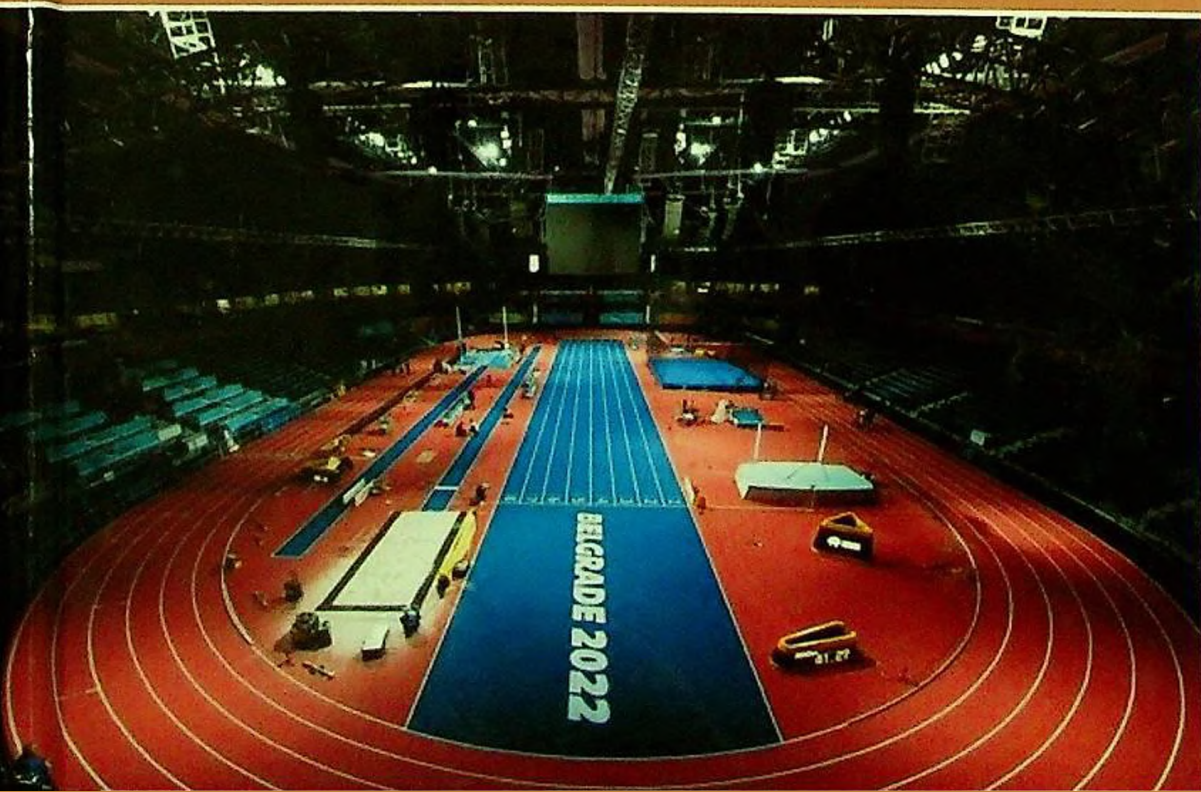


7A2
I31

D.T. Ismailova

SPORT TURLARI BO'YICHA TADBIRLARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

YENGIL ATLETIKA



7A2
I81
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIYOSHLAR
SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

ISMAILOVA D.T.

**SPORT TURLARI BO'YICHA
TADBIRLARNI TASHKIL ETISH VA
O'TKAZISH**

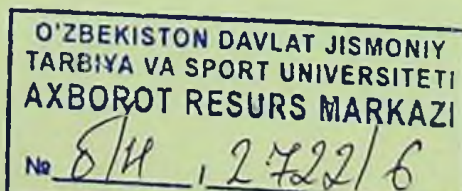
YENGIL ATLETIKA

O'QUV QO'LLANMA

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining
2022-yil 28 - dekabrda 428 - I/CH - sonli buyrug'iga asosan
610 10300 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)) ta'lim yo'nalishi
talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami O'Q-0000023

**TOSHKENT
MAKON SAVDO PRINT-2024**



UO'K: 796.325(075.8)

KBK: 75.566ya73

Sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish (Yengil atletika): O'quv qo'llanma / Ismailova D.T.: T - "MAKON SAVDO PRINT", 2024 - 300 bet.

Taqrizchilar:

Olimov M.S

- O'zDJTSU yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, pedagogika fanlari nomzodi.

To'xtaboyev N.N

- Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlar institute director o'rinbosari p.f.n. prof

Annotatsiya.

Ushbu o'quv qo'llanmada ta'lim muassasalarida yengil atletika sport turlari bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazishning ahamiyati haqida fikr yuritilgan. Unda yengil atletika sport turning yosh davrlari bo'yicha tasniflanishi, yengil atletika bo'yicha sport tadbirlarini maqsad va vazifalari keng yoritib berilgan.

O'quv qo'llanma davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Qo'llanmada yengil atletikaning mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari haqida qisqacha ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ular qulay shaklda berilgan. o'rganish va assimilyatsiya qilish uchun.

Tayyorlangan o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarining sinf va mustaqil ishlariga mo'ljallangan bo'lib, jismoniy tarbiyaning turli darajalarida ishlaydigan mutaxassislar uchun ham foydali bo'ladi.

Аннотация.

В данном учебном пособии изложена мысль о важности организации и проведения мероприятий по спортивным видам легкой атлетики в образовательных учреждениях. В нем дается классификация видов спорта по возрастным периодам, подробно освещаются цели и задачи спортивных мероприятий по легкой атлетике.

Учебное пособие разработано в соответствии с государственными образовательными стандартами и действующими учебными программами. Пособие содержит краткую информацию о содержании, терминах, правилах, понятиях легкой атлетики, а также о практических и теоретических основах организации соревнований, которые приведены в удобной форме. для обучения и усвоения.

Подготовленное учебное пособие предназначено для классной и самостоятельной работы студентов высших учебных заведений по физической культуре, а также будет полезным для специалистов, работающих на разных уровнях физического воспитания.

UO'K: 796.325(075.8)

KBK: 75.566ya73

ISBN: 978-9910-766-14-5

© "MAKON SAVDO PRINT, 2024

©Ismailova D.T, 2024

Kirish

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi.

Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi.

Iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Olii o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish ishlarining samaradorligini oshirish borasida jamoatchilik fikrini o'rganish, tahlil qilish, sohadagi ishlarni takomillashtirishga doir takliflar ishlab chiqish maqsadida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kengashi tashkil etildi.

Hududiy boshqaruv organlari tarkibida 201 ta tuman (shahar)da jismoniy tarbiya va sport bo'yicha vakillar faoliyati yo'lga qo'yildi. Bu joylarda sohaga oid davlat siyosati, farmon va qarorlar ijrosini to'la ta'minlash, sportni quyi pog'onalardan rivojlantirishda muhim o'rin tutmoqda.

Bundan tashqari, sohaga oid yana 20 dan ortiq hujjat O'zbekiston Respublikasi Prezidentimizning 2017-yil 3-iyundagi PQ 3031-sonli **"Jismoniy tarbiya va ommaviy**

sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2022 yildagi 18-fevraldagi «Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi PQ-136-sonli, 2022 yil 11-apreldagi "Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-201-sonli qarori qabul qilindi. Vazirlar Mahkamasi qarorlari qabul qilindi. Bu ham davlatimizning jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga e'tiboridan dalolat beradi.

Barcha toifalardagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida, asosan, sport mashg'ulotlarini o'tkazish va sport turlari bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilinib borilsada, ularning ish faoliyatida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish ham alohida o'ringa ega. Ayniqsa, sport o'yinlari, yengil atletika va boshqa ba'zi sport turlari ommaviylik mazmuniga egadir. Shu sababdan bu turlar bo'yicha musobaqalar uyushtirilganda, boshqa sport maktablari va umumta'lim maktab o'quvchilarining sport jamoalari ham ishtirok etishi mumkin.

Ommaviy sport tadbirlarining asosiy shakllari tuman-shahar, viloyat va Respublika birinchiliklari, spartakiadalari, ortiqlik uchrashuvlari hisoblanadi. Bunday musobaqalarning zahirida sportchilarning tayyorgarligi, egallangan mahoratlar sinov hamda yirik sport musobaqalari, Xalqaro uchrashuvlar, Markaziy Osiyo, Osiyo va jahon chempionatlariga terma jamoa tayyorlash ko'rigi bo'lib xizmat qiladi. Ommaviy sport tadbirlarining yana bir shakli va maqsadi shundaki, qaysi sport turi bilan shug'ullanishlaridan qat'iy nazar, o'z jamoalarida tashkil etilgan kross, futbol musobaqalari tashkil qilinadigan ommaviy musobaqalarda ishtirok etish shartdir. Bundan asosiy maqsad shuki, sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari darajasini muntazam oshirib borishdir.

Shu sababdan sport maktablarining kalendar rejalariga ommaviy sport musobaqalarini kiritish va ularni amalda o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

I BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN YENGIL ATLETIKA SPORT TURI BO'YICHA TADBIRLARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

1.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'rni va ahamiyati

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 shartlarni) tartiblashtirilgan ko'p sonli miqdori, ularni o'zaro ta'siri odamlarning jismonan takomillashuviga ko'maklashadi. Mamlakatimizda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi davlat va jamoat muassasalarida olib boriladi. Davlat muassasalarida, bolalar bog'chalari; jamoat muassasalarida – mahkamalar, korxonalar, shaxsiy pulli yasli va bog'chalar tarzida maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari sifatida uyushtirilmoqda. Jismoniy tarbiya asosan davlat muassasalarida amalga oshiriladi. Kichkintoylarni ilk yoshdan boshlab jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, sportga muhabbatini uyg'otish, ularning jismoniy kamolotini ta'minlash – baxtli kelajakning kafolatidir.

Ma'lumki, kichik yoshdagi bolalar atrofdagi barcha jarayonlarni kuzatib taqlid qiladilar, bolalar uchun murakkab bo'lmagan harakatlarni ular o'z hoxishlari bilan bajaradilar va tez o'rganadilar. Ularga o'yin mazmunidagi mashg'ulotlar va qiziqarli jismoniy tarbiyaning vositalari orqali sekin asta jismoniy ko'nikma va malakalari shakllanib boradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablari, maktabgacha ta'lim pedagogikasi, bolalar psixologiyasi va fiziologiyasi, maktabgacha ta'limiy va tarbiyaviy dasturlariga tayaniladi.

Belgilangan kun tartibiga rioya etgan holda harakatli o'yinlar, kam harakatli o'yin, yirik va mayda o'yinchoqlar bilan o'ynaladigan o'yinlar, stol usti o'yinlari (mozaika, loto, domino), voqeaband o'yinlar, suv va qum o'yinlari, ertalabki badantarbiya, sport

bayramlari, ko'ngil ochar daqiqalar, sog'lomlashtirish tadbirlari, sport musobaqalari rivojlantiriladi.

Mashg'ulot davomida bajariladigan dastlabki holatlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasi, asosiy harakatlar va unga muvofiq tarzda berilgan namunaviy harakatli o'yinlarni amalga oshirilishi bolaning jismoniy rivojlanishining uzviyligini ta'minlaydi.

Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarninig ahamiyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash bu uzoq muddat davom etadigan murakkab jarayon bo'lib, u bolaning jismoniy, ruhiy va axloqiy - irodaviy kuchlarini to'la jalb qilishni talab kiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning to'g'ri jismoniy trabiyasi bu davlat va jamoat tashkilotlari oldida turgan asosiy vazifalardan biridir. Maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya tizimi bolalarning jismonan va shaxs sifatida rivojlanishiga yo'naltirilgan maqsadlar, vazifalar, tamoyillar va ish shakllarini birligi bilan tavsiflanadi.

U bir vaqtning o'zida, jismoniy tarbiyaning umumiy davlat tizimini, bir qismi hisoblanadi, uning tarkibiga ushbu ishni amalga oshiradigan va nazorat qiladigan muassasalar va tashkilotlar kiradi. Butun jismoniy tarbiya tizimining umumiy maqsadi – shaxsning jismoniy ma'daniyatini shakllantirish hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi – o'zining yoshiga mos ravishdagi harakat malakalari va ko'nikmalariga, jismoniy madaniyat to'g'risidagi bilimlarga, o'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan sog'lom, jismonan rivojlangan bolani tarbiyalashga ko'maklashish hisoblanadi.

Maqsad, jismoniy tarbiyaning vazifalarini (sog'lomlashtiruvchi, ta'lim beruvchi, tarbiyalovchi) belgilaydi, ular bolaning rivojlanishini yoshga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda konkretlashtiriladi.

Sog'lomlashtiruvchi vaziflarni hal qilinishi bolalarning hayotini muhofaza qilishga va salomatligini mustahkamlashga,

organizmining funksiyalarini mukammallashtirishga, umumiy faolligini va ishchanlik qobiliyatini oshirishga yo'naltiriladi.

Sog'lomlashtiruvchi vazifalar - tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, yassi oyoqlikni oldini olish maqsadida oyoq kaftlari va boldir mushaklarini mustahkamlash, barcha mushak guruhlarini uyg'un rivojlantirish, bolaga hayoti uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishga yordam beradigan jismoniy qobiliyatlarni (koordinatsion, tezkor, chidamlilik) rivojlantirish yo'li orqali organizmni tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish bilan belgilanadi.

Ta'lim vazifalari – harakat ko'nikmalarini shakllantirishni va jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bola maktabgacha yoshining yakuniga kelib, har xil harakatlarni bajarishni bilishi kerak: yurishni, yugurishni, sakrashni, ushlab olishni, uloqtirishni, har xil usullarda chirmashib chiqishlarni, velosipedda yurishni, konkida uchishni. Shakllangan harakat ko'nikmalari, bolalarga harakat faoliyatida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon beradi. Jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z salomatliklariga to'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiradi. Ular uchun o'zlarining jismoniy holatlari, salomatlikni saqlash va mustahkamlash usullari, jismoniy mashqlar va ularni hayoti davomida qo'llash usullari to'g'risida elementar bilimlar tushunarli bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar maxsus bilimlarni rejim lahzalari (chiniqish, gigienik muolajalar) jarayonida hamda ta'lim faoliyatida (jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida) olishadi.

Tarbiyalovchi vazifalar - jismoniy tarbiya vositalari bilan bola shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan. Ular, pedagogning diqqatini ta'lim jarayonining har bir ishtirokchisini o'zini o'zi rivojlantirishga qobiliyatli shaxs bo'lish huquqini tan olishda kontsentratsiya qiladi. Pedagogik jarayonning asosiy tavsiflari – har bir bolaning noyobligini va o'ziga xosligini tan olish, bolaga shaxsiy rivojlanishining sub'ekti sifatida munosabatda bo'lish, shakllanayotgan shaxsni o'zini o'zi rivojlantirishini tabiiy jarayoniga tayanish, bolani qo'yilgan maqsadga erishish uchun vositana tanlashiga ishonch bilan qarash, tarbiyalovchi va bolalar o'rtasida

o'zaro sherikchilik munosabatida bo'lish. Bunday faoliyat jarayonida maktabgacha yoshdagi bolaning o'zini o'zi anglashi, shaxsiy harakatlari va muomalalarini tahlil qilish va baholash malakasi rivojlanadi va shakllanadi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga hissiy ijobiy munosabatni tarbiyalash amalga oshiriladi, bolaning irodaviy sifatlari, ijodkorlik qobiliyatlari rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni shunday tarzda tuziladiki, unda, vazifalarning barcha guruhlari bir vaqtda hal qilinadi. Jismoniy tarbiya jarayonining ta'sirchanligi, uning asosida yotgan tamoyillari bilan belgilanadi. Ular, bolalar tomonidan harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, harakat faoliyati jarayonida shaxsni shakllantirish qonuniyatlarini aks etadigan qisqa ifodalangan ilmiy-uslubiy holatlardir.

Davlat muassasalarida jismoniy tarbiya. Bolalar bog'chasi va yaslidagi jismoniy tarbiya jarayoniga mudir rahbarlik qiladi. Jismoniy tarbiya ishini tarbiyasi olib boradi tarbiyachi mashg'ulotlarni musiqachi, shifokor bilan rejalashtiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlashga, uni me'yorini aniqlashga yordam beradi. Yasli va bog'chalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun o'quv tipidagi mashg'ulotlar ertalabki gimnastika, fizkultura daqiqalari, chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli o'yinlar ekskursiyalar, sayohatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil mashg'ulotlar tarzida uyushtiriladi. Bulardan tashqari musiqa darslarida ham jismoniy tarbiyani vazifalarini hal qiladigan jismoniy mashqlar, o'ynlar va raqslardan vosita tarzida foydalaniladi.

O'quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari bolalarni harakatga o'rgatishda asosiy röp o'ynaydi. Bu mashg'ulotlar yasli va bog'chalarining hamma guruhlari o'tkaziladi. 1 yoshgacha bolalarda har bir bola bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo'shib olib boriladi. 1-3 yoshgacha bo'lgan bolalardan yoshi katta bo'lgan guruhlarda (6-12) haftada 3 marotabadan, 3-7 yoshgacha bo'lganlardahaftada 1 marta va hamma guruhlar bilan birga o'tkaziladi.

Yoshi katta bo'lgan sari mashg'ulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha oshirilib borilaveradi. Mashg'ulotlar 4 qismdan - tashkiliy, tayyorlov, asosiy, yakunloq, qismlariga bo'lib olib boriladi

va ularning har birida o'zlarining aniq vazifalari hal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib, "o'rmonga sayohat", harakatli va syujetli ("O'rmonga sayohat" va boshqa) shakllarda olib boriladi. Tarbiyachi oldin jismoniy mashqlarni tanlab, so'ngra syujet tanlaydi.

Yurish, yugurish, to'siqlardan oshish, suzish va ochiq havoda bo'lishi kerak bo'lgan vaqt hisobiga o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika yasli va bog'chalarda ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida esa uyqudan turibla o'tkaziladi. Yaslilarda 2 yoshgacha bo'lganlarda ertalabki gimnastika individual yoki 5-10 kishiga bo'lingan guruhlarda, yoshi kattalarda esa bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika xilma-xil yurish, yugurish va turli xil mashqlar bajarish hamda sakrash bilan tugallanadi.

Ayrim hollarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo'shiqlar bilan o'tkaziladi. Tizimli o'tkazilgan jismoniy mashqlar asosan bolalarni kuchini, elastikligini mustahkamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak tomir tizimi ishlarini, organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari ertalabki gimnastika uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, har kungi bajarilgan jismoniy mashqlarning ta'sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog'liqqa foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarni shakllanishiga olib keladi. Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish vahayotda uchraydigan syujetlarni o'z ichiga olishi kerak. Mashqlar 3 dan 6 gacha, yoshi ulg'aygan sari 8 tagacha bir kompleks bir haftaga mo'ljallab tuziladi va 3-4 kundan so'ng qiyinlashtiriladi, 7-12 daqiqa davomida o'tkaziladi.

6-7 yoshdagilarga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo'lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar dozasini uni bajarilish og'irligiga qarab belgilanadi. Yyelka 19 va bo'yin muskullari mashqlari 6-12 marta, qorin va bel muskullari mashqlari 4-8 marta takrorlanadi. Chiniqtiruvchi muolajalar yasli va bog'chalardagi kundalik va hayotiy chiniqtirishdan tashqari bolalar bilan maxsus havo va quyosh vannalari, suvda cho'miltirish orqali chiniqtirishlar kiritiladi. Bulardan tashqari yana ayrim protseduralar borki ular jismoniy mashqlar bilan qo'shib olib borilgandagina effekt beradi (Levi Gorinevskaya va A.I. Bikovanning "Bola organizmini

chiniqtirish" 1962y.). Jismoniy tarbiya daqiqalari. Rasm mashg'ulotlarida plastilin bilan ishlash paytida hisob, nutqni rivojlantirish mashg'ulotlari davomida o'tkaziladi. Bu mashg'ulot uchun 2-3 ta jismoniy mashq tanlanib, ular o'rnidan turgan, o'tirgan holda bajariladi.

O'yinlar ertalab soat 10:00 – 12:00 larda va tushlikdan so'ng o'tkaziladi. Uni maqsadi bolalarda bizga ma'lum bo'lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishdir. Harakatli o'yinlarni tanlashda bolalarning jismoniy tayyorgarligi, maydon va undagi sharoitga e'tibor beriladi. Tarbiyachi o'yinni tanlab olgandan so'ng uni qo'llash usuliyatini puxta o'ylab, so'ngira o'tkazadi. Bola uchun notanish o'yinlarni o'ynatish ancha qiyinchiliklarga sabab bo'ladi. Katta yoshdagilarga esa mustaqil vazifalar beriladi.

O'yinlar 7-15 daqiqagacha davom etadi va 5-7 marotaba qaytariladi. Sayohat haftada 1-2 marotaba, 2 yoshgacha bo'lganlarda esa, 1-2 marotaba uyushtiriladi. Unda oldindan boradigan joy, mashg'ulot stsenariysi tuzilib sharoitihisobga olinishi va lozim bo'lgan jihozlar tayyorlanadi.

Yoshiga qarab sayohat muddati 20 minutda 1,5 soatgacha davom etkazish mumkin. Jismoniy ma'daniyat bayramlari bayram kunlari (Yangi yil, Navro'z, Mustaqillik, Konstitutsiya kunlari) ga bag'ishlab yoki bog'chadan maktabga kuzatish, bitiruv kechasi va boshqalar tarzida o'tqaziladi. Har xil o'yinlar, raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi stsenariy-siga kiritilishi mumkin. Jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish mashg'ulotlari vrach yordamida bolalar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarda tana tuzi-lishida nuqsoni borlar yoki surunkali hamda, yurak tomir sistemasida kasali borlar shug'ullanishi uchun qulay imkoniyatlar bor. Uni davom etish muddati kasallarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Mashg'ulotlar davomida shifokor maslahati asosiy rolni o'ynaydi.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish mashg'ulotlari bolalarga o'zlari yaxshi ko'rgan jismoniy mashqlar bilan mashg'ul bo'lish imkoniyatini beradi.

Buning uchun tarbiyachi ularga jihozlangan gimnastika shaharchasi yoki maxsus bolalar maydonchasidek, suzish havzasi, sport jihozlari va anjomlarini tayyorlab qo'ygan. Mashg'ulot paytida

tarbiyachi bolalarga ro'llarni ajratib qo'yishi lozim bo'lgan samarani beradi. Yasli va bolalar bog'chasida umumiy ish rejasi tuzilib unda jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi.

Bu bo'limda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar har xil bo'lishi mumkin: suzishni o'rgatish, velosiped, samokat, roliklik konpkida yurishni o'rgatish va boshqalar.

Buning uchun oldindan tarbiyachilar oldindan maslahatlashib, basseyn to'ldiriladi yoki yaxmalak otish joyi qilinadi. Tarbiyachi dasturni kvartal, oylar va haftalarga bo'lib reja tuzadi va o'sha reja asosida jismoniy tarbiya jarayonini borishini boshqaradi. Rejelashtirishda bolalarning jismoniy tayyorgarligi e'tiborga olinishi shart. Yasli va bog'chada yiliga 3-4 marta jismoniy tayyorgarligini o'yishini tizimli hisobkitob ishlari olib boriladi va jismoniy sifatlarini rivojlanishini nazorati yo'lga qo'yiladi.

Ana o'shanga asoslanib tarbiyachi maktabga yo'llancha olgan bola haqida hisobot yozadi. Jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari-bu bolalarning turli xil faoliyatlaridan iborat tarbiyaviy-ta'limiy tadbirlar kompleksi bo'lib, harakat faoliyati uning asosini tashkil etadi. Ushbu shakllarning hammasi birga qo'shilib, bolalarning to'laqonli jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat rejimini vujudga keltiradi.

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etish shakllariga quyidagilar kiradi:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
2. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha kun tartibidagi quyidagi tadbirlar: ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy daqiqalar, harakatni takomillashtirish mashqlari, tanlab shug'ullanadigan va qiziqish bo'yicha o'tkaziladigan sport trenirovka mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan yuklamalar, chiniqtiruvchi tadbirlar;
3. Aktiv dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bosh vaqtlari, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta'til kunlari;
4. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati. Mana shu shakllarning hammasi jismoniy tarbiyaning va bolani har tomonlama

rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob beradigan shakllar bo'lib, bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'ladi. Shu bilan birga ularning har biri o'ziga hos bir vazifani bajaradiki, bu vazifa maktabgacha tarbiya kun tartibida o'zining muayyan o'rniga ega bo'ladi.

Ilk yoshdagi bolalar guruppasida jismoniy mashqlar bilan gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar bilan individual tarzda shug'ullanish asosiy ish formasi hisoblanadi. Ertalabki gigienik gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kichik birinchi guruppadan boshlab barcha guruhlarda tashkil etiladi. Lekin materiallar har bir guruppaning o'ziga hos tarzda tanlanadi va harakatli mashqlar hamda o'tkazish metodikasini tanlashda bolalarning yoshiga hos bo'lgan psixofiziologik xususiyatlar hisobga olinadi.

Jismoniy daqiqalar bolalar bog'chasining ko'proq katta guruppalarida o'tkaziladi hamda aqliy rivojlanishga oid mashqlarni matematika bo'yicha, nutq o'stirish bo'yicha mashqlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy daqiqalar qobiliyatini tiklash vositasi sifatida o'tkaziladi. Bolalarning harakatchanligini takomillashtirish va ular bilan ochiq havoda o'taziladigan har turli mstaqil harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulotlar tarkibiga majburiy tarzda kiritiladigan harakatli o'yinlar barcha yosh gruppalaridagi bolalar kundalik hayotining asosiy mazmunini tashkil qiladi. Mashg'ulotlarning ahamiyati va vazifasi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarga jismoniy mashqlar orqali muntazam ta'lim-tarbiya berib borishning asosiy shakli hisoblanadi. Mashg'ulotlarning ahamiyati bolalarda harakat madaniyatini kompleks tarzda shakllantirishdan iborat bo'lib, u sog'lomlashtirish, ma'rifiy hamda tarbiyaviy vazifalarni muntazam ravishda amalga oshirib borishni o'z ichiga oladi. Bu vazifalarning bajarilishi bolaning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, organizm funksional faoliyatini takomillashtirib, bolaning salomatligini mustahkamlaydi, to'g'ri harakat malakalarini hosil qilishga yordam beradi, jismoniy sifatlarni tarbiyalab jismoniy tarbiya va sportga ijobiy emotsional munosabatni oshiradi va bola shaxsini har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish vazifasining amalga oshirilishiga mashg'ulotlarda bolalarning harakat faoliyatini har

tomonlama rivojlantirish yo'li bilan, organizmning barcha funktsional jarayonlarini kuchaytirish va uning hayotiy faoliyatini yana ham oshirish orqali, optimal gigienik va chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkazish yo'li bilan erishiladi.

Mashg'ulotlardan tarbiyaviy-ma'rifiy vazifalarni mashg'ulot jarayonida bolaning shaxsini shakllantirish yo'li bilan, unga ma'naviy-irodaviy faziltlarni tarbiyalab borish yo'li bilan hal qilinadi. Bunda bolaning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ayrim elementar bilim va atamalar tushuntiriladi, ularda to'g'ri harakat malakalarini va jismoniy sifatlarni tarbiyalab boriladi. Mashg'ulotlar quvnoq, intizomli, tevarak-atrofdagi sharoitda yaxshi mo'ljal olib, aniq maqsadni ko'zlagan holda harakat qila oladigan, o'rta qo'yilgan vazifalarni ishonch bilan tez bajaradigan, shuningdek, eng yaxshi axloqiy sifatlarni va ijodkorlikni namoyon etadigan kishilarni tarbiyalaydi.

Qish faslida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari xonalarda ham ochiq havoda ham o'tkaziladi. Bahor, yoz, kuz fasllarida barcha mashg'ulotlar yomg'ir yoqqan kunlarni istisno qilganda ochiq havoda jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Xona ichida va ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'ladi: ular barcha sog'lomlashtirish va tarbiyaviy-ma'rifiy vazifalarning kompleks tarzda hal qilinishini amalga oshiradi. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoitlari ularning ba'zi bir o'ziga xos tomonlarini belgilab beradi.

Sog'lomlashtirish-gigiena talablariga qat'iy rioya qilingan holda derazalarni ochish mumkin qadar yalang'och bo'lish, yalangayoq yurish, mashg'ulotlarni xonada o'tkazilishi harakatlarini to'g'ri, chiroyli va aniq bajarishni ta'minlaydi, umumiy harakat madaniyatini tarbiyalab boradi.

Bunday mashg'ulotlarni turli predmetlardan foydalangan holda va musiqa sadosi ostida o'tkazilishi ham mumkin.

Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal sog'lomlashtiruvchi effektga eg bo'ladi.

Ular harakatlarni katta, keng maydonda bajarish imkonini beradi, jismoniy nagruzkani kuchaytiradi, sport o'yinlari, estafetalar o'tkazish uchun keng imkoniyatlar yaratib beradi. Lekin qishdagi issiq kiyimlar va poyabzal harakatlarning aniq, ifodali va chiroyli

chiqishiga halaqit beradi. Mashg'ulotlarning mazmuni va tuzilishi. Har bir yosh gruppasiga moslab tanlangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi.

O'z mazmuniga ko'ra xilma xil bo'lgan mashg'ulotlarni o'tkazishda topshiriqlar aniq va ravshan bo'lishida, albatta e'tibor berish kerak. Shuningdek, belgilangan programmani o'tishda izchillikka rioya qilish hamda bolalarning yoshini va individual xususiyatlarini ham har doim hisobga olish zarur. Jismoniy mashqlarni bolalar tomonidan izchillik bilan bajarib borilishi mashg'ulotlarning tuzilishini tashkil etadi.

Mashg'ulotning tuzilishi o'rta qo'yilgan vazifalar bilan hamda alohida olingan rivojlanish yoshining har bir bosqichida bolaning nerv sistemasi va butun organizmi ish qobiliyatining o'ziga hos xususiyatlari orqali belgilanadi.

Bola organizmi dinamikasi va psixikasini mashg'ulot vaqtida nazorat qilib borish-bu jismoniy tarbiya bo'yicha mutahassisning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta'lim va tarbiya jarayonida samaradorlikka erishish ham shunga bog'liq. Bolalarning mashg'ulotlarda ko'rsatadigan harakat faoliyati jarayonida yurak urishi qandayligini o'rganib borish muhim ahamiyatga egadir. Yurak zarbi mashg'ulotni dastlabki paytidan boshlaboq sekin-asta ortib boradi, keyinroq esa yurak urishi yana ham tezlashadi va darsning asosiy qismida yurak urishi o'zining eng yuqori darajasiga ko'tariladi hamda mashg'ulotning oxiriga borib yurak urishi asta-sekin kamayadi.

Bu normal holat bo'lib bunday izchillik bir tomondan qon aylanish sistemasi faoliyati va organizmning ish qobiliyati orqali belgilansa ikkinchi tomondan sodir bolayotgan psixik jarayonlarning kechishi bilan-bolaning diqqat e'tibori, mushtarak harakatlari reaksiyalar tezligi va shu munosabat bilan harakatlarning ko'proq aniq bo'lishi orqali belgilanadi. Organizmda va psixikada sodir bo'ladigan barcha o'zgarishlar mashg'ulot davomida markaziy nerv sistemasining nazorati ostida sodir bo'ladi.

Bunda markaziy nerv sistemasining o'zi ham ish qobiliyatini kuchaytirib yuboradi. Bu hol nerv markazlarini qo'zg'aluvchanligi ortib ketganligidan, nerv jarayonlarining harakatchanligini kuchayganligida o'z ifodasini topadi. Mashg'ulot davomida butun

organizm katta kuch bilan ishlar ekan, barcha a'zolar va sistemalar faoliyatidagi muvofiqlashuv yahshilanib boradi, ishning to'g'ri ritmi-maromini topib olish imkoniyati paydo bo'ladi va shu munosabat bilan butun organizmning emottsional holati yuksaladi.

Huddi mana shu davrda shug'ullanuvchi kishi ish qobiliyatining eng yuksak darajaga ko'tarilishi kuzatiladi. Ish qobiliyati faoliyati ayrim jihatlari(harakatlarni bajarilishi, o'qituvchi tomonidan harakatlarni bajarilib berishi, va bu harakatlarning tuzatilishi, muallim ko'rsatmalarini anglab yetilishi va shunga o'xshashlar) harakterning o'zgarishi bilan har kimda har xil kechadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bir biri bilan o'zaro a'loqada bo'lgan uch qismdan: kirish-tayyorgarlik qismi, asosiy qism va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi.

Dars oldiga qo'yilgan barcha vazifalar – ma'rifiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismida ham birdek muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'rsatib o'tilgan vaziqalarning va mashg'ulotning bolalarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishni ta'minlaydi. Mashg'ulotning kirish-tayyorgarlik qismidagi vazifalar va ularning mazmuni. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi o'rtaga qo'yilgan vazifalarga hamda mashg'ulot asosiy qismida bajariladigan mashqlarni mazmuniga qarab har xil bo'lishi mumkin. Shu sababli ba'zan u faqat kirishdan iborat bo'lsa, boshqa bir hollarda kirish tayyorgarlik qismidan iborat bo'ladi. Bu qismning vazifasi bolalarni darsga qiziqtirishdan va mashg'ulot oldidan ularning kayfiyatini ko'tarishdan iborat bo'ladi.

Ayni mahalda bolalarning diqqat e'tibori qay darajada tayyorgarligi tekshiriladi, ayrim harakatlar malakalari aniqlanadi, darsning asosiy qismida bajariladigan intensiv ishlarga bolaning organizmini asta-sekin tayyorlab borish masalalari ham nazardan qochirilmaydi. Shu maqsadda bolalarga tanish bo'lgan mashqlarni yoki shu mashq variantlarni bajarish taklif qilinadi. Bunday mashqlar qaddi qomatni to'g'ri tutishga, yassi tovonlikni oldini olishga yordam beradigan, fazoda va gruppada mo'ljal olishga o'rgatiladigan hamda bajarish uchun ko'p vaqt talab qilmaydigan mashqlar bo'ladi. Bunday mashqlarga safda turib bajariladigan turli harakatlar misol bo'ladi: har xil saflanish va qayta saflanish; turli topshiriqlarni bajarib yurish va yugurish mashqlari (yo'nalishni oldindan ko'rsatib bajariladigan

burilish mashqlari, yetakchini o'zgartirib bajariladigan mashqlar va boshqalar), safdan tarqalib yengil yugurib ketish hamda katta va kichik doira hosil qilib yana qayta to'planish, kalonnalarga va shunga o'xshash shakllarga saflanish; yassi tovonlikni oldini olish maqsadida turli usullarda - tovon bilan oyoq uchida, polga tashlab qo'yilgan shunur arqoncha, narvoncha ustidan yurish va boshqa shu singari mashqlar bajarilishi. Bolalarni 3-4 kalonna bo'lib, davra hosil qilib safga turg'azish, tarqalib saflanish va boshqa mashqlarning kirish qismini o'rganish yakunlanadi.

Bu esa mashg'ulot asosiy qismining boshida umumiy rivojlanish mashqlarni o'rganishiga kirishish imkonini beradi. Kichik gruppada ushbu qism 2 daqiqadan 4 daqiqagacha, o'rta guruppada 3 daqiqadan 5 daqiqagacha, katta guruppada 4 daqiqadan 6 daqiqagacha davom etadi. Basharti, mashg'ulotning birinchi qismi kirish - tayyorgarlik qismi sifatida rejalashtirilgan bo'lsa u hola dastlab yuqorida ko'rsatib o'tilgan mashqlar mashg'ulotning kirish qismi uchuchn beriladi. Biroq, mazkur mashqlar ketidan mashg'ulotning shu qismining o'zida umumiy rivojlanish mashqlari ham beriladi.

Bunday mashqlar ilgari o'rganilgan mashqlar taroridan yoki ularning variantlaridan iborat bo'lib, bolalarga qo'shimcha tarzda o'rganishni talab qilmaydi. Bunday hollarda o'rta qo'yilgan vazifa- bu bola organizmini mashg'ulotning asosiy qismida bajariladigan ancha yuqoriroq jismoniy me'yorga tayyorlashdan iborat bo'lib, bu nagruzkalar murakkab koordinatsiyali asosiy haraktlarni o'z ichiga olgan mashqlar yoxud yetarli darajada jismoniy yuklama hosil qiladigan intensiv harakterdagi sport mashqlari tarzida rejalashtiriladi.

Bunday hollarda mashg'ulotning asosiy qismi bolalarning eng muhim harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi. Mashg'ulotning kirish-tayyorgarlik qismi kichik gruppalarda 3 daqiqadan 4 daqiqagacha, o'rta gruppalarda 4 daqiqadan 6 daqiqagacha, katta gruppalarda 5 daqiqadan 10 daqiqagacha davom etadi. Mashg'ulot asosiy qismining vazifasi va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bazi bir hollarda dastlab bolalarni umumiy rivojlanish mashqlariga, keyin esa asosiy harakatlarni o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga o'tish tarzida rejalashtirilsa; boshqa bir hollarda asosiy harakatlarni mashq qilish tarzida belgilanadi. Bunday vaqtda bolalarni yangi harakat

materiali bilan tanishtirish, ilgari o'tilgan mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlash, mustahkamlash bosqichida bo'lgan harakat malakalarini takomillashtirish ko'zda tutiladi.

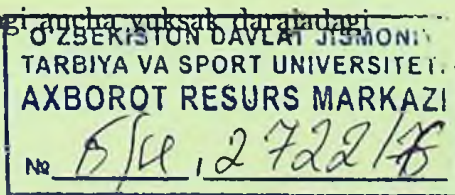
Shundan keyin barcha bolalarni intensiv harakatlarga jalb qiladigan qoidalarini o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarning optimal psixik ish qobiliyati unchalik uzoq davom etmasligini hisobga olib biroz qiyinroq vazifalarning bajarilishi mashg'ulotning asosiy qismi boshlanadigan paytga belgilanadi: masalan, bolalar yangi material bilan tanishtiriladi yoki ularga hiyla murakkab koordinatsialar bilan bajariladigan mashqlar o'rgatiladi. Umumiy rivojlanish mashqlari bolalar tomonidan kichik-kichik predmetlarni bayroqchalar, tayoqchalar, lentalar, chambarlar, arqonchalar ko'tarilgan holda bajariladi.

Bolalarni muskul gruppalarini asta - sekin intensiv ishlashga jalb etish hamda butun organizmining funktsional holati yaxshilashga ta'sir ko'rsatish maqsadida shunday predmetlar bilan bajariladigan mashqlar tanlanadi.

Dastlabki vaqtlarda bolalarning qaddi qomatini to'g'ri o'stirish hamda nafas olishni tartibga solish maqsadida bosh, bo'yin, qo'l va yelka kamari muskullarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mo'ljallangan mashqlar beriladi. Ikkinchi bo'lib gavda uchun bel muskullarini mustahkamlash hamda umurtqa pog'onasi bukuluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Uchinchi o'ringa qorin va oyoq muskullari va shu jumladan tovon mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan mashqlar qo'yiladi.

Mana shu mashqlarni bajarish va takrorlash vaqtida bola organizmini asta sekin kattaroq nagruzkalarga o'tkazish ko'zda tutiladi. Shundan keyin asosiy jarayonlarni o'tkazishga o'tiladi.

Ularning bir xillari bolalar uchun yangilik bo'lsa, boshqa bir xillari o'rganish va takomillashtirish bosqichidagi harakatlar bo'ladi. Butun muskul sistemasi ishtirok etishini talab qiladigan asosiy harakatlarning bajarilishi organizm funktsional holatini ancha yuqori ko'taradi va uni tez aniq maqsadni ko'zlab bajariladigan mashqlar bilan bog'liq bo'lgan harakatli o'yinlardagi ancha yuksak darajadagi ko'tarinkilikka tayyorlab boradi.



Umumiy rivojlanish mashqlarini ham qo'shib bajariladigan mashg'ulotlarning asosiy qismi kichik gruppalarda 15 daqiqadan 18 daqiqacha, o'rta gruppalarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha, katta gruppalarda 25 daqiqadan 28 daqiqagacha davom etadi. Umumiy rivojlanish mashqlarini hisobga olinmagan vaqtda mashg'ulotning asosiy qismi kichik gruppalarda 8-12 daqiqa, o'rta gruppada 12-15 daqiqa, katta gruppalarda 15-20 daqiqa davom etadi. Mashg'ulot yakunlovchi qismining vazifasi va mazmuni.

O'yinlardan keyin boshlanadigan mashg'ulotning yakunlovchi qismi intensiv sur'at bilan bajariladigan va ohista sekinroq sur'atga o'tib bajariladigan yurish mashqini o'z ichiga oladi. Bu mashq umumiy qo'zg'alishni pasaytirishga va tomir urishini normal holga keltirishga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir nechta nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin.

Ayrim hollarda yurish mashqini barcha bolalar ishtirok etadigan kam harakatli o'yin bilan almashtirish mumkin. Yurish yoki uning o'rniga o'tkazilgan o'yin tamom bo'lganidan keyin o'tkazilgan mashg'ulotga qisqacha yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyat turiga o'tadilar.

Mashg'ulot yakuniy qismining uzunligi kichik gruppalarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha, o'rta va katta gruppalarda 3 daqiqadan 4 daqiqagacha davom etadi. Butun mashg'ulot kichik gruppalarda 15-20 daqiqa, o'rta gruppalarda 20-25 daqiqa, katta gruppalarda 30-35 daqiqa davom etadi. Jismoniy tarbiya mashg'uloti jarayonida bolalarda harakat malakalarini rivojlantirish bilan bir vaqtda ularda tezkorlik, chaqqonlik, epchillik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch-quvvat singari jismoniy sifatlar ham tarbiyalab boriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilangan o'quv ishlarining harakteriga muvofiq ravishda rivojlantiriladi: ularning birida bolalarni ilgari o'rgangan mashqlariga qo'shimcha yangi mashqlarga o'rgatishga asosiy e'tiborni qaratilsa, boshqa bir mashg'ulotlarda bolalar harakat materialini qay darajada egallab olganliklari, bu mashqlarning bajarilish sifati hamda ta'limning muayyan bir davrida erishilgan miqdoriy natijalar muntazam ravishda tekshirib boriladi; uchinchi bir xil mashg'ulotlarda harakatlarni takomillashtirish maqsadida bolalarga tanish bo'lgan mashqlarni ularning

variantlaridan foydalangan holda takrorlanadi va hokazo. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'yin shaklida o'tkazilishi ham mumkin.

Bu o'yinlar bolalarga ilgaridan tanish bo'lgan yaxlit bir sujetli vaziyatni vujudga keltirishi kerak, masalan, "sayl", "sayohat", "iztopar", "sportchilar" va hokazo. Bunday hollarda harakat izchilligi jismoniy tarbiya mashg'ulotining tuzilishiga muvofiq kelishi, mazkur yosh gruppasidagi bolalar imkoniyatini hisobga olishi hamda shu munosabat bilan tegishli darajada jismoniy yuklamaga ega bo'lmog'i kerak. Bunday mashg'ulotlar ijodiy ravishda ishlab chiqilgan emotsional obrazli metodika asosida o'tkazilishi zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalar o'yinlarga ko'proq qiziqish bildiradilar, chunki bolalar mustaqil o'ynash, ixtiyoriy mashqlarni bajarishni yaxshi ko'radilar. Kichik yoshdagi bolalarning harakatlari sustroq, diqqati tez ko'chuvchi va tarqoq bo'ladi, shuningdek bu yoshdagi bolalarda taqlidchanlik hususiyati yuqori sanaladi.

Shunga ko'ra, ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar o'yin mashqlari tarzida tanlanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazishda quyidagilarga amal qilish kerak:

1. Mashg'ulot mazmunining reja va dastur talablariga va bolalar yoshiga mosligi;

2. Mashg'ulotga tayyorgarlikni yuqori saviyada va sifatli qilib (gigienik sharoitlar, jihozlar, bolalar havfsizligi ta'minlanganligi, ularning umumiy holati va hakoza...) tashkillashtirilgan bo'lishi;

3. Mashg'ulot qismlarini to'g'ri taqsimlash:

Kirish qismi: organizmni mashqlarga tayyorlash, mashqlarning yo'nalishiga ko'ra turliligi, umumrivojlantiruvchi mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi, yelka va qo'l mushaklar uchun, gavda, orqa, bel, umurtqa uchun, oyoq mushaklari, qorin, tovonlar uchun, jismoniy yuklamani nazorat qila olishi, bolalarning gavdalarini to'g'ri tutishlarini va to'g'ri nafas olishlarini nazorat qilish,

4. Asosiy qismida: Harakatli o'yinlarni o'ynatishda, (o'yin shartlarini tushuntirish, bolalarni yoshini hisobga olish, yugurish masofalarini kengaytirish yoki qisqartirish, to'plarni vaznini hisobga olish, o'yinlarning asosiy harakatlarga mos kelishi, o'yin qoidalariga rioya etish);

5. Yakuniy qismda: tinchlantiruvchi o'yinlar, nafasni rostdash mashqlarini bajartirish; mashg'ulotni yakunlashda bolalarni rag'batlantirish, mashg'ulot yakuniga ko'ra kelgusi mashg'ulotga vazifalarni belgilab olish va alohida shug'ullanishni talab etadigan bolalalar bilan individual tartibda ish olib borish talab qilinadi.

Murabbiy jismoniy tarbiya tadbirlarini olib borish chog'ida ko'rgazmali vositalardan keng foydalanishi, noan'anaviy usullarni qo'llashi, mashg'ulotga ijodiy yondashishi, shuningdek, mashg'ulotlarni reja asosida bosqichma – bosqich amalga oshirishi ta'lim – tarbiya jarayoni samaradorligini yanada oshiradi.

Bolalarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirishda jismonan chiniqtirishda quyidagilarga e'tiborli bo'lish talab etiladi:

- yurishdan yugurishga ikki oyoqlab balandga sakrashga,
- to'siqlardan oshib o'tishga undash va bajargan holatda rag'batlantirish,
- kichkintoylarning yoshiga mos sport musobaqalarni tashkillashtirish,
- jismoniy faollikni talab etadigan ijodiy o'yinlarni o'rgatish va o'ynatish,
- turli harakatli quvnoq xalq o'yinlarini o'ynatish,
- erkin harakat qilish malakalari shakllanishi uchun sharoit yaratish,
- jismoniy mashqlarni mustaqil bajartirish,
- yopiq va ochiq maydonlarda o'tkaziladigan turli sport o'yinlariga jalb etish,
- jismoniy tadbirlarni o'z vaqtida o'tkazish uchun doimo qulayqulayliklar yaratish ularni jismoniy barkamol bo'lib voyaga etishlarida poydevor vazifasini bajaradi.

Aytib o'tilganidek maktabgacha tarbiya jarayonida bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularning harakat faolligini oshirish va hayotiy zarur bo'lgan qobiliyatlarini yuksaltirish qanchalik samarali tashkil qilinsa kelajakda ularning salomatlik darajasi, jismoniy imkoniyatlari va ish qobiliyatlari shu darajada yuqori bo'ladi. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy jihatdan, balkim aqliy, ahloqiy, ma'naviy jihatdan ham tarbiyalaydi.

1-jadval

**Maktabgacha ta'lim tashkilotining yozgi sog'lomlashtirish
mavsumi ish rejasi**

(Namuna)

№	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
1.1	Yozgi sog'lomlashtirish mavsumini tashkil etish yuzasidan tuman maktabgacha ta'lim bo'limining buyrug'i	2021 yil may	MTT direktori
1.2	O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 maydagi "Maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 391- sonli Qarori	2021 yil may	MTT direktori
1.3	O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi va Sog'liqni saqlash vazirligining 2018 yil 30 apreldagi 20/1, 10-q/q/1- son qarori bilan tasdiqlangan "Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning hayoti va sog'ligini muhofaza qilishni	2021 yil may	MTT direktori, hamshirasi

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul		
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot					
Meyoriy xujjatlar					
	tashkil etish tartibi to'g'risida"gi Nizom				
1.4	Yozgi sog'lomlashtirish mavsumi chora-tadbirlar rejasini tasdiqlash	2021 yil may	MTT direktori		
2. Sog'lomlashtiruvchi-profilaktik ishlar					
		Tashkil etish shartlari			
2.1	Ish shakllari	Tadbirni o'tkazish joyi	Tadbirni o'tkazish vaqti	Tadbirning yosh guruhlari-ga ko'ra davomiyli-gi (daqiq)	MTT direktori, tarbiyachilar
2.2	Ertalabki badantarbiya	Ochiq havoda	Har kuni nonushtadan keyin	Kichik-6 O'rta-8 Katta-10 Tayyorlov-12	MTT direktori, hamshira,
2.3	Jismoniy tarbiya mashg'uloti	Ochiq havoda	Haftada 2 marotaba kunning salqin vaqtida (jazirama-issiq haroratga qadar yoki harorat pasaygandan so'ng)	Kichik-15 O'rta-20 Katta-25 Tayyorlov-30	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari
2.4	Harakatli o'yinlar: Syujetli, musobaqa elementlari mavjud bo'lgan, xalq, sport elementlari	Ochiq havoda	Har kuni, kunning salqin vaqtida	Barcha yosh guruhlar-da 10-20 daqika	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul		
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot					
Meyoriy xujjatlar					
	asosida (basketbol, futbol)				
2.5	Suv havzasida cho'milish	Ochiq havoda	Haftasiga 2-3 marotaba, kuning salqin vaqtida	Barcha yosh guruhlard a 15-20 daqiq	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchi- lari, tarbiyachi lar
2.6	Jismoniy daqiqalar: Mayda qo'l motorikasini rivojlantiruvchi mashqlar, ritmik harakatlar, harakat koordinatsiyasi va diqqatga qaratilgan mashqlar, qomatni to'g'ri tutishga qaratilgan mashqlar	Ochiq havoda	Har kuni, kunning salqin vaqtida	Kichik-6 O'rta-8 Katta-10 Tayyorlov- 12	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchil ari, tarbiyachi lar.
2.7	Turli sport elementlari, sport mashqlari: samokatda uchish, velosipedda yurish, futbol, basketbol, badminton	Ochiq havoda	Har kuni, kunning salqin vaqtida	O'rta-10 Katta-12 Tayyorlov- 15	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchi- lari, tarbiyachi lar
2.8	Uyqudan keyingi mashqlar (she'riy aytishmochoqlar asosida mashq)	Uyqu xonasi	Har kuni kunduzgi uyqudan so'ng	Barcha yosh guruhlard a 3-5 daqiq	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchi- lari, tarbiya- chilar

Nº	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
2.9	Chiniqtirish tadbirlari: Quyosh, suv, havo vannalari, yerda yalang oyoq bilan yurish, o'yin va massaj muolajalari	Chiniqtirish tadbirlarining hususiyatiga ko'ra	Chiniqtirish tadbirlari asosida
			0355-18 sonli SanMvaQlari asosida
			MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar
2.10	Yakka ishlash	Yo'nalish bo'yicha, zaruratga ko'ra	Har kuni
			Barcha yosh guruhlarida 3-5 daqiqa
			MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar
2.11	Bayramlar, ko'ngil ochar soatlar	Ochiq havoda	Haftada bir marotaba
			40 daqiqadan ortiq emas
			MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar
2.12	Taomnomanivita minli mahsulotlar bilan boyitish, mevali va sabzavotli sharbatlarni kiritish	May-avgust	
		Hamshira	
2.13	Antropometrik o'lchov o'tkazish	Rejaga ko'ra	
		Hamshira	
2.14	Salomatlik burchagini jihozlash: "O'tkir yuqumli ichak kasalliklari", "Yoz mavsumida shikastlanishning oldini olish",	Iyun-avgust	
		Hamshira	

№	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	"Dasturxonimizda vitaminlar"		
3. Ta'lim-tarbiyaviy ishlar			
3.1	MTTlarda yoz mavsumi uchun tuzilgan kun tartibiga asosida faoliyatlarni tashkil etish	May	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar
3.2	Mavzuli rejalashtirish: "O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari"ga muvofiq "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturi asosida yozgi sog'lomlashtirish mavsumi uchun mavzuli reja tuzish; faoliyat turlarini yozgi sog'lomlashtirish mavsumi jadvaliga mos tashkil etish; badiiy adabiyot namunalarini o'qish, yod olish, sahnalashtirish; sayohatlar uyushtirish; maqsadli sayrlar va boshqa tadbirlarni tashkil etish.	Iyun-avgust	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar

№	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
3-3	“Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish” sohasi kompetensiyalari asosida rivojlantirish markazlaridagi faoliyatlar: maishiy va yo'l harakati travmatizmini oldini olish bo'yicha bolalar bilan ishlash; suhbat, o'yinlar orqali yo'l harakati xavfsizligi qoidalari bilan tanishtirish va h.k.; YHX va “Uyda yolg'iz” to'plami asosida o'yin vaziyati; bolalarda to'g'ri ovqatlantirish malakalarini shakllantirish bo'yicha vaziyatli o'yinlar; kun davomida o'zbek halq harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish; yozgi sport bayramlari.	Iyun-avgust	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar
3-4	“Ijtimoiy-hissiy rivojlanish”	Iyun-avgust	MTT direktori, jismoniy tarbiya

№	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	sohasi kompetensiyalari asosida rivojlantirish markazlaridagi faoliyatlar: syujetli-rolli va ijodiy o'yinlar uchun jihozlar xilma-xilligini ta'minlash; "Kasblar" to'plamidan o'yin vaziyatlarini tashkil etish; "Sehrli tuslanish" ijodiy topshiriqlar; "Kayfiyatni uzat" ko'ngilochar o'yin; "muammoli" vaziyatlarda o'zining hissiyotlarini boshqarish va o'zgalarga ijobiy ta'sir ko'rsatish.		yo'riqchilari, tarbiyachilar
3-5	"Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari" sohasi kompetensiyalari asosida rivojlantirish markazlaridagi faoliyatlar: badiiy viktorinalar o'tkazish; mantiqiy masalalar, "muammoli" vaziyatlar va ijodiy	Iyun-avgust	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar

№	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	topshiriqlarni yechish; ikkinchi tildan foydalangan holda o'yin voqealarini tashkil etish; ikkinchi tildan foydalangan holda o'yin mashqlarini o'tkazish. Syujetli rasmlar to'plami va ijodiy hikoyalar tuzish; Bilimdan kitobxon" tanlovini tashkil etish; topishmoq, rebus, boshqotirmalarda n foydalanish.		
3.6	"Bilish jarayonining rivojlanishi" sohasi kompetensiyalari asosida rivojlantirish markazlaridagi faoliyatlar: mantiqiy- matematik, tabiatshunoslikka oid KVN, viktorina, tanlovlar, rivojlantiruvchi o'yinlar tashkil etish; suv va qum o'yinlarini o'tkazish;	Iyun-avgust	MTB xodimlari MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar lari

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	qum va suv o'yinlari uchun foydalaniladigan jihozlarni yangilash (kurakchalar, elakchalar, chelakchalar, qolipchalar, mashinalar, traktorlar, yassi o'yinchoqlar); maqsadli sayrlar, sayohatlar uyushtirish, suhbatlar o'tkazish, tabiatni kuzatish; gulzor va ekinzorlarda ishlarni tashkil etish; tajriba faoliyatini tashkil etish; "Mening shahrim!" taqdimoti; "Yer kurrasini asrang!" aksiyasini tashkil etish.		
3.7	"Ijodiy rivojlanish" sohasi kompetensiyalari asosida rivojlantirish markazlaridagi faoliyatlar: xalq o'yinlari va musiqalari repertuarlaridan keng foydalanish;	Iyun-avgust	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	milliy amaliy san'ati namunalari ko'rgazmasini tashkil etish; sahnalashtirish; syujetli-rolli o'yinlarga atributlar tayyorlash; ochiq havoda mustaqil ijodiy faoliyatlarni tashkil etish (rangli bo'rlar, bo'yoqlar, guash va hokazolar); Xalqaro bolalarni himoyalash kuni, O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi kuni, umumiy tadbirlarga bag'ishlangan konsert dasturlariga tayyorgarlik ko'rish; tashlandiq va tabiat materiallaridan o'yinchoqlar tayyorlash; mato va qog'oz bilan ishlash		
4. Metodik ishlar			
4.1	Yozgi sog'lomlashtirish mavsumida tarbiyalarnuvchila r, pedagoglar va ota-onalar bilan	May	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilari

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	hamkorlikda ishlash rejasini ishlab chiqish		
4.2	Seminar tashkil etish: "Zamonaviy talablar va tarbiyalanuvchilar ning yosh xususiyatlarini e'tiborga olgan holda rivojlanish markazlari uchun mantiqiy, rivojlantiruvchi, didaktik o'yinlar tayyorlash; "Yozgi sog'lomlashtirish mavsumida chiniqtirish tadbirlari": a) Yosh guruhlarini bo'yicha chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish; b) Chiniqtirish turlari; v) Chiniqtirishni tashkil etish talablari; g) Profilaktik tadbirlar va ularning bolalar organizmiga ta'siri; "Kattalar va bollalarning maydonchadagi ijodkorligi":	Iyun-avgust Har chorakda bir marotaba	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	a) suv va qum o'yinlari uchun o'yinchoq va jihozlar; b) maydonchada harakatli o'yinlar; v) ijodiy tasviriy san'at; g) musiqiy va didaktik o'yinlar		
4.3	Pedagoglar uchun maslahatlar: Yozgi sog'lomlashtirish mavsumida ta'limiy va sog'lomlashtirish tadbirlarini rejalashtirishning o'ziga xosligi; Sayrda harakat faolligini tashkil etish; Maktabgacha yoshdagi bolalarni axloqiy-estetik tarbiyalash; Yozgi sog'lomlashtirish mavsumida chiniqtirish tadbirlarini tizimli tashkil etish.	Iyun-avgust 1 oyda 1 marta (mavzular ixtiyoriy tanlanadi)	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar
4.4	"O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat	Yozgi mavsumda	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	talablari"ga muvofiq "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturiga muvofiq rivojlantiruvchi markazlarni jihozlash.		
4.5	O'zbek va didaktik o'yinlar kartotekasini yaratishda metodik tavsiyalar ishlab chiqish.	Yozgi mavsumda	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar
4.6	Yozgi mavsumda	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar	
5. Rahbarlik va nazorat			
5.1	Xududning sanitar holati: jihozlarni gigiyenik meyorlarga mosligi; Ovqatlantirish: maxsulotlarning saqlanish sifati; maxsulotlarning kaloriyasi va sifatliligi; taomning bolalarga gigiyenik talablar asosida yetkazilishi, tarqatilishi va taqsimlanishi; jihozlarni sanitar-gigiyenik holati; omborxona va oshxonaning sanitar-gigiyenik holati.	Har kuni	Ixtisoslashtirilgan MTTlarni muvofiqlashtirish va bolalarni sog'lom ovqatlantirish bo'limi, MTT direktori

Nº	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	Ichimlik bilan ta'minlash: Ichimlik suvining sifati, havfsizligi hamda sanitar meyorga mosligi; Sayr:(masofada onlayn tarzda) sayrni tashkil etish talablariga rioya qilish (harakat faolligi, bolalar kiyimi, davomiyligi); sayrda foydalaniladigan jihoz va materiallar holati. Kun tartibida sog'lomlashtirish tadbirlari:(masofada onlayn tarzda) Ochiq havoda ertalabki badantarbiya, uyqudan keyingi badantarbiya, yakka tartibdagi ish, mehnat faoliyati.		
5.2	Amaldagi SanMvaQ talablariga muvofiq MTTda ovqatlantirish va ichimlik bilan ta'minlanishni tashkil etish; Ta'lim-tarbiyaviy jarayonini "O'zbekiston Respublikasining	Yozgi sog'lomlashtirish davrida	MTT direktori, jismoniy tarbiya yo'riqchilari, tarbiyachilar

Nº	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari" va "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturiga muvofiq tashkil etish; Xodimlar tomonidan ichki tartib qoidalariga va mehnat intizomiga rioya etilishi.		
5.3	Mavzuli nazorat: guruhlarining yangi o'quv yiliga tayyorgarligi (pedagog xodimlarni vazifalarni bajarishga tayyorgarlik ko'rishini nazorat qilinadi).	Avgust	MTT direktori, tarbiyachilar
6. Ota-onalar bilan ishlash			
6.1	Umumiy ota-onalar yig'ilishini o'tkazish (karantin davomida o'tkazilmaydi).	May-iyun	MTT direktori, tarbiyachilar
6.2	Ota-onalar uchun mavsumiy ma'lumotlarni yoritish burchagini tashkil etish	1 iyunga qadar Yoz mavsumi davomida	MTT direktori, tarbiyachilar
6.3	Bayram, tanlov, ko'rgazma,	Yoz mavsumi davomida	MTT direktori, tarbiyachilar

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	ko'ngilochar soatlar, maqsadli sayrlarda ota-onalar ishtirokini ta'minlash		
6.4	"Ota-onalar uchun salomatlik burchagi"ni tashkil etish: O'tkir ichak kasalligining profilaktikasi; Oftob o'rishining oldini olish, birinchi tez yordam ko'rsatish; Yozgi mavsumda bolalarni ovqatlantirishning o'ziga hosligi; "Yozda chiniqishni boshlaymiz"; "Bolaning kun tartibi nima uchun zarur?" • "Dasturxonimizda vitaminlar"	Yoz mavsumi davomida ma'lumotni oyda bir marta o'zgartirish	MTT direktori, tarbiyachilar
6.5	Ota-onalar uchun maslahatlar: Yoz mavsumida chiniqtirish; Yoz mavsumida bolani ovqatlantirish; Hayot havfsizligi saboqlari ("Yolg'iz uyda" to'plamidan)	Yoz mavsumi davomida har oyda	MTT direktori, tarbiyachilar
7. Ma'muriy-xo'jalik ishlari			

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
7.1	Bino fasadi, guruh xonalarida joriy ta'mirlash ishlarini tashkil etish	Iyun-avgust	MTT direktori, xo'jalik mudiri
7.2	Maktabgacha ta'lim tashkiloti xududini obodonlashtirish va ko'kalamzorlashtirish (gazonlarni tartibga keltirish, daraxt va bo'talarga shakl berish); Yor maydoni va ekinzorlarning sug'orilishini tashkil etish.	Iyun-avgust	MTT direktori, xo'jalik mudiri
7.3	Qumdonlardagi qumlarni yangilash	Iyun-avgust	MTT direktori, xo'jalik mudiri
7.4	O'yin maydonchasining obodonlashtirilishi: O'yin maydonchalarini mavsumga mos bezatish Yarim funksional qurilmalarni yaratish	Iyun-avgust	MTT direktori, xo'jalik mudiri
7.5	Tibbiyot xonasini birinchi yordam vositalari va dori-darmonlar bilan ta'minlash.	Iyun-avgust	MTT direktori, xo'jalik mudiri
7.6	Maktabgacha ta'lim tashkiloti issiqlik tizimini	Iyun-avgust	MTT direktori, xo'jalik mudiri

No	Mavzu	Muddat	Mas'ul
1. Huquqiy-meyoriy, metodik ta'minot			
Meyoriy xujjatlar			
	yuqori bosim ostida yuvish		

1.2. Yengil atletika turlarining bolalar jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlanishiga ta'siri

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonish uchun jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy sifatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) — eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayonidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularning funktsional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm a'zolari va tizimlari ham da tuna qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch guruh mashqlardan, ayniqsa, turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funktsional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turiga xos mashqlar va maxsus mashqlardan foydalaniladi. U umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus

tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi.

Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotishga aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchaniikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o'sib borishi (ular orasidagi nisbat yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hisobiga o'zgarib, UJT hajmining salmog'ini eng kam darajaga tushirib qo'ymoqda). Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir.

Sportchining jismoniy tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo'ladi. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turiga xos javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir. Ma'lumki, sportning har bir turi sportchining jismoniy qobiliyatlariga maxsus talablar qo'yadi, xilma-xil jismoniy fazilatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishi talab qilinadi.

Masalan, sprinter (yaqin masofaga yuguruvchi)dan avvalo tezkor-kuchlilik fazilatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni sprinterlik qudrati deb ataladi), shuningdek, jumladan, mushak qisqarishining energetik resurslaridan anaerob (ozod kislorod yo'qligida) foydalanishga asoslangan tezlik, chidam talab qilinadi. Stayer (uzoq masofaga yuguruvchi) uchun esa, aksincha birinchi navbatda nafas olishdagi modda almashinish (kislorod almashinishi) jarayoni yuksak darajada bo'lishiga asoslangan chidamlilik zarurdir.

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda, ular tanlangan sport turi uchun xos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida

muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi mazmuni uning qaysi sport turi bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlar, chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (oftobda pishish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigiyenik sharoitlaridan foydalaniladi. bunda maxsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy ro'l o'ynaydi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi va yurganda, yugurganda, sakraganda va uloqtirganda kuch kelishini o'zgartirish mumkinligi- har xil jins va yosh vakillari bilan yengil atletika mashg'ulotlarini o'tkazaverish imkonini beradi. Bu mashqlarning ko'pchiligi ijro texnikasi qiyin emas, o'rgatish uchun oson ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarsa bo'laveradi. Yengil atletikada asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish (jismoniy tayyorgarlik) eng avvalo sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish protsessidir.

Yengil atletika mashg'ulotlarida shug'illanuvchilarning bir necha asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish imkoniyati mavjud. Yengil atletika mashg'ulotlarida o'quvchilar bir necha asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga erishish imkoniyati mavjud:

Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi mashg'ulot ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak qon tomir, nafas olish.

Ko'pgina yengil atletika turlari bilan shug'illanish, ayniqsa g'ovlar osha yurish, har xil to'siqlar osha estafetali yugurish bilan shug'illanish faqat tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa shu kabi fazilatlargina tarbiyalash uchun individual endiskop ayniqsa zarur bo'ladi. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirishga sakrovchining havoda mo'ljal ola bilishiga va uchish fazasi

harakatlariga o'zgarishlar kiritish olishga o'rgatish kerak. Uloqtirish, g'ovlar osha yugurish, langar cho'p bilan sakrashdagi maxsus chaqqonlikning o'ziga xos xususiyatlari bor.

11-12 yoshli bolalarda tezlik - kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezlik - kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so'ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik - kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi.

Shuning uchun tezlik - kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratadi. Maktablarda 5-8 - sinflarning jismoniy tarbiya darslarida kichik og'irliklar (1-2 kg) bilan dinamik kuch mashqlari, yuk tashish, cho'yan to'p igr'itish kabilardan muvaffaqiyat bilan foydalanilmoqda. 15-16 yoshda kuch chidamliligining ortishi munosabati bilan 2-3 kg li og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlar soni ko'payadi, arqonga vaqtga qarab chiqish, kurash elementlari qo'llaniladi. Bu yoshdagi qizlarda kuch mashqlari nisbiy mushak kuchining kamayishi tufayli chegaralanadi. Bolalar bilan o'tiladigan mashg'ulotlarda turg'un vaziyatlarni, dastlabki holatlarni, osilib, tayanib turishlarni talab etuvchi mashqlardan foydalanish lozim.

Bolalar va o'smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi fiziologik jihatdan asoslangan vositalar sirasiga organizmning aerob unumdorligini oshiruvchi siklik mashqlarning har xil turlari kiradi. Bu jihatdan davomiyligi asta-sekin oshirib boriladigan mo'tadil quvvatli (maksimalning taxdaqan 60% i chegarasida) bir me'yorli yugurishning boshqa mashqlarga nisbatan afzal ekanligi ma'lum bo'ldi. Shu maqsadda mashg'ulotlarga harakatli o'yinlar va sport o'yinlari elementlarini kiritish tavsiya etiladi.

Chidamli bo'lish yengil atletikachilarga faqat musobaqalarda qatnashish vaqtida emas, balki katta hajmdagi mashg'ulot ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak qon tomir, nafas olish sistemalari va muskul apparatining) tayyorlik darajasiga, sport texnikasining takomil darajasiga va harakatlarni tejamli bajara bilishga bog'liq.

Chaqqonlikni tarbiyalashda makonda mo'ljal olishni, shuningdek, harakatning makoniyligi va vaqt bilan bog'liq xususiyatlarini tahlil etishni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Chaqqonlikni rivojlantirish usuli hamda o'ziga xos ta'sir sifatida berilgan balandlikka yuqoriga sakrash, turgan joydan uzunlikka (muayyan shartlar bilan chegaralab) sakrash, "bumerang" hamda "slalom" tipida yugurish (murakkab shakllar tizimida) kabi mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlik majmualari tarzda rivojlantirishning eng samarali vositalari sport va harakatli o'yinlardir. Ularda bu sifatni takomillashtiruvchi elementlar eng mutanosib tarzda jamlangan. Egiluvchanlik bo'g'imlar harakatchanligi darajasini ko'rsatadi. Harakatchanlikning miqdoriy ifodasi - harakatlar amplituda-si. Egiluvchanlik uloqtirishlarda, ayrim sakrash turlarida, gimnastika hamda akrobatika mashqlarda, yangi harakat shakllarini yanada samarali egallashda shiddat natijalarining ko'tarilishiga ko'maklashadi.

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlarining og'ir atletika mashqlariga nisbatan yengil tuyulishigagina asoslangan. Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarni - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish turlarini o'ziga birlashtirib, eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi yangi hayot har hil turda uchraydi va juda me'yorlanadi, yengil atletika bilan yil davomida shug'illansa bo'ladi.

Shug'illanuvchilarning yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnika mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Maktab yoshidagi bolalar organizmida o'sish davrida assimlatsiya jarayoni dissimlatsiya jarayonidan ustun keladi. Buning natijasida bolaning bo'yiga o'sishi, tana massasi ortishi kuzatiladi. O'sish bilan bir qatorda rivojlanish jarayoni ham proporsional tarzda ro'y beradi. Organizmning o'sish davrida turli xil omillar ta'siri bo'ladi. Bundan tashqari maktab yoshidagi bolalarning o'sish va rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy sifatlarni rivojlanishi ham ma'lum yosh davrlarda kuzatiladi. Yengil

atletika mashqlari bilan shug'illanish yosh organizmning mustahkamlanishiga yordam beradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'imlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi. Natijada harakat aktining kengligi ortadi va sport natijalarining bog'liqlik dinamikasi ijobiy tomonga o'sish holati kuzatiladi.

Yengil atletikaning ko'proq chidamlilikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarining asosiy vositasi o'rta va uzoq masofalarga yugurish hisoblanadi. Bunday uslublardan foydalanish har xil teksi mo'tadil tezlik bilan YuCh 150-170 zar/daq ga mo'ljallangan.

Bolalar bog'chasida qo'shimcha ta'lim sharoitida maktabgacha yoshdagi bolalar bilan yengil atletikaning tarkibiy-funksional modelining faoliyati samaradorligi bir qator tashkiliy-pedagogik shartlarga rioya qilish bilan ta'minlanadi.

Yengil atletikaning tashkiliy-pedagogik shartlari deganda maktabgacha ta'lim muassasasining ob'ektiv imkoniyatlari, mazmuni, shakllari, usullari, vositalari va jismoniy tarbiya va sport infratuzilmasi tushuniladi, bu asoslarni shakllantirishda qo'yilgan vazifalarni hal qilishga qaratilgan. Tadqiqot mazmuni nuqtai nazaridan, bolalar bog'chasining qo'shimcha ta'lim tizimidagi tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlar deganda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya va sport o'quv jarayonini tashkil etish samaradorligini ta'minlaydigan aniq chora-tadbirlar majmui tushuniladi. Qo'shimcha jismoniy tarbiya va sport ta'limi sharoitida tarkibiy-funksional modelni amalga oshirish quyidagi tashkiliy-pedagogik shartlarga rioya qilingan taqdirda samarali bo'ladi: Bolalarni yengil atletikaning turlari bo'yicha hamrohlik qilishning individual va guruhli mashg'ulotlarini loyihalash va amalga oshirish; yengil atletika mashqlari bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun o'yin texnologiyalarini qo'llash; ota-onalarni qo'shimcha jismoniy tarbiya va sport ta'limi tizimida maktabgacha yoshdagi bolalar bilan birgalikda yengil atletikaga jalb qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullanadigan bolalarni pedagogik qo'llab-quvvatlash, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy tarbiya va sport ta'limini individuallashtirish tamoyiliga asoslanadi. Qo'llab-quvvatlashning asosiy yo'nalishi - bu vosita qobiliyatlarini,

moyilliklarini maqsadli rivojlanishini ta'minlaydigan eng qulay shartsharoitlarni yaratish, bolalarning harakat faoliyatiga individual ehtiyojlarini qondirish va vosita harakatlarini o'zlashtirish jarayonida mavjud qiyinchiliklarni bartaraf etishdir.. Unda aytilishicha, tarbiyaviy faoliyatni qurish har bir bolaning individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda amalga oshirilishi kerak.

Qo'shimcha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport o'quv jarayonini yengil atletika vositalariga asoslangan holda individuallashtirish jismoniy tarbiya o'qituvchisidan (yoki murabbiydan) har bir bolaga jiddiy e'tibor berishni, material tanlashda pedagogik moslashuvchanlikni, ijodkorlikni va improvizatsiyani talab qiladi. Ma'lumki, mashg'ulotlarni individuallashtirish muammosi yuqori malakali sportchilarga xosdir. Sportda professional sportchini tayyorlash bilan shug'ullanadigan olimlar va amaliyotchilar yuqori malakali sportchilar uchun individual tayyorgarlik dasturi talab qilinishini aniq tasavvur qilishadi. Lekin, iqtidorli bolalarni izlash nuqtai nazaridan sportga tayyorgarlikni ko'rib chiqish, dastlabki bosqichlarda individuallashtirish muhim ahamiyatga ega. Hozirda sport zaxirasini tayyorlash nazariyasi va amaliyotida bu masalaga munosib e'tibor berilmagan.

Bu masala munozarali. Sportning dastlabki bosqichlarida keng, o'zgaruvchan, asosiy tayyorgarlik juda katta ahamiyatga ega ekanligini hisobga olsak, har xil bolalar jismoniy faoliyatning har xil turlari, turli sport turlari bo'yicha o'zlarining maxsus iste'dodlariga ega bo'lishlarini inkor etib bo'lmaydi. Shuning uchun, murabbiy va ota-onalar bolada tabiat unga bergan barcha qobiliyatlarni rivojlantirish uchun, boladagi qobiliyatni inobatga olib uni sport turlariga yo'naltirishi juda ham muhimdir. Rivojlanish va amalga oshirish individual jismoniy tarbiya va sport bolalar bog'chasida qo'shimcha ta'lim tizimida yengil atletika bo'yicha ta'lim yo'nalishlari to'plamidan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Buning uchun yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar yoki ularning kombinatsiyalar qo'llaniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish o'yin va raqobat shakllarida amalga oshiriladi. Yengil atletika bo'yicha individual va guruhli mashg'ulotlarni loyihalash maktabgacha

yoshdagi bolaning xarakat sohasining barcha tarkibiy qismlarini faol, ijodiy xarakat faoliyatiga jalb qilish orqali rivojlanishiga yordam beradigan shartsharoitlarni ta'minlashga asoslangan.

Yengil atletika bo'yicha bolalar uchun ta'lim yo'nalishini loyihalash ularning moyilliklari, qiziqishlari, qobiliyatlarini rivojlanish darajasini, shuningdek mavjud qiyinchiliklarni hisobga olgan holda tuziladi. Masalan, birinchi navbatda, bolaning eng muvaffaqiyatli bo'lgan harakatlari (yugurish, sakrash, otish) aniqlanadi.

Yengil atletika mashqlarining ma'lum bir turida o'z qobiliyatini rivojlantirgan holda, murabbiy asta-sekin bolalarni boshqa harakatlarni bajarishga jalb qilish uchun sharoit yaratadi, bu dastlab bola uchun eng qiyin bo'lib chiqdi. Yengil atletika bo'yicha individual mashg'ulot yo'nalishi quyidagi komponentlardan iborat: axborot (jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish qobiliyatining rivojlanish darajasi, sog'liq holati, psixofiziologik xususiyatlar, shifokor, psixolog va bolalar bog'chasi mutaxassislarining tavsiyalari, ota-onalarning tavsiyalari. bola); maqsadli (individual jismoniy tarbiyani rivojlantirish vazifalarini aniqlash); mazmunli (vositalari, shakllari va usullari, yengil atletika dasturi materialining mazmuni); texnologik (bolaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yengil atletika bo'yicha pedagogik texnologiyalar); diagnostik (yengil atletika bo'yicha individual yutuqlar tizimini aniqlash); samarali (kutilgan natijalar).

Darslarni tashkil etishning individual shaklining afzalligi - bu bolaning individual xususiyatlari va ehtiyojlariga muvofiq o'qitish usullari, vositalari, usullari va mazmunini tanlash qobiliyati. Yengil atletika bo'yicha guruh yo'nalishlari butun maktabgacha yoshdagi bolalarning ehtiyojlarini qondirish uchun mo'ljallangan. Guruh mashruti jismoniy tayyorgarlikdagi muammolarni aniqlash va yengil atletikaning bir yoki bir nechta tarkibiy qismlarini rivojlantirish asosida yoki o'quvchilarning jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo'lgan qiziqishini qondirish va qo'llab-quvvatlash uchun quriladi.

Yengil atletika bo'yicha jismoniy tarbiya va sport ta'limining guruh mashg'ulotini ishlab chiqish jamoaviy o'zaro hamkorlikni talab qiladigan ochiq havoda o'yinlar, estafetalar, ko'ngilochar va musobaqalarni tashkil etish zarurati bilan bog'liq. Yengil atletika

xarakatli o'yinlar faoliyati bir nechta ishtirokchilarning mavjudligini o'z ichiga oladi, ularning har biri ma'lum funktsiyalarni bajaradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining individual va guruhli yo'nalishlarini yengil atletika yordamida amalga oshirish ta'lim munosabatlarining barcha ishtirokchilarining (bolalar, murabbiylar va ota-onalar) o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlarni samarali amalga oshirish uchun o'qituvchilar va ota-onalar bilan o'zaro munosabatlar maktabgacha yoshdagi bolalarning sport tarbiyaning barcha tarkibiy qismlarini oilaviy muhitda va guruhdagi mustaqil motorli faoliyatda rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Shu maqsadda bolalarni kuzatish, ularning yengil atletika mashqlarining ayrim turlariga qiziqishi va afzalliklarini, shuningdek, vosita qobiliyatlari belgilarini aniqlash kerak.

Shu asosda ota-onalarga ularni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish, ularga uyda o'qish uchun sharoit yaratishda pedagogik yordam ko'rsatish. O'qituvchilar va ota-onalar bilan ishlash shakllari sifatida master-klasslar, seminarlar, individual maslahatlar qo'llaniladi.

1.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan yengil atletika musoboqalarini tashkil etish va o'tkazishning o'ziga xos o'rni.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar yosh guruhlarini bo'yicha o'tkaziladi, kattalar guruhida yosh cheklanmaydi. Boz ustiga, kichik yoshdagi bolalar keyingi yosh guruhi musobaqalarida qatnashishlari mumkin. Musobaqalarga faqat tibbiy ruxsatnomasi bor qatnashchilar yo'l qo'yiladi. Musobaqa ishtirokchisi musobaqalar o'tkazish qoidalarini, nizomi va shartlarini bilishi shart.

Musobaqalar paytida qatnashchiga qandaydir yordam olishga ruxsat berilmaydi. Agar zarur bo'lib qolsa, faqat tibbiy yordam ko'rsatilishi mumkin. Hakam takroriy ogohlantirish berganda sportchi musobaqalardan chetlashtirilishi mumkin. Qatnashchi yaqqol tayyorgarliksizligi uchun musobaqalardan olib tashlanishi ham mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar o'yin shaklidagi tadbirlarga ko'proq qiziqish bildiradilar, chunki bolalar mustaqil o'ynash, ixtiyoriy mashqlarni bajarishni yaxshi ko'radilar. Kichik yoshdagi bolalarning harakatlari sustroq, diqqati tez ko'chuvchi va tarqoq bo'ladi, shuningdek bu yoshdagi bolalarda taqlidchanlik hususiyati yuqori sanaladi.

Shunga ko'ra, ular bilan o'tkaziladigan musoboqalar o'yin mashqlari tarzida tanlanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishda quyidagilarga amal qilish kerak:

1. Tadbirlar mazmunining reja va dastur talablariga va bolalar yoshiga mosligi;

2. Musoboqa tayyorgarlikni yuqori saviyada va sifatli qilib (gigienik sharoitlar, jihozlar, bolalar havfsizligi ta'minlanganligi, ularning umumiy holati va hakoza.) tashkillashtirilgan bo'lishi;

3. Mashg'ulot qismlarini to'g'ri taqsimlash:

Kirish qismi: organizmni mashqlarga tayyorlash, mashqlarning yo'nalishiga ko'ra turliligi, umumrivojlantiruvchi mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi, yelka va qo'l mushaklar uchun, gavda, orqa, bel, umurtqa uchun, oyoq mushaklari, qorin, tovonlar uchun, jismoniy yuklamani nazorat qila olishi, bolalarning gavdalarini to'g'ri tutishlarini va to'g'ri nafas olishlarini nazorat qilish,

4. Asosiy qismida: Harakatli o'yinlarni o'ynatishda, (o'yin shartlarini tushuntirish, bolalarni yoshini hisobga olish, yugurish masofalarini kengaytirish yoki qisqartirish, to'plarni vaznini hisobga olish, o'yinlarning asosiy harakatlarga mos kelishi, o'yin qoidalariga rioya etish);

5. Yakuniy qismda: tinchlantiruvchi o'yinlar, nafasni rostdash mashqlarini bajartirish; mashg'ulotni yakunlashda bolalarni rag'batlantirish, mashg'ulot yakuniga ko'ra kelgusi mashg'ulotga vazifalarni belgilab olish va alohida shug'ullanishni talab etadigan bolalalar bilan individual tartibda ish olib borish talab qilinadi.

YO'LAK BO'YLAB YUGURISH

Yoshi: 3-6 yosh.



O'yinning asosiy maqsadi: Bu o'yin orqali maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarini diqqatli bo'lishni, o'ziga bo'lgan ishonchni,

Izoh: *Jamoaviy estafeta bahslari 1-rasm*

she'r aytish orqali nutqi rivojlanadi, so'zlarni talaffuz qilishga yordam beradi hamda to'g'ri yo'lakchada yugurishga va burilishda yugurish

harakat amallarini shakllantiradi. Bolalarning chaqqonligini oshiradi va yugurish harakat amallarini to'g'ri bajarishga tayyorlaydi.

Kerakli jihozlar va unga qo'yiladigan talablar:

Oq yoki turli rangli borlar (arqon), estafeta tayoqchasi (kichik to'p, ro'molcha yoki kichik halqacha), fishka, hushtak, sekundomer, qizil va oq bayroqchalar.

Vazifalari: Bolalarda jamoaviylik, do'stlik, hamjihatlik kabi fazilatlarini tarbiyalash va salomatliklarini mustahkamlash nafas olish tizimini yaxshilash hamda yugurishga bo'lgan qiziqishlarini orttirish, yugurishda harakat elementlarini bosqichma-bosqich o'rgatishdan iborat.

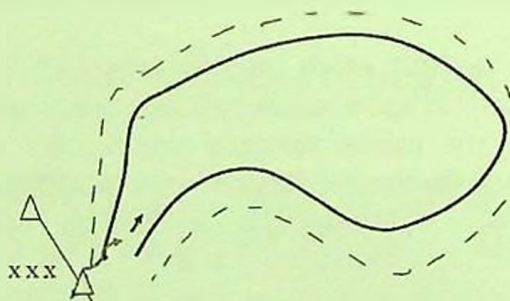
O'yinni tashkil etish va o'tkazish: O'yin bog'cha sport maydonchasida yoki sport zalida yo'laklar bor orqali chizilishi yoki maxsus shu o'yin uchun yasalgan arqonchalar orqali yugurish yo'lagini hosil qilish mumkin. Bolalar bir ketma-ket qatorga saflanadi va qo'lida estafeta halqachasi (kichik to'p, ro'molcha, kichik halqacha) bilan yo'lakni yugurib keladi va estafeta tayoqchasini navbatdagi jamoadoshiga topshiradi. O'yin shu tarzda ishtirokchilarning barchasi yugurib bo'lgunga qadar davom etadi. (Quyidagi she'rni mashqni bajarishga navbat kutib turgan bolalar birgalikda aytib turadilar). 2-rasm



2-rasm

**Yo'lka bo'ylab yuguraman
Goh o'ng, goh chapga burilaman,
Men doim birinchi bo'lib
Marraga tashlanaman.**

Variantlari: Yo'lkanı tarbiyalanuvchilarning sonini inobatga olib bir yoki bir nechta tayyorlash mumkin. Ishtirokchilarning yoshi yoki jamoalarning o'yinga bo'lgan qiziqishlari orqali yo'laklarni ko'paytirish va musobaqa tarzida o'tkazish mumkin.



3-rasm

Kutilayotgan natija: bu mashq orqali bolalarda yugurish harakat amallarini erkin bajarish, to'g'ri yo'lakchalarda yugurish ko'nikmalarini shakllantiradi. SHuningdek bolalarda burilishlarda yugurish harakat amallarini va muvozanat saqlash harakatlariga o'rgatadi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytiradi.

SAKRASHNI BESHGA BAJAR.

Yoshi: 3-6 yosh.

O'yinning asosiy maqsadi: Bu o'yin orqali bolalarda chamalash, yaxshi boxolarga intilish, sakrovchanlik harakat amallari va elementlarini shakllantirish.

tarbiyalash va salomatliklarini

mustahkamlash hamda sakrash harakatini rivojlantirish. SHuningdek, tayanch harakat tizimi faoliyatini yaxshilash.

O'yinni tashkil etish va o'tkazish:

O'yin bog'cha sport maydonchasida yoki sport zalida gimnastika matini ustida yoki yumshoq o't ustida amalga oshiriladi. Va gimnastika matini 1 dan 5gacha shkala belgilanadi. Bolalar bir ketma-ket qatorga saflanadi va turgan joydan 5ga sakrab tushishga harakat qilishadi.

(Quyidagi she'rni mashqni bajarishga navbat kutib turgan bolalar birgalikda aytib turadilar).

Sakrar quvnoq bolalar

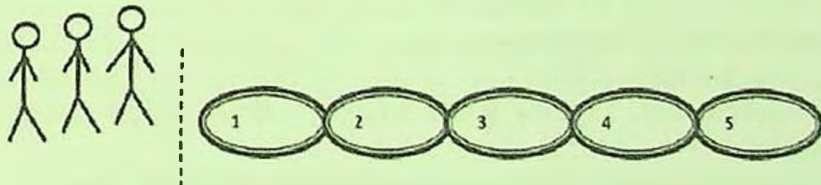
Uch, to'rt, beshlik lolalar

Har biri bittadan

Besh olishga intilar.

Variantlari: O'yinni ikki jamoaga bo'lib musobaqa shaklida ochkolarni hisoblash orqali o'tkazish mumkin.

Kerakli jihozlar va unga qo'yiladigan talablar: fishka, bor,



4- rasm

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanashni o'rgatadi

SANOQ BO'YICHA SAKRA!

Yoshi: 3-6 yosh.

O'yinning asosiy maqsadi: Bu o'yin orqali bolalarga sanashni, raqamlarni bilishni, chamalashni, diqqatli bo'lishni tarbiyalaydi va sakrovchanlik harakat amallari hamda elementlarini shakllantirishga yordam beradi. Agar bolalar ingliz yoki rus tilida

sanab mashqni bajarsa va bu chet tillarida sanashni o'rganishga ham yordam beradi.

Vazifalari: Bolalarda jamoaviylik, do'stlik, hamjihatlik kabi fazilatlarini tarbiyalash va salomatliklarini mustahkamlash hamda sakrash harakatlariga qiziqishlarini orttirish. SHuningdek oyoqda depsinish kuchini rivojlantiradi va tayanch harakat tizimi faoliyatini yaxshilash.

O'yinni tashkil etish va o'tkazish: O'yin bog'cha sport maydonchasida yoki sport zalida o'tkaziladi. Bunda kvadratning ichiga birdan boshlab o'n raqamigacha bo'lgan raqamlar yoziladi, bolalar bir ketma-ket qatorga saflanadi va tarbiyachining ishorasidan so'ng bittadan chiqib kvadrat ichida juft oyoqda yoki bir oyoqda raqamlar ustiga sakrab sanoqni aytadi sakrashlar o'n raqamigacha davom etadi.

(Quyidagi she'rni mashqni bajarishga navbat kutib turgan bolalar birgalikda aytib turadilar).

Bir, uch, besh va etti
O'yin boshlanib ketdi,
Sanashni bilsang agar
Sakra o'nga qadar.

Variantlari: O'yinni ikkita kvadrat ichida amalga oshirish mumkin.

Kerakli jihozlar va unga qo'yiladigan talablar: bor.

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning

fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.

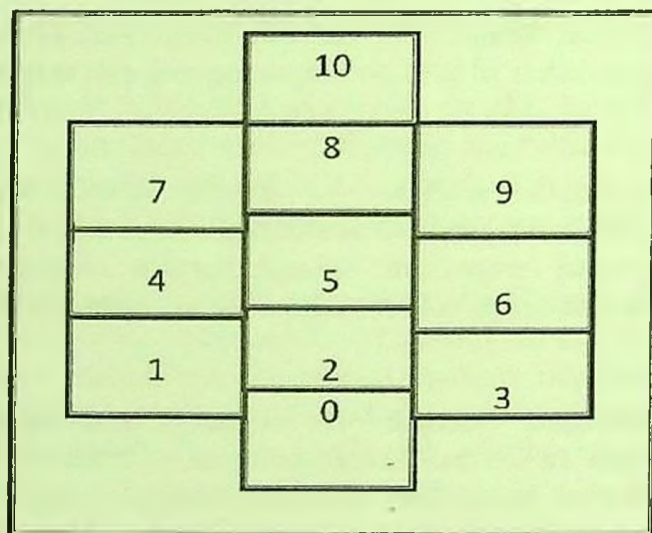
Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni va sakrash samaradorligini oshiradi. Bolalarning fikrlash doirasini kengaytirib, sakrash harakat amallarini erkin bajarishga hamda har xil tilda sanash, sanoq sonlarini ketma-ketligin o'rgatadi.



5-rasm

DOIRADA ESTAFETA.

Yoshi: 3-6 yosh.

O'yinning asosiy maqsadi: Bu o'yin orqali bolalarda o'ziga bo'lgan ishonch, fikrlash, diqqatli bo'lish hamda yugurish bo'yicha harakat amallari va elementlarini shakllantirishdan iboratdir.

Vazifalari: Bolalarda jamoaviylik, do'stlik, hamjihatlik kabi fazilatlarni tarbiyalash va salomatliklarini mustahkamlash hamda yugurish harakatlarini erkin bajarish, nafas olish tizimini yaxshilash.

Kerakli jihozlar va unga qo'yiladigan talablar: borlar, (arqon), fishka, hushtak, estafeta tayoqchalari.

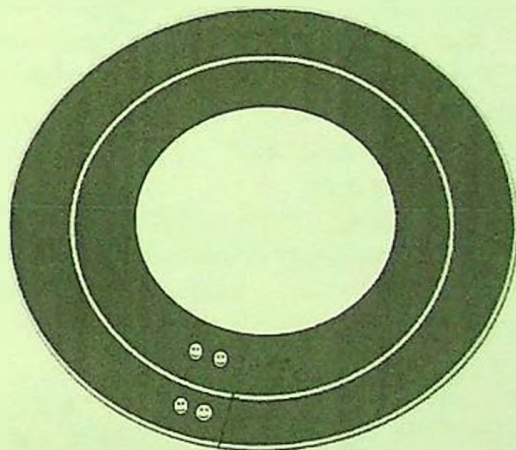
O'yinni tashkil etish va o'tkazish: O'yin bog'cha sport maydonchasida yoki sport zalida doira bor orqali chizilishi mumkin yoki uzun arqondan yasalishi mumkin. Bolalar bir ketma-ket qatorga saflanadi va jamoani boshlovchisida estafeta tayoqchasi bo'ladi. Tarbiyachining ishorasidan so'ng u doira bo'ylab yugurib kelib tayoqchani sherigiga uzatadi va o'yin shu tariqa davom etadi. (Quyidagi she'rni mashqni bajarishga navbat kutib turgan bolalar birgalikda aytib turadilar).

Yugurib marra tomon

Doirani quramiz

**G'alabaga intilib
Tezlikni oshiramiz.**

Variantlari: Doirani ikki jamoa ishtirok etishi uchun yonma yon chizish mumkin.



6-rasm

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni, fikrlash doirasini kengaytiradi. Doirada yugurish harakat amallarini bajarishga va burilishda qanday yugurish kerakligini o'rgatadi.

RAQAMLAR KETMA-KETLIGI BO'YICHA SAKRA!

Yoshi: 3-6 yosh.

O'yinning asosiy maqsadi: Bu o'yin orqali bolalarga sanash, raqamlarni bilish, fikrlash, chamalash hamda sakrovchanlik harakat amallari va elementlari shakllantiriladi shu bilan birga sakrashni bajarishda har bir bola ingliz yoki rus tilida sanab mashqni bajarsa xam bo'ladi va bu chet tillarini o'rganishga ham yordam beradi.

Vazifalari: Bolalarda o'ziga bo'lgan ishonch kabi fazilatlarini tarbiyalash va salomatliklarini mustahkamlash, shuningdek oyoqda depsinish kuchini rivojlantiradi va tayanch harakat tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Kerakli jihozlar va unga qo'yiladigan talablar: bor.

O'yinni tashkil etish va o'tkazish: O'yin bog'cha sport maydonchasida yoki sport zalida o'tkaziladi. Bunda doirachalar ichiga birdan boshlab o'n (7 rasm) raqamigacha bo'lgan raqamlar yoziladi va raqamlar 0,5-1 metr oraliqda har xil joylarda joylashadi. Bolalar esa bir ketma-ket qatorga saflanadi va tarbiyachining ishorasidan so'ng doira ichiga bir oyoqda deysinib raqamlar ustiga sakrab sanoqni aytadi va sakrashlar o'n raqamigacha davom etadi.

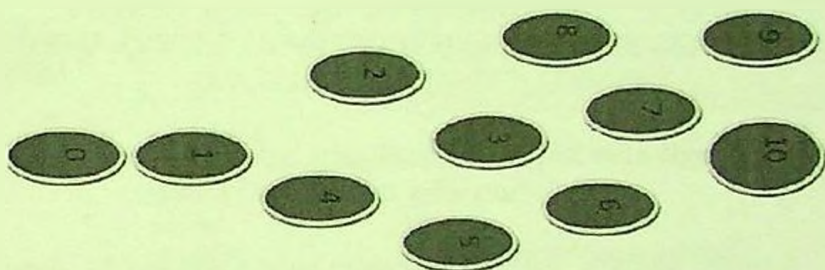
(Quyidagi she'rni mashqni bajarishga navbat kutib turgan bolalar birgalikda aytib turadilar).

**Sanab, sakrab yayraymiz,
Kuchni doim tejaymiz
Raqibimiz kelguncha
O'nga sakrab etgaymiz.**



7-rasm.

Variantlari: Raqamlar bolalarni yoshiga qarab uzaytirish yoki yaqinlashtirish mumkin.



8 rasm

Kutilayotgan natija: bu mashq bolalarning erkin harakatlanishni, fikrlash doirasini kengaytiradi. Shuningdek sanoq sonlarini sanashni va ularning ketma-keligini yodda tutishni shakllantiradi.

I Bob bo'yicha nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya tizimi deganda nimani tushunasiz?
2. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari qaysilar?
3. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi nima?
4. Davlat muassasalarida jismoniy tarbiya ahamiyati?
5. Yengil atletika turlarining bolalar jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlanishiga ta'siri haqida nimalarni bilasiz?

II BOB. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARI BO'YICHA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

2.1. Yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar

Birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika materiallari kiritiladi, keyingi sinflarda barcha o'quvchilar uni o'rganib boradilar.

Maktab jismoniy tarbiya dasturining birinchi qismi, to'qqiz yillik maktablar uchun umumiy materialdan (yengil atletikaga ham taalluqli) iborat, ikkinchi qismi esa dasturning (mahalliy sharoitni e'tiborga olib) tanlab olgan bo'limidan birini chuqurroq o'rganish uchun o'quv materiallaridan tashkil topgan.

Yengil atletika mashg'ulotlarini chuqurroq o'rganish yugurish, sakrash va uloqtirishlarni o'zlashtirish va ularni takomiliga yetkazishga qaratilgan. 5-sinfdan boshlab darslarga yosh yengil atletikachilar uchun zarur bo'lgan fazilatlardan tezkorlikni, kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

Dars ishlanmasi

Mavzu: Balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubi.

Maqsad: "Hatlab o'tish" usulida sakrash elementlari ritmini o'rgatish

Vazifalar:

1. "Hatlab o'tish" usulida sakrash elementlari ritmini o'rgatish.
2. Sakrash texnikasini takomillashtirish.

O'tkazish joyi: stadion

Mashgulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, balanlik sakrash jihozlari (planka, mat)

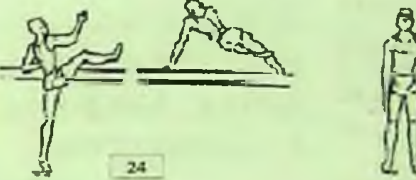
2-jadval

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy – uslubiy korsatma
Tayyorlov qismi 12-15 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. saf mashqlari (chapga, o'nga, ortga). Stadionda ikki krug yugurish.	1-2sekund	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X 0
	URM (o't ustida) 1.D.x. o'tirib oyoqlar yyelka kengligida ochilgan, qo'llar yon tomonga cho'zilgan	800 m	Sport formasini tekshirish Bir qatorda yugurish
	1-chapga burilish	4-6 marta	Keng doirada yoki 2-3 qatorda bajarish
	2-d.x. 3-o'ngga burilish	4-6 marta	Egilganda gavgani to'g'ri tutish kerak
	4-d.x. II. D.x. oyoqlar yyelka kengligida ochilgan, qo'llar belda 1-2 o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib chap tomonga egilish	4-6 marta	Mashqni o'rtacha tempda bajarish
	3-4 shuni o'zi boshqa tomonga III. D.x. oyoqlar yyelka	4-6 marta	1-3 deganda tosni biroz ushlab turish kerak

Dars qismi	Mazmuni	Me'yor	Tashkiliy – uslubiy korsatma
	kengligida ochilgan, qo'llar orqada 1-chap oyoqqa egilib qo'llarni oyoq uchiga tekkizish	4-6 marta	Mashqni katta amplitudada o'rtacha tempda bajarish lozim
	2-o'rtaga egilish		
	3-o'ng oyoqqa egilish		
	4-d.x. shuni o'zini boshqa tomondan boshlash	4-6 marta	Egilganda peshonani tizzaga tekkizishga xarakat qilish mashqni kichik tempda bajarish
	IV. D.x. oyoqlar oldinda juft xolda qo'llar orqada tayanch xolatida	4-6 marta	Mashqni o'rtacha tempda bajarish kerak
	1-chap oyoqni yuqoriga ko'tarib tosni ko'tarish	4-6 marta	
	2-d.x.		
	3-shuni o'zini boshqa oyoq bilan	4-6 marta	Iloji boricha chap va o'ng tomonlarga ko'proq burilish
	4-d.x.		
	V. D.x. o'ng tomonga yonboshlab yotiladi, oyoqlar to'g'ri o'ng qo'l tayanch xolatida	4-6 marta	Mashqni shoshilmasdan bajarish kerak
	1-8 qo'lga tayanib chap oyoqni	4-6 marta	Iloji boricha yuqoriroq ko'tarilishga xarakat qilish

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy – uslubiy korsatma
	yuqoriga ko'tarib to'sni ko'tarish, chap qo'l belda 1-8 shuni o'zini boshqa tomonga VI. D.x. chap oyoq oldinga cho'zilgan o'ng oyoq to'siq shaklida 1-3 chap oyoqqa egilish 4-d.x. 1-4 shuni o'zini o'ng oyoqda VII. D.x. sherik bilan orqama-orqa o'tirib, qo'llar tirsakda bir-biriga qulf kalit xolatida 1-3 turish 2-4 d.x. VIII. SHuni o'zi chap tomonga 1-4 krug sakrash o'ng tomonga 1-4 sakrash IX. D.x. qoringa yotib qo'l va oyoqlar to'g'ri uzatilgan 1-qo'l va oyoqlarni yuqoriga ko'tarish	4-6 marta 2X50m	Mashqni asta-sekinlik bilan bajarish Mashqni sekin bajarish 1-2, 1-2 deganda shpagat ochiladi ↑↑↑↑↑↑ o x x x x x x x

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy – uslubiy korsatma
	2-d.x. 3-4 shuni o'zi X. D.x. qo'llar bosh orqasida yarim o'tirgan xolatda yurish XI. Oyoqlar qarama-qarshi tomonga to'g'ri cho'zilgan (shpagat) 1-chap oyoqqa 2-o'ng oyoqqa 3-4 shuni o'zi XII. Oyoqlar ko'ndalangiga cho'zilgan (shpagat) Maxsus yugurish mashqlari 1. Tizzalarni oldinda ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqada siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga depsinib yugurish. 4. Kiyikcha yugurish. 5. Tezlikka yugurish.		

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy – uslubiy korsatma
Asosiy qism 22-25daqiqa	1-vazifa. “Hatlab o‘tish” usulida sakrash elementlari ritmini o‘rgatish.	1-2 marta 1-2 marta	
	1. yugurib kelish texnikasini takrorlash.	1-2 marta 1-2 marta	Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to‘liq rioya qilish lozim
	2. Yugurib kelishni depsinishga qo‘shib o‘rgatish. 3. depsinishni planka ustidan o‘tish texnikasiga qo‘shib o‘rgatish. 4. qo‘nishni o‘rgatish.		
	2- vazifa. Sakrash texnikasini takomillashtirish. Vositalari: 1. To‘liq yugurib kelib, to‘sin ustidan sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo‘lish. 2. Maxsus sakrash		

Dars qismi	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy – uslubiy korsatma
	mashqlarini bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalari da qatnashish.		
Yakuniy qism 3-5 daqiqa	Organizmmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	3-5 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX I

Maktab yengil atletika seksiyasi sport turida o'quv-mashg'ulotlar mazmuni va tuzilishi

Maktab seksiyasi hamma fanlardan yaxshi o'zlashtirgan, yengil atletika bilan shug'ullanishni istagan va mashg'ulotga vrach ruxsat bergan o'quvchilardan tashkil topadi.

O'quvchilar yoshiga, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligiga qarab guruhlariga bo'linadi:

Tayyorlov guruhi – 11-12 yosh (5-6 sinflar).

Kichik o'spirinlik guruhi – 13-14 yosh (7-8 sinflar).

O'rta o'spirinlik guruhi – 15-16 yosh (9 sinf).

Katta o'spirinlik guruhi – 17-18 yosh.

Tayyorlov va kichik o'spirinlik guruhlarida mashg'ulotlar 1-1,5 soatdan haftada 2-3 marta, o'rta va katta o'spirinlik guruhlarida esa 2 soatdan 3 marta o'tkaziladi.

Mashg'ulotlar yil bo'yi darsdan tashqari o'tkaziladi.

Ularga yengil atletikadan tashqari gimnastika, sport o'yinlari va boshqa turlar kiritiladi. Amaliy mashg'ulotlarni imkoniyati boricha qishin-yozin ochiq havoda o'tkazgan ma'qul (maktab maydonchasida, stadionda, xiyobonda).

Yozgi ta'til vaqtida shug'ullanuvchilarga umumiy jismoniy kamolot va mashq bajarish texnikasidagi bilimlarni mustahkamlash uchun individual uy vazifalarini berish tavsiya qilinadi.

Bundan tashqari, ularni har kungi gigienik zaryadkani bajarishga o'rgatib borish zarur.

Kichik yoshli guruhda asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda ko'pkurashga taalluqli mashqlar texnikasini o'rgatishga qaratiladi. Mashg'ulotlar qiziqarli o'tishi uchun mashqlar xususiyatini o'zgartirib, ko'proq harakatli o'yinlar va oddiy musobaqalar o'tkazib turish kerak.

O'rta va katta yoshdagi guruhlarda, tanlab olingan tur texnikasini o'rgatish bilan birgalikda, umumiy va maxsus tayyorgarlikka ham ko'proq e'tibor berish lozim.

**Umumta'lim maktablar dasturida yengil atletika
(vazifalar va asosiy vositalar)**

3-jadval

Yengil atletika turlari	1-2 sinflar	3-4 sinflar	5-6 sinflar	7-8 sinflar	Litsey, kollej o'quvchilari
Yurish	Vazifalar: keng erkin qadamlarga o'rgatish. Vositalar: keng erkin qadamlar bilan gavgdani to'g'ri tutib oyoq uchida yurish, qo'llar turli holatda, tizzalarni baland ko'tarib yurish. Sanoq bilan 100 m gacha tezlashib boradigan ritmik yurish	Vazifalar: harakat tezligini o'zgartirib yurishga o'rgatish. Vositalar: qadamlar uzunligi va zichligini o'zgartirib yurish			
Yugurish	Vazifalar: yugurishda erkin qadam tashlash va oyoq uchida	Vazifalar: to'g'ri chiziq bo'ylab tezlanib yugurishga, yuqori startga, kichik	Vazifalar: pastki startda beriladigan buyruqlarni	Vazifalar: pastki startdan yugurib chiqishga estafeta tayoqchasini uzatish zonasida	Vazifalar: qisqa va o'rta masofalarga yugurishga o'rgatishni davom ettirish.

66

Yengil atletika turlari	1-2 sinflar	3-4 sinflar	5-6 sinflar	7-8 sinflar	Litsey, kollej o'quvchilari
	yugurishni o'rgatish. Vositalar: 50-100 m masofalarda gavgdani to'g'ri tutib dam yugurish, dam yurish	to'siqlar osha yugurishga o'rgatish Vositalar: 50 m gacha tezkor yugurish va uni 200 m yurish bilan almashtirish, tepalikka va undan pastga qarab yugurish. Yuqori start: "Startga", "Diqqat", "Marsh" buyruqlarini bajarish. Gorizontal va past vertikal to'siqlar osha "hatlab" yugurish	bajarishga, oyoq uchida tez yugurishga, estafeta tayoqchasini yuqoridan uzatishga o'rgatish. Vositalar: bir qo'lga tayanib startga turish va 20-30 m yugurib o'tish. Pastki start: start qolipchalarini o'rnatish, buyruqlarda gi holatlar va 15-25 m yugurib o'tish, 30-40 m ga	uzatishga o'rgatish. Vositalar: pastki start va yurib kelib 35-40 m gacha startli yugurish, 50 m gacha tezkor yugurish, 30-40 m ga takror yugurish (2-3 marta 2 daq. oralatib) o'g'il bolalar - 400-500 m, qiz bolalar - 250-300 m gacha yugurish yoki kross 50 m bosqichga ega bo'lgan doira bo'ylab estafetali yugurish, 3-3,5 daq.gacha (o'g'il bolalar), 2-2,5 daq. (qiz bolalar). Sekin yugurish, 2-	O'quvchilarni ta'lim me'yorlarini bajarishga tayyorlash. O'spirinlar: Vositalar: 40-50 m ga takror yugurish (dam olish uchun 2 daq. oralatib 3-4 marta), 100 m ga tezkor yugurish, 600-800 m ga yugurish yoki kross to'siqlar osha 100-150, 200 m ga yugurish. Qizlar: 20-30 m ga takror yugurish (dam olish uchun 2 daq. oralatib 3-4 marta) 80-100 m gacha bosqichlarda estafetali yugurish, 500 m ga kross. O'zgaruvchan tezlikda 4 km yugurib o'tish. 4-5 to'siq osha 100-150 m ga yugurish

Yengil atletika turlari	1-2 sinflar	3-4 sinflar	5-6 sinflar	7-8 sinflar	Litsey, kollej o'quvchilari
			tezlashib boradigan yugurish, 20-30 m ga takror yugurish, yuqori va pastki startdan 50-60 m ga yugurish, o'g'il bolalar – 2 daq., qiz bolalar – 1,5 daq. sekin yugurish.	4 o'quv g'ovlari osha yugurish	
Sakrashlar	Vazifalar: sakrashda yumshoq tushishga, yugurib kelib uzunlikka sakrashda bir c'yoq bilan depsinishga, "oyoqlarni yig'ib"	Vazifalar: tik yugurib kelib balandlikka sakrashga o'rgatishni davom ettirish, yugurib kelishni tezlashtirib, "oyoqlarni yig'ib" sakrash usuliga va	Vazifalar: yugurib kelishni depsinish bilan bog'lab uzunlikka sakrashni o'rgatish. "Hatlab o'tish"	Vazifalar: "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrashga yugurib kelish ritmini depsinish bilan bog'lashni takomillashtirish. Uzunlikka sakrashda yugurib	Vazifalar: balandlikka "perekat" yoki "perekidnoy" usulida, uzunlikka "orqaga egilish" usulida sakrashga o'rgatish, o'rganilgan usullarni takomillashtirish. O'spirinlar va qizlar

68

Yengil atletika turlari	1-2 sinflar	3-4 sinflar	5-6 sinflar	7-8 sinflar	Litsey, kollej o'quvchilari
	balandlikka sakrash, turgan joydan uzunlikka sakrashga o'rgatish va yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatishni boshlash. Vositalar: turgan joyda arg'amchi bilan sakrab mashq qilish, balandligi 40 sm gacha, turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash	depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga aniq tushirishga o'rgatish. "Hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrashga o'rgatishni boshlash. Vositalar: 5-7 qadamdan tik yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash, uzunlikka yugurib kelib, "oyoqlarni yig'ib" sakrash (depsinish zonasining kengligi 30 sm).	usulida balandlikka sakrashning yugurib kelish ritmiga va to'g'ri depsinishga o'rgatish. Vositalar: "oyoqlarni yig'ib" uzunlikka sakrash, "qadamlab" qisqa yugurib kelib sakrash, balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash.	kelishni aniqlashga o'rgatish. Vositalar: balandlikka "hatlab o'tish" usulida va uzunlikka "oyoqlarni yig'ish" usulida sakrash	Vositalar: balandlikka "perekidnoy" usulida va uzunlikka "egilib" sakrash
Uloqti rishlar	Vazifalar: yengil narsalarni nishonga turgan	Vazifalar: yengil narsalarni nishonga va	Vazifalar: yugurib kelib uloqtirishga	Vazifalar: qisqa yugurib kelib granata, tennis	Vazifalar: o'quv granatini yugurib kelib otish va yadroni

Yengil atletika turlari	1-2 sinflar	3-4 sinflar	5-6 sinflar	7-8 sinflar	Litsey, kollej o'quvchilari
	joydan to'g'ri va yon bilan turib uloqtirishga o'rgatish. Turgan joydan uzoqqa uloqtirishni o'rgatish. Vositalar: shchitga (1x1) qaragan holda tennis to'plarini bosh ustidan oshirib uloqtirish. 2-2,5 m balandlikdagi to'siqlar (arqon, voleybol to'ri) ustidan tennis to'pini oshirib uloqtirish.	uloqtira olishni mustahkamlash. Yengil narsalarni "orqadan yyelka ustidan oshi-rib" nishonga va uzoqqa uloqtirishni o'rgatishni boshlash. Vositalar: 10 m masofadan 3 m balandlikdagi nishonga tennis to'pini uloqtirish, tennis to'pini devordan uzoqroqqa qaytadigan qilib otish. Kichik va yengil narsalarni "orqadan yyelka ustidan oshirib" uloqtirish.	o'rgatishni davom ettirish. Vositalar: turgan joydan va yugurib kelib tennis to'pini "orqadan yyelka ustidan oshirib" uzoqqa otish	to'pini uloqtirishga o'rgatish (o'g'il bolalar). Vositalar: 5 qadamdan yugurib ke-lib, 250-500 gr. og'irlikdagi o'quv granatini uloqtirish (o'g'il bolalar) tennis to'pini 5 qadamdan yugurib kelib uloqtirish (qiz bolalar). Yadroni turgan joydan va sapchib otish (o'g'il bolalar 4 kg, qiz bolalar 3 kg)	sapchib otishni davom ettirib, o'rgatilgan uloqtirishlarni takomillashtirish. Vositalar: granata otish (o'spirinlar 700 gr., qizlar 500 gr.), yadro otish (o'spirinlar 5 kg, qizlar 3 kg)

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

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

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

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

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

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

Mashg'ulot davrlarining muayyan muddatlariga musobaqalar taqvimini jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot jarayoni musobaqalar muddatini hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak. Musobaqalar taqvimining tuzilishi musobaqalar davrlarining qurilishiga ayniqsa ta'sir qiladi, lekin qisman mashg'ulotning boshqa davrlari

davomiyligini cheklaydi. Ikkinchi tomondan, sport taqvimini mashg'ulot jarayonining ob'ektiv zarur tarzda davrlashtirilganligidan kelib chiqib tuzilishi lozim, musobaqalarning ma'lum ravishda guruhlanishi shuning bilan izohlanadi.

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

Musobaqa davrida mashg'ulotlarning asosiy vazifalari.

1. Tanlangan turlardan kelib chiqib jismoniy sifatlarini hamda axloqiy-irodaviy fazilatlarini yanada rivojlantirish.

2. Sport texnikasi ko'nikmalarini mustahkamlash va ularni takomillashtirish.

3. Ishlab chiqilgan taktikani o'zlashtirish va musobaqa tajribasini egallash.

4. UJT va maxsus qo'yilgan "poydevor"ni erishilgan darajada tutib turish, etarlicha tayyorgarlik ko'rmaganlarda bu darajani yana ham oshirish.

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish va musobaqa qoidalari bilan tanishtirib borish.

Bu davrda jismoniy tayyorgarlik darajasini ko'tarish, yanada yuqori sport natijalariga erishishga, sport formasini saqlashga intilish kerak. Mashg'ulotlar yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal qilish bilan birga sportchining musobaqalarda har hafta oxiridagi tekshiruvlarda ishtirok etishini ham ko'zda tutadigan haftalik sikllar asosida tashkil etiladi. Muhimi, bu davrda musobaqalar tayyorgarlikning eng asosiy vositalaridan biri bo'lishi kerak.

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

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

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

Jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilarni organizmiga ta'siri

Yengil atletika mashg'ulotlari sportchilarda jismoniy sifatlari: kuch, harakat uyg'unligi, chidamlilik va eguluvchanlikni rivojlantiradi harakat va ko'nikma malakalarni tashkil toptiradi, irodaviy fazilatlarini tarbiyalaydi.

Yengil atletika mashqlarining xilma-xilligi yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishda kuch va tezkorlik mashqlarda mushakdagi kuchni o'zgarib turishi har-xil yoshdagi va jinsdagi bolalar va kattalarda Yengil atletika mashg'ulotlarida qatnashish imkonini yaratadi. Bu mashqlarni ko'pchiligini texnik jihatdan bajarish qiyin emas, o'rgatish uchun oson va ularni oddiy maydonchalar va ochiq joylarda bajarish mumkin.

Yengil atletika mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta'sir etishi uni keng tarqalishiga sabab bo'ladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham, har xil sport turlaridagi mashg'ulot rejaralarida ham, katta va kekxa yoshdagi kishilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham Yengil atletika mashqlariga keng ravishda o'rin berilgan.

Yengil atletikada shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi shug'ullanishni rag'batlantirish va musobaqalarni yaxshiroq tashkil etish uchun, razryadlarga bo'lish qabul qilingan. Yengil atletika sporti ommaviy rivoj topayotgani va undagi natijalar doimiy ravishda oshib borayotgani sababli razryad mezonlari har to'rt yilda o'zgartirilib turadi.

Sportchining gigiyenasi, chiniqishi, rejimi va ovqatlanishi

Sportchilarga shahsiy gigiena jamoa gigienasi to'g'risida gigienik bilim va ko'nikmalar. Shahsiy gigiena; terini sochlarni, og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish. Jamoa gigiena; Chiniqish to'g'risida tushuncha berish; Organizmni chiniqtirish maqsadida tabiatning tibbiy omillaridan (qum, havo, suv) foydalanish O'quvchilarning umumiy kun tartibi; Chiniqtirish va gigienik muolaja sifatida artinish, ustidan suv quyish, oyoqqa vanna qilish. Yosh sportchilar uchun kun tartibini to'g'ri taqsimlashning ahamiyati;

Ko'rgazmali qurollardan foydalanish, o'quv o'rganish filmlarini ko'rish, kinogramma va kinokalsovkalari bilan yengil atletika turlari texnikalarini namoyish qilish

Murabbiy mashg'ulotlarni olib borish jarayonida ko'rgazmali qurollardan foydalanishi shug'ullanuvchilarda o'rgatilayotgan Yengil atletika turlarining texnikasi, vositalari va usullarini namoyish etish orqali ularda to'g'ri tasavvur ega bo'lish va xulosalar chiqarishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Yengil atletika mashqlarining texnikasini yuqori malakali va yaxshi texnikaga ega bo'lgan sportchilar orqali ham namoyish etish mumkin. Shuningdek nazariy jihatdan, o'quv o'rganish filmlari va kinogrammalarni namoyish etish, tahlil qilish ham maqsadga muvofiqdir. Shug'ullanuvchilarni malakasini oshirish va qiziqishini o'rttirish yuqori darajali, ya'ni kattalar o'rtasida bo'lib o'tadigan musobaqalarga olib borib, ularga amaliy tavsiyalar berish mumkin.

Shug'ullanishda texnika xavfsizligi, jarohatlanishni oldini olish va noxush holatlarda birinchi yordam ko'rsatish

Mashg'ulotlar olib borish davomida texnika xavfsizligiga e'tibor berish lozim.

O'quvchilar oyoq kiyimlarining tag qismi sirpanib ketmaydigan, oyoq ostida bir tekis turuvchi maxsus Yengil atletika poyafzali (shipovka) kiyish kerak yoki Yengil getalar.

Uloqtirish mashqlari bajariyotgan vaqtda snardlar bilan ishlash ularni chiqarib yuborish va tushish joylarida shug'ullanuvchilar, musobaqa ishtirokchilari hamda muxlislarga zarar etkazmaslik

uchun murabbiy va hakamlar nazoratga olish zarur. Uloqtirish snaryadlarini murabbiy yoki hakamlarni ruxsatisiz uloqtirish va boshqa harakatlarni bajarish taqiqlanadi. Jihoz va anjomlar joydan joyga ko'chirish va olib borish uchun maxsus moslamalarda olib o'tiladi va saqlanadi.

Sakrash mashqlarini bajarayotganda tushush joyi (qum)ni yaxshilab yumshatish lozim. Sakrash mashqlarida ham maxsus Yengil atletika poyafzallaridan foydalangan ma'qul va maqsadga muvofiqdir. Depsinish taxtachasini tekshirish va ko'zga tashlanadigan rangda bo'yash lozim yoki ko'rsatkich belgilaridan foydalanish mumkin.

Yengil atletika maydonlarida va manejarida shug'ullanuvchilar va ishtirokchilar ichki tartib intizomlariga rioya qilish kerak.

O'qituvchi, murabbiylar mashg'ulotlardan avval sport zalidagi barcha uskunalarining mahkam qotirilganligini tekshiradilar.

O'quvchilarni sport maktabiga qabul qilishda ularning tibbiy ko'rik ma'lumotnomasi va keyinchalik jismoniy tarbiya dispanseridan ma'lumotnomalari bo'lishi lozim.

Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish uslubini murabbiylar o'zlashtirishlari va bilishlari kerak.

Kuzgi-qishgi davrda turli kasalliklar; gripp, o'tkir yuqori nafas yo'llari kasalliklari, gepatit va boshqa virusli kasalliklarni oldini olish bo'yicha suhbatlar o'tkazish, shuningdek, sportchilar holsizlanib shikoyat qilganlarida ularni (Yengil) ko'rikdan o'tkazish kerak.

Murabbiy-o'qituvchi mashg'ulotlarda va musobaqalarda borganda (safarlarda) bolalarning hayoti va sog'ligi uchun javobg

Namuna

Yengil atletika sport turidan mashg'ulot ishlanmalari

5-6-sinflar uchun yengil atletika sport turidan mashg'ulot ishlanmasi

Mashg'ulot vazifasi:

Shug'ullanuvchilarni stadionda o'zini tutish va texnika xavfsizligi bilan tanishtirish;

Qisqa masofalarga yugurishda to'g'ri masofada yugurish texnikasiga o'rgatish;

Harakatli o'yinlar orqali tezkorlik sifatini rivojlantirish.

Jihozlar: start tirgaklari (4 ta), qizil, oq bayroqcha, xushtak, fishka, bo'r.

O'tkazish joyi: maktab sport maydoni (stadioni).

No t/r	Mazmuni	Me'y ori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorgarlik q ismi 20' - 25'	Saflantirish, navbatchini raport topshirishi, salomlashish, mashg'u-lot vazifasini va mazmunini tushuntirish. Saf mashqlari (joyda turib burilishlar). Yurish va yugurishga o'tish. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (doirada turgan joyda).	5'-8' 400 m. 10-12 ta mashq.	X x x x x x x m Davomatni tekshirish. Bir qatorda yugurish. Mashqni bajarishda mu-rabbiy kamchilik, xato-larni to'g'rilashi shart
	D.x. A.t. 1-2 qo'llarni yuqoriga ko'tarib oyoq uchida turish 3-oldinga egilish 4-d.x.	4-6 marta	Mashqni sekin bajarish
	II. D.x. oyoqlar yyelka kengligida qo'llar yelkada 1-4 qo'llarni oldinga aylantirish 5-8 shuni o'zini orqaga aylantirish	4-6 marta	Mashqni o'rtacha tempda bajarish, qo'llarni katta amplitudada aylantirish
Tayyorgarlik q ismi 22' - 25'	III. D.x. oyoqlar yyelka kengligida qo'llar ko'krak oldida bukilgan 1-2 bukilgan qo'llarni orqa tomonga kerish 3-4 qo'llarni yozib orqa tomonga kerish	4-6 marta	Mashqni katta amplitudada bajarish
	IV. D.x. oyoqlar yyelka kengligida qo'llar belda 1-chap tomonga egilib o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarish	4-6 marta	Mashqni kichik tempda bajaramiz

No t/r	Mazmuni	Me'y ori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorgarlik qismi 20' - 25'	2-d.x. 3-shuni o'zi o'ng tomonga egilib chap qo'l yuqoriga 4-d.x.		
	V. D.x. oyoqlar yelka kengligidan kengroq, qo'llar belda 1-oldinga egilib chap oyoqqa qo'llarni tekkizish 2-o'rtağa. 3-o'ng oyoqqa 4-d.x. Shuning o'zini 1-o'ng oyoqdan boshlab 2-o'rtağa 3-chap oyoqqa 4-d.x.	4-6 marta	Tizzalarni bukmasdan xarakat qilish kerak
	VI. D.x. oyoqlar yelka kengligida qo'llar belda 1-4 to'sni chap tomonga xarakatlantirish 1-4 shuni o'zini o'ng tomonga	4-6 marta	Mashqni o'rtacha tempda katta amplitudada aylantirish
	VII. D.x. o'ng oyoqni bir qadam oldinga tashlab qo'llarni o'ng oyoq tizzasiga qo'yib 1-3 prujinasimon xarakat qilish 4-sakrab oyoqlarni almashtirib shuni o'zini bajarish	4-6 marta	Mashqni ritm bo'yicha bajarish
	VIII. D.x. o'ng oyoqni yon tomonga tashlab qo'llarni oldinga uzatib o'ng oyoqqa 1-2 o'tirib turish; 3-4 shuning o'zini chap oyoqqa o'tirib	4-6 marta	Mashqni o'rtacha me'yorda bajarish
	IX. Shuning o'zi qo'llar tizzalarda 1-o'ng oyoqqa o'tirib sekin xarakat qilib 2-deganda chap oyoqqa o'tish	4-6 marta	Mashqni turmasdan o'tirgan xolatda bajarish
	X. D.x. oyoqlar yelka kengligida qo'llar oldinga 1-2 chap qo'lga o'ng oyoq uchini tekkizish	4-6 marta	Qo'llarni to'g'ri ushlab oyoqlarni bukmasdan to'g'ri ko'tarish

No t/r	Mazmuni	Me'y ori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
	3-4 shuni o'zini o'ng qo'lga chap oyoq uchini tekizish		
	XI. D.x. oyoqlar yyelka kengligida qo'llar belda. 1-qo'llarni oldinga uzatib o'tirish; 2-d.x. 3-qo'llarni oldinga uzatib o'tirish; 4-d.x.	8-10 marta	Mashqni ritm bo'yicha bajarish
	XII. D.x. oyoqlar yyelka kengligida qo'llar belda 1-o'tirib; 2-yuqoriga sakrash; 3-o'tirish; 4-yuqoriga sakrash.	5-6 marta	Iloji boricha yuqoriga sakrash
Asosiy qism 45' - 50'	Qayta saflanish. 1. Shug'ullanuvchilarga qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qildirish. 2. To'g'ri yo'lkada pastki startdan yugurish texnikasini ko'rsatish. Shug'ullanuvchilarni startda turib yugurib ko'rishi. 3. Maxsus yugurish mashqlari. 1) Tizzalarni baland ko'tarib yugurish; 2) Oyoqlarni orqaga siltab yugurish; 3) Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish; 4) Oyoqdan-oyoqqa oldinga (kiyikcha) sakrab yugurish; 5) Bedana qadam bilan yugurish; 6) Tezlanish (tez yugurish). Guruhni o'yinga saflantirish	10-15 sek. 2'-3' 1 marta dan 5- 10 m 2x20 m 5-10 sek	x x x x x x x m Ko'rgazmali qurollar- dan, kinogramma va ki-nokalsovka, rasmlar-dan foydalanib, shug'ul- lanuvchilarga yugurish texnikasini to'g'ri tushuntirish. Qo'l yugurishdagi kabi harakatda bo'ladi. ↑↑↑ x x x x x x x x x x x x

M

№ t/r	Mazmuni	Me'y ori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
	"Kun va tun" o'yini. Maydonning o'rtasida bir-biridan 1-2 qadam oraliqda ikkita parallel chiziq tortiladi. Maydonchani qarama-qarshi tomonlarini ikkala chiziqdan 15-30 m uzoqroqdan yana bittadan uy chiziqlari chiziladi. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, o'rtadagi chiziqlarda turadi va ularga kun va tun jamoasi nomlari beriladi. Murabbiy shunda qaysi jamoani, ya'ni misol uchun "Kun" deb aytsa, "Tun" jamoasi o'z uylariga qochishlari shart, kun jamoasi esa ularni quvlab ushlashga harakat qiladilar.	5-6 daqiq a	O'yin qoidasi: 1) murabbiy "Kun" yo "Tun" deb signal ber-may yugurish mumkinmas 2) Qochayotganlarni uy chizig'igacha bo'lgan ora-liqda ushlash mumkin. O'yin variantlari: 1) jamoalarga 10 marta o'tirib turishga buyruq berib to'satdan kun yoki tun deb aytib qolishi mumkin. Shunga o'xshash har xil mashqlarni bajartirish mumkin. 2) jamoalarni bir-birlariga orqa o'girib saflantirish mumkin.
Yakuniy qism 10-15 daq.	Qayta saflantirish. Erkin yugurish. Mashg'ulotga yakun yasash. Uyga vazifa: yugurish mashqlarini takrorlash. Xayrlashish.	5-10 sek. 400 m	x x x x x x x m Mashg'ulotda va o'yinda faol ishtirok etgan shug'ullanuvchilarni aytib o'tish.

7-sinflar uchun yengil atletika sport turidan mashg'ulot ishlanmasi

Vazifalar:

1. Estafeta yugurishida 20 metrli zonada tayoqchani uzatish texnikasini takrorlash.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni va kuchni rivojlantirishda to'ldirma to'plar bilan mashqlarni bajarish.

Jihozlar: estafeta tayyoqchalari 4 ta, to'ldirma to'plar (3-4 kg og'irlikni)

O'tish joyi: maktab stadioni

Mashg'ulot qismi	Mazmuni	Meyori	TUK
TAYYORLOV QISM 20 ¹ -25 ¹	Saflanish, navbatchi raport topshirishi, salomlashish, mashg'ulot vazifasini va mazmuninin tushuntirish. Saf mashqlari (joyda turib burilishlar) Sportcha yurish va yugurishga o'tish	2-3 daq. 800 m	x x x x x x x x M Davomatni tekshirish Bir qatorda sekin yugurish
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar doirada harakatda	10-12 mashq	 M
	D.x. qo'llar yyelkada xarakatda 1-4 yyelkani oldinga aylantirish 1-4 shuni o'zini orqaga aylantirish	4-6 marta	Mashqni katta amplitudada bajarish kerak
	II. D.x. qo'llar ko'krak oldida bukilan xolatda 1-qo'llarni orqaga yuborish 2-o'ngga burilib qo'llarni yon tarafga ochish 3-qo'llar ko'krak oldida 4-chapga burilib qo'llarni yon tarafga ochish	4-6 marta	O'rta tempda bajarish kerak
	III. D.x. o'ng qo'l yuqorida chap qo'l pastda 1-2 qo'llarni orqaga yuborish 3-4 shuni o'zi qo'llarni almashtirib	4-6 marta	Qo'llarni bukmasdan to'g'ri ushlash kerak

IV. D.x. qo'llar ko'krak oldida bukilgan 1-gavdani o'ngga burish 2-chapga	4-6 marta	Ritm bo'yicha bajarish
V. Yurgan xolatda xar bir qadamda o'tirib qo'llarni oldindagi oyoq tizzasiga qo'yish 1-chap oyoqqa 2-o'ng oyoqqa	4-6 marta	qadamni kengroq tashlash kerak
VI. Mayda qadam tashlab yurib xar bir qadamga egilib qo'llarni tekkizish 1-chap oyoqqa 2-o'ng oyoqqa	4-6 marta	Iloji boricha chap va o'ng tomonlarga ko'proq burilish
VII. Yurgan xolatda keng qadam tashlab xar bir qadamga egilib qo'llarni tekkizish	4-6 marta	Mashqni kichik tempda bajarish
VIII. Yurgan xolatda chap oyoqni orqaga bukib chap qo'l bilan ushlab 1 krug sakrash. Shuning o'zini o'ng oyoqda 1 krug sakrash	1-2 krug	Iloji boricha uzoqroq sakrashga xarakat qilish
IX. D.x. qo'llar bosh orqasida yarim o'tirgan xolatda yurish	1-2 krug	Gavdani to'g'ri tutish kerak
Shuning o'zini to'liq o'tirgan xolatda yurish	1-2 krug	Gavdani to'g'ri tutish kerak
X. D.x. qo'llar belda to'liq o'tirgan xolatda oldinga sakrash 1 krug. Chapga burilib yon tomon bilan sakrash, ortga burilib yon tomon bilan sakrash	1-2 krug	Sakrashlarni o'rtacha tempda bajarish
XI. Shuning o'zini to'liq o'tirgan xolatda yurish	1-2 krug	Gavdani to'g'ri tutish kerak
XII. D.x. qo'llar belda to'liq o'tirgan xolatda oldinga sakrash 1 krug. Chapga burilib yon tomon bilan sakrash, ortga burilib yon tomon bilan sakrash.	1-2 krug	Sakrashlarni o'rtacha tempda bajarish
Maxsus yugurish mashqlari. I. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish.	2x60 m	

	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).		↑↑↑↑↑ M x x x x x x
	I.1.Estafeta tayoqchasini sekin yugurishda topshirishni takrorlash. 2. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchiin start holatini texnikasini zonada bajarish. 3. Estafeta tayoqchasini 20 mli zonada uzatishni takrorlash. 4. 4 kishi bo'lib to'liq masofada 4x100m dan estafeta yugurish. II.1. To'ldirma to'plar bilan juft-juft bo'lib (3-4 kgli) yuqoridan bosh ortidan bir-biriga ikki qo'llab uloqtirish. 2.To'p bilan yuqoriga sakrab to'pni yuqoriga uloqtirish. 3. To'pni tizzani ustiga qo'yib turib oldinga ko'tarish, chap va o'ng oyoqlarni almashtirib. 4. To'pni bir qadamdan bosh ortidan yuqoriga uloqtirish. 5. 300 m masofaga bir meyorda yugurish.	1-2 marta 1-2 marta 2-3 marta 2-3 marta 30 marta 20-30 marta 25-30 marta 30-40 marta 3x300 m	Xatolarni to'g'rilash. Uzatish va qabul qilishni nazorat qilish. Kamchiliklarni to'g'rilash. Oraliq masofa 6-8 m Mashqni shoshmasdan o'rta meyorda bajaring. To'pni to'g'ri ushlashga etibor bering. 100m ni yurib o'ting.

SOSIY QISM 50'-55'

YAKUNIY QISM 10 ¹ -15 ¹	Qayta saflanish, Sekin yugurish, mashg'ulotga yakun yasash uyga vazifa berib, xayrlashish.	400 m	x x x x x x x x x m Guruh bo'lib bir maromda sekin yugurish
---	--	-------	---

8-9-sinflar uchun yengil atletika sport turidan mashg'ulot ishlanmasi

Vazifalar:

1. Yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish usulida" sakrash texnikasini takrorlash.
2. Sakrash va uloqtirish mashqlari orqali oyoq, qo'l va tananing maxsus kuchini rivojlantirish.

Jihozlar: planka yoki rezina to'siq, g'ovlar, kichik to'plar, to'ldirma to'plar

O'tish joyi: maktab stadioni

Mashg'ul ot qismi	Mazmuni	Meyori	TUK
TAYYORLOV QISM 20¹-25¹	Saflanish, navbatchi raport topshirishi, salomlashish, mashg'ulot vazifasini va mazmuninin tushuntirish. Saf mashqlari (joyda turib burilishlar, bir qatordan ikki qatorga saflanish) Sportcha yurish va yugurishga o'tish	2 ¹ -3 ¹ 5 ¹	x x x x x x x x x m Davomatni tekshirish Bir qator yoki guruh bo'lib yugurish
	Umumrivojlantiruvchi mashqlar juft-juft bo'lib	10-12 mashq	x x x x x I I I I I x x x x x x-m
	6.D.x. sherik bilan yuzma-yuz turib oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar sherik yelkasida 1-3 chuqurroq pastga egilish 4-d.x.	4-6 marta	Mashqni ritm bo'yicha bajarish
	II.D.x. sherik bilan yuzma-yuz turib oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar sherik yyelkasida	4-6 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri ushlab yuqoriga

1-2 o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib chap tomonga egilish 3-4 chap qo'lni ko'tarib o'ng tomonga egilish		ko'targan qo'lni bukmaslikka xarakat qilish kerak
III.D.x. sherikka chap yon tomon bilan turib chap qo'llar pastda o'ng qo'llar yuqoridan qulf kalitsimon ushlash 1-o'ng oyoq bir qadam yonga 2-d.x. 3-o'ng oyoqqa 4-d.x. shuni o'zini chap tomonga bajarish	4-6 marta	qo'llar tortilganda og'riqni sezish kerak
IV.D.x. sherikka orqa tomon bilan turib qo'llar yonga uzatilib qulf kalitsimon ushlab 1-o'ng oyoq bir qadam oldinga 2-d.x. 3-chap oyoq bir qadam oldinga 4-d.x.	4-6 marta	Mashqni sekin va chiroyli bajaramiz
V.D.x. shuni o'zi faqat yuqoriga ushlab 1-o'ng oyoq bir qadam oldinga 2-d.x. 3-chap oyoq oldinga. 4-d.x.	4-6 marta	qo'lni bukmasdan xarakat qilish kerak
VI.D.x. sherik bilan yuzma-yuz turib oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar sherik yelkasida 1-3 chuqurroq pastga egilish 4-d.x.	4-6 marta	Mashqni ritm bo'yicha bajarish
VII.D.x. sherik bilan yuzma-yuz turib oyoqlar yyelka kengligida, qo'llar sherik yyelkasida 1-2 o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib chap tomonga egilish 3-4 chap qo'lni ko'tarib o'ng tomonga egilish	4-6 marta	Mashqni bajarishda gavdani to'g'ri ushlab yuqoriga ko'targan qo'lni bukmaslikka xarakat qilish kerak
VIII.D.x. sherikka chap yon tomon bilan turib chap qo'llar pastda o'ng qo'llar yuqoridan qulf kalitsimon ushlash 1-o'ng oyoq bir qadam yonga 2-d.x. 3-o'ng oyoqqa	4-6 marta	qo'llar tortilganda og'riqni sezish kerak

4-d.x. shuni o'zini chap tomonga bajarish		
IX.D.x. sherikka orqa tomon bilan turib qo'llar yonga uzatilib qulf kalitsimon ushlab 1-o'ng oyoq bir qadam oldinga 2-d.x. 3-chap oyoq bir qadam oldinga 4-d.x.	4-6 marta	Mashqni sekin va chiroyli bajaramiz
X.D.x. shuni o'zi faqat yuqoriga ushlab 1-o'ng oyoq bir qadam oldinga 2-d.x. 3-chap oyoq oldinga. 4-d.x.	4-6 marta	qo'lni bukmasdan xarakat qilish kerak
XI.Sherikka yuzma-yuz turib qo'lidan ushlab 1-4 chap tomonga aylanish 5-8 o'ng tomonga aylanish	4-6 marta	Aylanishni katta amplitudada bajarish
XII.D.x. orqa tomon bilan turib qo'llar tirsakdan bir-biriga kiydirilgan xolatda 1-2 sherikni ko'tarish 3-4 almashish	4-6 marta	Mashqni aniq va chiroyli bajarishga xarakat qilish kerak
XIII.D.x. sherikka yuzma-yuz turib qo'llar yelkada 1-4 toshi chap tomonga aylantirish 5-8 o'ng tomonga	4-6 marta	Mashqni katta amplitudada bajarish
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).	3x50 m	Mashqlarni to'g'ri bajarilishini nazorat qilish ↑↑↑↑↑ M x x x x x x

I. Yugurib kelib balandlikka "Xatlab o'tish" usulida sakrash. A. Egiluvchanlikni maxsus mashqlari. B. 2-3 qadamdan yugurib depsinibyuqoriga sakrash. V. qisqa va o'rta masofadan yugurib kelib balandlikka sakrashda plankadan o'tish vaqo'nish texnikasini to'g'ri bajarish. II. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni (MJT) rivojlantirish. A. Estafeta tayoqchasini turgan joyda, yurib turib, sekin yugurishda va tez yugurishda uzatish. B. 4x100 m estafeta yugurishni to'liq masofada yugurib o'tish. V. juft holda to'ldirma to'pni har xil holatlarda uloqtirish. G. Xar bir qadamda sakrab oldinga uchish va qo'nish. D. Shuning o'zini 3 qadam yugurib bajarish. E. Oyoqdan-oyoqqa (kiyiksimon) sakrab yugurish. YO. Chap va o'ng oyoqlarda sakrash. J. Takroriy yugurish. Z. Kichik to'pni 2-3 qadamda yugurib kelib uloqtirish K. O'rtacha tezlikda yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish. L. G'ovlar osha yugurish. M. Kross yugurish (erkin holatda) har 3 daqiqadan so'ng 100 m ga tez yugurish va erkin yugurishni davom ettirish.	1-2 marta	Mashqlarni aniq bajarishga xarakat qiling Texnikaga etibor bering va kamchiliklarni to'g'rilang
	3-4 ta 3x30 mda	
	15-20 marta	Musobaqa qoidasiga rioya qiling.
	5¹	Uzatish texnikasini bajaring.
	1 marta	Mashqni shoshmasdan sekin bajaring.
	25-30 marta	Oyoq uchidan depsining
	2x10 m	Oyoq uchiga tushish
	2x10 m	Mashqlarni to'g'ri
	3x10 m	bajarishga xarakat qiling
	3-5 marta 3x300 m	
	5 marta	Uloqtirish texnikasini kuzatish
	5 marta	
	5 ta g'ovdan 1-2 marta	Mashqni to'g'ri bajaring. Murabbiy vaqtni aytib turishi kerak.

Yakuniy qism 10-15 l	Qayta saflanish, bo'shashatiruvchi mashqlarni bajarish, sekin yugurish, mashg'ulotga yakun yasash uyga vazifa berib, xayrlashish.	400 m	x x x x x x x x x m Guruh bo'lib bir maromda sekin yugurish
----------------------------	---	-------	---

4 jadval

5-6-sinf o'quvchilarini yengil atletika bilan shug'ullantirishda qo'llaniladigan vositalar va ularni me'yorlari

1	Maxsus yugurish mashqlari. Tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni orqaga siltab yugurish, oyoqdan oyoqqa yuqoriga sakrab yugurish, oyoqdan oyoqqa oldinga (kiyiksimon) sakrab yugurish, bedana qadam tashlab yugurish, tez yugurish. Bedana qadam tashlab yugurishda qo'llar pastda bo'sh holatda bo'ladi, qolgan barcha mashqlarni bajarishda qo'llar yugurishdagidek harakatda bo'ladi	2x30 m bajarish
2	Tezlanish (tez yugurish) – tezlikni asta-sekin oshira borib yugurish	3x50 m
3	Bir me'yorda yugurish	200 m
4	Oyoq kuchini rivojlantirish uchun – oyoqlarda navbatma-navbat depsinib yuqoriga sakrash	3x40 marta
5	Joyda turib tizzalarni baland ko'tarib yugurish	10 sekund davomida
6	Joyda turib har xil og'irliklar bilan tizzalarni baland ko'tarib yugurish	3x10 sek.
7	To'ldirma to'pni sherigi bilan bir-biriga uzatish (bosh ortidan 2-3 kg og'irlikda)	20 marta to'p
8	To'ldirma to'p bilan yuqoriga sakrab to'pni yuqoriga uloqtirish	20-30 marta to'p 2-3 kg
9	To'ldirma to'pni ikki qo'lda ushlab yarim o'tirgan holatdan to'pni oldinga uloqtirish	10-15 marta to'p 2-3 kg
10	Turgan joydan uzunlikka sakrash	10-15 marta
11	Pastki startdan yugurish	3x30 m
12	Turgan joydan uch hatlab sakrash	4-5 marta

13	Takroriy yugurish	2x40-50-60m
14	Yadroni ikki qo'llab pastdan oldinga uzoqroqqa uloqtirish (og'irligi 3-4 kg).	10 marta
15	Arqonga tirmashib chiqish	2-3 marta

YENGIL ATLETIKA TO'GARAKLARI MASHG'ULOTLARINING TAXMINIY NAMUNAVIY MAVZUVIY REJASI

(Namuna)

5 jadval

T.r	mazmun	11-12 yosh	13-14 yosh	15-16 yosh
1	Nazariy mashg'ulot	9	9	9
2	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	55	47	81
3	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	72	77	120
8	Xakamlik va instruktorlik	-	3	6
	Umumiy soatlar	136	136	216



9 rasm

6 jadval

Yengil atletika to'garagi bo'yicha maktabda 11-12 yoshli o'quvchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini olib borish uchun namunaviy o'quv rejasi

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	april	may	iyun
I. Nazariy (9 soat)											
1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1	1									
2. O'zbekistonda Yengil atletika sport turining rivojlanishi qisqacha tarixi	1		1								
3. Jismoniy mashqlarni o'qituvchilarni tayyorlashga ta'siri	1			1							
4. Sportchining biyografi, sharoiti, rejimi va ta'limi	2				1	1					
5. O'zgaliklari											
6. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi	1					1					
7. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
8. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
9. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
10. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
11. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
12. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
13. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
14. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
15. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
16. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
17. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
18. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
19. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
20. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
21. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
22. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
23. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
24. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
25. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
26. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
27. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
28. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
29. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
30. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
31. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
32. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
33. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
34. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
35. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
36. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
37. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
38. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
39. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
40. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
41. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
42. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
43. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
44. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
45. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
46. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
47. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
48. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
49. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
50. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
51. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
52. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
53. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
54. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
55. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
56. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
57. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
58. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
59. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
60. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
61. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
62. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
63. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
64. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
65. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
66. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
67. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
68. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
69. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
70. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
71. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
72. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
73. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
74. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
75. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
76. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
77. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
78. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
79. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
80. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
81. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
82. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
83. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
84. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
85. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
86. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
87. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
88. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
89. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
90. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
91. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
92. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
93. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
94. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
95. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
96. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
97. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
98. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
99. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											
100. O'zgaliklari ta'limda yordam berishi, jihatlarini o'qitish va sportni o'qitishda yordam berishi											

Mazmuni	Jami	senty abr	okty abr	noy abr	deka br	yan var	fevra l	mart	apre l	ma y	iyu n
atletika turlari texnikalarini namoyish qilish											
7. Yengil atletika bo'yicha talab me'yorlari va razryadlar mazmuni bilan tanishtirish	1							1			
8. Musobaqa qoidalari, musobaqani o'tkazish joyini tayyorlash	1								1		
II. Amaliy mashg'ulotlar (127 soat)											
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (55 soat)											
Yengil yugurishlar	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
Krosslar (0,5-1 km)	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
Sport va harakatli o'yinlar	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika, akrobatika	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Har xil og'irliklar bilan kuchni rivojlantirish	5	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
Uloqtirish mashqlari to'ldirma to'pni va h.k.	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Jami soatlar	55	5	5	5	6	7	7	6	5	4,5	4,5
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (72 soat)											
Sakrash mashqlari	15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1

90

Mazmuni	Jami	senty abr	okty abr	noy abr	deka br	yan var	fevra l	mart	apre l	ma y	iyu n
Yuguruvchini maxsus mashqlari	6	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
G'ovlar osha yugurish va maxsus mashqlar. H76,2	8	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
Pastki startdan yugurish	5	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1
60 m gacha bo'lgan masofada takroriy yugurish	7	-	-	1	1	-	-	1	1	1	2
Estafeta yugurishi, yugurib kelib yugurish	6	-	-	-	-	-	1	2	2	1	-
60 m dan ortiq masofalarda takroriy yugurish	7	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
O'zgaruvchan (almashlab) yugurish (30-50 m)	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Yugurib kelib balandlikka sakrash	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Kichik to'pni uloqtirish	3	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Jami soatlar	7	7	7	7,5	6,5	6,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
III. Musobaqalarda qatnashish taqvim rejalar asosida											
Jami soatlar	136	13	13	13,5	13,5	15,5	15,5	14,5	13,5	12	12

**Yengil atletika to'garagi bo'yicha maktabda 13-14 yoshli
o'quvchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini olib borish uchun
namunaviy o'quv rejasi**

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
I. Nazariy (9 soat)											
1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1	1									
2. O'zbekistonda Yengil atletika sport turining rivojlanishi qisqacha tarixi	1		1								
3. Jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilarni organizmiga ta'siri	1			1							
4. Sportchining gigienasi, chiniqishi, rejimi va ovqatlanishi	2				1		1				
5. Shug'ullanishda texnika xavfsizligi, jarohatlanishni oldini olish va noxush holatlarda birinchi yordam ko'rsatish	1					1					
6. Ko'rgazmali qurollardan	1						1				

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
foydalanish, o'quv o'rganish filmlarini ko'rish, kinogramma va kinokalsovkalar bilan Yengil atletika turlari texnikalarini namoyish qilish											
7. Yengil atletika bo'yicha talab me'yorlari va razryadlar mazmuni bilan tanishtirish	1							1			
8. Musobaqa qoidalari, musobaqani o'tkazish joyini tayyorlash	1								1		
II. Amaliy mashg'ulotlar (132 soat)											
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (47 soat)											
Yengil yugurishlar	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5
Krosslar (1-2 km)	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
Sport va harakatli o'yinlar	10	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
Umumrivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika, akrobatika	15	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Har xil og'irliklar bilan kuchni rivojlantirish	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
Uloqtirish mashqlari to'ldirma to'pni va h.k.	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Jami soatlar	47	4	4	4,5	5,5	6,5	6,5	5	4	3,5	3,5
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (77 soat)											
Sakrash mashqlari	15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Yuguruvchini maxsus mashqlari	6	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
G'ovlar osha yugurish va g'ovlar osha yugurish maxsus mashqlari 84 sm	8	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1
Pastki startdan yugurish	5	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1
100-150 m gacha bo'lgan masofada takroriy yugurish	7	2	2	1	1	-	-	1	1	1	2
Yugurib kelib yugurish, estafeta yugurishi	7	-	-	-	-	-	1	2	2	2	-
100-150 m dan ortiq masofalarda takroriy yugurish	7	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
O'zgaruvchan (almashlab) yugurish	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
Yugurib kelib (25-30 m)	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
uzunlikka sakrash											
Yugurib kelib balandlikka sakrash	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Kichik to'pni uloqtirish	3	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Jami soatlar		9	9	7,5	6,5	6,5	7,5	7,5	7,5	8,5	7,5
III. Musobaqalarda qatnashish taqvim rejalar asosida											
IV. Hakamlik va instruktorlik amaliyoti	3	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1
Jami soatlar	136	14	14	13	13	14	16	14,5	13,5	12	12

8-jadval

Yengil atletika to'garagi bo'yicha maktabda 15-16 yoshli o'quvchilar bilan o'quv mashg'ulotlarini olib borish uchun namunaviy o'quv rejasi

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
I. Nazariy (9 soat)											
1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1	1									
2. O'zbekistonda Yengil atletika sport turining rivojlanishi qisqacha tarixi	1		1								

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
3. Jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilarni organizmiga ta'siri	1			1							
4. Sportchining gigienasi, chiniqishi, rejimi va ovqatlanishi	2				1	1					
5. Shug'ullanishda texnika xavfsizligi, jarohatlanishni oldini olish va noxush holatlarda birinchi yordam ko'rsatish	1						1				
6. Ko'rgazmali qurollardan foydalanish, o'quv o'rganish filmlarini ko'rish, kinogramma va kinokalsovkalalar bilan Yengil atletika turlari texnikalarini namoyish qilish	1							1			
7. Yengil atletika bo'yicha talab me'yorlari va razryadlar mazmuni bilan tanishtirish	1								1		
8. Musobaqa qoidalari, musobaqani o'tkazish joyini tayyorlash	1				1						
II. Amaliy mashg'ulotlar (201 soat)											
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (81 soat)											
Yengil yugurishlar	12	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1
Krosslar (3-5 km)	15	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
Sport va harakatli o'yinlar	15	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1
Umumrivojlantiruvchi mashqlar gimnastika, akrobatika	25	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Har xil og'irliklar bilan kuchni rivojlantirish	14	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2,5	1	1
Jami soatlar	81	8	8	8	9	10	9	8,5	7,5	7	6
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (120 soat)											
Uloqtirish mashqlari to'ldirma to'pni, yadro, disk, nayza.	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sakrash mashqlari	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Yuguruvchini maxsus mashqlari	17	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1
G'ovlar osha yugurish va g'ovlar osha yugurish maxsus mashqlari (91,4 sm)	10	2	2	1	1	-	-	1	1	1	1
Pastki startdan yugurish	12	2	1	2	-	-	1	1	1	1	3
100-200 m gacha bo'lgan masofada takroriy yugurish	10	1	1	1	-	-	2	1	1	-	3
Yugurib kelib yugurish, estafeta yugurishi	7	-	-	-	-	-	-	1	2	2	2
100-300 m dan ortiq masofalarda takroriy yugurish	7	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1
O'zgaruvchan (almashlab) yugurish	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1

Mazmuni	Jami	sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun
Yugurib kelib balandlikka sakrash	13	2	2	2	2	-	-	-	2	2	1
Nayza, nayza (granata)ni uloqtirish	7	-	-	-	-	2	1	1	1	1	1
Jami soatlar	120	13	13	13	11	9	10	10	13	12	16
III. Musobaqalarda qatnashish taqvim rejalar asosida											
IV. Hakamlik va instruktorlik amaliyoti	6	-	-	-	-	-	1	2	1	1	1
Jami soatlar	216	22	22	22	22	20	21	21,5	22,5	20	23

9-jadval

Maktabda Yengil atletika sport turi bo'yicha to'garakda soatlarni namunaviy taqsimlanishi

Sinflar (yosh guruhlari)	Mashg'ulotlar soni		Bir mashg'ulotni davom etishi	Soatlar miqdori		Tayyorgarlik turlari			Instruktorlik va hakamlik amaliyoti
	haftasiga	1 yilda		haftasiga	1 yilda	nazariy	jism oniy va texnika	musobaqa	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi	2	68	90 daqiqa	4	136 soat	9	127 soat	Taqvim reja asosida	-
O'smirlik guruhi	2	68	90 daqiqa	4	136	9	124 soat	Taqvim	3

Sinflar (yosh guruhlari)	Mashg'ulotlar soni		Bir mashg'ulotni davom etishi	Soatlar miqdori		Tayyorgarlik turlari			Instruktorlik va hakamlik amaliyoti
	haftasiga	1 yilda		haftasiga	1 yilda	nazariy	jism oniy va texnika	musobaqa	
								reja asosida	
Kichik o'spirinlik guruhi	3	108	90 daqiqa	6	216	9	201 soat	Taqvim reja asosida	6

Ilova: Vaqt akademik soatlarda ko'rsatilgan. Akademik soat 45

10-jadval

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

Namuna

No	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							

O'tkazilgan xona

“TASDIQLAYMAN”

MMIBDO‘ _____

**2022-2023-o‘quv yili uchun tuzilgan “Yengil Atletika”
to‘garagining
ISH REJASI**

11-jadval

No	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Yengil atletika haqida ma’lumot			
2.	Yengil atletikani O‘zbekistonda rivojlanishi			
3.	Yengil atletikani asosiy 5 sport turi			
4.	Qisqa masofalarga yuguruvchilar <u>uchun maxsus mashqlar</u>			
5.	Qisqa masofalarga yuguruvchilar <u>uchun maxsus mashqlar</u>			
6.	100 Metrga Yugurish			
7.	Tez yugurish sirlari va usullari			
8.	Yugurishning 8 foydasi			
9.	Qisqa <u>masoga yugurish</u>			
10.	Yurish			
11.	Yugurish turlari			
12.	Tekis yugurish			
13.	O‘rta masofaga yugurish			
14.	Uzoq masofaga yugurish			
15.	To‘siqlar osha yugurish			
16.	To‘siqlar osha yugurish			
17.	Estafetali yugurish texnikasini o‘rgatish			
18.	Estafetali yugurish			
19.	Uloqtirish			
20.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi			
21.	Oyoqlarni bukib sakrash texnikasi			
22.	Ko‘krak kerib sakrash texnikasi			
23.	Qaychi usulida sakrash texnikasi			

Nº	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
24.	To'siqlar osha yugurish			
25.	110 metr ga g'ovlar osha yugurish texnikasi			
26.	Sportcha yurish			
27.	Sportcha yurish va yugurish texnikasining samaradorligini			
28.	Marafon yugurish			
29.	Marafon yugurish turlari va masofalari			
30.	Balandlikka sakrash texnikasi (Yugurib kelish va sakrashga tayyorlanish)			
31.	Yon tomondan yugurib kelib sakrash			
32.	Yadro itqitish texnikasi			
33.	Sapchishga tayyorlanish va sapchish			
34.	Nayzani yugurib kelib uloqtirish			

Sana: "___" _____ 201__-yil. Sinflar: _____

To'garak rahbari: _____

Mashg'ulotning mavzu: Yengil atletika haqida ma'lumot

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg'ulotning jihozi: Hushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko'rgazmalar

Mashg'ulotning maqsadi:

- Yengil atletika bo'yicha o'quvchi bilimini oshirish
- O'quvchilarga yengil atletika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog'ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to'garakka va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg'unligi.

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko'zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma'naviyat daqiqasini o'tkazish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko'zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o'tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

Yengil atletika qadimgi sport turlaridan biri hisoblanib, bu sport turi sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'pkurash kabi turlarni o'z ichiga oladi. Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, sirtidan qaraganda, yengil atletika mashqlariga nisbatan yengilroq tuyulishigagina asoslangan.

"Atletika" so'zi yunoncha so'z bo'lib, o'zbek tilida kurash, bellashuv degan ma'noni bildiradi. Engil atletika sport turi 1896 yili Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan.

1912 yili Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasiga (IAAF) asos solindi.

Evropada Yengil atletika uyushmasi (EAA) 1970 yilda tashkil topgan.

Qisqa masofalarga yugurish uchun ishlatiladigan (kolodka) lar 1930 yildan boshlab qo'llanilishiga ruxsat berilgan.

Engil atletikaning erkaklar o'rtasidagi 24 turi, ayollar o'rtasidagi 24 turi hamda 2x2 aralash estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar Olimpiada o'yinlari dasturidan joy olgan.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg'ulotni mustahkamlash: O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so'ralib bir birlari bilan tasurotlarini o'rtoqlashadilar



10-rasm

O'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash: Mashg'ulot yakunida, mashg'ulotda faol qatnashgan o'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash .

Maktab MMIBDO'_____

_____ **sana** _____ **20** **yil**

Sana: "___" _____ **201**___-yil. **Sinflar:** _____.

To'garak rahbari: _____

Mashg'ulotning mavzu: Yengil atletikani O'zbekistonda rivojlanishi.

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg'ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko'rgazmalar

Mashg'ulotning maqsadi:

- Yengil atletika bo'yicha o'quvchi bilimini oshirish
- O'quvchilarga yengil atletika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog'ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to'garakka va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish

- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg'unligi.

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko'zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma'naviyat daqiqasini o'tkazish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko'zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o'tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



11-rasm

Asosiy qismi:

Bizning yurtimizda ham yengil atletika sporti uzoq tarixga borib taqaladi. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish, mushtlashish mashqlaridan unumli foydalangan.

1916 yilda Farg'ona shahriga yugurish bo'yicha musobaqa qatnashchisi Rossiyalik Lev Barxash kelib, yengil atletika ishqibozlari to'garaklarini tuzadi. Ular bilan birga Marg'ilonsoy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'ida velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib, yugurish uchun moslashtiradi va 280 mertlik yugurish yo'lagi qurdiradi hatto sakrash uchun qo'ndog'lar ham o'rnatadi.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri jamoasi dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida ikki marta birinchi o'rinni egallashgan (G.Bernadskiy, D.Dadoshevich, aka-uka Burmakinlar). 8x100 m.li estafetada ham Farg'ona jamoasi g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi qo'lga kiritgan yuqori natajalarning 1-jadvali tuzildi. O'sha davrning etuk engil atletikachilari N.Ovsyannikov, P.Taranov, E.Valishevlar ishchi-dehqon yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borganlar.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg'ulotni mustahkamlash: O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so'ralib bir birlari bilan tasurotlarini o'rtoqlashadilar

O'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash: Mashg'ulot yakunida, mashg'ulotda faol qatnashgan o'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash.

Maktab MMIBDO' _____
_____ **sana** _____ **20__yil**

Sana: "___" _____ **201__-yil. Sinflar:** _____.

To'garak rahbari: _____

Mashg'ulotning mavzu: Yengil atletikani asosiy 5 sport turi

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg'ulotning jihozi: Hushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko'rgazmalar

Mashg'ulotning maqsadi:

- Yengil atletika bo'yicha o'quvchi bilimini oshirish
- O'quvchilarga yengil atletika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, sog'ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to'garakka va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiyat boshqaruvining uyg'unligi.

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko'zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma'naviyat daqiqasini o'tkazish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko'zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o'tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.



12-rasm

Asosiy qismi:

Yengil atletikaning beshta turi asos hisoblanadi: Yurish, Yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsiy va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadionda, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud. Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va posyolka yo'llari, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar. Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra siklik, asiklik va aralash turlarga qandaydir jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa: tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi. Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 23 turi hamda 2x2 aralash bo'lib estafetali max yugurish turlari kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.

Yakuniy qismi:

Yangi mashg'ulotni mustahkamlash: O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so'ralib bir birlari bilan tasurotlarini o'rtoqlashadilar

O'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash: Mashg'ulot yakunida, mashg'ulotda faol qatnashgan o'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash .

Maktab MMIBDO' _____
_____ sana _____ 20__ yil

Sana: " __ " _____ 201__ -yil. **Sinflar:** _____.
To'garak rahbari: _____

Mashg'ulotning mavzu: Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun maxsus mashqlar

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish.

Mashg'ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, sport maydoni va mavzuga oid ko'rgazmalar

Mashg'ulotning maqsadi:

- Yengil atletika bo'yicha o'quvchi bilimini oshirish
- O'quvchilarga yengil atletika haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish, Sog'ligini mustahkamlash,
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- Bolalarni to'garakka va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish
- Jismoniy tarbiya va sport tizimida davlat va jamiat boshqaruvining uyg'unligi.

Mashg'ulotning usuli: Amaliy va nazariy bilim berish

Tashkiliy qism: Sport formasini ko'zdan kechirish, Salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorat qilish, ma'naviyat daqiqasini o'tkazish

Tayyorlov qismi:

- Sport formasini ko'zdan kechirish, tozalikni nazorat qilish
- Saflanish, salomlashish, davomatni qabul qilish.
- Yangi mavzu bilan tanishtirish.
- Turgan joyda burilishlar.
- Yurish va yugurishga o'tish.
- U.R.M. bajarish.
- Nafas rostlovchi mashqlar.

Asosiy qismi:

Yuqori sport natijalariga erishish uchun maxsus va tayyorlov mashqlarini yil davomida bajarish lozim. Bu sport mahorati o'sishida yordam beradi. Maxsus mashqlarni mashg'ulotning tayyorlov qismida qo'llash sportchilarga (shug'ullanuvchilarga) asosiy qismni yaxshi tayyorgarlik bilan boshlashga, xususan, ixtisoslashayotgan sport turida texnikasini yaxshi o'zlashtirishga hamda yaxshi sport formasiga ega bo'lishga, shu bilan birga, musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

1. Sonni baland ko'rib yugurish: 3*20 metr
2. Oyoqlarni orqaga qo'yish holatidan start olish: 3*20 metr.
3. Har xil sport xolatlaridan yugurish. Tez bajarish 2*20 metr.
4. Osilgan to'pni oyoq bilan tepgandan keyin yugurish. Chapga, orqaga 3820 metr.
5. Katta kadamlar bilan yugurish. Harakat o'rtacha va tezlik 4*15 metr.
6. To'g'ri chiziq bo'yicha oyoqlarni kres qilib yugurish. Harakat o'rtacha 4*20 metr
7. To'g'ri chiziq bo'yicha 40 m masofani yugurib o'tish. Oyoqlar pasti chiziqqa va unga yonma-yon qo'yiladi-2 marta
8. Xuddi o'sha, lekin oyoqlar pastini oldingi qismlarda qo'yish bilan-2 marta.
9. Xuddi o'sha, lekin sonni baland ko'tarishga e'tibor berish-2 marta

Yakuniy qismi:

Yangi mashg'ulotni mustahkamlash: O'tilgan mavzu yuzasidan o'quvchilarni savollariga javob beriladi ularga yengil atletika haqida olayotgan bilimlari va tushunchalari haqida so'ralib bir birlari bilan tasurotlarini o'rtoqlashadilar.

O'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash: Mashg'ulot yakunida, mashg'ulotda faol qatnashgan o'quvchilarni rag'batlantirish, mashg'ulotni yakunlash .

2.2 Maktab yoshdagi bolalarda yengil atletika turlarining yosh davrlari bo'yicha tasniflanishi

Bolalar juda yoshligidan boshlab bir-biri bilan musobaqalashishni va o'zlarini bir-biri bilan tenglashtirish imkoniyatlarini izlab topishga harakat qilishadi. Yengil atletikaning har xil turlari bolalar ya'ni o'z tengdoshlari o'rtasidagi solishtirish imkoniyatlarini a'lo darajada ochib berish uchun harakat qiladi. Demak, agar yengil atletika – bolalar uchun yoqimli sport turi bo'lsa, murabbiylar bu sport turi bo'yicha bolalarga to'la mos keladigan dastur yaratishlari zarur.

Bolalar musobaqalari dasturining ko'p qismi kattalar yengil atletikasining qisqartirilgan va yengillashtirishgan tur sifatida qabul qilingan. Ayrim sport turlarida bolalarni erta ixtisosliklarga bo'lish bir muncha noto'g'ri, chunki, hammaga ma'lumki, ularning garmonik rivojlanish talabiga qarama-qarshi kechadi. Shuningdek ularda erta zo'riqish paydo bo'lishi ko'plab bolalar uchun zarurdir.

Ko'plab tadqiqotlardan keyin, izlanish va o'rganishlarda shu narsa ma'lum bo'ldiki, Jahon yengil atletikasida bevosita yengil atletikada yangi konsepsiya yaratishni undadi, ya'ni bolalar uchun va ularning jismoniy rivojlanishiga to'la mos keladigan.

Konsepsiya doirasidagi har qanday takliflar (turi, tashkilotchilik va hokozolar...) quyidagi talablarga javob berish kerak:

- bolalarga yengil atletikani fayzli bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ommabop bo'lishiga undash;
- bolalarga yengil atletikani ibratli bo'lishiga undash.

Bu talablardan tashqari, Jahon yengil atletikasining dasturi to'laligicha tashkilotchilarning talabalarini bajarishi, ya'ni tavsiya

etilgan musobaqa shakllarini muntazam amalga oshirish tizimini yaratish.

Bolalar va o'smirlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar xajmi, me'yori, bajarilish surati albatta tarbiyalanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, rivojlanganlik darajasi, funksional holati hamda yosh jixatlariga mos bo'lishi kerak.

Yosh guruhleri va musobaqa dasturi

"Jahon yengil atletikasining bolalar Yengil atletika dasturi" uchta yosh guruhi bo'yicha rivojlantiriladi:

- I guruh: 7 va 8 yoshli bolalar;
- II guruh: 9 va 10 yoshli bolalar;
- III guruh: 11 va 12 yoshli bolalar;

I va II guruhlar uchun barcha musobaqalar jamoaviy o'tkaziladi. III guruh uchun musobaqalar estaftali shaklda yoki shaxsiy shaklda, ya'ni ikki jamoaning ham yarmidan tashkil topgan bo'lishi kerak.

Musobaqada qatnashish uchun jamoalarni quyidagicha shakllantiriladi, ya'ni ikki jamoa vakillaridan tarkib topadi. Jamoaviy tizimdan shaxsiy birinchilikka o'smirlar musobaqasiga mos ravishda ishtirok etish uchun o'tish. Tashkilotchilik bu zaruriy va oddiy o'zgarishdir.

- Musobaqada barcha bolalar bir necha bora o'z guruhlarida ishtirok etishlari shart.

- Musobaqani tashkil qilishda "burilish" tamoyiliga asosan ish tutiladi ya'ni har bir stansiyada jamoalar burilish qilishlari uchun. Har bir stansiyada ishtirok etish uchun jamoa a'zolarining har biriga 1 daqiqadan vaqt beriladi (10 ishtirokchi 10 daqiqa). Undan keyin har xil turlar bo'yicha musobaqa quyidagicha o'tkaziladi (sprint/yugurish/g'ovlar osha yugurish, uloqtirish va sakrashlar), jamoaning barcha a'zolari chidamlilik turlari bo'yicha musobaqada ishtirok etadi – ya'ni yakuniy bellashuv bo'lgani uchun hamma birgalikda qatnashishadi.

Yangi turlarni qo'shish uchchala guruh barchasi uchun tavsiya etiladi ya'ni 7/8, 9/10 va 11/12 yoshlar uchun.

Bu tavsiyalar har bir yosh guruhleri uchun moslashtiriladi. Bolalar har xil guruhlarga qatnashishlari mumkin (qisman, kichik yosh toifasida, yoki yangi boshlovchilar uchun). Musobaqa barcha

turlarini qamrab olishi, ya'ni bolalarga tavsiya etilgan barcha turlarni. Musobaqaning qo'shimcha dasturlarida bolalar Yengil atletikaning turlari texnikasini elementlarini egallashi va bular orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratiladi.

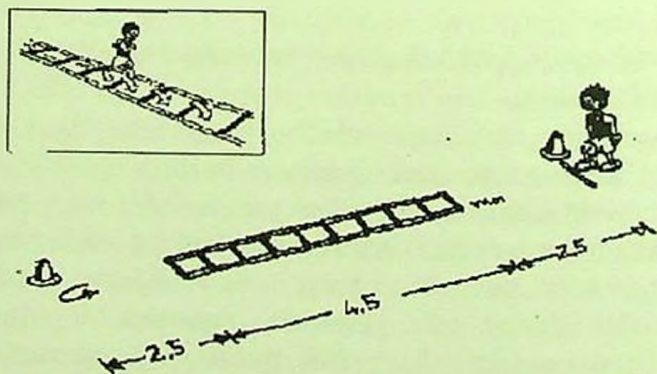
Bolalar va o'smirlarni yurish va yugurish turlariga o'rgatish va saralash

Narvon zinalari orasidan sakrab yugurish.

Qisqacha sharhi: Narvon zinalari orasidan sakrab yugurib borib qaytishda ham sakrab yugurib kelish.

Amalga oshirish tartibi

Masofani starti va aylanib kelishda ikkita prizma qo'yiladi ular bir biridan oraliq masofasi 9,5 m bo'lishi kerak. Narvon erga ikki prizmani o'rtasiga bir xil uzoqlikda yotqiziladi (ikki tomondan ham 2,5 m masofa oralig'ida qo'yiladi). Ishtirokchi start holatini qabul qiladi ("start joyidan"), start chizig'ini bilan oyoq bir xil tekislikda turadi. Start beruvchi hakamning signalidan keyin ishtirokchi narvon zinalari orasidan yuradi yoki yuguradi, qaytishda ham shu holatda davom etadi (zinalarining orasi 50 sm.dan)



13-rasm

Ikkichi prizmagacha tez yugurib borib uni qo'l bilan ushlaydi. Prizmaga tekkandan keyin ishtirokchi burilib orqaga yana narvon zinalari orasidan yuguradi va birinchi prizмага tegishi bilan vaqt o'lchovchi hakam vaqtni to'xtatadi.

(Narvon zinalari orasidan sakrab yugurish)

Yugurish texnikasiga o'rgatish oyoqlar harakatini takomillashtirish.

Bu mashq orqali yugurish turlarida bajariladigan harakat texnikasiga o'rgatiladi va boshqa Yengil atletika mashqlarini bajarishda maxsus mashqlar sifatida foydalaniladi.

“Burulish formulasi” – qisqa masofaga yugurish

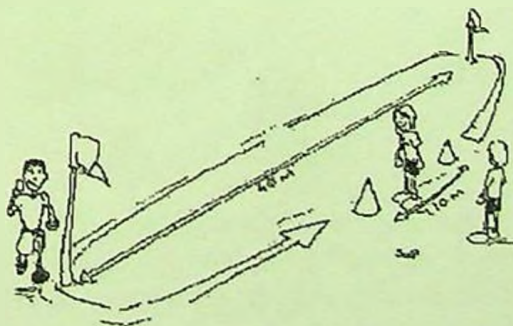
Qisqacha sharhi: estafetali yugurish (burulishda yugurish)

Amalga oshirish tartibi:

Har bir jamoa uchun ikkita yo'lakcha zurur bo'ladi: birinchisi estafetani berish zonasi (7-10m) bilan, ikkinchisi tekis yo'lak bo'lishi kerak. Jamoaning barcha a'zolari 10 metrli estafeta tayoqchasini uzutish joyida jamlanishadi. Birinchi ishtirokchi yo'nalish bo'yicha masofani belgiluvchi baryoqchani aylanib yugurib, keyin burilish bo'yicha davom etib, ikkinchi bayroqchadan burilib jamoasi tomonga yugurib keladi. Va ikkinchi ishtirokchiga yumshoq halqachani beradi u ishtirokchi ham masofani shu tarzda yugurib o'tib galdagi ishtirokchiga estafetani davom ettirish uchun halqachani beradi va hakazo...

Yuguruvchi, ya'ni estafetani qabul qiluvchi ishtirokchi masofa bo'ylab yugurishda qabul (yo'nalish bo'yicha yuguradi) qilish zonasidan boshlaydi.

Vaqt birinchi ishtirokchi start chizig'idan o'tib yugurishni boshlagandan keyin hisoblanadi (uzatish zonasidan chiqqandan keyin). Oxirgi ishtirokchi marrani bosib o'tgandan keyin vaqt to'xtatiladi.



14-rasm

Qisqa masofaga yugurish va burilishda yugurish texnikasi rivojlantirish

Ushbu o'yin orqali qisqa masofalarga yuguruvchilar mashg'ulot jarayonlarida qo'llaniladi va 200 m, 300 m va 400 m.ga yuguruvchi bolalarni saralash mumkin.

“Burilish formulasi” qisqa masofaga va g'ovlar osha yugurish

Qisqacha sharhi: majmuali estafeta bu aylana bo'ylab qisqa masofaga yugurish va g'ovlar osha yugurishdat tashkil topgan bo'ladi.

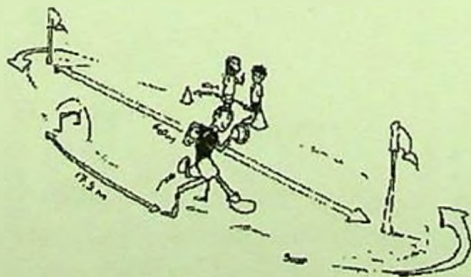
Amalga oshirish tartibi

Har bir jamoa uchun ikkita yo'lka kerak bo'ladi: bittasi qisqa masofaga yugurib estafeta tayoqchasini berish uchun, ikkinchisi g'ovlar osha yugurish uchun.

Jamoaning barcha vakillari 10 mertlik estafeta uzatish zonasi atrofiga yig'ilishib turadi. Birinchi ishtirokchi o'z bosqichini tekis yo'lak boshlab yo'nalish bo'ylab birinchi bayroqdan burilib g'ovlar ustidan sakrab o'tib ikkinchi bayroqdan aylanib o'tib jamoadoshlari joylashgan joyga yugurib boradi va yumshoq estafeta halqachasini keyingi ishtirokchiga beradi (estafeta tayoqchasini) ya'ni xuddi shu holatda yugurishni davom ettiradi musobaqa shu tarzda davom etadi va hakozi...

Yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchi uzatish zonasidan yugurishni davom ettiradi.

Vaqt o'lchovchi hakam birinchi ishtirokchi start chizig'iga kelgandan (uzatish zonasidan chiqib) keyin vaqtni yuritadi va oxirgi ishtirokchi marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng vaqtni to'xtatadi (uzatish zonasiga kirganda).



15-rasm

G'ovlardan yugurish texnikasi rivojlantirish

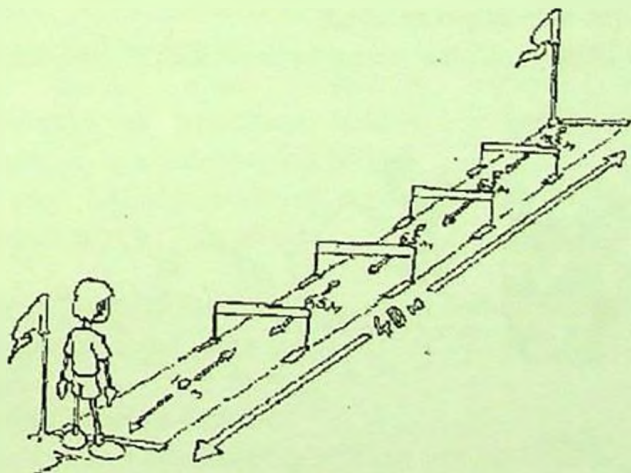
G'ovlar yugurishda maxsus mashqlar sifatida qo'llaniladi va g'ovlar osha yuguruvchilarni saralashda foydalaniladi.

G'ovlar osha yugurish

Qisqacha sharhi: qisqa masofaga bir xil oraliqdagi g'ovlardan osha yugurish.

Amalga oshirish tartibi:

G'ovlar osha yugurish masofasi ko'rsatilgan o'lchamlarga mos kelishi kerak. Bu jamoaviy musobaqa bo'lib, har bir ishtirokchi alohida yuguradi. Ishtirokchi start chizig'ining yonida tayyor holda yugurishni boshlash uchun turadi, signal, qarsak chalish, "diqqat" kabi buyruqlar berilgandan keyin boshlaydi. U masofani imkon darajasida tezroq yugurib o'tadi. Uning natijasi shaxsiy hisobda hisoblanadi. Ikki ishtirokchi start berilgandan keyin bir vaqtining o'zida ikki parallel yo'lkada yugurishida. Masofaga 4 ta g'ov 7 metr intervalda qo'yildi. Start chizig'i va birinchi g'ov orasi 10 metr oraliqda qo'yiladi; oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 9 metr bo'ladi.



16 rasm

Bu o'yin g'ovlar osha yugurishda 3 qadam texnikasiga o'rgatiladi va texnikasini takomillashtirishda qo'llanilib, Yengil atletikaning boshqa turlarida maxsus mashq sifatida qo'llash mumkin.

Bolalar va o'smirlarni sakrash turlariga o'rgatish va saralash

Joydan turib uzunlikka sakrash

Qisqacha sharhi: Joydan turib ikki oyoqda uzunlikka sakrash
Amalga oshirish tartibi.

Chiziqdan navbatma-navbat ishtirokchilar "qurbaqasimon" ("Qurbaqasimon" – ikki oyoqda yarim o'tirgan holda joydan turib sakrash) sakrashadi. Jamoaning birinchi ishtirokchi start chizig'iga turadi. Keyin u joydan turib yarim o'tirgan holda imkon darajasida uzoqroq oldinga sakraydi va ikki oyoqda qo'nishni amalga oshiradi. Yordamchilar qo'nish joyini aniqlashadi va start chizig'iga eng yaqin nuqtani belgilab qo'yadi (oyoqning tovonidan hisoblanadi). Agar ishtirokchi sakragandan keyin orqaga yiqiladigan bo'lsa, erga tekkan joyidan hisoblanadi.

O'z o'rnida bu nuqta navbatdagi ishtirokchi uchun start joyi bo'lib qoladi. Jamoaning uchunchi ishtirokchisi ikkinchi ishtirokchini sakrashgan natijasidan davom ettiradi va shu tariqa davom ettiriladi. Musobaqa oxirgi ishtirokchi sakragandan keyin natija belgilanadi va yakunlanadi.

Shu holat yana bir bora qaytariladi (ikkinci urinish).



17-rasm

Uzunlikka sakrash qo'nish texnikasiga o'rgatish va oyoqlar tezkor kuchni rivojlantirish

Sakrovchanligi yuqori darajadagi bollarni saralash mashqlari sifatida qo'llaniladi.

Uzunlikka qisqa masofadan yugurib kelib sakrash

Qisqacha sharhi:uzunlikka sakrash

Amalga oshirish tartibi

Har bir ishtirokchi yugurib kelish chetidan boshlaydi, 10 metrlik hududda va depsinish joyining kengligi 50 sm bo'lishi va shu erdan (18-rasm)



18-rasm

depsinish tavsiya etiladi. U sakrashni yakunlagach, qo'nish uchun maxsus belgilangan hudud, qumga konus orqali belgilangan joy ko'rsatilgan bo'lishi kerak.

Ushbu mashq orqali bollarning sakrash texnikasi takomillashtiriladi va musobaqa qoidalari o'rgatilib uzunlikka sakrovchi bollarni saralash mumkin bo'ladi.

Katta yosh toifasiga oddiy o'lchagich tavsiya etiladi. Chunki sakrash natijasi aniq bo'lishi uchun.

Qisqa yugurib kelish joyidan uch hatlab sakrash

Qisqacha sharhi: juda qisqa yugurib kelish masofadan uch hatlab sakrash.

Amalga oshirish tartibi.

Har bir jamoa ishtirokchisiga 3 tadan urinish beriladi. Yugurib kelishdan keyin, ya'ni 5 metrli yugurib kelish joyidan sportchi urinishni amalga oshiradi (sapchish, qadam, sakrash va ikki oyoqda qo'nish). O'lchash qo'nish joyidan o'lchanadi (tovondan), ya'ni depsinish joyidan eng yaqin nuqta hisoblanadi.



19-rasm

Uch hatlab sakrash texnisiga o'rgatish.

Uch hatlab sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish va saralash uchun qo'llaniladi. Shuningdek musobaqa qoidalari to'liq o'rgatib boriladi.

Bolalar va o'smirlarni uloqtirish turlariga o'rgatish va saralash

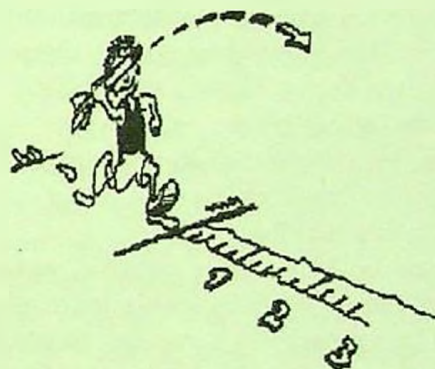
Bolalar nayzasini uloqtirish

Qisqacha sharhi: Bolalar nayzasini bir qo'lda uzoqqa uloqtirish

Amalga oshirish tartibi:

Bolalar nayzasini 5-metrlik yugurib kelish bilan uloqtiriladi. Qisqa yugurib kelishdan keyin sportchi uloqtirish zonasiga bolalar nayzasini o'lchash joyidan uloqtiradi (birinchi va ikkinchi yosh guruhlar uchun yumshoq nayza qo'llanadi, uchunchi guruh uchun – maxsus nayza). Ishtirokchilarning har biriga ikki martadan urinish beriladi.

Xavfsizlik choralari: Xavfsizlik choralari nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalarida muhim rol o'ynaydi. Nayza tushish joyida faqat yordamchilar yurish mumkin. Nayzani ortga qaytarib otish mumkin emas.



20-rasm

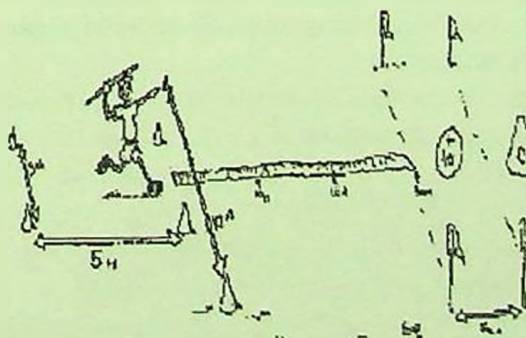
Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish.

Nayza uloqtirish o'yini orqali uloqtirishda qadamlarni to'g'ri tashlash, nayzani to'g'ri ushlash va chiqarishni shakllantirish. Nayza uloqtirish turlariga saralash amalga oshiriladi.

Qisqacha sharhi: bolalar nayzasini bir qo'l bir uzoqqa va aniqlikka uloqtirish.

Amalga oshirish tartibi

Uloqtirishni 5 metrlik yugurib kelish joyidan amalga oshiriladi. Sportchi nayzani imkon boricha uzoqroqqa otish uchun harakat qiladi (masalan 30m) ya'ni maxsus o'lchash ko'rsatilgan chiziq bo'ylab. Agar nayza 30 metrdan uzoqroqqa 5 metr oraliqda tushsa yana 10 metr mukofot sifatida qo'shibb beriladi. Natija o'lchovchi hakamlar tomonidan tezda o'lchanadi ya'ni erga tortilgan o'lchash ko'rsatkichlari bo'yicha.



21-rasm

Nayza uloqtirishni takomillashtirish.

Qisqa yugurib kelish joyidan nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish va saralash mashqlari sifatida foydalanish.

Bolalar diskini uloqtirish

Qisqacha sharhi: Bolalar diskini aylangandan keyin uzoqqa va aniqlikka uloqtirish ("Ludidisk").

Amalga oshirish tartibi

Sportchi aylangandan keyin 3 metrlik zonadan diskni ya'ni ushlashga Yengil va qulay bo'lgan yapaloq jismni uloqtiradi. Bu jism chegaralangan hududga tushishi kerak (10 m.dan keng bo'lmagan sektorga). Sportchi imkon darajada uzoq masofaga uloqtirish zurur bo'ladi (masalan 30 m) bu chiziq bo'ylab. Agar disk 30 metrlik o'lchash chizig'idan 5 metr uzoqroqqa tushsa yana 10 metr qo'shimcha mukofot beriladi.

O'lchashni amalga oshirish to'g'ri burchak ostida o'lchanadi va ko'proq yuqoriga nisbatan natija olinadi. Ishtirokchiga 2 ta urinish beriladi va ikkalasi ham o'lchanib bayonnomaga qayd etiladi.

Xavfsizlik choralari

Bu tur bo'yicha xavfsizlik o'ta muhim hisoblanadi shuning uchun qachon maydondagi yordamchilar ruxsat bergandagina uloqtirish kerak bo'ladi (diskni tushish joyida). Diskni orga ya'ni uloqtiruvchiga maydondagi yordamchilar otib yuborish qattiqan man etiladi.

Hisoblash

Hamma urinish natijalari to'g'ri burchak ostidagi chiziq bo'ylab o'lchanadi (90° gadus). Ishtirokchilarning eng yaxshi natijasi umumiy jamoaning natijasiga qo'shib hisoblanadi. Musobaqa reytingini aniqlashda jamoaning umumiy natijasi boshqa jamoalar natijasi bilan taqqoslanadi.



22-rasm

Aylanib uloqtirish.

Uloqtirish turlari texnikasiga o'rgatish va disk uloqtirishga saralash.

Jahon yengil atletikasining bolalar Yengil atletikasi dasturi orqali berilgan o'yinlar Yengil atletika sport turiga qiziqishini uyg'otishga, ularni shu sport turiga jalb qilishga, ayniqsa katta sportga zahira sportchilarni saralashda, Yengil atletika turlari texnikalariga o'rgatishda yuqori samara beradi.

"Jahon yengil atletikasining bolalar yengil atletikasi"ning konsepsiyasi tashkiliy maqsadi quyidagicha tuzilgan bo'lib quyidagi tamoiillarga asoslanadi:

- Ko'p sonli bolalar bir vaqtda mashg'ulotlarda qatnashishi;
- Yengil atletikaning asosiy mashqlarini va turli harakatlarini bajarishi;
- Jamoaning muvofaqqiyatiga nafaqat kuchli yoki tezkor bolalar yaxshi natijalari orqali o'z hissalarini qo'shishi;
- Talablar quyidagicha: ko'rsatilayotgan mashqlarni bajarish, chaqqonlilik imkoniyatlari va bolalarni yoshlari turlicha bo'lishi;
- Dasturda sarguzashtli elimenlar bo'lishi, yangicha yondoshuv, bolalarda taassurot uyg'otadigan bo'lishi;
- Baholash tizimi tartibi oson bo'lishi, asosiy va jamoa natijalar;
- Musobaqada kamroq hakamlar va yordamchilari talab qilinadi;
- Yengil atletika aralash jamoaviy sport turi sifatida bo'lishi (o'g'il bolalar va qiz bolalar);

2.3 Umumta'lim maktablarda yengil atletika sport turlari bo'yicha sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish

Yengil atletikasi musobaqalari IAAF dasturidagi musobaqa va o'yinlarni tashkil etish hamda o'tkazish qoidalari

"IAAFning bolalar yengil atletika"si dasturini turli hollarda o'tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan jixozlar va asboblari talab qilinadi. Bu jihozlari yengil yig'ilishi, muammaosiz va tezda maydonchaga qo'yilishi yoki ko'chirishga qulay bo'lishi kerak. Agar qandaydir holatlarda – maxsus jihozlarni olish imkoniyati bo'lmasa

yoki mavjud bo'lmasa, qo'lbola yasalgan jihozlardan foydalanish mumkn.

Eng asosiysi me'zonlar shundaki, "IAAFning bolalar yengil atletika"si dasturini o'tkazish uchun zarur bo'lgan jihozlarning sifatiga va ularning qandayligiga e'tibor qaratish kerak.

O'tkazish joyi va davomiyligi

"IAAFning bolalar yengil atletika"si dasturining yana bir asosiy talabalaridan bu oddiygina bo'lib bolalar hayotida o'zgarishga sabab bo'ladi.

Maydon tekis joyda bo'lishi, uning o'lchami 60x40 m. (masalan: chimli, toza maydon, chimli yoki asfalt) bo'lishi kerak. Musobaqalar aniq ko'rsatilgan vaqtda va belgilangan joyda jadval asosida o'tkaziladi. "IAAFning bolalar yengil atletika"sining to'liq musobaqa dasturi (9 jamoa har biri 10 kishidan) taxminan 2 soat davom etishi kerak, rasmiy natijalarni e'lon qilish bilan birgalikda. Ushbu doiradagi yirik musobaqalarni qisqaroq o'tkazish – masalan 6 jamoa va 7 tur (3ta yugurish, 2 ta sakrash va 2 ta uloqtirish). Bu holatda barcha musobaqalar 1 soat 15 daqiqadan uzoq davom etmasligi, taqdirlash bilan birgalikda.

Foydalanishda havfsizlik masalalarini qo'llash

Turli xildagi turlar uchun aniq yosh toifalariga moljallangan. Ular yuqoridagi ko'rsatilgan yosh guruhlariga mos keladi ya'ni istiqbolli turlari. Biroq tashkilotchilar va yoshlar yetakchilari bolalar uchun mavjud standartlardan inobatga olishi va ularga ko'proq mujassamlashgan tarbirlarni taklif etishni bilish. Birinchi o'tkazilgan musobaqalar 9-10 yoshli yangi boshlovchilar diqqatini oshirishga xizmat qiladi (7-8 yosh).

Bu tavsiyalar hamma yosh toifalari uchun birgalikda.

Har qanday holatlarda musobaqa turlari sonini yosh toifalari uchun ko'paytirishni qat'iy taklif qilish, ko'proq o'smir yoshdagi guruhga mo'ljallangan. Masalan: "Formula-1", har tomonga sapchish, cho'kkalab o'tirgan holda uloqtirishlarni 9-10 yoshdagilarga va hakoazolarga tavsiya etish mumkin

Hisoblash

Hisoblash tizimi

“IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI” dasturining hisoblash tizimi juda oddiy bo‘lib, hech qanday murakkab formula, kompyuter tizimi yoki qandaydir – yengil atletikaning spetsifik qoidalarini bilish zurrur emas. Musobaqada 9 jamoa ishtirok etadigan bo‘lsa hisoblashga va tablo ko‘rsatkichlarini e‘lon qilishga javobgar 1 nafar hakam bo‘ladi.

Hisoblash tizimining maqsadi quyidagi tamoillarga asoslangan:

- Maksimal hisob aniq yosh guruhlarini o‘rtasida kechadigan musobaqada jamoalarning sonidan kelib chiqadi. Masalan: 9 jamoa qatnashgan musobaqada eng yuqori o‘rinni egallagan jamoa 9 ochkoga ega bo‘ladi, ikkinchi o‘rinni egallagan jamoa esa 8 ochko, uchunchi o‘rinni egallagan jamoaga 7 ochko beriladi va shu tariqa ochkolar taqsimlanib 9 o‘rinni egallagan jamoa 1 ochkoga sazovor bo‘ladi.

- Har bir tur yakuniga etgandan so‘ng darhol yordamchilar natijalarni e‘lon qilishi va ularni tabloga ilishi uchun javobgar hakamga olib kelib berishadi.

- Agar ikki yoki bir nychta jamoalarning natijalari bir xil bo‘ladigan bo‘lsa, har bir jamoaga ketma ketlik bo‘yicha bir xil ochko olishadi. Keyingi jamoalar reyting ochkolarini o‘zlarini joylashgan o‘rinlariga mos ravishda taqsimlanadi.

- Musobaqa yakunida eng ko‘p ochko jamg‘argan jamoa g‘olib hisoblanadi.

Yugurish turlarida hisoblash

Yugurish turlarida jamoalar o‘zlarining ko‘rsatgan vatqga mos ravishda natijalar hisoblanadi. 11-12 yoshdagi bolalar o‘rtasidagi musobaqalarda individual tarzda qayd qilinadi va jamoaning umumiy natijasiga qo‘shib hisoblanadi.

Texnik turlardagi hisoblash

Sakrash va uloqtirish turlarida har bir ishtirokchi barcha turlarda ma‘lum urinishlarni bajarishi shart. Individual tarzdagi eng yaxshi natijalar jamoaviy natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi. Natijalar va umumiy hisob musobaqa bayonnomasiga qayd qilinib boriladi.

Texnik turlarda o'lchash

"IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI" dasturining o'lchash tizimi (natija yerda to'shalgan o'lchash tasmasi orqali o'lchanadi) dan I, II va III yosh guruhlar uchun ham foydalaniladi. Masofa har doim 90 gardus burchak ostida (to'g'ri burchak ostida) uloqtirish joyidan snaryad tushgan nuqtadan o'lchanadi (to'p, bolalar nayzasi, disk va boshqa jismlar). Agar snaryad o'lchash tasmasidagi raqamlar oralig'iga tushsa yuqori natija hisobga olinadi.

Yakuniy natija

"Tablo" natijalarni tezlik bilan qayd qilish, e'lon qilish va umumiy natijalarni ilish hamda yakuniy natija chiqarish uchun foydalaniladi. Tablo istalgan matodan tayyorlanishi mumkin ya'ni barcha jamoalarni umumiy natijalarini e'lon qilish uchun ishlatiladi.

Musobaqa so'nggida har bir stantsiyalar bo'yicha qaydnomalarni yordamchilar yig'ib olib natijalarni hisoblash va e'lon qilish uchun "Tablo"ga javobgar hakamga olib kelib beradi. U esa natijalarni ko'rib chiqib jamolarni umumiy reytingini e'lon qilish uchun tabloga yozib qo'yadi. Jamoalarning reyting natijalari katta raqamlarda va turli rangdagi ruchkalarda yoziladi.

Musobaqa yakunida jamoalarning natijalari umumlashtirilib hisoblanadi. Shu tariqa jamoalarning umumiy reytingi ularning ko'rsatgan natijalari bo'yicha aniqlanadi.

Musobaqa g'olibi eng yuqori natija ko'rsatgan jamoa hisoblanadi. Bunday ochiq natijalarni e'lon qilish va hisoblash asosiy jarayon bo'lib, barcha uchun aniq va tushunarli hisoblanadi. Barcha jamoa ishtirokchilari va tamoshabinlar shu tablo atrofida musobaqa jarayonini natijalarini kuzatib boradi hamda natijani bilib turishadi. Natijalar musobaqa borayotgan vaqtda doimiy e'lon qilinadi va musobaqani qiziqarli ravishda davom etishini ta'minlaydi.

Tashkiliy qo'mita Tashkiliy masalalari

Quyidagi tashkiliy masalalarni musobaqa jarayonida va "IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI" dasturiga kiritilgan musobaqalar olib borish jarayonida hal etiladi:

- Musobaqada zarur bo'ladigan barcha jihozlar musobaqa o'tkazilish joyiga olib keltirilishi kerak:

- Musobaqa o'tkazilish joyini rejaga asosan tayyorlash uchun 4 kishidan 8 kishigacha bo'lgan yordamchilar yoki jihozlarni o'rnatishni biladiganlar bo'lishi zarur. Bosh tashkilotchi barcha ish jarayonini borishini va tashkillashtirishni boshqarib boradi.

- Ushbu 4-8 kishi turlar bo'yicha joylarga taqsimlanadi (ko'proq yugurish turlariga e'tibor qaratiladi).

- Musobaqa tashkiliy rejasini tuzish kerak ya'ni musobaqa jarayonini to'g'ri borishi uchun.

- Barcha tashkiliy ishlarni ko'zdan kechirib, so'gra bolalarni musobaqa ochilishiga olib kirish kerak. Qisqacha kirish qismidan keyin barcha bolalarni umumiy chigalyozdi mashqlarini bajarishga olib o'tiladi. Chigalyozdi mashqlari 10 daqiqadan oshmasligi, imkon darajasida musiqa bilan olib borish ham mumkin.

- Chigalyozdi mashqlardan so'ng barcha jamoalar jadval asosida stantsiyalarga bo'linadi va har bir stantsiya bo'yicha qisqacha mashqlarni bajarish va qatnashish qoidalari tushuntiriladi.

Talabnomalar va musobaqa qaydnomalarining shakllari

Jamoa talabanomasining shakli

Quyidagilar faqat musobaqa yoki uning turlariga tegishli bo'lib, ularni to'ldirish va qayd qilish majburiy hisoblanadi. Turlar, dastlabki ro'yxatdan o'tish jamoalar soniga mos ravishda taqsimlanadi. Jamoalar kelishi bo'yicha musobaqa o'tkazilish joyiga jamoalarning nomi bannerga yozilgan bo'ladi va yordamchilar shu tariqa jamoalarni musobaqa o'tkazilish joyiga stantsiyalariga olib kelishadi.

Musobaqa qaydnomalari

Musobaqani olib borish yengil bo'lishi uchun quyidagi ikki turdagi blank yoki qaydnomalar na'muna sifatida berilib, musobaqa tashkilotchilari ko'chirib olishlari mumkin.

a) Yugurish turlari uchun maxsus blank yoki qaydnoma (SPRINT/CHIDAMLILIK)

Barcha yosh guruhlariga yugurish turlari uchun qaydnoma

Jamoalari/kiyim rangi _____

Guruh _____

Jamoa	Sprint/g'ovlar osha yugurish	Sprint/slalom	"Formula-1"
A			
B			
C			
D			
E			
F			
H			
I			
G			

Musobaqa jarayonida 4 tagacha jamoalar natijalarini shu balankka qayd qilish mumkin. "Son" bo'limida jamoalar soni va yo'lkachasi ya'ni harakatlari lozim bo'lgan yo'lak soni ko'rsatilgan bo'ladi. "Jamoalar" bo'limida jamoalarning rangi ko'rsatilishi tavsiya etiladi. Har bir jamoa libosining rangi musobaqada qatnashadigan rangi ko'rsatilishi hamda musobaqa tablosida ko'rsatilishi kerak.

Yugurish turlari musobaqa qaydnomasida ketma-ketlikda berib o'tilgan.

Chidamlilikka yugurish bo'yicha musobaqada qatnashishda ularning rangi aniq va ravshan ko'rsatilishi kerak.

Musobaqa tugashi bilanoq har bir jamoaning natijalari qaydnomaga qayd qilinadi va tabloga beriladi.

b) Texnik turlar uchun blank yoki qaydnoma (sakrash/uloqtirish)

SAKRASH TURLARI/ULOQTIRISH UCHUN QAYDNOMA

Jamoa/kiyim rangi _____

Guruh _____

13-jadval

No	Ishtirokchining ismi FISH	1-urinish	2-urinish	3-urinish	Eng yaxshi natija
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Jamoaning umumiy natijasi					

Bu ikki yosh guruhlar uchun blank yoki qaydnomalar xuddi shunday bo'ladi. Biroq quyidagi ko'rsatilgan omillarni qo'llash kerak bo'ladi.

Barcha natijalar qaydnomalarga yozilishi lozim, har bir jamoaning libosining rangi va qatnashadigan turi qaydnomada ko'rsatiladi. O'z o'zida jamoalar tomonidan ko'rsatilgan eng yaxshi natijalar hisobga olinib, (individual natijalar yig'indisi) blank yoki qaydnomada ko'rsatilgan joyga yoziladi.

a) "Guruh" bo'lim yosh guruhlarini ko'rsatadi ya'ni jamoalar ayni vaqtda qaysi turda ishtirok etayotganini bildiradi. Bu holatda musobaqada bir nychta jamoalar qatnashayotgan bo'lsa ularning yosh guruhlarini aniq ko'rsatish kerak.

b) qaydnomada jamoa ishtirokchilarining faqat familiyasi ko'rsatiladi, bu esa natijani hisoblash vaqtda vatqt yo'qotmaslikka olib keladi.

"Urinish-1" va "Urinish-2" bo'limiga albatta ishtirokchilarning 1 va 2 urinish natijalari yoziladi. Ikki urinishni ham birdaniga birinchisidan keyin ikkinchisini o'tkazib bo'lmaydi. Ikkala urinishda birinchi urinishni jamoaning barcha ishtirokchilari sakrab

bo'lgandan keyin ikkinchi urinish boshlanadi. Shu tariqa davom etadi.

Ikkala urinishdan eng yaxshisi oxirgi kattakka "Eng yaxshi natija" bo'limiga yoziladi.

Va nihoyat eng yaxshi natijalarning umumiy si jamoaning yakuniy natijasiga "Jamoaning umumiy hisobiga" yoziladi.

Tablo

Tablo xuddi yengil atletika musobaqalari singari bo'lishi kerakki, uni musobaqa o'tkazish maydonini o'rtasiga o'rnatish ham mumkin ya'ni musobaqa jarayonida ham ishtirokchilarga ko'rinib turishi kerak.

Tablo "IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI" dasturining mujassamlashgan qismi hisoblanadi, u bolalarda ishtiyoqni va qiziqishni oshiradi. Tabloga juda ehtiyotkorlik bilan qarash lozim, chunki natijalarni har bir tur tugugandan so'ng juda tezkorlik bilan e'lon qilish kerak. Tablo quyidagicha ko'rinishga ega bo'lishi lozim:

7-8, 9-10 yoshli bolalar toifasi uchun tabloning shakli

	G' o'vlar osha yugurtish		Slalom	Formula-1	Chidamlilik	langarcho' p	Sapchish sakrash	Har tomonga sakrash	O' t'rib sakrash	Narvondan sakrash	Mo' ljalga ulog'irish	nayza	Cho' lkalab ulog'irish	Orgaga bosh ustidan ulog'irish	Aylan'irib ulog'irish	Ochld	Keyting
	qizil	natija punkt															
sariq		natija punkt															
		natija punkt															
yashil		natija punkt															
		natija punkt															
ko'k		natija punkt															
		natija punkt															
olov rang		natija punkt															
		natija punkt															
oq		natija punkt															
		natija punkt															
Jigarrang		natija punkt															
		natija punkt															
siyoxrang		natija punkt															
		natija punkt															
		natija punkt															

Jamoalarning bildiruvchi maxsus belgilari/musobaqa o'tkazish joyini rasmiylashtirish

- Jamoalarni bildiruvchi maxsus belgilari muhimdir. Ular mashg'ulotda o'zlarining sport kiyimi – "raqamlangan" rangda ishtirok etayotganda jamoa sardori ajralib turishi uchun uning qo'liga sardolik bog'ichini bog'lab qo'yadi.

- Musobaqalarni o'tkazish joylarini rasmiylashtirish juda ham ahamiyatli bo'lib: musobaqa maydonining chegaralari aniq qilib ko'rsatish kerak (kubiklar, elim jihozlar va boshqa narsalar bilan). Musobaqada saviyasini va undagi ishtirokchilar va tomashabinlar uchun ehtiyotkorlik va xavfsizlikni ta'minlashga alohida e'tibor qaratish lozim.

Tashkilotchilar (hakamlar va yordamchilar)

Xuddi kattalar yengil atletikasining musobaqalari singari "IAAFning bolalar yengil atletikasi" dasturiga kiritilgan turlari bo'yicha hakamlar va yordamchilar kerak bo'lb, musobaqani belgilangan qoidalar bo'yicha qiziqarli va samarali o'tishini ta'minlaydi.

Bunda hakamlar o'z vazifalarini bajarish bilan birga yordamchilar esa bolalarga musobaqa jarayonida ularni mashqlarni to'g'ri bajarishiga va ishtiyoqini oshirishga undashi lozim. Har bir qabul qilingan qarorlar bolalar uchun musobaqani qiziqarli bo'lishida yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Bunday o'ziga xos yondoshuv hakamlar jamoasi uchun musobaqada maxsus jamoatchilik yo'nalishni talab qiladi.

Quyidagilar hakamlar ha'yati tarkibini tashkil qiladi:

- Musobaqa tashkilotchisi. U musobaqani tashkil qilish bilan birgalikda asosiy shaxs sifatida butun musobaqa jarayonini kuzatib boradi hamda tug'ulgan muammo va kamchiliklarni hal qiladi. Uning o'zi musobaqa stantsiyalarini o'zgartirishi e'lon qiladi.

- Tablo nazoratchisi musobaqa bosh kotibi vazifasini bajarib, musobaqa hujjatlarini yuritilishini nazorat qiladi hamda musobaqa natijalarni e'lon qilishga tayyorlaydi va yordamchilarga ko'rsatkmlar beradi.

- Yugurish turlari uchun start beruvchi va 2 ta ronometrist hakam talab qilinadi. Ular shu bilan birga musobaqa jihozlarini va ularni o'rnatilishiga ham yordam beradi.

- Yana ikki yordamchi musobaqa qoidalarini bajarilishini nazorat qilish va ehtiyotkorlik choralarini ko'rish uchun kerak bo'ladi.

Natijani rasmiy e'lon qilish

"IAAFning bolalar yengil atletikasi" dasturi musobaqalarini taqdirlash marosimini o'tkazish shart.

Musobaqa yakunlangandan so'ng natijalarni e'lon qilish uchun 2 daqiqadan kam bo'lmagan vaqt oralig'ida taqdirlash marosimini o'tkazish shart.

Har bir jamoa va har bir bola ozlrini musobaqa natijasini musobaqa jarayonida bilgan holda musobaqani yakunlaydi. Har bir ishtirok etgan bola sovrin sifatida diplom bilan taqdirlanadi.

Musobaqada natijalarni rasmiy e'lon qilib borganligi uchun yordamchilarga ham alohida minnatdorchilik bildirish lozim.

15-jadval

Musobaqa qaydnomalari shakli va jadvallar Jihozlar ro'yxati (9 jamoa uchun)

Turlar	Jihozlar
Yugurish turlari	
Sprint / g'ovlar osha yugurish-moksimon yugurish	3 ta xronometr, 12 ta g'ov, 6 ta langar, 3 ta estafeta tayoqchasi / yumshoq halqacha
Sprint / g'ovlar osha yugurish-burilishda	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus, 6 ta g'ov, 1 ta 20 m.li tasma
Sprint / slalom – moksimon yugurish	12 ta slalom tayoqchasi (sprint va g'ovlar osha yugurish uchun qo'shimcha jihozlar)
Sprint estafeta-burilishda	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus
Formula-1	9 ta g'ov, 12 ta slalom tayoqchasi, 3 ta mat, 3 ta xronometr, 30 yaqin ko'rsatkich / konus, 3 ta estafeta tayoqchasi / yumshoq tayoqcha
Estafeta yugurish	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus, 12 ta g'ov va 1 ta 20 m.li tasma
8' chidamlilikka yugurish	9 ta langar, 20 ta to'pcha / har bir bola uchun chip, 1 ta xronometr

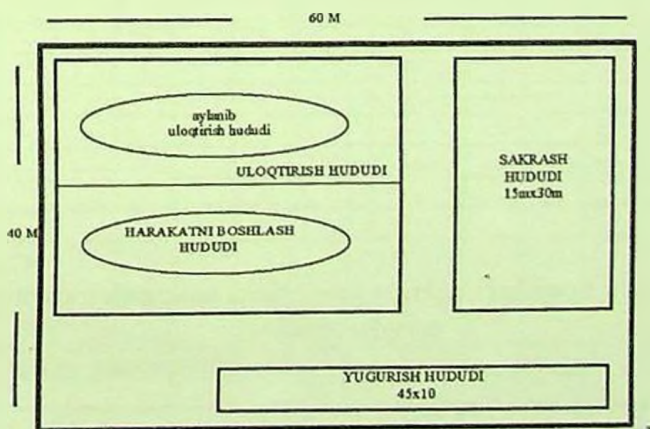
Turlar	Jihozlar
Yugurish turlari	
Chidamlilikka 1000 m. yugurish	10 ta konus, 2 ta flagshtok, 2 ta xronometr, qaydnomalar, 1 ta 20 m.li tasma
Chidamlilikka yugurish tezlik bilan	10 ta konus, 2 ta flagshtok, 1 ta tezlikni ko'rsatuvchi jadval, 1 ta xronometr, 1 ta 20 m.li tamma
Sakrashlar:	
"Uchib yuruvchi langar"	2 ta langar, 6 ta rezinali mat, 1 tao'lchash tasmasi, 1 ta konus start joyini ko'rsatish uchun
Balandlikka sakrash / uzunlikka langarcho'p bilan sakrash	1 ta to'siq (maksimal baladligi 1 m.), 1 ta qumli yama (jihozlardan tashqari, uchib yuruvchi langar uchun)
Arg'amchida sakrash	1 ta arg'amchi, 1 ta xronometr
"Qurbaqasimon" sakrash	1 ta o'lchash tasmasi (30 m), 1 ta ruchka – marker, 1 ta ko'rsatkich / konus va 1 ta kubik
Har tomonga sakrash	1 ta mat, 1 ta xronometr
Narvonda yugurish	1 ta narvon, 1 ta xronometr, 2 ta prizma
Qisqa masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrash	1 ta o'lchash tasmasi, 2 ta konus, 1 ta qaydnoma
Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash	1 ta o'lchash tasmasi, 1 ta qumli yama, 1 ta qaydnoma
Uzunlikka aniq sakrash	8 ta konus, 3 halqa
Uloqtirishlar	
Mo'ljalga uloqtirish	2 ta ustun/langar (futbol darvozasi), 1 ta planka yoki arqon (balandligi 2,5 m.), 2 ta to'p "Vorteks» ¹
Bolalar nayzasi	2 ta yumshoq nayza, 2 aerodinamik nayza, 1 ta o'lchash tasmasi (30 m), konus har 5 metrga
O'smirlar nayzasi	8 ta konus, 1 ta o'lchash tasmasi (30 m), 2 ta "takomillashtirilgan" nayza
"Tizzaga o'tirgan holada" uloqtirish	2 ta to'ldirma to'p (1 kg), 1 ta o'lchash tasmasi (20 m), 1 tagimnastika mati, konus har besh metrga
Bosh ustidan orqaga uloqtirish	2 ta to'ldirma to'p (1 kg), 1 ta o'lchash tasmasi (20 m), 2 ta kubik
Aylanib uloqtirish	2 ta uloqtirish uchun to'p, 2 ta ustun (futbol darvozasi), marker, konus har bir metrga

Turlar	Jihozlar
Yugurish turlari	
O'smirlar nayzasi	2 ta "lududiska" nayza, 8 ta konus, 1 ta o'lchash tasmasi (30 metrov)
Dam olish hududi	2 ta to'p, "Vorteks", 1 ta arg'amchi, 2 ta langarcho'p, 1 ta sakrash yamasi
Izoh:	Barcha stantsiyalar raqamlar bilan ko'rsatilgan bo'ladi, chunki musobaqa turlarni bajarish ketma-ketligini ko'rsatish uchun; bir nafar yoshi katta boshlovchi kerak bo'ladi va u barcha qaydnomalarni va stantsiyalar rejasini olib yuradi.

Stantsiyalarni turlar bo'yicha jihozlash

Har bir tashkilotchi tizimlarni tekshirib beradi, ya'ni musobaqa uchun zarur bo'ladigan jihozlarni tahlildan o'tkazadi. Bolalar yosh guruhlari uchun xavfsiz va qulay harakat qilishlarida stantsiyalar belgilovchi omil hisoblanadi.

Sakrash, uloqtirish va yugurish hududlarini bayroq uchunlari bilan belgilanganligini ko'rib chiqish mumkin.



Musobaqa o'tkazish hududini chizmasi
Shakllar va qo'shimcha hujjatlar

16-jadval

**Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurishda o'rinlarni
aniqlash uchun qaydnoma**

No	Jamoa/kiyimining rangi	Ball (1 ball har bir to'pcha uchun)	O'rin
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
I			
H			

Jamoa tarkibi

Jamoa		Kiyimining rangi
Ismi		Familiyasi
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

17-jadval

**11-12 yosh guruhlari uchun yugurish, sakrash va uloqtirish
qaydnomalari**

Jamao		Kiyimining rangi		
Guruh	1-urinish	2-urinish	3-urinish	Eng yaxshi natija
A				
A				
A				
A				
A				

Umumiy natija A				
B				
B				
B				
B				
B				
Umumiy natija B				

Izoh: Agar bolalar 11-12 yoshda bo'lsa ular da musobaqada qatnashish malakasi bo'ladi, lekin undan yosh bo'lgan bolalar uchun musobaqani o'zgartirish bir-biriga nisbatan raqobatni bu yosh guruhlar i uchun kuchaytirish kerak bo'ladi.

Musobaqada ishtirok etadigan yosh guruhlar i turlar bo'yicha (stantsiyalar bo'yicha) quyidagicha bo'ladi:

6-jamoa: AB CD EF A1 bilan B1, A2 bilan B2 va hokazo.

9-jamoa: ABC DEF GHI: A1 bilan B1, A2 bilan C1, B2 bilan C2 va hokazo.

18-jadval

11-12 yoshdagi bolalar uchun musobaqa tablosi

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	umumiy	ball
jamoalar												
A1												
A2												
umumiy												
B1												
B2												
umumiy												
C1												
C2												
umumiy												
D1												
D2												
umumiy												
E1												
E2												

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	umumiy	ball
umumiy												
F1												
F2												
umumiy												
G1												
G2												
umumiy												
H1												
Y2												
umumiy												
I1												
I2												
umumiy												
Umumiy ballar												

**Chidamlilikka tez yugurush va 1000 m.ga yugurish
musobaqalari**

19-jadval

Jamoalarning natijalarini qayd qilish shakli (yugurishda)

№	Jamoalar	1000 m.ga qayd qilingan natijalar	Chidamlilikka tez yugurush natijalari

Shaxsiy natijalarni qayd qilish shakli

Tur/Jamoalar _____ -

Jamoalarning rangi _____

Guruhlar	familiyasi	ismi	Natijasi/Turi
A			
A			
A			
A			
A			
A jamoasining umumiy natijasi			
B			
B			
B			
B			
B			
B jamoasining umumiy natijasi			

20-jadval

Yordamchilar va musobaqa tashkilotchilarining ro'yxati (9 jamoa uchun)

Vazifa/Tur	Har bir stantsiyada	Jami
Nazoratchi	1	1
Jamoalar uchun yordamchilar	1	9/6
Suhandon	1	1
Tablo hakami va yordamchilari	1 yoki 2	1 yoki 2
Xronometrist	2/3	2/3
Start beruvchi hakam	1	1
Birinchi tur uchun (uloqtirish)	2	2
Ikkinchi tur uchun (uloqtirish)	2	2
Uchinchi tur uchun (uloqtirish)	2	2
Birinchi tur uchun (sakrash)	1	1
Ikkinchi tur uchun (sakrash)	1	1
Uchinchi tur uchun (sakrash)	1	1
Chidamlilik uchun yugurish		*
Jami:		25

- hakamlar musobaqa davomida bir necha vazifalarni bajarishi mumkin,

- sportchilar yoki bolalarning yaqinlari katta yoshli jamoalarni bemaolol boshqarish mumkin.

II bob bo'yicha nazorat savollari

1. Maktab yengil atletik'dan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari haqida tushuncha?

2. Maktab yengil atletika sport turida o'quv-mashg'ulotlar mazmuni va tuzilishi?

3. Maktab yengil atletika to'garagining asosiy vazifasi?

4. Jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilarni organizmiga ta'siri haqida tushuncha?

5. Sportchining gigiyenasi, chiniqishi, rejimi va ovqatlanishi?

6. Shug'ullanishda texnika xavfsizligi, jarohatlanishni oldini olish noxush holatlarda birinchi yordam ko'rsatish haqida tushuncha?

7. Maktab yoshdagi bolalarda yengil atletika turlarining yosh davrlari bo'yicha tasniflanishi?

8. Bolalar va o'smirlarni yurish va yugurish turlariga o'rgatish va saralash?

9. Yengil atletikasi musobaqalari IAAF dasturidagi musobaqa va o'yinlarni tashkil etish hamda o'tkazish qoidalari?

III BOB. OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARI BO'YICHA SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH.

3.1 Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika sport turlarini tasniflanishi

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama kamol topgan, yuksak ma'naviyatli, jismonan baquvvat va sog'lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ulushi sezilarli hisoblanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika sport turlarini o'rgatish asosan yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, yengil atletikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asoslari, yengil atletikaning hozirgi kundagi muammolari, yengil atletika turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yorlash, yengil atletika bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va musobaqalarda hakamlilik qilish, yengil atletikada ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi.

"Yengil atletikani o'qitish metodikasi" fani umumkasbiy fanlar tarkibiga kiritilgan kurs hisoblanib o'qitiladi.

"Yengil atletikani o'qitish metodikasi" umumkasbiy fanlar turkimiga kirib u barcha Sport faoliyati va psixologiya (sport) ta'lim yo'nalishlarida o'qitiladi. Dasturni amalga oshirishda o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, gimnastika, sport va harakatli o'yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiya va sport bioximiya, sport tibbiyoti reabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.

Oliy ta'limda yengil atletika turlarini o'rgatishdan maqsad – talabalarda yengil atletika turlari bo'yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashning vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasini o'rgatish, yengil atletika mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim hamda ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

Oliy ta'limda yengil atletika turlarini o'rgatishning vazifalari – talabalarga yengil atletika sport turining nazariyasi va uslubiyatini, ko'p yillik tayyorgarlikda o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish tizimi, vosita va uslublarini yengil atletikada saralash bosqichlarining tizimi va tartibi, sportchilarni kompleks nazorat qilish shakllari va uslublari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini innovatsion boshqarishning texnologiyalarini va sportda ilmiy izlanishlarni hamda ilmiy tadqiqotlarni olib borish va ijobiy natijalarini amaliyotga tadbiiq etishni o'rgatishdan iboratdir.

Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi.

Yengil atletika sporti turlarini turli xil parametrlar bo'yicha tasniflash mumkin: yengil atletika turlari guruhlar, jinsiy va yoshga xos belgilar, o'tkazilish joylari. Yengil atletikaning beshta bo'imi mavjud bo'lib, ular: Yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar va ko'pkurashlar. Jinsiy va yoshga xos belgilarga ko'ra tasniflanishi: erkaklar, xotin-qizlar turlari; har xil yoshdagi o'smir yigit va qizlar. Yengil atletika bo'yicha eng oxirgi sport tasniflanishida xotin-qizlarda stadiona, shosse va kesishgan joyda o'tkaziladigan 50 sport turi va yopiq inshootlarda o'tkaziladigan 14 sport turi, erkaklarda mos ravishda 56 va 15 sport turi mavjud.

Sport turlarining keyingi tasniflanishi mashg'ulotlar va musobaqalar otkazilish joylari bo'yicha amalga oshiriladi: stadionlar, shosse va posyolka yo'llari, kesishgan joylar, sport manejlari va zallar.

Yengil atletika sport turlari tuzilishiga ko'ra siklik, siklik va aralash turlarga mos ravishda jismoniy sifatning ko'proq namoyon qilinishi nuqtai nazaridan esa: tezlik, kuch, tezlik-kuch, tezlik chidamliligi, maxsus chidamlilik turlariga bo'linadi.

Shuningdek, yengil atletika turlari Olimpiya (O) va noklassik (barcha qolganlari) turlarga bo'linadi. Hozirgi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga erkaklarda yengil atletikaning 24 turi, ayollarda – 24 turi hamda mix estafeta turlari kiritilgan. Bu sport turida ko'p miqdorda olimpiya medallari uchun bahslar bo'lib o'tadi.



23-rasm
Yengil atletika maydoni.

Yengil atletika bo'limlaridagi turlarni turkumlanishi

Yurish - siklik tur bo'lib, maxsus chidamlilikni namoyon qilishni taqozo etadi, ham erkaklar, ham ayollar o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi.

Ayollarda: stadionda – 3, 5, 10 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shosseda – 10, 20 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Erkaklarda: stadionda – 3, 5, 10, 20 *km*; manejda – 3, 5 *km*; shosseda – 15, 50 *km* masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Olimpiya (O) turlari: erkaklarda – 20 va 50 *km*, ayollarda – 20 *km*. masofalarda musobaqalar o'tkaziladi

Yugurish quyidagi toifalarga ajratiladi: tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, g'ovlar osha yugurish, estafetali yugurish, kross yugurish.

Sprint yoki qisqa masofalarga yugurish deb ataladigan stadionda va manejda o'tkaziladigan masofalar: 30m, 60m, 100 m (O), 200 m (O), 300, 400 m (O), 600 m, erkaklar va ayollar uchun bir xil.

Chidamlilikka yugurish:

- o'rta masofalar: 800 m (O), 1000, 1500 m (O), 1 mil – erkaklar va ayollarda stadionda va manejda o'tkaziladi;

- uzoq masofalar: 3000, 5000 m (O), 10000 m (O) – stadionlarda (manejlarda – faqat 3000 m) o'tkaziladi, erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- o'ta uzoq masofalar – 15; 21.0975; 42,195 m (O); 100 km – shosseda o'tkaziladi (start va finish stadionda o'tkazilishi mumkin), erkaklar va ayollar uchun bir xil;

- ultra uzoq masofalar – bir kechayu-kunduz davom etadigan yugurish stadionda yoki shosseda o'tkaziladi, ham erkaklar, ham ayollar qatnashadi. Shuningdek, 1000 milga (1609 km) va 1300 milga (uzluksiz yugurishning eng uzoq masofasiga) yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkaziladi.

G'ovlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo qiladi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va manejda o'tkaziladi. Masofalar: 60, 100 m (O), 400 m (O) ayollarda; 110 m (O), 300 m va 400 m (O) erkaklarda (oxirgi ikki masofa faqat stadionda o'tkaziladi).

To'siqlar osha yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u maxsus chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlikning namoyon qilinishini taqozo etadi. Erkaklar va ayollarda stadionda hamda manejda o'tkaziladi. Ayollarda masofalar – 2000m, 3000m (O), erkaklarda masofa – 2000, 3000 m (O).

Estafetali yugurish – tuzilishiga ko'ra aralash tur, u tezlik, tezlikka bo'lgan chidamlilik va chaqqonlikning namoyon qilinishini talab etadi. Olimpiya tur hisoblanadigan 4x100 m va 4x400 m ga yugurishlar erkaklarda va ayollarda stadionda o'tkaziladi. Manejda 4x200 m va 4x400 m ga estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar erkaklar va ayollar uchun bir xil tarzda o'tkaziladi. Shuningdek, stadionda 800, 1000, 1500 m va har xil masofalarda musobaqalar o'tkazilishi mumkin. Shahar ko'chalari bo'ylab uzunligi, soni va

kontingenti har xil bo'lgan erkaklar va ayollar aralash estafetalar o'tkaziladi. Avvallari shved estafetalari deb nomlanadigan estafetalar keng ommalashgan edi: $800+400+200+100\text{ m}$ – erkaklarda, $400+300+200+100\text{ m}$ – ayollarda. Hozirgi kunga kelib mix estafeta ham olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan.

Kross yugurish tabiiy sharoitlarda, ochiq havoda shahar hiyobonlari va aholi yashash joylaridagi katta yo'llarda o'tkazilib, yuguruvchilardan maxsus va umumiy chidamlilikni namoyon qilinishini talab etadi. Erkaklarda masofa – 1, 2, 3, 5, 8, 12 km, 14km. ayollarda – 1, 2, 3, 4, 6 km.

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal va gorizontal to'siqlar osha sakrashlar.

Vertikal sakrash turlariga:

- a) Yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- b) Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashlar.

Gorizontal sakrash turlariga:

- a) Yugurib kelib uzunlikka sakrash;
- b) Yugurib kelib uch hatlab sakrashlar.

Vertikal sakrash turlariga:

a)Yugurib kelib balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Erkaklarda va ayollarda, stadionda va manejda o'tkaziladi;

b)Yugurib kelib langarcho'p bilan balandlikka sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlarini, sakrovchanlikni, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biridir. Erkaklar va ayollarda, stadionda va manejda o'tkaziladi.

Gorizontal sakrash turlariga:

a)Yugurib kelib uzunlikka sakrash (O) – tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, egiluvchanlikni, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni taqozo etadi. Musobaqalar erkaklarda va ayollarda, stadion va manejda o'tkaziladi;

b) Yugurib kelib uch hatlab sakrash (O) – asiklik tur, u sportchidan tezkorlik, kuch, tezkor-kuch, va tezkor kuchga bo'lgan chidamlilik sifatlarini hamda egiluvchanlikni, chaqqonlikni talab

etuvchi tur. Erkaklar va ayollar o'rtasida stadion va manejlarda o'tkaziladi.

Yengil atletikada uloqtirishlarini quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

- 1) to'g'ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo'lmagan snaryadlarni uloqtirish;
- 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;
- 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Yengil atletika snaryadlarini uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalariga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to'pni faqat bosh orqasidan, yelka ustidan uloqtirish kerak; diskni va bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur. Yadroni esa sapchib turib, burilib itqitish, yoki aylanma harakatlar bajarib itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to'p) uloqtirish – asiklik tur hisoblanib, u sportchidan tezlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan yugurib kelib bajariladi. Erkak va ayollarda musobaqalar stadionda o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega tur hisoblanadi.

Disk va bosqon uloqtirish (O) – asiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan, erkak va ayol sportchilar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

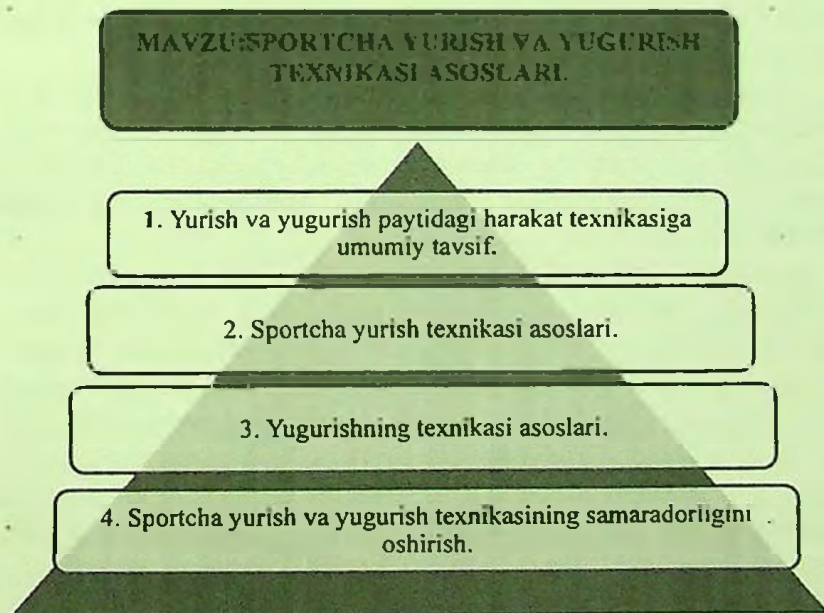
Yadro itqitish (O) – asiklik tur, u sportchidan kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va manejda bajariladi.

Ko'pkurashlar. Ko'pkurashning klassik turlari: erkaklarda – o'nkurash (O), ayollarda – yettikurash (O). O'nkurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'/o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m.

Yugurib kelib balandlikka sakrash ayollardag ettikurash tarkibiga quyidagilar kiradi: 100 m g'/o, yadro, balandlik, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.

Ko'pkurashning noklassik turlariga quyidagilar kiradi: o'smirlar uchun sakkizkurash (100 m, uzunlik, balandlik, 400 m, 110 m g'/o, langarcho'p, disk, 1500 m); qizlar uchun beshkurash (100 m g'/o, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m). Sport tasnifida quyidagilar belgilangan: ayollarda – beshkurash, to'rtkurash va uchkurash; erkaklarda – to'qqizkurash, yettikurash, oltikurash, beshkurash, to'rtkurash va uchkurash. To'rtkurash, avvallari u "pionerlar" kurashi deb atalar edi, 11-13 yoshdagi maktab o'quvchilari uchun o'tkaziladi. Ko'pkurash tarkibiga kiruvchi turlar sport tasnifida belgilab berilgan, turlarni o'zgartirishga yo'l qo'yilmaydi.

AMALIY MASHG'ULOTLAR



Sportcha yurish texnikasi asoslari

Yurish – insonning joydan-joyga ko'chishining tabiiy usulidir. Sportcha yurish yuqori darajada tezlik bilan siljib harakatlanishga, harakatlanish texnikasining musobaqa qoidalari bilan cheklanganligiga va boshqa texnik tomonlariga qarab oddiy yurishdan 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 holatda tizza bo'g'imidan to'g'rilangan bo'lishi kerak (bir necha yil avval bu cheklanishga qo'shimcha qilingan – tayanch oyoq oyoq tayanchga qo'yilgan zahoti tizzadan to'g'rilanishi lozim). Sportcha yurishning tabiiy (maishiy) 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 sportcha tekis oyoqlarda harakatlanadi.

Sportcha yurish texnikasi asosiy bitta sikldan iborat harakatni tashkil etadi, u ikkita qadamdan: chap oyoq va o'ng oyoq qadamidan iborat. Sikl quyidagilarni o'z ichiga oladi: a) bittalik tayanchning ikki davri; b) ikkita tayanchning ikki davri; d) qadam tashlovchi oyoqni o'tkazishning ikki davri.

Sportcha yurish siklini sxema tarzida oltita spitsali g'ildirak ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Ikkita qo'shaloq spitsa g'ildirakni ikkita yarimga ajratadi, ikkita tayanch davri, ikkita bittalik spitsalar bu yarim qismlarni choraklarga bo'ladi – bittalik tayanch davri. Bitta oyoqning bittalik tayanch davri boshqa oyoqni o'tkazish davriga mos keladi. Ikkita tayanch davri juda qisqa muddatli bo'lib, ba'zan uni ko'rib ham bo'lmaydi. Bittalik 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 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 uni tayanchga qo'ygan lahzadan boshlanadi. Tizza bo'g'imidan to'g'rilangan oyoq tovondan qo'yiladi. Bu faza vertikal lahzasigacha, OTSM tayanch nuqtasi ustida (o'ng oyoq kafti ustida) turgan paytgacha davom etadi. Vertikal lahzadan to o'ng oyoqni erdan uzish lahzasigacha depsinish fazasi davom etadi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri tugaydi va o'ng oyoqni o'tkazish davri boshlanadi. U ikkita fazadan iborat:

1) orqa qadam fazasi, u oyoq tayanchdan uzilgan dahzadan boshlab, to vertikal holati davom etadi (oyoqni o'tkazishda vertikal lahzasi son holatiga qarab aniqlanadi – sonning uzunasiga o'qi tayanch yuzasi maydoniga, ya'ni gorizontalga perpendikulyar tarzda turishi lozim);

2) oldingi qadam fazasi – vertikal holatdan boshlab, to oyoqni tayanchga qo'ygunga qadar davom etadi. Keyin qisqa muddatli qo'shaloq (ikkitalik) tayanch davri keladi. O'ng oyoqning bittalik tayanch davri ketayotgan paytda, chap oyoq o'tkazish davrida bo'ladi. Xuddi shu chap oyoqda ham takrorlanadi. Sikl tugadi, 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'nalishida 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, qo'shaloq tayanch vaqtida esa yana tenglashtiriladi. To'sning qadam tashlaydigan oyoq tomonga bunday tushirilishi tebrangiya 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, yyelka va tosning 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 yaratadi.

Sportcha yurishda qo'llarning harakatlari qadamlar sur'atini oshirishga yordam beradi, shuning uchun yuqori yyelka 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; yyelka mushaklari bo'shashtirilgan.

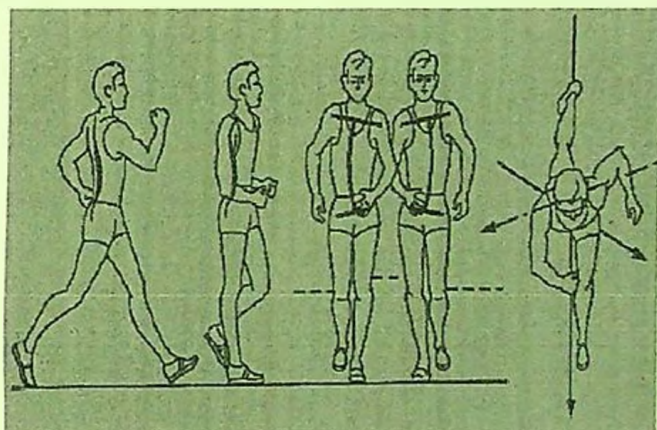
Yurishda mushaklarning tana a'zolari orqali tayanchga o'zaro ta'siri paytida ularning ishlashi harakatlantiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Depsinishni va oyoqlarning optimal uyg'unlikda o'tkazilishini bajara turib, butun tana tayanch joyi tomonga tezlanish oladi. Depsinish vaqtida tayanch reaksiyasi kuchlari gavda harakatiga tezlik beradi, qadam tashlaydigan oyoqning o'tkazilishi esa inersiya kuchlari natijasida, yuruvchi gavdasiga tezlanish beradi.

Qadam tashlaydigan oyoq bilan oldinga bir vaqtda harakatlanish va depsinadigan oyoqda itarilish tayanchdan depsinishni tashkil qiladi.

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

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

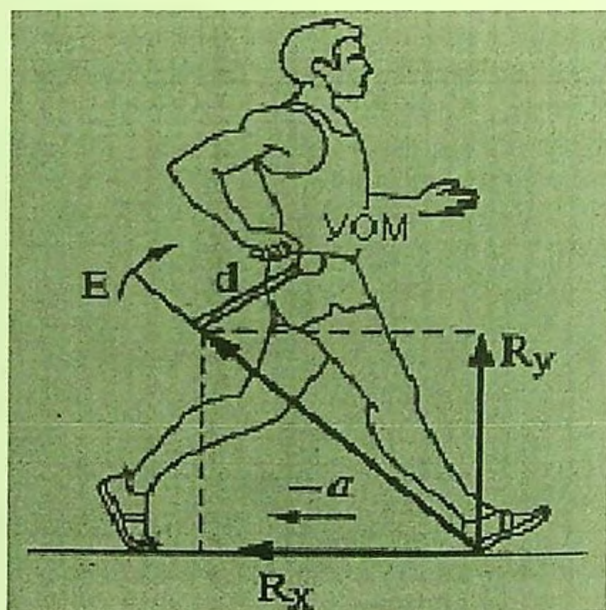
qarshilik qiluvchi kuchlar – tayanch reaksiyasi kuchlari yuzaga keladi. Ularsiz UOM harakatlarining o'zgarishi mumkin emas.



24-rasm
Sportcha yurishda tos harakati

Davrlar	Yuzakam					
	Yakka tayanch		Kuch tayanch		Yakka tayanch	
Fazalar	Oldingi qadam	O'ngingi qadam	Tayanchning oldingi qadam	Oldingi qadam	O'ngingi qadam	Tayanchning oldingi qadam
Harakatlar	Tayanchdan oldingi qadamni boshlab	O'ngingi qadamni boshlab	Tayanchdan oldingi qadamni boshlab	O'ngingi qadamni boshlab	Tayanchdan oldingi qadamni boshlab	O'ngingi qadamni boshlab
Harakatlar	1	2	3	4	5	6
Sizma	Tayanch		Oldingi qadam		Tayanch	

25-rasm
Sportcha yurishda davrlar, fazalar, lahzalar



26-rasm

Tayanch reaksiyasi kuchlarining qarshiligi:
Tormozlovchi (gorizontal tarkib R_x , tayanch reaksiyasi R_y kelib chiqargan salbiy to'g'ri chiziqli tezlanish – a va orqaga tashlovchi (R kuch momenti keltirib chiqargan R_d ga teng burchak tezlanishi E).

Depsinish kuchi deganda tayanchning sportchi 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 tayanch reaksiyasi kuchlari ko'proq bo'ladi.

Shunday qilib, depsinish kuchi deganda mushak kuchlanish-lari va tayanchga inersiya kuchlarining ta'siri ostida yuzaga keladigan

tayanch reaksiyasi kuchini tushunish kerak. Depsinish kuchi kattaligi quyidagilarga bog'liq:

- tanyach 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 – sportchining qolgan barcha tana og'irligi).

Sportcha yurishda depsinish kuchining maksimal kattaligi emas, balki uzoq vaqt ishlashga mo'ljallangan optimal kattaligi juda muhimdir. Sportchi tayanchga unga nisbatan burchak ta'sir ko'rsatadi, depsinish kuchi gorizontaal tezlik vektoriga nisbatan burchak ostida UOMga ta'sir qiladi. Depsinish kuchi vektori gorizontaal tezlik vektoriga qancha yaqin bo'lsa, siljib harakatlanish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Depsinish kuchi vektori va gorizontaal 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 gorizontaal tezlik shuncha ko'proq bo'ladi.

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

Bir tayanchli holatda, sportchi turgan paytda, faqat og'irlik kuchi perpendikulyar pastga ta'sir qiladi, u og'irlik kuchiga diametral tarzda qarama-qarshi yo'naltirilgan tanyach reaksiyasi kuchi bilan tenglashadi. Qo'shaloq tanyachli holatda og'irlik kuchi ikkita tanyachga taqsimlanadi (b), bunda tanyachga bosim o'tkazish kuchi yuzaga keladi, u burchak ostida ta'sir qiladi, og'irlik kuchi esa tanyachning ikki nuqtasiga taqsimlanadi va ularning kattaliklari tanyach nuqtalarining UOM proektsiyasidan uzoqlashganligiga bog'liq bo'ladi.

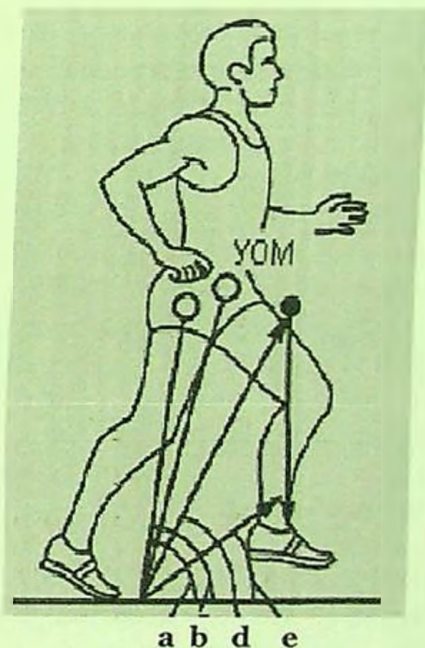
Tayanchga bosim o'tkazish kuchi va og'irlik kuchiga qarshi tanyach reaksiyasi kuchi paydo bo'ladi, u ularga diametral tarzda

qarama-qarshi ta'sir qiladi. Tinch holatda oldingi va orqa tanyachning umumiy kuchlari teng. Tanani muvozanatdan chiqarish va unga qandaydir tezlik berish maqsadida bu muvozanatni buzish zarur. Buni orqa tanyachga bosim o'tkazish kuchini oshirish, shu orqali orqa tanyachning reaksiya kuchini ko'paytirish hisobiga bajarish mumkin.

Kuchlar muvozanatini buzishning boshqa omili – bu orqa tanyachga bosim o'tkazish kuchining ta'sir qilish burchagini o'zgartirishdir. Bu UOM proektsiyasini oldingi tanyachga yaqinroq o'tkazish hisobiga bajariladi, shu orqali orqa tanyach bosim kuchining ta'sir qilish burchagi yanada o'tkirroq bo'ladi, oldingi tanyach bosim kuchining ta'sir qilish burchagi esa yanada o'tmasroq bo'ladi. Shunday qilib, bu orqa tanyach 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 harakatlarining inersiya kuchi ham ishga tushadi. Tananing tinch holatdan chiqish paytidagi (start vaqtidagi) start kuchi harakat vaqtidagi depsinish kuchiga nisbatan ko'proq bo'ladi, chunki sportchi tanasi tezlik olib bo'lgan va unga kuchlanishlarni yoki tezlikni saqlab turishga, yoki uni oshirishga sarflash zarur bo'ladi. depsinish burchaklari ko'rsatilgan.

Sportcha yurishda oyoqni tayanchga qo'yish burchagi, shuningdek, bunda yuzaga keladigan kuchlar muhim ahamiyatga ega. Qadam tashlaydigan oyoqni qo'yish burchagi oyoq tayanchga tegishi zahoti aniqlanadi va u oyoqning uzunasiga o'qi va gorizontal chizig'i yordamida hosil bo'ladi. Bu taxminiy kattalik, burcha tayanch reaksiyasi kuchi 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, 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.



27-rasm

Depsinish burchaklarini o'lchash.

a – oyoq o'qidan; b – UOM yo'nalishidan; v – tayanchga bo'lgan to'liq reaksiyadan; g – depsinishgabo'lgan reaksiyadan.

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 chiziq 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 bir tayanchli va qo'sh tayanchli (uzun qadamda) holatda UOM balandligi o'rtasidagi farqqa teng. Shunday qilib, biz sportcha yurishda siljib harakatlanish tezligiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqladik. Ijobiy omillarga quyidagilar kiradi:

- tayanch holati;
- 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

AMALIY MASHG'ULOT

Namuna

Mavzu: Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Maqsad: Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vazifalar: 1. Kirish mashg'uloti: Guruh bilan tanishish. Yengil atletika faniga kirish.

2. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish.

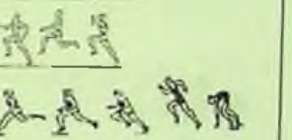
O'tkazish joyi: O'zDJYSU yengil atletika maydoni.

Mashg'ulot turi: amaliy.

Foydalaniladigan jihozlar: fishka, sekundomer, bayroq, ko'rsatkichlar.

Dars	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 20-25 daqiqa	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish. Saf mashqlari (chapga, qo'llar o'nga, ortga). Stadionda ikki aylana yugurish.	2-3 daqiqa 800 metr	XXXXXXXXXXXXXXXXXX XXX I
	UMUMIY RIVOJLANTIRVCHI MASHQLAR		
	1. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshini oldinga egish, hisobida boshini ortga egishadi.	4-6 marta	Bir xil tempda bajariladi
	2. D.H. oyoqlar tor kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida boshni chapga aylantiriladi, 1-4 hisobida boshni o'nga aylantiriladi.	4-6 marta	Yyelkani chuqurroq aylantirish kerak
	3. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar yyelkada 1-4 hisobida yyelkani oldinga aylantiriladi, 1-4 hisobida yyelkani ortga aylantiriladi.	4-6 marta	Muvozanatni saqlash lozim
	4. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida qo'llarni kerish, 3-4 hisobida qo'llarni aylantiriladi.	4-6 marta	Kengroq kerishadi
	5. D.H. oyoqlar kerilgan, o'ng qo'l yuqorida 1-2 hisobida chap yonga egiladi, 3-4 hisobida o'ng yonga egiladi	4-6 marta	Bat xilda bajariladi
	6. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar ko'krak oldida	4-6 marta	Qo'llarni kengroq yoziladi

1- qo'llarni chap yonga kerish, 2- D.H. 3- qo'llarni chap yonga kerish 4- D.H.		
7. D.H. oyoqlar kerilgan, qo'llar belda 1-4 hisobida belni chapga aylantirish, 1-4 hisobida boshni chapga aylantirish.	4-6 marta	Bellarni kengroq aylantiriladi
8. D.H. Asosiy turish, qo'llar belda 1-chap oyoqqa tashlanish 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa tashlanish 4-D.H.	4-6 marta	Mashqni bir xil tempda bajariladi
9. D.H. Oyoqlar kerilgan, egilgan holatda, qo'llar tizzada 1-4 hisobida tizzalarni ichkariga aylantirish, 1-4 hisobida tizzalarni tashqariga aylantirish	4-6 marta	Bir xil tempda sanoq bo'yicha bajariladi
10. D.H. Asosiy turish, qo'llar oldinda 1-chap oyoqqa o'tirish, 2-D.H. 3-o'ng oyoqqa o'tirish 4-D.H.	4-6 marta	Hamma bir xilda bajariladi
11. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida chap oyoqda sakrash 1-10 hisobida turgan joyida o'ng oyoqda sakrash	4-6 marta	Sanoq bo'yicha sakrash
12. D.H. Asosiy turish. 1-10 hisobida turgan joyida juft oyoqda sakrash	4-6 marta	Yuqoriroq sakrash

MAXSUS YUGURISH MASHQLARI		
1. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 2. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish. 3. Har qadamda yuqoriga sakrab yugurish. 4. Oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish. 5. Tezlanib yugurish.	2x60 metr	
	2x60 metr	
	2x60 metr	
	2x60 metr	
	2x60 metr	
Asosiy qism 45-50 daqiqa 1-vazifa. I bosqichda yengil atletika kursi bo'yicha talabalarni dastur materiallari, nazariy talablar, amaliy normativlar, o'quv amaliyoti, har bir semestr uchun bilimlarni baholash uchun reyting tizimlari bilan tanishtirish. 2-vazifa. Sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. Vositalari: 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, video materiallarni ko'rib chiqish).	25 daqiqa	O'qituvchi yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishning texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki
	25 daqiqa	

	3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.		orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.
Yakuniy qism 10	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashgani rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish	5-10 daqiqa	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXX I

3.2.Oliy ta'lim muassalarida yengil atletika turlarini o'rgatish asoslari Qisqa masofalarga yugurish texnikasi.

Qisqa masofalarga yugurish (sprint) to'rtta shartli fazaga bo'linadi: yugurishning boshlanishi – start, startdan chiqish masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish.

Startdan chiqib olish va masofa bo'ylab yugurish texnikasi – sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlaridan to'liq foydalanishdan omildir. Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o'zining energiya zahirasiidan oqilona, tejamkorona va samarali foydalana olsa, natija shunga bog'liq bo'ladi.

Texnika nima? Odatda, sport mashqlarining bajarilish texnikasi inson tanasi ayrim a'zolari harakatlarining tashqi ko'rsatkichlari bo'yicha ta'riflanadi.

Qisqa masofaga yugurish tashqaridan qaraganda sportchining erkin, yengil, og'ir, bo'shashgan, kuchli, shiddatli, past, yuqori va ko'pgina boshqacha ta'rifga ega yugurishi bilan ifodalanadi. Qisqa masofalarga yugurish kinogrammalari tahlili harakatlarning umumiy manzarasini batafsil tahlil qilish imkonini beradi, qayd qilingan holatlarning izchil tahlili esa harakatlarning (burchaklar, tezlik, tana a'zolarining siljishlari) aniq miqdoriy ko'rsatkichlarni aniqlab beradi. Biroq bunday tavsiflar yetarli emas, bu ma'lumotlarning aniq hisoblab chiqilishi ham ularni amalda qo'llashga hali imkon

bermaydi. Masalan, sprinter o'z yugurishining ikkita kinogrammasiga ega.

Natijalari – 10,20 va 10,40 sek, birinchi holda musobaqada g'alaba qozona oldi, ikkinchisida u hatto finalga ham o'tmadi. Agar qayerdadir yugurish texnikasi buzilganligidan kelib chiqsak, tezkor kinotasvirga olish yordamida xatolarni izlash va tahlil etish zarur. Darhaqiqat, sprinterlar asosan masofada 43-48 qadam bajaradilar, demak, yomon natija ko'rsatilganda har bir qadamda 0,004 sek atrofida yo'qotiladi.

Bunday vaqt oralig'ida texnik xatoni aniqlash uchun tasvirga olish sur'ati bir soniya ichida kamida 1000 ta kadr bo'lishi kerak va materialga sifatli ishlov berishda kompyuter texnikasidan foydalanish zarur bo'ladi.

Odatda, sportchi tanasining egilish burchagiga, oyoq kaftini yo'lka ustiga qo'yish xususiyatiga va uning tayanch fazadagi holatiga, shuningdek, silkinch oyoq tizzasining vertikal palladagi holatiga (u shu paytda tayanch oyoq tizzasidan oldinroqda bo'lishi kerak) e'tibor qaratiladi.

Yugurishda sportchi harakatlarining tashqi ko'rinishini baholash yoki mexanika tilida aytadigan bo'lsak, harakatlar kinematikasini o'rganish har doim ham batafsil axborot bera olmaydi. Harakat insonning asosiy harakat dvigateli – skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasidir. Sprinterning yugurish texnikasini ko'rib chiqayotib, birinchi navbatda, harakatning ichki tuzilmasini tushunish lozim. Inson harakat apparatining murakkab anatomik va fiziologik tuzilmasi hozirgi vaqtda yugurish xususiyatini yetarlicha aniq modellashtirishga hamda ta'riflashga imkon bermaydi.

Qiyinchilik shundaki, harakatning umumiy xususiyatiga oyoqlarning 60 ta mushaklaridan har biri ta'sir qilishi bilan birga, tana va qo'llarning ko'p sonli boshqa mushaklari ham ta'sir ko'rsatadi. Undan tashqari, insonlarda mushak tolalarining tuzilishi har xil bo'ladi, agar morfologik belgilarni (tananing va uning ayrim a'zolarining to'liq o'lchamlarini) ham e'tiborga oladigan bo'lsak, sportchi-sprinterlar harakatlarining asosiy tavsiflarini son jihatdan ta'riflash qanchalik qiyinligi yaqqol ko'zga tashlanadi.

Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchining ideal harakatlari modeli to'g'risida emas, balki sportchi tomonidan

maksimal tez harakatlarni bajarish jarayonida mushak guruhlarining o'zaro ta'siri hamda mushak qisqarishi umumiy qonuniyatlari haqida gapirish maqsadga muvofiq.

Start beruvchining signaliga reaksiya qilish vaqti sprinter uchun juda muhim, chunki bu vaqt umumiy yugurish natijasiga kiradi. Shu sababli u qisqa masofalarga yuguruvchilarning tayyorgarligi asosiga kiritilishi zarur, boz ustiga, masofa qancha qisqa bo'lsa, reaksiya vaqtini takomillashtirishga shuncha ko'proq vaqt ajratish lozim.

Sportchining akustik signalga reaksiyasi quyidagi omillarga bog'liq:

- 1) signal jadalligiga;
- 2) nafas olish ritmiga;
- 3) dastlabki badan qizdirish mashqlariga;
- 4) sportchining yoshi va jinsiga (ko'p hollarda erkaklar yaxshiroq reaksiya qiladilar);
- 5) masofa uzunligiga;
- 6) atletning sport malakasiga.

Startdagi harakatlar qanday ketma-ketlikda amalga oshirilishini hamda startda vaqtni tejab qolishning mumkin bo'lgan zahirasi qanday ekanligini aniqlash juda muhim. Start beruvchining o'q uzishi harakatlarni boshlash uchun signal bo'lib xizmat qiladi, lekin harakatlar boshlangunga qadar har bir sportchi uchun ma'lum bir vaqt o'tadi. Bu harakat reaksiyasining latent davri deb ataladi (RV – reaksiya vaqti).

Fiziologik jihatdan reaksiya vaqti ko'pgina omillarga bog'liq: sensor organda signalning paydo bo'lishi, signalning asab tolalari uchlariga o'tishi, signalning asab boylamlari bo'ylab yurishi, mushaklarning faollashuvi, mushak to'qimalari faolligining muvofiqlashuvi va harakatning tashqarida namoyon bo'lishi. Bu hodisalarning har biri turli vaqtda kechadi, lekin umumiy reaksiya vaqtiga kiradi.

beruvchi start chizig'idan taxminan 15 m narida turgan bo'lsa, tovush to'lqinlari startda turganlarga 0.05 sek dan so'ng yetib keladi. Tovush to'lqinlarining tarqalishi, mexanik tebranishlarning asab impulsiga jo'natilish, buyruq manzilini izlab topish, asab impulsini o'tkazish va mushak tolalarining faol faoliyatini boshlab yuborish –

harakat reaksiyasi latent davrining soddalashtirilgan mazmuni shunday. U malakali sportchilarda 0.09-0.11 sek ni tashkil qiladi.

Start va uning asosiy vazifalari. Qisqa masofaga yugurishdastartningasosiy maqsadi qisqa masofa bo'lagidamaksimal tezlikni rivojlantirish hisoblanadi. Yuguruvchi startdagi oyoq tirgaklaridan deysinganda start kuchi yuzaga keladi va ikkita tarkibga taqsimlanadi – vertikal va gorizontal.

Sportchi startdagi oyoq tirgaklaridan deysinishda maksimum darajada kuch berib va otilgan o'qqa tezroq reaksiya qilgan holda tinch holat inersiyasini yengib o'tishi lozim. Sprinterlarning starti oyoq tirgaklaridan samarali deysinish va startdan tez yugurib chiqishga o'tish bilan bog'liq.

Sportchigacha 3-6 m/sek

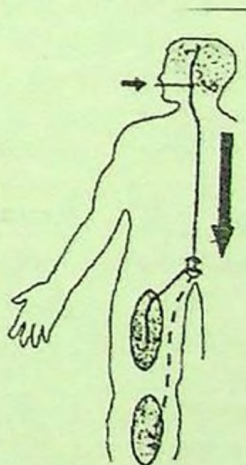
10-15 m/sek orqada qolish

50 m/sek

Qo'llargacha (1 m) 15 m/sek
Oyoqlargacha (1,8 m) 25 m/sek

Mexanik orqada qolish (5-10 m/sek)

Umumiy vaqt 93-106 m/sek



28-rasm.

Harakat reaksiyasining rivojlanish sxemasi.

Startdagi harakatlar va tezlik olish fazasi orasidagi yaqindan bog'liqlik ikkala fazalar uchun muvofiqlashgan harakatlarni va mashq qilishni taqozo etadi. Bunda tezlik, koordinatsiya va kuchning quyidagi tavsiflarini e'tiborga olish zarur:

Tezlik	Koordinatsiya	Kuch/energiya
Reaksiya tezligi. Mushaklarning qisqarish tezligi. Harakatlar sur'ati. Qo'llar harakatlari tezligi.	Muvozanatni saqlash. Diqqatni jamlash. Vestibulyara pparat turg'unligi. Bo'shashish.	Maksimum portlovch kuch. Oyoqni bukuvchi mushaklar kuchi. Qo'llar mushaklari kuchi. Tanani bukuvchi mushaklar kuchi.

Samarali start olish asab impulsleri orasidagi koordinatsiya va mushaklarning mexanik javoblari bilan, ularning ketma-ket qisqarishi hamda bo'shashishi bilan ta'minlanadi.

Paststartda oyoq tirkaklaridan foydalanish sprinterning startdan chiqish tezligini oshiradi. Bir tomondan, startdagi oyoq tirkaklari undan deysinganda tekis yuzadan startga chiqishga qaraganda katta kuch namoyon qilishga imkon beradi.

Ikkinchi tomondan, past start "Startga!" buyrug'i bo'yicha tana umumiy og'irlik markazini optimal joylashtirishga imkon beradi va shu tariqa sprinter rivojlanira oladigan kuchni berish samaradorligini oshiradi.

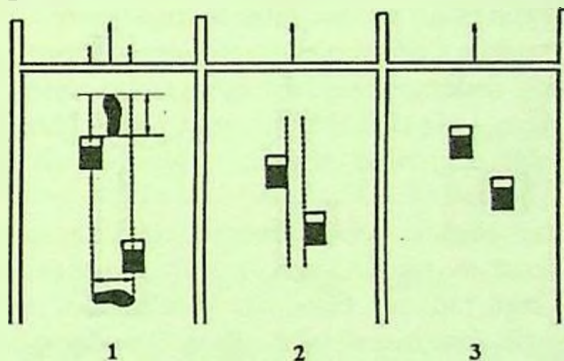
Start texnikasi turlari (umumiy sharh). Start olish samaradorligi quyidagi harakatlar bilan ifodalanadi: "Startga!" buyrug'i bilan egallangan o'rinda diqqatni to'liq jamlash va barcha tashqi qo'zg'atuvchilardan chalg'ish, "Diqqat!" buyrug'i bilan egallangan o'rinda tegishli holatni qabul qilish. Ikkala oyoqda startdagi oyoq tirkaklaridan yo'lkaga optimal burchak ostida kuch bilan deysinish.

Sport amaliyotining ko'rsatishicha, sportchi tomonidan startda hosil qilinadigan eng katta kuch deysinish burchagi 45°ga yaqin bo'lganda erishiladi. Eng tez reaksiyadan so'ng tananing tezlanishi boshlanishi kerak va birinchi yugurish qadamlari yugurish tezligini mumkin qadar maksimal oshirishga yordam berishi zarur.

Startdagi oyoq tirkaklari holati. Amaliyotda past startning uchta variantidan bittasi qo'llaniladi. Ularning har biri startdagi oyoq tirkaklarining start chizig'i oldidagi holati bilan bog'liq.

- yaqinlashtirilgan, bunda oyoq tirkaklari orasidagi masofa 20-30 sm dan kamroq;

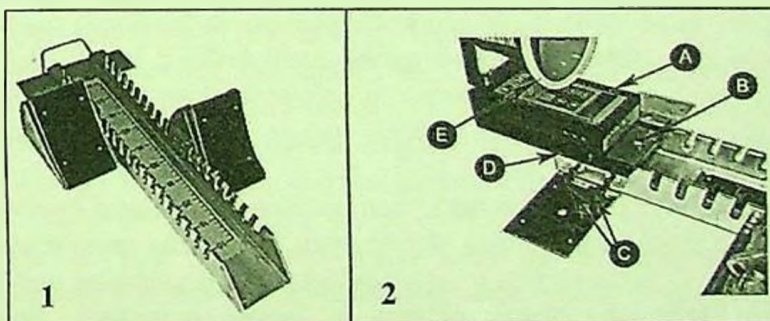
- oddiy, bunda oyoq tirgaklari bir-biridan 40 sm atrofida yoki boldir uzunligicha bo'lgan masofada joylashadi;
- uzaytirilgan, bunda bu masofa 50-65 smdanko'proq (29-rasm).



29-rasm.

Start tirgaklarining joylashuvi.

1-oddiy holat; 2-uzaytirilgan holat; 3-yaqinlashtirilgan holat.



30-rasm.

Start tirgaklari (1) va Falstartni qayd etuvchi moslama – ReacTime (2). A. Sensor qutisi, B. Vint, S. Qotirgichlar, D. Montaj platasi, E. Ovoz kuchaytirgich.

Start chizig'idan birinchi oyoq tirgagigacha bo'lgan masofa start olishning tanlangan variantiga bog'liq. Odatdagi start olishda oldingi oyoq tirgagi start chizig'idan 30-45 sm narida qo'yiladi, yaqinlashtirilgan start olishda – start chizig'idan uzoqroqda, uzaytirilgan startda – yaqinroqda qo'yiladi. Startdagi oyoq

tirgaklarini yaqin joylashtirish boshlanishida ikkala oyoqning deyarli birvaqtda kuch berishini ta'minlaydi va birinchi qadamda yuguruvchiga ko'proq tezlanish yaratadi. Biroq oyoq tirgaklarning yaqinlashtirilgan holati oyoqlar bilan keyingi qadamlarda navbatmanavbat depsinishga o'tishni qiyinlashtiradi va ritmni buzadi, chunki odatda birinchi qadam ikkinchisiga qaraganda uzunroq bo'ladi.

Uzaytirilgan oyoq tirgaklaridan start olish oldinda turgan oyoq harakati hisobiga bajariladi, shuning uchun birinchi harakat bir oz sekinlashgan bo'ladi.

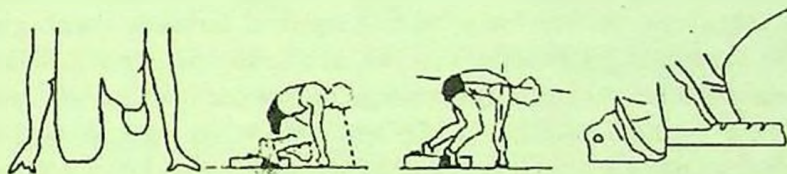
Oddiy start olish ko'proq tarqalgan, chunki u sportchiga butun depsinish fazasi davomida kuch qo'shib borishga imkon beradi. Uzaytirilgan start juda tez, biroq o'ta kuchli emas, yaqinlashtirilgan start juda kuchli depsinishni talab qiladi. Shunday qilib, pastki start texnikasini o'rganishni odatdagi start olishdan boshlash kerak.

Start berish buyruqlari. "Startga!" buyrug'i bilan yuguruvchi oyoq tirgaklari oldiga turadi, cho'kkalaydi va qo'lini start chizig'iga qo'yadi, keyin oyoqlarini startdagi oyoq tirgaklariga mahkam o'rnatadi va oldinda turgan oyoq tizzasiga turayotib, qo'llarini start chizig'iga yaqin qo'yadi. Bunda bosh barmoq va bir-biriga qisilgan barmoqlar orasida egiluvchan qubba hosil bo'lishi kerak. Qo'llar yyelka kengligida va bir oz kengroq qo'yiladi. Tana va bosh tabiiy holatda turishi zarur. Tana og'irligi qo'llar va oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi.

Sprinter "Startga!" buyrug'i bilan boshlang'ich holatni egallagan paytda ko'pincha kuchli oyoq oldingi oyoq tirgagining qiya yuzasida joylashadi. Orqada turgan oyoq orqadagi oyoq tirgagining vertikal yuzasiga tayanadi. Nigoh oldinga va yerga qaratiladi. Bo'yin mushaklari bo'shashtirilgan, sportchi tanasi bir chiziqda turadi.

"Diqqat!" buyrug'i bilan startdagi oyoq tirgaklaridagi oyoqlarni faol yozish natijasida tana yuqoriga-odonga ko'tarilib, mustahkam muvozanat hosil qilinadi, bunda oldinda turgan oyoq tizzasi yo'lkadan ko'tariladi, ayni paytda yyelkalar taxminan 10 sm ga start chizig'idan oldinga "chiqariladi". Oyoq kafti tirgaklari tizzasiga to'liq tegib turadi. Tos o'qi yyelka o'qiga nisbatan bir oz yuqoriroq turadi. Oldindagi oyoq 90° ga teng burchak hosil qiladi, orqada turgan oyoqning egilish burchagi 110°-130° ni tashkil etadi. Oyoqlarni tekislash oyoq kaftlarining tirgaklar bilan to'liq yopishib turishi

hisobiga sodir bo'ladi. Bu kuchli portlovchan kuchlanish uchun kerak bo'lgan oyoq mushaklari zo'riqishini taminlaydi (31-rasm).



31-rasm. Pastki start holati.

“Olg’a!” buyrug’i (o‘q uzish). Start uchun o‘q ovozi eshitilgan zahoti, sportchi bir vaqtning o‘zida ikkala oyoq bilan oyoq tirkaklaridan va qo‘llari bilan yo‘lkadan itariladi. Muhimi, oldindagi oyoq tirkakdagi oyoqni tekislash orqali hosil bo‘lgan kuch sektori tananing umumiy og‘irlik markazi orqali yo‘naltirilishi kerak. Orqadagi oyoq va tana to‘g‘ri chiziq (yugurish yo‘lkasi yuzasi bilan 42° - 45° ga yaqin burchak) hosil qilishi zarur.

Qo‘llar bilan tez, faol siltanishlar va orqada turgan oyoqni faol oldinga siltab harakatlantirish start kuchlanishlari samaradorligini oshiradi hamda birinchi qadamning tez bajarilishiga yordam beradi.

Birinchi ikkita yugurish qadamlari vaqtida oyoq kafti tana UOM proyeksiyasidan orqaroqda yerga qo‘yiladi, tana oldinga egilgan bo‘ladi. Keyingi qadamlarda oyoq kafti yo‘lka bilan tez, qisqa to‘qnashuvni ta‘minlagach, tana UOMning oldida yerga qo‘yiladi, tana 20-25 m gacha optimal holatga erishish uchun asta-sekin ko‘tarilib tekislanadi.

“Start” va “Diqqat” buyrug’ining boshlang‘ich holatida biomexanik harakatlar kordinatsiyasi.

“Startga!” holatining quyidagi jihatları juda muhim. (Bauman, 1985):

- startdagi oyoqtirkaklari orasidagimasofa;
- oldindagi oyoq tirkagi va start chizig‘i orasidagi masofa;
- tana UOM proyeksiyasi nuqtasidan start chizig‘igacha bo‘lgan gorizontal masofa;

-ikkala oyoqning boldir-kaft, tizza va tos-son bo'g'imlaridan bukilish burchaklari;

-tananing yerga nisbatan egilish burchagi.

Sportchining "Diqqat!" buyrug'i bilan egallagan holati ahamiyatga ega, bu har bir oyoqning optimal bukilish burchagini hamda oyoqlarni to'g'rilash, oyoqlar mushaklarining portlovchan qisqarishi uchun zarur bo'lgan zo'riqishni hosil qilgan paytda tana UOMning tegishli holatini kafolatlaydi. Startdagi oyoq tirtaklari orasidagi masofani aniqlash jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ko'proq tana o'lchamlari va oyoqlar uzunligiga bog'liq. Ular startdagi oyoq tirtaklarining start chizig'iga nisbatan holatini aniqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

"Diqqat!" buyrug'i bilan egallangan optimal holatning asosiy ko'rsatkichlari quyidagicha:

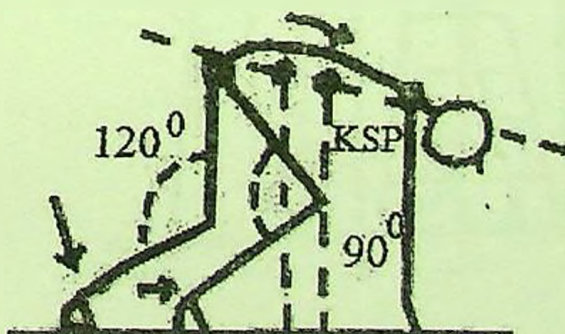
- og'irlikning (vaznning) bir tekis taqsimlanishi;
- tos o'qi yelka o'qiga nisbatan yuqoriroq;
- tana UOM oldinga siljish ehtimoli;
- "oldindagi" oyoqning bukilish burchagi – 90° ;
- "orqadagi" oyoqning bukilish burchagi – 120° ;
- oyoqlarning tekislanishi (startdagi oyoq tirtaklariga to'liq tayanishi).

20-jadval

Pastki startdan chiqishda start tirtaklarini qo'yilish tartibi

Startda-gi-holat	Startdagi oyoqtirtaklar/ oyoqlar	Starttirtaklariningqiyalikburchagi($^{\circ}$)	Son va boldir orasidagi burchak, "Diqqat!"($^{\circ}$) holati	Son va boldir orasidagi burchak, "Diqqat!" holati
Yaqinlashtirilgan Oddiy	Oldindagi	45-55	60-70	2,5-2,75
	Orqadagi	75-80	100-120	3-3,25
	Oldindagi	45-55	80-90	1,75-2
	Orqadagi	75-80	120-130	3-3,25
Uzaytirilgan	Oldindagi	45-55	90-100	2-2,25
	Orqadagi	75-80	140-150	4-4,5
Startdagi-holat	"Diqqat!" buyrug'idagi-holat		Startdantezlanishdagi-holat	

Startda-gi holat	Startdagi oyoqtirgaklar/ oyoqlar	Starttirgalariningqiyalikburchagi(°)	Son va boldir orasidagi burchak, "Diqqat!"(°) holati	Son va boldir orasidagi burchak, "Diqqat" holati
Yaqinlashtirilgan	Tana og'irligi qo'llarga o'tkaziladi (panjadan ko'proq yelkagacha); oyoqlar juda bukilgan;		Tananing vertikal o'qi tekislanish holatida ancha oldinga egilgan, qisqa yugurish qadamlari (xuddi yerga yopishayotgandek); kichik boshlang'ich tezlanish.	
Odatdagi	Tana og'irligi qo'llar va oyoqlar o'rtasida taqsimlangan; oldindagi oyoqni "ishchi burchak" ostida bukish zarur; oyoqlar optimal burchaklar ostidabukilgan.		Tananing vertikal o'qitekislanish holatida 45°yaqin burchak ostidaturadi (tananing optimalegilishi); ancha keng qadamlar, bu tana UOMning holatiga bog'liq; tez boshlang'ich tezlanish.	
Uzaytirilgan	Tana og'irligi ko'proq oyoqlarga tayanadi; ikkala oyoq deyarli to'liq tekislangan holatda;		Tananing vertikal o'qi tekislanish pallasida startdan so'ng juda tez vertikal holatga o'tishga intiladi. Past boshlang'ich tezlanish.	



32-rasm "Diqqat!" holatini bajarilishi.

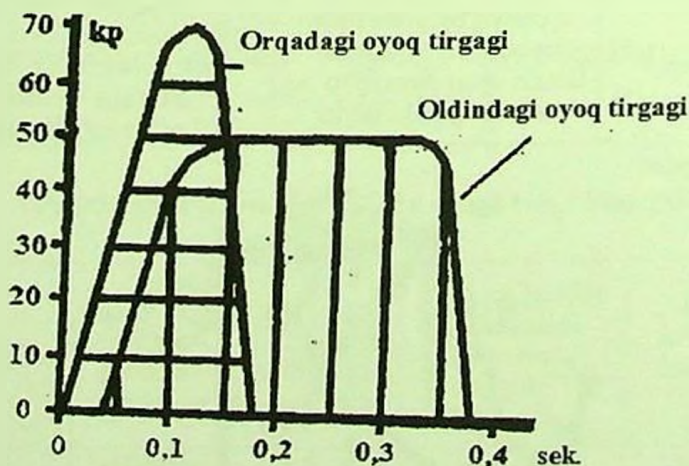
Startdagi harakat. Start olishda oyoqlar bilan depsinish jarayonida startdagi oyoq tirgaklariga o'rnatilgan maxsus tagliklarni

e'tiborga olgan holda tahlil qilinishi mumkin. Oyoq kaftining start vaqtida oyoq tirgaklariga ta'siri, har bir oyoqda depsinish vaqti va yo'nalishi texnik asboblار yordamida yozib olinishi mumkin.

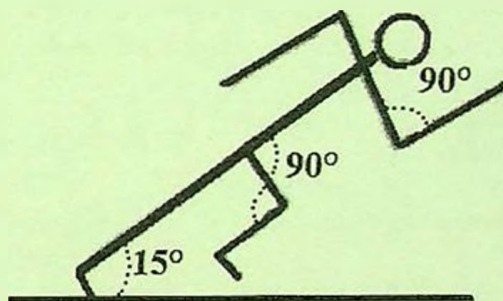
32-rasmda namunaviy startda depsinish jarayonidagi kuchlanish tasvirlangan. Vertikal o'qda kinogrammalarda o'lchanadigan kuch impulsi yig'iladi. Gorizontal o'q kuchning ta'sir qilish vaqtini ko'rsatadi.

Asosiy xususiyatlari: orqada turgan oyoq birinchi bo'lib harakatlanishni boshlaydi. Kuch jadvalining ko'rsatishicha, birinchi navbatda, uning juda yuqori cho'qqisi yuzaga keladi, bu sportchi UOMning tezlanishiga turtki beradi, keyin u tez pasayadi. Oldindagi oyoq kuchlanishini qo'shish bir oz keyinroq boshlanadi, bu orqadagi oyoqning depsinishi susaygandan so'ng UOMga ancha uzoq vaqt oralig'ida harakatni davom ettirishiga imkon beradi.

Oldindagi oyoq bilan depsinishga sarflangan kuch orqadagi oyoq bilan depsinish kuchiga qaraganda deyarli ikki marta ko'proq bo'lishi mumkin (32-rasm).



32-rasm. Startdagi oyoq tirgaklaridan depsinishda rivojlantiriladigan kuchlanishlar.



33-rasm. Oldindagi oyoq tirgagidan depsinish pallasidagi holat

- Startdagi optimal harakatlarning asosiy pallalari quyidagilar:
 - tovushga reaksiya qilish qisqa vaqti – o'q uzish;
 - ikkala oyoq yozuvchi mushaklarining kuchi imkon qadar tez harakat qiladi;
 - ikkala oyoqlar harakatlarining bir-biriga mosligi;
 - depsinish burchagi yugurish yo'lkasi sirtiga nisbatan 42-45°;
 - faol siltash harakatlari (orqadagi oyoq tirgagida qo'llar va oyoq bilan) va ayni vaqtda to'g'ri burchak ostida tizzadan bukilgan oyoqlarni va tanani tekislanishi;
 - orqadagi oyoq sonining oldinga faol harakati, bu oyoq kaftini tana UOMning vertikal proyeksiyasidan bir oz orqaroqqa qo'yish bilan tez birinchi qadamni tashlashga yordam beradi.

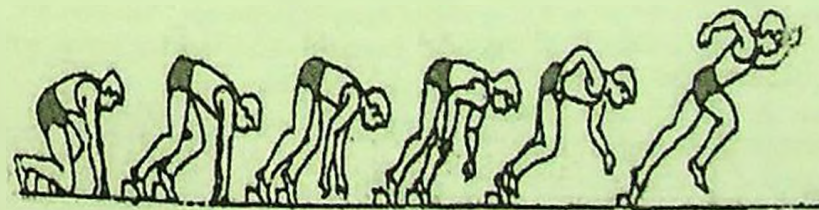


34-rasm. Birinchi yugurish qadamida oyoq tagining holati.

**Zarur biomexanikaviy shart-sharoitlar
va mashg'ulot uchun xulosalar.**

Zarur biomexanikaviy shart-sharoitlar	Mashg'ulot uchun xulosalar
Tayyorgarlik fazasi. "Startga!" holati - optimal individual start holatini egallash; - boshni pastga tushurib yubormaslik lozim, chunki vestibulyar apparati faoliyatidagi keskin o'zgarishlar muvozanat yo'qotilishini keltirib chiqargan holda start holatini buzadi.	- oyoq tirkaklarining qulay joyini tanlash, eng yaxshisi – odatdagi holat; - bo'shashtirishni mashq qilish; - diqqatni jamlashga qaratilgan mashg'ulot.
"Diqqat!" holati. - startdagi oyoq tirkaklaridan depsinish uchun oyoqlarni optimal bukish burchagi bilan holatni egallash; - UOMning holati start olishda depsinish yo'nalishini, eng yaxshi depsinish burchagini belgilab beradi – 45°.	- tanani "Diqqat!" holatiga sekin o'tkazish; - tana og'irligini qo'llar va oyoqlarga bir tekis taqsimlash.
- oyoq mushaklarini avvaldan zo'riqtirish oyoq tirkaklaridan depsinishda portlovchan mushak qisqarishi uchun shart-sharoit hisoblanadi. U tezkor start reaksiyasiga yaxshi ta'sir qiladi.	- tos o'qi yelka o'qidan yuqorida turadi; - oldingi tizzaning bukilish burchagi 90°, orqadagisini 120°; - ikkala tovon oyoq tirkaklariga mahkamtirilib turadi; - oldinga harakatlanishni o'ylab ko'rish; - diqqatni mashq qilish; - barmoqlar va qo'llarni mustahkamlash.
O'q uzilgandan so'ng oyoqda depsinish - reaksiya qilish vaqti tezkorligi. Ikkala oyoqni depsinishning optimal yo'nalishi tomonga oldinga-yuqoriga tekislash, depsinishning burchagi – 45°;	- "Diqqat!" va "Olg'a!" buyruqlari orasida har xil vaqt oraliqlari bilan start beruvchi buyruqlariga diqqatni to'liq jamlashni mashq qilish; - oyoqni bir oz bukish harakat koordinatsiyasini oshirish

Zarur biomexanikaviy shart-sharoitlar	Mashg'ulot uchun xulosalar
- orqa oyoq birinchi bo'lib harakatni boshlaydi va kerakli kuch impulsini ta'minlaydi (1/3). Undan keyin oldindagi oyoqda uzoqroq va kuchliroq depsinish keladi (vaqti va kuchlanishiga ko'ra 2/3); - orqatekis, sportchining birme'yordagi holati; - qo'llar yerdan uzilgandan so'ng harakat yo'nalishi tomongasiltash bajariladi; - orqadagi oyoq tez va oldinga chiqariladi; - birinchi 3-5 yugurish qadamlari vaqtida UOMni to'xtovsiz ko'tarish; sportchi 10 ta yugurish qadamidan (20-25 m atrofida) tekislanadi (to'siqlar osha yugurishdagi start bundan mustasno); - boshlang'ich tezlanishni hosil qilishga alohida e'tibor qaratiladi.	maqsadida og'irliklardan foydalanib mashq qilinadi; - depsinish shiddati qarshiliklardan foydalangan holda mashq qilinadi; - tezlik 60 m gacha masofaga oshiriladi, mashg'ulotda qum to'ldirilgan avtomashina shinalarini tortish qo'llaniladi; - depsinish kuchini oshirish uchun sakrab yugurish, qo'llarning ishlashini kuchaytirish uchun gantellardan foydalanish; - 20-25 m masofaga yugurishda oldinga egilgan holatni saqlab qolish; - tepalikdan yugurib tushishda katta sur'at bilan yugurish qadamlarini bajarish (2-3° egilish). Sakrashlar kuch mashqlari.



34-rasm. Pastki startdan chiqish

Holat	Maqsad va vazifalar	O'ziga xos qirralari
"Startga!" 22-rasm.	Start holatini egallash	- startdagi oyoq tirgaklari odatdagicha joylashtirilganda start holatida bo'shashish; - oldindagi oyoq tirgagining old tomoni bir oz, orqadagisi ko'proq egilgan; - chuqur nafas olish; - diqqatni to'liq jamlash; - bo'shashgan holat; - tana og'irligi qo'llarga va oyoqlarga bir tekis taqsimlangan; - qo'llar yyelka kengligida; - sportchining bir me'yordagi (past bo'lmagan) holati; -nigoh oldinga, yugurish yo'lkasiga qaratiladi.
"Diqqat!" holati	Startda oyoq tirgaklaridan depsinish uchun tegishli holatni egallash	- to'sni asta-sekin ko'tarish va bir vaqtningo'zida tana UOMni oldinga siljitish; - tana og'irligi qo'llarga, oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi; - to's yyelkalarga qaraganda bir oz balandroq; - oldindagi oyoqning bukilish burchagi 90°, orqadagisining 120°; - tovonlar oyoq tirgaklariga tiralib turadi; Oldinga harakatlanish uchun psixologik jihatdan tayyorlanish. Nigoh yergaqaratiladi.



35-rasm.

Start tezlanishi

Holat	Maqsadvavazifalar	O'ziga xosqirralari
Oyoqtirgaklarid andepsinish ("Olg'a!")	Har bir oyoq kuchli itarilib, orqadagi, keyin esa oldindagi oyoq tirtagidan depsinish. Optimaldepsinishbur chagi – 45°	- startdagi oyoq tirtgaklaridan portlovchan depsinish, avval orqadagisidan, keyin oldindagisidan; - oyoqlar keyingi depsinish uchun to'liq zo'riqtiriladi; - orqadagi oyoq juda oldinga siltash harakatini bajaradi; - oldinga egilgan tanani tez tekislash, bunda qo'llarning tez siltash harakatlari tanani tekislashga yordam beradi.
Yugurishharakata tida	Imkon qadar tezroq yuqori tezlikka erishish va asta-sekin tananing bir me'yordagi holatini egallash	- birinchiqadamdanso'ngnigohh arakat yo'nalishiga qaratiladi; - oyoqni tez oldinga chiqarish va taxminan 35 sm oldinga tana UOM proyeksiyasidan orqaroqqa tushirish hisobiga yugurish yo'lkasi bilan birinchi to'qnashish; - qadamlar sur'ati juda yuqori bo'lgan holda uchish fazalari qisqaroq; - qisqa tayanch fazasi oyoq kaftining old qismi bilan tez depsinishni taqozo etadi; - taxminan 10 qadamdan so'ng (20-25 m ga yaqin) tanani bir me'yorda yugurish holatiga asta-sekin tekislash; - qo'llarni tez siltash qadamning asta-sekin uzunlashishiga olib keladi.

**Pastki start texnikasini tahlil qilishda quyidagi
elementlarga e'tibor qaratish ko'rsatmalari:**

Faza "Startga!" holati  36-rasm	- start holatini egallash; - oyoq tirkaklarini samarali joylashtirish; - orqadagi oyoq tirkagi deyarli vertikal holatda, oldingisi burchak ostida turadi; - ikkala oyoq uchlari yugurish yo'lkasiga tegib turadi; - tana og'irligini barcha tayanib turilgan nuqtalarga taqsimlash; - qo'llar tekislangan; - qo'llar yugurish yo'lkasiga nisbatan perpendikulyar holatda turadi; - bosh yugurish yo'lkasi bo'ylab qaratilgan; - umumiy bo'shashtirilgan holat;
"Diqqat!" holati  37-rasm	- tosni dastlab ko'tarish; - ikkala oyoq tirkaklarga nisbatan shunday joylashtirilganki, oyoq tagi ularni bosib turadi va oyoq tirkaklarga to'liq yopishib turadi; - tizzadan bukilish burchagi (odatdagi start: oldindagisi – 90°, orqadagisi – 110-120°); - tos o'qi yelka o'qidan balandroq; - yelkalar qo'l panjalaridan bir oz oldinroqda; - qo'llar tekislangan; - sportchi tanasi yo'lka bilan parallel holda bir to'g'ri chiziqni hosil qiladi (nigoh yugurish yo'lkasiga qaratilgan);
Startdagi harakat. Startdanchiqishning b irinchi fazasi  38-rasm	- ikkala oyoqda dinamik depsinish; - ko'proq gorizontal yo'nalishda depsinishga intilish; - qo'llar depsinayotib yerga tegmaydi, oyoqlarga qarshi harakatlarni bajaradi.
Depsinishning keyingi fazasi  39-rasm	- orqadagi oyoqning tagi oyoq tirkagidan depsiniladi; - silkinch oyoq tizzasi oldindagi oyoq tizzasidan ilgariroq harakatlanadi; - silkinch oyoq bukilishdadaavometadi; - gavdaning oldinga a'gilishi (tekislanish bilan);

	- qo'llarni siltash nisobiga depsinish summasini oshirish; - tekislangan tana, orqadagi oyoq tirpagida turgan oyoq yo'lkağa nisbatan burchak ostida to'g'ri chiziqli hosil qiladi; - oyoq barcha bo'g'imlardan tekislangan.
Depsinishdan keyingi harakat  40-rasm	- silkinch oyoq to'g'ri burchak ostida bukiladi va oldinga harakatlanadi; - silkinch oyoq sonidan tana nisbatan to'g'ri burchak ostida turadi. - depsinish burchagi 45°gayaqin; - sportchi tanasi bilan bir chiziqli hosil qiladi (nigoh yugurish yo'lkasiga 2-3 m oldinga qaratilgan); - qo'llar katta amplitudada harakatlanadi; - oldingava orqaga maksimal siltashlar;
Startdan tezlanish, yugurish va ikkinchi yugurish qadamlari  41-rasm	- silkinch oyoqda oldinga to'liq siltanish; - depsinayotgan oyoq tagi tizzadan orqada qoladi; - oyoq tagi bir oz tekislangan; - tana yaqqol oldinga egilgan; - depsinish qo'llarning harakati bilan qo'llab-quvvatlab turiladi; - sportchi tanasi bilan bir chiziqli hosil qiladi; - silkinch oyoqni tayanchdan olib tezda oyoq uchiga tushirish; - silkinch oyoq soni vertikal o'qqa mos keladi; - silkinch oyoq tagi tortiladi. Tana orqasidagi depsinuvchi oyoqni optimal tekislash; - keng amplitudada qo'llar bilan siltanishlar.
Keyingi qadamlar  42-rasm	- oyoq tagi tana UOMga yaqinroq olib o'tiladi; - oyoq kaftini u oldinga olib o'tilayotganda qo'yish; - tizzani yuqori ko'tarish; - yuqori sur'atda qadamlar tashlash; - har bir navbatdagi yugurish qadami oldingisidan uzunroq; - tananing asta-sekin va to'xtovsiz vertikal holatga qaytishi.

Sprinterlik yugurish texnikasi tahlili (umumiy shaxs)

100 m ga yugurish quyidagi fazalarga bo'linishi mumkin:

- start;

- startdan tezlanish;
- masofa bo'ylab yugurish;
- maksimal tezlikka erishish;
- tezlikni saqlab qolish;
- marragacha kirish.

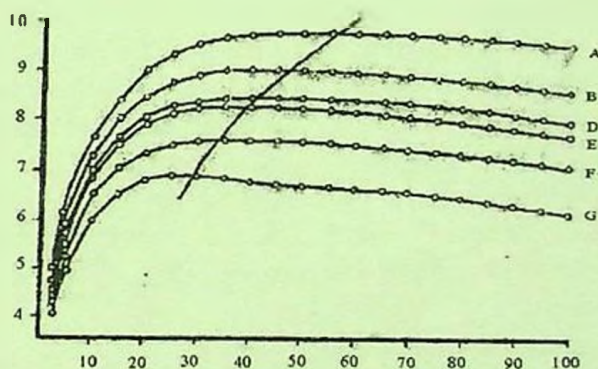
Boshqa sprinterlik masofalarni xuddi shunday fazalarga bo'lish mumkin, lekin fazalar uzunligi hamda ahamiyati tezlik dinamikasiga muvofiq o'zgarib turadi.

Yugurish texnikasi yuqori natijaga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Texnikaga qo'yiladigan talab masofa uzunligiga qarab o'zgaradi, chunki sportchining ish rejimi va mushaklar energiya ta'minoti o'zgaradi. Startdan yugurib chopish (tezlanish) vamasofa bo'ylab yugurishning asosiy maqsadi kerakli tezlikni rivojlantirishdan iborat. Samarali texnika uchun kuch qobiliyatlari muhim ahamiyatga ega. Maksimal yugurish tezligiga erishish va uni saqlab qolish fazasida mushaklararo va mushaklarni ichki koordinatsiyasi bosh omil hisoblanadi. Maksimal tezlikni saqlab qolish fazasida eng asosiy vazifa – uning ko'p pasayib ketishiga (mushak va asab tizimi toliqishi oqibatida) yo'l qo'ymaslik.

Startdan yugurib chopish va masofa bo'ylab yugurish tezligi turli sportchilar guruhida har xil bo'ladi.

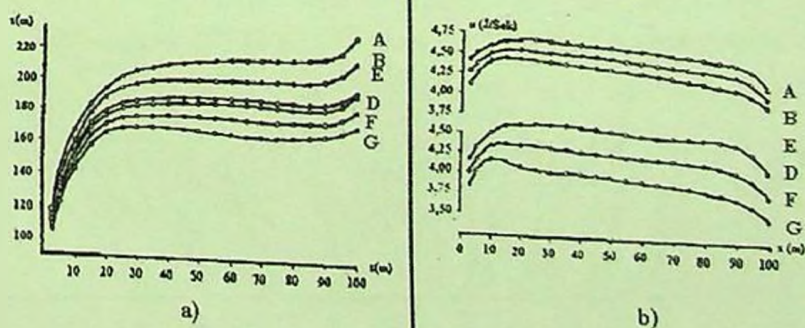
(35-rasmda) quyidagi jadvallarning (Gundlax bo'yicha) ta'rifi berilgan.

- A – eng kuchli erkak sprinterlar guruhi;
- B – barcha erkak sprinterlar guruhi;
- D – malakasi pas troq erkak sprinterlar guruhi;
- E – eng kuchli ayol sprinterlar guruhi;
- F – barcha ayol sprinterlar guruhi;
- G – malakasi pas troq ayol sprinterlar guruhi.



43-rasm.
100 m ga yugurish tezligi diagrammasi.

Biomexanikaga xos jihatlari. Sprinterlik yugurishda asosiy maqsad – gorizontal tezlikni maksimum darajagacha oshirishdir. U depsinish kuchiga va yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Yugurish tezligi qadamlar uzunligi va sur'ati bilan aniqlanadi. Tezroq yugurish uchun sportchi shu kattaliklarning birini yoki ikkalasini oshirishi kerak, bunda u ular orasidagi optimal nisbatni saqlab qolishi lozim. Qadam uzunligi va sur'ati orasidagi optimal nisbat masofaning har xil fazalaridabir- biridan farq qiladi (44-rasm).



44- rasm.
100 m ga yugurishda qadam uzunligi (a) va qadamlar sur'ati
(b) diagrammalari.

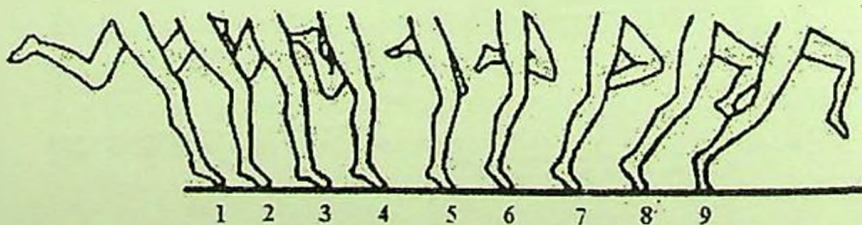
Masofa bo'ylab namunaviy yugurish texnikasi yo'lka sirtiga optimal kuch berishni va depsinish tezligini ta'minlaydi. U qadam uzunligining saqlab qolinishiga va ular sur'atining oshishiga olib keladi. Namunaviy texnika kichik tormozlanish kuchi, qo'llar, oyoqlar va tananing samarali harakatlari hamda butun tana harakatlarining yuqori darajadagi koordinatsiyasi bilan ifodalanadi.

Har bir yugurish qadami yer bilan to'qnashish fazasini (tayanch fazani) va uchish fazasini (oyoqni o'tkazish fazasini) o'zichiga oladi, bu oldindagi tayanch fazasiga hamda orqadagi siltanish fazalariga bo'linishi mumkin.

Tayanch fazalari uchun asosiy mezonlar:

- tayanch davri davomiyligi;
- orqadagi tayanch fazasidagi katta tezlanish;
- orqadagi tayanch fazasida depsinishda kuch impulsining optimal davomiyligi;
- oldindagi tayanch fazasida minimal tormozlanish kuchi (oyoqni yerga qo'yishdan to vertikal pallagacha).

Orqadagi tayanch fazasi vaqtida oyoqni tez yozish (depsinish) qobiliyatini ko'pgina murabbiylar yugurish tezligining oshishiga va saqlab turilishiga yordam beruvchi asosiy biomexanikaviy omil sifatida qaraydilar. Depsinish fazasida tez va kuchli depsinish muhim. Biroq tadqiqotlarning ko'rsatishicha, sprinter maksimal tezlikni rivojlantirgan vaqtda depsinish ahamiyati kamayadi, ayni paytda sonlarni birlashtirish va oyoqni yerga tez qo'yish ahamiyati ortadi. Maksimal tezlikda yugurish fazasida qadamlar sur'ati yaxshi sprinterlik texnikasi uchun asosiy omil hisoblanadi (45-rasm).



45-rasm.

Maksimal tezlikka erishish fazasida yugurish qadami texnikasi tahlili

100 m ga yugurishda qadamlar soni erkaklarda 43 dan 51 gacha, ayollarda 48 dan 56,5 gacha atrofida bo'ladi. Eng yuqori qadam tashlash sur'ati O.Kornelyuokda (Rossiya) – soniyaiga 5.50 qadam va germaniyalik ayol sportchi M.Gerda qayd qilingan – soniyaiga 5,08 qadam (qadam uzunligi – mos ravishda 198 sm va 177 sm). Eng katta qadam uzunligi S.Uilyamsda (AQSh) aniqlangan – sur'ati soniyaiga 4,4 qadam 254 sm.

100 m ga yugurishda yuguruvchilar (D.Ionov va G.Chernyayev, Rossiya) o'zining maksimal tezligiga, odatda, eng yuqori yoki unga yaqin sur'at cho'qqisiga yetgan paytda erishadilar. Lekin kimda-kim yuqori sur'atda yugursa, u tezlikda ustunlikka ega, deb e'tirof etish mumkin emas. Har bir sprinterdagi qadamlar uzunligi va sur'atining optimal nisbatini e'tiborga olish lozim. Yuqoriroq tezroq o'zaro bog'liqlik mezoni bo'ladi.

Mashg'ulotning boshlang'ich bosqichlarida yugurishdagi natija umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi hisobiga erishiladigan qadamlar uzunligining ortishi, shuningdek, depsinish kuchining oshishi hamda yugurish texnikasining takomillashuvi evaziga o'sadi.

21-jadval

Yugurish tezligining (m/s) bir soniya ichidagi qadamlar uzunligi va sur'ati nisbatiga bog'liqligi.

Soniyaichidaqadaml arsoni	Qadamlaruzunligida,(sm) – yugurishtezligi(m/s).			
	220	230	235	240
4,8	10,56	11,04	11,28	11,52
5,0	11,00	11,50	11,75	12,00
5,2	11,22	11,73	11,98	12,24

Sprinterlik yugurishi natijalari teng darajada qadamlar uzunligiga (korrelyatsiya koeffitsienti=0,554) va qadamlar sur'atiga bog'liq (=0,625).

Qadamlar uzunligi va bir vaqtning o'zida ular sur'atining oshishi yugurish tezligi o'sishining zarur sharti hisoblanadi.

100 m masofani qadamlar sur'atiga ko'ra uchta qismga ajratish mumkin, qadamlarning oshishi, barqarorlashishi, kamayishi.

Eng kuchli yuguruvchilarda 100 m masofaning 20 metrli bo'lagida qadamlar sur'atining takrorlanishi 3,97; 4,79; 4,73; 4,46 ni tashkil qiladi. Jahonda 100 m masofaga yugurishda ayollar o'rtasida rekordchisi Griffit Joynerda – 4,64; 4,68; 4,57; 4,62 (natija – 10,54).

Sprinterning maxsus chidamliligini ifodalovchi masofaning ikkinchi bo'lagida qadamlar sur'atining pasayishi qadamlar uzunligining bir oz oshirilishi bilan qisman qoplanadi.



46-rasm.
Yugurishning texnikaviy xususiyatlari

Oyoqda orqadagi siltanish fazasi (46-rasm, 1-4 holatlar)	
	Harakat vazifalari. 1. Mushaklarning bo'shashtirilishini ta'minlash. 2. Tizzani ko'tarishga tayyorlanish. "Depsinish" fazasi. Tizzani bukuvchi mushaklar dumba mushaklariga tortiladi va bir vaqtning o'zida son mushaklari oldinga harakatlanadi. Boldir, songa yaqinlashgan holda yig'iladi, bunda inersiya pallasi kamayadi. Oldinga harakatlanayotgan tizza boldir bilan keyingi fazaga oldinga bo'shashtirilgan siltanishni bajarishga tayyorlanadi. Son bilan oldinga siltanishning optimal burchak tezligi qadamlarning yuqori sur'atini saqlab qolishga yordam beradi.

Oyoq bilan oldindagi siltanish fazasi (46-rasm, 6-9 holatlar)



Harakat vazifalari.

1. Tizzani oldinga chiqarish va oyoq tagini yerga qo'yishga tayyorlash.

2. Zarur qadam uzunligini ta'minlash.

Tizzani oldinga chiqarish fazasi. Bu kerakli qadam uzunligini ta'minlaydi va boshqa oyoqda depsinish samaradorligini oshiradi. Oyoqni yerga qo'yishga tayyorgarlik boshlanadi. Sonning ko'tarilish burchagi – gorizontaldan pastroq, 15° ga yaqin. Boldirning pastga-orqaga harakatlanishi oyoq tagining pastga-orqaga harakatlanishini faollashtiradi. Oyoq tagini yerga tez qo'yish tayanch kuchining vertikal tarkibini oshiradi.

Oldindagi tayanch (oyoqni qo'yish) fazasi (46-rasm, 1-4 holatlar)



Harakat vazifalari.

1. Amortizatsiya – yerga qo'yishda pastlashayotgan tananing pastga harakatlanish pallasini qoplash uchun zarur.

2. Keyingi depsinishni bajarishga tayyorlanish.

Amortizatsiya fazasi: tananing tayanchga bosimi yuzaga keladi, sonning orqa yuzasi mushaklari oldindan cho'ziladi, bu, natijada, depsinish samarasini oshiradi. Haddan ortiq kuchli tormozlanishdan saqlanish zarur, bunda tayanch fazasi davomiyligini imkon qadar kamaytirishi kerak. Tez yugurish vaqtida tormozlanish har bir qadam tayanch fazasi davomiyligining taxminan 45% da sodir bo'ladi (Bauman) va sportchi maksimal tezlikni rivojlantirgan paytda ancha kamayadi. Tayanch fazasining umumiy davomiyligi kamayishi va yugurish tezligi oshishi bilanoq, tormozlanish sodir bo'ladigan vaqtning proporsional kamayishi yuzaga keladi. Amortizatsiya fazasida oyoqning tizzadan maksimal bu kilish burchagi 160° ni tashkil qiladi. Oyoq tagini qo'yish tana UOMning vertikal proyeksiyasiga imkon qadar yaqin. Oldindagi oyoq tayanch fazasida yugurish ritmi oyoqning orqadagi tayanch fazasidagi yugurish ritmi bilan chambarchas bog'liq.

**Oyoqning orqadagi tayanchfazasi(depsinish)
(46-rasm,7-9 holatlar).**



Harakatvazifalari.

- 1.Oldinga siljish uchun kuch hosil qilish.
- 2.Silkinch oyoq sonini oldinga chiqarish.

Tayanch davomiyligi ko'p emas, depsinish burchagi 45° ga yaqin. Oyoqning barcha bo'g'imlarida tez egiluvchan yozilish kuzatiladi. Tirsakni orqaga uzatish bilan qo'llarning quvvatlanuvchi keng siltanish harakatlari va boshqa oyoqda siltanish depsinishni kuchaytiradi va tana UOM qanchalik samarali oldinga siljiyotganligini aniqlab beradi. Tanatekis, oldinga qaratilgan.

Orqadagi qadam fazasida depsinishni ta'minlovchi mushaklar, jumladan, yengib o'tuvchi rejimda ishlaydigan tos-son, tizza bo'g'imlarini yozuvchi hamda boldir-kaft bo'g'imini bukuvchi mushaklar ishga tushadi. Oyoq tagining bukilishi orqadagi depsinish vaqtida asosan boldirning uchboshli mushagi tomonidan amalga oshiriladi. Tos-son bo'g'imi atrofidagi harakatlarni ta'minlashda dumba mushaklari hamda son bukuvchilari – ikki boshli mushakning yarimpay, yarim ko'ndalang va uzun boshchasiga asosiy yuklama tushadi.

Uchish fazasida tos-son bo'g'imi atrofida joylashgan mushaklar katta ish bajaradi. Orqadagi qadam boshlanishi bilan (oyoqni o'tkazish boshida) tos-son bo'g'imining oldindagi mushaklar guruhi ancha cho'ziladi, ular zo'riqib, oyoqning orqaga harakatlanishini to'xtatadi va sonning tos-son bo'g'imidan bukilishini boshlab beradi. Uchish fazasida oyoqlarni birlashtirish uchun nafaqat yozuvchi (oldinda turgan oyoqning) va bukuvchi mushaklar (orqada turgan oyoqning), balki ikkala oyoq mushaklarini bir-biriga yaqinlashtiruvchi mushaklar guruhlar ham faol ishlaydi. Bu mushaklar, yaqinga olib kelishdan tashqari, tos-son bo'g'imidan bukilishlarni ham (uzunasiga o'q bo'ylab) ta'minlaydi.

Uchish fazasida silkinch oyoq vertikal palladan o'tishi bilan oq, oldindagi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imidan sekin bukilishi va keyinchalik to'xtash boldirning songa nisbatan harakatlari tezlashishini keltirib chiqaradi. Yyelka bo'g'imlaridagi

qo'llarning harakatlarini yyelka, ko'krak qafasi va orqa-katta ko'krak, deltasimon, o'mrov-yyelka, shuningdek, orqa keng mushaklari bukuvchilari hamda yozuvchilari keltirib chiqaradi.

Yugurishda tana, qadamma-qadam harakatlanishdan tashqari, bo'y o'qi atrofida aylanma harakatni amalga oshiradi. Bu yerda qorinning tashqi va ichki egri (qiya) mushaklari katta ahamiyatga ega. Tananing burilishida, qorinning egri (qiya) mushaklaridan tashqari, bel kvadrat mushaklari va umumiy orqa yozuvchining ustki qatlami lateral bog'lamlari qatnashadi.

Marrani kesib o'tish. Donerty (2007) ma'lum qilishicha, marrani kesib o'tish texnikasini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar XX asr boshidan o'tkazib kelingan. Ingliz Artur Deffi lentaga tashlanish usulini qo'llagan, ya'ni tanani oldinga keskin engashtirib, qo'llarni pastga-orqaga uzatgan holda lentaga tashlanishni bajargan. Amerikalik Berni Veferis marra chizig'i yo'nalishiga qarab bir yyelkasini burib va bir vaqtning o'zida qo'lini yuqoriga ko'tarib marrani kesib o'tgan. Bunday harakatlar raqiblaridan 12 sm gacha yutishga imkon bergan.

1904 yilda amerikalik Morton marraga 20 yard qolganda marra lentasiga tashlanish usulini qo'llab ko'rgan. U chuqur nafas olib, oldinga pas tegilgan holda lentaga tashlangan.

22-jadval

Texnikaning biomexanikaviy omillari va mashq qilish uchun xulosalar

Biomexanikaviy talablar	Mashg'ulotamaliyoti uchun xulosalar
- Depsinish fazasida kuchlardan optimal foydalanish. - Depsinish kuchini oshirish. - Depsinish kuchi ko'proq gorizontal tezlikni hosil qilish uchun qo'llanilishi lozim. - Oyoqning orqadagi tayanch fazasi vaqtida depsinish qisqa vaqt ichida bajarilishi kerak.	- Oyoq kuchini oshirish oyoqlarni to'liq yozish hisobiga kuchdan foydalanishni oshirish. - Tegishli yugurish fazasida to'g'ri yo'nalishda depsinishni kafolatlash. - Kuchni rivojlantirishning izometrik usulidan foydalanish. - Oldindagi tayanch fazasida oyoqning orqa yuzasi

Biomexanikaviy talablar	Mashg'ulotamaliyoti uchun xulosalar
	mushaklarini oldindan cho'ziltirish hisobiga ularning ishini faollashtirish.
Tayanch reaksiyasi kuchi vertikal tarkibi aylanishning buzuvchi jihatlarini bartaraf etish uchun imkon boricha UOM proyeksiyasiga yaqinroq bo'lishi kerak.	- Yugurish vaqtida "tebranishni" oldini olish maqsadida qo'llar va tananing to'g'ri holatini takomillashtirish. - Tananing to'g'ri yugurish holatini takomillashtirish.
Orqadagi tayanch fazasida oyoqning egiluvchan yozilishi va qo'llar bilan siltanish hamda boshqa oyoq soni bilan siltanishni qo'llab, butun tanani harakatlantirish uchun energiya uzatish.	Qo'llarning keng amplitudada jadal harakatlanishlarini takomillashtirish.
Oyoq bilan siltanishlar oldindagi qadamda uning burchak tezligining oshishiga ta'sir qiladi. Unga deysinuvchi oyoq harakati natijasida erishiladi.	- Bo'shashtirishni (relaksatsiya) o'rgatish son va boldir mushaklari egiluvchanligini yaxshilash, tizza bilan oldinga harakat qilishdan foydalanish.
Tizzani tez oldinga chiqarish oyoqning deysinishiga yordam beradi va oldindagi tayanch fazasida silkinch oyoqni tez tushirishni bajarishga imkon yaratadi.	Orqaning pastki mushaklari va qori nmushaklarini mustahkamlash.
Oldindagi tayanch fazasiga o'tish (amortizatsiya) orqadagi tayanch fazasida imkon qadar tez va to'liq deysinishni bajarish.	- Oyoqni yerga faol qo'yishni mashq qilish.
Tayanch fazasining uchish fazasiga nisbatan qisqarishi.	- Oyoq tagini tana UOMga yaqinroq qo'yish kerak. - Qadamni ortiqcha uzaytirishga intilmaslik lozim. - Oyoq tagi mushaklarini o'z vaqtida zo'riqtirish zarur. - Oyoq kaftini yerga qo'yan paytda unifaol harakatlantirishni takomillashtirish.

Biomexanikaviy talablar	Mashg'ulotamaliyoti uchun xulosalar
	- Siltanish harakatlarida reaktiv kuchlardan foydalanishga erishish.

1920 yilda Charli Paddock sprinterlik masofasini sakrash bilan yakunlaganligi tufayli mashhurlikka erishdi. Sprinterning masofa marrasi oldida noto'g'ri harakat qilishi uning mag'lubiyatga uchrash sabab bo'lishi mumkin.

Frye (2002) atletlarga marrani kesib o'tishda quyidagilarni bajarishni tavsiya qiladi:

- marraga yaqinlashayotganda va uni kesib o'tayotganda tana holatini hamda qadam uzunligini bir me'yorda saqlab qolish kerak;
- qadamlar uzunligi masofa o'rtasidagidek bo'lishi lozim;
- silkinch oyoq tagi tana tayanch UOM proyeksiyasiga yaqinroq qo'yiladi;

- qadamlarni uzunroq emas, balki tezroq bajarishga intilish zarur;
- sprinter marra chizig'ining o'zida bir oz uzunlikka ega bo'lishi uchun yyelkasini oldinga-pastga engashtiradi (bu atlet oxirgi qadamni marra chizig'i orqasiga qo'ygan taqdirda bajarilishi kerak).

So'nggi yillarda sprinterning marrani kesib o'tishningikki xil model mavjud:

a) sprinter qo'llarini orqaga uzatib boshini egadi, yyelkalarini tez oldinga chiqaradi;

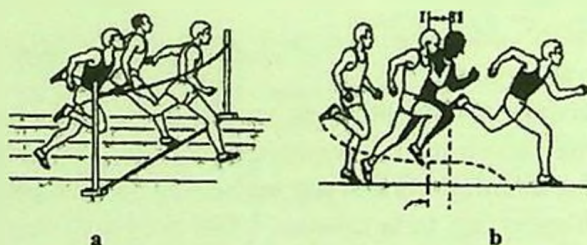
b) atlet qarama-qarshi qo'llarini orqaga uzatib tanasini buradi, bu unga yyelkasini tezroq burishga yordam beradi.

Masofani oxirigacha maksimal tezlikni saqlab bo'lmaydi. Inson ish shiddatini 6 sek gacha oshirishga, keyin 1-3 sek shu shiddatni saqlab turishga qodir, so'ngra ish qobiliyati muqarrar pasayib boradi. Marragacha taxminan 20-15 m qolganda tezlik odatda 3-8% ga kamayadi. Marra chizig'ini kesib o'tish mohiyati shundan iboratki, unga ta'sir maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolishga yoki salbiy omillarning unga ta'sir etishishni kamaytirishga harakat qilish kerak.

Toliqish boshlanishi bilan depsinishda qatnashayotgan mushaklarning kuchi pasayadi, yugurish qadami uzunligi qisqaradi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab turish uchun yugurish

qadamlari sur'atini oshirish zarur, buni esa yuqorida aytib o'tganimizdan, qo'llarning harakati hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurishda atlet marra ustuniga, ya'ni marra chizig'i ustidan o'tadigan tasavvurdagi vertikal tekislikka tegishi bilan yakunlanadi.

Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda tanani keskin pastga engashtiradilar va bir vaqtning o'zida qo'llarini orqaga uzatadilar. Bu usul "ko'krak bilan tashlanish" deb ataladi (47-rasm).

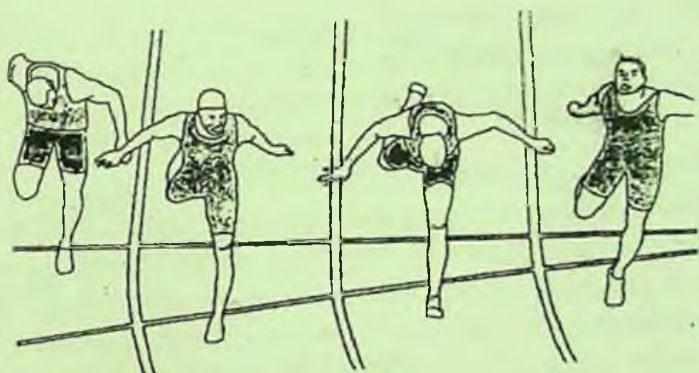


47-rasm.

Marrani kesib o'tish (a) va marraga tashlanish sxemasi(b).

Boshqacha usul ham qo'llaniladi: yuguruvchi, oldinga engashib, bir vaqtning o'zida marradagi lentaga o'ng yoki chap yyelkasi bilan tegish uchun yon tomoni bilan buriladi. Bu ikkala usul deyarli bir xil.

Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchi birgalikda marra chizig'ini kesib o'tgan paytda juda muhim. Faqat shunday harakat bilangina g'alaba qozonish mumkin. Fotofinish yuqori texnika bilan marra chizig'ini kesib o'tgan yuguruvchini aniqlab beradi. Marrani kesib o'tish texnikasini hali o'zlashtirmagan yuguruvchilarga, lentaga tashlanish to'g'risida o'ylab o'tirmay, marra chizig'ini to'liq tezlikda chopib o'tish tavsiya qilinadi. 48-rasmda marra chizig'ini har xil usulda kesib o'tish turlarini ko'rishimiz mumkin.



48-rasm.

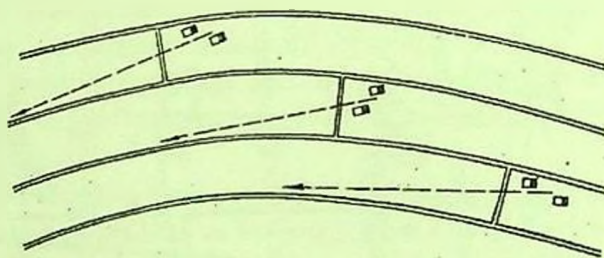
Marra chizig'ini kesib o'tishturlari.

Qisqa masofaga yugurish turlari texnikasining xususiyatlari.

100 m ga yugurish. 100 m.lik masofani imkoniyat boricha maksimal tezlikda yugurib o'tish kerak. Bunday tezlik har doim maksimal ish quvvati bilan aniqlanmaydi. Har qaysi sprintchi ortiqcha kuchanmay, yengil yugurganda erishgan eng yuqori tezligi, shu sprintchining maksimal tezligi bo'ladi. Eng zo'r sport ustalar ish quvvati maksimal bo'lganda maksimal tezlikka ham erishadigan bo'ladilar.

Startdan tez yugurib chiqish 100 m.ga yugurishda (tezroq maksimal tezlikka erishib olib, imkoniyat boricha uni marragacha saqlab borish uchun) jo'shqin tezlanishga aylanib ketadi. Biroq 100 m ga yugurishda ham o'sib borayotgan charchash sababli masofaning oxirida tezlik bir qancha pasayadi. Ammo qanchalik yaxshi mashq ko'rilgan bo'lsa, charchash shunchalik kech boshlanadi.

200 m.ga yugurish. 200 m.ga yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarmi yo'lkaning burilishida ekani bilan 100 m ga yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko'proq qismini to'g'ri chiziq bo'ylab yugurib o'tish uchun start tirgaklari burilishga urinma chiziqda yo'lkaning tashqi chetiga yaqin o'rnatiladi (38-rasm).



49-rasm.

Yo'lakning burilishida start tirgaklarining joylashuvi.

Yuguruvchi burilish bo'ylab yugurayotganida butun tanasi bilan ichkari tomon og'ishi kerak, aks holda egri chiziq bo'ylab yugurayotganda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch uni chetga chiqarib yuboradi. Bunday og'ish yugurish tezligi osha borgan sari va burilish radiusi kamaya borgan sari orta boradi.

Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta'sir eta boshlashini kutmay, balki uning boshlanishiga yo'l qo'ymay, oldindan gavgani asta-sekin ichkarilatib, chapga og'dira borsa, shundagina burilishga to'g'ri kirib borgan bo'ladi. Yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini orttirishni to'xtatadi va shu daraja og'ishni burilishning qolgan qismi oxirigacha saqlab boradi. Burilishda yugurishni yengillashtirish uchun oyoq taglarini chapga yo'lka raxi tomonga burib qo'ygan yaxshi. Qo'llarning harakati ham to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishdagidan farq qiladi. O'ng qo'l ko'proq ichkariga, chap qo'l esa ko'proq tashqariga harakat qiladi.

Burilishda yugurayotganda oyoq tagini yo'lka raxidan yoki chap tomondagi oq chiziqdan 8-10 sm beriroq qo'yishga intilmoq kerak.

Burilishdan to'g'ri yo'lka chiqishni ham bilish kerak. Bu yerda yuguruvchi tana qiyaligini kamaytirish uchun burilish tamom bo'lishini kutmaydi. Burilishning oxirgi metrларidayoq tana qiyaligini kamaytira boshlab, to'g'ri yo'lga chiqish paytida esa gavgasini to'la to'g'rilab oladi. 200 m ga yugurayotganda o'sib borayotgan tanglikni "tushirish" uchun burilishdan chiqish paytida eng zo'r kuch kelishdan qutulganday 2-3 qadam tashlab, keyin yana marragacha to'liq kuch bilan yugurishni davom ettirish kerak.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, sprintchi 200 m oxirigacha maksimal tezlikda yugurib o'tishga qanchalik urinmasin, masofa oxirida, ayniqsa ikkinchi 100 m da tezlik bari bir susayadi. Shu bilan birga, qadamlar uzunligi ham kamayadi.

400 m.ga yugurish. 400 m ga yugurish texnikasi asosan sprintchasiga erkin qadam tashlashdan iborat bo'lib, faqat bunda tezlik maksimal bo'lgandagiga nisbatan kamroq jadallikda yuguriladi (39-rasm). Gavda 100 m.ga yugurishdagidan kamroq engashadi, qo'llar ham sekinroq harakat qiladi. Qadamlarning uzunligi 7-8 oyoq tagi uzunligigacha qisqaradi-yu, yuguruvchi keng va erkin harakat qilishdan kechmaydi.



50-rasm.

400 m ga yo'lakning to'g'ri qismida yugurish.

Startdan yugurib chiqish xuddi 100 m.ga yugurishdagidek boshlanadi. 400 m.lik masofa uchun kerak bo'lgan tezlikka etishib olgandan keyin yuguruvchi bemalol qadamga o'tib, erishilgan tezlikni mumkin qadar uzoqroq saqlab qolishga harakat qiladi. Lekin sportchi qanchalik mashq ko'rgan bo'lmasin, uning tezligi, borgan sari o'sayotgan charchash sababli, pasayib boradi. 400 m masofani har holda bir xil sur'atda yugurib o'tishga intilish kerak; bu birinchi 200 m bilan ikkinchi 200 m.ni o'tishga ketgan vaqtdagi farq katta bo'lgandagiga nisbatan yuqoriroq natija ko'rsatishga imkon beradi.

400 m.ga yugurishdagi tezlik egri chizig'i birinchi 100 m likning boshlanishida juda tez va yuqori ko'tariladi, ikkinchi 100 m lik qariyb o'sha darajada qoladi, uchinchi 100 m likda sekin va oxirgi 100 m – keskin pasayadi. Marraga 70-50 m qolganda tezlik ayniqsa ko'p pasayadi, 400 m ga yuguruvchi birinchi 100 m likni faqat 100 m ga

yugurganida ko'rsata oladigan vaqtiga nisbatan atigi 0,3-0,5 soniya sekinroq yugurib o'tishi kerak. Yaxshi mashq ko'rgan sportchi 400 m masofaning birinchi 200 m ni o'zining 200 m dagi shaxsiy rekordidan 1,3-1,8 soniyagina ortiqroq vaqtda yugurib o'tishi kerak.

Qisqa masofalarga yugurayotganda nafas olish.

100 va 200 m ga yugurayotgan sportchi bajarayotgan ish jadalligi maksimal, 400 m ga yugurayotgan sportchi bajarayotgan ish jadalligi esa submaksimal bo'ladi. Bu mashqlarni bajarayotganda juda ko'p kislorod talab qilinadi. Sprintcha masofa davomida sportchi qanchalik oz miqdorda kislorod o'zlashtirsa ham, buning ahamiyati kattadir. Eng yaxshi sportchilar startdan oldin 3-4 marta chuqur nafas olib chiqaradilar. Yuguruvchi "Startga!" buyrug'idan keyin talab qilingan holatga tura boshlaganda chuqur nafas olib chiqaradi. "Diqqat!" buyrug'idan keyin start olish vaziyatiga o'taturib oddiy nafas oladi. Signaldan keyin startdan yugura boshlayotganda, beixtiyor yarim nafas chiqarib, yana ozroq nafas oladi. Bunday beixtiyor yarim nafas chiqarib, ozroq nafas olish – gavda mushak guruhlarining startdan chiqayotganda keskin va kuchli qisqarib, keyingi salgina daqiqada ozgina bo'shashishining natijasidir. Masofa bo'ylab yugurayotganda sportchilar, odatda, qisqa va keskin nafas oladilar va shunday nafas chiqaradilar. Bu qadamlar ritmiga tushishi ham, tushmasligi ham mumkin. Aslida esa bu – bo'g'iz teshigi ochiq turib, uzuq-uzuq chala nafas olishdir.

200 m ga yugurishda nafas olish va chiqarishga yanada ko'proq ahamiyat beriladi. Yuguruvchi birinchi 30-40 m da zo'r berib nafas olishga ehtiyoj sezmasa ham, u birinchi qadamdanoq tez-tez nafas ola boshlashi kerak. Marraga 50-70 m qolganda yanada tez-tez nafas olishga majbur bo'ladi.

400 m da yugurishda kislorodga bo'lgan talab juda yuqori bo'ladi, shuning uchun to'g'ri nafas olish juda katta ahamiyatga ega. Yuguruvchilarga birinchi 30-40 m da tez nafas olishga ehtiyoj sezmagani uchun bunga e'tibor ham bermaydilar. Startdan oldin albatta bir necha marta chuqur nafas olib chiqarish kerak. Yuguruvchilar startdan keyingi birinchi qadamlardan oldindan belgilab olingan nafas olish me'yoriga rioya qilishlari kerak. Nafas olish o'rtacha masofaga yugurishdagiga nisbatan tezroq va chuqurroq

bo'lishi kerak. Kislorod etishmagan sari 200-250 m dan keyin (tayyorligi etarli bo'lmaganlarda – oldinroq) nafas olish tezlashadi. Bu qanchalik kech boshlansa, shunchalik yaxshi. Marraga yaqinlashgan sari yuguruvchi tobora tezroq nafas olishga majbur bo'ladi. Bunday nafas olish charchash sababli tabiiy hosil bo'lishini kutib turmaslik kerak. Aksincha, sal oldin nafasni ataylab tezlatish kerak.

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishni o'rtacha masofaga yugurishdan bir necha mashg'ulot o'tkazgandan keyin boshlasa tuzuk bo'ladi.

Quyida ayrim vazifalar va ularni hal etish vositalari ko'rsatilib, tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar ham berilgan.

1-vazifa. Har bir shug'ullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishtirish va yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

Vositalar. To'g'ri yo'lkada pastki startdan chiqib yugurish texnikasini o'rgatish. Videolavhalar, taqdimotlar, ko'rgazmali materiallar va eng yaxshi yuguruvchilarning yugurish texnikasini kuzatish. O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Qisqa masofaga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda to'liq tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim.

Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.

2-vazifa. Qisqa masofalarga to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurishga o'rgatish.

Vositalar.

1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish, musobaqa qoidalari, razryad me'yorlari va qisqa masofalarga yugurishdagi rekordlar .

2. 40-80 m masofa bo'laklarini turli xil tezlik bilan yugurish.

3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlar:

a) gimnastika devorchasi oldida yugurish;

b) turgan joyida qo'llar bilan ishlash;

v) sonni baland ko'tarib yugurish;

g) bedana qadam bilan yugurish;

d) tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish.

4. Tezlashish va ritmni oshirib borish bilan yugurish.

5. 40-60 m masofa bo'laklarida maksimal tezlikka nisbatan 80% tezlik bilan yugurish. 6. 40-60 m butun kuch bilan yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Barcha yugurish mashqlari va tezlanishlarni zo'riqishsiz, erkin bajarish lozim. Takrorlash soni jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar:

1. Bosh orqaga tashlangan.

2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebranadi qo'llar tanaga ko'ndalang holda harakat qiladi.

3. Tanning yuqori qismi haddan tashqari oldinga egilgan.

4. Oyoqning tovondan qo'yilishi.

5. Oyoqlar yerga tekis qo'yilmaydi va keng o'tirish.

6. Oyoq uchlari tashqariga burilgan.

7. Oyoq panjasi yoki orqaga, yoki tizza bo'g'imi darajasiga qo'yilgan.

8. Oyoq panjasining faol egiluvchan harakati yo'q.

9. Yelkalar ko'tarilgan, qo'llar qisilib qolgan. 10. Depsinish oldinga emas, yuqoriga qaratilgan.

3-vazifa. Burilish bo'ylab yugurish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Burilish bo'ylab yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish va namoyish qilish.

2. Turgan joyida qo'llar harakatlarini iishorayordamida bajarish (o'ng qo'ldafaolichkarigayanadakengroq harakat qilish).

3. Ilonizi yugurish, 10-20 m radiusli aylana ichida yugurish. 4. 60-70 m masofa bo'laklarida burilish (viraj) bo'ylab tezlangan yugurish.

Burilishga kirishda va chiqishda har xil tezlik bilan tezlanishli yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Erkin va bemalol yugurish zarurligiga e'tibor qaratish, tananing burilish markazi tomonga o'z vaqtida egilishni nazorat qilish.

Viraj bo'ylab yugurishda markazdan qochuvchi kuch ta'sirini yengib o'tish uchun tanani chapga egiltirish, oyoq panjalarini bir oz chapga burib qo'yish zarur;

O'ng qo'lko'proq ichkariga, chap qo'l tashqariga harakatlanadi; burilishidan to'g'ri yo'lkağa chiqish egilishni asta-sekin kamaytirish bilan kuzatiladi.

4-vazifa. Yuqori start va startdan tezlanish texnikasiga o'rgatish. Vositalar.

1. "Startga!" buyrug'ini bajarish. 2. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish.

3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5-6 marta).

4. Yugurishni signalsiz tanani oldinga engashtirgan holda boshlash (20 m gacha 6-8 marta).

5. Yugurishni signal bo'yicha boshlash va start tezlanishi (20-30 m), bunda tana bir oz egiladi va son tez oldinga chiqariladi (6-8 marta).

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Yugurish texnikasiga o'rgatishni shug'ullanuvchi maksimal tezlik bilan erkin yugurishni o'rganib olgandan so'ng boshlash zarur.

Shug'ullanuvchilar startda oldinga chiqarilgan oyoqqa qarama-qarshi yyelka va qo'lini oldinga chiqarishlarini nazorat qilish lozim.

Start o'zlashtirilib borilgan sari tananing egilishini oshirish zarur, uni gorizontol holatgacha yetkazish va holatni uzoqroq saqlab turishga harakat qilishi kerak.

Start texnikasi ishonchli tarzda o'zlashtirilib olingandan so'ng signal bo'yicha start olishga o'tish mumkin.

5-vazifa. Pastki start va start tezlanishi texnikasini o'zlashtirish. Vositalar.

1. Past startning asosiy variantlari hamda oyoq tirkaklarining joylashtirilishni to'g'ri tushuntirish.

2. Startdagi oyoq tirgaklarni mustaqil o'rnatish.

3. "Startga!" va "Diqqat!" buyruqlarini bajarish, "Diqqat!" buyrug'i bo'yicha tana og'irligini oyoqlar va qo'llarga oqilona taqsimlashni o'rgatish.

4. Startdagi oyoq tirgaklaridan yugurib chiqishga o'rgatish: a) 20-30 m masofa bo'laklarini bosib o'tib, pastki startni sinab ko'rish; b) dastlabki holat – bukilgan qo'llarda yotib tayanish. Bir vaqtning o'zida qo'llarni tekislagan holda har bir oyoqni galmagaldan tizza ko'krakka tekkuncha chiqarish;

v) oyoq tirgaklariga turib, qo'llarni start chizig'idan oldinga 60-70 sm masofaga qo'yib silkinch oyoqning tizzasini ko'krakka qilib uni oldinga chiqarish va bir vaqtning o'zida siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Agar yuguruvchi startdan so'ng birinchi qadamlardanoq vaqtidan oldin qaddini rostlasa, oyoq tirgaklaridan start chizig'igacha bo'lgan masofani oshirish yoki start chizig'iga ko'tarilish imkonini cheklovchi qiya planka o'rnatish maqsadga muvofiq.

Yuguruvchining startdan vaqtidan oldin tekislanishini bartaraf etish uchun yugurishni yuqori start holatidan bir qo'lda tayanib va tanani gorizontal holda ushlab yugurishni boshlash mashqi yaxshi samara beradi. Pastki startni o'rgatayotib, birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga yugurishni signaldan oldin boshlamaslikni (falstart) o'rgatish zarur. Falstart paytida yuguruvchilarni albatta orqaga qaytarish va boshqa falstartga yo'l qo'yib bo'lmasligiga diqqatni tortish zarur. Faqat bitta yakunlovchi signal berish tavsiya qilinadi.

Bunda yuguruvchilar buyruqsiz "Diqqat!" signali bo'yicha egallaniladigan holatni egallaydilar. O'q uzish bilan paststart olish harakatlar to'g'ri egallanib olingandan so'ng mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Takrorlashlar soni 3 dan 15 gacha bo'lishi mumkin.

Pastki startdan yugurishga o'rgatish uchun asosiy mashqlar:

1. Birinchi oyoq tirgagidan start chizig'igacha optimal masofani aniqlash.

2. Oyoq tirgaklari va ularning burchaklari orasidagi optimal masofani aniqlash.

3. Oyoq tagini startdagi oyoq tirgaklariga ularning ko'tarilish burchaklarini e'tiborga olgan holda qo'yish.

4. Sportchining "Startga!" buyrug'I bo'yicha startdagi oyoq tirgaklarida turgan holatini bajarish.

5. Xuddi shuni "Diqqat!" buyrug'i bo'yicha bajarish, bunda ushbu holatning optimal burchaklarini aniqlash.

6. Orqadaturgan oyoqnitezda oldingachiqarish. Oyoq tagi – oyoq uchi o'ziga tortilgan. Qo'llar tayanib turadi.

7. Xuddi shu buyruq bo'yicha yoki o'q uzilganda.

8. Birqo'lgatayanibpastkistartdanyugurish.

9. Paststartdanbalandlikkayugurish.

10. Start oldidanyugurish (matngaqarang).

11. Qiya yo'lka bo'ylab (2-5°) yugurish (qadamlar sur'ati oshirilsin).

12. Depsinish kuchini va qadam uzunligini rivojlantirish uchun 2-5° balandlikka yugurish.

13. Tovushli signal orqali pastki startdan yugurish.

14. Mexanik og'irlik bilan pastki startdan yugurish.

15. Rezinali og'irlik bilan pastki startdan yugurish.

16. Qiyinlashtirilgan sharoitlarda (qumda, chimustida) pastki startdan yugurish.

17. Boldirning distalqismiga yuk (100-300gr) boylagan holda pastki startdanyugurish.

18. Rezinabilanbog'langan oyoqlarbilanpastkistartdanyugurish.

19. Sakrabyugurganholdapaststartdanyugurish.

6-vazifa. Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishga o'rgatish.

Vositalar.

1. Qisqa masofa bo'lagini to'liq tezlik bilan yugurib o'tgandan so'ng inersiya bo'yicha yugurish (5-10 marta).

2. Inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng erkin yugurish bo'lagini 2-3 qadamgacha asta-sekin kamaytiraturib tezlikni oshirib borish (5-10 marta).

3. Pastki startdan tezlanish bilan yugurib chiqqandan so'ng inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish (5-10 marta).

4. Pastki startdan yugurib chiqqandan so'ng inersiya bilan erkin yugurishga o'tish (6-12 marta).

5. O'zgaruvchanyugurish – maksimaltezlikdan inersiyabilan 5-6 marta erkinyugurishga o'tish bilan yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Avval 60-100 m masofa bo'laklarida to'g'ri yo'lka bo'ylab inersiya bilan erkin yugurishga o'tishni o'rgatish lozim. Maksimal tezlik bilan yugurishdan erkin yugurishga o'ta olishga o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi. Bunda tezliky o'qolmasligi lozim, qadamlar uzunligi va sur'ati saqlanib qolinadi.

7-vazifa. Burilishdan yo'lkaning to'g'ri qismiga chiqishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

Vositalar.

1. Burilishning oxirgi to'rtidan bir qismida tezlanish bilan yugurishni to'g'ri yo'lka chiqishda sportchi o'z inersiya bilan yugurishni almashlash (50-80 m, 4-8 marta).

2. O'z inersiya bilan yugurishdan so'ng tezlikni oshirish, uni 2-3 qadamgacha asta-sekin qisqartirib borish (80-100 m, 3-6 marta).

3. Burilish bo'ylab yugurish, bunda to'g'ri yo'lka chiqishdan oldin tezlikni oshirishga harakat qilish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Sportchi o'z inersiya bilan erkin yugurish davomiyligini shiddatni o'zgartira olish ko'nikmasi egallab borilgan sari asta-sekin kamaytirish lozim.

8-vazifa. Burilishdapastkistartga o'rgatish.

Vositalar.

1. Burilishda pastki start olish uchun start tirgaklarini startning o'ng tomoniga ko'proq o'tkazilib yo'lka markaziga qaratilgan holda o'rnatish.

2.

To'g'riyo'lkachetigachiqishbilanstarttezlanishlarivaburilishgakirish.

3. To'liq tezlikda start tezlanishini bajarish.

9-vazifa. Marra chizig'ini kesib o'tishda lentaga tashlanishni o'rgatish.

Vositalar.

1. Yurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda oldinga egilish (2-6 marta).

2. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda lentaga qarab oldinga egilish (6-10 marta).

3. Individual va guruh bo'lib sekin va tez yugurishda yvelkani burib lenta tomonga oldinga egilish (8-12 marta).

Tashkiliy uslubiyl ko'rsatmalar. Lentaga tashlanish bilan marrani kesib o'tishga o'rgataturib, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolish uchun zarur bo'lgan irodaviy sa'y-harakatlarni namoyish eta olish ko'nikmasini tarbiyalash lozim. Shuningdek, yuguruvchilarni yugurishni marra chizig'i yonida emas, balki undan o'tib yakunlashga o'rgatish zarur. Muvaffaqiyatli o'rgatish uchun mashqlarni juft-juft bo'lib, kuchlari har xil bo'lgan yuguruvchilarni tanlab olib yoki "fora" berishni (yon berishli start) qo'llagan holda o'tkazish kerak.

10-vazifa. Qisqa masofaga yugurish texnikasini yanada takomillashtirish.

Vositalar.

1. O'rgatish uchun qo'llanilgan barcha mashqlar, shuningdek, qiya yo'lka bo'ylab yugurib gorizontal yo'lkaga chiqish, qiya yo'lka bo'ylab yuqoriga yugurish.

2. Trenajer moslamalaridan foydalanish: tortish va tormozlovchi moslamalar, chiroqli va tovushli lider va boshqalar.

3. To'liq masofani yugurib o'tish.

4. Musobaqalarda va chamalash musobaqalarida ishtirok etish.

Tashkiliy uslubiyl ko'rsatmalar. Sprint texnikasi to'liq bo'lmagan shiddat bilan bir tekis sur'atda yugurishda yaxshiroq takomillashtiriladi, shuningdek, tezlanish bilan yugurishda ham takomillashtiriladi. Bunday yugurishda telik maksimal darajaga yetkaziladi.

Texnika yaxshi o'zlashtirilmaganda va yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan hollarda maksimal tezlik bilan yugurishga intilish har doim ortiqcha zo'riqishlarga olib keladi. Bundan holi bo'lish uchun birinchi bosqichlarda ko'proq $\frac{1}{2}$ va $\frac{3}{4}$ shiddat bilan yugurishni qo'llash zarur, chunki yengil erkin va zo'riqishsiz yugurishda sportchi o'z harakatlarini erkin bajara oladi.

Har bir navbatdagi mashg'ulotlarda yugurish tezligi oshib borishi kerak. Lekin sprinter zo'riqish, mushaklarning qisilib ishlashi hamda harakatlarning qiyin bajarilayotganligini sezgan zahoti tezlikni pasaytirish lozim. Malakalarni takomillashtirish natijasida ortiqcha

zo'riqish kechroq paydo bo'la boshlaydi, sprinter harakatlarni oson va yengil bajargan holda yugurishning katta tezligiga erishib boradi.

Pastki start texnikasini muntazam nazorat qilib borish zarur. Start signaliga reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga alohida e'tibor berish lozim, bunda vaqtdan oldin yugurishni boshlashga yo'l qo'ymaslik kerak. Agar kimda-kim signaldan ertaroq yugurishni boshlab yuborsa, albatta yuguruvchilarni orqaga qaytarish uchun signal beriladi. Qisqa masofalarga yugurish texnikasiga o'rgatish bayon qilgan sahifada bitta mashg'ulot uchun har bir mashqni takrorlash soni ko'rsatilgan. Ko'p miqdorda mashqlar qo'shilganda me'yorni kamaytirish zarur.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanish insoniyat tarixi bilan uzviy bog'liqdir. Ibtidoiy jamoa tuzum davrida insonlar kundalik ehtiyojlarini qondirish va yashash uchun kurash asnosida hayvonlarni ov qilganlar va turli havf-xatarlardan o'zlarini olib qochganlar. Xususan, turli masofalarga yugurish, har xil buyumlarni uzoqqa va nishonga uloqtirish kabi amaliy harakatlardan iborat mashg'ulotlar bilan faol shug'ullanib kelganlar.

Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 m teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan.

Bizgacha etib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776 yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan.

1580 yillarda ham qadimiy Yunonistonda va Evropa mamlakatlarida Afina va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil qilib o'tkazilganligi haqida ma'lumotlar berilgan.

1850-1870 yillar davomida ham yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlana boshlagan.

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rta-er dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum.

Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida rossiyalik A.I.Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770 yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 m natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan.

Angliyaning London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum.

1869 yillarda havaskor yengil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor yengil atletika klublari ochilgan.

1888 yilda Rossiyada Peterburgning Tyarlevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor yengil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora Yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

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

1900 yilning 20 may – 28 oktyabr oylarida Fransiyaning Parij shahrida o'tkazilgan II Olimpiada o'yinlaridan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlaridan medallar uchun kurashgan Buyuk Britaniyalik A.Tizou 800 m va Ch.Bennet 1500 m masofada g'olib chiqqanlar. G'olib yengil atletikachilar Kontinental

musobaqalarda ham bir necha bor mamlakat chempionati g'olib va sovrindori bo'lishgan.

Keyinchalik dunyoning barcha mamlakatlarida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni tarbiyalab halqaro musobaqalarga olib chiqishgan.

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

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

1920-1930 yillarda finlyandiyalik dunyoga mashhur sportchi Paavo Nurmi uzoq masofalarga yugurishda jahon rekordlarini ko'p bor yangilagan sportchi sanaladi. Keyinchalik 1936-1942 yillar oralig'ida o'rta masofalarga yuguruvchilar safi yana bir sportchi germaniyalik Rudolf Xarbig bilan boyigan. U 800, 1500 m masofalarga yugurish turlaridan jahon rekordini o'rnatgan sportchi hisoblanadi.

1945-1956 yillar o'rtalarida daniyalik sportchi Gunnar Nils Nilson jahon sportiga o'zining yuqori texnikasi va yuksak sport natijalari bilan kirib kelgan. Shu davrda Gunnar Nilsonga teng keladigan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchi bo'lmagan. U 1500 m masofani 3:40,8 natija ko'rsatib jahon rekordini yangilagan.

1950-1960 yillarda G'arbiy Germaniya vakili Gerbert Missalla, amerikaliklardan Tomas Dj. Merfi, M.Uitfild, T.Kurtney, lyuksemburglik J.Bartel, chexoslovakiyalik E.Zatopek, irlandiyalik R.Delaney, "Sobiq Ittifoqida" V.Kuts, yangi zellandiyalik P.Shnell, M.Xelberg, avstraliyalik X.Elliot, shu davrning eng kuchli sportchilaridan sanalgan. Yuqorida nomlari zikr etilganlar jahon chempionlari va ushbu turlarda rekord o'rnatgan sportchilardan hisoblanishgan.

1970-80 yillarda Jahon yengil atletikasida juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar etishib chiqdilar. Ulardan P.Balotnikov, R.Sharafutdinov, S.Koe, X.Rono, I. van Damme kabi jahon va Olimpiada chempionlari hamda jahon rekordchilari unvonini qo'lga kiritishgan. 1980-1990 yillar o'rtalarida Afrika qit'asi vakillari ham jahon yengil atletika sportiga yuqori sport natijalar bilan kirib keldi. Ulardan S.Auita (Marroka), S.Koskey (Keniya), portugaliyalik F.Mamede, K.Lopeshlar, A.Leytau, germaniyalik X.Kuntse kabi iqtidorli sportchilar o'rta va uzoq masofalarni yanada rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar.

1990-2000 yillar oralig'ida juda ko'plab iqtidorli sportchilar bilan jahon yengil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P.Ereng Keniya, marokalik Kalid Skax, Xammu Butaib, Braxim Butaib, Moxamed Issangar, J.L.Barbosa (Braziliya), U.Tanui, B.Konchellax (Keniya) A.Sudnik (Rossiya), D.Bauman, D.Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Efiopiya) kabi etuk sportchilar jahon sportiga o'z hissalarini qo'shishdi.

2000-2014 yillarda jahon yengil atletika sportiga juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar kelib qo'shilishdi. 800 m. masofalarda Uilfred Bungey (Keniya), Yassef Kamel (Baxrayin), Mbaulin Mulaudzi (JAR), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSh), jahon rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 m masofalarga yugurish bo'yicha rekordchi efiopiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiada o'yinlari g'olib va sovrindori bo'lgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSh), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubaker Kaki (Sudan), hozirgi kunda yengil atletika sportini rivojlanishiga o'z hissalarini ko'shmoqdalar.

Dunyoning o'rta va uzoq masofalarga sportchilarni tayyorlovchi yetakchi murabbiylaridan, AQShlik E.S. Bill Xays, yangi zellandiyalik Kennet Boun, Artur Lidyand, avstraliyalik Persi Cherutti, vengeriyalik Gabero Gero, finlyandiyalik Denis Yoxonson va Armas Valste, lyuksemburglik Valdemar Gershler, gretsiyalik Missalides Simitek, angliyalik Djon Limure, rossiyalik G.I. Nikiforov, A.M. Evstatratovlarning yodga olish o'rinlidir. Yuqorida nomlari zikr etilgan murabbiylar Olimpiada chempionlari, jahon rekordchilarini tarbiyalab, jahon sportiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan.



51-rasm. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi.

Yugurish texnikasini chiroyli ham tejamli bajarish yugurish turlarining barchasida yuqori natijaga erishishning asosiy omili hisoblanadi.

Ma'lumki, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'zining tashqi belgilariga ko'ra, yengil va chiroyli yugura olish hamda mushaklarni zo'riqtirish yoki bo'shashtirish kabi yugurish ritmining almashinishining bir-biriga mosligi to'g'ri chiziq bo'ylab barcha harakatlarni o'zaro muvofiqligini ifodalashi zarur.

Tana tuzilishidagi alohida xususiyatlar, tabiiyki, yugurish texnikasiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa yugurish texnikasini egallashda har bir sportchida o'ziga xos bo'lishini ko'rsatadi. Uzoq mashq qilish natijasida ancha barqaror ko'nikmalarni yuzaga keltirish mumkin, jumladan, noto'g'ri harakatlar ham ko'nikmaga aylanib qoladi. Natijada shug'ullanuvchi yugurish texnikasini noto'g'ri bajarishi mumkin va shu holatda yugurib ortiqcha energiya va vaqt sarflashi sport natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun yugurishni o'rgatishning dastlabki bosqichidan boshlab to'g'ri yugurish harakatlariga o'rgatishga e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

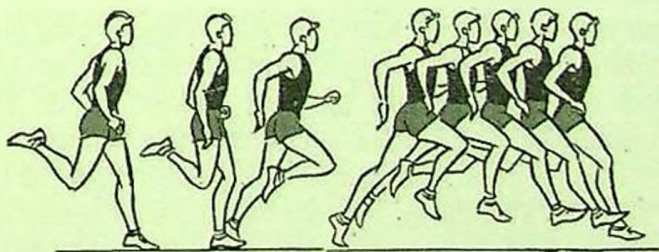
Har xil sport razryadiga ega bo'lgan yuguruvchilar texnikasini taqqoslash va tahlil etishda ularning yugurish uslubiga xos xususiyatlardan kelib chiqish kerak.

Odatda, yugurish texnikasini tahlil qilganda, ikkinchi qadam yoki harakat sikli harakat birligi sifatida belgilanadi. Har bir sikl tayanchning ikki davri va parvozning ikki bosqichidan iborat bo'ladi. Yugurish vaqtida oyoqlar harakatida tayanch davrining davomiyligi har doim deqsinovchi harakatlar davri davomiyligidan qisqaroq bo'ladi, parvoz bosqichi shu tariqa yuzaga keladi.

Sportchi yugurayotganda tashqi kuchlar ta'sirining quyidagi xususiyatlari kuzatiladi: a) startdan yugurishda tinch holat inersiyasini yengib o'tish; b) yugurish tezligiga bog'liq ravishda muhitning qarshilik kuchini o'zgartirish; v) tayanch reaksiyasi ta'sirining davriyligi.

Tayanch davrida yerga beriladigan bosim kuchi hamda tayanchning yuguruvchi og'irligidan ortiq bo'lgan reaksiyasining keskin ortib ketishi tananing umumiy og'irlik markazi (UOM) vertikal tebranishlarini yuzaga keltiradi. Bu tebranish uncha sezilarli bo'lmasa ham yugurish texnikasi buzilishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Bo'g'imlardagi harakatlar katta yo'ylar bo'ylab va zarur tezlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun inersiya ta'siri mushaklar faoliyatining o'zaro ta'siri yugurish vaqtida to'liq namoyon bo'ladi.



52-rasm. O'rta masofaga yugurish.

Ilgarilanma harakatga tashqi kuchlarning ta'siri nuqtai nazaridan tayanch davri eng muhim hisoblanadi. Shuning uchun biz yugurish texnikasini qisqacha tahlil etganimizda gavdaning og'ishi o'rta va uzoq masofalarda 70° - 80° ostida tebranadi.

Yugurish vaqtida oyoqni yerga qo'yish fazasi. Yugurishning zamonaviy texnikasida boshlang'ich tayanchda oyoqni yumshoqroq qo'yish talab qilinadi va amortizatsiya uchun oyoq,

odatda, kaftning old qismiga, tananing chizig'iga yaqinroq joyiga bosiladi. Tayanchning dastlabki bosqichida tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoqni qo'yish yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish tezligi ortgani sayin, umumiy qoidagi ko'ra, oyoq yerga tarang holda qo'yiladi va tayanch reaksiyasi vaqti qisqaroq bo'ladi.



53-rasm. O'rta masofaga yugurishda oyoq tagining yo'lakka qo'yilishi

Yugurishda depsinish fazasi. O'zbekistonlik va chet ellik eng kuchli sportchilarning yugurishi boshlang'ich tayanchda oyoq kaftining yerga tarang qo'yilishi bilan birga kuchli va tezkor itarilish bilan ham ajralib turadi.

Amortizatsiya vaqtida katta vertikal tebranishning oldini olish maqsadida o'tkir burchak ostida itarilish tayanch oyoqni tizza va boldir-kaft bo'g'imida bukish hisobiga amalga oshadi. Boldir-kaft bo'g'imi qanchalik ko'p bukilsa, yuguruvchining harakatlari shuncha jadal bo'ladi, negaki bu holatda itarilish o'tkirroq burchak ostida ro'y beradi. Tizza bo'g'imida oyoq qattiq bukilmasligi kerak. Chunki bu UOMning qo'shimcha pasayishiga olib keladi, natijada itarilish dinamikasi ancha og'irlashib, tabiiyki, yugurish tezligini sekinlashtiradi.

Yuqori malakali sportchilarning yugurish texnikasidagi o'ziga xos jihat tayanch oyoqning barcha bo'g'implarda, ayniqsa boldir-kaft bo'g'imida to'liq yoki deyarli to'liq rostdanishidir. Bunda silkinch oyoq, yugurish tezligiga bog'liq ravishda sonni yuqoriga-oldinga jadal darajada ko'tarilishida jiddiy rol o'ynaydi. Ma'lumki, silkinch oyoq amplitudasining ortishi bilan tayanch oyoqning tuproqqa ko'rsatadigan bosimi ham oshadi. Demak, itarilish kuchi oshishi bilan yugurish tezligi o'sadi.

Uchish fazasi davrida muvozanatni saqlash hamda yuguruvchi tanasining bo'shashgan holatda bo'lishi juda muhim.

Yugurish vaqtida gavdani to'g'ri tutish holati. Yugurish vaqtida vaziyatning barqarorligini saqlash texnikaning muhim elementi sanaladi. Bilamizki, yugurish bu har bir qadamda tana muvozanatini o'zgartirib boradi. Shu sababli harakatlar gavda hamda boshning doimiy holatida (yugurish holati) to'g'ri tutishi lozim.

Gavdaning to'g'ri (har bir yuguruvchiga xos bo'lgan) vaziyati mushaklar va ichki organlar faoliyati uchun zarur sharoitni yaratadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda gavdaning og'ishi 70° - 80° orasida tebranadi.

Bunday og'ish holatida qadamlarning tabiiy uzunligini saqlab turish osonroq. Haddan ortiq og'ish qadamlar uzunligini qisqartiradi va "yiqiluvchi yugurish" deb ataladigan ko'rinishni yuzaga keltiradi. Bunda yerga qo'nishning qo'pol va og'ir bo'lishi, siltanuvchi oyoq boldirining orqaga ko'proq ketib qolishi kuzatiladi, sonning oldinga o'z vaqtida ko'tarilishi qiyinlashadi.

Aksincha, gavdaning haddan ziyod to'g'ri vaziyati yelkalarining orqaga siljishiga olib keladi, bu odatda, vertikal tebranishlarini oshiradi. Yugurish bu holatda "o'ynoqlash" yoki yonga tashlab yugurish tusini oladiki, uni ham to'g'ri deb bo'lmaydi.

Gavdaning og'ish burchagi, yugurish tezligidan kelib chiqib, optimal darajada bo'lishi kerak. Faqat shundagina yugurish texnikasini buzuvchi turli jihatlardan qutulish mumkin. Bunda yugurish zarur muvozanat, qulay ritm, mushaklarning bo'shashishi hamda zo'riqishi galma-gal bajarilishida o'z ifodasini topadi. Bular oqilona texnikaning asosiy belgilari sanaladi. Yugurish vaqtida bosh to'g'ri tutiladi, nigoh 8-10 m oldinga tikilgan bo'lishi lozim.

Bu yugurish vaqtida muvozanatni turg'un holda ushlashga, yugurish tezligi oshirilganda gavdaning og'ish darajasini nazorat qilishga yordam beradi. Qo'llar faoliyati yugurishning egallangan ritmiga mos bo'lishi hamda gavdaning vertikal o'qi atrofidagi yengil aylanishiga muvofiq kelishi zarur. Qo'llarning holati (baland, past) turlicha, yuguruvchining o'zi uchun qulay bo'lishi shart, u yuqori yelka kamarini zo'riqtirmasdan harakat qilishi kerak.

Yuguruvchi texnik mahoratining asosiy omili jismoniy sifatidir (kuch, tezlik, chidamlilik). Texnik mahorat bilan jismoniy sifatlarni

parallel ravishda uzluksiz takomillashtirib borish kerak. Ayni paytda aytish lozimki, xorijning eng yaxshi yuguruvchilaridan farqli ravishda bizning ko'pgina yuguruvchilarimiz ayrim harakat bosqichlarini oldingi tayanchda oyoqni yerga qo'yish, gavda, bosh, qo'llarning zo'riqqan holati, siltanuvchi harakatlar bosqichida etarlicha bo'shashtirmasdan ancha qo'pol tarzda bajaradilar. Fikrimizcha, yugurish texnikasiga o'rgatish jarayonida gimnastika usuli deb atalmish usul, ya'ni yugurish harakatlariga yugurish va sakrash gimnastikasi yordamida o'rgatish har doim ham foyda bermasligi mumkin. Qo'llarni yugurishga o'rgatishda oynaga qarab qo'llar harakatini bajarish yugurish texnikasini egallashga ancha yordam beradi. O'rgatish jarayonida aynan sakrash va yugurish mashqlarini ko'p miqdorda qo'llash oqibatida sportchilarimizning yugurish texnikasida kuch xususiyatlari paydo bo'ldi, bu ularning tabiiy harakatlanishiga oz bo'lsa ham ta'sir etadi.

Biz yugurish texnikasiga o'rgatishda yugurish va sakrash gimnastikadan qo'shimcha vosita sifatida foydalanishiga qarshi emasmiz. Biroq uni asosiy vosita deb qabul qilish ham mumkin emas. Yugurish va sakrash gimnastikasi yugurish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishning qo'shimcha vositasi bo'lib xizmat qilishi zarur, lekin har bir alohida yuguruvchi texnikasidagi nuqsonlarning xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga saralangan mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi.

Yugurishning mukammal texnikasiga o'rgatishning eng yaxshi vositasi, tabiiyki, kichik tezlikda yugurish sanaladi. Adabiyotlarda berilishicha, 1970-80 yillarda dunyoning eng kuchli murabbiyi Artur Lidyord o'z shogirdlariga past sur'atda tez-tez va uzoq yugurishni taklif etar ekan, bunda u ikkita muhim vazifani hal etadi: birinchidan – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, ikkinchidan – yugurish texnikasiga o'rgatishda to'g'ri ko'nikma malakalarini shakllantiradi.

Bunda qomatning to'g'ri tutilishiga – yugurish vaziyatiga va yugurish tezligini o'zgartirganda UOM og'ishini boshqara olish malakasiga diqqat qilish juda muhim. Bu yugurish chog'ida tana qismlarining zarur muvozanat hosil qilishiga ko'maklashadi va yuguruvchini, odatda, yugurishda bevosita ishtirok etmaydigan alohida mushaklar guruhining zo'riqishiga olib keluvchi ortiqcha kompensator harakatlardan xalos etadi.

Shunday qilib, yugurish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytib o'tish maqsadga muvofiqdir:

1. O'z harakatlarini nazorat qilgan holda sust sur'atda yugurish.
2. Tezlikni asta-sekin oshirib (tezlanishli) yugurish.
3. Har bir alohida yuguruvchining yugurish texnikasidagi kamchiliklardan kelib chiqib tanlab qo'llanadigan yugurish va sakrash gimnastikasining ayrim mashqlaridan foydalanish.
4. Taqlidiy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.
5. Yordamchi mashqlardan o'z vaqtida foydalanish.
6. Yugurish jarayonida qo'llar va oyoq harakatini to'g'ri bajarishga e'tibor qaratish.
7. Sakrash mashqlarini doimiy ravishda qo'llab borish zarur.

3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda yugurish texnikasini egallash o'ta muhim jarayondir. Yugurish texnikasi ham tejamli va chiroyli yugurishga erishishni talab etadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatishda eng avvalo vazifalar ketma-ketligi bo'yicha o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Yugurish texnikasi bilan tanishtirish va to'g'ri tasavvur hosil qilish.

Vositalar. Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni individual xususiyatidan kelib chiqib boshlash 80-100 m masofaga o'rtacha tezlik bilan navbatma-navbat masofani bosib o'tish. Keyingi yugurishdan so'ng shug'ullanuvchini xatosini ko'rsatish va to'g'rilash. Yugurish texnikasini tushuntirish, musobaqa qoidalari, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. Yugurish texnikasini o'qituvchi yoki malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish, TUK yugurish texnikasi haqida tasavvur hosil qilish, kinogramma, kinokaltsovkalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, rasm va suratlardan foydalanish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. O'rta va uzoq masofalarga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda tasavvur hosil qilish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon

va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. O'rta va uzoq masofalarini o'zaro farqlay olish va ularning turlarini o'zlashtirishga e'tibor qaratiladi.

Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.

2-vazifa. To'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 80-100 m masofaga takror-takror yugurish.

- to'g'ri yo'lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish;
- tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish;
- oyoqlarni orqaga tortib yugurish;
- oyoqda yuqoriga qarab ko'p karra sakrash;
- oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish;
- tezlanib yugurishlar.

4x50 m masofaga TUK.

Bu vazifani hal etishda o'qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish, depsinish, silkinch oyoqni olinga chiqarish va qo'l harakatini to'g'ri harakatga o'rgatish. Mashg'ulotni dastlabki o'rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o'rtacha va jadal tezlikda guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish. To'g'ri yugurish yo'lkasidan burilish yo'lkasiga o'tish va aksincha burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqishni o'rgatish.

TUK. Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doirani radiusini kichraytirib 10-20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.

4-vazifa. Yuqori start texnikasi va start tezligini o'rgatish.

Vositalar. O'rta masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya'ni yuqori start holatini ko'rsatib berish. "Start" va "Marsh" komandalarini bajarishni 20-40 m masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so'ng masofani inersiya, ya'ni o'z kuchi bilan 40-50 m erkin bosib o'tishga o'rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.

TUK yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida "Start"ga komandasini bajarish va "Marsh" komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.

5-vazifa. Marraga kirishni o'rgatish.

Vositalar. Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15-20 m qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish. Marraga kirib kelishni marradagi lentaga tashlashni qo'l, yyelka, ko'krak va oyoq harakatini marrani bosib o'tishga o'rgatish.

6-vazifa. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini to'lig'icha takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash.

Vositalar. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashida o'rgatish uslubiyati jarayonida shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlaridan kelib chiqib keyinchalik texnikani to'lig'icha takomillashtirish yo'llarini izlab topish. 100 va 400 m masofagacha bo'lgan masofani takroriy yugurib o'tish. 400-800 m masofani tezligini o'zgartirib yugurish. 1500-3000 m masofani bir xil maromda bosib o'tish. 800-600-300 m masofalarni almashlab yugurish. 2000-5000 m masofani o'zgaruvchan yugurish orqali bosib o'tish.

TUK O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ortiqcha kuch ko'proq sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi

mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlanib turilsa, ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'ladi.

Kross yugurish texnikasi

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

Barcha kross masofalari, xuddi o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi.

Startda "Startga!" buyrug'i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo'ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o'zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo'ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, gavda shuncha ko'p egiladi va tana og'irligi oldinga o'tkaziladi. Startdan tezroq o'tilib chiqish istagi bo'lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog'iga qarshi tomonidagi qo'lga tayanadi. "diqqat!" buyrug'i bilan tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo'lgan darajada oldinga chiqariladi. "Marsh!" buyrug'i (yoki o'q otish) bilan yugurish boshlanadi.

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

Yuguruvchi oldinga tejamli to'g'ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo'llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilsiz oldinga egilib turishini ko'zda tutadi. Yetakchi guruhdan joy egallagan sportchi o'ziga xos yugurish sur'ati va uslubiga o'tadi. Eng muhimi - sportchi mashg'ulotlarda o'rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim. Gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo'llar tirsak bo'g'imlarida bukilgan, sonlarning ko'tarilish bilandligi, qadamlar kengligi - odatdagidek.

Oyoqlari qisqa bo'lgan past bo'yli yuguruvchi baland bo'yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko'rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemaolol tashlanadigan qadailar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo'l va oyoq harakatlari qat'iy muvofiqlashgan bo'lishi zarur (bir vaqtda oldinga chap oyoq va o'ng qo'l, keyin o'ng oyoq va chap qo'l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog'ining rostanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo'llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada - siltanuvchi) to'g'ri holati muvofiq keladi.

Depsinishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi, siltanuvchi oyoq esa rostanib, yerga tushishiga tayyorlanadi.

Yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukilgan bo'lib, tuproqqa avval uning tovonini tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu kuchning tejalishiga olib keladi.

Lekin shug'ullanganlik darajasi ortib, yuuruvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to'lgach, yugurish chog'ida oyoqni dastlab uchiga qo'yish keyin tovonga tushishi tavsiya etiladi.

Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun'iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga keragidan ortiqcha chiqarishga yo'l qo'ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, yani harakatlanish chizig'iga parallel tarzda qo'yilishiga ahamiyat berish zarur.

Sonlarni juda yuqori ko'tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6-8 sm ga ko'tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og'irligining ko'tarilish balandligiga ko'paytmasiga teng bo'ladi. Ko'rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo'l-oyoqlarning erkin holatlariga halal beradigan taranglikdan butunlay holi bo'lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to'g'ri tutish, bo'yin mushaklarini bo'shashtirish lozim.

Tirsakda taxminan 90° burchak ostida bukilgan qo'llar (panjalar musht ko'rinishida, ammo zo'riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko'tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o'zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko'rib turishi, oyog'i tushadigan joyga e'tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari yumshoq tarzda uchiga qo'yilib, keyin tovonga tushiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat emasligi uchun oyoq uchi avval yerga tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to'g'ri kelsa, tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma'qul.

Tayanch maydoni kattaroq bo'lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo'yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to'liq rostlamaslik, ya'ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko'tarish tavsiya etiladi. Agar yo'lda loyli, sirg'anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerga birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba'zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o'tib ketish osonroq.

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

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

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

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

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko'nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan hodisa bo'lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg'ulotlar to'xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo'lishi shart. Ya'ni ertalab yengil yugurish va maxsus tanani qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg'ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarni (bog'imchlarining ishonchliligiga alohida e'tibor beriladi) nazoratdan o'tkazib qo'yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo'lsa, qo'lqoplar tayyorlab qo'yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar

imkoni bo'lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o'tadigan shosseda amalga oshirish ma'qul.

Musobaqalar o'tkaziladigan kunda ham kun tartibini o'zgartirmaslik maqsadga muvofiq. Ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo'ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish- har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari, shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda tanani qizdirish mashqlarni xotirjam holatda bajarishlari kerak. Agar havo sovuq bo'lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi.

Vaqt bo'lsa tanani qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur.

O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar startga yordamchisi yoniga kelib, ro'yhatga yoziladilar. "Yechining!" buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari sport kostyumlarini yechib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilarning yetakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni yetarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o'zi chun haddan tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Yetakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi qadam tashlash va to'g'ri nafas olish ritmiga o'tish zarur.

Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo'lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qayerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihaytada ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang.

Raqiblarning masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlanish-tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor

bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan uarga yetib olish juda qiyin kechadi. Agar kuch zairangiz yetarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur'atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o'tib keting. Agar buning iloji bo'lmasa, yaxshisi, sur'atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma'qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki "O'lik nuqta" va "ikkinchi nafas" degan tushunchalar bor. Oyoq qo'rg'oshindek og'irlashib havo yetmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to'xtatish istagi paydo bo'ladi. "o'lik nuqta" bo'lad o'tib ketadi, "ikkinchi nafas" ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yyelka kamari mushaklari zo'riqtirilmasligiga, bo'sh qo'yilishiga ahamiyat berilishi lozim.

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

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

Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

1-vazifa. Kross yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar.

1. Kross yugurish texnikasi kinogramma va kinofilmlarni, prezentasiya orqali ko'rsatish.

2. Yugurishning qisqacha tarixi, O'zbekiston, Osiyo, Jahon rekordlari va chempionlar bilan tanishtirish.

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

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Yuqori malakali sportchi yoki o'qituvchi tamonidan kross yugurish texnikasini ko'rsatish. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati bo'yicha vazifalar ketma-ketligini bilib olish.

2-vazifa. Kross yugurishda gorizontal to'siqlarnishi o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar.

1. Kross yugurishda gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini tushuntirish.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash., yugurib sakrab tushish va davom ettirish.

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

4. Shuning o'zi faqat har-xil masofalardagi bir necha to'siqlardan yugurib o'tishni takrorlash va texnikani mustahkamlash.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Avval yakka holda, so'ng juft va guruh-guruh bo'lib to'siqlardan o'tish texnikasini bajarish va mustahkamlash.

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

Vositalar.

1. Kross yugurishda vertikal to'siqlardan ustidan o'tishni tayangan va tayanmagan holda o'tish texnikasini takror bajarish.

2. Qisqa masofadan yugurib kelib qo'l va oyoqlarga tayangan holda to'siqlar ustidan oshib o'tish.

3. To'siqlar ustidan o'tishda, to'siqlar osha yuguruvchilarning qo'l harakati va oyoq qadamlarini qo'yish qo'yish texnikasini o'rgatish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Kross yugurishda to'siqlar osha yugurishni o'rgatishni boshida shug'ullanuvchilarni xavfsizligini ta'minlash maqsadida vertikal to'siq o'rnida har-xil balandlikdagi yog'och g'ovalardan foydalanish, shundan so'ng g'ovlardan hamda to'siq ustidan o'tishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

4-vazifa. Kross yugurish past-baland joylardan yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar.

1. Har-xil burchakdagi 50-60 m masofalardan past va baland joylardan yugurib o'tish.

2. Shuning o'zi 80-120 m masofalarga takrorlash.

3. Har-xil burchakdagi tepaliklardan pastga qarab 50-60 m masofalarga yugurib o'tish.

4. Shuning o'zini 80-120 m masofalarga qayta takrorlash.

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

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar Balandlikka qarab yugurishda shug'ullanuvchilarga gorizonta to'siqlardan yugurishni o'rgatish. Vaqti-vaqti bilan pastlikka qarab yugurishni dam olish sifatida qo'llash mumkin.

5-vazifa. Kross yugurish texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositalar.

1. 1200-1500 m masofalarga har-xil relifdagi joylarda yugurish.

2. 1200-1500 m masofaga har-xil tezlikda yugurishni takrorlash.

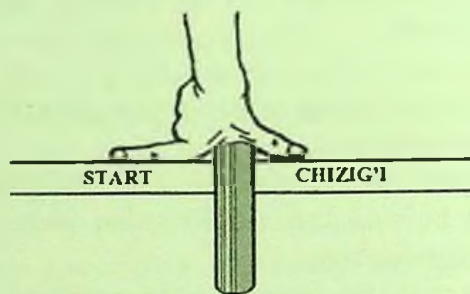
Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Kross yugurishdan talab va razryad me'yorlarini bajarish.

Estafetali yugurish texnikasi.

Estafetali yugurish shahar ko'chalarida o'tkaziladigan va yana boshqa xil estafetalardan farq qiladi hamda stadiondagi yugurish yo'lkasi aylanasi bo'ylab o'tkaziladi. Stadionda o'tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o'rtacha masofali bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin. Qisqa masofaga alohida-alohida yo'lkalardan (butun masofa oxirigacha yoki birinchi bosqichdagina) yuguriladi. O'rta masofaligida esa – bitta umumiy yo'lkadan yuguriladi.

Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi.

Qisqa masofalarga estafetali yugurishning birinchi bosqichida yugurish pastki startdan boshlanadi. Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o'ng qo'li uch barmog'i bilan tutib, boshmaldoq va ko'rsatkich barmog'ini start chizig'i yaqinida yerga tirab turadi.



54-rasm

Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash holati.

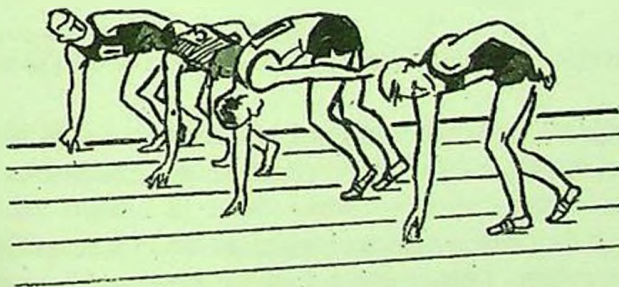
Startdan keyingi va masofa bo'ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurishdan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan zonada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida 15 m va ikkinchi bosqich boshlanishida 15 m masofadan iborat 30 m li zonada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul qiluvchi yugurishni uzatish zonasi boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin. Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

4x100 m yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor. Birinchi bosqichda start oluvchi estafetani o'ng qo'lida ushlab, mumkin qadar yo'lkaning ichki raxiga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi 2-chi yuguruvchi, o'z yo'lkasining tashqi chizig'iga yaqin turib, estafetani chap qo'li bilan qabul qiladi.

U to'g'ri yo'lni (2 chi 100 m ni) yo'lkaning o'ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan uchinchi yuguruvchining o'ng qo'lga uzatadi, bunisi esa yo'lkaning chap tomonidan yuguradi. 4-chi bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo'li bilan qabul qilib, yo'lkaning o'ng tomonidan yuguradi.

Uzatishning 2-chi usuli – qabul qilingan estafetani bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazib olish – 4x100 m lik estafeta uchun noqulaydir.

2, 3 va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash zonasi (10 m) bilan uzatish (30 m) zonasidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o'z bosqichlarini kela turib yugurib o'tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafeta qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi. O'ng oyog'ini yugurish boshlanishini ko'rsatadigan chiziq yaqiniga qo'yib, chap oyog'ini oldinga qo'yadi, o'ng qo'li bilan yerga tayanadi, chap qo'lini esa orqaga-yuqoriga cho'zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yyelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi.



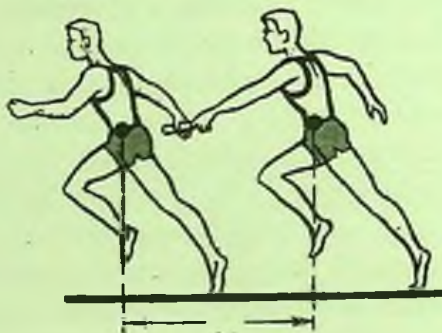
55-rasm

Bosqichlarda estafeta tayoqchasini qabul qiluvchining start holati.

1-chi bosqichda yuguruvchi uzatish zonasiga maksimal tezlikda yaqinlashadi. Uning yugura boshlash zonasiga etishiga 7-8 m qolganda,

2-chi bosqichda yuguruvchi o'z yo'lkasining o'ng tomonidan tez yugura boshlab, uzatish zonasi oxiriga 2-3 qadam qolganda etib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada mumkin qadar yuqori tezlikka erishmoq intiladi.

Uzatish vaqtida yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,3 m) estafetani olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo'li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo'li uzunligiga teng. Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin.



56-rasm

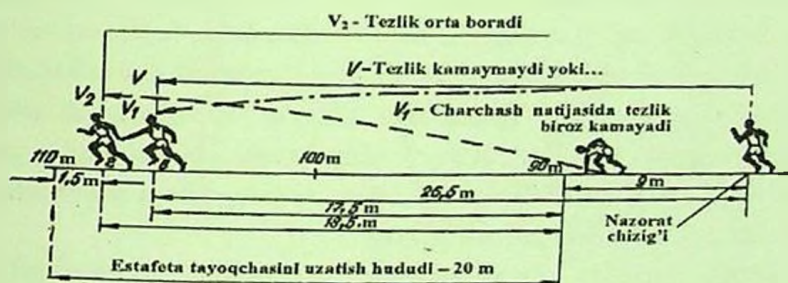
Estafeta tayoqchasini uzatish paytida oraliq masofa.

Sprintcha estafeta bosqichlarida yuguruvchining tezligi maksimal bo'lib, uzatish zonalarida tezlik kamayishiga hech yo'l qo'yib bo'lmaydi. Yaxshi sprintchi 100 m lik masofa oxirida uzatish zonasini kela turib 2 soniyada, ya'ni 10 m/soniya tezlikda yugurib o'tishi mumkin. Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo'lishi uchun 30 m lik masofadan to'liq foydalanishi kerak. Eng yaxshisi – estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo'lganidir.

Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo'llari, sprintdagidek harakat qiladi. Ammo yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan "xo'p" degan signal beradi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi, yugurish sur'atini o'zgartirmay, chap qo'lini (2 va 4-bosqichlar uchun) boshmaldog'i bilan boshqa barmoqlari o'rtasida yerga qaragan burchak hosil qilib, orqaga uzatiladi. Uzatuvchi esa shu daqiqada o'ng qo'lini tezda olg'a uzatib, pastdan olg'a va sal yuqoriga yo'nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo'yadi. Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi "xo'p" degan signal bilan emas, balki zona yo'lkasidagi mashg'ulot jarayonida belgilab qo'yilgan joyda qo'lini orqaga uzatadigan bo'lsa, juda ham yaxshi. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari bir-biriga nihoyatda mos bo'lishi kerak.

Estafetani aniq uzatish uchun mashg'ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qaerdan boshlashi kerakligini aniqlab olish zarur.

Buning uchun zonadan ma'lum masofada beriroqda belgi qo'yiladi. Uzatuvchi shu belgiga etib kelishi bilan qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi.



Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yugurishni boshlashi uchun nazorat chiziqlarini belgilash chizmasi.

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga etib oladigan qilib aniqlanadi.

Mashg'ulot jarayonida va chamalashlarda belgi qaerda bo'lishi aniqlanadi.

Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m ga yuguruvchi sha qadar yaxshi mashq ko'rgan bo'ladiki, u uzatish zonasiga hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo'ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa, uzatuvchining bosqichi bilan zonani 2-3 marta birga yugurib o'tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, zonada start oluvchi sherigining oyog'iga moslanishi kerak.

Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil (masalan, 4x200 m, 4x400 m, 800+400+200+100 m) bo'lganligi sababli, ba'zi o'zgartishlar kiritish kerak, 200 va 400 m ga yugurishdan chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m ni o'tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o'z masofasini qanchalik sekin tamomlasa, uzatish zonasi boshidan nazorat belgigacha bo'lgan masofa ham shunchalik kam bo'ladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari

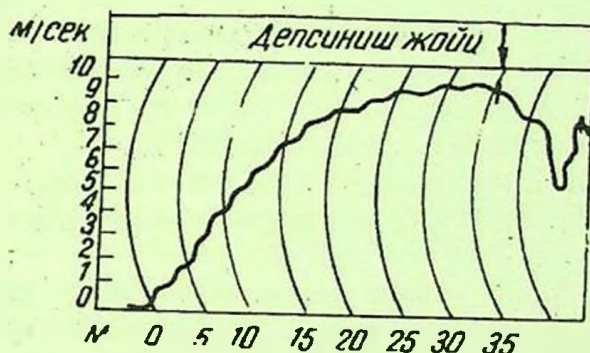
Uzunlikka sakrashda yuqori sport natijasiga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikka bog'liq. Shuning uchun depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari, sakrash uzoqligi sakrovchining uchishdagi turg'unligiga, uning yerda tushish oldidagi va yerda tushayotgandagi harakatlari qanchalar to'g'ri bo'lishiga ham bog'liq.

Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerda tushishi uchun qulay holatga ega bo'lishiga yordam beradi.

Sakrashning barcha qismlari o'zaro uzviy bog'liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha bo'ladi. Bu uzoqlik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlikni qanchalik tez oshirib olinadigan bo'lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha etadi.

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo'lib, orasi 10-15 sm ochiq, tizzalari bo'g'imida sal bukilgan, qo'llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gvda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga yanada ko'proq engashtirib, o'z muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to'la jadallikda boshlaydi. Yugurib kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta'minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi.



57-rasm

Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi.

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan 2/3 qismida yoki undan sal ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik depsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, depsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida maksimal tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan depsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10-10,5 m/sek.ga etadi (V.M.Dyachkov, V.B.Popov).

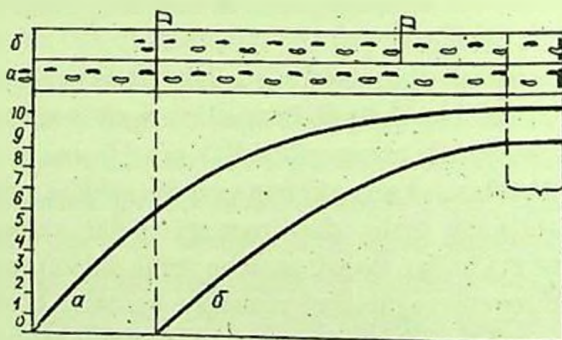
Depsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab depsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini "kela turib yugurish" prinsipida yugurib o'tadilar.

Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda depsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi.

Yo'lkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning o'zgarishi bilan yugurib kelish uzoqligi sal o'zgaradi, lekin qadamlar soni doimiy bo'ladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa tezlanishning boshlanishida sakrovchi gavgasi oldinga engashgan bo'ladi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavgda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan bo'lishi kerak.



58-rasm.

Yugurib kelish tezligining o'sib borishini ko'rsatadigan egri chiziq va yugurib kelishni belgilash:

a) malakali sakrovchilar uchun; b) yangi boshlayotganlar uchun.

Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun e'tibori gorizontaal tezlikni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi depsinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmog'i kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.

Depsinishga tayyorlanish avvalo butun e'tiborni depsinishga qaratmoq demakdir.

Oxirgi 4-2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerda qo'yganda uni bukish hisobiga u.o.m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis ritmda bajarib, bir onda depsinishga o'tish nihoyatda ideal bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar, odatda yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar o'ziga xos ritmda bajariladi va depsinishga o'tishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi.

Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o'tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo'la boradi. Bunda, 4-qadam (yog'ochdan orqaga hisoblaganda) 5-dan 5-15 sm uzunroq qo'yiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo'yiladi. Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo'ladi.

Depsinishga faqat oxirgi to'rt qadamda emas, balki oxirgi ikki qadamda tayyorlansa ham bo'ladi. Bunda gorizontaal tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yapasha qiyinroq hamdir.

Oxirgi 4 qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning vertikal tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib korish mumkin.

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki (V.M.Dyachkov) oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo'ladi) sal cho'nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to'g'rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq u.o.m.ni ko'tara boshlash imkonini beradi.

Oxirgi qadamda u.o.m. oldiniga uncha ko'tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig'i bo'ylab yuqoriga keskin ko'tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan vertikal tezlik hosil bo'ladi. Shuning o'zi yugurishdan depsinishga o'tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi. U.o.m.ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam

uchish fazasida u.o.m. pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo'yib olish zarur.

Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoqni oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti toshi mumkin qadar tez oldinga chiqarishi kerak.

Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda iqsmlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini tahlil qilib chiqmoq kerak.

Tizzasi 170-172° gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo'yiladi. Masalan, yuqori malakali sakrovchilarda oyoq taxtaga qo'yilayotganda, gorizontal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28° dan 54° gacha oshadi. yerda nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o'rtasidagi burchak 141° dan 170° gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo'lsa, oyoqni taxtaga qo'yayotganda u vertikal yoki juda kam engashgan bo'lishi kerak. Bu sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o'tishiga, gavda og'irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o'tishga imkon beradi.

Depsinish. Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish, ko'proq oyoqni taxtaga to'g'ri qo'yishga va depsinishning o'zi qanday chiqishiga bog'liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo'yayotganda, oyoq bilan yo'lka o'rtasidagi burchak taxminan 60-65° ga teng. Masalan, bu burchak T.SHyyelkanova 6 m48 sm ga sakraganida 64° ga, I.Ter-Ovanesyan 8 m01 sm ga sakraganda 60° ga teng edi.

Sakrovchi oyog'ini depsinish joyiga juda tez, sidirayotganday harakat qilib, faol qo'yadi. Bu harakat yugurish qadamidagiga o'xshash, lekin uchish fazasida sonlar tezroq yaqinlashtiriladi; bu depsinuvchi oyoqni taxtaga tezroq qo'yishga va ikkinchi oyoqni silkishni kuchaytirishga imkon beradi. Bundan tashqari, oyoqni tezroq taxtaga qo'yish gorizontal tezlik saqlanishiga yordam beradi, chunki oyoqni taxtaga qo'yish paytida u.o.m. proeksiyasi bilan

tayanch oralig'i qisqaradi. Shunga qaramay, tormozlanish hosil bo'ladi va olg'a intiluvchi tezlikni bir qancha (masalan, V.M.Dyachkov hisobida, eng usta sakrovchilarda 9,5-14,4 foiz) pasaytiradi. Ammo gorizontal tezlik kamaygani evaziga, depsinish hisobiga vertikal tezlik ortadi.



59-rasm

Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo'yish va depsinish.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor qilish nihoyatda muhimdir. Shunday qilsa, sakrovchining gorizontal harakatdan tushadigan katta yuklamaga bardosh berishi osonroq bo'ladi. Dinamograf ko'rsatishicha, tayanch oyoqqa tushadigan yuk 550-600 kg gacha etadi. Oyoqni deyarli to'ppa-to'g'ri qo'yish tuzukroq depsinish uchun ham zarur.

Oyoq tagi to'la taxtaga qo'yiladi-da, hali depsinuvchi oyoqqa tayanish boshlanmay turib, silkinch oyoq bukila boshlaydi, keyin harakat davomida yanada ko'proq bukilib, oldinga chiqariladi. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq ham sal bukiladi.

Depsinuvchi oyoqni kam bukish juda muhim. Bunday holda yoziluvchi mushaklar ancha qulay sharoitda ishlaydi, ularning elastiklik xususiyatlaridan yaxshiroq foydalaniladi, demak depsinish tezroq bo'ladi. Albatta, mushaklar kuchli va qayishqoq bo'lishi kerak, ammo eng muhimi – oyoqni taxtaga tarang va sal kam to'ppa-to'g'ri qo'yishdir.

Agar taxtaga qo'yayotganda oyoq qattiq bukilsa, tayanch fazasida u yanada ko'proq bukilib, depsinish sharoiti yomonlashadi, depsinuvchi oyoqning yozilish vaqti oshadi, boshlang'ich tezlik va uchib chiqish burchagi kamayadi. Bunda sakrash uzoqligi kamayib ketadi.

U.o.m. tayanuvchi oyoq tagi tepasida bo'lsa, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi 145-150° miqdorida bukiladi. Bu paytda qattiq bukilgan silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasi yonidan o'tayotgan bo'ladi.

Depsinish tezligi oyoqning silkish tezligiga ham ancha bog'liq. Depsinuvchi oyoq taxtaga tegayotgan paytda sal orqaga tashlanib turgan gavda tayanch oyoq eng ko'p bukilgan fazada vertikal holatga o'tdi. Olg'a harakatni davom yettira borib (bu payt u.o.m. oldinlab yuqoriga harakatlanayotgan bo'ladi), sakrovchi oyoq silkishni tugallaydi.

Depsinayotganda silkinch oyoq harakatlari foydaliroq bo'lishida shu oyoq tos-son bo'g'imining vertikal bo'ylab ko'chish miqdori, binobarin, shu bilan birga, shu oyoq sonining ko'tarilish balandligi asosiy rol o'ynaydi. Depsinish oxirida silkinch oyoq tizzasining bukilish burchagi o'zgarishining ham ahamiyati bor. Silkinch oyoq yoziqroq bo'lsa, uning og'irlik markazining vertikal ko'chish amplitudasi va vertikal tezlanish kattaroq bo'ladi, chunki oyoq og'irlik markazi traektoriyasiga urinmaning gorizontga og'ish burchagi kattaroqdir.

Shu bilan birgalikda qo'l harakatlari ham bajariladi: silkinch oyoq tomondagi qo'lni qattiq bukib, sal orqaga tortib yon tomonga ko'tariladi va narigi qo'lni shiddat bilan oldinlatib yuqoriga, sal ichkari tortib ko'tariladi.

Oyoqni va ikki qo'lni silkishning yakunlovchi qismi bilan birgalikda depsinuvchi oyoqning barcha bo'g'implari katta kuch bilan tez to'g'rilanadi. Yyelka va gavdaning ko'krak qismi sal yuqoriga ko'tariladi, gavda esa to'liq to'g'rilanadi. Depsinish tugash paytida gavda oldinga engashgan bo'lib, to'g'rilangan depsinuvchi oyoq bilan deyarli to'ppa-to'g'ri chiziq hosil qilishi kerak. Shundagina depsinish gavda massasiga eng ko'p tezlanish berib, uni ko'proq vertikal bo'ylab yo'naltiradi. Depsinish burchagi 70-75° atrofida bo'lmog'i kerak.

Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo'yishdan depsinish tamom bo'lganicha hammasi bo'lib 0,1-0,13 sek. vaqt o'tadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3,0-3,2 m/sek.ga etishi mumkin (A.A.Stukalov, V.M.Dyachkov ma'lumoti bo'yicha).

Depsinish tugallanish paytida depsinuvchi oyoq barmoqlari hali erdan uzilmay turib silkinch oyoq va qo'llar eng yuqori nuqtaga ko'tarilib, tayanch vaqtidayoq u.o.m. yuqoriroq ko'tarilishga yordam

beradi. Shunday qilib uchish fazasi boshlanishida u.o.m. balandroqda bo'ladi, binobarin, u.o.m. traektoriyasi uzunroq bo'ladi.

Samarali depsinish uchun oyoqni taxtaga juda tez qo'yib, butun tanani yuqorilatib oldinga **itqitib** yuborishga harakat qilish kerak. Depsinish paytida yyelka va ko'krak bilan oldinga va yuqoriga intilib, tayanch oyoq ustidan tezroq oldinga o'tish muhimdir. Bu paytda kallani to'g'ri tutish kerak.

Uchish fazasi. Depsinishdan keyin, sakrovchi ballistik egri chiziq bo'ylab u.o.m. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizontal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi (45° ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda 25° gacha etadi. Ko'pincha esa u $17-23^\circ$ ga teng bo'ladi.

Sakrashning uchish fazasini, ko'tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo'lgan harakatlar bilan ("oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib" va "qaychi") uchishni davom ettirishga va yerda tushishga ajratsa bo'ladi.

Ko'tarilish uzunlikka sakrashning barcha usulida asosan bir xildir. Depsinishdan keyin depsinuvchi oyoq bir oz orqada qoladi, keyin esa sonning oldinga ko'tarilishi va boldirni orqaga harakati natijasida bukila boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda silkinch oyoq sonning pastga va boldirning inersiya bilan oldinga harakati natijasida yozila boradi.

Ko'tarilib chiqqan zahoti gavda, taxminan, depsinishdan keyingi holatda bo'ladi. Qo'llar sal pastga tushib, muvozanat saqlanadi. Bunday o'tish holati "uchish qadami" deb atalib, sakrovchi ko'tarilib chiqqan zahoti holatda bo'ladi. Buning davom etishi sakrash uzoqligining chorak qismidan nari o'tmaydi. Uchish qadami "qaychilash" bilan, ko'krak kerish yoki oyoqlarni bukish bilan tugaydi. Sakrash usuliga qarab (aniqrog'i, uchish fazasidagi harakat qanday ekaniga qarab) uchish qadamida ba'zi bir xususiyatlar bo'lishi mumkin. Lekin "qadam" harakatining asosiy tuzilmasi bir xildir.

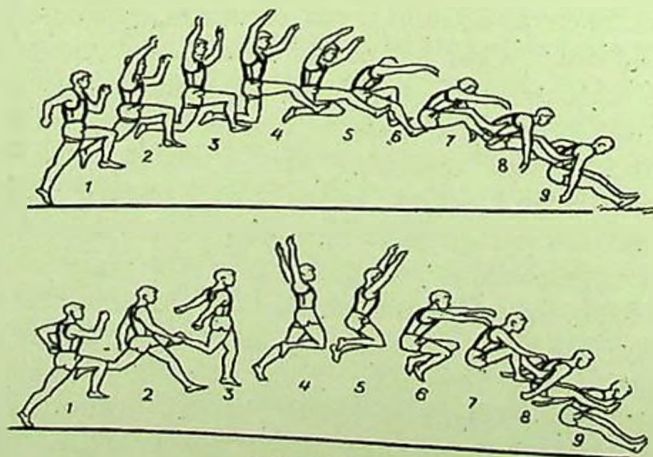
Sakrashning qanday usuli bo'lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, to'sni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavnani shiddat bilan oldinga

tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo'qolishiga sabab bo'lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi deysinib bo'lgan zaxoti tezda gavgdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo'lni yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho'zib to'g'rilashi, undan keyin esa pastga tushirishi kerak.

Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa, muvozanatni yo'qotmay sakrash va yerda barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo'ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo'lni va silkinch oyoqni uchish fazasi boshida to'g'ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin, dadilroq deysinaversa bo'ladi. Bunda sakrovchi muvozanat yo'qotish g'amini emaydi.

“Oyoqlarni bukib” sakrash texnikasi. Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o'rgatilmasdan turib shu usulda sakraydilar. “Uchish qadam” tashlab ko'tarilgandan keyin, orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko'krakka tortish kerak. Bu holatda gavgdani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerda tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to'liq to'g'rilanadi.

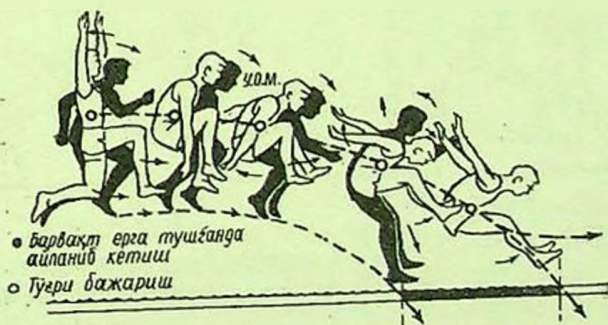
Qo'llar boshlagan harakatni davom yettirib pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerda tushish oldidan yaxshiroq cho'zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.



59-rasm

Yugurib kelib “oyoqlarni bukib” usulida sakrash.

Sakrashning “oyoqlarni buklab” usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish vaqti ortib ketish ehtimolidir. Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi, burchak tezligini va aylanish vaqtini oshiradi; bu esa muvozanatni yo‘qotish degan so‘zdir. Muvozanatni saqlash uchun gavnani tiklash, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.



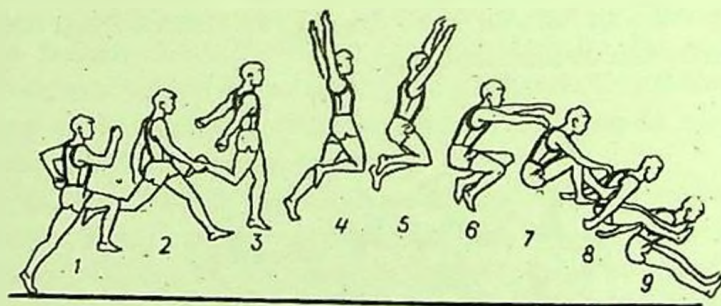
60-rasm

Yugurib kelib uzunlikka “oyolarni bukib” usulida sakraganda gavnaning aylanishi va uchishi.

“Ko‘krak kerib” sakrash texnikasi quyidagicha bajariladi. Sakrovchi “qadamlab” ko‘tarilgandan keyin silkinch oyog‘ini pastlatib orqaga tortib, bungacha sal ildamlab qolgan depsinuvchi oyoqqa yaqinlashtiradi. Shunday qilib ikkala oyoq ham sal orqada qoladi: silkinch oyoq ko‘proq to‘g‘rilangan, depsinuvchi oyoq tizzasi esa qattiq bukilgan. Shu bilan bir vaqtda, tos u.o.m. nisbatan oldinga siljiydi-da, sakrovchi ko‘kragini kerib, belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo‘llarni yon tomonlardan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez harakati yordam beradi.

Sakrovchi shunday ko‘krak kerganicha taxminan uchish fazasining yarimini uchib o‘tadi. Bunday uchishni u tanaffusdek sezadi.

Yerga tushish paytida gavda olg'a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo'llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerda tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.

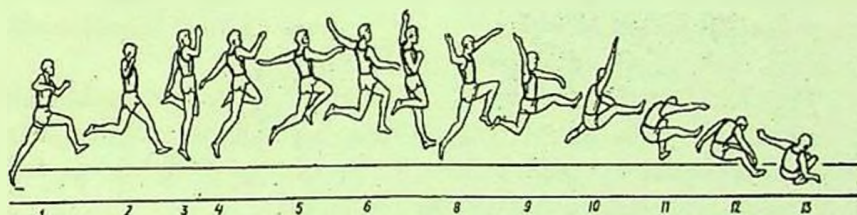


64-rasm
Uzunlikka “ko’krak kerib” usulida sakrash.

“Ko’krak kerish” usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko’pincha depsinish vaqtidayoq ko’krak kera boshlaydi. Lekin, sakrash texnikasini to’la o’zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko’krak kerishni o’ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari yerda tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko’pincha barvaqt bo’ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerda tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo’lsa, ko’krak kerish uchish fazasida, yerda tushishga tayyorlanish o’z vaqtida bo’lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.

“Qaychi” usulida sakrash texnikasi. “Oyoqlarni buklab” va “ko’krak kerish” usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko’tarilishdagi harakatlar o’xshashligi g’ujanak bo’lganda yoki ko’krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o’tishi keskin bo’lmasligi uchun intilishlari “qaychi” usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o’tadi. “Qaychi” deyilgani harakat xarakterini to’g’ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to’g’rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda

oyoqlar yugurishdagiga o'xshagan, lekin ancha keng harakat qilib, $2\frac{1}{2}$ yoki $3\frac{1}{2}$ marta odimlanadi. Shuning uchun bundayusuldasakrashni "havoda yugurib sakrash" deb ham ataydilar.



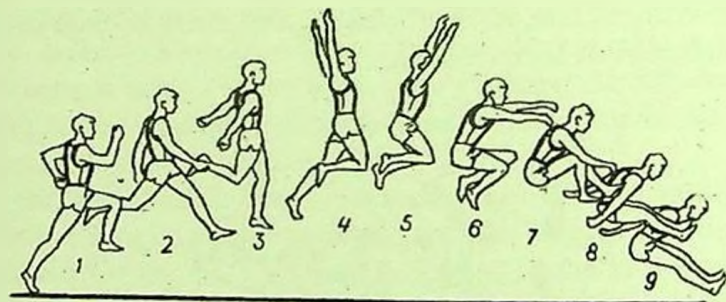
62-rasm
Uzunlikka "qaychi" usulida sakrash

"Qaychi" usulida sakrashmana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi "qadam" holatidan (1-qadam) to'g'rilana borib pastga turib tushiriladi, deysinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom yettira turib silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, deysinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi (2-qadam). Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi.

Shu vaqtda o'ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi (3-qadam). Gavda yanada ko'proq orqaga engashadi. Keyin o'ng (deysinuvchi) oyoq pastga tushirilmasdan tizzasida to'g'rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerda tushish oldida to'g'rilanib, deysinuvchi oyoqqa qo'shiladi. Silkinch oyoq oldinga o'tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerda tushish yaxshi bo'lishiga yordam qiladi.

"Qadamlab" uchib chiqqandan keyin qo'llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo'l tirsagi nihoyasigacha to'g'rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko'tariladi. Narigi (o'ng) qo'l esa deysinish oxirida bukilgan bo'lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to'g'rilanadi-da, keyin yuqoriga yo'naladi. Qo'llar bilan birgalikda sakrovchining yyelkasi

Yerga tushish paytida gavda olg'a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo'llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerda tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.

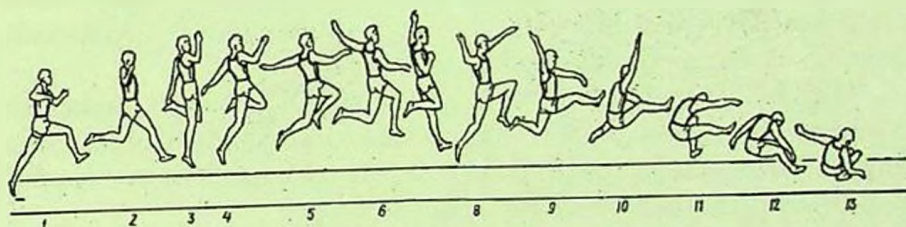


64-rasm
Uzunlikka “ko'krak kerib” usulida sakrash.

“Ko'krak kerish” usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko'pincha depsinish vaqtidayoq ko'krak kera boshlaydi. Lekin, sakrash texnikasini to'la o'zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko'krak kerishni o'ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari yerda tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko'pincha barvaqt bo'ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerda tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo'lsa, ko'krak kerish uchish fazasida, yerda tushishga tayyorlanish o'z vaqtida bo'lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.

“Qaychi” usulida sakrash texnikasi. “Oyoqlarni buklab” va “ko'krak kerish” usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko'tarilishdagi harakatlar o'xshashligi g'ujanak bo'lganda yoki ko'krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o'tishi keskin bo'lmasligi uchun intilishlari “qaychi” usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o'tadi. “Qaychi” deyilgani harakat xarakterini to'g'ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to'g'rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda

oyoqlar yugurishdagiga o'xshagan, lekin ancha keng harakat qilib, 2 $\frac{1}{2}$ yoki 3 $\frac{1}{2}$ marta odimlanadi. Shuning uchun bundayusuldasakrashni "havoda yugurib sakrash" deb ham ataydilar.



62-rasm
Uzunlikka "qaychi" usulida sakrash

"Qaychi" usulida sakrashmana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi "qadam" holatidan (1-qadam) to'g'rilana borib pastga turib tushiriladi, depsinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom yettira turib silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, depsinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi (2-qadam). Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi.

Shu vaqtda o'ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi (3-qadam). Gavda yanada ko'proq orqaga engashadi. Keyin o'ng (depsinuvchi) oyoq pastga tushirilmadan tizzasida to'g'rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerda tushish oldida to'g'rilanib, depsinuvchi oyoqqa qo'shiladi. Silkinch oyoq oldinga o'tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerda tushish yaxshi bo'lishiga yordam qiladi.

"Qadamlab" uchib chiqqandan keyin qo'llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo'l tirsagi nihoyasigacha to'g'rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko'tariladi. Narigi (o'ng) qo'l esa depsinish oxirida bukilgan bo'lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to'g'rilanadi-da, keyin yuqoriga yo'naladi. Qo'llar bilan birgalikda sakrovchining yyelkasi

ham tosga qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko'maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo'llar bilan yyelkalarni pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerda tushadi. Sakrashdagi barcha harakatlar, yugurishdagi kabi tabiiy holda ketma-ket davom etadi va yugurib kelishning davomi hisoblanadi. "Qaychi" usulining qiymati ham ana shunda.

"Qaychi" usulida 4-5 m ga sakralsa 3 $\frac{1}{2}$ marta qadamlab bo'lmaydi, chunki havoda uchish vaqti kam, oyoq harakatlari esa juda keng bo'lgani uchun ulgurib bo'lmaydi. Uzoqroqqa (8-8, m) "qaychi" usulida sakraganda 3 $\frac{1}{2}$ marta odimlasa bo'ladi.

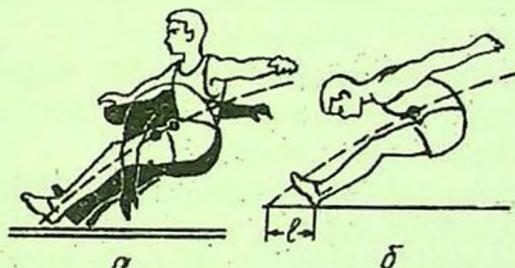
Ko'pincha "qaychi" usulida sakraganda, gavdaning oldinga aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Yerga tushish. Yergato'g'ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. Yerga tushishi yaxshi bo'lmagani uchun yaxshi natijaga erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo'lmaydi.

Har qanday usulda sakraganda ham, yerda tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon "uloqtirib" yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak (63-rasm.). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmasligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerda tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovonni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerda tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o'tib ketguncha u.o.m.ni pastlatib olg'a suradi.

Yerga "cho'qqayib" tushish variantida (63-rasm,a.), sakrovchi tushishga tayyorlanayotganda gavdasini oldinga kamroq engashtiradi, lekin oyoqlarini faolroq yuqori ko'taradi. Sakrovchining bu harakati u.o.m. o'zining dastlabki uchib chiqish darajasigacha, ya'ni depsinish tugayotgan paytdagi balandligi darajasiga qaytgan paytda boshlanadi. yerda tushishga yaqinlashayotganda sakrovchi tos-son bo'g'imini yoza borib, tosni va oyoqlarni oldinga chiqaradi, gavdani esa orqaga olib qochadi. Sakrovchi tosni sal oldinga chiqarib, oyoqlarni olg'a "uloqtirib" yuborsa, o'z u.o.m. traektoriyasining yer bilan kesishadigan joyiga yaqinroqda qumga tushishi mumkin.



63-rasm

Yerga o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning sxemasi.

G'ujanak bo'lib qo'nish variantida sakrovchi oyoqlarini yuqori ko'tarish bilan birgalikda gavdani oldinga engashtiradi.

Sakrovchining gavdasi oldinga qanchalik ko'p engashsa, oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish shuncha qiyinlashadi. Shunday qilib, sakrovchi g'ujanak bo'lib yerda tushganda, nazariy mumkin bo'lgan nuqtaga eta olmaydi (V.M.Dyachkov hisobicha 25 sm cha beriga tushadi).

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor:

1) juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish;

2) oyoqlarni yyelka kengligida kerib yerda tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga u.o.m.ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi;

3) bu usul birinchi usulga o'xshash, lekin bunda yerda tushgandan keyin tosniilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom yettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati

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

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

1-vazifa. Sakrash texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish, yugurib kelish, depsinish, "oyoqlarni buklab" uchish usuli va yerda tushish to'g'risida tasavvur hosil qilish.

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

2-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.

Vositalar: 1. O'rtacha masofadan (10-12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki ma'lum zonadan depsinib sakrash.

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

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

3-vazifa. Depsinish texnikasini "qadamlar" uchish bilan bog'lab o'rgatish. Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin depsinishni o'rgatishga o'tish kerak. Shug'ullanuvchilar sakrash mashqlari bajarayotganda

depsinuvchi oyoqni qo'yayotganda va bukayotganda, to'piq, tizza va tos-son bo'g'inlarida taranglik his etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo'g'inlarini faol to'g'rilashga erishish kerak.

Vositalar.

1. Turgan joyda tosni depsinish nihoyasidagi kabi olg'a chiqarib va silkinch oyoq tizzasini ko'tarib, depsinishdagi harakatlarga taqlid qilish.

2. Turgan joydan bir oyoqda depsinib sakrash va silkinch oyoqda yerda tushib, yugurib ketish.

3. Turgan joydan bir oyoqda depsinib, ikkala oyoqda yerda tushish.

4. 2 va 3 qadamdan yugurib kelib sakrash.

5. Sekin yugura turib, ikki qadamdan keyin uchinchi qadamda yoki tezroq yugurayotganda to'rt qadamdan keyin beshinchisida "qadamlab" sakrash (60-100 m masofada).

6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o'rtasida 50-60 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan uzunlikka qisqa yugurib kelib sakrash.

7. Shuning o'zi, lekin 3-5 kg.li kamar bog'lab sakrash.

8. 30-50 m masofada oyoqdan oyoqqa sakrash. Shuning o'zi, lekin belgilangan masofani mumkin qadar oz qadamda o'tish.

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

Depsinish to'g'ri bajarilishiga e'tibor berib, depsinuvchi oyoq to'la to'g'rilanishiga va ikkinchi oyoq tez yuqori ko'tarilishiga erishmoq kerak. Depsinishni o'zlashtirishdagi asosiy mashq 3-5 qadamdan yugurib kelib sakrashdir. Ayniqsa, depsinish paytida zo'r bera olishni o'rgatish juda muhimdir. Buning uchun asta-sekin balandlatiladigan biron to'siq yoki planka ustidan o'tib uzunlikka sakraladi. To'siqlardan o'tib sakraganda butun e'tibor depsinishga

beriladi va dadil yugurib keladigan bo'linadi: depsinganda maksimal zo'r berish qobiliyati hosil bo'ladi. Dastlab arg'amchidan, keyin plankadan, yana keyinroq esa anchagina qiyin to'siqlardan (skameyka, g'ov va sh.k.) o'tib mashq qilish mumkin. Bunday sakrab mashq qilish depsinish texnikasi yaxshiroq bo'lishiga – silkinch oyoq yuqoriroq va shiddatliroq ko'tarilishiga, qo'llarni tuzukroq silkiib ko'tarish va boshqalarga yordam beradi. Bunga plankalar ustida uzunlikka sakrash orqali erishiladi.

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

4-vazifa. yerda tushish texnikasini o'rgatish.

Vositalar.

1. Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga “uloqtirib tashlash”.

2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka “qadamlab” sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoqqa yaqinlashtirib, yerda tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerda tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib olg'a chiqib ketish.

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

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

5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal olg'a engashadi. Bu mashqni yurib keta turib yoki sekin yugurayotib, har 4 qadamdan keyin 5 qadamda depsinib bajarsa ham bo'ladi.

Tashkiliy uslubi ko'rsatmalar. Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgaraydi. Shuning uchun yerda to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak. Ko'pincha

shug'ullanuvchilar, mushaklari zaiflik qilib, yerda tushayotganda oyoqlarini yuqoriroq ko'tara olmaydilar. Shuning uchun yerda tushishni sonlarni ko'taradigan mushaklar kuchini oshiradigan maxsus mashqlarga qo'shib o'rgatish kerak.

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

Vositalar.

1. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda, depsinuvchi oyoqni "sidiruvchi harakat" bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo'yish.

2. Shuning o'zini 60-80 m ga yuguraturib, har beshinchi qadamda depsinib bajarish.

3. Taxtaning narigi yog'iga chegara qo'yib, qisqa va o'rta masofadan yugurib kelib, uzunlikka sakrash. Bu mashqni bajarayotganda shug'ullanuvchi odatdagi tezlikda yugurib kelib, oyog'ini tezda chegara qo'yilgan taxtaga qo'yib, depsinishi kerak.

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

Yugurib kelishda oxirgi qadamlar ritmining to'g'ri bo'lishiga intilish bilan birga, bu qadamlar chastotasini oshirishni ham o'rgatish kerak. Oxirgi qadamlarni kuchanmay bemalol bajarishni tez-tez eslatib turish kerak. Oxirgi qadamlarda ham "baland" yugurishning ahamiyati katta. Buni faqat oxirgi qadamlarini cho'zib-cho'zib, oyoqlarni yarim bukib qo'yadiganlarga eslatib turish kerak.

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

Vositalar.

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

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

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

Vositalar.

1. Bir necha marta taxminan 40 m masofadan yugurib kelib sakramaslik.

2. To'liq yugurib kelib sakrash.

3. Uzun kelib (qisqa, o'rtacha va to'la), chek qo'yib belgilangan joydan depsinib sakrash.

4. 100 m gacha masofada g'ovlar osha yugurish.

5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelishni har doim bir xil holatdan boshlash kerak. Sakramay takror-takror yugurib kelganda yo'lkada qolgan izlarni chiziqlar bilan belgilab olib, boshlang'ich belgidan 10 yoki 12 qadam sanaladi (asosiy tezlanish masofasi) va shu yerda nazorat belgi qo'yiladi. Shu belgidan yana yugurish qadami hisoblansa, depsinish joyi ana shu yerda bo'ladi.

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

Keyin taxtadan qancha nari o'tgan yoki qancha etmay qolganiga qarab, nazorat belgini ham, boshlang'ich belgini ham shuncha olg'a yoki orqaga surish kerak.

Shundan keyin yana 2-3 marta, lekin endi taxtadan depsinib sakrasa bo'ladi. Shundan keyin yugurib kelish uzoqligini ruletka bilan o'lchab olinadi. Keyinchalik yugurib kelish uzoqligini (ham birinchi, ham ikkinchi qismining) aniqlash yana zarur bo'ladi.

Sakrovchining nazarida, maksimal tezlikka etishib olish uchun yugurib kelish masofasi kamlik qilayotganday tuyulsa, u asosiy tezlanishga yana 2 yugurish qadami qo'shishi kerak. Agar yugurib kelish oxirida charchab qoladigan bo'lsa yoki tezlikni oshirishga ulgurayotganini sezsa, yugurib kelishni shunga yapasha 2 yugurish qadamiga qisqartirishi kerak. Ehtimol, bu ham kamlik qilar (ayniqsa, yangi boshlayotgan sakrovchilarga), unda yugurib kelishni 4 qadam kamaytiriladi. Yugurib kelishning ikkinchi qismi hamma vaqt bir xil – 6 qadam bo'ladi. Musobaqada qadamlar sal uzunroq bo'lib, yugurib kelish masofasi umuman bir oz uzayishini yodda tutish kerak.

Mashg'ulotda yugurib kelishni takrorlashda talabalardan oxirgi qadamlarda tezlikni kuchanmay oshirishni va kuchliroq depsinishni qayta-qayta talab qilish kerak.

Yuqori razryadli sakrovchilar yugurib kelishning ikkinchivariantini bajarganlari ma'qul; bunda nazorat belgini boshlang'ich chiziqqa yaqinroq surib, yugurib kelishning ikkinchi, ya'ni katta qismini kelaturib yugura ketish prinsipida o'tiladi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish birinchi kunidanoq talabalarni taxtaga aniq qadam qo'yishga odatlantirish kerak. Buning uchun qanday bo'lmasin, har gal faqat taxtadan yoki chiziqdan sakrash kerak. Taxtadan yoki chiziqdan 3 sm narida, xivichlardanmi, arqondanmi, qamishdanmi – baribir, albatta, chegara qo'yilishi kerak. Shuningdek, talabalar ortiqcha kuchanmasdan, bemalol yugurib kelishlarini yoki depsinishlarini nazorat qilib turish ham zarur.

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

Vositalar.

1. Qisqa yugurib kelib "qaychi" usulida sakrashni ko'rsatish; kinokalsovka, kinogramma va plakatlarni ko'rib chiqish; sport ustalari texnikasini kuzatish; turnikda osilib oyoqlar harakatini taqlid qilish.

2. 3-5 qadam yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. "Qadamlab" sakrash zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerda tushish. Depsinuvchi oyoqnitez oldinga chiqarib, sonni faol ko'tarib yugurishga o'tish.

3. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. "Qadamlab" sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, keyin orqaga siltab boldirni yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esaoldinlatib yuqoriga uzatish.

Depsinuvchi oyoqpastga tushirib, shu oyoqda yerda tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o'tish.

4. Turnikdami, xalqalardami osilib turib, "qaychi" usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish.

5. Xuddi 3-mashqning o'zi-ku, lekin yerda tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga etkazib, ikkala oyoqda yerda tushish.

6. 3-5 qadamdan yugurib kelib, ko'proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerda tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'rnini "qaychi" harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerda tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. "Qaychi" harakatlarini boldir bilan emas, balki sondan boshlab to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to'ppa-to'g'ri oyoqlarini yoki iliklarini "qaychi" qilmaydi, balki yugurishni davom yettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar amplitudasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak. Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerda tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o'zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatlsa va uzaytirsas bo'ladi.

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

Vositalar.

1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko’rsatish; sakrash texnikasi tasvirlangan kinokalsovkalar, kinogramma va plakatlarni ko’rib chiqish; “ko’krak kerib” sakraydigan sport ustalari texnikasini kuzatish.

2. Qisqa yugurib kelib sakrash. “Qadam” holatidan silkinch oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerda tushib, yugurib ketish.

3. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadam” holatidan silkinch oyoq va qo’llarni tez pastga tushirish va gavgani rostlab ikkala oyoqda yerda tushish.

4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadam” holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, to’sni esa oldinga chiqarish – ko’krak kerish. Qo’llarni yarim bukilgan holda, yonlamasiga yuqoriga ko’tarish. Oyoqlarni oldinga “uloqtirib tashlashga” intilmay, ikkala oyoqda yerda tushish.

5. Qisqa yugurib kelib ko’prikcha yoki tramlindan depsinib sakrash.

6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadamlab uchayotgan” holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5-1,8 m narida 20-30 sm balandlikda o’rnatiladi.

7. Balanddagi bir nimadan (skameyka, kon, kozyol) pastdagi qum solingan chuqurga yoki mat ustiga tushish; depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada. Silkinch oyoq oldinga chiqqandan keyin uni pastlatib orqaga tortiladi, to’s sal oldinga chiqariladi.

8. 4-mashqning o’zi, lekin yerda tushish vaqtida oyoqlar oldinga “uloqtiriladi”. Qo’llar oldindan pastlab, orqaga tortiladi.

9. Qisqa va o’rtacha yugurib kelib sakrab, uchish vaqtida shiddat bilan ko’krak kerish, shu holatni bir zum saqlab qolgandan keyin oyoqlarni oldinga faol “uloqtirish”.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. “Ko’krak kerib” sakrash usulini o’rgatayotganda “qadamlab” uchib chiqishga e’tibor berish kerak, chunki depsinish vaqtidayoq barvaqt “ko’krak kerib” yuborish

ehtimoli ham yo'q emas. Ko'krak kergan paytda boshni orqaga tashlamaslik kerak.

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

10-vazifa. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.

Vositalar.

1. Har uchala usulda, qisqa, o'rta va to'liq yugurib kelib uzunlikka sakrab ko'rish.

2. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa – 6 ta urinish berishda uchish fazasidagi uchala usulni navbatma-navbat bajarib ko'rish.

3. Sakrash usulini tanlash va alohida fazalar texnikasini takomillashtirish.

4. Kuchni va sakrovchanlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlar bajarish.

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

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

Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi

Balandlikka sakrash - Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish, depsinish, uchish, plankadan o'tish, yerda tushish (qo'nish) fazalaridan iboratdir. Bu bir butun harakat amalini tashkil etib, uning texnikasini o'rgatish jarayonida shartli ravishda fazalarga ajratish maqsadga muvofiqdir.

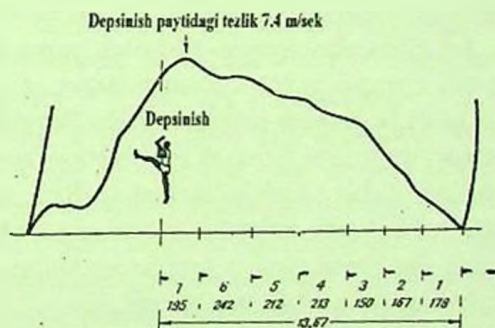
Balandlikka sakrash usullari – hatlab o'tish, to'liqin, perakat, perkidnoy, fosberi-flop.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish.

Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yonalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib, ular balandlikka sakrash usullarining hammasida bor.

Yugurib kelish tezligi depsinishga yaqinlashgan sari orta boradi (64-rasm).

Yuqori malakali sakrovchilarning depsinish paytidagi tezliklari 6,5-7 m/sek.ga etadi.



64-rasm.

Yuqori malakali sakrovchining sakrash paytida yugurib kelish tezligini ko'rsatuvchi egri chiziq va qadamlar uzunligi.



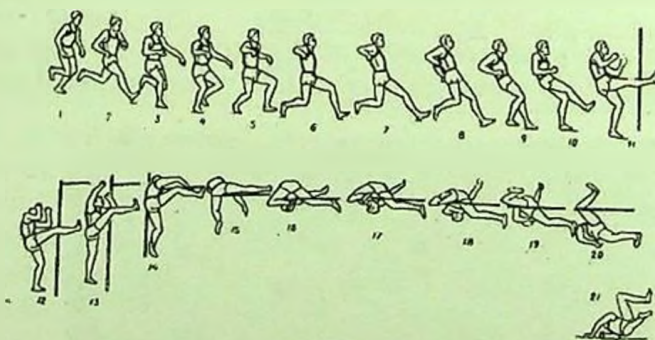
65-rasm.

Nadiya Dusanova –balandlikka sakrash bo'yicha XTSU. Qishki osiyo o'yinlari g'olibi. 2010 yilgi qitta kubogi Bronza medali sohibasi. Osiyo chempioni. Osiyo o'yinlarida kumush va bronza medallari sovrindori. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi.

Yugurib kelishning oxiridagi 2-4 qadamda sportchi depsinishga tayyorlanadi. U oxirgi yugurish qadamlarini tez bajaradi, lekin oxirgidan bitta oldingi qadamdan boshlab tayanch fazasida oyog'ini ko'proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko'proq bo'ladi. Sakrovchi gavdasining u.o.m. ohista pasaya boradi. Bunga oxirgi qadamlarni uzaytirish va ularni oyoq tagini to'la yerda qo'yib bajarish hamda gavdani oldinga engashtirish yordam beradi.

Sakrovchi gavdasining u.o.m. yugurib kelishning oxirigidan bitta oldingi qadamida eng ko'p pasayadi. Bu fazada yuqori malakali sakrovchining oyog'i tizza bo'g'imida $86-90^\circ$ gacha bukiladi. Silkinch oyoqni bukib, bu xilda cho'nqayish oldinlab yuqoriga keskin otilib ham depsinuvchi oyoqni yerda qo'ymasdan, gavadada dastlabki harakat tezligi hosil bo'lishiga imkon beradi. Bunday holda keyingi depsinish kuchlari yuqoriga harakat qila boshlagan gavadaga tas'ir etib, sakrovchining boshlang'ich ko'tarilish tezligini oshiradi.

Bir oyoqda cho'nqaygan holatdan u.o.m. ni pastdan yuqoriga tez ko'tarish oyoqni depsinish joyiga tezroq qo'yishni ta'minlaydi va oxirgi yugurib kelish qadamini qisqartiradi.



66-rasm.

Balandlikka "perekidnoy" usulida sakrash.

Yugurib kelish tezligi yuqori bo'lsa, depsinish yaxshi chiqadi, shuning uchun uzoqroqdan yugurib kelinadi. Bu, tezlikni ravon oshirishga, oxirgi yugurish qadamlarini erkinroq bajarishga va umuman depsinishga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradi.

Yugurib kelish 7-9 yugurish qadamlaridan iborat bo'ladi. Nazorat belgi yugurib kelishning boshida va uchinchi qadamida qo'yiladi. Yugurib kelishning uzoqligi ko'proq sakrovchining katta tezlikda depsina olish qobiliyatiga bog'liq. Yugurib kelish birdaniga yugurishdan yoki 2-4 qadam tezlana boradigan yugurishdan boshlanishi mumkin. Keyingi xil yugurib kelishning uzoqligi 15-17 m.gacha etadi. Masalan, V.Brumel 2 m 16 sm balandlikka sakraganda, asosiy yugurib kelish, 7 yugurish qadamidan (11 m74 sm) qo'shimchasi esa 4 ta tezlانuvchi qadamdan (3 m50 sm) iborat edi. Umuman yugurib kelish esa 15 m24 sm.ga teng bo'lgan.

Yugurib kelish burchagi "hatlab o'tish" va "perekat" usullarida 30-45° ga, "to'lqinda" – 75-90° ga, "perekidnoyda" - 30-40° ga teng. Yugurib kelishning optimal burchagi faqatgina sakrash usuliga bog'liq bo'lmay, balki depsinishga yaqinlanish va planka ustidan o'tish texnikasining individual xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Yugurib kelish burchagini o'zgartirish bilan depsinish joyini yaqinlashtirish yoki uzoqlashtirish mumkin. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, depsinish joyi planka proeksiyasiga shuncha yaqin bo'lishi mumkin. Yugurib kelish burchagi kattalashgan sari depsinish joyi planka proeksiyasidan uzoqlasha boradi.

Yugurib kelish ritmi muhim ahamiyatga ega. Odatda, yugurib kelish boshida qadamlar uzunligi ravon va simmetrik orta boradi.

Qadamlar ritmi yugurib kelishning oxirida ayniqsa muhim bo'lib, uni qadamlar uzunligi, zo'r berish va tezlikning bir-biriga nisbati qanday ekani bilan aniqlasa bo'ladi. Oxirgi qadamlar nisbatining bir necha varianti mavjud.

Birinchi variantda depsinish joyidan orqaga hisoblagandagi uchinchi qadam eng uzun, oxirgi qadam sal kaltaroq, o'rtadagi qadam esa eng kalta bo'ladi. Bunda yugurib kelish tezligining ravon ortishi oxirgi qadamlarda keskin ko'payadi.

Ikkinchi variantda oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa 30-40 sm qisqaroq bo'ladi. Bu qadamlarni qo'yayotganda tezlik yanada ko'proq oshadi.

Uchinchi variantda, oxirgi to'rtta yugurish qadamida oldingi variant ikki marta takrorlanadi. Masalan, V.Brumel 2 m12 sm balandlikka sakraganda, yugurish qadamlarining nisbati, depsinish joyidan boshlab mana bunday edi: 197-245-210-213. Oxirgi qadam

anchagina qisqarishi (48-45 sm ga) sportchi o'z gavdasini silkinch oyoqda cho'nqaygan holatdan tezda depsinuvchi oyoqqa o'tkazishiga, yugurib kelish tezligining kamayishi juda kam bo'lishiga, tayanch-depsinish fazasiga ketadigan vaqt qisqarishiga, tezroq va yaxshiroq depsinishga imkon beradi.

Depsinish. Barcha depsinish harakatlari yugurib kelishdagi oxirgi qadamga, silkinch oyoqda olg'a siljish qanday bo'lishiga bog'liq. Silkinch oyoqda olg'a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun sakrovchi uni yerda qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez erdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom yettiradi. Bunday holatda sakrovchining gavdasi vertikal tekislikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qila boshlaydi.

Silkinch oyoq oldinlab yuqoriga harakat qilayotganida, tos yyelka o'qidan oldinga, depsinuvchi oyoq esa tos chizig'idan oldinga o'tadi (66-rasm, 4-7 kadrlar..). Tananing bu qismlarining harakat tezligi turli ekani sakrovchini shunday holatga olib keladiki, unda gavdaning oldinga engashish burchagi depsinish uchun qo'yilgan oyoqning og'ish burchagidan kam bo'ladi. Gavda va oyoq o'rtasidagi burchak taxminan 160-165° ga teng (V.M.Dyachkov fikricha) bo'lsa tuzukroq hisoblanadi.

Silkinch oyoqda olg'a siljiyotganda shu oyoqni faol to'g'rilash faqat u.o.m.ning oldinlab yuqoriga ravon egri chiziq bo'ylab harakat qila boshlashi uchungina emas, balki oyoqning shuning ketidan boshlanadigan silkinch harakatining amplitudasini va tezligini oshirish uchun ham foydalidir.

Oxirgi qadam qo'yilayotganda, ikkala qo'l ravon harakat qilib, eng ko'p orqaga tortiladi. Qo'llarni orqaga tortish ikki xil ijro etiladi.

1) depsinuvchi oyoq tomondagi qo'l juda orqaga tortilib, narigi tomondagi qo'lning tirsagi ko'krak oldida bukiladi;

2) ikkala qo'l oldiniga yon tomonlarga ko'tarilib, keyin tirsaklari bukilib orqaga tortiladi. Ikkinchi variant ma'qulroqdir.

Depsinuvchi oyoq yerda tovondan boshlab, qariyb bukilmay qo'yiladi. Uning keyinchalik bukilishida tormozlanish nihoyatda kam bo'ladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq yerda yumshoq, zarbsiz, kuch bilan tayanmay qo'yiladi. Shundan keyingi daqiqadayoq sakrovchining gavdasi shiddat bilan olg'a intilishi bilan bir vaqtda

depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imi bukiladi, tos esa tezgina oldinlatib yuqoriga chiqadi (66-rasm, 9-11 kadrlar.). Tos oldinga chiqqani sababli, sakrovchining gavdasi shunday holatga o'tadiki, unda depsinish kuchlarining ta'siri vertikal yo'nalgan bo'ladi (to'piq bo'g'ini, tos-son bo'g'ini va gavdaning yvelka o'qi shu chiziqda bo'lishi kerak). Depsinishning shundan keyingi jarayonida depsinuvchi oyoq, gavda tez to'g'rilanadi, oyoq bilan ikkala qo'l yuqori tomon silkinadi.

Depsinuvchi oyoq to'g'rilanayotganda, ayniqsa silkinch oyoq yuqori tomon harakatlanayotganda, gavdaning tos-son bo'g'ini bukilmasa, depsinuvchi oyoqni to'g'rilaydigan (yozuvchi) mushaklar ishi foydaliroq bo'ladi.

Gavdaning oldinlab-yuqoriga tez siljishida silkinch oyoq faol ishtirok etadi. Oxirgi qadamda depsingandan keyin, silkinch oyoq oldinlatib yuqoriga chiqa boshlab, tobora tezlasha boradi. Shunday harakat qilayotganda oyoq vertikalga tobora ko'proq yaqinlashib borayotgan gavdani go'yo tortib ketayotganday bo'ladi. Silkinch oyoq yo bukilgan, yoki to'g'rilana borayotgan bo'lishi mumkin.

To'g'rilanib borayotgan oyoqni silkib depsinish yaxshiroq chiqadi. Bunda depsinish tos oldinlab yuqoriga ildamroq harakat qilayotgan bo'ladi. Son ham shu yo'nalishda silkinadi. Ilik songa yergashib olg'a chiqadi, oyoqning tizza bo'g'ini to'g'rilanadi, oyoqning yuzi esa gavda tomon bukiladi. Qo'llar orqaga ko'tarilib, yoy bo'ylab pastga tusha boshlagandan keyin, ularni to'liq to'g'rilib yuborish yaxshi bo'lmaydi. Qo'llar yuqori ko'tarilib, tirsaklari 90° gacha bukilganda, ular harakatining burchak tezlanishi ortadi. Oyoqni silkish bilan birga qo'llarni tez ko'tarish natijasida depsinish yana ham yaxshiroq bo'ladi.

Depsinganda sportchi gavdasini yuqoriga yo'naltiradi va uchishning boshida vertikal holatni bir necha vaqt saqlab qoladi. Keyin u planka ustida ast-sekin gorizontal holatga o'ta boshlash bilan bir vaqtda, ko'kragini planka tomon bura boshlaydi. Keyinchalik gavda aylanma harakat vositasida plankadan uzoqlashadi. Bunday aylanma harakatlarning davom etishi yerda yumshoqroq tushish imkonini beradi.

Gavdaning ko'ndalang o'q atrofida aylanishi depsinganda boshlanib, sakrovchi gavdasining tepa qismlarini yugurib kelish chizig'i bo'ylab yuqori ko'tarib, plankadan o'tkazishga xizmat qiladi.

Aylanish depsinish uchun oyoq qo'yish natijasida hosil bo'ladi. Bunda gavdaning pastki qismlarining siljishi sekinlashib, tepa qismlar harakati tezligi ortadi. Depsinish tugash paytida juft kuch paydo bo'lib, aylanish vaqti hosil qiladi, chunki depsinishning tas'ir kuchi gavdaning u.o.m.dan orqaroqda yuqori tomonga yo'nalgan bo'ladi.

Depsinishdan keyin silkinch oyoqning juda baland ko'tarilishi hisobiga gavda ko'ndalang o'q atrofida aylanadi. Bunda depsinuvchi oyoq bilan gavda to'g'ri bo'ladi. Silkinch oyoq bilan bir vaqtda tosning shu oyoq tomondagi qismi ham baland ko'tariladida, ichkari tomon burilib, sal oldinga chiqadi. Silkinch oyoq bilan tosning bunday yuqorilab olg'a harakat qilishi tayanchda turgan depsinuvchi oyoqni planka tomon bura boshlaydi.

Gavdaning uzuna aylanishida qo'llar ishtirok etadi. Silkinch oyoq tomondagi qo'l harakatining amplitudasi ham, shiddati ham narigi qo'ldan ko'ra kattaroq bo'ladi. U sal oldinroqqa chiqib, sakrovchining gavadasi barvaqt planka tomonga aylana va engasha boshlashiga yo'l qo'ymaydi.

Planka ustidan o'tish. Depsinish vaqtida boshlangan uch o'q atrofida aylanish planka ustidan yaxshi o'tish uchun yetarli emas.

Sakrashning "Perekidnoy" usulida sakrovchi, depsingan zahoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtirishga intiladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ini bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yyelkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchi gavdasining bu qismlarini "uzoqdagi" qo'li bilan birga planka orqasida pastga tushiradi.

Bu harakatlar natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavadasi gorizontal holatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab aylanishini tezlashtirish muhimdir. Shu maqsadda sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'inini gavda bilan bir chiziqda bo'lish darajasigacha to'g'rilab, planka bo'ylab siljitadi. Bu payt depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi.

Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yapasha oshiradi. Bu

sakrovchinig planka tepasida ko'ragini yerda burgan holatda bo'la olishiga imkon beradi.

Keyin sakrovchi plankadan uzoqlashishga harakat qilib, aylanma harakatlarni tos va depsinuvchi oyog'ini planka ustidan o'tkazadigan yo'lga soladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog'ining tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosini esa tos-son bo'g'inidagi harakatchanlik qancha yo'l qo'ysa, shuncha planka tomon buradi.

Ba'zi sakrovchilar gavdani planka narigi yog'ida tobora pastlata borib, depsinuvchi oyoqni asta-sekin to'g'rilaydilar-da, oyoq tagini yuqori tomon buradilar. Depsinuvchi oyoq silkinch oyoq bilan bir vaqtda yuqoriga ko'tarilib, tizzasi bukilib, gavdaga iloj boricha yaqin keladigan variant yaxshiroq. Bunda aylanish vaqtini kuchaytirishga va bosh bilan gavda old qismini plankaning narigi tomoniga keskinroq "sho'ng'itib" yuborishga imkoniyat tug'iladi.

Bo'ylama o'q atrofida aylanma harakat kuchli bo'lgani sababli, sportchining gavdasi planka atrofida emas, balki orqasi bilan yer tomonga aylanib ketishga ham intiladi. Kurak bilan yerda tushish esa xavfli. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun tajribakor sakrovchilar bitta yoki ikkala qo'llarini baravar cho'zib yuboradilar. Bunda inersiya vaqti ortib, gavdaning bo'ylama o'q atrofida aylanish tezligi oldingidan kamayadi.

Yerga tushish. Gavdaning hamma qismlari planka ustidan o'tgandan keyin yerda yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdaning bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida aylanish tezligini yo'qotishga intiladi. Agar plankadan gavdani bo'ylama o'q atrofida aylantirib uzoqlashiladigan bo'lsa, sportchi, odatda, ikki qo'li va silkinch oyog'i bilan yerda tushadi.

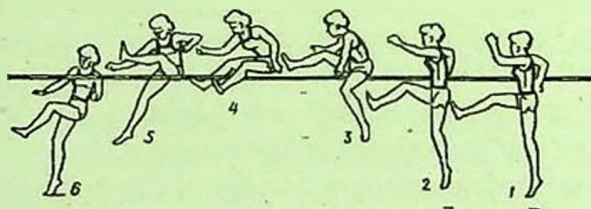
Qulayrog'-u, lekin murakkabroq usulda plankadan o'tganda, gavdaning aylanishi (asosan ko'ndalang o'q atrofida) kuchayib ketishi natijasida, ikki qo'lda tik turib, ko'pincha esa oldin bir qo'lda yerda tushiladi.

Sakrovchi gavda yerda tushishini qo'lni tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

"Hatlab o'tish" usulida sakrash. Yugurib kelish yon tomondan 30-45° burchak ostida bajariladi. Plankadan uzoqda turgan oyoq bilan chuqur chetidan 70-80 sm naridan depsiniladi. Sakrovchi depsingandan keyin gavdasini vertikal holatda saqlab,

yuqoriga ko'tariladi; tizzasi bukilgan silkinch oyoqni balandroq ko'taradi: depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi (67-rasm.).

Planka balandligiga etganda, silkinch oyoq keskin to'g'rilanadi va tez planka orqasiga tushiriladi. Undan keyin gavdani juda ham engashtirib, plankadan "hatlab o'tiladi". Bu bilan bir vaqtda qo'llar ham pastga tushiriladi. Sal bukilgan depsinuvchi oyoq yoysimon harakat bilan planka ustidan o'tadi. Sportchi yon tomonini plankaga burib, silkinch oyog'ida yerda tushadi.



67-rasm.

Balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash.

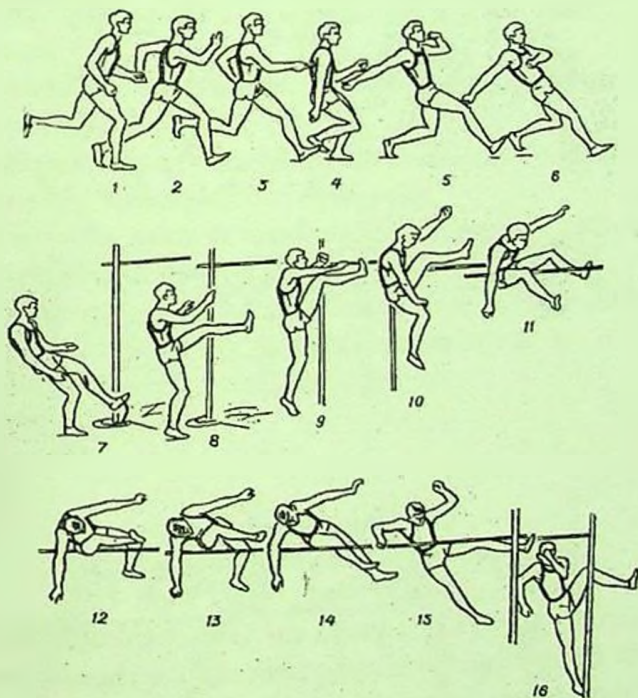
"To'lqin" usulida sakrash. "To'lqin" usulida sakrashda yugurib kelish to'g'ri burchak ostida yoki bir oz yon tomondan bajariladi (60-75°). Yon tomondan yugurib kelishda depsinish joyi plankaning proeksiyasiga yaqinlashadi. Silkinch oyoq harakati erkinroq, gavdaning planka ustidan o'tish texnikasi ham yengilroq bo'ladi. To'g'ridan yugurib kelishda, chuqur chetidan 150 sm naridan depsiniladi.

Depsingandan keyin silkinch oyoqning tagi bilan boldiri planka tepasiga ko'tarilganda, gavda esa yugurib kelish yo'nalishi tomonga engashib, depsinuvchi oyoq tomonga sal burilganda, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imida sal bukiladi. Silkinch oyoq tagi shiddat bilan ichkariga burilib, oyoqning o'zi tezda planka narigi yog'iga tushiriladi.

Shu paytda, plankadan teskari tomonga engashgan gavda planka bilan plankaga nisbatan iloji boricha yuqori ko'tarilgan depsinuvchi oyoq (to'g'rilangan yoki sal bukilgan bo'ladi) tomonga ko'kragi bilan buriladi; oyoq tagi bilan tizza tashqariga buriladi. Gavda bosh bilan birgalikda yugurib kelish yo'nalishi tomonga

yanada ko'proq engashadi. Silkinch oyoq bilan gavda yoy («to'lqinsimon») hosil qiladi.

Bu yoyning eng yuqori nuqtasiga tos ko'tariladi. Qo'llar pastga tushiriladi, yoki ikki tomonga yoziladi yoki tirsak bo'g'imida sal bukilib orqaga tortiladi.



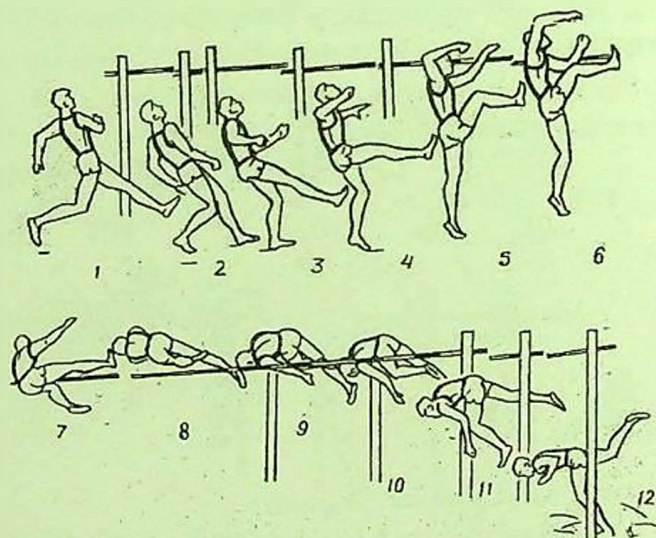
68-rasm.

Balandlikka «to'lqin» usulida sakrash.

Depsinuvchi oyoq planka ustidan yoysimon harakatni davom ettirib o'tib, gavdadan oldinlab pastga tushiriladi. Bir vaqtda ko'krak kerib, gavda yoziladi, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'llar gavdaning yuqori qismi bilan birga yuqoriga ko'tarilib, orqaga tortiladi. Silkinch oyoq tizzada bukilib, oyoq tagini orqalatib yuqoriga yo'naltira borib, orqaga ko'tariladi. Yonbosh yoki ko'krakni planka tomon burib, depsinuvchi oyoq bilan yerda tushiladi.

«Perekat» usulida sakrash. Yugurib kelish plankaga nisbatan 30-45° burchak ostida bajariladi. Plankaga yaqin turgan oyoqda

chuqurdan 80-90 smnaridan depsiniladi. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish va depsinish "perekidnoy" usulidagidek bajariladi.



69-rasm.
Balandlikka "perekat" usulida sakrash.

Ko'tarilishning boshida gavda qariyb vertikal holatda plankaga yon berib faqat depsinuvchi oyoq tomonga sal engashibroq turadi. Ko'tarilishni davom yettirib gavda planka tomoniga yana ko'proq engashadi, silkinch oyoq va qo'llar plankadan yuqori ko'tariladi, bukilgan depsinuvchi oyoq esa pastda qoladi (89-rasm). Sakrovchi go'yo planka ustiga yonboshlab olmoqchidek tuyuladi. Keyingi daqiqada u shunday qiladi ham: silkinch oyoqni planka bo'ylab cho'zadi, planka tomon qattiq engashadi va shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tezda bukib silkinch oyoq soni tomon tortadi.

Demak, sakrovchi plankana yonboshlab, depsinuvchi oyog'ini silkinch oyoq bilan planka orasidan olib o'tadi. Shu harakat bilan bir vaqtda, ayniqsa gavgdani gorizontal holatgacha engashtirish bilan bir vaqtda tos plankadan yuqori ko'tariladi. Depsinish paytida hosil bo'lgan gavgdani aylanma harakati tufayli, sakrovchi planka ustidan o'tadi, shu bilan bir vaqtda yerda yuzi va ko'kragi bilan buriladi.

“Perekat” usulida sakrashda planka usatidan yaxshiroq o‘tish uchun yonboshlab yota boshlagan paytda silkinch oyoq bilan gavda bir vaqtning o‘zida o‘tadi.

Balandlikka sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyati

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Balandlikka sakrashning “hatlab o‘tish” va “fosberi-flop” usullarini tushuntirish.

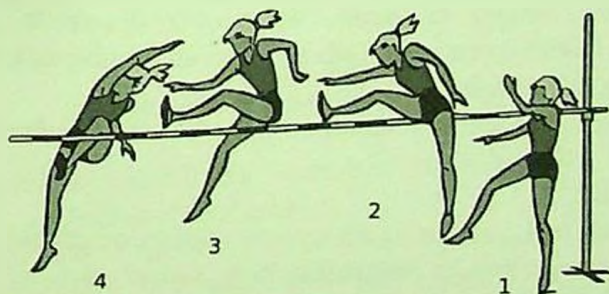
2. O‘rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o‘qiruvchi yoki yetakchi sportchi tomonidan namoyish etish.

3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko‘rgazmali qo‘llanma va kinogrammalar bo‘yicha tahlil etish.

4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to‘g‘risida tushuncha berish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o‘rgatish,

a) “hatlab o‘tish”.



70-rasm.

Balandlikka sakrashning “hatlab o‘tish” usuli.

Vositalari:

1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo‘yish, gavdani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish.

2. Xuddi shu organda.

3. gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish.

4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarilish.

5. Shunday, lekin depsinib.

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

7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish.

8. Chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yyelka va gavadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish.

9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlash. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkish oyog'+ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog'ini oldinga qo'yish. 10. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, to'sni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkish oyog'ida qo'nish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) «Fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari:

1. Asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qad bukilgan oyoqni sonini aktiv ichkariga yo'naltirish, to'liq va tovonni tashqariga, qo'llar pastda.

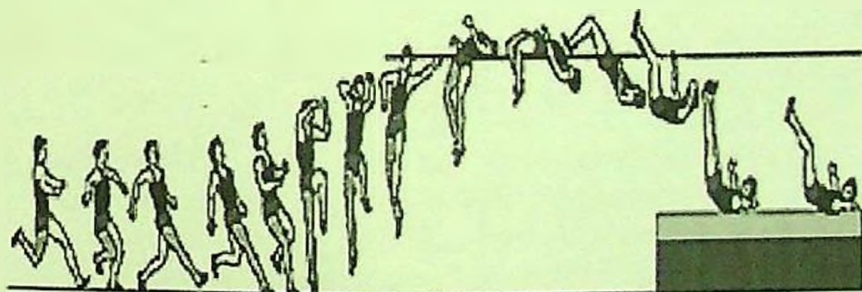
2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq.

3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.

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

olinadi va yuqoriga ko'tariladi. Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziqli bo'ylab.

Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa deysinishi kerak.



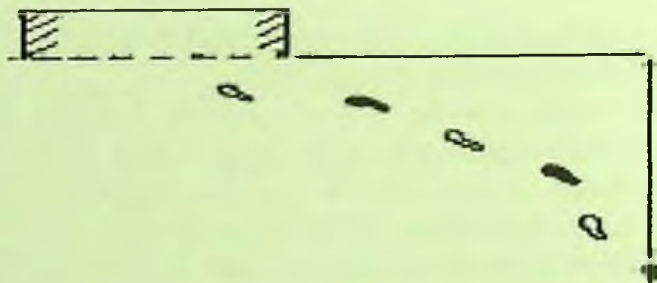
71-rasm.

“Fosberi flop” usulida sakrash usuli

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

Vositalari:

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



72-rasm.

“Hatlab o’tish” usulida sakrashda yugurib kelish

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o’rgatish. b) “Fosbyuri-flop” usuli.

Vositalari:

1. O’ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo’yilgan predmetga intilish.
2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o’ng yyelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish.
3. O’ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to’g’ri chiziq bo’ylab plankada 70-900 ostida, qolgan 3 qadamni doira bo’ylab plankada nisbatan 30° ostida bajarish.
4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to’g’ri chiziq bo’ylab.
5. 20-30 m doira bo’ylab yugurish.
6. Spiral bo’ylab yugurish vaqti o’tishi bilan diametrini toraytirish.
7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.



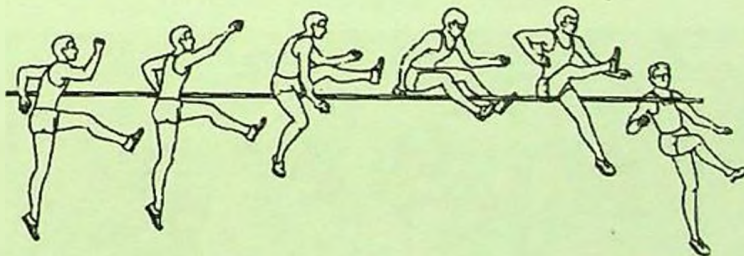
73-rasm

“Fosberi-flop” usulida sakrashda yugurib kelish

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

Vositalari:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. 40-60 sm balandlikda o'rnash-tirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bemaolol hatlab o'tish.
3. O'ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun taxta oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish.
4. O'ngga- gavdani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.



74-rasm.

“Hatlab o'tish” depsinish va uchib o'tish texnikasi.

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

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

b) “Fosbyuri-flop” usuli bo'yicha

Vositalari:

1. Qo'nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqorida yerga va matoga tushishni bajarish. Yerga qo'ngandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish.
2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismini balandligida). Yugurib kelish tomoniga yyelkani birmuncha ko'tarish,

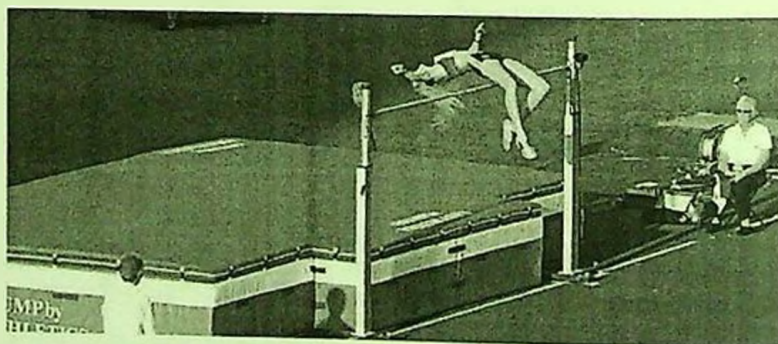
bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o'tish.

3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziqli bo'ylab sakrash.

4. O'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish.

5. Gimnastik otida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan oti ustida sirpanish, bosh bilan o'naloq oshib o'tish.

6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko'tarish, gavnani uzmasdan kuraklarni ko'prikl shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash)



75-rasm.

Balandlikka "Fosberi flop" usulida plankadan o'tish texnikasi.

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositlari: 1. Planka ustida to'liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarini jarohat bajarishga e'tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarni bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.



76-rasm.

Balandlikka “Fosberi flop” usulida plankadan o‘tish texnikasini kinogrammasi

Uloqtirish turlarining umumiy asoslari

Uloqtirish maxsus snaryadni uzunlikka iring‘itish va uloqtirish mashqlarini o‘z ichiga oladi. Uloqtirish turlaridagi natijalar metr va santimetrda o‘lchanadi.

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og‘irligiga bog‘liqdir.

Yengil atletikada uloqtirishlarini ijro usuli bo‘yicha quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

- 1) to‘g‘ridan yugurib kelib aerodinamik xususiyatlarga ega va ega bo‘lmagan snaryadlarni uloqtirish;
- 2) snaryadlarni aylana ichidan uloqtirish;
- 3) snaryadni aylana ichidan itqitish.

Yengil atletika snaryadlarini uloqtirishlarda texnik jihatdan har xil yugurib kelish turini bajarishga ruxsat beriladi, lekin final kuchlanishi faqat qoidalarga asosan bajariladi. Masalan, nayza, granata, to‘pni faqat bosh orqasidan, yelka ustidan uloqtirish kerak; diskni va bosqonni faqat yon tomondan uloqtirish zarur; yadroni sapchib turib, burilib itqitish, yoki aylanma xarakatlar bajarib itqitish mumkin.

Nayza (O) (granata, to‘p) uloqtirish – asiklik tur hisoblanib, u sportchidan tezlik, kuch, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni talab qiladi.

Uloqtirish to'g'ridan Yugurib kelib bajariladi, erkaklar va ayollarda, faqat stadionda o'tkaziladi. Nayza aerodinamik xususiyatlarga ega.

Disk va bosqon uloqtirish (O) – asiklik turlar, ular sportchidan kuch, tezlik-kuch sifatlarini, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo etadi. Uloqtirishlar aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, faqat stadionda bajariladi. Disk aerodinamik xususiyatlarga ega.

Yadro itqitish (O) – asiklik tur, u sportchidan kuch, tezkor-kuch, chaqqonlik sifatlarini namoyon qilishni taqozo etadi. Itqitish aylana ichidan, erkaklar va ayollar tomonidan, stadionda va maneжда bajariladi.

Nayza uloqtirish texnikasi xususiyatlari va qo'llaniladigan vositava uslublar

O'rgatishning mazmuni quyidagi izchillikda ishlab chiqiladi: vazifalarni aniqlash, vositalarni (mashqlarni) tanlab olish va ularga usuliy ko'rsatmalarni ishlab chiqish.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni tezlanib yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar:

1. Tezlanib yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasini namoyish etish.

2. O'rgatishda ko'rgazma li qurollar, kinogramma, videotasmalardan foydalangan holda texnikaning detallarini tushuntirish.

3. Nayza uloqtirish joyi, nayza uloqtirish musobaqalardagi uloqtirishning qonun-qoidalar bilan tanishtirish.

2-vazifa. Nayzani to'g'ri ushlash va uloqtirishni o'rgatish.

Vositalar:

1. Snaryadlarni to'g'ri ushlashni ko'rsatish va tekshirish.

2. Snaryadlarni bir qo'lda va ikkala qo'l bilan oldinga uloqtirish.

3. Standart og'irlikdagi nayzani uloqtirish.

Usuliy ko'rsatmalar. Uloqtirishda snaryadlarning chiqarib yuborishni yo'nalishiga qarab turgan holda bosh, yelka ustidan oshirib bajariladi, bunda chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqaroqda

uchiga qo'yilgan bo'ladi (agar uloqtirish o'ng qo'l bilan amalga oshirilsa). Uloqtiruvchi qo'l bosh uzra ko'tarilgan. Gavda bir oz orqaga egilib, snaryad og'irligi ostida qo'l bosh orqasiga tushiriladi

3-vazifa. Oxirgi kuch berishga o'rgatish.

Vositalar:

1. Yyelka kamarini o'ngga burgandan keyin uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan oddiy snaryadlar va nayzani uloqtirish; xuddi shu harakatning o'zini uloqtirish yo'nalishiga chap yon bilan turgan holatda bajarish;

2. Xuddi shuning o'zini chap oyoqni joylashtirish bilan bajarish.

Usuliy ko'rsatmalar. Nayzani joyidan turib uloqtirish paytida yakuniy kuchlanishga o'rgatish. Birinchi mashqda snaryadni tashlash uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan bajariladi.

4-vazifa. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Kesishma qadamlar tashlashga taqlid; bir qadamdan nayzani (toshlar, to'plarni) uloqtirishga taqlid.

2. Orqaga olingan nayza (tosh, to'p)ni tutgan holda zarb bilan yugurib kelib, uni uloqtirish.

Usuliy ko'rsatmalar. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish kesishma (oxirigidan avvalgi) va oxirgi tashlash qadamlari paytida amalga oshiriladi. Kesishma qadamni bajarish vaqtida eng muhimi - snaryadga imkon qadar uzoqroq masofa bog'lab katta tezlik berish uchun sportchining o'z tezligini yyadrootmay, zarb bilan yugurib kelishdan yakuniy kuchlanishni bajarish uchun oyoqlari bilan snaryaddan maksimal darajada va jadallik bilan o'zib ketishidir

5-vazifa. Yugurib kelish va nayzani orqaga olish texnikasiga o'rgatish.

Vositalar.

1. Nayzani yyelkadan yuqorida tutgan holda bir maromda va tezlashib yugurish (50-60 m).

2. Turgan joyda, yurib va sust sur'atda yugurib turib, nayzani (toshni, koptokni) orqaga olish.

3. Xuddi shuning o'zi nayzani orqaga olish chog'ida yugurib kelish sur'atini oshirib bajariladi.

Usuliy ko'rsatmalar. Nayza bilan yugurish texnikasini yuqoridagi vazifalarni hal etish bilan barobar o'rganish mumkin.

Nayza bilan yugurishda harakatlarni erkin bajarish va nayzani yilka uzra ko'tarib borish muhim ahamiyatga ega. Nayzani orqaga olish o'ng oyoq bilan qadam tashlashdan boshlanadi va ikki qadamda bajariladi.

6-vazifa. Nayzani yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.
Vositalar.

1. Qisqa dastlabki yugurib kelishdan (2-4 qadamdan) nayzani (tosh, koptoklar, nayzachalarni (drotik) uloqtirish.
2. Tezlashtirib yugurib kelishdan nayza uloqtirish.
3. To'la yugurib kelishdan nayza (tosh, koptoklar, nayzachalarni) uloqtirish. Usuliy ko'rsatmalar. Qisqa masofalardan yugurib kelishdan nayza uloqtirish oldidan 2-4 qadamdan uloqtirishga taqlidiy harakatlar bajariladi.

7-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasini takomiliyashtirish, har xil sharoitlarda uloqtirishning to'g'ri ko'nikmalarini mustahkamlash.

Vositalar.

1. Yugurib kelishning 3-5 qadamidan nayzani (toshlar, koptoklar, nayzachalar) uloqtirish.
2. To'la yugurib kelishdan nayzani shamolga nisbatan turli yo'nalishlarda uloqtirish.
3. Nayzani musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda to'la kuch bilan uloqtirish. Usuliy ko'rsatmalar. Yugurib kelishdan nayza uloqtirishning asosiy sxemasi o'zlashtirib olingach, so'nggi qadamlarning (ayniqsa, yakuniy kuchlanish bilan birga bajariladigan kesishma qadamlarning) ritmi, nayzani orqaga olish yo'li, zarb bilan yugurib kelish uzunligi va uning optimal tezligi aniqlanadi.

Disk uloqtirish texnikasi xususiyatlari va qo'llaniladigan vosita va uslublar

Diskni aylanib borib uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun uloqtirilgan doiradan disk tushgan erida qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi diskni eng qulay burchak hosil qilib katta tezlikda uchirishga harakat qiladi. Disk tekisligining qo'ldan qay holatda chiqishining havo qarshiligini kamaytirishda va snaryad yaxshiroq uchishida katta ahamiyati bor. Disk uloqtirishda paydo bo'lgan texnika disk shakli (yasmiqsimon yassi), vazni (yoshiga

va jinsiga qarab 1-1,5-2 kg) va doira bilan chegaralangan uloqtirish joyini (diametri 2,5 m) belgilovchi musobaqa qoidasiga bog'liqdir.

Diskni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat aylana turib uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishmoq mumkin. Burilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan diskning uchish tezligi sekundiga 20 m va undan ham ko'proq bo'lib, 5-8 m uzoqroqqa tushishi mumkin.

Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo'ldan chiqarib yuborguncha 540° (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis erda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o'rgatiladi.

Disk uloqtirish o'rgatlayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko'rish zarur. Mashg'ulot jarayonida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari iloji boricha bir-biridan olisroq bo'lishi lozim.

Guruh bo'lib o'rgatish vaqtida, musobaqa qoidasida ko'rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg'amchi yoki sim to'r bilan o'rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o'ralgan doiralar bo'lmasa, u holda disk quyida o'rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo'lgan vositalar hamda uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

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

Vositalari:

1. Disk va uni uloqtirish qoidalari bilan tanishtirish.
2. Doirada tanishtirish, diskni uloqtirishni ko'rsatish va tushuntirish navbatma-navbat uloqtirilishi va diskni olish uchun harakat qilishga faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish lozim.
3. Ko'rgazmali qurollar orqali (kinogramma, o'quv filmlari, kinohalqalar) namoyish etish.

4. Talab me'yorlari (razryad, o'quv me'yorlari, reyting talablari) bilan tanishtirish.

5. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish.

6. Disk uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish.

7. Disk uloqtirish fazalari, ularning ahamiyati bilan tanishtirish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Disk uloqtirish joyi bilan tanishtirish. Disk qaysi materiallardan iboratligini tushuntirish, musobaqa qoidasining shug'ullanuvchilar bilan ijro etilishiga e'tibor qaratish. Texnika xavf-sizligi qoidalarini tushuntirish.

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

Vositalari:

1. Diskni ushlash usulini ko'rsatishni tushuntirish.

2. Qo'lni disk bilan tebratish.

3. Diskni yerda dumalatish.

4. Diskni yuqoriga otish.

5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar yyelka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish.

6. D.h. – yuqoridagidek. Tebranish kengligi, belning burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish.

7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holatdan diskni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng – orqada.

8. Disk bilan har xil tebranishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish.

9. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajarish.

10. Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

11. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar berish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Diskni ushlashda barmoqlar holatiga e'tibor berish. Diskni chiqarishda ko'rsatkich barmoqqa va diskning soat millari bo'yicha aylanishiga e'tibor berish. Disk uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doirada turib uloqtirish,

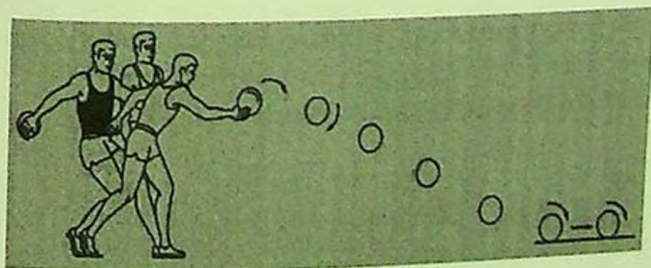
oyoqlarni yyelka kengligidan kengroq, qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonga ochishga e'tibor qaratish.

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

Vositalari:

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

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



77-rasm.
Diskni oldinga-pastga chiqarish

4-vazifa. Disk bilan aylanishga o'rgatish.

Vositalari:

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

Uslubiy ko'rsatmalar. Uloqtirish maromiga e'tibor berish. Uloqti-rilayotgan qo'lning siltanishiga e'tibor berish. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa disk yoki boshqa narsalar bilan o'rgatiladi. Aylanishni dastlabki holatiga e'tibor berish lozim. Aylanish maromining ijrosiga ahamiyat berish lozim.

5-vazifa. Aylanishdan disk uloqtirishga o'tishni o'rgatish.

Vositalari:

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

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

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

Vositalari:

1. Har xil d.h. da aylanish bilan diskni uloqtirish.
2. Shamolning yo'nalishiga qarab har xil yo'nalishda doira ichidan diskni uloqtirish.
3. Har xil sharoitda disk uloqtirish.
4. Diskni natijaga uloqtirish va musobaqalarda qatnashish.
5. Og'ir predmetlar bilan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diski va b.q.) mashq qilish.
6. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar bajarish.
7. Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar berish.

Bosqon uloqtirish texnikasi xususiyatlarida qo'llaniladigan vosita va uslublari

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

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

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

Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish vazifalari:

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

Vositalari:

1. Bosqonning tuzilishini tushuntirish, uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari to'g'risida so'zlab berish.

2. Ko'rgazmali qurollar (plakatlar, rasmlar, kinogrammalar) yordamida uch marta aylanib bosqon uloqtirish texnikasini va texnikaning asosiy momentlarini ko'rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko'rsatish.

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

Vositalar:

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

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

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

Vositalar:

1. Bosqonsiz burilish:

a) sanoq bilan («bir» deganda – burilishning birinchi yarmi, «ikki» deganda – ikkinchi yarmi;)

b) sanoqsiz bir xil tezlikda.

2. Qo'lda tayoq bilan oldinga-pastga burilish.

3. Bosqonni gorizontaal sath bo'ylab tezlanishsiz («to'lqinlatmay») aylantirib burilish.

4. Shuning o'zini har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish.

5. Bosqonni qiya yuza bo'ylab, harakatlarni tezlashtirmay («to'lqinlatib») aylantirgan holda burilish. 6. Shuning o'zini, har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish.

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

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

Vositalar:

1. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilishdan uloqtirish (inersiya bo'yicha qo'yib yuborish).

2. Bosqon va boshqa asboblarni bir burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish.

3. Bosqon va boshqa asboblarni uch burilishdan uloqtirish. Ikki burilish sekin, uchinchi tezlashtirilib va oxirgi harakat aktiv bajariladi.

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

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

Vositalar:

1. Bosqonni, doira ichida va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi zo'r berishsiz, inersiya bo'yicha qo'yib yuborib uloqtirish.

2. Bosqon doirada va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi aktiv zo'r berish bilan uloqtirish.

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

Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari

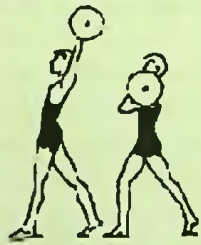
Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda asosan ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligiga katta e'tibor berish kerak. Chunki kichik texnik tayyorgarligi o'zlashtirish mumkin, katta mashqlar miqdori bajarishi bilan har bir mashq boshlanishi, malakali iloqtiruvchi ham mashqda cho'zilishi muskullarning harakat qilishi, asosan bel, yyelka, kurak va oyoq chunki ko'plab uloqtirish harakati

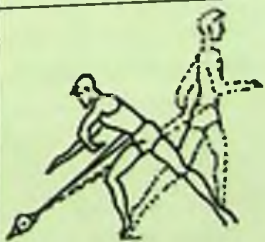
ham orqaga, yonga va aylanib amalga oshiriladi. Shuning uchun Bosqon uloqtiruvchilarning boshqa turdagi yengil atletikachilardan farq qilgan holda bel, yyelka, kurak va oyoq muskullari nafaqat kuchli harakat qilish balki elastiklik bo'lishi ham shart.

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

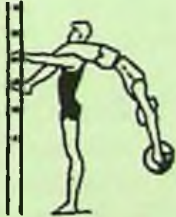
1	Oyoqlar yyelka kengligida, o'ng qo'lda yuqoridan yadroni ushlagan holda o'ngga egilib, yadro yyelka barobariga tushiriladi va yondan yuqoriga yadroni uloqtirib, chap qo'lda ilib olinadi. Yadroni qo'ldan-qo'lga uloqtirib ilib olish jarayonida oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi.	
2.	Oyoqlar yyelka kengligida, yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida ushlab turiladi. Yarim o'tirgan holda, qo'llarni oyoqlar orasiga olib tezda oyoqlarni to'g'rilab yadroni oldinga-yuqoriga uloqtirish va yana ikki qo'llab ushlab olish. Yadroni uloqtirganda uzoqqa emas, balki yaqinroqqa uloqtirish. Bu esa yadroni ushlab olishga qulay.	
3.	Tik turgan holda yadroni bir qo'lda ushlab, orqadan uloqtirib, ikkinchi qo'lda ilib olish. Yadroni orqadan uloqtirganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va uloqtirishning so'ngida oyoqlar uchiga ko'tarilish kerak.	
4.	Yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlagan holda o'ng tomonga egilib, chap tomonga uloqtirish. Gavda egilgan tomondagi oyoq tizza bo'g'imidan bir oz bukiladi va boshqa oyoq to'g'rilanadi hamda uloqtirish so'ngida oyoqlar uchiga ko'tariladi.	

5.	Ko'krak oldida yadroni ikki qo'llab ushlagan holda oyoqlarga yarim o'tirib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga uloqtirish.	
6.	Tik turgan holda yadroni ikki qo'llab bosh yuqorisida tutiladi. Yarim o'tirgan holda qo'llarni oyoqlar orasiga olib, tezda oyoqlar to'g'rilanadi va yadro oldinga-yuqoriga uloqtiriladi.	
7.	Shu mashqning o'zi, faqat yadroni orqaga uloqtirib bajariladi.	
8.	Yadroni bo'yin bilan siqib, oxirgi kuch berish holatida yonga, ya'ni snaryad tomonga engashib turish va yadroni oldinga-yuqoriga itqitib yuborish.	
9.	Shu mashqning o'zi, faqat mashq snaryadsiz itqitishga taqlid qilinadi. Itqitishga taqlid qilayotganda so'nggi harakatlarni sakrab bajarish lozim.	
10.	Yadroni to'g'ri tutgan holda, shu qo'l tomonga egilib, yuqoridan oldinga uloqtirish.	
11.	Shuning o'zi, faqat yadroni biror bir to'siq yoki daraxt shoxidan oshirib itqitishadi.	

12.	Turgan joyda shtangani ikki qo'llab dast ko'tarish.	
13.	Shtangani yyelkaga qo'yib turib, avval o'ng tomonga, keyin chap tomonga egilishlarni bajarish; sur'ati - o'rtacha.	
14.	Shtangani ikki qo'llab ushlab, avval o'ng, keyin chap oyoqni oldinga chiqarib, prujinasimon cho'zilish mashqlarini bajarish. So'ngra shtangani orqadan ikki qo'llab ushlagan holda tik turish. Tik turganda gavgani to'g'ri tutib, oyoqlar uchiga ko'tarilish; sur'ati - o'rtacha.	
15.	Shtangani yyelkaga olib, chap va o'ng oyoqni galma-gal oldinga chiqarib, o'tirib-turishlar. Mashqni bajarayotganda gavgani tik tutishga e'tibor berish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
16.	Chap oyoqni oldinga qo'yib, shtangani ikki qo'llab ko'krak oldida ushlab turiladi. O'ng oyoqni oldinga chiqarib, shtangani bosh ustiga dast ko'tarish. Mashqni oyoqlarni holatini almashtirib bajarish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
17.	Yerda turgan shtangani yyelka kengligida ushlab, ko'krak oldiga dast ko'tarish. Shtangani dast ko'targan paytda to'sni bir oz oldinga chiqarish kerak; sur'ati - o'rtacha.	
18.	Oyoqlar yyelka kengligida, shtangani yyelkaga olib, gavgani o'ng va chap tomonga burish.	

19.	Oyoqlar juft holatda, shtangani ikki qo'lda mahkam ushlab boshning orqasiga asta-sekin tushirib - chiqarish; sur'ati - o'rtacha.	
20.	Yadroni ikki qo'lda ko'krak oldida ushlab, snaryadni oldinga itqitish. Mashqni bajarayotganda oyoqlar juft bo'lib, yadroni itqitayotib, oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz bukilib, keyin to'g'rilanadi va oyoqlar uchiga ko'tariladi; sur'ati - o'rtacha.	
21.	Oyoqlar yyelka kengligida, bir qo'lda yadroni ushlab, ikkinchi qo'lga oldindan-yuqoridan uloqtirib, ilib olish. Mashqni bajarishda oyoqlar tizza bo'g'implari bir oz prujinasimon harakat qiladi; sur'ati - o'rtacha.	
22.	Oyoqlar yyelka kengligida, yadroni bir qo'lda daxon oldida tutib, oldinga-yuqoriga itqitish. Snaryadni itqitayotganda tizza bo'g'implari bir oz bukilib, so'ngra to'g'rilanadi.	
23.	Shu mashqning o'zi, faqat bir oyoqni oldinga qo'yib, yadroni to'g'ri tutib oldinga-yuqoriga itqitib bajariladi.	
24.	Oxirgi kuch berishni takomillashtirish mashqi. Itqitish tomonga teskari turib, o'ng oyoq tizza bo'g'imi 100-110° bukilib, chap oyoq deyarli to'g'rilib qo'yiladi. Asosga mahkamlangan rezina arqonni belga bog'lagan holda oxirgi kuch berib, itqitishga taqlid qilinadi.	

25.	Shu mashqning o'zi, faqat itqitish tomonga to'g'ri turib, asosga mahkamlangan tayoq yoki shunga o'xshash buyumni bir qo'l bilan ushlab, oxirgi kuch berishga taqlid qilish.	
26.	Turgan joyda va sakrab, yadroni to'g'ri ushlagan holda oxirgi kuch berib, oldinga itqitish.	
27.	Oyoqlar yyelka kengligida, yadroni ikki qo'llab yuqorida ushlab, oldinga, o'ngga va chap tomonga egilishlarni bajarish.	
28.	Bruslarda ikkala qo'lga tayangan holda gavgdani tik tutib oldinga va orqaga yurishni bajarish.	
29.	Itqitish tomonga teskari turib, oyoqlar tor kerilgan holda, yadroni ikki qo'lda ushlab, bosh orqasidan orqaga uloqtirish. Uloqtirayotganda oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilib, so'ngra to'g'rılanadi.	
30.	Oyoqlar yyelka kengligidan kengroq. Yyelkaga shtangani qo'yib, o'tirib-turishni bajarish. Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish lozim.	
31.	Oyoqlar yyelka kengligidan kengroq. Yyelkaga shtangani qo'yib, tik turgan holda goh o'ng oyoqqa, goh chap oyoqqa yarim o'tirib, tana og'irligini bukilgan oyoqqa tushirish. Mashqni bajarishda gavgdani to'g'ri tutish lozim.	

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

Yadro itqitish texnikasining xususiyatlari va qo'llaniladigan vosita va uslublar

Yadro itqitish texnikasini endi boshlayotgan shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy va irodaviy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'iy nazar, o'rgatish mumkin. Dastlabki mashg'ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan shug'ullanuvchilar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llanishi maqsadga muvofiqdir.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish joyi tekis va qattiq yerda bo'lib, albatta itqitish doirasi ham bo'lishi shart.

Baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilar maydonchaning bir tomonida bir-birlaridan 4-6 metr oraliqda turishadi, yadroni esa bir tomonga itqitishlari lozim. Shug'ullanuvchilarning barchasi har bir mashqni bajarganlaridan so'ng yadroni olib kelish uchun imkoniyat berish kerak.

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Yadro itqitish va uni bajarish qoidalari bilan tanish-tirish.
2. Doira ichida yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.
3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinohalqalar) foydalanib ko'rsatish.
4. Me'yoriy talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish.
5. Rekordlar va ularning bajarilishi bilan tanishtirish.
6. Yadro itqitishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'lgan omillar bilan tanishtirish.

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

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

Vositalari:

1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlashini tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish.

2. D.h. – asosiy turish, yadro balandda, cho‘zilgan qo‘llardagi barmoqlar bilan itqitish.

3. Yadroni itqitishni yo‘nalishiga qarab yuqoriga, oldinga-yuqoriga qarab bajarish.

4. Xuddi shuning o‘zi, yo‘nalishiga qarab yarim yon tomondan itqitiladi.

5. Yadroni goh chap, goh o‘ng qo‘l bilan yoki ikki qo‘l bilan o‘zidan oshirib otib ilib olish.

6. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo‘llab orqadan-oldinga boshdan oshirib otish.

7. Gavda to‘g‘ri ushlangan, o‘ng oyoq tizzadan bukilgan, chap oyoq oldinga qo‘yilgan holatdan yadroni ko‘krak oldidan ikki qo‘llab oldinga balandga qarab itqitish.

8. Xuddi shuning o‘zi, lekin bir qo‘lda bajariladi.

9. D.H. – asosiy, yadro yuqoriga cho‘zilgan, o‘ng qo‘lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni panjalar bilan itg‘itish. Yadroni ushlab olish.

10. 3, 4, 5-mashqlarni to‘ldirma to‘plar bilan bajarish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Qo‘lni shikastlantirmaslik maqsadida albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o‘tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo‘l ketma-ket ishlashini kuzatish lozim.

3-vazifa. Shug‘ullanuvchilarni final kuchlanishiga o‘rgatish.

Vositalari:

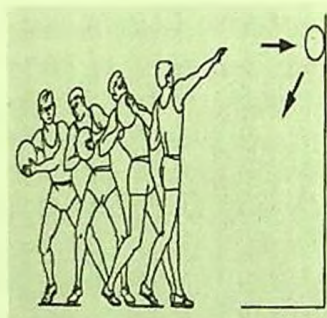
1. Yadroni turgan joyidan itqitish, yo‘nalishiga qarab yon tomon bilan turish.

2. Shuning o‘zini itqitish yo‘nalishiga orqa bilan turib bajarish.

3. Xuddi shuning o‘zi, o‘ng oyoqda turgan holda chap oyoqni yerga qo‘yish bilan bajarish



78-rasm.
Yadroni yuqoriga otish



79-rasm
To'ldirma to'pni itqitish

4. Asosiy holatda turib yadro itqitishga taqlid qilib bajarish.

5. Yadroni turgan joyidan, daraxtning shoxchasidan oshirib uloqtirish.

6. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h. O'ng panja belning pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish.

7. D.h. – asosiy turish. Yadro bo'yin yonida. Tos holatini ushlagan holda, yelkani o'ngga burib, keyinchalik oyoqqa o'tirish bilan itqitishni taqlid qilish.

8. Shuning o'zi – darhol yadroni chiqarib yuborish.

9. Yadroni itqitish uchun d.h. (itqitish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchga turib (10-15 sm) – yadroni itqitish.

10. Sherigining qo'lini pastdan balandga qarab itarib yuborish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1) chap oyoqni tayanch uchun tushirish; 2) tosni aylantirish; 3) tovonni o'ngga burish; 4) ko'krak bilan oldinga-yuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itqitish. Mashqlarni bajarishda eng zaruri: 1) ikki oyoqda yaxshi tayanch

4-vazifa. Shug'ullanuvchilarni sapchib-sapchib harakat qilishga o'rgatish.

Vositalari:

1. Startda yig'ilib olishga o'rgatish.

2. Chap oyoq bilan oldinga tashlanib, bukilgan o'ng oyoqni o'zining joyiga qo'yish.

3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish.

4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish.

5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish.

6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doiraning ichida yadroni itqitmasdan va itqitib bajarish.

7. Sakrab-sakrab harakat qilishda katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish.

9. Shuning o'zi, lekin final kuchlanishni taqlid qilish bilan bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Sakrab-sakrab harakat qilishda o'ng oyoq (tayanch) kuchlanishi doiraga burchak bo'lib qaratilgan bo'lib, yuqoriga qaratilmasligi shart. Sakrab-sakrab harakat qilishda doiraning ichida "sirpanib" bajarish harakatiga erishish shart.

Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni hal etish bilan birga olib borish mumkin. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarning bir vaqtdagi harakatiga (chap oyoqni siltash – o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.

5-vazifa. Sapchib-sapchib yadro itqitish texnikasiga o'rgatish.

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itqitish.

2. 2-3 sakrash bilan yadroni itqitish.

3. Yadro itqitishni doira ichida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish.

4. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bajarish.

5. Sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Gavdaning engashishini saqlash.

Sakrab-sakrab bajarilgan harakatda yadro itqitishning doimiy ravishda oldinga va keyinchalik tezlanish bilan bajarilishini kuzatish.

6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va shaxsiy xususiyatlarini oshirish.

Vositalari:

1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joyidan va sakrab-sakrab itqitish.

2. Yadroni natija uchun itqitish.
3. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtanga diskleri va h.k.) foydalanish.

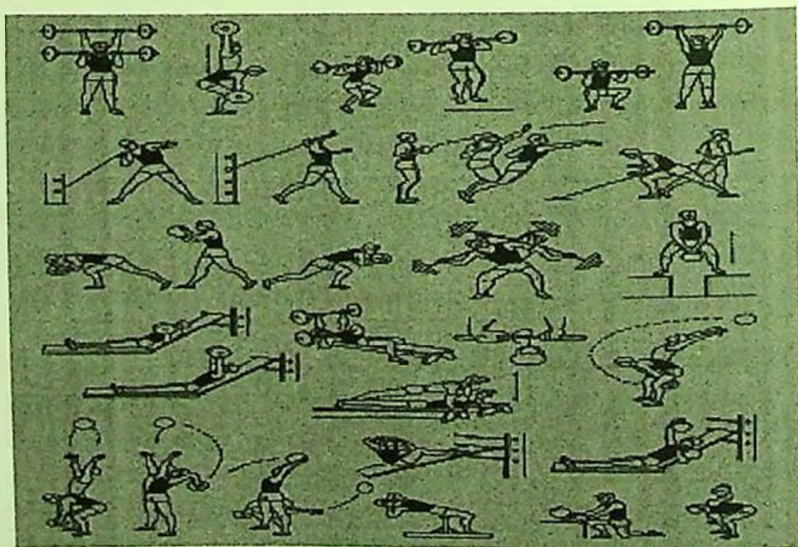
4. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

5. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish

Final kuchlanishida oyoq, gavda va qo'lning baravar ishlashiga erishish. Texnikani baholash uchun joydan va sakrab turib itqitilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5-2 m ni tashkil qiladi).

6. Shug'ullanuvchilar orasida musobaqa tashkil qilish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni topish va ularni maxsus vositalar va yadro itqitish mashqlari bilan bartaraf etish.



80-rasm.

Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari

3.3 Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika sport musobaqalarini o'tkazishning ahamiyati.

“Yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish” umumkasbiy fan hisoblanadi. Dasturni amalga oshirishda o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi,

jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, yengil atletika, gimnastika, sport va harakatli o'yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiya va sport bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.

Oliy ta'limda yengil atletika musoboqalarini o'tkazishning maqsadi maqsadi – talabalarda yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish, sport turlari bo'yicha asosiy musobaqalarni tashkillashtirish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, mashg'ulotlarning nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

Oliy ta'limda yengil atletika musoboqalarini vazifalari – talabalarga Yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish nazariyasi, stadionda, ochiq maydonlarda va ommaviy yengil atletika tadbirlarini o'tkazishda amaliyotga tadbiriq etishni o'rgatishdan iboratdir.

“Yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish” fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, yengil atletikaning rivojlanish tarixi va bosqichlari, yengil atletikaning texnika asoslari, yengil atletika sport turi texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, yengil atletika sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, mashg'ulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini, ko'p yillik sport tayyorgarligining davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish asoslarini bilishi;

- Yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha dars va o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, yengil atletika sport turi bo'yicha dars va o'quv mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlil qilish asoslari, va xronometrajini olib borish, yengil atletika sport turining texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, yengil atletika sport turida sportchilarni

saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlilik qilish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

- Yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish va mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazish; shug'ullanuvchilarni funktsional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish, sportda yuqori natijalariga erishish, saralashni boshqa sport bilan chambarchas bog'liq bo'lgan fanlar (fiziologiya, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hakazo ...) mutaxassislari bilan birgalikda amalga oshirish; mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiyalar yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellashtirish va bashorat qilish, mustaqil ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish malakalariga ega bo'lishi kerak.

Marafon yugurishning qisqacha tarixi

O'zbekistonda so'nggi yillarda mavsumiy marafonlar o'tkazilishi odatga aylanmoqda va ularda xohlagan kishi qatnashishi mumkin. Marafon yugurish eng qiyin yugurish masofalaridan biridir. Diapazon bir necha marta o'zgargan va faqat 20-asrning boshlarida va bizning davrimizga qadar u taxminan 42 km 195 metrda to'xtagan. Olimpiya o'yinlarida bu masofani bosib o'tgan birinchi sportchi yunon pochtachisi Spiridon Lui edi. U masofani 2 soat 58 daqiqada bosib o'tdi. va 50 sek.



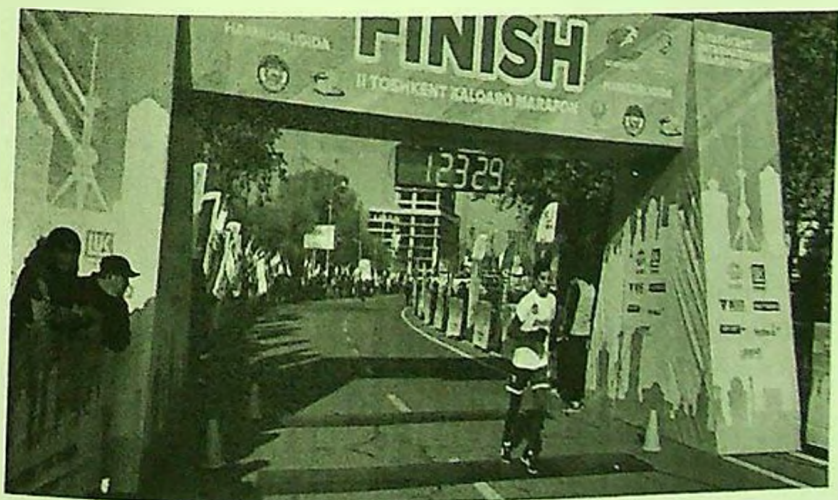
80-rasm

Marafon yugurish Olimpiada dasturi va yengil atletika bo'yicha rasmiy musobaqalar orasida masofa bo'yicha eng uzun sport

musobaqalaridan biridir. «**Marafon**» soʻzining maʼnosi Attikadagi yunoncha Marafon shahri nomidan kelib chiqqan va gʻalaba xabari bilan Afinaga yugurgan yunon jangchisi haqidagi afsona bilan bogʻliq. Biroq, hujjatli manbalarni ochgan tarixchilarning fikriga koʻra, bu butunlay toʻgʻri emas va umuman mavjud emas edi.

Bu nom Afinalik jangchi xabarchi tufayli yugurishga berilgan. Forslar va yunonlar oʻrtasidagi jang natijasida yunonlar gʻalaba qozondi. Bu xabarchi Afinaga gʻalaba haqidagi quvonchli xabarni olib keldi. U Gretsiyaning Marafon shahridan Afinaning oʻziga qadar taxminan 40 km masofani toʻxtovsiz yugurdi.

Quvonchli xabarni aytib, u darhol yiqilib vafot etdi. Uning sharafiga yugurishning bu turi nomlandi va 1896 yilda marafon yugurishi birinchi marta



81 –rasm

Afinadagi 1-Olimpiada oʻyinlari dasturiga kiritilgan. Toʻgʻri, bu masofa 34,5 km ga toʻgʻri keladi Birinchi oʻyinlarda marafon masofasining uzunligi qirq kilometrni tashkil etdi.

Ushbu poygadagi gʻalaba yunonlar uchun asosiy edi, shuning uchun ular buni qoʻlga kiritish uchun hamma narsani qilishga harakat qilishdi, musobaqaga qiziqish uygʻotdi. Amerika va Evropada

marafonning mashhurligi tez sur'atlar bilan o'sdi. 1900 yilgi Olimpiada marafonida faqat sakkiz nafar sportchi marraga yetib keldi.

Keyingi Olimpiya o'yinlarida marafon poygasi atrofida ko'plab janjallar bo'ldi. Biroq, qiyinchiliklar marafon va yangi rekordlarga to'sqinlik qilmadi.. 1924 yilda joriy etilgan Olimpiya sport turi sifatida marafon yugurish yanada chuqur ma'no kasb etdi. Bu chidamlilik sinovi, o'z tanangiz bilan kurash edi. Yuguruvchilar uchun asosiy noqulaylik tanani issiq ushlab turish uchun qattiq jihozlar edi.

Bir necha o'n yillik tajribalardan so'ng, uzoq masofaga yuguruvchilar startga engil kiyim kiyishni boshladilar. Kamdan-kam hollarda tashkilot muvaffaqiyatsizlikka uchradi. Marafon poygalari dunyoning istalgan shahrida erkaklar va ayollar o'rtasida o'tkaziladi.

Zamonaviy qoidalarga ko'ra marafon asfaltlangan yo'llarda o'tkazilishini belgilaydi, ammo masofa umumiy qabul qilinganidan juda farq qilishi mumkin bo'lsa-da, ba'zan juda qiyin erlarda va ekstremal sharoitlarda, marafon deb ham ataladigan.

Marafon rekordlari

Qariyb yigirma yil davomida olimpiyachilar avstraliyalik Kleyton tomonidan Antverpen Olimpiadasida (1969) o'rnatilgan rekordni yangilay olmadilar. U 42 kilometr masofani 2:08:33da bosib o'tdi.

Pekin o'yinlarida Olimpiada chempioni Sammi Vanjirou buni ikki soniyaga yaxshiladi va 2:06:32 natija bilan yangi rekord o'rnatdi. Sportchi bu natija uning jismoniy imkoniyatlari chegarasi ekanligini tan oldi.

Bugungi kunga qadar eng yaxshi jahon yutug'i 2008 yilda Berlinda marafon masofasini 2:03:59da bosib o'tgan Xayle Gebreselassining rekordi hisoblanadi.

Musobaqa nizomi

Musobaqalar nizomga asosan o'tkaziladi. Nizom musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan puxta ishlab chiqiladi va tasdiqdan o'tadi.

Musobaqaga puxta tayyorgarlik ko'rish uchun ishtirok etuvchi hamma tashkilotlarni o'z vaqtida musobaqa nizomi bilan tanishtirish lozim.

Musobaqa nizomi quyidagi bandlardan iborat bo'lishi kerak:

- a) musobaqani maqsadi va vazifasi;
- b) o'tkazilish vaqti va joyi;
- v) musobaqa rahbariyati;
- g) ishtirokchi tashkilotlar va musobaqa ishtirokchilari;
- d) musobaqa dasturi (o'tkaziladigan kunlari, soatlarigacha taqsimlangan bo'lishi kerak);
- e) shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi va sharoitlari;
- j) g'oliblarni aniqlash va ularni mukofotlash;
- z) musobaqa ishtirokchilarini va tashkilotlarni qabul qilish tartibi;
- i) talabnomalarni (zayavka) berish vaqti va sharti;

Musobaqa nizomi WA tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan qoidalariga asosan tuziladi.

Namuna

**O'ZDJTSU talaba-yoshlar o'rtasida yengil atletika bo'yicha
"Universitet kubogi" musobaqasi
NIZOMI**

1. Maqsad va vazifalar.

- talaba-yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng ko'lamda targ'ib qilish;
- talaba-yoshlarni mehnat va vatan mudoofasiga tayyorlash va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;

2. Musobaqaning o'tkazish joyi va vaqti.

Musobaqa 2021 yilning 24 oktyabr kuni soat 10³⁰ da Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19 uy, O'zDJTSUning yengil atletika maydonlarda o'tkaziladi.

3. Musobaqani o'tkazishga rahbarlikni O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rahbariyati, "SKUF" sport klubi, Yengil atletika nazariyasi va uslubiati kafedrası amalga oshiradi.

4. Musobaqada ishtirok etuvchi va qatnashuvchi jamoalar.

Musobaqada universitetning talaba-yoshlarlar tarkibidan tashkil topgan akademik guruh terma jamoalari qatnashadilar.

Jamoa tarkibida guruhdan ishtirokchilar bo'lib, har bir turga 2 nafardan erkakalar va ayollar, estafeta turlarida 4 nafardan, aralash estafetada esa 2 nafar erkak va 2 nafar ayollar ishtirok etish mumkin.

5. Musobaqada ishtirok etish talabnomalarini topshirish shartlari.

Musobaqada ishtirok etish uchun jamoalar rahbariyati musobaqa mandat hay'atiga (2021 yil 23 oktyabr kuni) O'zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasiga belgilangan tartibda jamoa rahbari hamda shifokor tomonidan tasdiqlab berilgan "Talabnoma" hamda sportchining shaxsiy varaqasini taqdim etishi shart.

Musobaqa hayatiga talabnoma va shaxsiy varaqalarni O'zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasida 2021 yil 23 oktyabr kuni 10:00 dan 16:00 gacha qabul qilinadi.

6. Musobaqa dasturi.

Erkaklar: 100 m.ga yugurish, uzunlikka sakrash, 4x100 m 4x200 mix estafeta yugurish.

Ayollar: 100 m.ga yugurish, uzunlikka sakrash, 4x100 m 4x200 mix estafeta yugurish.

Musobaqa dasturi 1-ilovada.

7. G'oliblarni aniqlash.

Har bir ishtirokchi musobaqa dasturdagi turlarning ikkitasida va 2 ta estafetada ishtirok etishi mumkin. G'oliblar yugurish guruhlar bo'yicha eng yaxshi natijalar bo'yicha aniqlanadi.

8. Musobaqa g'oliblarini mukofotlash.

Musobaqa dasturining har bir turida I, II va III o'rinni egallagan sportchilar qimmatbaho sovg'a bilan taqdirlanadi.

9. Musobaqa ishtirokchilari va jamoalarni qabul qilish.

Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish O'zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professor-o'qituvchilari zimmasiga yuklatiladi. Musobaqa yengil atletika musobaqa qoidalari asosida o'tkaziladi.

Izoh: Musobaqa ishtirokchilarining ko'krak raqamlar bo'lishi shart.

MUSOBAQA DASTURI

Yakshanba 24.10.2021 y.

Ayollar	Erkaklar
10³⁰ MUSOBAQANING OCHILISHI	
10:40 100m. yugurish	11:10 – 100 m yugurish
11:30 – uzunlikka sakrash	11:00 – uzunlikka sakrash
11:30 – 4x100 m estafeta yugurish	11:40 – 4x100 m estafeta yugurish
12:30 – 4x200 m mix estafeta yugurish	

13.00 da musobaqani tantanali yopilishi.

Manzil: Toshkent viloyati, Chirchiq shahar, Sportchilar ko'chasi
19-uy, O'zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası.

Tel: -99894403 36 00

9891 133 25 75

Musobaqa bosh hakami

I toifadagi hakam

I.I.Mirzatillayev

3.3.Oliy ta'lim va turli muassasalarda yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkiliy mexanizmlari.

Yengil atletika musobaqalarini asosan sport tashkilotlari: O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi, jismoniy tarbiya va sport boshqarmasi, boshqarma va kengash muassasasi (idorasi) ko'ngilli sport jamoa kengashlari, sport maktablari, sport klublari jismoniy tarbiya jamoalari va h.k.lar o'tkazishadi.

Shu bilan birga musobaqalarni davlat va jamoatchilik tashkilotlari, ro'znoma va oynoma tahririyatlari bilan hamkorlikda o'tkazishlari mumkin. Yuqori sport tashkilotlari o'z tassarufidagi sport boshqarmalari yoki ko'ngili sport jamoasining kengashi va muassasiga musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va ularni o'tkazishni topshirishlari mumkin. Har bir musobaqaga barvaqt, puxtalik bilan tayyorgarlik ko'rilib, u uyushqoqlik bilan o'tishi, yuqori sport natijalari ko'rsatishga yordam berishi, eng kuchli jamoa va

sportchilarni aniqlashga, sportni tashviqot qilish vositasi, sportni qiziqarli tomoshaga aylantirish mumkin.

Musobaqani tayyorlash va uni o'tkazish ma'suliyati tamomila uni o'tkazadigan tashkilot, hakamlar hay'ati va musobaqa o'tadigan sport inshootining rahbari zimmasiga yuklanadi. Musobaqani o'tkazadigan tashkilot musobaqa nizomini ishlab chiqadi va uni tasdiqlaydi. Agar kerak bo'lib qolsa, u nizomga aniqlik va o'zgarish, muddatini o'zgartirishi yoki musobaqani bekor qilganini o'z vaqtida ishtirokchilar va aloqador tashkilotlarga yetkazishi kerak.

Musobaqani tashkil qilingan (o'tkazadigan) tashkilot, uni o'tkaziladigan joyini aniqlaydi va tashkiliy-xo'jalik tadbirlarini yechish uchun:

a) sport inshootini belgilaydi (ijaraga oladi) o'yingoh, manej, kross uchun yo'lakchalar (trassa) tayyorlaydi va h.k.

b) agar zaruriyat tug'lsa qo'shimcha texnik vositalar, jihozlar (foto marra, sakrash va uloqtirish ko'rsatkichlarini o'lchaydigan apparatlar, videokameralar, aloqa vositalari (telefon va radio stantsiyalar, kompyuter, ko'paytirish apparaturalari va h.k. avtomobillar) yengil mashina (radio, tibbiyot, militsiya uchun va h.k.).

v) hakamlar hay'ati bilan birgalikda sport inshootlarini tayyorligini tekshirib chiqadi.

Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tan'tanali marosimlar (musobaqani ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish) rejasini bosh hakamlar hay'ati bilan kelishib olishi shart. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakillari hakamlar hay'ati bilan birgalikda musobaqani ochilishi va yopilishi, sovrindorlarni rag'batlantirish marosimlari tadbirlarini tuzishga qatnashishlari mumkin.

Musobaqalarni tashkil qiladigan tashkilot (idora), ushbu musobaqani hakamlar bilan ta'minlashga bevosita ishtirok etadi, shuning uchun;

a) hakamlar hay'ati bilan birgalikda tegishli bosh hakamlar hay'ati va hamma hakamlar tarkibini musobaqalar nizomiga binoan to'plashi kerak (sm.3.1. va 3.2.);

b) bosh hakamning taqdimiga binoan murabbiylar kengashida o'zaro kelishilgan musobaqa jadvalini tasdiqlaydi;

v) tibbiy idoralar bilan birgalikda sportchilarga tibbiy xizmatni tashkil qiladi;

g) kerak bo'lsa dopingga qarshi mutaxassislar va hakamlar hay'ati bilan birgalikda dopingga qarshi nazorat uyushtiradi

d) hakamlar hay'ati bilan birgalikda, musobaqaga sportchilarni qatnashish huquqini beradigan hay'at ishini tashkil qiladi va shu qo'mita ishi moboynda uchraydigan har xil kelishilmovchiliklarni yechishga yordam beradi;

e) mukofotlash, sport musobaqalari uchun sovrinlarni tayyorlaydi (rag'batlantiruvchi talonlar, medallar, shahodatnoma, shaxsiy va jamoa yorlig'i), mukofotlashni boshqarib turadi (faxrli mehmonlar, sport faxriylari, xizmat ko'rsatgan sportchilar va ustozlar) va mukofotni topshirishni nazorat qiladi;

k) hakamlar hay'ati bilan birgalikda shu musobaqaga ta'luqli hujjatlarni chop etish, ko'paytirish va musobaqaning yakunlovchi hujjatlarni tayyorlaydi.

Musobaqa o'tkazadigan tashkilot, mahalliy tashkilotlar va sport inshootlari rahbariyatlari bilan hamkorlikda musobaqani tashviqot qilish va tomoshabinlarni chorlashda:

a) rang-barang dasturlar, xotira nishonlar, vimpellar, yodgorliklarni ishlab chiqarishni tashkil etadi (maxsus idoralar bilan);

b) musobaqani keng ko'lamda radio, televidenie, ro'znomalar orqali targ'ibot qilishni tashkil qiladi;

v) nufuzli maxsus matbuot-markazini tashkil qiladi, sport sharhlovchilarining ish sharoitini ta'minlaydi.

Matbuot markazi bilan hamkorlikda matbuot yig'ilishini tashkil qiladi.

III Bob bo'yicha savollar

1. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika sport turlarini tasniflanishi?
2. Yengil atletika mashqlarining tasniflanishi va umumiy tavsifi?
3. Yengil atletika bo'limlaridagi turlarni turkumlanishi?
4. Sportcha yurish texnikasi haqida tushuncha?
5. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi haqida tushuncha?
7. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati haqida tushuncha?
8. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati haqida tushuncha bering?
9. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari haqida nimalarni bilasiz?
10. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi haqida tushuncha bering?
11. Uloqtirish turlarining haqida tushuncha bering?
12. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika sport musoboqalarini o'tkazishning ahamiyati haqida tushuncha bering?
13. Oliy ta'lim va turli muassasalarda yengil atletika bo'yicha tadbirlarni tashkiliy mexanizmlari deganda nimani tushunasiz ?

Glossariy – izohli soʻzlar lugʻat

Jismoniy tarbiya tizimi – bu, oʻzaro bogʻliq komponentlarni (mafkuraviy va ilmiy-uslubiy asoslarni, dasturiy-meʼyoriy talablarni, uni funktsiya qilishi uchun zarur boʻlgan tashkiliy strukturani va shartlarni) tartiblashtirilgan koʻp sonli miqdori, ularni oʻzaro taʼsiri odamlarning jismonan takomillashuviga koʻmaklashadi.

Sogʻlomlashtiruvchi vazifalar - tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirish, yassi oyoqlikni oldini olish maqsadida oyoq kaftlari va boldir mushaklarini mustahkamlash, barcha mushak guruhlarini uygʻun rivojlantirish, bolaga hayoti uchun muhim boʻlgan harakat koʻnikmalarini oʻzlashtirishga yordam beradigan jismoniy qobiliyatlarni (koordinatsion, tezkor, chidamlilik) rivojlantirish yoʻli orqali organizmni tashqi muhit taʼsiriga qarshiligini oshirish bilan belgilanadi.

Taʼlim vazifalari – harakat koʻnikmalarini shakllantirishni va jismoniy tarbiya boʻyicha bilimlarni oʻzlashtirishni nazarda tutadi. Bola, maktabgacha yoshining yakuniga kelib, har xil harakatlarni bajarishni bilishi kerak: yurishni, yugurishni, sakrashni, ushlab olishni, uloqtirishni, har xil usullarda chirmashib chiqishlarni, velosipedda yurishni, konʼkida uchishni. Shakllangan harakat koʻnikmalari, bolalarga harakat faoliyatida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon beradi. Jismoniy tarbiya boʻyicha bilimlarni oʻzlashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarda oʻz salomatliklariga toʻgʻri munosabatda boʻlishni shakllantiradi. Ular uchun oʻzlarining jismoniy holatlari, salomatlikni saqlash va mustahkamlash usullari, jismoniy mashqlar va ularni hayoti davomida qoʻllash usullari toʻgʻrisida elementar bilimlar tushunarli boʻladi.

Tarbiyalovchi vazifalar - jismoniy tarbiya vositalari bilan bola shaxsini shakllantirishga yoʻnaltirilgan.

Uzunlikka sakrash –gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi boʻlib, sportchi tomonidan maʼlum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin maʼlum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.

Marra – yengil atletikaning maʼlum bir aniq turida gʻolibning aniqlanishi boʻyicha musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil

atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang'ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko'rinishda o'tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko'rsatgan sportchilar yuqori o'rin egallashadi.

Umumiy tayyorgarlik davri: mashg'ulotlarning umumiy tayyorgarlik davrida o'quvchilarini jismoniy sifatlarini va harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

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

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

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

Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiylik ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.

Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.

Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo'lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankadan oshib o'tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.

Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).

Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219–221 mm

erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi.

G'ov – har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.

Pastki start – spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.

MARAFON YUGURISHI — yengil at letikada katta yo'l (shosse) da 42 km 195 m ni yugurib o'tish.

IAAF – Xalqaro Yengil atlektika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (англ. International Association of Athletics Federations;

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi Qarori 2017 yil 3 iyun (PQ-3031-son).
- 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni 2018 yil 5 mart (PF-5368-son).
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvarda «Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommallashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 5924-sonli farmoni.
- 4.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi «Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida»gi PQ 5280-sonli qarori.
5. K.M. Mahkamdjonov, Salomov R.Rasulov T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo'yicha ma'ruzalar. TDPU, I-qism – Toshkent, 2003y.
- 6.Salamov R.S. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2014 yil.
7. Salamov R.S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari". 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T. 2014 yil.
8. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati". Darslik. T. 200' yil. 300 b.
- 9.Rafiyev H.Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. 2012.
10. K.T.Shakirjonova. "Oliy talim muassasalarida Yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar" o'quv qo'llanma. Toshkent-2009 y.
- 11.K.T.Shakirjonova Yengil atletika (musobaqa qoidalari) o'quv qo'llanmasi. Toshkent-2007 y.
- 12.T. Usmonxo'jaev, F.Xo'jaev "Xarakatli o'yinlar" o'quv qo'llanmasi. Toshkent-1992 y.
- 13.R.Q. Qudratov "Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari" o'quv qo'llanma. Toshkent-1992 y.
- 14.V.A.Kolabov, A.V. Taranova "Leksii po legkoy atletike" uslubiy qo'llanma Toshkent-2010 y.

15. R.Q.Qudratov, E.R.Andris. Yengil atletika o'quv qo'llanma. Toshkent-1998 y.
16. K.T.Shakirjonova. "Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat" maruza matni. Toshkent-2009 y.
17. A.M.Achilov, J.A.Akromov, O.V.Goncharova. "Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash" Toshkent-2009 y.
18. A.N.Normurodov. "Yengil atletika" uslubiy qo'llanma. Toshkent-2009 y.
19. www.sport-athlet.com
6. www.eurosport.ru/athletics
20. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
21. <http://www.Ziyonet.uz>. O'zbekiston Respublikasi axborot ta'lim tarmog'i.
22. Sport.uz. O'zbekiston Respublikasi sport axborot ma'lumotlari bazasi.
23. def.kondopoga.ru
24. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/
25. uzathletics.uz

Mundarija

Kirish.....	3
I-bob. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan yengil atletika sport turi bo'yicha tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish.....	5
1.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'rni va ahamiyati.....	5
1.2. Yengil atletika turlarining bolalar jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlanishiga ta'siri.....	38
1.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan yengil atletika musoboqalarini tashkil etish va o'tkazishning o'ziga xos o'rni.....	47
II-bob. Umum ta'lim maktablarida yengil atletika turlari bo'yicha sport tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish.....	58
2.1. Yengil atletikdan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar	58
2.2. Maktab yoshdagi bolalarda yengil atletika turlarining yosh davrlari bo'yicha tasniflanishi.....	110
2.3. Umumta'lim maktablarda yengil atletika sport turlari bo'yicha sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish.....	121
III-Bob. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika turlari bo'yicha sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish.....	139
3.1. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika sport turlarini tasniflanishi.....	139
3.2. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika turlarini o'rgatish asoslari Qisqa masofalarga yugurish texnikasi	158
3.3. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika sport musoboqalarini o'tkazishning ahamiyati.....	289
Glossariy – izohli so'zlar lug'at.....	293
Foydalangan adabiyotlar.....	296

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Организация и проведение спортивных мероприятий по легкой атлетике с детьми дошкольного возраста.....	5
1.1. Место и значение занятий физкультурой у дошкольников.....	5
1.2. Влияние видов легкой атлетики на развитие уровня физической подготовленности детей.....	38
1.3. Специфическая роль организации и проведения соревнований по легкой атлетике с дошкольниками....	47
Глава II. Организация и проведение спортивных мероприятий по видам легкой атлетики в общеобразовательных школах.....	58
2.1. Физкультура в общеобразовательных школах значение легкой атлетики на уроках и во внеклассных кружках.....	58
2.2. Классификация видов легкой атлетики у детей школьного возраста по возрастным категориям.....	110
2.3. Организация и проведение спортивных мероприятий по легкой атлетике в общеобразовательных школах.....	121
Глава III. Организация и проведение спортивных мероприятий по видам легкой атлетики в высших учебных заведениях.....	139
3.1. Классификация видов спорта по легкой атлетике в высших учебных заведениях.....	139
3.2. Основы преподавания видов легкой атлетики в высших учебных заведениях.....	158
3.3. Важность проведения спортивных соревнований по легкой атлетике в высших учебных заведениях.....	289
Глоссарий-толковый словарь.....	293
Список литературы.....	296

ISMAILOVA D.T.

**SPORTTURLARI BO'YICHA TADBIRLARNI
TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH
(YENGIL ATLETIKA)**

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiymuharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterdasahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 27.01.2024-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 7.1 Nashr hisob t 7.4

Adadi 20 dona. 20-buyurtma.

"MAKON SAVDO PRINT" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Yashnobod tum. Aviyasozlar-3, 2A, 29.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

155400 3.

ISBN 978-9910-776-14-5



9 789910 766145