvvat zonasida ishlovchi yuqori malakali sportchilar anaerob imkoniyatlari ko'rsatkichlarining juda yuqoriligi bilan ajralib turadi. Ularning kislorod qarzlarning kattaligi 20-22 l ga yetadi, bu esa qonda laktatning yuqori konsentratsiyasini va qonning pH ining ancha siljishlarini - 7,0 va hatto 6,9 gacha ko'tara olishini aks ettiradi. Bunday o'zgarishlar vegetativ tizimlarning chegaraviy o'zgarishlariga qaramay, ish vaqtida ehtiyoji qondirilmaydigan ko'p miqdorda kislorod talab etuvchi ishlarga xosdir. Bunda daqiqalik nafas hajmi kattaligi 180 l/daq^{-1} , daqiqalik qon hajmi esa 40 l/daq^{-1} atrofida bo'ladi. Qonning sistolik hajmi 200 ml ga yetadi.

Shuni ham alohida takidlab o'tish lozimki, funksional tayyorgarlik mashg'ulot xususiyatidan kelib chiqib turli ko'rinishni hosil qiladi. Kundalik mashg'ulotlar jarayonida bosqichma-bosqich shakllanadi, agar ushbu jarayonda murabbiy mashg'ulotni tashkil etish va o'tkazishning asosiy qonuniyatlari asosida yo'l tutsa kutilgan natijalarga erishishga sabab bo'ladi.

O'rta masofaga yuguruvchilar sport formasi tashkil topishida funksional tayyorgarlik ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun - mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi. Sport formasini tashkil topishi va barqaror ushlab turilishida funksional tayyorgarlikni tizimli tahlil qilish maqsadga muvofiq. Mazkur jarayonda murabbiy va sportchilardan esa doimiy ijodiy izlanishlari, sport turi bo'yicha yetakchi mamlakat murabbiy va sportchilarining tajribarini o'rganish va o'zimizning mashg'ulotlarga muvofiqlashtirgan holda qo'llashlari, yuqori sport natijalari egallanishiga zamin hozirlaydi.

6.3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga erishishda jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari

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

musobaqalarda. Har hafta oxridagi tekshiruvlarda ishtirok etishni ham ko'zda tutadigan haftalik sikllar asosida tashkil etiladi. Yillik mashg'ulot siklida mashg'ulotda musobaqa davri ikki bosqichga taqsimlanadi: ilk musobaqalar bosqichi 1 oy (iyun), gran-Pri musobaqalari va boshqalar: asosiy musobaqalar davri 2 oy (iyun-avgust), eng nufuzli musobaqalar Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadi.

Birinchi bosqichda yengil atletikachilar musobaqalarda ishtirok etishda qo'rqmay ko'p shug'illanishlari, lekin bunda maqsad ko'proq mashq qilish ekanligini yodda tutishlari kerak. Yengil atletikaning turi, sportchining tayyorgarligi, uning asab tizimiga qarab, ba'zilar birinchi bosqichda kamroq musobaqalarda ishtirok etsalar ham bo'ladi. Barcha yengil atletikachilarga ilk musobaqa bosqichi oyligi juda muxim, chunki tayyorgarlik davrida yig'ilgan nimaiki bo'lsa, ularni stadionda yozgi musobaqalar sharoitidagi sinovdan o'tkazish lozim.

Tayyorgarlik davrida shiddat bilan mashq qilgan va qishki bellashuvlarda ishtirok etgan yengil atletikachilar ham yozgi sharoitda mashg'ulotlarning dastlabki kunlarda eng yuqori sport natijalariga erishishga harakat qilmasliklari kerak. Birinchi bosqichdagi musobaqalarda qatnashish mashg'ulot rejasida aytarli o'zgarishlarga olib kelmasliklari zarur. Eng avvalo, musobaqalar oldidan yuklamalarni pasaytirish yaramaydi. Musobaqalarda ishtirok etgan sportchilar yangi sharoitga ko'nikadilar, o'z imkoniyatlarni sinaydilar, mashqlanganlik darajasini oshiradilar, o'z mashg'ulotlari samaradorligiga baho beradilar. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyinroq mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritib, keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradigan xulosalarni chiqarish mumkin. Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida mashg'ulotning bosh maqsadi, o'z vaqtda o'zi uchun eng yuqori natijalarga erishish.

Bu vaqtda yengil atletikachilar mashg'ulotlar hajmini kamaytirib, ularning shiddatini oshiradilar. Aynan shuningdek bosqichda sportchilar eng yaxshi sport formasiga ega bo'lib, yuksak va barqaror natijalar ko'rsatishga qodir bo'ladilar. Keyingi rivojlantirish va takomillashtirishning vazifalari har bir sportchi uchun alohida holda hal etiladi. Bu vaqtda UJT, egluvchanlik hamda maxsus "poydevor"ni erishilgan darajada tutib turish, shuningdek, agar kerak bo'lsa texnika ustidagi ishlar umumiyilgicha qoladi.

Musobaqa davrida mashg'ulot vositalari bahordagidek rang-barang emas. Endi ayni yengil atletikaga xos tanlangan maxsus mashqlardan foydalaniladi. Bajarish usullari va yillarini o'zgartirish, shug'illanish joylarini o'zgartirish orqali xilma-xillikka erishiladi. Faol dam olish va mashqlanganlik darajasini saqlash uchun har-xil mashqlar va joylardagi kross qo'llaniladi. Musobaqa davrining ikkinchi bosqichida jismoniy jihatdan yaxshi tayyorlangan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlar yuklamasini kamaytirish mumkin.

Ular texnikadagi ko'nikmalarni tanlangan tur maxsus mashqlar yuklamasini kamaytirish mumkin. Ular texnikadagi ko'nikmalarini tanlangan turni ko'p marotabalab maksimal shiddatning 90-95 % ga teng shiddat bilan takrorlab

mustahkamlashlari zarur. Agar texnika hali mukammal bo'lmasa, uni mustahkamlash mumkin emas, balki yangi darajaga ko'tarishga intilib, tirishqoqlik bilan takomillashtirish lozim. Oldindagi musobaqalar texnika ustida ishlashga xalal bermaslik kerak. Ko'p yillar davomida texnikadagi nuqsonlar tufayli sezilarli natijalar ko'rsatib yurgandan ko'ra, yaxshisi, sal kechroq bir-ikki yildan keyin yuksak g'alabalarni qo'lga kiritgan afzal. Musobaqa davrida mashqlanganlik darasini oshirishda musobaqalar, sinov-saralash va katta yuklamali mashg'ulotlar jiddiy ahamiyatga ega.

Yengil atletikachi uchun yilning eng muxim musobaqalarini avvaldan belgilab, uning oldingi muayyan vazifa qo'ygan maqul, o'zi uchun eng yaxshi natijani ko'rsatish yoki g'alaba qozonish. Har bir aloxida ma'suliyatli musobaqaga maxsus, quyida ko'rsatilganidek, bevosita musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi asosida tayyorlanish zarur.

Sport mashg'ulotlarining o'tish davrida mashg'ulot ko'p yillik sport takomillashtirish jarayoni uchun muhim ahamiyatga egadir. Ma'zkur davrning maqsadi quyidagicha: sportchini yil oxirida (bir va ikki yillik siklli) yangi yildagi mashg'ulotlarning boshlanishiga to'la dam olgan holdagi, agar jarohatlari bo'lsa, tuzalib jismoniy sifatlar va texnik ko'nikmalar darajasini tushirmay yetkazishdir. Katta mashg'ulotning davom etgan davri hamda ko'pgina musobaqalarda ishtirok etgandan so'ng yengil atletikachilar dam olishlari lozim, lekin bu faol dam olish bo'lishi zarur. Davrning davomiyligi 20-30 kun. Ikki sikilli yillik mashg'ulotlar o'rtasida o'tish davri qisqaroq 10-12 kun. Uning vazifalari doirasi ham torroq: qishki bellashuvlardan keyin faol dam olish va to'la tiklanish.

Mashg'ulotning o'tish davri yengil atletika turi, sportchining tayyorgarlik darajasi, ularning yoshi va yil davomida qatnashgan musobaqalari soniga qarab har xil yo'nalishga ega bo'lishi mumkin. Agar sportchilar ko'p ma'suliyatli va shiddatli musobaqalarda qatnashmagan bo'lsalar, u xolda odatdagi yuklama bilan shug'illanishni davom ettirishlari mumkin. Kuz sharoiti imkon berganida ular umumiy va maxsus tayyorgarliklari darajasini oshirishlari, texnikani o'zlashtirib, yanada takomillashtirishlari, shuningdek mashg'ulotning tayyorgarlik davri uchun belgilangan boshqa vazifalarni hal etishlari lozim.

Faol dam olish usuli bo'lishdan tashqari mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otadigan yangi xilma-xil mashqlarni ham kiritish mumkin. Yil davomida mashg'ulotlarda katta yuklamalarni bajargan va musobaqalarda ham tez-tez qatnashib turgan yengil atletikachilar ma'zkur davrda o'tgan sport mavsumidan yaxshilab dam olishlari kerak. Bu mashg'ulotdagi yuklamani kamaytirish, ularning miqdorini qisqartirish, yangi mashqlarni o'tish yo'li bilan amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarni umumuman to'xtatish qo'pol hato. Buning natijasida harakatlar koordinatsiyasi ichki organlar hamda tizimlarning ish qobiliyati buziladi, sportchi organizmining me'yordagi hayot faoliyati ishdan chiqadi. Buning natijasida esa jismoniy sifatlarining tiklanishiga juda ko'p sarflanadi.

Ma'zkur davrda sust dam olish yengillashtirilgan mashg'ulotlar o'rini bosmaydi.

Lekin o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar yuklama hajmini bir muncha pasaytirgan holda yugurishni davom ettirishlari lozim. Qolga yengil atletika turlari shug'ullanuvchilari uchun ham talluqli. O'tish davrida yengil atletikachilar yog' zahiralarni to'plash hisobiga vazinlarini oshirishlari mumkin emas. Uloqtirish turlarida shug'ullanuvchilarida mushak massalarini oshirish hisobiga biroz massa olishlari mumkin.

6.4. O'rtava uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga erishishda texnik-taktik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari

Yengil atletika bo'yicha seksiyalar, guruhlar va maktablarda mashg'ulotlarni yil davomida munta'zam o'tkazib turish kerak. Mashg'ulotning yillik sikli, uning davrlari va bosqichlari O'zbekistonning o'rta mintaqasi sharoitiga moslab tuziladi. Yillik mashg'ulot uch davrga bo'linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr-aprel), musobaqa davri 5 oy (may-sentabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktabr) davom etadi.

Ko'rsatilgan davrlash yil fasllariga, musobaqa taqvimiga, tayyorgarlik vazifalari va buning uchun kerakli vaqtga asoslangan. Yoz payti yengil atletika mashg'ulotlari uchun va yuqori sport natijalariga erishish uchun qulayroq. Sport musobaqalari taqvimini ham shunga qarab rejalashtiriladi. Davrlarning davom etish vaqti ham asosiy musobaqalar mavsumiga to'liq tayyorlanish uchun bimalol yetarli. Iqlim sharoiti xilma-xil bepoyon mamlakatimiz turli joylaridagi yengil atletikachilarning mashg'ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to'la to'g'ri kelmaydi. Ular mahalliy sharoitga moslashgan bo'lishi kerak.

O'zbekiston birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi razryadli sportchilar va sport ustalarining yillik mashg'ulot rejalari, ular mashg'ulot qiladigan joy sharoitidan qat'i nazar, bir xil bo'lishi kerak. Bunday yengil atletikachilar, odatda, iyundan, sentabr-oktabrgacha sport formasida, ya'ni eng yuqori natija ko'rsata oladigan bo'lishlarini talab etadi.

Tayyorlov davrida tayyorligi bor yengil atletikachilar bilan haftada 5-6 mashg'ulot va yangi boshlayotganlar bilan 34-bosqichi va bahorgi (aprel) tayyorlov bosqichi. Birinchi bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka va texnika asoslarini egallashga, qolgan bosqichlarda esa, ixtisoslashgan tayyorgarlikka ko'proq e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash.
2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab kuch, tezkorlik va boshqa jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish.
3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalashni davom ettirish.
4. Texnikani kamchiliklarini aniqlash va uni takomillashtirish.

5. Tanlangan yengil atletika turi, shuningdek, gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish nazariyasi va uslubiyati sohasida kamchiliklarini aniqlash va uni oshirish zarur.

Bu vazifalar bino ichida va ochiq havoda o'tkaziladigan guruhli va yakka mashg'ulotlarda hal etiladi. Tajriba qishda -0, - 5⁰ gacha sovuqda ham ochiq havoda shug'ullanish mumkin ekanini ko'rsatadi. Ammo sovuq havoda mashg'ulotni zichroq o'tkazish, mashg'ulot joyini shamoldan to'sishi lozim. Ko'proq ikki kishilik mashqlar qilish, biri ketidan ikkinchisi ketma-ket bajaradigan mashqlar o'tkazish, o'yin va estafetalardan ko'proq foydalanish kerak. Tushuntirishning bir qismini mashg'ulot oldidan bino ichida o'tkazilsa, bu ham dars zichligini oshirish imkonini beradi.

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

Qishki musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilardir:

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

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

Sportchilar tayyorlov davrining birinchi bosqichida o'tkaziladigan musobaqalarga ham qatnasha oladilar, ammo ularga alohida tayyorgarliksiz, faqat mashg'ulot maqsadida ishtirok etishi lozim.

Bahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat bo'lishi lozim ekan:

- Har tomonlama jismoniy rivojlanishni, ayniqsa yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarning ish qobiliyatini yanada oshirish.
- Tanlangan yengil atletika turiga moslab jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
- Axloqiy va irodaviy fazilatlarni yaxshilash.
- Tanlangan yengil atletika turining texnika elementlarini va texnikani yaxlit takomillashtirish.

- Tanlangan yengil atletika turi, gigiyena va o'z-o'zini nazorat qilish nazariyasi va uslubiyati sohasidagi bilim darajasini oshirishdan iborat bo'ladi.

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

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

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

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotning asosiy vazifalari:

- Tanlangan ixtisosga muvofiq jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish.

- Sport texnikasini takomillashtirish va uni mustahkamlash.

- Taktikani bilib olish va musobaqa tajribasi hosil qilish.

- Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish.

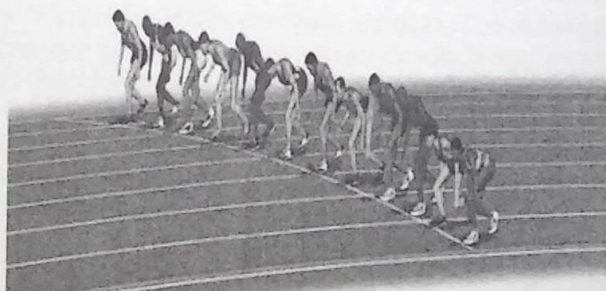
Bu davrda yuqoriroq sport natijalariga erishishga, sport formasini uzoq saqlab qolishga intilib, mashg'ulot ko'rganlik darajasini uzluksiz oshira borish kerak yuqori malakali spirtirchilar uchun.

Musobaqalashuv davri ikki bosqichga bo'linadi: ilk musobaqalashuv bosqichi - 1 oy (fevral - mart) va asosiy musobaqalar bosqichi - 4 oy (iyun - sentabr). Bunda asosan mamlakat chempionatlari va olimpiya o'yinlari nazarda tutiladi (42-rasm).

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

Birinchi bosqichdagi musobaqalarga qatnashgan bilan mashg'ulot rejasi unchalik o'zgarishsiz kerak: musobaqa oldidan dam olish kunlarini ko'paytirish yoki kuch kelishni kamaytirish yaramaydi. Yengil atletikachilar musobaqalarga qatnashish bilan yangi sharoitga o'rganadilar, o'z

imkoniyatlarini tekshiradilar, mashq ko'rganlik darajasini oshiradilar, o'z mashg'ulotlarining samaradorligini baholaydilar. Odatda, dastlabki musobaqalardan keyinroq mashg'ulot jarayoniga o'zgartirishlar kiritib, keyingi musobaqalarga yaxshiroq tayyorlanish imkonini beradigan xulosalar chiqarsa bo'ladi.



42-rasm. O'rta masofaga yuguruvchilarning startda turish texnikasi.

Umuman, ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotni, ayniqsa tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilar uchun keyinroq o'tkaziladigan mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanish, deb qarash maqsadga muvofiq.

Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Yozgi sharoitda sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida mustahkamlash.

- Tanlangan yengil atletika turiga muvofiq fazilatlarni yanada rivojlantirish.

- Tayyorligi bor yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini erishilgan darajada saqlash va tayyorligi yetarli bo'lmaganlarda shu fazilat darajasini yanada oshirish.

- Musobaqada qatnashish tajribasini orttirish.

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

Musobaqalashuv davri ikkinchi bosqichidagi mashg'ulot, qo'yilgan maqsadga, eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo'ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- Sport texnikasini takomillashtirish va uning turg'unligiga erishish.

- Tanlangan yengil atletika turiga moslab, sportchining irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish va funksional imkoniyatlarini oshirish.

- Har tomonlama jismoniy rivojlanishni (ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmagan yengil atletikachilar uchun) erishilgan darajada saqlab qolish.

- Odob-axloq ishlarni davom ettirish.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlar bahordagichalik ko'p turli emas. Endi yengil atletikaning o'zigagina xos va tanlab olingan maxsus mashqlar ko'proq bo'ladi. Xilma-xillik faqat bajarish usullarini o'zgartirish bilan hosil qilinadi. Snaryadlar bilan va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantirishga mo'ljallangan tayyorlov mashqlarini endi yangi boshlayotgan va tayyorgarligi kam yengil atletikachilar ko'proq bajaradilar. Sportchilar bunday (snaryadsiz) mashqlarni faqat chigal yozdi mashqlarida bajaradilar. Bu vaqtda hamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil atletika turiga mos texnikani va sifatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo'ladi. Faol dam olish va mashg'ulot ko'rganlikni saqlab qolish uchun ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko'p kuch keladigan mashg'ulotdan keyingi kuni, ayniqsa foydalidir.

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

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

Agarda yengil atletikachiga ayrim mushak guruhlarini kuchini ko'paytirish yoki sakrovchanlikni oshirish kerak bo'lsa, u tanlangan yengil atletika turidan mashg'ulot qilib bo'lgandan keyin maxsus mashqlarni anchagina ko'p kuch sarflab bajarishi kerak. Masalan, uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrovchilar oyoq mushaklari kuchini, ko'p martalab sakrash (bir oyoqda depsinish va sakrash qadamlarlarini bajarish) vositasida oshiradilar. Uloqtiruvchilar va ayniqsa yuguruvchilar anchagina uzoq vaqt davomida prujinasimon sakrab-sakrab bajariladigan mashqlar qiladilar. Nihoyat, mashg'ulot oxirida hamma yengil atletikachilar asta-sekin yugurishga o'tadigan yakunlovchi yugurishda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotlarga faol dam olishga mo'ljallangan mashqlar kiritish foydalidir. Masalan, sakrovchi sakrash mashqlaridan keyin yadro itqitishdan yoki uloqtirishning boshqa turidan, uloqtiruvchi esa yugurish yoki sakrashning

biror turidan ozroq mashq qilishi mumkin bu uzoq masofalarga esa har-xil sakrash mashqlari foydalidir.

Musobaqalashuv davrining ikkinchi bosqichida ham mashg'ulotlar xuddi shunday tuziladi. Lekin endi jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan yengil atletikachilar uchun maxsus mashqlardagi kuch kelishni kamaytirish mumkin. Texnikani yaxshilash, uni mustahkamroq malaka darajasiga yetkazish lozim. Bunga erishmoq uchun avvalo tanlangan yengil atletika turi ko'p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9/10 qismicha jadallik bilan bajariladi. Bu esa sportchilarda sport formasini ko'proq ushlab turish imkonini beradi.

Malakani mustahkamlash uchun sportchi harakatni soddalashtirmay, yaxlit takrorlashi kerak. Masalan, 3 qadamdan yugurib kelib sakrash mashqi, sakrovchanlikni yaxshilaydigan mashq bo'lsa ham, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar musobaqalashuv davrida unga berilib ketmasliklari kerak. Shuningdek, agar unchalik ehtiyoj bo'lmasa, joydan turib uloqtirishni yoki pasaytirilgan g'ovlar osha yugurishni ko'p takrorlayvermagan ma'qul. Ammo uzoq masofaga yuguruvchilarga oyoqdan-oyoqqa sakrash mashqlari foydaliroqdir.

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

Musobaqalashuv davrida mashg'ulot ko'rganlik darajasini oshirish uchun katta kuch keladigan musobaqalar, chamalashlar va mashg'ulotlar katta rol o'ynaydi. Bu mashg'ulot davrining ikkinchi bosqichida mashg'ulot mashqlarining hajmini kamaytirib, mashg'ulot ishining jadalligini oshirish kerak. Mashg'ulotning hajmini kamaytirish evaziga jadalligini asta-sekin oshira borish va optimal miqdorda musobaqalarda qatnashish, sportda katta muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

Mashg'ulotning yakunlovchi davrida esa mashg'ulotdan maqsad - sportchini yangi yillik siklda mashg'ulotlar boshlanishiga to'la dam oldirib, biron jarohati bo'lsa davolab, jismoniy fazilatlari va texnika malakalari darajasini pasaytirmasdan yetkazib borish va sport formasini ushlab turishdan iborat. Uzoq davom etgan og'ir mashg'ulotlar va ko'p musobaqalarda qatnashish davridan keyin yengil atletikachilar dam olishlari zarur. Lekin dam olish faol bo'lishi, ya'ni asabga dam berib, mushaklarni ishlataverish kerak. Buning uchun mashg'ulot mashqlarining shakli, vositalari va usullari o'zgaradi, mashg'ulotlar bog'larda va tog'da o'tkaziladi.

Yengil atletika turiga, sportchilarning tayyorgarlik darajasiga, yoshlariga va yil davomida qancha musobaqalarda qatnashganlariga qarab, mashg'ulot

yakunlovchi davrining yo'nalishi har xil bo'lishi mumkin. Endi boshlayotganlar va yosh yengil atletikachilarning mashg'uloti yakunlovchi davrda deyarli o'zgarmaydi. Ular mas'uliyatli va qizg'in musobaqalarda ko'p qatnashmaganlari uchun bu davrgacha qanday bo'lsa o'shanday kuch keladigan mashg'ulot qilaverishlari mumkin. Ular kuzgi sharoitda imkoni boricha umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishlari, texnikani o'rganishlari va uni yaxshilashlari, shuningdek, mashg'ulotning tayyorlov davri uchun ko'rsatilgan boshqa vazifalarni hal etishlari kerak. Shuningdek, faqat faol dam olish xizmatini o'tashdan ko'ra ko'proq mashg'ulotlarga qiziqishni orttiradigan yangi-yangi mashqlar qilish zarur.

Yuqori malakali yengil atletikachilar (I-razryaddan boshlab) mashg'ulotning yakunlovchi davrida kelgusi yilga tayyorlanishni davom ettiraveradilar. Ular yil davomida mashg'ulotlarda ancha ko'p kuch sarflagan, ko'proq musobaqalarda qatnashgan bo'lsalar ham, jismoniy tayyorgarlikka, ayniqsa umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga alohida e'tibor berib, mashg'ulot qilishni davom ettirishlari kerak. O'tgan sport mavsumidan keyin dam olish uchun esa, ular maxsus (texnik va jismoniy) tayyorgarlikni kamaytirib, boshqa xilma-xil mashqlardan foydalanadilar.

Yengil atletikachilar erishilgan jismoniy (umumiy va maxsus) tayyorgarlikni saqlab qolib, faol dam olishlari kerak. Buning uchun mashg'ulot mashqlarida kuch kelishni, mashg'ulotlar sonini kamaytirish, asosan esa, boshqa xil mashqlarga o'tish lozim. Yengil atletika turi xususiyatlarini ham nazarda tutish kerak. Mashg'ulotning yakunlovchi davrida uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar kuch kelishni sal kamaytirib, yugurishni davom ettirishlari kerak. Mashg'ulotning bir yillik rejasini tuzayotgandan davrlar va bosqichlar muddati mahalliy sharoit va yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin ekanini unutmaslik kerak.

Yil bo'yi davom etadigan mashg'ulot ma'zmunini belgilashda malakali sportchilar tayyorgarlik darajalari ortgan sari, ularning har tomonlama jismoniy rivojlanishlari turli xil mashqlarning sal kamaytirilgan majmuasi bilan oshiriladi. Lekin bu mashqlarni yengil atletika ixtisosiga moslab tanlash kerak.

Yil bo'yi asosiy e'tiborni asosiy musobaqalarga qaratib sport formasini ushlab turish zarur. Mashg'ulot jarayonini tuzishda mo'ljal olish uchun jadvalda har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning, maxsus jismoniy tayyorgarlikning va texnikani takomillashtirish, mashg'ulotning jami asosiy vaqtiga nisbatining na'munasi foiz hisobida ko'rsatilgan.

sutkalik tartibni takrorlayverishdagi singari, bunda ham ma'lum kunlarda bajariladigan mashqlar, dam olish kunlaridagi tiklanish va musobaqa yoki chamalash kunlari maksimal zo'r berish o'rtasida mustahkam shartli reflektor aloqa hosil bo'lsa kerak. Shunga qarab, kuni oldindan ma'lum bo'lgan eng mas'uliyatli musobaqaga ancha ilgari aniq tayyorlanib olish mumkin.

Mashg'uloti yaxshi sportchi qanday tartibga odatlanganiga qaramay, istalgan vaqtda va istalgan kunda yaxshi natija ko'rsata olishi kerak. Kerak bo'lgan ish qobiliyatni ta'minlovchi markaziy asab tizimi nihoyatda harakatchan bo'lgani sababli shunday bo'lishi mumkin. Tashqi muhitning kuchli ta'siri ham (xalqaro musobaqalardagi murakkab sharoitda sportchilarning axloqiy fazilatlarini namoyon bo'lishi, stadiondagi yorqin vaziyat, jiddiy raqobatchilik va boshqalar) bunda katta rol o'ynaydi. Ammo ma'lum kunga, joyga va soatga maxsus tayyorgarlik ko'rilsa, o'sha vaqtda sport natijalari yuqori va doimiy bo'ladi. Mas'uliyatli musobaqalardan 7-10 kun oldin hamma yengil atletikachilar mashg'ulot ishlarining hajmini kamaytirishlari va mashg'ulotlarda muddatni o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarda jadallik kamaymaydi. Ular uchun hatto mashg'ulot ishining jadalligini oshirish anchagina foydalidir. Ularga, masalan, takror yoki o'zgaruvchan yugurish tezligining musobaqadagidan yuqori bo'lishini taklif qilish kerak.

Startga uch kun qolganda ular oxirgi marta "keskin" mashg'ulot qilishlari kerak (musobaqadagiga nisbatan yuqoriroq tezlikda yugurish, musobaqadagidan qisqaroq masofaga takror va o'zgaruvchan yugurish). Umumiy ish hajmi – odatdagining yarmidan oshmaydi, ko'pincha 1/4-1/3 qismiga teng bo'ladi. Bunday mashg'ulot asab tizimining "chidamliligini" oshiradi. Musobaqagacha qolgan keyingi kunlarda bu "chidamlilik" (boshqa organ va tuzilmalar funksiyalari singari), ish hajmini juda kamaytirib, musobaqadagidan past yoki unga teng tezlikda yugurish bilan saqlab boriladi. Shu maqsadda tabiiy sharoitda yugurib yurish ham qo'llanadi.

Musobaqaga 24 soat qolganda (mashg'ulotdan oldin bajariladigan chigal yozdi mashqlarining ikkinchi qismini kamaytirib yoki butunlay chiqarib tashlab) chigal yozdi mashqlarining bajarish tavsiya qilinadi. Hamma vaqt ham chigal yozdi mashqlari unchalik og'ir bo'lmazligi, lekin albatta ter chiqishi kerak. Yaxshisi mashg'ulot formasida chigal yozdi mashqlarini bajarish kerak. Bir kun oldin bajariladigan bunday chigal yozdi mashqlarini ertasi kuni musobaqada sportchining ish qobiliyatini oshiradi. Chigal yozdi mashqlarini o'rniga hajmi kamaytirilgan mashg'ulot o'tkazish ham mumkin (43-rasm).

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

mashqlari sport formasini ushlab turishda ham yaxshi samara beradi. Musobaqa boshlanguncha qolgan oxirgi kunlarda odatdagi yashash tarzini hech narsa bilan buzmaslik juda muhim. Bu, ayniqsa, kun tartibiga taluqlidir.



43-rasm. O'rta masofaga yuguruvchilarning startda turish texnikasi.

Musobaqa jarayonida ovqatlanish tartibini o'zgartirish (miqdorini ham, sifatini ham) yaramaydi, chunki bunda oshqozon-ichak yo'li faoliyati buzilib, sportchining ish qobiliyati susayib ketishi sport formasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Yengil atletikachi birinchi musobaqalarda, o'zining shaxsiy xususiyatlariga qarab, chigal yozdi mashqlarining ma'zmunini, me'yorini va qancha davom etishi kerakligini aniqlab olishi kerak. Tabiiyki, yengil atletikachiga chigal yozdi mashqlari og'irlik qilmasligi kerak. Buning uchun esa chigal yozdi mashqlari sportchining o'zi juda yaxshi mashg'ulot qilib yurgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

Musobaqadan oldingi chigal yozdi mashqlarini startdan 40-70 daqiqa oldin boshlanadi. Odatda, u to'rt qismdan iborat bo'ladi: badan qizdirish; tanlangan yengil atletika turini bajarishga moyillik hosil qilish (chigal yozdi mashqlarini bajaradigan joyda o'tkaziladi); dam olish uchun tanaffus va musobaqa joyiga chiqishga tayyorlanish; musobaqa joyida qat'iy jazm qilish. Musobaqada ko'pincha qo'shimcha chigal yozdi mashqlarini ham qilishga to'g'ri keladi. Chigal yozdi mashqlarining birinchi qismi mashg'ulotlarda qanday bo'lsa, bu yerda ham shunday bo'ladi: oxista sur'atda yugurish va boshqa mashqlar bilan badan qizdirish hamda bo'g'imlar harakatchanligini yaxshilaydigan mashqlar qilish lozim.

Uzoq masofalarga yuguruvchilar musobaqa oldi chigal yozdi mashqlarining xususiyatlarini ko'rsatib o'tish zarur. Ular chigal yozdi mashqlarining birinchi qismida mashqlar soni ancha kamayadi, ikkinchi qismida esa faqat o'rtacha sur'atda davomli yugurib yurish kiritiladi. Ko'pincha chigal yozdi mashqlarining ikkala qismini birlashtirib, unchalik yuqori bo'lmagan jadallikda yugurib o'tiladi.

Yuqori sport natijasiga erishish – sistematik mashg'ulot, musobaqalarda munta'zam qatnashish va gigienik tartibga qat'iy rioya qilish natijasidir. Ayni kerak paytda eng yuqori natija ko'rsata olish, ayni musobaqa kuni yengil

atletikachi sport formasida bo'lishining katta ahamiyati bor. Sport formasida bo'lish degani tayyorlik darajasining shunday holati tushuniladiki, unda sportchi mashg'ulot jarayonida hosil qilgan kuch va imkoniyatlarini to'la namoyish qila oladigan bo'ladi. Bu birinchi navbatda markaziy asab tizimining holatiga bog'liq bo'ladi.

Markaziy asab tizimi tonusining yuqori bo'lishi, ish qobiliyatining yaxshi bo'lishi yengil atletikachi o'z kuchini, tezkorligini, chidamliligini, texnikasini, irodaviy va boshqa fazilatlarini samaraliroq ko'rsata olishiga imkon beradi. Ma'lumki, sport tayyorgarligi ta'sirida yengil atletikachi organizmining organ va tuzilmalarida yuz bergan o'zgarishlar va ular ish qobiliyatining ortganligi etarli darajada mustahkam, ikki hafta mashg'ulot qilmay qo'ygan taqdirda ham kamaymaydigan bo'ladi. Lekin markaziy asab tizimining ish qobiliyati juda tez o'zgaradi. Ish qobiliyatining o'zgarishi avvalo bosh miya qobig'idagi harakat markazi asab to'qimalarining ta'sirlanish darajasi kamaygani yoki kuchayganiga bog'liq bo'ladi.

Ta'sirchanlik, ayniqsa musobaqa yaqin qolgan kunlarda kuchayadi. Uning musobaqa kunida optimal yuqori darajaga etishi juda muhimdir. Ta'sirchanlik yuqori bo'lsa, asab markazlari qo'zg'atuvchilarga tezroq javob qaytaradi, boshqa organ va tuzilmalarga, ularda bo'layotgan jarayonlarga kuchliroq ta'sir qiladi. Musobaqadagi sharoit, raqobat, bo'lajak start to'g'risidagi fikr, g'alaba qilish mumkin ekanligi va h.k.lar ta'sirida hosil bo'lgan emotsional ruxlanish natijasida sportchining kuchiga kuch qo'shilishi ham ana shundan. Tabiiyki, musobaqadan keyingi kunlarda ta'sirchanlik odatdagi darajaga qaytishi, uning musobaqa kunidagi eng yuqori nuqtasiga nisbatan to'sqinsimon o'zgarishiga olib keladi.

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

Musobaqadan oldingi kunlarda ta'sirchanlik haddan tashqari yuqori bo'lsa, sport formasi kerakli darajada bo'lmay qoladi (bu, ayniqsa, musobaqa arafasida bo'lishi mumkin). Bunday hollarda asab to'qimalari, holdan toyish ehtimoliga qarshi, tormozlanish holatiga o'tishi mumkin. Bunda sportchining ish qobiliyati keskin pasayib ketadi.

Odatda, ta'sirchanlikni oshirish uchun hech qanday chora ko'rish kerak bo'lmaydi. Ta'sirchanlik barvaqt ortib ketib, "muhofaza tormozlanishi" paydo bo'lishi oldi olinsa bas. Buning uchun oldingi kunlarda mashg'ulotni davom ettirish, dam olishni 1-2 kunga tushirish, bu kunlarda sayr qilish, bog'larda sekin yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qilish, musobaqalardan bir kun oldin chigal yozdi mashqlarini qilish kerak. Bundan tashqari, sportchi fikrini

bo'lajak musobaqadan chalg'itadigan boshqa ish bilan band bo'lish ham ta'sirchanlik barvaqt ortib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Markazi asab tizimining charchashi sababi tez-tez takrorlanadigan mas'uliyatli musobaqalarda qatnashishdangina emasligini unutmaslik kerak. Bir yoqlama mashg'ulot qilish, tanlangan yengil atletika turini yuqori jadallikda takrorlayverish, uni kam jadal mashqlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan almashtirib turmaslik natijasida ham shunday bo'lishi mumkin.

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

Sport formasining vaqtincha yo'qotilish fazasi xususiyatlariga to'xtaladigan bo'lsak mashg'ulot bilan chiniqqanlikning ma'lum tomonlari readaptasion pasayadi. Sport formasining ayrim elementlarini birlashtirib turgan aloqalar so'na boradi va organizm boshqacha darajada ishlashga o'tib boradi. Sport formasining yo'qotilishi organizm hayotiy funksiyalarini tushkunligi emas. Umumiy tartibda mashg'ulot rasional tashkil etilsa odatdagi hayot faoliyati saqlanadi va yanada yaxshilanish holati kuzatiladi.

Bu vaqtda organizmda avvalgi mashg'ulotlardagi yuklamalar hamda kundalik mashg'ulotlar natijasida bazi bir ijobiy o'zgarishlarning sodir bo'lishi davom etadi. Endilikda bu vaqtda avvalgi yuklamalar tufayli eng uzoq davom etadigan o'zgarishlar nixoyasiga yetadi. Plastik almashinish jarayonlarida bazi bir assimiliyatsiya holati kuchayadi. Sport formasini yoqotilishining o'ziga xos xususiyatlari:

- Sport mashg'uloti uzluksiz ravishda kamolga erishib borishga qaratilgan sport takomillining u yoki bu bosqichda qo'lga kiritiladigan sport formasi esa xuddi ana shu bosqich uchun optimal holatdir. Shuningdek sport maxoratining bir xolatdan ikkinchi holatga ya'ni bir necha bosqichdan keyingi bosqichga o'tishda va oldingidanda yuksakroq bosqich uchun optimal bo'la olmaydi. Shu sababdan bir marta hosil bo'lgan sport formasini har doim saqlab turishga intilish - bir joyda turib qolishdek gap. Odinga siljish uchun eski formada voz kechib yangi formaga kirish kerak. Yangi formaga kirish uchun yangi xajmdagi o'zgarishlar qilish talab etiladi. Bunda jismoniy sifatlar salmoqli va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash yangi hamda takomillashgan mahorat, malakalarini o'rttirish va sportcha tayyor ekanlikning barcha tomonlarini uning asoslari nisbatan sitabllashadigan forma saqlab turish davrida mumkin bo'lganligiga qaraganda anchagina ko'p o'zgartirish va yanada yaxshilash kerak.

- Mashg'ulot yuklamalari faqat yaqindayoq effekt berib qolmasdan balki uzoq muddat qo'llaniladigan yuklamalar tarifi bir – biri bilan qo'shib borishi shu jihatlar bilan bog'liq bo'lgan komulyativ samara sport formasiga kirib borishi va uni saqlab turish bilan bog'liq. Komulyatsiya sababli organizmda ertami yoki kechmi (bu yuklamalarning absolyut miqdoriga va boshqa holatlariga bog'liq), adaptasion mexanizmlarning xaddan tashqari zo'riqib ketishga qarshi ta'sir ko'rsatuvchi reaksiya paydo bo'lishi mumkin. Agar yuklamani olib tashlash, boshqa yangi holatga o'tish faol dam olish uchun sharoit yaratilmasa, unda yuklamalar o'ta mashq bilan chiniqqanligiga olib beradigan stressor vazifani bajaradigan bo'lib, qolishi mumkin. Keyingi tarkibiy qism haqida to'xtalib o'tamiz.

- Sport formasining negizida yotgan turli biologik funksiya va jarayonlar o'rtasidagi murakkab dinamik muvozanat saqlashning o'zi ham sportchi tizimi uchun juda murakkab va og'irdir. Bu vazifa yana shu bilan murakkablashadiki, uni organizmning tinmay o'zgarib turadigan tashqi va ichki muhiti tarkibida va turli adaptasion jarayonlar o'rtasidagi nihoyatda nozik aloqalar sharoitiga to'g'ri keladi.

Agar sport formasini haddan ortiq uzoq muddat ushlab turishga harakat qilinsa ular ortiqchalik qilib ketishi va salbiy holatlar, shuningdek sportchining muvafaqqiyatsizlikka uchrashiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday qilishga zarurat ham yo'q. Aksincha formaga kirib olgandan so'ng uni o'zgartirish yangi forma rivojlanishiga to'sqinlik qilish ya'ni, bundan keyingi sport formasini egallashga qarshilik qilishdir. Demak sport formasining vaqtincha yo'qotilishi fazasi, sport takomili jarayonidagi o'rni va ahamiyatiga ega bo'lgan muhim fazadir.

6.5. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga erishishda markaziy asab tizimi va psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari

Bugungi kunda eng yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilarning ko'pchiligi (65-75%) yaqindagina ko'rsatgan o'z natijalari darajasiga yeta olmaydilar bu holatning yechimi to'g'ri mashg'ulotlardagina emas, sport formasi mohiyatini ilmiy nuqtayi nazardan tushinishda ham o'z aksini topadi. Sport formasi sportchining musobaqa davriga kirishi va shu davr mobaynida a'lo darajadagi tayyorligi holatini ko'pincha shunday ataydilar.

Ayniqsa agar bu harakatlar texnikasi, harakat sifatleri va boshqa tarkibiy qismlardan kamchiliklar bo'lsada, ma'zkur holatda sportchining tayyorgarligida kamchilik yo'q deb hisoblaymiz bunda, aytish mumkinki, yuqori sport formasi bellashuvlariga eng katta tayyorgarlik sifatida go'yo uch qismdan iborat bo'ladi.

Birinchisi-ancha barqaror haftalar oylar davomida o'zgarmas (bular harakatlar texnikasi, morfologik, fiziologik, biomexanik va boshqa yuz bergan o'zgarishlar, harakat sifatleri axloqiy hamda irodaviy sifatlar darajasi),

ikkinchisi nisbatan kichikroq turga xos, kunlar davomida o'zgaruvchi (bu asab hujayralarining ish qobiliyati); uchinchi – ancha harakatchan soatlar va daqiqalar orasida o'zgacha ko'p mamlakatlarda "sport formasi" atamasi o'rinda "konditsiya" so'zi qo'llaniladi. Ko'tara oladigan (bu asab hujayralarining qo'zg'aluvchanligi holati, ularning tonusi).

Yuqori malakali sportchilar eng muhim musobaqaga, masalan, olimpiya o'yinlariga sport texnikasi va taktikasi, jismoniy tayyorgarlik, axloqiy va irodaviy fazilatlar bilan a'lo darajada qurollangan holda yaqinlashadilar. Aslida tayyorgarlik darajasi asta-sekin ko'tarilib boradigan uning oxirida ancha yuqorilab, mavsumning asosiy bellashuvida o'z avj nuqtasiga (kulminasiyasiga) yetadigan, o'tish davrida u yoki bu darajada keskin pasayadigan chiziqdan iborat. Bunda u bari bir tayyorgarlik davrining boshida o'tgan yil xuddi shu paytdagiga nisbatan bir muncha balandroqda bo'ladi.

Albatta bu pirinsipial egri chiziq ma'lum darajada sxematik bo'lib, har bir sport turi va musobaqalar taqvim i xususiyatlaridan kelib chiqib rivojlanadi. Tabiiyki, yillik tayyorgarlik ikki siklli va uch sikilli qilib tashkil etilganda egri chiziq xuddi shunday, ammo davomiylik jihatidan qisqaroq, o'xshash tarzda takrorlanadigan biroq yilning ikkinchi va uchinchi sikllarida birmuncha yuqori darajada bo'ladi. Bundan tashqari o'tish tiklanish davrlarida keyingi pasayishi ham u qadar keskin bo'lmaydi.

Sport natijalarini o'sib borishi yoki pasayib ketishini eng muhim hal qiluvchi sabab kamdan-kam hollarda tilga olinadi. Bu – MATning (markaziy asab tizimi) bilan bog'likdir. Sportchi har qancha zo'r tayyorlangan bo'lmasin, tayyorgarligining barqaror qismi qanchalik yuqori darajaga ko'tarilmasin, agar uning MAT holati hamda ish qobiliyati pasaymaydigan bo'lsa, u musobaqada mag'lubiyatga uchrashi mumkin. Agar siz MATning ahamiyati bilan hisoblashsangiz musobaqa ish qobiliyati ish qobiliyati ortishi faktik egri chizig'i ancha murakkab, sport formasining ikkinchi va uchinchi qismlari bilan belgilanadigan yaqqol to'liqinsimon ko'rinishiga sport formasi darajasi tebranishining (ko'pincha jiddiy) asosiy sababi MAT holati hamda ish qobiliyatining favqulodda o'zgaruvchanligi bilan ifodalanishdir.

Bu jarayonda shuni eslatib o'tish lozimki, sportchi tayyorgarligining nomoyon bo'lishida, uning barcha tarkibiy qismlarini harakarga keltirishda MAT hal qiluvchi ro'l o'ynaydi. MATning asosiy vazifasi organizmning turli tizmlari faoliyatini birlashtirish (integratsiyalash) va sportchi organizmning tashqi muhit bilan o'zoro aloqalarni aloqalarini amalga oshirish zarur.

Bunda markaziy asab tizimining barcha bo'limlari faoliyati oliy boshqaruvchisi katta yarim sharlar po'stlog'i hisoblanadi. Oxir-oqibat odamning butun tanasini, butun kuch va imkoniyatlarini aynan u boshqaradi, barcha organ va tizimlar, butun organizm faoliyatini tashqi olam sharoitlari mos ravishda, muvofiqlab turadi. Xususan, sportchi harakatlari kuchi, tezkorligi va chidamliligi ko'p jihatdan asab hujayralarining ish qobiliyatiga bog'liq. Ular mushaklarini juda katta kuch va maksimal tezlik bilan imkon qadar ko'p marta

qisqarishiga majburlab ixtisoslashgan harakatlarni bajarish qobiliyatini namoyish etadilar. Demak tegishli asab tizimlari funksional tarzda go'yo kuch, tezkorlik va chidamkorlikka ega. Aytish mumkinki, bu xususiyatlar MATning barcha xilma-xil murakkab vazifalari (sport faoliyati talablariga tadbiquan) sportchining oylab, yillab qilgan mashg'ulotlari jarayonida takomillashadilar.

Demak yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi faqat MAT holati a'lo darajada bo'lganida uning ish qobiliyati yuksak baholanganidagina o'z funksional imkoniyatlarini eng samarali tarzda ko'rsata oladi va rekord natijalarga erishadi. Shubhasiz, sportchining uzoq muddatli mashg'ulotlari jarayonida uning organizmida MAT ish qobiliyati sozlanib, ortib boradi. Mashg'ulotning muntazam amal qiladigan talablariga uzoq muddatli moslashuvning bu tabiiy natijasi sport formasining birinchi barqaror qismi bilan uzviy birlik hosil qiladi. Shu bilan birga asab hujayralari ularga qo'yiladigan talablarga tegishli faoliyat bilan tez javob qaytarish qobiliyatiga ega, ular mashg'ulot yuklamalarining yengil darajasiga moslashar ekan xuddi shunday tez o'z imkoniyatlarini namoyish etadi. Lekin mashg'ulot yuklamalari keskin va jiddiy hamda oshirilsa (odatda musobaqada ishtirok etishga oz muddat qolganda), MAT ish qobiliyati ham shunday tez ortib ba'zan oxirgi chegarasigacha boradi.

Bu yerda shuni nazarda tutish keraki, mashg'ulotdagi juda yuqori "zarbdor" yuklamalarga javoban asab hujayralari zudlik bilan bor yo'g'i 1-2 kun ichida kuch yig'ib oladi. Bu mashg'ulotlar jarayonida qandaydir mashg'ulotlarda sportchining ish qobiliyati mushak tolalari, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlaridagi biror-bir jiddiy o'zgarishlarsiz ortganida yaqqol ko'zga tashlanadi 1-2 mashg'ulotda asosiy ishdan so'ng oxirgi chegarasigacha o'sgan ish qobiliyati mashg'ulot o'tkazilmasa 2-3 kunga (ba'zi hollarda bundan sal ko'proq) saqlanib turadi.

Masalan, uzoq masofalarga yuguruvchilar shunday deydilar: "ikki kun yugurmasang chidamlilik ham pasayib ketadi". Bu 2-3 kunlik muddatni erishilgan darajaning 85-90% ga teng shiddat hamda kamaytirilgan hamma qo'llab-quvvatlab turuvchi mashg'ulot vositasida 5-7 kungacha ko'paytirish mumkin bo'ladi. Ularning ish qobiliyati uzoq vaqt davomida odatdagidan ancha yuqori darajada (uzoq muddatli moslashuv yordamida hosil qilingan) saqlanib tura olmaydi, negaki bu ularning xaddan tashqari zo'riqishiga olib kelishi mumkin.

Aniqlanishicha asab hujayralariga qo'yiladigan talablar ularning ish qobiliyati chegarasigacha etgan har bir holatda ularning haddan ortiq zo'riqishi havfi yuzaga kelar ekan, ularning tormozlanishi kuzatiladi. Bunda asab hujayralari ish qobiliyati keskin pasayadi. Shu tariqa ular o'zlarini haddan ortiq zo'riqish va zaiflashishdan saqlaydilar (himoyalovchi tormozlanish). Albatta iroda kuchi bilan sportchi o'zini bunday qiyin ham katta yuklamalardan foydalanib mashq qilishga majbur qilishi mumkin, ammo buning oqibati albatta yomon bo'ladi, u shunday chuqur asabiy zaiflashuv bilan tugaydiki, uzoq vaqt davolanishga to'g'ri keladi.

Ma'lumki, bir necha hafta davomida mashg'ulotdagi yuklama hajmini ancha oshirib, shu tariqa MAT ish qobiliyatini kuchaytirish, demak, sport natijalarini ham yaxshilash mumkin. Biroq bu mashg'ulotni jadallashtirishning tipik shakli bo'lib asab hujayrlarining tez zaiflashuviga, sportchi organizmi holati hamda faoliyatlarining jiddiy yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Sportchilarning tayyorgarligini bunday jadallashtirishga hech qachon yo'l qo'ymang bu har doim ularga ayniqsa, yoshlarga katta zarar keltiradi.

MAT ish qobiliyatini oliy darajaga qisqa muddatga ko'tarishgina o'zini oqlaydi. Shuning uchun bir qancha sport turlari musobaqa oldi kunlarida markaziy asab tizimi ish qobiliyatini qisqa muddatga, ammo keskin o'stirish maqsadida shiddati jihatidan o'tkir (zarbdor) lekin hajman uncha katta bo'lmagan mashg'ulotlardan foydalaniladi. Sport tajribasining dalolat berishicha, startga 14 kun qolganda 2 marta shunday yo'l tutish mumkin. Birinchi haftada 1-2 marta va ikkinchi haftada 1-2 martada (mashg'ulot shiddatini yanada oshirgan holda). Bunday sxemadan uch hafta mobaynida foydalanishga urnishlar ham bo'lgan, ammo to'rtinchi haftada musobaqalarda foydalanish muvofaqqiyat olib kelmagan. Sportchilarning ish qobiliyati 3-qatnashish muvofaqqiyat olib kelmagan. Sportchilarning ish qobiliyati 3-haftadagi mashg'ulotlarda yuqori bo'lganini inobatga olib, shuningdek, musobaqalarga ikki haftalik siklda zarbdor mashg'ulotlar o'tkazib tayyorlanishning ijobiy tajribasidan kelib chiqib, bunday sxemadan samaradorligi haqida xulosa chiqarish mumkin.

Markaziy asab hujayralarini haddan ortiq zo'riqishdan asraydigan tabiiy himoya qachon ishga tushar ekan, deb kutib turmaslik kerakligini yaxshi bilamiz. Ayniqsa, bellashuvlar buning oldini olish uchun mashg'ulotlar shiddatini pasaytirish va faol dam olish uchun sarflangan zahiralarning shakllanishi hamda asab hujayralari funksional holatining musobaqa oldi darajasiga etishi uchun barcha shart-sharoitlarini yaratish yo'lidan foydalanish mumkin.

Shunday qilib musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq ravishda maxsus mashg'ulot rejasi tufayli asab hujayralari ish qobiliyati oliy darajasining ko'tarilishi va pasayishidan iborat "to'lqin" yuzaga keladi. Demak, butun musobaqa oldi davri davomida har safar start oldi kunlarda "zarbdor" mashg'ulotlar vositasida asab hujayralari ish qobiliyatining kuchayishi taminlanadi. Sport formasining ikkinchi qismi amal qilayotganing natijasi ana shu. Lekin bu hali hammasi emas yuqorida sport formasining uchinchi qismini qayd etib, aytib o'tganimizdek, asab hujayralarining ish qobiliyati ularning qo'zg'aluvchanlik darajasiga ham bog'liq. Ularning qo'zg'aluvchanlik (tonusi) esa o'ta o'zgaruvchan bo'lib, ichki muhit va tashqi sharoitning xilma-xil ta'surotlari, ostida kun, hatto daqiqalar davomida kun marotabalab ko'tarilib, pasayib turadi.

Bunda asab hujayralari qo'zg'aluvchanlik darajasiga qarab bir xil qo'zg'atuvchining o'ziga turlicha kuch bilan "javob qaytarishi" mumkin. Yuqoriroq darajadagi qo'zg'aluvchanlik asab hujayralarining ancha kuchli

faoliyat bilan "javob qaytarishga" imkon beradi va aksincha, qo'zg'aluvchanlik darajasining pasayishi sportchining imkoniyatlarini ancha toraytirib qo'yadi. I.P. Pavlov shunday degan edi "sharoitlar bilan bog'liq ravishda asab tizimi umumiy tonusida goh qo'zg'alish tomon, goh tormozlanish tomon o'zgarishlar kuzatiladi, va shunga muvofiq atrof-muhitga maxsus reaksiyalar ham o'zgaradi". Boshqa holatda-mashg'ulot darajasi-xuddi o'shanday fikr va istaklar kamroq qo'zg'aluvchanlik holatida bo'lgan asab hujayralariga ta'sir ko'rsatib, kichikroq harakat samarasini kamaytirib chiqaradi. Sport natijalari ham pastroq bo'ladi. Tabiiyki, yaqinlashib kelayotgan musobaqalar, raqiblar haqida o'ylash, atrofda hayot sharoiti, va boshqa xil ta'sirlar sportchi asab tizimining umumiy tonusini, bosh miya po'stlog'i va po'stloq osti xosilalari qo'zg'aluvchanligini oshiradi. Yana shuni hisobga olish kerakki, MAT qo'zg'aluvchanligining oshishi, uning organizmdagi yetakchi ro'li tufayli sportchining ish qobiliyatini belgilaydigan barcha organ va tizimlarga ijobiy tasir ko'rsatadi.

Shuning uchun ham bir muncha yuqoriroq, ammo optimallik chegarasidan chiqmaydigan qo'zg'aluvchanlik sportchi tayyorgarligining hamma jihatlarida (texnik, taktik, irodaviy va hokozo), ijobiy iz qoldirib, uning o'z kuch va imkoniyatlarini nomoyon qilish qobiliyatini ancha yaxshilaydi. Sportchida paydo bo'ladigan kuch, hissiy ko'tarinkilik to'g'diradigan kuch tashqaridan kelib, sportchining shug'illanganlik darajasini o'zgartirmaydi. Biroq "qo'zg'atuvchilar" (musobaqadagi vaziyat, sharoit, uning ahamiyati, sportchining fikrlari va kayfiyati) kuchi tufayli sportchi o'z tayyorgarligini turlicha namoyish etishi, yuqoriroq yoki pastroq sport natijalariga erishishi mumkin. Ma'lumki musobaqalar oldidan sportchilar bo'ladigan bellashuvlar haqida o'ylaydilar, bo'ladigan kurashlarini tasavvur qiladilar va h.k., bu oxir-oqibat qo'zg'aluvchanlikning ortishga sabab bo'ladi.

U kundan-kun kuchayib, musobaqa o'tkaziladigan kun eng yuqori darajaga yetadi. Sportchining bellashuvlardagi ishtiroki munosabati bilan qo'zg'aluvchanligi sxematik nuqtai-nazardan quyidagicha o'zgaradi. Musobaqa oldi kunlari toboro o'sib boradi. Musobaqa kuni eng yuqori cho'qqisiga yetadi va undan keyin me'yorgacha pasayadi, ko'pincha undan ham quyicha tushib ketadi. Etiborga olish kerakki, ayrim sportchilarda qo'zg'aluvchanlik avallroq, boshqalarida kechroq ortda boshlaydi. Bu sportchining asab tizimiga va musobaqalarning ma'suliyatiga bog'liq. Misol tariqasida sportchilarning musobaqa sababli qo'zg'aluvchanligi tufayli qanday ortganini ko'rstuvchi egri chiziqlarini ko'rsatishi mumkin.

Agar sportchi musobaqalarda bir necha kun qatnashsa uning tonusi shu kunlar mobaynida yuqori darajada saqlanib turadi, tungi uyqudan keyin bu oz pasaysa, start oldidan yana ko'tariladi. Demak, musobaqa munosabati bilan asab hujayralarining qo'zg'aluvchanligi hisobiga sportchiga yangi kuch va imkoniyatlar paydo bo'ladi.

Musobaqadan so'ng (odatda keyingi kun) qo'zg'aluvchanlik darajasining pasayishi yuz beradi, asab hujayralari sarflangan zahiralarni tiklash maqsadida

tormozlanish holatiga o'tishi mumkin. Shunday qilib, sportchi asab hujayralari qo'zg'aluvchanligining oshishi hisobiga qo'shimcha tarzda oladigan imkoniyatlar vaqtinchalik xususiyatiga ega ekan. Demak, sportchi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlari yuksak darajada bo'lgani holda musobaqalar oldidan so'ngi kunlarda asab hujayralari shug'illanganlik darajasining yuqorgi chegarasi ko'tarilsa start vaqtida ularning qo'zg'aluvchanlik ancha oshsa sportchining musobaqaga eng yaxshi tayyorgarligi yoki uning yuqori sport formasi (shu davrda) ta'minlangan bo'ladi.

Shunday qilib, yuqori sport formasining sportchi ish qobiliyatining vaqtinchalik ancha ko'tarilgan, shug'illanganlikning barcha tarkibiy qismlari safarbar etilgan, organizmning yaxshiroq kuchlari ochilgan holati deb tushunmoq kerak, ularning barchasi MAT funksional imkoniyatlarining qisqa muddatli, ammo baland ko'tarilishi tufayli sodir bo'ladi deb izohlaydi.

Start kuni MAT qo'zg'aluvchanligi har qanday ixtisoslikdagi istalgan sportchida albatta ortadi. Ba'zi hollarda MATning qo'zg'aluvchanligi juda yuqori darajaga etishi mumkin va bu yo'lda boshqarish turishni talab qiladi. Masalan; olimpiya chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi V. Brumelda musobaqa kuni, dastlabki sakrashdan bir necha daqiqa oldin bo'lgani kabi. Musobaqa arafasidagi kunlarda tonusdagi o'zgarishlar egri chizig'iga bir etibor berish lozim. Tajribali sportchi buni sezib, keyinroq yuklamali mashg'ulotlar o'tkazgan, bu tonusning bir muncha pasayishiga olib kelganligini ko'rsatadi. Keyin tonus yana ko'tarila boshlagan va yana yengil mashg'ulotlar, malakaviy musobaqalar arafasida uning jiddiy oshishiga yo'l qo'ymagan. Aks holda musobaqa sportchilar aytganidek kuchi yo'qotib qo'yish mumkin, u holda final musobaqasida-qo'zg'aluvchanlik darajasi pasayib qolganda sportchi aslida tayyor bo'lgan natijaga erishmasligi havfi bor bo'lgan. Egri chiziqda final bellashuvdan keyingi kuni tonusning keskin pasaygani, esa yana uch kun davomida pasayib, odatdagi darajaga etgani yaqqol ko'rinib turibdi.

Demak "sport formasi" eng faol, yani yuqori formaga erishish hamda pasayish bosqichlaridan iborat bo'lgan to'liqinsimon shaklga ega. Bunday "to'liqin", bir tomondan, tabiiy tarzda, bellashuvlar munosabati bilan beriladigan tashqi tasirlarga organizmning javob reaksiyalari shaklida yuzaga kelsa, ikkinchi tomondan, suniy ravishda, mashg'ulot, dam olish va boshqa tadbirlarning maxsus tartibi tasirida hosil bo'ladi. Ta'biyki, eng baland ko'tarilish paytida eng yaxshi natija ko'rsatilishi kerak. Shuni hisobga olish zarurki, bellashuvlar miqyosi turlicha va ular yil davomida har doim ham muhimligi jihatidan to'g'ri tartibda o'tkazilmaydi.

Bu sport formasi "to'liqin" aks etadi. Umuman ularning, balandligi ortib boradi, ammo ora-orada sport musobaqalarda ishtirok etganda to'liqlarning pasayishi ham ko'zga tashlanadi. Misol tariqasida, sportchi ma'suliyatga ko'ra turli musobaqalarga tayyorlanganda MAT qo'zg'aluvchanligi o'zgarishining egri chizig'ini keltiramiz. O'ylash mumkinki, ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonida MAT funksional imkoniyatlarini tobora kengaytirib, darajasini

faoliyat bilan “javob qaytarishga” imkon beradi va aksincha, qo‘zg‘aluvchanlik darajasining pasayishi sportchining imkoniyatlarini ancha toraytirib qo‘yadi. I.P. Pavlov shunday degan edi “sharoitlar bilan bog‘liq ravishda asab tizimi umumiy tonusida goh qo‘zg‘alish tomon, goh tormozlanish tomon o‘zgarishlar kuzatiladi, va shunga muvofiq atrof-muhitga maxsus reaksiyalar ham o‘zgaradi”. Boshqa holatda-mashg‘ulot darajasi-xuddi o‘shanday fikr va istaklar kamroq qo‘zg‘aluvchanlik holatida bo‘lgan asab hujayralariga ta’sir ko‘rsatib, kichikroq harakat samarasini kamaytirib chiqaradi. Sport natijalari ham pastroq bo‘ladi. Tabiiyki, yaqinlashib kelayotgan musobaqalar, raqiblar haqida o‘ylash, atrofda hayot sharoiti, va boshqa xil ta’sirlar sportchi asab tizimining umumiy tonusini, bosh miya po‘stlog‘i va po‘stloq osti xosilalari qo‘zg‘aluvchanligini oshiradi. Yana shuni hisobga olish kerakki, MAT qo‘zg‘aluvchanligining oshishi, uning organizmdagi yetakchi ro‘li tufayli sportchining ish qobiliyatini belgilaydigan barcha organ va tizimlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

tormozlanish holatiga o'tishi mumkin. Shunday qilib, sportchi asab hujayralari qo'zg'aluvchanligining oshishi hisobiga qo'shimcha tareda oladigan imkoniyatlar vaqtinchalik musosiyatiga ega ekan. Demak, sportchi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlari yuksak darajada bo'lgani holda musobaqalar oldidan so'ngi kunlarda asab hujayralari shug'illanganlik darajasining yuqorgi chegarasi ko'tarilsa start vaqti ularning qo'zg'aluvchanlik ancha oshsa sportchining musobaqaga eng yaxshi tayyorgarligi yoki uning yuqori sport formasi (shu davrda) ta'minlangan bo'ladi.

oshirib borgan sayin asab hujayralari ish qobilyatining qisqa muddatli ko'tarilishlari tobora yuqorilab boradi. Bundan kelib chiqib "sport formasi" ning yanada balandroq cho'qqilarini organizmning yashirin imkoniyatlaridan yanada ko'proq foydalanishni kutish mumkin. Shubhasiz bunda sportchi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlarining davomli yaxshilanishi nazarda tutiladi. Boshqacha aytganda, tobora kuchayib borayotgan asablar tobora kuchliroq, chidamliroq bo'lib shakllanib boradi.

Sport turlarining har xilligi sababli "sport formasi" mexanizmlarining o'ziga xos xususiyatlari bo'lishini alohida aytib o'tish lozim. Mashg'ulot shiddatini oshirish yordamida asab hujayralari shug'illanganlik darajasini oshiruvchi musobaqa oldi to'lqinsimon tayorgarlik mashg'ulotlarida fikrlar, birinchi navbatda, ishda ikki daqiqa va undan ortiq davom etadigan chidamlilikni talab qiladigan sport turlari bo'yicha ixtisoslashayotganlarga talluqli, boshqa sport turlarida bunday to'lqinlar yaqqol ko'zga tashlanmasligi ba'zan esa umuman bo'lmasligi ham mumkin. Ammo bu sportchilarda asab hujayralari qo'zg'aluvchanligi oshishining ro'li nihoyatda musobaqa oldidan katta.

Ayni paytda davomli faoliyatda jiddiy chidamlilikning nomoyon bo'lishida MAT qo'zg'aluvchanligining oshishi katta ahamiyatga ega emas. Buning o'sishiga kuzatishlarimiz va tadqiqot natijalariga qaraganda, 2 daqiqa va undan ortiq davom etadigan faoliyatda yuqori qo'zg'aluvchanlik sportchining jiddiy natijalariga erishishi imkoniyatlarini toraytiradi. Bir qaraganda chidamlilikni talab qiladigan faoliyatda asab tizimining yuqori qo'zg'aluvchanligi tufayli sport natijalarining pasayib ketishiga kam olib kelishi mumkin. Go'yo musobaqa sharoiti yuzaga keltirgan ijobiy xissiyotlar va MAT qo'zg'aluvchanligining ancha ortishi sportchiga o'z funksional imkoniyatlarini muvofaqqiyatliroq namoyish etishida ko'maklashish kerakdek tuyuladi. Biroq o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuguruvchi ko'pchilik sportchilar start oldidan yuqori asab qo'zg'aluvchanligining oshib ketishi tufayli ish qobilyati pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayrim startiyor yuguruvchilarning aytishicha start oldidan paydo bo'lgan birmuncha lanjlik hissi ularga o'zlarini yaxshiroq nomoyon etib, eng yuqori natija ko'rsatish imkonini bergan.

Ko'p hollarda sportchilar startdan 6 soat oldin ham yugurish o'tkazadilar bu esa ulardagi shug'ullanganlik darajasini qo'llab-quvvatlab turganiga emas, qo'zg'aluvchanlik darajasini ham pasayishiga sportchilarning mashg'ulot sharoitida va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha start oldidan tinchlantiruvchi vositalarni (brom, valiriyana ildizi damlamasini) qabul qilishlari oqibatini tajribalar yordamida tekshirish dasturlashtirilgan natijalarning rejadani ortiq qilib bajarganligini ko'rsatdi. Ikki daqiqa va undan ortiq davom etadigan faoliyatda MAT ning yuqori qo'zg'aluvchanligi bilan sport natijalari orasidagi salbiy bog'lanishni qanday izohlash mumkin.

MAT qo'zg'aluvchanligining katta imkoniyatlari ayrim asab-boshqaruv mexanizmlarida shiddatli faoliyatda talab etilganidan ko'ra yuqoriroq harakatlar

uchun shart-sharoit yaratadi. Boshqacha aytganda, start oldidan sportchining hayajonlanishi, asabiylashishi uning MAT yanada kuchliroq faoliyat uchun xos darajada ishlashga majbur qiladi, bu MAT ning funksional imkoniyatlari tezroq sarflanib bitishiga olib keladi. Shuni bilish muximki, chidamlilikni talab qiladigan faoliyatga ixtisoslashayotgan sportchilar o'z qo'zg'aluvchanligi darajasini ayniqsa diqqat bilan kuzatib borishlari va start oldidan uning jiddiy oshib ketishiga qarshi choralar ko'rishlari zarur. Ular quyidagilardan iborat:

1. Juda masuliyatli bellashuvlarga imkon qadar ertaroq startdan 7-10 kun avval yetib kelishi.

2. Start kuni odatdagi mutaddil shiddatli ertalabki mashg'ulot o'tkazilishi. Agar katta hayajon saqlanib tursa, xuddi shunday mashg'ulotni startdan 6 soat oldin ham o'tkazish.

3. Start kunigacha har kuni mutadil shiddatli mashg'ulotlarni (maxsusdan tashqari) tashkil etish.

4. Musobaqa oldi kunlari achchiq choy va qaxva ichmaslik.

5. Musobaqa kuni xayajon kuchli bo'lsa, startdan 20-30 daqiqa oldin farmakologik tinchlantiruvchi vosita qabul qilish mumkin.

6. Boshqa sportchilar kabi musobaqa oldi kunlari imkon qadar asabiylashtiruvchi ta'sirlardan (bo'lajak musobaqa, raqib haqidagi suhbatlardan, boshqa bellashuvlarni tomosha qilish kabilardan) qochish hamda bu ta'sirlardan chalg'ituvchi vositalardan (qiziqarli kitob o'qish, ekskursiya, kino, va h.k.) qo'llash.

7. Sportchining MAT musobaqalar oldidan badan qizdirish mashqlarida erish kerak bo'lgan qo'zg'aluvchanligi darajasi optimumini aniqlash. Buning uchun butun yil bo'yi, ayniqsa, tayyorgarlikning musobaqa davrida ayrim ko'rsatkichlar kattaligini (masalan, panja dinamometriyasi, maxsus harakatlarning maksimal surati yoki tezligi, joyidan turib yuqoriga sakrash kiretik su'rati va b.) o'lchash hamda musobaqalar oldidan sportchining har xil variantli badan qizdirish mashqlari jarayonidagi o'zgarishlari xususiyatlarini aniqlash va ularni eng yaxshi hamda eng yomon startlar bilan solishtirish shu tariqa musobaqalarga yetib kelishning eng maqbul variantini aniqlash mumkin. Balki bunga yarim yil sarflanar, ammo, aytganlaridek bunday tadqiqotlarning muddati uzaygani sari ularning aniqligi va qadri ortadi.

Shuni takidlash kerakki, sport formasining o'zoro bog'liq bo'lib, bir-biri bilan munosabatda bo'ladi. Buning ustiga sport formasining har xil turlarida optimal o'zoro munosabatlar o'ziga xos xususiyatlarga ega. Tezlik-kuch sport turlarida va chidamlilik talab etiladigan ixtisosliklarda yuqorida so'z yuritildi. Boshqa sport turlariga kelsak, bunda yuqori sport formasi haqida aytilganlarni inobatga olib, tegishli sport turini va sportchilarning alohida xususiyatlarini tashkil qilib, muammo ustida o'ylab ko'rishga to'g'ri keladi.

Sport formasining o'ziga xos xususiyatlari:

- Sport formasi vaqtincha yoki umuman bo'lmagan paytda mumkin bo'lmagan yuksak funksional darajada spetsifik muskul ishini bajara olish

o'shirib borgan sayin asab hujayralari ish qobilyatining qisqa muddatli ko'tarilishlari tobora yuqorilab boradi. Bundan kelib chiqib "sport formasi" ning yanada balandroq cho'qqilarini organizmning yashirin imkoniyatlaridan yanada ko'proq foydalanishni kutish mumkin. Shubhasiz bunda sportchi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlarining davomli yaxshilanishi nazarda tutiladi. Boshqacha aytganda, tobora kuchayib borayotgan asablar tobora kuchliroq, chidamliroq bo'lib shakllanib boradi.

Sport turlarining har xilligi sababli "sport formasi" mexanizmlarining o'ziga xos xususiyatlari bo'lishini alohida aytib o'tish lozim. Mashg'ulot shiddatini oshirish yordamida asab hujayralari shug'illanganlik darajasini oshiruvchi musobaqa oldi to'liqsimon tayorgarlik mashg'ulotlarida fikrlar, birinchi navbatda, ishda ikki daqiqa va undan ortiq davom etadigan chidamlilikni talab qiladigan sport turlari bo'yicha ixtisoslashayotganlarga talluqli, boshqa sport turlarida bunday to'liqlar yaqqol ko'zga tashlanmasligi ba'zan esa umuman bo'lmasligi ham mumkin. Ammo bu sportchilarda asab hujayralari qo'zg'aluvchanligi oshishining ro'li nihoyatda musobaqa oldidan katta.

Ayni paytda davomli faoliyatda jiddiy chidamlilikning nomoyon bo'lishida MAT qo'zg'aluvchanligining oshishi katta ahamiyatga ega emas. Buning o'sishiga kuzatishlarimiz va tadqiqot natijalariga qaraganda, 2 daqiqa va undan ortiq davom etadigan faoliyatda yuqori qo'zg'aluvchanlik sportchining jiddiy natijalariga erishishi imkoniyatlarini toraytiradi. Bir qaraganda chidamlilikni talab qiladigan faoliyatda asab tizimining yuqori qo'zg'aluvchanligi tufayli sport natijalarining pasayib ketishiga kam olib kelishi mumkin. Go'yo musobaqa sharoiti yuzaga keltirgan ijobiy xissiyotlar va MAT qo'zg'aluvchanligining ancha ortishi sportchiga o'z funksional imkoniyatlarini muvofaqqiyatliroq namoyish etishida ko'maklashish kerakdek tuyuladi. Biroq o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuguruvchi ko'pchilik sportchilar start oldidan yuqori asab qo'zg'aluvchanligining oshib ketishi tufayli ish qobilyati pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayrim startiyor yuguruvchilarning aytishicha start oldidan paydo bo'lgan birmuncha lanjlik hissi ularga o'zlarini yaxshiroq nomoyon etib, eng yuqori natija ko'rsatish imkonini bergan.

Ko'p hollarda sportchilar startdan 6 soat oldin ham yugurish o'tkazadilar bu esa ulardagi shug'ullanganlik darajasini qo'llab-quvvatlab turganiga emas, qo'zg'aluvchanlik darajasini ham pasayishiga sportchilarning mashg'ulot sharoitida va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha start oldidan tinchlantiruvchi vositalarni (brom, valiriyana ildizi damlamasini) qabul qilishlari oqibatini tajribalar yordamida tekshirish dasturlashtirilgan natijalarning rejadan ortiq qilib bajarganligini ko'rsatdi. Ikki daqiqa va undan ortiq davom etadigan faoliyatda MAT ning yuqori qo'zg'aluvchanligi bilan sport natijalari orasidagi salbiy bog'lanishni qanday izohlash mumkin.

MAT qo'zg'aluvchanligining katta imkoniyatlari ayrim asab-boshqaruv mexanizmlarida shiddatli faoliyatda talab etilganidan ko'ra yuqoriroq harakatlar

uchun shart-sharoit yaratadi. Boshqacha aytganda, start oldidan sportchining hayajonlanishi, asabiylashishi uning MAT yanada kuchliroq faoliyat uchun xos darajada ishlashga majbur qiladi, bu MAT ning funksional imkoniyatlari tezroq sarflanib bitishiga olib keladi. Shuni bilish muximki, chidamlilikni talab qiladigan faoliyatga ixtisoslashayotgan sportchilar o'z qo'zg'aluvchanligi darajasini ayniqsa diqqat bilan kuzatib borishlari va start oldidan uning jiddiy oshib ketishiga qarshi choralar ko'rishlari zarur. Ular quyidagilardan iborat:

1. Juda masuliyatli bellashuvlarga imkon qadar ertaroq startdan 7-10 kun avval yetib kelishi.

2. Start kuni odatdagi mutaddil shiddatli ertalabki mashg'ulot o'tkazilishi. Agar katta hayajon saqlanib tursa, xuddi shunday mashg'ulotni startdan 6 soat oldin ham o'tkazish.

3. Start kunigacha har kuni mutadil shiddatli mashg'ulotlarni (maxsusdan tashqari) tashkil etish.

4. Musobaqa oldi kunlari achchiq choy va qaxva ichmaslik.

5. Musobaqa kuni xayajon kuchli bo'lsa, startdan 20-30 daqiqa oldin farmakologik tinchlantiruvchi vosita qabul qilish mumkin.

6. Boshqa sportchilar kabi musobaqa oldi kunlari imkon qadar asabiylashtiruvchi ta'sirlardan (bo'lajak musobaqa, raqib haqidagi suhbatlardan, boshqa bellashuvlarni tomosha qilish kabilardan) qochish hamda bu ta'sirlardan chalg'ituvchi vositalardan (qiziqarli kitob o'qish, ekskursiya, kino, va h.k.) qo'llash.

7. Sportchining MAT musobaqalar oldidan badan qizdirish mashqlarida erish kerak bo'lgan qo'zg'aluvchanligi darajasi optimumini aniqlash. Buning uchun butun yil bo'yi, ayniqsa, tayyorgarlikning musobaqa davrida ayrim ayrim ko'rsatkichlar kattaligini (masalan, panja dinamometriyasi, maxsus harakatlarning maksimal surati yoki tezligi, joyidan turib yuqoriga sakrash kiretik su'rati va b.) o'lchash hamda musobaqalar oldidan sportchining har xil aniqlash va ularni eng yaxshi hamda eng yomon startlar bilan solishtirish shu aniqlash va ularni eng yaxshi hamda eng maqbul variantini aniqlash mumkin. tariqa musobaqalarga yetib kelishning eng maqbul variantini aniqlash mumkin. Balki bunga yarim yil sarflanar, ammo, aytganlaridek bunday tadqiqotlarning muddati uzaygani sari ularning aniqligi va qadri ortadi.

Shuni takidlash kerakki, sport formasining o'zoro bog'liq bo'lib, bir-biri bilan munosabatda bo'ladi. Buning ustiga sport formasining har xil turlarida optimal o'zoro munosabatlar o'ziga xos xususiyatlarga ega. Tezlik-kuch sport turlarida va chidamlilik talab etiladigan ixtisosliklarda yuqorida so'z yuritildi. Boshqa sport turlariga kelsak, bunda yuqori sport formasi haqida aytilganlarni inobatga olib, tegishli sport turini va sportchilarning alohida xususiyatlarini tashkil qilib, muammo ustida o'ylab ko'rishga to'g'ri keladi.

Sport formasining o'ziga xos xususiyatlari:

- Sport formasi vaqtincha yoki umuman bo'lmagan paytda mumkin bo'lmagan yuksak funksional darajada spetsifik muskul ishini bajara

qobilayati ya'ni sport formasi davrida organizm eng yuksak funksional darajaga ega bo'ladi;

- sport formasi pedagogik nuqtai – nazardan qaraganda sportchining g'alabaga erishishga optimal tayyor ekanligining hamma tomonlari, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tomonlarining garmonik birligidan iborat;

- sport formasining asosiy xususiyati erishilgan natijaning barqarorligi hamda uning keyingi musobaqalarda o'sib borish tendensiyasiga ega bo'lishi hisoblanadi. Sport formasining yuqori darajasiga erishish alohida vazifa shundan iborat. Yuqori sport formasi tanlangan sport turida eng yuqori ish qobiliyati, holati bilan tavsiflanadi va tayyorgarligining tarkibiy qismlari majmuasi bilan belgilanadi;

- texnikani yaxshilash, uni mustahkamroq malaka darajasiga etkazish lozim. Bunga erishmoq uchun avvalo tanlangan yengil atletika turi ko'p marta takrorlanadi, musobaqadagi maksimal jadallikning 9/10 qismicha jadallik bilan bajariladi. Bu esa sportchilarda sport formasini ko'proq ushlab turish imkonini beradi;

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

- bugungi kunda yengil atletika sport turi ixtisosliklarida sportchilarda yil davomida sport formasini ushlab turishlari talab etiladi. Yillik tayyorgarlik sikllarida yuklamalarni to'liqsimon usulda rejalashtirishda kuzgi-qishki va yozgi musobaqalarga tayyorgarlik, mashg'ulotlaridan ishtirok etishni taklif etganlar. Biz bu olimlarning tadqiqotlarini o'rganganimizda yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida ko'plab jihatlarni hisobga olgan holda to'g'ri zinapoyali rejalashtirishni tavsiya etamiz;

- buning asosiy sababi IAAF tomonidan xalqaro musobaqalar olimpiya o'yinlari, Osiyo o'yinlari kubok musobaqalari yo'llanma beruvchi brilyant va oltin liga, granpri musobaqalari tashkil etilganligidir;

- har bir sportchida sport formasini shakllanish su'ratlari har-xil. Chunki ularda MAT qo'zg'aluvchanlik sport formasining talab etilgan dinamikasining faqat shug'ullantiruvchining mashqlar vositasida emas, balki yuklamalarni kunlar va haftalar davomida to'liqsimon o'zgartirib borish, faoliyat va dam olishni optimal tarzda uyg'unlashtirish orqali ham ta'minlash mumkinligini tassavur qilish mumkin;

- sport formasining rivojlanishi sportchilarning alohida individual xususiyatlari va ularni yuksak sport formasiga olib chiqish uchun zarur bo'ladigan muddat bilan bog'liq. Ammo shuni etiborga olish lozimki, so'z, vositalar, metod va yuklamalarni tegishliicha tanlab olib, bu muddatlarga ta'sir

ko'rsatishingiz mumkin. Aslida xuddi shunday yo'l tutiladi, bunda yuklama va tiklanish tartibini o'zgartirish ayniqsa katta samara beradi;

- jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari bo'yicha o'rtadagi sezilarli farq kuzatilmadi;

- sport formasi – kuch quvvatga qat'iy ishonishga asoslanib, eng yuqori natija ko'rsatish mumkin bo'lgan davr;

- sport formasi pedagogik nuqtai – nazardan qaraganda sportchining g'alabaga erishishga optimal tayyor ekanligining hamma tomonlari, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tomonlarining garmonik birligidan iboratdir deb xisoblaydilar. Tadqiqotlar sport formasini taraqqiyot jarayoni fazali harakterga ega ekanini ko'rsatadi. Bu jarayon har – birini o'ziga xos tomonlarini namoyon qiluvchi 3 ta fazadan iborat;

1. Formaga kirish.

2. Formani saqlab turish

3. Formani vaqtincha yo'qotish.

- sport formasiga kirish fazasi – sport formasi uchun kerak bo'ladigan shart sharoitlar shakllanishi taraqqiy etishi shuningdek sport formasini bevosita tashkil etishni o'z ichiga oladi. Bu holatda avvalo sportchi organizmining funksional imkoniyatlari umumiy darajasini ancha yuksaltirish sportchining, jismoniy, tejamkorlik va iroda fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish turli – tuman harakat malakalarini va mahoratlarini shuningdek tanlangan sport turining texnika va taktikasining yangi elementlarini shakllantirishni o'z tarkibiga olmoqda. Bularning barchasi sport formasining asosini tashkil qiladi;

- sport formasi davrida tub o'zgarishlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Chunki ular sport formasini yoqotishga sabab bo'ladi. Biroq bundan oldingi konstruktiv fazada qo'lga kiritilgan imkoniyatlar bu yerda faqat tartibli ketma – ketlikda bo'ladi, degan ma'noni bildirmaydi. Shuning uchun natijalar yaxshilanib o'sishi kuzatiladi. Lekin bu o'sish mazkur sport formasi darajasidan chiqmaydi;

- sportning ayrim turlaridagi natijalar dinamikasini statik analiz qilish asosida taxminan shuni aytish mumkinki, yuqori malakali sportchilarda bu muddat odatda "bir cho'qqilik" jamlab xisoblansa 4 – 4,5 oyga boradi. Bu cho'qqilar orasidagi nisbatan uzoq davom etmaydigan pasayishlar, ko'rinishda alohida oraliq vaqtlar sifatida sport formasini saqlab turish davriga kiritish to'g'ri xulosa berish tajriba va kuzatishlarining natijasidir;

- sport formasining negizida yotgan turli biologik funktsiya va jarayonlar o'rtasidagi murakkab dinamik muvozanat saqlashning o'zi ham sportchi tizimi uchun juda murakkab va og'irdir. Bu vazifa yana shu bilan murakkablashadiki, uni organizmning tinmay o'zgarib turadigan tashqi va ichki muhiti tarkibida va turli adaptasion jarayonlar o'rtasidagi nihoyatda nozik aloqalar sharoitiga to'g'ri keladi;

- agar sport formasini haddan ortiq uzoq muddat ushlab turishga harakat qilinsa ular ortiqchalik qilib ketishi va salbiy holatlar, shuningdek sportchining

muvafaqqiyatsizlikka uchrashiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday qilishga zarurat ham yo'q. Aksincha formaga kirib olgandan so'ng uni o'zgartirmaslik yangi forma rivojlanishiga to'sqinlik qilish ya'ni, bundan keyingi sport formasini egallashga qarshilik qilishdir. Demak sport formasining vaqtincha yo'qotilishi fazasi, sport takomili jarayonidagi o'rni va ahamiyatiga ega bo'lgan muhim fazadir. Sportchi vaqti – vaqti bilan sport formasini saqlab turadi va uni vaqtincha yoqotadi;

XULOSA

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda yengil atletikaning "Sportcha yurish", "Yugurish", "Sakrash" va "Uloqtirish" turlari texnikasini o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki inson tug'ilibdiki hayotda kerak bo'ladigan asosiy harakat sifatlarini bajarishni amalga oshiradi. Ushbu harakatlarni bajarishning asosiy varianti va kam kuch va vaqt sarflagan holda bajarilishini o'rgatishda, maktabgacha va umumiy o'rta ta'lim tizimida olib boriladigan yengil atletika mashg'ulotlari va darslari asosiy o'rinni egallaydi.

Xususan "Sportcha yurish" turida Sportcha yurish texnikasini o'rgatilib, uni o'rgatish Sportcha yurishning oddiy yurishdan farqlanadigan jihatlari nimalardan iborat ekanligi, vositalari, uslublar va harakatlarni bajarishda qo'l va oyoq harakatlari bir – biriga nisbatan qanday yo'nalishda harakat qilishi lozimligi, tananing qaysi muskullari eng faol ishlashi, UOM to'g'ri chiziq bo'ylab siljishdan chetga chiqishi darajasini kamaytiradi va oldindan cho'zilganlik va qisqarish amplitudasi ortishi hisobiga nima ro'y berishi va qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'maslik talab etilish hamda shu kabi nazariy ma'lumotlar va amaliy harkat texnikasi o'rgatiladi.

Yengil atletikaning "Yugurish" turlari texnikasini o'rgatishda, texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etilishi, "Estofetali yugurish" turiga o'rgatishda qanday vositalar - uslublardan foydalanilishi, o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etilishi o'rgatiladi. "Qisqa masofaga yugurish" turiga o'rgatishda qanday vositalar - uslublardan foydalanilishi, o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etilishi o'rgatiladi.

"Yugurish" turlariga o'rgatishda qanday vositalar - uslublardan foydalanilishi, o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etilishi o'rgatiladi.

Yengil atletikaning "Sakrash" turlari texnikasini o'rgatishda, texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etilishi, "Uzunlikka sakrash" turiga o'rgatishda qanday vositalar - uslublardan foydalanilishi, o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etilishi o'rgatiladi.

"Balandlikka sakrash" turlariga o'rgatishda qanday vositalar - uslublardan foydalanilishi, o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etilishi o'rgatiladi.

Yengil atletikaning "Uloqtirish" turlari texnikasini o'rgatishda, texnikasi elementlarini o'rgatishda qanday ketma - ketlikka rioya qilish talab etilishi, Uloqtirish turlarida snaryadni ushlash texnikasi, yugurib kelish, aylanma harakatlar bilan uloqtirish harakatlari texnikasi elementlari, oxirgi kuch berish uloqtirish turlarida qanday kechadi, snaryadning uchib chiqishi nimalarga bog'liq, uloqtirish turlariga o'rgatishda qanday nostandart asbob - uskunalaridan foydalanish tavsiya etiladi "Uloqtirish" turlariga o'rgatishda qanday vositalar -

uslublardan foydalanilishi, o'rgatishda qanday uslubiy xatoliklarga yo'l qo'yishning oldini olish talab etilishi o'rgatiladi hamda nazariy ma'lumotlar beriladi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika ixtisosliklarini o'rgatishda mashg'ulotlarni tashkil etishda, o'quvchilar jismoniy tarbiyasini uyushtirishning qanday shakllari mavjudligi, jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalari, jismoniy tarbiya tizimining umumiy tamoyillari, maktabda qanday rejalar tuziladi, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yengil atletika mashg'ulotlarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish qanday mazmun – mohiyat kasb etadi.

Yengil atletika mashg'ulotlarida gimnastika vositalaridan foydalanish, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika musobaqalarini tashkil etish xususiyatlari nimalardan iborat ekanligi, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika musobaqalarining asosiy qoidalari nimalardan iborat, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika dastur bo'yicha qanday turdagi vazifalar uyga vazifa sifatida beriladi hamda ularni amaliyotda qo'llash bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar bo'yicha va shu jarayonga doir umumiy nazariy ma'lumotlar va amaliy tajribalar natijalari keng bayon etilgan.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimining yanada rivojlanishida soxada faoliyat olib borayotgan olimlardan har tomonlama puxta ilmiy izlanishlarga asoslangan adabiyotlar yaratish va amaliyotga tadbiq etishni hamda, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, o'qituvchilar va o'quvchilarimizdan esa ma'suliyatini yanada oshirish, foydalanilayotgan ilg'or pedagogik uslub va vositalardan yangicha ijodiy yondashuvlar asosida amaliyotda qo'llash murakkab ko'p omilli jarayon sifatida takomillashib boradi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish turlarida sport formasining tashkil topishi, uning saqlab turilishi va vaqtincha yo'qotilishi nihoyatda aniq mashg'ulotlar ta'siri natijasida, ro'y beradi. Sport formasining taraqqiyot fazasiga qarab ularning harakterli o'zgarib turishi holatlari amaliyotda kuzatilib turiladi. Shunga muvofiq ravishda mashg'ulot jarayoni 3 davrga bo'linadi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga tasir etuvchi omillar ko'p omilli xususiyatlarga ega bo'lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun – mohiyatini to'liq ochib bera olmaydi. Sport formasini tashkil topishi va barqaror ushlab turilishiga tasir etuvchi omillarni tizimli tahlil qilgan holda mashg'ulotlarni o'tkazish maqsadga muvofiq.

GLOSSARIY ASOSIY IBORA VA TUSHUNCHALAR LUG'ATI

Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

Jismoniy tarbiyasining vazifasi - shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavdani to'g'ri tutish, umumiy va shaxsiy gigiyenaga e'tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

Ko'rgazmalilik uslubiyati - hamma yoshdagi guruhlarda yoshning katta - kichikligiga, harakat malakasi zahirasining ko'p yoki ozligiga qarab qo'llashning mezonini belgilanadi.

So'zdan foydalanish uslubiyati - bolada jismoniy mashq haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish uni ko'z oldiga keltirib fikrlashiga yordam beradi. Ko'rgazmalilik va so'z yordamida tushuntirish uslubiyati ikkalasi birga qo'shib olib borilsa, keyinchalik bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko'rish, eshitishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega bo'la boshlaydilar.

Mashq usulubi - juda xilma-xildir. Maktab yoshigacha bolalarda harakatlar va jismoniy mashqlar birvarakayiga hamma uchun umumiy holda ko'rsatish va bajarish ko'proq olinagan jismoniy mashqlar bolaning anatomik - fiziologik qobiliyatiga mos kelsin.

Jismoniy tarbiya daqiqalari – sinf dars mashg'ulotlarida plastilin bilan ishlash paytida hisob, nutqni rivojlantirish kabi va boshqa mashg'ulotlar davomida o'tkaziladi. Bu mashg'ulot uchun 2 - 3 ta jismoniy mashq tanlanib, ular o'rnidan turgan, o'tirgan holda bajariladi.

Jismoniy mashqlar - kishiga ko'p tomonlama ta'sir etuvchi muhim o'ziga hos tarbiyalash vositasidir. Ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, o'rgatish va tarbiya berish masalalarini xal etishda qo'llaniladi. Aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishda yordam beradi, shuningdek ko'p kasalliklarda davo sifatida ishlatiladi.

Raqslar harakatlari - musiqa jo'rligida kishining barcha sistemalar ta'sir etadi, jismoniy sifatlarni chaqqonlik, abjirlik, tezkorlik va boshqalar taraqqiy ettiradi, shuningdek egiluvchanlik, erkin his etishlik, harakatlar go'zalligini paydo etadi, ezgu tuygularni uygotadi, qomatni dadil tutish ko'nikmasining shakllanishida yordam beradi. Shu sabablardan kelib chiqib raxslardan jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalaniladi. Odatda bu maqsadda oyoq o'yini, raqslarning har xil elementlari qo'llaniladi.

Jismoniy tarbiya tizimi – bu, o'zaro bog'liq komponentlarni (mafkuraviy va ilmiy - uslubiy asoslarni, dasturiy - me'yoriy talablarni, uni funktsiya qilishi uchun zarur bo'lgan tashkiliy strukturani va shartlarini) tartiblashtirilgan ko'p

sonli miqdori, ularni o'zaro ta'siri odamlarining jismonan takomillashuviga ko'maklashadi.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar - hal qilinishi bolalarning hayotini muhofaza qilishga va salomatligini mustahkamlashga, funksiyalarini mukammallashtirishga, umumiy faolligini va ishchanlik qobiliyatini oshirishga yo'naltiriladi.

Ta'lim vazifalari - harakat ko'nikmalarini shakllantirishni va jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bola maktabgacha yoshining yakuniga kelib, har hil harakatlarni bajarishni bilishi kerak: yurishni, yugurishni, sakrashni, ushlab olishni, uloqtirishni, har hil usullarda chirmashib chiqishlarni, velosipedda yurishni, kon'kida uchishni. Shakllangan harakat ko'nikmalari, bolalarga harakat faoliyatida yahshi natijalarga erishishlariga imkon beradi.

Tarbiyalovchi vazifalar - jismoniy tarbiya vositalari bilan bola shahsini shakllantirishga yo'naltirilgan. Ular, pedagogning diqqatini ta'lim jarayonining har bir ishtirokchisini o'zini o'zi rivojlantirishga qobiliyatli shaxs bo'lish huquqini tan olishda konsentratsiya qiladi.

Talablarni asta - sekin oshirib borish tamoyili - ushbu tamoyillarning asosiy sharti shundan iboratki, bundan bolaning oldiga tobora qiyinroq qo'yiladi, hamda topshiriqlarning xajmi va zo'riqish intensivligi asta - sekin oshirib boriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish - maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlar to'g'risida umumiy tushuncha berish, asosiy harakatlarga (yurish, yugurish va sakrash) o'rgatish, saf mashqlariga o'rgatish, yoshga doir mashqlarni bajarish bo'yicha ko'nikma hosil qilish.

Maktabgacha yoshdagi balalarni harakatli va sport o'yinlari elementlariga o'rgatish - maktabgacha yoshdagi bolalarga harakatli o'yinlar to'g'risida umumiy tushuncha berish, yoshga doir harakatli o'yinlar elementlarini bajarishga o'rgatish.

Bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik asoslari

Jismoniy mashqlarni bajarishda xavfsizlik haqida tushuncha berish, harakatlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga amal qilish, jismoniy va sport maydonchalarida sport inventarlari bilan ishlash qoidalariga rioya qilishga o'rgatish.

Tushunchalar	O'zbek tilida izoh	Rus tilida izoh
Jismoniy madaniyat	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati faniga kirish	Физическая культура
Xususiy maxsus predmetlar	Xususiy maxsus predmetlar	Специальные предметы
Soha predmetlari	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati faniga kirish	Предметы области
O'quv fan sifatida	Fanning rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi	В качестве предмета
Jismoniy rivojlanish	Organizmning tabiiy sharoitda jismoniy sifatlar va harakat faolligining o'sishi va o'zgarishi jarayonidir	Физическое развитие
Jismoniy tarbiya	Hayot uchun kerakli asosiy harakat bilim, ko'nikma va malaklari egallash jarayoni	Физическое воспитание
Jismoniy tayyorgarlik	Erishilgan va birlashgan ishchanlikning yig'indisidir	Физическая подготовленность
Jismoniy kamolot	Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari	Физическое совершенство
Jismoniy tarbiya tizimi	Asoslari fan va predmet sifatida shakllanishi	Система физическое культуры
Jismoniy mashqlar	Jismoniy tarbiya qonuniyatlari va talablariga javob beradiga ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatidir	Физическая упражнение
Texnikaning asosi	Sportda jismoniy mashqlarining tavsifi	Основы техники
Nazariy bilim	Sport mashg'ulotlarining sharoiti va tashkiliy-uslubiy shakllanishi	Научная теория
Harakat faoliyati ta'limi	Sport mashg'ulotlarining sharoiti va tashkiliy-uslubiy shakllanishi	Движение деятельность обучение
Harakat ko'nikmasi	Harakatlarning avtomatlashmagan holda bajarilishidir	Умения движение
Harakat malakasi	Harakatlarning avtomatlashgan holda bajarilishidir	Навык движение
Harakatga o'rgatish	Harakatlarning bajarilish	Обучение в

	qoidalariga mos ravishda o'rgatishdir	движение
Dastlabki o'rgatish bosqichi	Harakatlarga o'rgatishning birinchi bosqichi	Этап начальное обучение
Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi	Harakatlarga o'rgatishning ikkinchi bosqichi	Углублённая этап обучение
Harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish	Harakatlarga o'rgatishning uchinchi bosqichi	Углублённая этап обучение
Ertalabki gimnastika	Ertalab o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridir	Утренняя гимнастика
O'yinlar	Harakatlarning turli majmuasidir	Игры
Sport	Qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me'yor va yutuqlari tushuniladi	Спорт
Sport mashg'uloti	Tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir	Спортивная подготовка
Sport musobaqalari	Ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan	Спортивные соревнования
Sport harakati	Ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo'lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda Vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi	Спортивное движение
Sport faoliyati	Harakat faoliyati rivojlanishini	Спортивные

	oliy shakli bo'lib, inson faoliyati jarayonining ko'p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir	деятельность
Sport tayyorgarligi	Sportchilar mashg'ulotini qamrab oluvchi, ko'p omilli jarayon bo'lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga oladi	Спортивная подготовка
Sport tayyorgarligi tizimi	Bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta'minlash, shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir	Спорт подготовка система
Sport maktabi	Sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo'lib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi	Спортивная школа
Sportchini tayyorlash	Sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi	Тренировка спортсмена
Sport mashg'ulotlari tizimi	Sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek, mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir	Спорт уроки система
Sport ko'rsatkichlari	Sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada	Спортивные показатели

	ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash izimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi	
Sport natijalari	Sportdagi son va sifat darajasining ko'rsatkichidir	Спортивные результаты
Sportchining tasnifi	Sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir	Классификация спортсменов
Nazariya	Asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, obyektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi	Теория
"Sport nazariyasi"	Sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimdir	«Теория спорта»

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni 2015 yil 4-sentabr (O'RQ-394 son).
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni 2020 yil 25 yanvar (PF-5924-son).
3. Nuriddinova M.M. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun me'yoriy hujjatlar majmui". -T.: "Muharrir", 2013 yil.
4. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati". 1 jild. Darslik. ITA-PRESS. T. 2014 yil 269 bet.
5. Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiati". 2 jild. Darslik. ITA-PRESS. T. 2015 yil. 181 bet.
6. Qudratov R. "Yengil atletika". Darslik T 2012 yil. 379 bet.
7. Qudratov R, G'aniboyev I, Soliyev I, "Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari". T: 2011 yil.
8. Usmonxo'jayev T. va boshq. "500 harakatli o'yinlar". -T.: "Yangi asr avlodi", 2014 yil.
9. Ю.Ф.Курамшин "Теория и методика физической культуры". Учебник. Москва. 2010 г. 310 с.
10. Nikitushkin V. G., "Теория и методика юншского спорта" Москва: 2010 г. 136 с.
11. T.S. Usmonxo'jayev, D.X. Umarov "Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlari asoslari" Toshkent 2017 yil. 186 bet.
12. Частоедова А.Ю. "Теория и методика физической культуры, спорта". Учебное пособие.Т., 2020 г 472 с.
13. Шакиржанова К.Т, Тўхтабоев Н.Т. "Основи техники методика обучения и тренровки в бегена короткие дистанции". Т: 2012 г. 78 с.
14. Shokirjonova K.T, Shokirjonov T.A. "Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari". O'quv uslubiy qo'llanma O'zDJTI. T: 2014 y. 47 bet.
15. Xolmurodov L.Z. "Bolalar va o'smirlar sporti asoslari". T.: ITA-Press. – 2019 y. 272 bet.
16. Qurbonova N.S. "Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari". O'quv qo'llanma. T., 2020 y. 107 b.
17. Bobomurodov A.E. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiati" (Jismoniy sifatlarining umumiy tavsifi).O'quv qo'llanma. T., 2020 y. 157 b.
18. Abdiyev Sh.A "O'rta masofaga yuguruvchilarning mashg'ulot jarayonida vositalarni qo'llash va o'rgatish uslubiati". Magistrlik dis: T: 2010 yil, 73 b.
19. Miron M.S. What is that being differentiated by the semantic differential // Journal Pers. Sok. Psychol. 2009. Vol. 12. P. 189-193 p.
20. Melges F.L., Anderson R.E. The personal future and self esteem // Arch. Of Gen. Psychiatry.2011. Vol. 25 P. 494-487 p.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA YENGIL ATLETIKA "SPORTCHA YURISH" TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI	11
1.1. Sportcha yurish texnikasining umumiy asoslari	11
1.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar	19
1.3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar	21
1.4. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish	23
II BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA "YUGURISH" TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI	26
2.1. Yugurish turlari texnikasining umumiy asoslari	26
2.2. Yugurish turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar	31
2.3. Yugurish turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar	33
2.3.1. Estafeta tayoqchasini ushlab va yugurish texnikasini o'rgatish	37
2.3.2. 60 metr masofaga yugurish texnikasi	49
2.4. Yugurish turlari texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish	51
III BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA "SAKRASH" TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI	53
3.1. Sakrash turlari texnikasining umumiy asoslari	53
3.2. Sakrash turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar	57
3.3. Sakrash texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar	59
3.3.1. Joydan turib uzunlikka sakrash texnikasi	63
3.3.2. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi	68
3.4. Sakrash turlari texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish	74
IV BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIMDA "ULOQTIRISH" TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH ASOSLARI	76
4.1. Uloqtirish turlari texnikasining umumiy asoslari	76
4.2. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan vositalar	79
4.3. Uloqtirish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan uslublar	82
4.3.1. Uloqtirish turlariga o'rgatishda nostandart asbob — uskunalarda aylanma mashq qilish	96
4.4. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishda yo'l qo'yiladigan xatoliklar va shikastlanishlarning oldini olish	100

V BOB. MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA IXTISOSLIKLARINI O'RGATISHDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH ASOSLARI	101
5.1. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim jismoniy tarbiya darslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asosi sifatida	101
5.1.1. Jismoniy tarbiya tizimining maqsad va vazifalari	105
5.2. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yengil atletika mashg'ulotlarida milliy va harakatli o'yinlardan foydalanish	109
5.3. Yengil atletika mashg'ulotlarida gimnastika vositalaridan foydalanish	114
5.4. Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim tizimida yengil atletika musobaqalarini tashkil etish xususiyatlari	124
5.4.1. Yengil atletika musobaqalarining asosiy qoidalari	130
VI BOB. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARIDA SPORT FORMASIGA ERISHISH ASOSLARI	133
6.1. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga ta'sir etuvchi omillarga tavsif	133
6.2. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga erishishda funksional tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari	137
6.3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga erishishda jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari	140
6.4. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasiga erishishda texnik-taktik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari	143
6.5. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar sport formasi tashkil topishida markaziy asab tizimi va psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari	156
Xulosalar	169
Glossariy	175
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati	

X.X. Qurbonov

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH (MAKTABGACHA VA
BOSHLANG'ICH TA'LIMDA
YENGIL ATLETIKA)**

Muharrir: X. Tahirov
Texnik muharrir: S. Meliquziyeva
Musahhih: M. Yunusova
Sahifalovchi: A. Muhammad

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020.
Bosishga ruxsat etildi 08.07.2022.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz. "Times New Roman",
garniturasi. Hisob-nashr tabog'i. 11,5.
Adadi 150 dona. Buyurtma № 99.

«ZEBO PRINT» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yashnobod tumani, 22-harbiy shaharcha

QAYDLAR UCHUN

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ISBN 978-9943-7921-6-6



9 789943 792166