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

O’ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

TOSHKENT 2018

УДК 796.42

Mualliflar:

M.S.Olimov – kafedra mudiri, p.f.n.,

K.T.Shakirjanova – professor, p.f.n.,

H.T.Rafiyev – professor, p.f.n.,

N.T.To'xtaboyev – dotsent v.b., p.f.n.,

L.V.Smuriygina – dotsent, p.f.n.,

Katta o'qituvchilar –I.R.Soliyev, A.M.Baratov, I.D.G'aniboyev, T.R.Rasulova, K.F.Ruzamuhamedov, V.V.Ivanova-Tyurina,

O'qituvchilar – B.Sh.Haydarov, G'.S.Xo'jamkeldiev, M.B.Toshmetov

Taqrizchilar:

A.N.Normurodov – O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport murabbiyi, Yengil atletika bo'yicha O'zbekiston rekordchisi,

R.M.Matkarimov – O'zbekiston Respublika jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasining fan, sportni metodik ta'minlash va ta'lim muassasalari boshqarmasi boshlig'i, professor

V.M.Korbut – Suv sporti va eshkak eshish turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri, professor,

MUNDARIJA

Kirish 7
I BOB. YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH 11
1.1. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi 11
1.2. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari 11
1.3. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi 13
1.4. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni 13
1.5. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash 13
1.6. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika 14
II BOB. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING UMUMIY TAVSIFI, TASNIFI, TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI 18
2.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi 18
2.2. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi 20
2.3. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari 23
2.4. Mustaqil O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili 62
III BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINING ASOSLARI 66
3.1. Yengil atletika sport turlari texnikasi 66
3.2. Sportcha yurish texnikasi asoslari 68
3.2.1. Sportcha yurishning qisqacha tarixi 78
3.2.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati 80
3.2.3. Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari 85
3.2.4. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari 95
3.3. Yugurish texnikasi asoslari 96
3.3.1. Yugurish va uning turlari 103
3.3.2. Qisqa masofalarga yugurishning qisqacha tarixi 105
3.3.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi 107
3.3.4. Qisqa masofaga yugurish turlari texnikasining xususiyatlari 135
3.3.5. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati 139
3.3.6. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlari 145
3.3.7. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari 163
3.3.8. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi 174
3.3.9. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi 177
3.3.10. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati 183
3.3.11. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'uloti 186
3.3.12. O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari 191
3.3.13. O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi 191
3.3.14. O'ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'uloti 193
3.3.15. O'ta uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari 200
3.3.16. Kross yugurishning qisqacha tarixi 200
3.3.17. Kross yugurish texnikasi 200

3.3.18. Kross yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati 206
3.3.19. Kross yuguruvchilarning mashg’uloti 208
3.3.20. Kross yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari 216
3.3.21. Estafetali yugurishning qisqacha tarixi 218
3.3.22. Estafetali yugurish texnikasi 219
3.3.23. Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati 224
3.3.24. Estafeta jamoalarining mashg’ulotlari 226
3.3.25. Estafetali yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari 228
3.3.26. G’ovlar osha yugurishning qisqacha tarixi 230
3.3.27. 100-110 m. masofaga g’ovlar osha yugurish texnikasi 232
3.3.28. 200 va 400 m.ga g’ovlar osha yugurish texnikasi 239
3.3.29. G’ovlar osha yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati 243
3.3.30. G’ovlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti 248
3.3.31. G’ovlar osha yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari 258
3.3.32. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurishning qisqacha tarixi 259
3.3.33. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasi 259
3.3.34. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati 262
3.3.35. 3000 m.ga to’siqlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti 263
3.3.36. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari 268
3.4. Sakrash turlari texnikasi asoslari 269
3.4.1. Balandlikka sakrashning qisqacha tarixi 282
3.4.2. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi 283
3.4.3. Balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati 294
3.4.4. Balandlikka sakrovchilarning mashg’ulotlari 297
3.4.5. Balandlikka sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari 310
3.4.6. Uzunlikka sakrashning qisqacha tarixi 310
3.4.7. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi 311
3.4.8. Uzunlikka sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati 326
3.4.9. Uzunlikka sakrovchilarning mashg’ulotlari 335
3.4.10. Uzunlikka sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari 344
3.4.11. Uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi 346
3.4.12. Uch hatlab sakrash texnikasi 347
3.4.13. Uch hatlab sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati 352
3.4.14. Uch hatlab sakrovchilarning mashg’ulotlari 358
3.4.15. Uch hatlab sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari 365
3.4.16. Langarcho’pga tayanib sakrashning qisqacha tarixi 366
3.4.17. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasi 367
3.4.18. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati 380
3.4.19. Langarcho’pga tayanib sakrovchilarning mashg’ulotlari 388
3.4.20. Langarcho’pga tayanib sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari 398
3.5. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari 400
3.5.1. Yadro itqitishning qisqacha tarixi 409
3.5.2. Yadro itqitish texnikasi 411
3.5.3. Yadro itqitish texnikasini o’rgatish uslubiyati 420
3.5.4. Yadro itqituvchilarning mashg’ulotlari 425

3.5.5. Yadro itqitish bo’yicha musobaqa qoidalari 437
3.5.6. Disk uloqtirishning qisqacha tarixi 439
3.5.7. Disk uloqtirish texnikasi 440
3.5.8. Disk uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati 448
3.5.9. Disk uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari 452
3.5.10. Disk uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari 457
3.5.11. Nayza uloqtirishning qisqacha tarixi 459
3.5.12. Nayza uloqtirish texnikasi 459
3.5.13. Nayza uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati 468
3.5.14. Nayza uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari 474
3.5.15. Nayza uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari 486
3.5.16. Bosqon uloqtirishning qisqacha tarixi 487
3.5.17. Bosqon uloqtirish texnikasi 488
3.5.18. Bosqon uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati 499
3.5.19. Bosqon uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari 504
3.5.20. Bosqon uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari 511
3.6. Ko’pkurash turlarining rivojlanish tarixi 512
3.6.1. Ko’pkurashda mashg’ulotlar xususiyatlari 524
3.6.2. Ko’pkurash bo’yicha musobaqa qoidalari 540
IV BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINING TUZILISHI, MAZMUNI VA REJALASHTIRISH 545
4.1. Mashg’ulotlarning tuzilishi va mazmuni 545
4.2. Yil bo’yi davom etadigan sport mashg’ulotlarini rejalashtirish 559
4.3. Ko’p yillik istiqbolli sport mashg’ulotlarini rejalashtirish uslubiyati 580
V BOB. YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHILAR BILAN MASHG’ULOTLARNI O’TKAZISH XUSUSIYATLARI 598
5 .1. Yuqori malakali yengil atletikachilar mashg’ulotlarini rejalashtirish uslubiyati 598
5.2. Yuqori malakali sportchilarning razryad me’yorlarini bajarilishi va antropametrik ko’rsatkichlari 608
VI BOB. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK KOMPONENTLARI 613
6.1. Nazariy tayyorgarlik 613
6.2. Jismoniy tayyorgarlik 626
6.3. Funksional tayyorgarlik 635
6.4. Texnik tayyorgarlik 642
6.4.1. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va usullari 643
6.4.2. Ko’p yillik mashg’ulot va yillik siklda texnik tayyorgarlikning o’rni 649
6.5. Taktik tayyorgarlik 671
6.6. Psixologik tayyorgarlik 673
6.7. Integral tayyorgarlik 675
VII BOB. BOLALAR VA O’SMIRLAR BILAN O’TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINING TUZILISHI VA XUSUSIYATLARI 679
7.1. Bolalar va o’smirlar sport maktabida yengil atletika sport turining

maqsadi, mazmuni va tashkiliy asoslari 679
7.2. Bolalar va o’smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o’rni va ahamiyati 679
7.3. Bolalar bilan yengil atletika mashg’ulotlarining o’tkazilish xususiyatlari 680
7.4. Umumta’lim maktablarining o’quv mashg’ulotlari jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turining o’rni 682
7.5. Yosh yengil atletikachilar mashg’ulotlarining ko’p yillik istiqbol rejasini tuzish tamoyillari va mazmuni 689
VIII BOB. IAAFNING “BOLALAR YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARI” DASTURI 693
8.1. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BYeAM)ning ahamiyati. 693
8.2. IAAFning “Bolalar Yengil Atletikasi” Konsepsiyasi 694
8.3. Guruhlar bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalar tarkibi 699
8.4. Musobaqa natijalarini aniqlash 728
8.5. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BYeAM) dasturining tashkiliy qo’mitasi 730
IX BOB. XOTIN-QIZLAR BILAN O’TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINI TASHKIL QILISH ASOSLARI 745
9.1. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan yengil atletika mashgulotlarining maqsad va vazifalari, mazmun-mohiyati va mashg’ulot tarkibini aniqlash 745
9.2. Xotin-qizlarning fiziologik va funksional holatlarini hisobga olgan holda mashg’ulotlarni tashkil etish 755
9.3. Yengil atletikachi qizlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning fiziologik xususiyatlari 758
X BOB. SOG’LOMLASHTIRISH YO’NALISHIDAGI YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINI TASHKIL ETISH ASOSLARI 764
10.1. Respublikamiz aholisining sog’lom turmush tarzini sog’lomlashtiruvchi yengil atletika, sport turlariniig o’rni, vositalari va uslublari 764
10.2. Sog’lomlashtiruvchi yengil atletika turlari bilan shug’ullanganda o’z-o’zini nazorat qilish 774
XI BOB. YENGIL ATLETIKADA SARALASH VA BASHORAT QILISH 778
11.1. Yengil atletikada sport saralovining maqsad va vazifalari 778
11.2. Yengil atletikada sport saralovi va yo’naltirishning bosqichlari 780
11.3. Tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo`naltirishning ahamiyati 784
XII BOB. YENGIL ATLETIKA SPORTI SOHASINI ILMIY-USLUBIY VA ZAMONAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALAR BILAN TA’MINLASH 797
12.1. Yengil atletika sportini ilmiy-uslubiy ta’minlashning ahamiyati 797
12.2. Ilmiy tadqotning umumiy tuzilmasi 803
12.3. Yengil atletika sportida qo’llaniladigan ilmiy-uslubiy ta’minot 826
12.4. Yengil atletikachilarning funksional holatini an’anaviy baholash usullari 830

KIRISH

Yurtimiz mustaqillikka erishgan ilk kunlardanoq, Birinchi Prezidentimiz I.Karimov tomonidan aholining tinchligi, osoyishtaligi va ularning farovon hayot kechirishi uchun mavjud sharoitlar o'rganilib, tahlil etish orqali sohalarda tubdan islohotlar olib borilishi ta'kidlangan edi.

Bugungi kunda insoniyat oldida yangi global muammolar paydo bo'lmoqda. Ular qatorida iqlim o'zgarishlari, ekotizim va bioxilma-xillikni saqlash va asrab-avaylash, tabiiy zaxiralarning tugab borishi va boshqa juda o'tkir muammolarni qayd etish mumkin. Ularning oqilona echimi davrimizning keskin muammosiga aylanmoqda.Ushbu muammolarni hal etish intellektual salohiyatning har tomonlama o'sishi, ko'p asrlar mobaynida vujudga kelgan qonunlarni qayta idrok etish va yangicha baholashni, bizni qurshab turgan borliqni keng miqyosda o'rganish bo'yicha chuqur ilmiy tadqiqotlar va tajribalar olib borishni taqozo etadi[1].

Bu kabi muammo va qarama-qarshiliklarni tub mohiyati va omillarini aniqlab, yuzaga kelgan kamchiliklarni bartaraf etishmaqsadida me'yoriy-huquqiy qonun hujjatlari qabul qilindi. Xususan, mamlakat aholisining yarmidan ko'prog'ini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning zamonaviy bilim olishi va salomatligini mustahkamlash bo'yicha qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalarni amalga oshirishga zamin yaratdi. Jumladan, "Ta'lim to'g'risida"gi, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlarda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta'lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi, jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazilishi hamda ta'lim

[1]Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти И.А.Каримовнинг "Ўрта асрлар Шарқ алломалари ва мутафаккирларининг тарихий меъроси, унинг замонавий цивилизация ривожидаги роли ва аҳамияти" мавзусидаги халқаро конференциянинг очилиш маросимидаги нутқи. Самарқанд. 15 май 2014 йил. http://uza.uz/....

muassasalarida xarbiy xizmatga chaqirish yoshiga etmagan yoshlarni jismoniy jixatdan tayyorlash masalalariga e‘tibor qaratilgan[2].

O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2017 yil 9 martda qabul qilingan “O’zbekiston yengil atletikachilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo’lib o’tadigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o’yinlariga tayyorlash to’g’risida”gi PQ-2821sonli qarorida ko’pyillik tayyorgarlik mashg’ulotlariga iqtidorli va istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni sport turlariga yo’naltirish, mashg’ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, Vazirlar Mahkamasining “Bolalar-o’smirlar sport maktablari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi va “Oliy mahorat sport maktablari faoliyatini tashkil etish to’g’risida”gi qarorlarida esa sportning muayyan turi bilan shug’ullanish uchun zarur sport ko’rsatkichlariga va yuqori mahoratli sportchilar salohiyatiga ega bo’lgan istiqbolli sportchilar orasidan bolalar-o’smirlar sport maktablarida, olimpiya zaxirasi ixtisoslashtirilgan bolalar-o’smirlar sport maktablari va kollejlarida dastlabki tayyorgarlikdan o’tgan o’quvchilarni tanlab olish masalalariga e‘tibor qaratilgan[3].

Belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlash borasida jismoniy tarbiya va sport sohasida ham qator amaliy ishlar bajarilmoqda. Sohada zamonaviy bilimga ega, jonkuyar va fidoyi mutaxassislar faoliyat olib borayotgani sabab so’ngi yillarda bu borada qo’lga kiritilgan yutuqlar va erishilgan marralar salmog’i ortib bormoqda.

Sport turlari bo’yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, shu bilan birga bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan zamon talablariga mos, kuchli raqobatga kirisha oladigan yuksak mahoratli mutaxassislarni tarbiyalash masalasi bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi oldida turgan kechiktirib bo’lmas vazifalardan sanaladi.

[2] Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун, 10-модда.
[3] Вазирлар Маҳкамасининг “Олий маҳорат спорт мактаблари фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори.

Bugungi kunda ta’lim sohasida o’ziga xos islohotlarning amalga tadbiq etilishi, ularni ijrosini ta’minlash bo’yicha ilmiy maskanlarda qator izlanishlar va tadqiqotlar o’tkazilmoqda. Ayniqsa, hozirgi vaqtda sport turlarini o’qitish va o’rgatish jarayoniga ilg’or xorijiy tajribalar asosida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali ta’lim sifatini yangi bosqichga olib chiqish muhim ahamiyatga ega.

Xususan, sport turlari orasida yengil atletika o’zining jozibadorligi, xis-hayajonga boyligi va o’ta shiddatliligi bilan boshqa sport turlaridan yaqqol ajralib turadi. Shuningdek, u insonni har tomonlama ham jismonan, ham ma’nan sog’lomlashtiruvchi vosita sifatida o’rni beqiyos. Chunki u o’zida insonlar uchun hayotiy zarur harakatlarni mujassam etgan sport turlari qatoriga kiradi.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kishilik jamiyati yaratilgan ilk ibtidoiy jamoalar davrdan boshlanib to bugungi zamonaviy texnikaning rivojlangan kunimizgacha o’zining bahosi va qiymatini saqlab kelmoqda. Ayniqsa, insonlar yengil atletika turlari bilan doimiy ravishda shug’ullanib, uning texnikasini yuqori darajada egallash orqali alohida e‘tiborga sazovor bo’lmoqda.

Mazkur darslik yengil atletikaning barcha turlarining rivojlanish tarixi, yengil atletika turlari texnikasi asoslari va uni o’rgatish uslubiyati, musobaqa qoidalari, yengil atletika sporti sohasini ilmiy-uslubiy va zamonaviy ta’lim texnologiyalar bilan ta’minlash, mashg’ulotlarning tuzilishi, mazmuni va rejalashtirish, yengil atletika turlariga saralash va yo’naltirish uslubiyati, umumta’lim maktablarida yengil atletika, bolalar va o’smirlar, yuqori malakali sportchilar va xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlar xususiyatlari, yengil atletika turlariga saralash va yo’naltirish usullari me’yoriy hujjatlar, zamonaviy xorijiy adabiyotlar va Xalqaro Yengil atletika Federasiyalari Assotsatsiyasining (IAAF) musobaqa qoidalari asosida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda yuqori saviyada ishlab chiqilgan. Shuningdek unda, Olimpiada o’yinlari, Jahon, Osiyo va O’zbekiston chempionatlari rekordlari berilgan bo’lib, so’ngi nufuzli musobaqalarda

sportchilar tomonidan ko’rsatilgan natijalar o’zaro taqqoslanib, uning tahlili berilgan.

Darslik O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti va yurtimizda mavjud oliy o’quv yurtlari jismoniy madaniyat yo’nalishi fakultetlarining talabalari uchun mo’ljallangan bo’lib, yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining namunaviy dasturiga muvofiq tayyorlangan.

I BOB. YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH

Mamlakatimizda ta’lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning tub negizida o’sib kelayotgan navqiron yosh avlod vakillarini har tomonlama ham ma’nan, ham jismonan etuk qilib tarbiyalash, zamonaviy bilim va ko’nikma malakalarini egallash hamda yuksak ilmiy salohiyat sohibi bo’lishini ta’minlash kabi aniq maqsadli vazifalar yotadi. Xususan, yurtimiz oliy ta’lim muassasalarida o’qitilayotgan fanlar ichida Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fani O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ixtisoslik talabalariga qolaversa, oliy o’quv yurtlari jismoniy madaniyat va sport fakulteti talabalariga va olimpiya zaxiralari kollejlari tarbiyalanuvchilariga o’qitilishini nazarda tutib, mazkur fanning mazmunini yoritish ahamiyatlidir.

1.1. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi.

Talabalarga yengil atletika turlarini rivojlanish tarixi, yengil atletika turlari texnikasi asoslari va uni o’rgatish uslubiyati, musobaqa qoidalari, yengil atletika sporti sohasini ilmiy-uslubiy va zamonaviy ta’lim texnologiyalar bilan ta’minlash, mashg’ulotlarning tuzilishi, mazmuni va rejalashtirish, yengil atletika turlariga saralash va yo’naltirish uslubiyati, umumta’lim maktablarida yengil atletika, bolalar va o’smirlar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlarni olib borishni bilishi, yuqori malakali sportchilar va xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlar xususiyatlari, yengil atletika turlariga saralash va yo’naltirish usullari bo’yicha bilim, ko’nikma va malakalarini shakllantirishga e‘tibor qaratadi. Shuningdek, talabalarda tanlangan turlar ustida boshlang’ich ilmiy tadqiqotlarni olib borish, o’zlarining amaliy faoliyatiga ijodiy yondashish kabi xususiyatlarini rivojlantirishdan iborat.

1.2. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari.

Talabalarga yengil atletika sport turining nazariyasi va uslubiyatini, ko’pyillik tayyorgarlikda o’quv mashg’ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish

tizimi, vosita va uslublarini, yengil atletikada saralash bosqichlarining tizimi va tartibi, sportchilarni majmuaviy nazorat qilish shakllari va uslublari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg’ulot jarayonini optimal variantlarini zamonaviy texnologiyalar asosida boshqarishni va sportda ilmiy ishlarni hamda ilmiy tadqiqotlarni olib borishni, ijobiy natijalarni amaliyotga tadbiq etishni o’rgatishdan iborat. Shuningdek, mazkur fanning o’qitishda o’ziga xos xususiyatlarga ega yana bir qancha vazifalar hal etiladiki, bular orqali talaba va shug’ullanuvchilarda qo’shimcha bilim va ko’nikma malakalarini hosil qilishda ahamiyatli sanaladi. Ular quyidagilar:

- tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati bo’yicha bilimlarni har tomonlama egallashini ta’minlash;

- talaba va shug’ullanuvchilar bilimlarni ijodiy anglash imkoniyatlarini shakllantirish va takomillashtirish;

- yengil atletikachilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish malakalarini shakllantirish va takomillashtirish;

- o’quv, o’quv-mashg’ulot, nazorat, musobaqa sharoitlarida mashg’ulot olib borish ko’nikmalari va malakalarini egallash;

- yengil atletika turlari bo’yicha texnikani tahlil etish va xulosalar qilish qobiliyatlarini shakllantirish;

- tanlangan turlar texnikasini ko’rsatib bera olish malakasini egallash;

- yengil atletika mashg’ulotlarini tashkil etish va o’tkazish bo’yicha ko’nikma va malakalarni shakllantirish;

- ommaviy sport tadbirlarini Nizomini ishlab chiqish xususan, yengil atletika bo’yicha musobaqalarni tashkil etish va o’tkazish, unda hakamlik malakalarini egallashdan iborat;

- o’quvchi yoshlar orasidan yengil atletika sportiga iqtidorlilarni saralash va ularning jismoniy imkoniyatlarini royobga chiqarishga xos bilimlarga, amaliy ko’nikma va malakalarga ega bo’lish.

1.3. Fanning o’quv rejadagi boshqa fanlar bilan o’zaro bog’liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani “Ixtisoslik fanlar” blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, 1 kurs 2- semestr, 2 kurs 3-4 semestr. 3 kurs 5-6 semestr hamda 4 kurs 7-8 semestrlarda o’qitiladi.

“Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” asosiy ixtisoslik fani hisoblanadi. Fan dasturida belgilab qo’yilgan fazifalarni 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 bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitasiyasi, sportda matematika fanlari bilan o’zaro uzviy bog’liq holda amaliy ko’nikma va malakalariga ega bo’lishlari talab etiladi.

1.4. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o’rni.

Yengil atletika sport turi barcha ta’lim muassasalarining jismoniy tarbiya darslari o’quv dasturidan o’rin olgan. Shug’ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funktsional holatlarini inobatga olgan holda mashg’ulotlarni rejalashtirish, o’tkazish va yuklamalarni me’yorlash, yuqori sport natijalariga erishishda, respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo’lgan yengil atletika bo’limlarida mustaqil ravishda ish yuritishda yuqori malakali murabbiylar tayyorlashda fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasining ajralmas bo’lagi bo’lib “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani jismoniy tarbiya va sport tizimida o’z o’rniga ega.

1.5. Fanni o’qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish hamda o’quv mashg’ulotlarini loyihalash.

Talabalarning “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fanini o’zlashtirishlari uchun o’qitishning ilg’or va zamonaviy pedagogik usullaridan, yangi information-pedagogik texnologiyalarini tadbiq qilish muhum ahamiyatga egadir. Fanni o’zlashtirishda darslik o’quv va uslubiy qo’lanmalar, ma’ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, vertual stendlar hamda zamonaviy portativ texnikadan foydalaniladi. Ma’ruza, amaliy va seminar mashg’ulotlarida intraktiv usullari (vizual, muammoli vaziyat, mualliflik ma’ruzalari, ikki tamonlama tahlil, Insert, klaster, Venn, Sinkveyn va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan o’qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida “Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati” fani o’quv mashg’ulotlarining loyihalari ishlab chiqadi.

1.6. O’zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika.

Jamiyatda barcha sohaning rivoj topishi va taraqqiy etishi shu mamlakatda joriy etilgan qonun ustivorligi va soha mutasaddilarining huquqiy savodxonligiga bog’liqdir. Aynan, olib borilayotgan islohotlarning mohiyati va mazmunini tushunib etgan mutaxassislargina sohani yangi bosqichga olib chiqa oladi. O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonunida fuqarolarning o’zini o’zi boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa nodavlat-notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlari hamda boshqa me’yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ishtirok etishi, ta’lim sohasining vakolatli organlari o’quv-tarbiya jarayonining sog’lomlashtirishga yo’naltirilgan bo’lishini ro’yobga chiqarish, aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzi me’yorlarini joriy etish uchun shart-sharoitlarni ta’minlash, bolalar ongida sport orqali vatanga muhabbat xissini uyg’otish, o’sib kelayotgan barkamol avlodda sport bilan shug’ullanish, jismoniy va ma’naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni turli

oqimlar va illatlar ta’sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish kabi yuqori darajadagi vazifalar belgilab qo’yilgan[4].

O’zbekistonda jismoniy tarbiya-sport harakati oldiga qo’ygan vazifalarni amalga oshirish - aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantirish, barcha yoshdagi fuqarolarning salomatligini mustahkamlash, ularni yuksak jismoniy kamolot sari etaklash, o’g’il-qizlarimizni har tomonlama etuk etib tarbiyalash, yoshlarni Vatan himoyasi va mehnat faoliyatiga yuqori saviyada tayyorlashga yordam beradi.

Mamlakatimizning yuqorida qayd etilgan barcha tashkilotlarida jismoniy madaniyat tizimi keng yo’lga qo’yilgan bo’lib, unda sportning ommaviy turlari bilan shug’ullanishga alohida e‘tibor qaratilgan. Shu qatori, yengil atletika sport turining ayrim turlari – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari jismoniy madaniyat tizimi dasturlarining asosini tashkil etadi.

Yengil atletika sport turi bilan respublikamizda joriy qilingan barcha ta’lim bosqichlari, (maktabgacha ta’lim, umumiy o’rta ta’lim, maktabdan tashqari ta’lim, o’rta maxsus kasb-hunar ta’limi, oliy ta’lim va oliy o’quv yurtidan keyingi ta’limdan keyingi ta’lim), harbiy qismlar, ko’ngilli sport jamiyatlari, davlat va nodavlat tashkilotlarida ko’plab insonlar doimiy ravishda shug’ullanib jismoniy tayyorgarliklari va salomatliklarini mustahkamlamoqda. Mazkur sport turining bu kabi ommaviy tus olishi, avvalo, uning hayotiy zarur harakat amallaridan tarkib topgani bo’lib, qolaversa, bu sport turi bilan ommaviy shug’ullanish uchun alohida jihozlangan sport inshootlarining talab etilmasligi va shug’ullanish geografiyasi juda kengligi bilan izohlanadi.

Yengil atletika mashg’ulotlari orqali shug’ullanuvchilarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a’zorlari faoliyatini yaxshilanadi hamda kishining irodaviy fazilatlari tarbiyalanadi. Yengil atletika mashqlarining shug’ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta’sir etishi uni keng tarqalishida muhim omil bo’lib xizmat qiladi.

[4]Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 36-сон, 473-модда.

Ayniqsa, yurish va yugurish turlari insonlarda sog’lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita sanaladi.

Aholining turli yosh vakillari salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajalarini doimiy ravishda nazoratga olish maqsadida joriy etilgan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari tarkibiga ham yengil atletikaning ko’pgina turlari kiritilgan. Mazkur maxsus testlarda aholini belgilab qo’yilgan yosh toifalari va jinsini inobatga olib, mashq turlari tanlab olingan.

Yengil atletika sport turi bilan shug’ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi bilan shug’ullanishni rag’batlantirish va musobaqalarni yuqori saviyada tashkil etish uchun sportchilarni malakalariga qarab me’yoriy talablar joriy etilgan. Unga ko’ra shug’ullanuvchilar faqatgina rasmiy musobaqalarda o’zlari tanlagan turlardan qayd etgan natijalari bo’yicha o’rnatilgan tartibda toifalarga ega bo’ladi.

Yengil atletika turlari bugungi kunda eng ommaviy sport turlari qatoriga kiradi. Yengil atletika bo’yicha aholi o’rtasida kross, estafetali yugurish musobaqalari doimiy ravishda ommaviy tarzda o’tkazib kelinadi. Yuqori malakali sportchilar o’rtasida esa O’zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo’mitasi tomonidan tasdiqlangan taqvim rejaga asosan musobaqalar tashkil etiladi va o’tkazib kelinadi.

Mamlakatimizda O’zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti I.Karimovning tashabbusi bilan joriy etilgan uch bosqichli - Umid nihollari, Barkamol avlod va Universiada musobaqalari dasturiga yengil atletika turlari kiritilgan. Ushbu musobaqalar sportchilar uchun o’ziga xos sinov maktabi vazifasini o’taydi. Bu musobaqalarda toblangan yosh sportchilar kelgusida ko’pyillik tayyorgarlikning Olimpiada o’yinlarida milliy terma jamoamiz a’zosi sifatida yurtimiz sha’nini himoya qiladilar.

Yengil atletika sport turi mamlakatimizda joriy etilgan jismoniy madaniyat tizimining ajralmas tarkibiy qismi bo’lib, u aholi sog’ligini mustahkamlash bilan birga, sportchilar tayyorlash tizimida boshqa sport turlari uchun bazaviy tayyorgarlikning asosi sifatida o’ziga xos o’rin egallaydi.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi nimalardan iborat.
2. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalarini ayting.
3. Fanning o’quv rejadagi boshqa fanlar bilan o’zaro bog’liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligini bilasizmi?
4. Yengil atletikaning boshqa sport turlari bilan bog’liqligi va o’rni?
5. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi ahamiyati, o’rni qanday?
6. Fanni o’qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalarning qo’llanilishini tushuntirib bering.
7. Yengil atletikada o’quv mashg’ulotlarini loyihalash deganda nimani tushunasiz?
8. O’zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletikaning o’rni?
9. Yengil atletika sport turi ommaviyligini oshirishda amalga oshiriladigan tadbirlarni ayting.
10. Ommaviy sport tadbirlarida yengil atletikaning o’rni?

II BOB. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING UMUMIY TAVSIFI, TASNIFI, TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

2.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi.

Yengil atletika sport turi o’zida ko’plab harakat amallarini mujassam etgani va bu bilan yosh bolalardan to katta yoshdagi insonlar ham qiyinchiliksiz har qanday sharoitda shug’ullanishi mumkin bo’lgan o’ziga xos sport turi ekani bilan tavsiflanadi. Bu sport turi og’ir atletika va shunga o’xshash og’irliklar bilan tavsiflanadigan mashqlar harakat amallarininig bajarilishiga nisbatan yengil va oson ko’ringani bois, uni shartli ravishda “Yengil atletika”, deb ataladi. Vaholanki, mazkur sport turi bo’yicha yuqori sport natijalarini ko’rsatish nechog’lik qiyinligi bu tur bilan shug’ulanganlarga ayondir.

Yengil atletika harakat amallari bajarilish va hech bir sport turida takrorlanmaydigan ko’pqirralik xususiyatidan kelib chiqib, bajarilish va o’rgatish uslublari ham turlichadir.

Yengil atletika turlarini bir tasnif va tartibga keltirish uchun uni beshta bo’limlarga - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko’pkurash turlariga ajratib tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o’z navbatida turning xillariga hamda bajarilish xususiyatiga qarab turlarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 60 dan ortiq turi erkaklarga, 50 dan ortiq turi esa ayollarga ham ochiq, ham yopiq maydonlarda shug’ullanish tavsiya etiladi. Ulardan Olimpiada o’yinlari dasturiga 24 ta turi erkaklar uchun, 23 turi esa ayollar uchun kiritilgan bo’lib, umumiy 47 ta medallar jamlanmasi uchun baxs olib boriladi.

1-jadval.

Yengil atletikaning umumiy va Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan turlari tasnifi

Har-xil turlari	Umumiy turlari	Olimpiya turlari	
		Erkaklar	Ayollar
SPORTCHA YURISH			
O'yingoh yo'lkasida yurish	3000m, 5000m, 10000m	-	-
Shoh ko'chalarda	20 km, 30 km, 50 km	20 km, 50 km	20 km
YUGURISH			
Qisqa masofalarga yugurish	60m, 100m, 150m, 200m, 300m, 400m, 500m.	100 m, 200 m, 400 m	100 m, 200 m, 400 m
O'rta masofalarga yugurish	600m, 800m, 1000m, 1200m, 1500m, 1609m 2000m	800 m, 1500 m	800 m, 1500 m
Uzoq masofalarga yugurish	3000m, 5000m, 10000m	5000 m, 10000 m	5000 m, 10000 m
O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000m, 30000m.	-	-
Marafon yugurish	Yarim marfon 21097,5 m, 42195 m	42195 m	42195 m
Vaqtbay yugurish	1, 2 soat, mobaynida	-	-
Ochiq joylarda yugurish (kross)	1 km, 1 milya (1609 m), 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km, 14 km	-	-
Shoh ko'chalarda yugurishlar	10 km, 15 km, 20 km, 100 km.	-	-
G'ovlar osha yugurish	60 m. g'/o, 100 m. g'/o, 400 m. g'/o	110 m. g'/o, 400 m. g'/o	100 m. g'/o, 400 m. g'/o
To'siqlar osha yugurish	1000 m. t/o, 2000 m. t/o, 3000 m. t/o.	3000 m. t/o.	3000 m. t/o.
Estafetali yugurishlar	4x100 m, 4x200 m, 4x400 m.	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
	4x800 m, 4x1500 m	-	-
	Shvedcha estafeta, 400+300+200+100 m, 800+400+200+100 m.	-	-
SAKRASH			
Vertikal	Balandlikka sakrash ("hatlab o'tish", "fosberi-flop")	Balandlikka sakrash	Balandlikka sakrash
	Langarcho'p bilan sakrash	Langarcho'pga tayanib sakrash	Langarcho'pga tayanib sakrash
Gorizontal	Uzunlikka sakrash ("qaychi", "oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib")	Uzunlikka sakrash	Uzunlikka sakrash

	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash
ULOQTIRISH			
	Kichik to’pni uloqtirish (150 g)	-	-
	O’quv granati, 500 g (a), 700 g (e),	-	-
	Nayza 600 g (a), 800 g (e)	800 g (e)	600 g (a),
	Disk 1 kg (a), 1,5 kg (e), 2 kg (e)	2 kg (e)	1 kg (a)
	Bosqon 7,260±0.005 kg (e), 6 kg (e), 4±0.005 kg (a)	7,260±0.005 kg (e)	4±0.005 kg (a)
	Yadro 7,260±0.005 kg (e), 6 kg (e), 4 kg (a), 3 kg (a).	7,260±0.005 kg (e)	4±0.005 kg (a)
KO’PKURASH			
	Uch kurash (yugurish, sakrash, yadro)	-	-
	To’rt kurash (60m, uzunlik, to’p uloqtirish, 800m)	-	-
	Olti kurash (100m, uzunlik, yadro, 110m g’/o, disk, langarcho’p)	-	-
	Etti kurash (2 kun) 100 m g’/o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.	-	Etti kurash (2 kun) 100 m g’/o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.
	O’n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g’/o, disk, langarcho’p, nayza, 1500 m.	O’n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g’/o, disk, langarcho’p, nayza, 1500 m.	-

2.2. Yengil atletika sport turining paydo bo’lish tarixi.

Yengil atletika mashqlarinin rivojlanish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Yengil atletika – qadimiy sport turlaridan biridir. Bu sport turi bilan insonlar qadimdan shug’ullanib kelganliklari tarixiy manbaalar (arxeologik topilmalar - turli tosh haykallar, tosh qurollar, tangalar va kundalik xo’jalik uchun foydalanilgan ko’za, xum va likopchalardagi suratlar)dan bizga ma’lum. Ularda aks etgan ma’lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan

insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlarini (ov qilish) qondirish maqsadida shug'ullanib kelganliklari o'z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va ilk rivojlanishiga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, I Olimpiyada o'yinlarida atletlar[5] bir ***stadiya***lik (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish orqali baxslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g'olibi navbatdagi Olimpiada o'yinini o'z yurtida o'tkazish va Olimpia mash'alasini yoqish imkoniga ega bo'lgan. Birinchi Olimpiyada o'yinlarining 1 stadiylik masofasini birinchi g'olibi esa Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiyada o'yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab 8, keyin 10, 12 va 24 stadiy) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708 yildan Olimpiada o'yinlariga beshkurash ("pentatlon": disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma xil turlarni kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o'ziga xos qiziqish uyg'otgan. Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma'rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo'yicha bellashuv va musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida uning ommaviyligi ortib

[5]атлет – қадимги юнончадан беллашув, мусобақа иштрокчиси, курашчиси маънолари англатади. Атлет сўзи шу кунга қадар ўзининг номида фойдаланиб келинади.

borgan. Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi V-IV asrlarda yengil atletika asosiy turlariga asos solingan va shakllangan.

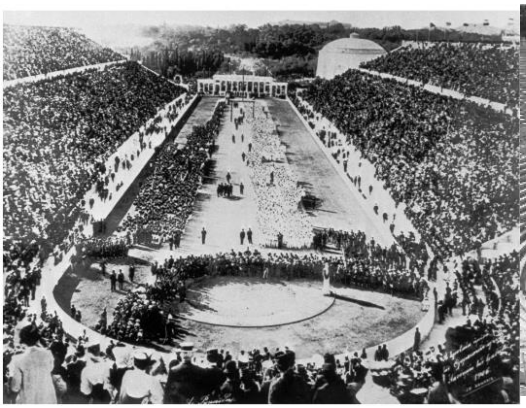
Eramizdan avvalgi 632 yildagi XXXVII Olimpiada o'yinlaridan boshlab musobaqalarda 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar ham musobaqalarda ishtirok eta boshlagan. Musobaqalar stadionda o'tkazilgan bo'lib, kattalar ishtirokidagi bellashuvlardan keyin yugurish masofalari oltidan bir qismgacha qisqartirib o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan. Qizlar uchun esa yugurish musobaqalari har besh yilda bir marta o'tkazilgan.

Qadimgi Yunonistonda Olimpiada o'yinlari asosiy musobaqa hisoblangan. Bir stadiyga (qisqa masofaga) yugurishda qatnashuvchilar alohida va to'g'ri yo'lkalarda baland ovozli karnaylar yoki "Diqqat!" va "Olg'a!" buyrug'ini berish bilan yugurish baxslari boshlangan. Uzoq masofalarga yugurishda esa to'g'ri yo'lka bo'ylab yugurib borib, maxsus to'sinni aylanib qaytib kelish bilan yugurishlar amalga oshirilgan.

Beshkurash musobaqalari o'tkazilishi natijasida yengil atletikaning disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish kabi mashqlari rivojlana boshladi. Disk uloqtirish musobaqalarida atletlar balandlikda joylashgan 80x70 sm o'lchamdagi to'rtburchak shakldagi toshdan yasalgan maxsus maydoncha ustida turib snaryadni biroz pastroqda joylashgan maydonga uloqtirishi lozim bo'lgan. Shu orqali disk uloqtirish turi asta-sekin rivojlana boshlagan.

Uzunlikka sakrash baxslari beshkurashning ikkinchi tur bo'lib, unda har ikkala qo'lga ham ma'lum og'irlikdagi toshlarni ushlagan holda bajarilgan. Sakrash chog'ida bir vaqtning o'zida toshlarni orqaga uloqtirish zarur bo'lgan, o'sha davrdan bizgacha etib kelgan ma'lumotlarga ko'ra, bu holatda sakraganda sakrash uzunligi ortgan va sakrovchining yerga tushish (qo'nish) vaqtida muvozanatini saqlashiga yordam bergan degan xulosalar mavjud.

Nayza uloqtirish beshkurashning uchinchi turi bo'lib, u manbaalarda keltirilishicha, nayzani imkon qadar uzoqqa va belgilangan nishonga etkazish bilan izohlangan. Qolgan turlar esa musobaqani tashkil etuvchilar tomonidan ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda tanlangan.



1-rasm. Yengil atletika stadioni. Yunoniston. 1896 y. I Olimpiada o’yinlarining ochilish marosimi.

2-rasm. Qadimgi yengil atletika stadionining hozirgi ko’rinishi. Yunoniston.

2.3. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.

Qadimgi Olimpiada o’yinlarining taraqqiy etgan davri eramizdan avvalgi V asrning o’rtalariga to’g’ri keladi. Bu davrda Yunoniston hududlarida kurash, ot choptirish, komondan otish, qilichbozlik va boshqa sport turlari kabi yengil atletika turlari ham ommaviy tarzda rivojlangan.

Keyinchalik Yunoniston Rim Imperiyasi tomonidan bosib olinishi oqibatida Olimpiada o’yinlari musobaqalari o’z ommaviyligi va jozibasini yo’qota boshladi. Shunga qaramasdan, musobaqalar eramizdan avvalgi 393 yilgacha davom etadi. Rim Imperatori Feodesiya I taxtga o’tirishi va u xristian dini raxnamosi bo’lgani sabab, Olimpiada o’yinlari musobaqalari ushbu din e’tiqodiga ko’ra ta’qiqlab qo’yiladi.

Qadimgi Olimpiada o’yinlari zamonaviy sport turlari va yengil atletikaning rivojlanishida muhim o’rin tutadi. Aynan, qadimgi Olimpiada o’yinlarining tashkil etilishi va o’tkazilishi zamonaviy Olimpiada o’yinlarining rivojlanishiga katta zamin yaratadi.

Evropa xalqlari Yunonistonni tarixiy-ma’daniy merosi hisoblangan Olimpiada o’yinlarini qayta tiklash va o’tkazishni o’z oldilariga maqsad qilib qo’yadi. Shu davrlarda ya’ni, XVIII asrda Evropa davlatlarida yugurish, sakrash va uloqtirish bo’yicha musobaqalar tashkil etila boshlanadi.

Zamonaviy yengil atletika sport turining vatani xaqli ravishda Angliya hisoblanadi. Ayniqsa, yengil atletika sport turi Regbi, Oksford, Kembrij shaharlarida ommalashgan va rivojlana boshlagan. Bu erdagi kollej va universitet jamoalari yengil atletikaning butun dunyoda ommalashishida katta hissa qo'shgan. Bu davrlarda yengil atletika bo'yicha talabalar o'rtasida musobaqalar tashkil etilgan. Angliyadagi puldor va amaldorlar tomonidan musobaqa ishtirokchilari uchun katta miqdordagi pul mablag'lari va qimmatbaho sovrinlar qo'yilgan. Shu sababdan qo'yilgan yutuq va sovrinlarni qo'lga kiritish uchun qatnashuvchilar soni ortib, yengil atletika turlari yanada rivojlana borgan. Ushbu musobaqalar va g'oliblar matbuot orqali ommaga keng targ'ib etilishi natijasida rasmiy musobaqalar o'tkazilib, unda ilk rekordlar qayd etila boshlagan.

1770 yilda soatbay yugurish bo'yicha birinchi musobaqa tashkil etiladi va unda dastlabki rekord natijasi rasmiy qayd etiladi. Unga ko'ra bir soat davomida atlet 17 km 300 m masofani bosib o'tganligi tarixiy manbaalardan bizga ma'lum. Keyinchalik yengil atletikaning bu turi AQSHda ham rivojlana boshladi. AQSH yengil atletika havaskorlari Angliyadagi kabi musobaqalarda soatbay va ko'pkunlik yugurishlarga e'tibor qaratadi.

Bir vaqtning o'zida yengil atletika sport turi Angliya va AQSHda rivojlanishi bilan birga dunyoning boshqa mamalakatlarida ham keng ommalashib bordi. Dastlab Fransiya, keyinchalik Germaniya, Skandinaviya xalqlari, Rossiya, janubiy va markaziy Afrika hamda sharqiy Osiyo mamlakatlarida ham taraqqiy eta boshladi. Shu tariqa XIX asrning oxirlariga kelib, yengil atletika sport turi dunyoning ko'plab mamlakatlarida ommalashib, shug'ullanuvchilar soni orta boshladi.

Quyida keltirilgan jadvaldagi tasnifda berilgan turlar bo'yicha ochiq maydonlarda (stadion) respublika, xalqaro miqyosdagi rasmiy va norasmiy musobaqalar o'tkaziladigan asosiy turlar berilgan.

2-jadval.

Yengil atletika turlarining Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan yillar to'g'risida ma'lumot (erkaklar).

Bo'limlar	Turlar	1896	1900	1904	1908	1912	1920	1924	1928	1932	1936	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	O'tkazil-gan soni
Sportcha yurishlar	20 km													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	50 km									+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	19
	3000 m						+																						1
	3500 m				+																								1
	10 km					+	+																						2
	10 milya				+																								1
Yugurishlar	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	200 m		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
	400 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	800 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	1500 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	5000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	10 000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	110 m g'ovlar osha	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	400 m g'ovlar osha		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	26
	3000 m to'siqlar osha		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25
	4×100 m estafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	4×400 m estafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	60 m		+	+																									2
	200 m g'ovlar osha		+	+																									2
	3200 m to'siqlar osha				+																								1
	4000 m to'siqlar osha		+																										1
	Aralash estafeta				+																								1
	3000 m jamoalar o'rtasida					+	+	+																					3
	5000 m jamoalar o'rtasida		+																										1
	3 milya jamoalar o'rtasida				+																								1
	4 milya jamoalar o'rtasida			+																									1
	5 milya				+																								1
	Kross					+																							1
	Kross jamoalar o'rtasida					+																							1
	Marafon	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28

2-jadvalning davomi.

Sakrash	Uzunlikka sakrash	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	Uch hatlab sakrash	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	Balandlikka sakrash	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	Langarcho'pga tayanib sakrash	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	Joydan uzunlikka sakrash		+	+	+	+																								4
	Joydan uch hatlab sakrash		+	+																										2
	Joydan balandlikka sakrash		+	+	+	+																								4
Uloqtirish	Yadro itqitish	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	Disk uloqtirish	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	Bosqon uloqtirish		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
	Nayza uloqtirish				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25
	56 funt og'irlikni uloqtirish			+			+																							2
	Ikki qo'llab yadro itqitish					+																								1
	Grek diskini uloqtirish				+																									1
	Ikki qo'llab disk uloqtirish						+																							1
	Erkin usulda nayza uloqtirish				+																									1
	Ikki qo'llab nayza uloqtirish					+																								1
Ko'pkurash	Uch kurash			+																										1
	Beshkurash					+	+	+																						3
	O'nkurash			+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25
Turlar soni		**12**	**23**	**25**	**26**	**29**	**28**	**24**	**22**	**23**	**23**	**23**	**23**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**23**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	

3-**jadval.**

Yengil atletika turlarining Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan yillar to'g'risida ma'lumot (ayollar).

Bo'limlar	**Turlar**	**1928**	**1932**	**1936**	**1948**	**1952**	**1956**	**1960**	**1964**	**1968**	**1972**	**1976**	**1980**	**1984**	**1988**	**1992**	**1996**	**2000**	**2004**	**2008**	**2012**	**2016**	**O'tkail-gan soni**
Yurish	10 km															+	+						2
	20 km																	+	+	+	+	+	5
Yugurish	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	200 m				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	400 m								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14
	800 m	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	1500 m										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	3000 m													+	+	+							3
	5000 m																+	+	+	+	+	+	6
	10 000 m														+	+	+	+	+	+	+	+	8
	80 m g'ovlar osha		+	+	+	+	+	+	+	+													8
	100 m g'ovlar osha										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	400 m g'ovlar osha													+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
	3000 m to'siqlar osha																			+	+	+	3
	4×100 m estafeta	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	4×400 m estafeta										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
	Marafon													+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
Sakrash	Uzunlik				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	Uch hatlab																+	+	+	+	+	+	6
	Balandlik	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	Langarcho'pga tayanib																	+	+	+	+	+	5
Uloqtirish	Yadro				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	18
	Disk	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	21
	Bosqon																	+	+	+	+	+	5
	Nayza		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	20
Ko'pkurash	Ettikurash													+	+	+	+	+	+	+	+	+	9
	Beshkurash								+	+	+	+	+										5
Turlar soni		5	6	6	9	9	9	10	12	12	14	14	14	17	18	19	20	22	22	23	23	23	

4-jadval.

Hozirgi kunda o’tkazilib kelinayotgan nufuzli musobaqalarda yengil atletika turlarining joriy etilishi to’g’risida ma’lumot.

Turlar	Olimpiada o’yinlari		Jahon chempionati (ochiq binolarda)		Jahon chempionati (yopiq binolarda)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Yurish						
20 km	1956	2000	1983	2000	-	-
50 km	1932	-	1980	-	-	-
Yugurish						
100 m	1896	1928	1983	1983	-	-
200 m	1900	1948	1983	1983	1985	1985
400 m	1896	1964	1983	1983	1985	1985
800 m	1896	1928	1983	1983	1985	1985
1500 m	1896	1972	1983	1983	1985	1985
5 000 m	1912	1988	1983	1995	-	-
10 000 m	1912	1984	1983	1987	-	-
Marafon	1896	1984	1983	1983	-	-
110 m g’/o	1896	-	1983	-	-	-
100 m g’/o	-	1932	-	1983	-	-
400 m g’/o	1900	1984	1983	1983	-	-
3000 m t/o	1920	2008	1983	2007	-	-
4x100 estafeta	1912	1928	1983	1983	-	-
4x400 estafeta	1912	1972	1983	1983	1991	1991
Sakrash						
Uzunlik	1896	1948	1983	1983	1985	1985
Uch hatlab	1896	1996	1983	1993	1985	1991
Balandlik	1896	1928	1983	1983	1985	1985
Langarcho’pga tayanib	1896	1996	1983	1999	1985	1997
Uloqtirish						
Nayza	1908	1932	1983	1983	-	-
Disk	1896	1928	1983	1983	-	-
Bosqon	1900	2000	1983	1999	-	-
Yadro	1896	1932	1983	1983	1985	1985
Ko’pkurash						
O’nkurash	1912	-	1983	-	-	-
Ettikurash	-	1984	-	1983	-	-
Olimpiada o’yinlariga kiritilmagan						
60 m	-	-	-	-	1985	1985
60 m g’/o	-	-	-	-	1985	1985
3 000 m	-	1984	-	1980	1985	1985
Ettikurash	-	-	-	-	1993	-
Beshkurash	1908	1964	-	-	-	1993

5-jadval.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari (stadionda).

№	O'tkazilgan yil	Vaqti	Davlat va shahar	Turlar soni	Ishtirok-chilar soni
1.	1983 yil	7-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	41	1355
2.	1987 yil	28 avgust 6 sentyabr	Italiya Rim	43	1451
3.	1991 yil	23 avgust 1 sentyabr	Yaponiya Tokio	43	1517
4.	1993 yil	13-22 avgust	Germaniya Shtutgart	44	1689
5.	1995 yil	5-13 avgust	Shvesiya Gyoteburg	44	1804
6.	1997 yil	1-10 avgust	Gresiya Afina	44	1882
7.	1999 yil	20-29 avgust	Ispaniya Seviliya	46	1821
8.	2001 yil	3-12 avgust	Kanada Edmonton	47	1677
9.	2003 yil	23-31 avgust	Fransiya Sen-Deni	47	1679
10.	2005 yil	6-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	47	1688
11.	2007 yil	24 avgust 2 sentyabr	Yaponiya Osaka	47	1981
12.	2009 yil	15-23 avgust	Germaniya Berlin	47	2013
13.	2011 yil	24 avgust 4 sentyabr	Janubiy Koreya Degu	47	1848
14.	2013 yil	10-18 avgust	Rossiya Moskva	47	1974
15.	2015 yil	22-30 avgust	Xitoy Pekin	47	2000
16.	2017 yil	5-13 avgust	Buyuk Britaniya London	-	-
17.	2019 yil	22 sentyabr 6 oktyabr	Qatar Doha	-	-
18.	2021 yil	14-22 avgust	AQSH YUjin	-	-

6-jadval.

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari (yopiq inshootda).

№	O'tkazilgan yil	Vaqti	Davlat va shahar	Ishtirok etgan davlat soni	Ishtirok-chilar soni (dan ortiq)
1.	1985 yil	18-19 yanvar	Fransiya Parij	69	319
2.	1987 yil	6-8 mart	AQSH Indianapolis	84	402
3.	1989 yil	3-5 mart	Vengriya Budapesht	61	378
4.	1991 yil	8-10 mart	Ispaniya Seviliya	81	521
5.	1993 yil	12-14 mart	Kanada Toronto	93	537
6.	1995 yil	10-12 mart	Ispaniya Barselona	130	602
7.	1997 yil	7-9 mart	Fransiya Parij	118	712
8.	1999 yil	5-7 mart	Yaponiya Maebasi	115	487
9.	2001 yil	9-11 mart	Portugaliya Lissabon	136	510
10.	2003 yil	14-16 mart	Buyuk Britaniya Birmingem	132	589
11.	2004 yil	5-7 mart	Vengriya Budapesht	139	677
12.	2006 yil	10-12 mart	Rossiya Moskva	133	635
13.	2008 yil	7-9 mart	Ispaniya Valensiya	158	646
14.	2010 yil	12-14 mart	Qatar Doha	150	657
15.	2012 yil	9-11 mart	Turkiya Istanbul	171	629
16.	2014 yil	7-9 mart	Polsha Sopot	141	587
17.	2016 yil	17-20 mart	AQSH Portlend	137	487
18.	2018 yil	-	Buyuk Britaniya Birmingem	-	-

Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.

Hozirga zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili Regbi shahri kollej o'quvchilari o'rtasida daslabki musobaqa o'tkaziladi. Ushbu musobaqa dasturida yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish, to'siqlar osha yugurish, og'ir jismlarni uloqtirish va 2 km masofaga yugurish turlari kiritiladi. Keyinchalik Oksford va Kembrij universitetlarida o'tkazilgan musobaqalar dasturiga yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish, og'irlashtirilgan jismlarni uloqtirish, to'siqlar osha yugurish, kross yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash turlari kiritiladi va musobaqalar o'tkaziladi.

1864 yilda Oksford va Kembrij univerisitetlari talabalari o'rtasida birinchi bor yengil atletika bo'yicha rasmiy musobaqa tashkil etilib, bu musobaqalar har yili o'tkazilgan. Dastlab mazkur musobaqalar dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritiladi. Keyinchalik esa musobaqalar dasturi bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldiriladi.

XIX asrning 60-yillariga kelib, yengil atletika musobaqalariga amaldor shaxslar ham qiziqa boshlaydilar. Yengil atletika sport turi bilan mansabdorlar ham sport klublarida shug'ullana boshlaydi. Angliya mansabdorlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida "oddiy xalq" bilan birga qo'shilib yugurishni istamas edilar. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga muyassar bo'lgan oddiy xalq vakillariga yutqizishdan qo'rqishar edilar.

Shu munosabat bilan keyinchalik 1864 yili Angliya sport klublari "Havaskorlik to'g'risida" nizom qabul qilinadi. Unda yugurish yo'laklarida mansabdorlar bilan oddiy fuqarolar birga musobaqalashishi ta'qiqlab qo'yiladi. Shu nizomga asosan oddiy xalq vakillari professionallar deb ataladi. Ular havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga ruxsat berilmaydi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletika bo'yicha mamlakat

birinchiliklari tashkil etish va o’tkazishda “Havaskorlik to’g’risida”gi nizomga rioya qilgan holda musobaqalarni nazorat qilib turar edi.

1880 yilda Britaniya Imperiyasi barcha yengil atletika assotsatsiyalarini birlashtiradi va bu tashkilot “Havaskorlar yengil atletikasi” oliy tashkiloti maqomiga ega bo’ladi. U butun Angliyaga qarashli mustamalaka va koloniyalaridagi barcha yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qilib, sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlaydi va doimiy nazoratga oladi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning 70-yillarida, avval harbiy qismlarda va fuqaro liseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yillardan boshlab liseylarda yugurish bo’yicha musobaqalar muntazam tashkil etilib, o’tkazib kelingan. 80-yillar oxirida Fransiya rahbariyati fransuz atletik sport jamiyatlarining assotsatsiyasini tuzadi. Yengil atletika turlari bo’yicha musobaqalarni tashkil etish va o’tkazishni o’z zimmasiga oladi.

AQSHda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yillardan boshlab shakllanadi. Ayniqsa, Nyu-York shahrida atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta rasmiy musobaqa o’tkaziladi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markaziga aylanadi.

1874 yilda Garvard universiteti talabalari o’rtasida yengil atletika bo’yicha birinchi musobaqa bo’lib o’tadi. 80-yillar oxirida AQSHda universitetlararo atletika ittifoqi tuziladi. “Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsatsiyasi” va mamlakatda yengil atletikaga rahbarlik qiluvchi - “Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi” tashkil qilinadi.

Germaniyada birinchi rasmiy yengil atletika musobaqalari 1888 yilda Berlindagi kriket va futbol klublari tamonidan tashkil qilingan. Mustaqil yengil atletika klublari esa 1890 yillarda paydo bo’ladi. 1898 yilda yengil atletikaning bosh tashkiloti - Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuzildi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda SHvesiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada ommalashib, rivojlana boshlaydi.

Vengriya, Polsha, Chexiya, Slovakiya, Yugoslaviya va boshqa markaziy Evropa mamlakatlarida yengil atletika sporti XIX asrning 90-yillarida rivojlana boshlaydi.

Dunyoning ko’plab mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida XIX asrning oxirlariga kelib asos solingan.

Sportning yengil atletika turi taraqqiyoti uchun 1896 yilda Gresiyaning Afina shahrida zamonaviy Olimpiada o’yinlarining qayta yo’lga qo’yilishi muhim ahamiyatga ega bo’ldi. Olimpiada o’yinlari orqali yengil atletika sport turi dunyo xalqlari o’rtasida shiddat bilan ommalashib bordi. Bu ommalashuv natijasida shu yili o’tkazilgan I Olimpiada o’yinlarida yengil atletikaning 12 ta turidan musobaqalar tashkil etiladi. U vaqtlarda Olimpiada o’yinlarida faqat erkaklar uchun o’tkazilar edi.

Oradan to’rt yil o’tib yengil atletika shunday rivojlanadiki, 1900 yil Parijda tashkil etilgan II Olimpiada o’yinlarida 23 ta turdan baxslar olib borildi. Bu esa mazkur sport turining ommaviyligi ortib, taraqqiy etayotganidan dalolat berar edi.

Olimpiada o’yinlarida yengil atletikaning musobaqalar dasturiga o’zgartirishlar kiritib kelingan. Avvalgi musobaqalar dasturiga kiritilgan turlarning ayrimlari olib tashlangan bo’lsa, o’rniga boshqa yangi turlar joriy etila boshlagan. Masalan, 1896 yilgi birinchi Olimpiada o’yinlarida 12 ta tur, 1900 yili Parijda (Fransiya) 23 ta tur (avvalgisiga 11 ta yangi tur qo’shilgan), 1904 yili Sent-Luisda (AQSH) 25 ta tur (avvalgisidan 2 ta tur olib tashlangan va 4 ta yangi tur qo’shilgan). Olimpiada o’yinlari musobaqalar dasturiga bu kabi o’zgartirishlar kiritilishiga quyidagi omillar sabab bo’lgan:

- yengil atletika turlarining yildan-yilga ommalashuvi;

- yengil atletika turlari texnikasini bajarilishidagi noqulayliklar;

- yengil atletika turlari texnikasini bajarishda sportchining jarohat olish ehtimolining yuqoriligi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o’tkazishga rahbarlik qiladigan tashkilot – Xalqaro Yengil atletika havaskorlari

federasiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federasiyaning maqsadi – federasiya a’zolari o’rtasida hamkorlik o’rnatish, nizom, ustav va xalqaro musobaqalar o’tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

1912 yilda Stokgolmda (SHvesiya) o’tkazilgan V Olimpiada o’yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo’ldi. O’shanda yengil atletikaning ko’p turlaridan qator yillardan beri o’zgarmay kelayotgan Jahon va Olimpiada rekordlari yangilangan.

Birinchi jahon urushidan keyin ko’p mamlakatlarda sportning rivojlanishi va ommaviyligi biroz sust holatga kelib qoladi. Shuning uchun ko’p mamlakatlar 1920 yilda o’tkazalgan XII Olimpiya o’yinlarida qatnashmaydi. Bu esa avvalgi musobaqalarda o’zlarining natijalari bilan maqtana olmaydigan davlatlar vakillariga qo’l keladi. Aynan shu Olimpiada o’yinlarida urushga qatnashmagan mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq natijalarga erishadilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o’rtasidagi qariyb hamma Olimpiadalarda yengil atletikadan Amerika Qo’shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib kelgan. Fransiya, Angliya, Germaniya, SHvesiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ularga jiddiy qarshilik ko’rsatishi natijasida keskin raqobat yuzaga keltirar, ayrim turlarda esa ulardan yaxshiroq natijalar ham ko’rsatganlar.

Zamonaviy Olimpiada o’yinlari tarixiga nazar solsak, 1916 yilgi Berlin, 1940 yilgi Tokio va 1944 yilgi Xelsinkida o’tkazilishi rejalashtirilgan Olimpiada o’yinlari o’sha davrdagi harbiy harakatlar va siyosiy qarama-qarshiliklar tufayli o’tkazilmagan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX Olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletikaning 5 ta turi bo’yicha musobaqalar o’tkazilgan. Shundan boshlab, ayollar o’rtasida ham musobaqalar doimiy ravishda o’tkazilib kelinadi.

U paytlarda yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakatdan sportchilar qatnashgan edi. Bu o’yinlarda ko’pchilik atletlarning sport natijalari

va mashqlarni bajarish texnikalari ancha past bo’lgan, shu sabab rekordlar kamsonli qayd etilgan.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o’zgarishlar kuzatiladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalib, bu sport turida kuchlar nisbati o’zgaradi. Ayniqsa, Sobiq Ittifoq tarkibidagi ittifoqdosh respublika sportchilari katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida 1952 yili Xelsinkida o’tkazilgan XV Olimpiya o’yinlaridagi musobaqalarning ahamiyati katta bo’ldi. Unda 70 ta mamlakatdan sportchilar ishtirok etadi. Birinchi o’rinni AQSH yengil atletikachilari egallaydi. Olimpiada musobaqalarida birinchi marta qatnashgan Sobiq Ittifoq yengil atletikachilarining yuqori tayyorgarligi va bahslarda ishonchli harakatlari ularning ikkinchi o’rinni qo’lga kiritishiga asos bo’ldi. Uchinchi o’rinni angliyalik sportchilari egallaydi. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishadi: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 va marafon yugurish) g’alabaga erishadi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordini qo’yadi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirish bo’yicha jahon va Olimpiya rekordlarini yangilaydi.

1956 yili Melburndagi XVI Olimpiada o’yinlarida, ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika turlarida shubhasiz, sport natijalari o’sishi kuzatildi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o’rnatadilar. Birinchi o’rinni AQSH yengil atletikachilari, ikkinchi o’rinni Sobiq Ittifoq va uchinchi o’rinni Avstraliya yengil atletikachilari egallaydi.

Yengil atletika taraqqiyotining yorqin ifodasi 1960 yili Rimda o’tkazilgan XVII Olimpiada o’yinlari bo’ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o’tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba’zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham

yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960 yilda Sobiq Ittifoq sportchilari boshqa Evropa mamlakatlari yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurgan turlarda (100, 200 va 800 m.ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku evropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiada musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan ko'ra ko'proq g'alaba qozongan Sobiq Ittifoq yengil atletkachilari birinchi o'rinni egallaydi.

1964 yil Tokioda (Yaponiya) o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlaridagi yengil atletika musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqealikka sabab bo'ldi. Unda barcha qit'alarning 93 mamlakatidan 5151 nafar sportchi qatnashadi. Ular orasidan yuzlab yengil atletikachilar o'z mahorati va iqtidorini namoyish etib sport natijalarini yaxshilashga erishdilar. Unda 11 ta Jahon rekordi o'rnatilib, 70 dan ortiq Olimpiada rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritildi.

Yildan yilga yengil atletika sport turi dunyo mamlakatlari orasida ommaviyligi oshgani sari sport natijalari ham o'sib bordi.

1968 yili Mexiko Olimpiadasida 112 ta mamlakat sportchilari endi 20 ta sport turidan medallar uchun kurashadilar. Bu undan avvalgi musobaqalardan bitta sport turi ko'p demakdir. Yengil atletika sport turi esa o'zining rivojlanishida davom etdi. Xususan, shu yili yengil atletika bo'yicha erkaklar 24 ta, ayollar 12 ta turdan musobaqalashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlari ham avvalgilaridan qolishmagan holda Jahon va Olimpiada rekordlariga boy bo'ldi. Xususan, 100, 200 va 400 m., 110 m.ga g'ovlar osha, 4x100, 4x400 estafetali yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash, disk uloqtirish, yadro itqitish, o'nkurashda erkaklar, 100, 800 m., 4x100 estafetali yugurishda amerikalik ayol atletlar yuqori natija ko'rsatib Jahon va Olimpiada rekordlarini yangiladi. Jumladan, 800 m.ga yugurishda avstraliyalik sportchi, 1500 m.ga yugurishda keniyalik Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga erishdi. Shuningdek, Avstraliya (800 m. erkaklar, JR; 80 m. g'/o

ayollar JR), Keniya (1500m. erkaklar, OR), Buyuk Britaniya (400 m. g'/o erkaklar JR), Sobiq Ittifoq (uch hatlab sakrash, erkaklar, JR; nayza uloqtirish, erkaklar, OR), Vengriya (bosqon uloqtirish, erkaklar, OR), Polsha (200 m., ayollar JR), Germaniya (yadro itqitish, ayollar JR), Ruminiya (uzunlikka sakrash, JR; disk uloqtirish, ayollar OR) kabi davlat vakillari ham Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga muyassar bo'lgan.

Shuni alohida qayd etish joizki, uch hatlab sakrash bo'yicha jahon rekordi bir necha bor yangilangan bo'lsa, uzunlikka sakrashda amerikalik Bob Bimon jahon rekordini birdaniga 55 sm.ga yaxshilashga erishadi. Balandlikka sakrashda ham sensasion natija qayd etgan yana bir amerikalik atlet Dik Fosberi 2,24 m.lik plankani zabt etishda o'ziga xos yelka bilan sakrash usulini qo'llaydi va Olimpiada rekordini 6 sm.ga yaxshilaydi. Bu usul o'zining qulayligi va sportchining jarohat olish ehtimoli kamligi bilan tez orada butun dunyoga ommalashib ketdi va shundan buyon bu usul uning sharafiga nomlanib, "Fosberi-flop" usuli deya atalib kelinmoqda.

Mexiko Olimpiadasi o'zining sermaxsulligi va yuqori natijalarga boyligi bilan tarixda qoldi va yengil atletika rivojida o'z o'rniga ega bo'ldi.

O'tgan asrning 70-yillarida yengil atletika jahon mamalakatlarida o'ziga xos tarzda rivoj topdi va buni shu yillarda o'tkazilgan turli miqyosdagi musobaqalarda ko'rsatilgan natijalardan bilish mumkin.

80-90-yillar esa mazkur sport turining XX asrdagi rivojlanishning eng yuqori nuqtasi bo'ldi deyishga to'la asos bor. Chunki, bu yillarda dunyoda ilm-fan, texnika va texnologiyalar o'tgan yillardagiga nisbatan jadallik bilan rivojlandi. Shu bois, bu sohalarning rivojlanishi sport natijalarini o'sishiga o'z ta'sirini ko'rsatmay qolmadi. Sport tibbiyoti va farmakologiya yo'nalishlari taraqqiy etishi, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash tizimida sezilarli o'zgarishlarga sabab bo'ldi. Buning natijasida shu yillarda o'tkazilgan Jahon chempionatlari va Olimpiada o'yinlarida sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalarning keskin o'sishi va ko'plab rekordlarning yangilanishiga erishildi.

O’zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.

Yurtimizda yengil atletika hayotiy zarur mashq sifatida o’ziga xos rivojlanish bosqichlariga va davrlariga ega. Jumladan, tabobat olamining buyuk asoschisi, mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino hasta-bemorlarni dardlariga davo sifatida gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza uloqtirish, turli og’irliklarni ko’tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Sohibqiron Amir Temir va Temuriy sarkardalar esa o’z lashkarlarini jismonan baquvvat, chaqqon, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg’itish, to’siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan. Bu davrlarda yengil atletika tushunchasi bo’lmagani bois, umumiy qilib mashg’ulot deya ta’rif berilgan.

Tarixiy manbaalardan ma’lum bo’lishicha, barcha davrlarda harbiy yurishlar oldidan askarlar va harbiylar yuqori jismoniy tayyorgarlikdan o’tganlar. Ular turli og’irliklar va qiyinlashtirilgan sharoitlarda mashg’ulotlar o’tab, o’zlarini jismoniy jihatdan chiniqtirgan. Shu jumladan, yugurish, nayza uloqtirish, turli xil sakrashlar bilan ham faol mashg’ulotlar olib borgan. Bu orqali ular kelgusi harbiy yurishlarga tayyorgarlik ko’rganlar.

Oradan ko’p yillar va asrlar o’tib yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari bajarilish jihatdan uslublari o’zgargan bo’lsada, lekin o’z xususiyati va ahamiyatini yo’qotgani yo’q. Yillar suroni va silsilasi vatanimiz zaminida yashagan ajdodlarimizning taqdiriga turlicha ta’sir etgan bo’lsada, lekin ular jismoniy mehnat qilishdan, o’zlarini jismoniy kamolotini saqlashidan hamda salomatliklari haqida qayg’urishdan to’xtatmadi.

Dunyo mamlakatlarida yengil atletika sport turi sifatida taraqqiy etayotgan davrlarda, bizning yurtimizda ham rivojlanishning dastlabki bosqichlari yuz berayotgan edi.

Sobiq Ittifoq davri. XIX asrning ikkinchi yarmida CHor Rossiyasi o’lkamizning Farg’ona (Skobelev) hududini bosib olishi natijasida vodiyda harbiy harakatlar avj ola boshlaydi. Shunday harbiy harakatlarga tayyorgarlik

ko’rish maqsadida harbiy qism va bo’linmalarda sport turlaridan musobaqalar tashkil etib kelinadi va birinchi havaskorlik to’garaklari faoliyat yuritadi.

XX boshlarida aniqrog’i, 1916 yilda yugurish bo’yicha Rossiya Imperiyasida mashhur bo’lgan sportchi Lev Barxash ta’til vaqtida harbiy askar va ofiserlarning farzandlarini shug’ullantirish maqsadida Farg’ona (Skobelev) shahriga keladi. U Farg’ona shahridagi Marg’ilonsoy (hozirgi Mustaqillik ko’chasi) qirg’og’idagi velosiped sporti bo’yicha mashqlar va poyga o’tkaziladigan o’yingohni yugurish uchun moslashtirib, yengil atletika bo’yicha ishqiboz va havaskorlarni yig’ib to’garak tuzadi va ular bilan birgalikda mashg’ulotlar olib boradi. Uning tashabbusi bilan 280 metrlik yugurish yo’lagi quriladi, xatto, u yerga sakrash uchun ustunlar ham o’rnatiladi. U paytlar yengil atletika to’garaklarida yoshlar bilan birga katta yoshdagi kishilar, harbiylar va ofiserlar ham qatnashganlar. To’garakka harbiy va ofiserlardan tashqari sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va tashkilotlar a’zolari ham faol qatnashar edi.

Sobiq Oktyabr inqilobidan so’ng Turkiston o’lkasida jismoniy tarbiya va sport turlari harbiy qism askarlari va ofiserlari o’rtasida o’tkazilgan musobaqalar orqali enigil atletika turlari keng ommalashib rivojlana boshlagan. 1919 yilda Turkiston Respublikasi xalq ta’limi komissariyati qoshida Sport Kengashi tuziladi. Ushbu Kengash Harbiy ta’lim Bosh Boshqarmasi tomonidan tashkil etiladigan sport musobaqalari va tadbirlarini o’tkazishni, shuningdek, o’quvchi yoshlar va ishchilar bilan o’tkazilgan jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini o’z nazoratiga olgan. Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo’yicha mashg’ulotlar doimiy ravishda o’tkazib kelingan.

1920 yilning oktyabrida Toshkent I O’rta Osiyo Olimpiadasi o’tkazilgan. Uning dasturiga futbol, yengil atletika, shaxmat va sportning milliy turlari bo’yicha musobaqalar kiritilgan.

Yengil atletika bo’yicha o’tkazilgan musobaqalarda Farg’ona shahri terma jamoasi birinchi o’rinni qo’lga kiritgan. Musobaqa dasturga kiritilgan 12 turning

8 tasida mazkur terma jamoa a’zolari nafaqat bitta, balki G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar ikkitadan turda g’alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo’yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo’lga kiritgan natijalari bo’yicha birinchi rasmiy jadval tuziladi. Bu davrning etuk yengil atletkachilari - N.Ovsyannikov, P.Taranov, YA.Valishevlar xalq orasidan ishchi-yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to’garaklariga jalb qilish bo’yicha faol targ’ibot ishlarini olib boradi.

1924 yilning mayida Toshkentda birinchi o’yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Keyinchalik uning o’rniga V.S.Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etiladi va bu inshoot uzoq yillar davomida sportchilarga xizmat qiladi. Hozirda uning o’rnida boshqa ta’lim muassasalari va sport majmualari qurilgan. 1924 yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o’tkazilgan. Sportning 9 turi bo’yicha o’tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’istonning davlat tuzilishiga ko’ra, 1924 yilda O’zbekiston SSR tashkil topadi va shu yildan e‘tiboran O’zbekistonning yengil atletika bo’yicha qo’lga kiritgan g’alabalari rasman qayd etila boshlanadi.

Sobiq O’zbekiston Kompartiyasining II s’ezdi Qarorlarini ijrosini ta’minlashda Respublika Komsomoli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini nazoratga olib, ular ustidan otaliqni o’z zimmasiga oladi. Buning natijasida nafaqat shahar joylarda, qolaversa, respublikaning barcha hududlaridagi yoshlar yengil atletika mashg’ulotlariga keng jalb qilina boshlanadi.

1926 yilning 15 iyulida Toshkentning Shayxontoxur tumanidagi Eski shahar (“Spartak”) stadionining tantanali ochilishi bo’ladi. 1927-1928 yillari I va II Umumo’zbek Spartakiadalari o’tkaziladi va sportchilar saralanib, I Butunittifoq Spartakiadasiga tayyorgarlik ko’riladi.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov 110 m. g’ovlar osha yugurish bo’yicha 17,0 soniya natija ko’rsatadi, uning o’zi shu

musobaqada balandlikka sakrash bo’yicha 177 sm.ga sakrab birinchi o’rinni egallaydi va o’zbek yengil atletikachilari orasida ikki kurash bo’yicha Respublika rekordini o’rnatadi. Bir yil o’tgach, I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov mazkur masofani 16,2 soniyada yugurib o’tadi. So’ngra u 110 m.ga g’ovlar osha yugurishda 15,2 soniya natija ko’rsatadi. Biroq u masofa bo’ylab yugurish chog’ida ikki to’siqni yiqitib o’tganligi uchun uning natijasi inobatga olinmadi hamda bu natija rekord sifatida qayd etilmaydi.

I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov bilan birga YU.Dunaev balandlikka sakrashda (175sm) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o’rin (12,75m), A.Tikunova disk uloqtirishda ikkinchi o’rin (25, 33 m), Z.Rikova ayollar o’rtasida langarcho’pga tayanib sakrashda birinchi o’rinni egallaydilar.

1929 yil bahoridan boshlab Respublika poytaxti Toshkentda “Pravda Vostoka” gazetasining sovrini uchun shahar ko’chalari bo’ylab estafeta musobaqasi o’tkazila boshlanadi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi boshqa shaharlarda ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o’rtasida yengil atletika sport turlarini ommaviy ravishda targ’ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati sifatida o’z samarasini ko’rsatgan.

O’ttizinchi yillarda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida sezilarli ishlar amalga oshiriladi. Xususan, 1934 yildan o’zbek yengil atletikachilari O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’iston yengil atletikachilari o’rtasida o’rtoqlik uchrashuvlari o’tkazila boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog’iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etadi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo’lib o’tadi. Musobaqa dasturining erkaklar baxsida 16 turning 10 tasida o’zbek sportchilari (E.Pusillo - 100, 200 va 400 m.ga yugurish, V.Bezrukov - 5000 va 10000 m.ga yugurish, YU.Dunaev - 110 m.ga g’ovlar osha yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g’alaba qozonadilar.

Ayollar o’rtasidagi 7 ta turdan musobaqalar o’tkazilib, unda L.Shaternikova 100 m.ga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznesova disk uloqtirish,

T.Basharina uzunlikka sakrash va 800 m.ga yugurish bo'yicha g'alabalarga erishgan.

1936 yilning sentyabrida IV Umumo'zbek Spartakiadasi o'tkaziladi. Spartakiadaning yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kosarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatadilar. Shu yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 ta Respublika rekordlari o'rnatiladi.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va boshqa shaharlarda yengil atletika bo'limlari qoshida birinchi sport maktablari ochiladi. Bu kabi sport maktablarining tashkil etilishi respublikamizda yengil atletika sport turining rivojlanishi va ommalashuvida o'ziga xos o'rin egalladi.

1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida o'zbekistonlik yosh yengil atletikachilar jamoasi faxrli ikkinchi o'rinni egalladi. Mazkur musobaqada N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, YU.Sholomiskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritadi.

Ikkinchi Jahon urushining og'ir yillarida ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishdan to'xtab qolmadi. Shu yillarda asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan o'quv granatini uloqtirish, kross, to'siqlardan osha yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazildi. Sport tashkilotlari o'z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

Umumharbiy ta'limda respublikaning ko'zga ko'ringan murabbiylari V.Bessekernix (Samarqand), V.Skavinskiy (Buxoro), P.Taranovlar (Toshkent) o'z sohani rivojlanishida katta hissa qo'shganlar. Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston Spartakiadasi musobaqalariga sportchilarni tayyorlaydi va ular bilan yuqori sport natijalariga erishdi.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II Spartakiadasi 1943 yili Olmaotada bo'lib o'tadi. Yengil atletikaningn erkaklar dasturining 8 ta turining 4 tasida turida o'zbek sportchilari 1-o'rinni egallaydi. Ular orasida Sadunin - 800 va 1500 m.ga yugurish, N.Bespakoynov - 100 m.ga yugurish hamda

L.Kanaki uzunlikka sakrash va balandilikka sakrash bo’yicha g’oliblikni qo’lga kiritadi.

1944 yilda III Spartakiada musobaqalari Toshkentda o’tkaziladi. Unda erkaklar o’rtasida sportning 11 ta, ayollar o’rtasida esa 3 ta tur bo’yicha musobaqalar tashkil etiladi. Ushbu Spartakiada musobaqalarida A.Pusillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash hamda G.Kosarev nayza uloqtirish bo’yicha g’oliblikni qo’lga kiritadi.

1945 yilning sentyabrida O’zbekiston Spartakiadasi dasturi bo’yicha “Spartak” stadionida yengil atletika musobaqasi bo’lib o’tadi. 150 nafardan ziyod sportchilar ishtirok etgan ushbu musobaqada yuqori sport natijalari qo’lga kiritilgan.

1946 yilga kelib Respublika rekordlari yangi ko’rsatkichlarga ko’tarildi: ayollar o’rtasida besh hatlab sakrashda N.Sevryukova, 3000 m.ga to’siqlar osha yugurishda F.Xasanovalar g’olib chiqqan.

1948 yildan boshlab O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’iston sportchilarining o’zaro uchrashuvlari an’ana tusini oldi. Ana shunday birinchi uchrashuv 1948 yilning mayida Qirg’izistonning Frunze shahrida (hozirgi Bishkek) bo’lib o’tdi. Musobaqaning erkaklar bahsida o’zbek yengil atletikachilari 13 ta turning 3 tasida g’oliblikni qo’lga kiritdi. Ayollar esa 9 ta turdan 5 tasida g’olib bo’ldi. Musobaqada, ayniqsa, er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo’yicha, Nadejda esa 100 va 80 m.ga g’ovlar osha yugurishda va yadro itqitishda g’olib bo’ldilar.

1949 yildagi Sobiq Ittifoq Birinchiligi musobaqalarida O’zbekiston yengil atletikachilari 9-o’rinni egalladi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, YU.Finke esa balandlikka sakrash bo’yicha uchinchi o’rinni egalladilar.

1949 yilning o’zida respublika bo’yicha 40 ta rekord yangilandi. Terma jamoaga kirgan YU.Finke, S.Popov, YU.Sholomiskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar katta maydonga chiqa boshladilar.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va YU.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'liщdi. Ikkinchi Jahon urushi qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil Sobiq Ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Olimpiada o'yinlariga birinchilardan bo'lib qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha 1951-1954 yillar mobaynida Sobiq Ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi S.Popov 110, 200 va 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda Respublika terma jamoasi tarkibiga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilar jalb etila boshlandi. Terma jamoa safiga L.Sklyarova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, YU.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kabi iqtidorlar kelib qo'shildi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordlarini yangilab, chempionat g'oliblari bo'lib, Butunittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, yurtimiz sharafini himoya etdi.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100, 200, 400 m. masofalarga yugurishda etakchilik qilgan va u O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 m. masofalarga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab, mamlakatning kuchli sportchilari Mamatqul Altibaev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatorida tilga olina boshlaydi.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957 yillarda bo'lib o'tgan Butunittifoq Spartakiada musobaqalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni kashf etdi. Murabbiy V.P.Bessekernix rahbarligida Tamara Press 1955 yili yadro, disk, uchkurash musobaqalari bo'yicha uchta oltin medalni qo'lga kiritgan bo'lsa, Irina Press esa 1957 yili yadro itqitishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi o'ringa sazovor bo'ladi.

1956 yili Moskvada bo’lib o’tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O’zbekiston yengil atletika terma jamoasi 9-o’rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrash bo’yicha Spartakiada g’olibi hamda mamlakat chempioni bo’lib, 1956 yili Melburnda o’tgan XVI Olimpiada o’yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida ishtirok etgan. Sportchining mahorati yildan yilga o’sib, mamlakat birinchiligi uchun o’tkazilgan musobaqalarda to’rt marotaba sovrindor bo’ladi. U 1960 yili Rimda o’tgan Olimpiada o’yinlarida ishtirok etadi. 1961 yili esa balandlikka sakrash bo’yicha navbatdagi mamlakat chempionligini qo’lga kiritadi.

Yana bir iqtidorli sportchi Oleg Ryaxovskiy 1957 yilda Parijda bo’lib o’tgan talabalar Umumjahon Universiadasida uch hatlab sakrash bahslarida 16,01 m. natija ko’rsatib g’oliblikka erishadi.

Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo’lib o’tgan Bahorgi an’anaviy Butunittifoq musobaqasida 100 m.ga yugurish bo’yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o’rnatilgan rekordni 0,2 soniyaga yangilab, masofani 10,4 soniyada yugurib o’tadi hamda qisqa masofaga yugurish bo’yicha birinchilardan bo’lib Sobiq Ittifoq Sport Ustasi unvoniga erishadi.

1958 yili Sobiq Ittifoq va AQSH o’rtasida birinchi xalqaro “Gigantlar” uchrashuvi bo’lib o’tadi. Jiddiy sinovdan o’tgan terma jamoa tarkibida O’zbekiston vakili 1958-1959 yillar mamlakat chempioni bo’lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16,59 m. natija ko’rsatib, jahon rekordini 3 sm.ga yaxshilaydi va aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni yangilashga erishadi. Respublikamiz sharafini I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Ryaxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho’p), V.Lomakin (disk), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m.ga g’ovlar osha yugurish), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab sakrash)lar munosib himoya qiladilar. Ammo Respublika terma jamoasi vakillari birinchi Spartakiadaga nisbatan sust qatnashib, umumjamoa hisobida 12-o’rinni egallaydi.

60-yillarda respublika bo’ylab yangi sport inshootlarining barpo etilishi natijasida shug’ullanuvchilarning soni sezilarli darajada ortadi va sportchilarni tayyorlash uslublari o’zgarib boradi. Xususan, V.Barishev, N.Bikov, A.Vink, YU.Zakirov, V.Bessekernix, YU.Sholomiskiy, V.Fedoseev, M.Vnuchkova, YU.Puzanova, A.Borisov, A.Osipov, V.Lyubarskiy, YU.Krasilnikov, V.Vardzelov, G.Senkin, V.Litvinov, T.Saliev, V.Artamonov kabi murabbiylar o’zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan to’ldirishda samarali faoliyat olib boradilar.

1960 yilda respublikada ilk bor “Xizmat ko’rsatgan ustoz” unvoni joriy qilinadi. Mana shunday yuksak unvonga birinchilardan bo’lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so’ng Zokirov Yunus Turg’unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kosarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo’lishgan.

1963 yili Moskvada bo’lib o’tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O’zbekiston yengil atletika terma jamoasi ittifoqdosh respublika jamoalari orasida faxrli ikkinchi o’rinni egallaydi. Olimpiada o’yinlari ishtirokchisi V.Ballod balandlikka sakrash bo’yicha bitta bronza medalini qo’lga kiritadi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o’nlikka I.Chuvilin – langarcho’pga tayanib sakrash (5-o’rin), V.Sitnikov – 400 m.ga yugurish (6-o’rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o’rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish (6-o’rin), T.Nerovnaya 800 m.ga yugurish (7-o’rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o’rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o’rin), E. Skorikov – 200 m.ga yugurish (8-9 o’rin), E.Andris – bosqon uloqtirish bo’yicha 6-o’rin egallaganlar.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67,57 m.ga uloqtirib, respublika rekordini o’rnatadi. Uning bu ko’rsatkichi 19 yil mobaynida saqlanib turadi. 1963 yili u jahonning eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilari sakkizligidan o’rin egallaydi.

1963 yili Toshkentda bo’lib o’tgan musobaqada respublikamiz vakili German Kutyanin balandlikka sakrashda o’zining avvalgi respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo’ladi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O’zbekiston

rekordini olti marotaba yangilab, uni 211 sm.ga ko’taradi. 1969 yil u Rigada bo’lib o’tgan qishki Kubokda 215 sm natija ko’rsatib, XTSU (Xalqaro Toifadagi Sport Ustasi) unvoniga sazovor bo’ladi.

1967 yilgi O’zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan. Jumladan, Viktor Kolmakov g’ovlar osha yugurishda Olimpiada o’yinlari ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini yangilashni maqsad qiladi. U 400 m.ga g’ovlar osha yugurishda mazkur masofani 52,5 soniyada bosib o’tib, respublikaning o’n besh yil muqaddam o’rnatilgan rekordini yangilashga erishadi. Shuningdek, u birinchilardan bo’lib 400 m.ga g’ovlar osha yugurish bo’yicha XTSU me’yorini bajaradi.

1967 yilda Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o’nkurash musobaqalarida “Sport ustasi” talab me’yorlarini bajaradi. Ularga qadar O’zbekiston yengil atletikachilari orasida ushbu tur bo’yicha “Sport ustasi” unvoniga hech kim sazovor bo’lmagan.

1967 yili maktab o’quvchilarining X Butunittifoq Spartakiadasida 15-16 yoshli qiz va o’g’il bolalar o’rtasida o’tkazilgan beshkurash musobaqalarida marg’ilonlik Tatyana Pushkareva va 400 m.ga yugurish bo’yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g’olib chiqadilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo’yicha kumush medal sovrindori bo’ladi.

Shu yili Ashur Normurodov 3000 m.ga kross yugurish bo’yicha o’smirlar o’rtasida 2 marta, 1500 va 5000 m. masofalarda Sobiq Ittifoq chempioni bo’ladi.

A.Normurodov 1968 yili 5000 va 10000 m. masofaga yugurishda ham mamlakat chempionligini qo’lga kiritadi. Keyinchalik uzoq masofaga yugurish bo’yicha O’zbekistonning ko’pkarra chempioni va rekordchisi bo’ladi. U 1975 yili 5000 m. masofaga yugurish bo’yicha 13:41,00 natija ko’rsatib O’zbekiston rekorini o’rnatadi. Mazkur rekord xanuzgacha yangilangani yo’q.

O’zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta Butunittifoq rekordini o’rnatadi. Murabbiy B.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m. masofaga estafetali yugurishda 43,6 soniya, so’ng 43,3 soniya natijaga

erishadi. Aynan shu to’rtlik 15-16 yoshliliar o’rtasidagi 4x200 m.ga estafetali yugurish bo’yicha 1:33,1 natija bilan Sobiq Ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kievda bo’lib o’tgan maktab o’quvchilarining Butunittifoq Spartakiadasida O’zbekiston terma jamoasi 5-o’rinni egallaydi. Ushbu Spartakiadada disk uloqtirish bo’yicha samarqandlik maktab o’quvchisi Sergey Jogolev 49,16 m (murabbiy S.SHklyar), 4x100 m. estafetali yugurishda qizlar to’rtligi – Tatyana SHishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar g’olib bo’ladilar. Tatyana SHishkina 200 m.ga yugurishda 2-o’rinni, 100 m.ga yugurishda 3-o’rinni (12,0), Anatoliy Dimov 5000 m.ga yugurishda 2-o’rinni (15.03.4), 3000 m.ga yugurishda 3-o’rinni (8:36,0), Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 3-o’rinni (14,84 m), Vyacheslav Bondarenko 400 m.ga g’ovlar osha yugurishda 3-o’rinni (55,1 soniya) egallashga muvaffaq bo’ladilar.

1973 yili Moskvada bo’lib o’tgan I Butunittifoq yoshlar o’yinida O’zbekiston yengil atletika terma jamoasi 8-o’rinni egallagan. Vladimir Zdobnov 200 m.ga yugurish bo’yicha, nayza uloqtirish bo’yicha esa Lyudmila Dolgova (2-o’rin) sovrinli o’rinlarni qo’lga kiritgan. 4x100 m.ga estafetali yugurishda Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnovlar bronza medaliga sazovor bo’ladi. Sovrindorlardan tashqari 200 m.ga g’ovlar osha yugurish bo’yicha Tatyana Peresipkina 4-o’rinni, uch hatlab sakrashda Evgeniy Yakimenko 5-o’rinni, 110 m.ga g’ovlar osha yugurish bo’yicha Aleksandar Bershteyn 6-o’rinni va nayza uloqtirishda Gennadiy Ribkinlar 7-o’rinni egallab jamoa yutug’iga salmoqli ulush qo’shadilar.

“Gigantlar” musobaqasi bilan bir paytda Sobiq Ittifoq va AQSH yoshlari yengil atletika terma jamoalari o’rtasida musobaqalar o’tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo’lib o’tgan Sobiq Ittifoq va AQSH o’rtasidagi xalqaro matchda O’zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin 400 m.ga g’ovlar osha (53.03 soniya – 3-o’rin), 110 m.ga g’ovlar osha yugurishdan Aleksandr Xarlov (14,3 soniya – 3-o’rin), nayza uloqtirishdan Nadejda Tupisina (49,90 m – 2-o’rin) qatnashadi.

70-yillarda uzoq masofalarga yugurish turlari bo'yicha andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy G.Sayfulin tayyorlagan qobiliyatli sportchilar yorqin natijalar namoyish eta oldilar. U yosh sportchilar Svetlana Ulmasova va Zamira Zayseva (Axtyamova)dek iqtidorlarni katta sportda yuqori natijalarga erishishida munosib xissa qo'shadi. Ular malakali va tajribali ustoz qo'lida tarbiyalanib, keyinchalik XTSU unvonlarini egallaydilar. Svetlana Ulmasova Jahon Kubogi sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori, 3000 m.ga yugurish bo'yicha Jahon rekordchisi hamda "Xizmat ko'rsatgan sportchi" darajasiga etadi. Har ikkala malakali sportchilar 1987 yili Xalqaro yengil atletika federasiyasi tomonidan chop etilgan jahonning barcha davrlaridagi eng yaxshi o'ntalik sportchilar ro'yxatidan o'rin oladilar.

1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Aleksandr Xarlov, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurishda Anatoliy Dimov (Sobiq Ittifoq rekordini o'rnatgan), nayza uloqtirishda Tatyana Biryulina (6-o'rin) ishtirok etadi. Moskva Olimpiadasidan biroz avval (12.07.1980 y.) O'zDJTI yengil atletika kafedrasi o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A.Vink) Podolsk shahrida o'tkazilgan xalqaro musobaqada nayzani 70,08 m.ga uloqtirib jahon rekordini o'rnatadi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida ishtirok etishi yosh yengil atletikachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlari uchun turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamon talablariga javob beradigan yuqori malakali raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondoshuvni yanada kuchaytirdi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Evropa Kubogi musobaqasida O'zbekiston terma jamoasi yana yosh uch nafar – E.Barbashina, V.Zaysev, S.Usov kabi iqtidorlar bilan ishtirok etib, sovrindorlar qatoridan o'rin egalladi. O'sha vaqtlarda 110 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha fransuz S.Karistan etakchi sanalgan bo'lsa, mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy

V.Burmatov) ushbu masofada 13,56 natija bilan O’zbekistonning yangi rekordini o’rnatadi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1985 yili langarcho’pga tayanib sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishadi. Ular tashkil etgan guruhlarda mamlakat va respublika birinchiligi musobaqalari g’oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustalari bor edi. Ulardan guruh sardori Radion Gataulin – XTSU, jahonning sobiq rekordchisi va maktab o’quvchilari o’rtasidagi 1983 yil Evropa chempionati g’olibi, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo’lib o’tgan Sobiq Ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g’olibi, 1987 yildagi ikkinchi Jahon Chempionatining sovrindori bo’lgan. R.Gataulin langarcho’pga tayanib sakrashda 5,90 m. natija ko’rsatib O’zbekiston rekordini yangilashga muvaffaq bo’ladi. U 1988 yil Seul Olimpiadasida kumush medal sovrindori bo’ladi. 1989 yil 6,00 m. natija ko’rsatib, Respublika rekordini navbatdagi marotaba yangilaydi va bu natija hozirgacha saqlanib qolmoqda.

1987 yilgi mavsumda O’zbekiston yengil atletika terma jamoasi musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo’lib o’tgan qishki mamlakat chempionatida – 5-o’rinni, O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’iston o’rtasidagi bahsda 1-o’rinni egallagan.

1987 yili o’tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarida 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o’rinlarni egallab, o’zbekistonda ushbu sport turi naqadar keng rivojlanganini yana biro bor namoyish etdi.

1987 yilgi mavsumda R.Gataulin (langarcho’p - 3-o’rin), S.Usov (110 m.ga g’ovlar osha yugurish - 9-o’rin), V.Ishutin (langarcho’p - 24-o’rin) jahonning 25 ta eng yaxshi yengil atletlari qatoridan o’rin egalladi.

Quyida taqdim etilayotgan jadvalda O’zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g’olib va sovrindorlari keltirilgan:

7-jadval.

O’zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g’olib va sovrindorlari.

Yozgi Sobiq Ittifoq chempionatlari		
Yil	**G’olib**	**Sovrindor**
1923	N.Ovsyannikov	-
1928	N.Ovsyannikov 110 m.ga g’ovlar osha yugurish	N.Ovsyannikov – uch hatlab sakrash – 13,20 – 2-o’rin; YU.Dunaev – balandlik 175 sm - 3-o’rin, uch hatlab sakrash 12,75 m- 3-o’rin; A.Tikunova –disk uloqtirish 25,23 m- 3-o’rin.
1934	M.Toporova nayza uloqtirish - 36,63 m.	-
1937	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 13,92 m - 2-o’rin.
1938	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,39 m- 2-o’rin.
1944	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,28 m- 2-o’rin.
1947	-	A.Barisov - uch hatlab sakrash - 14,25 m - 3-o’rin.
1948	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,22 m - 3-o’rin.
1949	-	V.Gerasimchuk - uch hatlab sakrash - 14,58 – 2-o’rin; YU.Finke - balandlikka sakrash- 186 sm- 3-o’rin.
1950	-	V.Finke - balandlikka sakrash- 185 sm - 3-o’rin.
1951	-	S.Popov -110 m.ga g’/o yugurish -15,0 soniya - 3-o’rin; YU.Finke - balandlikka sakrash- 188 sm - 2-o’rin
1952	-	S.Papov -110 m.ga g’/o yugurish - 14,9 soniya - 2-o’rin
1953	-	S.Popov - 110 m.ga g’/o yugurish - 14,7 soniya - 2-o’rin
1954	-	S.Popov -110 m.ga g’/o yugurish - 14,5 soniya - 2-o’rin
1955	-	V.Ballod - balandlikka sakrash- 163 sm- 2-o’rin
1956	V.Ballod - balandlikka sakrash– 168 sm.	-
1957	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash - 16,29 m.	V.Ballod – balandlikka sakrash - 168 - 2-o’rin.
1958	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 15,86	
1959	-	O.Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,38 - 2-o’rin
1960	-	V. Ballod - balandlik 168 - 2-o’rin V. Ballod - balandlik 173 - 2-o’rin Oleg Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,14 - 3-o’rin
1961	V.Ballod - baladlikka sakrash - 174 sm	-
1963	-	V.Ballod - balandlikka sakrash 165 sm - 3-o’rin
1964	-	V.Sitnikov –4x400 m.gaestafetali yugurish 3:09,8 - 3-o’rin
1967	A.Normurodov 3000 kross yugurish	R.Babich –200 m.ga yugurish 32,5 soniya- 3-o’rin
1968	R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,5 soniya	A.Normurodov – 3000 m.ga kross yugurish
1970	-	A.Normurodov – 5000 m.ga yugurish – 14:01,00 R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,2 soniya – 2-o’rin V.Chulkova – balandlikka sakrash 177 sm – 3-o’rin
1971	-	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,9 soniya – 2-o’rin
1972	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 179 sm – 2-o’rin
1973	R.Babich – 200 m.ga	A.Polyushkin – 200 m.ga yugurish23,3 soniya –

	yugurish26,7 soniya	2-o’rin
1974	R.Babich – 4x100 estafeta yugurish –44,8 soniya	-
1975	-	S.O’lmasova – 3000 m.ga yugurish 9,03 - 2-o’rin G.Ivanov – 400 m – 46,9 – 3-o’rin
1976	L.Morozova – 4x400 m estafeta yugurish – 3:35,6	S.O’lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:19,4 - 3-o’rin S.Shatalina – 400 m.ga yugurish. S.Shatalina – 4x400 estafeta yugurish 3:36,2 – 2-o’rin
1977	-	S.O’lmasova – 3000 m – 9.12,0 – 3-o’rin
1978	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish– 8:48,4	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish – 4:05,0 –3-o’rin A.Dimov – 3000 m.ga yugurish – 8:37,0 – 2-o’rin M.Bobirin, A.Rubinshteyn, V.Zdobnov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta – 40,72 – 3-o’rin
1979	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:46,0	-
1980	-	P.Vorobev, V.Tabakov, E.Antonenko, A.Xarlov –4x200 m.ga estafeta yugurish 1:25,8 – 3-o’rin
1981	-	Z. Zayseva – 1500 m – 4:03,30 – 2-o’rin L.Kiryuxina, T.Aleksandrova, N.Danilova, Z.Zayseva– 4x800 m.ga estafeta yugurish – 8:20.92 – 3-o’rin YU.Tone, Z.Xuzyaxmetova, V.Tabakov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta yugurish 40,52– 3-o’rin
1982	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:26,78 **JAHON REKORDI**	Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 3:56,14 – 2-o’rin G.Kondrina – nayza uloqtirish 57,64 – 3-o’rin A.Xarlov – 400 m.ga yugurish 49,52 – 3-o’rin
1983	A.Xarlov – 400 m.ga yugurish - 48,78 soniya Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:02,61	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 45,71 – 3-o’rin A.Parnov – langarcho’pga tayanib sakrash 5,60 m – 2-o’rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 191 sm – 2-o’rin M.Shmonina, V.Olenchenko, E.Barbashina, T.Vilisova - 4x100 m.ga estafeta yugurish 43,82 – 3-o’rin T.Vilisova - 100 m.ga yugurish 11,59 – 3-o’rin
1984	-	O.Azizmuratov – balandlikka sakrash 224 sm – 2-o’rin R.Gataulin – langarcho’pga tayanib sakrash 5,65 m – 2-o’rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,19 m – 3-o’rin E.Barbashina – 100 m.ga yugurish 11,61 – 3-o’rin N.Usmonova – marafon yugurish 2:36,03,0 – 3-o’rin G. Kazakova, V.Olenchenko, E. Barbashina, T.Vilisova–4x100 m.ga estafeta yugurish 44,95 - 2-o’rin
1985	S.Usov – 110 m.ga g’ovlar osha yugurish 13,65 E.Barbashina – 4x100m.ga estafeta yugurish - 43,65	Z.Zayseva -3000 m.ga yugurish 8:43,76 - 2 o’rin
1986	S.O’lmasova - 5000 m.ga yugurish -15:26,56 R.Gataulin – langarcho’pga tayanib sakrash -5,85 m.	V.Ishutin-langarcho’pga tayanib sakrash 5,65 m – 3-o’rin
1987		A.Xarlov –400 m.ga yugurish - 49,65 - 2-o’rin S.Usov – 110 m.ga g’ovlar osha yugurish 13,55 – 2-o’rin

8-jadval.

O’zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq qishki chempionatlari g’olib va sovrindorlari.

Yil	G’olib	Sovrindor
1974	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 174 sm – 2-o’rin
1972	V.Chulkova – balandlikka sakrash 180 sm.	-
1973	-	R.Babich – 100 m.ga yugurish 12,0 soniya – 2-o’rin
1975	-	R.Ivanov – 400 m.ga yugurish 48,7 soniya – 3-o’rin
1976	L.Storojkova - 60m.ga yugurish 7,1 soniya	R.Ivanov – 300 m.ga yugurish 35,4 soniya – 2-o’rin
1977	-	S.O’lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:14,0 – 3-o’rin
1979	Z.Zayseva - 1500 m.ga yugurish 4:12,1	-
1980	-	Z.Zayseva – 800 m.ga yugurish 2:01,7 – 3-o’rin Z.Zayseva – 1500 m.ga yugurish 4:08,6 – 3-o’rin
1981	-	V.Klimov – 60 m.ga yugurish 7,93 – 2-o’rin V.Shumskix – 600 m – 1.19,9 – 2-o’rin
1982	V.Tabakov - 200 m.ga yugurish 21,29 soniya; A.Safarov - 400 m.ga yugurish 46,88; S.O’lmasova - 1500 m.ga yugurish 4:10,98; S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish 8:54,19 G.Kondrina – nayza uloqtirish 61,44 m.	-
1983	-	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,05 – 2-o’rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 188 sm – 3-o’rin
1984	L.Butuzova – balandlikka sakrash 193 sm; V.Podmaryov – 8 boe – 6.539	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 47,24 – 2-o’rin R.Gataulin – langarcho’pga tayanib sakrash 5,60 m – 3-o’rin
1985	-	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,69 – 2-o’rin
1986	-	R.Gataulin – langarcho’pga tayanib sakrash 5,70 m – 2-o’rin
1987	R.Gataulin – langarcho’pga tayanib sakrash 5,75 m.	S.Usov – 60 m.ga yugurish 7,72 – 2-o’rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,35 m – 2-o’rin M.Shmonina – 200 m.ga yugurish 23,97 – 3-o’rin

9-jadval.

O’zbekiston yengil atletikachilarining Kross bo’yicha Sobiq Ittifoq g’olib va sovrindorlari.

yil	G’olib	Sovrindor
1975	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish – 9:21,0	-
1977	-	S.O’lmasova - 2000 m.ga yugurish 5:56,8 – 2-o’rin S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish 9:35,6 – 3-o’rin
1979	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish– 9:25,0	-
1980	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish – 9:29,0	-
1982	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish – 9.19,6	-
1983	S.O’lmasova - 3000 m.ga yugurish – 9:00,3	-
1984	-	Sh.Matrosova – 2600 m.ga yugurish 7:59,2 – 2-o’rin S.O’lmasova - 5000 m.ga yugurish 16:44,2 – 2-o’rin R.Shergazina – 3000 m.ga yugurish 9:46,76 – 2-o’rin

Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalari. Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiada musobaqalari an’anaga aylanib qolgan musobaqa hisoblanadi.

Yengil atletika bo’yicha o’tkazilgan musobaqalar har doim va hamma vaqt juda qiziqarli o’tgan. Masalan, Sobiq Ittifoq xalqlari birinchi Spartakiadasida 15 ta respublikadan tashrif buyurgan 1462 nafar sportchilar 9 kun davomida bahs olib borgan.

Spartakiadaning 30 yillik tarixi davomida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o’zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada qatnashuvchilarning yoshi 23 gacha etib belgalangan edi.

Spartakiadaning yengil atletika bahslari 8 marta Moskva shahrida o’tkazilgan.

Sobiq Ittifoq xalqlarining IX Spartakiadasi birinchi marta Toshkent shahrida o’tkaziladi. Ushbu musobaqalarning ochilish marosimi 1986 yil 16 sentyabr kuni Markaziy “Paxtakor” stadionida juda yorqin, tantanavor ravishda o’tadi. 5 kun davom etgan musobaqalarga ittifoqdosh respublikalardan 1064

nafar yengil atletkachilar tashrif buyuradi. Sportchilar o’z chiqishlari orqali yengil atletika ishqibozlariga ko’plab hayajonli daqiqalarni hadya etadi.

Toshkentda bo’lib o’tgan startlar ko’pchilik qatnashuvchilar uchun omadli keladi.

8 ta sportchi birinchi marta “Xalqaro toifadagi Sobiq Ittifoq sport ustasi” va 44 nafar sportchi esa Sobiq Ittifoq sport ustasi talab me’yorlarini bajarishga erishadilar.

Toshkentda bo’lib o’tgan Spartakiadaning esda qolarli voqealaridan biri, bu ayollar o’rtasida 400 m.ga yugurish bo’yicha o’tkazilgan yarim final bahslari hisobalanadi. Unda 36 yoshli Marina Stepanova Jahon rekordini o’tnatadi. U mazkur masofani havo issiq bo’lishiga qaramay, 52,94 soniyada yugurib o’tadi.

O’zbek yengil atletikachilarining hisobida Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida eng yuqori o’rin – to’qqizinchi o’rindir (1956, 1983 va 1986).

O’tkazilgan Spartakiadalarda o’zbekistonlik yengil atletikachilar jami 15 ta medal qo’lga kiritadilar (4 ta-oltin, 3 ta-kumush va 8 ta-bronza).

O’zbekistonlik yengil atletikachilar orasida Spartakiadalarda eng ko’p medallarni qo’lga kiritgan sportchi – Valentina Ballod (Lebedinskaya) bo’lib, u 3 ta medal sohibi bo’lgan (1 ta-oltin va 2 ta-bronza).

1987-1990 yillar O’zbekiston Yengil atletika sportiga nazariy bilim bilan qurollangan yosh murabbiylar kirib keladi, buning natijasi 1988 yil Sobiq Ittifoq o’smirlarining IV sport o’yinlarida yaqqol ko’rinadi. Ukraina Respublikasining Donesk shahrida bo’lib o’tgan bellashuvlarda respublikamiz yengil atletikachilari 2 ta oltin 4 ta kumush va 6 ta bronza medallariga sazovor bo’lishadi.

1988-1989 yillar o’zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Evropa, Sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarini qo’lga kiritishdi.

1991 yil Sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 oltin, 1 kumush, 1 bronza medallariga sazovor bo’lishdi.

1990-1991 yillari O’zbekistonda 18 ta xalqaro toifali sport ustasi, 20 ta sport ustasi tayyorlangan. Binobarin, R.Gataulin, M.Shmonina Evropa chempioni, V.Rijenkov, M.Shmonina Jahon chempionatida kumush medal sovrindorlari bo’lishgan.

1952-1996 yillar oralig’ida bo’lib o’tgan Olimpiada o’yinlarida jami 29 nafar o’zbekistonlik yengil atletikachilar ishtirok etgan.

O’zbekiston Respublikasi istiqlolga erishganidan so’ng Olimpiada, Osiyo o’yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil “O’zbekiston terma jamoasi” sifatida qatnashish huquqiga ega bo’ldi. Ungacha o’tgan barcha musobaqalarda o’zbek sportchilari ittifoqdosh respublikalar singari Sobiq Ittifoq uchun ishtirok etganlar.

O’rta Osiyo respublikalari va Qozig’iston spartakiadalari. 1934 yildan 1957 yilgacha O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’istonda o’tkazilgan yengil atletika bo’yicha musobaqalar juda mashhur va tantanavor ravishda bo’lgan.

Bu musobaqalar, Ittifoqdosh respublikalarning poytaxtida o’tkazilgan. Mazkur Spartakiadaga Toshkent shahri uch marta mezbonlik qilgan.

1934 yilda o’tkazilgan O’rta Osiyo respublikalari I Spartakiadasida, Qozog’iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etadi.

1943 yildan boshlab bu musobaqalar O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’iston Spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

Ushbu Spartakiada musobaqalari yilning kuz oylarida o’tkazilib, bu sportchilarning musobaqalar davrini uzayishiga sabab bo’ladi.

O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’iston Spartakiadasi musobaqalari 9 marta o’tkazilgan bo’lsa, ulardan o’zbek yengil atletikachilarining natijalari to’g’risida ma’lumotlar 8 tasida saqlanib qolingan. Unga ko’ra o’zbekistonliklar 92 marta chempion bo’lgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o’zbek yengil atletikachilaridan eng ko’p chempion nomiga sazovor bo’lganlar:

L.Skaskaya – to’rt g’alaba, E.Pusillo, A.Borisov, A.Kireeva, S.Popov, YU.Sholomiskiy va YU.Finkelar uch martadan g’alaba qozonishgan.

10-jadval.

O’zbek yengil atletikachilari – O’rta Osiyo respublikalari va Qozog’iston Spartakiadalari g’oliblari

№	O’tkazilgan joy va sana	G’olib ismi sharifi	Turi	Natijasi
		Erkaklar		
I	Toshkent 1934 yil 5-12 sentyabr	E.Pusillo E.Pusillo E.Pusillo V.Sexmestrenko V.Sexmestrenko V.Bezrukov V.Bezrukov YU.Dunaev Ryabushev N.Bespokoynov	100 m 200 m 400 m 800 m 1500 m 5000 m 10000 m 110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash	11,1 23,0 40,6 2:02,1 4:19,8 16:21,5 33:39,9 17,5 170 12,95
		Ayollar		
		L.Shaternikova T.Boltalina T.Boltalina L.Shaternikova M.Toporova T.Kuznesova	100 m 800 m uzunlik balandlik yadro disk	13,3 2:46,0 499,5 145 1,10 31,06
		Erkaklar		
II	Olma-ota 1943 yil 26-28 sentyabr	N.Bespokoynov Sadunin Sadunin N.Bespokoynov	100 m 800 m 1500 m uzunlik	11,6 2:05,2 6,56
		Ayollar		
		L.Kanaki	balandlik	140
		Erkaklar		
III	Toshkent 1944 yil 14-17 sentyabr	Kurillo Kurillo A.Borisov A.Borisov G.Kosarev	100 m 400 m balandlik uzunlik nayza	11,4 54,1 170 6,56 50,92
IV	Frunze 1945 yil 14-17 sentyabr	O’zbek yengil atletikachilar haqida ma’lumot yo’q		
V	Dushanbe 1948 yil 10-15 oktyabr	G.Bezrukov S.Papov YU.Finke YU.Sholomiskiy A.Borisov A.Chernov	5000 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash nayza	16:24,6 16,3 180 6,71 13,99 56,23
		Ayollar		
		A.Kireeva E.Shulik A.Kireeva A.Kireeva L.Skaskaya	100 m 800 m 80 m s/b uzunlik disk	13,0 2:31,6 12,6 5,16 37,04

		E.Demchenko	yadro	10,95
Erkaklar				
VI	Olma-ota 1950 yil 3-9 oktyabr	YU.Sholomisskiy S.Popov YU.Finke V.Gerasimchuk A.Osipov S.Lyaxov S.Lyaxov	100 m 110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	11,1 14,9 185 6,98 14,25 43,64 13,04
Ayollar				
		F.Xasanova F.Xasanova L.Trebuxina L.Skaskaya N.Borisova	400 m 800 m balandlik disk yadro	1:00,7 2:20,1 150 39,30 11,77
Erkaklar				
VII	Ashxobod 1952 yil 19-25 oktyabr	S.Popov YU.Finke YU.Sholomiskiy V.Gerasimchuk G.Bryushko A.Osipov	110 m s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash disk yadro	14,6 180 6,88 14,28 43,50 13,89
Ayollar				
		B.Lyubomudrova L.Trebuxina L.Skaskaya N.Borisova V.Godenko	80 m s/b balandlik disk nayza yadro	12,1 154 40,68 36,97 12,43
Erkaklar				
VIII	Toshkent 1954 yil 3-7 oktyabr	V.Tushkov G.Senkin A.Chexonin M.Finkelshteyn YU.Krasilnikov O.Ryaxovskiy I.Chuvilin YU.Krasilnikov A.Osipov	100 m 400 m 1500 m 110 m s/b balandlik uch hatlab sakrash langarcho’p nayza yadro	10,7 49,3 3:56,4 15,5 185 14,50 4,10 64,12 13,72
Ayollar				
		L.Sklyarova V.Ballod A.Minina L.Skaskaya A.Xolmanskaya V.Rodenko	100 m balandlik uzunlik lappak nayza yadro	12,4 150 5,49 39,16 42,68 12,66
Erkaklar				
IX	Frunze 1957 yil 4-7 oktyabr	I.Monastirskiy V.Tushkov YU.Xielkov R.Fazlakbarov R.Fazlakbarov N.Xaydarov	100 m 200 m 400 m 5000 m 10000 m 400 m g’/o	10,6 22,6 49,0 15:00,6 31:50,8 54,5

		O.Sorokin L.Maonseenko	uch hatlab sakrash shest	15,06 4,20
Ayollar				
		S.Gudoshnikova S.Gudoshnikova T.Bondarenko V.Ballod F.To’raxonova A.Xolmanskaya	100 m 200 m 80 m s/b balandlik nayza beshkurash	12,3 25,8 11,4 165 50,80 4,158

Butunittifoq o’quvchilar Spartakiadalari. Butunittifoq o’quvchilar Spartakiadalari – bu juda nufuzli musobaqa sanalar edi. 1954 yildan boshlab o’tkazilib kelingan bu musobaqalar yengil atletikachilarni tarbiyalab etishtirishda sezilarli ravishda o’z samarasini bergan.

Bunday Butunittifoq Spartakiadalari Sobiq Ittifoqining 13 ta shaharlarida, shu jumladan 2 marta Toshkent shahrida (1978 va 1984 yillar) o’tkazilgan.

Dastlabki to’qqizta Spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11-dan 16-gacha bo’lgan o’rinlarni egallab kelishar edi. 1967 yilda jamoamiz birinchi marta kuchli o’ntalikka kiradi. Eng katta yutuq 1972 yilda (Kiev) va 1984 yil Toshkentda bo’lgan musobaqalarda qayd etilgan (5-o’rin).

O’zbek sportchi o’quvchilari 81 ta medalni qo’lga kiritgan: ulardan 29 ta oltin, 24 ta kumush va 37 ta bronza medallaridir.

Jumladan, Tamara Press (Samarqand) uchta oltin medal sohibi bo’lgan. Irina Press (Samarqand), Tatyana SHishkina (Toshkent) va Lyubov Kiryuxinalar (Farg’ona) bittadan oltin, kumush, bronza medallarini qo’lga kiritishga musharraf bo’lgan.

Sakkizta sportchi (A.Malshenko, A.Dimov, N.Danilova, V.Klimov, S.Usov, I.Fokin, L.Frolova, I.Prokudin) 2 tadan medal sohibi bo’lishgan.

Butunittifoq o’quvchilar Spartakiadalarida sovrindor hamda g’olib bo’lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar – Sobiq Ittifoqda xizmat ko’rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlangan.

Ettita sportchi (O.Levonenko, L.Storojkova, A.Dimov, V.Isaev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkov) xalqaro toifadagi sport ustasi talablarini bajargan. 18 ta qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin,

Evgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina, Valeriya Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gersov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, YUliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi unvonini qo'lga kiritgan.

11-jadval.

Butunittifoq o'quvchilari spartakiadalarida O'zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasining g'oliblari va sovrindorlari.

№	Sana, joy	O'rin	G'olib	Ikkinchi o'rin	Uchinchi o'rin
I	Leningrad, 1954 yil	15	-	-	V.Ballod balandlik – 145
II	Kiev, 1955 yil	11	T.Press - yadro – 13,56 disk – 42,67 uchkurash – 2.552	V.Ballod – balandlikka sakrash – 159	V.Ballod uchkurash - 2291 ochko
III	Moskva, 1956 yil	11	-	-	V.Shepilov 400 m – 50,6 I.Press 80 m g'/o, beshkurash – 4146 ochko
IV	Riga, 1957 yil	15	I.Press yadro – 12,56	I.Press beshkurash-3963 ochko	-
V	Tbilisi, 1958 yil	17	O.Levonenko balandlik-155	-	-
VI	Moskva, 1959 yil	15	-	-	-
VII	Baku, 1961 yil	16	-	-	-
VIII	Volgograd, 1963 yil	11	-	-	-
IX	Misk, 1965 yil	12	-	-	-
X	Leningrad, 1967 yil	10	T.Pushkareva uchkurash-3.284 I. Xavanskaya 400 m – 58,0	V.Lobkov balandlik-191	-
XI	Leningrad, 1969 yil	13	A.Malishenko 400 m g'/o-55,8	S.Anyakin uzunlik-7,07 T. Koznova lappak-44,58 V.Melixov 110 m g'/o-15,4 E.Yakimenko uch hat.sak. -15,05	A.Malishenko 200 m s/b – 25,2
XII	Kiev, 1972 yil	5	S.Jogolov lappak-49,16 T.SHishkina L.Storojkova N.Inilova . N.	T.SHishkina 200 m-25,1 A.Dimov 5000 m-15.03,4	T.SHishkina 100 m-12,0 A.Dimov 3000 m-8.36,0 V.Bondarenko

			Minenko estaf. 4x100-47,1		400 m g'/o-55,1 YU.Sherbiy uch. hat. sak.-14,84
XIII	Olma-ota, 1974 yil	11	-	S.Bezrukov 110 m s/b-14,8	O.Iskandarova beshkurash-3.872 T. Prosenko 400 m-56,0
XIV	Lvov, 1976 yil	8	-	M.Rastripin 400 m g'/o-53,5 N.Tupisina Nayza-51,94	N.Danilova 800 m-2.10,4 V.Isaev uch. hat. sak.-15,06

Olimpiada o'yinlari. Olimpiada o'yinlarida Sobiq Ittifoq terma jamoasi dastlab 1952 yilgi Xelsinki Olimpiadasida qatnashgan. Finlandiyaning poytaxtida o'tkazilgan ushbu Olimpiada o'yinlari Sobiq Ittifoq sportchilari uchun birinchi Olimpiada sifatida tarixda qolgan. Unda Sobiq Ittifoq yengil atletika terma jamoasiga respublikamiz vakili toshkentlik Sobiq Ittifoq sport ustasi S.Popov jalb etiladi va u ushbu Olimpiada o'yinlarida qatnashadi.

Keyingi Olimpiada o'yinlarida (Melburn-1956 va Rim-1960 yillar) balandlikka sakrash bo'yicha sport ustasi toshkentlik V.Ballod qatnashadi.

Oradan 20 yil o'tgach, 1980 yili Moskvada bo'lib o'tgan XXII Olimpiada o'yinlarida, yengil atletika bo'yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O'zbekiston sportchilari kiritiladi (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov).

12-jadval.

O'zbekiston yengil atletikachilari – Olimpiada o'yinlarida.
(Sobiq Ittifoq davrida)

№	Yil	Joyi	Sportchilar	Turi, natija, o'rin
XV	1952	Xelsinki	S.Popov	110 m.ga g'/o-14,7- 4-o'rin
XVI	1956	Melburn	V.Ballod	Balandlikka sakrash-160 - 21-o'rin
XVII	1960	Rim	V.Ballod	Balandlikka sakrash-165 - 15-o'rin
XXII	1980	Moskva	T.Biryulina	Nayza uloqtirish-65,08 – 6-o'rin
			A.Dimov	3000 m.ga yugurish-8:19,8 – 8-o'rin (Sobiq Ittifoq rekordi)
			A.Xarlov	400m.ga yugurish-50,64 – 5-o'rin

2.4. Mustaqil O’zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.

O’zbekiston Respublikasi istiqlolga erishgandan so’ng Olimpiada, Osiyo o’yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil ravishda “O’zbekiston terma jamoasi” sifatida qatnashish huquqiga ega bo’ldi.

O’zbekiston Yengil atletika Federasiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAFga a’zo bo’ldi.

1993 yilda Osiyo yengil atletika Assotsatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

Olimpiada o’yinlari. 1992 yil Barselona (Ispaniya) shahrida o’tkazilgan XXV Olimpiada o’yinlari o’zbekistonliklar uchun sharafli bo’lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta oltin medalni qo’lga kiritdi.

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo’lib o’tgan Olimpiadaning 100 yillik yubiley o’yinlarida O’zbekiston mustaqil davlatlar qatorida qatnashdi. Ushbu Olimpiada o’yinlarida O’zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari qatnashib, unda o’nkurashchimiz R.G’aniev (8-o’rin) eng yuqori natijani qayd etdi.

2000 yil Sidney (Avstraliya) shahrida bo’lib o’tgan XXVII Olimpiada o’yinlarida 26 nafar sportchilarimiz ishtirok etgan.

2004 yili Gresiyaning Afina, 2008 yilgi Pekin, London-2012 Olimpiada o’yinlarida qator sportchilarimiz ishtirok etib yurtimiz sharafini himoya qilganlar.

2016 yil Braziliyaning Rio de Janeyro shahrida o’tkazilgan XXXI yozgi Olimpiada o’yinlarida 16 nafar sportchi 18 ta tur bo’yicha qatnashdilar.

Jahon chempionatlari. O’zbekiston yengil atletikachilari 1993 yil 13-22 avgust kunlari Germaniyaning Shtutgart shahrida o’tkazilgan IV Jahon chempionatida dunyoning 187 mamlakatning 1689 ta sportchilari orasida yurtimizdan 7 ta sportchi ishtirok etadi.

1995 yil 5-13 avgust kunlari SHvesiyaning Gyoteborg shahrida 191 mamlakatdan tashrif buyurgan 1804 nafar sportchining 8 tasi yurtdoshlarimiz bo’lgan.

1997 yil 1-10 avgust kunlari Afinada (Gresiya) tashkil etilgan nufuzli musobaqada 198 mamlakatdan 1882 nafar atletlar medallar uchun bahs olib borgan. Unda terma jamoamiz 7 ta sportchi bilan qatnashgan.

1999 yili Ispaniyaning Seviliya, 2001 yili Kanadaning Edmonton, 2003 yil Parij, 2005 yil Finlandiyaning poytaxti Xelsinki, 2007 yil Yaponiyaning Osaka, 2009 yil Berlin, 2011 yil Janubiy Koreyaning Degu, 2013 yil Rossiyaning Moskva, 2015 yil Xitoyning poytaxti Pekin shahrida o'tkazilgan Jahon chempionatida o'zbekistonlik sportchilar ham ishtirok etgan.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin - S.Munkova balandlikka sakrash, O.YArigina nayza uloqtirish, R.G'aniev o'nkurash, 2 ta kumush - V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'nkurash va 3 ta bronza - K.Zaysev nayza uloqtirish, K.Sarnaskiy uzunlikka sakrash, V.Popov disk uloqtirish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1998 yil Bankokda (Tayland) o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin - S.Voynov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'nkurash, 3 ta kumush - A.Abduvaliev bosqon uloqtirish, R.G'aniev o'nkurash, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi E.Kvyatkovskaya, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar sovrindorlar qatoridan o'rin olgan.

2002 yili Janubiy Koreyaning Pusan shahrida tashkil etilgan XIV Osiyo o'yinlarida hamyurtlarimiz 1 ta kumush – L.Perepelova 100 m.ga yugurish, 3 ta bronza - S.Voynov nayza uloqtirish, Z.Amirova 800 m.ga yugurish, 4x100 m estafeta yugurishda ayollar jamoasi A.Kazakova, G.Xubbieva, L.Dmitriadi, L.Perepelovalar medallarni qo'lga kiritgan.

2006 yili Dohada (Qatar) XV Osiyo o'yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o'zgartirishga erishdi. Unga ko'ra, 1 ta oltin – G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, 4 ta kumush – L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, V.Smirnov o'nkurash,

G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, A.Juravleva uch hatlab sakrash va 1 ta bronza – Z.Amirova 800 m.ga yugurishdan natija ko’rsatganlar.

2010 yilda Xitoyning Guandjou shahri mezbonlik qilgan XVI Osiyo o’yinlarida yurtdoshlarimiz jami 8 ta medal bilan umumjamoa hisobida 9 o’rinni qo’lga kiritgan. Undan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, Yu.Tarasova ettikurash, 3 ta kumush – L.Andreev langarcho’pga tayanib sakrash, G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, N.Dusanova balandlikka sakrash, 3 ta bronza – R.Tarzumanov nayza uloqtirish, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, YU.Tarasova uzunlikka sakrash bahslarida sorindorlar qatoriga kirgan.

2014 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan XVII Osiyo o’yinlarida vakillarimiz 2 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallari qo’lga kiritgan. Ulardan, 2 ta oltin – S.Radzivil balandlikka sakrash, O’zDJTI bitiruvchisi E.Voronina ettikurash, 2 kumush – L.Andreev o’nkurash, A.Kotlyarova uch hatlab sakrash, 3 ta bronza – I.Zaysev nayza uloqtirish, N.Dusanova balandlikka sakrash, Yu.Tarasova ettikurash musobaqalarida g’olib va sovrindor bo’lganlar.

Shuningdek, Birinchi Prezidntimiz Islom Karimovning tashabbuslari bilan dunyoda o’xshashi bo’lmagan uch bosqichli tizim – “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalari joriy etilishi bo’lajak etuk sportchilar uchun tajriba va mahorat maktabi vazifasini o’tamoqda.

Albatta, bugungi kundagi iqtidorli sportchi yoshlardan ertangi nufuzli xalqaro musobaqalarga sport zahirasini tayyorlash, ularning mahorat va tajribalarini tizimli ravishda oshirib borish borasida ushbu uch bosqichli sport musobaqalarining o’rni bekiyosdir.

Uch bosqichli musobaqalarda o’z imkoniyat va mahoratlarini namoyish etgan etakchi va tajribali sportchilarimiz talaygina. Xususan, ikki karra Olimpiada o’yinari va talabalarning Butunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), yoshlar o’rtasida Jahon chempioni, 2012 yilgi London Olimpiadasi ishtirokchisi Anastasiya Svechnikova (nayza uloqtirish), Rio-2016 Olimpiada o’yinlari ishtirokchisi, Incheonda o’tkazilgan

Osiyo o’yinlari va O’zbekiston Universiadasi g’olibi Ekaterina Voronina (ko’pkurash), ko’pkarra xalqaro musobaqalar g’olib va sovrindori, Osiyo o’yinlari g’olibi va Rio-2016 Olimpiada o’yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka sakrash), yoshlar o’rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G.Komulya, S.Burxanova, E.Kuznesova (yadro itqitish) va shu kabi iste’dodli sportchilarimiz yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalaridan katta sportga kirib kelgan va u orqali tajriba orttirib, xalqaro maydonlarda mamlakatimiz sharafini himoya etmoqdalar.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletika sport turiga ta’rif bering.
2. Yengil atletika bo’limlarini bilasizmi?
3. Yengil atletikaning umumiy turlarini sanab bering.
4. Yengil atletikaning Olimpiada turlarini ayting.
5. Yengil atletikaning siklik va asiklik turlarini ayting.
6. Yengil atletikaning paydo bo’lishini ayting.
7. Yengil atletikaning rivojlanishini bosqichlarini bilasizmi?
8. O’zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishini ayting.
9. O’zbekiston yengil atletikachilarining turli miqyosdagi musobaqalardagi ishtiroki?
10. O’zbekiston yengil atletikachilari orasida kimlar Olimpiada o’yinlari g’olibi va sovrindorlari bo’lgan?

III BOB. YENGIL ATLETIKA SPORTI TURLARINING TEXNIKA ASOSLARI

3.1. Yengil atletika sport turlari texnikasi.

Yengil atletikaning ko’pchilik turlari (yugurishlar, uzunlikka va balandlikka sakrashlar, o’quv granatini uloqtirish va boshqalar) shunchalik tabiiyki, ularni hatto endi boshlayotgan sportchilar ham texnikani qiyinchiliksiz bajara olishi mumkin. Lekin yengil atletikaning har qanday turida bu mashqlarni bajarish uchun maxsus ishlab chiqilgan vazifalar ketma-ketligi asosida texnikani shug’ullanuvchilarga o’rgatish birmuncha oson kechadi. Avvalo, “Sport texnikasi deganda nima tushuniladi?”, “Texnikaning o’zi nima?”, degan savolga javob berish o’rinli.

“Texnika” – yunoncha so’zdan olingan bo’lib, sportda ma’lum bir harakatni “bajara olish san’ati” deb tushuniladi. Jismoniy mashq texnikasi doimiy ravishda o’zgarib turadi va takomillashib boradi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko’rsatish imkonini beradi. Unda sportchining mashg’ulotlarda uzluksiz ishtirok etishi natijasida jismoniy tayyorgarligi ortishi, uning tana tuzilishida o’zgarishlar sodir bo’lishi, mushak guruhlarining shakllanishi ifodalanadi.

Sport texnikasi – biror bir sport mashqini sportchi tomonidan o’zining ruhan bajara olish imkoniyatidan kelib chiqib samarali tarzda bajara olish qobiliyati deb tushuniladi.

Sport texnikasi – muayyan harakatni tejamli va samarali ravishda ma’lum qoidalarga rioya etish orqali bajarish demakdir.

Takomillashgan texnika deganda, eng yaxshi natijalarga erishishga imkon beradigan, sport turi harakat amalini bajarishning eng samarali usullari tushuniladi.

Sport texnikasi har bir sport turida turlichadir. Yengil atletika mashqlari qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning jismoniy imkoniyatlari va irodaviy fazilatlariga, ma’lum ko’nikma malakalariga, organizmning funksional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ta’siriga va

harakat faoliyatiga bog’liqdir. Har bir yengil atletika mashqi o’z shakli va mazmuniga ega.

Yengil atletika mashqlari shakli – harakatlar yo’nalishlari, amplitudalari, harakat tezligi, sur’ati, bajarilish ritmi, yaxlit faoliyatdagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etiladigan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishidir.

Yengil atletika mashqlari mazmuni – avvalo, harakat malakasining tuzilishi, boshqarilishi va ko’pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy kuch ko’rsatish va asab jarayonlari tizimi, mushaklar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlik, kuch, chidamlilikning optimal daraja ko’rsatish bilan tavsiflanadi.

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanik nuqtai nazaridan rasional bo’lishi kerak.

Harakat yoki ishni erkin, yengil, ortiqcha qiynalmay bajaradigan bo’lish juda muhim. Hatto maksimal kuch sarflash zarur bo’lganda ham ishlamay turgan mushaklarni ma’lum vaqt ichida bo’shashtira olish lozim. Eng yuqori tezkor va chidamli bo’lish uchun maksimal kuch ko’rsatib, sportda yuqori natijalarga erishish ahamiyatlidir. Mushaklarning ortiqcha kuchlanishdan holi bo’lishi harakatlarni tejamli va samarali bajarish imkonini beradi. Ayniqsa, bu o’rta, uzoq, o’ta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolish shartlaridan biridir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarni rasional bajarish, sportchiga mashqlarni samaraliroq bajarish imkonini beradi.

Sportchining nafas olishi – sport texnikasining uzviy qismidir. Nafas tezligi va chuqurligi, nafas olish va chiqarish fazalarining davomiyligi va tanaffuslar harakat amalining hajmi, amplitudasi va sur’ati bilan chambarchas bog’liqdir.

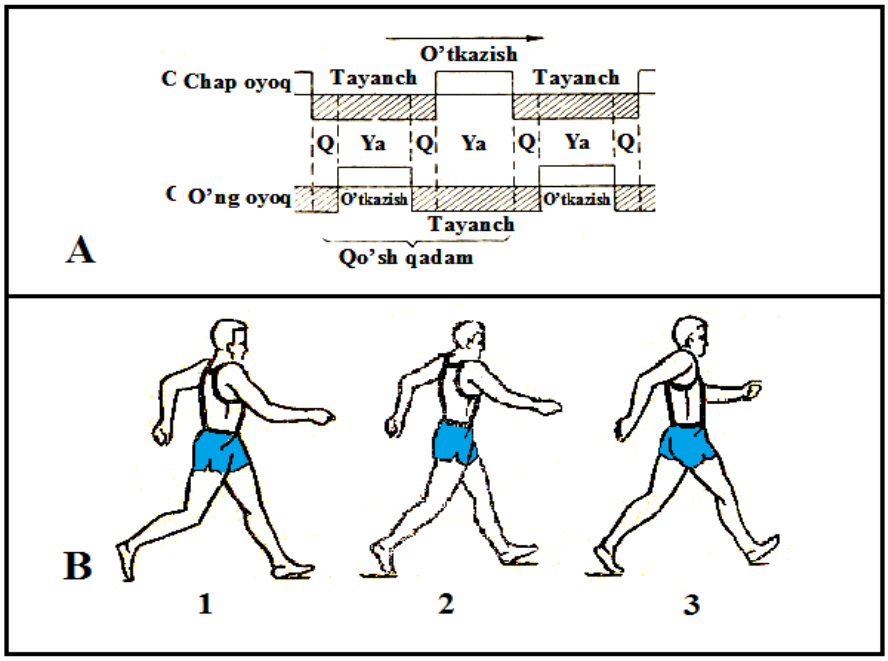
Demak, sport mashqlari texnikasini ma’lum sharoitlarda yaxlit ishni bajarish usuli, deb bilmoq kerak. Shuning uchun ham yengil atletikachi harakatlarini boshqarish to’g’risida emas, balki aniq sharoitda uning hamma psixik va jismoniy faoliyatini boshqarish haqida ham gapirsa bo’ladi.

Sport texnikasini o’rgatish va uni tahlil qilishni yengillashtirish uchun yaxlit harakatlarni – yugurish, sakrash, uloqtirishni qismlar va fazalarga bo’lib, vazifalar ketma-ketligi asosida o’rgatish maqsadga muvofiqdir.

3.2. Sportcha yurish texnikasi asoslari.

Yurish – insonning bir joydan ikkinchi joyga ko’chishida tabiiy ravishda qo’llaniladigan usuldir. Buning asosini qadam (odim)lar tashkil etadi. Qadam vositasida odam oyoq mushaklaridan foydalanib, yerdan depsinib oldinga siljiydi. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog’liq bo’lgan qo’l va gavda harakatlari to’xtovsiz bir tartibda ko’p marta takrorlanadi. Bunday takrorlanuvchi harakatlar siklik harakatlar deyiladi. Qo’sh qadam (o’ng oyoqda bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir qadam siklini tashkil etadi.

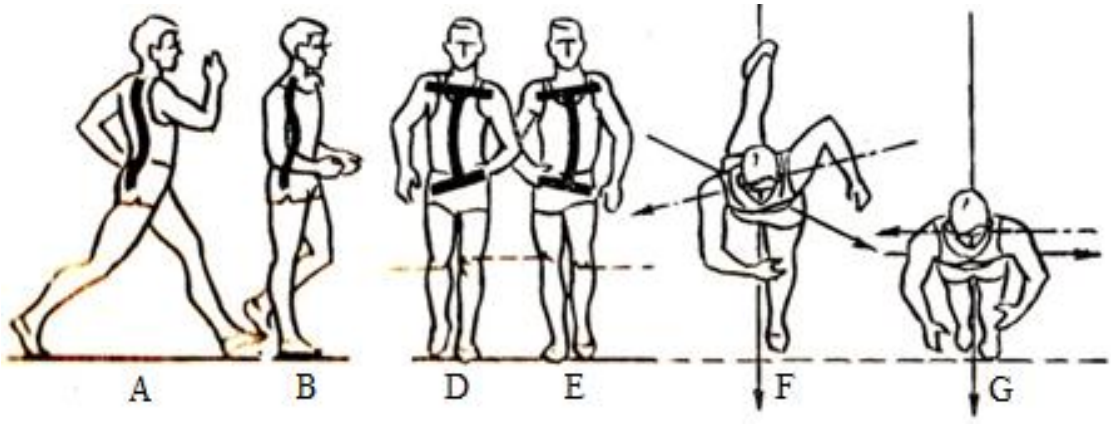
Yurib ketayotgan odam harakatning bir sikli davomida yerga bir oyog’ida tayangan payti (yakka tayanch fazasi), yoki ikkala oyog’ida tayangan payti (qo’sh tayanch fazasi) ham bo’ladi (3-rasm).



3-rasm. A. Yurayotganda qo’sh tayanch (Q) bilan yakka tayanch (YA) almashinishi. V. 1 va 3 kadrlar – yakkatayanch, 2 qo’shtayanch holati.

Qo’sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo’lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o’tishi uchun xizmat qiladi (silkinch oyoq). Tayanch paytida oyoq tana og’irligini ko’tarib turadi, uni

muvozanatda tutib turadi va oldinga siljishini ta’minlaydi. Yurganda oyoq va qo’l bir-biri bilan kesishib o’tadigan yo’nalishda harakat qiladi. Yelka kamari bilan tos bir-biriga intilib, murakkab harakat hosil qiladi. Oyoq oldinga siljishi (depsinish) oxirida tosning oldinga og’ishi sal ko’payadi, shu oyoqni oldinga o’tkazish o’rtasida esa og’ish kamayadi. Yakka tayanch paytida tosning silkinch oyoq tomoni pasayadi, qo’sh tayanch paytida yana ko’tariladi. Oyoq bilan depsinish paytida, tayanch oyoq bilan tos ulangan bo’g’in harakatlanib, tos shu oyoq tomon buriladi. Qaysi oyoqqa tayanilsa, shu oyoq tosga ulangan bo’g’inda shu tartibda harakat sodir bo’ladi (4-rasm).

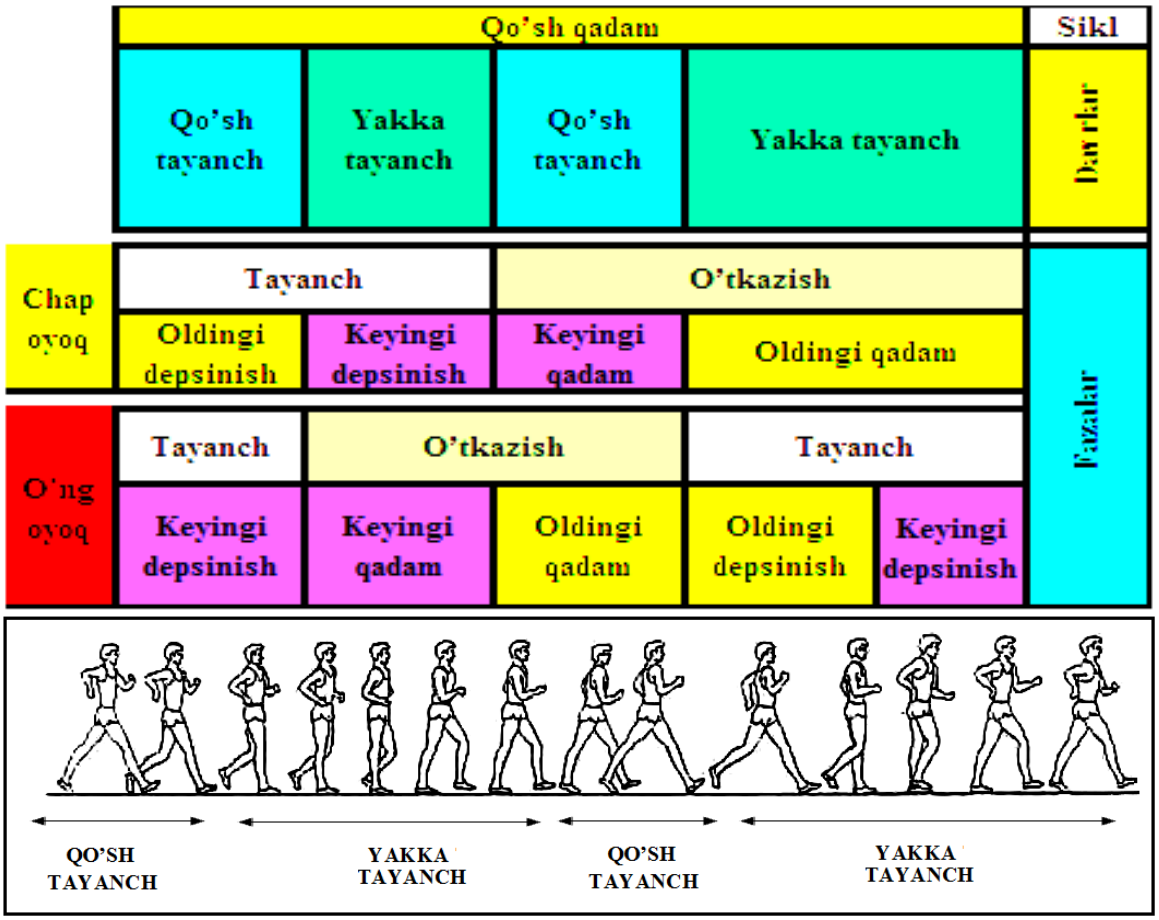


4-rasm. Yurayotganda tos harakati: engashish ortish (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (D,E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (F,G).

Shuningdek, tana ham har qadamda harakat qiladi: u sal bukiladi va to’g’rilanadi, yon tomonlarga engashadi va buraladi. Qadamlar sikli davomida har qaysi oyoqning bitta tayanch davri bitta o’tkazish davri bo’ladi. Bunda bir oyoq tayanch, boshqasi esa silkinch oyoq vazifasini bajaradi. Bir oyoq yerdan uzilib ulgurmasdan ikkinchisi tana og’irligini o’ziga oladi. Shuning uchun goh yakka tayanch, goh qo’sh tayanch holati yuzaga kelib turadi. Shunday qilib, bir sikl yakka tayanchning ikki davri va qo’sh tayanchning ikki davridan iborat bo’ladi (5-rasm).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldingi tayanch fazasidan va keyingi tayanch (depsinish) fazasidan iborat. Ularni tayanch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu payt tayanch oyoqning tos-son bo’g’imi shu oyoq to’piq bo’g’imi ustida turadi. O’tkazish davri, oldingi qadam

fazasi va keyingi qadam fazasini o’z ichiga oladi. Ularni silkinch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu paytda oyoqning og’irlik markazi shu oyoqning tos-son bo’g’imi ostida bo’ladi.



5-rasm. Yurishdagi harakat va fazalari.

Shunday qilib, oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagicha bo’ladi:

Oyoqni qo’yish payti.

1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti.
2. Ketingi tayanch fazasi (turtish). Oyoqni yerdan uzish payti.

} Tayanch davri.

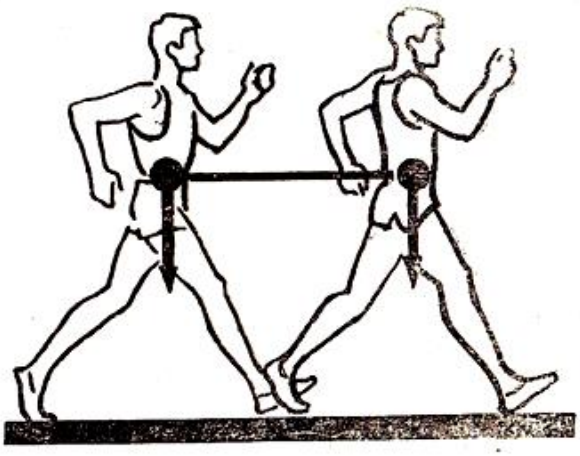
3. Ketingi qadam fazasi. Silkinch oyoqning vertikal payti.
4. Oldingi qadam fazasi. Oyoqni qo’yish payti.

} O’tkazish davri.

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo’ladi, keyin esa oldinga ko’chadi (6-rasm).

Yurish paytida mushaklar harakatga keltiruvchi kuch manbai bo’lib xizmat qiladi. Lekin inson tanasidagi ichki kuchlar, mushaklarning tortish kuchi o’z-

o’zicha odamni joydan-joyga o’tkaza olmaydi. Buning uchun tashqi kuchlar ham – og’irlik kuchi, muhitning qarshiligi va tayanch reaksiyasi bo’lishi zarur.

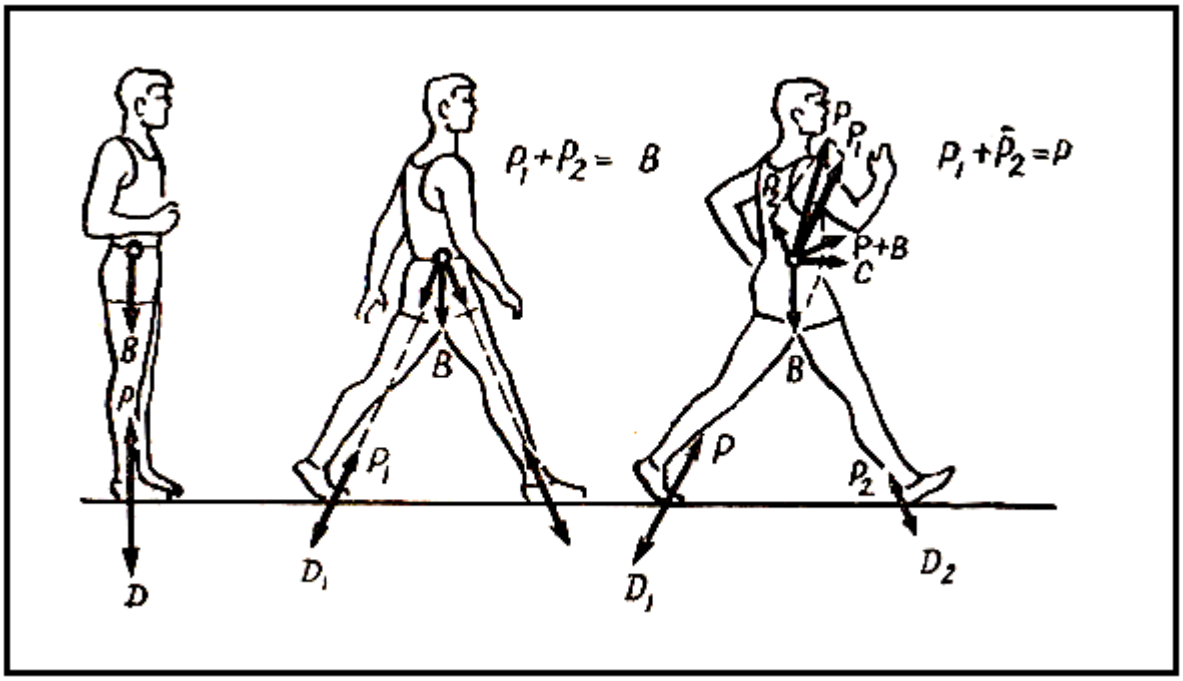


6-rasm. Chap oyoqning tayanch holatidagi vaqtida gavdaning siljishi.

Umumiy og’irlik markazi harakat davomida vertikal tarzda pastga og’adi. Bu og’ish natijasida silkinch oyoq tayanch holatiga o’tganida qo’shtayanch fazasi yuzaga keladi. Qadam tashlash jarayonida gorizontalga qarab harakatlanadi. Bu esa gorizontal kuchni vertikalga aylantiradi va uni qadamlar harakati yo’nalishi yakka va qo’shtayanch fazalarini yuzaga keltiradi.

Insonning tana a’zolari bilan tayanchning o’zaro ta’siri (tayanch reaksiyasi) natijasida hosil bo’ladigan tashqi kuchlar harakatni hosil qiladi. Bu kuchlar inson tanasining tayanchga ko’rsatayotgan ta’siriga javoban vujudga keladi. Ular miqdor jihatidan yerga ko’rsatilayotgan ta’sir kuchiga teng, yo’nalish jihatidan esa ta’sir kuchiga qarama-qarshidir.

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta’siri og’irlik kuchiga (tana og’irligi – V) teng. Tayanch reaksiyasining (R) yo’nalishi tana og’ir-ligi yo’nalishiga qarama-qarshi, miqdori esa tana og’irligiga teng bo’lib, bu reaksiya tananing umumiy og’irlik markazi (U.O.M.)dan o’tadi (7-rasm).



7-rasm. Yurishda start kuchi (S) hosil bo’lishi.

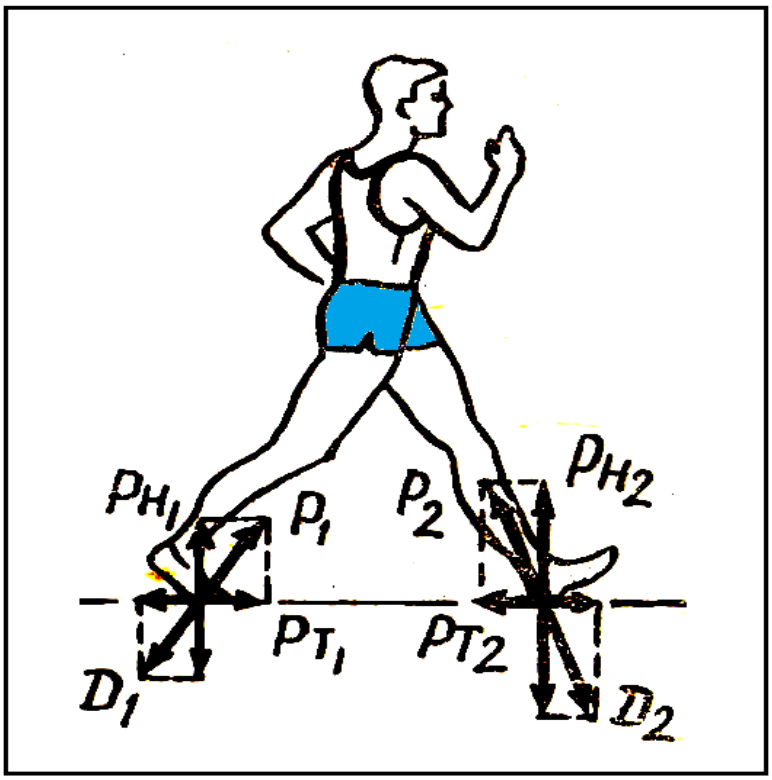
Statik holatdagi qo’sh tayanch paytida har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya (R_1, R_2) bo’ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta’sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og’irligiga teng bo’ladi. Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham u.o.m.dan o’tadi.

Agarda qo’sh tayanch paytida, mushaklarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq tayanch reaksiyasi ham ortadi. Ayni vaqtda oldingi oyoq tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta’sir etuvchi kuchi (R) oldinga qiyalama yo’nalgan bo’ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og’irlik kuchining teng ta’sir etuvchisi (R+V) ham oldinga yuqoriga yo’nalgan bo’ladi. Buning gorizontal kuchini tashkil etuvchi (S) start kuchi yuzaga keladi. Bu kuch yuruvchining tanasini oldinga siljishida tezlanishga sabab bo’ladi.

Lekin yuruvchining gavdasini start kuchi emas, balki mushaklarning ishi oldinga harakatlantiradi. Yurayotganda yuruvchining tanasini tayanchga ta’siri og’irlik kuchiga va mushaklar ishiga bog’liqdir. Oyoqlar yerga qo’yilganda mushaklar o’z ta’sirini ko’rsatib, bu ta’sir faqat u.o.m. bilan tayanchni

birlashtiradigan chiziq bo’ylab ta’sir etavermaydi. Shuning uchun yurish paytida tayanch reaksiyasi kuchi u.o.m.dan o’tmasligi ham mumkin.

Oldinga depsinayotgan oyoq tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo’nalgan bo’ladi (8-rasm). Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi D_1 o’ziga teng va qarama-qarshi R_1 hosil qiladi. Uning vertikal holatini tashkil etuvchisi R_{n1} gavda og’irligiga qarshi ta’sir qiladi, gorizontal tashkil etuvchisi (R_{t1}) esa yuruvchi gavdasini oldinga harakat qilishiga sabab bo’ladi.



8-rasm. Qo’sh tayanch vaqtidagi tayanch reaksiyalari.

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo’nalgan bo’ladi. Uning me’yoriy tashkil etuvchisi R_{n2} gavda og’irligiga qarshi ta’sir ko’rsatadi, gorizontal harakatni tashkil etuvchi kuch (R_{t2}) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi. Depsinishning gorizontal harakatini tashkil etuvchi kuchini kattalashtirish uchun depsinish kuchini ko’paytirish va o’tkirroq burchak hosil qilib depsinish kerak. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasining gorizontal harakatni tashkil etuvchi kuchini kamaytirish uchun oyoqni to’g’ri burchakka yaqinroq burchak hosil qilib yerga qo’yish kerak.

Tayanchning birinchi fazasi oyoqni qo’yish bilan boshlanib, vertikal paytda tamom bo’ladi. Bu fazada yurib ketayotgan kishining gavdasi gavda og’irligi chizig’idan oldinda yerga tayanadi; gavda oldinga va pastga harakatlanayotganda, tayanch reaksiyasi harakati orqaga va yuqoriga yo’nalgan bo’ladi. Og’irlik kuchi ta’sirida gavdaning pastga tushishi asta-sekin yo’qoladi, shu bilan birga gavdaning oldinga siljishi ham sekinlashadi. Oldingi tayanch fazasidagi sekinlashish to’xtagandan keyin, shu oyoqning o’zining keyingi fazasida depsinish hosil qiladi. Natijada gavdaning oldinga siljish tezligi oshadi. Keyin gavdaning asosiy og’irligi, qo’zg’almay turgan tovonga nisbatan siljib, tayanch ustidan oldinga harakatni ta’minlaydi. Oyoq keyingi tayanch fazasida yerdan depsinib bo’lgandan keyin gavda kinetik energiya hisobiga inersiya bilan oldinga harakat qilishda davom etadi va bunda sust harakat namoyon bo’ladi.

Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, yerga qo’yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to’xtatish ta’siri oshadi. Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo’yilsa, tayanch reaksiyasining to’xtatish ta’siri nisbatan kam bo’ladi. Bu ta’sirni batamom yo’qotib bo’lmaydi, chunki oldinga siljiyotgan oyoq yerga tekkanda har doim harakat yo’nalishiga qarama-qarshi bo’lgan qarshilikka uchraydi.

Lekin sportchi, tayanch oyog’ining tos-son bo’g’imidagi bukib-yozuvchi mushaklarini faol qisqartirsa, oyoqni yer bilan yaxshi tutashtirsa, tayanchning sekinlashtirish ta’sirini bir qadar kamaytira olishi kuzatiladi. Shunday qilib, oyoq yerga bir xil burchak hosil qilib qo’yilganda ham, tayanch reaksiyasi burchagi, binobarin, tayanch reaksiyasining sekinlashtirish ta’siri ham har xil bo’lishi mumkin.

Oddiy yurish paytida tayanch oyoq oldingi tayanch vaqtida tizza bo’g’imidan bir oz bukiladi. Sondagi to’rt boshli mushakning oyoqni tizza bo’g’imini bukib-yozuvchi mushak faoliyati to’sqinlik qilishi, oldingi tayanch vaqtidagi to’xtash ta’sirini yumshatadi (amortizasiya qiladi). Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo’g’imi to’g’ri bo’ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida, to oyoq tagi yerga tekkungacha

bo’lgan vaqt oralig’ida, oyoq tagi orqa bukuvchi mushaklarining (oldingi katta boldirning, barmoqlarni yozadigan umumiy uzun mushakning va bosh barmoqni yozadigan uzun mushakning) harakati orqali qisman amortizasiya holati yuzaga keladi. Asosan esa tayanch oyoqning tos-son bo’g’imidagi ortga tortuvchi mushaklarning yo’l berishi vaqtida tos suyagi pastga tushishi hisobiga amortizasiya bo’ladi.

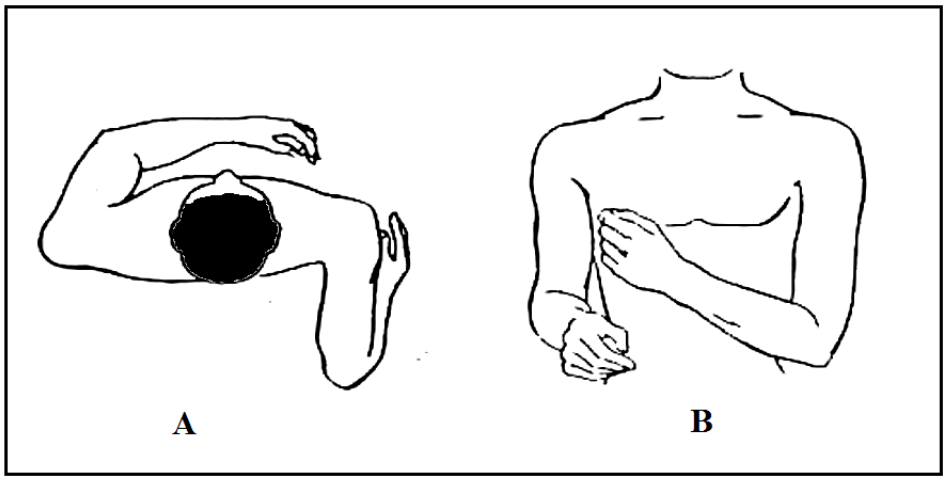
Depsinish fazasi oyoqning vertikal vaqtidan oyoq tagi yerdan uzilgunga qadar davom etadi. Oddiy yurishda shu payt tos-son va tizza bo’g’imlaridagi oyoqni yozuvchi mushaklari va to’piq bo’g’imining oyoq tagi bukuvchi mushaklarining harakati hisobiga oyoq depsinadi.

Sportcha yurishdagi depsinish fazasida tizza bo’g’imi mushaklari dinamik ish bajarmaydi. Buning evaziga tos-son va to’piq bo’g’imlari mushaklarining roli ortadi. Oyoq yerdan uzilgandan keyin o’tkazish davrining birinchi fazasi – keyingi fadam fazasi – boshlanib, u oyoq vertikal holatga kelgunigacha davom etadi. Silkinch oyoq tayanch ustidan oldinga o’tkaziladi. Natijada boshqa oyoqning tayanchga bosimi kuchayadi, tayanch reaksiyasi ortib, uning oldinga qiyalik burchagi kamayadi.

Vertikal holatdan keyin oldingi qadam fazasi boshlanib, silkinch oyoqning oldinga harakati davom etadi va u yerga tushadi.

Keyingi va oldingi qadam fazalari davomida belning yonbosh mushaklari, sonning to’g’ri mushaklari va boshqalardagi sonni bukuvchi mushaklarning tortishi hisobiga oyoqning tos-son bo’g’imi faol bukiladi. Ikki bo’g’imli “mushakning boshqarish” xususiyati natijasida silkinch oyoq tizza bo’g’imidan sust bukiladi. Bunga son oldinga harakat qilayotganida boldirning inersiya bilan orqaga aylanishi yordam beradi.

Qo’llarning yelka bo’g’imida oldinga va orqaga harakatini ularni bukuvchi va yozuvchi mushaklar hosil qiladi. Oldinga harakat qilganda ko’krakning katta mushaki ishtirok etadi, shuning uchun qo’l oldinga ko’tarilganda bir oz ichkariga buriladi. Qo’lni yozishda deltasimon mushak ko’proq qatnashadi, u qo’lni yozish bilan birga yelkani bir oz orqaga tortadi.



9-rasm. Yurish paytida qo’l va yelkaning harakatlanishi.

Odatdagi yurish vaqtida qo’llarning harakati biroz sustroq harakat qiladi. Tez yurganda, ayniqsa sportcha yurish vaqtida, qo’lning faol harakati mushaklardan yuqori sur’atda harakat qilishni talab qiladi. Qo’llarni tezroq harakatlantirish kesishma innervasiya natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligining ortishiga sabab bo’ladi (9-rasm)[6].

Gavdaning (umurtqaning) tos bilan yelka kamari bir-biri tomon harakat qilishiga sabab bo’ladigan harakati gavda mushaklarining ishi o’zaro mos bo’lishiga bog’liq. Bunda qorinning tashqi va ichki qiyshiq mushaklar eng ko’p rol o’ynaydi.

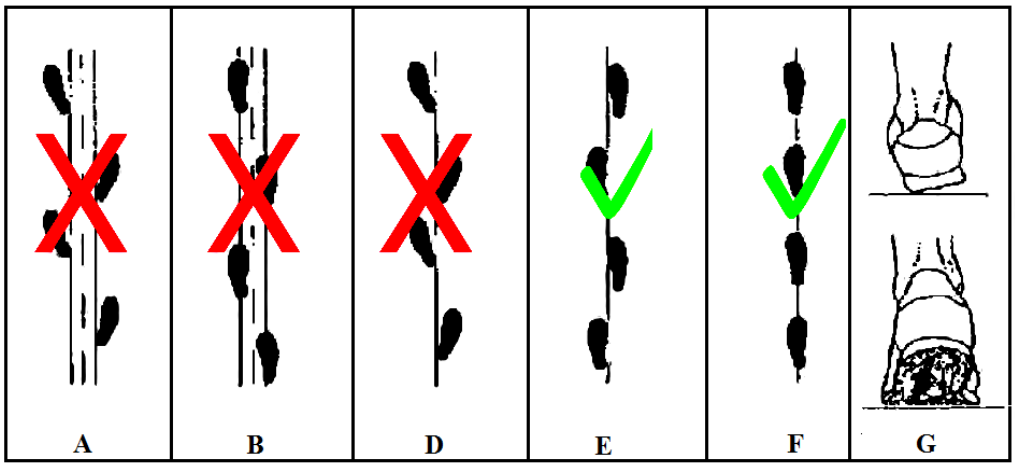
Mushaklar faol ishlashi natijasida yuruvchining gavdasi bilan tayanch o’rtasida o’zaro ta’sir hosil bo’ladi. Umuman olganda, yuruvchi gavdasi va uning u.o.m.ning harakat yo’li qanday bo’lishi bilan bog’liq. Depsinish paytida u.o.m.ning traektoriyasi yuqoriga ko’tariladi va yuruvchini tezroq oldinga harakat qilishini ta’minlaydi. Tana og’irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o’tkazishda butun tana ko’ndalang yo’nalishda harakatlanadi. Qo’sh tayanch paytida og’irlik kuchi ta’sirida u.o.m. pasayadi, u.o.m. vertikal bo’ylab 4-6 sm.ga ko’chadi. Oldingi tayanch oldinga siljishga to’sqinlik qiladi. Natijada u.o.m. yuqoriga va pastga, o’ngga va chapga siljib, oldinga gorizontal bo’ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab egri chiziqdan iborat harakatni hosil qiladi. U.o.m. traektoriyasining egriligi haddan ortiq bo’lishi foydasizdir. Chunki bunda mushaklar ortiqcha kuch sarflab, yuruvchining

[6] IAAF level II Race Walking Judges Course.

energiyasini yo’qotishga sabab bo’ladi. Ammo u.o.m.ning bunday egri chiziq bo’ylab harakat qilishini butkul yo’qotishning iloji yo’q.

Yurishning hamma turlarida ham u.o.m. traektoriyasi xuddi shunday xarakterga ega bo’lavermaydi. Sportcha yurishda u.o.m. eng pastki holati yakka tayanch paytidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa – qo’sh tayanch fazasida bo’ladi.

Qadamlarning uzunligi va tezligi depsinish kuchi va silkinch oyoqning o’tkazishga ketgan vaqtiga bog’liqdir. Yurib ketayotganda qadamlar tezligi ortishi bilan ularning uzunligi ham ortadi. Lekin tezlik haddan ortib ketsa, qadam uzunligi qisqaradi. Natijada yuruvchi tezligi bilan qadamlar uzunligi o’rtasidagi mutanosiblik yo’qoladi. Bu esa yuruvchining tezligiga salbiy ta’sir etadi. Yurish paytida depsinish uchun ortiqcha kuch sarflansa yoki bor e‘tibor depsinish uchun qaratilsa, yuruvchi oyoqlari yo’lakdan uziladi va yurishdan yugurishga o’tilgan hisoblanadi. Bunday holat yuzaga kelmasligi uchun yuruvchi oyoqlarini to’g’ri qo’yishga e‘tibor berishi lozim. Agarda yurayotgan paytda yuruvchi oyoqlarini to’g’ri qo’ymasdan yon tomonlarga tashlasa, bunda ortiqcha energiya sarflanadi va yurish texnikasi buziladi. Oqibatda sportchining natijasi qoniqarli bo’lmaydi (10-rasm)[7].



10-rasm. A, B, D kadrlar xato, E, F kadrlar esa to’g’ri hisoblanadi. G kadr oyoq tagining yo’lakka qo’yilish holati.

[7] IAAF level II Race Walking Judges Course.

3.2.1. Sportcha yurishning qisqacha tarixi.

Insonning joydan-joyga kuchishi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashq hisoblanadi.

Uzoq va bir tekis yurganda insonning tana a'zolaridagi barcha mushaklar faol ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir tizimi, nafas olish sur'ati faoliyati yaxshilanadi, natijada organizmda modda almashinuvi jadallashadi. Yurishning jismoniy mashq sifatida insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, sog'ligini mustahkamlashda ahamiyati kattadir.

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

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

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

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

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

Tog'li sharoitda yurish (poxodda yurish) – bunda turli qiyalik va balandliklarga ilonizi yo'nalishida ko'tarilish va tushish demakdir. U boshqa yurishlarga nisbatan kishidan jiddiy e'tibor va havfsizlik choralariga rioya etishni talab etadi.

Sportcha yurish – bu yurish turi boshqa yurish turlariga nisbatan o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan 2-2.5 marta yuqori tezlikda ijro etilishi va qadamlar uzunligi bilan farqlanadi. Oddiy

yurishda qadamlar uzunligi 50-60 sm.ni tashkil etsa, sportcha yurishda esa 100-120 sm.ni tashkil etadi.

Yurishning texnik jihatdan eng qiyini sportcha yurish bo'lib, 3, 5, 10, 20, 30, 50 km. masofalarda musobaqalar o'tkaziladi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda yerdan uzilib, uchish fazasini yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi yerga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan hisoblanadi. Qoidaga rioya etmagan sportchi hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatiladi (*Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari bo'limiga qaralsin*).

Sportcha yurishning rivojlanish tarixi o'ziga xos bo'lib, u XIX asr o'rtalaridan boshlab Evropa mamlakatlaridan rivojlana boshladi. Ayniqsa, Angliyada (Buyuk Britaniya) xududida musobaqalar 1867 yilda tashkil etilib, 7 mil' masofalarda sportchilar musobaqalashgan. Dastlabki musobaqalar sportcha yurishda juda uzoq masofalar tashkil etilgan. Masalan, o'sha davrda Vena (Avstriya) va Berlin (Germaniya) davlatlari o'rtasida 578 km masofaga musobaqalarda sportchilar kuch sinashgan bo'lsalar, keyinchalik Parij va Belfor shaharlari o'rtasidagi 496 km masofalarda musobaqalar tashkilib etilib o'tkazilib kelingan.

Olimpiyada o'yinlariga sportcha yurishni kiritishdan oldin Turin (Italiya), Marsel (Fransiya), Barselona (Ispaniya) 1100 km masofaga yurish bo'yicha musabaqalar tashkil etilgan. Bu davrda ushbu musobaqaga Evropa mamlakatlari sportchilari asosan ishtirok etishgan bo'lsalar keyinchalik sportcha yurishni Olimpiya o'yinlari safidan joy olishiga ushbu musobaqalar ham o'z ta'sirini ko'rsatganligi haqida ham ma'lumotlar bor. Boshqa bir manbaalarda taniqli angiliyalik piyoda yuruvchi kapitan Robert Barklay Allardays 1801 yilda 110 milya (177 km) masofani 19 soat 27 daqiqada bosib o'tganligi haqida ma'lumot berilgan bo'lsa, 1805 yilga kelib 72 milya (116 km) masofani ertalabdan kun botgunga qadar yurib o'tganligini bayon etilgan. U 1809 yilning 1-12 iyul

kunlari oralig’ida rekord natijani qayd etgan. U har soatda rejalashtirilgan masofani yurib o’tib, o’n ikki kun mobaynida 1609 km.dan ortiq masofani bosib o’tgan. Aynan shu davrda dunyoning boshqa qit’asida amerikalik Eduard Ueston ismli tez yuruvchi yigit ham sportcha yurish bo’yicha o’sha davrning taniqlilaridan biri bo’lgan. U 1839 yilda Boston va Vashington shaharlari o’rtasidagi 770 km masofani 10 kun 10 soatda bosib o’tganligi haqida ma’lumotlar bor. Bu bilan u Amerikada sportcha yurish turini ommalashishiga katta xissa qo’shgan asosiy sportchilar sarasiga kiradi.

Angliyada yana bir sportchini Djon Chembers sportcha yurish turini ommalashuvida asoschilaridan hisoblasak mubolag’a bo’lmaydi. U 1866 yilda 7 milya masofaga o’tkazilgan sportcha yurish musobaqasida g’olib bo’lganligi haqida ma’lumot berilgan. Angliya o’sha davrda sportcha yurish turini ommalashuvida asosiy vazifani o’tagan. O’sha davrda tashkil etilgan har xil doiradagi sportcha yurish musobaqalarni tashkil etilishi va o’tkazilgan dunyoning boshqa davlatlarida ham sportcha yurish ommalashuviga sabab bo’lgan.

Keyinchalik Germaniya, Italiya, Kanada, SHvetsariya, Avstriya davlatlarida ham sportcha yurish ommalashib rivojlana boshlagan. 1860 yillardan boshlab 1908 yilgacha har xil doiradagi sportcha yurish musobaqalari turli davlatlarda o’tkizilinib rivojlantirilgan.

3.2.2. Sportcha yurish texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Sportcha yurish texnikasini kattalar hamda o’smirlar ham o’rganaverishlari mumkin.

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

1-vazifa. Sportcha yurish texnikasi haqida shug’ullanuvchilarda to’g’ri tasavvurni hosil qilish.

Vositalar. 1. Sportcha yurish masofalari, texnikasi va sport musobaqalari qoidalari bilan tushuntirish. 2. Sportcha yurish bo’yicha yetakchi g’olob sportchilar va ularning natijalari bilan tanishtirish (o’qituvchi tomonidan yuqori malakali va etakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg’ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag’ishlangan taqdimotlarni namoyish etish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko’rish. 4. Shug’ullanuvchilar o’rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.

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

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

O’qituvchi tomonidan shug’ullanuvchilar o’rtasida sportcha yurishdan kichik musobaqa tashkil etiladi. Bu orqali shug’ullanuvchilarda sportcha yurish texnikasini bajara olish imkoniyatlari aniqlanadi hamda texnikani bajarishga qiynalayotganlarga individual va tabaqalashtirilgan o’rgatish tamoyillari qo’llaniladi.

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. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to’g’ri harakat qilishga o’rgatish.

Vositalar. 1. Oyoqni yerga tik qo’yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o’zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.

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

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

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

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Har bir mashq, texnika elementini o’zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Mashqlar 50-100 m. masofa bo’laklarida bajariladi. Agarda shug’ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o’tkazsalar, unda uchinchi va to’rtinchi mashqlarni qoldirib o’tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo’lagining oq chizig’i bo’ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to’rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to’g’ri qo’yish kerak.

4-vazifa. Sportcha yurish paytida qo’llar va yelkalarni to’g’ri harakatga o’rgatish.

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

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Birinchi mashqda ko’ndalang harakatlarga yo’l qo’ymaslik lozim. Harakatlar ortiqcha kuch sarflanmay, erkin bajarilishiga e‘tibor qaratish muhim. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug’ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo’llar orqada bo’lsa ham bo’laveradi. Uchinchi mashqda qo’llar harakati keng va erkin bo’lishi kerak. Barcha mashqlar 80-100 m. masofa bo’laklarida bajariladi.

5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. 1. Turli xil tezliklarda (sekin, o’rtacha, tez) sportcha yurish. 2. Har xil sharoitlarda (burilishlarda, qiya yo’lkalarda, pastga ham, yuqoriga ham, shoh ko’chalarda) sportcha yurish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e‘tibor berish kerak:

a) gavda va boshning holatiga;

b) gavda, oyoq va qo’llar harakati mayin, bemalol bo’lishiga;

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

d) hamma harakatlar o’zaro mos bo’lishiga.

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

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

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

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

Ayrim sportchilar tayanch davrida oyoqni to’liq yoza olmaydilar. Bunday paytda quyidagilar tavsiya etiladi:

- oyoqning tizza bo’g’inini to’g’rilashga zo’r berib tepalikka chiqish;
- gavdani oldinga engashtirib yurish, oyoqlar albatta to’g’rilanadi, qo’llar esa to’g’rilashga yordam beradi;
- har bir qadamda gavdani oldinga engashtirib yurish; agarda chap oyoq oldinda bo’lsa, uning tagiga o’ng qo’lni, o’ng oyoq oldinda bo’lsa, uning tagiga chap qo’lni tekkizish kerak.

“Shaloplab yurish”ni yo’qotish va boldir mushaklarini mustahkamlash uchun quyidagi mashqlar qo’llanadi:

- Keng qadam qo’yib, orqada oyoqning tagi yerga tegib, oldinda oyoqning esa tovoni yerda bo’ladi. Orqada turgan oyoqning uchiga o’tib, oldingi oyoqning tagi esa to’liq yerga tekkaziladi-da, keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.
- Gimnastik o’tirgichga yoki polga devordan 60-70 sm masofada sirtmoq qoqiladi. Devorga orqa o’girib, oyoq uchlarini sirtmoqqa tiqib turiladi-da, qo’llar yordamisiz (yoki sal-pal yordam bilan), devorga etguncha butun gavdani orqaga og’diriladi. Keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.
- Oyoqni tovondan boshlab yerga qo’yib keskin yumalatib, oyoq uchiga o’tib yurish.
- Yumshoq yerda yurish.

Tosning vertikal o’q atrofida burilishini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi.

- ✓ Oyoqlar orasi oyoq tagi kengligida, qo’llar ko’krak oldida. Yelka kamari bilan tosni bir-biriga qarama-qarshi tomonlarga burilishlar.
- ✓ Shuning o’zini qo’llarni sportcha yurishdagidek harakatlantirib bajariladi.

✓ “O’rama” yurish: chap oyoqni unchalik oldinga emas, balki o’ng tomonga mumkin qadar uzoqqa qo’yiladi, o’ng oyoqni esa chap tomonga mumkin qadar uzoqqa qo’yiladi.

✓ Shuning o’zini oyoqni to’g’ri chiziqqa qo’yib bajariladi (to’g’ri chiziq bo’ylab yurish). Oyoqlar yon tomonga emas, balki oldinga harakat qiladi.

✓ Chap oyoqda turib, o’ng oyoq oldinda bukilgan, qo’llar ko’krak oldida. Bukilgan oyoqni o’ngga va chapga keskin uzatiladi (chap tomonga uzatishga zo’r beriladi). Qo’llar oyoqqa qarama-qarshi tomonga harakat qiladi.

✓ Shuning o’zini qo’llarga tayanib bajariladi.

✓ Vertikal o’q atrofida tosni o’ngga va chapga keskin burib sakrashlar.

✓ Chap yonbosh bilan oldinga tosni keskin burib yurish, o’ng oyoq bir gal chap oyoq oldida, ikkinchi gal esa uning ketidan (orqada qolib) harakat qiladi.

✓ Shuning o’zini o’ng yonbosh bilan bajariladi.

✓ Avval vertikal o’q atrofida tosni burib olib, oyoq uchini ichkariga burib yurish. Qadam uzunligi – 40-50 sm.

✓ O’ngga va chapga 2-4 m.dan oraliqda bo’lib sportchasiga “ilon izi” yurish.

✓ Qo’llarni salkam to’ppa-to’g’ri tutib, sportcha yurish.

Qo’l va yelka kamari harakatini takomillashtirish uchun mana bunday mashqlar qo’llanadi:

- Qo’llarni ko’krak oldida biriktirib, sportcha yurish.
- Qo’llarni bosh orqasiga olib, sportcha yurish.
- Yelkalarga qo’yilgan tayoqchani tirsak bo’g’inlarida qisib olib, sportcha yurish.

3.2.3. Sportcha yuruvchilarning mashg’ulotlari.

Kichik razryadli sportcha yuguruvchilar mashg’uloti

Mashg’ulotning asosiy vazifalari:

1. Sportcha yurishning to’g’ri texnikasini bilib olish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (mushaklar kuchini, egiluvchanlikni, tezlikni, harakatni boshqarishni) oshirish.

3. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

4. Masofaning qisqa bo'laklarini o'tish tezligini oshirish.

5. Har qaysi tez yuruvchi uchun asosiy masofani o'tishdagi optimal taktik variantlarni belgilash.

6. Axloqiy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

7. Sportchilarni nazariy tayyorlash.

Tayyorlov davridagi mashg'ulot. Tez yuruvchilar, kuzgi-qishki bosqichning birinchi yarmida yopiq binoda, shuningdek, ochiq havoda mashg'ulot qiladilar: ikki mashg'ulot zalda, ikkitasi esa ochiq havoda.

Bu bosqichning birinchi oyi uchun mashg'ulotlarda yuklama unchalik katta emasligi, sportchini uzoq vaqt sportcha yurishga asta-sekin o'rgata borish, uning organizmi mashg'ulotdagi katta yuklamalarga asta-sekin moslasha borishi xarakterlidir.

Bino ichida mashg'ulotlar, odatda, 1-1,5 soat, ochiq havoda – 2-3 soat davom etadi. Bundan tashqari, tez yuruvchilar har kuni ertalab o'qituvchining topshirig'iga binoan, ayrim mashqlarni bajaradilar, texnika elementlarini takomillashtiradilar, harakat qilish qobiliyatlarini oshiradilar.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar uzoq vaqt yurishdan iborat bo'lib, bunga sayr, goh yurish, goh yugurish yoki faqat kross yugurish. Ochiq havodagi birinchi mashg'ulotga sayr qilib yurish kiritiladi, keyin uni sportcha yurish bilan almashtiriladi-da, har mashg'ulotda 2,5-3 soatgacha yuriladi. Yurish charchatib qo'yadigan darajada tez bo'lmasligi kerak – taxminan soatiga 6-8 km bo'lsa bas.

Kuzgi-qishki bosqichda muhim vazifalar hal qilinadi: umumiy chidamkorlik hosil qilinadi, bir tekis nafas olinadigan bo'ladi, sportcha yurish texnikasi yaxshilanadi, qiyinchiliklarni engishga – davomli yurishga yaraydigan iroda tarbiyalanadi. Yo'lkada davomli vaqt yurish ham uzoq yugurib yurish kabi asta-sekin yuklamani ko'paytirib boradigan ajoyib mashq bo'libgina qolmasdan, balki sog'lomlashtirishning eng yaxshi vositasi hamdir.

Tez yuruvchilar asta-sekin bir tekisda yugurish va bir tekisda yurish o’rniga tez va sekin siljishni almashtira boshlaydilar (o’zgaruvchan usulni qo’llay boshlaydilar).

Mashg’ulotning kuzgi-qishki bosqichi ikkinchi yarmida ochiq havoda davomli yurish va yugurish haftada 3 marta qo’llanadi. Zalda haftada faqat bir marta mashg’ulot o’tkaziladi. Havo yaxshi bo’lganda hamma mashg’ulotlarni ochiq havoda o’tkazish mumkin. Ertalabki zaryadkaga sayr qilib yurish (uncha yuqori bo’lmagan tezlikda – 2-3 km ga bir tekisda yoki o’zgaruvchan sur’atda sportcha yurish) kiritiladi. Endi boshlagan tez yuruvchilarning butun kuzgi-qishki bosqichdagi yugurish, sportcha yurish va oddiy yurishlarning umumiy km o’lchovi taxminan 600-800 km ga etadi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida bir haftada 4 ta mashg’ulot rejalashtiriladi (hammasi ochiq havoda). Mashg’ulotlar (sayr) 1,5-5 soatgacha davom etadi.

Odatda, sayrlar yakshanba kuni o’tkaziladi, chunki ko’p vaqtni talab qiladi. Bahordagi mashg’ulotlar dala joylarda, shoh ko’chalarda va o’rmonda o’tkaziladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar chigalyozdi mashqlariga hamda ertalabki zaryadkaga kiritiladi. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar 5-8-10 harakatdan iborat seriyalar bilan juda tez sur’atda bajariladi (shtanga og’irligi 30-40 kg). Bahorgi mashg’ulotda tez yuruvchining maxsus tayyorlov mashqlariga ko’proq o’rin beriladi.

Bahor oxirida sportcha yurish yozda bo’ladigan musobaqalarga mo’ljallangan yaqin tezlikda bajariladi. Yurish masofasi asta-sekin oshiriladi. Masalan, may oyining boshida 10 km ni 50 daq.da o’tadigan bo’lishni mo’ljallagan tez yuruvchilar, mashg’ulotda 8 km masofani oshirilgan tezlikda – har km.ni 5 daq.- 4 daq. 45 soniyada, ya’ni 8 km.ni 38-40 daq.da – o’tishlari kerak. Bu bilan birga aprel oyida 3 km gacha bo’lgan masofalarni juda katta tezlikda o’tib turish kerak. Shuningdek, bahorgi mashg’ulotlarga 10-14 km.li krosslar ham kiritish kerak.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlar haftada 4-5 marta stadionda va o'rmonda o'tkaziladi. Ayrim mashg'ulotlarni katta yo'llarda o'tkazgan ma'qul, chunki yirik musobaqalar ko'pincha katta yo'llarda o'tkaziladi. Musobaqa davri vositalaridan chaqqonlikni, maxsus va umumiy chidamkorlikni takomillashtirish uchun foydalanish zarur. Masalan, yakshanba kunlari umumiy chidamkorlikni oshirish uchun sinov yurishlar yoki uzoq vaqtli yayov sayr qilish rejalashtiriladi.

Mashg'ulot mashqlari stadion yo'lkalarida ham bajariladi. Shuningdek, tez yuruvchilar sportcha yurish texnikasini ham takomillashtiradilar. Yuqori yuklamali ikkita mashg'ulot o'rtasida, o'rmonda uncha yuqori bo'lmagan tezlikda sportcha yurish o'tkazish juda foydalidir. Shuningdek, astagina yugurib yurish ham (o'rmonda) juda foydali. Bu stadiondagi og'ir mehnatdan keyin tez yuruvchi kuchini tezroq tiklab olishiga yordam beradi.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulotlarda tez yuruvchilar turli xil tezlikda (maksimal tezlikda, musobaqadagidek tezlikda, musobaqadagidan ortiq tezlikda, sekin) sportcha yurib mashq qiladilar. Bu davrda tez yuruvchining musobaqaga tayyorgarligini, masofada o'z kuchini taqsimlay olishini aniqlash uchun sinov yurish o'tkazish kerak.

Sinov uchun yurish musobaqadan kamida 6-10 kun oldin o'tkaziladi. Sinov uchun yurishning masofasi: 10 km uchun – 5-8 km, 20 km uchun – 10-15 km.

Har kuni ertalab nonushtagacha texnikani takomillashtirish uchun 2-3 km yurish tavsiya qilinadi.

Yakunlanuvchi davrdagi mashg'ulotlarning umumiy asoslarida ko'rsatilgan qoidalarga binoan amalga oshiriladi (bu ko'rsatma yengil atletikaning qolgan turlariga ham taalluqlidir).

III razryad normasini bajargan tez yuruvchilar o'zlari uchun asosiy masofa qaysi (20 km yoki 50 km) ekanini tanlab olib, yanada maxsusroq mashg'ulot qila boshlaydilar. Bunday maxsus mashg'ulotning birinchi yili davomida tez yuruvchi II razryad normasini bajara olishi mumkin.

Yuqori razryadli sportcha yuruvchilar mashg'ulotining xususiyatlari

Mashg’ulotlarning asosiy vazifalari:

1. Sportcha yurishda texnik tayyorgarlikni yaxshilash.
2. Kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va harakatlarni koordinasiya qilish qobiliyatiga taalluqli umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikning a’lo darajada rivoj topishiga erishish.
4. Axloqiy va irodaviy fazilatlar saviyasini oshirish.
5. Yurishda “tezlikni his etish”ni tarbiyalash.

Tez yuruvchini kuzatish, boshlang’ich mashg’ulotni tahlil qilish, sportchining texnikasi asosida sport natijalari bilan sinov mashqlarni qanday bajarayotganini hisobga olib, sportchi tayyorgarligidagi kuchli va bo’sh tomonlari, uning kelgusi yildagi imkoniyatlari aniqlanadi va shunga qarab yuqorida ko’rsatilgan vazifalarga o’zgarishlar kiritiladi.

Mashg’ulot yuklamasining hajmi anchagina oshiriladi, mashg’ulotlarning soni (haftada – 5-6 martagacha) hamda ularning davom etish vaqti ko’paytiriladi. Yuqori razryadli tez yuruvchilar uchun umumiy kilometraj ancha oshiriladi. Masalan, sport ustalari tayyorlov davrida (yugurish, oddiy va sportcha yurish) 1500-2000 km va undan ham ortiq yo’l o’tadilar; sayr qilib yurishga ko’proq (bir mashg’ulotda 4-6 soat) vaqt ajratiladi, sport ustalari birinchi razryadlilar mashg’ulotlariga ko’proq yugurishlar (sportcha yurish texnikasiga ta’sir qilishdan qo’rqmay) kiritishlari mumkin.

Mashg’ulotning kuzgi-qishki bosqichi ikkinchi yarmida tez yuruvchilar 5-10 km masofada bir-ikki marta musobaqalashadilar. Ularning musobaqa dasturiga boshqa mashqlar ham kiritiladi. Sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko’proq e‘tibor berishlari uchun shunday qilinadi. Bu musobaqalarga maxsus hozirlik ko’rilmaydi.

Bahorgi bosqichda mashg’ulotlar ko’p daraja individual bo’lishi kerak, chnuki shu vaqtda jadalligi orta boradigan maxsus yuklamalarga asta-sekin o’tiladi. Mashg’ulotning musobaqalashuv davrida, mashg’ulot yuklama hajmi bir qancha qisqartirilib, sportcha yurish tezligi yanada oshiriladi. Yuqori

razryadli tez yuruvchilar qisqa masofalarni, masalan, 400 m ni juda katta tezlikda (400 m ni 1 daq. 38 soniya – 1 daq. 35 soniyada) o'tadilar.

Maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun ancha uzoq masofalarda yurish tezligi (takroriy va o'zgaruvchan usullar bilan) o'rtacha musobaqa tezligidan 5-10%ga orttiriladi (13-jadval).

13-jadval

20 km.ga sportcha yuruvchi sport ustasi mashg'ulotining bir yillik namunaviy hajmi (km) va jadalligi

Mashg'ulot vositalari	Tayyorlov davri	Musobaqalashuv va yakunlovchi davr	Jami
1. Bir yilda mashg'ulotlar soni	120	120	240
2. Oddiy yurish	500	300	800
3. Sportcha yurish:			
A) musobaqadagicha va undan yuqori tezlikda	150	500	650
B) musobaqadagidan kam tezlikda	550	350	900
V) musobaqalarda	20	130	150
4. Yugurish (tekis va o'zgaruvchan):			
A) yuqori bo'lmagan tezlikda	200	150	350
B) tez yugurish	100	50	150
5. Turli xil tezlikda. Umumiy kilometraj	400	-	400 3400

Musobaqalashuv davrida yuklamalar to'lqinsimon o'zgaradi: 3-4 hafta yuklamani tobora o'stira borib zo'r mashg'ulot qilgandan keyin, bir hafta anchagina kamaytirilgan yuklama bilan mashg'ulot qilinadi. Eng yuqori yuklamalar haftada ikki marta, masalan, seshanba va juma kunlari beriladi. Shu kunlarda sportchilarga glyukoza qabul qilish tavsiya etiladi.

Tez yuruvchining mashq ko'rganlik darajasini saqlab qolishi va faol dam olishi uchun ochiq joylarda, tog' so'qmoqlarida va dala yo'llarida goh yurib, gohida tinchgina bir tekis yoki o'zgaruvchan sur'atda yugurib mashq qilishning ahamiyati juda katta.

Sinov mashqlari. Mashq ko'rganlikning ortishi quyidagi mashqlarni bajargan paytda tekshiriladi:

1. Maksimal tezlik bilan 1000 m ga sportcha yurish. Bu mashq sportchilarda tezlik borligidan dalolat beradi.

2. 8-10-15 km (20 km ga mashg’ulot qiluvchilar uchun) va 30-35-40-45 km (50 km ga mashg’ulot qiluvchilarga) sportcha yurish. Bu masofalarda ko’rsatilgan natijalar maxsus chidamlilik borligidan dalolat beradi.

3. Uzunlikka (oyoqdan-oyoqqa) o’n hatlab sakrash.

4. Ko’krakka 40 kg shtangani ko’tarish va uni siltash (necha marta ko’tara olishni ko’rish). 3-chi va 4-chi mashq tez yuruvchilarda kuch va kuch chidamliligi qanchalik rivojlanganini bilishga imkon beradi.

5. 8000-10000 m kross. Bu mashq umumiy chidamlilik borligidan dalolat beradi. Sportchi 5-6 soat mobaynida uzoq vaqt sayr qilib yurgandan keyin, murabbiy uning o’zini qanday his etishi haqida biron fikrga kelsa bo’ladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish. Mas’uliyatli musobaqalardan 7-10 kun oldin yuklamaning hajmi yanada pasayadi, lekin jadalligi (yurish tezligi) erishilgan darajada qoladi. Masalan, yakshanba kuni 20 km masofada musobaqa o’tkaziladigan bo’lsa, oldingi yakshanba kuni musobaqadagi tezlikka yaqin tezlikda 8-10 km yurib ko’rgan ma’qul (50 kmmasofadagi musobaqa oldidan 40-45 km yurib ko’rish musobaqadan kamida 3-4 hafta oldin o’tkaziladi).

Mashg’ulotda ham, musobaqada ham oldindan belgilab qo’yilgan jadvalga binoan yuriladi va albatta sekundomer bilan nazorat qilib turiladi. Bu tez yuruvchiga talab qilingan tezlikni yaxshi o’zlashtirishga va masofada o’z kuchini to’g’ri taqsimlay oladigan bo’lishga imkon beradi. Musobaqalarda necha marta ishtirok etish tez yuruvchining tayyorgarlik darajasiga va masofaning uzoqligiga bog’liqdir. 20 km da musobaqalashishda tez yuruvchi 3-4 haftada bir martadan ortiq qatnashmasligi kerak.

Sport ustalari musobaqaga yil bo’yi qatnashishlari kerak. Ayniqsa, 50 km musobaqaga zo’r e‘tibor bilan qarash kerak. Chunki u ko’p kuch talab qiladi. Bu masofaga yozgi mavsum mobaynida har tomonlama yaxshi tayyorgarlik ko’rilgandan keyingina 2-3 marta qatnashilsa bas.

Musobaqadan bir kun oldin chigalyozdi mashqlari o’tkazish kerak. Unga tez yurish kiritilgan maqsadga muvofiqdir. Masalan: juda yuqori tezlik bilan 6x200 m yoki 4x400 m masofalarni yurib o’tish.

Mas’uliyatli musobaqa oldidan mashg’ulotning oxirgi haftasi namunaviy rejasini ko’rsatib o’tamiz (musobaqa yakshanba kuni kechqurunga rejalashtirilgan) (14-jadval).

Musobaqa bo’ladigan kuni startdan 50-55 daq. oldin chigalyozdi mashqlari boshlab, uni startdan 15-20 daq. oldin tamomlash kerak.

Tez yuruvchining chigalyozdi mashqlarisi, qiziqish, bo’g’inlar harakatchanligini oshirish va texnikani tiklash uchun bajariladigan sekin yugurishdan (1600-2000 m), umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlardan iborat. Qisqa qadamlar bilan yurish va tezlanishlar (60-100 m.dan 3-4 marta) 1-chi davrdan, masofaning 1-chi km.ni yengilroq o’tish uchun kiritiladi. Chigalyozdi mashqlarini ushbu musobaqada 1-chi davrani (stadionda) yoki 1-chi km.ni (shoh ko’chalarda) qanday tezlikda o’tish belgilangan bo’lsa, xuddi shunday tezlikda o’tish belgilangan bo’lsa, xuddi shunday tezlikda 300-400 m sportcha yurish bilan yakunlash tavsiya qilinadi. Tez yuruvchilar chigalyozdi mashqlarida umumiy va maxsus mashqlarni sekin yugurish va yurish bilan galma-gal bajaradilar. Start oldidan nafas chiqarishga alohida e‘tibor berib, 4-5 marta chuqur nafas olib, undan keyin og’izni chayish foydalidir.

14-jadval

Sportcha yuruvchining musobaqa oldidan bir haftalik mashg’uloti namunaviy rejasi

Mashg’ulot vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Ertalab	2-3 km ga sayr qilish	3 km ga yugurish, mashqlar bajarish	2-3 km ga sayr qilish, mashqlar bajarish	3 km ga yugurish, mashqlar bajarish	3-4 km ga yengil sayr qilish	3-4 km ga yengil sayr qilish	2-3 km ga sayr qilish
Kechqurun	40 daq. kross	Dam olish	4-5 km ga musobaqa tezligida yugurish	Tog’da 1 soatgacha o’zgaruvchan yurish	Dam olish	Chigalyozdi mashqlari, 4x400m kuchli takror yurish	20 km ga musobaqa

Har bir tez yuruvchi musobaqada masofani qanday o’tishi to’g’risida o’zining taktik rejasiga ega bo’lishi maqsadga muvofiqdir. Masalan:

1. Startni juda tez boshlash (vazifa boshlash qatnashuvchilardan o’zib ketish), o’zi bilan raqiblar o’rtasida hosil bo’lgan tafovutni masofa oxirigacha saqlab qolish.
2. G’alaba qilish uchun masofa o’rtasida yurishni tezlatish.
3. Masofaning birinchi yarmini bir qadar sekin o’tib, 2-chi yarmini yoki oxirgi (yarmidan kamroq) qismini tez o’tish hisobiga g’alabaga erishish.
4. Masofaning hammasini rejalashtirilgan o’rtacha tezlikda tekis o’tish.

Keyingi variant ko’pincha vaqtinchalik ma’lum biron natijaga erishish uchun qo’llanadi.

Ayrim tez yuruvchilar taktik nuqtai nazardan masofada o’z raqiblariga to’g’ri kelmaydigan sharoit yaratish uchun tezlanishlar, keskin tez yurishlar qo’llaydilar (agar raqiblar ham shunday qila boshlasalar).

Ayrim paytlarda musobaqalashuvchilar guruhida yurgan ma’qulroq (shamol qarama-qarshi esayotganda, jamoalar musobaqasida, guruhda tajribali tez yuruvchilar bo’lganda va h.k.). Shuning bilan birga “begona yurish sur’atiga tushib qolish”dan ehtiyot bo’lish kerak, chunki bunda o’zida bor imkoniyatni ishga sololmay qolib, istagan natija ko’rsatilmay qoladi.

Taktik reja mustaqil yoki murabbiy bilan birgalikda tuziladi. Bunda musobaqalashuvchilar guruhini, o’zi va raqiblarning imkoniyatlarini, joy relefini, ob-havoni va h.k.larni nazarda tutish kerak. Taktik reja borligi tez yuruvchi masofada o’zini tetik sezishiga, musobaqa qatnashchilari bilan sport kurashiga kuchini to’liq safarbar qilishga yordam beradi.

Ayniqsa, 50 km yurishdan musobaqaga jiddiy e‘tibor berish kerak, chunki ayniqsa bunda kim masofada kuchni to’g’ri taqsimlay olmasa, muvaffaqiyat qozona olmaydi. Tezlik susayishiga o’sib borayotgan charchashdan boshqa sabablar ham bo’lishi mumkin. Masalan, hakamning ogohlantirishi tez yuruvchini ehtiyot bilan sekinroq yurishga majbur qiladi. O’ng biqinda paydo bo’lgan og’riq ham sportchini yurish tezligini susaytirishga majbur qiladi, bunda sportchi shu sharoitga moslashib yura turadi-da, masofaning keyingi qismida yana tezlikni oshiradi. Ayrim tez yuruvchilarning o’ng biqinida paydo

bo’ladigan og’riq, oldingi tayanch paytida amortizasiya etarli bo’lmagani yoki yon tomonlarga ortiqcha og’ib yurishdan bo’lsa kerak, deb taxmin qiladilar.

Tez yuruvchi yurish texnikasiga, umuman, masofaning oxirgi choragida hamda pastlikka tushib borayotganda esa ayniqsa, qattiq e‘tibor berishi kerak.

Musobaqa kuni yangi ichkiyim, yangi oyoq kiyim kiymaslik kerak, chunki ular terini qavartirib, musobaqadan chiqib ketishga majbur qilib qo’yishi mumkin.

Oyoq toza, tirnoqlar yaxshilab olingan, qadoqlar tozalab tashlangan bo’lishi kerak. Ishqalanadigan joylarga (qo’ltiq tagiga, sonlarning ichki tomoniga) vazelin yoki boshqa yumshatadigan narsalar surtish tavsiya qilinadi.

50 km yurish musobaqasida tez yuruvchilar masofada ovqat eyishlari (ovqatlanish joylarida) mumkin. Ovqat umumiy va shaxsiy, ya’ni tez yuruvchining o’zi tayyorlagan bo’lishi mumkin. Shaxsiy ovqatni startdan oldin musobaqa shifokori tekshirib ko’rishi kerak. Tez yuruvchi ma’lum bir xil ovqatga o’rgangan bo’lishi, tayyorlangan eritmani (ovqat, odatda suyuq bo’ladi) necha marta va har gal qanchadan iste’mol qila olishini bilishi zarur. Eritma ko’pincha glyukoza yoki qand qo’shilgan (20-25%) achchiq choydan iborat bo’ladi. Bu eritmaga limon suvi yoki qora smorodina suvi bilan ozroq osh tuzi (xoxishiga qarab) qo’shiladi. Tabiiy limon suvi bo’lmagan taqdirda, ovqat aralashmasiga 2-3 gr. limon kislotasi yoki askorbin kislotasi qo’shiladi.

Keyingi vaqtlarda tez yuruvchilar, glyukoza va sportchiga zarur bo’lgan tuzlardan iborat maxsus ichimlikdan keng foydalanadigan bo’lganlar.

Tez yuruvchi ayrim paytda musobaqadan keyin oyoq mushaklarida og’riq sezadi. Sezilayotgan og’riqni pasaytirish uchun musobaqa tugagan zaxoti 5-10 daq. davomida juda sekin sur’atda yugurib yurish kerak. Sezilayotgan og’riqni yo’qotishga musobaqadan bir qancha vaqt (30 daq. – 2 soat) keyin tiklovchi deb ataluvchi massaj qilish juda zo’r ta’sir qiladi. Bunda zarb berib (mushakni cho’zib turib, kaft qirrasi bilan uzib; shapaloqlab; mushtlab) massaj qilmaslik kerak.

Iliq dushga tushsa ham yaxshi bo’ladi.

Musobaqadan keyingi kuni chigalyozdi mashqlari yoki juda ham yengil mashg’ulot (tog’da yumshoq yerda yugurish) yoki yana massaj qilish kerak. Musobaqadan keyin tez yuruvchi murabbiy bilan birga yutuq va kamchiliklarni aniqlab chiqishi, ularni keyingi musobaqalarda nazarda tutadigan bo’lib olishi zarur.

3.2.4. Sportcha yurish bo’yicha musobaqa qoidalari.

Yengil atletikada sportcha yurish musobaqalari stadion yo’laklari va shaharning katta ko’chalarida o’tkaziladi. 10 km.gacha bo’lgan masofalarga sportcha yurish musobaqalari stadion yo’laklarida, 10 km.dan ortiq masofaga esa shaharning katta ko’chalarida o’tkaziladi.

Sportcha yurish bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalarda sportchilar qoidalarda belgilangan tarzda kiyim-bosh va poyabzalda qatnashishiga ruxsat etiladi. Oyoq kiyimsiz va kiyimboshsiz musobaqaga qatnashishga ruxsat etilmaydi.

Masofa bo’ylab sportchi yo’lak yoki yerda doimiy tayanch holatida bo’ladi. Sportchining oyog’i bir lahza bo’lsada, yerdan uzilishiga ruxsat etilmaydi. Hakamlar tomonidan shu kabi holat kuzatilsa, sportchi ogohlantiriladi yoki musobaqadan chetlatiladi. Shuningdek, sportchining oldinga uzatgan oyog’i yo’lakka tegib to shu oyoq vertikal holatga kelmaguncha tizza bo’g’imidan bukilishi ta’qiqlanadi. Aks holda sportchi ogohlantiriladi yoki musobaqadan chetlatiladi. Ruxsat etilmagan holatlarda sportchini musobaqadan chetlatish shu sportchi finishga kirib kelganidan so’ng amalga oshiriladi. Hakamlar masofa bo’ylab sportchilarni kuzatib boradi.

Har qanday ogohlantirish talab etiladigan holatda hakamlar shu sportchiga sariq rangdagi to’lqinsimon (〰) shakl tushirilgan ogohlantirish taxtachasini ko’rsatadilar. Agar oyoqlar yurib ketayotgan vaqtda tizza bo’g’imidan bukilishi holati kuzatilsa burchak shaklidagi belgi (>) bilan ogohlantiriladi. Sportchiga

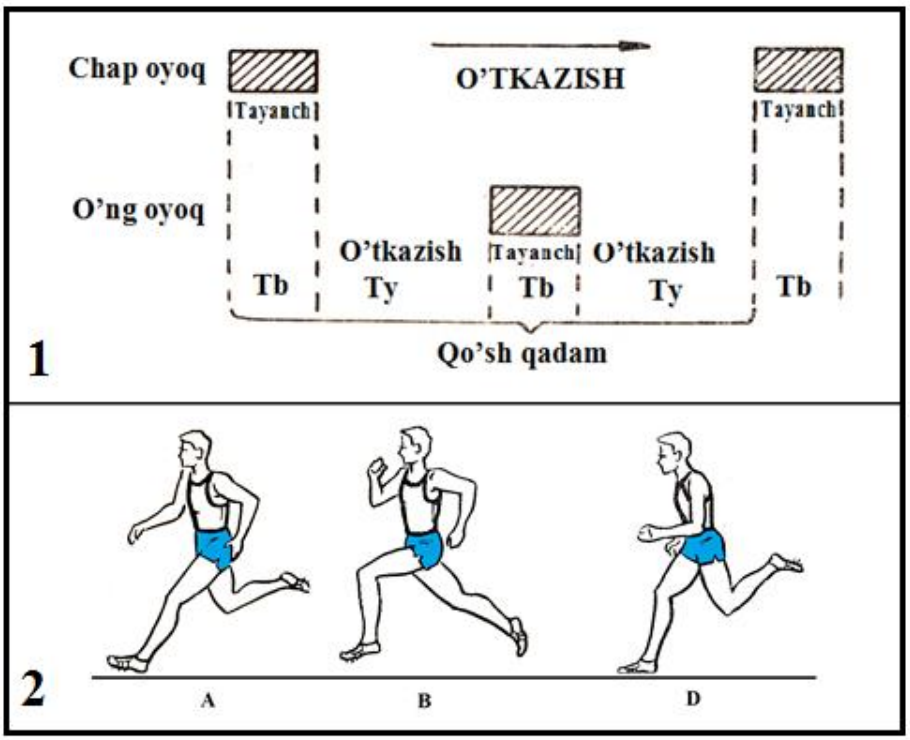
har qaysi ogohlantirish belgilari ko’rsatilgan holatlarda sportchi o’ziga ogohlantirish e’lon qilinganini tasdiqlagan holda qo’llarini ko’tarib qo’yishi lozim.

Musobaqadan chetlatilgan sportchilar musobaqa stadionda o’tkazilayotgan bo’lsa ko’krak raqamini olib shu vaqtning o’zida yo’lakdan chetga chiqishi, stadiondan tashqarida o’tkaziladigan musobaqalarda esa yo’l chetiga chiqishi talab etiladi. Ayrim holatlarda butun masofani yurib o’tganidan keyin ham sportchilar musobaqadan chetlashtiriladi. Bunga musobaqa davomida yuqorida qayd etilgan xatolardan biri yoki bir nechtasi kuzatilsa, musobaqa hakamining qaroriga asosan sportchi diskvalifikasiya qilinadi.

Stadionda va shahar ko’chalarida o’tkaziladigan musobaqalar vaqtida sportchilar masofa bo’ylab yurib ketayotgan holatda musobaqa tashkilotchilari tomonidan ruxsat etilgan maxsus joylardan suv ichishi va turli yengil eguliklarni iste’mol qilishiga ruxsat etiladi.

3.3. Yugurish texnikasi asoslari.

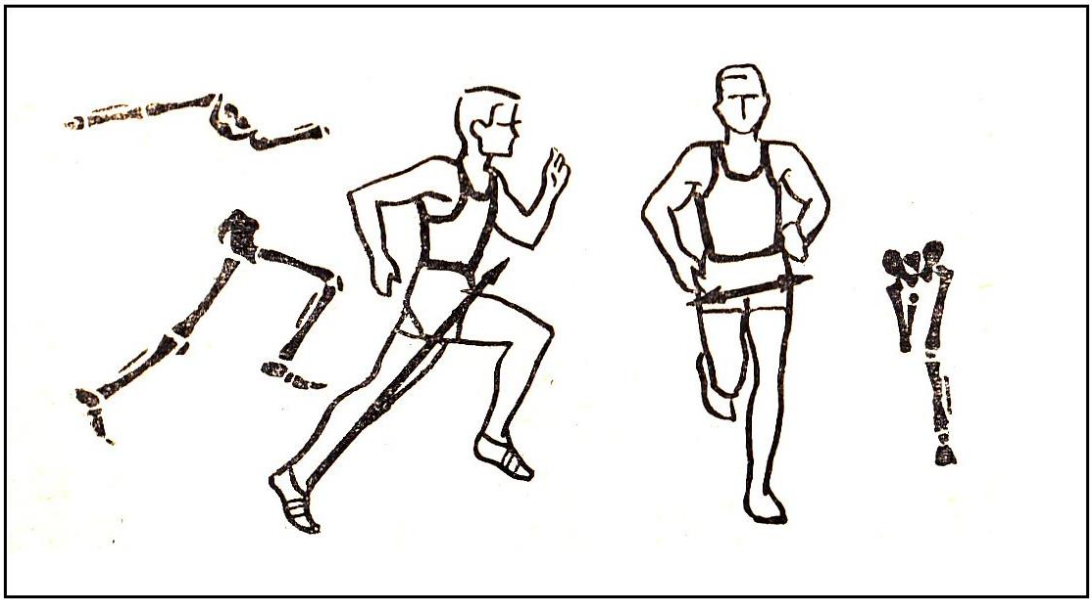
Yengil atletikada yugurishning barcha turlarida texnika asoslari bir xil ko’rinishga ega. Ammo yugurish turlariga qarab, qadamlar uzunligi va sur’ati bilan bir-biridan o’zaro farq qiladi. Yurishdagidek, yugurishda ham harakat sikli ikki qadamdan iborat bo’ladi, lekin yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo’lishi bilan yurishdan farq qiladi (11-rasm).



11-rasm. 1. Yugurishda tayanch bor (Tb) va tayanch yo'q (Ty) davrlarining almashinishi. 2. A-tayanch holati, B-tayanchsiz "uchish" holati, D- tayanch holati.

Yugurishda harakat kengligi va tezligi kattaroq bo'ladi. Bu yugurish tezligiga bog'liq: qisqa masofalarga yugurishda harakat kengligi va tezligi eng katta, o'ta uzoq masofalarda esa eng kichik bo'ladi.

Yugurishda ham, yurishdagidek, qo'l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakat qiladi (kesishma koordinasiya). Yelka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida tosning pasayishi, depsinish moyilligini yaxshilaydi va mushaklar yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi (12-rasm).



12-rasm. Yugurishda tos harakati.

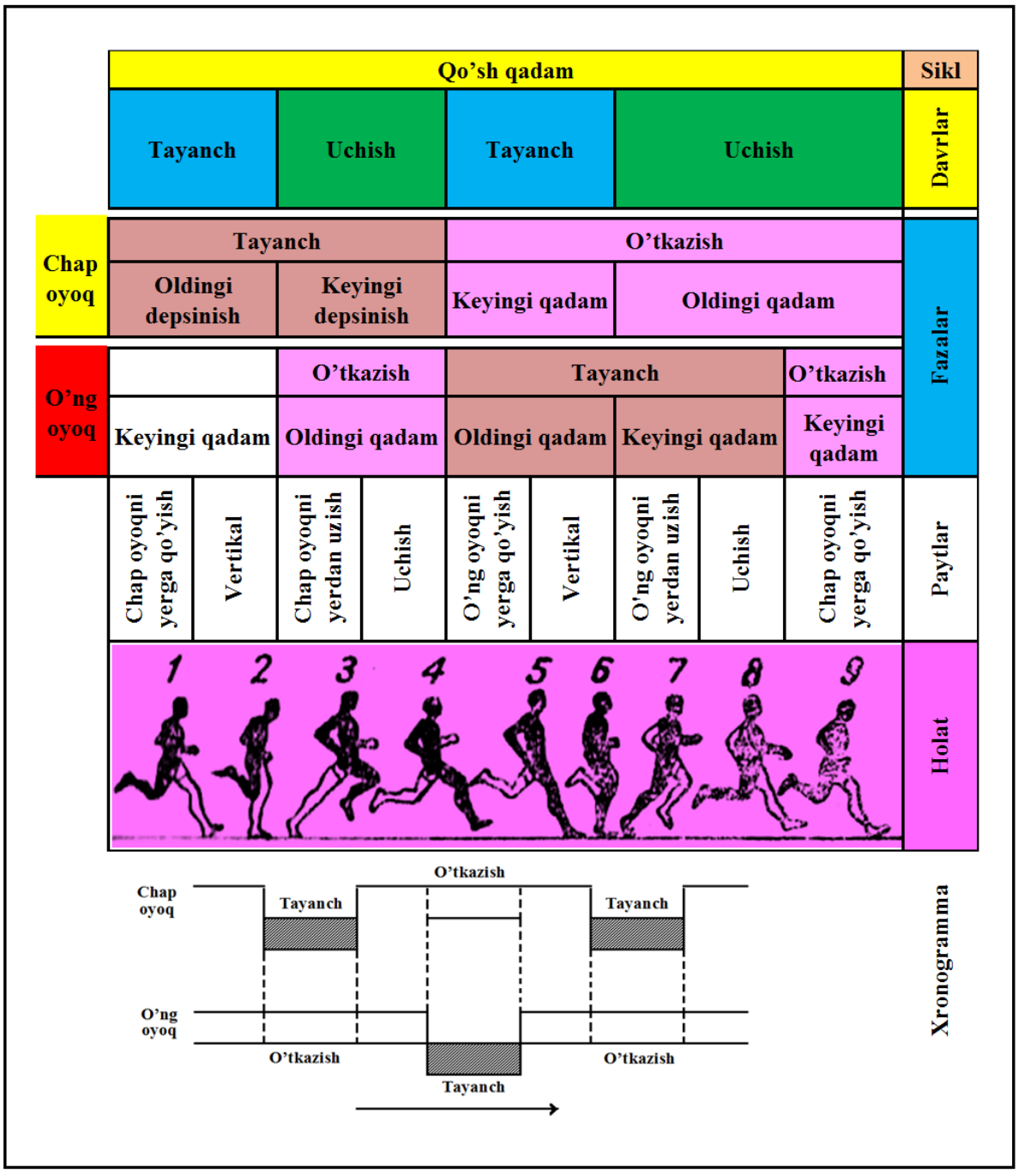
Harakatning bir sikli (qo’sh qadam) bir gal u, ikkinchi gal esa bu oyoqqa tayanishdan, ya’ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo’ladi (13-rasm). Har bir oyoqning harakati xuddi yurishdagidek fazalardan iborat: tayanch paytida – oldingi tayanch va ketingi tayanch fazalari, o’tkazish paytida esa – ketingi qadam fazasi va oldingi qadam fazasi. Oyoqni yerga qo’yish va yerdan uzish vaqtlari, shuningdek, vertikal vaqtlari bu fazalarni qismlarga bo’ladi.

Tayanch davri davomida tananing og’irlik markazi muttasil oldinga siljiy borib, amortizasiyadan keyin tayanchdan oldinga depsinishga yordam beradi.

Mushaklarning kuchliroq ishlashi natijasida qo’l va oyoqlarning hamma harakatlari yurishdagiga nisbatan kattaroq amplitudada bajariladi. Bu yerda tashqi kuchlar (tayanch reaksiyalari) ham kattaroq bo’lgani uchun siljish tezligi ham yuqori bo’la oladi.

Yugurishda tananing vertikal bo’ylab siljish amplitudasi yurishdagidan anchagina ortiq. yerga bo’lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta boradi. Yengil atletika yo’lkasida yugurayotganda, shipovkaning temir tishlari yulkaga yanada mahkamroq yopishishini ta’minlaydi. Bu esa kuchliroq depsinishga va oyoqni

yerga ertaroq kuyish bilan birga imkon boricha, yugurish tezligini oshirishga yordamlashadi.

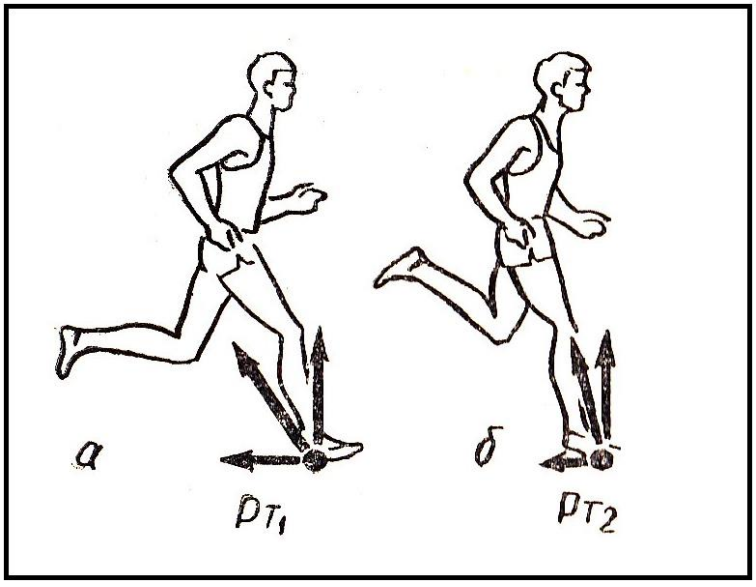


13-rasm. Yugurishda harakat davrlari va fazalari.

Yugurishda tayanch reaksiyasi yo'nalishini belgilovchi depsinish burchagi yugurish tezligiga qarab o'zgaradi. Tez yugurish vaqtida sekin yugurishdagiga qaraganda depsinish fazasidagi tayanch reaksiyasi kuchliroq bo'libgina qolmay, balki yo'lkaga nisbatan ancha o'tkir burchak hosil qilib, oldinga tomon yotiqroq bo'ladi. Bu ikki hol baravariga tayanch reaksiyasining gorizontal xarakatni

tashkil qiluvchisi kuchini oshiradi. Depsinish paytida yuguruvchi tanasining tezlanishi esa ana shu gorizontal xarakatni tashkil etuvchi kuchining miqdoriga bog'liqdir.

Yugurish tezligi orta borishi bilan oldingi tayanch fazasidagi tayanch reaksiyasi ham osha boradi. Uning miqdori va yo'nalishi qanday bo'lishi oyoqni yerga qo'ygandan keyingi amortizasiyaga bog'liq. Tayanch reaksiyasining tormozlanish kuchini pasaytirish uchun uning gorizontal harakatini tashkil etuvchi kuchini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo'li bor: birinchisi – oldingi tayanch vaqtida mushaklar ishlayotganda, ularning cho'zilishi hisobiga hosil bo'ladigan amortizasiya; ikkinchisi – oyoqni yerga qo'yish davridagi burchagini oshirish. Yuguruvchi oyog'i u.o.m.ning yo'lakdagi proeksiyasiga yaqinroq qo'yish oyoqni yerga qo'yish burchagini oshiradi, tormozlanish kuchini esa kamaytiradi va bu kuchning ta'sir vaqtini qisqartiradi (14-rasm). Buning uchun oyoqni oldindan orqaga olish vaqtida faol harakat bilan yerga qo'yiladi. Lekin bunda ham tormozlanish kuchi to'liq yo'qolmaydi. Biroq yuguruvchi faqat uni minimal darajaga keltirishi mumkin.



14-rasm. Oyoqni tikroq qo'yganda (b) tormozlash kuchining (RT_2) kamayishi.

Past startdan keyingi birinchi qadamlarda tana oldinga ko'proq egilganligi bois, oyoq u.o.m. proeksiyasidan orqaroqda qo'yiladi. Yugurishning shu paytidagina yerga tushish vaqtida gorizontal tormozlanish kuchi bo'lmasligi mumkin.

Yugurishga oldingi tayanch vaqtidagi reaksiya, og’irlik kuchi ta’siri ostida tananing yuqori nuqtasida boshlangan pasayishi davom etishiga to’sqinlik qiladi. Bu fazada oldinga intiluvchi harakat tezligi pasayadi. Tayanch oyoq mushaklarining yo’l berish ishi (asosan tizza bo’g’imidagi oyoqni yozuvchi mushaklari) gavdaning pasayish tezligini kamaytiradi. Mushaklar cho’zilganda taranglasha borib, depsinish fazasidagi qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq tagining old qismi yoki tashqi qirrasi yerga qo’yilganda, oyoq tagi ostki bukuvchilari ham cho’zilib, oyoqni yerga qo’yayotgandagi kuchni bir qancha yumshatadi va depsinish vaqtida bo’ladigan qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq qo’yish tovondan boshlansa, bunda mushaklar amortizator vazifasini o’tamaydi va tayanchning boshlang’ich davrida depsinishga unchalik tayyor bo’lmaydi, bu esa yuguruvchining sport natijasini pasayishiga hamda ortiqcha energiya sarflashiga sabab bo’ladi.

Depsinish – yugurishning asosiy fazasi bo’lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozlanishidan keyin tezlikni oshiradi. Depsinish vaqtida tos-son sohasidagi bukib-yozuvchi mushaklar, tizza bo’g’imidagi yozuvchi va to’piq bo’g’imidagi bukuvchi mushaklarning harakati kuchi qanchalik ko’p bo’lsa, yugurish tezligi shuncha yuqori bo’ladi. Yugurishda depsinish muddati kamaygan sari, mushaklarning taranglashuvi shuncha ko’p bo’ladi. Depsinish burchagining o’tkirroq bo’lishi tayanch reaksiyasining gorizontal holatini oshiradi. Bunga erishish uchun tayanch oyoqni tos-son bo’g’imida ancha ko’proq yozish va ayniqsa tosni oldinga ko’proq og’dirish kerak. Keyingi qadam avval orqaga (tanaga nisbatan) va yuqoriga depsingandan keyingi oyoqning to’la harakatini (uning og’irlik markazi harakatini), keyin esa oyoqni oldinga o’tkazish boshlanishini, ya’ni uning vertikal vaqtga etguncha harakatini o’z ichiga oladi. Oyoqning orqaga va yuqoriga harakati gavdaning oldinga harakat qilish tezligi oyoqning depsinish vaqtidagi tezligidan yuqori ekanidan hosil bo’ladi. Natijada gavda oyoqni tortadi, oyoq oldinga ketayotgan tos orqasidan sal cho’zilib, orqaga va yuqoriga ko’tariladi. Bunga, oyoqni yerdan uzayotgan paytda tayanchini yo’qotgan oyoq mushaklaridagi taranglik biroz yordam

beradi. Keyingi qadam boshlanishi bilan tos-son bo’g’imining oldingi mushaklari anchagina cho’zilib taranglashadi, oyoqning orqaga harakatini to’xtatadi va tos-son bo’g’imini buka boshlaydi. Sonning oldinga harakati boshlanishi bilan boldirning yuqori qismida oldinga tezlanish hosil bo’ladi, uning pastki qismi esa, oyoq tagi bilan birga inersiya sababli yuqori ko’tarila borib, tizza bo’g’imida oyoqni yozuvchi mushaklarni ko’proq cho’zadi. Harakat yana davom etishi natijasida oyoq tizza bo’g’imidan bukilib, butun oyoqning og’irlik markazi tos-son bo’g’imiga yaqinlashadi. Bu oyoqning inersiya vaqtini kamaytiradi va uni oldinga uzatishni yengillashtiradi.

Silkinch oyoq vertikal holatdan o’tganidan keyin, oldingi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo’g’imida bukilishi sekinlashgan sari boldir o’z inersiyasi bilan sondan o’zib ketadi. Sonning orqa mushaklari cho’zilib taranglashadi va sonni yanada oldinga chiqishiga xalaqit beradi. Harakatdagi oyoqning energiyasi shu mushaklar orqali gavdaning qolgan og’irligiga o’tadi. Oyoq o’zining oldinga o’tish tezligining bir qismini yo’qotadi, gavdaning qolgan og’irligi esa, shuning evaziga o’z tezligini bir oz oshiradi. Tezlikning qayta taqsimlanishiga o’xshash hol ro’y beradi. Bu uchishda butun gavda tezligini va kinetik energiyasini oshirmaydi. Lekin tayanch vaqtida oyoqni tez uzatish kinetik energiyani qisman oshiradi.

Tez yugurish paytida oyoq oldinga ko’proq uzatiladi, uchishda sonlar orasidagi burchak ham ko’payadi. Natijada bukuvchi-yozuvchi (antagonist mushaklar) mushaklar cho’zilib, keyin sonlar tezroq birlashishiga yordam beradi. Harakat shunday bo’lsa, oldinga qadam tashlovchi oyoq tezroq tayanchga qo’yiladi, keyingi qadamdagi oyoq esa oldinga shiddat bilan uzatiladi. Bularning birinchisi tayanchda tanani faolroq oldinga harakatlantiradi, ikkinchisi esa oyoqni shiddat bilan oldinga uzatishni ta’minlaydi.

Qisqa masofalarga yugurishda qo’llar tirsak bo’g’inida bukilgan bo’lib, yelka bo’g’imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish tezligining pasayishi bilan qo’llarning harakat kengligi kamayadi va ularning yo’nalishi ham bir qancha o’zgaradi. Qo’l oldinga chiqarilganda u o’rtacha holatga

yaqinlashadi, orqaga ketganda esa tashqari tomon buriladi. Buning sababi gavdaning burilishidir. Bunda, xuddi yurishdagi kabi qo'l harakatini oldinga orqa tekislikdan chiqaradigan katta ko'krak mushak bilan deltasimon mushakning ham ahamiyati kattadir.

Qo'llar va yelka kamarining harakati tosning qadamni kengaytiradigan burilishiga ham bog'liqdir. Yelka bo'g'imining oldingi va orqa mushaklari hamda gavda mushaklarining navbatma-navbat ishlashi, mushaklar bo'shashib, kuch yaxshiroq tiklanishiga yordam beradi.

Yugurish vaqtida gavda sal oldinga engashgan yoki vertikal bo'ladi. Keragidan ortiq oldinga engashib olish depsinishni yengillashtiradi-yu, lekin oyoqni oldinga tez chiqarishni qiyinlashtiradi. Gavdani orqaga tashlab yugurish oyoqni oldinga chiqarishni yengillashtiradi-yu, lekin depsinish burchagini kattalashtirib yuboradi. Yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavdaning oldinga engashishi nisbatan shuncha ko'p bo'ladi.

Shuningdek, yugurishning barcha turlarida harakat amallarining o'ziga xos fazalari mavjud bo'lib, u muayyan masofani yugurib o'tish vaqtida bevosita qo'llaniladi. Yengil atletikaning yugurish turlarida fazalar deyarli bir xil bo'ladi. Ular – start va startdan chiqish, start tezlanishi, masofa bo'ylab yugurish va marraga tashlanishdan iborat.

Yugurishda depsinish kuchli bo'lgani natijasida u.o.m. vertikal tebranishi 10 va undan ortiq sm.ga etadi. U.o.m.ning eng yuqori holati uchish fazasida, eng pastki holati esa – tayanch fazasida vertikalga yaqin paytda bo'ladi. Shu vaqtning o'zida tos eng pastga tushib, u.o.m. ko'ndalangiga tayanch oyoqqa tushadi. Depsinishdan so'ng esa u.o.m. yana vertikalga qarab ko'tariladi. Shu tarzda yugurish vaqtida u.o.m.ning holati o'zgarib boradi.

3.3.1. Yugurish va uning turlari.

Yugurish - yurish kabi insonning joydan-joyga kuchishida tabiiy vosita bo'lib, u yurishdan qadamlar kengligi, uzunligi va uchish fazasi mavjudligi bilan farqlanadi. Yugurish insonlar o'rtasida keng qo'llaniladigan harakat amali sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham buni kuzatish mumkin

(futbol, basketbol, gandbol, regbi va boshqalar). Yugurish orqali barcha sport turlari bilan shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari oshirib boriladi. Yugurish nafaqat sport turi balki, u sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Shuningdek, yugurishning o'zi bir nechta turlarga bo'linadi. Masofaning katta kichikligiga va yugurish amalini bajarish xususiyatidan kelib chiqib, masofa turlariga ajratiladi.

Yugurish vaqtida inson tanasidagi mushak guruhlarining barchasi faol ishlaydi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi bir necha barobarga ortadi. Yugurish bilan shug'ullanish orqali kishining irodaviy fazilatlari mutahkamlanadi. Shu bilan birga o'z kuchini masofa bo'laklarida to'g'ri taqsimlay olish, oldindagi to'siq va g'ovlardan o'ta olish va marragacha bo'lgan masofani chidam bilan yugurib o'tish kabi qobiliyati shakllantiriladi.

Yugurish – sportchini har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

Yengil atletikada yugurishning *tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish* va *tabiiy sharoitda yugurish (kross)* xillari mavjud.

Tekis yugurish - ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'laklari bo'ylab sportchining oldida hech qanday to'siq yoki g'ov bo'lmaydi va yugurish stadion yo'laklari yoki tabiiy sharoitda amalga oshiriladi. Stadionda 400 metrgacha bo'lgan masofalarda o'tkaziladigan musobaqalarda har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi va hech kim boshqa yo'lakda harakatlanishiga yo'l qo'yilmaydi. Qolgan masofalarda esa musobaqalar qoidasiga muvofiq ma'lum aylanadan so'ng umumiy yo'lakka o'tib yugurish mumkin bo'ladi.

Vaqtbay yugurish musobaqalari tabiiy sharoitlarda (bog', hiyobon, qir-adirliklar), shahar ko'chalarida, katta yo'llarda o'tkaziladi. Bunda g'olib va sovrindorlar musobaqa qoidasiga muvofiq belgilangan vaqt ichida bosib o'tgan masofa bo'yicha aniqlanadi.

To’siqlar osha yugurish – ikki xil - g’ovlar osha yugurish va to’siqlar osha (Stepl-chez) yugurishdan iborat.

G’ovlar osha yugurish - yugurish yo’lagida masofa bo’ylab bir-biridan bir xil uzoqliqda va bir xil balandlikda qo’yilgan g’ovlardan oshib 60, 100, 110, 200 va 400 metr masofaga yugurish turi. Bunda sportchilar belgilangan masofani o’ziga tegishli yo’lakda yugurib o’tishi talab etiladi.

To’siqlar osha yugurish (Stepl-chez) – stadion yugurish yo’lagi bo’ylab yo’lakka mustahkamlangan beshta to’siqdan oshib 2000-3000 m.ga yugurish turi. To’siqlarning 4 tasi to’g’ri yo’lakning o’ziga, 1 tasi suv to’ldirilgan maxsus chuqur oldiga mahkamlangan bo’ladi. Bunda sportchilar masofa bo’ylab o’rnatilgan barcha to’siqlardan oshib yuguradi.

Estafeta yugurish – bu yugurish turi jamoa tarzida amalga oshiriladi. Bunda har bir jamoada 4 tadan ishtirokchi bo’lib, belgilangan masofani to’rt bosqichda yugurib o’tadi. Yugurish yo’lagida 4x100, 4x200, 4x400 m.ga yuugrishlar estafeta yugurish masofalari hisoblanadi. Yuguruvchilar estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni imkon qadar qisqa vaqt ichida marraga etkazib borishdir. Estafeta bosqichlari stadion bo’ylab teng to’rtga bo’linadi. Estafetali yugurish stadion yo’laklari, tabiiy sharoitlarda va shahar ko’chalarida o’kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish (kross) – bunda o’z-o’zidan ko’rinib turibdiki, tabiiy sharoitlarda (bog’, hiyobon, qir-adirliklar, shudgor erlarda) mavjud turli past-balandlikdan iborat ochiq joylarda yugurish demakdir. Biroq, turli past-balandliklar 40-50 sm.dan past yoki baland bo’lmasligi lozim. Bu yugurish turida masofa 15 km va undan ortiq bo’lsa musobaqalar katta yo’llarda o’tkaziladi.

3.3.2. Qisqa masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.

Qisqa masofalarga yugurishning 2 ta masofasida (1 va 2 stadiyaga) dastlabki musobaqalar Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi 776 yilda o’tkazilgan Olimpiada o’yinlarida o’tkazilgan. Musobaqalarda erkaklar har

ikkala masofaga ham yugurgan. Bu yugurish musobaqalarida ishtirokchilar alohida yo'laklarda yugurib baxs olib borgan. Ayollar o'rtasida esa bitta masofa bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan bo'lib, bu masofa 1 stadiyaning 5/6 qismiga (160 m) teng bo'lgan. Yugurishning bu turi yunonlar o'rtasida juda keng tarqalgan bo'lib, mahalliy xalq orasida ko'plab bellashuvlar tashkil etib kelingan. Atletlar musobaqalarda startdan chiqib yugurishda start tirgaklari sifatida turli toshlar va marmarlardan foydalangan.Yugurish texnikasi hozirgi zamon texnikasidan deyarli farq qilmagan. Biroq, yugurish yo'laklari qalin qum bilan qoplangan va bu yugurishda biroz noqulayliklar keltirib chiqargan. Shu sababli yugurish texnikasi chiroyli bo'lsada, natija anchagina past bo'lgan. Yunon atletlari yugurish musobaqalarida g'oilblikni qo'lga kiritish maqsadida turli xil ko'rinishdagi mashg'ulotlarni o'ylab topganlar. Ular – massaj, zaytun moyi bilan tanani ishqalash, maxsus mashqlardan, ya'ni yuguruvchining qo'l harakati, tizzalarni baland ko'tarishni, oyoqlarni orqaga siltash kabi mashqlarni bajarishgan. Tarixiy qo'lyozmalarning guvohlik berishicha, o'sha zamonalarga yunonlarning eng tezkor yuguruvchilari Exion, Fanas va Astillar hisoblangan.

Musobaqalarda atletlar yuqori startdan chiqib yugurganlar. Keyinchalik qisqa masofalarga yugurish texnikasi rivojlanib borishi natijasida patki startdan chiqishni ma'qul deb topadilar va startdan chiqish uchun start chizig'i ortida chuqurchalar qazib start tirgagi sifatida foydalanib kelgan. Bu usulni dastlab 1887 yili amerikalik murabbiy Merfi tavsiya etadi. Unda startdan chiqish tezroq va tezlik olish birmuncha samarali ekani musobaqalarda yaqqol ko'rinadi. Shu orqali startdan chiqish texnikasi ham rivojlanib boradi. Yillar o'tib start tirgaklariga bo'lgan talab ortib boradi va o'tgan asrning 30-yillarida turli xil ko'rinishdagi start tirgaklaridan foydalanib kelinadi.

Qisqa masofaga yugurish, ya'ni sprint 1896 yilda zamonaviy 1-Olimpiada o'yinlarida qaytadan rivojlana bordi va musobaqalar dasturidan qisqa masofaning 100 va 400 m.ga yugurish turlari o'rin oldi. Mazkur Olimpiada o'yinlarining har ikkala turi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida amerikalik

T.Burk g’olib bo’lib, tarixga kiradi. U 100 m. masofaga 12.0, 400 m.ga esa 54.2 natija ko’rsatgan.

1900 yili Parijda o’tkazilgan Olimpiada o’yinlari dasturiga qisqa masofaning yana ikki turi 60 va 200 m. masofalari kiritiladi. Qisqa masofalarning hamma (60, 100, 200, 400 m.ga yugurish) turida amerikalik sportchilarning qo’llari baland keladi.

Sprintning 60 m.ga yugurish turi bo’yicha faqatgina ikkita Olimpiada o’yinlarida musobaqalar o’tkazilgan. 1908 yildan e‘tiboran mazkur masofa dasturdan chiqarilgan.

20 asrning birinchi yarmigacha qisqa masofaga yugurish musobaqalarida AQSHlik sportchilar yaqqol etakchilik qilib keldilar. O’sha paytlarda 100 m.ga J.Ouens tomonidan o’rnatilgan rekord (10.2) 20 yil o’zgarmay turgani buning yorqin misolidir.

1956 yil yana bir amerikalik sprinter V.Uilyams vatandoshi J.Ouensning rekordini yangilashga erashadi va u bu masofani 10.1 soniyada yugurib o’tadi. Uning bu nutijasi shu yilning o’zida bir nechta yurtdoshi A.Myorchison, L.King, R.Norton va CH.Taydvell tomonidan takrorlanadi. V.Uilyamsgacha qator sprinterlar - D.Xarold (AQSH, 1941 yil), L.Labich (Panama, 1943 yil), J.Lyuis (Trinidad Tobago, 1946 yil), B.Evell (AQSH, 1948 yil), E.Makdonald (B.Britaniya, 1951 yil), G.Xogan (Avstraliya, 1954 yil), X.Futterer (Germaniya, 1954 yil) B.Morrou (AQSH, 1956 yil), A.Myorchison (AQSH, 1956 yil), T.Beyker (AQSH, 1956 yil) J.Ouensning natijasini bir necha bor takrorlashga erishadilar.

1960 yilga kelib 100 m.ga yugurish bo’yicha amerikaliklarning etakchiligini germaniyalik sprinter A.Xari yo’qqa chiqaradi. U 100 m. masofani 10.0 soniyalik chegaraga olib kelishga erishadi. A.Xaridan keyin shu yilning o’zida bu natijani amerikalik X.Jerom, X.Esteves (Venesuela), B.Xayes (AQSH, 1964 yil), CH.Chen (Xitoy, 1965 yil), J.Xayns, V.Tyorner (AQSH, 1967 yil), E.Figerola (Kuba, 1967 yil), P.Nesh (JAR, 1968 yil), O.Ford, CH.Grin (AQSH, 1968 yil), R.Bambyu (Fransiya, 1968 yil)lar bir necha bor takrorladilar.

Qisqa masofalarga yugurish turlari shiddat bilan rivojlanishi natijasida 1968 yilgi Mexiko Olimpiadasida A.Xarining natijasi yana bir bor yaxshilanib, amerikalik J.Xayns tomonidan 9.9 natija ko'rsatiladi. Ungacha boshqa amerikaliklar R.Smit va CH.Grinlar A.Xarining rekordini yangilashgan edilar. Oradan 4 yil o'tib 1972 yili amerikalik boshqa sprinterlar E.Xart, R.Robinsonlar bu natijani takrorlaydilar. Qisqa masofaning 100 m.ga yugurish turi bo'yicha 1974-1976 yillar oralig'ida S.Leonard (Kuba), S.Uilyams, R.Jons, X.Glans (AQSH) va D.Kvorre (YAmayka)lar tomonidan 9.9 soniyalik natija ko'p bora takrorlanadi.

Mazkur masofaga yugurish turi shu tarzda yildan yilga taraqqiy etib jahon va Olimpiada rekordlari ketma-ket yangilanib boradi.

3.3.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi.

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

Start olish va masofa bo'ylab yugurish texnikasi – sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlarini amalga oshirishda hal qiluvchi omildir. Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o'zining energiya zahirasidan qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, 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, ikkinchisidau 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 qadamdau 0,004 *sek* atrofida yo’qotadi. 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 harakatlantiruvchi–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 total 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 stajiga.

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).

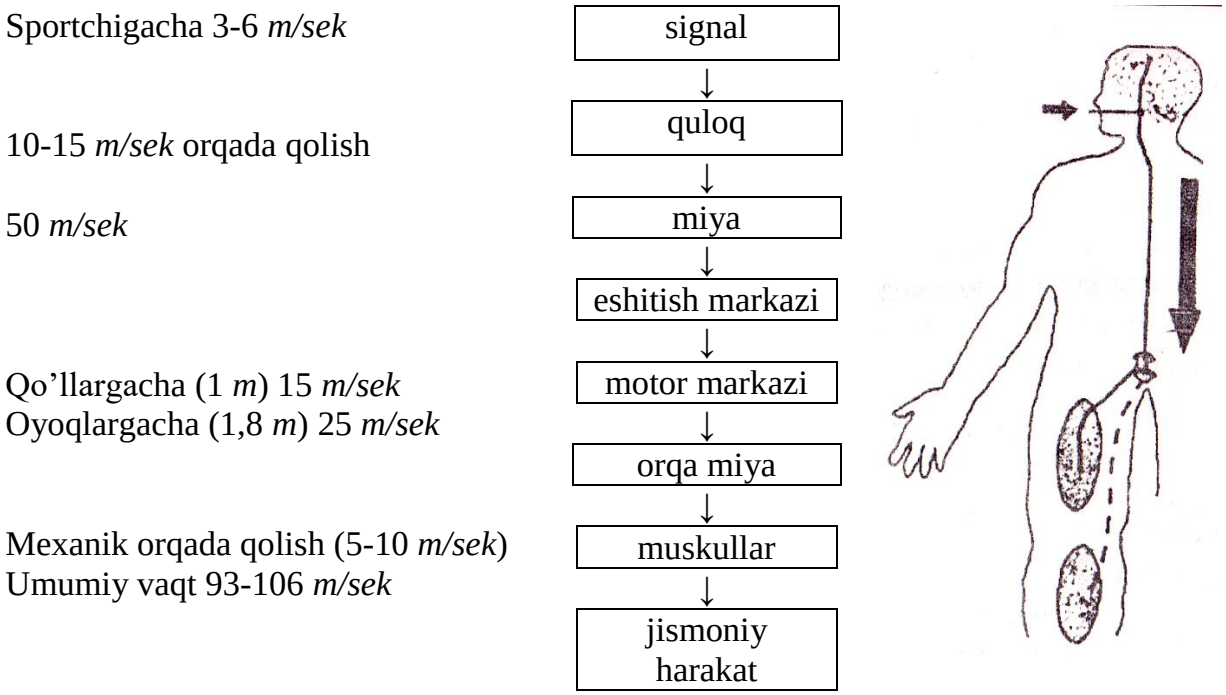
Fiziologik jihatdan reaksiya vaqti ko’pgina omillarga bog’liq: sensor organda signalning paydo bo’lishi, signalning asab tolalari uchlariga o’tishi, signalning asab boylamlari bo’ylab yurishi, mushaklarning faollashuvi, mushak to’qimalari faolligining muvofiqlashuvi va harakatning tashqarida namoyon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

Ma’lumki, havo muhitida tovush tezligi taxminan 340 *m/s* ga teng. Shunday qilib, agar start 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 (15-rasm).

Start va uning asosiy vazifalari. Qisqa masofaga yugurishda startning asosiy maqsadi qisqa masofa bo’lagida maksimal tezlikni rivojlantirish hisoblanadi. Yuguruvchi startdagi oyoq tirgaklaridan depsinganda start kuchi yuzaga keladi va ikkita tarkibga taqsimlanadi – vertikal va gorizontal.

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



15-rasm. Harakat reaktsiyasining rivojlanish chizmasisi.

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 boshqarish. Diqqatni jamlash. Vestibulyar apparat turg’unligi. Bo’shashish.	Maksimum portlovchan kuch. Oyoqni bukuvchi mushaklar kuchi. Qo’llar mushaklari kuchi. Tanani bukuvchi mushaklar kuchi.

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

Past startda oyoq tirgaklaridan foydalanish sprinterning startdan chiqish tezligini oshiradi. Bir tomondan, startdagi oyoq tirgaklari undan depsinganda 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 rivojlantira 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 tirgaklaridan yo’lkaga optimal burchak ostida kuch bilan depsinish.

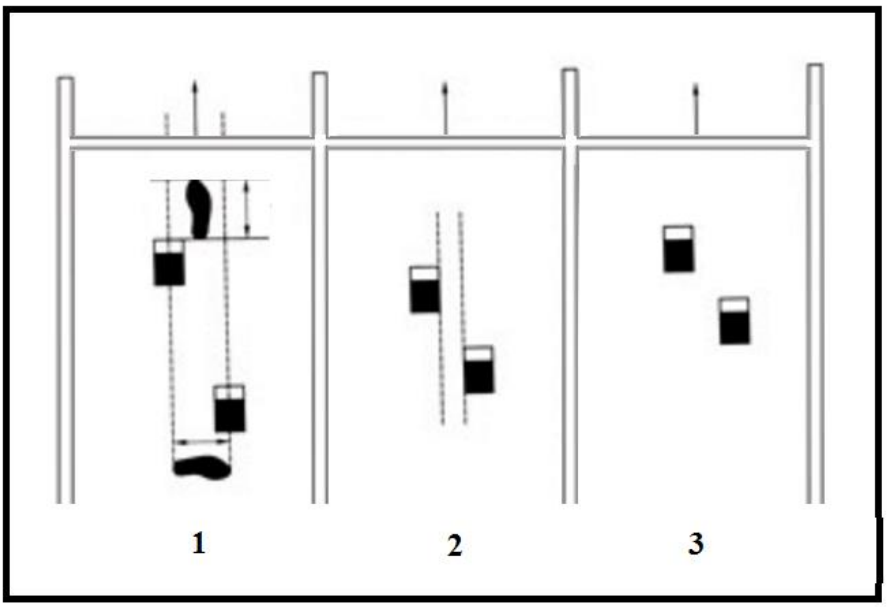
Sport amaliyotining ko’rsatishicha, sportchi tomonidan startda hosil qilinadigan eng katta kuch depsinish burchagi 45^{o}ga yaqin bo’lganda erishiladi. Eng tez reaksiya qilishdan so’ng tananing tez tezlanishi boshlanishi kerak va birinchi yugurish qadamlari yugurish tezligini mumkin qadar maksimal oshirishga yordam berishi zarur.

Startdagi oyoq tirgaklari holati. Amaliyotda past startning uchta variantidan bittasi qo'llaniladi, ularning har biri startdagi oyoq tirgaklarining start chizig'i oldidagi holati bilan bog'liq.

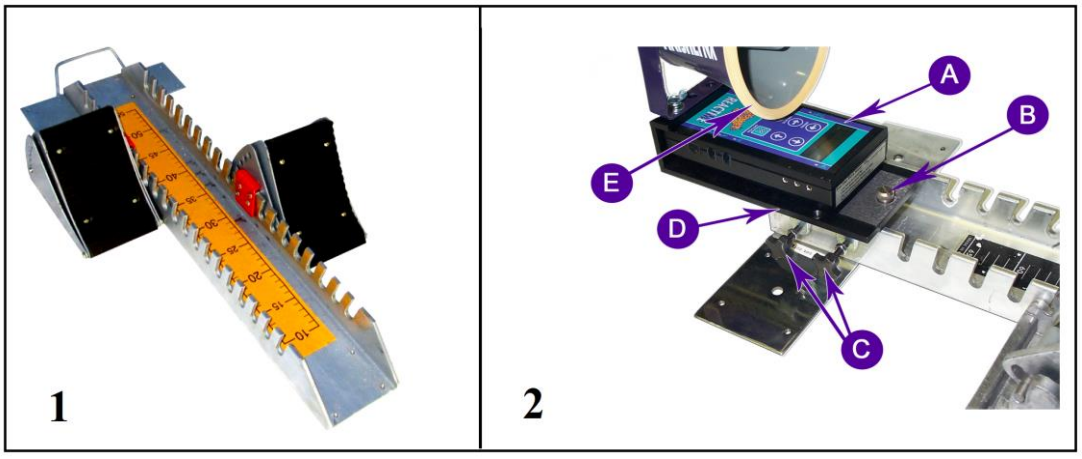
- yaqinlashtirilgan, bunda oyoq tirgaklari orasidagi masofa 20-30 *sm* dan kamroq;

- oddiy, bunda oyoq tirgaklari bir-biridan 40 *sm* atrofida yoki boldir uzunligicha bo'lgan masofada joylashadi;

- uzaytirilgan, bunda bu masofa 50-65 *sm* dan ko'proq (16-rasm).



16-rasm. Start tirgaklarining joylashuvi.
1-oddiy holat; 2-uzaytirilgan holat; 3-yaqinlashtirilgan holat.



17-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 tirgaklarining yaqinlashtirilgan holati oyoqlar bilan keyingi qadamlarda navbatma-navbat depsinishga o’tishni qiyinlashtiradi va ritmni buzadi, chunki odatda birinchi qadam ikkinchisiga qaraganda uzunroq bo’ladi.

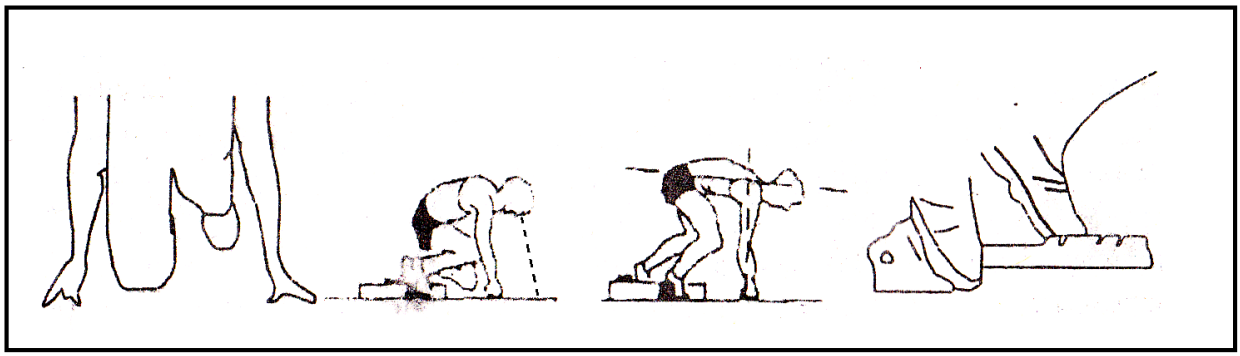
Uzaytirilgan oyoq tirgaklaridan start olish oldinda turgan oyoq harakati hisobiga bajariladi, shuning uchun birinchi harakat bir oz sekinlashgan bo’ladi.

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 yaqin qo’yiladi, 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 yelka 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 (8-rasm). 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-odinga ko’tarilib, mustahkam muvozanat hosil qilinadi, bunda oldinda turgan oyoq tizzasi yo’lkadan ko’tariladi, ayni paytda yelkalar taxminan 10 *sm* ga start chizig’idan oldinga “chiqariladi”. Oyoq kafti tirgaklari tizzasiga to’liq tegib turadi. Tos o’qi yelka 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 tamin laydi (18-rasm).



18-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 tirgaklaridan va qo’llari bilan yo’lkadan itariladi. Muhimi, oldindagi oyoq tirgakdagi oyoqni tekislash orqali hosil bo’lgan kuch vektori 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 jihatlari juda muhim. (Bauman, 1985):

- startdagi oyoq tirgaklari orasidagi masofa;
- oldindagi oyoq tirgagi 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 tirgaklari orasidagi masofani aniqlash jismoniy qobiliyatlariga ko’ra ko’proq tana o’lchamlari va oyoqlar uzunligiga bog’liq. Ular startdagi oyoq tirgaklarining start chizig’iga nisbatan holatini aniqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

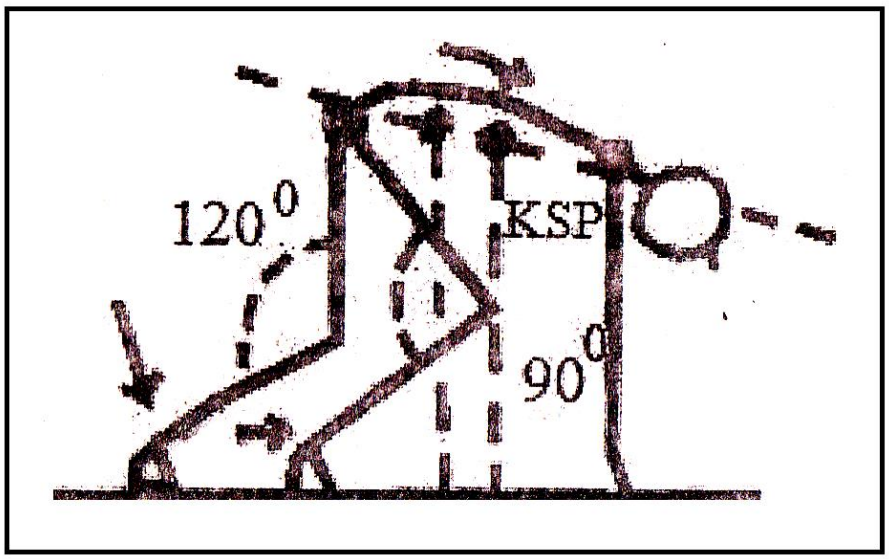
“Diqqat!” buyrug’i bilan egallangan optimal holatning asosiy ko’rsatkichlari quyidagicha (19-rasm):

- 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 tirgaklariga to’liq tayanishi).

15-jadval

Pastki startdan chiqishda start tirgaklarini qo’yilish tartibi.

Startdagi holat	Startdagi oyoq tirgak-lar/oyoqlar	Start tirgaklarining qiyalik burchagi (˚)	Son va boldir orasidagi burchak, “Diqqat!” (˚) holati	Son va boldir orasidagi burchak, “Diqqat” holati
Yaqinlash-tirilgan	Oldindagi	45-55	60-70	2,5-2,75
	Orqadagi	75-80	100-120	3-3,25
Oddiy	Oldindagi	45-55	80-90	1,75-2
	Orqadagi	75-80	120-130	3-3,25
Uzaytiril-gan	Oldindagi	45-55	90-100	2-2,25
	Orqadagi	75-80	140-150	4-4,5
Startdagi-holat	“Diqqat!” buyrug’idagi holat		Startdan tezlanishdagi holat	
Yaqinlash-tirilgan	Tana og’irligi qo’llarga o’tkaziladi (panjadan yelkagacha); oyoqlar juda bukilgan;		Tananing vertikal o’qi tekislanish pallasida 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 ostida bukilgan.		Tananing vertikal o’qi tekislanish pallasida 45^0 yaqin burchak ostida turadi (tananing optimal egilishi); ancha keng qadamlar, bu tana UOMning holatiga bog’liq; tez boshlang’ich tezlanish.	
Uzaytiril-gan	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.	



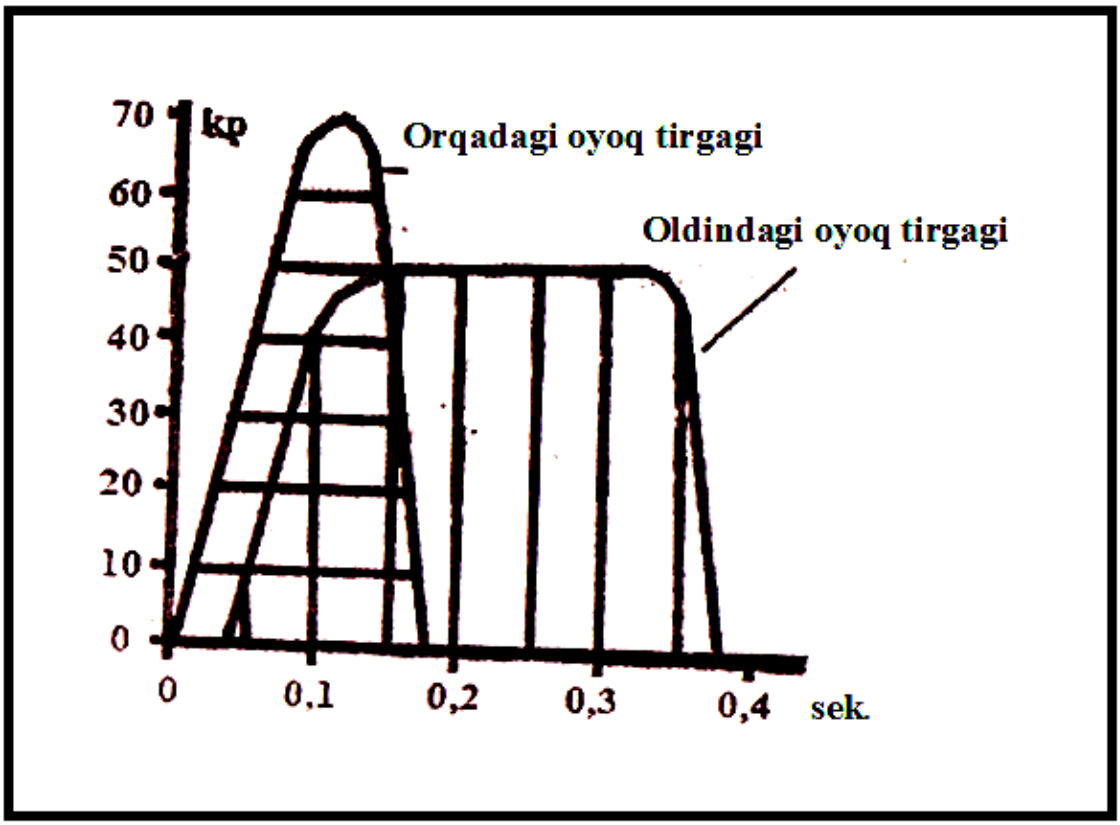
19-rasm “Diqqat!” holatini bajarilishi.

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 asboblar yordamida yozib olinishi mumkin.

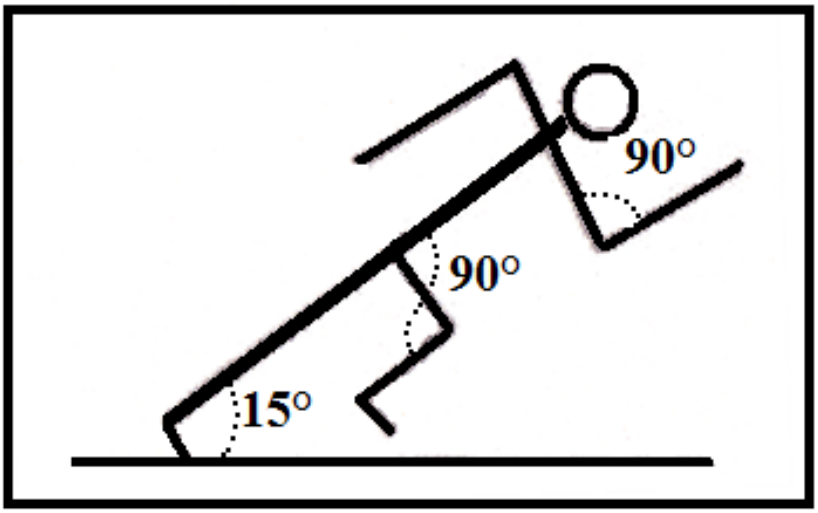
20-rasmda namunaviy startda depsinish jarayonidagi kuchlanish tasvirlangan. Vertikal o’qda kinogrammalarda o’lchanadigan kuch impulsi yig’iladi. Gorizontal o’q kuchning ta’sir qilish vaqtini ko’rsatadi.

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 (20-rasm).



20-rasm. Startdagi oyoq tirgaklaridan depsinishda rivojlantiriladigan kuchlanishlar.



21-rasm. Oldindagi oyoq tirgagidan depsinish pallasidagi holat

Startdagi optimal harakatlarning asosiy pallalari quyidagilar:

- tovushga reaksiya qilish qisqa vaqti – o’q uzish;

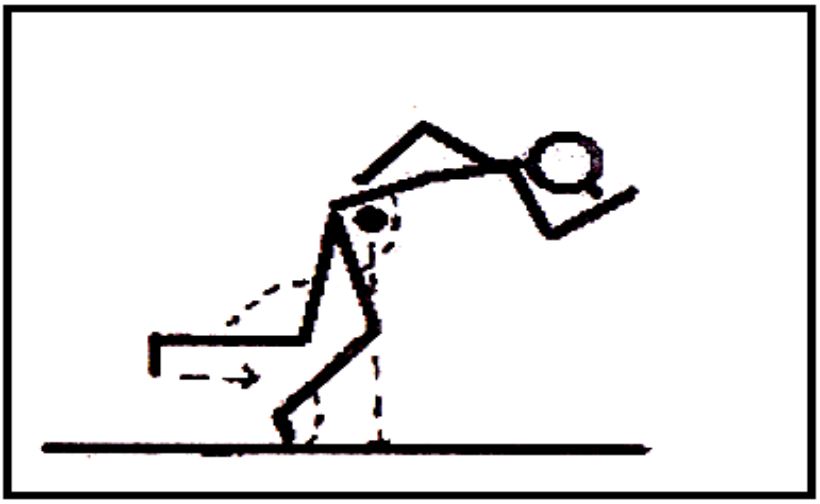
- ikkala oyoq yozuvchi mushaklarining kuchi imkon qadar tez harakat qiladi;

- ikkala oyoqlar harakatlarining bir-biriga mosligi;

- depsinish burchagi yugurish yo’lkasi sirtiga nisbatan 42-45º;

- 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.

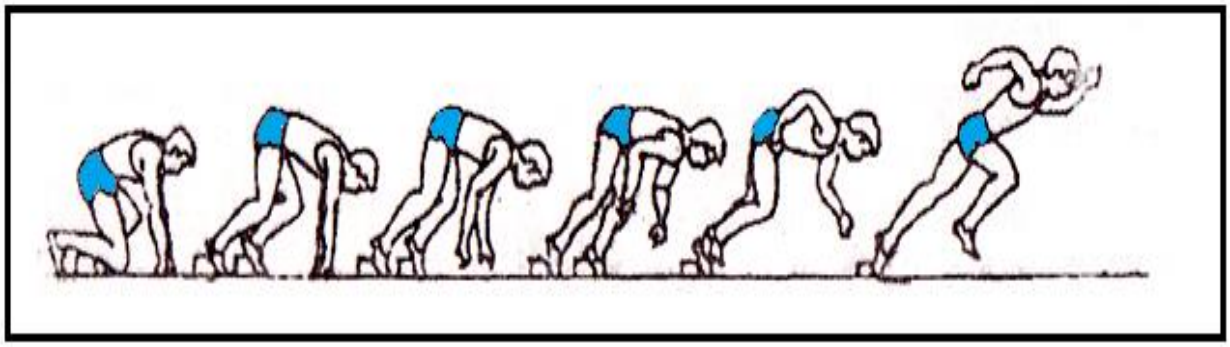


22-rasm. Birinchi yugurish qadamida oyoq tagining holati.

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 tirgaklarining qulay joyini tanlash, eng yaxshisi – odatdagi holat; - bo’shashtirishni mashq qilish; - diqqatni jamlashga qaratilgan mashg’ulot.
“Diqqat!” holati. - startdagi oyoq tirgaklaridan depsinish uchun oyoqlarni optimal bukish burchagi bilan holatni egallash; - UOMning holati start olishda depsinish yo’nalishini, eng yaxshi depsinish burchagini belgilab beradi – 45^o.	- tanani “Diqqat!” holatiga sekin o’tkazish; - tana og’irligini qo’llar va oyoqlarga bir tekis taqsimlash.
- oyoq mushaklarini avvaldan zo’riqtirish oyoq tirgaklaridan 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^o, orqadagisini 120^o; - ikkala tovon oyoq tirgaklariga mahkamtiralib 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	- “Diqqat!” va “Olg’a!” buyruqlari orasida har xil vaqt oraliqlari bilan start beruvchi buyruqlariga diqqatni to’liq jamlashni

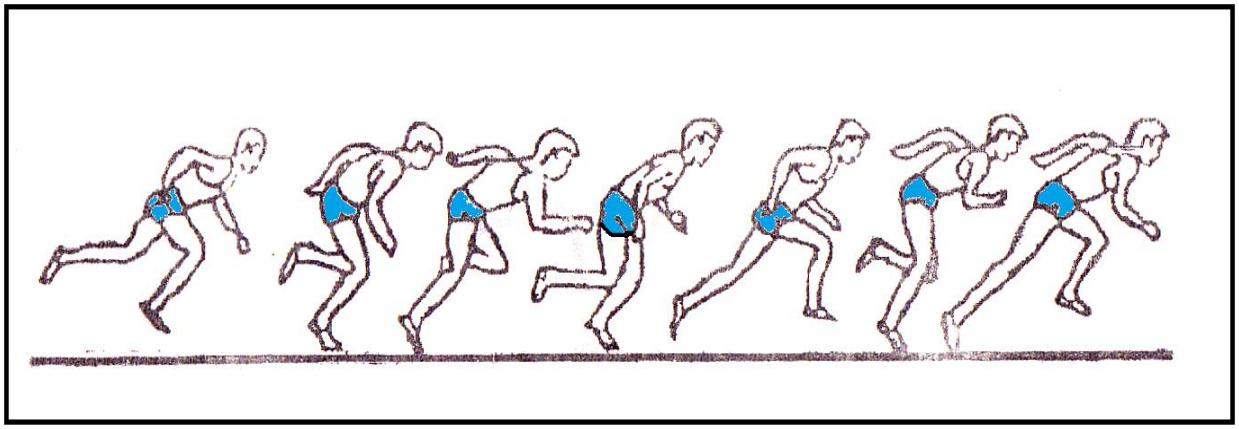
oldinga-yuqoriga tekislash, depsinishning burchagi – 45^o; - orqa oyoq birinchi bo'lib harakatni boshlaydi va kerakli kuch impulsini ta'minlaydi (1/3). Undan keyin oldindagi oyoqda uzoqroq va kuchliroq depsinish keladi (vaqti va kuchlanishiga ko'ra 2/3); - orqa tekis, sportchining bir me'yordagi holati; - qo'llar yerdan uzilgandan so'ng harakat yo'nalishi tomonga siltash 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.	mashq qilish; - oyoqni bir oz bukish harakat koordinatsiyasini oshirish 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^o egilish). Sakrashlar kuch mashqlari.



23-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 yelka 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	- tosni asta-sekin ko’tarish va bir vaqtning o’zida tana UOMni oldinga siljitish; - tana og’irligi qo’llarga, oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi; - tos yelkalarga qaraganda bir oz balandroq; - oldindagi oyoqning bukilish burchagi 90^o, orqadagisiniki – 120^o; - tovonlar oyoq tirgaklariga tiralib turadi; Oldinga harakatlanish uchun psixologik jihatdan tayyorlanish. Nigoh yerga qaratiladi.



24-rasm. Start tezlanishi

Holat	Maqsad va vazifalar	O’ziga xos qirralari
Oyoq tirgaklaridan depsinish (“Olg’a!”) 23-rasm	Har bir oyoq kuchli itarilib, orqadagi, keyin esa oldindagi oyoq tirgagidan depsinish. Optimal depsinish burchagi – 45^o	- startdagi oyoq tirgaklaridan 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.
Yugurish harakatida	Imkon qadar tezroq yuqori tezlikka erishish va asta-sekin tananing bir me’yordagi holatini egallash	- birinchi qadamdan so’ng nigoh harakat 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.

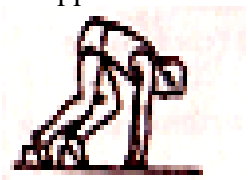
Pastki start texnikasini tahlil qilishda quyidagi elementlarga e‘tibor qaratish ko’rsatmalari:

“Startga!” holati

25-rasm

- start holatini egallash;
- oyoq tirgaklarini samarali joylashtirish;
- orqadagi oyoq tirgagi 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



26-rasm

- tosni dastlab ko’tarish;
- ikkala oyoq tirgaklarga nisbatan shunday joylashtirilganki, oyoq tagi ularni bosib turadi va oyoq tirgaklarga to’liq yopishib turadi;
- tizzadan bukilish burchagi (odatdagi start: oldindagisi – 90^o, orqadagisi – 110-120^o);
- 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. Startdan chiqish

27-rasm

- ikkala oyoqda dinamik depsinish;
- ko’proq gorizontal yo’nalishda depsinishga intilish;
- qo’llar depsinayotib yerga tegmaydi, oyoqlarga qarshi harakatlarni bajaradi.

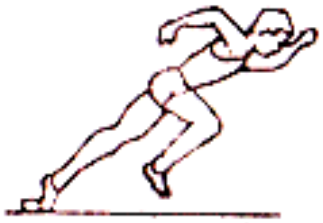
Depsinishning keyingi fazasi

28-rasm

- orqadagi oyoqning tagi oyoq tirgagidan depsiniladi;
- silkinch oyoq tizzasi oldindagi oyoq tizzasidan ilgariroq harakatlanadi;
- silkinch oyoq bukilishda davom etadi;
- gavdaning oldinga egilishi (tekislanish bilan);
- qo’llarni siltash hisobiga depsinish samarasini oshirish;
- tekislangan tana, orqadagi oyoq tirgagida turgan oyoq yo’lkaga nisbatan burchak ostida to’g’ri chiziq hosil qiladi;
- oyoq barcha bo’g’imlardan tekislangan.

Depsinishdan keyingi harakat

- silkinch oyoq to’g’ri burchak ostida bukiladi va oldinga harakatlanadi;
- silkinch oyoq soni tanaga nisbatan to’g’ri burchak ostida turadi.



- depsinish burchagi 45^o ga yaqin;
- sportchi tanasi bilan bir chiziq hosil qiladi (nigoh yugurish yo'lkasiga 2-3 *m* oldinga qaratilgan);
- qo'llar katta amplitudada harakatlanadi;
- oldinga va orqaga maksimal siltashlar;

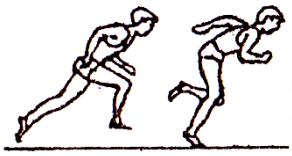
29-rasm

Startdan tezlanish, yugurish va ikkinchi yugurish qadamlari

- 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 chiziq 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.

30-rasm

Keyingi qadamlar



- 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.

31-rasm

Sprinterlik yugurish texnikasi tahlili (umumiy sharh).

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.

32-rasmda quyidagi jadvallarning (Gundlax bo’yicha) ta’rifi berilgan.

A – eng kuchli erkak sprinterlar guruhi;

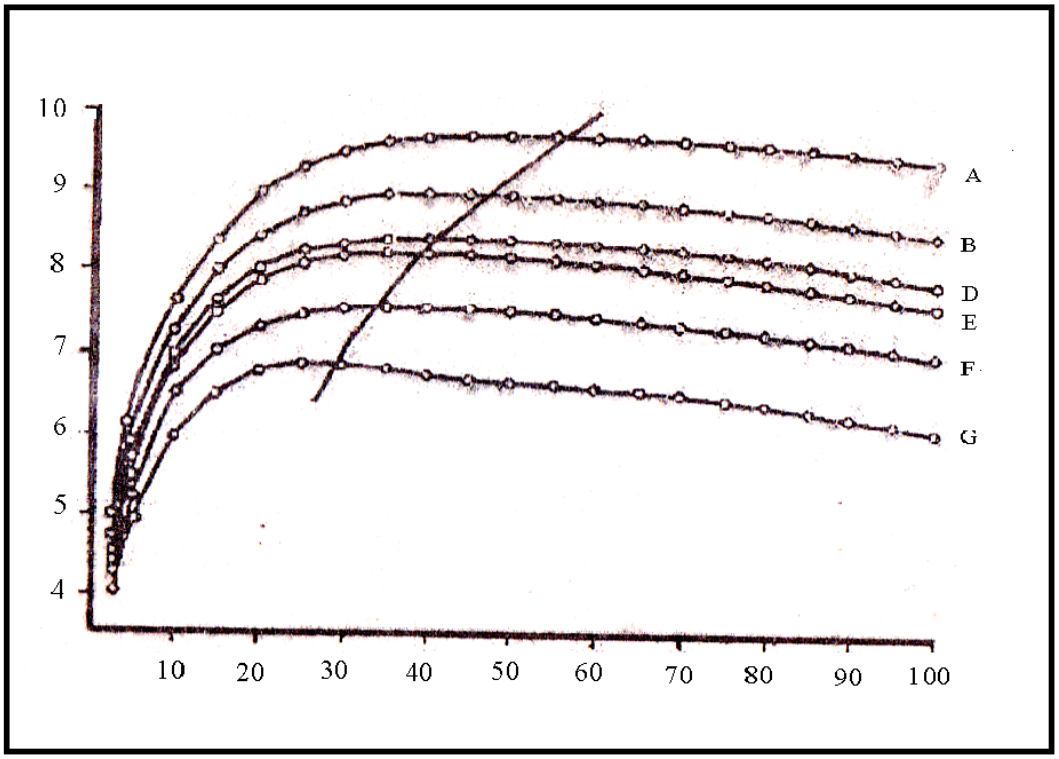
B – barcha erkak sprinterlar guruhi;

D – malakasi pastroq erkak sprinterlar guruhi;

E – eng kuchli ayol sprinterlar guruhi;

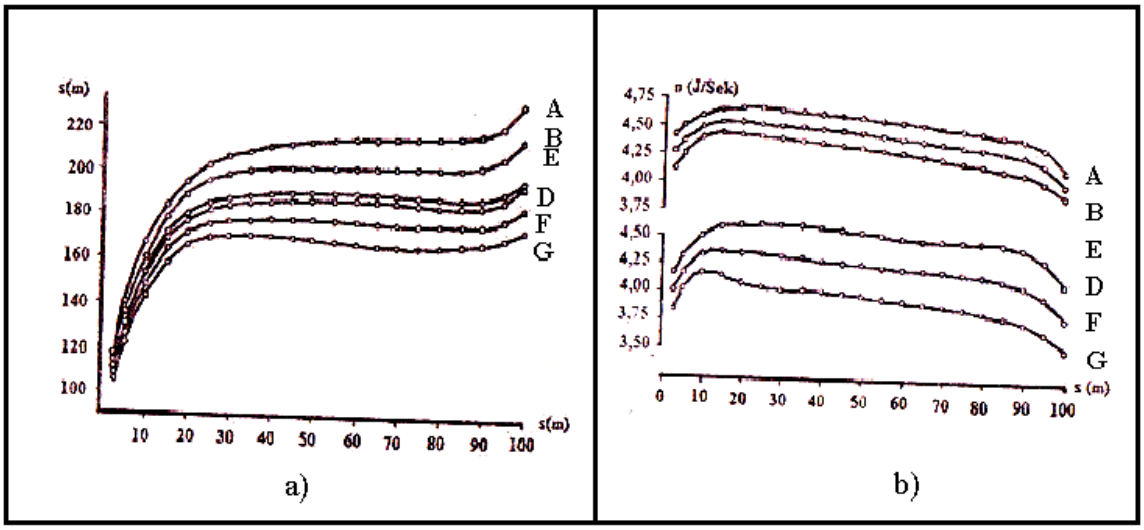
F – barcha ayol sprinterlar guruhi;

G – malakasi pastroq ayol sprinterlar guruhi.



32-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 fazalarida bir- biridan farq qiladi (33-rasm).



33- 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:

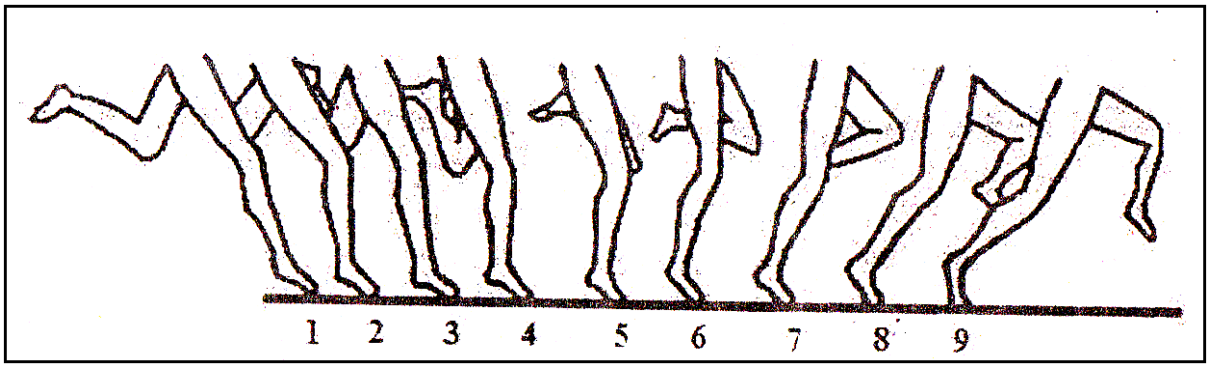
- tayanch davri davomiyligi;

- 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 (34-rasm).



34-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 takommillashuvi evaziga o’sadi.

16-jadval

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

Soniya ichida qadamlar soni	Qadamlar uzunligida, (*sm*) – yugurish tezligi (*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.

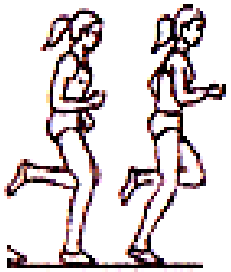
100 *m* masofani qadamlar sur’atiga ko’ra uchta qismga ajratish mumkin, qadamlarning oshishi, barqarorlashishi, kamayishi.

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.

35-rasm.Yugurishning texnik tavsiflari

Oyoqda orqadagi siltanish fazasi (35-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 (35-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 (35-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 bukilish burchagi 160^{o} 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 tayanch fazasi (depsinish) (35-rasm, 7-9 holatlar).

Harakat vazifalari.

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.

Tana tekis, 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 – ikkiboshli mushakning yarimpay, yarimko’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 guruhlari 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 bilanoq, oldindagi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imidan sekin bukilishi va keyinchalik to'xtash boldirning songa nisbatan harakatlari tezlashishini keltirib chiqaradi. Yelka bo'g'imlaridagi qo'llarning harakatlarini yelka, ko'krak qafasi va orqa-katta ko'krak, deltasimon, o'mrov-yelka, 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 yelkasini 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 past egilgan holda lentaga tashlangan.

17-jadval

Texnikaning biomexanikaviy omillari va mashq qilish uchun xulosalar

Biomexanikaviy talablar	Mashg'ulot amaliyoti uchun xulosalar
- Depsinish fazasida kuchlardan optimal foydalanish. - Depsinish kuchini oshirish. - Depsinish kuchi ko'proq gorizontal tezlikni hosil qilish uchun qo'llanilishi lozim.	- Oyoq kuchini oshirish oyoqlarni to'liq yozish hisobiga kuchdan foydalanishni oshirish. - Tegishli yugurish fazasida to'g'ri yo'nalishda depsinishni kafolatlash.

- Oyoqning orqadagi tayanch fazasi vaqtida depsinish qisqa vaqt ichida bajarilishi kerak.	- Kuchni rivojlantirishning izometrik usulidan foydalanish. - Oldindagi tayanch fazasida oyoqning orqa yuzasi mushaklarini oldindan cho'ziltirish hisobiga ularning ishini faollashtirish.
Tayanch reaksiyasi kuchi vertikal tarkibi aylanishning buzuvchi jihatlarini bartaraf etish uchun imkoni 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 depsinuvchi oyoq harakati natijasida erishiladi.	- Bo'shashtirishni (relaksatsiyani) o'rgatish son va boldir mushaklari egiluvchanligini yaxshilash, tizza bilan oldinga harakat qilishdan foydalanish.
Tizzani tez oldinga chiqarish oyoqning depsinishiga yordam beradi va oldindagi tayanch fazasida silkinch oyoqni tez tushirishni bajarishga imkon yaratadi.	Orqaning pastki mushaklari va qorin mushaklarini mustahkamlash.
Oldindagi tayanch fazasiga o'tish (amortizatsiya) orqadagi tayanch fazasida imkon qadar tez va to'liq depsinishni 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'ygan paytda uni faol harakatlantirishni takomillashtirish. - Siltanish harakatlarida reaktiv kuchlardan foydalanishga erishish.

1920 yilda Charli Paddok 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 yelkasini oldinga-pastga engashtiradi (bu atlet oxirgi qadamni marra chizig'i orqasiga qo'ygan taqdirda bajarilishi kerak).

So'nggi yillarda sprinterning marrani kesib o'tishning ikki xil modeli mavjud:

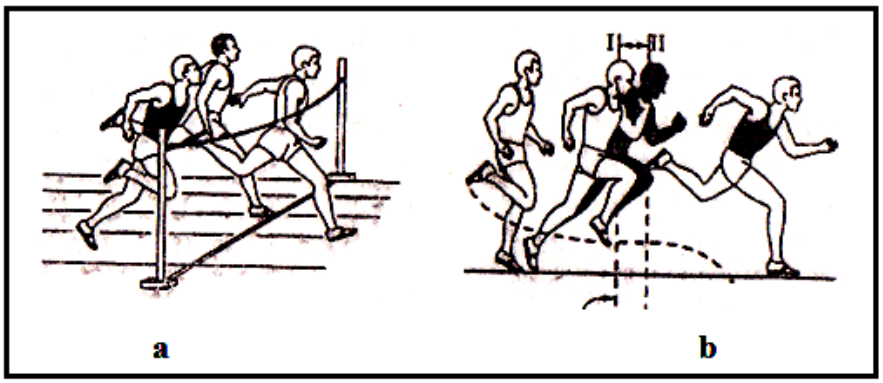
a) sprinter qo'llarini orqaga uzatib boshini egadi, yelkalarini tez oldinga chiqaradi;

b) atlet qarama-qarshi qo'llarini orqaga uzatib tanasini buradi, bu unga yelkasini 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 muqarra rpasayib 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.

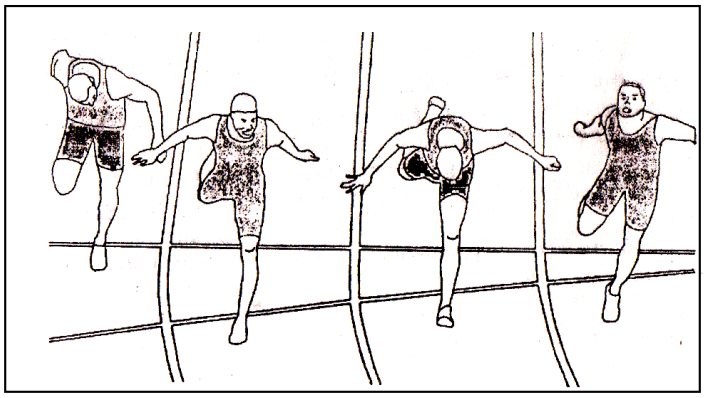
Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda tanani keskin pastga engashtiradilar va bir vaqtning o'zida qo'llarini orqaga uzatadilar. Bu usul "ko'krak bilan tashlanish" deb ataladi (36-rasm).



36-rasm. Marrani kesib o’tish (a) va marraga tashlanish chizmasisi (b).

Boshqacha usul ham qo’llaniladi: yuguruvchi, oldinga engashib, bir vaqtning o’zida marradagi lentaga o’ng yoki chap yelkasi 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. 37-rasmda marra chizig’ini har xil usulda kesib o’tish turlarini ko’rishimiz mumkin.


37-rasm. Marra chizig’ini kesib o’tish turlari.

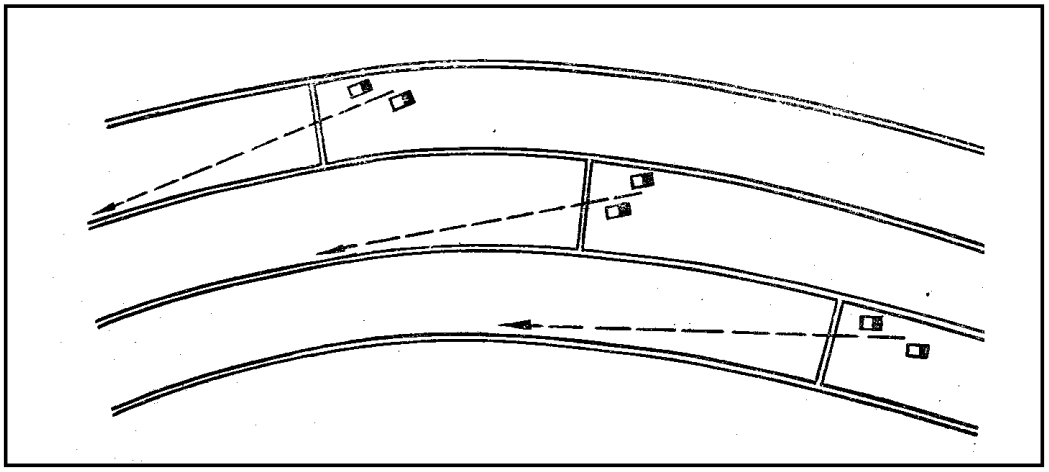
3.3.4. Qisqa masofaga yugurish turlari texnikasining xususiyatlari.

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).



38-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 o’sa 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 gavdani asta-sekin ichkarilatib, chapga og’dira borsa, shundagina burilishga to’g’ri kirib borgan bo’ladi.

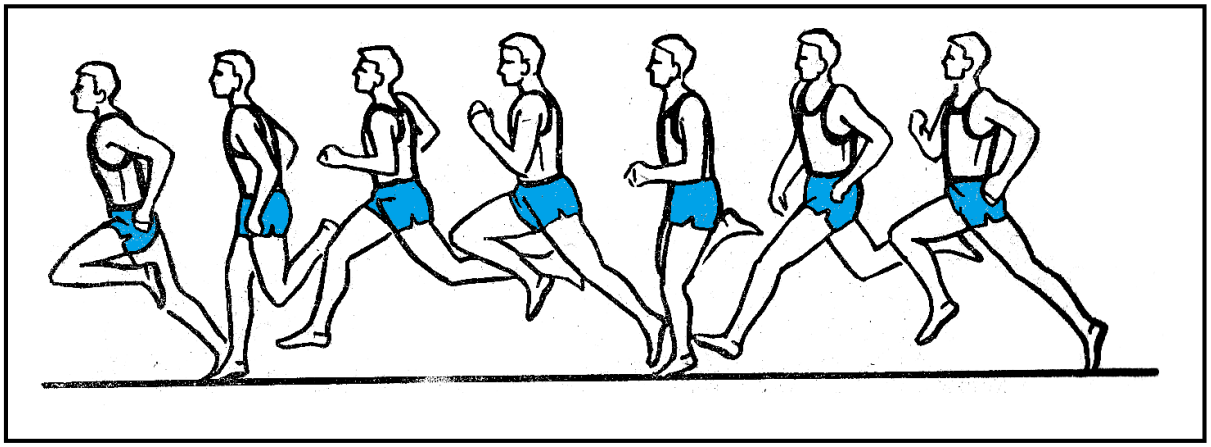
Yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini orttirishni to’xtatadi va shu daraja og’ishni burilishning qolgan qismi oxirigacha saqlab boradi. Burilishda yugurishni yengillashtirish uchun oyoq taglarini chapga yo’lka raxi tomonga burib qo’ygan yaxshi. Qo’llarning 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’lkaga chiqishni ham bilish kerak. Bu yerda yuguruvchi tana qiyaligini kamaytirish uchun burilish tamom bo’lishini kutmaydi. Burilishning oxirgi metrlaridayoq tana qiyaligini kamaytira boshlab, to’g’ri yo’lga chiqish paytida esa gavdasini 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.



39-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 sezmaganlari uchun bunga e‘tibor ham bermaydilar. Startdan oldin albatta bir necha marta chuqur nafas olib chiqarish kerak. Yuguruvchilar startdan keyingi birinchi qadamlardanoq 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.

3.3.5. 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 (ilovaga qarang). 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. Tananing 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 ishora yordamida bajarish (o'ng qo'lda faol ichkariga yanada kengroq 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'l ko'proq ichkariga, chap qo'l tashqariga harakatlanadi; burilishidan to'g'ri yo'lkaga 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 yelka va qo’lini oldinga chiqarishlarini nazorat qilish lozim.

Start o’zlashtirilib borilgan sari tananing egilishini oshirish zarur, uni gorizontal 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 tirgaklarining 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 galma-galdan 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 oyoqtirgagidan 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. Orqada turgan oyoqni tezda oldinga chiqarish. Oyoq tagi – oyoq uchi o’ziga tortilgan. Qo’llar tayanib turadi.

7. Xuddi shu buyruq bo’yicha yoki o’q uzilganda.

8. Bir qo’lga tayanib pastki startdan yugurish.

9. Past startdan balandlikka yugurish.

10. Start oldidan yugurish (matnga qarang).

11. Qiya yo’lka bo’ylab (2-5^{o}) yugurish (qadamlar sur’ati oshirilsin).

12. Depsinish kuchini va qadam uzunligini rivojlantirish uchun 2-5^{o} 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, chim ustida) pastki startdan yugurish.

17. Boldirning distal qismiga yuk (100-300 *gr*) boylagan holda pastki startdan yugurish.

18. Rezina bilan bog'langan oyoqlar bilan pastki startdan yugurish.

19. Sakrab yugurgan holda past startdan yugurish.

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'zgaruvchan yugurish – maksimal tezlikdan inersiya bilan 5-6 marta erkin yugurishga 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'rtdan bir qismida tezlanish bilan yugurishni to'g'ri yo'lkaga 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'lkaga 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. Burilishda pastki startga 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'ri yo'lka chetiga chiqish bilan start tezlanishlari va burilishga kirish. 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 yelkani burib lenta tomonga oldinga egilish (8-12 marta).

Tashkiliy uslubiy 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 uslubiy 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 ½ va ¾ 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 vaqtidan 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.

3.3.6. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg’ulotlari.

Qisqa masofaga kichik razryadli yuguruvchilarning mashg’uloti.

Mashg’ulotning asosiy vazifasi:

1. Sprintchining umumiy jismoniy tayyorgarligini hosil qilish va buni yanada oshira borish.

2. Qisqa masofaga yugurish (start, startdan keyingi yugurish, masofa bo’ylab yugurish, marraga kelish hamda estafetali yugurish) texnikasini bilib olish.

3. Boshqa yengil atletika turlari va jismoniy mashqlarning (uzunlikka, balandlikka sakrash, g’ov osha yugurish, uloqtirish, turli xil umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, akrobatik mashqlar va h.k.) oddiy texnikasini bilib olish.

4. Sprintchining tezlik-kuch fazilatini (harakat tezligini qisqa masofalarga yugurishga moslab) va mushaklar (oyoqlarni yozuvchi mushaklar, son ko’taruvchi mushaklar, son orqasidagi mushaklar, qorin mushaklari, yelka kamaridagi mushaklar) kuchini rivoj toptirish.

5. Sprintchining maxsus chidamliligini oshirish.

6. Irodaviy tayyorgarlikni yaxshilash va axloqiy fazilatlarni tarbiyalash.

7. Taktik tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashish tajribasini hosil qilish.

8. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Yillik rejada bir haftada 4 ta mashg’ulot, bir yilda 140-160 mashg’ulot bo’lishi, bir yilda 20 marta musobaqa (shulardan 15 tasi sprintdan, 5 tasi balandlikka sakrash, g’ovlar osha yugurishdan va boshqa yengil atletika turlaridan) bo’lishi nazarda tutiladi.

Sprintchi yugurish texnikasini butun yil bo’yi o’rganishi va takomillashtirishi kerak. Buning uchun tezlanishli yugurishdan, to’la kuch sarflamay masofaning ma’lum qismlarini yugurib o’tishdan, shuningdek, sprintchi mashg’ulotida muhim o’rin tutishi kerak bo’lgan maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish kerak. Tezkorlikni o’stirish uchun tebranish, aylantirish, silkish, zarb berish, yengil jixozlarni tashlash va itqitish, depsinish, burilish va boshqa shu kabi mashqlarni mumkin qadar maksimal darajada tez ijro etishdan foydalangan ma’qul. Ayniqsa, asosiy ishni yugurishda faol ishtirok etadigan mushak guruhlari bajaradigan maksimal tezlikdagi harakatlar qilish tavsiya etiladi. Har qaysi mashqni 10-15 daq.dan 2-3 daq. tanaffus bilan bir necha marta takrorlanadi.

Tezkorlikni rivojlantirish va sprintcha yugurish texnikasini bilib olish uchun turgan joyda va jila turib bajariladigan maxsus mashqlar ijro etiladi. Turgan joydagi mashqlarda – sprintchining yugurishdagi harakatlariga taqlid qilinadi; jila turib ijro etiladigan mashqlar esa yugurish xarakteridagi mashqlar bo'ladi. Mashqlar maksimal tez sur'atda, lekin bemalol bajariladi. Bunday mashqlar mushaklarni kuchaytirishdan ham ko'proq tegishli asab jarayonlarini takomillashtirish, harakat koordinasiyasini yaxshilash, etuk harakat qilish shaklini bilib olish hisobiga tezkorlikni rivoj toptiradi. Shuning uchun talabalar hali mashqlarni juda yaxshi ijro eta olmaydigan dastlabki paytlarda, bu mashqlarni tez ijro etishga ularni majbur qilish kerak emas. Bunday mashqlarni tez ijro etish keyinchalik borib asosiy vazifa bo'lib qoladi. Tezkorlikni o'stirish uchun joyda turib ijro etiladigan mashqlardan eng ko'p tarqalgani quyidagilardir:

1. Turgan joyda tizzani yuqori ko'tarib yugurish.

2. Turgan joyda qo'llarni barerga tiragan holda tizzani yuqori ko'tarib yugurish.

3. Chalqancha yotib, oyoqlarni yuqori ko'targan holda yugurishga o'xshatib harakat qilish.

4. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga-yuqoriga, keyin pastga-orqaga olib borish (tizza oldinga chiqadi), keyin oyoq orqada bukiladi. Silkinch oyoqni orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez yerga tekkaziladi.

Siljib turib bajariladigan mashqlardan eng ko'p ishlatiladigani quyidagilar:

1. Kichik-kichik, lekin maksimal tezlikda erkin qadam tashlab, bedana qadam yugurish. Ilikning inersiya bilan oldinga borib, son bilan birga pastga-orqaga faol tushishiga e'tibor berish kerak.

2. Sonni yuqori ko'tarib, ketidan oyoqni orqaga sidirib, u.o.m.ning yo'lkadagi proeksiyasiga yaqin joyda yerga qo'yish.

3. Oyoq tagi bilan to'la depsinib, sal-sal sakrab yugurish. Oyoq bukilmay yerga qo'yiladi (yuguruvchi ma'lum vaqt birligida maksimal tezlikda

yugurgandagiga nisbatan ko’proq qadam qo’ygandagina yuqoridagi mashqlarning tezkorlikni o’stirishga foydasi tegadi).

4. Kela turib, birdaniga 10-15 m ga maksimal tezlikda mumkin qadar ko’p qadam tashlab yugurish.

5. Kela turib, birdaniga 15-20 m ga maksimal tezlikda eng oz qadam tashlab yugurish.

6. Maksimal tezlikka erishguncha tezlanib yugurib, ketidan erishilgan tezlikni kamaytirmay, lekin mumkin qadar kam kuch sarflab erkin yugurishga o’tish. Tezlanishni har gal mana shunday tugallash kerak.

7. Aniq chiziq bo’ylab – to’g’ri chiziq bo’ylab va radiusi har xil (yugurish yo’lkasi radiusiga yaqin) yoylar bo’ylab – turli tezlikda yugurish.

8. Qiya yo’lka bo’ylab ($1,5^0$-$2,5^0$) pastga tomon yugurib, gorizontal yo’lga o’tib ketish.

Mushaklar guruhi kuchini, ayniqsa sprintga kerakli mushaklar guruhi kuchini o’stirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Oldinga juda oz siljish bilan sonni yuqori ko’tarib yugurish. Mashq o’rtacha sur’at bilan 1-2 marta, har doim “charchaguncha” ijro etiladi. Sprintchi yoz boshida har bir sonini qatorasiga 300-350 marta bemalol ko’tara olishi kerak. Tez sur’atda esa 180-200 marta ko’tara olishi kerak; bu ham marta takrorlanadi.

2. Depsinish oyog’ini juda ham to’g’rilab, shu oyoq tagini maksimal yozib, sakrab-sakrab qadam tashlash. Mashqni ko’proq oldinga emas, balki yuqoriga intilib bajarish kerak. Qadamlar uzunligi 150-180 sm. Mashq 1-2 marta har gal “charchaguncha” bajariladi. Yoz boshida sprintchi bunday qadamlardan 160-200 tasini qatorasiga bajara olishi zarur.

3. Depsinish burchagi minimal darajada, mumkin qadar uzun qadam tashlab, oldinga sakrab-sakrab yugurish.

4. Oyoq tagida shiddat bilan depsinib oldinga siljish. Oyoq tizza bo’g’imida ozroq tarang bukilib, yoziladi. Qadamlar uzunligi 50-80 sm. Har bir sprintchi yoz boshida 600-800 m ni shunday o’ta olishi kerak.

5. Sonning orqa tomon mushaklarini mustahkamlash uchun mumkin qadar keng qadam tashlab yugurish.

6. Bir oyoqda turib, ikkinchisini oldindan orqaga tik tortayotganday qumni titish. Bu mashq sonning orqa tomonidagi mushaklarni rivojlantiradi. Chalqancha yotib, bir oyoq tovonini yuqoriroqdagi biron narsaga qo'yib, gavdani to'g'rilash ham shunga xizmat qiladi. Mashq goh u, goh bu oyoqda ijro etiladi.

7. 10-15 m diametrli doirada, turli tomonga bemalol sur'atda yugurish (bo'g'inlarini mustahkamlash uchun). Qum ustida turli tomonlarga yugurish (xuddi shunday, lekin maksimal tezlikda 60-100 m ga ham yuguriladi).

8. Nishablik burchagi turli xil yo'lkalarda yuqoriga qarab yugurish.

Sprintchi egiluvchanlik mashqlarini faqat mashg'ulotda emas, balki bo'sh vaqtida ham bajarishi kerak. Ayniqsa, son orqa mushaklari cho'zilishiga (tik turib, o'tirib, oyoq bukmay, oldinga engashish), mushaklar bilan son oldi mushaklari cho'zilishiga e'tibor berish kerak.

Tayyorlov davrida rejada ko'rsatilgan barcha mashqlar ishlatiladi. Ammo mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi har xil davrda turli xil bo'ladi.

Tayyorlov davrining kuzgi-qishki bosqichida sprintchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga asosiy e'tibor beriladi. Kross yugurib tayyorlanishga, og'irliklar bilan mashq qilishga, yengil atletikaning turli xillari va qo'shimcha sport turlari bilan shug'ullanishga ko'p vaqt ajratiladi. Bu bosqichda yuqori tezlikdagi sprintcha yugurish deyarli qo'llanilmaydi. Haftada kamida 2 mashg'ulot ochiq maydonda o'tishi lozim.

Bino ichida o'tkaziladigan mashg'ulotning har biri 120-150 daq., ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotning har biri esa 90-100 daq. (o'rtacha kuchdagi shamolda) davom etadi. Qisqa masofaga yuguruvchilar qishki mashg'ulotlarni bir guruhda umumiy dastur bilan o'tkazishlari mumkin. Ammo mashg'ulotdagi dozirovkalarni mumkin qadar individuallashtirish kerak.

Qish oylarida sprintchilarning ochiq havodagi dars zichligi, binodagidan ortiq bo'ladi. Bunga erishmoq uchun juft-juft va guruh bo'lib bajariladigan

mashqlardan foydalaniladi, mashqlarni ketma-ket bajariladi, mashqlar o’rtasidagi dam olish vaqti qisqartiriladi. Mashg’ulotlar emosional bo’lishining ahamiyati ayniqsa oshadi.

Yopiq binoda ham, ochiq havoda ham mashg’ulotlar odatdagi tartibda tuziladi: avvalo tezlikni oshiradigan, keyin kuchni ko’paytiradigan va nihoyat chidamlilikni o’stiradigan mashqlar bajariladi. Mashg’ulotni ochiq havoda o’tkazayotganda sportchining organizmi sovqotib qolmasligi uchun maxsus tayyorlovchi mashqlarni yugurish bilan almashtirib turish kerak.

Qishki mashg’ulotlarda tezlikni va kuchni oshiradigan maxsus mashqlar katta o’rinni egallashi kerak. Bulardan ayrimlarini faqat mashg’ulotda emas, balki bo’sh vaqtlarda uyda ham bajarib turgan ma’qul.

Umumiy chidamlilikni oshirishga anchagina e‘tibor berish kerak. Buning uchun krosslar (30-40 daq.gacha), yurishni bir tekis va o’zgaruvchan sur’atli yugurish bilan almashtirib turish muntazam o’tkaziladigan mashg’ulotlar zichligi oshiriladi. Lekin qish oylarida umumiy chidamlilikdan tashqari, maxsus chidamkorlikni ham oshira borish kerak. Buning uchun hafta sayin tezlikni o’stira borib, uzun-uzun masofa bo’laklarini yugurib o’tish mashqlari mashg’ulotlarga qo’shiladi. 100 va 200 m ga yuguruvchilar 150 dan 300 m.gacha bo’laklarga, 400 m ga yuguruvchilar esa 200-300 dan 500-600 m gacha bo’laklarga yugurib tursalar tuzuk.

Qishki musobaqalashuv bosqichida maxsus sprintcha mashg’ulotga ko’proq vaqt ajratiladi. Masofalarni yugurib o’tish sur’ati asta-sekin oshiriladi. Shu bilan birga sprintchilarni umumiy jismoniy tayyorlash ham davom etaveradi.

Kuchni oshiruvchi barcha mashqlarni mumkin qadar tez bajarishga harakat qilish kerak. Sprintchi og’irliklarni sekin-sekin ko’tarishga harakat qilmasdan, aksincha og’irlikni kamaytirsa ham takrorlash sonini ko’paytirib, mashqni tez-tez bajarmog’i lozim.

Sprintchi qishki oylarda startdan keyingi tezlanishni takomillashtirishi kerak. Buning eng yaxshi yo'li – 30-60 m ga startdan guruh bilan chiqish va bu masofalarga yugurishdan muttasil chamalashlar o'tkazishdir.

Odatda, qishki musobaqalashuv bosqichida sprintchi ikki-uch qishki musobaqada, 60, 100, 150, 200 va 300 m masofaga yugurishdan nazorat chamalashlarda, sprintcha to'rt kurashda (startdan 30 m ga yugurish, joydan turib uch hatlab sakrash, shtangani siltash va arqonga kim tez tirmashib chiqish; ayollar uchun turnikda tortilish) qatnashadi. Bu bosqichda sprintchilarga uzunlikka sakrash, barerli yugurish va yengil atletikaning boshqa turlaridan musobaqalarga qatnashish foydalidir.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida sprintchilar bevosita musobaqa mavsumiga tayyorlana boshlaydilar. Shuning uchun qishki majmuiy mashqlar bilan birgalikda, tezligi tobora orta boradigan sprintcha yugurishlar, guruh-guruh bo'lib startdan chiqishlar, estafetani uzatish va boshqa shu singari mashqlar miqdori asta-sekin ko'paya boradi.

Maxsus chidamlilikni oshirishga 100 va 200 m ga yuguruvchilar uchun 150-300 m ni, 400 m ga yuguruvchilar uchun 150-600 m ni ko'p martalab takror-takror yugurib o'tishga ko'p e'tibor beriladi. Bu paytda ham qishdagidek tezlikni va kuchni rivojlantiruvchi juda ko'p maxsus va sakrash mashqlari ijro etib turish kerak. Toshlarni, yadro va boshqa snaryadlarni uloqtirish, shuningdek, og'irlik ko'tarib (yengil shtanga, gantel, qum solingan qop, tosh ko'tarib sakrash va boshqalar) ijro etiladigan mashqlarni har doim mashg'ulotlarga qo'shib turilsa yaxshi bo'ladi.

Bahorda ham sprintchi kross yugurib tayyorlanishga e'tibor berishi kerak. 100-200 m.ga yugurishdan ixtisos olayotgan yuguruvchilardan tayyorgarlik darajasi beriroqlari bahorgi krosslarda bemalol bir tekis sur'atda yugursalar, tayyorgarligi tuzukroqlari – o'zgaruvchan sur'atda, gohida qisqa muddatli tezlanishlar qilib yuguradilar. Yugurish 30 daq.gacha davom etadi. 400 m ga yuguruvchilar bahorgi krosslarni bir xil sur'atda ham, o'zgaruvchan sur'atda ham o'tkazaveradilar. O'zgaruvchan sur'atdagi krossda tezlanishlar 100 va 200

m ga yuguruvchilardagidan ko’ra uzoqroq (100-150 m gacha) davom etishi kerak. Bir xil sur’atdagi krossda mashg’ulotdan mashg’ulotga o’tgan sayin masofa uzunligini qisqartirib, yugurish tezligini orttira borish kerak. Bunda shaxsiy xususiyat hisobga olinmog’i lozim.

Bu paytda asosan 60, 150, 300, 500 va 600 m lik masofalarga nazorat chamalashlarni sprintdan o’tkaziladigan har xil ko’p kurashlarga qo’shish katta ahamiyatga ega. Odatda, bahorgi musobaqalarda qatnashish maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Shuning uchun ulardan musobaqa tajribasini hosil qilish va irodani chiniqtirish uchun foydalaniladi.

Musobaqada qilingan ishlar natijasi tekshiriladi va ularga yakun yasaladi. Sport kurashidagi emosional ruhlanish natijasida maksimal tezlikni va chidamlilikni oshirish uchun eng yaxshi sharoit tug’iladi.

Sprintchining tezlik imkoniyatlarini oshirish va yugurish texnikasini yanada takomillashtirish uchun bu bosqichda masofaning oxirida tezlikni maksimal oshirib, 70-80 m.ga tezlanishli yugurish, kela turib va startdan 30-60 m.ga yugurish maqsadga muvofiqdir. Sprintchilarning mashg’ulot qilishlari, startlari, tezlanishlari, chamalashlari, gandikap yugurishlari tizimli birga bo’lishi muhimdir; bu irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, nerv-mushak kuchlarini maksimal ko’rsata olish, yugurishda tobora yuqori tezlikka erisha borish asosidir. Gandikap yugurishdan startdan keyingi tezlanish, masofadagi tezlanish, takror yugurish, estafetalar va shu kabi maksimal tezlikka erishishga harakat qilinadigan boshqa hamma hollarda keng foydalanish kerak. Lekin dozirovka har qaysi yuguruvchining shaxsiy xususiyatlariga mos bo’lishi kerak.

Shug’ullanuvchilar o’z mashg’ulotlarining natijasini – yugurish vaqti, qadamlar uzunligi texnika xususiyatlarini bilishlari kerak. O’z faoliyatini baholash sprintchiga ortiqcha kuch sarflamasdan maksimal tezlikda yugurish haqida, ortiqcha kuch kelganda tezlik kamayishi haqida, qadamlar uzunligi bilan ularning chastotasi o’zaro aloqador ekani va sh.k. haqida to’g’ri tasavvur hosil qilishga yordam beradi. Startdan chiqishni signal (yaxshisi – to’pponchadan o’q

uzish) bilan mashg’ulot qildirish, ayniqsa muhimdir, chunki bunda harakat reaksiyasi tezligi anchagina yaxshilanadi.

Albatta, sekundomer ko’rsatgan vaqtni har gal sprintchiga aytaverish shart emas. Ko’pincha sprintchi uning yugurish tezligi sekundomerda kuzatilayotganini bilmasligi kerak, aks holda u tuzukroq vaqt ko’rsatmoqchi bo’lib, ortiqcha zo’r berishi mumkin.

Har doim maksimal tezlikda yuguraverish kerak emas. Ayrim paytda maksimalga nisbatan past tezlikda, ya’ni ¼, ½, ¾ jadallikda yugurish foydaliroqdir. 4/1 jadallikdagi yugurish go’yo hech qanday zo’r bermay, yengil, erkin va kamgina tezlikda ijro etiladi. Bunday yugurish chigalyozdi mashqlari oxirida va asosan texnikani bilib olish uchun ishlatiladi. ½ jadallikdagi yugurishga tezlik yuqoriligi, qadamlar uzunligi deyarli to’la bo’lishi xos bo’lib, bunday yugurish unchalik ko’p iroda kuchi sarflamay, yengil va erkin ijro etiladi. Bunday yugurayotganda sportchi tezlikni anchagina orttira olishga qurbi borligini sezib turishi kerak. ¾ jadallikda yugurish esa anchagina iroda kuchi talab qiladi-yu, lekin yuguruvchi sur’atni yana sal orttira olishni sezib turishi kerak. Bunday yugurishdagi tezlik maksimaldan 3-5% kam bo’ladi, xolos. Xuddi ana shunday tezlikda juda ko’p yugurish ortiqcha zo’r bermay, erkin yugurish texnikasi to’g’ri bo’lishini mustahkamlash uchun shu to’g’ri texnikani maksimal tezlikdagi musobaqada saqlab qola bilish uchun zarurdir.

Sprintchilar deyarli hamma vaqt estafetalarda qatnashadilar. Ularni estafetani uzatish va qabul qilishga o’rgatish uchun jamoa a’zolari bir-birlarining harakatlariga tushunadigan bo’lsinlar uchun tezkorlik va chidamlilikni o’stiradigan, texnikani yaxshilaydigan yugurishdan iloji boricha ko’proq foydalanish, ko’proq qo’lda estafeta tayoqcha bilan start olish, estafeta shaklidagi yugurishni ko’proq takrorlash, estafetani bir-biriga uzatishda tezlanishdan foydalanish kerak. Bu esa, ayniqsa, ikkita-ikkita bo’lib yoki bir necha jamoa baravariga yugurganda, mashg’ulotlarga qiziqishni o’stiradi.

Sprintchining mushak kuchi, egiluvchanligi chidamliligi orta borgan sari, yugurish texnikasi mukammallasha borgan sari u o’zi erishgan harakat tezligi darajasini yuksaltira oladigan bo’ladi.

Musobaqalashuv davridagi mashg’ulotdan asosiy maqsad mashq ko’rganlik darajasini ko’tarish va eng yuksak sport natijasiga erishishdan iboratdir.

Har bir mashg’ulot ma’lum maqsadga ko’proq qaratilgan bo’lishiga qaramay, unda tezkorlik va chidamlilik bir qadar taraqqiy topadi, texnika takomillashadi. Orttirilgan malaka asoslari to’g’ri bo’lsa, tez yugurish paytida ham texnika yaxshilanaveradi. Yugurishning mukammal texnikasini bilib olgandan keyin, sprintchi buni shu qadar puxtalashtirib olishi kerakki, hatto startdan marragacha biron marta ham texnikani xayoliga keltirmaydigan bo’lsin.

Qaror topgan erkin yugurish malakasi maksimal zo’r berganda mustahkam bo’lmasligi mumkin. Bu ko’pincha kuchli raqiblar bilan uchrashish paytida sodir bo’ladi. Shuning uchun sprintchi mashg’ulot va musobaqa jarayonida raqiblar kimligidan qat’i nazar startdan marragacha erkin yugurib o’tishga o’rganishi kerak. Har qanday sharoitda sprintchining yugurish texnikasi o’zgarmay qolishi kerak. Bunga tezkorlikni, chidamlilikni o’stiradigan mashqlardan signal bilan start olib tezlanish, tezlanishli yugurish mashqlarida, shuningdek, chamalashlarda erishiladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida ham sprintchining maxsus chidamliligini oshirish asosiy rol o’ynaydi. Mashg’ulot jarayonida sprintchi asta-sekin musobaqadagidan ko’ra ko’proq maxsus chidamlilik talab qiladigan ishni bajara oladigan bo’lishi kerak. Shu bilan birgalikda maxsus chidamlilikni oshirish uchun bajariladigan mashg’ulotdagi ishning xarakteri musobaqada kerak bo’ladigan ish xarakteriga mos bo’lishi kerak.

Yuguruvchi musobaqalarda ko’pincha faqat dastlabki yugurishda emas, balki yarim finalda ham, finalda ham, ayrim vaqtda esa estafetali yugurishda ham qatnashadi. Shuning uchun mashg’ulotda o’z masofasini va o’z masofasidan sal ko’proq masofani takror yugurib o’tishi kerak. Yugurishlar

o’rtasidagi dam olish vaqtlari esa musobaqadagi vaqtga mos (20-30 daq.) bo’lishi kerak.

400 m ga yuguruvchiga qanday tezlikda yugurishni belgilab olish muhimdir. Agarda 100-200 m ga yuguruvchilar masofani maksimal tezlikda yugurib o’tishga intilsalar, 400 m ga yugurishda bunday qilish ko’pincha yomon oqibatga olib keladi. 400 m ga yuguruvchi masofa davomida, ayniqsa 1-chi 200 m da o’z kuchini to’g’ri sarflay olishi kerak. Bunga o’rganish uchun mashg’ulotda masofaning alohida bo’laklarini yoki to’la masofani oldindan belgilangan tezlikda yugurib o’tish kerak. Bu tezlikni mavjud natija va yaqin qolgan musobaqada mo’ljallangan tezlik asosida belgilanadi. Bu bosqichda umumiy chidamlilikni saqlash va faol dam olish uchun bir haftada bir yoki ikki marta tinch, tekis sur’atda, taxminan 5 daq.da 1 km tezlikda kross (15-25 daq.) yugurish tavsiya qilinadi.

Yuqori razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar mashg’ulotining xususiyatlari

Qisqa masofalarga yugurishda maxsus mashg’ulotga o’tish – yugurish texnikasini chuqurroq takomillashtirish, maxsus mashqlar va mashg’ulot yuklamasi xajmini asta-sekin oshirish hamda musobaqalarda tizimli qatnashish demakdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik xajmi maxsus tayyorgarlik bilan birgalikda orta boradi.

Sportchining maxsus mashg’ul otidan aosiy muddao quyidagidan iborat:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini: tezlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, mushaklarni bo’shashtira bilish va boshqarish qobiliyatini oshirish.

2. Startda, startdan keyingi tezlanishda, masofada yugurishda, marraga kelishda hamda estafetali yugurishda texnik tayyorgarlik darajasini oshirish.

3. Sprintchining tezkorlik-kuchlilik fazilatini va maxsus chidamliligini yaxshilash.

4. Axloqiy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

5. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish va musobaqadan tajriba orttirish.

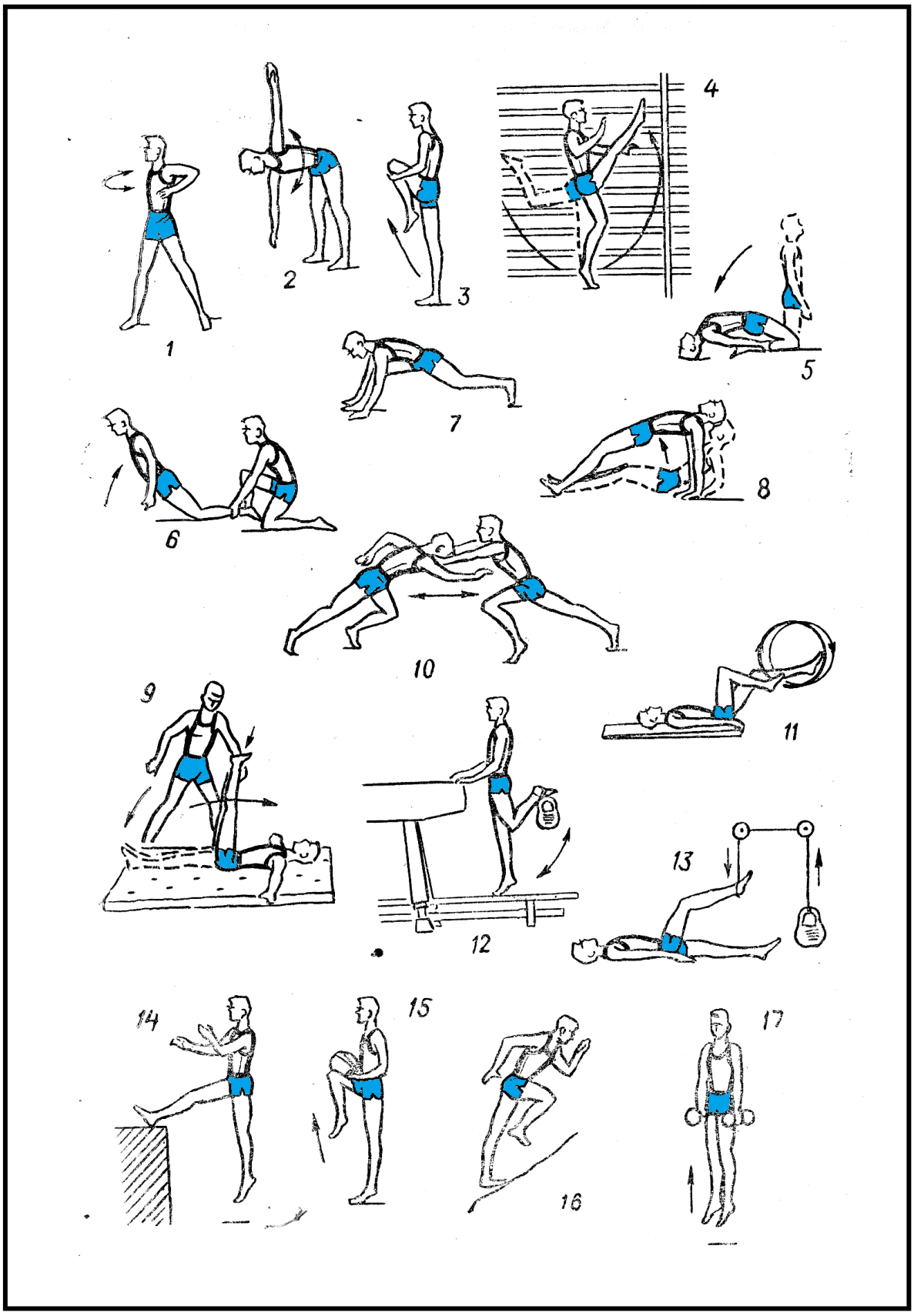
6. Nazariy tayyorgarlikni davom ettirish.

Sportchining shaxsiy xususiyatlariga qarab ko’rsatilganlardan boshqa vazifalar ham hal etiladi.

Mashg’ulotlar haftada 5 marta quyidagicha o’tkaziladi: 3 kun mashg’ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg’ulot + 1 kun dam olish.

Yuqori razryadli sprintchilar mashg’ulotini rejalashtirish endi boshlaganlar mashg’ulotining rejasidan, mashg’ulotlar soni ko’pligi bilangina emas, balki mashg’ulot yuklamalarining xajmi va jadalligi ortiq ekani bilan ham farq qiladi.

Tayyorlov davrida maksimal quvvatga ega bo’lgan ishni bajarish qobiliyatini oshirish uchun sprintchilarning tezkorlik-kuchlilik tayyorlik darajasini yaxshilash juda muhim. Bu vazifani hal qilish uchun juda ko’p mashqlar majmuasi ishlatiladi. Bunday majmua avvalo, shtanga, tosh, qum solingan xalta bilan ijro etiladigan mashqlardan, gimnastik mashqlardan, sakrash va sprinterning maxsus tayyorlov mashqlaridan iborat bo’ladi (40-rasm). Shtanga bilan bajariladigan mashqlar, shakli va bajarilish xarakteri jixatidan sprint xususiyatiga mos bo’lishi kerak (o’tirib turish, shtanga tutqichini yelkaga qo’yib sakrash, shtangani siltash va turtib ko’tarish va b.q.). Ayniqsa, 16-32 kg og’irlikdagi tosh ko’tarib ikkita parallel gimnastik skameyka ustida dikir-dikir sakrash foydalidir.



40-rasm. Yuguruvchilarning maxsus mashqlari.

Sprintchi o’zining kuchi etadigan eng og’ir va shunga yaqin og’irlikdagi shtanga bilan shuningdek kichik va o’rta og’irliklardagi shtangalar bilan (ko’p

marta takrorlab) mashq qilgani ma’qul. Tayyorlov davridagi mashg’ulot turli xil sakrash va sprintchining maxsus tayyorlov mashqlarini o’z ichiga olishi kerak. Bu mashqlarni seriya-seriya qilib bajarish, ularni deyarli uzluksiz ijro etishga ketadigan vaqtni tayyorlov davri oxirigacha asta-sekin 20-25 daq.ga etkazish kerak.

Sprintchilar tayyorlov davrida unchalik jadal emas, lekin iloj boricha ko’p ish bajarishlari kerak. Buning uchun mashg’ulotlar juda zich o’tkaziladi, mashqlar goh u, goh bu mushak guruhlariga (ayniqsa goh oyoq, goh qo’l mushaklariga) ish tushadigan rasional tartibda ijro etiladi. Dam olish ham zarur, albatta. Sprintchi yuklamasi shunday taqsim qilinishi kerakki, u 3 hafta yuklamani tobora oshirib borib mashg’ulot qilgandan keyin, bir hafta kam yuklama bilan shug’ullanishi kerak.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida asosiy vazifa – asta-sekin musobaqalashuv davridagi mashg’ulotlarga o’tish bo’ladi. Tezlikni va maxsus chidamlilikni oshirishga katta e‘tibor beriladi. Buning uchun qisqa bo’laklarni (50-60 m gacha) ko’p marta maksimal tezlikda yugurib o’tiladi va uzun-uzun (150-300 m) masofalarni ko’p martalab yugurib o’tishda har hafta sari tezlik tobora orttira boriladi.

Sprintchi yugurish texnikasini takomillashtirish avvalgidek diqqat markazida bo’ladi.

Bu bosqichda 60, 100, 150, 200, 300, 500 va 600 m masofalarda nazorat chamalashlar, musobaqalar va har xil sprintcha ko’p kurashlar muntazam o’tkazib turiladi.

Musobaqalashuv davrida mashg’ulot yanada ixtisoslashtiriladi. Ilk musobaqalashuv davrida sprintchi oldiga juda muhim vazifalar qo’yiladi. Bular qish va bahor oylarida boshlangan katta va qiyin tayyorgarlik ishini yakunlash, iyun-sentyabr oylarida bo’ladigan ko’pgina mas’uliyatli musobaqalarda sprintchining muvaffaqiyatli chiqishi uchun zarur zamin yaratishdan iboratdir. Shuning uchun tayyorgarlik davriga nisbatan hajmi biroz kamroq, lekin nihoyatda zo’r jadal mashg’ulotlar o’tkaziladi. Sprintchilar o’z mashq ko’rganlik

darajalarini yaxshilash uchun zarur bo’lgan musobaqalarda qatnashadilar. Ular 80 m dan 200-250 m gacha masofalarni yuqori tezlikda, maksimalga yaqin va maksimal tezlikda takror-takror yugurib o’tadilar. 400 m ga yuguruvchilar maxsus chidamlilikni o’stirish uchun 200 dan 500-600 m gacha masofada har hafta sari tezlikni oshira bora qayta-qayta yugurib o’tadilar. Yugurishlar orasidagi dam olish vaqti esa, yuguruvchi yana masofani katta tezlikda yugurib o’tishga tayyor bo’lishga qarab belgilanadi. Agar yuguruvchi bunga unchalik tayyor bo’lmasa, takror yugurishda u masofaning dastlabki uchdan bir qismini ½-¾ jadallikda yugurib o’tishi mumkin.

500-600 m ga bir bor va takror yugurish ham o’tkaziladi. Lekin bu masofalarga yugurganda rekord vaqt ko’rsatishga intilish kerak emas; kuchni butun masofaga taqsimlab, 400 m ga yugurgandagi o’rtacha tezlikdan kamroq o’rtacha tezlikda yugurish kerak. Maxsus chidamlilikni o’stirish uchun ba’zi-ba’zida 500-600 m ga yugurib, uning 400 m ni musobaqadagi tezlikda o’tish kerak.

Takror yugurishlar orasidagi tanaffus qancha davom etishi kerakligi mashg’ulot qilayotgan sportchining o’zini sub’ektiv qanday his etayotganiga qarab belgilanadi. Odatda, tanaffus 5-15 daq. davom etadi.

400 m ga yuguruvchining maxsus chidamliligi taraqqiy etishiga, shu masofada chamalashlar va musobaqalar o’tkazish yaxshi ta’sir ko’rsatadi.

Musobaqalashuv davri mashg’ulotlardagi mashqlarning umumiy miqdori bahordagidan kamroq bo’ladi. Chunki katta tezlikda yugurish asabga ko’proq zo’r kelishini talab qiladi va bunda umuman yuklama ortib ketadi.

200 va 400 m ga yuguruvchining musobaqalashuv davridagi mashg’ulotida burilishda yugurishga ko’p ahamiyat beriladi. Startdan chiqish, 30-60 m ga yugurish, tezlanish, takror yugurish kabi mashqlarning hammasini burilishda ham bemalol qilaversa bo’ladi. Bu ayniqsa 200 m ga yuguruvchilarga zarur. Chunki ularning burilishdagi tezliklari to’g’ri yo’ldagi tezliklariga yaqin bo’ladi.

Sport natijalari darajasini va turg’unligini pasaytirmaslik uchun butun musobaqalashuv davri mobaynida tezkorlik-kuchlilik mashqlarini muntazam ijro

etib turish kerak. Shuning uchun sprintchining yozgi mashg’ulotiga sprintcha yugurishdan tashqari, maxsus yugurish mashqlari, xilma-xil sakrash turlari, to’ldirma to’plar va solingan xaltalar bilan mashqlar, tosh ko’tarib dikirlashlar, yengil shtanga bilan mashqlar ham qo’shish zarur. Ba’zan bunday mashqlar bajarishga alohida mashg’ulotlarni to’la bag’ishlash ham mumkin.

Ilk musobaqalashuv bosqichida mashg’ulotlar 90-100 daq. davom etadi.

Asosiy musobaqalar bosqichida sprintchi juda ko’p (deyarli har kuni) musobaqalarda ishtirok etadi. Shuning uchun musobaqa va mashg’ulot yuklamalarini, ular orasida dam olishni zo’r e‘tibor bilan rejalashtirish kerak. Sprintchining juda ko’p musobaqalarga ishtirok etishi qisqa masofalarga yuguruvchining mashq ko’rganlik darajasi yuksalishiga va sport natijasi o’sishiga yordam beradi.

Mas’uliyatli musobaqalar o’rtasidagi mashg’ulotlarda asabga ortiqcha zo’r keladigan mashg’ulot ish shakllaridan mumkin qadar voz kechmoq darkor. Chunonchi, mashg’ulotlarda sprintchining hadeb masofani iloji boricha tez yugurib o’taverishga va ma’lum masofa bo’lagida rekord vaqt ko’rsataverishga intilishiga qarshi kurashmoq kerak. Yuguruvchi tezligini sekundomer bilan haddan tashqari ko’p nazorat qilaverish yaramaydi. Chunki bu ham sportchida imkoni boricha tez yugurish istagi hosil bo’lishiga sabab bo’ladi.

Mashg’ulot qo’shimcha mashqlari. Har kuni erta bilan taraqqiyotda ortda qolgan alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga yoki alohida texnika elementlarini bilib olishga mo’ljallangan mashqlar qilib turish lozim. Sprintchining bunday kundalik mashg’ulot dasturiga odatda, qorin, gavda orqasi, son, boldir, oyoq tagi va qo’l mushaklarini o’stiradigan mashqlar, shuningdek, egiluvchanlikni o’stiradigan mashqlar kiritiladi.

Quyida sprintchining ertalabki mashg’uloti namunasini keltiramiz:

1. Mashg’ulot boshida sekin yugurish yoki turgan joyda yugurish – 2-3 daq.

2. Oyoqlar orasini oldinga keng ochib, oldingi oyoqni bukib turib, ikki qo’lni oldindagi oyoq tizzasiga tiraladi. Gavdani pastga-yuqoriga chuqur-chuqur prujinasimon tebratiladi (har oyoqda galma-gal); 3-5 marta takrorlanadi.

3. Tirsak bo’g’ini bukilgan qo’llarni tez-tez harakatlantirish; 15 soniyadan 2-3 marta.

4. Qo’llarga tayanib tik turgan joyda yugurish – 10 soniyadan 3 marta. 3 va 4-mashqlar galma-gal ijro etiladi.

5. Gantellar bilan silkinch harakatlar, gavdani aylantirish, engashish va boshqa mashqlar – 10 daq.

6. Ustiga yuk (qumli xalta) qo’yib, sonni ko’tarish – har oyoqda 20 martadan 2 seriya. Buning o’rniga ustiga yuk qo’ymay, sonni baland-baland ko’tarib, turgan joyda yoki oz-ozdan olg’a siljib yugursa ham bo’ladi – har oyoqda 60-80 martadan 2 seriya.

7. Yelkaga qumli xalta qo’yib, turgan joyda dikir-dikir sakrash – 20-30 martadan 2 seriya, yuksiz esa – 100-150 martadan.

8. 6 va 7-mashqlar galma-gal ijro etiladi.

9. Mushaklarni bo’shashtirishga mo’ljallangan mashqlardan 3-4 ta aralashtirib, sekin yugurish – 2-3 daq.

Nazorat mashqlar. Mashq ko’rganlik darajasi o’zgarishini quyidagi nazorat mashqlar vositasida aniqlasa bo’ladi: past startdan 30 va 60 m ga yugurish; kela turib 100 m ga yugurish; startdan 150 va 300 m ga yugurish; turgan joydan uzunlikka sakrash; turgan joydan uch hatlab sakrash; shtangani turtib ko’tarish (faqat erkaklar uchun) – ko’tarilgan shtanga og’irligi sportchi vazniga ma’lum nisbatda bo’ladi; turgan joydan yuqoriga sakrash (sm da); turnikda tortilish (ayollar uchun) – kim ko’p.

Sprintchining maxsus tayyorgarligi qanday bo’layotganini nazorat qilish uchun yuqoridagidan bo’lak ko’rsatkichlarni ham tizimli hisobga olib borsa bo’ladi. Masalan, sportchining 100 m va yugurishdagi maxsus chidamliligi darajasini aniqlash uchun oxirgi 20 m ni qancha vaqtda yugurib o’tgani

aniqlanadi, 200 va 400 m ga yuguruvchi uchun esa oxirgi 100 va 50 m ni qancha vaqtda yugurib o’tgani aniqlanadi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. 100 va 200 m ga yuguruvchi tayyorlov davrida 60, 100 va 300 m ga yugurishdan musobaqalarda, shuningdek umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini ko’rsatib beradigan mashqlarda ishtirok etishi kerak. Bundan tashqari, sprintchi yugurib kelib uzunlikka sakrashdan, g’ovlar osha yugurishdan va yengil atletikaning boshqa turlaridan musobaqalarda qatnashsa, yomon bo’lmaydi. Hammasi bo’lib yiliga 15-20 musobaqalarda qatnashish tavsiya qilinadi. Bundan tashqari yil davomida muntazam ravishda nazorat chamalashlar va sinovlar o’tkazib turiladi. Mavsumdagi asosiy musobaqalarga tayyorlanish uchun mashg’ulot ishi vaqtini, yugurishni takrorlash miqdorini, yugurib o’tiladigan masofani kamaytirish kerak. Lekin yugurish tezligi kamaytirilmaydi. Maxsus chidamlilikni oshirish uchun haftada ikki marta mashg’ulotning jadalligini maksimalga etkazish kerak. Boshqa kunlarda esa, tezlikni oshirish uchun maksimal tezlikda yuguriladi.

Musobaqaning qay daraja mas’uliyatli ekaniga qarab, musobaqa oldidan dam olish 1-2 kun davom etishi mumkin. 18-jadvalda 200 m ga yugurishdan mas’uliyatli musobaqaga tayyorlanayotgan sprinter mashg’uloti – bir haftalik musobaqa sikli namunasi ko’rsatilgan.

18-jadval

Qisqa masofalarga yuguruvchi mashg’ulotining musobaqa oldidan bir haftalik rejasi namunasi

Mashg’ulotning vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Ertalab	11^{00} Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashg’ulot	11^{00} Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashg’ulot	Ixtisos-lashgan zaryadka	Dam olish	Dam olish	Musoba-qa: 100 m ga yugurish	200 m ga yugurish

Kechquru n	17^{00} Maxsus chidamlilikn i oshirishga qaratilgan mashg'ulot	17^{00} Maxsus chidamlilikn i oshirishga qaratilgan mashg'ulot	17^{00} Tezkor-likni oshirishg a qaratilgan mashg'u-lot	Dam olish	17^{00} musoba qa oldi-dan chigaly ozdi mashqla ri	100 m ga yugurishd an yarim final va final	200 m ga yugurishd an yarim final va final

Tayyorlik darajasi tuzukroq bo'lgan sprintchilar 2-3 kun qatorasiga, ba'zan esa bir kunda ikki marta musobaqaga qatnashadilar. Masalan, mamlakat birinchiligi musobaqlari dasturida 400 m ga yuguruvchilar uchun birinchi kuni dastlabki yugurishlar va chorak final, ikkinchi kuni esa yarim final va final musobaqalari o'tkaziladi. Bunga tayyor bo'lish uchun mashg'ulotda shu masofani ikki va undan ko'proq marta yugurib o'tish kerak. Agarda musobaqaga 2 kun qatorasiga qatnashish kerak bo'lsa, u paytda shanba kuni ham yakshanba kunidagidek mashg'ulot qilish kerak. Bordi-yu, musobaqalar haftaning boshqa kunlari o'tkaziladigan bo'lsa – jadval ham shunga qarab o'zgaradi. Juda ham mas'uliyatli musobaqa oldidan, yuguruvchi shu musobaqaga ikki kun qolgandan boshlab mashg'ulotlarda masofani tuzukroq vaqtda bosib o'tishga intilib, maksimal iroda kuchi sarflashi yaramaydi. Bu 400 m ga yuguruvchilarga, ayniqsa taalluqlidir. Musobaqa arafasida faqat chigalyozdi mashqlari qilib, oxirida 2-3 marta yengilgina tezlanishli yugurib va 400-600 m ni sekin yugurib o'tsa bas.

3.3.7. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari.

Yengil atletikada qisqa masofaga yugurish turlarida musobaqalar yosh guruhlari bo'yicha, kattalar guruhlarida esa yoshi cheklanmagan holda stadionda (qishda – manejda) o'tkaziladi.

Kichik yoshdagi o'smirlar keyingi yosh guruhi musobaqalarida ishtirok etishlari mumkin, katta yoshdagi o'smirlar esa kichik yosh guruhida musobaqalarda qatnasha olmaydilar.

Erkaklar va ayollar o'rtasida musobaqalar alohida o'tkaziladi, jinsiy belgilar bo'yicha aralash startlar o'tkazilmaydi, tibbiy ruxsatnomasi bo'lgan

sportchilarga musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi. Musobaqa qatnashchisi musobaqalar o'tkazish qoidalari, nizomi va shart-sharoitlarini bilishi shart. Musobaqalar paytida ishtirokchi, zarur hollarda, tibbiy yordamdan tashqari, hech qanday ko'mak olishga haqqi yo'q. Hakam ikkinchi bor ogohlantirganda ishtirokchi diskvalifikatsiya qilinishi, ya'ni musobaqadan chetlashtirilishi mumkin. Ishtirokchi yaqqol musobaqaga tayyor emasligi tufayli musobaqalardan olinishi mumkin. Bir necha turda qatnashayotganda ishtirokchi avval jadvalga asosan yugurish turlarida, keyin sakrash yoki uloqtirish turlarida ulgurgan urinishdan boshlab qatnashishi kerak. Balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash turlarida u musobaqalarning qaysi urinishiga duch kelgan bo'lsa, shu urinishdan boshlaydi. Ishtirokchi final musobaqalariga kelmaganda uning o'rnini boshqa ishtirokchi egallashi mumkin emas. Keyingi davra musobaqalarida qatnashish uchun startga chiqmagan ishtirokchi musobaqalardan chetlatiladi. Agar ishtirokchi talabnoma berilgan turda sababsiz startga chiqmagan bo'lsa, u boshqa talabnoma berilgan turlarga qatnashishdan chetlatiladi (musobaqlarda qatnashishdan voz kechish ular boshlanishiga qadar bir soat oldin ma'lum qilingan hollardan tashqari).

Dasturdagi turlarda qatnashish bilan bog'liq barcha masalalarni ishtirokchishu turdagi katta hakam bilan hal etishi lozim.

Ishtirokchi tegishli sport kiyimida va poyabzalida qatnashishi kerak (oyoq kiyimsiz chiqishga ruxsat beriladi), talabnomaga asosan ko'krak raqamiga ega bo'lishi zarur.

Musobaqalarda qatnashish navbati, ishtirokchilarni yugurish va yo'lkalar bo'yicha taqsimlash qur'a tashlash orqali aniqlanadi. Ishtirokchilarning joylarini o'zgartirish faqat hakamlar hay'ati tomonidan amalga oshiriladi.

100 metrgacha masofaga yugurish to'g'ri yugurish yo'lkasi bo'ylab o'tkaziladi.

400 metrga masofada har bir ishtirokchi alohida yo'lka bo'ylab yugurishi kerak. Yo'lkalar soni 10 tagacha yetishi mumkin, lekin 6 tadan kam bo'lmasligi kerak. Aks holda stadion mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan hisoblanadi va

yuqori darajadagi musobaqalarni bunday stadionda o’tkazish mumkin emas. Alohida yo’lkalar bo’ylab yugurishda ishtirokchilar soni yo’lkalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200 *m* va 800 *m* masofalarga yugurishda ular 8 kishidan ko’p bo’lmasligi kerak. Yugurish musobaqalari shunday o’tkazilishi lozimki, g’olib va sovrindorlar faqat finalda, bir-birlari bilan bevosita kurashda aniqlanishi zarur.

Ishtirokchilar soni ko’p bo’lgan hollarda musobaqalar bir nechta davrada o’tkaziladi: a) saralash; b) chorak finalga saralash; v) yarim final; g) final bahslari.

Agar bunday imkoniyat bo’lmasa, g’olib va sovrindorlar har xil yugurishlardagi eng yaxshi natijalarga ko’ra aniqlanadi, hamma yugurishlar final musobaqalari deb e’lon qilinadi. Eng yaxshi natija ko’rsatgan va musobaqalarning keyingi davrasiga o’tgan ishtirokchilar o’rtasida qur’a tashlash o’tkaziladi, eng yaxshi natija ko’rsatgan 4 nafar sportchi 3, 4, 5, 6-chi yo’laklarga, qolgan 4 nafari mos rafishda 1, 2, 7, 8-chi yo’lkalarga da’vogar bo’ladilar.

Yugurish bo’yicha g’olib dastlabki yugurishlarda ko’rsatilgan natijalardan qat’i nazar, finaldagi natijaga ko’ra aniqlanadi. Qolgan joylar ishtirokchilar orasida natijalarga ko’ra taqsimlanadi. Agar ishtirokchilar bir xil natija ko’rsatishgan bo’lsa, o’z yugurishida yuqoriroq o’rin egallagan sportchi ustunlikka ega bo’ladi.

Yugurishlar (bir necha davra musobaqalari) orasidagi tanaffuslar vaqti 200 metr va ungacha bo’lgan masofalarda oxirgi yugurish tugagandan so’ng 45 minutdan kam bo’lmasligi kerak.

Musobaqalarning bir kuni davomida II va pastroq razryadga ega ishtirokchilar faqat ikkita qisqa masofaga yoki qisqa va o’rta, yoki uzoq masofaga yugurish huquqiga ega. Yuqori razradli sportchilarga bu qoida taalluqli emas.

Start

Yugurish musobaqalarini o’tkazish uchun hakamlar brigadasi tashkil qilinadi: startdagi hakamlar marradagi hakamlar, masofadagi hakamlar.

Startdagi brigada asosiy start beruvchi hakamdan, start beruvchining yordamchisidan va kotibdan iborat.

Asosiy start beruvchi butun yugurish uchun to’g’ri start olinganligini aniqlaydi, qoida buzilishlarini ro’yxatga oladi (start beruvchi yordamchisining hatti-harakatlaridan tashqari, yugurish ishitirokchilarining startga tayyor ekanliklarini qayd etadi, “Startga!” va “Diqqat!” buyruqlarini beradi. Buyruqlar orasida 2-4 soniya to’xtab turilishi optimal hisoblanadi. Asosiy start beruvchi o’q uzish, bayroqchani silkitish va ovoz bilan yugurishni boshlashga signal beradi. Agar ishtirokchi ikki minutdan uzoqroq startga tayyorlansa yoki boshqa ishtirokchilarga halaqit bersa, albatta start beruvchi shu ishtirokchini ogohlantirishi mumkin va agar ishtirokchi o’q uzilgunga qadar qo’li yoki oyog’i bilan harakatlar bajarsa va yugurishni boshlasa, uni chetlatishi (diskvalifikatsiya qilishi) mumkin. Qo’shimcha start beruvchi quyidagi vazifalarni bajaradi: asosiy start beruvchiga startda ishlarni tashkil qilishga yordam beradi, startda to’g’ri holatning qabul qilinishini kuzatib turadi va falstartning qayd etilishini nazorat qiladi. Agar ishtirokchilardan biri falstartdan yugurib ketsa, qo’shimcha start beruvchi bu haqda o’q uzish orqali xabar qiladi. Falstartdan keyin barcha ishtirokchilar startga qaytib kelishlari bilanoq asosiy start beruvchi unga qizil kartochka ko’rsatadi va bu ishtirokchi diskvalifikatsiya qilinadi. Start beruvchining yordamchisi ishtirokchilar huzuridagi hakam vazifasini bajaradi. U startdagi oyoq tirgaklarining mavjudligi va sozligini tekshiradi, start bayonnomalarini oladi va aloqa vositalari shay ekanligini tekshiradi. Kotib bilan birga u ishtirokchilarni yig’in joyida ro’yxatga oladi, ishtirokchilarning faoliyatlari va raqamlarini bayonnomalarga asosan solishtiradi, ishtirokchilarni yig’in joyidan start o’rniga olib chiqadi va yugurish ishtirokchilarini startga chaqiradi.

400 *m* gacha (400 *m* bilan birga) masofalarda yugurishda sportchilar har biri o’z yo’lkasi bo’ylab start oladi. Startga tayyorlanish uchun sportchilarga

ko’pi bilan ikki minut (startga chaqirilgan paytdan boshlab) beriladi. 400 *m* gacha masofalarga yugurishda uchta buyruqdan iborat start beriladi. 1 – “Startga!” buyrug’idan so’ng hamma ishtirokchilar dastlabki qo’zg’almas holatni egallab bo’lganlariga ishonch hosil qilib, 2 – “Diqqat!” buyrug’ini beradi, so’ngra ishtirokchilar ushbu buyruqqa qarab dastlabki holatni egallaganliklari va har qanday harakatni to’xtatganliklarini ko’rib, o’q uzish yoki bayroqni silkitish hamda bir vaqtning o’zida ovoz chiqarib urg’u bilan “Olg’a!” buyrug’ini bergan holda yugurishni boshlashga buyruq beriladi. “Diqqat!” va “Olg’a!” buyruqlari orasida aniq farqlanadigan tanaffus bo’lishi kerak. Estafeta yugurishida tayoqchaning start chizig’i orqasiga yerga tegib turishi qoida buzilishiga kirmaydi. Qolgan barcha hollarda ishtirokchilarning oyoq tirgaklari faqat o’z yo’lkasi ichida joylashgan bo’lishi kerak va qo’llarni yo’lka eni tashqarisiga uzatishga ruxsat berilmaydi (yo’lka eni zamonaviy qoidalarga asosan 1,22 *m*, eski qoidalarga asosan 1,25 *m* ga teng).

400 *m* masofalarda startdagi oyoq tirgaklaridan foydalanib yoki foydalanmay pastki start qo’llanilgan paytda ishtirokchi yo’lkaga ikki qo’li bilan tegib turishi kerak. Oyoq kaftlari oyoq tirgaklariga tayanib turishi yoki yo’lkaga tegib turishi lozim. Agar bir yoki bir necha ishtirokchilar “Olg’a!” buyrug’igacha harakatni boshlab yuborsalar, barcha ishtirokchilar (o’q uzish, xushtak chalish yoki ovoz orqali) to’xtatiladilar va start joyiga qaytariladilar. Start beruvchi bitta falstart (qoidalar 2010 yil yanvardan kiritilgan), vaqtidan oldin boshlangan harakat yoki boshqalarning harakatlanishiga sababchi bo’lgan hatti-harakatlar uchun sportchini yugurishdan olib tashlaydi. Ko’pkurashning yugurish turlarida falstartga yo’l qo’ygan sportchi ogohlantirish oladi va sariq kartochka uning yo’lkasidagi tumba ustiga qo’yiladi. Qolgan ishtirokchilarga sariqkartochka ko’rsatilgan holda ogohlantirish beriladi. Bu barcha yugurish ishtirokchilariga navbatdagi falstartga yo’l qo’ygan sportchi diskvalifikatsiya qilinishi to’g’risida eslatma bo’lib hisoblanadi. Ogohlantirish olgan ishtirokchi qo’lini yuqoriga ko’tarib, ogohlantirishni eshitganligini tasdiqlaydi.

Ikkinchi va uchinchi darajali ommaviy musobaqalarda oyoq tirgaklarisiz pastki startdan va yuqori startdan start olishlariga ruxsat beriladi.

Masofa bo'ylab yugurish.

Masofadagi hakamlar. Masofadagi hakamlar ishtirokchining masofani bosib o'tish qoidasiga amal qilishini nazorat qilib boradilar. Asosiy qoida buzarliklar – boshqa ishtirokchilarga halakit qilish; yo'lkadan chiqib ketish (o'ng yoki chap tomonga); yo'lkani kesibo'tish.

Qoidabuzarlik qayd etilganda masofadagi hakam ishtirokchi raqamini yozib oladi va sariq bayroqcha ko'taradi, yugurishdan so'ng qoidani buzgan ishtirokchi raqami referiga yoki katta hakamga beriladi. Ishtirokchini diskvalifikatsiya qilish to'g'risidagi qaror yugurish turlari bo'yicha katta hakam yoki musobaqalar referisi tomonidan qabul qilinadi. Qisqa masofalarga yugurish alohida yo'lkalarda o'tkaziladi va ishtirokchilar faqat o'z yo'lkalaridan yugurishlari shart. Agar ishtirokchi to'g'ri masofada (masalan, muvozanatni yo'qotganda) boshqa yo'lkaga o'tib ketsa va bir necha qadam tashlab yana o'zining yo'lkasiga qaytsa, lekin bu harakati bilan boshqa ishtirokchiga to'sqinlik qilmagan bo'lsa, xato hisoblanmaydi. Burilishlarda yugurishda ishtirokchi chap tomondagi yo'lkaga o'tishga haqqi yo'q, agar u chap yo'lka bo'ylab yoki yo'lkani chegaralovchi chap chiziq bo'ylab ikki va undan ortiq harakatlansa, ishtirokchi musobaqa nizomiga asosan diskvalifikatsiya qilinadi, chunki ishtirokchi yugurish masofasini qisqartirgan sanaladi.

Umumiy yo'lka bo'ylab yugurishda ishtirokchilar bir-birlariga halaqit qilmasliklari lozim, faqat o'ng tomondan o'tib, o'zib ketishga ruxsat beriladi.

Oldinda yugurayotgan ishtirokchi yo'lka chetidan shunday masofaga uzoqlashsaki, undan o'zib ketmoqchi bo'lgan yuguruvchi unga tegmasdan va unga to'sqinlik qilmasdan chap tomondan yugurib o'ta olsa, bunday vaziyatda chap tomondan o'zib ketishga ruxsat beriladi. O'zib ketmoqchi bo'lgan ishtirokchi oldindagi ishtirokchining harakat yo'lini keskin kesib o'tmasligi kerak, orqada qolib ketayotgan sportchi o'zib ketishga harakat qilmasligi o'ng tomonga kelmasligi, turtulmasligi, qo'llarini yon tomonlarga ochmasligi kerak.

Sportchi diskvalifikatsiyaqilinadi, agar:

- masofani qisqartirishga olib keluvchi har qanday masofa bo'lagini bosib o'tsa;

- boshqa yo'lkaga o'tish o'zga ishtirokchiga to'sqinlik qilgan bo'lsa;

- yo'lka chetini bosib olsa yoki undan o'tib ketsa (yiqilish yoki boshqa ishtirokchilarning to'sqinliklari tufayli yuzaga kelgan vaziyatlar bundan mustasno);

- yo'lka yoki masofani o'zboshimchalik bilan tark etsa;

- yugurish vaqtida tashqaridan qandaydir yordam olsa.

Ishtirokchi hakam ruxsati bilan va uning nazorati ostida (kiyimi va poyabzalidagi qandaydir kamchiliklarni to'g'rilash uchun) yo'lkani tark etish huquqiga ega.

Marra

Marradagi hakamlar brigadasi. Hakamlar brigadasi marradagi hakamlardan – 6 dan 12 kishigacha, vaqt o'lchovchi hakamlardan – 6 dan 12 kishigacha, fotomarradagi hakamlardan – 2-5 kishi, kotiblardan – 2 kishi va fotomarradagi kotiblardan – 2 kishidan iborat. Marradagi hakamlar marrachizig'i yonida yugurish yo'lkasining tashqi yoki ichki chekkasidan kamida 5 *sm* narida joylashadilar, ular sportchilarning marra chizig'ini kesib o'tish tartibini hamda sportchilar orasidagi masofani aniqlaydilar. Agar sportchilar orasidagi masofa o'ta kambo'lsa, bayonnomada "K-O" yoziladi (ko'krak orqada) va hakamlar varaqlariga ishtirokchining raqami marraga kelish tartibiga qarab yoziladi. Vaqt o'lchovchi hakamlar maxsus minorada joylashadilar, ular marra chizig'i darajasida turishlari lozim. Minora yo'lka chizig'idan 10 *m* gacha masofa narida o'rnatilgan bo'lishi mumkin. Bunda pastki zonadagi hakam ko'zlari yo'lka sathidan ikki metr darajada qarab turishi lozim. Marra chizig'i tekisligini butun tanasi bilan va birovning yordamisiz kesib o'tgan ishtirokchi masofani tugatgan hisoblanadi. Natijani qayd etish uchun fotomarra moslamasidan va qo'l vaqt o'lchagichidan foydalaniladi. U tananing istalgan qismibilan (bosh, bo'yin, qo'llar va oyoqlar bundan mustasno)

tasavvurdagi marra tekisligiga tegish paytidagi vaqtni qayd etadi. Ishtirokchi marrachizig'i tekisligiga tegib, chiziq ustida yiqilgan holatda, agar u marra tekisligini mustaqil kesib o'tsa, uning vaqti va marraga kelish tartibi saqlab qolinadi. Qo'l bilan vaqt o'lchanganda: 1) raqamli ko'rsatkichga ega va qo'lda boshqariladigan vaqt o'lchovchi asboblar yoki elektron soniyaomerdan foydalaniladi (IAAF qoidalarida soniyaomerlar va vaqt o'lchagichlar "soatlar", deb nomlanadi); 2) marraga yetib kelgan barcha sportchilarning vaqti qayd qilinadi; 3) vaqt yoki yetarli miqdorda qo'shimcha vaqt o'lchovchi hakamlar tomonidan qayd qilinadi yoki bir necha sportchilarning natijalarini qayd qila oladigan vaqt o'lchovchi asboblardan foydalaniladi; 4) har bir vaqt o'lchovchi hakam mustaqil harakat qilishi kerak, u o'z "soatini" ko'rsatmasligi, uning asbobi qayd etgan vaqtini boshqa shaxslar bilan muhokama qilmasligi zarur. U o'zi qayd etgan vaqtini rasmiy varaqqa yozishi, unga imzo qo'yib, katta vaqt o'lchovchi hakamga berishi lozim. U qayd etgan vaqtning to'g'riligini tekshirib ko'rishi mumkin. 5) yugurishdagi o'rin sportchilarning marra chizig'ini tanalari bilan kesib o'tishlariga qarab aniqlanadi.

Har bir sportchining tanasi (lekin, boshi, bo'yni, qo'li, oyog'i, panjasi yoki oyoq kafti emas) marra chizig'ining yaqin turgan chetidan o'tkazilgan vertikal tekislikka "tekkan" taqdirda ishtirokchilar marra chizig'ini kesib o'tish ro'yxatiga kiritiladilar.

Keyin boshqa hakamlar bilan maslahatlashmay, u o'z yozuvini katta hakamga ko'rsatishi kerak, katta hakam uni bayonnomaga kiritib qo'yadi. Agar hakam ishtirokchilarning biron-biri shu tekislikni kesib o'tgan paytini qayd qilib ulgurmagan bo'lsa, u tegishli jadvalni to'ldirmasligi zarur.

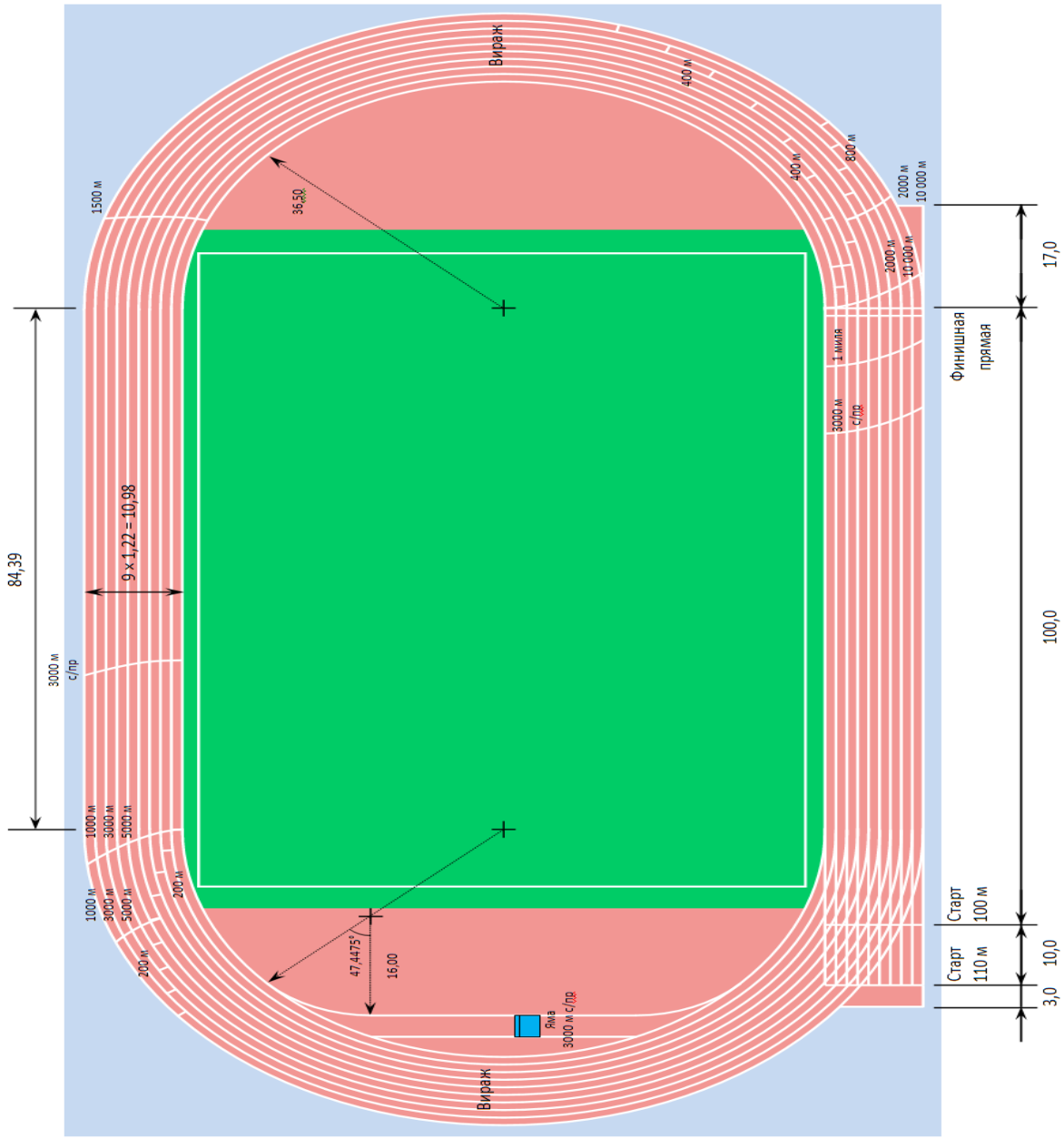
Agar ishtirokchilar turli yugurishlarda bir xil natijalar ko'rsatishgan bo'lsa va bu keyingi davra musobaqalariga chiqishga ta'sir qiladigan bo'lsa, ularning hammasi imkoni boricha, keyingi davraga chiqadilar, agar bunday imkon bo'lmasa, unda qayta yugurish yoki qur'a tashlash o'tkaziladi.

Qayta yugurish musobaqalarning davomi hisoblanadi va bayonnomada qayd etiladi, uning natijalari esa rekord yoki razryad me’yorlari sifatida tasdiqlanishi mumkin.

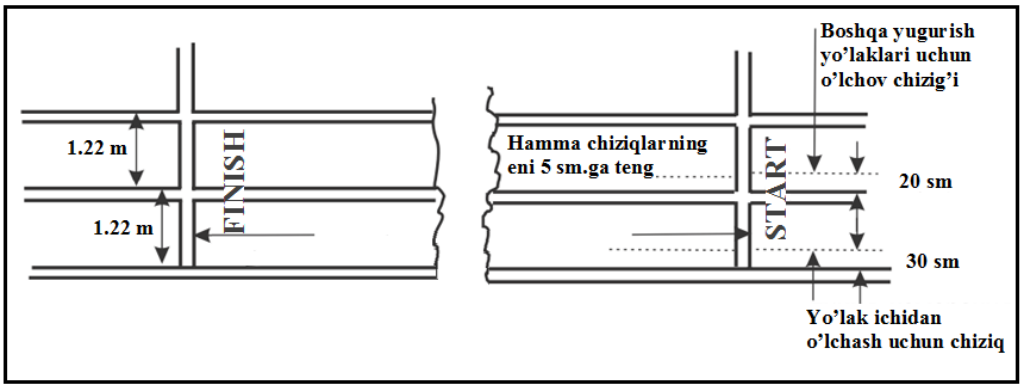
Final yugurishlarda (400 metrgacha va 400 metrga) bir vaqtda marraga kelinganda bosh hakam bir xil natija ko’rsatgan ishtirokchilarning qayta yugurishlari to’g’risidagi masalani hal etish, yoki natijani tasdiqlash va bu ishtirokchilarni g’olib deb hisoblash huquqiga ega. Qolgan barcha masofalar uchun g’olib bilan bir xil natija ko’rsatgan ishtirokchilarga birinchi o’rin beriladi. Faqat yaxshi natija ko’rsatgan ishtirokchilar uchungina qayta yugurish o’tkaziladi.

Avtomatikasiz qo’l (elektron) soniyaomerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda vaqt 0,1 soniyagacha aniqlanishi qayd etiladi. Qo’l elektron soniyaomerida vaqt, masalan, 10,31 soniyani ko’rsatayotgan bo’lsa, u 10,4 soniyaga yiriklashtiriladi. Har bir ishtirokchining vaqti, yuqorida aytganimizdek, alohida soniyaomer yordamida aniqlanishi kerak. Birinchi ishtirokchining vaqti esa uchta soniyaomer bilan aniqlanadi.

Musobaqalar joyi va jihozlari. Stadiondagi aylanma yo’lka 2010 yilgacha qurilgan stadionlarda uzunasiga 400 metr va radiusi 36 metr, yangi qurilayotgan stadionlar esa radiusi 36.5 metr bo’lishi kerak. To’g’ri yugurish yo’lkasi uzunligi o’tkaziladigan masofalardan 18-20 metrga ko’proq bo’lishi lozim (startgacha 3-5 metr va marradan keyin 15 metr). Aylanma yugurish yo’lkasi bir xil burilishlar bilan silliq qo’shilib ketgan ikkita parallel to’g’ri masofa bo’laklaridan iborat berk kontur hisoblanadi (41-rasm).



41-rasm. Stadiondagi belgilar chizmasisi.



Yuqori va birichi darajali musobaqalarda aylana bo'ylab 8 ta yo'lka va to'g'riga 10 ta yo'lka bo'lishi kerak. Qolgan musobaqalarda 6 ta yo'lkaning mavjudligiga ruxsat beriladi. Yo'lkaning eni – 122 *sm*, yo'lkani chegaralab turuvchi chiziqning eni – 5 *sm*. Harakat yo'nalishiga nisbatan o'ngda turgan chiziqning eni yo'lka eniga kiradi. Yo'lkaning enini 5-10 *sm* ga kamaytirishga ruxsat beriladi (g'ovlar osha yugurishdan tashqari). Yugurish yo'lkasi va sektorlarning yuzasi bir xil darajada bo'lishi va notekisliklar, qiyaliklar bo'lmasligi kerak. Yugurish yo'lkasi uzunligini o'lchash marra chizig'idan harakatning orqa tomoniga o'tkaziladi: birinchi yo'lkani uning chetidan 30 *m,* keyingi yo'lkalarni esa – 20 *sm* narida turgan shartli chiziqdan boshlab o'lchaydilar, o'lchashdagi xatoliklar 0,0003xY dan (bu yerda – Y masofa uzunligi) oshmasligi lozim.

Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi (XEAF - "IAAF") 2010 yildan boshlab har bir sportchiga teng imkoniyatlar yaratishga hamda musobaqalar o'tkazishga yaroqli bo'lishi uchun zarur bo'lgan parametrlarning samaradorligini yaxshilash bilan bir qatorda qurilish tamoyillarini, geodeziya ishlarini hamda jihozlarning sertifikatlanishini soddalashtirish maqsadida yugurish yo'lkalarining yagona mezonlarini yaratishini tavsiya etmoqda. Yo'lkaning eni – 1,22 *sm*, burilish radiusi – 36,50 metr, burilishlar to'g'ri yo'lkalar bilan birlashtirilgan (uzunligi – 84,39 *m*). Yugurish yo'lkasining ichki chekkasi (cheti) uzunligi 398,116 *sm* ga teng (36,50x26+84,392). Yo'lka chetidan 30 *sm* naridagi masofa 400,001 *m* ni tashkil etadi (yugurish chizig'ining nazariy uzunligi). Yugurish yo'lkalari sirtiga, yo'lkalarni chegaralovchi chiziqlardan tashqari quyidagi belgilar qo'yiladi: hamma masofalar uchun marra chizig'i, alohida yo'lkalar bo'ylab yugurishda start chizig'i, yuguruvchilarning alohida yo'lkalardan umumiy yo'lkalarga o'tish chiziqlari, estafeta yugurishida tayoqchani uzatish zonalari chegaralari, umumiy yo'lka bo'ylab yugurishda startdan oldin saflanish chiziqlari (start chizig'iga parallel tarzda undan 3 metr orqada), marra chizig'idan oldin oxirgi 5 metrni belgilovchi chiziqlar (orasi 1 metrdan). Bu chiziqlar qoidalarga binoan har xil ranglarda chiziladi. Shuni yodda tutish lozimki, marra chizig'i masofa o'lchamiga kirmaydi, start chiziqlari esa kiradi.

Marra chizig'idan har ikki tomonga yo'lkaning ichki chekkasi va o'ng chizig'idan kamida 30 *sm* narida marra tekisligida 1,4 metr balandlikdagi marra ustunlari o'rnatiladi. Marradagi bitta chiziqda turgan ikkita ustundan ikki tomonga kamida 5 *sm* masofa narida vaqt o'lchovchi hakamlar uchun hakamlar minorasi o'rnatilgan bo'lishi lozim.

3.3.8. 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 masoflarga 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, chexaslovakiyalik 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 Lidyanrd, 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.

3.3.9. 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.

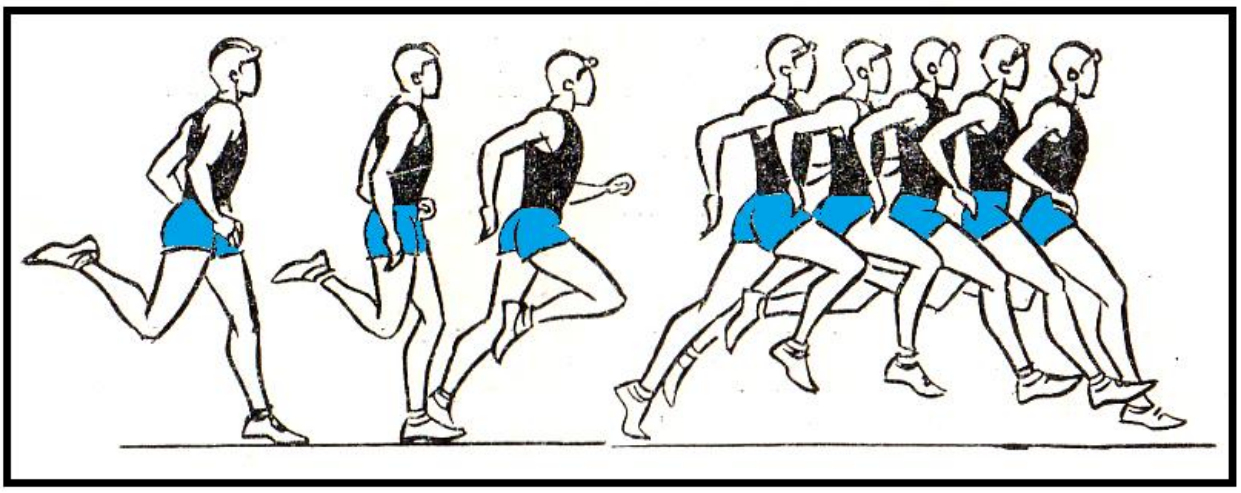
Har xil sport razryadiga ega bo’lgan yuguruvchilar texnikasini taqqoslash va tahlil etishda ularning yugurish uslubiga xos xususiyatlardan kelib chiqish kerak.

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 siltovchi harakatlar davri davomiyligidan qisqaroq bo’ladi, parvoz bosqichi shu tariqa yuzaga keladi.

Sportchi yuugurayotganda 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.

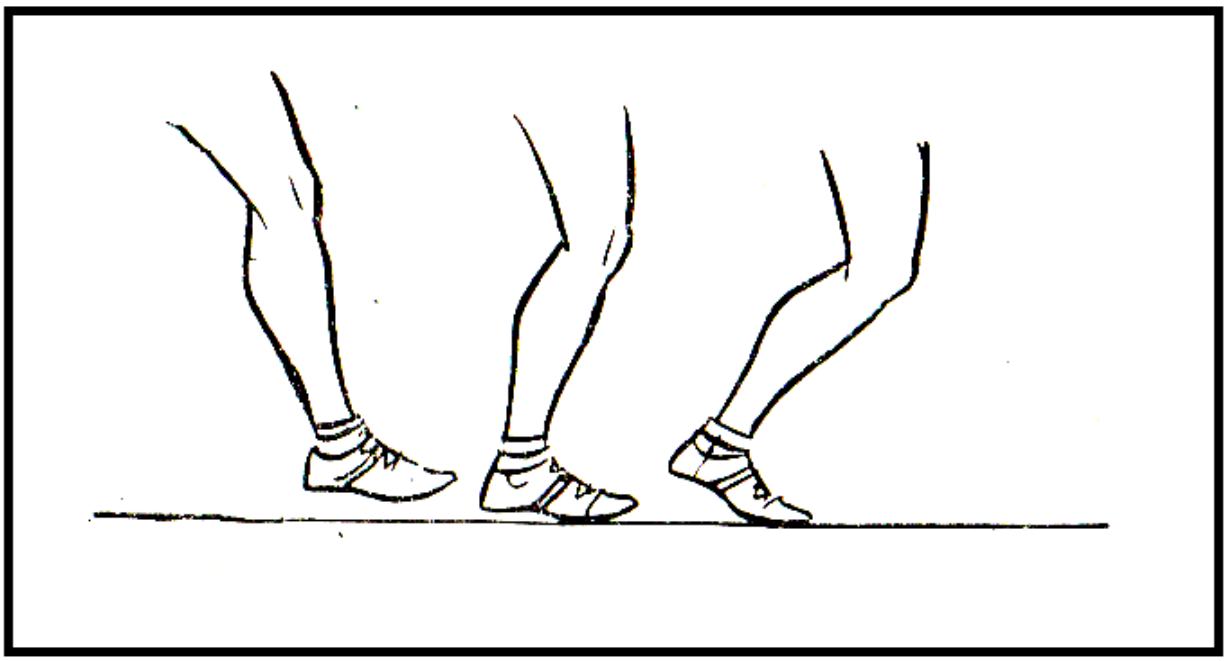
Bo’g’imlardagi harakatlar katta yoylar bo’ylab va zarur tezlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun inersiya ta’siri mushaklar faoliyatining o’zaro ta’siri yugurish vaqtida to’liq namoyon bo’ladi.



42-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 70^0-80^0 orsida 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 u.o.m. chizig’iga yaqinroq joyiga bosiladi (42-rasm, 1-kadr). 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.



43-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 (42-rasm, 2-kadr; 2-rasm).

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’imlarda, ayniqsa boldir-kaft bo’g’imida to’liq yoki deyarli to’liq rostlanishidir. 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 (42-rasm, 3-kadr).

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 yelkalarning orqaga siljishiga olib keladi, bu odatda, u.o.m.ning 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.

Yuguruvchining 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 gimnastikasidan 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 Lidyard 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.

3.3.10. 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 etish 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 bilishiga 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 inertsiya, 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.

3.3.11. O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg’uloti.

Mamlakatimizdagi va chet ellik eng kuchli yuguruvchilarni tayyorlash tajribasi shundan dalolat beradiki, o’rta masofalarga yugurish – yengil atletikaning eng ko’p mehnat talab qiladigan turi bo’lib, uzoq yillar davomidagi tizimli va qattiq mashg’ulotlarni talab qiladi, shuning uchun yildan-yilga mashg’ulot yuklamalari hajmi hamda shiddatini oshirib borib, tezlik va chidamlilikni oshirishga mo’ljallangan mashqlarning uzoq muddatli ta’sir ko’rsatish omili yuksak sport mahoratini egallash yo’lida hal etuvchi ahamiyatga ega bo’ladi.

Yuguruvchilar, agar boshqa sport turlaridagi boshlang’ich tayyorgarligini hisobga olmasak, 8-10 yil davomida tinimsiz mashq qilganlarida, odatda, 20-26 yoshlarga borib, o’zlarining eng yaxshi natijalariga erishadilar. Demak, o’rta masofalarda yugurish bo’yicha yuqori natijalarga erishishni maqsad qilib qo’ygan yosh yuguruvchi tayyorgarlikni imkon qadar ertaroq, ko’pi bilan 13-15 yoshlarida boshlashi kerak.

O’rta va uzoq masofaga yugurish bilan shug’ullanmoqchi bo’lgan o’g’il-qizlarni yugurish bilan shug’ullantirishda avval harakatli va sport o’yinlari hamda sport turlari zahirasidagi turli-tuman vositalarni keng qo’llagan holda boshlang’ich umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib,

bo’lajak yosh yuguruvchining tayyorgarligi, aslida 10-11 yoshlik davridan boshlanishi lozim.

Yosh yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimidagi eng sezilarli xatolarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. O’rta masofalarga yugurishga ixtisoslashuvdan avval umumjismoniy tayyorgarlikning yo’qligi.

2. Yugurish bilan muntazam mashg’ulotlarning kech boshlangani.

3. Tor ixtisoslik vositalari (qattiq tezlikda yugurish shiddatli oraliqli tayyorgarlik) yordamida tayyorgarlikning jadallashtirilgan usuli.

4. Mashg’ulotlar jarayonida har tomonlama yugurish tayyorgarligiga e‘tibor bermaslik.

5. Yosh yuguruvchilarni tayyorlashda istiqbol rejalashtirish tamoyilining yo’qligi.

6. Murabbiylar uchun o’quv-uslubiy qo’llanmalarni etishmasligi.

7. Murabbiylar yillik tayyorgarlik sikllarida mashg’ulot yuklamalrini oldindan rejalashtirmaganligi.

8. Yillik nazorat va musobaqa natijalarini tahlil etmasligi.

Mashg’ulot yuklamalarining kichik hajmi va kuchli shiddati garchi nisbatan qisqa muddatlarda natijalarning yuqoriga siljishiga olib kelsa ham, lekin, odatda, yosh yuguruvchini istiqboldan mahrum etib, sportga qiziqishni so’ndiradi.

Mamlakatimiz va chet elning eng yaxshi yuguruvchilari mashg’ulot usuliyatini bosqichma-bosqich olib borilishini eng yaxshi usullaridan hisoblashadi. Yosh yuguruvchi mashg’ulotlarining birinchi bosqichida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug’ullanish ko’nikmasi hosil qilinadi va ular orasida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar katta o’rin egallashi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tabiat qo’ynida va zalda o’tkaziladigan turli o’yinlar, hamda sport o’yinlari shuningdek, siklik sport turlari (velosiped, yurish, kross yugurish) bilan shug’ullanish yordamida oshiriladi. Har tomonlama jismoniy va harakat tayyorgarligi yaxshi egallangach, tayyorgarlikning ikkinchi bosqichiga o’tiladi, bunda mashg’ulotning vosita va usullari ancha ixtisoslashgan bo’ladi. Ikkinchi

bosqichda muayyan nisbatlarda yuguruvchining barcha asosiy sifatlarini (kuch, tezkorlik va chidamlilik) rivojlantirishga ahamiyat beriladi, lekin avvalgidek mashg'ulotlarda umumiy chidamlilikni yanada rivojlantirish eng muhim bo'lib qolaveradi. Va, nihoyat, so'nggi bosqichda yuguruvchining chinakam mahoratiga ishlov beriladi, uning zahiradagi butun imkoniyatlari ochiladi, maxsus mashg'ulotlar ancha jadal o'tkaziladi, boshqa mashq turlari qo'shimcha hisoblanadi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda zamonaviy mashg'ulotlar tizimi quyidagi xususiyatlari bilan ajralib turadi:

1. Umumiy yuklama hajmi, shiddat nuqtai nazaridan nihoyatda keng ko'lam hosil qiladi, bunda umumiy (aerob) chidamlilikni, ya'ni uzoq muddatli va katta tezlik bilan yugurishda kislorod muvozanati holatini imkon boricha rivojlantirish birinchi o'ringa qo'yiladi. Masalan, dunyoning yetakchi yuguruvchilari so'nggi yillarda yugurish shiddatini pasaytirmagan holda yillik kilometraj hajmini 200-250% ga oshirdilar.

2. Musobaqa davrida tayyorgarlik davriga nisbatan umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklama hajmi eng kam darajada pasayadi. Yuqori malakali yuguruvchilarning mashg'ulotlari yuklamalrini tahlil qilganda, musobaqalashuv davrida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar hajmi tayyorgarlik davriga taqqoslaganda, ko'pi bilan 25% ga kamayganligini ko'ramiz.

3. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullar optimal nisbatda bo'ladi. Tajribadan ma'lumki, umumiy chidamlilik darajasi sport natijalarining o'sishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Eng kuchli yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yillik mashg'ulotlar hajmi yugurib o'tiladigan kilometrajning 90% dan ziyod qismini tashkil etadi.

4. Yillik mashg'ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikning izchil rivojlantirilishi. Tayyorgarlik davri boshlarida asosiy e'tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, musobaqalar mavsumiga yaqinroq esa maxsus chidamlilikni oshirishga qaratiladi.

6. Tayyorgarlik davri mashg’ulotlarida darslarida maksimal yuklamalarga erishish maqsad qilib qo’yiladi.

O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg’ulotlarida asosan takroriy va o’zgaruvchan usullarning ikki shaklidan foydalaniladi:

a) eng yuqori natijaning 80-90%ga muvofiq tezlik bilan uzun kesmalarda (800-1000-2000-3000-5000 va 10000 *m*) yugurish;

b) musobaqa sharoitiga yaqin maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun eng yaxshi natijaning 90% dan ziyod tezlik bilan 100 dan 600 *m* gacha kesmalarda yugurish.

Har ikkala variantda ham «tanafusdan avval tezlik» tamoyiliga rioya qilinadi. Yuguruvchi navbatdagi kesmani belgilangan vaqtda yugurib o’tishga tayyor ekanligiga ishonch hosil qilmagunicha dam oladi.

1. Nazoratning tasirchan tizimi amal qiladi. Masalan, 800 va 1500 *m* masofalarda kislorod tanqisligi sharoitida, shuningdek, 3000 dan 10000 *m* gacha masofalarda kislorod muvozanati sharoitida ish qobiliyatini muntazam nazorat qilish.

2. Mashg’ulotning psixologik ta’siri. Mashg’ulotni maksimal ish qobiliyatida namoyish etilishi uchun mashg’ulot yuklamasi xususiyatlariga o’xshash bo’lishi shart.

Shunday qilib, o’rta va uzoq masofalarga yugurishda natijalarning yanada o’sib borishi uchun, eng avvalo yuklamaning xajmi va shiddatini asta-sekin yilma-yil oshirib borish kerak, chunki umumiy chidamlilik darajasi maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi va o’rta maofalarga yugurishda ko’rsatkichlarning oshishiga ijobiy tasir ko’rsatadi. Demak, o’rta masofalarga yugurish mashg’ulotlarining zamonaviy tizimi quyidagi xususiyatlarga ega:

1. Mashg’ulot jarayonining uzluksizligi.

2. Jismoniy va xarakat tayyorgarligining serqirraligi.

3. Mashg’ulot yuklamalarini miqdorini izchilligi.

4. Mashg’ulotlarni tashkil etishda sikllilik.

5. Mashg’ulotni faol dam olish bilan uyg’unlashtirish.

6. Mashg’ulot jarayonini individuallashtirish.

7. Mashg’ulotning vosita va usullari hamda mashq qilinayotgan masofa, kundalik mashqlarning xajmi hamda shiddati orasidagi nisbatning optimalligi.

Bugungi kunda o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchi har tomonlama tayyorgarliksiz (yugurish, texnik, taktik va psixoligik) yuqori natijalarga erisholmaydi, yirik halqaro musobaqalardagi g’alabalar to’g’risida-ku, umuman o’ylamasa ham bo’ladi. Sportchining eng muhim sifat va ko’nikmalari takomillashuvining barcha bosqichlarida mashg’ulot va tarbiyaning xilma-xil vosita hamda usullari yordamida sayqal toptirib borilishi zarur. Aynan shuning uchun ham dunyoning eng etuk yuguruvchilari, odatda, keng yugurish diapazoniga ega bo’ladi. Ularda tezlik va chidamliligi yaxshi rivojlanadi (19-jadval).

19-jadval

Jahonning eng kuchli yuguruvchilari ko’rsatgan yuqori natijalar

Familiyasi	Mamlakati	Asosiy maso-falar	Turli masofalardagi natijalari				
			100*m*	200*m*	400*m*	800*m*	1500*m*
Erkaklar							
David Lekuta Rudisha	Keniya	1:41.01	10,8	22,8	46,0	1.41,01	3.42,3
Abubakir Kaki	Sudan	1:42.23	11,0	23,12	47,1	1.42,23	3.43,9
Boaz Kiplagat Lalang	Keniya	1:42.95	11,0	22,9	46,8	1.42,95	3.44,7
Mbulaeni Mulaudzi	JAR	1:43.29	11,1	23,1	46,9	1.43,29	3.44,9
Asbel Kiprop	Keniya	1:43.45	11,2	23,1	46,9	1.43,45	3.45,8
Amin Laalu	Tunis	1:43.71	11,2	23,3	47,3	1.43,71	3.45,0
Yuriy Barzakovskiy	Rossiya	1:44.65	11,0	23,2	47,1	1.42.38	3.44,7
Bilol Mansur Ali	Baxrayn	1:44.80	11,3	23,3	47,3	1.44,80	3.44,9
Sajad Moradi	Eron	1:45.76	11,4	23,7	48,9	1.45,76	3.48,0
Damri Pankaj	Hindiston	1:46.26	11,6	23,8	48,7	1.46,26	3.49,0
Adnan Taess Akkar	Iroq	1:46.26	11,7	23,9	48,6	1.46,26	3.48,1
Masud Abdulraxmon	Qatar	1:46.65	11,6	23,9	48,7	1.46,56	3.51,0
Erkinjon Isakov	O’zbekiston	1:46.98	11,6	23,4	48,2	1.46,98	3.52.0

3.3.12. O’rta va uzoq masofalarga yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari.

O’rta va uzoq masofalarga yugurish musobaqalari stadionlarda o’tkazilib, mazkur turga 500, 600, 800, 1000, 1 milya (1609 m), 2000, 3000, 5000, 10000 m.ga yugurishlar tegishlidir. Bu yugurish masofalarining barchasida sportchilar yuqori start holatidan yugurishni boshlaydilar.

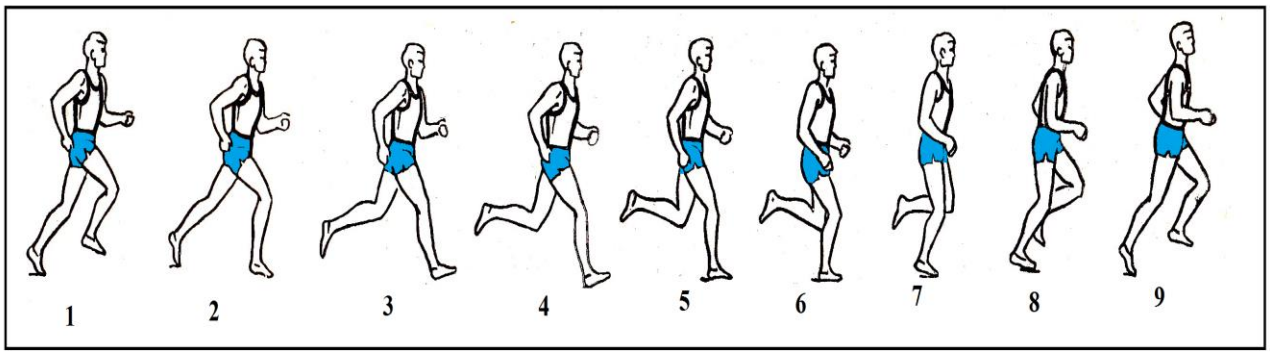
Sportchilar musobaqaga talab etilgan tartibda sport kiyim-boshi, poyabzali va ko’krak raqami bilan qatnashishiga ruxsat etiladi.

500, 600, 800 va 1000 m.ga yugurishda sportchilar startdan keyin birinchi burilish oxirigacha alohida yo’lakda harakatlanadi (ayrim hollarda musobaqa bosh hakami ko’rsatmasi bilan bu masofalarga yugurishni umumiy startdan boshlashga ruxsat etiladi). Qolgan masofalarga umumiy yo’laklar bo’ylab yugurishga ruxsat etiladi.

Alohida yo’laklarda o’tkaziladigan musobaqalarda ishtirokchilarning soni mavjud yo’laklar soniga ko’ra belgilanadi.

3.3.13. O’ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi.

O’ta uzoq masofalarga yugurish, ayniqsa marafoncha yugurish sportchidan nihoyatda tirishqoq va juda chidamli bo’lishni talab qiladi. Marafoncha yugurish paytida ish quvvati uncha yuqori emas, ammo umumiy ish miqdori juda kattadir. Marafoncha yugurish paytida sportchining yuragidan 5 tonnaga yaqin qon aylanib o’tadi, umumiy energiya sarflash miqdori ham juda yuqori bo’ladi. Shuning uchun yugurish jarayonida energiya beradigan moddalar zapasi kamayadi, qondagi qand miqdori kamayadi, natijada yuguruvchining ish qobiliyati pasayadi. Shu sababli marafoncha yugurish paytida sportchilarga darmon bo’lsin uchun ovqatlanish joylari tashkil qilinadi. Odatda, marafonchilar ham tez yuruvchilar tanovul qiladigan to’yimli ichimlik iste’mol qiladilar.



44-rasm. O’ta uzoq masofalarga yugurish.

O’ta uzoq masofaga yugurish texnikasining uzoq masofaga yugurish texnikasidan farqi ko’p emas (44-rasm). Yugurish uzoq vaqt (marafoncha yugurish 2 soatdan ortiq) davom etishi sababli yugurishning o’rtacha tezligini kamaytirmay, ammo tejamli harakat qilish juda muhim. Shoh ko’chalarda yugurayotganda erning qattiqligi (asfalt, tosh) ham yugurish texnikasiga ta’sir qiladi.

Marafonchining yugurishiga alohida mayinlik va harakatlar bemalol ekani xosdir. Ishdan bo’sh paytida mushaklar bo’shatiladi, oyoq uchidan boshlab, yumshoqqina yerga qo’yiladi. Oyoq tagini birdan to’la yerga qo’yish unchalik foyda bermaydi: oyoq tagi bilan amortizasiya qilish qiyinlashadi, oldingi tayanchning reaksiya kuchi oshadi, boldir orqa mushaklarining ish sharoiti yomonlashadi, umuman esa marafonchining ildamlash tezligi kamayadi. Oldingi tayanch vaqtida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlash ta’sirini kamaytirish uchun marafonchi oyoq taglarini u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq qo’yishi kerak. O’ta uzoq masofaga yuguruvchilarning qadami uncha uzun bo’lmaydi (140-160 sm). Oyoqning depsinish fazasidagi og’ish burchagi 55-60^0 ga etadi. O’ta uzoq masofalarda yugurishdagi depsinish kuchi boshqa masofalarga yugurishdagidan kamroq bo’ladi. Silkinch oyoq soni unchalik yuqori ko’tarilmaydi. Bu uchish fazasida u.o.m. balandlab ketmasligiga yordam beradi. Shu sababdan va qadamlar qisqaroq bo’lgani uchun yugurish vaqtidagi gavda u.o.m.ning vertikal tebranishi o’rta va uzoq masofaga yuguruvchilardan ko’ra marafonchilarda kamroq bo’ladi. Silkinch oyoqning tizza bo’g’ini vertikal paytida boshqa masofalarga yugurayotgandagidan ko’ra kamroq bukiladi, chunki bunda silkinch oyoqning

gorizontal tezligi kamroq bo’ladi. Shoh ko’chalarda yugurayotganda mushaklar va bo’g’inlar lat emasligi uchun marafonchilar krossovkalariga oyoqni yerga qo’ygandagi zarbni qirqadigan har xil (yumshoq, rezinka, namat, fetr) patak solib oladilar.

Qo’llar o’tkir burchak hosil qilib yoki to’g’ri burchak darajasigacha bukilib, olg’a-orqaga mayin va bir me’yorda harakat qiladi-da, muvozanat sharoitini yaxshilaydi; panjalar gavdaning o’rta chizig’idan o’tib ketmasligi kerak.

Gavda oldinga nihoyatda kam engashgan bo’lishi depsinish yaxshi bo’lishiga yordam beradi. Kallani to’g’ri tutiladi, to’ppa-to’g’ri oldinga qarab yuguriladi.

Tepalikka yugurib chiqayotganda gavda ko’proq oldinga engashadi, harakatlar chastotasi ortadi, qo’llar faolroq harakatlanadi. Qadamlar deyarli hamma vaqt qisqaroq bo’ladi, oyoq uchidan boshlab yerga tushishiga maxsus zo’r beriladi.

Sal qiyalikdan pastga yugurayotganda, qadam kengligi oshadi, yuguruvchining harakati erkinlashadi; gavdaning oldinga nishabligi ancha kamayadi.

Nafas olish ritmi yugurish tezligiga bog’liq bo’lib, ma’lum marta qadam tashlashga moslangan bo’ladi. Masalan, 3 qadamda nafas olinib, 3 qadamda chiqariladi.

3.3.14. O’ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg’uloti.

O’ta uzoq masofalarga yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun avvalo bir necha yil davomida mashg’ulot ishi hajmi juda katta bo’lishi kerak.

O’ta uzoq masofaga yuguruvchi chidamli va etarli darajada tez bo’lishi kerak. Yuguruvchini axloqiy-irodaviy tayyorlashning, uning tirishqoqligi va matonatining, mehnatsevar va hozirjavobligining, o’z kuchiga ishonishining ham juda katta ahamiyati bor.

Tezlikni his etishning ahamiyati katta bo’lib, u mashg’ulot jarayonida muttasil takomillasha boradi. O’z tezligini to’g’ri aniqlay olish yuguruvchiga masofada o’z kuchini to’g’ri taqsimlashga va yuqori natija ko’rsatishga yordam beradi.

Kichik razryadli o’ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg’uloti.

Asosiy vazifalar: 1. O’ta uzoq masofalarga yugurishning to’g’ri texnikasini bilib olish. 2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash, har tomonlama jismoniy kamol topishgina emas, balki organ va sistemalarning funksional imkoniyatlarini ham (umumiy chidamlilikni) oshirish. 3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (mushak kuchi, harakat tezligi, bo’g’inlar harakatchanligi va, ayniqsa, uzoq yugurishga mos chidamlilik) hosil qilish; qattiq yerda (shoh ko’chalarda) uzoq vaqt yugurishga oyoq mushaklarini tayyorlash. 4. Tezlikni his etishni tarbiyalash. 5. Zarur axloqiy-irodaviy fazilatlar hosil qilish. 6. O’ta uzoq masofalarga yugurishdan musobaqalarga qatnashish tajribasini oshirish. 7. Mashg’ulot nazariyasi va uslubiyatidan kerakli bilim olish.

Bir haftada 4 ta mashg’ulot o’tkaziladi, bir yilda esa 180-200 ta. Bir yildagi umumiy kilometraj 3,5-4,5 ming.

Tayyorlov davrining kuzgi-qishki bosqichida mashg’ulotlar ochiq havoda ham, sport zalida ham o’tkaziladi. Undan tashqari har kuni umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlaridan, yurish va sur’ati bir tekis va o’zgaruvchan yugurishdan iborat ixtisoslashgan ertalabki zaryadka qilinadi.

Tayyorlov davridagi mashg’ulotda jadallik mo’’tadil va o’rtacha, lekin yuklama hajmi juda katta bo’ladi. Umumiy jismoniy tayyorlash darajasini oshirishga qaratilib, zalda yoki ochiq havoda o’tkaziladigan mashg’ulotlar quyidagi namunaviy chizmada tuziladi:

1. Saflanish. Mashg’ulot mazmunini tushuntirish.
2. 8-10 daq. yengil yugurish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (zaryadka tipida) 15-20 daq.
3. 5x50 m bedana qadam yugurish, 3-5x100 m sonni baland-baland ko’tarib yugurish, tizzani orqaga silkib yugurish va boshqa maxsus mashqlar.
4. Turgan joyda va harakatda xilma-xil dikirlab sakrashlar.
5. To’ldirma to’plar bilan mashqlar 15 daq., undan keyin sherik bilan yoki shtanga bilan kuch oshiruvchi mashqlar.
6. Tezlikni o’stirish uchun va yugurish texnikasi elementlarini takomillashtirish uchun 15-20 daq. davomida 50-100 m dan tezlanishi bor sekin yugurish.

7. Basketbol yoki voleybol o’ynash.
8. 4-5 daq. sekin yugurish.

Ochiq havodagi mashg’ulotlar asosan yugurishdan, ayniqsa umumiy chidamlilikni oshiruvchi yugurishdan iborat bo’ladi. Bunday mashq ko’pincha past-baland joylarda o’tkaziladi (o’rtacha tezlik 4,5-5,5 daq.da 1000 m). Asta-sekin uning davom etish vaqti 30 daq.dan 2,5 soatgacha oshiriladi. Yugurish 2 soatdan ortiq davom etadigan masofa mobaynida 100-150 gr. to’yimli eritma ichib olish kerak.

Maxsus chidamlilik avvalo 100-200-400 m lik masofa bo’laklarida (ochiq joydagi tekis maydonlarda) o’zgaruvchan yugurishda rivoj topadi. Bitta mashg’ulotda 100 va 200 m li bo’laklardan 20-25 tasidan 40-50 tasigacha, 400 m li bo’laklardan 20 tasidan 40 tasigacha yugurib o’tilishi kerak. Har bo’lakdan keyin, ikkinchi bo’lak boshlanguncha esa, dam olish uchun sekin yurib turiladi.

Takror yugurish ham maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunda 800-1000 m li bo’laklarda qayta-qayta yuguriladi. Avvaliga shunday bo’laklardan 5-6 tasi bir mashg’ulotda yurib o’tiladi, keyinchalik esa asta-sekin bunday bo’laklar 12-15 tagacha etadi. Bo’laklar uzunligi bundan ortiq bo’lishi ham mumkin.

Takror yugurishda bo’laklar orasidagi dam olish 3-4 daq. (400-600 m) yurish yoki sekin yugurishdan iborat bo’ladi.

Kechqurun sport zalida mashg’ulot o’tkaziladigan kunlari ertalab nonushtagacha bir tekis yoki o’zgaruvchan sur’at bilan kichikroq tezlikda 1 soatgacha yugurib yursa bo’ladi. Bunday yugurish oldidan suli qaynatilgan suvdan bir stakan ichib yuborgan ma’qul.

Bahorgi tayyorlov bosqichida ochiq havodagi mashg’ulotlar haftada 4 marta o’tkaziladi. Yakshanba kunlari nazorat yugurish yoki ma’lum tezlikda takror yugurish rejalashtiriladi.

Bahordagi mashg’ulotlar hajmi katta bo’lgani uchun mushaklarga nihoyatda ehtiyot bo’lish kerak. Buning uchun ochiq joydagi erning qanday ekani hisobga olinishi kerak. Ma’lum belgilangan tezlikda takror yugurishni har doim shoh

ko’chalarda o’tkazmaslik kerak. Ko’proq qipiqli yo’lkada yugurish tavsiya qilinadi. Krossovkaning tagi qattiq yerga yumshoqroq tushadigan elastik bo’lishi kerak.

Yuguruvchilarda ter bilan birga ko’p mineral tuzlar ajralishini nazarda tutib, ataylab osh tuzi iste’mol qilish kerak.

Bir kunga belgilangan yugurish xajmlari juda katta bo’lsa, uni ikki mashg’ulotga taqsimlash (ertalab va kechqurun) maqsadga muvofiqdir.

Musobaqalashuv davrida ham mashg’ulotlar haftada 4 marta – stadionda, shoh ko’chalarda va tog’larda o’tkaziladi. Haftada ikki marta, masalan, chorshanba va yakshanba kunlari eng katta yuklama rejalashtiriladi. Musobaqa mana shu kunlarning birida bo’ladi. Musobaqa yaqinlashgan sari ertalabki mashg’ulot yuklamasi kamaya boradi.

Musobaqalashuv davrida yuguruvchi o’zining asosiy turi – marafoncha yugurishga tayyor bo’lishi kerak. Marafoncha yugurish bir yilda 1-2 marta o’tkazilishi sababli, mashg’ulotda xatoga yo’l qo’ymay, tartibga qat’iyan rioya qilish zarur.

Mashg’ulotlar galma-gal shoh ko’chalarda, tog’larda, stadionda, so’qmoq yo’llarda o’tkaziladi.

O’zgaruvcha yugurish quyidagi tartibda o’tkaziladi. Masalan: uncha yuqori bo’lmagan tezlikda 10000 m (50 daq.da) yugurishda 40x200 m li tezlanishlar bo’ladi. Oldin yuguruvchi qizish uchun 5-8 daq. yengilgina yuguradi, keyin tezlanishni boshlaydi. Dastlabki 5-8 daq. yugurish shunchaki bir chigalyozdi mashqlari vazifasini o’taydi.

Odatda, shoh ko’chalarda yugurish qancha vaqt ketayotganini bilish uchun o’tkaziladi, lekin bunda, ayniqsa birinchi mashg’ulotlarda, bor kuch bilan yugurilmaydi. Shoh ko’chalardagi mashg’ulotdan oldin odatda, masofada yugurish jadvali tuziladi.

Yuguruvchining irodaviy fazilatlari yil bo’yi tarbiyalanadi. Mashg’ulot mumkin qadar har qanday ob-havoda ham o’tkazilaveradi; yuguruvchi katta

mashg’ulot yuklamalariga o’rgansin uchun belgilangan mashq xajmi mumkin qadar kamaytirilmaydi.

Yuqori razryadli o’ta uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg’ulotining xususiyatlari. Yuqori sport razryadiga ega bo’lgan sportchilar oldiga ham, kichik razryadli sportchilar oldiga qo’yilgan vazifalarga o’xshash vazifalar qo’yiladi. Bu umumiy vazifalardan tashqari, sportchining shaxsiy xususiyatlariga bog’liq boshqa vazifalar ham qo’yilishi mumkin.

Yuqori razryadli marafonchilar uchun mashg’ulot qilish va dam olish tartibi, ovqatlanishdagi o’ziga xoslik va og’ir sharoitlarda (issiqda, sovuqda, shamolda, yomg’irda, murakkab yo’l relefida) mashg’ulot qilishning juda muhim ahamiyati bor.

Yuqori malakali yuguruvchilar haftada 5-6, hatto 7 martagacha mashg’ulot qilib, bir yilda 6000-7000 km gacha masofani yugurib o’tadilar. Shuning uchun o’ta uzoq masofada yuguruvchi sport ustalari bir kunda 2 marta mashg’ulot qiladilar. Asosiy mashg’ulot usuli – o’zgaruvchan usuldir.

Katta hajmli yugurish mashqlaridan iborat mashg’ulotni, oyoqlar shikastlanmasligi uchun yumshoq, elastik yerda o’tkazish muhimdir. Birinchi razryadli va sport ustalari bo’lgan yuguruvchilar bir yilda quyidagicha musobaqalarga qatnashishlari kerak: 15-20 km ga yugurishdan 2-4 marta; 25, 30 km ga 2-3 marta; 42 km195 m ga 2 marta. Bundan tashqari, ular qisqaroq masofadagi musobaqalarda 6-10 marta qatnashsalar yomon bo’lmaydi.

Mashg’ulotlarni xilma-xil, qiziqarli o’tkazishning muhim ahamiyati bor. Bu katta yuklamaga chidash uchun nihoyatda zarur.

Sport ustalarining taktik kurashiga alohida e‘tibor beriladi.

Marafonchi – sport ustalarning mashg’ulotida tibbiyot nazoratiga ko’proq e‘tibor beriladi, chunki ular ko’pincha maksimal energiya sarflanadigan katta hajmli mashg’ulot yuklamasini bajaradilar. Musobaqa qoidasiga binoan tibbiyot nazorati bo’lishi shart.

Nazorat mashqlar o’ta uzoq masofalarga yuguruvchilarda quyidagicha bo’lishi mumkin:

1. Yuguruvchining tezlik imkoniyatlarini aniqlash uchun 100 m ni kela turib yugurib o’tish va 1000 m ga yugurish.
2. Yuguruvchining maxsus chidamliligini ko’rsatuvchi 10.000, 20.000 va 30.000 m ga yugurish.
3. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
4. O’n hatlab sakrash (uch hatlab sakrashga o’xshash).
5. 40 kg shtangani dam olmasdan mumkin qadar ko’p ko’tarish. Bu yuguruvchining kuch darajasini ko’rsatib beradi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Musobaqaga tayyorlanish sportchidan butun kuchini, mahoratini, irodaviy bardoshini safarbar qilishni, kun tartibiga qat’iy rioya qilishni talab qiladi. Mas’uliyatli musobaqaga 3-4 oy qolganda shoh ko’chalarda yugura boshlash kerak. Odatda, 10-15 kunda bir marta bunday yugurish o’tkazilib, dastlabki yugurish 10 km dan boshlanadi. Masofaning goh orta borib, goh kamayib turishi quyidagi tartibda bo’ladi: 10 km, 16 km, 20 km, 16 km, 30 km, 40 km, 25 km, 16 km. Musobaqaga qatnashishdan 30-35 kun oldin 40 km ni yugurib o’tish kerak, 20 kun oldin – 25 km ni, 10 kun oldin 16 km ni yugurib o’tish kerak. Bu masofalar musobaqadagi tezlikka yaqinroq tezlikda yugurib o’tiladi.

Marafoncha yuguruvchining bir haftalik mashg’ulot namunasi jadvalda ko’rsatilgan. Marafonchida musobaqalashuv ishtiyoqi kuchayishi uchun bevosita musobaqa oldidan u dam olishining, ayniqsa katta ahamiyati bor. Odatda, sportchi musobaqa oldidan 2-3 kun dam oladi. Yugurish masofasi va qatnashuvchilar bilan tanishgandan keyin sportchi bilan murabbiy ikkisi yugurishning taktik rejasini tuzib chiqadilar. Bunda ular mazkur musobaqadan oldin o’tkazilgan musobaqalar va chamalashlar natijasini hisoblaganlar. Musobaqa oldidagi oxirgi kunlarda ovqatda uglevodlar (shakar) ko’proq bo’lishi kerak. Sportchining ovqatida vitaminlari ko’p meva va sabzavotlar etarli bo’lishi kerak. Musobaqa vaqtida ko’p sarf bo’ladigan mineral tuzlardan etarli daraja iste’mol qilishga alohida e‘tibor beriladi.

20-jadval

O’ta uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqaoldi haftalik mashg’ulotlar rejasi (musobaqa yakshanba kuni kechqurunga belgilangan).

Mashg’ulot vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	CH	P	J	SH	YA
Ertalab	Maxsus zaryadka	30-40 daq. sayr	Maxsus zaryadka	30-40 daq. sayr	Maxsus zaryadka	30-40 daq. sayr	20-30 daq. sayr
Kechqurun	Dam olish	Kross 1 soat – 1 soat-u 20 daq.	Galma-gal 50-100 m yurish va o’zgaruvchan yugurish (12-15x400m)	40-50 daq. yengil kross	Dam olish	5000 m ga yengil yugurish yoki chigalyozdi mashqlari	30 km.ga musobaqa

Sportchi musobaqa kuni musobaqadan 3,5-4 soat oldin ovqatlanib (masalan, bulon, qaynatilgan tovuq, suli bo’tqa), shoshilmay chigalyozdi mashqlari qilib olish uchun musobaqadan bir soat oldin start joyiga kelishi kerak. Keyin quruq kiyim kiyib, sportchi startga chiqadi. Musobaqaga qatnashish uchun kiyilgan mayka, ichki kiyim, poyabzal yangi bo’lmasin, chunki yangi ust-bosh biror joyni qizartiradi, natijada musobaqani davom ettirib bo’lmaydi.

Ishqalanadigan joylarga (qo’ltiq osti, sonning ichki qismi) vazelin surtish ma’quldir.

Sovuq havoda oyoqqa, mushaklarga qon ko’p kelishini ta’minlaydigan maxsus aralashma surtish kerak.

Marafonchi yo’l relefiga, ob-havoga va raqiblari kuchiga moslab, masofada o’z kuchini to’g’ri taqsimlay olishi juda muhim. Marra tezlanishidan tashqari, butun masofada yugurish mumkin qadar bir tekisda o’tishi kerak. Masofa boshida yuqori tezlikka qiziqmaslik kerak. Tezlanishlar va olg’a tashlanishlar faqat taktik nuqtai nazardangina bajariladi. Masofaning ikkinchi qismini birinchiga nisbatan tezroq yugurib o’tish mumkin. Marafonchi yo’l o’rtasidan yoki chekkasidagi tekis joydan yugurishi, burilishlarda qisqa yo’ldan o’tishi kerak. Yuguruvchi yo’l bo’yi 2-3 marta to’yimli suyuqlik ichib oladi.

Musobaqadan keyingi kuni tog’dagi yumshoq yerda yugurish va massaj qilish ma’qul.

3.3.15. O’ta uzoq masofalarga yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari.

O’ta uzoq masofaga yugurish turlari 20, 25, 30 km masofani tashkil etadi.

O’ta uzoq masofalarga yugurishda yuqori start holatidan yugurish boshlanadi. Yuqori start buyruqlari “Startga!” va “Olg’a!” buyruqlari beriladi. O’ta uzoq masofalarga yugurishda musobaqalar final tarzida o’tkaziladi. G’olib va sovrindorlar marraga kirib kelgan vaqti va o’rni bo’yicha aniqlanadi.

O’ta uzoq masofalarga musobaqalar katta ko’cha va shoh ko’chalarlarda o’tkaziladi.

3.3.16. Kross yugurishning qisqacha tarixi.

Kross yugurishning vatani Angliya xisoblanadi. Tabiiy sharoitda kross yugurishning boshlanishi quyon va it o’yinidan boshlangan. O’yinning mazmuni bitta yuguruvchi yoki yuguruvchilar guruhi yuguradi va qog’oz parchalarini yerga tashlaydi. Ikkinchi guruh yuguruvchilari yerga tashlangan qog’oz parchalari yonidan yugurib 1 guruh yuguruvchilarini izidan taqib qilib yugurib boradi. Shu tariqa kross yugurish yillar davomida shakllanib ommalashib kelgan. Kross bo’yicha birinchi rasmiy musoboqa 1837 yilda Angliyada Regbi maktabida o’tkazilgan. Kross bo’yicha milliy musoboqalar rasman Angliyada 1876 yildan boshlab o’tkazila boshlagan. Birinchi Angliya chempionatida 32 nafar sportchi startga chiqqan va barchasi masofani bosib o’tgan. Keyinchalik zamonaviy I Olimpiada o’yinlariga 1912 yildan boshlab kross yugurish masofasi 5 milya va 10 milya masofalardan qisqartirilib 5000, 10000 m masofalar olingan va kross masofalari bo’yicha musoboqalar o’tkazilib kelingan. Kross musobaqasi induvidial va jamoaviy tarzda o’tkazilgan.

3.3.17. Kross yugurish texnikasi.

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

Barcha kross masofalari, xuddi o’rta, uzoq va o’ta uzoq masmofalarga yugukrish 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. Staratdan tezroq otilib chiqish istagi bo’lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog’iga qarshi tomonidagi qo’liga tayanadi. “diqqat!” buyrug’i bilan tana og’irligi oldinda turgan oyoqqa o’tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo’lgan darajada oldinga chiqariladi. “Marsh!” buyrug’i (yoki o’q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

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

Yuguruvchi oldinga tejamli to’g’ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo’llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko’zda tutadi. Etakchi guruhdan joy egallagan sportchi o’ziga xos yugurish sur’ati va uslubiga o’tadi. Eng muhimi - sportchi mashg’ulotlarda o’rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim. Gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo’llar tirsak bo’g’imlarida bukilgan, sonlarning ko’tarilish bilandligi, qadamlar kengligi – odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo’lgan past bo’yli yuguruvchi baland bo’yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko’rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemalol tashlanadigan qadailar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo’l va oyoq harakatlari qat’iy muvofiqlashgan bo’lishi zarur(bir vaqtda oldinga chap oyoq va o’ng qo’l,

keyin o’ng oyoq va chap qo’l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog’ining rostlanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo’llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada - siltanuvchi) to’g’ri holati muvofiq keladi. Depsinishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi., siltanuvchi oyoq esa rostlanib, yerga tushishiga tayyorlanadi. yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo’g’imida bir oz bukilgan bo’lib, tuproqqa avvval uning tovoni 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 90^0 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 egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo’yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to’g’ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg’alarni (2-3 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, yani nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to’laligigiga bog’liq. Yugurish chog’ida krossmen og’zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo’lganida burun orqali nafas olish kerak.

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko’nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan xodisa bo’lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg’ulotlar to’xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo’lishi shart, yani ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg’ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki 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 trassada amalga oshirish ma’qul.

Musobaqalar o’tkaziladigan kunda ham kun tartibini o’zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo’ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish- har doimgidek. Start joyiga musobaqalar

boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari , shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarni hotirjam holatda bajarishalri kerak. Agar havo sovuq bo'lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo'lsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o'z poygasi vaqtini kutib o'tirish zarur. O'z poygasi a'zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar starter yordamchisi yoniga kelib, ro'yhatga yoziladilar. "Yechining!" buyrug'idan so'ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini echib, o'rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o'zlarini xotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilaring etakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni etarlicha tez bosib o'tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o'zi chun haddan tashqari kuchli sur'atni tanlab oladi. Etakchi guruhdan joy egallagach, o'zi uchun qulay, bir me'yordagi yugurish sur'atiga, odatdagi 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 qaerga qo'yilayotganini ko'zdan qochirish, ayni vaqtda to'siqlarni oshib o'tish uchun tayyorlanishda vaqt yo'qotish xavfi tug'iladi. To'siqlardan oshib o'tishda nihayatda ehtiyotkor, e'tiborli bo'lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o'zgartirish kerak bo'lib qolsa, o'zingizni yo'qotib qo'ymang. Raqiblariing masofani bosib o'tish davomida bir necha bor tezlaninsh- tezlikni keskin oshirish taktikasini qo'llashlariga tayyor bo'ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga etib olish juda qiyin kechadi. Agar kuch zahirangiz etarli bo'lsa va zarb bilan yugurishni mo'ljallayotgan bo'lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur'atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o'ng tomondan aylanib o'tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif

qilgan sur’atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o’zib keting. Agar buning iloji bo’lmasa, yaxshisi, sur’atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma’qul.

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki “o’lik nuqta” va “ikkinchi nafas” degan tushunchalar bor. Oyoq qo’rg’oshindek og’irlashib havo yetmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to’xtatish istagi paydo bo’ladi. “o’lik nuqta” holati o’tib ketadi, “ikinchi nafas” ochilib, ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka 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 etgach, o’tirish mumkin emas., tezgina poyabzalni echib, 10-15 daqiqa davomida maysa ustida yalang oyoq holda yengil yugurish, shu tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40-50 daqiqa o’tgach. Iliq dush qabul qilinadi., badan sochiq bilan yaxshilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruhsat beriladi. Musobaqalardan so’ng 1-2 kun dam olinadi, so’ng yana mashg’ulotlarga kirishiladi.

3.3.18. 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. Klassifikasiya 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’siqlarnin 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 gorizantal to’siqlardan o’tish texnikasini o’zlashtirish. 4. Shuning o’zi faqat xar-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 mustaxkamlash.

3-vaziva. 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 xolda to’siqlar ustidan oshib o’tish. 3. To’siqlar ustidan o’tishda, to’siqlar osha yuguruvchilarning qo’l xarakati 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 xar-xil balandlikdagi yog’och g’o’lalardan 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. Xar-xil burchakdagi 50-60 m masofalardan past va baland joylardan yugurib o’tish. 2. Shuning o’zi 80-120 m masofalarga takrorlash. 3. Xar xil burchakdagi tepaliklardan pastga qarab 50-60 m masofalarga yugurib o’tish. 4. Shuning o’zini 80-120 m masofalarga qayta takrorlash. 5. Pastlik va balandlikka 300-500 m masofalarga yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar Balandlikka qarab yugurishda shug’ullanuvchilarga gorizantal to’siqlardan yugurishni o’rgatish. Vaqti-vaqti bilan pastlikka qarab yugurishni dam olsh sifatida qo’llash mumkin.

5-vazifa. Kross yugurish texnikasini to’liq takomillashtirish.

Vositalar. 1. 1200-1500 m masofalarga xar-xil relifdagi joylarda yugurish. 2. 1200-1500 m masofaga xar-xil tezlikda yugurishni takrorlash.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Kross yugurishdan talab va razryad me’yorlarini bajarish.

3.3.19. Kross yuguruvchilarning mashg’uloti.

Mashg’ulotlar hartomonlamalilik tamoyili asosida ishlab chiqilishi zarur, ya’ni mashg’ulot chog’ida sportchi kuch, tezkorlik, chidamlilik, bilan bir qatorda iroda, qat’iy yot, tirishqoqlilikni ham rivojlantirishi ham kerak. Mashg’ulotlar natijasida shug’illanuvchilarning sog’ligi va jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi, ish qobiliyati oshadi. Mashg’ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, tanlangan sport turi, bizning holatimizda yugurish texnikasini egallash uchun asosiy sanalgan maxsus mashqlar bajariladi. Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun, umuman, boshqa har qanday sport turida bo’lmagani kabi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik zarur, usiz maxsus mashqlarning yuksak texnikasi yuzaga kelmaydi. Harakat sifatlari rivojlanish darajasining o’zgarishi bilan harakatlar shakli ham o’garadi, texnika takomillashadi. Yaxshi umumiy jismoniy tayyorgarlik va ayniqsa, umumiy chidamlilikni taminlash uchun takrorlari miqdori ko’p bo’lgan xilma-xil jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish lozim. Uzoq muddatli davrda mashg’ulotlarni rejalashtirganda, ularning doimiy kun va vaqtlarini belgilab olish shart. Bunda barcha kunduzgi yuklamalar tufayli yuzaga keladigan charchoq darajasiga ham e‘tibor qaratish darkor. Jiddiy aqliy zo’riqishlar paytida katta katta jismoniy yuklamalar foydali degan noto’g’ri fikr mavjud. Bu haqiqatga muvofiq kelmaydi. Masalan, oily ta’lim musasasasida imtihonlar mavsumi ketayotgan chog’da shiddatli mashg’ulotlar yoki musoboqalarda qatnashish mumkin emas. Mashg’ulot muntazam o’tkazib turilgan bo’lsa shug’illanuvchilarning induvidial imkoniyatlari hisobga olinsa, yuklamalar ularning xususiyatlaridan kelib chiqib asta-sekin oshirib borilayotgan bo’lsa, mashg’ulotlar kutilgan natijalarni berishi mumkin. Nashg’ulotlar o’tkazishninh asosiy shakli dars bo’lib, u

avvaldanbelgilangan reja asosida quriladi. Darsning umumiy vazifalari taxminan quyidagilar:

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

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

Darsning asosiy qismida kross yugurish texnikasi va taktikasi o’rganiladi hamda takomillashtiriladi, shuningdek, jismoniy va irodaviy - axloqiyu sifatlarni rivojlantirish davom ettiriladi. Bundagi vositalar: oddiy va sportcha yurish, tezlik va chidamlilikni tarbiyalash uchun yugurish, sakrash, uloqtirish, har xil mashqlar, estafetalar, o’yinlar, suzish, konkida yugurish, chang’I uchish va h.k. Bu qism 65-70 daq ni tashkil qiladi.

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

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

Tayyorgarlik davri: qishgi mashg’ulotlar, ular mobaynida sportchi umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, organizimning ish qobiliyatini oshiradi, shuningdek, yuguruvchi uchun zarur bo’lgan sifatlarni rivojlantiradi. Bu davrda boshlovchi sportchi kuch va chaqqonlilikni o’stirish uchun gimnastika mashqlari,

chidamlilikni rivojlantiradigan chang'ida yugurish me'yorlarini bajarish tavsiya qilinadi. Sport o'yinlari bilan shug'illanish (baskedbol, voleybol) harakat ko'nikmalari ba tezkorlikni tarbiyalashga; shtanga, qadoqtoshlar, gantellar, to'ldirma to'plar bilan bilan mashqlar bajarish kuchni rivojlantirishga ko'maklashadi. Shuningdek, akrabatika elementlari, arg'amchi bilan mashqlar, turli estafetalar tafsiya etiladi. Qishgi davrda yugurish texnikasi takomillashtiriladi buning uchun mashg'ulotlarga ochiq havoda (harorat 15 º dan past emas) yugurish ham kiritiladi. Buning uchun o'rmondagi so'qmoqlar, o'tloqlar tanlanadi. Unda chuqur bo'lmagan qorda muayyan masofalarga yugurish tavsiya qilinadi. Agar o'rmon zax bo'lsa, katta yo'l chetidan yugurish mumkin. Tayyorgarlik davrida boshqa davrlarga qaraganda kattaraoq mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'zda tutish maqsadga muvofiq. Iqlim shart – sharoitlariga qarab tayyorgarlik davrini shartli ravishda uch bosqichda taqsimlash mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

2- Kun- ochiq havodagi mashg’ulot. Bir me’yorli suratda yengill kross – 30 daq. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Iliq dush bilan bug’li hammom.

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

yuklamali mashg’ulotlar bilan almashtirib berish maqsadga muvofiq. Mashg’ulot siklini mustaqil taxminan shu taxlitda rejalashtirish mumkin:

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

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

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

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

Asosiy davrda mashg’ulotlarga baland past yerlarda oraliqli va takroriy yugurishni ko’proq kiritish lozim. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning yaxshi vositasi – kesmalarda o’zgaruvchan yugurish va uzun kesmalrda yuqori tezlik bilan takroriy yugurishdir. Yugurish chidamliligini rivojlantirish va saqlab turish uchun harxil tezlikdagi davomli yugurishni kiritganda, sportchining o’ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak. Maksimal yuklamalarni nisbatan yuqori shug’illanganlik darajasiga erishgan sportchilar bajara oladilar, maksimal yuklamali mashg’ulotlardan keyingi dars kuchni tiklashga qaratilishi zarur. O’tish davri (noyabr) ikki-uch haftadan ortiqroq davom etmagani maqul. Bu vaqtda har kuni ertalabdan badan tarbiya mashqlarini bajarish, haftada ikki-uch marta o’rmonda yengil kross yugurish kerak. Mashg’ulotlarni also keskin to’xtatish mumkin emas, chunki organizim muntazam jismoniy yuklamalarga ko’nikib qolgan va ularni birdaniga to’xtatib qo’yishsalomatlikka zarar ko’rsatadi. Keyingi mashg’ulot davri oldidan faol dam olish lozim. Imkon qadar ko’proq mashg’ulotlarni ochiq havoda o’tkazish zarur. Ochiq havodagi (o’rmonda, bog’da, tog’larda va h.k) mashg’ulotlar asab zo’riqishlarini ancha pasaytiradi va katta hajimli ishni uning samaradorligini oshira borib bajarishga imkon beradi.

Mashg’ulot vositalari.

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

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

Quyida misollar sifatida yillik umumrivojlantiruvchi mashqlar ko’rsatilgan.

1. Dastlabgi holat: oyoqlarni yelka kengligidan biroz kattaroq masofada joylashtirib turish, qo’llar yonda. Qo’llarni tashqariga va ichkariga siltab aylantirish. Har bir tomonga 15-20 marta aylantiriladi.
2. Dastlabgi holat: yuqorigidagidek. Qo’llar bilan oldinga va orqaga aylanma harakatlarni bajarish. Panjalar bo’shashtirilgan. Har bir tomonga 15-20 martadan.
3. Dastlabgi holat: oyoqlarni yelka kengligida joylashtirib turish, qo’llar yonda. Gavdani o’ngga va chapga bukib, keyin qo’shimcha ravishda prijinasimon harakatlarni bajarish. Yon tomonlama uzatilgan qo’l panjalarining bo’sh qo’yilishiga, oyoq kaftlarining joyidan joyidan qo’zg’almasligiga, gavda egilayotgan tomonidagi oyoq tizzasi bukilmasligiga e‘tibor berish kerak. Tos har doim dastlabgi holatda qolishi shart. Mashqni murakkablashtirish uchun egilayotgan vaqtda egilayotgan tarafga qarshi tomondan qo’lni bukish mumkin. Har bir tomonga – 15-20 martadan bajariladi.
4. Dastlabgi holat: oyoqlarni kaft kengligida joylashtirib turish. Nafas olib, oldinga-pastga tizzalarni bukmasdan egilish, navbatma-navbat qo’l barmoqlarini oyoq uchiga etkazish. Mashqni murakkablashtirish uchun peshonani tizzaga tekkizish mumkin. 15-20 marta bajariladi.
5. Dastlabgi holat: yuqoridagidek: gavdani chapga va o’ngga aylantirish. Qo’llar doim boshdan yuqoriga ko’tarilgan holda tutiladi. Har bir tomonga 4-6 martadan bajariladi.
6. Dastlabgi holat: oyoqlarni yelka kengligidan kattaroq masofada joylashtirib turish. Birlashtirilgan qo’llarni boshdan yuqoriga ko’tarish. Orqaga imkon qadar

ko’proq egilish, keyun keskin oldinga egilib, tizzalarni bukish va qo’llarni oyoq orasidan o’tkazish, bunda oyoqlar bailan yengil prujinasimon harakatni bajarish (“o’tin yorish”). Tezlik bilan rostlanish. Rostlanayotganda nafas olinadi, egilganda nafas chiqariladi. 10-15 marta bajariladi.

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

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

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

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

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

12. Dastlabgi holat: oyoqlarni kaft kengligida masofada joylashtirib, qo’llarni oldinga yonga uzatib turish. Navbatma-navbat oyoqlarni siltab oldinga ko’tarish,

bunda o’ng oyoq uchini chap qo’l kaftiga, chap oyoq uchini esa o’ng qo’l kaftiga tekkizishga harakat qilishi kerak. Har bir oyoq bilan 8-10 marta bajariladi.

13. Dastlabgi holat:yuqoridagidek, qo’llar yuqoriga yonga, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga siltash, ayni vaqtda gavdani orqaga keskin egish, qo’llarni esa yuqoriga-orqaga ko’tarish. Har bir oyoq bilan 10-15 marta bajariladi. 12 va 13-mashqlarni birlashtirish mumkin.

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

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

16. Chap va o’ng qo’llar bilan navbatma-navbat to’ldirma to’pni (5-8 kg) oyoqlaring to’la rostlanishiga, yelkalarning oldinga chiqishiga e’tibor berish har bir qo’l bilan 10-15 marta bajariladi.

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

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

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

Maxsus mashqlarni quyidagi turlarga taqsimlash mumkin:

A: tezlik va to’liq chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

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

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

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

B. Umumiy chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

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

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

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

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

D. Maxsus chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

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

2. 500, 600, 800, 1000, 1200 m kesmalarda takroriy sur’atli yugurish, 5-8 daqiqa davomida yengil yugurib dam olish tanaffuslari qilish. 3-5 km yugurish (6x400m; 5x600m; 5x800m; 4x1000m; 3x1200m).

Yuklamani shunday rejalashtirish mumkinki, yugurish tezligi dekabr oyidan asta-sekin oshib borib, aprelda kross bo’yicha bo’ladigan musobaqalarning boshlanishiga rejada belgilangan darajaga etsin. Har xil tayyorgarlik davriga 2-3 nazorat musobaqalarini (prikidkalarni) rejalashtirish zarur. Masofa uzunligini yuguruvchilarning ixtisosligidan kelib chiqib tanlash kerak. O’rta masofalarga yuguruvchilar uchun (1500 metrgacha) nazorat musobaqalarini 600, 900 m masofa

tanlash maqsadga muvofiq. Uzoq masofaga ixtisoslashayotgan yuguruvchilar (5 km va undan ortiq) 3-4 km li kesmalarni yugurib o’tganlari ma’qul.

3.3.20. Kross yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari.

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

Yugurish trassasini yo’nalishini chizmasini chizish xalqaro musobaqalarda va chempionatlarda kross yugurish trassasi xalqasimon shaklda bo’lib 1750 mertdan 2000 mert gacha masofani tashkil qilish kerak. Shu bilan birga kichik xalqasi ham ko’zda tutilishi shart bu boshqa masofalardagi krosslar uchun mo'ljallanadi musobaqa boshlanishida startdan keyin yuguruvchilar shu kichik xalqada 10mert qiyalikda yugiradi.Imkaniyat boricha musobaqalarni o’tkazishda tabiiy to’siqlari mavjud joylarda o’tkazilish talab qilinadi. Lekin qiyin to’siqlardan extiyot bo’lishi kerak ya’ni chuqirliklari mavjud joylarda xavfli tepaliklardan va pastliklardan umuman sportchilarga xaf tug’diradigan joylarda o’tkazish tavsiya qilinmaydi. Imkon boricha suniy to’siqlardan kamroq foydalanish kerak foydalanganda ham ular tabiiy to’siqlarga o’xshagan xolatda qurilishi kerak. Ko’p sonli musobaqa qatnashuvchilariga 1500 mert gacha bo’lgan oraliqda yugurishida tor yo’lkalar yoki boshqa xalaqit beruvchi to’siqlar bo’lmasligi kerak. Kross yugurish trassasi start va finishdan tashqari to’g’ri yo’lkali bo’lmasligi kerak unda burulishlar va qisqa masofadagi to’g’ri yo’lkalar bo’lganligi maqul. Kross yugurish trassasi ikki tomondan lentalar tortilgan xolatda bo’lishi kerak trassani bir tomoni 1-metr kenglikda karidor ajratilishi shart unda musobaqa tashkilotchilari ommaviy axborot vasitalari xodimlari yurishi uchun joy ajratiladi bu asosan jahon chempionatlari o’tkazilganda e‘tibor qaratiladi. Kross yugurish musobaqalarida asosan quydagi joylar ya’ni zonalar maxsus o’ralgan bo’lishi kerak bular start

olish joyi tayyorgarlik ko’rish joyi va yig’in o’tkazish xonalari marra chizig’i oldi bu yerlarga kirish faqatgina masofaga o’tkazishdagi tegishli ruxsati bor shaxslargina kirishi mumkin. Musobaqa tomoshabinlari musobaqa boshlanishidan oldin maxsus xakamlar raxbarligida trassani kesib o’tib joylashishlari mumkin.Start olish va marra zonalaridan tashqari trassani kengligi hamda to’siqlar zonasi 5-metrni tashkil qilishi kerak. Agar bosh xakamga masofadagi xakam sportchi trassani tark etib va masofani kesib chiqib chiqqanligi to’g’risida hisobot bersa u sportchi musobaqadan chetlashtiriladi.

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

Erkaklar 12 km
Ayollar 8 km
O’spirin qizlar 8 m
O’spirinlar 6 km
O’smirlar 6 km
O’smir qizlar 4 km

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

3.3.21. Estafetali yugurishning qisqacha tarixi.

Yengil atletika turlari orasida estafetali yugurish turi jamoaviyligi va xis-hayojonga boyligi bilan ajralib turadi. Estafetali yugurish musobaqalari stadionda va stadiondan tashqarida (bog', hiyobon, shahar ko'chalari va boshqa joylar) o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'ziga xos turdir.

Estafetali yugurish bo'yicha dastlabki musobaqalar XIX asrda o'tkazilgan. Estafetali yugurish turi 1908 yili Londonda o'tkazilgan IV Olimpiada o'yinlarida ilk bor musobaqalar dasturiga kiritilgan. Unda 200+200+400+800 m masofalarga estafetali yugurish musobaqalari o'tkazilgan. Estafetali yugurish bo'yicha birinchi g'olib jamoa AQSH hisoblanadi. ular mazkur masofani 3:29.4 natija bilan yugurib o'tadilar. Ikkinchi bo'lib Germaniya va uchinchi o'rinni esa Vengriya jamoalari qo'lga kiritadi. Navbatdagi Olimpiada o'yinlarida (Stokgolm, 1912 yil) estafetali yugurishning ikkita turi musobaqalar dasturiga kiritiladi. Unda sportchilar 4x100 va 4x400 m. masofaga yuguradilar. Unda Buyuk Britaniya vakillari 4x100 m. masofaga 42.4 natija ko'rsatib g'olib bo'ladilar. 4x400 m. masofaga esa AQSH jamoasi 3:16.6 natija ko'rsatib g'olib bo'ladilar. Yildan-yilga estafetali yugurish masofalarida natijalarning o'sib borayotganini kuzatish uchun Pekin-2008 Olipiada o'yinlarida xuddi shu yurt vakillari ko'rsatgan natijalarni keltirib o'tishning o'zi kifoya. YA'ni Buyuk Britaniya jamoasi 4x100 m. masofani 38.07 va AQSH vakillari esa 4x400 m. masofani 2:55.91 natija bilan yakunlab musobaqalar oltin medallariga sazovor bo'ladilar.

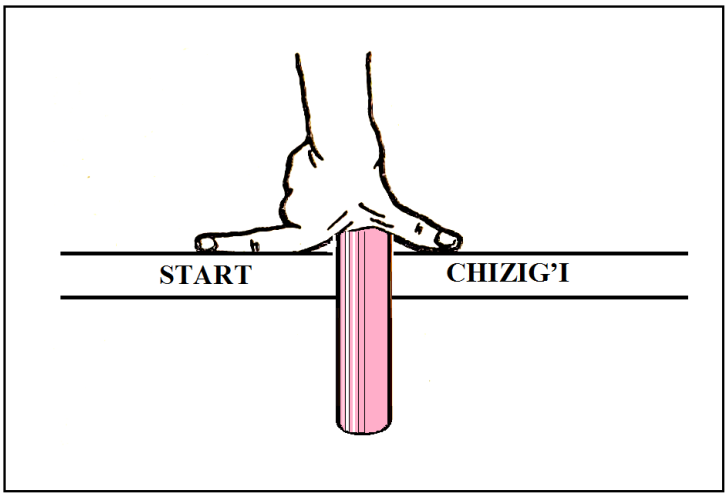
Ayollar o'rtasida estafetali yugurish dastlab Amsterdamda o'tkazilgan IX Olimpiada o'yinlarida musobaqa dasturiga kiritiladi. Unda ayollar jamoasi 4x100 m. masofaga yugurishi talab etiladi va shu masofaga ilk bor Kanada ayollar jamoasi 48.4 natija bilan g'oliblikni qo'lga kiritadilar. Ikkinchi o'rinni AQSH va uchinchi o'rinni esa Germaniya jamoalari egallaydilar. Ayollar o'rtasida 4x400 m. masofaga yugurish bo'yicha dastlabki musobaqalar 1969 yildan o'tkazib kelinadi. 4x400 m. masofaga estafetali yugurish bo'yicha birinchi rasmiy rekord Buyuk Britaniya jamoasi tomonidan o'rnatilgan (3.30:8). 4x100 va 4x400 m. masofalarga estafetali yugurish bo'yicha rekordlar Germaniya va AQSH jamoalari tomonidan bir necha bor yangilangan.

3.3.22. 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 masofalilarida 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 (45-rasm).



45-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash holati.

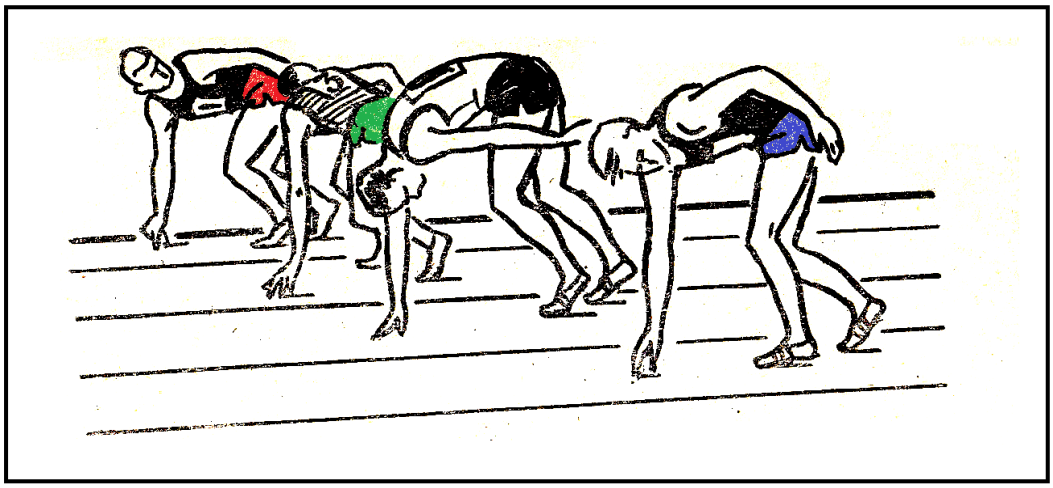
Startdan keyingi va masofa bo’ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurishdan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan zonada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida 10 m va ikkinchi bosqich boshlanishida 10 m masofadan iborat 20 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’liga 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.

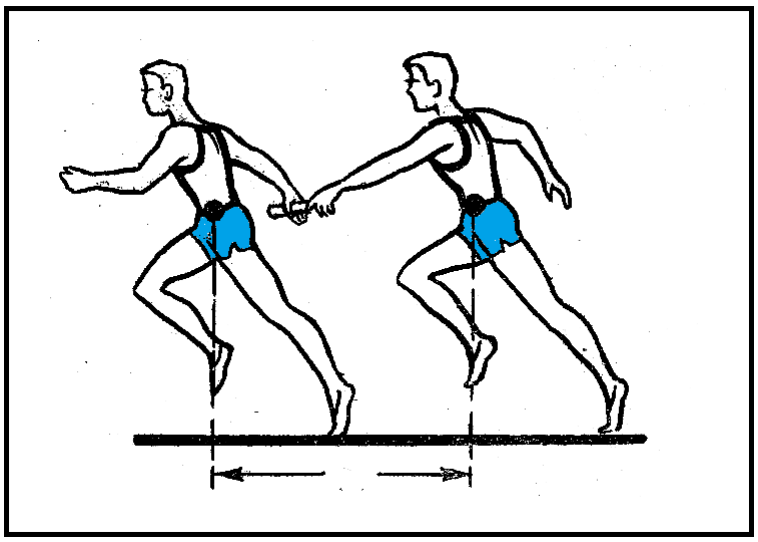
2, 3 va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash zonasi (10 m) bilan uzatish (20 m) zonasidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o’z bosqichlarini kela turib yugurib o’tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafeta qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi (46-rasm). 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 yelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi.



46-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 (47-rasm). Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin.



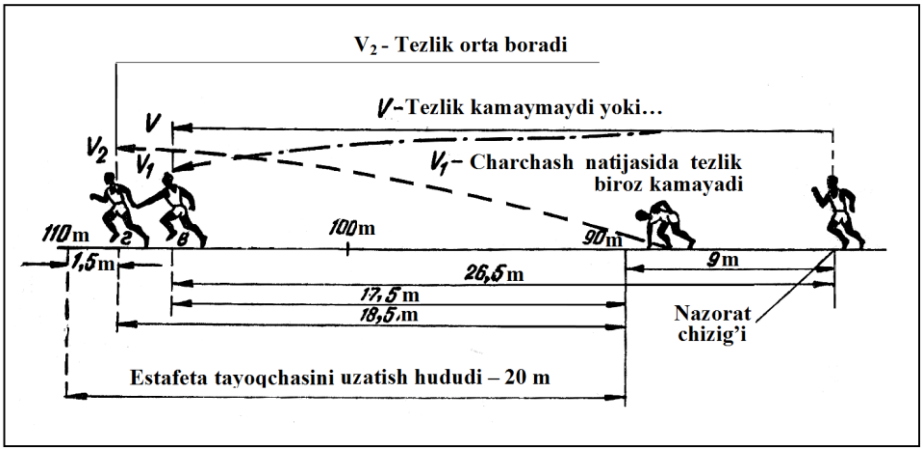
47-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish paytida oraliq masofa.

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 (48-rasm).



48-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yugurishni boshlashi uchun nazorat chiziqlarini belgilash chizmasisi.

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.

O’rta masofaga estafetali yugurish texnikasi.

800 m va undan ham uzun bosqichlarda yuguruvchi masofani unchalik yuqori bo’lmagan tezlikda tamomlaydi. Shuning uchun estafetani uzatish unchalik qiyin bo’lmaydi.

Estafetani qabul qiluvchi yugurishni yuqori startdan boshlaydi. U, estafeta keltirayotgan yuguruvchi etib kelishga 15-20 m (ba’zan, ko’pchilik barobar kelayotganda 3-5 m) qolganda, startga turadi. Qabul qiluvchi kallasini orqaga burib, yugurib keluvchiga qarab turadi va estafetani keta turib olish uchun uzatuvchi etib kelishiga 3-6 m (estafeta keltirayotganning tezligiga qarab) qolganda, yugurishni boshlaydi.

O’rtacha masofalarga estafetali yugurishda tayoqcha chap qo’l bilan pastdan o’ng qo’lga uzatiladi. Yuguruvchi ma’lum tezlikka erishib olib, tayoqchani o’ng qo’lidan chap qo’liga o’tkazadi.

Estafetani qabul qiluvchi, tayoqchani zona ichida olmoq uchun yugurishdan oldin zonadan chiqmay turishi kerak.

Estafetalarda, ayniqsa 10x1000 m kabi ko’p kishilik estafetalarda, yuguruvchilarni ularning kuchlarini hisobga olib bosqichlarga qo’yishning muhim ahamiyati bor.

3.3.23. Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o’rgangandan keyingina estafetali yugurish texnikasini o’rgata boshlash maqsadga muvofiq. O’rgatishning asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib ketayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat. Quyida estafeta yugurish texnikasini o’rgatish tartibi, ayrim vazifalar, ularni hal etish vositalari va tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to’g’risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar. 1. Estafetali yugurish turlari to’g’risida ma’lumot berish. 2. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini 20 m.lik zonada, maksimal tezlikda ko’rsatish va tushuntirish. 3. Kuchli yuguruvchilarning estafeta tayoqchasini uzatishlari

tushirilgan kinokalsovkalarni ko’rsatish. 4. Estafetani uzatishda hisoblab chiqilgan mo’ljalning va harakatlar aniq bo’lishining ahamiyatini tushuntirish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Estafetali yugurish to’g’risida shug’ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma’lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. Estafetali yugurishni boshqa yugurish turlaridan farqlay olish va ularning masofalarini bilishiga 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. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Tushuntirib va ko’rsatib estafeta tayoqchasini pastdan uzatish usuli to’g’risida tasavvur hosil qilish. 2. Joyda turib estafeta tayoqchasini o’ng va chap qo’llar bilan uzatish (uzatish oldidan qo’llarni goh yugurayotgandagi kabi harakatlantirib, goh bunday qilmay). 3. Yurib turib murabbiy signali bilan tayoqchani uzatish-qabul qilish. 4. Yurib turib uzatuvchi signali bilan tayoqchani uzatish-qabul qilish. 5. Oldin sekin yugurayotganda, keyin tez yugurayotganda tayoqchani uzatuvchi signali bilan uzatish. Nazorat belgini murabbiy qo’yadi. 6. YOnma-yon yo’lkada tez yugurib keta turib estafeta tayoqchasini uzatish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Joyda turib estafeta tayoqchasini uzatish juft-juft bo’lib ikki qator va doira yasab turib bajariladi. Uzatuvchi qaysi qo’lida estafetani tutib turgan bo’lsa, shunga qarama-qarshi yon tomonga qabul qiluvchidan sal nariga surilib turadi. Yurib ketayotganda ham sekin yugurayotganda ham estafeta uzatish xuddi shunday bajariladi.

3-vazifa. Estafetani qabul qiluvchiga start olishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Bir qo’lda tayanib turib to’g’ri yo’lkada start olish. 2. Burilishdan to’g’ri yo’lkaga chiqadigan joyda alohida-alohida yo’lkada bir qo’l

bilan tayanib start olish. 3. To’g’ri yo’lkadan burilishga o’tar joyda alohida-alohida yo’lkada start olish. 4. Zona boshlanishidan nazorat belgigacha bo’lgan masofani aniqlash. 5. Uzatuvchi nazorat belgiga etgan paytida alohida-alohida yo’lkada start olish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Yo’lkadagi zonada start olishni o’rganayotganda 2 va 3-bosqichdagi qabul qiluvchilar yo’lkaning tashqi chizig’i tomonda yugurishlariga, 3-bosqichdagilar esa ichki chiziq tomonda yugurishlariga e‘tibor berish kerak. Shuni hech yanglishmay bajara oladigan bo’lgandan keyingina, uzatuvchining yugurishiga moslab start olishni o’rganishga o’tsa bo’ladi.

4-vazifa. 20 m lik zonada estafeta maksimal tezlikda uzata olishga erishish.

Vositalar. 1. Maksimal tezlikda estafetani zonada uzatish. 2. To’liq masofada ikki yoki ko’proq jamoalarning ishtirokida estafetali yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Estafetali yugurish texnikasini chigalyozdi mashqlari oxirida yoki undan keyin ½-¾ jadallikda va maksimal tezlikda yugurib o’rganiladi va takomillashtiriladi.

Estafetani uzatish texnikasini asosan juft-juft bo’lib o’rganiladi. Hamma o’z joyida, ya’ni burilish boshida yoki burilish oxirida mashg’ulot qiladi. Oldin 1-bosqichdagi yuguruvchi 2-bosqichdagi bilan keyin 3-bosqichdagi 4-dagi bilan mashq qiladi. Undan keyin 2-bosqichdagi 3-dagi bilan mashq qiladi-da, nihoyat to’rttovi birga uzatish texnikasini takomillashtiradi. Mashg’ulot vazifasiga qarab bu tartib o’zgarishi mumkin.

Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi tezlikni pasaytirib, estafetani qabul qilgan boshqa jamoalarning a’zolari yugurib ketganlaridan keyingina o’z yo’lkasidan chiqishi juda muhim.

3.3.24. Estafeta jamoalarining mashg’ulotlari.

Jamoa tuzayotganda estafeta ishtirokchilarini bir qancha sharoitlarni hisobga olib bosqichlarga bo’lish kerak. Zonada start oluvchining tezligi hamma vaqt yugurib keluvchiga nisbatan sekin ekanini nazarda tutib 1-bosqichga eng

kuchsiz yuguruvchini, keyingisiga – undan kuchliroq yuguruvchini va hokazo qo’yish kerak. Bu, ikki yuguruvchining tezligi estafetani uzatish paytida ko’proq mos bo’lishiga yordam beradi. Shu bilan birga kimdir startdan chiqishni sevishini, boshqa biri esa startdan yugurib chiqqanda, yomonroq natija ko’rsatsa ham, estafetali yugurishda muvaffaqiyatli qatnasha olishini, albatta, nazarda tutish kerak. Kim burilishda, boshqa bir kim esa to’g’ri yo’ldan marraga kelishda yaxshi yugura olishini ham unutmaslik kerak. Mana shularning hammasi aniqlanib, nomzodlar saylangandan keyin, ularni bosqichlarga taqsimlab mashg’ulotni boshlash mumkin.

Qisqa masofada estafetali yugurishni mashg’ulot qilish – bu, avvalo, sprintcha tayyorgarlik va shu bilan birgalikda estafetani uzatish texnikasini takomillashtirishdir. Buning uchun asosiy shart – estafeta jamoasi a’zolarining doimiyligi va uzoq vaqtlik tajribadir. Estafeta jamoasining mashg’uloti sprintcha mashg’ulotning organik qismi hisoblanadi. Bu sprintchilar yuklamasini oshirmasligi kerak. Masalan, mashg’ulot davomida yuguruvchilar bir necha marta 100 m dan yugurishlari kerak bo’lsa, buning o’rniga 4x100 m estafetali yugurish ma’qul. Tezlanishli yugurishni, kela turib yugurishni chamalashlarni estafeta uzatish bilan yakunlash mumkin. Tezlanishni esa estafetani qabul qilish bilan boshlasa bo’ladi va sh.k.

Maksimal jadallikda yugurib, estafeta texnikasini takomillash-tirishni, shuningdek, chamalashlarni sprintcha mashg’ulotning bir qismi sifatida mashg’ulot o’rtasida yoki yakunlovchi qism oldidan o’tkazish kerak. Tez-tez estafeta masofasini to’la yugurib turish juda muhimdir. Shundagina harakatlar odat tusini oladi, nazorat belgilar hisobi aniq bo’ladi.

Musobaqadan oldingi chigalyozdi mashqlari oxirida juft-juft bo’lib, estafeta uzatishni yana bir mashq qilib olish lozim. Bunda, agar, zarurat bo’lsa, nazorat belgilargacha bo’lgan masofani yana ham aniqroq qilib olishning juda muhim ahamiyati bor. Bu asosan shamol esayotganda (qarshidan bo’lsa ham, orqadan bo’lsa ham) juda zarurdir. Musobaqa va mashg’ulot jarayonida estafeta jamoasining guruhi doimiy bo’lsa, jamoa a’zolari barcha harakatlarni yuqori

darajada aniq bajaradigan bo’lib qoladilar. Mustahkam malaka, harakatlarning avtomatlashgan darajaga etishi va vaqtni his eta bilishi hal qiluvchi omillardir.

3.3.25. Estafetali yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari.

Estafetali yugurish musobaqalari o’tkazilgan barcha hollarda ishtirokchilar estafeta tayoqchasini qo’llarida tutib borishlari va bosqichlarda estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish belgilangan 20 m.lik hududda amalga oshirilishi zarur. Estafeta tayoqchasini jamoadoshiga uloqtirish yoki dumalatish mumkin emas.

Estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish vaqtida jamoaning bir ishtirokchisi tomonidan boshqa boshqa ishtirokchiga har qanday yordam berilishi, masalan, itarib yuborishi ta’qiqlanadi.

Estafeta jamoasida har bir ishtirokchi bitta bosqichda yugurishiga ruxsat etiladi.

Biror bir bosqichda ishtirokchisi yo’q jamoa musobaqaga qo’yilmaydi.

Estafeta tayoqchasini uzatishdan so’ng sportchi yo’lakni boshqa jamoa vakillariga halaqit bermasdan tark etishi talab etiladi.

Stadionda o’tkaziladigan musobaqalarda bosqichlari 200 m.dan kam bo’lgan estafetali yugurishda har bir jamoa butun masofani alohida o’ziga tegishli yo’laklarda yugurib o’tadi.

4x200, 4x400 va 400-300-200-100 m.ga estafetali yugurish musobaqalarida har bir jamoa alohida yo’lak bo’ylab dastlabki uchta burilishni yugurib o’tadi. Dastlabki uchta burilishdan keyin umumiy yo’lakda musobaqani davom ettiraveradi.

Birinchi darajali musobaqalarning 4x200 m.ga estafetali yugurishida jamoalar har bir bosqichni alohida yo’laklar bo’ylab yuguradilar.

Ayrim musobaqalarda 4x400 yoki 400-300-200-100 m.ga estafetali yugurishda, agar yugurish guruhida uchtadan ortiq jamoa qainashmayotgan bo’lsa,

musobaqa bosh hakamining qarori bilan alohida yo’laklar bo’ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurishga ruxsat etiladi. Bunda har bir yo’lakning start chiziqlari tegishli ravishda, ayrim hollarda esa umumiy yo’lak bo’ylab belgilangan bo’lishi lozim.

Yugurish bosqichlari uzoq bo’lgan estafetali yugurish, odatda, butun masofada umumiy yo’lak bo’ylab o’tkaziladi. Ammo burilishdagi startda alohida yo’laklar bo’ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurib borish tavsiya etiladi.

Estafeta tayoqchasi 20 m.lik uzatish-qabul qilish hududida topshirilishi kerak. Estafetani qabul qilib olayotgan ishtirokchi yugurishni (start olishni) uzatish-qabul qilish hududi chegarasida boshlashi lozim. Estafeta tayoqchasi qabul qiluvchining qo’liga o’tgan lahzada uzatish tugatlgan bo’lishi kerak. 200 m.lik va undan qisqa bosqichlarda alohida yo’lkalar bo’ylab yugurganda estafeta tayoqchasini qabul qiluvchilarga uzatish hududidan chamasi 10 m. avvalroqdan yugurishni boshlashga (start olishga) ruxsat etiladi.

Alohida yo’laklar bo’ylab o’tkaziladigan estafetali yugurishda ishtirokchilar o’z yo’laklariga belgi qo’yishlari mumkin bo’ladi. Buning uchun yopishqoq tasmadan (plastir) foydalanishga ruxsat etiladi. Bo’r yoki bo’yoq asosli ashyolardan foydalanish mumkin emas. Estafetali yugurishning qolgan turlarida ishtirokchilarga hech qanday beliglar qo’yishiga ruxsat etilmaydi.

4x400 m.ga estafetali yugurishda tayoqchani qabul qiluvchi yuguruvchilar 3 va 4-bosqichlarda hakam ko’rsatmasi bo’yicha dastlabki holatni egallab joylashishlari, bunda yo’lakning ichki qirg’og’idan o’z jamoasi vakillari 200 m.ga yugurish starti oldidagi yo’lak belgisidan yugurib o’ta turib qanday tartibda joylashgan bo’lsalar, o’sha tartibda turishlari hamda to tayoqchani qabul qilish boshlangunicha o’z holatlarini o’zgartirmasliklari kerak.

Estafeta tayoqcha erga, jumladan, alohida yo’laklar bo’ylab yugurilganda tushib ketgan holatlarda yerga tkshirib yuborgan ishtirokchi uni boshqa jamoalar a’zolariga halaqit bermasdan olishi va tayoqchani olgan joydan yugurishni davom ettirishi lozim (uzatish paytida uni uzatuvchi olishi kerak).

Estafetali yugurish bo’yicha musobaqalar uchun jamoa tarkibidan tashqari yana ko’pi bilan 2 ta zahiradagi sportchi talabnomaga kiritilishi mumkin. Musobaqalarning alohida davrasida va istalgan bosqichda talabanoma bergan ishtirokchilardan har biri qatnashishlari mumkin.

Jamoaning aniq tarkibi hamda ishtirokchilarning bosqichlardagi joylashuvi tarkibi start oldidan rasmiy ravishda e’lon qilinishi shart. Avvalgi davrada startda qatnashagan ishtirokchi almashtirilgan bo’lsa, u jamoa tarkibiga qayta olmaydi.

3.3.26. G’ovlar osha yugurishning qisqacha tarixi.

G’ovlar osha yugurish ilk bor angliyalik cho’pon va podachilar o’rtasida XIX asrda qo’yqo’tonlardan va shunga o’xshash turli to’siqlardan oshib yugurish orqali bellashuvlari natijasida vujudga kelgan. O’sha paytda g’ov sifatida yuguruvchilar turli xo’jalik buyumlaridan keng foydalangan. Bu esa g’ovlarning bir me’yorda va bir xil ko’rinishda bo’lmasligiga sabab bo’lgan. Shuningdek, bu kabi g’ovlar juda og’ir va joydan joyga ko’chirishda ko’p noqulayliklarni keltirib chiqargan.

1900 yildan keyin yengil va “T” harfini teskari ko’rinishini yodga soluvchi g’ovlar qo’llanila boshlagan. 1935 yilda “L” harfi ko’rinishidagi biroz og’irroq asosga ega va umumiy og’irligi 8 funtga (3.6 kg) teng bo’lgan g’ovlar yaratilgan.

G’ovlar osha yugurish bo’yicha birinchi rasmiy rekord 1864 yili angliyalik A.Danieloga tegishlidir. U 120 yard (109.92 m) masofani 17.75 soniyada yugurib o’tadi. U vaqtlarda g’ovlar osha yugurish texnikasi o’ziga xos bo’lib, u hozirgi zamonaviy texnika ko’rinishida bo’lmagan. Keyinchalik angliyalik sportchi A.Kruz g’ovlar osha yugurishda startdan chiqish, g’ovlardan oshib o’tishda oldingi oyoqni to’g’ri chiqarish va gavdani biroz oldinga engashtirishdan iborat texnikani 1886 yilgi musobaqada namoyish etadi va u 120 yardlik masofani 16.4 soniyada yugurib o’tadi.

1895 yili Nyu-Yorkda London atletika klubi jamoasi bilan o’tkazilgan musobaqada S.Cheyz 120 yardlik masofani 15.4 soniyada yugurib o’tadi.

Uch yildan keyin esa AQSH havaskorlar atletika klubi chempionatida A.Kransleyn bu ko’rsatkichni 15.2 soniyaga yaxshilaydi. Buning ustiga, yugurish

vaqtida u to’siq ustidan oshib o’tishning yangi texnikasini namoyish etadi. Yugurish chog’ida hamma yuguruvchilar kabi oyog’ini yig’ib olib emas, balki oyoq kaftini oldinga jadal chiqargan holda o’ziga xos texnikani qo’llaydi.

Garchand oksfordlik A.Krum rostlangan oyog’ini siltash orqali g’ovlardan oshib yugurgan bo’lib, uning bu harakatlarini A.Kopland 1891 yilgi suratlarida aks ettirgan bo’lsada, biroq shu tarzda g’ovlar osha yugurishning asoschisi A.Kransleyn hisoblanadi.

Yengil atletikaning g’ovlar osha yugurish turi yildan yilga rivojlanib borishi natijasida bu tur bilan shug’ullanuvchilar soni ortib boradi. Natijada Amerika va Evropaning bir qator davlatlarida bu tur bo’yicha turli darajadagi musobaqalar tashkil etib kelinadi.

G’ovlar osha yugurish 1896 yili zamonaviy I Olimpiada o’yinlari dasturiga kiritiladi. Unda dastlab 110 m.ga (120 yard) g’ovlar osha yugurish musobaqalari o’tkazilgan. 400 m.ga g’ovlar osha yugurish masofasi esa 1900 yilgi Parij Olimpiadasida musobaqalar dasturiga kiritilgan. Har ikkala masofada ham faqat erkaklar ishtirok etib keladi.

G’ovlar osha yugurish turini ommalashuvi va rivojlanishida AQSH va Angliyaning o’rni kattadir. 400 m.ga g’ovlar osha yugurish bo’yicha Olimpiada o’yinlarining birinchi chempioni amerikalik J.Tyuksberi hisoblanadi. U mazkur masofani 57.6 soniyada yugurib o’tgan.

Olimpiada o’yinlarining ayollar o’rtasida g’ovlar osha yugurish baxslari dastlab 1972 yilgi Myunxen Olimpiadasida musobaqalar dasturiga kiritiladi. Unda ayollar 100 m.ga yugurish bo’yicha musobaqalashadi. Mazkur Olimpiada o’yinlarining ayollar o’rtasida g’ovlar osha yugurish bo’yicha dastlabki g’olibi germaniyalik A.Erxardt sanaladi. U bu masofani 12.59 soniyada yugurib o’tadi. Ayollar o’rtasida 400 m.ga g’ovlar osha yugurish esa anchadan keyin ya’ni, 1984 yili Los-Anjelesda o’tkazilgan Olimpiada o’yinlaridan boshlab dasturga kiritilgan. Unda AQSH vakilasi B.Braun shu masofada birinchi Olimpiada g’olibligini qo’lga kiritadi.

G’ovlar osha yugurish bo’yicha texnika va sportchilarning individual ko’rsatkichlari rivojlanib borishi oqibatida sport natijalari yildan yilga o’sib bordi. Turli yillarda jahon va Olimpiada rekordlari bir necha bor yangilanib bordi.

3.3.27. 100-110 m. masofaga g’ovlar osha yugurish texnikasi.

G’ovlar osha yugurish erkaklar o’rtasida – stadionlarda 110 va 400 m., yopiq inshootlarda 60 m. masofalarga, ayollar o’rtasida esa 100 va 400 m., yopiq inshootlarda 60 m. masofalarga yugurish bo’yicha musobaqalar o’tkazib kelinadi.

G’ovlar osha yugurish masofasi shartli ravishda to’rt fazaga bo’linadi: start va startdan keyingi tezlanish, depsinish va g’ovlardan o’tish, g’ovlar orasida yugurish, marraga kelish.

21-jadval.

G’ovlar osha yugurishda masofa bo’ylab g’ovlarning joylashish tartibi va ularning balandligi.

Yugurish masofasi	**Start chizig’idan 1-g’ovgacha bo’lgan masofa (m)**	**G’ovlar orasidagi masofa (m)**	**Oxirgi g’ovdan finishgacha bo’lgan masofa (m)**	**Masofa bo’ylab g’ovlar soni (ta)**
Erkaklar				
60 m	13.72	9.14	9.72	5
110 m	13.72	9.14	14.02	10
400 m	45.00	35.00	40.00	10
Ayollar				
60 m	13.00	8.50	13.00	5
100 m	13.00	8.50	10.50	10
400 m	45.00	35.00	40.00	10

G’ovlar osha yugurishda masofaga nisbatan g’ovlar balandligining o’zgarishi

Yugurish masofasi	Erkaklar	Erkaklar (20 yosh)	Erkaklar (18 yosh)	Ayollar	Ayollar (20 yosh)	Ayollar (18 yosh)
60 m	1.067 m	0.991 m	0.914 m	0.84 m	0.838m	0.762 m
110/100 m	1.067 m	0.991 m	0.914 m	0.84 m	0.838m	0.762 m
400 m	0.914 m	0.914 m	0.838 m	0.762 m	0.762 m	0.762 m

110 m.ga g’ovlar osha yugurish texnikasi.

Start va startdan keyingi tezlanish. G’ovlar osha yugurishda past start tekis yugurishdagiga nisbatan ancha qiyin sharoitda bajariladi, chunki g’ov oshar birinchi to’siqgacha bo’lgan kichik masofada mumkin qadar maksimal tezlikni oshirish bilan birgalikda, depsinish joyiga oyog’i to’g’ri kelsin uchun ma’lum miqdordagina qadam tashlashi kerak.

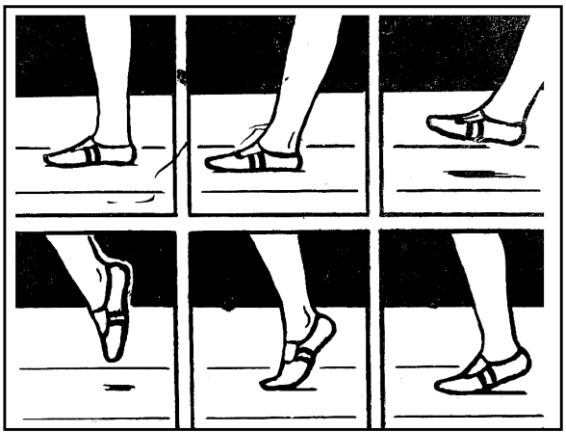
G’ov osharlar start tirgaklarini ayrim paytda start chizig’iga yaqinroq, ayrim paytda – sprintdagidek, ba’zan esa start chizig’idan uzoqroq qo’yadilar. “Diqqat!” buyrug’idan keyin g’ov oshar tosini yelkasidan sal yuqori ko’taradi.

Yugurishning birinchi metrlaridayoq gavdani sprintchidan ko’ra tezroq tiklab olish kerak, chunki birinchi to’siqdan o’tishda yaxshiroq depsinish uchun startdan keyingi 9-10 m dayoq deyarli normal holatda yugura boshlash kerak.

Birinchi g’ovgacha bo’lgan masofa 7 yoki 8 qadamda yugurib o’tiladi. Qadamlar 7 ta bo’lganda, startda silkinch (g’ov ustidan birinchi o’tadigan) oyoq oldinda bo’ladi. 8 ta bo’lganda esa depsinuvchi (g’ov oshishda) oyoq oldingi tirgakka qo’yiladi. G’ov oshish uchun (g’ovga) depsinishdan oldingi qadam avvalgilardan 25-30 sm qisqaroq bo’ladi. Bu yaxshiroq depsinish va to’siqdan tezroq o’tishga imkon beradi. Depsinish joyi g’ovdan 195-220 sm masofada bo’ladi. Start chizig’idan birinchi g’ovgacha bo’lgan masofada 8 ta qadam qo’yilsa, qadamlar uzunligi taxminan 55, 115, 130, 145, 160, 180, 205, 175 sm bo’lib, g’ovdan 207 sm beridan depsiniladi; 7 qadam qo’yilganda esa, qadamlar uzunligi taxminan 90, 120, 160, 180, 205, 215, 187 sm bo’lib, g’ovdan 215 sm beridan depsiniladi.

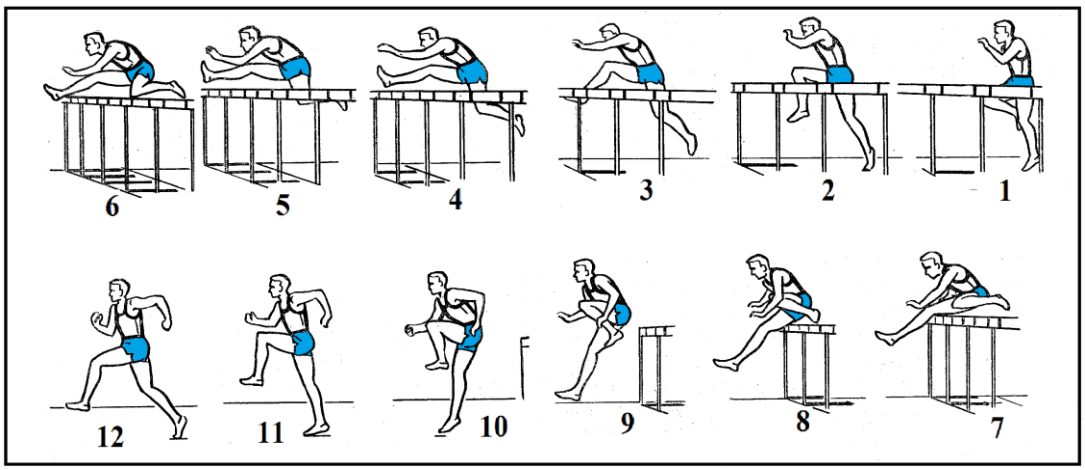
Depsinish va g’ovdan o’tish. G’ovga yaqinlashayotganda, oyoq depsinish joyiga aniq tushadi, degan ishonch bo’lishi zarur. Faqat shundagina yugurish tezligini saqlab qolib, to’siqdan yaxshi o’tish mumkin. YAqin joydan depsinsa, u.o.m. to’siqdan juda baland ko’tarilib ketadi-da, to’siqqa tashlanish yomon chiqadi; uzoq joydan depsinganda esa g’oq ustida faol harakat qilish yomonlashib, g’ovdan o’tish shiddati kamayadi.

Depsinuvchi oyoq depsinish joyiga qisqa masofaga yugurishda qanday qo’yilsa, bunda ham shunday qo’yiladi (49-rasm).



49-rasm. Oyoqni yo’lakka qo’yish va g’ovlar tomon depsinish paytida oyoq tagining o’zgarish holati.

G’ovdan o’tish bukilgan silkinch oyoq sonini yuqorilatib oldinga tez va baland ko’tarib (50-rasm), gavdani oldinga ko’proq engashtirishdan boshlanadi. Shu bilan deyarli bir vaqtda tayanch (depsinuvchi) oyoqda depsina boshlash kerak. Bu depsinishning oxiri oyoqning to’g’rilanishi va gavdani shiddat bilan barerga engashtirish paytiga to’g’ri keladi.



50-rasm. 110 m.ga g’ovlar osha yugurishda g’ovlardan o’tish.

Qo’l harakatlari deyarli tekis yugurishdagi harakatlarga (silkinch oyoqqa teskari tomondagi qo’l ko’proq to’g’rilanadi) o’xshash bo’ladi. Qo’l harakatlari yugurish tezligini saqlashga, gavdani g’ov tomonga ko’proq engashtirishga, muvozanat saqlashga, tuzukroq depsinishga va g’ovdan yaxshi o’tishga yordam beradi. G’ov ustiga o’tayotganda silkinch oyoq bilan birgalikda narigi tomondagi qo’l ham oldinga uzatiladi, bu qo’l kafti pastga qaragan, barmoqlar esa to’g’ri tutiladi. Shu bilan bir vaqtda ikkinchi qo’l bukilgan holda tirsak bilan panja gavda chizig’idan o’tguncha orqaga harakat qiladi.

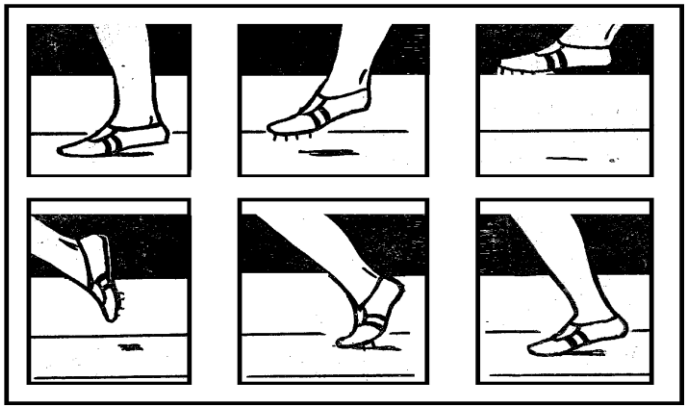
Ba’zi yuguruvchilar g’ov ustiga o’tayotganda ikki qo’llarini baravar olg’a cho’zadilar-da, keyin birinchi usuldagi kabi (bir qo’l bilan) harakat qilaveradilar. G’ov ustiga o’tayotganda gavdaning engashishi, silkinch oyoq sonining balandligi va keyin shu oyoqning to’g’rilanishi – g’ov oshar u.o.m.ni minimal daraja yuqori ko’tarib g’ovdan o’tib ketadigan darajada bo’lishi kerak.

Ko’pincha depsinish va unga aloqador harakat – g’ov ustiga o’tishni g’ovga hujum yoki g’ovga tashlanish deb ataydilar. Siltanib, g’ovga tashlangandan keyin, g’ov oshar tayanchsiz fazaga o’tadi. Bu ham barergacha kelayotgandagi kabi shiddat bilan bajarilmog’i kerak. Harakatlarda uzilish bo’lmasligi kerak, silkinch oyoq tez yozilib, shu oyoq tagi g’ovning tepa taxtachasi ustida bo’lganida, gavda eng ko’p engashgan bo’ladi (50-rasmga qaralsin). Shu paytda depsinuvchi oyoq bir qancha bukilgan holda ancha orqada qolib ketadi. Silkinch oyoq faol yerga tushayotganda, depsinuvchi oyoq tizzasi bukilib, u ham tez yuqorilab oldinga harakat qiladi. Bu paytda qo’llar holati o’zgaradi. Silkinch oyoq tomondagi qo’l oldinga uzatiladi, narigi qo’l esa oddiy yugurishdagi kabi bukilib orqaga harakat qiladi-da, oldinga uzatilayotgan depsinuvchi oyoq uning tagidan o’tadi.

G’ovdan o’tib tushayotganda gavdani to’g’rilab yubormay, oyoqlar holatini faol o’zgartirish juda muhim. G’ovning narigi yog’ida yerga oyoq qo’yish oldida gavda biroz to’g’rilanadi. To’siq ustida harakatni bir lahza ham to’xtatmaslik kerak.

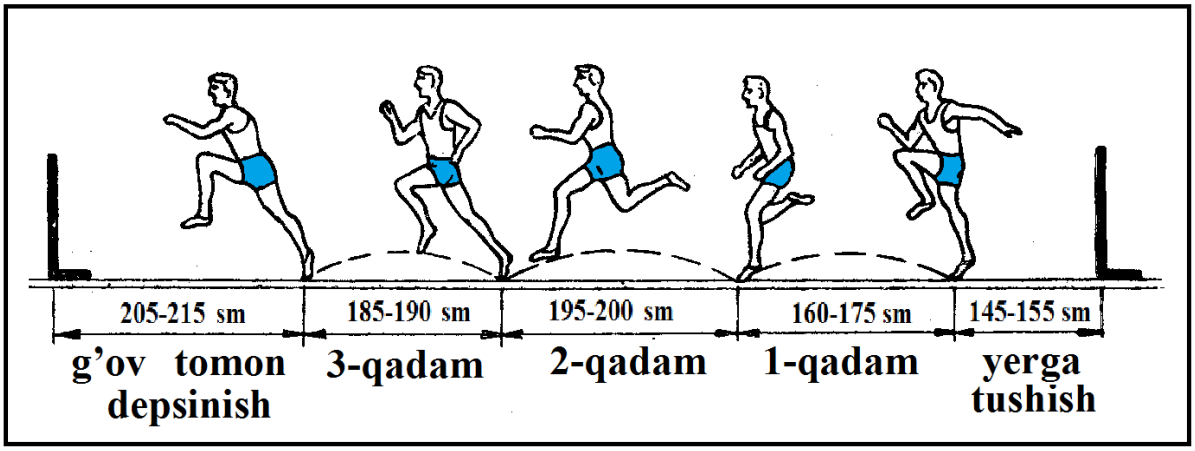
G’ovdan keyin yerga tushganda olg’a siljish tezligi kamaymasligi, g’ovlar orasida yugurish ritmi buzilmasligi kerak. Bunda gavdani oldinga engashtirgancha, depsinuvchi oyoqni g’ovdan faol o’tkazish katta rol o’ynaydi. Oyoq yerga tegadigan joy gavdaning u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq bo’lishi kerak. Shunda oldingi tayanchning tormozlash ta’siri kamroq bo’ladi-da g’ov oshar to’xtalmay yugurib ketaveradi. yerga to’g’rilangan oyoq uchida (51-rasm) g’ovdan 145-160 sm narida tushiladi.

Bo’yi pastroq yuguruvchilar g’ovdan keyin uzun bo’ylilarga nisbatan uzoqroq masofaga borib tushadilar. Bundan nariroq yoki beriroq tushish texnikaga bog’liq. Texnika qancha past bo’lsa, yuguruvchi shuncha nariga borib tushadi.



51-rasm. G’ovdan keyin yerga tushish va 1-qadam depsinishi paytida oyoq tagi holatini o’zgarishi.

G’ovdan keyin yerga tushishda tayachn oyoqni bukish yaramaydi; tezlik kamaymasin uchun va yugurish ritmi buzilmasin uchun esa shu tayanch oyoqni u.o.m.ga yaqinroq qo’yish kerak. Depsinuvchi oyoqni o’z vaqtida faol olg’a o’tkazish (silkinch oyoqni tushirish bilan birga) yugurishni yaxshiroq davom ettirishga yordam beradi.



52-rasm. 110 m.ga g’ovlar osha yugurishda g’ovlar orasidagi 3 ta qadam chizmasisi.

G’ovlar orasida yugurish. G’ovdan keyin yerga tushgan joy bilan keyingi to’siqdan o’tish uchun depsinadigan joy orasidagi masofa uch qadamda yugurib o’tiladi (52-rasm). G’ov ustidan ham to’g’ri chiziq bo’ylab o’tish, g’ovlar orasida ham to’ppa-to’g’ri yugurish kerak. G’ovlar orasida yugurish texnikasi ham deyarli qisqa masofaga tekis yugurish texnikasi kabidir. yerga tushgandan keyin yuguruvchi to’xtamasdan birinchi qadam tashlaydi. Buning uzunligi taxminan 175-180 sm keladi. Qadam uzunligi keragidan kamayib ketmasligi uchun yugurish ritmi va tezligini saqlab qolish kerak.

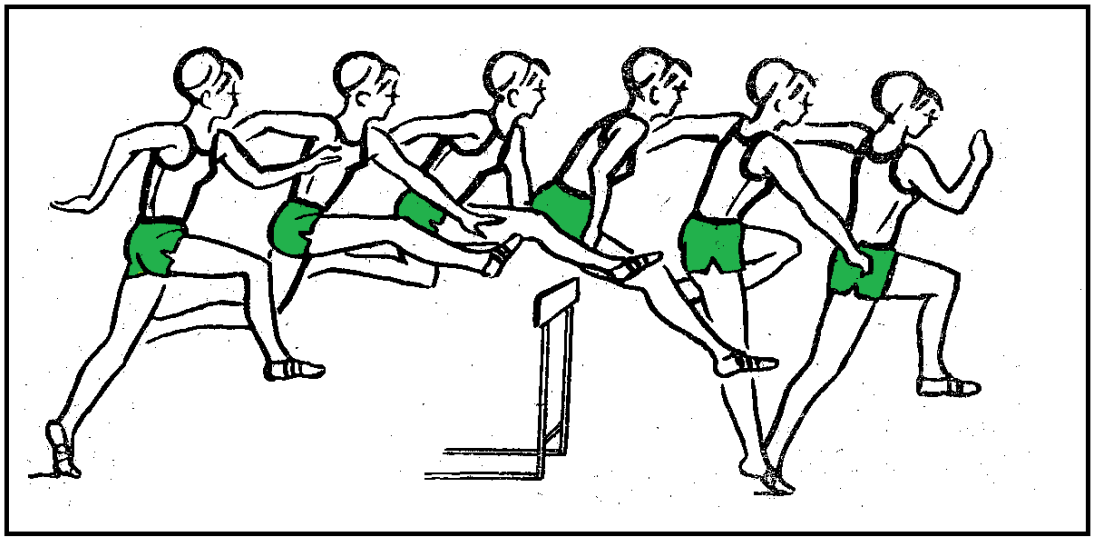
Ko’rsatilgan jadvalda 2 va 3-qadamlar nisbati e‘tiborni tortadi. Bularning uchovida ham oxirgi qadam oldingidan ancha qisqa bo’lib, bu depsinish uchun yaxshi sharoit yaratib beradi.

Oxirgi g’ovdan marragacha bo’lgan masofa (14,02 m) tekis yugurishdagi maksimal tezlikda yugurib o’tiladi.

Yuqori g’ovlardan (106,7 sm) o’tib yugurish texnikasini egallash uchun yuguruvchining boshqa xislatlaridan tashqari uning bo’yi ham katta ahamiyatga ega. Bo’y baland bo’lsa, g’ov oshish texnikasini tekis yugurish texnikasiga yaqinlashtirish mumkin bo’ladi. Past bo’yli g’ov osharlar to’siq ustidan “qadamlab” keta olmaydilar-da, ularning tayanchsiz fazalari cho’zilib, g’ovlar orasidagi yugurish tezliklari kamayib ketadi.

100 m.ga g’ovlar osha yugurish texnikasi .

G’ov unchalik baland bo’lmasa (76,2 sm), ko’p yengil atletikachi ayollarning bu turni o’rganishlari oson bo’ladi (53-rasm). To’siq unchalik baland bo’lmasa, undan o’tayotganda gavdani ko’p engashtirish zarurati qolmaydi. Vazifa g’ovdan o’tayotganda u.o.m.ni ataylab pasaytirib yubormaslikdan iborat bo’lib qoladi.



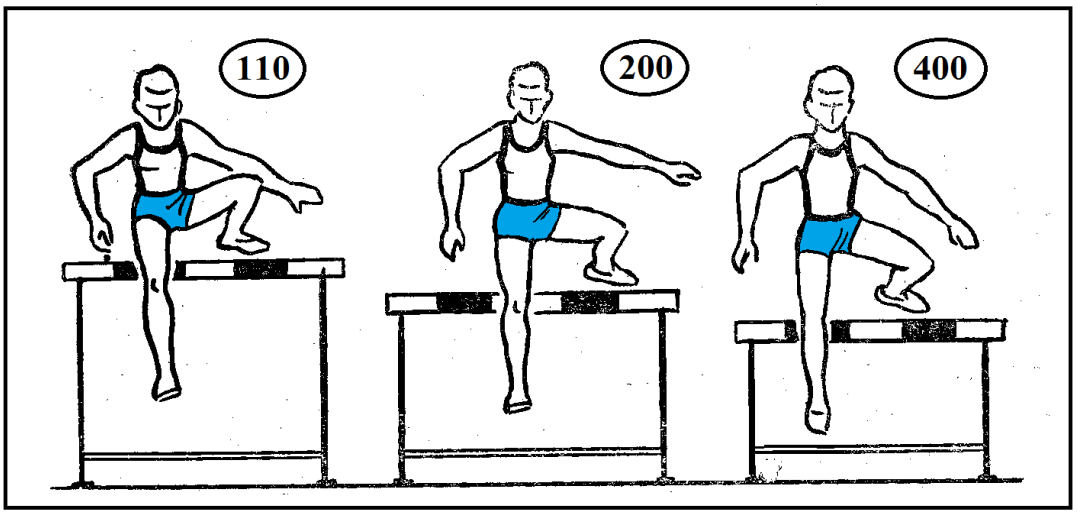
53-rasm. 100 m.ga g’ovlar osha yugurishda g’ovdan o’tish.

Start va startdan keyingi tezlanish. Start holati va startdan keyingi tezlanish 110 m.ga yugurishda qanday bo’lsa, shunday start chizig’idan birinchi g’ovgacha bo’lgan masofani (13 m) odatda 8 qadamda yugurib o’tadilar, ammo yaxshi tezlikka ega bo’lgan, baland bo’yli g’ov oshar ayollar bu masofani 7 qadamda yugurib o’ta oladilar. Startda oyoqlarni qo’yish erkaklarning 110 m ga yugurishida

qanday bo’lsa, bu yerda ham shunday, ya’ni birinchi g’ovgacha 8 qadam qo’yilsa – depsinuvchi oyoq, 7 qadam qo’yilsa esa – silkinch oyoq oldinda bo’ladi.

Depsinish va g’ov ustidan o’tish. Depsinish g’ovdan 180-195 sm berida bo’ladi. Oyoq depsinish joyiga uchidan boshlab qo’yiladi. Bundan keyingi harakat – g’ovga tashlanish xuddi 110 m ga yugurishdagi kabi bajariladi-yu, lekin gavda ozroq engashadi, silkinch oyoq soni esa uncha yuqori ko’tarilmaydi. G’ov ustidan o’tayotgandagi qo’llar harakati bu yerda tekis yo’lkada yugurishdagiga yanada yaqinroq bo’ladi.

Depsinuvchi oyoq yerdan uzilgandan so’ng, to’xtamasdan g’ov ustidan o’tkaziladi va oldinga uzatiladi, lekin uning harakat qilishi 110 m ga yugurishdagidan boshqacharoq bo’ladi: son va tizza unchalik yuqori ko’tarilmaydi, yugurish qadamlari asosi ko’proq saqlanib qoladi (54-rasm). Depsinuvchi oyoqni olg’a torta boshlash bilan birga, silkinch g’ovlar pastroq bo’lsa, bu kabi odimlar harakatini pastroq bo’yli g’ov osharlar ham bajara oladilar – shunda ular tayanchsiz fazani qisqartirib, g’ovdan o’tishni tezlatadilar. G’ov ustida gavda sal ko’proq engashadi-yu, keyin yana tekis yugurishdagi holatga qaytadi. G’ovdan tushishda ham, keyingi yugurishda ham harakatning shiddati saqlanib qolinadi. yerga g’ovdan 110-125 sm narida tushiladi; bunda u.o.m. proeksiyasi silkinch oyoq tagidan o’tadigan bo’ladi.



54-rasm. Turli masofalarga g’ovlar osha yugurishda gavdaning engashishi va depsinuvchi oyoqlarni o’zaro solishtirish.

G’ovlar orasida yugurish. G’ovlar o’rtasidagi 8.50 m lik masofa 3 qadamda o’tiladi. Baland bo’yli g’ov oshar ayollar uchun bu masofa hatto kamlik qiladi.

To’siqqa urilib ketmaslik uchun ular g’ov ustidan o’tish qadamlarini qisqartirishga majbur bo’ladilar.

G’ovlar orasida yugurish oyoq tagi oldingi qismidan qo’llarning shiddatli harakati bilan boshlanadi; u uslub jihatidan qisqa masofaga tekis yugurishga o’xshashdir.

To’siqlar o’rtasida qadamlarni bir xilda taqsimlash maqsadga muvofiqdir, bu esa birinchi qadamning uzunligiga bog’liq. Tuzukroq depsinib, tezroq g’ovga tashlanish uchun uchinchi qadamni ikkinchi qadamga nisbatan sal qisqartirgan ma’qul. Oxirgi g’ovdan marragacha bo’lgan 10.50 m.lik masofani sprint uslubida maksimal tezlik bilan yugurib o’tish kerak.

3.3.28. 200 va 400 m.ga g’ovlar osha yugurish texnikasi.

200 m ga g’ovlar osha yugurish texnikasi. G’ovning unchalik baland emasligi (76.2 sm), bu masofada to’siqlardan o’tish texnikasi erkaklardan 110 m ga yugurishdagi kabi ahamiyat berishni talab etmaydi. Shu bilan birga yuguruvchilarning chidamliligiga, g’ovlar orasidagi yugurish tezligiga, ritmiga va aniqliligiga talab anchagina ortadi.

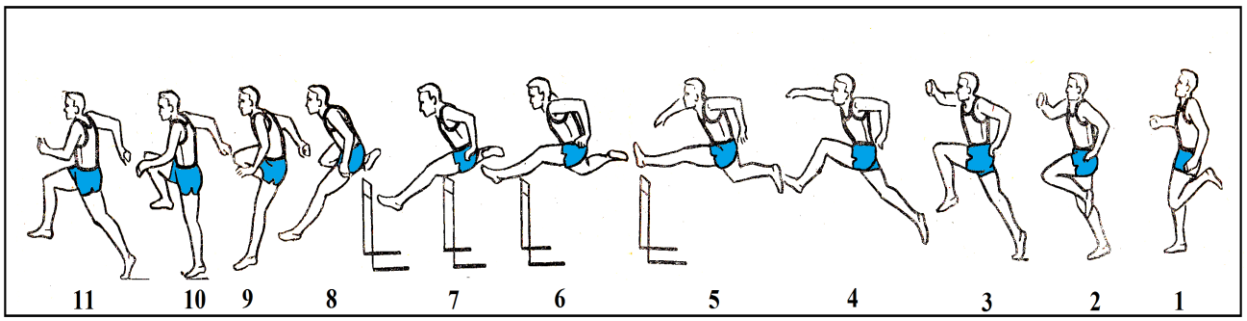
Start va startdan keyingi tezlanish. 200 m ga g’ovlar osha yugurishdagi start va startdan keyingi tezlanish shu masofaga tekis yugurishdagining deyarli o’zidir. Faqat qadamlar sonini va uzunligini aniq taqsimlash muxim. Tekis yugurishda startdan burilishga urinma bo’ylab kirib boriladi, g’ovlar osha yugurishda esa faqat o’ng oyoqda depsinadigan g’ov osharlargina shunday qila oladilar. Chap oyoq bilan depsinuvchilar esa, depsinuvchi oyoqlarini g’ovning yonidan olib o’tmaslik uchun – chunki bunday o’tkazish qoidada man etilgan – yo’lkaning o’rtasidan yoki xatto tashqi chekkasidan yugurishga majburlar. Ikkala holda ham start tirgaklari yo’lkaning tashqi chetiga yaqin o’rnatiladi. Depsinuvchi oyoq oldingi tirgakka tiraladi. Start chizig’idan birinchi g’ovgacha bo’lgan masofa (18 m29 sm) 10 qadamda yugurib o’tiladi. Start chig’idan birinchi g’ovgacha bo’lgan masofada qadamlarning taxminiy uzunligi (sm): 64, 123, 128, 153, 182, 210, 208, 202 va g’ov tomon depsinish 184 sm.

Depsinish va g’ov ustidan o’tish. Bu masofada g’ovlardan o’tish chizmasisi 110 m dagiga o’xshash bo’lib, g’ov ustidan o’tish texnikasi ham yugurishdagi odimlashga yaqin bo’ladi. G’ov ustiga tez va yugurish ritmini buzmasdan o’tish kerak. To’siqdan o’tayotganda gavdani g’ovlar orasida yugurayotgandagiga nisbatan ko’proq engashtirish zarur. G’ov ustidan juda pastlab o’tish (110 m dagi kabi) yaramaydi, chunki past barerdan o’tayotganda UOM pasayib ketib g’ovdan keyin yugurish ancha qiyinlashib qoladi.

G’ovdan o’tish boshlanayotganda silkinch oyoq qariyb odatdagi yugurishdagidek ko’tariladi. Depsinuvchi oyoq tizzasi sal ko’tarilib oldinga tortiladi (baland bo’yli yuguruvchilar tizzani gorizontal darajadan pastroq ko’taradilar). Qo’llar harakati yugurishda qanday bo’lsa, bu yerda ham shunday.

Oyoq g’ovdan 135–150 sm nariga uchidan boshlab yerga qo’yiladi.

Qo’nish paytida yugurish tormozlanib qolmasligi uchun UOM deyarli tayanch nuqtasi ustida bo’lishi kerak. 200 m ga yugurayotganda g’ov ustidan o’tish texnikasi kinogrammada ko’rsatilgan (55-rasm).



55-rasm. 200 m.ga g’ovlar osha yugurishda g’ov ustidan yugurib o’tish.

200 m.li masofada, burilish bo’ylab yugurayotganda, qo’shimcha qiyinchiliklar paydo bo’ladi. Burilishda markazdan qochuvchi kuch chetga chiqarib yubormasin uchun g’ov oshar ham sprintchi kabi gavdasini chapga og’dirib yugurish kerak. Agarda g’ovlar osha yuguruvchi chap oyoq bilan depsinadigan bo’lsa, zarur daraja og’ishni saqlab turib, shu depsinuvchi oyog’ini to’siqdan o’tkazishi anchagina qiyin bo’ladi. Shuning uchun o’ng oyoq bilan depsinuvchilarga burilish bo’ylab yugurish yengilroq bo’ladi.

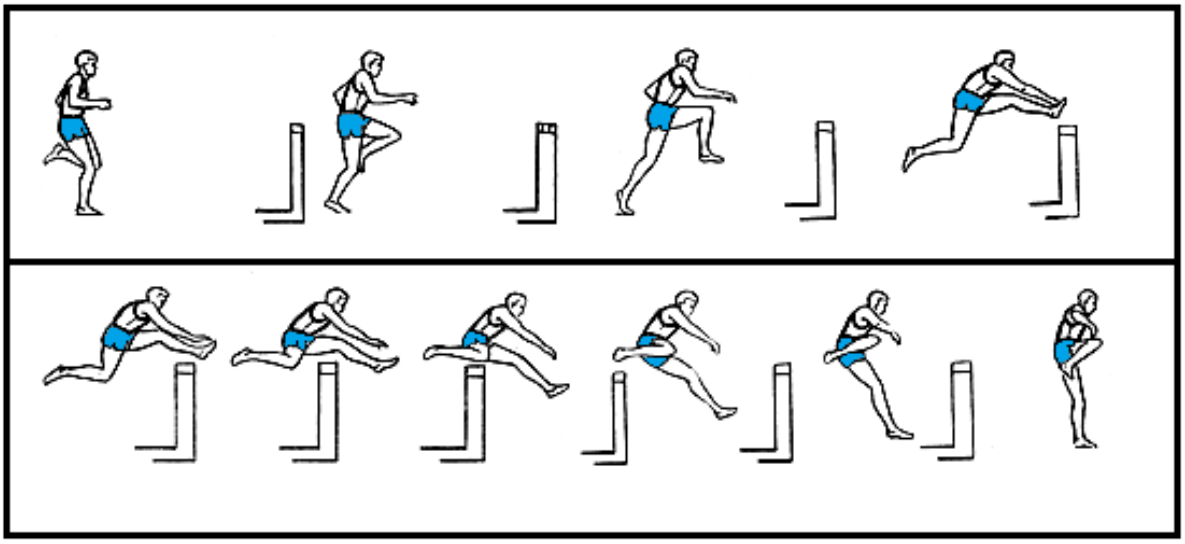
G’ovlar orasida yugurish. G’ovlar orasidagi masofani (18 m28 sm) 7 qadamda yugurib o’tiladi. Boshlang’ich paytda bunday qila olmaganlar 8 qadam

qo’yib – 9 qadam emas – g’ovdan goh chap, goh o’ng oyoqda siltanib o’tishni o’rganib olishlari kerak. ovlar osha yuguruvchi g’ovdan keyingi birinchi qadamini kengroq qo’yishga harakat qilishi kerak. Bu, ayniqsa, odatdagi yugurishda qadami qisqaroqlar uchun juda muxim.

Har qancha charchab, masofa oxirida tezlik kamaysa ham g’ovlar orasidagi qadamlar sonini butun masofa mobaynida bir xilda saqlab qolish zarur. Oxirgi g’ovdan o’tgandan keyin qolgan 17 m10 sm masofani, bor kuch va irodani ishga solib, mumkin qadar tez yugurib o’tish kerak. G’ovlar orasidagi qadamlarning taxminiy uzunligi (sm): 170, 190, 215, 220, 230, 234, 227 va g’ov tomon depsinish 213 sm.

400 m. masofaga g’ovlar osha yugurish texnikasi

400 m ga yugurayotganda g’ovlardan (91,4 sm) o’tish texnikasi, odatda, 110 m va 200 m ga yugurishdagi texnikaga to’g’ri keladi (56-rasm). Past bo’yli yuguruvchilarda esa ko’proq 110 m ga yugurishdagi texnikaga yaqinroqdir.



56-rasm. 400 m.ga g’ovlar osha yugurishda g’ovlardan o’tish.

Start va start tezlanishi. Yugurish, 400 m li tekis yugurishdagidek, past startdan boshlanadi. Startda oyoqlarni to’g’ri joylashtirib, birinchi to’siqqacha necha qadam qo’yishni hisoblab olish kerak.

Start tezlanishidan keyin yuguruvchi keng, erkin qadam bilan yugurishga o’tadi-da, masofani oxirigacha shunday yugurib o’tadi. Birinchi g’ovgacha bo’lgan 45 m masofa, odatda, 22 qadamda yugurib o’tiladi. Qadamni to’g’ri hisoblab,

shunday qadam qo’yish odat bo’lib qolsa, bu depsinish joyiga aniq qadam qo’yishga yordam beradi. 400 m ga yugurishda birinchi g’ovgacha qadamlarni taqsimlanish namunasi (sm): 65, 115, 124, 126, 146, 164, 174, 187, 198, 200, 225, 231, 234, 229, 228, 243, 230, 236, 233, 236, 241, 219 va g’ovga tomon depsinishi 206 sm.

Depsinish va g’ovdan o’tish. G’ovdan 200-220 sm beridan depsiniladi. G’ov ustiga o’tish paytida silkinch oyoq 200 m ga g’ovlar osha yugurishdagiga qaraganda yuqoriroq ko’tariladi. Gavda g’ov tomonga faol engashadi. Qo’llar harakati 80-200 m ga yugurishdagi kabi. Depsinuvchi oyoq g’ov ustidan 200 m ga yugurishdagiga qaraganda yuqoriroq olib o’tiladi. Barerdan keyin 130-150 sm nariga oyoq qo’yiladi.

G’ovlar orasida yugurish. G’ovlar orasidagi masofani (35 m) bir xil miqdor qadam tashlab, tezlikni pasaytirmay yugurib o’tish ayniqsa 400 m ga yugurishda qiyin. G’ovlar orasidagi masofani eng kuchli yuguruvchilar 13 yoki 15 qadamda yugurib o’tadilar. Kamroq tayyorgarlik ko’rgan yuguruvchilar esa 17, hatto 19 qadamda yugurib o’tadilar. Masofa oxirida charchab qolish natijasida, masofani oxirigacha bir xil ritmda, g’ovlar orasidagi qadamlar miqdorini bir xil saqlab yugurib bo’lmaydi. Bunda g’ovlar orasidagi masofalarning ko’pchiligini 15 qadamda, charchoq paydo bo’lgandan keyingilarini esa 17 qadamda o’tsa bo’ladi. Ba’zan yuguruvchilar masofaning yarmigacha g’ovlar orasini 13 qadamda yugurib, keyin 15 qadamda yugurib o’ta boshlaydilar.

400 m ga yugurishda g’ov oldidagi depsinish joyiga aniq kelish uchun ko’zda mo’ljal olib, qadamlar hisobiga tuzatish kiritish zarurati bor. Bunday qilish uchun g’ovlar orasida yugurish mobaynida qadamlar uzunligi doim tenglashtira boriladi. Sportchi istagan oyog’ida birdek depsinaveradigan bo’lsa, juda ham soz. Bunda yumshoqroq yo’lkada, qarshidan shamol esayotganda va boshqa yugurish ritmini o’zgartiradigan hollarda so’zsiz unga qulayroq bo’ladi.

G’ovlar orasidagi 15 qadamning taxminiy uzunligi (sm): 148, 210, 215, 207, 221, 215, 224, 222, 225, 223, 218, 212, 205, 200, 190 va g’ovga tomon depsinish 227 sm.

400 m ga yugurganda g’ovlardan o’ng oyoqda depsinib o’tgan ma’qul, chunki masofa davomida ikki marta burilishda yugurish kerak bo’ladi. Chap oyoqda depsinadigan g’ov oshar yo’lkaning tashqari chekkasidan yugurishga majbur bo’lgani uchun u sal bo’lsa ham ortiqroq yo’l bosib o’tishi kerak bo’ladi.

3.3.29. G’ovlar osha yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Ko’pchilik yangi boshlayotgan sportchilar g’ovdan o’tishda qo’rqadilar, shuning uchun o’rgatish tartibiga qat’iyan rioya qilish va jarohatlanishdan ehtiyot qilish ayniqsa muhim. G’ovdan o’tayotganda yiqilish va qattiq shikastlanish oldini olish uchun turli balandikdagi to’siqlardan foydalanish kerak. Oldinlari baland g’ovlarning tepa taxtasini yumshoq narsa bilan o’rash ma’qul (tekkanda tushib ketadigan planka qo’yish yaramaydi). Hozirgi zamon g’ovlar osha yugurish texnikasini egallash uchun avvalo yaxshi jismoniy tayyorgarlik, harakatlardagi tezkorlik, yugurish tezligi, bo’g’imlarda katta harakatchanlik va dadillik talab qilinadi.

1-vazifa. Shug’ullanuvchilarni g’ovlar osha yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Hozirgi zamon yugurish texnikasini tushuntirish. 2. G’ovlar osha yugurish to’g’risida kinokalsovkalar ko’rsatish. 3. 2-3 g’ovda start olib, g’ov oshish texnikasini ko’rsatish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Texnikani ko’rsatayotganda shug’ullanuvchilarning e‘tiborini ko’proq g’ovga tekis yugurayotgandek dadil yugurib kelishga, g’ovga tashlanishga va g’ovdan o’tish ritmi bilan g’ovlar orasida yugurishning bog’liq bo’lishiga jalb qilish kerak.

2-vazifa. Yurib kelib g’ovdan o’tishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Oddiy yurib kela turib, bir-biridan 3,5 m nari qo’yilgan, balandligi 50-76 sm to’siqlardan 2-3 tasining ustidan g’ov osharga hatlab o’tish. 2. Shuning o’zini 10 m dan yugurib kelib bajarish. 3. Past g’ov ustiga minib turib,

ikkala oyoq bilan g’ov ustidan o’tish harakatlarini o’rganish. 4. Gimnastik devorchaga 4-5 oyoq tagicha naridan tayanib turib, bukilgan silkinch oyoqni ko’tarib, uni tizza bo’g’imida tez to’g’rilash. 5. G’ov yonida qo’llarni biron narsaga tayab turib depsinuvchi oyoqni barer ustidan o’tkazish. 6. Balandligi 50-76 sm g’ov ustiga minib turgan holatdan g’ov ustidan “odimlab” o’tish (turgan joyda ijro etiladi). 7. Xuddi shuning o’zini gimnastik skameyka ustida bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. G’ovdan o’tayotganda ikkala oyoq (ayniqsa depsinuvchi oyoq)ning to’xtovsiz va faol harakat qilishiga e‘tibor berish kerak. G’ovgacha yurib yoki yugurib kelish oyoq uchida bajariladi. Qo’llar siltanmay, bir tekis harakat qilishi kerak. Ayniqsa g’ovdan keyin yerga tushib, birinchi qadam qo’yayotganda, depsinuvchi oyoq tomondagi qo’lni orqaga keskin yo’naltirish yaramaydi. Oyoq bilan qo’l harakati mos kelishi uchun oldin g’ovni minib turib, oyoqlar harakatini o’zlashtirib olish, undan keyin esa bunga qo’llar harakatini moslash kerak bo’ladi.

3-vazifa. Yugurib kelib g’ovdan o’tayotganda, gavdani engashtirishni qo’l va oyoq to’g’ri harakati bilan bog’lab o’rgatish (baland g’ov oshib yugurish uchun).

Vositalar. 1. Bir-biridan tezlanish paytidagi 4-6-8 qadam nari qo’yilgan 2-3 barer (76,2-91,4 sm) ustidan sekin yugurib o’tish. 2. yerda barer ustidan o’tish holatida o’tirib, gavdani qo’l va depsinuvchi oyoq harakatlari bilan bog’lab engashtirish. 3. Gimnastik skameykaga oyoqlarni keng ochib minib o’tirib, depsinuvchi oyoq bilan qo’llarni g’ov oshayotgandagi kabi harakatlantirish bilan bir vaqtda gavdani oldinga engashtirish. 4. Bir-biridan 3-4 m nari qo’yilgan g’ovlar yonida yugurib, faqat depsinuvchi oyoqni ular ustidan o’tkaza borish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Shug’ullanuvchilar g’ov ustiga o’tayotganda gavdani barvaqt engashtirmasliklariga e‘tibor berilsin. Yugurib borayotganda gavda “normal engashgan” bo’lib, g’ovdan o’tish uchun depsinish oxirida iloj boricha ko’p engashmoq kerak. Bu mashqni bajarishda silkinch oyoq to’g’rilanib, unga teskari tomondagi qo’l oldinga uzatiladi. Baland g’ovlarda depsinuvchi oyoqni olg’a tortayotganda, gavda barvaqt to’g’rilanib ketmasligi uchun gavdaning

engashgan holatini saqlab qoladigan qo’shimcha kuch sarflash kerak bo’ladi. Oyoq uchida yugurishga e‘tibor beriladi.

4-vazifa. Startdan birinchi g’ovgacha va g’ovlar orasida talab qilinadigan ritmda yugurishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Yuqori startdan birinchi g’ovgacha 8 qadamda yugurib o’tishni orasi qisqartirilib bir-biridan 3 qadam nari qo’yilgan ikki g’ovdan o’tish bilan bog’lash. 2. Asta-sekin g’ovlar orasini qoidadagi darajaga etguncha uzaytirib, shu mashqning o’zini belgilar qo’yilgan yo’lkada va belgisi yo’q yo’lkada bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Startdan keyin gavdani orqaga tashlamasdan to’siqqa dadil yugurib kelish kerak. Shu maqsadda ayrim paytda yo’lkada ko’rsatilgan belgilar ustidan yugurib o’tish tavsiya qilinadi.

Gavda har doim “yugurish nishabligida” bo’lib, g’ov ustiga o’tishda ko’proq engashadi. Harakatlar erkin va bemalol bo’lishi kerak. Shunda g’ovgacha yugurib kelish ritmi g’ovdan o’tishga mos tushadi.

G’ovlar orasida yugurayotganda keyingi qadamlar uzunligi optimal bo’lishi uchun birinchi qadam uzunligini belgilab (yuguruvchining oyoq tagidan 6 tasiga teng) olish kerak. Past startdan yugurish texnikasini egallash uchun avvalo birinchi g’ovgacha bo’lgan masofani qisqartirib, 8 qadamda yugurib o’tishni o’zlashtirib olish kerak.

Agarda sportchining oyog’i depsinish joyiga to’g’ri tushmasa, startda oyoq holatini o’zgartirish kerak emas, balki yo’lkadagi belgilar ustidan yugurib mashq qilish kerak. Ko’pchilik yangi boshlayotgan yengil atletikachilarning xatosi asosan yugurishni shoshilinch, haddan tashqari kuchanib boshlashdan iborat bo’ladi. G’ov oshar qo’llari bilan juda keng amplitudali harakat qilib, qadamlar kerakligicha uzun bo’lishiga va g’ovga dadil yaqinlashishga e‘tibor qilib, shiddat bilan tez yugurishi kerak.

Harakatlar, yugurish ritmi va g’ovdan o’tish to’g’ri bo’la borgan sari g’ovning balandligi orttira boriladi. To’siqlar orasidagi masofa ham, to’siqlar miqdori ham ko’paya boradi.

5-vazifa. Tanlangan masofada yaxlit yugurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. 1. Yuqori startdan va past startdan turli miqdordagi va balandligi xar xil g’ovlar ustidan yuqori tezlikda o’tish. 2. Oralaridagi masofa qisqartirib va oshirib qo’yilgan, balandligi xar xil g’ovlar ustidan yugurib o’tish. 3. G’ov osharning maxsus mashqlari (57-rasm).

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. G’ovlar osha yugurish texnikasini o’rganayotganda g’ov ustidagi harakatlar uzluksiz bo’lishiga, g’ovlar orasidagi yugurish ritmi esa, g’ovlardan o’tishga mos bo’lishiga erishmoq kerak. Shu bilan birga, u.o.m. ortiqcha tebranmasligi kerak. Qishki va bahorgi mashg’ulotlar paytida ko’p narsaga erishish mumkin, lekin texnikani uzil-kesil takomillashtirish stadionda to’liq masofani yugurib o’tish bilan ta’minlanadi.

Yugurish texnikasi va ritmini takomillashtirish bilan mashg’ulotning boshida yuguruvchi charchamasdan oldin shug’ullangan yaxshi; buning uchun uch-beshta g’ov etarlidir. Boshda harakatlar sal yuqori tezlikda, keyin esa maksimal tezlikda bajariladi. Yugurish tezligi, g’ovdan o’tish texnikasi va ritmi bir-biriga juda ham bog’liqdir. Shuning uchun uzoq vaqt tezlikka e‘tibor bermay, faqat texnikani takomillashtirish ustida ishlash yoki buning aksicha yo’l tutish mumkin emas.

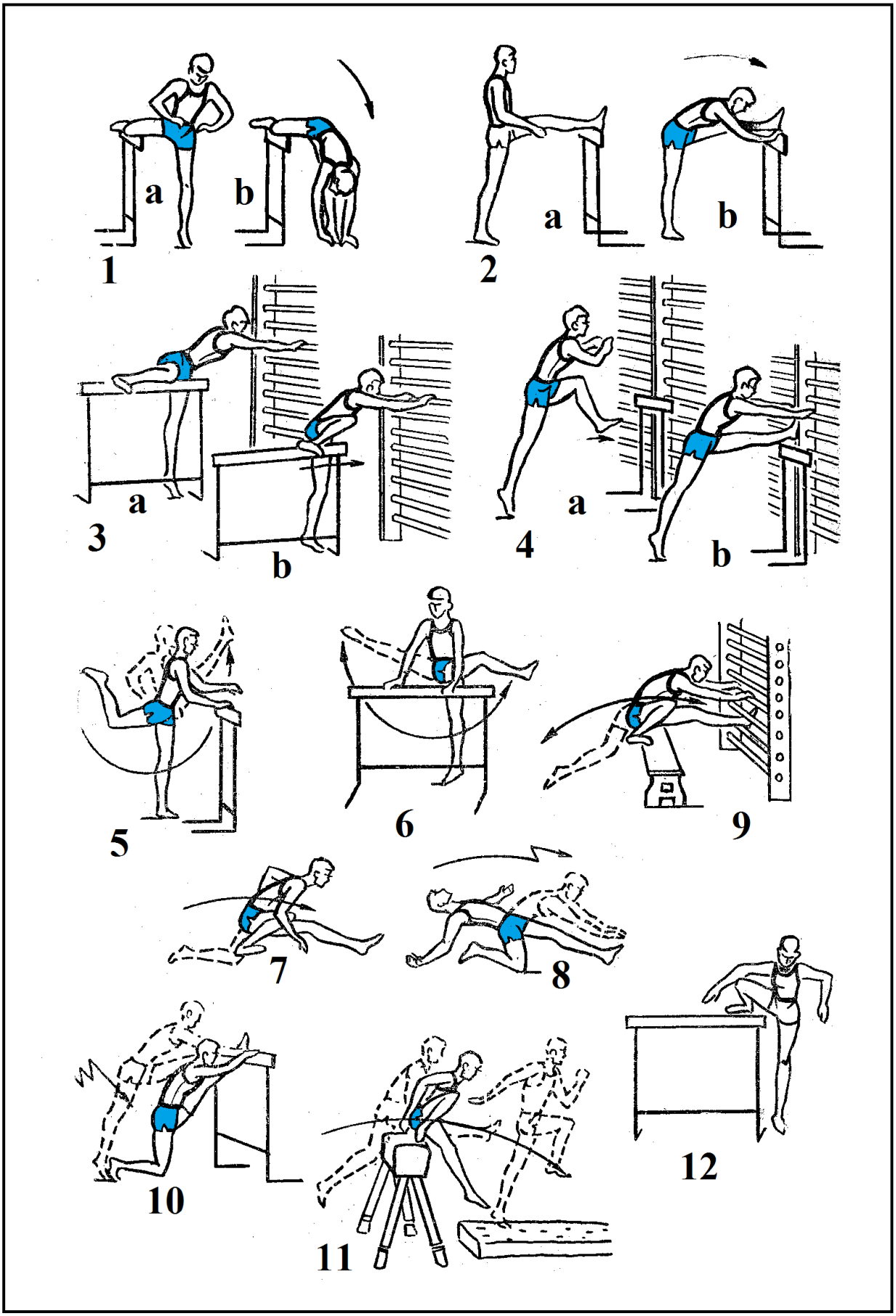
Texnikani yaxshilashga mo’ljallangan mashqlar oldidan hamma vaqt mushaklar qayishqoqligini va bo’g’imlar harakatchanligini o’stiradigan maxsus mashqlardan iborat chigalyozdi mashqlari qilish kerak. Bunday chigalyozdi mashqlariga yuqori startdan yugurib, 3-5 ta g’ovdan osongina va yengil o’tadigan bir nechta mashq qo’shiladi.

Startga va dastlabki ikki g’ovdan o’tishga alohida e‘tibor berish lozim. Texnikani ba’zida yuqori startdan yugurib takomillashtirsa ham bo’ladi. Bunda yuguruvchining mashg’ulotda zarur bo’lgan ish qobiliyati saqlab qolinadi. G’ov oshar g’ovga juda qattiq tegib ketganda ham, masofada qoqilib ketganda ham yugurishni davom ettiraverishga o’zini o’rgata borishi lozim.

Past start va birinchi g’ovgacha yugurish ritmi yugurishning eng og’ir va muhim qismi bo’lgani uchun musobaqadagi muvaffaqiyat ko’p jixatdan shunga bog’liq bo’lgani uchun bularni o’rganib olishga alohida vaqt ajratish kerak bo’ladi.

Birinchi g’ovgacha ham, g’ovlar orasida ham qadamlar qanday bo’lishining optimal hisobiga katta ahamiyat berish kerak.

G’ovlar osha yugurish texnikasini bilib olish, uni takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni sistematik ijro etib turish kerak.



57-rasm. G’ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari.

3.3.30. G’ovlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti.

G’ovlar osha yugurishda yaxshi natija ko’rsatish uchun sportchi jismoniy jihatdan a’lo daraja tayyor bo’lishi kerak. Baland bo’yli g’ov osharlarning boshqalarga nisbatan sal afzalliklari bo’ladi.

G’ovlar osha yugurishda yangi boshlovchidan sport ustasigacha etib borguncha ba’zan 4-5 yil va undan ham ko’proq vaqt ketadi.

Kichik razryadli g’ovlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari:

1. G’ovlar osha yugurish texnikasini egallash.
2. Qisqa masofali tekis yugurishda tezlikni va texnikani oshirish.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish: mushaklar kuchi va elastikligini, harakatdagi tezkorlikni, bo’g’inlar harakatchanligini, maxsus chidamlilikni rivojlantirish.
5. Turli xil tezlikda yugurayotganda to’siqdan dadil o’tish va g’ov osharda zarur boshqa irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.
6. Yengil atletikaning boshqa turlari, ayniqsa uzunlikka va uch hatlab sakrash oddiy texnikasini bilib olish.
7. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Kichik razryadli sportchilar mashg’ulotida g’ovlar osha yugurish texnikasini egallashga alohida e‘tibor beriladi.

Tayyorlov davridagi mashg’ulotning birinchi oylarida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini anchagina oshirishga yordam beruvchi mashqlar – g’ov osharning maxsus mashqlari (57-rasm), maxsus sprintcha va sakrash mashqlari ko’proq qo’llaniladi. Maxsus mashqlarning to’g’ri bajarilishiga yaxshiroq e‘tibor berilsa, bu g’ovlar osha yugurish texnikasini puxtaroq bilib olishga yordam beradi.

Gimnastika snaryadlari g’ovdan o’tish texnikasini egallash uchun zarur dadillikni oshirishga yordam beruvchi mashqlarni – oyoqni turli tomonlarga o’tkazish, sakrab tushish va boshqa elementlarni ko’proq bajarish kerak. Agarda

yopiq binoda sharoit bo’lsa, qisqartirilgan masofada 2-3 barer ustidan yugurib o’tishni mashq qilish kerak.

Mashg’ulot tayyorlov davri kuzgi-qishki bosqichining ikkinchi yarmi ko’proq maxsuslashtiriladi: g’ov oshib va g’ovsiz maxsus mashqlar qilish, past startdan g’ov oshib va tekis yugurish, bir nechta g’ov oshib yugurish, sprintcha tayyorgarlikka katta e‘tibor beriladi. Shu bilan birga avvalgidek g’ov osharning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash ham davom ettiriladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg’ulotlar stadionda, sport maydonchalarida, bog’da yoki o’rmonda o’tkaziladi. Bu bosqichda g’ov osharning maxsus tayyorgarligiga – tezkorlik-kuchlilik fazilatini oshirish, g’ovdan o’tish texnikasini yaxshilash, sprintcha tezligini va harakatdagi tezkorligini oshirishga – asosiy e‘tibor beriladi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashni ham unutmaslik kerak.

Tayyorlov davridagi mashg’ulot kirish va tayyorlov qismidan (chigalyozdi mashqlari) iborat bo’lishi kerak. Bunga g’ov oshar va sprintchining maxsus mashqlari, g’ovlar osha yugurishni o’rgatish va g’ov osharga kerakli kuch va maxsus fazilatlarni oshirish uchun snaryadlarda mashqlar bajarish kiradi. Mashg’ulot oxirida kamroq tezlikda yugurish hamda mushaklarda elastiklikni va bo’g’imlardagi harakatchanlikni oshiruvchi mashqlar bajariladi. Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg’ulotlarga yaqinlashgan sari sprintcha yugurish va g’ovlarni ko’paytirib g’ovlar osha yugurish (110, 80, 200 m ga – 7-8 tagacha, 400 m ga – 5-6 tagacha) mashqlari ko’paya boradi. Avvalgidek oyoq mushaklarini, ayniqsa oyoq tagi mushaklarning kuchaytirishga ko’p e‘tibor beriladi.

Yuguruvchi stadionga chiqqanda, 80, 110, 200 m masofaga g’ovlar osha yugurib, o’zini sinab ko’rishi kerak.

Musobaqalashuv davrida g’ov osharning asosiy e‘tibori musobaqalarga maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Shu bilan birga g’ovlar osha yugurish texnikasini yaxshilashga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga

e‘tibor beriladi. Mashg’ulotning bir yillik rejasida ko’rsatilgan boshqa vazifalar ham hal etiladi.

Mashg’ulotlar, odatda, chigalyozdi mashqlaridan boshlanadi. Yugurishlardan keyin g’ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish va g’ovlar osha yugurishdan mashg’ulot qilishga mo’ljallangan maxsus va sprintcha mashqlar, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab qoladigan mashqlar o’tkaziladi.

Musobaqalashuv davrida g’ovlar osha yugurish masofalarini (ayniqsa 200 va 400 m masofani) asosan faqat musobaqalarda yugurib o’tish kerak.

Mashg’ulotlar, ayniqsa dastlabki 2-3 oyda 1,5-2,5 soat davom etishi kerak.

Yuklamalar hajmi va jadalligi endi boshlayotgan g’ov osharlar kuchiga munosib bo’lishi kerak. Ish xajmi tez oshiriladigan bo’lsa, silkinch oyoq suyak pardasi yallig’lanib ketishi mumkin. Mashg’ulot yuklamasini yuguruvchi kelasi mashg’ulotgacha kuchini tiklay oladigan qilib belgilash lozim. Albatta, qaysidir vazifani hal etish uchun yillik rejada ko’rsatilgan vositalarning hammasini bir mashg’ulotda ishlatib bo’lmaydi.

Rejaning “o’rtacha me’yorlar” xonasida bo’laklarning 200-400 m ga mashg’ulot qilish hisobidagi eng ko’p uzunligi ko’rsatilgan (masalan, 200 m gacha; 30 daq.gacha; 200 martagacha va boshq.) Boshqa masofalar uchun me’yorni bir qancha kamaytirish kerak. Bu xonada uchta raqam yozilgan bo’lsa, ular turgan joylari tartibija 80-100, 110, 200-400 m masofalarga taalluqli deb tushunmoq kerak (masalan, 15, 20, 25 daq. yoki 3, 5, 8 marta va sh. k.).

Sportchi mashg’ulotdan tashqari har kuni ertalab zaryadka (30 daq.gacha) qilishi kerak. Unga jismoniy taraqqiyotni yaxshilashga hamda g’ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Shu maqsadda g’ov osharning maxsus mashqlari keng qo’llaniladi (57-rasm).

Yuqori razryadli g’ov osharlar mashg’ulotining xususiyatlari. Yuqori razryadli sportchilar mashg’ulotining asosiy vazifalari: yuqori razryadli g’ovlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti, kichik razryadli g’ovlar osha yuguruvchilar uchun ko’rsatilgan vazifalar asosida o’tkaziladi. Ish hajmi oshadi: u g’ovlar osha

yuguruvchilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab davr bosqichlarda ko’proq aniqlashtiriladi. G’ovlarosha yugurish texnikasini takomillashtirishga, sprintcha yugurish tezligini oshirishga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga, irodaviy fazilatlarni yanada yuqori darajaga ko’tarishga va musobaqalarga qatnashish tajribasini oshirishga katta e‘tibor beriladi. Bundan tashqari, g’ovlar osha yuguruvchining tayyorgarlik darajasiga qarab, yangi mashg’ulot vazifalari belgilanadi.

Mashg’ulotlar xaftada kamida 5 marta quyidagi chizmasi bo’yicha o’tkaziladi: 3 kun mashg’ulot 1 kun dam olish, 2 kun mashg’ulot 1 kun dam olish.

Bir xaftalik sikldagi beshta mashg’ulotining asosiy yo’nalishi taxminan quyidagicha bo’lishi kerak:

1-kun – 2-6 g’ov qo’yib g’ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish va g’ovlar osha yuguruvchiga zarur fazilatlarni takomillashtirish.

2-kun – texnikani hamda qisqa masofaga tekis yugurishda tezlikni takomillashtirish.

3-kun – g’ovlar osha yuguruvchiga zarur fazilatlarni takomillashtirish.

4-kun – dam olish.

5-kun – 7-10 g’ov qo’yib, g’ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish.

6-kun – jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, o’zgaruvchan sur’atda kross.

7-kun – dam olish.

Uchinchi va oltinchi kundagi mashg’ulotlarda katta yuklamalar ko’zda tutiladi: 3-kunda asosan jadallik xisobiga yuklamalar ortadi.

Mashg’ulotlar dastlabki ikki kunda 2-2,5 soat, 3 kuni 3-3,5 soat, 5 kuni 2,5 soat va 6 kuni 3,5 soat davom etadi.

G’ovdan yugurish ritmini o’zgartirmay, katta tezlikda o’tish uchun yugurish tezligini oshirish bilan birga g’ovdan o’tish texnikasini ham takomillashtira borish lozim. Sprintchilar bilan birga faqat tekis yugurishdagina emas, balki 2-5 g’ov qo’yilgan masofada yugurish ham katta foyda beradi. Bunda startdan tez chiqish va birinchi hamda undan keyingi g’ovlardan o’tish ko’nikmasi rivoj topadi.

Yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, shuningdek, bosqon uloqtirish kabi turlaridan foydalanishning ham katta ahamiyati bor. Mushaklar qayishqoqligini va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar deyarli har bir mashg'ulotda bo'lishi kerak.

110 m ga ayniqsa 200 va 400 m ga g'ovlar osha yugurish, shu masofalarga g'ovsiz yugurishdan ko'ra ko'proq maxsus chidamlilik talab etadi. Bunday chidamlilik bo'lishi uchun asosan, to'la masofani yoki uning bir bo'lagini (400 m ga yugurish mashg'ulotida) g'ovlar osha qayta-qayta yugurib o'tiladi. Faqat tekis yugurib mashg'ulot qilish kerakli natija bermaydi, chunki g'ov oshish va keyin yugurish vaqtida harakat va nafas ritmi, shuningdek kuch sarflash boshqacha bo'lgani sababli, to'siqlar osha yugurishga organizmning moslashishi sal boshqacharoq bo'ladi. G'ov osharning oyoqlari, qorni, orqasi va yelka kamaridagi mushaklar baquvvat bo'lishi kerak.

G'ovdan keyin yerga to'g'ri tushish va g'ovlar orasida oyoq uchida tez yugurish uchun oyoq mushaklarining nihoyatda qayishqoq bo'lishi talab qilinadi, aks holda katta yuklamalarga bardosh berolmaydi, g'ovlar osha yugurishning zamonaviy texnikasini bilib ololmaydi.

Oyoq mushaklari kuchini o'stirish uchun shtanga ko'tarib va snaryadlar bilan mashq qilishga g'ov osharning har tomonlama rivoj topishiga qaratilgan vositalar qo'shilsa, yaxshi natijalar beradi.

Tayyorlov davridagi mashg'ulotlari ochiq havoda ham, yopiq binoda ham o'tkaziladi. Zalda g'ovlar osha yugurishdan va yengil atletikaning boshqa turlaridan mashg'ulot qilishdan tashqari, gimnastika mashqlaridan ham keng foydalaniladi. Tanlangan mashqlar g'ov osharning qoloq jihatlarini va g'ovlar osha yugurish texnikasidagi kamchiliklarini yo'qotishga qaratilgan bo'lishi kerak. Mashg'ulotda ahamiyati kam hech nima bo'lmaydi. Masalan, har g'ovda 0,1 sek. yutilsa, masofa oxirigacha 1 sek. yutiladi.

Tayyorlov davrining oxirida sportchi tekis yugurish va uzunlikka sakrash musobaqalarida yaxshi natijalarga erishishi kerak. Mashg'ulotning barcha bosqichlarida tez-tez musobaqalarda qatnashib turish kerak.

Mashg’ulot kuzgi-qishki bosqichining ikkinchi yarmida mashg’ulotlar ko’proq ixtisoslashadi va jadalroq o’tadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi, shuningdek g’ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish bilan bir vaqtda g’ov oshar zarur jismoniy va irodaviy fazilatlarni oshiruvchi mashqlardan ham foydalanadi. Egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar faqat mashg’ulot paytidagina emas, balki bo’sh vaqtda uyda ham bajariladi. Muntazam ravishda 300-400-600 m ga yugurishlar, 45 daq.gacha kross yugurishlari o’tkaziladi. G’ovlar osha yugurish texnikasidagi kamchiliklar yo’qotiladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg’ulotlardan keyin g’ov osharning musobaqalarga tayyorlanishi asosan tugaydi. Dastlabki ikki bosqichda orttirgan har tomonlama tayyorgarlik darajasi asosida, bahorda g’ov oshar ko’proq umumiy va tezlikka chidamlilikni o’stirish kerak. Bu ayniqsa 200-400 m ga yuguruvchilar uchun zarur. Mashg’ulot vazifalariga qarab, ko’proq qisqa masofaga yuguruvchilar bilan 200-400 m dan ixtisos olayotganlari esa, bundan tashqari 400-800 m ga yuguruvchilar bilan birga mashq qilishlari kerak.

Zaldagi mashg’ulotlarda (ochiq havoda-ku, inchunun) tekis yugurishga ham, g’ovlar osha yugurishga ham ko’proq ahamiyat beriladi. Snaryadlarda va shtanga bilan mashq qiilshga kamroq vaqt berib, ko’proq tezkorlik-kuchlilik fazilatlarini takomillashtiradigan, mushaklar qayishqoqligini va bo’g’imlar harakatchanligini orttiradigan mashqlar qilinadi.

Bahorgi mashg’ulot bosqichida o’zgaruvchan sur’atda kross yugurish va ochiq havoda umumiy rivojlantiradigan mashqlar qilishning katta ahamiyati bor. Kross yugurish tog’da bo’lgani yaxshi. Tog’da yugurish faol dam olish tariqasida ham o’tkaziladi.

Oyoq mushaklari kuchini o’stiradigan mashqlarni ham (bir yoki ikkala oyoqda depsinib, daraxt shoxiga boshni yoki qo’lni etkazish, bir oyoqlab sakrash, uch hatlab va besh hatlab sakrash va sh.k.) har xil tabiiy to’siqlardan sakrab yoki g’ov oshar qadam bilan o’tishni ham tog’dagi yumshoq yerda bajargan yaxshi.

Musobaqalashuv davrida (ilk musobaqalashuv bosqichida) g’ov oshar o’zining o’tgan yilgi eng yaxshi natijasini yoki unga yaqin natijani takrorlashi kerak.

Mashg’ulotlarda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning hajmi ancha kamayib, musobaqalar g’ovlar osha yugurish masofasiga qarab, ko’proq maxsuslashtiriladi.

G’ovlar osha va tekis yugurish texnikasini takomillashtirish uchun asosan mashg’ulotning bahorgi bosqichida qo’llangan vositalardan foydalaniladi. Ammo bu paytda g’ovdan o’tishga, anchagina yuqori va maksimal tezlikda yugurish paytida texnikani takomillashtirishga ko’proq e‘tibor beriladi. Bu tekis yugurishga ham taalluqlidir.

G’ov osharning maxsus chidamliligini oshirish uchun u qaysi masofada musobaqada qatnashadigan bo’lsa, shu masofada g’ovlar osha takror-takror yugurishi kerak: 80, 110 m da mashg’ulot qilayotganda startdan keyin 8-10 g’ovdan o’tish takrorlanadi, 200, 400 m mashg’ulotda esa 3-6 g’ovdan o’tish takrorlanadi.

Asosiy musobaqalashuv bosqichidagi mashg’ulotlari va yuklamalar musobaqa kalendari va ularda qatnashishga qarab rejalashtiriladi. Shu bilan birga g’ov oshar tayyorgarlik darajasining ko’p jixatlari e‘tiborga olinadi.

Yo’lkalarda mashg’ulot o’tkazilganda qisqa masofaga yugurish tezligi va maxsus chidamlilikni oshirishga, g’ovdan o’tish texnikasini takomillashtirishga ko’proq vaqt ajratiladi. Qadamlar uzunligi, ritmi va g’ovlar orasida yugurish texnikasining bir-biriga nisbati to’g’ri bo’lishiga ahamiyat berish kerak. Asosiy e‘tibor startdan yugurib chiqishga va dastlabki g’ovlarda o’tishga, shuningdek, g’ovlardan o’tish ritmiga qaratiladi.

Kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, egiluvchanlik rivoj topgan darajadan kamayishi uchun mashg’ulotlarga boshqa mashqlar ham qo’shiladi.

200-400 m ga g’ovlar osha yuguruvchilar ko’proq qisqa masofa bo’laklarini musobaqa tezligiga yaqin tezlikda yugurib o’tishlari kerak. Sprintdagi tezlikka chidamlilik 80-100-150-200 m li masofalarni takror yugurib o’tish bilan hosil bo’ladi. Tezlanishli yuguriladigan masofa uzaytiriladi, pastki startdan 30-60-80 m

ga yugurish jadalroq o’tkaziladi (guruh-guruh bo’lib yugurish ayniqsa muhim). Mashg’ulotlarga g’ovli masofalarni (7-10 barer) optimal ritmda takror-takror yugurib o’tish mashqlari ko’plab qo’shiladi. Shunda tezlik va maxsus chidamlilik darajasi bir yo’la osha boradi. Buning uchun quyidagi masofalar yugurib o’tiladi: 4-5 marta 80 m g’ovlar osha, 4-5 marta 110 m g’ovlar osha, 4-5 marta 200 m 5-6 g’ov osha va 3-5 marta 400 m 5-6 g’ov osha.

Ba’zan masofani uzaytirish va musobaqadagiga nisbatan ortiqroq g’ovlar qo’yib yugurish kerak (80 m uchun 10-12 g’ov, 110 m uchun 12-14 g’ov); bunda ¾ tezlikda yuguriladi.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirish yugurish ritmiga va u g’ovlardan o’tishga mos bo’lishiga e‘tibor berish kerak. 200-400 m ga g’ovlar osha yuguruvchilar asosan g’ovlar orasidagi qadamlar miqdorini, tezlikni, chidamlilikni va ritmni masofa oxirigacha o’zgartirmay borishga e‘tibor beradilar. 400 m ga yuguruvchilar masofa oxirigacha xar gal g’ovlar orasini 15 qadamda o’tib boradigan bo’lishlari kerak. G’ovlardan o’tishda g’ovlar orasida juft miqdor qadam tashlab, keyin g’ovdan o’tish tavsiya etiladi.

Bu vaqtda g’ovli 200-400 m masofani to’la o’tib mashg’ulot qilmagan ma’qul. Chamalashlar esa masofaning yarmida va 2/3 qismida o’tkaziladi. Masofaning yarmida (yoki 300+200+100 m) takror chamalash ayniqsa foydali bo’ladi. Hamma g’ov osharlar ko’proq musobaqalarda qatnashganlari ma’qul. Og’ir musobaqa va katta yuklamalardan keyin, ertasiga tog’da kross yuguriladi va sayr qilib yuriladi.

Mashg’ulotlarning barcha bosqichlarida 3 kunlik mashg’ulotdan va dam olish kunidan keyin, mashg’ulotning 4-kuni rejasini amalga oshirish uchun g’ov osharda mashg’ulot qilish ishtiyoqi bo’lishi kerak. Aks holda mashg’ulot xajmini (jadalligini) va davom etish vaqtini kamaytirish kerak. Yuklama ko’p bo’ladigan mashg’ulot arafasida chamalash yoki musobaqa o’tkazish yaramaydi.

Qo’shimcha mashg’ulot mashqlari. Mashq ko’rganlik darajasini oshirish, g’ovlar osha yugurish texnikasini yaxshiroq o’zlashtirish va zarur fazilatlarni takomillashtirish uchun har kuni ertalab 40-60 daq. davomida zaryadka qilish

tavsiya qilinadi. Tanlangan mashqlar kompleksi barerchining zaif tomonlarini yaxshilashga yordam berishi kerak. Ertalabki mashg'ulot zaryadka kompleksining taxminiy mazmuni:

1. Sekin sur'atda 5-7 min. yugurish.
2. Qo'llar uchun 3-4 mashq.
3. Gavdani yon tomonlarga engashtirish va uni aylantirish.
4. Oyoq kuchini, mushaklar elastikligini va son-tos bo'g'imi harakatchanligini oshirish uchun mashqlar:

A) Oyoqlarni oldinga-orqaga va yon tomonlarga maksimal amplituda silkitish;

B) keng qadam tashlab turgan holatda asta-sekin pasayib: "shpagat" holatiga kelish. Shuning o'zini oyoqlarni yon tomonlarga keng qo'yib bajarish;

V) yerda o'tirgan va yotgan holda yoki tik turib turli xil engashishlar;

G) tizzasi bukilgan oyoqni yon tomonga gorizontal holatgacha ko'tarish. Qo'l yordamida amplitudani oshirib, shuning o'zini bajarish;

D) yerda g'ovdan o'tish holatida o'tirib, oldinga va orqaga engashish, gavdani aylantirish, qo'llar yordamisiz orqaga aylana turib ko'tarilish.

5. Oyoq tagining oldingi qismida turib, prujinasimon tebranish.

6. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukmay ko'tarib, boshdan oshirib yerga tegizish.

7. Qorinda yotgan holatda qo'l va oyoqlarni galma-gal tepaga ko'tarish.

8. G'ovdan o'tish mashqlari.

9. Tezkorlikni oshiruvchi mashqlar (joyda turib tizzani baland-baland ko'tarib yugurish, yugurishdagidek joyda turib qo'llarni yugurayotganda tez harakat qildirish va boshq.).

10.Tezlanishli yugurish.

11.Yakunlovchi sekin yugurish – 3-5 daq.

Bulardan tashqari, yugurish texnikasidagi kamchiliklarni tuzatadigan mashqlar ham qo'shilishi kerak.

G’ov osharlar uchun nazorat mashqlar: past startdan 30 m ga yugurish; 100 m.ga yugurish; joydan turib uch hatlab sakrash; yugurib kelib uzunlikka sakrash; shtangani ko’krakka ko’tarish. Barerchilarning maxsus tayyorgarligining nazorat qilish uchun past startdan yugura boshlab, vaqtni hisobga olib (g’ovdan o’tib oyoq yerga tekkan payt hisob), 1, 2, 3, 4 g’ovdan o’tish hamda masofaning yarmini yugurib o’tish qo’llaniladi.

Musobaqalarga tayyorgarlik va ularda qatnashish. Mas’uliyatli musobaqalardan oldin haftalik sikl shunday tuzilishi va o’tkazilishi kerak, unda sportchi yaxshi dam oladigan va o’z kuchini tiklashga ulguradigan bo’lsin. Oxirgi mashg’ulotlarda yuklama hajmi kamaytiriladi: mashqlarning takrorlash soni va davom etish vaqti kamaytiriladi (uncha katta bo’lmagan masofalarda g’ovlar osha yugurish haftada 1-2 marta kiritiladi). G’ov oshar musobaqa oldidan 2-3 kun dam oladi. Musobaqa arafasida (musobaqa o’tkaziladigan vaqtda) chigalyozdi mashqlari o’tkaziladi. Mas’uliyati kamroq musobaqa yoki chamalashlar oldidan yuklamani pasaytirmasa ham bo’ladi.

Musobaqa oldidan o’tkaziladigan chigalyozdi mashqlari sekin sur’atda 600-1200 m ga yugurishdan boshlanib, keyin ijro etayotganda harakatlar amplitudasini kerakli darajaga etkazish muhim bo’lgan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar ijro etiladi. Chigalyozdi mashqlari yuguruvchiga, yugurishning g’ovlardan o’tish ritmiga mos yuqori tezligiga erishishga yordam berishi kerak. Buning uchun 60-80 m ga (200-400 m ga yuguruvchilar uchun 100 m va undan oshiqroqqa) 2-3 ta tezlanish, keyin 2-3 marta past startdan yugurib, 2-4 barerdan o’tiladi. 200-400 m ga yuguruvchilar bulardan tashqari burilishda tekis va g’ovlar osha yugurib o’tadilar. Chigalyozdi mashqlari sekin yurish bilan yakunlanadi.

Yugurishdan 10-15 daq. oldinroq startga chiqib, tirgaklarni tayyorlab qo’yish va past startdan yugurib, 2-3 g’ovdan o’tib ko’rish kerak. 400 m ga yuguruvchi g’ov osharlar startga 5-7 daq. qolganda, 2-3 g’ovdan o’tib, oxirgi tezlanishni bajaradilar.

Qaysi dastlabki yugurishda va kim bilan yugurish oldindan ma’lum bo’lsa, yaxshi bo’ladi. shunga qarab, yarim final va finalda muvaffaqiyatli yugurish uchun

kuchni aniq taqsimlash mumkin (bu ayniqsa, 200-400 m ga yuguruvchilar uchun muhimdir).

22-jadval.

Musobaqa oldidan g’ov osharlar mashg’uloti haftalik rejasining namunasi.

Mashg’ulot vaqti	Dushanba	Seshanba	CHorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Sayr	Dam olish	Ixtisoslashtirilgan zaryadka			Sayr	Mashg’ulot qilingan masofada g’ovlar osha yugurishdan musobaqa
Kechqurun	20-30-40 daq. kross		Startdan boshlab, g’ovlar oshishi: 5x4 g’ov osha, 6x5 g’ov osha, 4x3-4 g’ov osha ¾ kuch bilan 120 m, 150 m 200-300 m tekis yugurish	Chigalyozdi mashqlari Tezlanishli yugurish: 3-4x80 m 3-4x100 m 4-5x120 m 2-3x100 m 2-3x120 m 2-3x150 m.ga takror yugurish	Dam olish	Chigalyozdi mashqlari Start olib, 5-4-3 g’ov osha yugurish	

3.3.32. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurishning qisqacha tarixi.

To’siqlar osha yugurish sport turi sifatida dastlab Angliyada vujudga kelgan. Bu tur bo’yicha birinchi musobaqa 1837 yili Angliyaning Regbi shahrida tashkil etilgan.

To’siqlar osha yugurish 1900 yili birinchi bor parijda o’tkazilgan Olimpiada o’yinlarida musobaqlar dasturiga kiritilgan. Unda sportchilar 2500 va 4000 m.ga to’siqlar osha yugurish orqali baxs olib borganlar. 2500 m.ga yugurish bo’yicha kanadalik D.Orton (7:34.4) va 4000 m.ga Buyuk Britaniya vakili D.Rimmer (12:58.4) Olimpiadaning dastlabki chempionlari hisoblanadi (*To’siqlar osha yugurish bo’yicha rekordlar tahlili bo’limiga qaralsin*).

3000 m.ga to’siqlar osha yugurish turi Olimpiada o’yinlariga 1920 yili erkaklar va 2008 yili ayollar uchun musobaqalar dasturiga kiritilgan.

3.3.33. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasi.

3000 m.ga to’siqlar osha yugurish – yengil atletikaning eng qiyin turlaridan biridir. Sportchi uzoq yugurish vaqtida 28 marta oddiy g’ovdan va 7 marta suv to’ldirilgan chuqur oldidagi g’ovdan o’tishi kerak, 5 ta qimirlamaydigan g’ov (balandligi 91.4) oralig’i bir-biriga teng qilib, aylana bo’ylab o’rnatiladi. Suv to’ldirilgan chuqur (366x366 sm) g’ovlardan birining shundaygina orqasida, biron sektorda yoki yo’lkadan tashqari joyda bo’ladi. Chuqurning tubi nishablangan bo’lib, uzoqdagi qirg’og’i (yuguruvchining yo’nalishiga qarab) yo’lka bilan bir tekisda bo’ladi; chuqurning barer oldidagi chuqurligi 76 sm ga teng.

To’siqlardan o’tish texnikasi, yugurish natijasiga yaxshigina ta’sir qiladi. 3000 m.ga to’siqlar osha yuguruvchilarning eng sport ustalarida 3000 m.ga tekis yugurish bilan to’siqlar osha yugurishdagi farq 20-30 soniyani tashkil qiladi.

To’siqlar o’rtasidagi masofada yugurish texnikasi uzoq masofalarga yugurish texnikasidan farq qilmaydi.

Musobaqa qoidasiga binoan to’siq ustiga oyoq qo’yib ham, oyoq qo’ymay ham o’tish mumkin. Shuning uchun sportchilar to’siqdan “bosib” yoki odatdagi g’ov oshar qadam bilan o’tadilar. Eng usta yuguruvchilar ikkinchi usulni qo’llaydilar.

Yugurish texnikasidagi qiyinchilik, g’ov oldida depsinish joyini to’g’ri aniqlashdadir, chunki shunchalik uzoq masofani malum miqdordagi qadamlar bilan yugurib o’tish mumkin emas. Eng usta sportchilar to’siq oldida qadamlar ritmini va yugurish tezligini o’zgartirmay yaqinlashadilar. Depsinuvchi oyoqni g’ovdan malum masofada qo’yish uchun, ko’z bilin mo’ljal ola bilishi kerak. Bu esa mashg’ulot va musobaqalar jarayonida kamol topadi. Bunda xar ikkala oyoqda bir xil depsinib g’ovdan o’ta olishning katta ahamiyati bor.

Depsinish oldidan bajariladigan oxirgi qadam, oldingi qadamlarga nisbatan bir qancha qisqaroqdir. Oyoqni barerdan 140-180 sm masofada tashqi qirrasidan

boshlab yerga qo’yish kerak. Oxirgi qadamni qisqartirish (buning uchun oyoq, tananing u.o.m proeksiyasiga yaqin qo’yiladi) oldingi tayanch paytida tayanch reaksiyasi kuchining tormozlovchi tasirini pasaytiradi.

Depsinish paytida yuguruvchining gavdasi bir oz oldinga engashadi, bukilgan oyoq esa tizza bilan tezda oldinlatib yuqoriga ko’tariladi. Muvozanat saqlash uchun silkinch oyoq narigi tomonidan qo’l oldinga yoki oldinlatib pastga uzatiladi.

Tayanchsiz holatda silkinch oyoq to’g’rilanadi, gavda yanada oldinga engashtiradi, depsinuvchi oyoqni esa bukib olg’a tortiladi va yon tomonlama g’ov ustidan o’tkaziladi. Bu payt silkinch oyoq narigi tomonidagi qo’l pastlab orqa tomon depsinuvchi oyoq qarshisiga xarakatlanayotgan bo’ladi.

G’ovdan keyin silkinch oyoq yerga erkin tushiriladi. Bukilgan depsinuvchi oyoq esa shu payt gavda oldinda bo’lib, g’ovdan keyingi birinchi qadamni boshlashga tayyorlanadi. Yuguruvchining gorizontal tezligi pasaymasin uchun gavdani orqaga tashlamay yugurish kerak.

G’ov bilan yerga tushadigan joy orasidagi masofa 100-130 sm o’rtasida bo’ladi.

G’ovni “bosib” o’tish unchalik samarali bo’lmay, u faqatgina o’rgatish va mashg’ulotning dastlabki paytlarida qo’llaniladi. Gavdaning u.o.m. g’ovda juda ham yaqin o’tishi uchun g’ovga qo’yiladigan oyoq juda ham bukilishi, yelkalar esa oldinga engashmog’i kerak. Oyoqni g’ovga qo’yishda, qo’lni g’ovga tirab, gorizontal tezlikni kamaytirib qo’ymaslik uchun yuqoridan pastga tomon mayin qo’yish kerak. G’ovdan depsinishda tekis yugurishdagi kabi kuch bilan depsinish kerak.

Eng qiyin to’siq – suv to’ldirilgan chuqurdir. Unga yaqinlashayotganda (15-20 m naridan) yugurish tezligi oshiriladi. G’ov ustida, odatda, kuchli (depsinuvchi) oyoq qo’yiladi, bu suv to’ldirilgan chuqurdan sakrab o’tish imkonini beradi. G’ovdan tejamliroq o’tish, undan kuchliroq depsinish uchun yuguruvchi tayanch oyog’ini qattiq bukadi, gavdasini ko’proq oldinga engashtiradi. Depsinayotgan paytida bukilgan bo’sh oyoq bilan shu oyoq narigi tomonidagi qo’lning silkinch xarakati katta ahamiyatga ega.

Erga tushganda oyoq uchidan boshlab tayanchga tushadi. Shu paytda oldingi harakat kamroq tormozlanishi uchun u.o.m. yerga tushish joyiga yaqinroq bo'lishi kerak.

Silkinch oyoq yerga tekkan paytda, tezlikni kamaytirmay, birinchi qadamni tezroq qo'yish uchun depsinuvchi oyoq gavda tomon tortila boshlaydi.

Ikkala oyoq bilan chuqurga tushish, odatda, to'xtab qolishga olib keladi. Bunday holatda yuguruvchi yugurishni qaytadan boshlashi kerak bo'ladi. Ho'l poyabzal ham yugurishni qiyinlashtradi.

3.3.34. To'siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Shogirdlar jismoniy jixatdan yaxshi tayyorlangan bo'lsalar va tekis yugurish texnikasini bilsalar, 3000 m.ga to'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish muvaffaqiyatli o'tadi. Bundan tashqari, to'siqlardan o'tish texnikasini bilib olish uchun koordinasiya qobiliyati va shug'ullanuvchilar irodaviy fazilatlarining ham katta ahamiyati bor.

Quyidagi o'rgatishning ayrim vazifalari, ularni hal etish vositalari va tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Tekis yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. "O'rta va uzoq masofalarga yugurish" bo'limida ko'rsatilgan tayyorlov mashqlari va usuliy yo'llar.

2-vazifa. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Suv to'ldirilgan chuqurdan o'tish texnikasi bilan tanishtirish (so'zlab berish va ko'rsatish).

2. "Bosib o'tish" usuli bilan bitta g'ovdan o'tish.

3. "Bosib o'tish" usuli bilan bir-biridan 20-30 m masofada o'rnatilgan bir necha g'ovdan o'tish.

4. Bir g'ovdan "bosib o'tgandan" keyin qadamlab sakrab, yugurishga o'tish.

5. G'ov bilan suvsiz chuqurlikdan o'tish (chuqurlikning tubi va yerga tushish joyi yumshoq kigiz bilan qoplanadi).

6. Musobaqa qoidasiga binoan jihozlangan to’siqlardan (barer va suv to’ldirilgan chuqurdan) o’tish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. G’ovdan o’tishga birinchi urinishlar kichik tezlikda bajariladi. G’ovdan o’tgandan keyin to’xtab qolmaslika etibor beriladi. Boshda balandligi 70-80 sm g’ovlardan o’tgan yaxshi. G’ovdan keyin keragicha nari borib tushish uchun (3 m66 sm gacha) barerdan oldingi yugurib kelish tezligini oshirish kerak; ikkala oyoq bilan baravar yerga tushishga yo’l qo’ymaslik zarur.

3-vazifa. G’ovdan tayanchsiz usulda (odimlab) o’tish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Balandligi 76,2-91,4 sm yengil (oddiy) g’ovlardan tayanchsiz usulda o’tish. 2. 3000 m yugurish uchun mo’ljallangan g’ovlardan o’tish. G’ovlardan tayanchsiz usulda o’tishni o’rgatish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Texnikani o’rgatishda g’ov osharlarning usuliy yo’llari bilan maxsus mashqlardan foydalaniladi. O’rgatish uchun oldindan qo’zg’aluvchan yengil g’ovlar, keyin balandligi 70-80 sm qo’zg’almaydigan g’ovlar, undan keyin esa balandligi 91,4 sm g’ovlar ishlatiladi. Shug’ullanuvchilarning u.o.m.ni mumkin qadar g’ovga yaqinroq o’tkazishlariga ko’proq etibor berish kerak.

4-vazifa. Yugurish va to’siqlardan o’tish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. Musobaqa qoidasiga binoan yugurish yo’lkasining doirasi bo’ylab joylashgan g’ovlardan, g’ov va suvga to’lgan chuqurdan o’tib 200 m.ga va undan ortiq masofa bo’laklarida yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Texnikani takomillashtirishda to’siqlardan tejamli va tez o’tishga, to’siq oldida va to’siqdan keyin to’xtab qolmaslikka erishish kerak. “Tezlikni his etish”ni oshirish uchun, o’rta masofalarga yuguruvchilarga ko’rsatilgan usuliy qo’llanmalardan foydalaniladi.

G’ov oldida depsinadigan joyga aniq tushishga yordam beruvchi ko’zda mo’ljal olishni yaxshilash uchun har xil masofadan tezlikni pasaytirmay yugurib kelib, g’ov oshadi.

3.3.35. 3000 m.ga to’siqlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti.

3000 m.ga to’siq osha yugurishda yuqori natijaga erishish uchun sportchi faqat chidamliligina emas, balki etarli darajada tezkor, chaqqon, kuchli, o’z xarakatini yaxshi boshqara oladigan, “tezkorlikni xis eta oladigan” va ko’zda mo’ljal ola biladigan, yugurish va to’siqlardan o’tish texnikasini mukammal biladigan bo’lishi ham kerak.

3000 m.ga to’siqlar osha yugurish mashg’uloti – o’rta va uzoq masofalarga yugurish mashg’uloti prinsiplari qanday bo’lsa shunday. Faqat uning ayrim xususiyatlariga to’xtalib o’tish lozim.

3000 m.ga to’siqlar osha kichik razryadli yuguruvchilarning mashg’uloti.

Asosiy vazifalar: 1. Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini yaxshilash. 2. 3000 m.ga to’siqlar osha yugurish talabiga muvofiq yuguruvchining kuchini, egiluvchanligini, tezkorligini va epchilligini oshirish. 3. 3000 m.ga to’siqlar osha yugurish talabiga muvofiq umumiy va maxsus chidamlilikni oshirish. 4. 100, 200 va 400 m ga yugurish tezligini oshirish. 5. Yugurish va to’siqlardan o’tish texnikasini bilib olish. 6. Axloqiy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish. 7. “Tezlikni his etishni” va ko’zda mo’ljal olishni tarbiyalash. 8. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Yuqorida ko’rsatilgan vazifalarni hal etish vositalari, mashg’ulot taxminiy dozalari va rejalashtirish yillik mashg’ulot rejasida berilgan.

Tayyorlov davrida haftasiga har biri 1,5-2 soatdan 4 ta mashg’ulot o’tkazish ko’zda tutiladi. Dastlabki ikki oyda mashg’ulotlarning bir qismi zalda o’tkazilib, bunday mashg’ulotlar tobora kamaya boradi va tayyorlov davrining oxirida barcha mashg’ulotlar ochiq havoda o’tkaziladi.

Dastlabki oylarda kuchni, egiluvchanlikni va umumiy chidamlilikni oshirishga ko’proq e‘tibor beriladi. Yugurish tezligi asosan zalda va manejda o’tkaziladigan mashg’ulotlarda takomillashtiriladi. Sakrovchanlikni oshirishga katta ahamiyat beriladi – bu g’ovlardan va suv to’ldirilgan chuqurlardan o’ta olish uchun kerak bo’ladi.

3000 m.ga to’siqlar osha yuguruvchilar uzoq masofalarga yuguruvchilar bajaradigan katta ishdan tashqari, to’siqlardan o’tish texnikasini bilib olishga ham ko’p vaqt beradilar.

Bu davrning boshida kross tekisroq joylarda, keyinchalik esa past-baland joylarda ko’proq o’tkaziladi.

Mashg’ulotlar jadalligi asta-sekin oshirib boriladi.

Bahorda barcha mashg’ulotlar ochiq havoda o’tkaziladi (mashg’ulotlarning ko’pchilik qismini tog’da, bog’larda o’tkazgan ma’qul).

Mashg’ulotning bahorgi bosqichida mashg’ulot vositalarining hajmi asta-sekin kamayadi, ammo yugurish jadalligi oshadi (takroriy va o’zgaruvchan usul bilan). Shuningdek, nazorat yugurish o’tkazib, yuguruvchining mashq ko’rganlik darajasi aniqlanadi.

Mashg’ulotlar ochiq joyga ko’chgandan keyin yuguruvchilar xar xil to’siqlardan “odimlab”, sakrab “bosib”, g’ov osharcha odimlab o’tadigan bo’ladilar. Umumiy va maxsus chidamlilikni o’stirish uchun bitta mashg’ulotda yugurib o’tiladigan masofalarning umumiy yig’indisi asosiy masofadan 1,5-2 barobar, hatto undan ham ziyod ortiqroq bo’ladi.

Musobaqalashuv davrida ham mashg’ulotlar haftada 4 marta o’tkaziladi.

Yuklamalar xajmi va jadalligi juda yuqori darajada bo’lishi nazarda tutilgan kunlarda, mashg’ulotlarini bir kunda ikki marta o’tkazgan ma’qul. Bundan keyingi kunda mashg’ulot yuklamasi kamroq bo’lishi kerak. 3-4 hafta og’ir mashg’ulotdan keyin sportchi o’z kuchini to’liq tiklab olishi uchun bir hafta yengilroq mashg’ulot qilinadi.

Musobaqalashuv davrida mashg’ulotlar juda jadal o’tadi. Bu paytda sprintcha yugurish tezligi sezilarli oshgan va 3000 m masofa davomida yugurishning yuqori tezligini saqlash olish qobiliyati yaxshilangan bo’lishi kerak. Silliq yugurish va to’siqli yugurish bir-biri bilan almashib turishi kerak.

Maxsus yugurish mashqlari bilan g’ov oshar mashqlari avvalgidek chigalyozdi mashqlarida va ertalabki zaryadkada o’tkaziladi. Mashg’ulotlar 1

soatdan 2 soatgacha davom etadi. Musobaqalashuv davrida mashg'ulotlarni goh stadionda, goh bog'da (tog'da) o'tkazgan yaxshi.

3000 m.ga to'siqlar osha yuguruvchilar albatta tekis yugurishda musobaqalashuvlari kerak.

3000 m.ga to'siqlar osha yuqori razryadli yuguruvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

Boshlang'ich mashg'ulotning asosiy vazifalari va undagi ko'pgina ko'rsatmalar yuqori razryadli sportchilar uchun ham taalluqlidir. Sport ustalari haftada 5-6 marta, ulardan ba'zilari esa bir kunda ikki marta ham mashg'ulot qiladilar.

Maxsus vositalarning hajmi ortishi bilan birga ularning jadalligi ham ancha ortadi.

To'siqlardan o'tish texnikasini takomillashtirayotganda yugurishning yuqori tezligini saqlab qolishga intilish ayniqsa muhim.

Musobaqalashuv davrida musobaqalarga ko'proq ishtirok etish yoki tez-tez nazorat yugurishlar o'tkazib turish yaxshi bo'ladi. 3000 m.ga to'siqlar osha yuguruvchi sport ustalari 1500, 2000, 3000, 5000 m tekis yugurishda va krossda muvaffaqiyat bilan ishtirok etadilar. 3000-5000-10000 m yugurish musobaqalarida 6-8 marta va qisqaroq masofalarga (800-1500-2000 m) yugurish musobaqalarida 10-15 marta qatnashish tavsiya qilinadi. Qishda 600-3000 m yugurish musobaqasida 2-3 marta qatnashish kerak.

Musobaqaga bir hafta qolganda mashg'ulot tartibini aniqlash, ma'lum bir chigalyozdi mashqlari qiladigan bo'lish, masofada yugurishning bir necha taktik variantlarini (tez boshlash, bir me'yorda yugurish, olg'a tashlanishlar, marraga kelishni uzoqroqdan yoki yaqinroqdan boshlash kabi) tekshirib ko'rish zarur.

Qo'shimcha mashqlar. Qo'shimcha mashqlarga sport o'yinlari, suzish, qayiq haydash, yengil atletika sakrash, uloqtirish va boshqalar kiradi.

Yuguruvchilar har kuni ertalab badan qizitish uchun yurish va yugurishdan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan va yuguruvchi bilan g'ov osharning maxsus

mashqlaridan iborat ixtisoslashgan “zaryadka” qiladi. Ixtisoslashgan “zaryadka”ga sakrash mashqlari ham kiradi.

Nazorat mashqlar namunasi.

1. Kela turib 100 m ga yugurish.
2. 1000 m ga yugurish.
3. 3000 m.ga yugurish.
4. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
5. Uch hatlab va o’n hatlab sakrash.
6. Shtangani itqitib yoki “jim” usulida ko’tarish.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Asosiy musobaqalar bosqichida mashg’ulot hajmi bir qancha qisqaradi, mashg’ulot jadalligi esa saqlanib qoladi yoki hatto ortadi ham. Mashg’ulotlar goh stadionda, goh tog’da o’tkaziladi. Stadionda ko’proq to’siqlar osha yugurishdan mashq qilish kerak. Tog’dagi mashg’ulotdan ko’proq faol dam olish uchun foydalaniladi. Mashg’ulotlar miqdorini kamaytirmay, faqat mashg’ulot ishi xajmini kamaytirgan ma’qulroqdir. Quyida musobaqa oldidan mashg’ulotning haftalik sikli berilgan (23-jadval).

23-jadval

3000 m.ga to’siqlar osha yuguruvchilarning musobaqa oldi mashg’ulotining haftalik rejasi namunasi.

Mashg’u-lot vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Erta-lab	Sayr	Ixtisos-lashgan zaryadka	Ixtisos-lashgan zaryadka	Ixtisos-lashgan zaryadka	Ixtisos-lashgan zaryadka	Sayr	Sayr
Kechqu-run	40-50 daq. kross	Dam olish	O’zgaruvchan yugurish (200+100 m)x5, 10 daq. dam olish (400+200 m)x5, 10 daq. dam olish (200+100 m)x5	Takror yugurish 1200+800+400 m ga to’siqlar osha, lekin suv to’ldirilgan chuqursiz	Dam olish	Razmin-ka 3-4x200 m ga juda tez takror yugu-rish	3000 m.ga to’siqlar osha yugurish-dan musoba-qa

Mas’uliyatli musobaqa arafasida yaxshilab chigalyozdi mashqlari qilish, bu chigalyozdi mashqlariga kalta-kalta masofa bo’laklarida yuqori tezlik bilan takror yoki o’zgaruvchan yugurish qo’shgan ma’qul hisoblanadi. Masalan: 3-4x200 m yoki 5-6x150 m.

3.3.36. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari.

To’siqlar osha yugurish asosan 2000 va 3000 metr masofalarda o’tkaziladi.

Olimpiada o’yinlarida to’siqlar osha yugurishning erkaklar va ayollarda ham bir xil masofa ya’ni 3000 metr masofaga yugurish turi bo’yicha musobaqalashadi. To’siqning og’irligi 80-100 kg bo’ladi.

Erkalarda to’siqning balandligi 91.4 sm, ayollarda esa 76.2 sm va to’siqning eni 3.94 sm.

3000metrga to’siqlar osha yugurishda 28 ta to’siq bo’lib, 7 ta suv to’ldirilgan to’siqdan yuguriladi. 2000 metrga to’siqlar osha yugurishda 18 ta oddiy va 5 ta suvli to’siqdan o’tiladi. Bu suv to’ldirilgan chuqurning qaerda joylashganligiga bog’liq. Masofaning qolgan qismlari stadionnnig yugurish yo’lagida o’tiladi. Har bir aylanada 5 ta to’siq bo’lib, start berilgandan keyin 4 to’siq suv to’ldirilgan chuqurdan yuguriladi. To’siqlar bir xil uzoqlikda joylashadi. Alohida to’siqlar orasidagi masofa shu stadiondagi bir davra haqiqiy uzunligining 1/5 qismiga teng kelishi kerak.

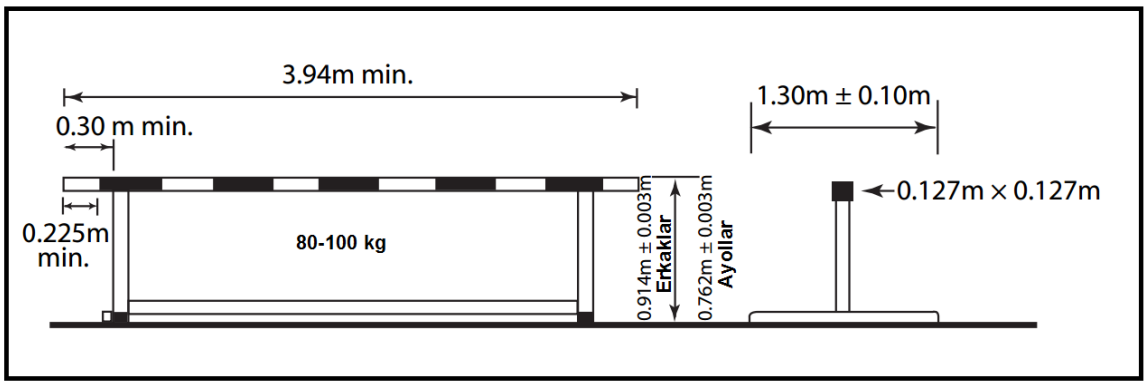
2000 metrga to’siqlar osha yugurishda suv to’ldirilgan to’siq yo’lakning ichida bo’ladi.

3000 metrga to’siqlar osha yugurish musobqalarida start berilgandan keyin marra chizig’idan keyingi to’siqdan yugurishni boshlashadi.

2000 metrga to’siqlar osha yugurishda

To’siqlar osha yugurishda sportchilar yuqori start holatidan chiqiladi.

Sportchi yugurish vaqtida sherigiga halaqit bersa yoki turtsa musobaqadan chetlashtiradi.

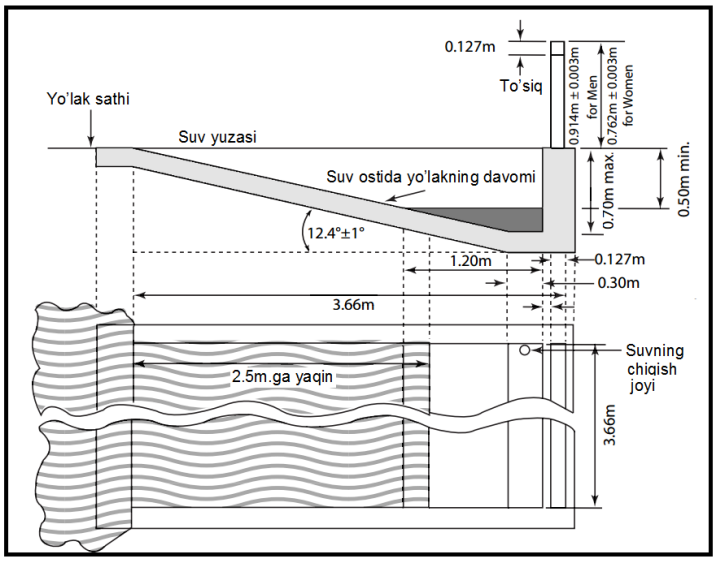


59-rasm. To'siq.

To'siq. *Erkaklar va ayollar 3000 m. masofaga yugurish uchun foydalanadigan jihoz. U ikki qismdan iborat bo'ladi.*

1-qism – yog'och yoki plastik ashyolardan tayyorlangan bo'lib, u yugurish yo'lagiga mustahkamlangan bo'ladi. To'siqning umumiy og'irligi 80-100 kg, uzunligi 3.94 m, balandligi 0.914±0.003 m (erkaklar) va 0.762±0.003 m (ayollar) ni tashkil etadi. Uning plankasi to'rtburchak shakldagi to'sin bo'lib, uning o'lchamlari – 12.7x12.7sm etib tayyorlanadi. Yugurish yo'lagiga mustahkamlanadigan asosi ("oyoqlari") uzunligi 1.30±0.10 m.dan iborat.

2-qism – suv to'ldirilgan chuqur. U 3.66x3.66 m.lik to'rtburchak shaklga ega. Eng chuqur joyi 70 sm.gacha bo'ladi. Suv to'ldirilgan chuqur 12.4°±1° qiyalik hosil qilib, yugurish yo'lagiga tenglashib boradi.



60-rasm. Suv to'ldirilgan chuqur.

Ustun, planka va yerga tushish joyi. *Yugurib kelib balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda foydalaniladigan jihozlar.*

Ustun *– plankani tutib turish uchun zarur hisoblanadi. Uning balandligi musobaqalarda ko'rsatilishi mumkin bo'lgan natijalardan kamida 10 sm balandroq bo'lishi talab etiladi. Ustun bir nechta qismlardan tashkil topadi. Ular – planka tutqichi (shtativ) va burama qatirgich.*

Planka *– shisha tolali yoki pishiq plastik materiallardan tayyorlanadigan uzunligi 3.98-4.02 m, og'irligi 2 kg.gacha bo'lishi talab etiladi. Uning ikki chetida 15-20 sm.dan iborat yassi yakuniy qismi bo'ladi. Plankaning ko'ndalang kesimi dumoloq, diametri 29-31 mm.ga teng bo'lishi lozim.*

Erga tushish joyi *– Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda sportchi yerga tushishi (qo'nishi) uchun zarur jihoz. U porolon va shunga o'xshash yumshoq ashyolardan tayyorlanadi. U sportchining shikastlanishi va jarohat olishidan saqlaydi.*

Balandlikka sakrashda – 5x3 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm.dan kam bo'lmasligi lozim.

Langarcho'pga tayanib sakrashda – 6x6 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm.dan kam bo'lmasligi tavsiya etiladi.

3.4. Sakrash turlari texnikasining asoslari.

Sakrash - ma'lum bir ko'rinishdagi to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, unda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Yengil atletikaning sakrash turlarida sportchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlari muxim axamiyatga ega bo'lib, sportchilar ushbu tur bilan shug'ullanishi orqali o'z tana xarakatini boshqara olish qobiliyatlarini ham takomillashtirib boradi.

Yengil atletikada sakrashlar ikki xil ko'rinishga ega:

1. Imkon qadar balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish - balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashlar.

2. Gorizontal to'siqlardan o'tib sakrash - uzunlikka va uch hatlab sakrashlar.

Sakrash musobaqalari stadionda belgilangan sakrash sektorlarida o'tkaziladi. Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrash joyi - porolon yoki shunga o'xshash yumshoq ashyodan tayyorlangan qo'nish joyi, ustun va planka kabi jihozlardan iborat bo'ladi.

Uzunlikka va uzunlikka uch hatlab sakrash joyi 4x8 m., chuqurligi 50 sm.ga teng to'rtburchak shakldagi qum to'ldirilgan chuqur va yugurib kelish yo'lagidan iborat.

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

Sakrash bu nima?

Sakrash bu bir yoki ikki oyoqning egiluvchan mushak bo’g’imlarining qisqarilgani va bundan so’ng uchishdan qo’nishgacha bo’lgan natijasini anglatadi (61-rasm).

61-rasm. Joydan turib ikki oyoqda yuqoriga sakrash.

Bunda tana yerdan vaqtinchalik uzilganligi uchun mushaklarning turtki kuchi tananing og’irligidan ustin kelishi kerak. Balandlikka sakrash va qadam tashlab balandlikka – uzunlikka sakrash kabi yoki havoda yerda aylanib ijodiy sakrash kabilarni hisobga olmaganda uchish umuman har xil turda talqin qilinishi mumkin.

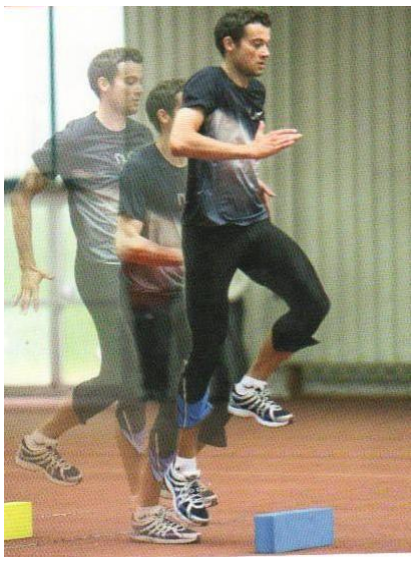
Uloqtirishda sportchi asbobni tezlashtirishi shart, bundan farqli o’laroq, sakrovchi bir vaqtning o’zida turtki kuchining ham kuch beruvchi ham obyekt bo’ladi, u o’zini tezlashtirishi kerak bo’ladi. Qanchalik kuchliroq itarilish va qanchalik sakrovchi yengil bo’lsa, shuncha uchish fazasi balandroq bo’ladi. Kimki bir hil sakrash impulsida balandroq sakrasa, u kamroq vaznga ega bo’ladi. Shu sababdan sakrovchi mashg’ulotlar paytida kuch va vazn o’sishi orasida optimizatsiya jarayonini bog’lashi kerak.

Sakrashning bazasi bu reaktiv sakrash demakdir. Tez yugurib kelib bir oyoqda depsinish orqali sakrash yengil atletikaning barcha turlariga talluqli bo’lib, ularni depsinish joyiga qadam qo’yish uslubi bilan sakrash yoki yerdan uzilish deb aytiladi.

Sakrashda depsinish joyiga oyoq qo’yish uslubi bilan sakrashning mazmuni shundaki, u yugurib kelib rivojlangan gorizontal tezlikni sakrash usulida vertikal tezlikka o’zgartirishdadir va shu bilan sakrashning natijasini yorqin ko’tarishdadir.

Reaktiv sakrash (62-rasm):

- mushaklar qisqa tartibda birinchi ekssentrik, undan so’ng to’plangan holda;
- chozilish hisobiga faollashgan mushaklar mushkullarning o’q refleksi faollashadi, shunday qilib mushaklar kuchliroq va tezroq bog’lanadi
- bu faol holatda parallel ravishda harakat apparatlarining elastik qismlari, asosan mushaklar , paylar , kapsulalar va shuningdek suyaklar birinchi o’rinda quvvatni saqlaydi va masofa fazasini takrorlaydi.
- qo’llarning oldingi-balanddagi qanotlari va ko’tariladigan oyoq sakraydigan oyoqqa bosimni ko’taradi.
- faol oyoq va oyoq yuzi orqali va shuningdek pasayish tezligi bevosita sakrashdan oldin bu effektlarni ko’taradi[8].



62-rasm. Reaktiv sakrash.

Sakrashda yaxshi natija ko’rsatish, birinchi navbatda, sakrovchining depsinishdan keyingi boshlang’ich uchish chiqish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi balandlikka yoki uzunlikka sakrashda natijani yaxshilashga qaratilgan vositalardan unumli foydalana olishi muhim ahamiyatga ega. Bu sakrovchining samarali natija ko’rsatishiga yordam beradi.

Har qaysi sakrash turi yaxlit bir harakatdir. Lekin tahlil qilish va texnikani o’rgatishda shug’ullanuvchilarga qulaylik yaratish maqsadida uni quyidagi fazalarga ajratamiz:

1. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo’ygunga qadar davom etadi;

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

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

4. yerga qo’nish – sakrovchining tanasi yerga tekkan paytdan to’liq harakatdan to’xtagunicha bo’lgan harakat amallari sakrash fazalarining

[8] Jugend-Leichtayhletik. Sprung. DeutscherLeichtathletik-Verband. Philippka sportverlog. 2008.

davomiyligini belgilaydi. Bu davomiylik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

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

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

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

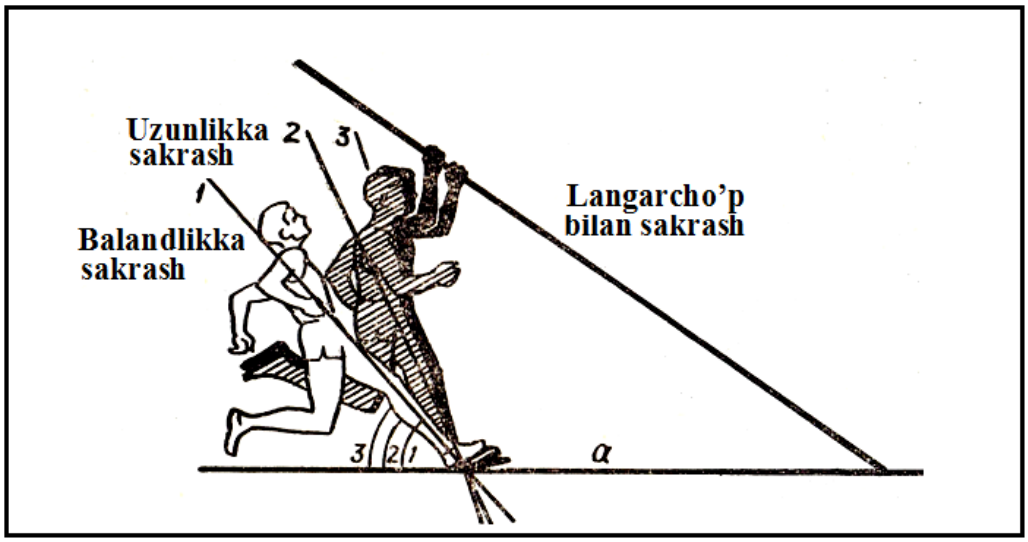
Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar tezligi va kengligi (balandlikka sakrashdan tashqari) xuddi qisqa masofaga yugurishdagidek bo'ladi. Yugurib kelishning so'ngi 3-4 qadam kengligi va tezligi shu urinishda qo'llaniladigan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

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

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari tezligi depsinishga o'tadi. Shuning uchun oxirgi

qadamlar qanchalik tez bo’lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez amalga oshiriladi.

Yugurib kelib sakrashning hamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shiddat bilan qo’yiladi. Oyoqning yerga qo’yish paytida esa oyoq deyarli to’g’ri bo’lishi kerak. Shunda tos-son, tizza va to’piq bo’g’imlarining tayanch fazasida yuzaga keladigan katta kuch kelishi natijasida jarohat olish ehtimoli kamayadi, oyoq bukilgandagi amortizasiyasi tarangroq va oyoq yozilganda uning foydasi ko’proq bo’ladi. Oyoq depsinish joyiga qo’yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning erdagi proeksiyasidan sal oldinda bo’ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda eng ko’p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo’ladi (63-rasm).



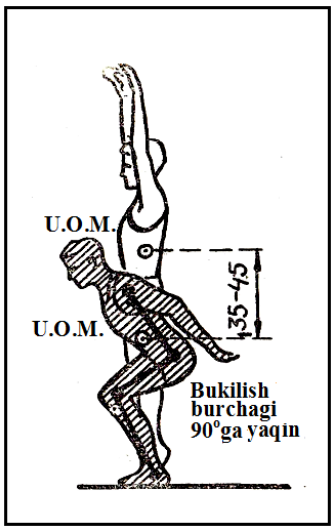
63-rasm. Oyoqni depsinish joyiga qo’yish paytida gavda holatining solishtirma chizmasisi.

Sakrashda depsinish burchagi qanchalik katta bo’lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo’yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proeksiyasigacha bo’lgan masofa ham shuncha ko’p bo’ladi. Bu masofa ortgani sari, gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o’tishi ortib boradi.

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

etguncha mushaklarning bukib yozilishi natijasida sportchi tana og’irligi depsinish fazasida tezlik bilan yuqoriga siljiy boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo’ladi.

Bu, turgan joydan balandlikka sakrash paytida anchagina sodda shaklda ko’rinadi (64-rasm). Bunday holatda tana to’g’rilanishi bilan tana og’irligining tezlanuvchan harakati hosil bo’lib, u depsinish oxirida sakrovchining boshlang’ich ko’tarilish tezligini ta’minlaydi.



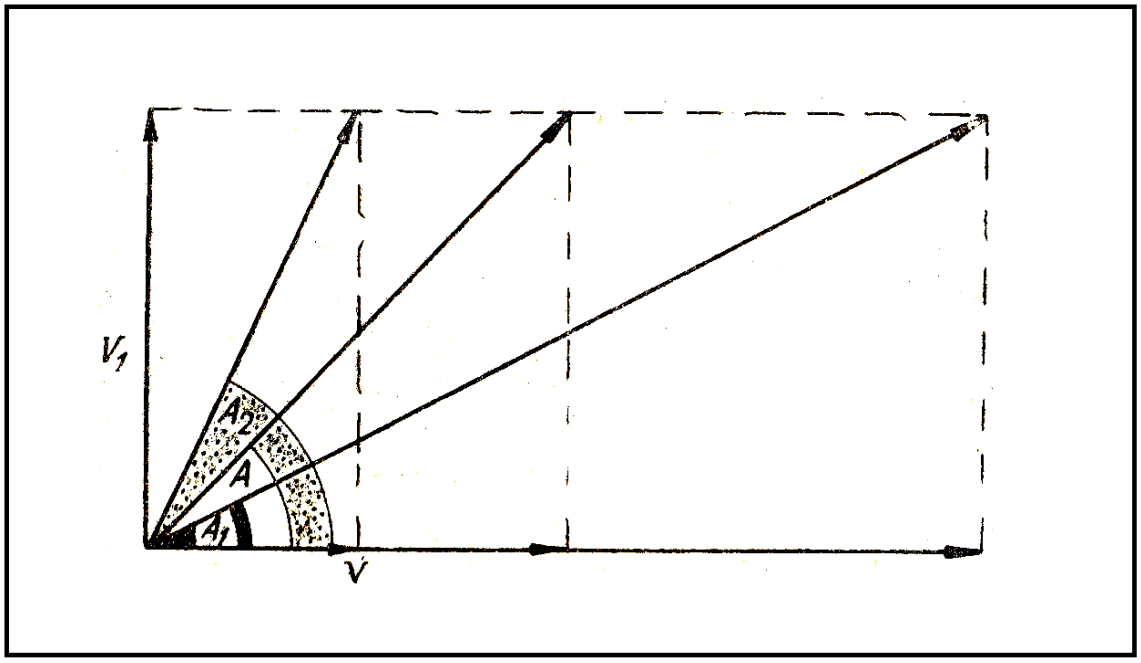
64-rasm. Turgan joydan balandlikka sakragandagi tayanch fazasida sakrovchi gavdasi u.o.m.ning ko’chishi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo’g’imida 135-140^0 gacha bukiladi. Oyoq bundan ortiq bukilsa, depsinish unchalik samara bermaydi. Chunki, bir tomondan, tayanch oyoq juda ko’p bukilganda yozuvchi mushaklarning depsinish paytida oyoqni to’g’rilab olishi qiyinroq bo’lsa, ikkinchi tomondan, tayanch oyoq kamroq bukilganda, depsinish fazasidagi katta kuchlanish yengillashadi va gavdani tezroq to’g’rilab olish mumkin bo’ladi. Gap shundaki, tayanch oyoq yerga tegayotganda, unga nihoyatda katta yuk tushadi. Bu yuk gavda og’irligining bosimi bilan oyoqni oldinga uzatishga javoban hosil bo’lgan qarshilikdan iborat. Buni oyoqni anchagina bukib yumshatsa bo’ladi (sakrab yerga tushayotgan paytdagi kabi), lekin bundan keyin keskin va kuchli depsinib bo’lmaydi. Bordi-yu, sakrovchi depsinadigan oyog’ining yozuvchi mushaklarini taranglashtirib, qisqa vaqt ichida tana og’irligini yumshatsa, ya’ni oyoqni ko’p bukmasdan tezroq yumshatsa, depsinish samarali bo’ladi. Chunki bunda mushaklarning qayishqoqligi va ularda hosil bo’ladigan reflektor kuchlanish ish

beradi. Masalan, turgan joyda balandlikka sakrash uchun engashishdan ilgari bir hatlab, keyin engashsa, depsinish kuchliroq va yerdan ko’tarilish esa yuqoriroq bo’lishi mumkin.

Uchish. Depsinishdan keyingi harakat uchish fazasidir. Uchish fazasi oyoq yerdan uzilgandan boshlab to tana yerga tekkungacha bo’lgan davrni o’z ichiga oladi. Depsinishdan so’ng oyoq yerdan uzilib, uning u.o.m. sakrash turlari va usullariga qarab harakat traektoriya turlicha yo’naladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang’ich uchish tezligiga va havoning qarshiligiga bog’liqdir. Sakrashning uchish fazasida havoning qarshiligi uncha katta bo’lmaydi, biroq musobaqlashish jarayonida uni e‘tiborga olish zarur.

Uchib chiqish burchagining yakuniy tezligi (sakrovchi yugurib kelayotganda hosil bo’lgan gorizontal tezlik bilan depsinish natijasida hosil bo’lgan vertikal tezlikning yakuniy tezligi) yo’nalishi bilan gorizont o’rtasida hosil bo’ladi. Demak, bu burchak depsinish oxiridan sakrovchining gorizontal va ko’taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog’liq (65-rasm).



65-rasm. Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida tana u.o.m.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizontal tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlikning ($V_{1)}$ nisbatiga bog’liq.

Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko’proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta

(o’rtacha 60-65^0) bo’ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45^0 dan ancha kichik (odatda 20-26^0) bo’ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan sal ortiqroq bo’ladi.

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

$$v^2 = 2gH,$$

bunda g – og’irlik kuchining tezlanishi.

H – uchish paytida u.o.m.ning ko’tarilish balandligi.

“Sakrovchanlikni” o’lchashlar (yugurib kelib bir oyoqda depsinish) yaxshi tayyorlangan balandlikka sakrovchilar tanasining u.o.m. uchish fazasida 100-115 sm balandga ko’tarilishini ko’rsatdi. Yugurib kelib balandlikka sakrashdan jahon rekordi (Xaver Sotomayor, 2m 45sm) o’rnatilgan vaqtda sakrovchining u.o.m. 110 sm ko’tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4,65 m/sek ($v=\sqrt{2gH}$) bo’lib chiqadi. Bu haqiqatga yaqin miqdor. Odatda, depsinishdan hosil bo’lgan boshlang’ich vertikal tezlik balandlikka sakrashda ham, uzunlikka sakrashda ham 3-4 m/sek.dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi “sapchish”da ko’taruvchi tezlik 2,5-2,6 m/sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-3,5 m/sek.gacha etadi.

Gorizontal tezlik uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun yugurganda eng katta (10 m/sek.gacha, hatto bundan sal ortiqroq ham) bo’ladi. Lekin oyoqni depsinish joyiga qo’yish paytida, undan keyin oyoqni bukish paytida gorizontal tezlik kamayishini nazarda tutish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda tezlik 0,8-1,0 m/sek.gacha miqdorda kamayishi mumkin. Binobarin, sakrovchining uchib chiqishidagi yakuniy tezligini depsinish tugayotgan paytda u.o.m.ning gorizontal va vertikal tezligi qanday ekaniga qarab aniqlash kerak ekan.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo’ladi. Uchish fazasida sakrovchining u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan

ma’lum burchak hosil qilib uloqtirilgan jism harakati, deb qarash kerak. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og’irlik kuchi ta’sirida harakat qiladi. Sakrovchi yerdan ajragandan keyin to’g’ri chiziq bo’ylab (ufqqa nisbatan burchak hosil qilib) harakat qilishi kerak, lekin og’irlik kuchining ta’sirida u 9,8 m/sek^2 tezlanish bilan pastga tomon tekis tezlanuvchan harakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchishning birinchi yarmida tekis sekinlashib ko’tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi u.o.m.ning ko’tarila boshlash nuqtasi uning yerga tushish nuqtasidan balandda bo’lgani uchun u.o.m.ning pastga tushish masofasi uning yuqoriga ko’tarilish balandligidan ko’proq bo’ladi. Shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tikroq bo’ladi. Tayanchsiz fazada sakrovchi u.o.m.ning parabola shaklidagi traektoriyasi balandlikka sakrashda, uzunlikka sakrashda, joydan va yugurib kelib sakrashda xar xil bo’ladi. Bunday farqning sababi asosan uchib chiqish burchagi ham, uchishning boshlang’ich tezligi ham turli ekanidadir.

Traektoriyaning balandligi depsinish tugash paytida sakrovchining u.o.m.dan xayolan o’tkazilgan gorizontal chiziqdan traektoriyaning eng baland nuqtasigacha bo’lgan perpendikulyar masofa bilan o’lchanadi. U depsingandagi vertikal tezlikka bog’liq.

Sakrash uzoqligi boshlang’ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog’liq. Ma’lumki, biron boshlang’ich tezlik bilan uloqtirilgan jismning uchib chiqish burchagi 45^0 bo’lganda, u eng uzoqqa borib tushadi. Sakrovchining u.o.m. uchib chiqish paytida uning yerga tushish paytidagi u.o.m.dan (maydon burchagidan) yuqorida bo’lganidan, bu burchak sal kamayadi.

Ammo amalda, uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi maksimal (9-10 m/sek.) bo’lganda sakrovchi o’z tanasining 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqishini ta’minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqishi uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo’lishi shart. Bu esa faqat gorizontal tezlik vertikal tezlikdan oshmagan taqdirdagina mumkin. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligi har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m/sek. tezlik bilan ko’tarila olmaydi.

Gorizontal tezlik maksimal bo’lganda, sakrovchi hech vaqtda 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi. Ko’pi bilan bundan ikki baravar kichik burchak hosil qila oladi xolos. Uzunlikka yoki uch hatlab sakrovchining yugurib kelish tezligi qancha ko’p bo’lsa, uning uchish traektoriyasi shuncha past bo’ladi.

Uchish fazasida sakrovchining hech qanday ichki kuchi u.o.m. traektoriyasini o’zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda qanday harakatlar qilmasin, u.o.m. harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o’zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini u.o.m.ga nisbatan qaerda bo’lishini o’zgartirishi mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og’irlik markazlarini biron tomonga ko’chishi tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan (kompensator) harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$x = \frac{m \cdot l}{m - m}$$

bunda: M – sakrovchining massasi;

m – o’rni o’zgarayotgan tana qismining massasi;

l – o’rni o’zgarayotgan tana qismi og’irlik markazining yo’li.

Masalan (F.Gubin keltirgan misol), qo’llarini tik ko’tarib vertikal holatda uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo’lsin. U qo’llarini tushirsa, qo’llar massasining (m=8 kg) o’rni (qo’llarning og’irlik markazining o’rni l-60 sm) o’zgaradi. Bunda kompensator harakat quyidagicha bo’ladi:

$$x = \frac{m \cdot l}{m - m} = \frac{8 \cdot 60}{72} = 6{,}6 \text{ cm.}$$

Boshqacha qilib aytganda, sakrovchining qo’llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm.ga ko’tarildi, ammo tananing og’irlik markazi oldingi traektoriya bo’ylab siljishni davom ettiraveradi. Agarda sakrovchi uchayotgan paytida qo’llarini yuqoriga ko’tarsa, yuqoridagining aksi bo’lib, uning oyoqlari gavdaning u.o.m.ga nisbatan 6,6 sm pastga tushib, uchish oxirida ertaroq yerga tegadi.

Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilishlar, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Bunday hollarda og'irlik markazi aylanish markazi bo'lib qoladi.

Jumladan, balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlar u.o.m.ga nisbatan bajariladi. Gavdaning ba'zi qismlari plankadan o'tib, pastga tusha boshlasa, boshqa qismlarining kompensator harakat qilib, yuqori ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Sakrovchi plankadan o'tayotganda u.o.m. plankadan pastroqda bo'lishi mumkin.

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

Yerga tushish (qo'nish). Yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo'r keladi.

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

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

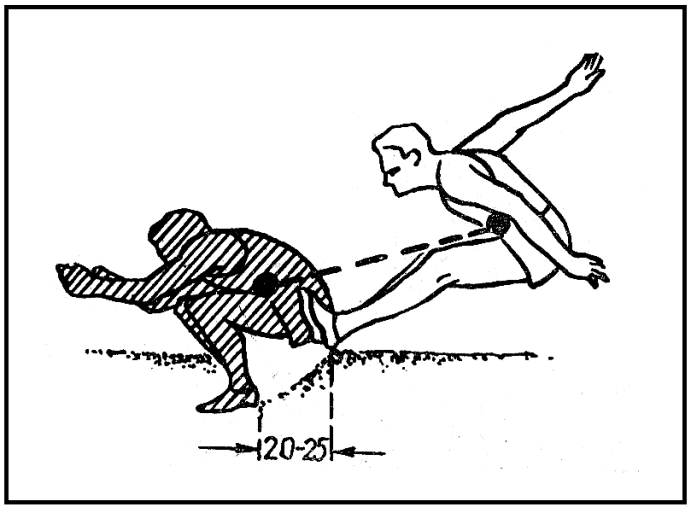
Qo'nish paytida zo'r kelishni yumshatishda amortizasiya masofasining, ya'ni yerga birinchi bor tekkan paytdan to harakat to'la to'xtaguncha u.o.m. bosib o'tgan masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi. Bu masofa qancha qisqa bo'lsa, harakat shuncha tez to'xtaydi, gavda shuncha keskin va shuncha qattiq larza eydi. Masalan, sakrovchi 2 m balandlikdan tushayotganda qo'nishdagi zo'r kelishni bor-yo'g'i 10 sm masofada amortizasiya qilmoqchi bo'lsa, bundagi ortiqcha zo'r kelish sportchining o'z og'irligidan yigirma marta ortiq bo'lardi (qo'nish vaqtidagi yuklama (f) mana bunday aniqlanadi: amortizasiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha marta kam bo'lsa, amortizasiya paytidagi yuklama (f) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi: (R)–f=H=P (D.A.Semenov)).

S

Pay va bo’g’inlarga ortiqcha zo’r kelishi, organizm qattiq larzaga kelishi jiddiy lat etkazishi mumkin. Shuning uchun to’xtash yo’lini mumkin qadar uzaytirish kerak (ko’proq cho’nqayish, qo’nish joyidagi tegishli materialdan foydalana bilish kerak).

Hozirgi sakrash joylarining jihozlanishi balandlikka va ayniqsa langarcho’pga tayanib sakrashda qo’nishni ancha yengillashtiradi. Qum bilan to’ldirilgan oddiy chuqurlarga sakraganda juda ko’p zo’r keladi. Masalan, langarcho’pga tayanib sakrab 4 m balandlikdan tushayotganda oyoq mushaklariga tushadigan o’rtacha yuk sakrovchining og’irligidan 5-6 barobar ko’p bo’ladi (D.A.Semenov). Xuddi mana shu sababdan 4-6 marta to’liq yugurib kelib sakragandan so’ng langarcho’pga tayanib sakrovchining ish qobiliyati pasayar edi. Qo’nish uchun yangi yaratilgan jixozlar ko’proq marta sakrashga va mushaklar og’rishi va lat eyish oldini olishga imkon beradi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtidagi qo’nishda ham anchagina ortiqcha zo’r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda zarar etmasin uchun qum sathiga ma’lum burchak hosil qilib tushiladi. Sakrovchining og’irligi ostida qumning shibbalanishi zarbani yumshatish bilan birgalikda harakatni gorizontal harakatga aylantiradi (66-rasm). Harakatni to’xtatish masofasi anchagina (20-25 sm gacha) ortib, qo’nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni chuqurroq yumshatib qo’yish zarur.



66-rasm. yerga tushish (qo’nish) vaqtida burchak hosil qilish.

3.4.1. Balandlikka sakrashning qisqacha tarixi.

Manbaalarda keltirilishicha, balandlikka sakrashning vujudga kelishi uzoq tarixga borib taqaladi. Uning rivojlanishi sakrash texnikasining taraqqiy etishi bilan uzviy bog'liqdir. Balandlikka sakrashning ilk texnikasi to'g'ri yugurib kelish va balandlikni zabt etish chog'ida oyoqlarni bukib olish bilan izohlanadi.

Vaqtlar o'tib sakrashning turli xil usullari o'ylab topila boshlanadi. Endi balandlikka sakrashda to'g'ridan emas balki, biroz yondan yugurib kelib, bir oyoqni ko'tarib, boshqasi bilan depsinish orqali "hatlab o'tish" usuli yuzaga keladi. Bu sakrash usulini etakchi sakrovchilar qariyb 30 yil davomida qo'llab keldilar.

1864 yili angliyalik R.Maykl sakrashning ushbu usulini qo'llagan holda birinchi jahon rekordini (167.6 sm) o'rnatadi.

Keyinchalik balandlikka sakrashning "to'lqin" usuli qo'llanila boshlanadi. Bu usulni amalga joriy etish amerikalik sakrovchi M.Suini nomi bilan bog'liq. Dastlab bu usulda aynan M.Suini 1895 yilgi musobaqada 197 sm natija ko'rsatadi. Mazkur usul "hatlab o'tish" usulidan ko'ra samaraliroq ekani sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalardan ko'rinib turibdi.

Yengil atletikaning balandlikka sakrash turi erkaklar va ayollar uchun 1986 yil 1 Olimpiada o'yinlaridan musobaqalar dasturiga kiritilgan. Ungacha Amerika va Evropaning qator mamlakatlarida yualandlikka sakrash bo'yicha ko'plab musobaqalar tashkil etib kelinadi. Bu esa balandlikka sakrashning ommalashishi va rivojlanishida muxim omil bo'lib xizmat qiladi.

Yillar o'tishi bilan balandlikka sakrashning boshqa bir usuli "perekat" o'ylab topiladi. Aynan, amerikalik D.Xorayn shu usul bilan yuqori natijalarga erishadi va 1912 yili 200 sm balandlikdan o'tib jahon rekordini o'rnatadi. 1936 yilgacha bo'lgan balandlikka sakrash bo'yicha barcha rekordlar sakrovchilar tomonidan aynan shu usulni qo'llash orqali o'rnatilgan.

O'tgan asrning 30-yillaridan boshlab "perakat" usuliga raqobatchi sifatida "perekidnoy" usuli amalga joriy etila boshlanadi. 1936 yili ikki amerikalik sakrovchi K.Jonson ("perekat") va D.Olbriton ("perekidnoy") 207.6 sm balandlikni

zabt etadi. 1968 yilgacha ko’plab jahon va Olimpiada rekordlari “perekidnoy” va “perekat” usullari orqali o’rnatiladi.

1968 yilgi Mexiko Olimpiadasi yengil atletikaning qator turlari uchun juda omadli keladi. Shu jumaladan, mazkur Olimpiada o’yinlari balandlikka sakrash turi uchun ham yangi nomlar va rekordlarni taqdim etdi. Xususan, balandlikka sakrash musobaqalarida amerikalik sakrovchi R.Fosberi o’ziga xos yangi usulni qo’llaydi va uning natijasida 224 sm balandlikni zabt etadi. Uning bu natijasi uni Olimpiada rekordchisi sifatida tarixga muxrlaydi. Aynan, R.Fosberi qo’llagan bu usul uning sharafiga nomlanib, hozirgi kundagi “Fosberi-flop” usuliga asos soladi. Shu yillardan boshlab ko’plab, sakrovchilar “perekidnoy” va “Fosberi-flop” usullari orqali ko’plab rekordlarni takrorlashga va yangilashga sazovor bo’ladi. Jumladan, 1971 yil P.Matsdorf (AQSH, 229 sm “perekidnoy”), 1976 yil D.Stounz (AQSH, 232 sm “Fosberi-flop”), 1978 yil V.YAshenko (Sobiq Ittifoq-Rossiya, 234 sm “perekidnoy”) har ikkala usulning afzalligi va natijaviyligini o’zlarining rekordlari orqali namoyish etishgan.

Bu ikki usulning qaysi biri yuqori natija uchun qulayligi uzoq yillar davomida sportchilar, murabbiylar va mutaxassislarning baxslariga sabab bo’ladi. Chunki, “Fosberi-flop” usuli joriy etilishi bilan “perekidnoy” usuli uning soyasida qolib ketmadi. Bu kabi munozarali vaziyatlar 1972 yilgi Myunxen Olimpiadasida avjiga chiqadi. Ushbu musobaqalarda sovrinli o’rinlarni YU.Tarmak (1-o’rin, 223 sm, Sobiq Ittifoq-Rossiya), S.Yunge (2-o’rin, 221 sm, Germaniya), D.Stones (3-rin, 221 sm, AQSH)lar “Fosberi-flop” usulida emas, balki “perekidnoy” usulidan foydalangan.

Yillar o’tib balandlikka sakrash texnikasi va usullari taraqqiy etib borishi natijasida rekordlar bir necha bor o’zgarib bordi.

3.4.2. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi.

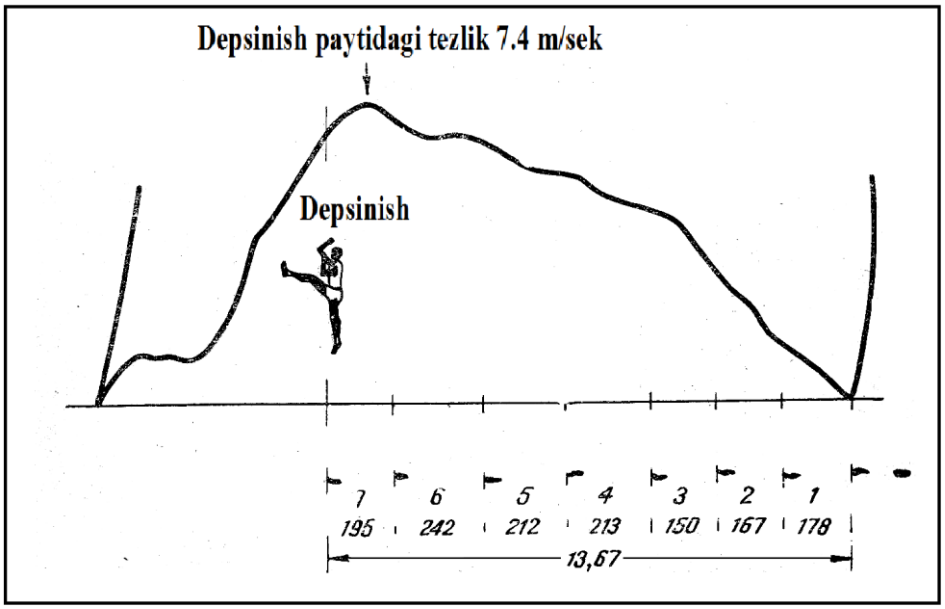
Balandlikka sakrash - Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish, depsinish, uchish, plankadan o’tish, yerga tushish (qo’nish) fazalaridan iboratdir. Bu bir butun

harakat amalini tashkil etib, uning texnikasini o’rgatish jarayonida shartli ravishda fazalarga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Balandlikka sakrash usullari – hatlab o’tish, to’lqin, perakat, perkidnoy, fosberi-flop.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo’nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo’lib, ular balandlikka sakrash usullarining hammasida bor.

Yugurib kelish tezligi depsinishga yaqinlashgan sari orta boradi (67-rasm). Yuqori malakali sakrovchilarning depsinish paytidagi tezliklari 6,5-7 m/sek.ga etadi.

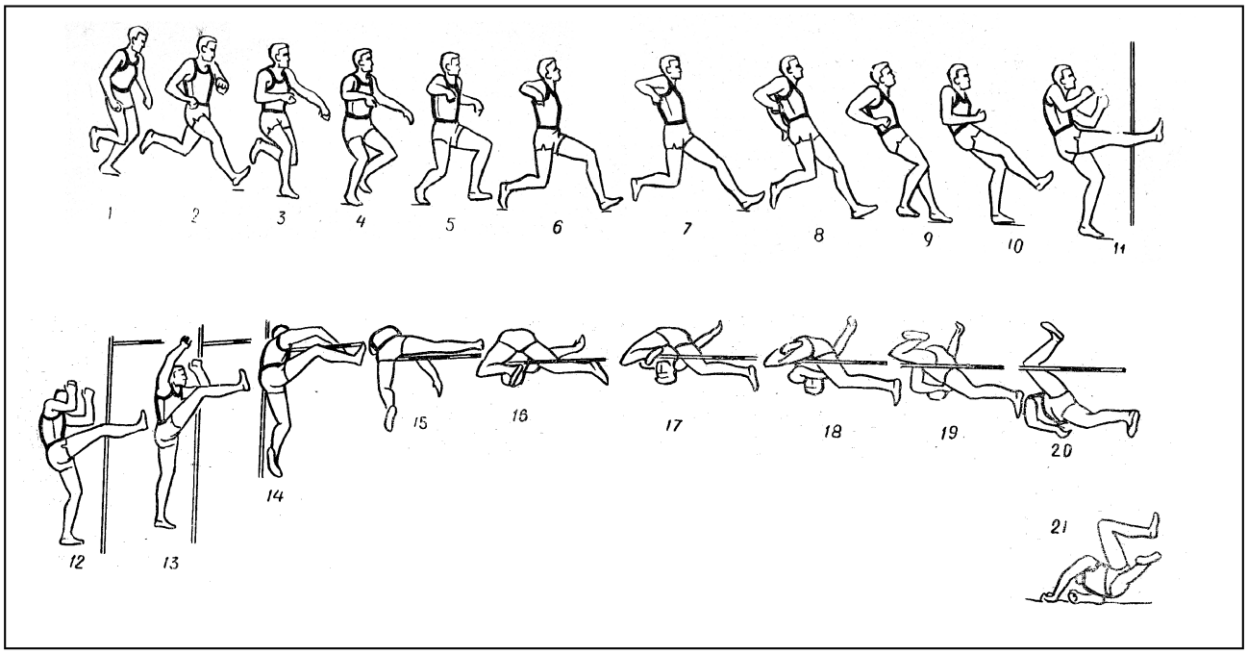


67-rasm. Yuqori malakali sakrovchining sakrash paytida yugurib kelish tezligini ko’rsatuvchi egri chiziq va qadamlar uzunligi.

Yugurib kelishning oxiridagi 2-4 qadamda sportchi depsinishga tayyorlanadi (68-rasm). 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 yerga qo’yib bajarish hamda gavdani oldinga engashtirish yordam beradi. Sakrovchi gavdasining u.o.m. yugurib kelishning oxirgidan bitta oldingi qadamida eng ko’p pasayadi. Bu fazada yuqori malakali sakrovchining oyog’i tizza bo’g’imida 86-90^0 gacha bukiladi. Silkinch oyoqni bukib, bu xilda cho’nqayish

oldinlab yuqoriga keskin otilib ham depsinuvchi oyoqni yerga qo’ymasdanoq, gavdada dastlabki harakat tezligi hosil bo’lishiga imkon beradi (3-6 kadrlar). Bunday holda keyingi depsinish kuchlari yuqoriga harakat qila boshlagang gavdaga 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.



68-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 m 74 sm) qo’shimchasi esa 4 ta

tezlanuvchi qadamdan (3 m 50 sm) iborat edi. Umuman yugurib kelish esa 15 m24 sm.ga teng bo'lgan.

Yugurib kelish burchagi "hatlab o'tish" va "perekat" usullarida 30-45^0 ga, "to'lqinda" – 75-90^0 ga, "perekidnoyda" - 30-40^0 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 m 12 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 yerga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez yerdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. Bunday holatda sakrovchining gavdasi vertikal tekislikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qila boshlaydi.

Silkinch oyoq oldinlab yuqoriga harakat qilayotganida, tos yelka o'qidan oldinga, depsinuvchi oyoq esa tos chizig'idan oldinga o'tadi (68-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 $160\text{-}165^0$ 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 yerga tovondan boshlab, qariyb bukilmay qo'yiladi. Uning keyinchalik bukilishida tormozlanish nihoyatda kam bo'ladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq yerga 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 (68-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 yelka 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 (68-rasm, 9-13 kadrlar). 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 ergashib 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’rilab yuborish yaxshi bo’lmaydi. Qo’llar yuqori ko’tarilib, tirsaklari 90^0 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 (68-rasm, 15-kadr). Keyinchalik gavda aylanma harakat vositasida plankadan uzoqlashadi. Bunday aylanma harakatlarning davom etishi yerga 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 gavdasi 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 etarli 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 yelkasini 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 gavdasi 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 yarasha oshiradi. Bu sakrovchinig planka tepasida ko’kragini yerga 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.

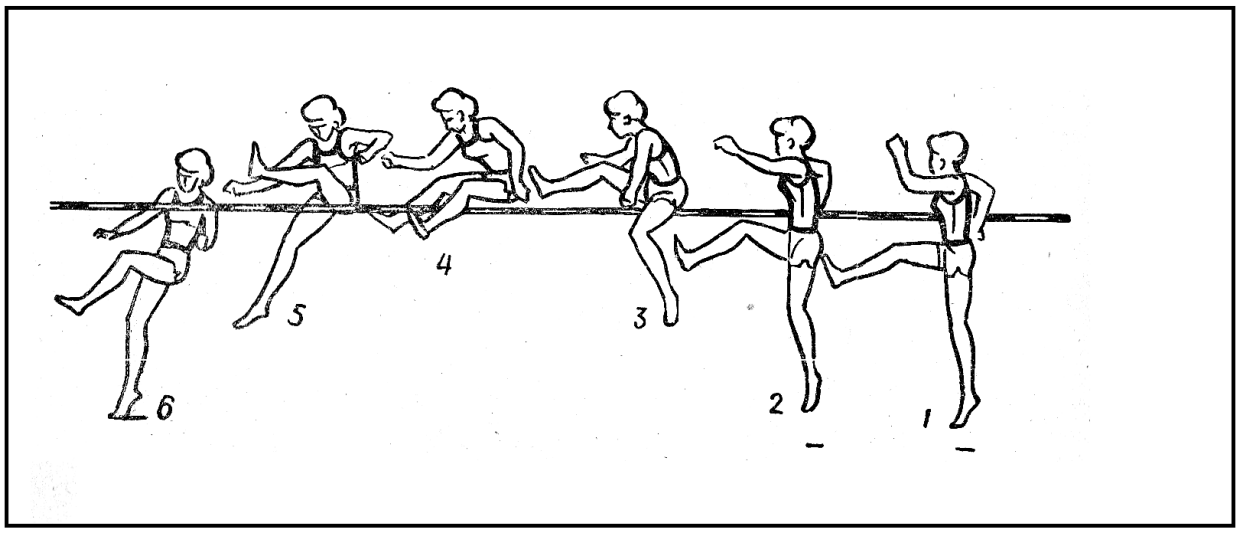
Bo’ylama o’q atrofida aylanma harakat kuchli bo’lgani sababli, sportchining gavdasi planka atrofidagina emas, balki orqasi bilan yer tomonga aylanib ketishga ham intiladi. Kurak bilan yerga tushish esa xavfli. Bunga yo’l qo’ymaslik uchun tajribakor sakrovchilar bitta yoki ikkala qo’llarini baravar cho’zib 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 yerga 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 yerga 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 yerga tushiladi.

Sakrovchi gavda yerga tushishini qo’lni tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

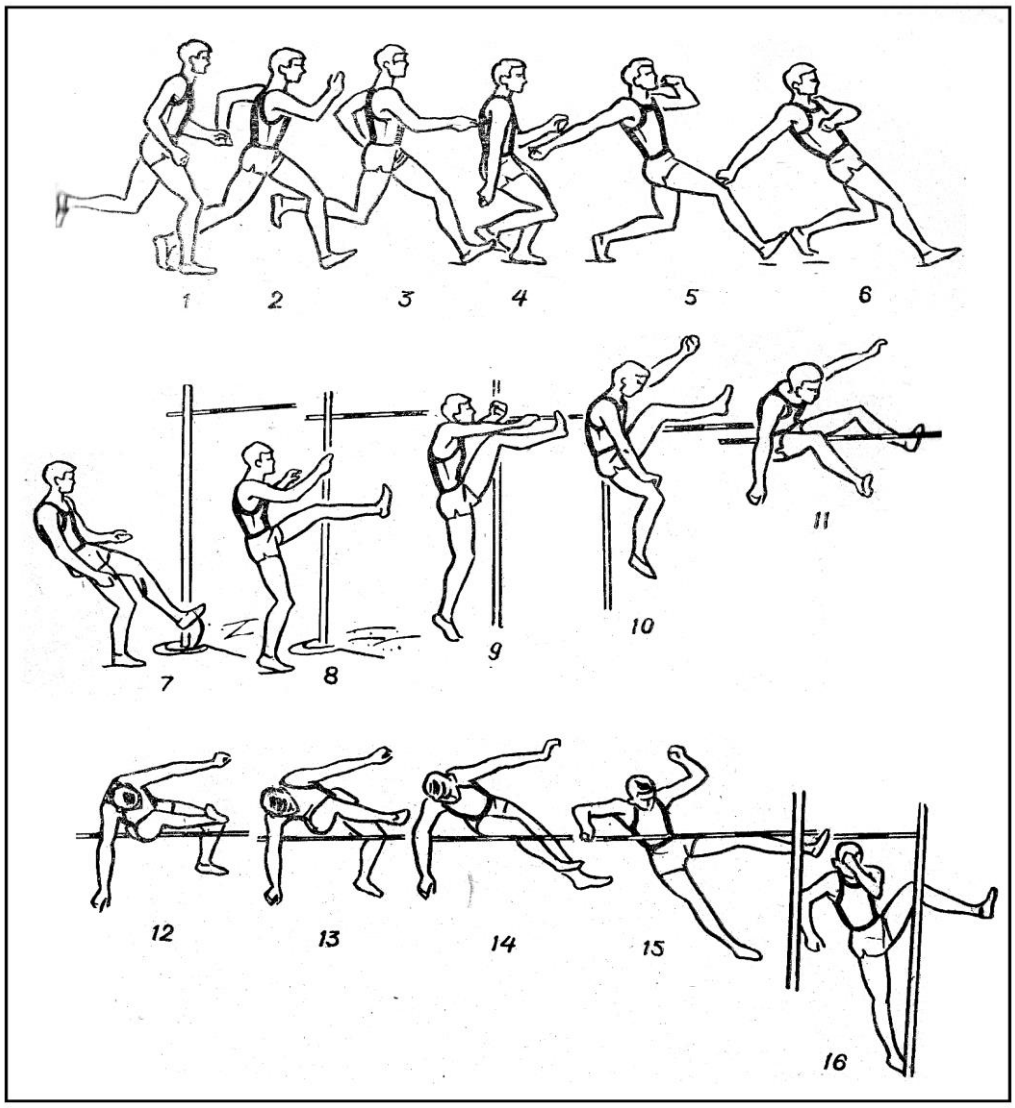
“Hatlab o’tish” usulida sakrash. Yugurib kelish yon tomondan 30-45^0 burchak ostida bajariladi. Plankadan uzoqda turgan oyoq bilan chuqur chetidan 70-80 sm naridan depsiniladi. Sakrovchi depsingandan keyin gavdasini vertikal holatda saqlab, yuqoriga ko’tariladi; tizzasi bukilgan silkinch oyoqni balandroq ko’taradi: depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi (69-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 yerga tushadi.



69-rasm. Balandlikka “hatlab o’tish” usulida sakrash.

“To’lqin” usulida sakrash. “To’lqin” usulida sakrashda (70-rasm), yugurib kelish to’g’ri burchak ostida yoki bir oz yon tomondan bajariladi (60-75^0). 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

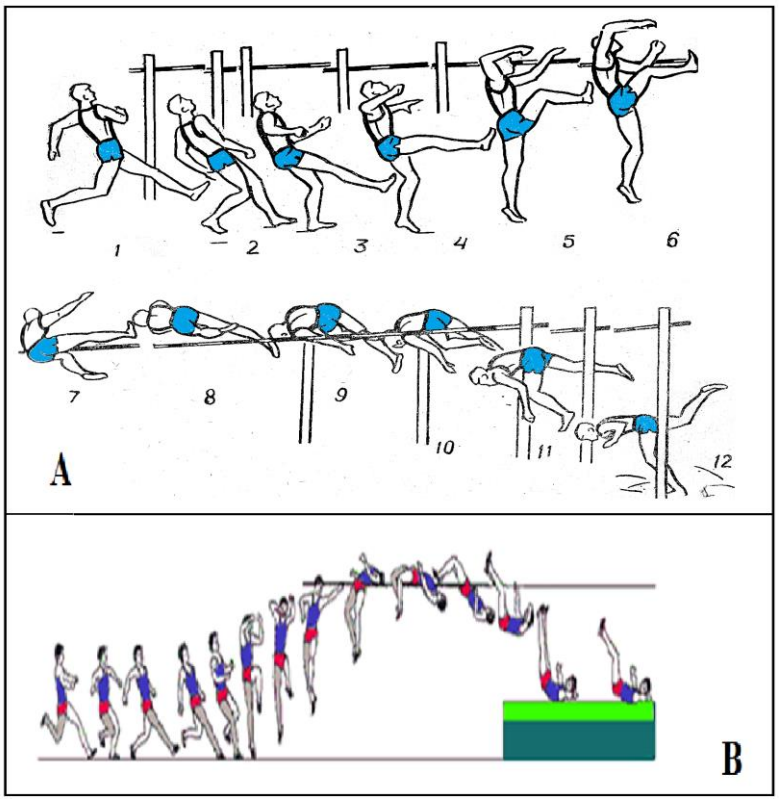
depsinuvchi oyoq (to’g’rilangan yoki sal bukilgan bo’ladi) tomonga ko’kragi bilan buriladi; oyoq tagi bilan tizza tashqariga buriladi. Gavda bosh bilan birgalikda yugurib kelish yo’nalishi tomonga yanada ko’proq engashadi. Silkinch oyoq bilan gavda yoy («to’lqinsimon») hosil qiladi. Bu yoyning eng yuqori nuqtasiga tos ko’tariladi. Qo’llar pastga tushiriladi, yoki ikki tomonga yoziladi yoki tirsak bo’g’imida sal bukilib orqaga tortiladi.



70-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 yerga tushiladi.

“Perekat” usulida sakrash. Yugurib kelish plankaga nisbatan 30-45^0 burchak ostida bajariladi. Plankaga yaqin turgan oyoqda chuqurdan 80-90 smnaridan depsiniladi. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish va depsinish “perekidnoy” usulidagidek bajariladi.



71-rasm. Balandlikka “perekat” (A) va Fosberi-flop (B) usullarida sakrash.

Ko’tarilishning boshida gavda qariyb vertikal holatda plankaga yon berib faqat depsinuvchi oyoq tomonga sal engashibroq turadi. Ko’tarilishni davom ettirib gavda planka tomoniga yana ko’proq engashadi, silkinch oyoq va qo’llar plankadan yuqori ko’tariladi, bukilgan depsinuvchi oyoq esa pastda qoladi (71-rasm A). 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 gavdani gorizontal holatgacha engashtirish bilan bir vaqtda tos plankadan yuqori ko’tariladi. Depsinish paytida hosil bo’lgan gavdaning

aylanma harakati tufayli, sakrovchi planka ustidan o’tadi, shu bilan bir vaqtda yerga yuzi va ko’kragi bilan buriladi.

“Perekat” usulida sakrashda planka usatidan yaxshiroq o’tish uchun yonboshlab yota boshlagan paytda silkinch oyoq bilan gavda

3.4.3. Balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Balandlikka sakrashda har bir harakatni ko’p marta takrorlash lozim. Oldin taqlid mashqlari bajariladi, keyin esa harakatlar planka ustidan sakrab o’rganiladi. CHinakam mashqqa yaqin keladigan mashqlardan tashqari, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiradigan, umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlarni keng qo’llash kerak. Quyida yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish usuli berilgan. Boshda (1-3 vazifalar) balandlikka sakrashning yuqorida tasvirlangan usullaridan istalganining texnikasini bilib olish uchun zarur asosiy malakalarini o’rgatish ko’zda tutiladi.

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari. 1. Balandlikka sakrashning “hatlab o’tish” va “fosberi-flop” usulllarini tushintirsh (71-rasm B). 2. O’rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o’qiruvhci yoki etakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko’rgazmali qo’llanma va kinogrammalar bo’yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to’g’risida tushuncha berish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o’rgatish, a) “hatlab o’tish”.

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 yelka va gavdadan oldinroqqa chiqarishga e‘tiborni qaratish. 9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo’l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlash. Depsinish oyog’ini orqada qoldirib, silkish oyog’ida yarim o’tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog’ini oldinga qo’yish.10. O’ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog’ini va qo’lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog’ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog’ini dumba tagiga tortib, silkish oyog’ida qo’nish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o’rgatish, b) «Fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari. 1. Asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo’yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o’tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qad bukilgan oyoqni sonini aktiv ichkariga yo’naltirish, to’liq va tovonni tashqariga, qo’llar pastda. 2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq. 3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.

Tashkiliy 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 tovoni oldiga uzatish uchini o’ziga olinadi va yuqoriga ko’tariladi. Hatlab o’tishda yugurib kelish 35-45^{o} ostida. Yugurib kelish to’g’ri chiziq bo’ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o’zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo’ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa depsinishi kerak.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o’rgatish, a) “hatlab o’tish” usuli.

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

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o’rgatish. b) “Fosbyuri-flop” usuli.

Vositalari. 1. O’ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo’yilgan predmetga intilish. 2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o’ng yelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. O’ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to’g’ri chiziq bo’ylab plankada 70-90o ostida, qolgan 3 qadamni doira bo’ylab plankada nisbatan 30^o ostida bajarish. 4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to’g’ri chiziq bo’ylab. 5. 20-30 m doira bo’ylab yugurish. 6. Spiral bo’ylab yugurish vaqti o’tishi bilan diametrini toraytirish. 7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.

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

Vositalari. 1. Ko’rsatish va tushuntirish. 2. 40-60 sm balandlikda o’rnash-tirilgan uzun taxtaga o’ng yon boshi bilan bemalol hatlab o’tish. 3. O’ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o’ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun taxta oldida sakrab, sakrash oyog’ini to’g’rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to’piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo’nish. 4. O’ngga–gavdani uzun taxta ustiga engashtirish, qo’lni past tushirish.

Tashkiliy 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 yelkani birmuncha ko’tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o’tish. 3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to’g’ri chiziq bo’ylab sakrash. 4. O’ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o’tish. 5. Gimnastik otida orqa bilan turib, qo’llar gavda bo’ylab uzatilgan, oyoq uchida ko’tarilish bilan birga yelkani ko’tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan oti ustida sirpanish, bosh bilan o’nbaloq oshib o’tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko’tarish, gavdani uzmasdan kuraklarni ko’prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o’tish holatini egallash)

5-vazifa. Sakrash texnikasini to’liq takomillashtirish.

Vositalari. 1. Planka ustida to’liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarini jarohat bajarishga e‘tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarni bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to’liq rioya qilish lozim.

3.4.4. Balandlikka sakrovchilarning mashg’ulotlari.

Sakrovchi tayyorgarligining asosi – texnikaning mukammal bo’lishi va depsinish kuchli bo’lishiga erishmoqdir. Sakrovchining mushaklarining kuchi depsinish va mushaklarni tez qisqartirishga etarli darajada ko’p bo’lishi kerak. Undan tashqari, sakrovchi bor iroda kuchini depsinishga to’la jalb qila olish qobiliyatiga ega bo’lishi zarur.

Yadroni (7,260) ikki qo’llab itqitishda sakrovchilar 15 m va undan ham ko’proq natijaga erishadilar. Eng zo’r sakrovchilar 130-140 kg shtangani siltab ko’taradilar va 175 kg dan ko’proq og’irlik ko’tarib, cho’nqaygan holatdan tura oladilar.

Ayollarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichi ancha pastroq bo’ladi. Sakrovchi ayollar 80-90 kg, ba’zan esa undan ham ortiq shtanga ko’tarib, cho’nqaygan holatdan tura oladilar.

Tabiiyki, sakrovchi qancha baland bo’lsa, shuncha yaxshi. Bundagi afzallik sakrovchining vazni qancha kam bo’lsa, shuncha ortiq bo’ladi.

Ayrim sakrovchilarda (erkaklar va ayollar) vaznlarni bajarishga imkon beruvchi maxsus chidamlilikni hosil qilish.

6. Yengil atletika gimnastika sport o’yinlari mashqlari va sh.k. boshqa mashqlarni texnikaviy tomondan to’g’ri bajara olishga o’rganish.

7. Ma’naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

8. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Bu vazifalarni hal etish vositalari va mashg’ulotning turli bosqichlaridagi me’yorlar 11 oyga mo’ljallab tuzilgan yillik rejada ko’rsatilgan. Haftada 4 mashg’ulot, yil davomida 140-150 mashg’ulot o’tkaziladi. Bundan tashqari, sakrovchi 15-20 marta musobaqaga qatnashmog’i, yillik rejadagi mashqlardan qo’shib, har kuni zaryadka qilib turmog’i kerak.

Tayyorlov davrida birinchi mashg’ulotdan boshlab sakrashning “perekidnoy” usuli texnikasini o’rgata boshlash mumkin. Bu usul boshlayotgan sakrovchilar uchun asosiy usul bo’lishi lozim. Shu maqsadda ushbu saqrashga yaqinlashtira keltirish bilan bir vaqtda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo’g’imlar harakatchanligini, epchillikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo’llash kerak. Bundan tashqari, mashg’ulotlarga sakrovchining jismoniy fazilatlari rivojlanishini tezlashtirishga yordam beruvchi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kiritiladi.

Shug’ullanuvchilar boshlang’ich mashg’ulotning dastlabki 2-3 oyida sakrash va yugurish texnikasini o’zlashtiradilar, yugurish tezligini oshirishga intiladilar. Undan keyin sakrovchining epchilligini va dadilligini oshirish uchun ko’zda mo’ljal olishni rivojlantirish uchun g’ovlar osha yugurish texnikasini o’zlashtirish boshlanadi.

Depsinishni o’zlashtirayotganda, mashg’ulotlarga oyoqlar mushagi va paylarini mustahkamlovchi, maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi turli xil sakrash mashqlari qo’shish kerak. Sakrab, silkinch oyoqni yoki qo’lni balanddagi narsalarga etkazish, jismlar ustiga xar xil sakrab chiqishlar yoki ma’lum oraliqda ketma-ket qo’yilgan jismlardan sakrab o’tish kabi maxsus sakrash mashqlari ayniqsa ko’p foyda beradi. Bunday mashqlar orqali depsinish kuchi va tezligi yaxshi rivojlanadi, depsinish vaqtidagi silkinch harakatlar ham o’zlashtiriladi.

Zalda sakrash texnikasini o’zlashtirish davom etadi, shuningdek, sakrovchining umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi rivoj topishiga ahamiyat beriladi. Haftada bir marta ochiq havoda mashg’ulot o’tkaziladi (sakrash mashqlar, uloqtirish, kross va sh.k.).

Mashg’ulot tayyorlov davrida mashg’ulotlar sekin sur’atda yugurishdan boshlanadi (3-5 daq.). Keyin umuman rivojlantiradigan va maxsus mashqlardan iborat chigalyozdi mashqlari qilinadi (25-30 daq.). Bunda bo’g’inlar harakatchanligini oshiradigan mashqlarga ko’proq e‘tibor beriladi. Ayrim paytlarda chigalyozdi mashqlarini maxsus yugurish mashqlari va qisqa masofaga takror yugurish bilan yakunlash tavsiya qilinadi. Keyin sakrash texnikasini egallashga yaqinlashtiruvchi mashqlar boshlanadi. Bunda taqlid qilish mashqlariga ko’proq ahamiyat beriladi (25-30 daq.). Undan keyin yo’lakay faol dam olishga ham xizmat qiladigan umumiy rivojlantiruvchi (qorin, orqa, qo’l, yelka kamari mushaklari kuchini ko’paytiradigan) mashqlarga (15-20 daq.) o’tib, keyin yana asosan sakrovchanlikni oshiradigan sakrashlar mashq qilinadi. Mashg’ulotdan mashg’ulotga o’tgan sari mashqlar tobora ko’proq takrorlanadi. Sakrashdan keyin shtanga ko’tarishga yoki boshqa og’irliklar (shtanga disklari, tosh, qum xalta, to’ldirma to’p, gantel, yadro) bilan mashq qilishga o’tiladi (20-25 daq.).

Mashg’ulot sekin yugurish va mushaklarni bo’shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi. Oxirida, ayrim paytda soddalashtirilgan qoida bilan ikki tomonlama basketbol, voleybol yoki futbol o’yini o’tkaziladi (10-15 daq.).

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmida mashg’ulotlar ancha maxsuslashtiriladi. Ularga ko’proq sakrash mashqlari kiritiladi (bularning jadalligi

ko’proq bo’lishi kerak). Masalan, plankadan sakrab o’tishda ko’proq uzoqdan yugurib kelinadi, plankani tezroq yuqori ko’tarishda, depsinishga yugurib kelish tezligi ortiqroq bo’ladi. Bu vaqtda xar xil usulda sakrab chamalash, nazorat mashqlardan foydalanish tuzuk bo’ladi. Bular bilan bir vaqtda sakrovchining umumiy jismoniy kamoloti ham rivoj topadi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida imkoniyat bo’lgan zahoti ochiq joylarda (bog’da, tog’da), ammo ko’proq stadionda mashg’ulot qilish kerak. Stadiondagi mashg’ulotlarda sakrash texnikasini o’zlashtirish davom etadi. Ko’proq plankadan sakrab o’tib, harakatlar ritmi bir-biriga mos bo’lishiga intilmoq kerak. Zo’r kuch bilan depsinadigan bo’lishga qaratilgan maxsus sakrash mashqlari ham shunga xizmat qiladi. Harakatlardagi tezkorlikni qisqa masofaga yugurish (start olish, tezlanish, g’ov oshish) bilan orttirsa ham bo’ladi. Yugurishdan mashq qilish sakrash uchun erkinroq yugurib kelishga o’rgatadi.

Ko’p sakrash mashqlari qilish (plankadan o’tib sakrash ham) bilan birga, goho-goho kross yugurib turish sakrovchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantiradigan yaxshi vositadir. Bu vaqtda sakrovchi mushaklar kuchini ko’paytirishga ko’p e‘tibor berishi kerak. Buning uchun u ochiq havodagi har qaysi mashg’ulotda tosh, yadro otib, har xil yuq ko’tarib (cho’nqayib o’tirgan holatda sherigini yelkasiga o’tqazib, o’rnidan turish) juda ko’p mashq qiladi, shuningdek tezkor-kuchlilikka qaratilgan mashqlar (30-40 sm balandlikdan deyarli to’ppa-to’g’ri oyoqqa sakrab tushgandan keyin,bir necha bor yuqori tomon sakrash, 3-5 kg keladigan qumli xaltani silkinch oyoqda itqitish va sh.k.) bajaradi.

Musobaqalashuv davrining ilk musobaqalashuv bosqichida planka ustidan sakrash texnikasini takomillashtirishga asosiy e‘tibor beriladi. Belgilangan usulda yugurib kelib sakrash, bunda yugurish qadamlarining ritmi to’g’ri bajarilishiga e‘tibor berish kerak.

Agarda mazkur mashg’ulotda sakrash tuzuk chiqayotgan bo’lsa, plankani baland qo’yib mashq qilaverish kerak. Sakrab yuqorida osig’liq jismga, joyiga qo’yiqlik plankaga va boshqa narsalarga silkinch oyoqni (qo’lni) etkazadigan mashqlar ham mashg’ulotlarga qo’shiladi. Sakrovchining fikri-zikri sakrash

texnikasini tuzukroq o’zlashtirishda, umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishda, musobaqa tajribasi orttirishda va sport razryadiga erishishda bo’ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida sakrovchi mashg’ulot qilishni davom ettiradi va musobaqalarga qatnashadi (ba’zan haftasiga ikki marta). Shu munosabat bilan mashg’ulotlarning soni ham, hajmi ham kamayadi; lekin mashqlar jadalligi ortib, bu balandlikka sakrashda depsinish kuchi va tezligini oshiradi. Juda ham mas’uliyatli musobaqalar oldidan mashg’ulot yuklamasining hajmi minimal bo’lishi kerak. Mashg’ulotlarda har gal plankadan sakrab o’taverish yaramaydi. Agarda sportchi bir mashg’ulotda balandlikni asta-sekin oshira borib, undan har gal birinchi urinishdayoq o’tishga intilib mashq qilgan bo’lsa, keyingi mashg’ulotda yuqoriga ilingan jism balandligini orttira borib, unga 15-20 marta silkinch oyog’ini etkazsa bas. Uchinchi mashg’ulotda esa yadroni (7.260 kg) tagidan ko’tarib, oldinlatib yuqoriga va boshdan oshirib yuqorilatib orqaga uzoqroq itqitish, shtangani ko’krakdan turtib yoki siltab ko’tarish kabi mashqlar qilinadi.

Musobaqalashuv davrida mashg’ulotlar individuallashtirilgan (musobaqa oldidan ham yaraydigan) chigalyozdi mashqlaridan boshlanadi (20-30 daq.). Chigalyozdi mashqlaridan keyin sprintcha yoki g’ovlar osha yugurib (10-15 daq.), undan keyin sakrash texnikasi takomillashtiriladi. Hali to’liq o’zlashtirilmagan harakat elementlariga e‘tibor beriladi. Katta tezlikda uzoqdan yugurib kelib sakraladi, baland qo’yilgan plankadan o’tish ko’payadi (50 daq.). Agarda planka ustidan sakrash yuklamasi unchalik yuqori bo’lmasa, mashg’ulotga qo’shimcha maxsus sakrash mashqlari (balanddagi narsalarga silkinch oyoqni, qo’lni tegizish) kiritiladi (10-15 daq.) Haftada ikki marta shtanga va boshqa og’irliklar bilan mashq qilish kiritiladi (30 daq.). Mashg’ulot sekin sur’atda yugurish va mushaklarni bo’shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Yuqori razryadli balandlikka sakrovchilar mashg’ulotining xususiyatlari.

O’tkazilgan mashg’ulotlardan va sport natijalari ancha yaxshi bo’lgandan keyin ko’proq ixtisoslashgan mashg’ulotga o’tish kerak. Yuqori va kichik razryadli

sportchilar mashg’ulotining asosiy vazifalari bir-biriga juda o’xshash, lekin kattalarda bu vazifalar ancha yuqori darajada hal etiladi.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari: 1. Katta tezlikda yugurib kelishni o’zlashtira borib, depsinishga tobora qulayroq tayyorlanadigan bo’la borib, balandlikka sakrashning “perekidnoy” usuli mukammalroq texnikasini bilib olish. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida tanlangan ritmni takomillashtirish va mustahkamlash. Depsinish quvvatini oshirish. Yugurib kelishning tezligidan depsinishda maksimal foydalanishni o’rganish. Plankadan o’tishni takomillashtirish.

2. Jadalligi yuqori mashqlarni ko’p marta takrorlash yordamida sakrovchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, bo’g’imlar harakatchanligi, boshqara olish qobiliyati) darajasini oshirish.

3. Sakrovchini musobaqalarga ishtirok etishga o’rgata borib, irodaviy fazilatlarini yaxshilash. Musobaqalarda qatnashishdan tajriba orttirish.

Tayyorlov davrida yuqori razryadli sportchilarning mashg’ulotlari haftada 5 martagacha etadi: ikki yoki uch mashg’ulot ketma-ket, keyin dam olish kuni, yana ikki yoki uch mashg’ulot va yana dam olish. Haftaning birinchi mashg’ulotlarida jadalroq mashqlar juda ko’p bo’lishi kerak (iloji boricha baland planka ustidan sakrash va boshqa xil sakrash mashqlari, katta tezlikda yugurish va boshqa xil yugurish mashqlari og’irliklar bilan mashqlarni yuqori tezlikda bajarish va h.k.).

Haftaning oxiridagi mashg’ulotlarga ko’proq umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kiritiladi (turli xil sakrashlarning takror seriyalari, yugurish va yugurish mashqlari, itqitishlar yoki og’ir narsalarni ko’tarishlar va h.k.).

Mashg’ulotning ikkinchi yoki uchinchi yili boshida bajariladigan mashqlar hajmini va jadalligini orttira borish hisobiga mashg’ulot yuklamasini tez oshirish kerak.

Sakrash texnikasini yaxshilash uchun sakrash texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish vositalarini keng qo’llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida (aprelda) sakrovchining umumiy jismoniy, maxsus va texnik tayyorgarlik darajasi oldingi yilning xuddi shu paytidagidan yuqori bo'lishi kerak.

Tayyorlov davrida balandlikka sakrash musobaqalariga, sakrovchi yaxshi mashg'ulot qilmagan bo'lsa ham, qatnashaverish kerak.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulot kichik razryadli sakrovchilar rejasida qanday bo'lsa, yuqori razryadlilarda ham taxminan shunday o'tkaziladi. Faqat ilk musobaqalashuv bosqichida sakrash texnikasini musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratish, maxsus sakrash mashqlarini ko'paytirib, yuklamaning umumiy hajmini bir qancha kamaytirishkerak.Balandlikka sakrashdan qator musobaqalarga qatnashib, oldingi yil xuddi shu paytdagi natijadan yuqoriroq ko'rsatgichga erishish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotlar yanada ko'proq ixtisoslashtiriladi. Umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlarni, shuningdek sakrash texnikasini takomillashtiradigan mashqlarni bajarish asosiy maqsadga, ya'ni har haftada bo'lishimumkin bo'lgan musobaqalarda qatnashmoqqa tayyorlashga qaratilgan bo'ladi. Bu mashqlarni qisqa vaqtda, lekin jadalroq ijro etgan ma'qul. Mashqlar orasida dam olish ham uzoqroq bo'lishi kerak. Yuklamani pasaytirish uchun masalan, 3-4 marta planka ustidan jadal sakragandan keyin texnika elementlarni takomillashtiradigan taqlid qilish mashqlaridan bir nechtasini bajarib, undan keyin yana boyagi balandlikdan yoki yuqoriroqdan sakrashni davom ettirish mumkin va hokazo.

Ish qobiliyatini tiklash uchun sakrovchi faol dam olishi zarur. Shuning uchun sakrovchi, jadal sakrash mashqlaridan keyin (baland narsalarga silkinch oyoqni etkazish uchun sakrashlar), yengil atletika snaryadlarni uloqtirishga yoki umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishga o'tishi mumkin.

Musobaqalashuv davrida tayyorlov vaqtida ko'p ishlatilgan yengil atletik mashqlar, umumiy rivojlantiradigan va boshqa mashqlar endi kamaytiriladi. Endi sakrovchining mashg'uloti eng yaxshi sport natijasiga erishishga qaratiladi. Bunga erishmoq uchun ko'proq yuqori tezlikda uzoqdan yugurib kelib depsinib, planka

ustidan sakrashni mashq qilish kerak. Shuningdek, maxsus sakrash va kuch mashqlari ham qo'llaniladi.

Musobaqalarda erishilgan sport natijalariga va nazorat mashqlar natijasiga qarab mashg'ulotga ma'lum o'zgarishlar kiritiladi.

Mashg'ulotlarning davom etish vaqti turli xil: 3 va 5-kunlarda 2-3 soat, haftaning boshqa kunlarida esa 1,5-2 soat.

Balandlikka sakrashdan musobaqalar ko'pincha shanba va yakshanba kunlariga mo'ljallanadi. Agarda biror haftada musobaqa ko'zda tutilmagan bo'lsa, eng baland sakrashga intiladigan chamalash mashg'uloti o'tkazish kerak. Bunday mashg'ulotlar 3-4 soat davom etadi. Mashqlar orasidagi dam olish intervali musobaqadagi kabi bo'ladi.

Ba'zan bir bor yoki seriya-seriya bajariladigan maxsus mashqlar orasida ham uzoq vaqt dam olish kerak bo'ladi.

Bir qator mashg'ulotlardan keyin sakrovchi ba'zan o'z kuchini to'la tiklay olmaydi; bunda keyingi kundagi mashg'ulot o'rniga 20-25 daq. davomida kross yugurish foydalidir. Agarda oldingi kundagi mashg'ulotdan so'ng charchoq tarqayvermasa, unda navbatdagi mashg'ulotda yuklamani kamaytirgan ma'qul. Oldingi mashg'ulotdan keyin ish qobiliyati to'la tiklanmay qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun vosita va yuklamalarni haftadagi kunlarga rasional taqsimlash lozim. Buning uchun maksimal jadallikda o'tadigan mashg'ulotdan oldin yuklama kamroq bo'lishi kerak. Chamalash yoki nazorat mashqlar mo'ljal qilingan mashg'ulotdan oldin ham shunday qilish kerak. Mas'uliyatli musobaqaga qatnashishdan oldin shu haftadagi barcha mashg'ulotlarda yuklamani kamaytirmoq lozim.

Qo'shimcha mashg'ulot mashqlarini ertalab yoki kunning boshqa qulay paytida o'tkazgan yaxshi (30-40 daq.). Ularni stadionda, sport maydonchalarida, ochiq joylarda, tog'da, xiyobonda va uyda bajarish mumkin.

Qo'shimcha mashg'ulot uchun texnikani, kuchni, tezkorlikni, bo'g'inlar harakatchanligini va shu kabi boshqa fazilatlarni takomillashtiradigan mashqlardan tanlash kerak. Shuningdek, tez-tez takrorlab turishni talab qiladigan murakkab

texnika elementlarini o’zlashtirsa va takomillashtirsa bo’ladi. Bu nuqtai nazardan harakat elementlari va ularning o’zaro bog’lanishlariga taqlid qilishdek foydali mashqlar bo’lishi qiyin. Har kuni ertalab muntazam shug’ullanish bilan bo’g’inlar harakatchanligini sezilarli daraja rivoj topdirsa, bo’shroq mushak guruhlari kuchini ko’paytirsa, depsinish kuchi va tezligini, ya’ni sakrovchi uchun eng zarur fazilat – sakrovchanlikni ancha yaxshilasa bo’ladi.

Qo’shimcha mashq mashg’ulotlari sekin yugurishdan boshlanadi (2-3 daq.). Keyin bo’g’inlardagi umumiy va maxsus harakatchanlikni yaxshilaydigan 5-6 ta, sakrash texnikasi elementlarini takomillashtiradigan 3-5 ta taqlid mashqlar (silkinch oyoqda cho’nqayib, gavdani olg’a surish, asosan tos harakati hisobiga silkinch oyoqdan bukila borayotgan depsinuvchi oyoqqa o’tish kabilar) qilinadi. Keyin yugurib kelib yoki yurib kelib sakrab, silkinch oyoqni yoki qo’lni yuqorida sog’liq jismga etkazish mashqlariga o’tiladi. Bunday tezkor-kuchlilik mashqlarini yelkaga qum solingan xalta (12-16 kg) qo’yib olib, ikki (bir) oyoqda cho’nqaygan holatdan irg’ib yuqori sakrash kabi mashqlar bilan to’ldirilsa ham bo’ladi. Iloji bo’lsa, bu mashqlar seriyasiga og’irroq jismlarni qo’lda (yadro, tosh, to’ldirma to’p) va silkinch oyoqda (qum solingan kichik xaltacha kabilarni) itqitish qo’shiladi. Oxirida 2-3 daq. sekin sur’atda yuriladi.

Jadal nafas olishga sabab bo’ladigan sakrash mashqlari va yugurish mashqlaridan iborat mashg’ulotlarni ochiq havoda o’tkazish esa beqiyos foydalidir.

Nazorat mashqlar:

1. Uzoqdan (odatdagi masofadan) to’g’ri burchak hosil qilib yugurib kelib, “ko’tarilish” usulida sakrab plankadan o’tishda gavdani vertikal tutish.
2. Uzoqdan yugurib kelib erkin sakrab, silkinch oyoqni yoki shu oyoq tomondagi qo’lni etish iloji bor eng balandga osig’liq jismga (tennis koptogiga) etkazish.
3. Turgan joydan uch hatlab sakrash yoki ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga irg’ish.
4. Past startdan 30 m ga yugurish.
5. Shtangani ko’krakdan turtib ko’tarish yoki shtangani siltab ko’tarish.

6. Shtangani yelkaga qo’yib cho’nqaygan holatdan turish.
7. Yadroni (7,260 kg) ikki usulda uzoqqa irg’itish: pastdan ko’tarib, oldinlatib yuqoriga va pastdan ko’tarib, boshdan oshirib orqaga yuqorilatib irg’itish.

Nazorat mashqlarni har oyda o’tkazish kerak. Ularni haftadagi mashg’ulotlarga tekis taqsimlash tavsiya qilinadi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Kichik razryadli sakrovchilarga musobaqa oldidan alohida tartib o’rnatish kerak emas. Oxirgi mashg’ulot umumiy yuklamani kamaytirib, musobaqa oldidan 1-2 kun dam olinsa va musobaqa arafasida chigalyozdi mashqlari qilinsa, shuning o’zi kifoyadir. Mashg’ulotning tayyorlov davrida ahyonda bir o’tkaziladigan musobaqalar oldidan yuqori razryadli sportchilar ana shunday tartibga rioya qiladilar.

Faqat mart oyida, ya’ni har hafta musobaqaga qatnashishga to’g’ri keladigan paytda, mashg’ulotlarning umumiy yuklamasini kamaytirish maqsadga muvofiqdir.

Yuqori razryadli sportchilar ilk va asosiy musobaqalar bosqichida alohida tartibga rioya qilishlari kerak. Plankadan yaxshi natija ko’rsatib o’tish uchun sakrash – faqat sakrash texnikasida xatolar paydo bo’lib qolgandagina mashg’ulotlarga qo’shiladi. Qulayroq balandlikda texnikani to’g’rilab olgandan keyin, maksimal balandlikda uning turg’unligini sinab ko’rish kerak. Musobaqalarda har hafta ishtirok etish, sakrash texnikasining buzilmasligi uchun etarlidir. Musobaqalardan to’g’ri foydalanilsa, ular sakrash texnikasini yanada takomillashtirish uchun ham yaxshi vosita bo’lib xizmat qiladi.

Haftalik mashg’ulot siklidagi musobaqa oldi mashg’ulotlarida maksimal tezlikda yugurish (startlar, tezlanishlar, g’ovlar osha yugurish) saqlanib qoladi. Sakrash mashqlari kichik hajmda, lekin maksimal jadallik bilan bajariladi. Bu vaqtda shtanga bilan xar xil mashq qilib (shtangani ko’krakdan turtib ko’tarish, yelkaga shtanga qo’yib cho’nqaygan holatdan turish) kuchni ko’paytiriladi. Yadroni yoki metalldan yasalgan boshqa yengil atletika snaryadlarini (disk, nayza) itqitib va uloqtirib tezkor-kuchlilik fazilatlarni takomillashtirish ham muhimdir. Disk, nayza otib o’ynash ham faol dam olish hisoblanadi.

Yugurib kelishni va depsinishni takomillashtirishga ko’p e‘tibor berish kerak: iloj boricha tez yugurib kelib depsinib, plankadan gavdaning vertikal holatini saqlab (“ko’tarilish” usulida) o’tish. Ba’zan shunday sakrab mumkin qadar baland plankadan o’tish.

Bu vaqtdagi ertalabki qo’shimcha mashg’ulotlar faol dam olish va erishilgan ish qobiliyatini saqlab qolish uchun qo’llaniladi.

Mas’uliyatli musobaqaga tayyorlanayotganda haftada bir marta musobaqadagi kabi sharoitda mashq qilish kerak. Masalan, birin-ketin tobora balandroq plankadan o’tib, sakrashlar orasida 5-8 daq.gacha dam olish va navbatdagi sakrash, ayniqsa juda balandlikka sakrash oldidan 1-2 ta chigalyozdi mashqlari mashqi bajarish.

Shu munosabat bilan musobaqa oldidan 1-2 haftalik sikl mashg’ulotlaridagi umumiy yuklama kamayadi. Belgilanganidan 15-20 sm past plankadan o’tib sakraladi.

Musobaqadan oldingi oxirgi mashg’ulotini tog’da, dam olishga qo’shib o’tkazgan yaxshi. Jadvalda musobaqa oldidan balandlikka sakrovchilarning bir haftalik mashg’ulot sikli rejasini namunasi berilgan.

Sportchi musobaqani shunday balandlikdan boshlashi kerakki, u o’zining kuchi etadigan balandlikka zo’r bera oladigan bo’lsin.

Ko’pgina tajribali sakrovchilar o’zlarining maksimal imkonityalarini 8, 10 sakrashda ko’rsata oladilar. Demak, musobaqani o’z imkoniyatidan 20-25 sm pastdan boshlash maqsadga muvofiq bo’ladi. Ayrim paytda musobaqani yuqori natijadan boshlash taktik jihatdan qulay bo’ladi. Ammo bunga mashg’ulot jarayonida tayyorlanish kerak.

24-jadval

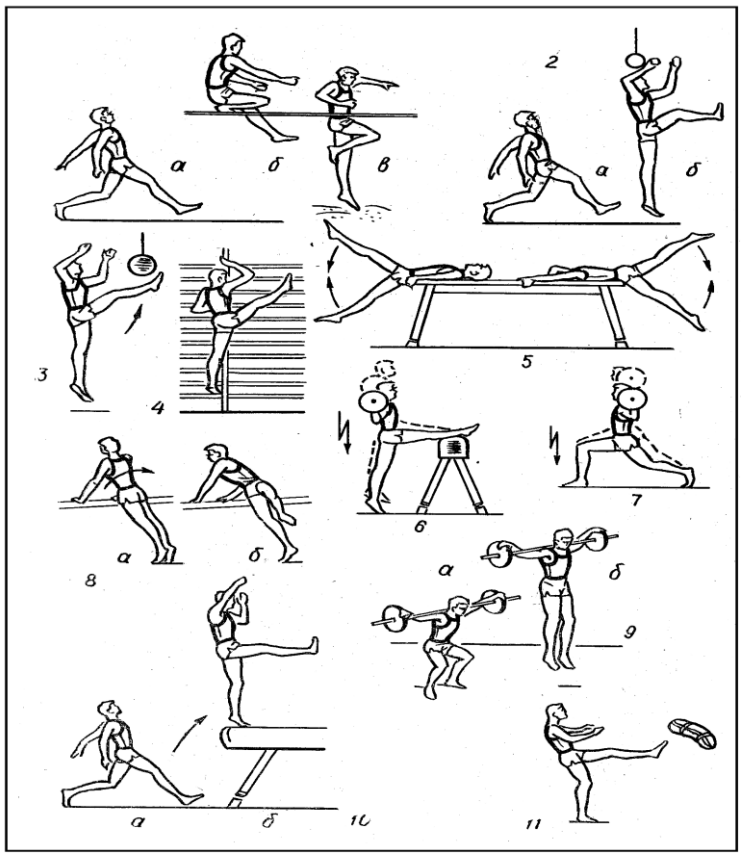
Balandlikka sakrovchining musobaqa oldidan bir haftalik mashg’ulot rejasining namunasi

Mashg’ulot vaqti	Dushanba	Seshanba	CHorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	sayr yoki yengil chigalyozdi mashqlari						
soat 18 da	Yuklama o’rtacha	Yuklama o’rtacha	Kichik yuklama	Dam olish	Dam olish	Kichik yuklama	
	1. Chigalyozdi mashqlari	1. Chigalyozdi mashqlari	1. Chigalyozdi mashqlari			1. Chigalyozdi mashqlari	1. Chigalyozdi mashqlari
	2. Planka ustidan sakrash (maksimal balandlikdan 15-20 sm past plankadan 20 marta)	2. Shtanga bilan mashq qilish (8-10 marta siltab, 5 marta turtib)	2. Taqlid qilish mashqlari			2. Shtanga bilan mashq qilish (5 marta siltash)	2. Yugurib kelishni tekshirish (planka ustidan 2-3 marta sakrab o’tish)
	3. Pastdan yuqoriga yadroni irg’itish (18-20 marta)	3. Yengil yugurish va mushaklarni bo’shashtirish mashqlari	3. Planka ustidan sakrash (maksimal balandlikdan 10-15 sm past plankadan 10-12 marta)			3. Yengil yugurish va mushaklarni bo’shashtirish mashqlari	3. Musobaqa
	4. Tezlanishli yugurish (3x80 sm)	4. Narsaga oyoq etkazib sakrash (10-12 marta)	4. Oyoqdan oyoqqa sakrash (25-30 sm)				
		5. Tezlanib yugurish (3x80-100 m)					

Musobaqaga sportchining psixologik tayyorlanishi ham katta ahamiyatga ega. Masalan, navbatdagi har bir balandlikdan birinchi urinishdayoq o’tib ketishning katta ahamiyati bor. Ammo birinchi va ikkinchi urinishlar muvaffaqiyatsiz o’tsa, uchinchi urinishda jiddiy o’ylab ko’rib, yo’l qo’yilgan xatolarni fikrlab olish va ularni tuzatishga butun e‘tiborni jalb qilib sakrash kerak.

Agarda musobaqadagi sakrashlar orasidagi dam olish vaqti qisqa-qisqa bo’lsa, to’xtab turmay, yengil taqlid mashqlari qilib, shaxtini pasaytirmay yurgan yaxshi. Navbatdagi sakrashni ko’p vaqt kutiladigan bo’lsa, musobaqa joyidan uzoqroqda salqin joyda o’tirib yoki yotib dam olish ma’qul. Shunda navbatdagi sakrashni qanday qilib muvaffaqiyatli bajarishga butun fikrni jalb etish kerak bo’ladi.

Sakrash uchun chaqirilishdan 1-2 daq. oldin 30-40 m ga tezlanishli yugurib, qaytishda bir nechta yengilgina taqlid mashqlari bajarish tavsiya qilinadi. Nafas olish ritmi tiklangandan keyin, navbatdagi sakrashni boshlash mumkin.



72-rasm. Balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari.

3.4.5. Balandlikka sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari.

Balandlikka sakrashda planka (to’sin) fiberglassli materialidan tayyorlanadi. Og’irligi 2 kg.ni tashkil qiladi, diametri 3 sm. Plankaning ushlab turuvchi ustundagi tirgaklarning uzunligi 15-20 sm, eni 3-3,5 sm. Balandlikka sakrovchi bir oyoqda depsinishi kerak. Urinishlar quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

- sportchi sakragandan so’ng palanka tushib ketsa;

- sportchi yugurib kelib plankaga yoki qo’nish joyiga tegib ketsa hamda ustunning ikki tomonida 3 metrli chiziqlardan o’tib ketsa;

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

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

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

3.4.6. Uzunlikka sakrashning qisqacha tarixi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash qadimgi Yunonistonda pentatlon beshkurash tarkibiga kirib, musobaqalar o’tkazildi. 1860 yil Angliyada Oksford unversiteti talabalari o’rtasida sport musobaqalarida uzunlikka sakrash bo’yicha ham musobaqalar o’tkazilgan. Birinchi qayd qilingan rekord 5.95 sm bo’lgan. 1968 yil angliyalik A.Tosuel 6.40 sm.ga sakragan.

Uzunlikka sakrashning quyidagi usullari bo’lib, 1900 yilda “qaychi” usuli paydo bo’lgan. 1920 yil finlandiyalik sportchi Tuulos “ko’krakni kerib” usulini namoyish qildi. 1874 yil D.Reyn 7.05 sm natija bilan jahon rekordini o’rnatdi. 1935 yil J.Ovens 8.13 sm natija ko’rsatib jahon rekodi 1960 yilgacha turdi. 1968

yil Mexiko Olimpiyadasida amerkalik Bob Bimon 8.90 sm natijani qo’yib rekordni yangiladi. 1991 yil amerkalik sportchi Mayk Pauel 8.95 sm natija bilan jahon rekodini o’rnatdi va hozirgi kunda ham erkaklarda jahon rekordi hisoblanadi. Ayollarda jahon rekordi 1928 yildan boshlab qayd etila boshladi. 1928 yil K.Xitomen 5.98 sm natijani ko’rsatgan. Hozirgi kunda jahon rekodini sobiq ittifoq sportchisi Galina Chestikova 7.52 sm natijasi bilan jahon rekodini o’rnatgan.

3.4.7. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi.

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 yerga tushish oldidagi va yerga tushayotgandagi harakatlari qanchalar to’g’ri bo’lishiga ham bog’liq.

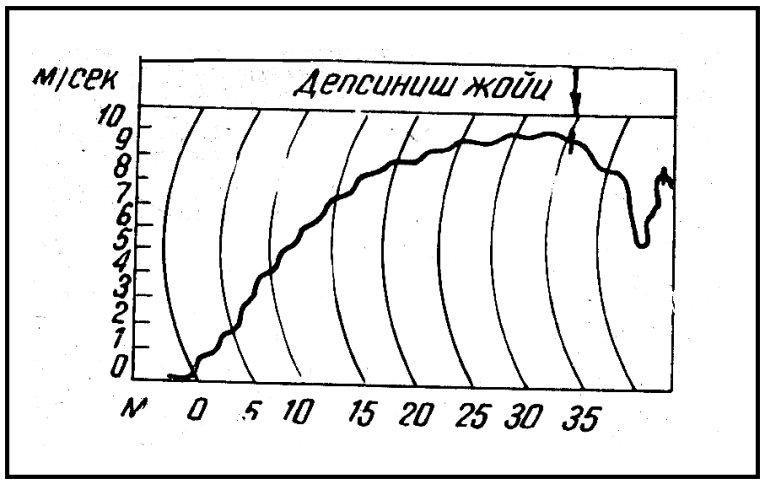
Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerga tushishi uchun qulay holatga ega bo’lishiga yordam beradi.

Sakrashning barcha qismlari o’zaro uzviy bog’liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelishuzoqligi 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.



73-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi.

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko’rsatadi. Birinchi variantda (73-rasm) 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).

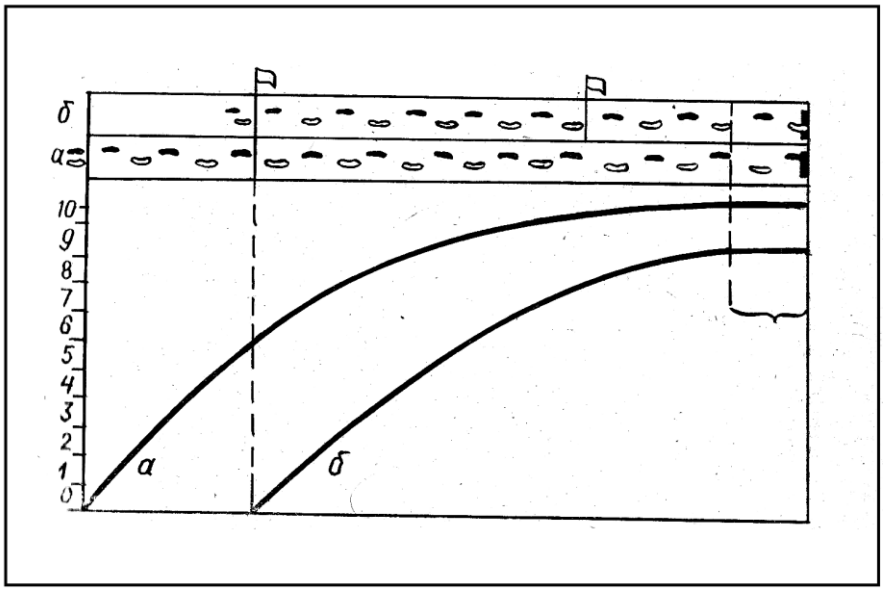
Depsinadigan taxtaga to’g’ri qadam qo’yish uchun sakrovchilar, ayniqsa endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab depsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo’yib chiqadilar.

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 (74-rasm).

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 gavdasi oldinga engashgan bo’ladi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan bo’lishi kerak.



74-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 gorizontal 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 yerga 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 gorizontal tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yarasha 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 ko’rish mumkin.

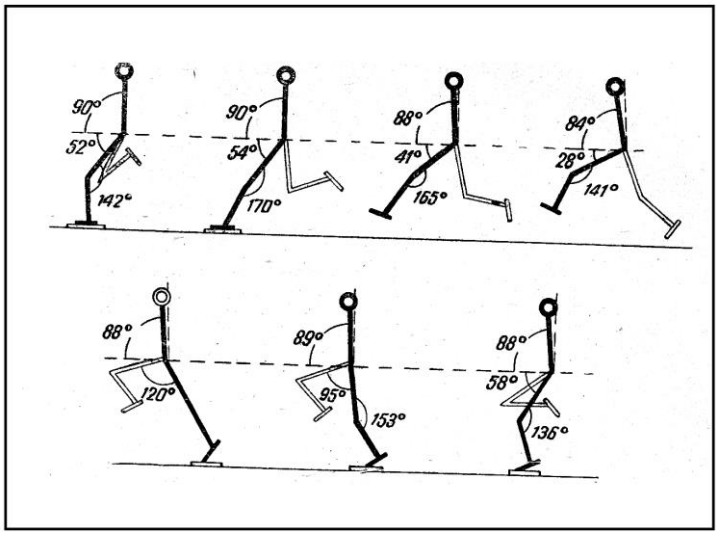
Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

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 tosni 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 (75-rasm).



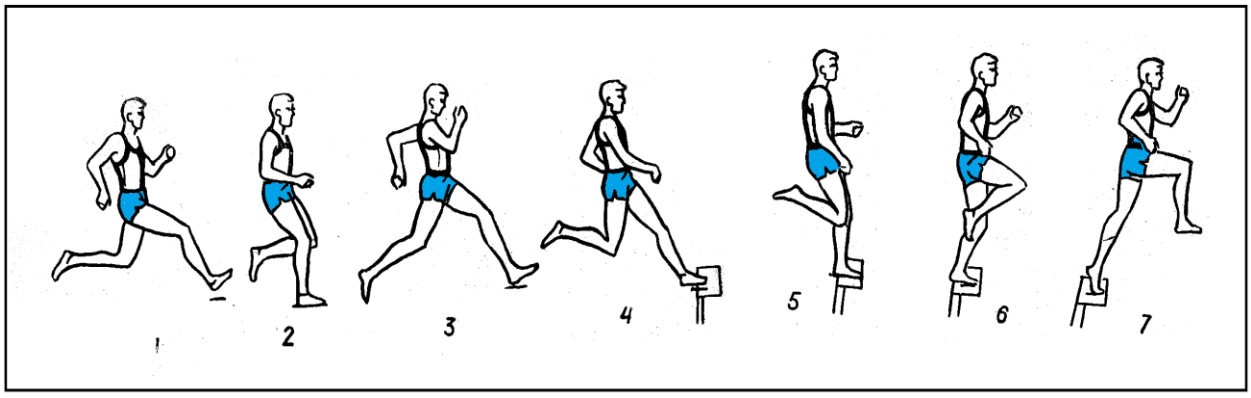
75-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining chizmasisi.

Tizzasi 170-172^0 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 28^0 dan 54^0 gacha oshadi. yerga nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo’yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o’rtasidagi burchak 141^0 dan 170^0 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.

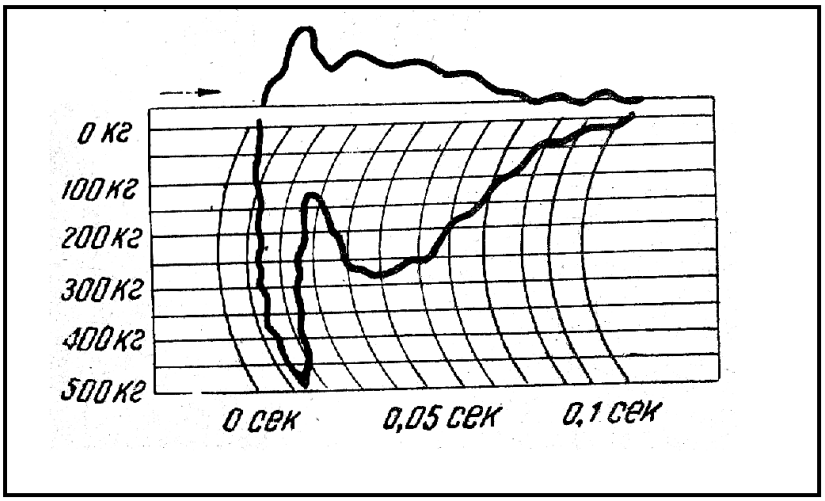
Depsinish. Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish,ko’proq oyoqni taxtaga to’g’ri qo’yishga va depsinishning o’zi qanday chiqishiga bog’liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo’yayotganda, oyoq bilan yo’lka o’rtasidagi burchak taxminan 60-65^0 ga teng. Masalan, bu burchak T.SHyelkanova 6 m48 sm ga sakraganida 64^0 ga, I.Ter-Ovanesyan 8 m 01 sm ga sakraganda 60^0 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 (76-rasm); 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.



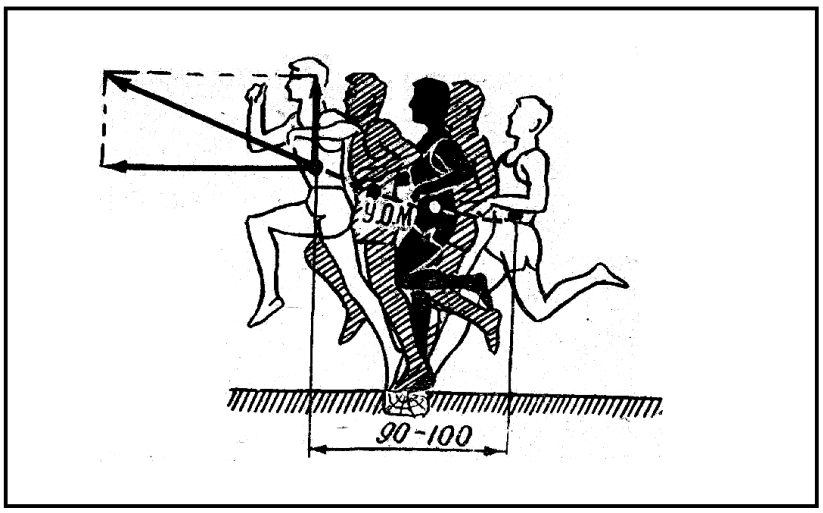
76-rasm. Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo’yish va depsinish.

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 (77-rasm). Oyoqni deyarli to’ppa-to’g’ri qo’yish tuzukroq depsinishuchun ham zarur.



77-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi.

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 (78-rasm).



78-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish chizmasisi.

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 145-150^0 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 ettira 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’imlari katta kuch bilan tez to’g’rilanadi. Yelka 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 70-75^0 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 yerdan 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 yelka 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 (45^0 ga yaqin) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda 25^0 gacha etadi. Ko'pincha esa u 17-23^0 ga teng bo'ladi.

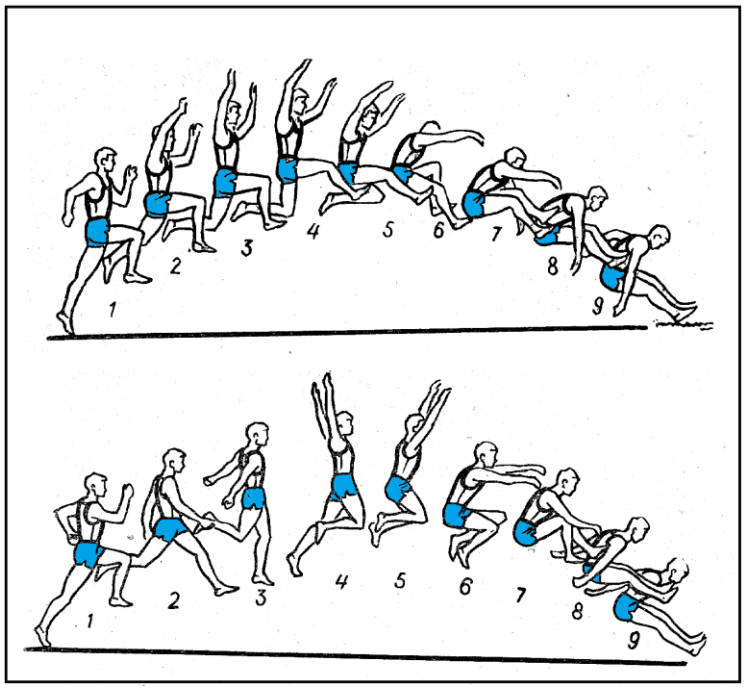
Sakrashning uchish fazasini, ko'tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo'lgan harakatlar bilan ("oyoqlarni bukib", "ko'krak kerib" va "qaychi") uchishni davom ettirishga va yerga tushishga ajratsa bo'ladi.

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.

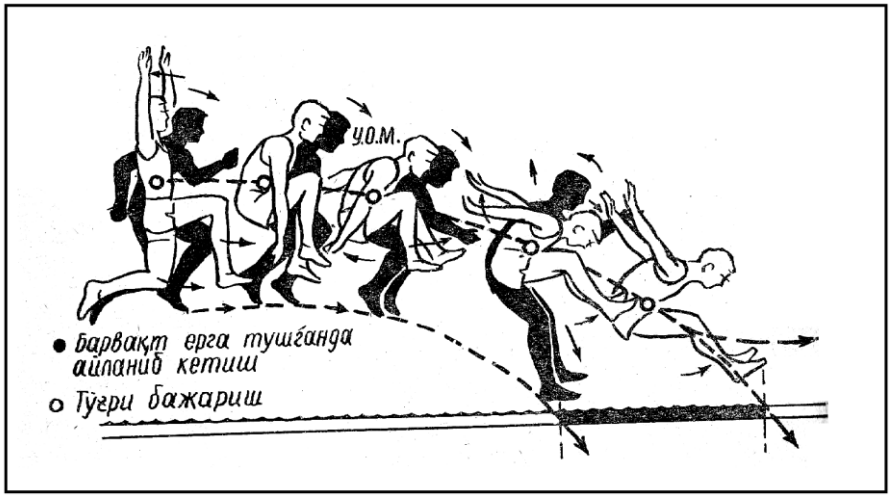
Sakrashning qanday usuli bo’lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, tosni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo’qolishiga sabab bo’lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi depsinib bo’lgan zaxoti tezda gavdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo’lini 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 yerga 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 depsinaversa 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 (79-rasm), orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko’krakka tortish kerak. Bu holatda gavdani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerga tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to’liq to’g’rilanadi. Qo’llar boshlagan harakatni davom ettirib pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerga tushish oldidan yaxshiroq cho’zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.



79-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 (80-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavdani tiklash, qo’llarni yuqoriga ko’tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.

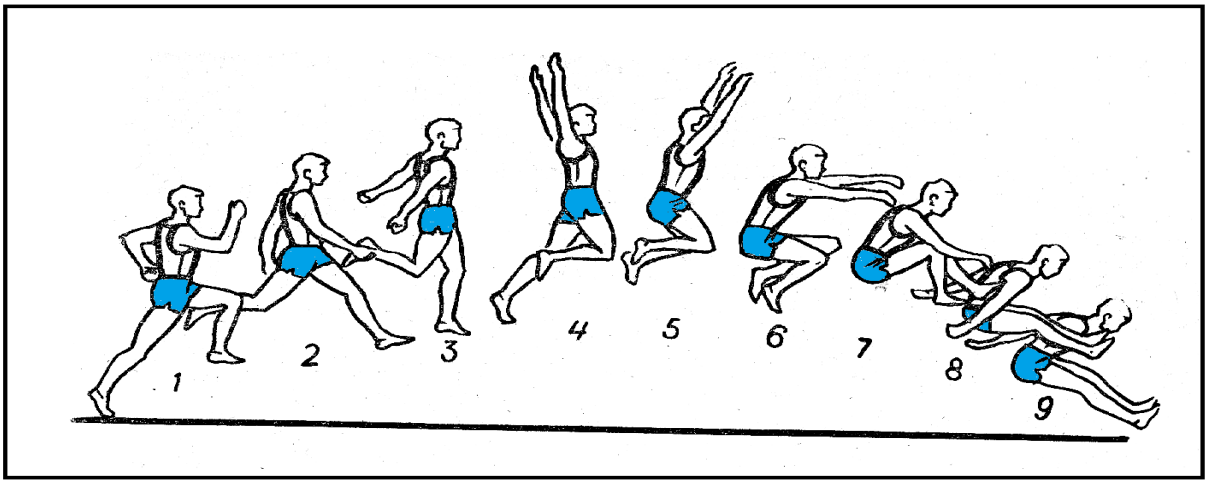


80-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “oyolarni bukib” usulida sakraganda gavdaning aylanishi va uchishi.

“Ko’krak kerib” sakrash texnikasi (81-rasm) 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 yarmini 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, yerga tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.

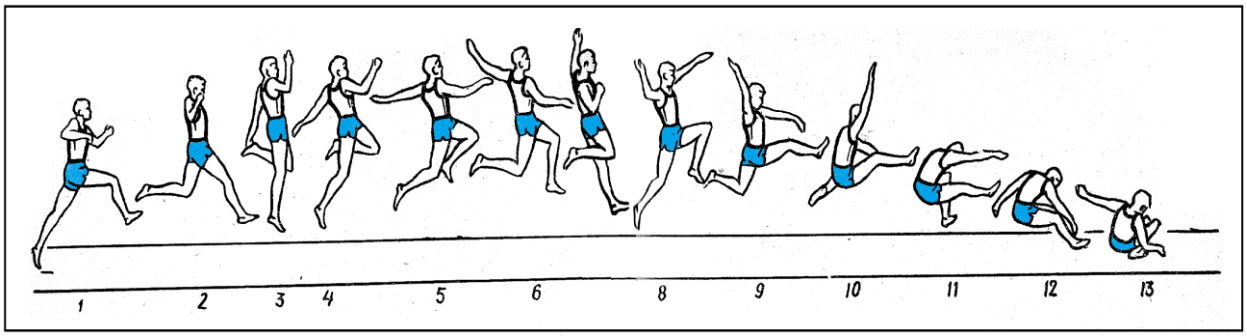


81-rasm. Uzunlikka “ko’krak kerib” usulida sakrash.

“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 yerga tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko’pincha barvaqt bo’ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerga tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo’lsa, ko’krak kerish uchish

fazasida, yerga 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 ½ yoki 3 ½ marta odimlanadi. Shuning uchun bundayusuldasakrashni “havoda yugurib sakrash”deb ham ataydilar.



82-rasm. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash.

“Qaychi” usulida sakrash (82-rasm) mana 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 ettira 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 tushirilmasdan tizzasida to’g’rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da,

yerga tushish oldida to’g’rilanib, depsinuvchi oyoqqa qo’shiladi. Silkinch oyoq oldinga o’tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerga tushish yaxshi bo’lishiga yordam qiladi.

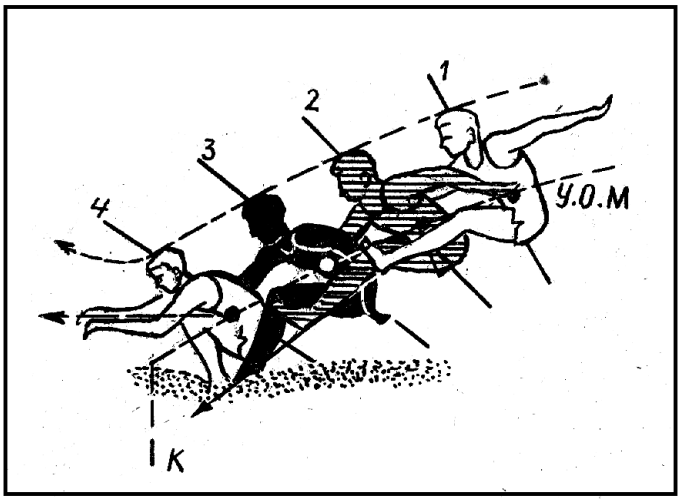
“Qadamlab” uchib chiqqandan keyin qo’llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo’l tirsagi nihoyasigacha to’g’rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko’tariladi. Narigi (o’ng) qo’l esa depsinish oxirida bukilgan bo’lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to’g’rilanadi-da, keyin yuqoriga yo’naladi. Qo’llar bilan birgalikda sakrovchining yelkasi ham tosga qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko’maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo’llar bilan yelkalarni pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerga 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 ½ 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 ½ 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. Yerga to’g’ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. yerga tushishi yaxshi bo’lmagani uchun yaxshi natijaga erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo’lmaydi.

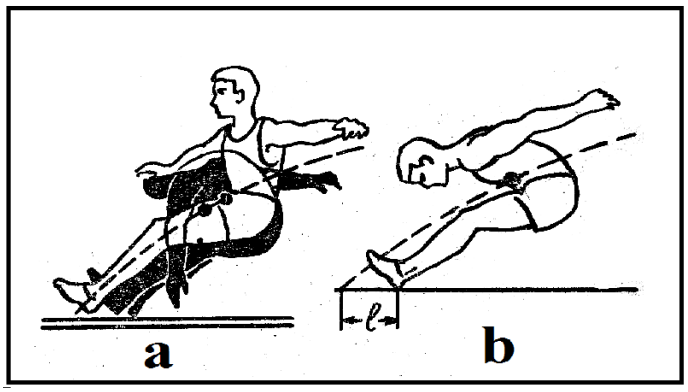
Har qanday usulda sakraganda ham, yerga tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg’a tomon “uloqtirib” yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko’tarish kerak (83-rasm). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmasligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko’tarish qiyinlashib qoladi.



83-rasm. Uzunlikka sakrovchining yerga tushish oldidagi xarakterli holatlari.

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerga tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovoni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerga tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o'tib ketguncha u.o.m.ni pastlatib olg'a suradi.

Yerga "cho'qqayib" tushish variantida (84-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. yerga 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.



84-rasm. yerga o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning chizmasisi.

G’ujanak bo’lib qo’nish variantida (84-rasm, b) 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 yerga 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 yelka kengligida kerib yerga 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 yerga tushgandan keyin tosniilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o’tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo’lgan kritik nuqtadan oldinga o’tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.

3.4.8. 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 yerdan yaxshi yumshatilgan qum ustiga tushib bajarilsa bo’laveradi.

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

Vositalar. To’liq yoki o’rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko’rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma, 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 nechta 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 yerga tushib, yugurib ketish. 3. Turgan joydan bir oyoqda depsinib, ikkala oyoqda yerga 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 yerga 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 silkib 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, yerga tushishni o’rgatayotganda “oyoq bukib” sakrashni necha-necha martalab takrorlashga to’g’ri keladi. Musobaqalashuv usulini qo’llash, o’quvchilar oldiga kim uzoqroq sakraydi kabi vazifalar qo’yish kerak.

4-vazifa. yerga tushish texnikasini o’rgatish.

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

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

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

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’lkadan 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 yarmida 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 yerga 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 qaerga tushsa, shu yerdan depsinish lozimligini talabalarga bir necha bor tushuntirish kerak.

Keyin taxtadan qancha nari o’tgan yoki qancha yetmay 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 yarasha 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.

Voistalar. 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 yerga tushish. Depsinuvchi oyoqnitez oldinga chiqarib, sonni faol ko’tarib yugurishgao’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 yerga tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o’tish. 4. Turnikdami, xalqalardami osilib turib, “qaychi” usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 5. Xuddi 3-mashqning o’zi-ku, lekin yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga etkazib, ikkala oyoqda yerga tushish. 6. 3-5 qadamdan yugurib kelib, ko’proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o’zi, lekin uchishning eng yuqori

nuqtasida oyoqlar o’rnini “qaychi” harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o’zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o’rnini “qaychi” harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday xolatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

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 ettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar amplitudasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak. Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerga tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o’zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatsa va uzaytirsa 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 yerga tushib, yugurib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadam” holatidan silkinch oyoq va qo’llarni tez pastga tushirish va gavdani rostlab ikkala oyoqda yerga tushish. 4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadam” holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, tosni esa oldinga chiqarish – ko’krak kerish. Qo’llarni yarim bukilgan holda, yonlamasiga yuqoriga ko’tarish. Oyoqlarni oldinga “uloqtirib tashlashga” intilmay, ikkala oyoqda yerga tushish. 5. Qisqa yugurib kelib ko’prikcha yoki tramplindan depsinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadamlab uchayotgan” holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5-1,8 m narida 20-30 sm balandlikda o’rnatiladi. 7. Balanddagi bir nimadan

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

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 zahotiyoq 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'rishi kerak.

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

3.4.9. Uzunlikka sakrovchilarning mashg’ulotlari.

Yangi boshlayotgan yosh sakrovchilarga III sport razryadiga erishish unchalik qiyin emas. Lekin yuqoriroq sport natijasiga erishish uchun jismoniy yaxshi rivojlangan, sprintchasiga a’lo daraja tez yuguradigan va sakrovchan bo’lish zarur.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda kichik razryadli sakrovchilarning mashg’uloti.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari. 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning to’g’ri texnikasini (yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish, depsinish va yerga tushishni) bilib olish.

2. Yugurish texnikasini takomillashtirish (100 va 200 m) va yugurish tezligini oshirish.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini (oyoq, gavda, yelka kamari va qo’ldagi mushak kuchini rivojlantirish, bo’g’inlar harakatchanligini yaxshilash, epchillikni rivojlantirish, umumiy chidamlilikni) oshirish.

4. Uzunlikka sakrash va sprint talabiga moslab kuchni rivojlantirish va mushaklar elastikligini yaxshilash (oyoqni yozuvchi, sonning orqasidagi sonni ko’taruvchi mushaklar, qorin mushaklari va boshqa mushaklar).

5. Depsinishga moslab sakrovchanlikni oshirish (ayniqsa depsinuvchi oyoqda).

6. Yengil atletikaning mashg’ulot rejasida ko’rsatilgan boshqa turlaridagi oddiy texnikani bilib olish.

7. Ma’naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

8. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Bu vazifalarni hal etish vositalari, me’yorlari va rejalashtirish yillik rejada ko’rsatilgan.

Yillik rejada dastlabki ma’lumotlar quyidagicha: 11 oy mashg’ulot qilinadi; haftada 4 ta mashg’ulot: bir yilda taxminin 150-160 ta mashg’ulot; yil davomida 20 ta musobaqa, shu jumladan, sprintdan 6-8 marta, uzunlikka sakrashdan 10-12 marta. Bundan tashqari, sakrovchi har kuni 10-15 daq. turli xil sakrash va dikirlash mashqlarini bajarishi kerak.

Uzunlikka sakrovchining mashg’ulotida sprintchilar bilan balandlikka sakrovchilarning “sakrovchanligini” rivojlantiradigan maxsus mashqlari juda ko’p qo’llaniladi. Sakrovchining sprintcha tayyorgarligida yugurish texnikasini bilib olishga, tezkorlik, kuch va bo’g’inlar harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar muhim o’rin tutadi. Oyoq tagi, boldir va son mushaklari kuchini, shuningdek, sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga alohida e‘tibor berish kerak.

Yumshoq va elastik yerda mashg’ulot olib borgan ma’qul. Bu sakrovchilarni ilik suyak pardasida og’riq paydo bo’lishidan va boshqa xil lat eyishlardan saqlaydi.

Sakrovchanlikni yaxshilash uchun 82-rasmdagi 1-7-mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlarni etarli darajada ko’p marta, mushaklar sezilarli charchaguncha bajarmoq lozim.

Bir martalik va ko’p martalik sakrash mashqlari gantel, to’ldirma to’p, qum to’ldirilgan xalta (10-12 kg) va maxsus 3-5 kg li kamar bilan bajariladi.

Sakrash texnikasini o’rganib olayotganda kichki va o’rtacha yugurib kelishdan ko’p martalab depsinib mashq qilish kerak, bunda oxirgi qadamlar ritmiga depsinganda depsinuvchi oyoq to’liq to’g’rilanishi va bo’sh oyoqni faol silkishga e‘tibor beriladi.

Tayyorlov davridagi dastlabki ikki oyda mashg’ulotlarni ochiq maydonchalarda o’tkazgan yaxshi. Yopiq binoga o’tganda ham bir-ikki mashg’ulotni ochiq havoda o’tkazish kerak. Bunday holda mashg’ulotlar mazmuni bir oz o’zgaradi, davom etish vaqti qisqaradi, ammo mashqlar jadalroq o’tkaziladi.

Mashg’ulotning kuzgi-qishki bosqichi ikkinchi yarmida mashg’ulotlar ancha ixtisoslashtirilgan bo’ladi. Ularga ko’p marta takrorlanadigan maxsus mashqlar (85-rasm) va turli xil masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrashlar qo’shiladi. Haftada bir marta sakrash va sprint natijalari chamalab ko’riladi.

Sprintcha tayyorgarlikda maxsus mashqlardan tashqari past startdan takror yugurish mashqlari ham bajariladi. Agar bino ichida imkoniyat bo’lsa 30-40 m ga, ochiq havoda esa 100-120 m ga takror yugurishlar o’tkaziladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vazifasi kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmidagiga o’xshab hal etiladi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida mashg’ulotlar ko’proq maydonchalar, tog’, xiyobon, stadiondagi yumshoq va elastik yerda o’tkaziladi. Maxsus yugurish mashqlari ko’proq oldinga siljish bilan kichik hajmda bajariladi. Ko’proq 30-60 m va 150-200 m ga takror yugurish bajariladi. Yugurish tayyorgarligidan tashqari mashg’ulotga maxsus sakrash mashqlari va uzunlikka sakrash qo’shiladi. Yugurib kelishni depsinish bilan qo’shib takomillashtirish uchun, shuningdek, kuchli va tez depsinadigan bo’lish uchun katta tezlikda yugurib kelib sakrashni ko’paytirish kerak; buning uchun esa nishab yo’lkadan yugurib kelish qo’llanadi.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun kross yuguriladi, kuch oshiradigan va boshqa mashqlar qo’llaniladi.

Musobaqalashuv davridagi ilk musobaqalashuv bosqichida tezlanishli yugurish va uzun, qisqa masofa bo’laklarida sprintcha yugurishdan tashqari, mashg’ulotlarga past start yugurish va “kela turib” yugurib ketishlar kiritiladi. Ayrim mashg’ulotlarda yo’lkadagi yugurish tayyorgarligi sakrash joyida uzunlikka sakrash uchun ko’p marta yugurib kelish bilan almashtiriladi.

To’liq yugurib kelishni belgilash va tekshirishda masofaning boshidan oxirigacha, ayniqsa depsinish oldidagi oxirgi qadamlar ritmi to’g’ri bo’lishiga alohida e‘tibor berilishi kerak. Bundan tashqari, o’rtacha va to’la yugurib kelib sakrashda yugurishdan depsinishga o’tayotganda yugurib kelish koordinasiyasi buzilmasligiga ko’proq e‘tibor berish lozim. Oyoqni taxtaga to’g’ri tushirishni o’ylamay, oyoq qaerga tushsa o’sha yerdan depsinaverish kerak.

Depsinish joyidan 6 qadam oldindan boshlab qo’yilgan belgilar va yugurib kelish joyini takror-takror yugurib o’tish,yugurib kelish masofasini aniqlashga va musobaqada ishonch bilan qatnashishga yordam beradi. Yugurib kelib sakraganda, har gal depsinish joyini bildiradigan chiziqdan (bo’r sepilgan chiziqdan, bayroqchalar qadalgan belgidan va sh.k.), depsinib sakrash, albatta, shart. Yugurib kelish to’la bo’lganda taxtagacha qolgan oxirgi 15-20 m masofani o’tishga qancha

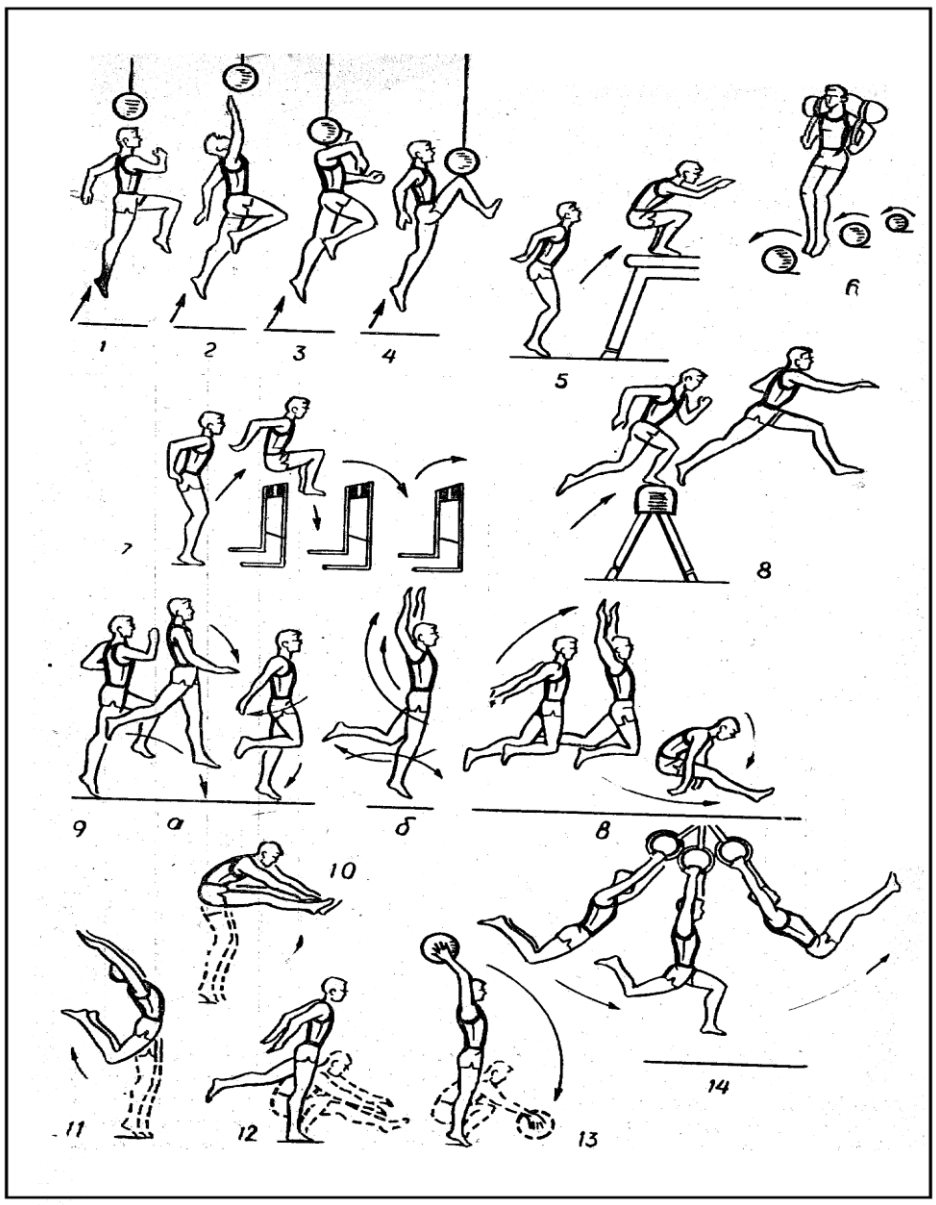
vaqt ketganini hisoblash kerak (“kela turib” yugurgandagi kabi). Yugurib kelishni ko’p takrorlagandagi natijalar solishtirib ko’riladi, yugurib kelishning turg’un tezligi belgilanadi – bular ham, taxtaga aniq qadam qo’yishga yordam qiladi.

Har qaysi mashg’ulotda, qaysi usulda yugurib kelib sakrashdan qat’i nazar, yoki takror yugurib kelishlar paytida dastlabki ikki-uch urinishda oyoqni albatta taxtaga (depsinish joyiga) tushirishga intilmaslik kerak.

Oxirgi qadamlarni erkin yugurib o’tishga alohida e‘tibor beriladi. erishilgan tezlikni saqlab qolib, diqqatni shiddat bilan depsinishga qaratishga harakat qilish kerak. Shuningdek, uchish va yerga tushish paytidagi harakatlarni takomillashtirishga ham e‘tibor berish lozim. Buning uchun mashg’ulotlarga turgan joydan uzunlikka sakrash, 3-5 qadamdan yugurib kelib yuqoriga depsinib va sal kam to’ppa-to’g’ri oyoqlarni deyarli gorizontal holatgacha ko’tarib sakrash qo’shiladi.

Og’ir narsalar bilan mashqlar bu bosqichda oz qo’llaniladi, bunday mashqlar endi ancha ixtisoslashgan (sakrash mashqlari va yuk ko’tarib sakrash) bo’ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg’ulotlar ham ilk musobaqalashuv bosqichidagidek o’tadi. Ammo bu vaqtgacha mashg’ulotlarda yugurib kelib uzunlikka sakrash ko’p bo’lgan bo’lsa, endilikda unga ehtiyoj qolmaydi. Sakrashlar soni ancha kamayadi, ammo bajarilish jadalligi oshadi (to’liq yugurib kelib sakraladi, yaxshi natija ko’rsatish uchun sakraladi).



85-rasm. Uzunlikka sakrovchi bilan uch hatlab sakrovchining maxsus mashqlari.

Yugurib kelib turg’un bo’lishiga va tez depsinishga alohida e‘tibor beriladi. Taxtadan sakrash uzunligining 1/3-2/3 qismicha naridagi balandligi 60-80 sm plankadan (yoki g’ovdan) sakrab o’tish ko’p foyda beradi.

Sakrovchining sprintcha tayyorgarligi erta musobaqalashuv davrida qanday bo’lsa, endi ham shunday bo’ladi.

Uzunlikka sakrovchi sakrash musobaqalarida ham, sprintcha yugurish musobaqalarida ham ishtirok etishi kerak. Agarda yakshanba kuni musobaqa bo’lmasa, chamalash o’tkaziladi. Bunday holda sakrashlarni musobaqa sharoitidagi kabi bajarish zarur.

Musobaqaga bir hafta qolgandagi mashg’ulotlarda kamroq hamda to’la kuch sarflamay sakrash kerak. Ammo sprintcha yugurishni faqat musobaqaga 1-2 kun qolgandagina to’xtatish kerak.

Mashg’ulotlar chigalyozdi mashqlaridan (sekin yugurish va umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari, sprintcha mashqlar va tezlanishli yugurishlardan) boshlanadi. Keyin mashg’ulotga yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o’rgatish va takomillashtirish, sakrash mashqlari va kuchni rivojlantiradigan mashqlar qo’shiladi. Mashg’ulot oxirida sekin yugurish va mushaklarni bo’shashtiradigan mashqlar beriladi. Bundan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko’rish uchun mashg’ulotlarga sakrovchining ayrim fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo’shiladi.

Uzunlikka sakrashda yuqori razryadli sakrovchilar mashg’ulotining xususiyatlari

Mashg’ulotning asosiy vazifalari. Kichik razryadli uzunlikka sakrovchilar uchun oldin ko’rsatib o’tilgan ko’pgina vazifalar, yuqori razryadli sportchilar bilan ham hal etiladi, lekin bundagi saviya yuqoriroq darajada bo’ladi. Quyidagi vazifalarga alohida e‘tibor beriladi.

1. Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Ritmik yugurib kelish (ayniqsa oxirgi qadamlarda), tez va kuchli depsinish, yerga yaxshi tushish.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash (tezkorlik, kuchlilik, sakrovchanlik, egiluvchanlik, chidamlilik).
3. Irodaviy fazilatlarni oshirish va musobaqalarda qatnashish tajribasi orttirish.

Sakrovchilar mashg’uloti jarayonida sportchilarning shaxsiy xususiyatlariga bog’liq boshqa vazifalar ham hal etiladi. Yillik reja tuzishda sakrovchining uzunlikka sakrash texnikasini qanday egallagani va undagi natijasi, sakrash va yugurishda mashq ko’rganlik darajasi, bo’sh va kuchli tomonlari hisobga olinadi. Bir haftadagi mashg’ulotlar soni beshtagacha etadi: 3 kun mashg’ulot – bir kun dam olish, keyin yana 2 kun mashg’ulot – bir kun dam olish. Besh kun mashg’ulotdan 2 tasini ochiq havoda o’tkazish kerak.

Sobiq Ittifoq terma jamoasining sakrovchilari 1964 yilgi sport mavsumida Olimpiya o'yinlariga tayyorlanish jarayonida 180-200 mashg'ulot o'tkazdilar, tezlikni hisoblab 130-140 km yugurib o'tdilar va 1800-2000 marta sakradilar. Yuqori razryadli sportchilar bir yilda uzunlikka sakrashdan 20-22 marta, yengil atletikaning boshqa turlaridan 10-12 marta musobaqalarda qatnashganlar (V.Popov ma'lumoticha).

Mashg'ulotning tayyorlov davri. Yuqori razryadli sportchilar mashg'ulotlarida mashg'ulotlarning hajmi va jadalligi oshadi, sakrash va sprint texnikasini yaxshilashga ko'proq e'tibor beriladi.

Qishki musobaqalar (mart) – sakrovchi mashg'ulotining jarayonidagi muhim qo'shimcha vosita hisoblanadi. Ammo ularga maxsus tayyorlanish uchun ko'p vaqt ajratmaslik kerak.

Bu bosqichda sakrovchilar qisqa masofalarga yugurishdan musobaqalarga qatnashganlari ma'qul.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida maydoncha va stadionga chiqish bilan asosiy e'tibor sakrash va sprintcha tayyorgarlikka beriladi. Bu barcha mashg'ulotlar stadionda o'tkazila boshlangandayoq sportchilar sakrash uchun yugurib kelishni deyarli to'liq kuch bilan bajara olishlari uchun kerak bo'ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlar texnikasi katta tezlikda va keraklicha ritmda, to'la depsinish bilan bog'lab takomillashtiriladi. yerga tushish to'g'risida ham unutmaslik kerak.

Musobaqalashuv davrining ilk musobaqalar bosqichida sakrovchi o'zining eng yaxshi sport natijasini ko'rsatishi kerak. Har bir sakrovchi uchun shaxsiy (standart) chigalyozdi mashqlari belgilanib, barcha mashg'ulotlarda va musobaqalarda sportchi faqat shunday chigalyozdi mashqlari qilishi kerak bo'ladi. Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotlar yanada ixtisoslashgan bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari mashg'ulotlarda kamayib, ko'proq faol dam olish uchun qo'llanadigan bo'ladi. Sakrovchanlikni oshiradigan maxsus mashqlar hajmi ham kamayadi. Bu vaqtda sakrash texnikasini tubdan o'zgartirib bo'lmaydi. Faqat ayrim texnika elementlarini yaxshilash, ularni bajarishda

turg’unlikka erishish bilangina natijani yaxshilasa bo’ladi. Bordi-yu, sakrash texnikasida jiddiy xatolar bo’lsa, ularni darxol tuzatmoq lozim.

Qo’shimcha mashg’ulot mashqlari. Asosiy mashg’ulotlar har kuni qo’shimcha mashqlar bilan to’ldiriladi. Bu mashqlar xar kim uchun alohida tanlanib, odatda zaryadka tarkibiga kiritiladi. Zaryadkani sekin yugurishdan (2-3 daq.) boshlanadi, keyin egiluvchanlik mashqlari, ayniqsa tos-son bo’g’imiga mo’ljallangan 5-6 ta mashq bajariladi. Shundan keyin 3-4 maxsus sakrash mashqlari kiritish mumkin, masalan, ikki qadamdan keyin uchinchisida sakrash (depsinishlar seriyasini bajarish), bir oyoqda takror “dikirlash”, bir qadamdan uzunlikka sakrashda depsinish harakatiga taqlid qilish. Zaryadka oxirida 1-2 daq. sekin yugurish,undan keyin dushga tushish.

Nazorat mashqlar: past startdan 30 m ga yugurish, 100 m ga yugurish, turgan joydan uch hatlab sakrash, yuqoriga irg’ib sakrovchanlikni o’lchash, shtangani ko’krakka ko’tarish, shtangani siltab ko’tarish. Shuningdek, yurib kelaturib 30 m ga yugurishda, kichik va o’rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashda natijalar qanday o’zgarayotganini tekshirib borish yaxshi bo’ladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda ishtirok etish. Uzunlikka sakrovchilar 100 m ga yugurishdan ham musobaqalashishlari kerak. Asosiy musobaqadan oldin o’tkaziladigan oxirgi mashg’ulotlarda sakrashlar o’rtasidagi dam olish vaqti oshiriladi (musobaqadagidek). Shuning uchun umumiy yuklama qisqaradi, mashg’ulotning davom etish vaqti kamaymaydi. Odatda, musobaqalar yakshanba kuni o’tadi. Agarda bu kuni musobaqa bo’lmasa, mashg’ulotda yaxshi natija ko’rsatish uchun bir necha marta sakraladi. Musobaqa oldidan 2 kunlik dam olish etarli.

Musobaqaga tayyorlanayotganda sakrashlar soni kamayadi, lekin sprint mashg’ulotlari to’xtatilmaydi. Mashg’ulotdan egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar chiqarib tashlanmaydi. Sprintga qo’shimcha tarzda, ba’zan esa butunlay uning o’rnida takror to’la yugurib kelish mashq qilinadi. Sakrash mashqlarini ozroq hajmda, lekin jadal ijro etish bilan sakrovchanlikni saqlab borish zarur. Oxirgi mashg’ulotlarda yugurib kelish uzunligini va taxtaga aniq qadam qo’yishni yana

bir tekshirib ko’rish kerak. Musobaqaga ikki-uch kun qolganda, xuddi musobaqa bo’ladigan vaqtda odatdagicha chigalyozdi mashqlari qilinadi, lekin sakrash mashqlari ham qilinmaydi, sakralmaydi ham. To’la kuch sarflamasdan 50-60 m ga bir necha marta tezlanishli yugurish kerak. Agarda musobaqa yakshanba kunining ikkinchi yarmiga belgilangan bo’lsa, bunday holda mashg’ulotning haftalik sikli va mundarijasi jadvalda ko’rsatilgandek bo’ladi.

25-jadval

Musobaqa oldidan uzunlikka sakrovchilar mashg’ulotining haftalik rejasi namunasi

Mashg’ulot vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Ertalab	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr
Soat 18 da	Tog’da mashg’ulot 1) sekin sur’atda kross 2) sakrash mashqlari (yengil)	Dam olish	Stadionda mashg’ulot 1) odatdagi chigalyozdi mashqlari 2) sprint va takror yugurib kelishlar	Stadionda mashg’ulot 1) odatdagi chigalyozdi mashqlari 2) sakrash mashqlari (ozroq)	Dam olish	Odatdagi chigalyozdi mashqlari (tog’da bo’lgani ma’qul)	Chigalyozdi mashqlari, sinov sakrashlar, musobaqa

Musobaqa kuniga stadionga ertaroq kelib, musobaqa boshlanishidan 50-60 daq. oldin chigalyozdi mashqlari boshlash kerak. Musobaqa oldidan to'la kuch sarflamasdan sakrab, yugurib kelishni va oyoq taxtaga to'g'ri tushishini 1-2 marta tekshirib ko'rish kerak. Bunda oyoq qaerga tushsa, shu yerdan depsinaverish, yo'lakay tuzatish kiritishga intilmaslik kerak.

Birinchi sakrashdayoq musobaqada yuqori natija ko'rsatishga harakat qilish kerak. Agar sakrovchilar taxtaga to'g'ri qadam qo'ya olmasligiga ko'zi etgudek bo'lsa, o'shanda ham oyog'i tushgan joydan depsinaverishi kerak. Zarurat bo'lsa, birinchi urinishdan keyin yugurib kelish masofasiga tuzatish kiritib, keyingi sakrashlarni ishonch bilan bajargan ma'qul. Urinishlar o'rtasida yotib yoki o'tirib 8-10 daq. dam olish kerak. Agarda vaqt oz bo'lsa, yotish yaramaydi, yaxshisi yurib turgan ma'qul. Dam olgandan keyin bevosita navbatdagi sakrash oldidan chigalyozdi mashqlari mashqlaridan bir nechtasini bajarish kerak.

3.4.10. Uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40-45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa 1,2 va 3 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Xalqaro musobaqalarda erkaklar va ayollarda ham 2 metr bo'ladi. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm.ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi. A) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;

B) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;

S) sakrashni salto bilan bajarsa;

D) depsinish joyidan depsingandan so’ng yana ta’naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;

E) yugurib kelib sakragandan so’ng qo’lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo’ysa;

F) qumga tushgandan so’ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

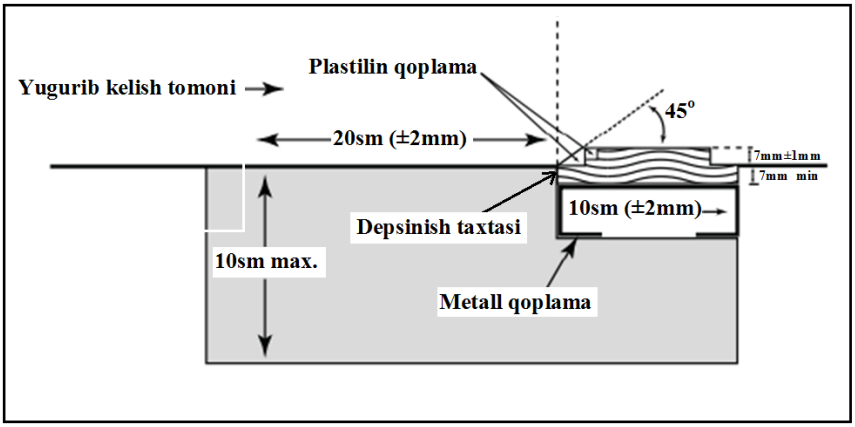
Sportchi sakrashni bajargandan so’ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo’lsa natija hisobga olinmaydi. O’lchash ta’naning qaysi bir qismi depsinish joyiga qo’yilgan qumda qoldirilgan yaqin iz bo’yicha o’lchanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

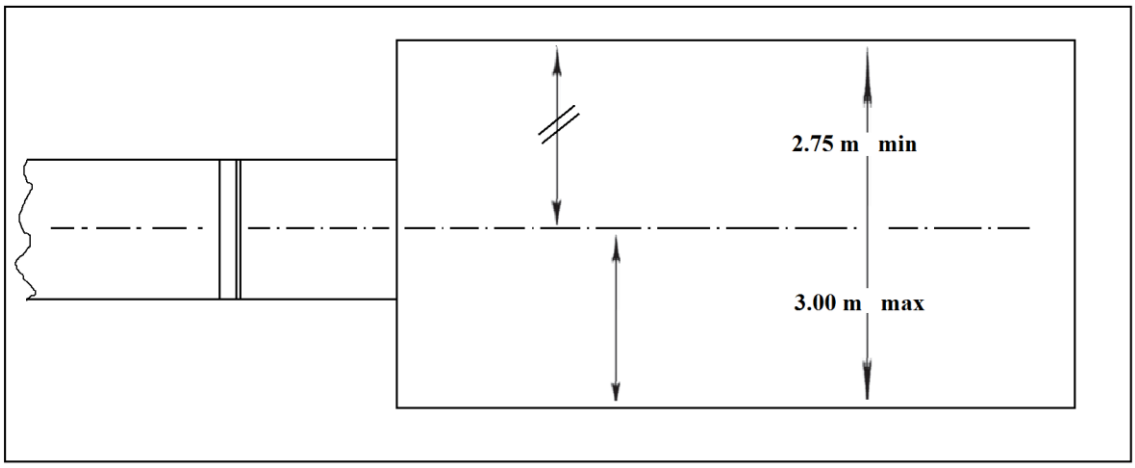
- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

- Sportchi uzunlikka sakrashda qo’nishni bajarib turib ta’nani biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

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



86-rasm. Uzunlikka va uch hatlab sakrashda depsinish taxtasi.



87-rasm. Uzunlikka sakrash joyi.

3.4.11. Uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi.

Qadamgi Olimpiya o’yinlarida pentatlon (beshkurash) musobaqalarida uch hatlab sakrashning o’rniga turgan joyidan besh hatlab sakrash mashqi bajarilgan va shu sakrashda yugurib kelib uch hatlab sakrash turi paydo bo’lgan. Ilk bor uch hatlab sakrash yaxshi natija bo’lib, irlandiyalik Xonsleynga tegishli bo’lgan. 1834 yil shotlandiyalik T.Leyden 14.02 sm natija ko’rsatdi.

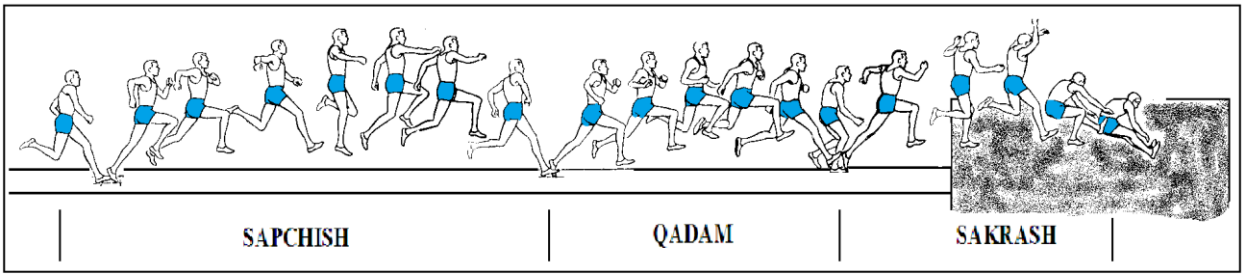
Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash birinchi zamonaviy olimpiyada o’yinlari 1896 yildan buyon o’tkazili kelinadi. Bu olimpiyada D.Konole 13.71 sm natija bilan g’olib bo’lgan. Yengil atletika tarixida uch hatlab sakrashning uchta usuli irlandcha “sapchish”, sapchish, sakrash, yunoncha qadam, qadam, sakrash, shotlandcha sapchish, qadam, sakrash chizmasisida sakralgan. 1936 yilgi Olimpiya o’yinlarida yaponiyalik N.Tadzima 16,00 natija bilan oltin medalni qo’lga kiritgan.Xozirda jahon rekordi AQSH sportchisi Jonatan Edvardsga tegishli bo’lib uning natijasi 18 metr 29 sm ni tashkil etadi. Ayollarda uch xatlab sakrash musobaqasi Olimpiada o’yinlariga 1996 yilgi Atlanta Olimpiadasida o’tkazila boshlandi. Biroq ayollar 1909 yildan beri musabaqalashib kelishadilar. Xozirgi kunda ayollarda o’rtasida jahon rekordi 15.50 m bo’lib, 1995 yil ukrainalik sportchi Ivitsa Kravets tomonidan o’rnatilgan.

3.4.12. Uch hatlab sakrash texnikasi.

Uch hatlab sakrash – yugurib kelishdan va uchta ketma-ket sakrashdan, ya’ni 1) bir oyoqdan yana shu oyoqning o’ziga “sapchish”dan, 2) “qadam” qo’yib, ikkinchi oyoqqa tushishdan va 3) “sakrab”, ikki oyoqda yerga tushishdan iborat (“sapchish” va ayniqsa “qadam” degan nomlar unchalik to’g’ri emas, chunki bular ham ancha baland va uzoq sakrashlardir).

Uch hatlab sakrashda natija sakrovchi qoldirgan izlarning depsinish taxtasiga eng yaqinidan boshlab o’lchanadi. Uch hatlab sakrash uzoqligi asosan yugurib kelishda hosil bo’lgan gorizontal tezlikka va depsinish vertikal tezligiga bog’liq.

Sakrovchining gorizontal tezligi “sapchish” va “qadam” oxirida oyoqni yerga qo’yish vaqtida pasayadi. Gorizontal tezlik qancha ko’p tormozlansa, “qadam” va “sakrash” uzoqligi shuncha kamayadi. Gorizontal tezlikning pasayishini kamaytirish uchun asosan depsinuvchi oyoq tagi yerga tegish joyini sakrovchi gavdasining u.o.m. proeksiyasiga yaqinlashtirish kerak. Gorizontal tezlikning tayanch fazasi boshida yo’qolishi depsinishdan hosil bo’lgan tezlik hisobiga bir qadar qoplanadi. Ammo bari bir gorizontal tezlik kamayadi.



“Qadam” va “sakrash” uzoqroq bo’lishi uchun uchib chiqish burchagi oshiriladi. Hozirgi zamon sakrovchilarida uchib chiqish burchagi “qadamda” – 11-14^{0}ga, “sapchishda” – 14-18^0 va “sakrashda” – 18-22^{0}ga teng (YU.Verxoshanskiyning ma’lumoti). Tabiiyki, uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi traektoriya balandlashadi. “Sapchish”, “qadam” va “sakrash” traektoriyalarining balandligi gorizontal tezlik darajasiga bog’liq. U qancha yuqori bo’lsa, uchib chiqish burchagini oshirish ham shuncha qiyin bo’ladi. Lekin gorizontaltezlik yuqori, uchib chiqish burchagi katta bo’lsagina, uch hatlab sakrashda tuzuk natija ko’rsatish mumkin. Odatda, uchala

sakrashdan eng uzog'i - "sapchish", "sakrash" esa kaltaroq va eng qisqasi - "qadam" bo'ladi. Uch hatlab sakrashdagi "sapchish", "qadam" va "sakrash"larning taxminiy nisbati jadvalda ko'rsatilgan.

26-jadval.

"Sapchish", m	"Qadam", m	"Sakrash", m	Natija, m
4,80	3,00	4,20	12,50
5,10	4,00	4,40	13,50
5,40	4,35	4,75	14,50
5,80	4,50	5,20	15,50
6,20	4,70	5,60	16,50

Jahondagi eng kuchli sakrovchilarning sakrashlarini taxlil qilish shuni ko'rsatdiki (YU.Verxoshanskiy), sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o'rtasidagi nisbat quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan I-36,5%, II-29,0%, III-34,5% ni, tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir: I-(6,38±0,16)+II-(5,16±0,16)+III-(5,96±0,13).

Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu qismlar uzunligining bir-biriga nisbati qanday ekani jadvalda ko'rsatilgan.

27-jadval.

Familiya	"Sapchish", m	"Qadam", m	"Sakrash", m	Natija, m	Yil
Goryaev V.	6,50	5,05	4,93	16,43	1960
Shcherbakov L.	6,07	5,15	5,24	16,46	1956
Da-Silva	6,28	4,95	5,33	16,56	1955
Kreer V.	6,50	5,07	5,14	16,71	1961
Shmidt YU.	6,00	5,02	6,01	17,03	1960

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

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

"Sapchish" kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida ($60\text{-}68^0$) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, "sapchish" uzunligini oshirsa bo'ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: baland "sapchishdan" keyin yerga tushgandagi yuklama katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizasiya ko'proq cho'zilishi "qadam" uchun samarali depsinishga yo'l qo'ymaydi. Shuning uchun "sapchish" har doim maksimal mumkin bo'lganidan qisqaroq bo'ladi.

Sakrovchi birinchi bor depsinishda maksimal kuchni yuqoriga uchib chiqish uchun emas, balki oldinga mumkin qadar tezroq siljish uchun sarflaydi. Shuning uchun "sapchish"da uchib chiqish burchagi bor-yo'g'i $14\text{-}18^0$ gateng. Depsinish paytida qattiq bukilgan silkinch oyoq mumkin qadar tez oldinlatib yuqoriga uzatiladi. Ammo bu harakat ko'proq oldinga yo'nalgani uchun depsinish paytida silkinch oyoq tizzasi uzunlikka sakrashga nisbatan o'tmasroq burchak ostida bukilgan bo'ladi. Depsinish esa xuddi o'zidan uzoqroqda orqada qolganday yakunlanadi (bunda gavda bilan depsinishni tugatgan oyoq o'rtasida o'tmas burchak hosil bo'ladi). Qo'llar silkinib depsinishni kuchaytirishga va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

"Sapchish"ning uchish fazasidagi "qadamlab" uchishning boshlanishi bir qancha cho'ziladi (to'liq uchishning 3/1 gacha), qo'l va oyoqlar harakati sekinroq davom etadi. Undan keyin oyoqlar faol almashib, "qaychi" hosil qiladi: silkinch oyoq orqaga sidiruvchan harakat qiladi, depsinuvchi oyoq esa qattiq bukilib, oldinga chiqariladi. Oyoqlarni almashtirish oxirida depsinuvchi oyoqning soni, xuddi sakrovchi oyog'ini yo'lkaga faolroq qo'yish uchun silkiyotganday

ko’tariladi. Bu harakat “silkish” deb ataladi. Keyin sakrovchi oyog’ini “sidiruvchan” harakat bilan yerga sprintcha yugurishdagidek qilib qo’yadi. Bu oyoqni gavdaning u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq qo’yishga va tayanch fazasi boshlanish paytidagi ro’para qarshilikni ancha pasaytirishga yordam beradi.

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

Depsinuvchi oyoq sonini “silkish” vaqtida gavda ko’tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo oyoqni yerga qo’yayotganda bu engashuv $3\text{-}4^0$ gacha kamayadi. “Sapchish”dagi qo’l harakatlari yugurishdagiga o’xshash bo’lib, faqat bunda uchish ikkinchi qismida kengroq bajariladi. Depsinuvchi oyoq yerga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo’l allaqachon harakat boshlagan bo’ladi.

“Qadam”. yerga tushganda oyoq tarang bo’lishi uchun “sapchish”dan keyin oyoq tagini to’la yerga tegizib tushish kerak. Bu payt u.o.m. tayanch oyoq ustida bo’ladi. Shundan keyingi depsinish tuzuk chiqishi uchun va uchib chiqish burchagi kichiklashishi uchun bu tayanch oyoqni ortiqcha bukib yuborish yaramaydi.

Silkinch oyoqning “sapchish” uchish fazasida boshlangan harakati depsinuvchi oyoqni yerga qo’yish paytida tezlashadi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o’tib, tezda oldinga yuqoriga ko’tariladi va bu bilan depsinishna yordam beradi. Sakrovchi depsinuvchi oyog’ini to’g’rilab yo’lkadan ajraladi va uchish paytida yugurish “qadami” holatida bo’ladi. Bu erdagi depsinish burchagi “sapchish”dagidan kamroq bo’ladi. Bu kamaygan gorizontal tezlik o’rnini depsinish hisobiga to’ldirish tuzukroq bo’lishiga imkon beradi. Shunga yarasha

u.o.m.ning uchib chiqish burchagi ham kamayadi (taxminan $11\text{-}14^0$ gacha). Depsinish oxirida gavda ko'proq engashib, $5\text{-}6^0$ ga etadi.

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

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

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

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

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

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

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan "sapchish"dagi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq – $18\text{-}22^0$ bo'ladi. Sakrovchi depsingandan keyin "qadam" holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi oyoqlarni bukkan holatga keladi. Bu

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

Uch hatlab sakrashni to’la bajarishdagi ayrim xususiyatlar. Uch hatlab sakrashda uchala depsinish ham, uchala yerga tushish ham bitta to’g’ri chiziqda bo’lishi kerak. Uch hatlab sakrashda shoshilmaslik kerak. Uning ritmi “uzoq uchiladigan” sakrashga, depsinish joyiga oyoqni juda tez qo’yib, undan ham tez va kuchli depsinishga asoslangan. Uch hatlab sakrashni to’la bajarishning ma’nosi “uchish”, mushaklarni tarang qilib yerga tushish va shu zahoti depsinib, yana “uchish”dan iboratdir.

3.4.13. Uch hatlab sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati.

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

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

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

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

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

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

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. O’rganuvchilar birinchi urinishdanoq uch hatlab sakrash chizmasini o’zlashtira boshlaydilar. Lekin boshda ko’proq sakrash mashqlarini: “sakrash qadamlarini” va ayniqsa “sapchishni” o’zlashtirishga ko’proq e‘tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda “sapchishni” o’zlashtirishning eng yaxshi mashqi jismlar (to’ldirma to’plar) ustidan ko’p marta “sapchib” o’tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o’rgatish kerak emas. Eng muhimi, uch hatlab sakrash chizmasini va ritmini o’zlashtirishdir. O’rganuvchilar yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buning uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko’proq bajarish kerak. Talabalarni nisbatan bir xil ritmga o’rgatish belgilar oralig’i bir xilda bo’lgani ma’qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, “B-i-i-r, ik-ki-i, u-uch” deb sanab turish kerak.

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

Vositalar. 1. Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko’tarib, to’xtovsiz “sakrash qadamlari”. Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko’tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol yerga qo’yib, to’xtovsiz “sapchish”lar. 2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo’yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va etti hatlab “odimlab” va “sapchib” sakrashlar. 3. yerga oyoq qo’yishdan oldin, sonni baland ko’tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar. 4. Sonni baland-baland silkib, oyoqni depsinish joyiga tez va faol qo’yib, to’xtovsiz “sakrash qadam” va “sapchish” mashqlari. 5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikka sakrashda taxtasidan depsinish; bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o’tish. 6. Shu mashqning o’zini “qadamlab” uchishni cho’zibroq, oyoqlarni kechroq almashtirib bajarish. 7. Shuning o’zi, lekin oyoqlarni almashtirishda oyoqni baland silkib, tez va shiddat bilan “sidiruvchi harakat” qilib yerga qo’yish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni “silkish”ni va depsinish uchun tez yerga qo’yishni o’rgatishdir. Yozilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi traektoriyaning etarli darajada baland bo’lishiga erishish zarur. Qumli chuqurga “sapchib” sakrash mashqini ko’proq bajarish kerak. Shunda mushaklar kamroq charchaydi, mashqni ko’proq takrorlasa bo’ladi. “Sapchish”ni yo’lkadan ko’ra, o’tloq futbol maydonida bajargan yaxshiroq.

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

4-vazifa. “Sapchish”ni “qadamlab” sakrash bilan bog’lashni o’rgatish.

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

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

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

5-vazifa. “Qadamni”“sakrash” bilan bog’lashni o’rgatish.

Vositalar. 1. Qisqa yugurib kelib, “qadam” holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldinga yugurib o’tish. Sonni baland “silkib” ko’tarish va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo’lni orqaga tortishga e‘tibor berib, buning ketidan oyoqni faol yerga tushirib, qo’llarni siltash. 2. 3-5 qadam yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. Kuchli oyoq bilan chiziqdan depsinib “qadam” holatida uchish. Uchish oxirida oyoqni baland silkib, qo’llarni orqaga cho’zib, gavdani oldinga engashtirish. Keyin oyoqni “sidiruvchi” harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqin qo’yish va silkinch oyoqni tez oldinlatib, yuqorigako’tarib depsinish va “sakrash”ni bajarish. Qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 3. Qisqa (10-12 m) yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. 4. Qumli chuqurdan 4 m naridagi baland (40-50 sm) joydan ikki oyoqda depsinib, ikki hatlab sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakragandagi kabi uchib chiqib, kuchsizroq oyoqni “silkib” ko’tarish; oyoqni faol qo’yib depsinish va “sakrash”ni bajarish. 5. “Sakrash qadamlar”ni ko’p-ko’p takrorlash. 6. O’rtacha masofadan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Bunda ham “sapchishni”, “qadam” bilan bog’lashdagi usulni ishlatish kerak. Ammo “qadam”dan “sakrash”ga o’tish ancha

sekin bajariladi, chunki bu yerda sakrovchi uzoqroq sakrash uchun treaktoriyani ko’tarishi kerak.

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

6-vazifa. Uchinchi “sakrash” texnikasini o’rgatish.

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

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

Erga tushish texnikasini o’rgatish uzunlikka sakrashdagi kabi bo’ladi.

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

Vositalar. 1. Uch hatlab sakrash alohida qismlarini bilib olishga, sakrash detallari va elementlarini takomillashtirishga mo’ljallangan yuqoridagi mashqlar. 2. Turli xil uzoqlikdan yugurib kelib, depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib uzunlikka sakrash. 3. Shuning o’zini taxtadan yoki eni 20-40 sm zonadan depsinib bajarish. 4. Qisqa va o’rta yugurib kelib, belgilarga qarab, uch hatlab sakrash. 5. O’rta masofadan (18 m gacha) yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 6. Uzoqdan (35-40 m) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Belgilarga qarab sakrash – zarurat bo’lsagina, “sapchish” bilan “sakrash” nisbati to’g’ri bo’lishi uchun qo’llanadi. “Qadam”ni uzaytirishga ko’proq e‘tibor berish kerak. Bunda “qadam” uzunligi “sapchish”

to’g’ri bajarilishiga bog’liq ekanini unutmaslik kerak. “Sapchiganda” oyoqlar almashishi kech bo’lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkisa va uni depsinish joyiga faol qo’yilsa, “qadam” yaxshi chiqadi.

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

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

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

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirayotganda oxirgi 4 qadamni tezlashtirishga ko’proq e‘tibor berish. Bunga yo’lkadagi oxirgi qadamlar belgisi yordam beradi. Yugurib kelish uzunligi bilan uning nazorat belgisini aniqlash uzunlikka sakrashdagiga o’xshash. Uch hatlab sakrashni o’rgatish boshidanoq taxtaga aniq tushishga odatlantira borish juda muhim. Buning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrashlarning barchasini taxtadan yoki chiziqdan depsinib bajarish kerak. O’rgatish oxirida shug’ullanuvchilar uch hatlab sakrashda o’z kuchlarini sinab ko’rishlari va erishgan natijalarini bilib olishlari kerak. Bunda “sapchish”, “qadam” va “sakrash” uzunliklarini ham o’lchab olinsa, juda ham ma’qul bo’ladi. Sakrash texnikasini yanada takomillashtirish shug’ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy qanday rivojlanganiga anchagina bog’liq bo’ladi.

3.4.14. Uch hatlab sakrovchilarning mashg’ulotlari.

Uch hatlab sakrashda yaxshi jismoniy rivojlangan tez yuguradigan va juda sakrovchan sportchilargina yuqori natijaga erisha oladilar. Sportchining bo’yi va vaznining ham ma’lum ahamiyati bor. Jadvalda eng yaxshi sport ustasi sakrovchilar haqidagi ma’lumotlar ko’rsatilgan.

O’n olti yoshdan keyin mashg’ulot qila boshlagan yangi sportchining I razryad me’yorini bajarishi uchun 3-4 yil kerak. Mana shu vaqt ichida,yil bo’yi muntazam mashg’ulot qilish jarayonida, u uch hatlab sakrash, uzunlikka sakrash va qisqa masofalarga yugurishning zamonaviy texnikasini egallashi va o’zining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ancha yaxshilashi, mushaklar kuchi, harakat tezkorligini va sakrovchanlikni keskin oshirish kerak.

Birinchi yil mobaynida kelasi yillardagi hajmi va jadalligi juda katta mashg’ulotlar uchun texnik va jismoniy asos barpo etadigan mashg’ulotlar o’tkaziladi.

Uch hatlab sakrashda kichik razryadli sakrovchilar mashg’uloti.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari:

1. Yugurib kelib uch hatlab sakrashning to’g’ri texnikasini bilib olish.
2. 100 m ga yugurish texnikasini va tezligini yaxshilash.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini (asosiy mushak guruhlari kuchini, turli harakatlardagi tezkorlikni, tos-son bo’g’inidagi va umurtqadagi harakatchanlikni, umumiy chidamlilikni, chaqqonlikni) yuksaltirish.
4. Uch hatlab sakrash va qisqa masofalarga yugurish talablariga moslab mushaklar kuchini (oyoqni yozadigan, son ko’taradigan, qadni rostlaydigan, sonni bukadigan mushaklarning, qorin va yelka kamari mushaklarining kuchini) rivoj ettirish.
5. Uch hatlab sakrash va qisqa masofalarga yugurishga moslab harakatlar tezkorligini yaxshilash.
6. Ikkala oyoqda ham depsinishdagi sakrovchanlikni rivojlantirish. Kuchsizroq oyoqda sakrovchanlikni ancha oshirish.

7. Oyoqlarning tos-son bo’g’inidagi oldinga-orqaga harakat amplitudasining eng katta bo’lishiga erishish.

8. Sakrash mashqlarini ko’p marta takrorlab bajarish va 100 m ga yugurishda maxsus chidamlilik hosil qilish.

9. Mashg’ulot rejasida ko’rsatilgan boshqa yengil atletika turlarning elementar texnikasini bilib olish.

10. Ma’naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

11. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Mashg’ulotlar 11 oyga rejalashtiriladi. Bir haftada 4 (yilda 140-150) mashg’ulot o’tkaziladi, bir yilda 30 musobaqa, shundan 10 tasi sprintdan, 10 tasi uzunlikka sakrashdan, 10 tasi uch hatlab sakrashdan rejalashtiriladi. Bundan tashqari, bir haftada 4-6 marta ertalab mashg’ulot mashqlari bajariladi.

Agar mashg’ulotlar stadionda o’tkaziladigan bo’lsa, uch hatlab sakrash texnikasini o’rgata boshlayverish kerak. Shuni esda saqlash kerakki, uch hatlab sakrash texnikasini o’rganish sakrash mashqlariga asoslangan, yuklamasi esa ancha baland bo’ladi. Shuning uchun texnikasini egallashga qaratilgan mashqlar bir yo’la kuchni, tezkorlikni va sakrovchanlikni rivojlantirishga ham yordam beradi.

Mashg’ulot **tayyorlov davrining** birinchi oyida qisqa masofalarga yugurish, g’ovlar osha yugurish va takror-takror bajariladigan sakrash mashqlari keng qo’llaniladi. Ayniqsa, harakat tizimi uch hatlab sakrashga mos maxsus sakrash mashqlarini (“sapchish”, “qadamlash” kabi) ko’proq qo’llash kerak. Jismoniy fazilatlarni rivojlantiradigan xar xil sakrash mashqlari bajarayotganda ham to’g’ri texnikani o’rgataverish kerak.

Yopiq binodagi mashg’ulotlar ko’p jihatdan uch hatlab sakrash texnikasini o’rgatishga hamda maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik hosil qilishga qaratiladi.

Mashg’ulotlar ko’proq ixtisoslashgan kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmidan boshlab sakrash mashqlari tezroq va ko’proq me’yorda qo’llaniladi, turli xil masofadan yugurib kelib, uch hatlab sakrash qo’shiladi, sprintdan va

sakrashdan chamalashlar o’tkaziladi. Shu bilan birgalikda, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni ham unutmaslik kerak.

Bahorgi tayyorlov bosqichida, birinchi imkoniyat tug’ilishi bilanoq, mashg’ulotlar sport maydonchalarida, bog’ va xiyobonlarda, daryo sohilidagi qumloqlarda o’tkazilishi kerak. Asosan, sakrash mashqlaridan va maxsus sprintcha mashqlardan iborat ixtisoslashgan tayyorgarlikka alohida e‘tibor beriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun bu oyda kross va uloqtirishlardan foydalaniladi.

Musobaqalashuv davrida mashg’ulotlar stadionga ko’chganda (ilk musobaqalashuv davrida), o’rta va uzoq masofadan yugurib kelib, uch hatlab sakrashni ko’paytirish, yugurib kelishlarni takror-takror bajarish, sakrash mashqlarini (“sapchish” va “qadamlash”) 100 m masofada maksimal jadallik bilan bajarish zarur. Bu vaqtda sprintga ham etarli e‘tibor beriladi. Ilk musobaqalashuv bosqichining oxirida birinchi yil ixtisos olayotgan sportchi uch hatlab sakrashdan birinchi musobqalarga tayyor bo’lishi kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida yangi boshlaganlar rejada ko’rsatilgan mashqlardan foydalanib, mashg’ulot qilishni davom ettiradilar.

Rejaning xaftalik siklida ko’rsatilgan mashqlarning hammasini mashg’ulotga ko’r-ko’rona kiritilsa, yuklamaga sportchining qurbi yetmay qolishi mumkin. Shuning uchun har qaysi mashg’ulotni bajarishga hammasi bo’lib 2-2,5 soat vaqt ketadigan (dam olish intervallari bilan) mashqlardan iborat bo’ladi. Zarurat bo’lsa, birinchi galda o’xshash mashqlar chiqarib tashlanadi. Masalan, bir darsga rejada ko’rsatilgan sprintcha mashqlardan bir qisminigina kiritish mumkin. Mashg’ulotda birinchimashqdagi natijani chamalab ko’rish nazarda tutilgan bo’lsa, undan oldin umuman va ayniqsa jadal mashqlardagi yuklama kamaytiriladi.

Musobaqalashuv davridagi mashg’ulotlar (guruhli va individual) chigalyozdi mashqlaridan, sprintcha mashqlardan, uch hatlab sakrash texnikasini o’rgatishdan, sakrash mashqlaridan, kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan, shuningdek, yakunlovchi yugurish va mushaklarni bo’shashtiruvchi mashqlardan iborat bo’ladi.

Mashg’ulotlarga umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, faol dam olish mashqlari yoki sportchining etarli rivojlanmagan fazilatlarini rivojlantiruvchi boshqa mashqlar ham kiritilishi mumkin.

To’liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash faqat musobaqalarda va haftada bir marta mashg’ulotda bajariladi. Agar yumshoq yer bo’lsa 2-3 marta ko’proq sakrasa ham bo’ladi.

Erta musobaqalashuv bosqichida, keyin asosiy musobaqalar bosqichida maksimal jadallik talab qilmaydigan mashqlarning hajmi kamaytiriladi. Buning evaziga maksimal jadallik bilan bajariladigan mashqlar ko’paytiriladi. Asosiy musobaqalar bosqichi ikkinchi yarmida, ya’ni sakrovchilar yuqori sport natijasiga erishishga harakat qiladigan vaqtda mashg’ulotishining umumiy hajmi kamaytiriladi, lekin sprint, uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari nihoyatda jadallik bilan bajariladi.

Uch hatlab sakrashda yuqori razryadli sakrovchilar mashg’ulotining xususiyatlari.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari: 1. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish; “sapchish”, “qadam” va “sakrash” uzunligini oshirish, yerga tushish joyiga oyoq qo’yilishini faollashtirish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

3. Ma’naviy va irodaviy fazilatlarni oshirish.

4. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Bundan tashqari, sportchining individual xususiyatlari bilan bog’liq bo’lgan boshqa vazifalar ham hal etilishi mumkin.

Mashg’ulotlar haftada 5 marta o’tkaziladi: 3 kun mashg’ulot, 1 kun dam olish, 2 kun mashg’ulot, 1 kun dam olish. Eng yuqori yuklamali mashg’ulotlar 1 va 3-kuni bo’ladi. Masalan, 1-kuni mashqlarning jadalligi yuqori bo’lsa, 3-kuni mashqlar ko’paytiriladi.

Tayyorlov davridagi mashg’ulotning dastlabki oyidayoq yuqori razryadli sportchilar mashg’ulot mashqlarini ko’paytiradilar va ularni ancha jadallik bilan

bajaradilar. Avvalgidek sakrash va sprint texnikasi yaxshilanaveradi. Ko’pchilik mashqlarni bajarishda shunga e‘tibor beriladi.

Tayyorlov davrining oxirida sportchilarning uch hatlab sakrash, uzunlikka sakrash va 30-100 m ga yugurishdagi natijalari oldingi yil shu paytdagidan yuqori bo’lishi kerak.

Musobaqalashuv davrining asosiy musobaqalar bosqichida mashg’ulotlar ancha maxsuslashtirilgan xarakterga ega bo’ladi, ya’ni mashqlar turi kamayadi, mashg’ulotlarga uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari kamroq kiritiladi, sprint oldingiga nisbatan ozroq o’tkaziladi, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa faol dam olish uchun qo’llanadi. Butun tayyorgarlik uch hatlab sakrashda eng yaxshi natijaga erishishga qaratiladi.

Mashg’ulot rejasi oldingi mashg’ulotlarga nisbatan ko’proq individuallashtirilgan bo’lishi kerak. Nazorat mashqlar natijasiga, bir yillik mashg’ulot natijasida sportchining uch hatlab sakrash texnikasi va bunda erishgan yutug’iga qarab sportchining kuchli va bo’sh tomonlari aniqlanadi. Shunga binoan yillik rejada o’zgartishlar kiritiladi. Uch hatlab sakrashda yaxshi natijaga erishish uchun mashg’ulotga, oldingidek, sprint va sakrash mashqlari ko’proq, to’liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash esa kamroq kiritiladi.

Mashg’ulotning davom etish vaqti bir xil emas: haftalik sikldagi dastlabki ikki mashg’ulot 1,5-2 soat davom etadi; uchinchi mashg’ulot 3 soat, to’rtinchisi 1-1,5 soat va beshinchisi 2-3 soat davom etadi. Chamalashlar va musobaqalar kuni mashg’ulot uch soatdan ko’proq davom etishi ham mumkin, ammo bunda mashqlar o’rtasidagi dam olish vaqti uzayadi.

Uchta ketma-ket mashg’ulotdan keyin sportchi o’z kuchini to’liq tiklay olmasligi mumkin. Lekin dam olish kunidan keyingi haftalik siklning birinchi mashg’uloti oldidan sportchi o’zini charchoq sezmasligi kerak. Aks holda, mashg’ulot ishining jadalligini kamaytirish zarur. Jadal mashg’ulot arafasida yuklamani oshirish yaramaydi.

Mashg’ulotning yillik rejasi bajarilgandan keyin kelgusi yilga shu yo’sinda reja tuziladi. Bunda yana nazorat mashqlarning natijasi va ayniqsa sprint va uch

hatlab sakrashda erishilgan natija hisobga olinadi. Bor ma’lumotlarga asoslanibvazifalar qo’yiladi, ularni hal etish uchun esa, rejada ko’rsatilgan mashqlardan tanlanadi. Boshqa mashqlardan foydalansa ham bo’ladi. Oldingidek texnikani takomillashtirishga ham e‘tibor beriladi.

Qo’shimcha mashg’ulot mashqlari. Asosiy mashg’ulot mashqlaridan tashqari, haftada 5-6 marta ertalab, etarli rivoj topmagan fazilatlarni rivojlantiradigan bir qator mashqlarni mustaqil bajarish kerak. Ertalabki mashg’ulot majmuini bajarish 30-40 daq. vaqt oladi. Vaqt ziqroq bo’lsa, kamroq mashq qilsa ham bo’ladi.

Uch hatlab sakrash mashqlari majmui har bir sakrovchi uchun alohida belgilanadi. Mashqlar majmui namunasini ko’rsatib o’tamiz: badan qizitish uchun sekin yugurish – 2-3 daq.; egiluvchanlik uchun va ayniqsa oyoqni orqaga tortishdan 5-6 mashq; turgan joydan uch hatlab yoki besh hatlab sakrash – 3-5 marta; har qaysi oyoqda bir martadan “sapchish” (yoki shu yo’sinda “sakrash qadam”) yoki mumkin qadar balandroq va tezroq “sapchish”, “sakrash qadamlari” (2x30-60 m); turgan joyda sonni baland-baland ko’tarib, sal-sal olg’a siljib yugurish – 1x30 m; sonni bukuvchi mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar: masalan, bir oyoq tovonini balandroq (30-50 sm) ustiga qo’yib, chalqancha yotgan holatda gavdani to’g’rilab tovonga, kurakka va boshga tayanib qolish bilan bir vaqtda bo’sh oyoqni yuqoriga mumkin qadar katta amplitudada silkish. Oyoqni tushirib, yana to’g’rilanib, silkishni takrorlash; keyin narigi oyoq tovoniga tayanib, yana shunday mashq qilish. Oxirida 1 daq. sekin yugurish, keyin dushga tushish.

Nazorat mashqlar. 1. Past startdan 30 m ga yugurish. 2. 100 m ga yugurish. 3. Shtangani ko’krakka ko’tarish; shtangani rьivok qilish. 4. 6 qadam yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 5. 12 m dan yugurib kelib, silkinch oyoqdan depsinib uzunlikka sakrash.

Sakrovchining maxsus tayyorgarligini quyidagi mashqlar bilan nazorat qilsa ham bo’ladi: kela turib 30 m ga yugurish; bir oyoqda “sapchish”; 30-60 m ga “sakrash qadamlari” va h.k.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Uch hatlab sakrashdan ixtisos olayotgan sportchilar qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash musobaqalariga qatnashadilar (ularning soni va oylarga taxminan qanday taqsimlanishi rejada ko'rsatilgan). Sportchi bir yilda hammasi bo'lib 30 ta turli xil musobaqalarda ishtirok qiladi. Shug'ullanuvchilarning mashq ko'rganlik darajasini alohida nazorat mashqlarda tekshirib turish, shuningdek, kela turib va past start olib qisqa masofalarga yugurishni chamalab turish kerak. Quyidagi mashqlar ayniqsa yaxshi: 3 qadam yugurib kelib, uch hatlab sakrash; 10-12 m dan yugurib kelib, uzunlikka (kuchsizroq va kuchli oyoq bilan galma-gal depsinib) sakrash; eng kam qadam sarflab, 40 m ga "sapchib" va "sakrash qadam" bilan etish. Sportchi musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda ko'proq mashg'ulot qilishi, bunda maksimal jadallik ko'rsatishga intilishi kerak.

Musobaqagacha qolgan oxirgi hafta siklida musobaqa kunigacha kuchni to'liq tiklash kerak. Ayniqsa mashqlarning takrorlanish sonini va davom etish vaqtini kamaytirish kerak. Qisqa masofalarga yugurishni, yugurib kelishni va sakrash mashqlarini maksimal jadallikda bajarishga berilib ketmaslik kerak. Mashqlarni o'rtacha kuch sarflab, yengil bajarishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bu haftadagi ertalabki mashqlar faol dam olish va yuqori ish qobiliyatini saqlash uchun kerak.

Musobaqalarga tayyorlanayotganda haftalik mashg'ulot sikli jadvalda ko'rsatilgandek bo'lishi mumkin. Bunda dastlabki haftalarning yakshanba kunlari musobaqa o'rniga sprintdan va uch hatlab sakrashdan chamalash o'tkazish yoki sprint, yugurib kelish, uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari bor mashg'ulot o'tkazish mumkin. Agar musobaqa yaqinlashib qolgandagi haftalarda mas'uliyati kamroq musobaqalarda qatnashmoq kerak bo'lsa, unda qabul qilingan rejani o'zgartirmagan yaxshi.

28-jadval.

Musobaqa oldidan bir haftalik mashg'ulot rejasi namunasi.

Mashg'ulot vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	CH	P	J	SH	YA
Ertalab	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Odatdagi chigalyozdi mashqlar	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr	Odatdagi chigalyozdi mashqlar	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr

		i			i		
Soat 18 da	Tog’dagi mashg’ulot 1. 20-30 daq. sekin sur’atda kross. 2. Sakrash mashqlari	Dam olish	Stadiondagi mashg’ulot 1. Odatdagi chigalyozdi mashqlari. 2. Sakrash mashqlari, jumladan, xar xil yugurib kelib uch hatlab sakrash	Stadiondagi yoki tog’dagi mashg’ulot 1. Odatdagi chigalyozdi mashqlari 2. Sprint va yugurib kelishlar	Dam olish	Tog’dagi odatdagi chigalyozdi mashqlari	Chigalyozdi mashqlari sinov sakrashlari. Uch hatlab sakrash musobaqasi

Mashg’ulotning musobaqalashuv davrida to’liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash haftada bir martagina qo’shiladi. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish va sakrovchanlikni oshirish boshqa kunlarda sakrash.

3.4.15. Uch hatlab sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari.

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda xalqaro musobaqa qoidalariga ko’ra quyidagi ketma ketlikda “sapchish”, “qadam” va “sakrash” bilan bajariladi. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash musobaqasida yugurib kelish yo’lagining uzunligi 40-45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to’ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo’ladi. Qum to’ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo’lgan masofa o’smirlarda 9 metr, ayollarda 11 metr va erkaklarda 13 metrgacha tashkil qiladi. Qum to’ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to’ldirilgan bo’lishi shart. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo’lib eni 122 sm.ni tashkil etib o’rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o’lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo’yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o’lchanadi ya’ni sportchi belgilangan chiziqdan o’tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi. A) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;

B) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;

S) sakrashni salto bilan bajarsa;

D) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;

E) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;

F) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa natija hisobga olinmaydi. O'lchash ta'naning qaysi bir qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirilgan yaqin iz bo'yicha o'lchanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

- Sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajarib turib ta'nani biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

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

3.4.16. Langarcho'pga tayanib sakrashning qisqacha tarixi.

Ilk bor langarcho'p bilan sakrash musobaqalari 1866 yil Angliyada bo'lgan. Unda g'oliblikni Veler 305 sm bilan qo'lga kiritgan. 1896 yil birinchi zamonaviy olimpiya o'yinlarida U.Xoyt yog'och langar cho'pdan sakragan holda 330 natija ko'rsatib g'olib bo'ldi. 1908 yil bambuk langarcho'plaridan foydanib amerikalik M.Rayid 402 sm natija ko'rsatildi. 1924 yil sakrovchilar langarcho'pni qadash uchun erni kovlash o'ylab topildi va 1924 yilda langarcho'pni qadash uchun

maxsus quti yasaldi. Bambukli langarcho’p 1945 yilgacha qo’llanildi. Keyinchalik alyumindan yasalgan langarcho’pda va 1961 yildan fiberglasli langarcho’pda sakralgan. 1987 yil ukrainalik Sergey Bubka fiberglasli langarcho’pdan foydalanib 6.00 m natijani ko’rsatdi. Keyinchalik u jahon rekordini 32 martaga yangilab 6.14 metr natija hozigi kunda o’z o’rnida turibdi. Uning rekordi yopiq inshootda ham 6.15 sm bo’lib lekin 2016 yil fransuz sportchisi Reno Laviline 6,16 sm natija bilan yangiladi. Ayollarda esa rossiyalik sportchi Elena Isinbayeva 5.06 sm natija bilan jahon rekorini o’rnatdi.

3.4.17. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasi.

Langarcho’pga tayanib sakrashning boshqa yengil atletik sakrashlardan farqi – uning ko’chma tayanch – langarcho’p bilan bajarilishidadir. U yugurib kelishdan, langarcho’pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho’pda sakrovchining ko’tarilishidan, plankani aylanib o’tish va yerga tushishdan iborat. Bu sakrash fazalarning hammasi bir-biri bilan bog’liq bo’lib, ma’lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko’tarilish tezligiga va langarcho’pni qanchalik yuqorisidan tuta olishga bog’liq. Bular sakrovchining yugurib kelish oxirida erishgan tezligiga, uning bo’yiga, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho’pning egiluvchanligiga va tarangligiga bog’liqdir.

Hozirgi vaqtda plastik massalardan yasalgan elastik langarcho’plar bilan sakrash keng tarqalmoqda. Fiberglass langarcho’p eng ko’p tarqalgan. Bunday cho’p juda egiluvchan va juda tarang bo’ladi. Elastik langarcho’pga tayanib sakrash texnikasi sakrashning dastlabki fazalarida langarcho’p juda qattiq egilishiga va u keyinchalik tez va kuchli to’g’rilanib, sakrovchini yuqoriga itqitib yuborishiga asoslangan bo’ladi. Shuning uchun ularni “katapulta qiluvchi” deb ataladi.

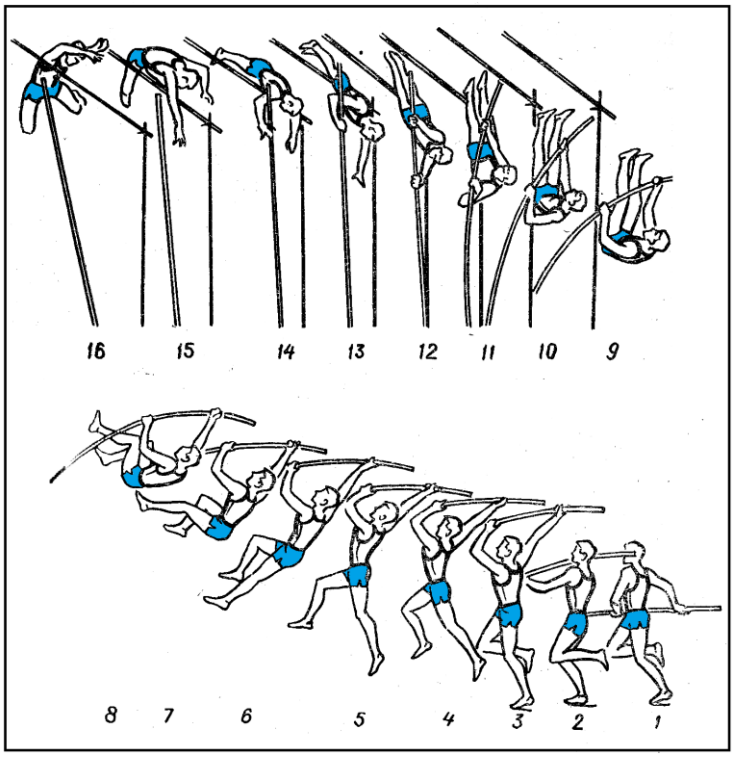
Egiluvchan langarcho’plar ishlatilishi, sportchilarga langarcho’pni yuqoriroqdan (4 m 50 sm.gacha) ushlash imkonini berdi, bu esa natijalar tez o’sib borishiga yordam berdi. Masalan, temir langarcho’pga tayanib sakragan vaqtlarda

jahon rekordi 18 yil ichida atigi 3 sm ortgan bo’lsa, fiberglass langarcho’p ishlatila boshlagandan keyin, jahon rekordi 5 yil ichida 48 sm ortdi.

Elastik langarcho’pga tayanib sakrashda sportchi yugurib kelish oxirida langarcho’pning bir uchini tayanch qutiga tiraydi va depsinish vaqtida uni yugurib kelish inersiyasi natijasida ortgan o’z og’irligi bilan egadi. Keyinchalik osilish paytida sakrovchi o’zini orqaga tashlab (langarcho’pdan “uzoqlashib”) hamda gavda va oyoqlarni yuqoriga ko’tara turib, langarcho’pga bo’lgan bosimni oshiradi va shu bilan birga, langarcho’pni yanada ko’proq egadi. Langarcho’pning eng ko’p egilgan vaqti sakrovchining boldiri va tizzasi uning yonidan o’tayotganda bo’ladi. Eng sport usta sakrovchilaridafiberglass langarcho’pning egilish o’qi sakrash vaqtida 125-130 sm gacha etadi, eng yuqori nuqtasi xorda bo’ylab 90-100 sm kamayadi.

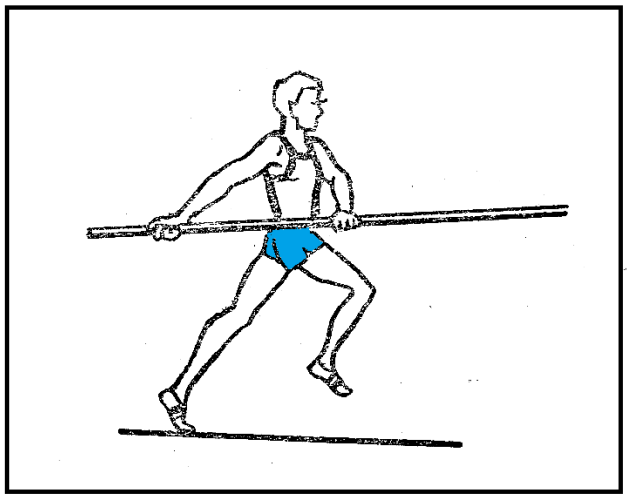
Langarcho’p egilganda taranglanadi. Langarcho’p to’g’ri tanlangan bo’lsa, taranglik kuchi o’sib borish natijasida, eguvchi kuchni engadi-da, cho’p to’g’rilanib, sakrovchini yuqoriga ko’tarib tashlaydi. Bu paytda sakrovchi qo’lida tortilaman, deb tayanchga bosimni orttirib qo’ymasligi, ya’ni cho’pning yoyilishiga to’sqinlik qilmasligi zarur. YOyilayotgan langarcho’pning ko’tariluvchi kuchidan foydalanayotganda, uchib chiqishning vertikal holatini saqlab qolish uchun sportchi oyog’ini va tosini mumkin qadar langarcho’pga yaqinlashtirishga harakat qiladi. Langarcho’pning yoyilish kuchidan to’liq foydalangandan keyin sakrovchi qo’llarida tortilib, yuzi bilan plankaga buriladi va yuqoriga siltana boshlaydi. Langarcho’pdan yuqoriroq uchib chiqish uchun bu harakatlarning hammasini silliq va tezlanishli bajarish kerak.

Texnikaning ayrim elementlarini fiberglass yoki temir langarcho’pda bajarishda deyarli farq yo’q. Asosiy farq vaqtinchalik nisbatlar o’zgarishida, sakrash texnikasi ayrim elementlarini bajarishda va sakrovchi kuchining taqsimlanishidadir (88-rasm).



88-rasm. Fiberglassli langarcho’pga tayanib sakrash.

Yugurib kelish. Yugurib kelishning boshlanish joyidan tayanch qutining langarcho’pi tiraladigan devorigacha bo’lgan masofa uzunligi (35-45 m), sakrovchining individual xususiyatlariga qarab o’zgaradi (uzunlikka sakrashdagiga o’xshagan). Yugurib kelish vaqtida sakrovchi langarcho’pni ikki qo’li bilan ushlaydi. O’ng qo’l (bu yerda va keyinchalik chap oyog’i bilan depsinuvchi sakrovchining texnikasi yozilgan. Langarcho’pga tayanib sakrashda kuchli oyoqda depsinish shart emas, u yoki bu oyoqda depsinish keyingi harakatlar va burilishni bajarish qulay bo’lishiga bog’liq. Chapaqaylar odatda o’ng oyog’ida depsinadi) langarcho’pni chap qo’ldan yuqoriroqdan tutadi, uning bosh barmog’i langarcho’pning ust tomonida, qolgan barmoqlar esa past tomonida bo’ladi (89-rasm). Chap qo’l bosh barmog’i langarcho’p pastida, qolgan barmoqlari esa ustida bo’ladi. Langarcho’p bosh barmoqda yotishi kerak. Yugurib kelish vaqtida langarcho’p yon tomonda, bel balandligida tutiladi. Qo’llar panjasi o’rtasidagi masofa 60-90 sm ga teng.



89-rasm. Langarcho’pni ushlash (yugurayotgan payt).

Langarcho’pni turli xil tutib yuguradilar: baland (langarcho’pning oldingi uchi startda kalladan yuqoriroq ko’tariladi, 45^0), o’rta (langarcho’pning oldingi uchi kalla balandligida yoki undan sal yuqori bo’ladi) va past (yugurib kelish vaqtida langarcho’p gorizontal holatda bo’ladi). Ushlash, yugurib kelish vaqtidagi langarcho’pning holati va qo’llarning harakati o’zaro bog’liqdir. Masalan, langarcho’pni keng tutganda, yugurib kelish vaqtida uni olib borish osonroq, lekin uni tayanchga o’tkazish ancha qiyin, chunki chap qo’l bilan qayta ushlash uchun ancha uzoq yo’lni bosib o’tish kerak bo’ladi. O’z navbatida langarcho’pni past tutib yugurib kelish qiyinroq, ammo bunda uni tayanch qutiga tushirish ancha osonlashadi.

Shuning uchun langarcho’pni pastroq ko’tarib yuguruvchi sportchilar uni keng tutadilar, aksincha yuqori ko’tarib yuguruvchilar langarcho’pni torroq tutadilar. Fiberglass langarcho’p yuqori tutilgani va nisbatan og’ir bo’lgani sababli uni ko’tarib yugurish qiyin. Langarcho’pning og’irlik markazini o’ziga yaqinlashtirishga intilib, eng usta sportchilar yuqoridagi (o’ng) qo’lni to’g’rilaganicha orqaga tortib, langarcho’pni keng ushlaydilar. Langarcho’pni bunday tutish uning tebranishini kamaytirib, uni ko’tarib yugurishni va tayanch qutiga aniq qo’yilishini osonlashtiradi. Shuning uchun langarcho’pga tayanib sakrovchining yugurish texnikasi u.o.m.ning kamroq tebranishi, kamligi, uchish

fazasi kamligi, qadamlar uzunligi bilan sprintchi texnikasidan farq qiladi. Sakrovchi yugurish vaqtida langarcho'pning ozroq tebranishiga harakat qiladi.

Fiberglass langarcho'pni ushlash balandligi temir langarcho'pga nisbatan yuqoriroq (430-460 sm). Bu – langarcho'pni bukishni bilishga, uning egiluvchanligiga va yugurib kelish tezligiga bog'liq. Sakrovchining bo'yi fiberglass langarcho'pda sakraganda temir langarcho'pga nisbatan unchalik katta rol o'ynamaydi.

Yugurib kelish ritmi juda muhim bo'lib, u ortiqcha kuchlanmasdan, tez boshlanadi. Yugurishni sekin boshlasa ham bo'ladi, lekin bu qadamlar aniqligiga va steriotipligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Gavdani oldinga engashtirib yugurishni boshlab, tezlik hosil qilib olgandan keyin, sakrovchi sekin gavdani tiklab olib, u yog'iga tezlikni saqlab, erkin yuguradi. Qo'llar langarcho'pni mahkam tutadi, sakrovchi butun diqqatini langarcho'pni qutiga qo'yish va depsinishga jalb qiladi. Depsinishga 4-6 qadam qolganda, u tezlikni ravon oshirishga harakat qiladi. Depsinish paytiga kelib, ortiqcha kuchlanmay va o'z harakatlari ustidan nazoratni yo'qotmay, tezlik mumkin qadar oshiriladi. Yugurib kelish tezligining ahamiyati beqiyosdir. Langarcho'pda bajariladigan hamma murakkab harakatlar va sakrash balandligi ko'p jihatdan yugurib kelishning tez, yengil va aniq bo'lishiga bog'liq.

Depsinishga tayyorlanish va depsinish. Yugurib kelishningoxirgi qadamlarini sportchi tezkorlik bilan yengil va erkin bajaradi. Gavda holati optimal to'g'ri va "baland" bo'lishi kerak. Bu shartlar depsinish texnikasiga ta'sir qiladi. Sal sekinroq bo'lsa ham, erkin yugurgan ma'qul.

Sakrovchi yugurib kelishda oyog'ini uchidan boshlab yerga qo'yib yuguradi, oxirgi ikki qadamda esa oyoq tagini to'la yerga qo'yadi. Yugurib kelish oxirida qadam uzunligi keskin o'zgarmasligi kerak. Oxirgidan bitta oldingi qadam oxirgisidan taxminan yarim oyoq tagicha (20-15 sm) ortiq bo'ladi. Qadamlar ritmi va ularning bajarilish texnikasi uzunlikka sakrashdagiga o'xshashdir.

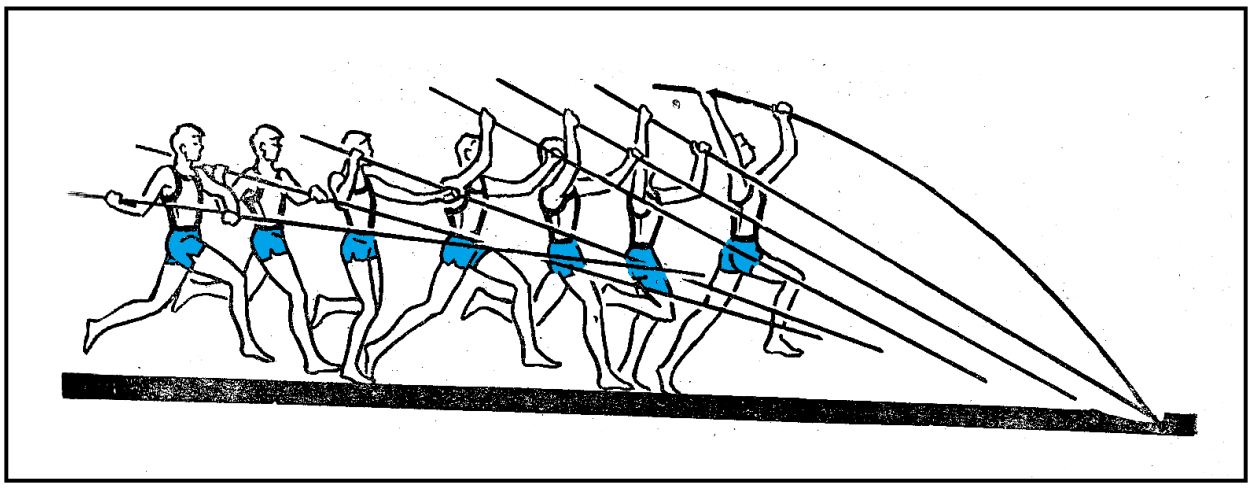
Depsinishga 2-3 qadam qolganda langarcho'p gorizontal holatda bo'ladi. Yugurib kelishning oxirgi 2 qadamida esa, sakrovchi langarcho'pning oldingi uchini pasaytiradi.

Langarcho’pni tayanishga chiqarilishining ikki varianti bor: “yelka ostidan” va “yelka ustidan”.

Birinchi variantda, oxirgidan bitta oldingi qadam vaqtida sakrovchi o’ng panjasini gavdaga yaqinlashtiradi, chap qo’lni esa oldinga chiqarib, langarcho’pni oldinga siljitadi. Keyin u langarcho’pni yuqoriga, yelka ustiga ko’taradi (o’ng qo’l panjasi engak yonida).

Ikkinchi variantda, oxirgidan bitta oldingi qadam vaqtida sakrovchi, avvalo langarcho’pni yelka darajasiga ko’taradi, keyin uni oldinga siljitadi. Ikkala variant ham yaroqli ikkinchi variantda langarcho’pni oldinga chiqarishga kechikish ehtimoli ko’proq. Ikkala variantda ham sakrovchi langarcho’pning harakati to’g’ri chiziqdan chiqib ketmasligiga harakat qiladi va buning uchun o’ng panjani gavda oldidan o’tkazadi, chap yelkasini esa sal orqaga tortadi. Oxirgida bitta oldingi qadam tugashi paytida va silkinch oyoqda tayanib turganda, oldinga chiqarilgan chap qo’l langarcho’pning oldingi uchini tayanch qutiga yo’naltiradi. Oxirgi qadamda sakrovchi langarcho’pni qutining orqa devorchasiga tiraydi. Langarcho’pni qutiga shiddatli yo’naltirish kerak emas. Sakrovchi o’zi bilan birga langarcho’pni ham oldinga harakat qildira turib, uning oldingi uchini qutining tubiga qo’yadi, langarcho’pning o’zi u yerdan surilib, qutining orqa devorchasiga boradi (90-rasm).

Langarcho’p depsinuvchi oyoq depsinish joyiga qo’yilishi bilan ketma-ket tirgakka etadi. Oyoq depsinish joyiga tovonidan boshlab bukilmay qo’yilib, tagi zudlik bilan to’laerga tegadi. Oxirgi qadam vaqtida o’ng qo’l langarcho’pni kallaning o’ng tomonidan yuqoriga ko’tarishni davom ettiradi. Chap qo’l oldinlatib yuqoriga chiqarilib, uning panjasining orqa tomoni chap yonga qaratiladi.



90-rasm. Langarcho’pni qutiga qadayotgandagi harakatlar ketma-ketligi.

Fiberglassli langarcho’pni qutiga qo’yayotganda, chap qo’l o’ng qo’lga yaqinlashmaydi. Qo’lni ko’chirish (qayta ushlash) sezilar-sezilmas bo’ladi yoki butunlay bo’lmaydi. Panjalar orasidagi masofa sakrovchining langarcho’pni qanchalik buka olishiga bog’liq. Keng tutganda cho’pni egish osonroq, ammo harakatlarning ikkinchi qismini bajarish qiyinlashadi, chunki gavdani tortish, yuqori ko’tarish goh u, goh bu qo’lda galma-gal bajarilishi mumkin va, aksincha, tor tutish, langarcho’pning egilishini qiyinlashtiradi-yu, yuqoridagi harakatlarning bajarilishini yengillashtiradi. Shunday qilib, yumshoqroq (o’z vazniga nisbatan) langarcho’p ishlatadigan sakrovchi qo’llarini ko’proq tor tutishi kerak, qattiqroq langarcho’p ishlatadigan sakrovchi esa qo’llarini keng tutishni ko’proq afzal ko’rishi kerak. Depsinuvchi oyoqni yerga qo’ygandan to sakrovchi tayanchdan uzilguncha depsinish fazasi davom etadi.

Sportchi depsinish vaqtida yugurib kelish natijasida hosil bo’lgan tezlikni saqlashga va uni oldinlatib, yuqoriga yo’naltirishga harakat qiladi. Langarcho’pga tayanib sakrashning depsinish mexanizmi uzunlikka sakrashdagiga o’xshash; qo’l harakatlarigina boshqacha bo’ladi.

Langarcho’p tiralishining oxiri va depsinishning boshida langar mumkin qadar yuqori ko’tarilishi kerak. Elastik langarcho’pga tayanib sakrayotgandagi depsinish paytida qo’llarni temir langardagi kabi shiddat bilan to’g’rilab bo’lmaydi. Langar temir langarda sakragandagiga nisbatan ravonroq va ertaroq

ko’tariladi. O’ng qo’l vertikal vaqtida (lekin temir langar ishlatgandagi kabi depsinish oxirida emas) to’g’rilangan bo’lishi kerak.

Sakrovchi langarcho’pni hali yerda turib depsinayotganda ega boshlashi kerak. Buning uchun langarcho’pning yuqori qismini to’g’rilangan (o’ng) qo’lda mahkam tutib, butun yugurib kelish kuchini chap qo’l vositasida oldinga siljitish va langarcho’pni egishga yo’naltirish kerak.

Taxminan to’g’ri burchak darajasida bukilgan chap qo’lini langarga tirab, sakrovchi bor kuchini og’ib turgan langarga perpendikulyar, ya’ni oldinlatib yuqoriga yo’naltiradi. Bu vaqt chap qo’lni yozib yuborish yaramaydi; unga butun gavdani olg’a yo’naltirayotib, faqat tayanib turilsa, bas.

Chap qo’l langarcho’pni oldinga – yuqoriga yo’naltirayotganida, o’ng qo’l langarcho’pning yuqorigi uchini ushlab qoladi. Bunday usul depsinish vaqtidayoq langarcho’pni egishga yordam beradi. Fiberglass langarcho’pning siltanish vaqtidagi egilish o’qi 30-35 sm ga teng. Gavda to’g’ri, kalla ko’tarilgan, lekin orqaga tashlangan emas. Fiberglass langarcho’pga tayanib sakrashda depsinish burchagi $70\text{-}75^0$ ga teng. Uchib chiqish burchagi $17\text{-}20^0$ ga teng.

Langarcho’pni o’ng qo’l tutib turgan joyidan tushirilgan tik chiziq yer bilan kesishgan joy depsinish uchun eng qulay joy hisoblanadi. Fiberglass langarcho’pda depsinayotgan paytda, temir langarcho’pga tayanib sakrashdagiga o’xshab, ko’krak bilan langarcho’pga yaqinlashishga intilmay, aksincha, unga tiralib, xuddi uning tagiga kirib ketmoqchidek, uni bukishga harakat qilinadi.

Langarcho’pni yerga tirash va depsinish (tayanch-depsinish fazasi) langarcho’pga tayanib sakrash texnikasining muhim elementi hisoblanadi. Depsinish qanday bajarilgani sakrashning keyingi barcha fazalariga – osilish, gavdani ko’tarish, tortilish va planka ustidan o’tishga ta’sir qiladi.

Osilish. Sakrovchi yerdan depsingandan keyin, langarcho’pga osilishga o’tadi. Osilish sakrovchi yerdan uzilgandan to gavdani cho’pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilish fazasi qisqa vaqt (taxminan 0,11-0,12 sek.) davom etadi. Langarcho’pga osilishdan asosiy maqsad – gavdani yuqoriga ko’tara boshlash uchun etarli tezlikka “sakrovchi langar” tuzilmasi vositasida erishishdir.

Bu, elastik langarcho’pga tayanib sakraganda, asosan cho’pning egilishini davom ettirib, sakrovchi u.o.m.dan tayanch nuqtasigacha bo’lgan radiusni kamaytirish bilan bajariladi. Bunga sakrovchining u.o.m. ma’lum darajada pastroqda (cho’pni tutish nuqtasiga nisbatan) bo’lgani yordam beradi. Agarda sakrovchi bukilgan qo’llarida osilgancha qolib, oyoqlarini yuqoriga tortsa, u o’z og’irlik markazini yuqori ko’tarib, uni langarcho’pning aylanish nuqtasidan uzoqlashtirib yuboradi-da, langarcho’pning sakrovchi bilan birgalikdagi harakatini sekinlashtirib (burchak tezligini kamaytirib) qo’yadi. Qo’llarda barvaqt tortila boshlash – jiddiy xato. Langarcho’pga chiqish va keyinchalik osilish vaqtida gavdaning og’irlik markazi pastda bo’lishi kerak. Buning uchun sakrovchi cho’zilgan qo’llarda erkin osilishni davom ettirishi kerak. Ammo osilish holati – passiv holat emas. Sakrovchi osilish vaqtida ko’krak va ayniqsa tos bilan oldinga siljishga faol harakat qiladi. Sakrovchi osilishning boshida gavdani chap oyoqqa nisbatan oldinga chiqaradi-da, ko’proq ko’krak kerib, gavdaning oldingi sathidagi mushaklarni cho’zadi (bu oyoqlarni ko’tarayotganda, ana shu mushaklar qisqarishi tezlashishiga yordam beradi). Depsinish vaqtida ko’tarilgan o’ng (silkinch) oyoq pastga erkin tushiriladi. Osilish vaqtida oyoqlarni orqaga “tashlamaslik” kerak, chunki bunda gavdaning oldinga harakat tezligi pasayadi.

Erdan uzilgandan keyin, sakrovchi chap qo’li bilan langarga tayanmay qo’yadi; lekin chap qo’l bukikligicha qolib, olg’a – langar tomon yo’naltiriladi va gavda olg’a yo’naladi. Faqat chap qo’l panjasigina kuchlangan bo’ladi.

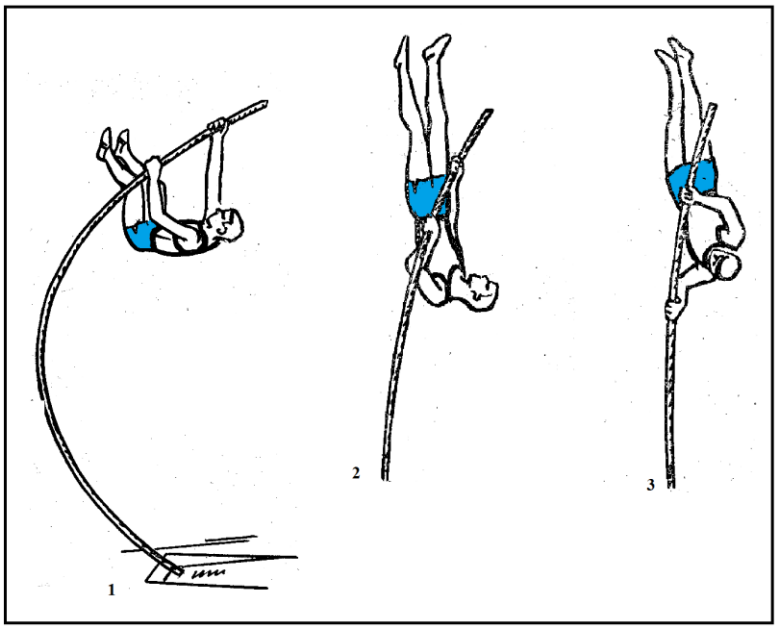
Sakrovchining to’g’ri chiziqli harakati (yugurib kelayotganda va osilganda) gavdaning mayatniksimon silkinishiga o’tishi natijasida, markazdan qochuvchi kuch hosil bo’lib, u qo’l ushlangan nuqtadan sakrovchi tanasi bo’ylab yo’nalgan bo’ladi. Sportchi buni langarcho’pdan tortib ketayotgan kuchdek his etadi. Markazdan qochuvchi kuch ta’sirida langarcho’p yanada ko’proq egiladi. Markazdan qochuvchi kuch ta’siri eng ko’p vaqti sportchining og’irlik markazi bukilgan langarning tasavvurdagi xordasiga etib, markazdan qochuvchi kuch yo’nalishi bukilayotgan langar xordasiga mos kelganda bo’ladi. Shuning uchun

osilish paytida sportchi gavdasi bilan mumkin qadar tezroq oldinga siljishga harakat qiladi.

Uzoqlashish sakrovchining u.o.m. langarcho'pning egilgan vaqtdagi xordasiga etganda boshlanadi. Fiberglass langarcho'pga tayanib sakrashda uzoqlashish jami sakrash vaqtining 35-40 foizini (0,38-0,42 sek.) oladi. U, osilish vaqtida yelka harakatini sekinlatishdan boshlanib, sportchi gavdasi gorizontal holatda bo'lib, tos-son bo'g'imi eng ko'p bukilgan vaqtda tugaydi. Yelka kamari egilgan langarcho'pning xordasiga etgan zahoti, sportchi qo'llar kuchi bilan uning oldinga harakatini sekinlatadi. Shu bilan ketma-ket sportchi gavdasining oldinga siljishi ham sekinlashtiriladi. Shu vaqtning o'zida oyoqlarning ko'tarilish tezligi ortadi. Uzoqlashayotganda sportchi, xuddi orqasida dumalayotgandek harakat qilib, tos va oyoqlarini tizzasi-yu, panjalari kuchi bilan ko'taradi. Langarcho'pga ta'sir etayotgan kuchni pasaytirmaslik uchun oyoqlar tizzasi barvaqt va keskin bukilmasligi darkor. Uzoqlashish vaqtida kallani orqaga osiltirmagan ma'qul, chunki unda mo'ljaldan adashib qolinadi, gavdaning oldingi yuzasidagi mushaklar tonusi bo'shashib, oyoqlarni yuqoriga ko'tarish qiyinlashadi. Qat'iyatsizlik bilan kechikib boshlangan uzoqlashish gavdaning langardan nari o'tib ketishiga va langarning itqitib yuborishi yo'qolishiga sabab bo'ladi.

O'z vaqtida tez uzoqlashish silkish radiusi qisqarishi va gavda og'irlik markazining burchak tezligi ortishi hisobiga langarcho'pning yanada ko'proq egilishiga yordam beradi. Uzoqlashishda sakrovchi gavdasi gorizontal xolatda bo'lib, bukik tizzalar chap qo'l panjasigacha ko'tarilgan paytda, langar eng ko'p egilgan bo'ladi (91.1-rasm). Depsinish vaqtida olg'a tomon egila boshlagan langarcho'p asta-sekin egilish yo'nalishini chapga o'zgartira boradi. Eng ko'p egilgan paytda langar yugurib kelish yo'nalishiga nisbatan taxminan 45^0 burchak hosil qilib egilgan, uning sakrovchi osilib turgan yuqori qismi esa deyarli gorizontal bo'ladi. Bu fazani temir va fiberglass langarcho'pda sakraydiganlar boshqacha-boshqacha bajaradilar. Sportchi temir langarcho'pda sakrayotganda, silkinish katta ekanidan foydalanib, uzoqlashishga kamroq kuch sarflashga intiladi;

fiberglass langarcho’pda sakrayotganda esa, u silkinishni ataylab barvaqt va keskin to’xtatib, langarga tushayotgan kuchni ko’paytiradi.



91-rasm. Langarcho’pga tayanib sakrashdagi harakatlar ketma-ketligi.
1-Uzoqlashish va langarcho’pning eng ko’p egilgan payti. 2-Gavdani to’g’rilash. 3-gavdani tortish va burilish.

Langarcho’pning egilishi bilan tarang kuchlar paydo bo’lib, langarcho’pning egilishi ortgan sari, ular ham orta boradi. Eng ko’p egilgan paytda eguvchi kuchlar bilan tarang kuchlar tenglashadi, ammo sakrovchi gavdasining og’irlik markazi traektoriya bo’ylab harakatlanib, langar o’qiga yaqinlashgani, uning harakati tezlanishi esa manfiylasha boshlagani uchun langarga bosim kamayib, u to’g’rilana boshlaydi. Oyoqlarning bundan keyingi ko’tarilishi langarcho’p to’g’rilanayotganda bo’ladi. Sakrovchi langarcho’pning to’g’rilanishini qattiq tayanch paydo bo’lib qolgandek his qilib, uni mahkam tutgan holda, oyoqlarini yanada yuqoriroq ko’tarib, rostlanayotgan langarcho’p uchiga yaqinlashtirishga harakat qiladi.

Gavdani to’g’rilash fazasi. Langarcho’pning itqitib yuborishidan to’g’ri foydalanish uchun sakrovchi uzoqlashish paytida bukilgan gavdasini to’g’rilay borib, oyog’ini langarcho’pga yaqinlashtirib ko’tarishni davom ettirishi kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo’g’imi to’g’rilanishidan boshlanadi. To’g’rilangandan keyin sakrovchi tosni langarcho’p bo’ylab mumkin qadar yuqori ko’tarishga harakat qilib, tos-son bo’g’inini yozadi (91.2-rasm). Bu fazada

tajribasiz sakrovchilar tortilish va burilishni boshlashga urinib, xato qiladilar. Tortilayotganda sakrovchi egilgan langarga bosimni yana oshiradi va uning yozilishini sekinlatadi, barvaqt burila boshlaganda esa, uning oyoqlari bilan tosi langardan nari ketib qoladi. Bunda langarcho'p sakrovchidan "tashqari" to'g'rilanadi. Shuning uchun sakrovchi oyoqlarini to'g'rilab, tosini ko'tara boshlaganda, langarcho'pning to'g'rilanishi hisobiga yuqoriga harakat tezlanishi hosil qilib olgandan keyingina, qo'llarida tortilishni boshlasa bo'ladi. Tayanch qattiqlashganini (langarcho'p to'g'rilanganini) his qilgandan keyin, sportchi qo'llar bilan tortilib va langarcho'pga ko'krak berib chapga burilib, yuqoriga harakatni bir tekis davom ettiradi.

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

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

Chap qo'lda tortilish o'ng qo'lning to'g'rilangan holatiga to'g'ri keladi, o'ng qo'lda tortilish esa, chap qo'lda tayanchga o'tish va shu qo'l kuchi bilan ko'tarilish vaqtida bo'ladi (91.3-rasm).

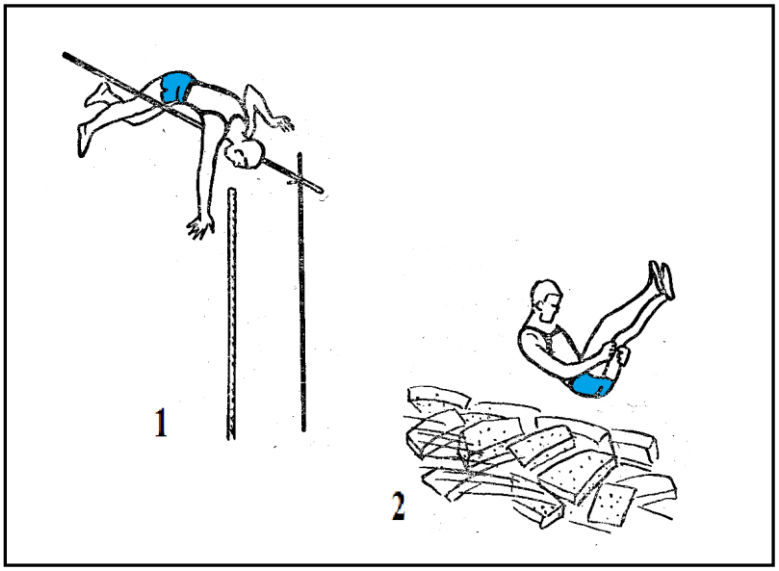
Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish – uzluksiz yagona kuch berishdir. Bu elementlarni bajarish hech sekinlashmasligi kerak. Burilish mumkin qadar kech va tezroq bajariladi. Bunga qo'llarning uzun uzatiqlik bo'lishi va oyoqlarning yuqori (burmay) ko'tarib turilishi yordam beradi. Sakrovchi burilish vaqtidagi barcha harakatlarni tez bajaradi: betini pastga qaratadi va chap qo'lda ko'tariladi (bu paytda o'ng panja o'ng yelka yaqinida bo'ladi). Sakrovchi langarcho'pda

burilishni oyoqlarni baland ko’tarib tayanchga o’tish bilan tamomlaydi; o’ng yelka langarcho’p yaqinida. Temir langarcho’pga tayanib sakrash texnikasidan farqi shundaki, bunda shu payt chap qo’l to’liq to’g’rilanib langarcho’pdan turtinadi va planka ustidan o’tish fazasi boshlanadi.

Elastik langarcho’p rostlanganda sportchini faqat yuqoriga emas, balki oldinga ham irg’itib yuborishi sababli, planka temir langarcho’pga tayanib sakrashga nisbatan ancha uzoqroq (qutining tayanch devorchasi vetikalidan 50-60 sm nari) o’rnatiladi. Planka ustidan o’tish qo’llarni kuch bilan yozishdan boshlanadi. Sakrovchi langarcho’pning rostlanish kuchi va gavdaning ko’tarilishidan foydalanib, qo’llari bilan o’zini turtib yuboradi.

Chap qo’l bo’shab bukiladi va yuqoriga silkinadi. Bu silkinish o’ng qo’lning to’la to’g’rilanishi natijasida tez va shiddat bilan turtinib tugallanishiga yordam beradi.

Langarcho’pdan turtinish uning yerga nisbatan qiyalik burchagi 85-90^0 ga teng bo’lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugallayotib, panjasining oxirgi harakati bilan langarcho’pni planka tomon og’maydigan qilib, orqaga uloqtirib yuborishi kerak. Agarda dastlabki harakatlar to’g’ri bajarilgan bo’lsa, sakrovchi ko’p kuch sarflamay, planka ustidan “ko’tarilish” deyiladigan eng samarali usulda o’tadi. Bu usul quyidagilardan iborat: sakrovchi langardan turtinishni tugatayotganda, oyog’i yuqorida ekanidayoq plankadan yuqori ko’tariladi. Havoda oyog’ini tez planka orqasiga tushiradi. Gavda sal bukilib, yoysimonroq shaklga kiradi, kalla pastda, o’ng qo’l turtinishni davom ettirayotganday pastga cho’zilgan, chap qo’l qattiq bukilgan bo’lib, tirsagi yon tomonga qaragan bo’ladi. Sportchi inersiya bilan uchishni davom ettirib, planka ustidan aylanib o’tadi (92.1-rasm).



92-rasm. Langarcho’pga tayanib sakrashda plankadan o’tishda harakatlar ketma-ketligi. 1-Langarcho’pni turtib yuborgandan keyin planka ustidan o’tish. 2-Erga tushish (qo’nish).

Bu paytda sakrovchi o’z holatini yaxshi sezishi va harakatlarni o’z vaqtida bajarishi kerak: ikkala son plankadan o’tgandan keyin oyoqlarni pastga tashlash, planka ustidan o’tayotganda qorin va ko’krakni ichga tortish va h.k. Planka ustida yelka, bosh va qo’llarni ko’tarishga shoshilmaslikning ayniqsa katta ahamiyati bor. Plankadan uzoqlashish va yerga tushish texnikasi tushadigan joyga bog’liq. Agarda yiqilish joyi porolon kabi narsalardan bahaybat yostiqqa o’xshab yasalgan bo’lsa, unday paytda sportchi yelkalari bilan boshini orqaga tortib, g’ujanak bo’lib pastga tushadi. U havoda oyoqlarini ko’tarib, “burchak” hosil qiladi, qo’llarini sonlariga yopishtiradi, bo’yin mushaklarini taranglab, iyagini ko’kragiga qisadi (92.2-rasm). Planka atrofida boshlangan aylanishni davom ettirib, sakrovchi orqasi bilan yerga tushadi va kuragida dumalaydi. G’ujanak bo’lib tushish yumshoq va xavfsizdir. Bunday yumshoq joy bo’lmay, payraxa to’kilgan joyga sakraladigan bo’lsa, sakrovchi ko’krak kerishga va oyoqlarini tizzada bukib, orqaga “tashlab” yuborishga majbur bo’ladi. Bunday paytda sakrovchi plankaga yaqinlashib, uni urib tushirishi mumkin. Shuning uchun bu usul, yerga tushayotganda muvozanat saqlab qolishiga qaramay, unchalik foydali hisoblanmaydi.

3.4.18. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Sakrashning murakkab va mukammal texnikasini birdaniga o’rganish qiyin, ammo oddiy asosini tezda o’rganib olish mumkin. Dastlabki o’rgatishdagi

muvaffaqiyat ko’proq shug’ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi va irodaviy fazilatlariga bog’liq.

Elastik (fiberglass) langarcho’p bilan sakrashni boshlashdan oldin, texnikaning asosiy elementlarini (langarcho’pni qutiga qo’yish, osilish, uzoqlashish, gavdani tortish, burilish va planka ustidan o’tishlarni) o’zlashtirib olish kerak.

Dastlabki vaqtlarda langarcho’pning egiluvchanligining ahamiyati yo’q, chunki yangi shug’ullana boshlaganlar undan foydalana olmaydi. yerga tushadigan chuqur bilan langarcho’plarda kamchilik bo’lmasligining muhim ahamiyati bor. Langarcho’pga tayanib sakrashning murakkab texnikasini o’zlashtirib olishga yordam beruvchi turli xil mashqlar mavjud.

Asosiy vazifalarni hal etish uchun quyida ayrim vazifalar, vositalar va tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug’ullanuvchilarga langarcho’pga tayanib sakrash texnikasini tanishtirish.

Vositalar. 1. Sakrash texnikasini namoyish qilish. 2. Ko’rgazmali qurollardan foydalanib (kinogramma, kinokolsovka va h.k.), texnika detallarini va xususiyatlarini tushuntirish.

2-vazifa. Langarcho’p bilan yugurib kelishni o’rgatish. Bu vazifa keyingi vazifalar bilan parallel hal etiladi.

Vositalar. 1. Langarcho’p bilan yurish va sekin yugurish. 2. Langarcho’p bilan 40-50 m gacha tezlanishli yugurish. 3. Langarcho’p bilan va langarcho’psiz kela turib 20 m ni yugurib o’tish vaqtini hisoblash. 4. Oralig’i turli xil masofadan yugurib kelib, langarcho’pni qutiga qo’yish bilan ko’zda mo’ljal olishni yaxshilash. 5. Yugurib kelishni aniqlash va takomillashtirish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Yurish va sekin yugurish vaqtida shug’ullanuvchilar langarcho’pni ko’tarib yugurishning o’zlariga qulay usulini o’zlashtiradilar.

Keyinchalik har bir sakrovchining yugurish tayyorgarligiga qarab, uning uchun yugurib kelish uzunligi aniqlanadi. Buning ikkita qulay usuli bor:

A) shug’ullanuvchi depsinish joyida turib, orqaga qarab yuguradi va chap oyog’i tushgan erni belgilab, shu belgidan boshlab yugurib keladi;

B) shug’ullanuvchi istagan eridan boshlab yugurib kelib, langarcho’pni qumga suqadi. Langarni qumga suqqandagi va qutiga tiragandagi depsinish joylari orasidagi farqni aniqlab, yugurib kelish boshlanadigan joy shuncha nari yoki shuncha beri suriladi. Har gal yugurib kelishda erkin harakat qilish kerak.

3-vazifa. Depsinish texnikasini (langar tagiga kirib borish va osilish) o’rgatish.

Vositalar. 1. Vertikal turgan langarcho’pni yuqoriga to’g’ri ko’tarilgan qo’l bilan ushlab, orqaga bir qadam tashlanadi va chap qo’l bilan o’ng qo’ldan 30-40 sm pastroqdan ushlanadi. Keyin shu joyda tik turib, silkinch oyoqni uzunlikka sakrashdagi kabi harakatlantirib ko’tarib, ko’krakni langarcho’pga tekkazishga intilish. Shuning o’zi, lekin oldin bir qadam olg’a qadam tashlab depsinish va langarcho’pga osilishga o’tish. 3. Shuning o’zi, lekin 2 qadam tashlab, o’ng qo’lni langarcho’p bo’ylab sirpantirib tushib, depsinish vaqtida langarcho’pni chap qo’l bilan tutib qolish. 4. Arqonda xuddi langarcho’pda depsingan holatda osilib turish. 5. Shuning o’zini poldan depsinib bajarish. 6. Qisqa yugurib kelishdan arqonga yopishib olib, oldinga ko’krak surib harakatlanib depsinish. 7. Murabbiy yordamida langarcho’p tagiga “kirib” borish. Sakrovchi depsinmaydi, murabbiy uni orqasiga qo’lini qo’yib, oldinga siljitadi. 8. Bir do’nglikdan ikkinchi do’nglikka yoki ariqlardan hatlab sakrashlar. 9. Qisqa yugurib kelib langarcho’p tagiga kirib borish; depsinib birgina o’ng qo’lda osilib qolish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Ko’rsatilgan vositalardan asosiylari – dastlabki uchtasidir. Qo’llarda tortilib ko’tarilishga yo’l qo’ymay, muvozanatni saqlash va depsinishga e‘tibor berish kerak. Qo’llar sal bukilishi mumkin, lekin ularning haddan ortiq bukilib ketishiga yo’l qo’ymaslik kerak. Osilgan paytda depsinuvchi oyoq orqada va to’g’ri bo’lishiga e‘tibor berish zarur.

4-vazifa. Langarcho’pni quti devoriga tirashni o’rgatish.

Vositalar. 1. Turgan joyda va yura turib langarcho’p qo’yilishini taqlid qilish. Yura turib va sekin yugurayotib, qo’llarni langarcho’p bilan olg’a chiqarish.

Langarcho’pning pastki uchi yerga sudralib boradi. 2. Shuning o’zini sekin yugura turib, langar tagiga “kirish” holatida depsinib bajarish (qo’llarning yuqoriga shiddat bilan to’g’rilanishiga va uchish paytida silkinch oyoqni tushirishga e‘tibor berish lozim). 3. Yo’lkaning raxiga, chuqurcha va shu kabi joylarga langarcho’pni qadashni mashq qilib (ayniqsa ochiq joylardagi mashqlarda) yurish. 4. Uchinchi vazifadagi uchinchi mashqni langarni beldan pastga tushirgan holatdan boshlab, uni tezroq boshdan yuqori ko’tarishga intilib bajarish. 5. Langarni ilgarigi mashqda qo’l sirpanib tushgan joyidan tutib, ikki qadamdan qadash (texnika tasviriga qarang). 6. Shuning o’zini bir necha qadamdan bajarish. 7. Shuning o’zini depsinib va langarga osilib qolib bajarish. 8. Shuning o’zini 4 va 6 qadam yugurib kelib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Bu vositalarning asosiylari oxirgi to’rt mashqdir. Bu vazifani bajarishda talabalar langarcho’pni to’g’ri olg’a emas, balki yuqorilatib olg’a yo’naltirishlariga e‘tibor berish kerak. 4-6 qadam yugurib kelganda, langarni qadash paytini aniqlash uchun depsinishdan 2 qadam ilgariroq belgi qo’yib qo’yish mumkin. Yugurib kelishni 12-13 oyoq tagi miqdorida uzaytira borish kerak; bu, taxminan, 2 yugurish qadamiga teng keladi. Tasvirlangan mashqlarni o’zlashtirish jarayonida langarni qumga qadashdan maxsus qutiga qadashga o’tish asta-sekin bo’lishi lozim. Agar yugurib kelish uzoqlashgani munosabati bilan langarni qadashdagi ishonch sal o’zgargudek bo’lsa, goho-goho qumga qadashni takrorlab mashq qilish kerak.

5-vazifa. Langarcho’pga osilib turganda oyoqlarni ko’tarishni va burilishni o’rgatish.

Vositalar. 1. 4-6 qadamdan yugurib kelib depsinib, langarcho’pga osilish (langar, odatda, ushlanadigan eridan 20-30 sm pastroq ushlanadi). 2. Shuning o’zi, lekin langarcho’p vertikal holatdan o’tganidan keyin ikki oyoqni olg’a silkish. 3. Shuning o’zi, lekin silkinch harakat oxirida depsinuvchi oyoq tomonga 180^0 burilish. 4. Asta-asta oyoqni tobora yuqori silkib, langarcho’pga etkazishga harakat qilish. 5. Gimnastika snaryadlarida turli silkinishlar: xalqa, turnik va bruslarda olg’a silkinib ko’tarilish, aylanib ko’tarilib, tayanib qolish va oyoqlarni yuqoriga

tik ko’tarish. 6. Arqon va langarda mashqlar: qisqa yugurib kelib, sakrab arqonga osilib, oyoqlar bilan yuqoriga silkinib chap tomonga burilish. Shuning o’zini planka ustidan o’tib bajarish. 7. Mustahkam o’rnatilgan langarcho’pga osilib, oyoqlarni ko’p marta silkib ko’tarish. 8. Langarcho’pning yuqorigi qismiga silkinuvchi oyoqni tegizishga harakat qilib, langarcho’pga tayanib sakrash. Burilmasdan, oldinga yiqila turib, oyoqni tushirish. 9. Langarcho’pni qadab, qo’lni bo’shatmay, uning yuqori qismi tomon o’girilish (langar chap tomonda qoladi). Chap oyoqni qo’yib, o’ng oyoqni olg’a silkib, chap tomonga burilib, o’ng oyoqni pasaytirmaslikka intilish. 10. Shuning o’zini sakrab, o’ng oyoqni tushirib va ikkala oyoqda yerga tushib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Oldin oyoq bilan gavdani silkib, keyin qo’llarda tortilishga e‘tibor berish kerak. Sakrash vaqtida sportchi langarcho’pdan juda uzoqqa o’tib ketmasligi kerak. Uzoqlashishga ko’proq e‘tibor berish kerak. Burilishdan keyin oyoqlarni barvaqt oldinga tushirmaslik kerak, yelka langarcho’p yaqinida bo’lsin. Sakrashda ham, yerga tushishda ham hamma vaqt muvozanat saqlashga e‘tibor berilsin. yerga tushish vaqtida langarcho’p o’ng yelka yonida, qo’llar tirsagi yon tomonlarga yo’nalgan bo’lishi kerak. Shug’ullanuvchilarni yerga tushish texnikasi bilan ham tanishtirish kerak.

Yuqorida ko’rsatilgan vositalardan asosiylari dastlabki 4 ta mashqdir. Uchinchi mashq – langarcho’p bilan uzunlikka sakrab burilish – muhim mashqlardan biridir. Bu mashqda depsinish, langar tagiga kirib borish va uzun silkish elementlari, ya’ni sakrash texnikasining asosiy elementlari shiddat bilan bajariladi. Langarcho’p bilan uzunlikka sakrashda texnikaning alohida elementlarini yaxlit texnikaga bog’lab o’rganish qulayroq bo’ladi. Bunday sakrashga o’rgatayotganda, o’quv musobaqasio’tkazish foydalidir.

6-vazifa. Planka ustidan o’tish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Stul ustida bukilgan oyoqlarni yuqori ko’tarib, yarim bukilgan qo’llarda tik turish. Oyoqlarni tushirib, qo’llarni tiklab, stul suyanchig’i ustidan o’tish. 2. Shu mashqning o’zi, lekin gimnastik skameyka ustidan depsinib barer yoki planka ustidan o’tish. 3. O’tirgan holatdan aylanib, qo’llarda tik turish.

Shuning o’zini planka ustidan aylanib bajarish. 4. Yugurib kelib, skameykadan yoki plintdan depsinib, plankadan sakrab o’tish. 5. Qimirlamaydigan langarcho’pdan planka ustidan o’tish. 6. Yugurib kelib (6-8 qadamdan) o’qituvchi yoki uning yordamchisi ushlab turgan plankadan sakrab o’tish. Planka, taxminan, 160-180 sm balandda, qutining orqa devoridan esa 150-200 sm narida. 7. Qutidan 100-150 sm naridagi planka ustidan sakrab o’tish. 8. Sakrash o’zlashtirila borgan sari planka balandroq ko’tarilib, qutiga yaqinlashtirilaveradi.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Planka ustidan tezroq o’tishga harakat qilish barvaqt burilishga sabab bo’ladi. Bunday hollarda ikki oyoq bilan yuqoriga silkinishga, planka ustidan chalqancha yoki yonboshlab o’tiladigan bo’lsa, o’z vaqtida burilishga e‘tibor berish kerak bo’ladi.

Shuningdek, plankadan uzoqlashish va yerga tushishning to’g’ri bo’lishiga ham e‘tibor berish zarur. Birinchi sakrashlarda, sakrovchi tegmasdan o’tishi uchun plankani qo’lda tutib, past yoki baland qilib burish kerak. Bu sakrovchida ishonch hosil bo’lishiga yordam beradi.

7-vazifa. Elastik langarcho’pga tayanib sakrashni o’rgatish.

Sakrovchi temir yoki bambuk langarcho’pda sakrashning texnika elementlarini o’zlashtirgandan keyingina, elastik langarcho’pga tayanib sakrashni o’rgana boshlashi mumkin. Bu vaqtga kelib, sportchi 330-360 sm balandlikdan langarcho’pga tayanib sakray olishi va elastik langarcho’pni 4 m yuqorisidan tutib yugura olishi kerak.

Oldinlari chuqurligi 40 sm dan me’yor 20 sm gacha o’zgaradigan maxsus o’quv qutisi ishlatib, o’rgatish sharoitini yengillatsa ham bo’ladi. Sportchi langarcho’pni egib, o’z kuchini to’g’ri yo’naltirishni o’rganishi uchun egiluvchanligi ko’proq langarcho’pdan ham foydalanish mumkin.

Sakrovchi sakrash texnikasini egallab, langarcho’pni ko’proq egish natijasida ma’lum kuch sarflashni o’rgangandan keyin ancha qattiqroq langarcho’pga o’tishi mumkin. Murabbiy langarcho’p egilishini diqqat bilan kuzatib borib, uni o’z vaqtida almashtirish uchun maslahat berishi kerak. O’quvchi biron texnika elementini noqulayroq bajarganda ham, yerga tushganda lat emaydigan hamma

sharoit bo’lishi kerak. Shuning uchun dastlabki vaqtlarda tayanch qutining ikki yoniga ham porolon tiqilgan qoplar yoki gimnastik to’shaklar solib qo’yiladi. Ishonch bilan sakrashning ikkinchi sharti o’rgatish tartibiga rioya qilishdir (shoshilinch o’rgatish zarurati yo’q bo’lsa).

Elastik langarcho’pda sakrash texnikasini o’rgatish tartibi.

1-vazifa. Elastik langarcho’pni egishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Depsinish joyida langarcho’pni qutiga qadab, chap qo’l bilan unga tayanib va o’ng qo’l bilan tutib turib, ko’krak va tos bilan oldinga jilib, langarni egish. 2. Shuning o’zini 4-6 qadam yurib kelishdan langarcho’pni qutiga qadab bajarish. 3. Shuning o’zini sekin yugurib kelib, oyoqni yerdan uzmay bajarish. 4. Langarcho’pni pastrog’idan tutib, sekin yugurib kelishdan osilishga o’tib, langarni egish va depsingan joyga qaytib tushish. 5. Asta-sekin yugurib kelishni uzaytirib, langarning tutish joyini yuqorilashtirib depsingandan keyin egilgan langarda osilgancha, vertikaldan nari o’tish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Dastlab langarcho’pga chap qo’lni bukmay tayanishga yo’l qo’yish mumkin, lekin bora-bora o’rganish darajasi ortgan sari, chap qo’lning to’g’ri burchakka yaqin bukilishini talab qilish kerak. Qo’lning bukilish darajasi o’zgarishi mumkin, lekin panja har doim langarcho’pga tayanib qolishi kerak. Osilib turganda oyoqlarni tushirish elastik langarcho’pga tayanib sakraganda temir langarcho’pga tayanib sakragandagichalik katta ahamiyatga ega emas.

2-vazifa. Oyoqlarni ko’tarish va uzoqlashish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Birinchi vazifadagi 5-mashqning o’zi, lekin vertikal holatdan o’tayotganda, tos harakatini sekinlatib, oyoqlarni oldinga “burchak” hosil qilib ko’tarish. 2. Oyoqlarni asta-sekin yuqoriroq ko’tarish, yelka kamarini esa, dumalayotgandek, orqaga tortib, oyoqlar vertikal, gavda esa gorizontal holatda bo’lishiga intilish. U.o.m. albatta langarcho’pdan orqada qolishi kerak. 3. Shuning o’zini turnikda yoki mustahkam o’rnatilgan qimirlamaydigan langarcho’pga osilib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Sakrovchining tosi langarcho’pdan oldinga o’tib ketmasligi kerak. Uzoqlashayotganda kallani orqaga yoki oldinga tashlamaslik kerak. Oyoqlarning tizzasini bukib ko’tarib, keyin to’g’rilasa ham bo’ladi. Langarcho’p egilayotganida, orqa bilan yiqilishdan qo’rqmaslik kerak, lekin baribir chuqur oldiga gimnastik to’shak to’shalishi kerak.

3-vazifa. Langarcho’pda osilib turgan holatdan gavdani yuqoriga ko’tarish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. yerda chalqancha yotib, kuraklarga tayanib, oyoqlar va tosni qyuoriga ko’tarish. 2. yerda o’tirgan holatdan orqaga dumbaloq oshib, qo’llarda tik turish. Shuning o’zini chapga burilib bajarish. 3. Turnikda tayangan holatdan orqaga tashlanib, yoy bo’lib irg’ib tushish. 4. Turnikda tayanib turgan holatdan snaryadga gavdani tegizmay, orqaga aylanib chiqib, oyoqlarini tik ko’tarib qo’llarda turib qolish. 5. Bo’sh uchini sherigi ushlab turgan arqonga osilib olish, arqondan uzoqlashayotib, sherigi arqon uchini yon tomonga tortganda, gavdani yuqoriga “itqitib” yuborish. 6. Langar tagiga “kirib” borish, undan uzoqlashayotib, langarcho’p eng ko’p bukilgan vaqtida gavdani rostlanayotgan langarcho’p bo’ylab yuqoriga “itqitib” yuborish. Tos-son bo’g’imini to’g’rilab, yuqoriga qo’llar yordamida tortilib, langarcho’p bilan birga vertikaldan o’tib, oyoqlarni tushirish va yerga qo’nish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Eng muhimi langarcho’p bukilishi va rostlanishi bilan harakatlar bog’liq ekanini o’zlashtirib olishdir. Sakrovchi gavdasini to’g’rilayotganda, oyoqlari yuqorida bo’lishiga e‘tibor berish kerak. Uzoqlashish va gavdani yuqoriga “itqitib tashlayotganda”, chap qo’lni bukib, tirsagini langarcho’pna tayab olish va bu holatni sezib turish kerak. Keyinchalik 6-mashq oxiriga burilishni qo’shish, ya’ni to’liq sakrashni plankasiz bajarish mumkin. Burilayotganda oyoqlarni pastga tushirish va barvaqt burilish yaramaydi. Elastik langarcho’pda burilish va qo’llarga tayanib ko’tarilish texnikasi temir langarcho’pga tayanib sakrash texnikasidan farq qilmaydi.

4-vazifa. Sakrash texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. 1. Langarcho’pga tayanib to’liq sakrash, lekin plankasiz. 2. Turli xil balandlikdagi planka ustidan langarcho’pga tayanib sakrab o’tish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Elastik langarcho’p doim yuqori tutiladigan bo’lgani uchun hamma vaqt uzoqdan yugurib kelish kerak (uni ikki yugurish qadamicha nari-beri surish mumkin). Qisqa yugurib kelishdan faqat ayrim mashqlar bajariladi. Qisqa yugurib kelishdan sakrash esa faqat yumshoqroq langarda, uni pastroqdan tutsagina mumkin. Yaxlit sakrashning umumiy ritmini egallab, uni takomillashtirish kerak. Buning uchun amplitudani qisqartmay, harakat tezligini oshirish zarur. Plankadan sakrashda, planka qutining tayanch devoridan qancha uzoqlikda bo’lishini, turli xil balandlikda, individual ravishda aniqlanadi.

3.4.19. Langarcho’pga tayanib sakrovchilarning mashg’ulotlari.

Langarcho’pga tayanib sakrashda yuqori natijaga erishishni istagan sportchi mushak kuchini, harakat tezkorligini, maxsus chidamlilikni, harakatlarni boshqara olish qobiliyatini hamda dadillik va qat’iyatlilikni, hal etuvchi paytda bor kuchini safarbar qila olishni yuqori darajada rivojlantirishi kerak. Bundan tashqari, sakrovchi langarcho’pga tayanib sakrash texnikasi nazariyasini o’rganishi zarur.

Langarcho’pga tayanib sakrashda kichik razryadli sakrovchilar mashg’uloti.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari: 1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash:

A) langarcho’pga tayanib sakrash talablariga moslab, qo’l, yelka kamari va gavda mushaklari kuchini rivojlantirish;

B) qisqa masofaga yugurishga tayyorlanish talablariga muvofiq mushaklar kuchini, tezkorligini va chidamlilikni rivojlantirish.

3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini egallash va natijani yaxshilash.

4. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasini bilib olish; yangi boshlayotganlar sakrash texnikasining ayrim elementlarini o’zlashtirishlari kerak.

Qisqa (13-18) va o’rtacha (24-26) yugurib kelib sakrash texnikasi va ritmini bilib olish.

5. Ma’naviy va irodaviy fazilatlarni oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Mashg’ulotlar 11 oy davom etib, haftada 4 mashg’ulot, bir yilda 140-150 mashg’ulot o’tkaziladi. Bir yilda langarcho’pga tayanib sakrashdan 10-13 musobaqaga, sprint va yengil atletikaning boshqa turlaridan 10-12 musobaqaga qatnashiladi.

Langarcho’pga tayanib sakrovchilarning boshlang’ich mashg’ulotlari 1-2 yil davom etadi, taxminan sport ustalari me’yoriga yaqin yuqori natijaga esa 4-5 yillik muntazam va jadal mashg’ulotlardan keyin erishiladi. Kichik razryadli langarchilarning mashg’uloti turli xil, ammo 50 foizgacha vaqt sakrash texnikasini egallashga sarflanadigan bo’lishi kerak.

Tayyorlov davrida mashg’ulotlar haftada 4 marta o’tkaziladi: qishda – 3 marta zalda va 1 marta ochiq havoda.

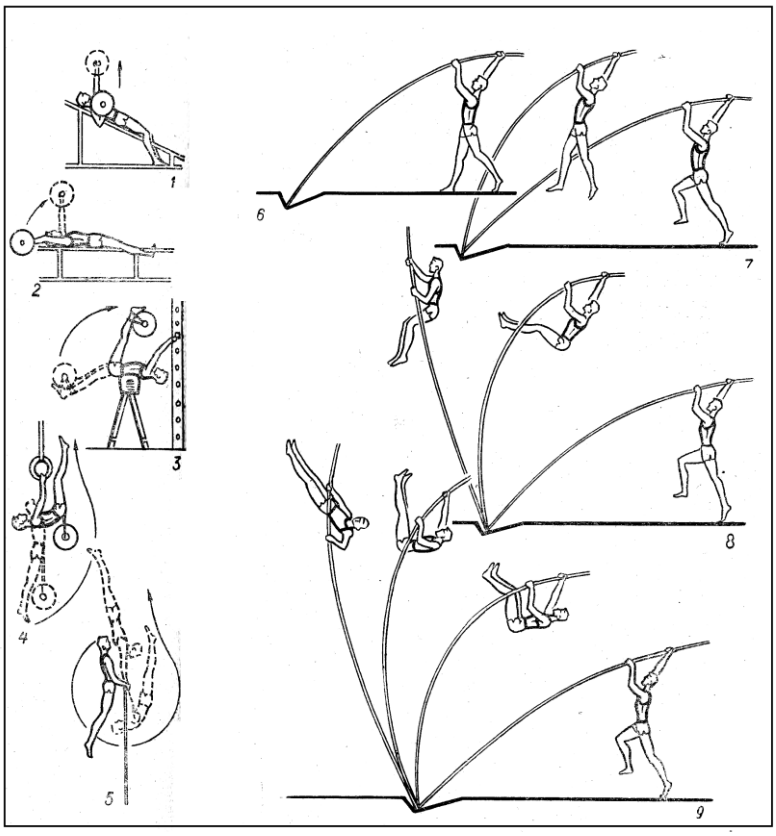
Yuklama, ayniqsa sakrash mashqlarida, asta-sekin oshiriladi. Langarchi texnikadagi kamchilikni tuzatib, texnikani yaxshilab borishi lozim. Qish davomida mashg’ulotlarning davom etish vaqti va jadalligi mashqlarni takrorlash, ularning bajarilish tezligi, yugurib kelish masofasini ko’paytirish va plankani yuqori ko’tarish hisobiga ortadi.

Mashg’ulotga langarcho’pga tayanib sakrashni albatta kiritish kerak (zal juda kichik bo’lsa ham). Avval alohida elementlarni va yaxlit sakrashda ularning bir-biriga bog’liqligini takomillashtirish kerak. Buning uchun ko’proq langarcho’pga tayanib uzunlikka sakrash kerak.

Planka ustidan sakrashlar ustunchalarni quti devoridan uzoqroq (100-120 sm) qo’yib bajariladi. Asta-sekin ustunchalar me’yor holatga yaqinlashtiriladi. Yugurib kelish uzunligiturli xil: 13-17 dan 20-24 gacha bo’lishi mumkin. Bir mashg’ulotda oson balandlikdan 50 martagacha sakrab o’tish kerak. Bularda taxminan 50 foizida uzunlikka va uzoqda turgan plankadan o’tib sakraladi. Ahyon-ahyonda kuchni rivojlantirish uchun 2 va 4 qadamdan yugurib kelib sakraladi.

Sportchining irodaviy tayyorgarligiga ko’p e‘tibor beriladi. Buning uchun sportchiga aniq vazifalar qo’yiladi, masalan, plankadan 3-4 marta ketma-ket o’tish yoki balandlikdan 3 urinishda o’tish yoki bir urinishda o’tish va h.k. shu kabi aniq vazifalar tavsiya qilinadi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida mashg’ulotlar ochiq havoda, tog’da, bog’da o’tkaziladi. YOg’ingarchilik bo’lgan paytda yana binoga kirishga to’g’ri keladi va kuzgi-qishki bosqich uchun ko’rsatilgan mashqlar bajariladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar oldingidek, ammo og’irliklarsiz bajariladi. Ular yugurishda etarli yuk tushmaydigan mushaklarni qizdirish va egiluvchanlikni oshirish uchun chigalyozdi mashqlari vaqtida qo’llanadi.



93-rasm. Langarcho’pga tayanib sakrovchilarning maxsus mashqlari.

Maxsus mashqlar (93-rasm) texnikani bilib olish va zarur bo’lgan fazilatlarni va ayniqsa mushak kuchini rivojlantirishda katta rol o’ynaydi.

Musobaqalashuv davrining boshida (ilk musobaqalashuv bosqichi) sprint uzunlikka sakrash mashg’ulotlari davom etib, langarcho’pga tayanib sakrash texnikasi o’zlashtiriladi. Shuning uchun dastlabki ikki yilda mustahkam bo’lmagan

malakani buzmaslik uchun langarcho’pga tayanib sakrash musobaqasiga tez-tez qatnashilmaydi. Sportchi ko’proq sprint, uzunlikka va balandlikka sakrash, uloqtirish musobaqalarida qatnashmog’i kerak.

Musobaqalashuv davrida yangi boshlayotganlarning mashg’ulotlari quyidagicha tashkil etiladi: chigalyozdi mashqlari, yugurish mashqlar, langarcho’pga tayanib sakrash texnikasini bilib olishga yaqinlashtiradigan mashqlar, langar bilan sakrash, qisqa masofalarga yugurish, kuchni rivojlantirish uchun mashqlar, yakunlovchi yugurish va mushaklarga dam berish mashqlari.

Ayrim mashg’ulotlarda langarcho’pga tayanib sakrash balandlikka va uzunlikka sakrash bilan sprint esa –barerli yugurish bilan almashtiriladi. Bundan tashqari, haftada bir mashg’ulot kuch va sprint tayyorgarligiga, yana bittasi – faol dam olishga (yengil kross, cho’milish, voleybol, basketbol o’yinlari va h.k.) bag’ishlanadi.

Langarcho’pga tayanib sakrovchi yuqori razryadli sportchilar mashg’ulotining xususiyatlari.

Langarcho’pga tayanib sakrovchi malakali sportchining mashg’uloti kichik razryadli sakrovchilar mashg’ulotidan ko’ra, ko’proq maxsuslashgan katta yuklamali va ayniqsa mashqlar jadalroq bajariladigan bo’ladi.

Asosiy vazifalar:

1. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasini takomillashtirish.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash.
4. Irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish va sport musobaqalarida qatnashish tajribasi hosil qilish.

Asosiy vazifalardan tashqari, har bir sportchiga alohida shaxsiy vazifalar ham qo’yilishi mumkin.

Mashg’ulot tayyorlov davrida sakrovchining muvaffaqiyatiga asos yaratiladi. Bu umumiy jismoniy tayyorgarlikka ham, texnikani egallashga ham taalluqlidir. Shuning uchun qishda va bahorda mashg’ulot hajmi yozdagiga nisbatan ortiq bo’ladi. Mashg’ulotlar haftada 5 marta o’tkaziladi: 3 mashg’ulot + 1

kun dam olish + 2 kun mashg’ulot + 1 kun dam olish. Mashg’ulotlardan biri ochiq havoda o’tkaziladi.

Qishda, hatto sakrash texnikasi yaxshi egallangan bo’lsa ham, ko’proq maxsus – tayyorlov va langarcho’pga tayanib sakrashga yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarish kerak.

Kuchni rivojlantirishga ko’proq vaqt ajratiladi, og’irliklar (shtanga, to’ldirma to’p, qum xalta) bilan, shuningdek, gimnastika snaryadlarida (arqon, xalqalar, bruslar, turnik, gimnastik devorcha) mashqlar bajariladi.

Mashg’ulotlardan tashqari, har kuni ertalab zaryadka qilish kerak. Zaryadkaning namunaviy majmui: sekin yugurish – 2-3 daq., badan qizish va harakat amplitudasini oshirish mashqlari; qo’lda osilib, gavdani 2x10 tortish; chalqancha yotib, 5-6 marta oyoqlarni ko’tarish; langarcho’pni qadashni ikki qadamdan kelib taqlid qilish; turgan joyda 15 daq. yugurish; 1 daq. sekin yugurish.

Nazorat mashqlar: 1. Kela turib 30 m ga va past startdan 60 m ga yugurish.

2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.

3. Shtangani tolchok qilish.

4. Chalqancha yotib shtangani jim usulida ko’tarish.

5. Kalla orqasidagi shtangani to’g’ri qo’llar bilan tortish.

6. 8-10 qadamdan yugurib kelib, langarcho’pga tayanib sakrash.

Texnikani hali to’liq o’zlashtirilmagan yoki noto’g’ri bajarilayotgan muhim elementlarini takomillashtirishga, ayniqsa ko’proq e‘tibor berish kerak.

Yugurib kelish, odatda,2 qadamdan oshiriladi. Yugurib kelishni dastlab langarcho’pni qumga, undan keyin qutiga qadab tekshirish kerak. Yugurib kelish ritmini to’g’ri o’zlashtirib olish va tez kelayotganda langarni qadashni o’rganish uchun sakrashdagi yugurib kelishni ko’p martalab takrorlash kerak. Nazorat belgilar, mo’ljallar va shu kabilar qo’yilsa, bu vazifani bajarish osonlashadi. Bir mashg’ulotda hammasi bo’lib yugurib kelishni 10-12 marta mashq qilish kerak.

Juda baland plankadan o’tish uchun kerakli ritmda, harakat amplitudasi maksimal sakrash texnikasini o’rtacha va uzoqdan yugurib kelib sakrab takomil ettiriladi.

Planka langar ushlangan joydan yuqori qo’yiladi. Undan tashqari, qisqa yugurib kelib va langar bilan uzunlikka sakraganda ham texnika takomil topadi (bunday sakrash o’rtacha va uzoqdan yugurib kelib sakrash oldidan 8-10 marta bajariladi).

Qishki musobaqalarga tayyorgarlik boshlanganda, sakrash miqdori kamayadi va tobora balandroqdan sakraladi. Musobaqa oldidan sportchilar 2 kun dam oladilar.

Qishki musobaqalar texnikani takomillashtirish va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash jihatidan ham qiziq, ham foydalidir. Lekin bunga qattiq e‘tibor berib, alohida tayyorgarlik ko’rishga berilib ketish yaramaydi – bu asosiy musobaqaga tayyorlanishga xalaqit berib qoladi. Langar bilan yuguruvchilar tayyorlov davrida 3-4 musobaqada qatnashmog’i kerak. Qisqa masofaga yugurishdan, shuningdek, uzunlikka sakrashdan chamalash va musobaqalar juda foydali bo’ladi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida ko’pchilik sportchilar yopiq binodan ochiq havoga chiqadilar. Shunda nihoyatda ehtiyot bo’lish, ayniqsa langar bilan sakrashgazo’rbermaslik kerak. Qolaversa, qishki musobaqalardan keyin, dastlabki vaqtlarda langar bilan sakrash hatto kamaytirildi ham. Asosan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga, jumladan, yugurish tezligini yaxshilashga yana e‘tibor beriladi. Shuning uchun bahorgi mashg’ulotga yugurish mashqlari, erkin yugurib o’tish va start olishlar ko’plab qo’shiladi. Bu vaqtda ayrim mashg’ulotlarni sprintchilar bilan birga, ularning dasturiga binoan o’tkazgan tuzuk. Bahorda kuch o’stirish ham davom etadi; qo’lda osilib tortilish, qo’llarni yerga tirab, bukib yozish, oyoqlarni ko’tarish va sh.k. mashqlar qilinadi. Umumiy rivojlantiradigan mashqlar va bemalol sur’atda 20-25 daq. kross yugurish jismoniy tayyorgarlik darajasini har tomonlama yaxshilashga yordam beradi.

Musobaqa davridagi ilk musobaqalashuv bosqichida mashg’ulot ancha jadal va og’ir bo’ladi, shuning uchun mashg’ulotlar xilma-xil bo’lgani yaxshi. Mashg’ulotning davom etish vaqti har kuni bir xil bo’lavermaydi; nisbatan yengilroq mashg’ulotlar bilan og’irroqlari galma-gal o’tkaziladi; mashg’ulotlar goh

stadionda, goh dalada o’tkaziladi. Shu shartlarga amal qilinsa, asab tizimini charchatmay, katta jismoniy yuklama olsa bo’ladi.

Chigalyozdi mashqlari majmuiy mashqlarining qanday bo’lishi va qancha davom etishi lozim ekanini uzil-kesil aniqlab olish kerak. Langar bilan sakray boshlash oldidan ozroq maxsus tayyorlov mashqlari qilib olinadi. Bu sakrashga ishtiyoq hosil qilish va texnika ayrim elementlarini takomillashtirish uchun kerak.

Texnika asosan qisqa, o’rta va uzoq yugurib kelib, langar bilan sakrashda takomil topadi. Bir mashg’ulotda qisqa va o’rta yugurib kelishda 40-50 marta sakraladi. Planka ishonch bilan o’ta oladigan balandlikka qo’yiladi. Bu sakrashlardan maqsad – texnikani avtomatizm darajasiga etkazish va, sharoit har xil bo’lishiga, charchashga qaramay, turg’unlikka erishishdir. Uzoqdan yugurib kelib sakrashda ham turg’unlikka erishmoq lozim. Musobaqalar oldi davrining ikkinchi yarmi mashg’ulotlarida, uzoqdan yugurib kelib sakrash 15-20 marta takrorlanadi.

Sportchilarning irodaviy tayyorgarligiga katta e‘tibor beriladi. Buning uchun,masalan, mashg’ulotlarga quyidagi vazifalar qo’shiladi: a) 10 marta sakrab, 5-8-10 marta albatta plankadan o’ta bilish; b) yaqinroq surilgan ustunlardagi plankadan sakrab o’tish; v) shubhasiz o’ta oladigan balandlikdagi yo’g’on, og’ir reykadan, faner to’siqdan sakrab o’tish; g) ko’zda mo’ljal olishga o’rganish uchun o’lchanmagan masofadan yugurib kelib, langar bilan sakrash. Yo’lka qanday holda, shamol yo’nalishi va ob-havo qanday bo’lmasin, hamma mashg’ulotlarni o’tkazaverish kerak. Ba’zan ataylab og’irroq sharoit tug’dirmoq lozim.

Yugurish mashqlari va turli masofalarga yugurish vositasida sprintcha tayyorgarlik ko’rishni to’la hajmda o’tkazish kerak. Langar ko’tarib yugurishni juda ko’p mashq qilish lozim. Goho-goho qo’lda langar bilan kelaturib, yugura ketib 20 yoki 30 m ni qanchada o’tishni hisoblab ko’rish kerak. Bunday yugurish bilan tekis yugurish o’rtasidagi farq 0,1-0,2 soniyadan ortiq bo’lmasligi kerak. Langar ko’tarib yugurish erkin, bemalol bo’lishi juda muhim.

Gimnastika snaryadlari, arqon, daraxt shoxlarida kuchni, egiluvchanlikni rivojlantiradigan mashqlar qilishga qishdagiga nisbatan kamroq vaqt ajratiladi. Bu

vaqtda kuch va egiluvchanlikni rivojlantirishda erishilgan darajani saqlab qolish muhimdir. Agar kuch etarli rivoj topmagan bo'lsa, oz-ozdan yuk ko'tarib, mashq qilish turish kerak. Mashg'ulotlarga faol dam olish mashqlari (masalan, uloqtirish) qo'shiladi. Bu vaqtdagi musobaqalar, odatda, uncha mas'uliyatli bo'lmasa ham, ularga ishtirok etish kerak. Ammo musobaqa oldidan mashg'ulot rejasini juda o'zgartirib yuborish yaramaydi. Agar musobaqa yakshanba kuni bo'lsa, payshanbada yuklamani kamaytirib, juma kuni dam olib, shanbada chigalyozdi mashqlari qilish kifoyadir.

Mashg'ulotlar haftada 5 marta 1,5-2 soatdan o'tkaziladi. Ikkinchi va to'rtinchi mashg'ulotni ochiq joyda o'tkazgan ma'qul.

Asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg'ulot, odatda, musobaqalar taqvimini hisobga olib rejalashtiriladi. Eng yaxshi natija ko'rsatish mo'ljallangan musobaqalarni oldindan belgilab olishning muhim ahamiyati bor.

Mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanayotganda, mashg'ulot hajmi sal kamayadi va yuklama jadalligi ortadi. Bu, avvalo, langar bilan sakrashga taalluqlidir. Langar bilan sakrash ko'pincha uzoq va o'rtacha yugurib kelishda bajariladi. Langarga kirib borish va qisqa yugurib kelib sakrashlar asosiy sakrash oldidan "ishtiyoq uyg'otish" uchungina ishlatiladi. Sakrash miqdori bir mashg'ulotda 10-15 martaga tushadi. Sportchi qatorasiga sakrayvermaydi, u sakragandan keyin dam oladi, shu gal sakragandagi xatolarini yaxshilab o'ylab chiqadi va kelasi sakrashga tayyorlana turib, o'zini psixologik moslaydi. Ko'p galgi sakrashlarda o'zining shaxsiy rekordidan yuqoriroq sakrash maqsad qilib qo'yiladi. Bunga erishish mumkin ekanligiga ishonch, ayniqsa rekord balandlikdan o'tish sportchidan o'z kuchiga ishonch hosil qiladi, uning musobaqada muvaffaqiyatliroq qatnashishga yordam beradi. Musobaqa oldidan sportchida langar bilan sakrashga ishtiyoq, kurashga kirishish va g'alaba uchun kurashish ishtiyoqi bo'lishi kerak. Buning uchun ish, dam olish, gigienik rejimning bir-biriga nisbati to'g'ri bo'lishigina emas, balki langar bilan sakrashdan ham dam olish kerak. Oxirgi mashg'ulotlarni langarsiz o'tkazmoq zarur.

Langar bilan sakrash texnikasi asosan uzoq va o’rta yugurib kelib sakrashda takomil topadi. Sakrash ritmiga, ayniqsa langarga chiqib borishga, silkinib yuqori ko’tarilishga e‘tibor beriladi. Buninguchunsakrashlar miqdorining bir qismini langarni pastroq (5-10 sm) ushlab bajariladi. Shunda langar vertikalga tomon tezroq jiladi-da, sakrovchi hamma harakatlarini tezlatishga majbur bo’ladi, chunki bunday qilmasa, plankani tushirib yuboradi.

Tezlashtirib sakrash ritmini xayolda yoki ovoz chiqarib sanab takrorlansa, ritmni eslab qolish tuzukroq bo’ladi.

Sprintcha yugurish mashg’uloti yengilgina, erkin, kuch kelmaydigan bo’lishi kerak. Bu vaqtda yugurishda erishilgan tezlik darajasini saqlab qolish va undan yugurib kelishda to’laroq foydalanish muhimdir. Mushak kuchi darajasini gimnastika snaryadlarida, daraxt shoxlarida, arqonda mashq qilib saqlab borsa bo’ladi. Lekin bu vaqtda eng muhim vazifa – sakrashning o’zida mushak kuchidan to’laroq foydalanishni, harakatlarni tezlatishni, plankadan epchil aylanib o’tishni va yerga to’g’ri tushishni o’rganishdir.

Uloqtirish mashqlari faol dam olish va umumiy tayyorgarlik darajasini saqlab qolish uchun mashg’ulotlarga qo’shiladi. Kross ham xuddi shu maqsadda, ayniqsa musobaqa yoki og’irroq mashg’ulot bo’lgan kunning ertasiga o’tkaziladi. Kross 15-20 daq. davom etadi; sur’ati tinch, bir me’yorda.

29-jadval.

Langarcho’pga tayanib sakrovchi mashg’ulotining musobaqa oldidan haftalik rejasi namunasi.

Kun vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Erta-lab	Sayr	Badan tarbiya	Badan tarbiya	Badan tarbiya	Badan tarbiya	Sayr	Sayr
Kechqu-run	Langarcho’pga tayanib sakrash, shtanga bilan mashq qilish (kuchli mashg’ulot)	Sayr yoki yengil kross	Langarcho’pga tayanib sakramay, yengil mashg’ulot; uzunlikka sakrash, tezlanishli yugurish, uloqtirish	Shtanga bilan qisqa mashg’ulot, tezlanishli yengil yugurish	Dam olish	Musobaqa soatida chigalyozdi mashqlari	Musobaqa

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda ishtirok qilish. Sakrovchi mashg’ulotning 1 va 2-yilida, langarcho’pga tayanib sakrashda yuqori natijaga erishishga intilmay, 8-10 musobaqada qatnashadi. Bu vaqtdagi musobaqalarda langar bilan sakrash texnikasini qanday egallaganligini va jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirib olish muhim. Shu bilan birga, langarcho’pga tayanib sakrovchi qisqa masofalarga yugurishdan, uzunlikka va balandlikka sakrashdan, shuningdek, yengil atletikaning boshqa turlaridan musobaqalarga ko’proq qatnashishi kerak. Bu vaqtda musobaqalarga maxsus tayyorlanish kerak emas. Faqat musobaqadan oldingi ikkita mashg’ulotda yuklama pasaytirilsa va bir kun dam olinsa kifoya.

Yuqori razryadli sportchilar ham tayyorlov davridagi musobaqalarga shunday tayyorlanadilar. Ular yil davomida 25-30 musobaqaga qatnashadilar; bulardan ko’pchiligi langarcho’pga tayanib sakrashdan bo’ladi. Tayyorlov davrida 4-5 musobaqada qatnashish kerak; ulardan 3-4 tasi langarcho’pga tayanib sakrashdan bo’ladi. Musobaqalashuv davrida, ayniqsa asosiy musobaqalar bosqichida, yuqori razryadli sakrovchilarning mashg’uloti musobaqa taqvimiga bog’liq bo’ladi. Har bir sakrovchining o’zi uchun ayniqsa muhim bo’lgan musobaqalarni belgilab olib, ularga alohida tayyorlanish kerak. Sakrovchilar musobaqa oldidan 2-3 kun dam oladilar. Ayrim sportchilar musobaqa arafasida, musobaqa o’tadigan soatlarda, chigalyozdi mashqlari qiladilar.

Odatda, langarcho’pga tayanib sakrash musobaqalari bir necha soat davom etadi. Asab quvvatini butun musobaqa davomida saqlab qolish muhimdir. Shuning uchun musobaqa vaqtida ko’p gaplashish va yangi boshlaganlarning qanday sakrashayotganini kuzatish kerak emas va h.k. Jismoniy holatiga, texnikani egallaganligi darajasiga va sakrash sharoitiga qarab, sakrovchi musobaqani yuqoriroq balandlikdan boshlashi va har bir balandlikni birinchi urinishdayoq olishga harakat qilish kerak.

Urinishlar orasida, badanni sovitmay dam olib, keyingi balandlikka tayyorlanish kerak.

3.4.20. Langarcho’pga tayanib sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari.

Langarcho’pga tayanib sakrash musobaqasida yugurib kelish joyining uzunligi 40-45 m eni 1.22 sm.ni tashkil etadi. Chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm bo’ladi. Langarcho’pga tayanib sakrash langarcho’pni qo’yish uchun maxsus quti bo’lib, uzunligi 1metr, qutining boshlang’ich eni 60sm, chuqurligi 20sm, eni 15 sm bo’ladi.

Sportchilar musobaqada shahsiy langarcho’plaridan foydalanish mumkin.

Balandlikka langarcho’pga tayanib sakrashda matning o’lchamlari 6x6m balandligi 80 sm bo’ladi. To’siq oldidan 2 metr oldinga chiqib turish kerak.

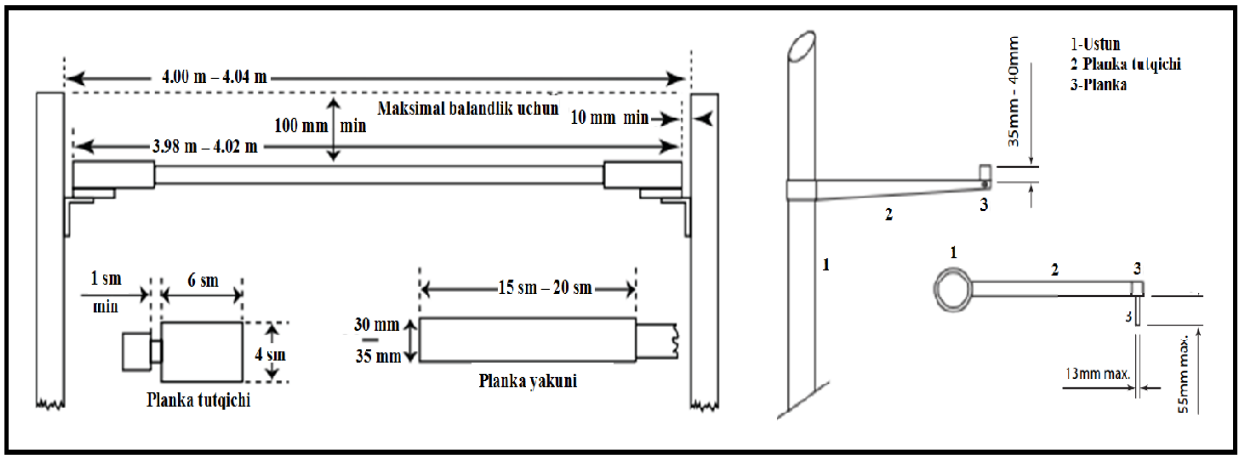
Urinish quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

Sportchi sakragandan so’ng planka tushib ketsa; langarcho’p qutiga qo’yilsayu lekin sakrash amalga oshirilmasa. Agar urinish bajarilayotganda langarcho’p sinib ketsa ishtirokchi yana boshqatdan sakrashga urinish beriladi.

Ishtirokchilar langarcho’pni yaxshi ushlash maqsadida turli xil kukunlardan foydanishi yoki qo’lqop kiyishi ham mumkin.

Balandlikka langarcho’pga tayanib sakrashda har bir imkoniyatni bajarish uchun 1 daqiqa beriladi.

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



94-rasm. Ustun, planka va planka tutqichi.

Ustun, planka va yerga tushish joyi. *Yugurib kelib balandlikka va langarcho’pga tayanib sakrashda foydalaniladigan jihozlar.*

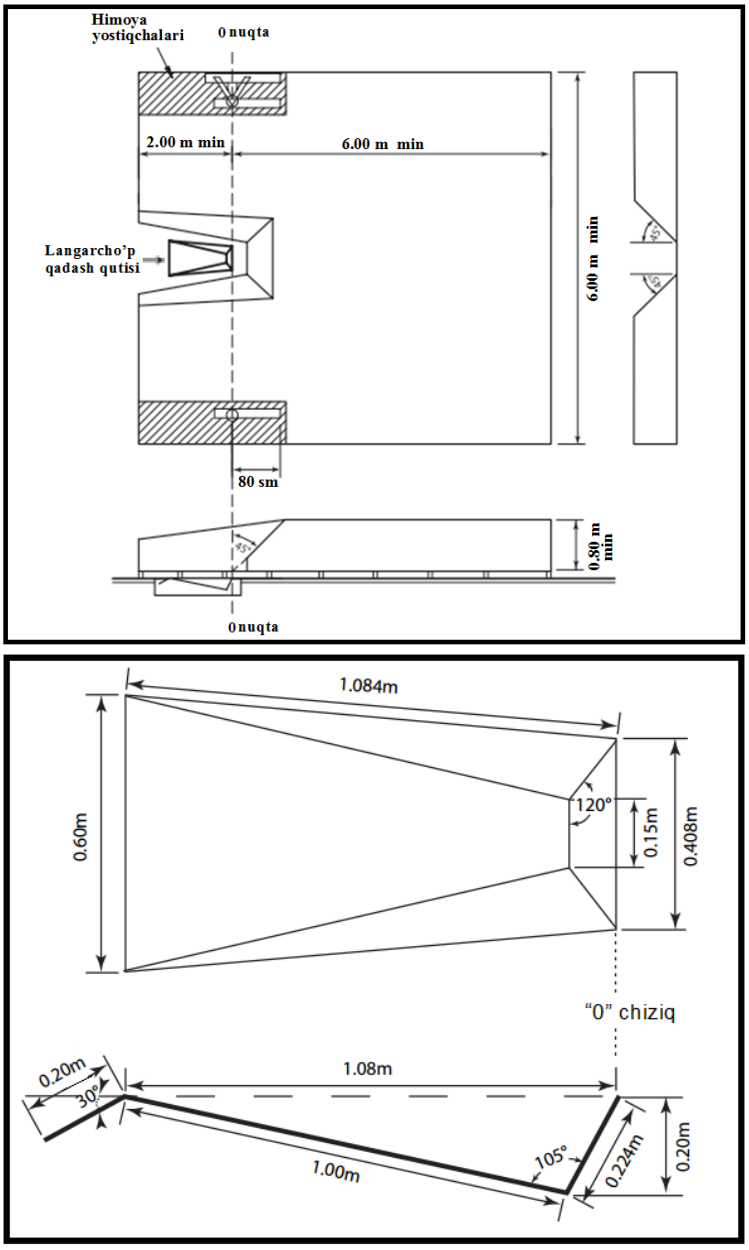
Ustun *– plankani tutib turish uchun zarur hisoblanadi. Uning balandligi musobaqalarda ko'rsatilishi mumkin bo'lgan natijalardan kamida 10 sm balandroq bo'lishi talab etiladi. Ustun bir nechta qismlardan tashkil topadi. Ular – planka tutqichi (shtativ) va burama qatirgich.*

Planka *– shisha tolali yoki pishiq plastik materiallardan tayyorlanadigan uzunligi 3.98-4.02 m, og'irligi 2 kg.gacha bo'lishi talab etiladi. Uning ikki chetida 15-20 sm.dan iborat yassi yakuniy qismi bo'ladi. Plankaning ko'ndalang kesimi dumoloq, diametri 29-31 mm.ga teng bo'lishi lozim.*

Erga tushish joyi *– Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda sportchi yerga tushishi (qo'nishi) uchun zarur jihoz. U porolon va shunga o'xshash yumshoq ashyolardan tayyorlanadi. U sportchining shikastlanishi va jarohat olishidan saqlaydi.*

Balandlikka sakrashda – 5x3 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm.dan kam bo'lmasligi lozim.

Langarcho'pga tayanib sakrashda – 6x6 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm.dan kam bo'lmasligi tavsiya etiladi.



95-rasm. Langarcho'pga tayanib sakrashda qo'nish joyi va langarcho'pni qadash qutisi (tepadan va yondan ko'rinishi).

3.5. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari.

Sportcha uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma’lum qoidalarga rioya qilib, asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirishdan – g’ayrisiklik mashq bo’lib, uloqtiruvchidan katta asab – mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Sport snaryadlarining uzoqroqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga anchagina bog’liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexanikaning umumiy qonunlariga bo’ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruksiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab, uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchishi masofasining uzoqligi uning boshlang’ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog’liq.

Mexanikadan ma’lumki, havosiz bo’shliqda gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang’ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko’paytirib, buni og’irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo’linganiga teng, ya’ni:

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

bunda: v – jismning boshlang’ich uchish tezligi,

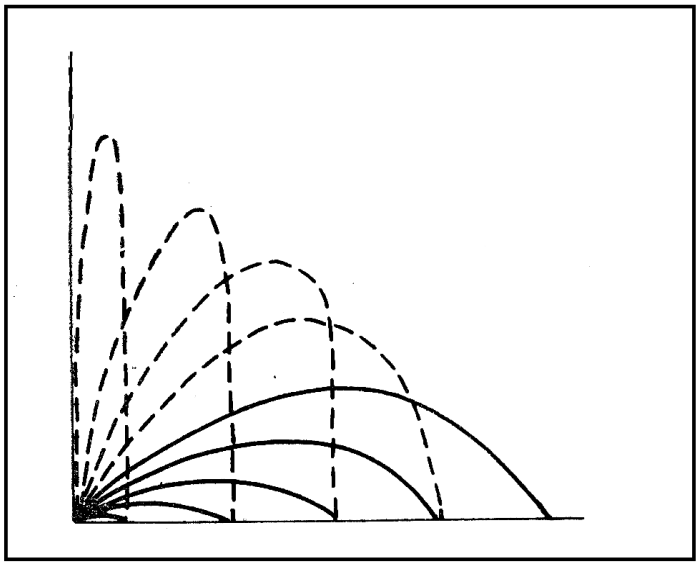
a – uchib chiqish burchagi,

g – og’irlik kuchining tezlanishi.

Bu qonuniyatlar sportcha uloqtirish uchun ham taalluqlidir. Ammo bunda havo qarshiligini, snaryadning uchib chiqish joyi bilan yerga tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Keltirilgan formuladan ko’rinib turibdiki, burcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishini oshirishning asosiy omili bo’lib boshlang’ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og’irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir (9,81 m/sek.). Uchib chiqish burchagini oshirishning esa foydali chegarasi bo’lib, u 45^0 ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan

uning uchish traektoriyasi ham o’zgaradi: traektoriya tikroq va balandroq bo’lib, gorizontal masofa kamayadi (96-rasm). Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib otganda, uchishning boshlang’ich tezligini mumkin qadar oshirish juda muhim. Disk va nayza uloqtirish, qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tutish va uloqtirishning barcha fazalarining muhim ahamiyati bor. Xar xil snaryadlarni uloqtirishning o’ziga xos tomonlari bo’lsa ham umumiy talablarni aniqlash mumkin.



96-rasm. Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib uloqtirilgan jism uchish uzoqligining uchib chiqish burchagiga bog’liq o’zgarish chizmasisi.

Snaryadni ushlash. Snaryadni qo’lda to’g’ri tutish va uni uloqtirish paytida olib yurish snaryadning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog’liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga (ayniqsa oxirgi kuch berishda) – kuch va qo’l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo’l mushaklari sal bo’shashgan bo’lishidan to’liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadni tutish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga, ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog’liq. Mana shu talablarni hisobga olib, texnikasi quyida tasvirlangan barcha uloqtirish turlarida snaryadni qanday tutish ma’qul ekanini tushuntirsa bo’ladi.

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish fazalari. Aylanib uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda, yugurib kelishga tayyorlovchi

dastlabki harakatlar bajariladi. Yugurib kelish deganda snaryad tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad – butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Bosqon uloqtirishda bu harakatlar (snaryadni aylantirish) aylanma harakatlar boshlaguncha bosqon shariga katta tezlik berishga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta-kichikligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kg.gacha etishi mumkin (P.L.Limar).

Markazdan qochuvchi kuch oshishi bilan unga teng bo'lgan (lekin qarama-qarshi yo'nalgan) markazga intiluvchi kuch ham oshadi. Asbobni tutib qolish uchun uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori xuddi ana shuning o'zidir. Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasini to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'linganiga teng:

$$f\ m.\ i = \frac{mv^2}{r}$$

Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadning uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish vaqtida snaryadga beriladigan tezlik (to'g'ri chiziqli) o'z navbatida burchak tezligiga va snaryadning aylanish radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat tizimning aylanish o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liqdir (yugurib kelishda uloqtiruvchi snaryad bilan yagona tizim xosil qiladi-da, uloqtiruvchiga ta'sir etayotgan tezlanish snaryadga ham ozmi-ko'pmi o'tadi). Bir xil burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, uloqtiruvchi, aylanayotganda, tanasining aylanish tezligini o’zgartirmasdan, snaryadni aylanish markazidan uzoqlashtirish hisobiga harakat miqdorini oshirishi mumkin. Bunday imkoniyatni to’liq ishga solib bo’lgandan keyin, burchak tezligini oshirishga intilish mumkin. Bunday xulosaga kelish sababi – gavdaning aylanish tezligi maksimalga yaqinlashuvi bilan harakatni nazorat qilish juda qiyinligidadir. Shuning uchun uloqtiruvchi o’zining vestibulyar apparatini juda ham yaxshi chiniqtirgan bo’lishi va mushaklarini bo’shashtirishni boshqara bilishi zarur.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib, snaryadning (bosqon, disk) aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun ham bosqonni dastlabki silkitishni, aylanishni va oxirgi kuch berishni bosqon sharini aylanish o’qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Garchi disk uloqtirishda ilgarilab boruvchi harakatning aylanma harakatga nisbati bosqon uloqtirishdagidan katta bo’lishiga qaramay, bunda ham xuddi shunday qilaverish kerak.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang’ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o’sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o’sishi uzluksiz va tekis bo’la olmaydi, chunki yugurib kelish mobaynida depsinish sharoiti o’zgarib boradi (yakka tayanch, qo’sh tayanch va tayanchsiz fazalar). Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anchagina farq qiladi, ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha etishi kerak.

Snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining olg’a siljishi oxirgi kuchlanish oldidan sekinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi (shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi ham) taxminan joydan turib uloqtirishdagiga teng bo’ladi, ya’ni oxirgi kuch berish qanchalik mukammal bajarilmasin, yuqori natijaga erishib bo’lmaydi (masalan, joydan turib itqitish bilan yugurib kelib (irg’ib) itqitishda yadroning uzoqqa

borishidagi farq o’rta hisobda 1-1,5 m ga, disk uloqtirishda – 6-8 m ga, nayza uloqtirishda – 20-25 m ga etadi).

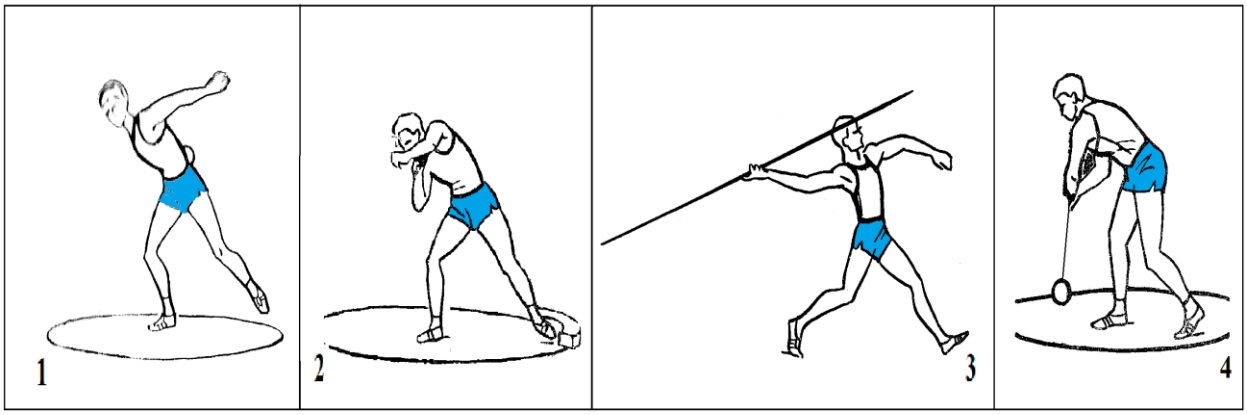
Snaryadni qo’ldan chiqarib yuborish, har doim oyoqlar yerga tayangan vaqtga to’g’ri kelishi kerak. Bu esa harakat sekinlashadigan payt demakdir.

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo’lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to’g’ri bajarish mumkin bo’lmay qolishi to’g’ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Faqat yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo’lmaydi. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi, uning tezlik va kuch qobiliyatiga (uning mazkur bosqichdagi tayyorlik darajasiga) va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo’lishi kerak. Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganda o’zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to’liq foydalana olishiga bog’liq (jismning ilgarilab boradigan harakatining kinetik energiyasi jism massasi bilan uning tezligi kvadrati ko’paytmasining yarmiga tengdir). Yugurib kelishdan uloqtirishga o’tish juda murakkabdir: uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo’lsa, u shunchalik murakkab bo’ladi. Odatda, oxirgi kuch berishga o’tishda yugurib kelish tezligidan etarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko’p bo’ladi. Yugurib kelib uloqtirishda, eng yuqori yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to’xtash fazalari. Oxirgi kuch berishga tayyorlanishturli xil uloqtirishda turli xil bo’ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryad harakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

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

Uloqtirishning ko’pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadni ayni qo’ldan chiqarishgacha bo’lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari ko’p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to’liq foydalanish maqsadida u.o.m. bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. U.o.m. oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma’lum kenglikda va bukib qo’yilishi hisobida pasayadi. Bu paytda snaryad mo’ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo’lishi (uning harakat yo’li bo’ylab) juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan va oldindagi tayanch nuqtasidan eng ko’p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo’l bilan birga gavdani uloqtirish yo’nalishiga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi (97-rasmlar). Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchining snaryadga ta’sir etish yo’lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni snaryadga nisbatan sezilarli ildamlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg’a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish eng to’g’ri bajarilgan bo’ladi.



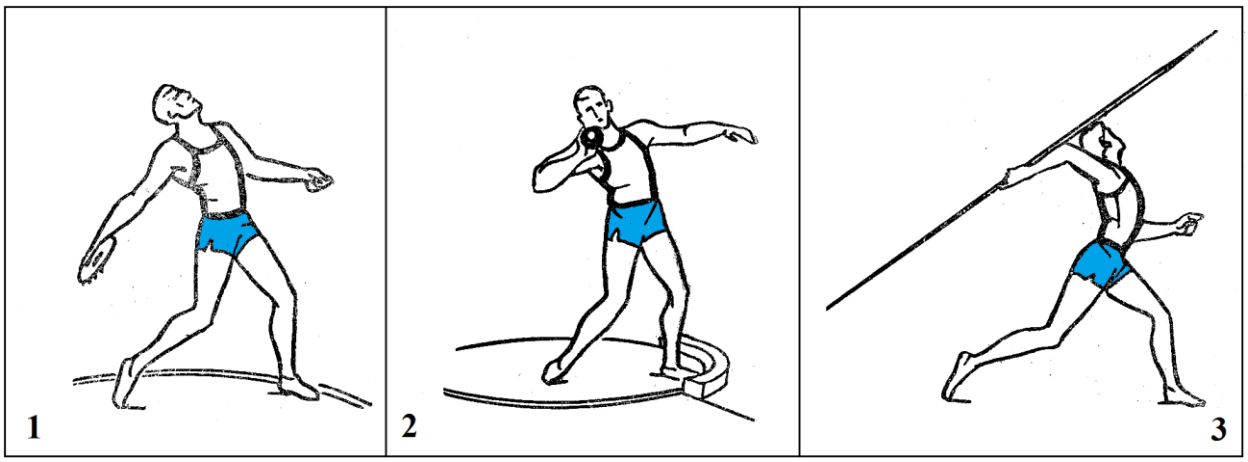
97-rasm. Snaryadni uloqtirishdan oldingi holat.
1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo’ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o’zgarish xarakteri umumiydir. Bu G.V.Vasilev fikricha quyidagicha bo’ladi:

1. Uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).
2. Tezlikning umumiy oshirilishi (tezlanib yugurib kelish).

3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).
4. Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlatib, gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish (uloqtirish holatiga o’tish va oyoqlarni keskin to’g’rilab uloqtirish).
5. Olg’a intiluvchi va aylanma harakatlarning to’liq to’xtatilishi.

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o’zi o’zaro bog’liq bo’lib, uni uloqtiruvchining bir holatdan ikkinchi holatga oddiygina o’tishi deb bo’lmaydi. Bunda oyoqlar, gavda, uloqtiruvchi va bo’sh qo’l qanday holatda ekanining barcha detallari bir-biriga aloqador bo’lib, buning muhim ahamiyati bor. Masalan, har qanday uloqtirish turida ham snaryadni “tortish” jarayonida (98-rasm), uloqtiruvchi bukilgan holatdagidan ko’ra kuchliroq ish bajarishi uchun u gavdasini tezroq tiklashi muhim.



98-rasm. Uloqtirishdan oldin gavdani rostlash.
1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda.

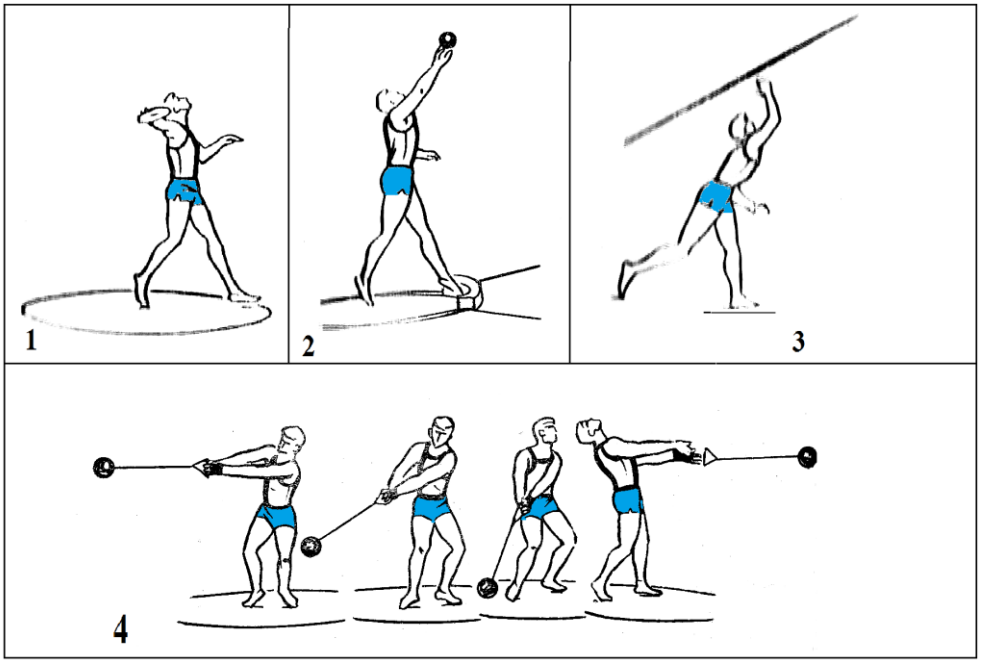
Oxirgi kuch berishdan to’la foydalanish uchun mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda mushaklar elastikligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko’proq kuch bilan ta’sir etish imkonini beradi. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish ayniqsa yakunlovchi fazada muhimdir. Ma’lumki, mushaklar cho’zilgandan keyin o’z uzunliklarini tiklash (qisqarish) xususiyatiga ega. Mushaklarni cho’zish uchun

qanchalik kuch sarflangan bo’lsa (ma’lum chegaragacha), ular qisqarayotganda shunchalik ko’p ish bajaradilar. Mushak cho’zadigan kuchni ko’paytirish, uning qisqarayotganda shunga yarasha ko’p ish bajarishiga, ya’ni uning qisqarish tezligi shunchalik ortishiga imkon beradi. Shunday qilib, mushaklar elastikligidan foydalanishda ham uloqtiruvchilarning potensial imkoniyatlari bor ekan. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan mohirlik bilan foydalanishni, masalan, yadro itqituvchilar panja bilan yakunlovchi harakat bajargan paytda kuzatish mumkin. Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo’r kelib, panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho’ziladi. Harakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning harakatining barmoqlarga bosimi kamayadi-da, bukuvchi mushaklar qisqarib, o’zlarining qisqarish kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o’tkazadilar. Demak, cho’zilayotganda mushaklar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar (albatta, haddan ortiq cho’zilmasdan), ular qisqarish uchun shunchalik ko’p potensial kuchga ega bo’ladilar, ya’ni yadroni itqitish shunchalik samarali bo’ladi. Rost, unchalik rivojlanmagan mushaklar qarshilikni keraklicha samara bilan enga olmay qolishlari ham mumkin. Lekin bizning tekshirishlar (D.Markov) shuni ko’rsatdiki, agar oldindan (dastlabki holatda) panja va barmoq mushaklari taranglansa, bunday holda ham anchagina samaraga erishish mumkin ekan. Buning sababi shuki, taranglangan mushaklarni cho’zish uchun (optimumgacha) katta kuch kerak bo’ladi, bu esa ularning qisqarish tezligi katta bo’lishi mumkin demakdir.

Barcha uloqtirish turlarida (bosqon uloqtirishdan tashqari, chunki bunda chap oyoq har doim yerda turishi kerak) oxirgi kuch berish chap oyoqni yerga qo’ygunga qadar boshlanadi. Chap oyoqni yerga qo’ygunga qadar oxirgi kuch berish uloqtiruvchi gavdasini silkish tezligini saqlab boradigan sezilar-sezilmas harakatlardan iborat bo’ladi. Nisbatan yengilroq snaryadlarni (nayza, o’quv granati) uloqtirishda, tezlik kattaroq bo’lgani uchun bunday harakatlar ancha sezilarli bo’ladi. Lekin bu bir oyoqda turgan paytdayoq oxirgi kuch berishga zo’r berib, shu oyoqni tezroq to’g’rilashga intilish degan so’z emas. Bunday harakat qilish ikkinchi oyoqni yerga qo’yish va snaryadga faol ta’sir qilish boshlanishini kechiktirib qo’yadi.

Oxirgi kuch berishda kuchning snaryadga ta’siri uloqtiruvchi qo’sh tayanch holatda ekanidagina eng zo’r bo’lishi mumkin. Bunda chap oyoq gavda bilan snaryadni ma’lum burchak ostida yuqoriga siljishiga yordam berishi kerak. Chap oyoqni yerga qo’yib bir qo’llab uloqtirishda shu oyoq sal bo’lsa ham bukiladi. Oyoqning bukilish miqdori uloqtiruvchining olg’a intiluvchi harakatining tezligiga va uning mushaklaridagi kuchga bog’liq.

Uloqtirishda sportchi oyoqlarining qanchalik tez va kuchli to’g’rilanishi hamda buni gavda va qo’l harakatlari bilan moslay bilish katta ahamiyatga ega. Uloqtirish vaqtida, avval yirik mushak guruhlari, keyin esa tez qisqarish qobiliyatiga ega bo’lgan kichik mushak guruhlari ishga tushsagina gavdani eng tez to’g’rilash mumkin. Bu harakat uloqtiruvchi gavdasining uloqtirish tomoniga yo’nalgan va asosan oyoqlarni to’g’rilash bilan kuchaya boradigan olg’a intiluvchi va aylanma harakatlariga mos bo’lishi kerak. Shuning uchun barcha uloqtirish turlarida oxirgi kuch berish to’g’ri bajarilganda oyoqlar va uloqtiruvchi qo’lning to’g’rilanishi tugashi bilan bir paytda uloqtirish ham tugaydi (99-rasmlar).



99-rasm. Uloqtirishlarda oxirgi kuch berish holati.
1-Disk uloqtirishda; 2-Yadro itqitishda; 3-Nayza uloqtirishda; 4-Bosqon uloqtirishda.

Oxirgi kuch berishda qariyb hamma vaqt olg’a tomon yuqorilab yo’nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko’krak ham uloqtirish tomoniga buriladi.

Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatidagi munosabatda ba’zan bir farqlar bo’ladi.

Yakunlovchi kuch berishni yerga tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib bir qo’llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham snaryadga unchalik katta bo’lmagan yakunlovchi kuch ta’sir ettirish (masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta’sir etish) mumkin.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasi yuqoriroq ko’tarilishi zarur bo’lgani va shu nuqtada, ya’ni jism massasi hali “tayanib” turgan, lekin tayanchdan ajralayotgan paytda snaryadga biron miqdor kuch ta’sir ettirib qolish ehtimoli bo’lgani uchun shunday qilinadi.

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

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo’llab katta tezlikda uloqtirishda (har bir uloqtiruvchi shunga intilishi kerak) sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo’llanadi. Bu snaryad uchib chiqqandan keyin gavda harakatini keskin to’xtatib qolishga imkon beradi.

3.5.1. Yadro itqitishning qisqacha tarixi.

Yadro itqitish yengil atletikaning zamonaviy musobaqalar o’tkaziladigan turi sifatida shotlandlarning “toshni yelkadan masofaga itqitish” deb ataladigan xalq o’yinidan kelib chiqqan. 16 ingliz funti og’irligidagi (7,260 *kg*) tosh yoki temir, yoxud qo’rg’oshindan yasalgan yadro 7 ingliz funtiga teng o’lchamdagi (2,135 *m*) zarb bilan yugurib kelish maydonchasidan itqitilgan. Yugurib kelish uchun maydoncha ikkita parallel chiziq bilan, kvadrat yoki aylana chiziqlari bilan chega-ralangan.

1866 yili Angliya birinchiligi g’olibi Frazer ko’rsatgan natija (10,62 *m*) yadro itqitish tarixidagi dastlabki muvaffaqiyatlardan biri hisoblanadi, ayrim mualliflar yadro itqitish bo’yicha jahon miqyosidagi yutuqlar ro’yxatini 1867 yilgi Angliya

chempionatida muvaffaqiyat qozongan Dj.Stounning natijasi bilan (11,12 *m*) boshlaydilar. Biroq, bulardan ancha ilgarigi davr musobaqalarida ko'rsatilgan natijalar to'g'risidagi ma'lumotlar ham mavjud. Masalan, IAAF statistik ma'lumotnomasida 1827 yilda yadro itqitish bo'yicha professionallar orasida bo'lib o'tgan musobaqalardagi yutuqlar qayd etilgan – ingliz professional itqituvchisi Vilyam Gotfelou 11,43 *m* ko'rsatkich bilan g'olib chiqqan. O'sha davrdagi eng yuqori ko'rsatkich Xaris Ballaynning natijasi bo'lib, u 12,55 *m* ga teng edi (1842 y.). Kembrij shahri (Angliya) talabalari orasidagi musobaqa yakunlari havaskor sportchilarning muvaffaqiyatlari haqida ma'lumot beradi. Sport kolleji talabasi Xig Vilyams 1859 yil musobaqalarida 10,72 *m* natija bilan g'olib deb topildi, 1860 yilda esa Kembrij universiteti talabasi sifatida yadro itqitish musobaqalarida 10,97 *m* ko'rsatkich bilan g'alabaga erishdi.

Yadro itqitish bo'yicha ko'rsatkichlarning rivojlanib borish yo'li 1-jadvalda aks ettirilgan.

Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAF o'zi tashkil etilgan 1912 yildan boshlab jahon rekordlarini rasmiy ravishda qayd etib bordi. U IAAFga asos solinganidan keyin jahon yengil atletika-chilari erishgan eng oliy yutuqlarni rekord sifatida tan ola boshladi.

IAAF ma'lumotlariga ko'ra yadro itqitish bo'yicha jahon rekordlari jadvali o'sha davrning buyuk sportchisi – ikki karra olimpiada chempioni, sakkiz karra jahon rekordchisi Ralf Ruz ko'rsatgan natijadan boshlanadi: 15,54 *m* ko'rsatkich 1909 yilda namoyish qilingan bo'lib, u 12 yil davomida zabt etilmadi. 1928 – Olimpiada yili boshlanishi bilan u AQSHlik Djon Kuk tomonidan yangilandi (15,55 *sm*). Niderlandiyaning Amsterdam shahridagi Olimpiada musobaqalarida esa germaniyalik yadro itqituvchi Emil Girshfild 15,87 *m* natija ko'rsatib, rekord o'rnatdi. Xuddi shu olimpiada mavsumidagi keyingi musobaqalarda u jahon rekordi ko'rsatkichini 16,04 *m* ga etkazdi.

Yadro itqitish sport turi taraqqiyotining yuz yildan ortiq davom etgan tarixida jahon rekordi ikki barobardan ko'proqqa o'sdi. Sportchilar, murabbiylarning izlanishlari, yadro itqitish texnika-sining ilmiy asoslanishi tufayli rekord

ko’rsatkichlar dinamikasi tobora takomillashib bordi. Agar rekordchilarning ismi-sharifini bir chekkaga surib qo’yadigan bo’lsak, yadro itqitish texnikasidagi o’zgarishlar yutuqlarning vaqti va erishish usuli bilan birga quyidagi bosqichlarga xos xususiyatlarni belgilaydi:

Birinchi bosqichda – yadro itqitish bir joyda turib amalga oshirilgan; ikkinchi bosqichda yadro itqituvchi snaryadning uchish yo’nalishiga yoni bilan sapchib-sapchib yugurib kelib, asosiy harakatini bajargan; uchinchi bosqichda tezlik olish, snaryadning parvozi yo’nalishiga orqa o’girib bajarilgan va nihoyat, to’rtinchi bosqichning xususiyati shuki, xuddi disk uloqtiruvchilarning harakatiga o’xshash, sportchining burilishlari hisobiga snaryadga tezlik berilib, uning traektoriyasi uzaytirilgan.

Sapchib tezlik olib yoki snaryad yo’nalishiga orqa o’girgan holatda “sirg’alib” yadro uloqtirish texnikasini qo’llagan sportchilar Ulf Timmerman (NIR) – 23,06 *m* (1988 y.) hamda burilib yadro uloqtirish usulidan foydalangan G.Barns (AQSH) – 23,12 *m* (1990 y.) eng yuqori natijalarga erishdilar.

3.5.2. Yadro itqitish texnikasi.

Yadro itqitish chegaralangan doiradan (diametri 213,5 sm) zarb bilan kelib, yelkadan bir qo’l bilan bajariladi. Itqitishdan oldin dastlabki holatda yadro sportchiningbo’yni yonida bo’lib, musobaqa qoidasiga binoan qo’lning shu holati sakrab-sakrab borish vaqtida o’zgartirilmasligi kerak. Itqitayotganda yadroni yelka chizig’idan orqaga tortish mumkin emas. Itqitib bo’lgandan keyin, uloqtiruvchi doira ichida qolishi kerak.

Itqitish yadrolari turli xil og’irlikda bo’lishi mumkin, ammo musobaqalarda qatnashuvchilarning jinsiga va yoshiga qarab, ma’lum og’irlikdagi (3, 4, 5, 6, 7,260 kg) yadrolar ishlatiladi.

Yadroning qancha uzoqqa tushgani segmentning ichki raxidan yadro yerga tushganda qolgan izgacha bo’lgan masofa bilan o’lchanadi. Bir sportchining o’zi har gal bir xil optimal uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo’lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi tezligiga bog’liq bo’ladi.

Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang’ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

Yadro itqitishda hamma ma’qul ko’rgan sakrab borish usuli – itqituvchi qo’l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish deganda, sapchishuchun chap oyoqni silkigan paytdan to o’ng oyoq yerga tushgangacha o’tgan faza tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli, gavdaning yadro bilan siljish tezligini salgina oshirishga yordam beradi.

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqishigacha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 soniyagacha davom etadi; sapchishga 0,45 soniyagacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 soniyagacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90-95 sm gacha etadi, sapchishda uloqtiruvchining yadro bilan siljish tezligi esa 2 m/soniyadan oshmaydi.

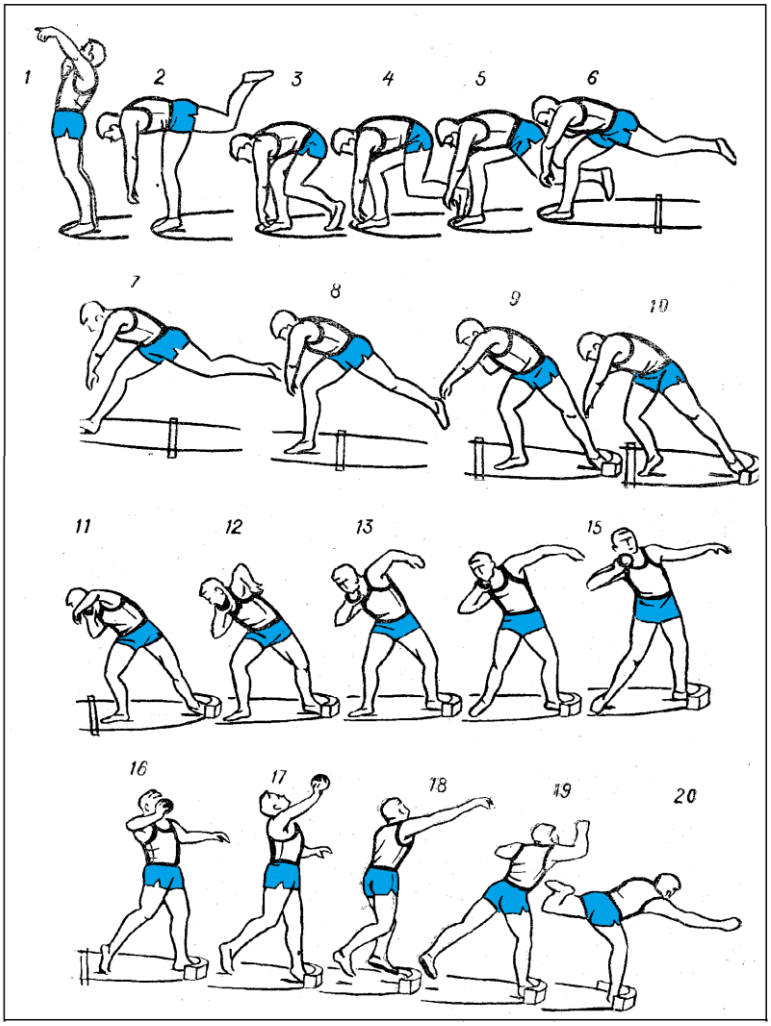
Sapchishda itqituvchini asosiy harakatlantiruvchi kuch – chap oyoqning silkinch kuchi bilan o’ng oyoqning depsinish kuchidir.

Yadroning sapchish bilan itqituvchining kuch berishi natijasida hosil bo’lgan tezligi (19 m ga itqitilganda) 13 m/soniyagacha etadi. Shu uloqtiruvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/soniyadan oshmaydi vau chish uzoqligi 1,2-2 m ga kamayadi.

Oxirgi kuch berishda yadroga kuch berish masofasining uzunligi 1,5 m gacha yoki undan ham ko’proq bo’lishi mumkin.

Itqitayotgan vaqtda yadroning traektoriyasi sapchishning boshida bir qadar ko’tariladi (erdan depsinayotganda), depsingandan keyin, to ikki oyoq yerga tushgunga qadar, gorizontal yo’naladi va oxirgi kuch berishda uchib chiqish burchagiga ($38\text{-}40^0$) burchak hosil qilib, keskin ko’tariladi.

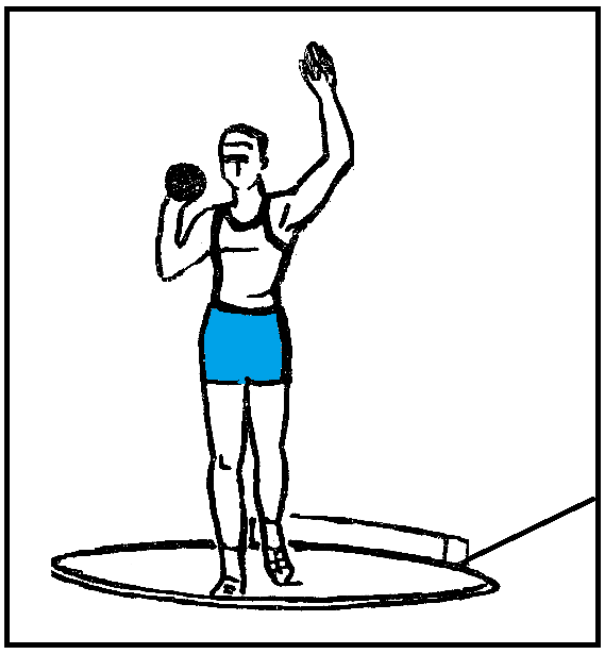
Yadro itqitish texnikasi 100-rasmda ko’rsatilgan.



100-rasm. Yadro itqitish texnikasining yondan ko’rinishi.

Yadroni qo’lda tutish. Itqitish oldidan o’ng qo’l (bunda va keyinchalik yadroni o’ng qo’l bilan itqitish yozilgan) barmoqlarini to’g’rilab turib, yadroni qo’l ustiga qo’yiladi. O’ng qo’l panjasi yadro og’irligi ta’sirida yoyiladi (101-rasm). Bilak vertikal holatda saqlanadi; ko’rsatkich, o’rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo’lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida yadroni dumalatmay ushlab turadilar.

Yadro erkin barmoqlar ustida bo’lishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida yadroning og’irligi ta’sirida bukilsa, u paytda mushaklarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko’rsatish kerak. Bunday holda shug’ullanuvchiga, to mushaklarni mustahkamlab olguncha, yadroni kaftga yaqinroq tutish tavsiya etiladi.

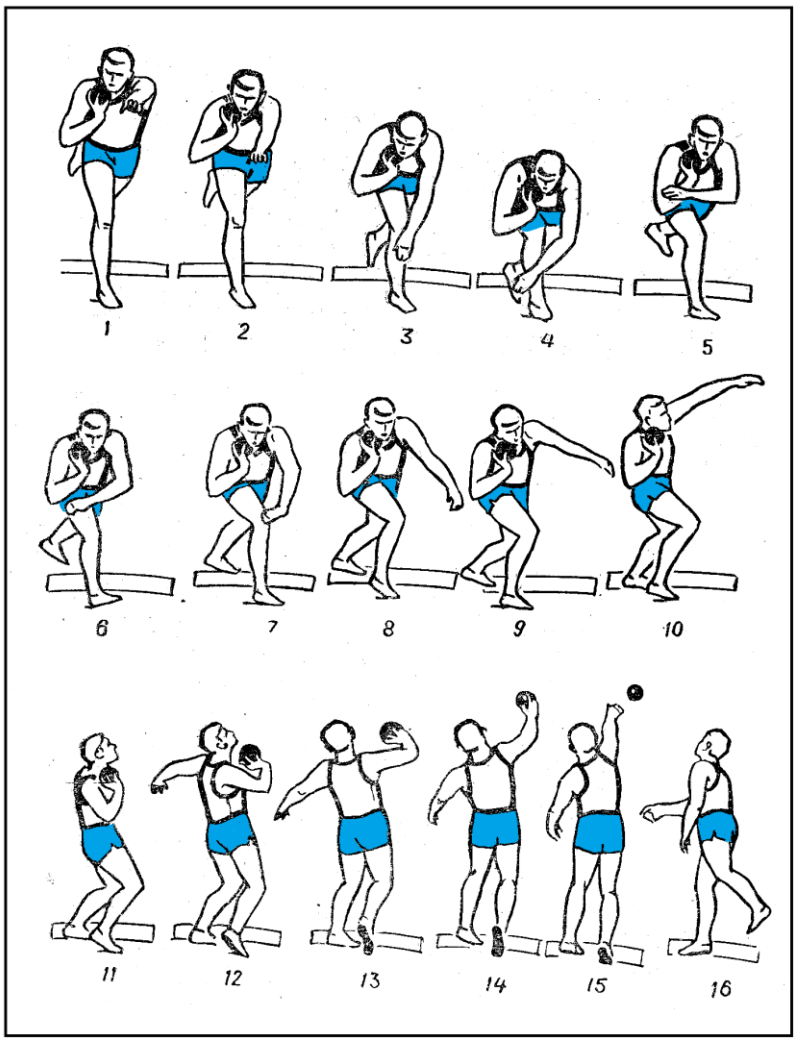


101-rasm. Yadro itqitishdan oldingi dastlabki holat.

Sapchish oldidan yadroni bo’yin yonida tutiladi. Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo’nalishida bo’ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o’girib turganida, tirsak oldinga-o’ngga ko’tariladi. Albatta, yelka va bilak uzunligiga, mushaklar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo’lishi mumkin. Yadroni osig’li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.

Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo’nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi (102-rasm). Uloqtiruvchining sapchisholdidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo’ladigan keyingi holatga o’xshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq o’sha holatga yaxshi tayyorlanib olishni ta’minlaydi. Shu bilan birga, orqa o’girib turgan holatda, sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

Itqitish tomoniga orqa qilib turgan holatdan sapchish boshlashdan oldin, o’ng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joylashtirilib, chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki o’ng oyoq yonida turadi. Ko’zlar itqitish tomoniga – qarama-qarshi tomonga qaragan bo’ladi. Chap qo’l oldinga-yuqoriga erkin ko’tariladi.



102-rasm. Yadro itqitishning orqadan to’liq ko’rinishi.

Yadro itqitishda sapchishni bajarish vaqtida sportchi oldida quyidagi vazifalar turadi: yadro bilan gavdaning gorizontal tezligini oshirish; oxirgi kuch berish uchun qulay vaziyatga ega bo’lish va sapchishdan oxirgi kuch berishga ravon o’tish uchun qulay sharoit hosil qilish.

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, o’ng oyog’ining uchiga ko’tariladi va gavda og’irligini unga o’tkazib, chap oyog’ini itqitish tomoniga yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, o’ng oyoqda cho’nqayadi-da, chap oyoqni bukib pastga tushiradi yoki o’ng oyoqqa yaqinlashtiradi. Shundan keyin, chap oyoqni itqitish yo’nalishida silkib turib, o’ng oyoqda depsinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining og’irligi o’ng oyoqda bo’ladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga, itqituvchi ham o’ng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi maksimalgacha (120^0 va ko’proq) etadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanishni boshlash uchun

xarakterli bo’lgan holatda bo’ladi. Faqat o’ng oyoqda depsinib, uning iligini chap oyoq tomon tortish, ya’ni sapchishni tugatishgina qoladi.

Sapchish vaqtida o’ng oyoq bilan depsinishni tovonga yumalatib o’tib bajarish ham mumkin; bu paytda tizzani bukuvchi mushaklar tarang bo’lib, oyoq to’liq to’g’rilanmaydi.

Sapchiganda oyoqni xuddi yerga ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg’a tortiladi. Bu tizzani bukish paytida mushaklarning elastiklik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishga yordam beradi va shu sababli harakat yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar kerakligicha bo’shashgandagina, mushaklar qisqarishi mumkin.

Oyoqni kuch bilan yerga bosish zarur samaraga erishishga xalaqit berishi mumkin. Depsinishning oxirida son unchalik ko’p ko’tarilmasa, tizzani tezroq bukib, oxirgi kuchlanishning boshlanishi oldidan yaxshiroq g’ujanak bo’lib olinadi.

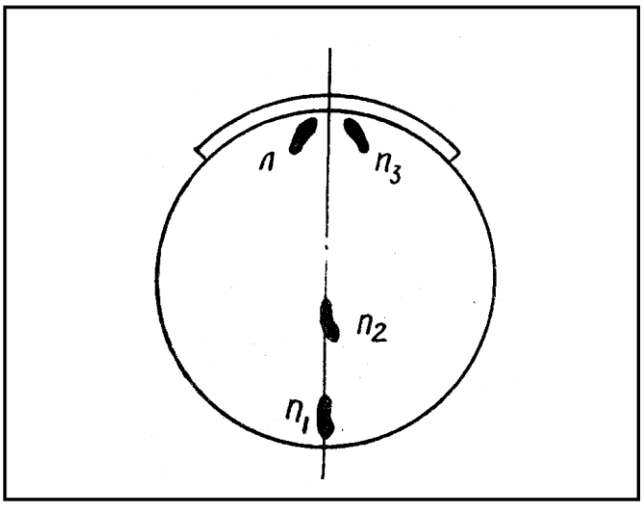
Tizzaning tez va mumkin qadar to’liqroq yaqinlshatirilishi oxirgi kuchlanishni o’z vaqtida boshlash va oyoq mushaklarining kuchidan yaxshiroq foydalanish uchun zarur shartdir.

Sapchish chap oyoqni dastlab orqaga ko’tarmasdan ham bajarilishi mumkin. Bunday holda sapchish uchun chap oyoqni silkish, o’ng oyoqda cho’nqayish va gavdani engashtirish bilan birgalikda boshlanadi. Ammo sapchishning bunday boshlanishi tosni oldinroq bura boshlashga olib keladi, bu esa yadro itqituvchilar orasida ko’p tarqalgan xatodir.

Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta’minlash bilan birgalikda, chap oyoqning tezroq yerga qo’yilishiga ham yordam beradi, bu esa o’z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun ayniqsa muhim.

Sapchib, yana o’ng oyoq uchiga tushiladi; oyoq tagi dastlabki holatida qoladi yoki sal ichkariga buriladi. Bu ichkari burilish ko’payib ketsa, ayniqsa kam egiluvchan sportchilarda, gavdaning o’sha tomonga barvaqtroq burilishiga va erta to’g’rilana boshlashiga sabab bo’ladi.

Sportchi sapchigandan keyin, shunday bir oraliq holatdan o’tishi kerakki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofa eng uzoq bo’lsin. Bunday holat gavdani itqitish yo’nalishiga qarama-qarshi tomonga keragicha engashtirganda va gavda og’irligini bukik o’ng oyoqqa tushirganda paydo bo’ladi; shunda yadro mo’ljaldagi uchib chiqish joyidan eng ko’p uzoqlashgan bo’ladi.



103-rasm. Yadro itqitishda oyoq izining joylashishi.

Sapchiganda o’ng oyoq yerdan uzilgandan to ikkala oyoqda yerga tushguncha gavdaning holati bir qancha o’zgaradi – chap oyoqni silkigan paytdan boshlab sal to’g’rilana boradi (103-rasm). Ammo faqat oyoq tagini yerga sal ichkari burib qo’ygandagina, gavdani mana shunday to’g’rilasa bo’ladi.

Sapchishdan keyin, chap oyoq uchidan boshlab, segment yaqiniga, doira diametridan taxminan ½ oyoq tagi masofasigacha chaproqqa qo’yiladi. Bunda itqitish yo’nalishidan o’ng tomonda o’tkir burchak hosil bo’lishi kerak. Oyoq tagining bunday yo’nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi.

Oxirgi kuch berish. Ma’lumki, yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchining unga ta’sir etib borish yo’li (masofasi)ning uzunligiga to’g’ri, sportchi kuchining ta’sir etish vaqti miqdoriga esa teskari mutanosibdir. Shuning uchun sportchi eng uzun yo’lda eng katta tezlanish bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada yuqori natija ko’rsatish uchun zarurdir.

Yakunlovchi fazani bajarishda, kuchni yadroga ko’proq yo’l bo’ylab o’tkazish uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarur. Shu sababli chap

oyoqni tezroq yerga qo’yish kerak, chunki oxirgi kuch berish faqat qo’sh tayanch fazasidagina faol bajarilishi mumkin.

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo’l davomida optimal burchak ostida, mushaklarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, faol ta’sir qilish kerak. Yadroning itqitib yuborilishi go’yo sapchishning davomidek bo’lib chiqishi kerak. Chap oyoq yerga tayanib turganda, o’ng oyoqni yerga bosib, uloqtiruvchi tosini sal olg’a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik mushak guruhlari cho’ziladi-da, potensial energiya hosil bo’ladi. Mushaklar cho’zilgandan keyin ularning elastikligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo’lini to’g’rilab turib, yadroni kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

Bir uloqtiruvchining o’zida, oxirgi kuch berish vaqtida, oyoqlarning to’g’rilanish tezligi ko’p omillarga bog’liq bo’lib, birinchi navbatda, ma’lum burchak ostida engish kerak bo’lgan inersiya kuchiga hamda gavda va qo’lning to’g’rilanish kuchiga bog’liqdir. Gavdani yadro bilan birga to’g’rilash va burish uchun (ta’sir aks ta’sirga tengdir, degan qonunga binoan) oyoqlarga bosim ortib, bu ularning to’g’rilanish tezligi o’zgarishiga ta’sir etadi.

Oxirgi kuch berishning oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo’l harakatlarining bir vaqtda bo’lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to’g’rilanishi sabab bo’ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to’g’rilanishiga qarab emas, balki avvalo ish quvvati va harakatning yo’nalishiga qarab baho berish kerak.

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda, tirsak bo’g’imining to’g’rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e‘tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo’lning tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg’anib ketmasligiga yordam beradi. Yelka kamarini qo’l bilan birga burish qo’lning tirsak bo’g’imini to’g’rilashdan oldin boshlangani sababli, ko’pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib, xato qilinadi.

Yadro uchib chiqishidan oldin, o’ng oyoqda depsinish tugagandan keyin sakrab oyoqlar almashtiriladi.

Oxirgi kuch berishidan oldin yerga tarang qo’yilgan chap oyoq harakatda tana massasi bosimi ta’sirida sal bukiladi va shu zahoti tezda to’g’rilana boshlaydi.

Yadroning uchib chiqish vaqtida o’ng qo’l va chap oyoq yadroning uchish yo’nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo’ladi. Itqitish oxirida o’ng yelka, odatda, chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap yelkani maxsus pasaytirish kerak degan so’z emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim.

Chap qo’l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o’ng oyoq yerga qo’yilgandan so’ng, oxirgi kuchlanishdan oldin chap qo’l yon tomondan aylantirib, orqaga faol tortiladi. Uloqtiruvchi bu bilan mushaklarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavdani to’g’rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati, uning oldinga qarashiga mos bo’ladi. Sport ustalari itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o’zgartiradilar va o’ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to’xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o’z vaqtida o’zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos depsinmoq kerak.

Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarining sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

Eng kuchli itqituvchilar ritmini yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin: 4-5, 2-3; 1,3-4.

O’ng oyoq yerga tushgandan keyin chap oyoqni yerga qo’yishgacha o’tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida – oyoqni faol silkish fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganimiz birlikka nisbatini birinchi raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o’ng oyoqda sapchish vaqtini – o’ng oyoq tagi ko’cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtni yana o’sha raqamga (1) nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa, oxirgi kuch berishning eng faol qismini – chap oyoq yerga tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro

itqitish ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.

3.5.3. Yadro itqitish texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Yadro itqitish texnikasini barcha shug’ullanuvchilarga, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat’i nazar, o’rgatish mumkin. Birinchi mashg’ulotlarda, ayniqsa jismoniy tayyorgarligi kam kishilar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo’llaniladi. Yadrolar soni shug’ullanuvchilar soniga to’g’ri kelsa, tuzuk bo’ladi.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg’uloti o’tkazish maydonchasi tekis va qattiq yerda bo’lib, itqitish doirasi ham bo’lishi kerak.

Baxtsiz hodisa yuz bermasligi uchun shug’ullanuvchilar maydonchaning bir tomonida bir-birlaridan 5-6 m narida turib, yadroni bir tomonga itqitadilar. Barcha shug’ullanuvchilar mashqni bajarib bo’lganlaridan so’nggina yadroni olib kelish uchun oldinga chiqish mumkin.

Quyida o’rgatish vazifalari, vositalari va tashkiliy uslubiy ko’rsatmalari berilgan.

1-vazifa. Shug’ullanuvchilarni sapchib kelib yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Snaryad va musobaqa qoidalari bilan shug’ullanuvchilarni tanishtirish. 2. Ko’rgazmali qurollarni namoyish qilib, doirada sapchib kelib yadro itqitishni tushuntirish va ko’rsatish.

2-vazifa. Yadroni to’g’ri ushlash va to’g’ri itqitib yuborishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Yadro to’g’riushlashni ko’rsatish va to’g’ri ushlashlarini tekshirish. 2. Yadroni itqitib yuborishga taqlid qilish. 3. Yadroni yuqoriga, keyin oldinlatib yuqoriga itqitish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. SHikastlanishning oldini olish uchun endi boshlayotganlar yadroni barmoqlar uchida ushlamasligiga e‘tibor berish kerak. Bu mashqlarda itqitish tomoniga yarim burilgan holatda unchalik chuqur cho’nqaymasdan yadro itqitish kerak.

Asosiy e‘tibor yadro bor qo’lni to’g’rilash to’g’ri bo’lishiga va bilakning yadro orqasidan borishiga qaratilishi kerak. Tirsak oldinga chiqarilsa, yadro barmoqlardan dumalab ketib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Qo’lni to’g’rilayotganda, yelka kamarini ham burish kerak. Yadro itqitish, itqitishni taqlid qilish bilan almashib turadi. Yadroni qo’l bilan itqitish, oyoqlarni sal bukishdan keyin bajariladi: keyin qo’l to’g’rilanishi bilan bir vaqtda oyoqlar ham to’g’rilanadi.

2-vazifa. Oxirgi kuch berishni, ya’ni sapchishdan keyingi yakunlovchi harakatni o’rgatish.

Vositalar. 1. Itqitish tomoniga yon tomon bilan turgan holatda turgan joydan yadro itqitish. 2. Shuning o’zini itqitish tomoniga orqa bilan turib bajarish. 3. Shuning o’zini faqat unga o’ng oyoqda turib, keyin chap oyoqni yerga qo’ya turib bajarish. 4. Ko’rsatib o’tilgan dastlabki holatlardan yadro itqitishni yadrosiz va yadro bilan bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Joyda turib itqitishda, sapchishdan keyin keladigan harakatlarni va kuch berishlarnio’rganish kerak.

Turgan joydan yadro itqitish avval itqitish tomoniga yon tomon bilan turib, lekin dastlab yelka kamarini o’ngga burgandan keyin bajariladi. Bunda oyoqlar sal bukilgan bo’lib, o’ng oyoq tagi dastlab itqitish tomoniga qariyb to’g’ri burchak ostida joylashadi. Bu itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishga o’tish mashqi hisoblanadi.

Itqitish vaqtida o’ng oyoq va yelka kamari yadro orqasidan burila boradi – mo’ljalga olingan uchish tomoniga burila boradi. Yelka kamarining burilishi o’ng oyoqqa bosilishdan oldin bo’lmasligiga e‘tibor berish muhim.

Oxirgi kuch berishni bajarishda xatoga – bosh va yelka kamari chapga barvaqt burilishiga, yadro tutgan o’ng qo’l kechikib to’g’rilanishiga va tananing chapga yoki oldinga engashishiga yo’l qo’ymaslik kerak.

Shug’ullanuvchilarni qo’lni, chap oyoqni to’g’rilashni va yelka kamarini burishni bir vaqtda mos bajarishga o’rgatish katta ahamiyatga ega.

Yadroni joyda turib itqitishni o’zlashtirgandan keyin itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishni o’rgatishga o’tiladi. Dastlabki holat asta-sekinlik bilan o’zgartirilib, gavdani o’ngga itqitish tomoniga orqa bilan turish holatigacha buriladigan bo’ladi. Sonlar keng kerilgan bo’lib, o’ng oyoq boldiri maksimal darajada tana ostiga tortiladi, tayanish oyoq uchida bo’ladi.

Bu mashqdan keyin chap oyoqni orqaga uzatib, o’ng oyoqda orqa bilan turgan holatdan itqitishga navbat keladi. Itqitishga tayyorlanish (oyoqni yuqoriga silkish) uchun gavdanioldinga engashtirib, o’ng oyoq soni bilan tizzani to tayanch oyoq uchiga o’tguncha olg’a chiqariladi. Itqitish chap oyoqni yerga tushirishdan boshlanadi.

Bu mashq oldingidan qiyinroq, lekin sapchishdan keyin oxirgi kuch berish fazasini bajarishga ancha yaqin. Shuning uchun mashg’ulotlarda bu mashqni bevosita sapchib itqitish oldidan qo’llash kerak.

Shug’ullanuvchilar harakatning umumiy chizmasini o’rganib olgandan keyin ularning e‘tibori ikkala oyoqda tez va o’z vaqtida depsinsagina mumkin bo’lgan – sakrab oyoqlarni faol almashtirishga qaratiladi. Oyoqlar faol almashayotganda, oyoqlar yerdan barvaqt uzilmasligiga e‘tibor berish kerak. Yelka kamari itqitish yo’nalishi tomonga burilib olgandan keyingina o’ng oyoq yerdan uziladi. Chap oyoq esa yadro uchib chiqishi bilan birga yerdan uziladi.

Oxirgi kuch berishda yadro maksimal tezlanishga ega bo’lishi kerak. Shuning uchun oxirgi kuchlanishni bir tekis tezlik bilan bajaruvchi shug’ullanuvchilar ataylab tezlantirib itqitishlariga erishish zarur.

Itqitishning yo’nalishini nazorat qilib turish uchun yadroni yuqoridagi mo’ljallar (daraxt shoxi, baland ustunchalarga qo’yilgan planka yoki arqon va h.k.) ustidan o’tkazib itqitish yoki uzoqroqdagi mo’ljal tomonga yo’naltirib itqitishning ko’p foydasi bor.

Shug’ullanuvchilarda tananing ayrim qismlari harakati bir-biriga mos tushishi haqida tushuncha hosil qilish uchun oxirgi kuch berishni yengil yadro bilan yoki yadrosiz taqlid qilish, shuningdek, silkinish vaqtida yadroni itqitib yuborishdagiga teskari, harakat qilish – “teskani yurish” foydalidir. Bunday silkinishni yadro uchib

chiqayotgan eng oxirgi paytda uloqtiruvchi o’tadigan holatdan boshlash kerak. Shu holatdan o’ng qo’l bukilib, yelka kamarini o’ngga burib, tasvirlangan oxirgi zo’r berishga binoan yadroni darhol itqitib yuboriladi.

Itqitish vaqtida tana va yadroni idora qilishni (tana og’irligidan, mushaklar elastikligidan, oyoqlar kuchidan, tezlanishdan va harakatlarni erkin bajarishdan foydalanishni) takomillashtirish uchun og’irligi xar xil yadro va toshlarni itqitish yoki otish; ko’krak oldidan bir va ikki qo’llab oldinga itqitish; ikki qo’llab yuqoriga va pastdan oldinga itqitish; ikki qo’llab yuqoriga va pastdan ko’tarib, orqaga kalladan oshirib itqitish, yadroni bosh orqasidan ko’tarib, oldinga itqitish qo’llaniladi.

Ko’rsatilgan mashqlar tegishli mushak guruhlarining rivojlanishiga ko’maklashadi va shu bilan texnikani o’rganish jarayoni ham tezlashadi.

4-vazifa. Sapchib kelishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Itqitish yo’nalishiga orqa o’girgan holda oldinga engashib, chap oyoqni orqaga uzatib, o’ng oyoqda yadrosiz sapchishlar. 2. Sapchishga tayyorlanish mashqlari va oyoqni silkib, ketidan sapchib ketish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Taqlid mashqlari yordamida sapchishni o’rgatish oldingi vazifalarni hal etish bilan parallelbo’laveradi. O’ng oyoqda sapchishning to’g’ri bajarilishini his etish uchun uni sherik yordamida bajarish kerak. Sherik (murabbiyning o’zi bo’lgani yaxshi) sapchimoqchi bo’lgan shug’ullanuvchining orqaga uzatilgan chap oyog’idan tutib, sapchishni gorizontal yo’naltirib ohista tortadi. Shug’ullanuvchi tortish kuchidan foydalanib, o’ng oyoqda sapchib, shu oyoqqa tushadi-da, uchini yerga qo’yib, boldirini chap oyoqqa yaqinlashtiradi. Sherik yordamida va sherigisiz sapchish seriya-seriya qilib, har gal 3-5 martadan bajariladi. O’ng oyoqda qattiq depsinmaslik kerak, aks holda sapchish juda yuqori bo’lib ketib, uzoqqa borib tushiladi. Shu bilan birga chap oyoqni yaxshi silkib, o’ng oyoqni yaqinlashtirishni ham o’rgatish kerak.

Sapchishga tayyorlanishdan boshlab, to yerga tushguncha gavda og’irligi o’ng oyoqda bo’lishiga alohida e‘tibor berish kerak.

5-vazifa. Yadroni sapchib itqitish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Yengil va me’yordagi yadrolarni sapchib itqitish. 2. Yadroni sapchib itqitishni taqlid qilish. 3. Musobaqa qoidalariga rioya qilib, doira ichidan yadro itqitish. 4. Yadro itqitishdan chamalashlarda ishtirok qilish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Yangi shug’ullana boshlaganlar har mashg’ulotda yadroni turgan joydan itqitishlari (oxirgi kuch berishni bajarishlari) va sapchishni taqlid qilishlari kerak. Dastlab qisqaroq (40-50 sm) sapchigan yaxshi, chunki sapchish qisqaroq bo’lsa, itqitish sapchishga ravonroq ulanib ketadi.

Shug’ullanuvchilar sapchish vaqtida yelka kamarini dastlabki holatda saqlashlariga, sapchish bilan oxirgi kuch berish ulanib ketishiga, shuningdek, oxirgi kuch berish paytida harakatlarni tezlantira olishlariga erishmoq kerak. Baland sapchib yuborilsa, yerga tushganda gavdaning past tushishi ko’payib ketadi-da, natijada oxirgi kuch berishdan oldingi harakat uzuq-yuluq bo’lib qoladi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib olgandan keyingina oxirgi kuch berishni boshlashga intilish ham yomon ta’sir ko’rsatadi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib dastlabki holatda turgan joydan yadro itqitib mashq qilish ta’sirida ham shunday bo’lishi mumkin.

Sapchigandan keyin tanaffus bo’lib qolmasligi uchun sapchish balandlab ketmasligi, qisqaroq bo’lishi va sakrovchi sapchishdan keyingi oyoq harakatlarini ustalik bilan bajaradigan bo’lishi kerak.

6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va individual xususiyatlarni aniqlash.

Vositalar. 1. Doirada turib turli xil og’irlikdagi yadrolarni itqitish. 2. Yuqorida sanab o’tilgan mashqlarni bajarish. 3. Yaxshi natija ko’rsatish uchun yadro itqitish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Yadroni sapchib itqitish texnikasi asoslarini o’zlashtirayotganda xatolarni tuzatib, oldin uddalab bo’lmagan texnika detallarini o’rganib olishga urinib ko’rish kerak. Bu detallar odatda snaryad uzoqroq uchishi uchun sapchishni kattaroq tezlikda va oxirgi kuch berishga ulab bajarishga intilishga bog’liq bo’ladi. Oxirgi kuch berishda va yadro itqitishni kerakli ritmda to’liq bajarishda oyoqlar, gavda va qo’llarning faol, bir-biriga mos ishlashiga alohida e‘tibor berish kerak bo’ladi. Yadroni umuman va ayniqsa oxirgi kuch

berishda eng ko’p tezlanish bilan itqitishga imkon beradigan boshqa vositalarni topishga ham harakat qilish kerak.

Yengil yadroni itqitish texnika yangi elementlarini o’rganayotganda va harakatlarni kattaroq tezlikda bajarish uchun foyda beradi. Shug’ullanuvchilar quvvati ko’proq ish qilib, bunda orttirgan malakalarini me’yor yadro itqitishda ishlatishlari uchun og’irroq yadro itqitib mashq qilinadi. Albatta, vazni har xil yadrolar itqitish tegishli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga ham ko’maklashadi.

Shug’ullanuvchilar ayrim paytda o’rganilgan ba’zi harakatlarni bajara olmaydilar. Bunday hollarda uni uloqtiruvchiga to’g’ri keladigan harakat bilan almashtirishga to’g’ri keladi. Individual xususiyatlar qanchalik to’g’ri hisobga olingani – itqitish paytidagi keyingi harakatlar qanchalik to’g’ri chiqishidan va natija qandayligidan ma’lum bo’ladi.

3.5.4. Yadro itqituvchilarning mashg’ulotlari.

Shunchaki yadro itqitishni tez o’rganib olish mumkin-u, ammo yuqori natijalarga erishish uchun sportchidan anchagina mushak kuchi, harakatda tezkorlik va itqitish texnikasining rasional bo’lishi talab qilinadi.

Musobaqada muvaffaqiyat qozonish ko’p jihatdan sportchining irodaviy fazilatiga va musobaqada qatnashganda nima qilishni bilishiga bog’liq.

18 yoshga to’lgan sportchilar birinchi yildayoq yadro itqitishda III razryadme’yorini bajara oladilar. Bulardan jismoniy jihatdan tuzukroqlari muntazam mashq qilib tursalar, shu vaqtning o’zida II va hatto I razryadli ham bo’la oladilar. Sport ustasi me’yorini bajarish uchun esa bir necha yil qunt bilan mashg’ulot qilish talab qilinadi.

Kichik razryadli yadro itqituvchilar mashg’uloti

Mashg’ulotlarning asosiy vazifalari:

1. Sapchib yadroni to’g’ri itqitish texnikasini bilib olish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (kuchni, turli xil harakatlardagi tezkorlikni, oyoqlarning harakatchanligini, umumiy chidamlilikni, egiluvchanlikni, epchillikni) oshirish.
3. Yadro itqitishda eng ko'p ish qiladigan mushaklar (oyoqlar va gavdani yozuvchi, qorin va yelka kamari, panjalarni yozuvchi va h.k. mushaklar) kuchini rivojlantirish.
4. Harakatlar tezligini yadro itqitishga moslab yaxshilash (oyoqlarni tez yozishni gavda bilan qo'llarni tez yozishga moslab bajarish).
5. Maxsus chidamlilikni hosil qilish.
6. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan yengil atletika boshqa turlarining elementar texnikasini bilib olish.
7. Ma'naviy-irodaviy fazilatlarni yaxshilash.
8. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Rejada bir haftada 4 mashg'ulot, bir yilda esa 140-160 mashg'ulot, yil davomida 20-25 marta musobaqalarda qatnashish (ulardan 12-14 marta yadro itqitishdan, qolganlari boshqa uloqtirish turlaridan, sakrashdan va sprintdan) nazarda tutiladi. Bundan tashqari, haftada 3-4 marta ertalabki zaryadka vaqtida mashg'ulot mashqlarini takrorlab turishning ham foydasi juda ko'p.

Rejada ko'rsatilgan asosiy vazifalar shu yerda ko'rsatilgan mashqlarni bajarish jarayonida hal etiladi. Ammo bu mashqlar boshqa vazifalarni hal etishda ham yordam berishi mumkin. Jumladan, ko'pchilik mashqlarni bajarayotganda, shug'ullanuvchilar yadro itqitish texnikasini o'rganadilar va kuchlarini ham rivojlantiradilar.

Yadro itqitish texnikasini o'rganish va takomillashtirish yil bo'yi o'tishi mumkin. Qishda biron og'irlikni qo'lda tutib, oxirgi kuch berishni taqlid qilish, yadro va xar xil narsalarni turgan joydan itqitish, sapchishni o'rganish va undan keyingina yadroni sapchib itqitishga tavsiya qilinadi.

Texnikani takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlar hajmi asta-sekin oshib boradi. Turgan joydan itqitish vaqtida oxirgi kuch berish malakasini

orttirishga ko’proq e‘tibor beriladi, lekin musobaqalar yaqinlashgan sari bu vaqt qisqara boradi.

Texnikani o’rganish vaqtida tez-tez yengil yadrolardan foydalanib turgan ma’qul.

Tayyorlov davrida rejada ko’rsatilgan mashqlarning hammasi qo’llaniladi (agarda sharoit bo’lsa), ammo ularning hajmi turli xil bo’ladi. Shug’ullanuvchilar jismoniy yuklamaga yaxshiroq o’rganishlari uchun dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko’proq e‘tibor beriladi.

Yopiq binoda yadro itqitish texnikasini o’rganayotganda, qulay sharoit bo’lsa ham, yadro itqitaverishga berilib ketmaslik kerak. Bino ichida yadro itqitish texnikasini o’rganish uchun to’ldirma to’plardan foydalansa bo’ladi. To’pni ko’krak darajasida va undan ham balandroqda osiltirib turib (orqaga silkiyotganda chap qo’l bilan tutib turiladi), yuqorilatib oldinga itqitish va oxirgi kuch berishni taqlid qilish.

Qisqa masofalarga yugurish, harakatda tezkor bo’lishga mo’ljallangan va xar xil sakrash mashqlari – itqituvchilar uchun shart bo’lgan mashqlardan hisoblanadi.

Qishda 1-2 mashg’ulotni mumkin qadar ochiq havoda o’tkazish kerak. Bunda quyidagi mashqlar bo’ladi: sekin yugurish, gavdani engashtirish, burish va aylantirish, oyoqlarni va qo’llarni aylantirish va silkishlar, tezlanishli yugurish, qarshilikni engadigan va yuk ko’taradigan mashqlar, turli holatlarda to’ldirma to’p va boshqa jismlarni uloqtirish, to’ldirma to’p yoki yadro itqitish, turgan joydan uch hatlab va besh hatlab sakrash, yuk ko’tarib cho’nqayish va sakrab turish, yakunlovchi sekin yugurish.

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmida mashg’ulotlar ancha ixtisoslashtirilgan xarakterga ega bo’lib, itqitish texnikasini takomillashtirish uchun ko’pgina mashqlar qo’shiladi. Shu bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradigan mashqlar qo’llanadi, tezkorlik va ayniqsa kuch oshiradigan mashqlar hajmi esa ortishi ham mumkin.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida mashg’ulotlar mumkin qadar tezroq ochiq havoga olib chiqiladi. Bunda quyidagi mashqlar qilinadi: kross yugurish,

masofaning uzoqroq bo’laklariga sprintcha yugurish, start, uloqtirish va og’ir narsalarni itqitish, yadro itqitish. Lekin bu vaqtda sapchib itqitib, yaxshi natija ko’rsatishga berilib ketish yaramaydi. Ko’klamda yadro itqitish texnikasini o’zlashtirish ustida zo’r berib ishlashni davom ettiriladi va kuch ko’paytiradigan, jumladan, yuk ko’tarish mashqlariga ko’p vaqt beriladi.

Musobaqalashuv davrining ilk bosqichida butunlay stadionga ko’chib olgandan keyin tayyorlov davri bahorgi bosqichi uchun tavsiya etilgan mashqlarning hammasi qo’llaniladi, lekin hajmi kamayadi. Davomli yugurishlar kamayib, musobaqa sharoitiga uloqtirish ko’payadi.

Bir mashg’ulotda necha marta yadro itqitish uni bajarishga qancha kuch ketayotganiga va shug’ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog’liq. Ko’proq yengil va erkin itqitib mashq qilish kerak.

Itqituvchi yadroni ancha masofa “turta borib” tezlantirib itqitishni o’rganishi kerak. Bu qiyin, lekin itqitish texnikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun zarurdir.

Shug’ullanuvchilar ichida harakatlarni sust va sekin bajaruvchilar ham bo’ladi. Bundaylar ko’proq katta kuch sarflab yadro itqitishlari, bunda harakatlar tezligi kattaroq bo’lishiga intilishlari kerak. Bunda ham murabbiy, ham shogird bir xilda tirishqoqlik qilsalargina muvaffaqiyat qozonish mumkin.

Yadroni turgan joydan va pasayibroq turib itqitish kerak. Bunda, albatta, harakatlar tez bo’la olmaydi. Natija ko’rsatishga itqitganda esa, itqitish tezligi eng katta bo’lishi uchun eng optimal variantda turish qanday bo’lishini topib olish kerak bo’ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashqlarning hajmi sal kamayadi. Kuchni saqlaydigan va yanada rivojlantiradigan mashqlar, avvalo, ko’p quvvat talab qiladigan mashqlar qoladi.

Yadro itqitish soni oshmaydi, lekin ko’proq yuqori tezlikda bajariladi. Sportchi texnika elementlarini bilib borgan sari, bu tezlik orta boradi.

Sportchi itqitish asoslarini o’rganib olgandan keyin musobaqalarda (faqat yadro itqitishdan emas, balki uloqtirishning boshqa turlaridan ham, sakrash va

sprintdan ham) ko’proq ishtirok etishi kerak. Musobaqada qatnashish harakat malakasini mustahkamlaydi va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Tayyorlov davridagi guruh-guruh bo’lib o’tkaziladigan har bir mashg’ulotda harakat tezligini oshiradigan mashqlar, uloqtirish mashqlari (texnikani o’rganishg ham), mushaklar kuchini rivojlantiradigan mashqlar va sakrash mashqlari bo’ladi. Mashg’ulot oxirida sekin sur’atda yugurish va mushaklarni bo’shashtiruvchi mashqlar bajariladi. Musobaqalashuv davridagi mashg’ulotlar (guruh bo’lib o’tkaziladiganlari ham, yakka-yakka o’tkaziladigani ham) kirish va tayyorlov qismi o’rnidagi chigalyozdi mashqlaridan boshlanib, yana o’sha chizma bo’yicha davom ettiriladi.

Yadro itqituvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun shuningdek, yadro itqitganda eng ko’p kuch keladigan mushaklarning qisqarish kuchi va tezligini rivojlantirish uchun shtanga bilan bajariladigan mashqlardan ko’proq foydalanadilar. Bu mashqlarning tizimi yadro itqitish ayrim fazalaridagi harakatlar tizimiga o’xshash bo’lishi kerak. Shtangani ko’tarishga, klassik mashqlardagiga (jim, tolchok, rivok) nisbatan boshqacha talab qo’yish kerak. Shtangani bir qo’llab ham ko’tarish mumkin. Shtanga bilan mashq bajarayotganda, ayniqsa o’tirib-turish mashqlarida oyoq, tosning holati yadro itqitishda oxirgi kuch berishdagi holatiga to’g’ri kelishiga e‘tibor berish zarur. Yadro itqitishdagi eng ko’p kuch keladigan paytda sportchining og’irligi oyoq tagining oldingi qismiga tushib turadi, tosi esa tayanch ustidan (oldinga) o’tkaziladi. O’tirishdan turayotganda, sakrab turayotganda va boshqa yuk ko’tarib bajariladigan mashqlarda shunday holat bo’lishiga intilish kerak.

Shtangani jim usulida ko’tarish tezlik bilan bajariladi, ko’krakka ko’tarishda esa minimal daraja cho’nqayib bajariladi. Boshning shtanga ko’tarayotgandagi holati, ko’tarilayotgan shtangani kuzatayotgan ko’z qayoqqa qarayotganiga bog’liq bo’ladi, qo’lning to’g’rilanishi oyoq uchida ko’tarilishga to’g’ri kelishi kerak. Shunday harakat qilish yadro itqitishdagi kuch berishga ancha yaqin bo’ladi. Shtangani tolchok qilayotganda ham jimdagi kabi talablar qo’yiladi. Bundan

tashqari, rыvok ikkinchi bor cho’nqaymay bajariladi. Rыvokni uzluksiz harakat sifatida butunlay cho’nqaymay bajarsa ham bo’ladi.

Kuchni oshirish uchun uncha og’ir bo’lmagan shtangani ko’tarsa ham bo’ladi. Bu yangi boshlayotganlar uchun ayniqsa muhim. Shuni esda saqlash kerakki, shtangani juda tez ko’tarish ko’proq asab-mushak kuchi sarflashni talab qiladi. Shtanga mashqlari organizmga salbiy ta’sir qilmasligi va lat eb qolmaslik uchun shug’ullanuvchiga shtangadan qanday foydalanishni o’rgatish kerak.

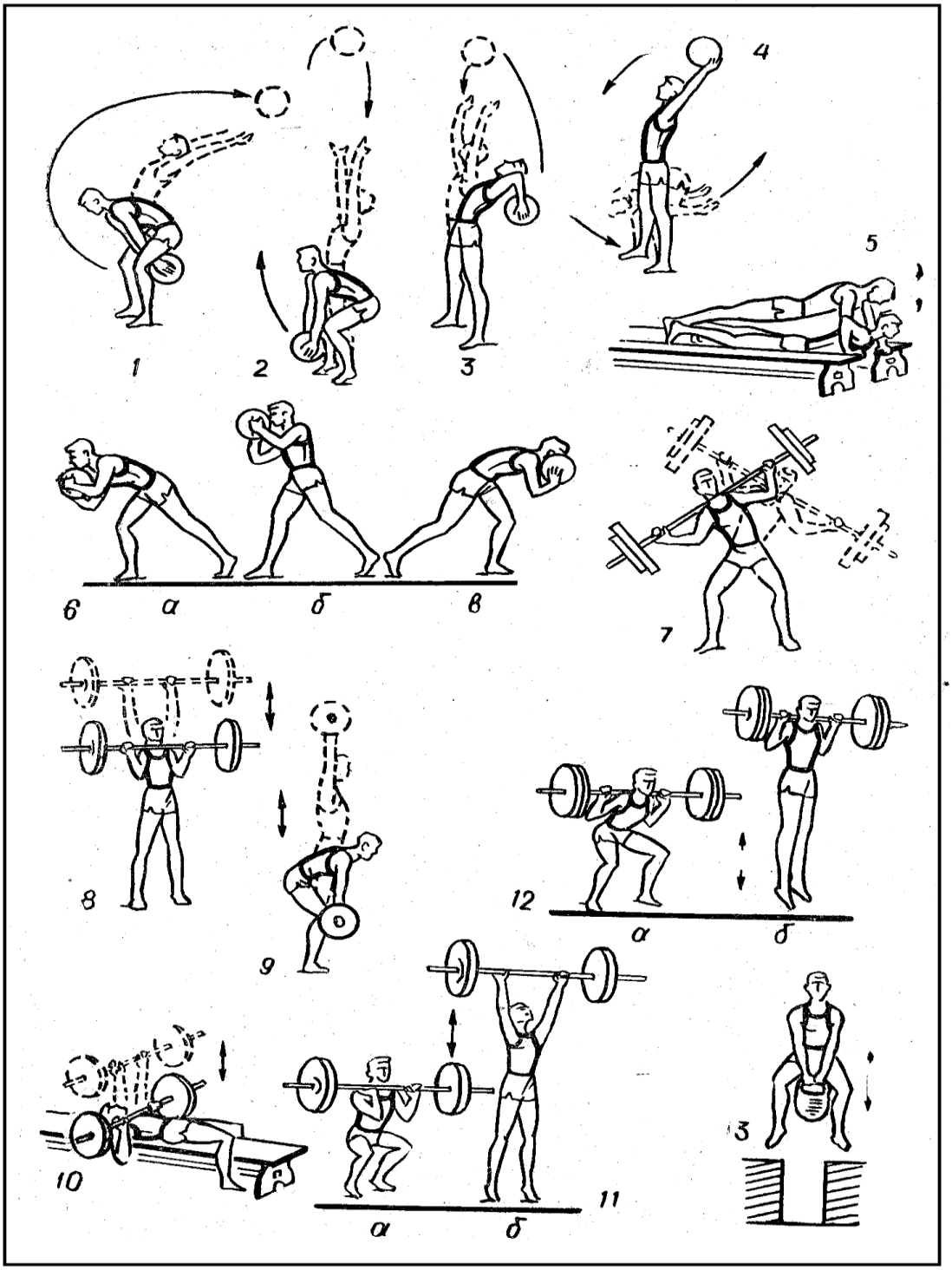
Yadro itqituvchilar uchun eng foydali kuch mashqlari quyidagilar: chalqancha yotib jim usulida ko’tarish, og’irliklar bilan o’tirib-turish va irg’ib turishlar, tosh yoki qum solingan xalta bilan oxirgi kuchlanishni taqlid qilish, shtangani turtib ko’tarish, yuk ko’tarib engashish va jismlarni uloqtirish (104-rasm).

Tadqiqotlar (E.A.Stepanova) shuni ko’rsatdiki, intensiv yadro itqitiladigan mashg’ulotlarda shtanga ko’tarish mashqlaridan katta yuklama bo’lishiga yo’l qo’yib bo’lmas ekan. Itqituvchilar jim usulida shtangani juda sekin ko’tarish ham, o’rta va og’ir vazndagi shtanganlarni bir varakayiga ko’p marta ko’tarish ham yaramaydi.

Shtanga ko’tarishda juda zo’r keladigan mashqlar orasida 3-4 daq. faol dam olish kerak. Yuk ko’tariladigan mashg’ulotlarning davom etish vaqti, mashqlar hajmi va jadalligi tayyorlov davridagi 2-3 oy mobaynida hafta sari sekin-sekin orttirib boriladi.

Mashg’ulot vaqtida bel shamollab qolishidan saqlanish kerak, chunki bu radikulit bo’lib qolishga sabab bo’ladi.

Katta va o’rtacha yuklamali yuk ko’tarish mashg’ulotlari ikki kunda bir martadan ortib ketmasligi kerak. Kamroq yuklamali shtanga ko’tarish mashg’ulotlari ko’proq bo’lsa ham mumkin.



104-rasm. Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari.

Yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg’ulotining xususiyatlari.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari:

Yuqori razryadlilar mashg’ulotida kichik razryadli sportchilar mashg’ulotidagi vazifalardan tashqari yangi vazifalar ham hal etiladi.

1. Yadro itqitish texnikasini sapchib borish tezligi tobora orta borishiga erishib va bundan oxirgi kuch berishda to’laroq foydalanadigan bo’lib takomillashtirish; itqituvchi bilan yadroning oxirgi kuch berish uchun eng qulay holatda bo’lishiga, kuchning yadroga ta’sir yo’li eng uzun bo’lishiga, eng yirik mushak guruhlaridan (gavda va oyoqdagi) oxirgi kuch berishda faol foydalanishga va bular natijasida yadroning maksimal tezlikda itqitilishiga erishish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ayniqsa kuchni tezkorlik bilan bog’lab rivojlantirish.
3. Irodaviy fazilatlarni va musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirish.

Sportchining individual xususiyatlariga qarab, boshqa vazifalar belgilash yoki yuqoridagi mashqlarga aniqliklar kiritish ham mumkin.

Mashg’ulotlar bir haftada kamida besh marta o’tkaziladi. 3 kun mashg’ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg’ulot + 1 kun dam olish. Ayrim mashg’ulotlar (haftada 1-2 marta) mustaqil ravishda o’tkaziladi. Kichik razryadli sportchilar mashg’ulotiga mansub bo’lgan ko’pgina ko’rsatmalar, yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg’ulotiga ham taalluqlidir.

Tayyorlov davrida asosiy e‘tibor avvalo etishmayroq turgan fazilatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga va yadro itqitishga ishtirok qiluvchi zaifroq mushaklarni chiniqtirishga qaratiladi. Yuqori razryadli sportchilarning mashg’uloti barcha davrlarda kichik razryadlilar mashg’ulotiga nisbatan jadalroq o’tadi.

Oldingidek yadro itqitish texnikasi takomillashtirilib, kuch tezkorlik bilan bog’lab rivojlantiriladi. Texnikani takomillashtirish va harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun katta hajmdagi mashqlarni dam olishdan keyingi 1-2 kunda yoki uncha yuqori yuklamaga ega bo’lmagan mashg’ulotdan keyingi kunda rejalashtirish mumkin. Katta hajm va jadallikka ega bo’lgan mashqlar bilan o’tadigan mashg’ulotlarni dam olish kunidan yoki kichik yuklamaga ega bo’lgan mashg’ulotdan bir kun oldin o’tkazish mumkin. Kuch va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga ko’proq mana shu kunlarda vaqt ajratish ma’qul.

Ayrim mushak guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlarni barcha mashg’ulotlarda qo’llash kerak.

Mashg’ulotlar mazmunini xilma-xil qilib turish, jadalligini o’zgartirib turish muhim. Nazorat mashg’ulotlarini yoki chamalashni dam olish kunidan yoki kam jadalroq mashg’ulot bo’lgan kundan keyin o’tkazish tavsiya etiladi.

Agarda itqituvchilar haftada besh martadan ortiq mashg’ulot qilsalar, haftaning o’rtasidagi bir-ikki mashg’ulotda unchalik yuqori jismoniy va irodaviy zo’r berish talab qilmaydigan mashqlarga o’tish va ularni shug’ullanuvchilar xoxishiga qarab tanlash maqsadga muvofiqdir.

Sportchini musobaqalarda mustaqil qatnasha olishga tayyorlash uchun musobaqa oldidan oxirgi mashg’ulotlarni mustaqil, ammo murabbiyning nazorati ostida o’tkazish zarur.

Bu tayyorlov davrida kuchni rivojlantirish uchun juda ko’p mashqlar bajariladi. Og’ir shtanga ko’tarish mashqlari ayniqsa foydalidir.

Bu davrdagi musobaqalarda ishtirok qilish mashg’ulot yuklamasini pasaytirishga sabab bo’lmasligi kerak.

Musobaqalashuv davridagi ilk musobaqalashuv bosqichida itqituvchilar o’zlarining eng yuqori shaxsiy natijalarini ko’rsata olishlari mumkin.

Bizning eng kuchli yadro itqituvchilarimiz (V.Lipsnis, A.Varnauskas) 110 mashg’ulotdan keyin (taxminan 6 oy), shu olti oy ichida 1800 marta yadro itqitib, 500 dan ortiq marta shtanga bilan o’tirib-turib, 400 dan ortiq marta qisqa masofalarga yugurib, turli xil sakrashlarda 2000 dan ortiq marta depsinib, 5-6 musobaqada qatnashib mashq qilganlaridan keyin o’zlarining eng yaxshi natijalarini ko’rsatar edilar. Ko’targan shtangalarining og’irlik yig’indisi 500 tonnaga etardi.

Bu asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg’ulotlar ko’proq ixtisoslashtirilib, yadro itqitishdan yuqori natijalarga erishishga qaratiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar asosan faol dam olish uchun qo’llanadi. Yadro itqitishdan tashqari, quyidagi mashqlar asosiy vositalardan bo’lib qoladi: kuchni rivojlantirish uchun katta kuch sarflab bajariladigan mashqlar; shtanga va boshqa og’irliklar bilan

mashqlar; sprint; sakrash va og’ir narsalarni irg’itish. Bu mashqlarning hammasi kichik hajmda, lekin yuqori jadallik bilan bajariladi.

Tezlik uchun yugurishga musobaqalashuv davrining boshlanishiga nisbatan kam vaqt ajratiladi, sakrash esa musobaqa oldidan oyoq kuchi tiklanadigan darajadagina o’tkaziladi. Sportchining musobaqa oldidan yaxshi kayfiyatda bo’lishi ayniqsa muhim. Shuning uchun sportchi mashg’ulot yuklamalarini dam olish bilan bog’lab olib borishga o’rganishi kerak.

Bu davrda mashg’ulotlarning qanchalik qiyinligiga, shug’ullanuvchining kayfiyatiga va bo’lajak musobaqalarda yuqori natija ko’rsata olishi mumkinligiga qarab, haftada necha marta mashg’ulot o’tkazish o’zgarishi mumkin. Ayrim mashg’ulotlarni tog’da o’tkazgan ma’qul. Bordi-yu, mashg’ulotlar miqdori kamaysa ham, kuchning rivojlangan darajasini saqlab borish kerak.

Mashg’ulotlarning davom etish vaqti turli xil bo’ladi: dastlabki mashg’ulotlar dam olishdan keying kunlari 1,5-2 soat, dam olish kunidan oldin esa 2,5 soatgacha davom etadi. Yadroni seriya-seriya qilib (2 seriya) yoki orada uzoqroq dam olib itqitish mumkin; bu boshqa mashqlarga ham taalluqli. Bunday hollarda mashg’ulotlarning davom etish vaqti oshishi tabiiydir. Chamalash va nazorat mashqlar o’tkaziladigan ayrim mashg’ulotlar ham uzoqroq davom etadi.

Bu bosqichdagi musobaqalar turg’un yuqori natijalarga erishish vositasi bo’lib xizmat qiladi. Sportcha formaga etishib olgan itqituvchilar musobaqagacha musobaqalashish ishtiyoqini saqlay bilishga o’rganishlari kerak.

Qo’shimcha mashg’ulot mashqlari. Rejada ko’rsatilgan asosiy mashg’ulotlardan tashqari itqituvchilarga qo’shimcha shug’ullanish tavsiya etiladi.

Mashg’ulotlarda itqituvchi har kuni bajaradigan mashqlar bo’ladi. Bular avvalo o’z rivojida orqada qolgan alohida mushak guruhlariga mo’ljallangan mashqlar; yadro itqitishga, texnikaning ayrim elementlarini bilib olishga moslab, mushak kuchini o’stiradigan mashqlardir.

Yadro itqituvchilar uchun bahorda ochiq joylarda bajariladigan ertalabki mashg’ulotlar majmuiy namunasi: sekin yugurish 2-3 daq. egiluvchanlik uchun 5-6 mashq; qorin va orqa mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlar: og’irliklar (toshlar)

bilan gavdani engashtirish, burish va aylanma harakatlar – 5-8 martadan 2-3 seriya; tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish – 5-10 martadan 2 seriya, tez; og'ir toshlarni yoki yadroni ikki qo'llab boshdan oshirib orqaga va yonlamasiga uloqtirish; yana shu jismlarni ikki qo'llab ko'krakdan oldinga va bosh ortidan oldinga itqitish – 3-5 martadan; itqitish texnikasining o'rganilayotgan elementlarini taqlid qilish; yadro va tosh bilan sakrab turish – 5-10 marta; yakunlovchi sekin yugurish – 1 daq.

Katta yuklamali mashg'ulot kunlari qattiq charchalsa yoki musobaqa kunlari faqat sayr qilinsa kifoya.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Tayyorlov davrida va musobaqalashuv davrining boshida yadro itqituvchilar, odatda, boshqa musobaqalarda qatnashadilar: disk uloqtirishda, yugurib kelib sakrashlarda va qisqa masofalarga yugurishda. Ular yengil atletikaning xilma-xil turlaridan 30 ga yaqin musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

Nazorat mashqlar. Yadro itqituvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarini muntazam nazorat qilib turish uchun har oyda nazorat mashqlardan chamalashlar o'tkazilib turiladi. Bunday mashqlar avvalo quyidagilardan iborat: 30 m yugurish, turgan joydan uch hatlab sakrash, yadroni turgan joydan itqitish, yadroni ikki qo'llab kalladan oshirib orqaga tashlash, shtangani tolchok usulida ko'tarish (erkaklar uchun). Odatda, yadro itqitish musobaqalari juda sekin o'tadi.

Birinchiliklar va Olimpiya o'yinlari xronometrajidan ko'rinishicha, dastlabki musobaqalarda itqituvchi har gal 15-20 daq. keyin finalda esa 5-6 daq.dan keyin navbatdagi itqitishni boshlar ekan. Musobaqalardagi bunday tartibga maxsus tayyorlanish, kichikroq musobaqa yoki chamalashlarda itqituvchini xuddi o'sha yirik musobaqalardagi kabi sharoitga qo'yib turish kerak.

Yuqori razryadli sportchilar yadro itqitishdan yuqori natijaga erishish uchun musobaqalar oldidan muayyan mashg'ulot tartibiga rioya qilishlari kerak. Jadvalda yadro itqituvchilarning kechqurun o'tkaziladigan musobaqadan oldingi bir haftalik mashg'ulot sikli rejasining namunasi ko'rsatilgan. Musobaqadan oldin ikki kun

dam olish ish qobiliyatini tiklash imkonini beradi. Bir kun dam olsa ham bo'ladi, lekin bunda oxirgi mashg'ulotda yuklama ko'p bo'lmasligi, mashg'ulot uzoq davom etmasligi kerak. Unda faqat odat bo'lib qolgan mashqlardan ozginasi bo'ladi, xolos. Yadro itqitib mashq qilish kamaytiriladi. Musobaqa oldidan ikki kun dam oladigan sportchilar musobaqadan bir kun oldin chigalyozdi mashqlari qilishlari kerak.

30-jadval

Yadro itqituvchining musobaqa oldidan bir haftalik mashg'ulot rejasining namunasi.

Mash-g'ulot vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Ertalab	Sayr	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr	Sayr	Sayr	Sayr
Soat 18 da	1.Chigalyozdi mashqlari 2.Yadro itqitish 3.Shtanga yoki boshqa yuk bilan mashq qilish. 4.Sakrash. 5.Sekin yugurish	Dam olish	Stadiondagi mashg'ulot: 1.Odatdagi chigalyozdi mashqlari. 2.Yadro itqitish (nazorat). 3.Sakrash. 4.Sekin yugurish	Stadionda yoki tog'da mashg'ulot: 1.Odatdagi chigalyozdi mashqlari. 2.Yadro itqitish (ozgina, majburiy emas). 3.Sprint. 4.Shtanga bilan mashq (ozroq). 5.Sekin yugurish	Dam olish	Musobqadan 24 soat oldin odatdagi chigalyozdi mashqlari. Shtanga bilan mashq qilsa ham bo'ladi (ozroq)	Chigalyozdi mashqlari. Yadro itqitib chamalash. Musobaqa

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajada saqlab borish uchun musobaqalarga ikki hafta yoki undan ko'proq qolganda maxsus tayyorgarlik ko'ra boshlash kerak. Bunda birinchi haftada asosan jismoniy fazilatlarni, xususan kuchni rivojlantiradigan mashqlarga (yuk ko'tarish, jumladan, shtanga ko'tarish mashqlariga, sprintga, sakrashga) zo'r beriladi.

Yana ham aniqroq reja bo'lajak musobaqa sharoiti va jadvalini (kvalifikasion musobaqa bo'lish-bo'lmasligini, ular qachon boshlanishini, dastlabki musobaqalarning boshlanadigan vaqti va boshqalarni) hisobga olib tuziladi.

Yirik musobaqalarga (xalqaro va O’zbekiston chempionati musobaqalariga) tayyorlanayotganda, sportchiga odat bo’lmagan tartibda dam olish yaramaydi. Bunday musobaqalardan oldin hatto bir kun ortiq dam olish ham sportchiga yomon ta’sir ko’rsatadi. Haddan tashqari, ko’p o’ylayverish, uzoq vaqt hayajonda bo’lish asabning barvaqt bo’shashib ketishiga sabab bo’ladi. Yirik musobaqadan oldin eng oxirgi mashg’ulotda ham shunday bo’lishi mumkin. Bunga yo’l qo’ymaslik uchun oxirgi mashg’ulotni bamaylixotir o’tkazmoq kerak. Agar itqituvchi kvalifikasion musobaqaga xuddi asosiy musobaqa sifatida qarab, shunga yarasha psixologik tayyorlangudek bo’lsa, kvalifikasion musobaqa vaqtida ham asab bo’shab qolishi mumkin. Ertalabki kvalifikasion musobaqada itqituvchi belgilangan me’yornigina bajarib, asab energiyasini asosiy musobaqalarga saqlab qola bilishi kerak.

Chigalyozdi mashqlari musobaqada navbati kelishdan 30-40 daq. oldin boshlanadi-da, hech shoshilmay chigalyozdi mashqlari qilinadi. Bunda odatdagi masofaga (600-800 m ga) sekin yugurish, yana bir nechta oddiy gimnastik mashqlar bo’ladi. Keyin texnik jihatdan hadis olish uchun oxirgi kuch berishga taqlid qiladigan mashqlar, sapchib berish va cho’nqaygandan sakrab chiqishga taqlid qiladigan bir nechta mashqlar bajariladi.

Chigalyozdi mashqlari me’yordan og’irroq yadro itqitib yoki boshqa og’irroq narsalar itqitib bir necha mashq qilish odatda itqituvchining musobaqadagi natijasiga yaxshi ta’sir ko’rsatadi. Ba’zi yadro itqituvchilar chigalyozdi mashqlarida hamma vaqt ana shunday yadro ishlatadilar. Albatta, buni har qaysi sportchi o’zi sinab ko’rishi, buning uchun musobaqa va ob-havoning turli sharoitlarida shunday chigalyozdi mashqlari qilib ko’rishi kerak.

Itqituvchilarning chigalyozdi mashqlarilari har xil bo’lishi tabiiydir. Chunki qanday chigalyozdi mashqlari qilish, sportchining asab faoliyatining turi qanday ekaniga, uning tayyorgarligi qay daraja va odatlari qanday ekaniga bog’liq. Masalan, asabi tez ta’sirlanadigan, uloqtirish texnikasini yaxshi biladigan va musobaqada qatnashish tajribasi etarli itqituvchilar bevosita musobaqadagi navbati oldidan, kamroq mashqlardan iborat chigalyozdi mashqlari qilsalar ham bo’ladi.

3.5.5. Yadro itqitish bo’yicha musobaqa qoidalari.

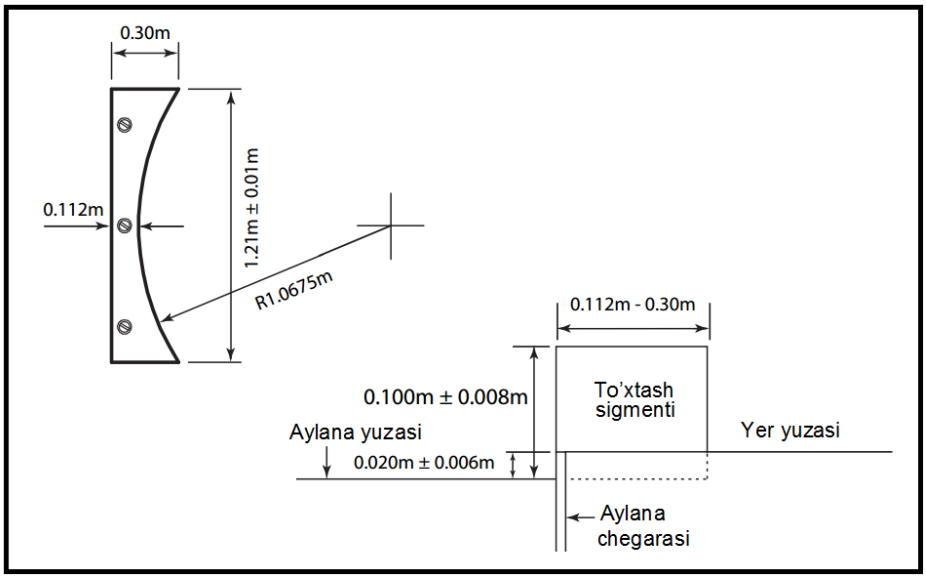
Yadro itqitish bo’yicha musobaqalar maxsus chimli yoki iz qoldiradigan qumli joylarda o’tkaziladi. Yopiq inshootlarda esa rezina qoplamali maxsus joylarda o’tkaziladi.

Yadroning og’irliklari yosh guruxlariga qarab quyidagicha bo’ladi qizlar uchun 3 kg, o’smir qizlar va ayollar uchun 4kg, o’smirlarda 5 kg, o’spirinlarda 6 kg, erkaklar(kattalar)uchun 7.260 kg.ni tashkil etadi.

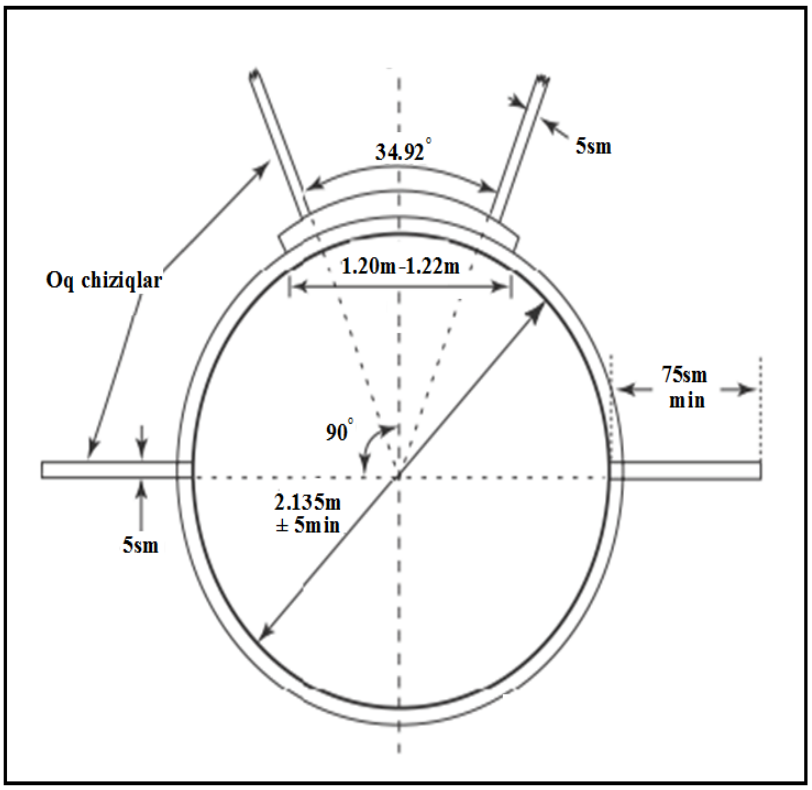
Yadro itqitish joyi aylanasining diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi 34.92^0 S da bo’lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko’ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so’ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo’ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

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

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



105-rasm. Yadro itqitishda to’xtash sigmenti.



106-rasm. Yadro itqitish joyi.

3.5.6. Disk uloqtirishning qisqacha tarixi.

Qadamgi Yunonistonda eramizdan oldingi Olimpiya o'yinlarida disk uloqtirish bo'yicha musobaqalar ommaviy va qiziqarli bo'lib, o'sha zamonlarda disk toshdan, taxtadan, bronza va mis kabi materiallardan tayyorlangan. O'sha davrda disklar turli og'irliklarda bo'lib 1.25 kg dan 6 kg.gacha bo'lgan. Diametri 16 sm.dan 34 sm.gacha bo'lgan. Uloqtirish maxsus tosh miramir ustudidan uloqtrilgan. Uning o'lchamlari 70x80sm bo'lgan miramir tosh ustuda joyidan turib uloqtirgan. Ilk zomanaviy olimpiya o'yinlarida pentatlon ya'ni beshkurash tarkibida bo'lgan. 1897 yil AQSHda diskni doira ichida uloqtirishni boshlagan. Musobaqa qoidalariga ko'ra aylanani diametri 213 sm.ni tashkil etgan. Ammo bu sportchilarga noqulaylik tug'dirib qoidalarni buzilishiga sabab bo'lgan. Shu boisdan 1910 yil aylana 218 metrga o'zgartirildi. 2 kg.li diskni 1908 yilgi Olimpiya o'yinlarida uloqtirila boshlandi. 1915-1925 yilgacha disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish bo'yicha turli xilda usullar tavsiya etilgan. Bular joyidan turib, bir-ikki qadam tashlab uloqtirish va aylanib uloqtirish. 1925 yildan bir yarim aylanishdan uloqtirishda uloqtirish boshlandi. Bunda sportchi uloqtirish

tomonga yon tomon bilan turib bir yarim aylana turib uloqtirgan. Birinchi jahon rekordchisi bo'lib amerikalik D.Dunkan 1912 yil diskni 47.58 sm.ga uloqtirgan va uning rekordi 12 yil saqlanib turdi. 1929 yil amerikalik E.Krents o'zining yangi usulida ya'ni aylanib sakrab 50.00 metrga uloqtirdi va shu tariqa disk uloqtrish bo'yicha natijlar yildan yilga o'sib borib, 74.08 metrga o'sdi. Bu natija gurmaniyalik Yurgen Shult tomonidan 1986 yil jahon rekordini o'rnatdi. Ayollarda esa 76.80 m natija Gabriela Raynsh tomonidan 1988 yil jahon rekordi o'rnatildi. Hozirgi kunda gurmaniyalik sportchilar uloqtirish turlarida etakchilik hisoblanadi.

3.5.7. Disk uloqtirish texnikasi.

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 540^0 (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

Uloqtiruvchi aylanish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o'tadi: dastlabki qo'sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan depsingandan keyin) faza, o'ng oyoqda

yakka tayanchli (erga oyoq qo’yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo’sh tayanchli faza.

Diskning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko’p jihatdan shamolning tezligi va yo’nalishiga bog’liq. Masalan, havo sokin paytlarda diskning uchishi uchun eng qulay burchak taxminan $33\text{-}36^0$ ga teng. Shamolga qarshi uloqtirilganda esa, shamol tezligi oshgan sari, qulay burchak kamayib boradi. Shamol yo’nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko’proq bo’ladi. diskni sekundagi 4-5 m tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda uni qo’ldan to’g’ri chiqarilsa, shamolning xar qanday yo’nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxshiroq natijaga erishishi mumkin.

Diskni tutish. Disk, pastga tushirilgan qo’lning bosh barmoqdan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo’g’imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat disk yuzasiga tegib turadi (107-rasm). Bunda panja kaft-bilak bo’g’inida sal bukilgan bo’lib, disk gardishining yuqori qismi bilakka tugib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo’lmasligi, tarang yozilgan ham bo’lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham diskni boshqarish qiyinlashadi.

107-rasm. Diskni ushlash.

Aylanishga tayyorlanish. Aylanish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar yelka kengligida yoki sal kengroq ochiladi. Uloqtirish tomoniga nisbatan uloqtiruvchi tanasining holati ba’zi bir farqqa ega bo’lishi mumkin. Qulayrog’i uloqtirish tomoniga orqa o’girib turishdir. Bunday holatdan yon tomon bilan turishga nisbatan burilish ancha qiyinroq, lekin bunday vaziyatda uloqtiruvchining disk bilan birgalikda qiladigan harakat yo’li uzayadi,

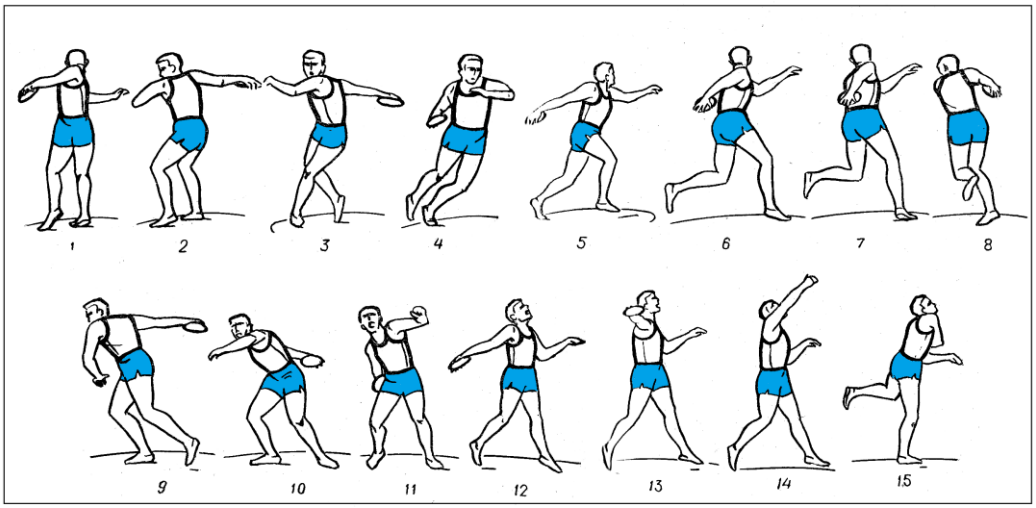
demak, aylanishni boshlashda (tayanchli fazasida), harakat miqdorini ko’paytirish uchun yaxshiroq sharoit yaratiladi.

Dastlabki holatda o’ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo’yiladi. Dastlabki silkitishni boshlash yoki ayni vaqtda disk tutgan qo’lni o’ng tomonga silkitishdan oldin chap oyoq yelka kengligida, hatto undan ham kengroq qo’yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo’nalgan deb faraz qilingan diametridan bir xil uzoqlikda joylashadi.

Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi,oyoqlar sal bukiladi. Uloqtiruvchi aylanishga tayyorlana turib disk tutgan qo’lini o’ngga – orqaga silkitadi, dastlabki silkinishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqtida, disk tutgan o’ng qo’l, avval gavdaning ozgina burilishi bilan birgalikda chapga olib boriladi, gavda og’irligi chap oyoqqa salgina o’tkaziladi. Keyin qo’l silkinib o’ngga olib boriladi, tana og’irligi o’ng oyoqqa o’tkaziladi. Bu paytda o’ng oyoq tovon bilan, chap oyoq esa, oldingi qismi bilan yerga tiraladi. Disk silkitilayotganda yelka bo’g’imidan yuqori ko’tarilmasligi kerak. Qo’l bilan o’ngga – orqaga silkinish yelka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga oshiriladi va buning natijasida uloqtiruvchining tanasi silkinish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak.

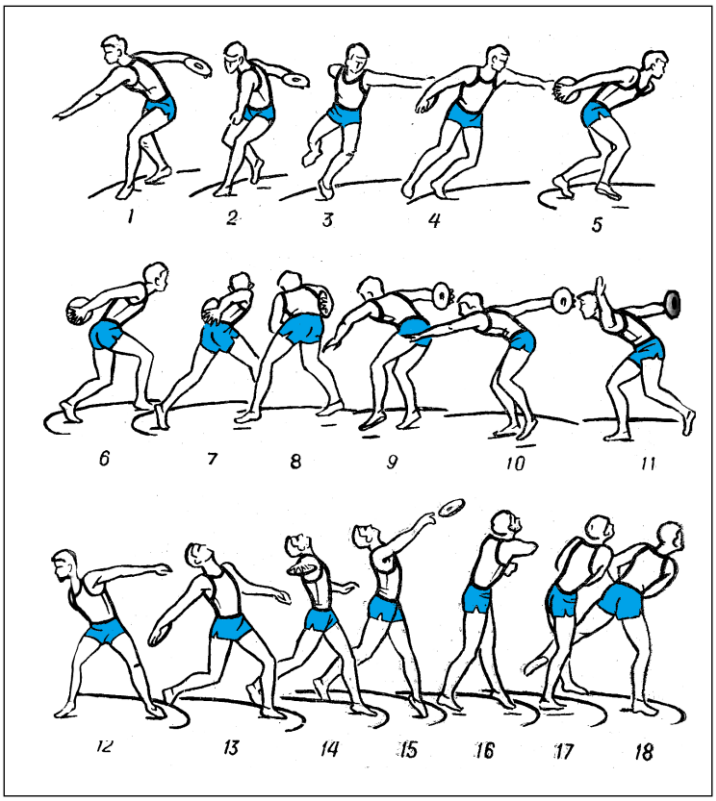
Silkitish vaqtidagi disk tutgan qo’l holatining ikki xil varianti ko’proq tarqalgan bo’lib, ular aylanishning keyingi harakatlarini bajarish bilan o’zaro bog’liqdir.

Birinchi variantda silkitilayotgan disk taxminan yelka bo’g’imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda odatda vertikal holatga yaqin bo’lib, qo’l esa deyarli yelka chizig’ida yoki undan orqaroqda joylashadi (108-rasm).



108-rasm. Disk uloqtirish texnikasining to’liq ko’rinishi.

Ikkinchi variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo’lib, disk yelka bo’g’inidan pastroqda, diskni tutgan qo’l esa, yelka chizig’idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo’lini band qilib qo’yadi (109-rasm). Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni bir-biridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi.



109-rasm. Disk uloqtirishda gavdani egib aylanish variantlaridan biri.

Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e‘tiborini uloqtirishga jalb qilib, aylanishni odatda birinchi qo’l silkitishdayoq boshlaydilar.

Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish. Disk uloqtirishdagi aylanish uloqtiruvchining chegaralangan tekislikda (doirada) harakat tezligini oshirishi uchun zarur. Uni bajarayotganda uloqtiruvchining oldida quyidagi vazifalar turadi:

A) oxirgi kuch berishda samarali foydalanish mumkin bo'lgan, mumkin qadar yuqori harakat tezligiga erishish;

B) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish.

Uloqtiruvchi aylanishdagi harakat tezligini tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo, burilish ritmi to'g'riligini buzmaslik va mushaklar ortiqcha og'rimasligi uchun aylanishni keskin boshlash kerak emas.

Sportchi uloqtirish texnikasini egallashi va jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishiga qarab, aylanish tezligi oshib borishi mumkin.

Aylanish tezligini oshirish uchun uloqtiruvchi oyoqlariga navbatma-navbat tayanib, tayanch vaziyatida o'ng oyoqni silkitib oldinga intilish mashqlaridan foydalanishi mumkin.

Burilish tezligini disk tutgan qo'lni silkitish bilan birga burilish boshlanishida yelka kengligini tez burish bilan oshirish maqsadga muvofiqdek tuyuladi. Biroq burilish vaqtida qo'l harakatining tezlab ketishi natijasida mushaklar tarangligi yo'qolib, uloqtiruvchi-snaryad tizimining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og'ir ahvolda qoladi. Bularning hammasi diskni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to'sqinlik qiladi. Disk tutgan qo'l qanday holatda bo'lishidan qat'i nazar, yelka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat yelka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun uloqtiruvchi-disk tizimining tezligi muhimdir.

Disk uloqtirishdagi aylanish, butun gavda bilan birgalikda, chap oyoq uchida aylanishdan boshlanadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqda kuch berib va tos suyagini ozroq burib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Natijada uloqtiruvchining oyoqlari tizzasi sal sirtga burilib tayanib qoladi.

Depsingandan keyin bukilgan o'ng oyoq aylanayotgan chap oyoq atrofidan zarb bilan o'tib, so'ngra uloqtirish tomoniga qarab qadam tashlaydi. Bu vaziyatda gavdaning chapga burilishi sekinlashadi. Sonni bukuvchi va tiklovchi mushaklarni

oldindan taranglashuvi oyoqni tez rostlab olishga yordam beradi. Chap oyoqdagi turg'un holat (aylanish vaqtida), yakka tayanchli fazada harakatlarni faol bajarish uchun muhim shartdir. O'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan tos suyagi ham buriladi. O'ng oyoq harakatining yo'qolishi va chap oyoq bilan depsinish uloqtiruvchining oldinga siljib, aylanishiga yordam berishi kerak. Sonning yuqoriga harakat qilishi gavdaning baland ko'tarilishiga, demak, tayanchsiz vaziyatda ko'proq turishga sabab bo'ladi. Chap oyoq bilan yuqoriga depsinish ham shunday natijalarga olib kelishi mumkin.

Aylanish vaqtida disk tutgan o'ng qo'l o'ng oyoq ortida turadi. Dastlab u chap oyoqning burilishi bilan bilinar-bilinmas pasayadi va keyin ko'tariladi, lekin buni oldindan ongli ravishda qilmaslik kerak. Burilish boshlanishidagi qo'lning anchagina pasayishi, disk uloqtirish texnikasida bir qancha kamchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Gavda ancha tik holatda aylana (99-rasm) boshlansa, qo'l gorizontal sathga yaqin harakat qiladi.

Uloqtiruvchi aylana boshlayotganda boshini to'g'ri tutadi va bu holatni butun aylanish davomida saqlab qoladi. Boshining chapga keskin va ko'p burilishi yelka bo'g'inidagi mushaklarni ortiqcha taranglashtiradi va yelka bo'g'inini oldinroq burishga olib keladi. Bu uloqtiruvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

Chap qo'l harakati turlicha bajariladi. Ba'zi hollarda yelka kamarining chapga oldinroq burilishiga yo'l qo'ymaslik uchun oxirgi kuch berishgacha chap qo'lni ko'krak oldida tutib turadilar. Ba'zan esa aylanish boshlanishida yelka bo'g'ini burilishidan oldin chap qo'lni uloqtirish tomonga, sal orqaroqqa olib boradilar. Gavda aylanib olgandan keyin qo'l oldingi holatiga qaytadi.

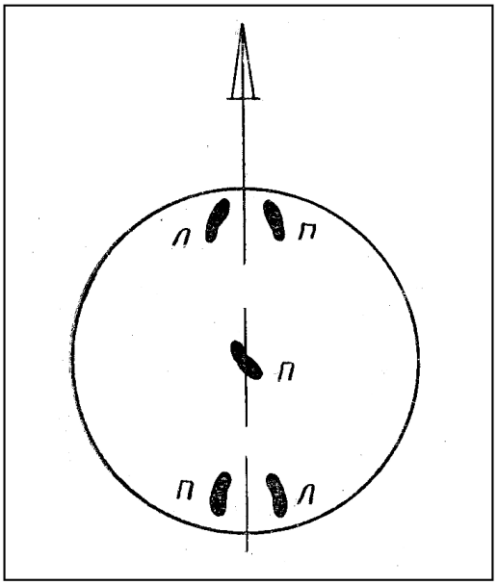
Burilish vaqtida chap oyoqni tayanchdan uzgandan boshlab to o'ng oyoqni yerga qo'yishgacha bo'lgan uchish fazasi eng passiv hisoblanadi. Shuning uchun tayanchsiz faza muddatini mumkin qadar qisqartirgan ma'qul. Eng yaxshi uloqtiruvchilar o'ng oyoqni qo'yish oldidangina chap oyoqni yerdan uzadilar.

Chap oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi 90^0 va undan ortiq darajaga etadi. Shundan keyin bukilgan o'ng oyoq

poyning oldingi qismi bilan yerga qo’yiladi. Bu uloqtiruvchi ko’zlagan tomonga o’ng yoni bilan burilgan vaqtida sodir bo’ladi.

Uloqtiruvchi o’ng oyog’ini yerga bosish paytida, chap oyoq orqada qolib, qadam qo’yayotgan holatda bo’ladi, uning yelka kamari tos suyagiga nisbatan o’ngga burilgan, disktutgan o’ng qo’l orqada taxminan yelka bo’g’imining balandligida, gavda sal oldinga engashgan, chap qo’l ko’kragi oldida bo’ladi.

Oxirgi kuch berish. Uloqtiruvchi yuqorida tasvirlangan holatdan so’ng aylangach, o’ng oyog’ini yerga qo’yib oxirgi kuch berishni bajarishga kirishadi. Bu paytda chap oyoq yerga qo’yishga tayyor turishi kerak. O’ng oyoq yerga tushishi bilanoq uning ham tezda yerga qo’yilgani yaxshi, chunki oxirgi kuch berishning faol qismini qo’sh tayanchli vaziyatdagina boshlash mumkin. Bu paytda disk uloqtirilish nuqtasidan maksimal uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish diskka mumkin qadar uzoqroq yo’l orqali kuch ta’sirini o’tkazish imkonini beradi. Chap oyoq tagining oldingi qismi doiraning ichkari tomonidan chambarakning oldingi qismiga yaqin qo’yiladi (110-rasm). Depsinganda o’ng oyoq burilib uloqtirish yo’nalishigacha etadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin mushaklarini tarang torttirib, gavdasini orqaga egmasligi kerak. Uloqtiruvchilar orasida keng tarqalgan xatolardan biri – yerga o’ng oyoq bilan tayanish vaqtida uning shoshilinch va haddan ziyod aylanib ketishiga yo’l qo’ymaslik lozim.



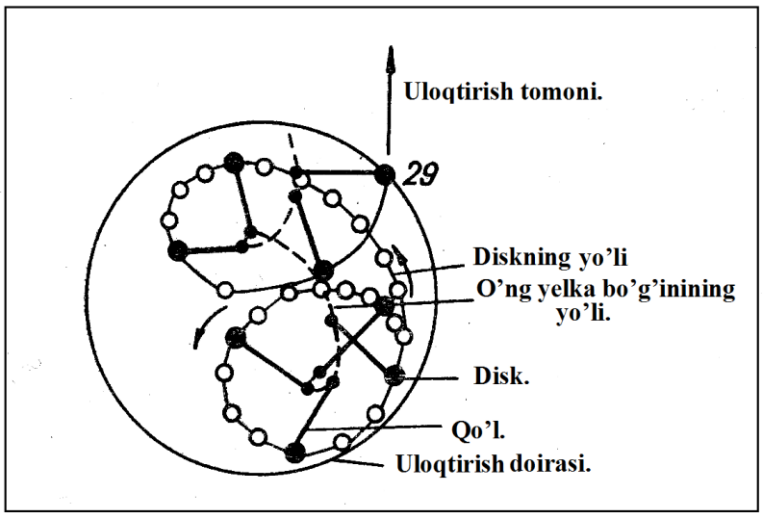
110-rasm. Disk uloqtirishda oyoq izining sektorda joylashishi.

O’ng oyoq ta’siri ostida chap oyoq qo’yilishi bilan gavdaning o’z o’qi atrofida aylanishi boshlanadi. U uloqtirish tomonidan teskari tomonga engashgan bo’lib, chap oyoq ustidan o’tadi va ayni vaqtda uloqtirish tomoniga intiluvchi ba’zi bir boshqa harakatlar ham bo’ladi. Disk tutgan qo’lning yoy bo’ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi yelka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi. Diskni chiqarib yuborish vaqtida yelka chizig’i tos suyagi bilan teng tekislikka keladi. O’z navbatida diskni tutgan orqadagi qo’l bu paytda yelka chizig’iga tenglashadi. Diskni chiqarib yuborish, yelka kamarining chapga burilishi tamom bo’lishiga to’g’ri keladi.

Tirsak bo’g’inida sal bukilgan chap qo’l yelka kamarining harakatiga qarab, yoy bo’ylab chapga olib boriladi. Uloqtiruvchi chap qo’lini olib borish bilan yelka kamari aylanishining tezlashuviga ko’maklashuvchi oxirgi kuch berish boshlanishida mushaklar tarangligini oshiradi.

Boshning chap tomonga keskin burilishiga yo’l qo’ymaslik kerak, chunki, bu, odatda, yelka kamarining shoshilinch burilishiga va o’ng qo’lning oxirgi kuch berish oxirida faol harakat qilmay, sudralib qolishiga olib keladi.

Diskning oxirgi kuch berishdagi yo’li katta radiusdagi yoy bo’yicha (111-rasm) o’tishi kerak. Disk oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O’ng oyoq depsinib turib, bevosita diskning uchib chiqishidan oldin yerdan ko’tariladi va oldinga chap oyoq o’rniga qo’yiladi.



111-rasm. Uloqtirish paytida diskning yo’li (tepadan ko’rinishi).

Sal bukilgan chap oyoq burilishdan keyin yerga uchidan boshlab qo’yiladi. Dastlab unga bo’lgan bosim kuchining ortishi natijasida u anchagina bukiladi, keyin esa o’ng oyoq bilan birga gavda og’irligini ko’tarib tezgina tiklanadi. Tezroq depsinishda katta ahamiyatga ega bo’lgan oyoqlarning tez almashinishi natijasida chap oyoq disk uchib chiqishi bilan bir vaqtda yerdan ko’tariladi. O’ng qo’l bilan diskni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining diskka ta’sir kuchi yo’nalishi o’zgarishi sababli disk o’z o’qi atrofida chapdan oldinga – o’ngga chizig’i bo’yicha harakat qiladadi.

3.5.8. Disk uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o’rgatiladi.

Disk uloqtirish o’rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko’rish zarur. Masalan, mashg’ulot vaqtida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari, jumladan, iloji boricha bir-biridan olisroq bo’lishi kerak.

Guruh bo’lib o’rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko’rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg’amchi yoki sim to’r bilan o’rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o’ralgan doiralar bo’lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va maydonda harakat qilishga esa, faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish kerak.

Quyida o’rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo’lgan vositalar va o’rgatish jarayoniga doir tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug’ullanuvchilarni diskni aylanib uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Diskni doiradan burilib uloqtirish texnikasini ko’rsatish va ko’rgazmali qurollar yordamida texnik asoslarni qisqacha tushuntirish. Eng yaxshi disk uloqtiruvchilarning texnikasini kuzatish. 2. Disk, uni uloqtirish joyi va musobaqada uloqtirishni bajarish qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Diskni to’g’ri tutish va qo’ldan to’g’ri chiqarishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Diskni tutishni ko’rsatib berib, shug’ullanuvchilar to’g’ri tutishyaptimi, yo’qmi ekanini tekshirib ko’rish. 2. Diskni tutgan qo’l bilan silkinish va uloqtirishga taqlid qilish. 3. Diskni to’g’ri aylanishiga e‘tibor berib uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Shug’ullanuvchilarning diskni pastga tushirilgan bo’sh qo’l bilan barmoq uchlarida qattiq changallamasdan tutishlariga e‘tibor berish kerak.

Dastlab diskni uloqtirish tomoniga (o’ngga) yarim doira holatida turib uloqtirish; oyoqlarni yelka kengligidan sal kengroq qo’yib, deyarli qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonlarga ochish lozim.

Avvalo disk tutgan qo’lni oldinga-orqaga erkin yo’naltirib kichik ko’lamda tebranib ko’riladi. Qo’l harakati yelka kamarining sal burilishi bilan birga bajariladi. Disk tutgan qo’lni yelka bo’g’iniga ta’sir ettirmay, orqada silkitilgandan keyin diskni uloqtirish kerak. Dastlab diskni ko’rsatkich barmog’idan chiqarib, soat stryelkasi yo’nalishi bo’ylab aylantirishga o’rgatiladi. Keyin diskni ma’lum yo’nalishda uloqtirishni o’zlashtiriladi va uchish vaqtida, u samarali holatda bo’lishi uchun nimalar qilish o’rgatiladi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini, ya’ni aylanishdan keyingi yakunlovchi harakatni o’rgatish.

Vositalar. 1. Uloqtirish tomoniga yon bilan turib, diskni joydan uloqtirish. 2. Xuddi shuning o’zi, lekin uloqtirish tomoniga teskari turib. 3. Xuddi shuning o’zi, lekin uloqtiruvchi qo’l tomonidagi oyoqda turib uloqtirish. 4. Biror narsa bilan yoki hech narsasiz oxirgi kuch berish fazasini taqlid qilish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Diskni to’g’ri chiqarib yuborish malakalarini o’zlashtirishiga qarab, dastlabki holatni aylanishdan keyingi oxirgi kuch berishni bajarish holatiga yaqinlashtiriladi. Buning uchun shug’ullanuvchilar avvalo oyoqlarini keng yoyib, uloqtirish tomoniga yon bilan turadilar. Disk bilan chapga-o’ngga harakat qilish asta-sekin ko’payib, yelka kamarini burish va o’ng oyoq tizzalarini bukib, gavda og’irligini unga o’tkazish bilan birga amalga oshiriladi. Harakat vaqtida gavdaning oldinga yoki yon tomonga egilishini qayd etmaslik,

yelka kamarining o’ngga mumkin qadar to’la burilishini (buralib ketishini) kuzatish zarur.

Joydan o’ng oyoqda turib uloqtirish vaqtida, diskni o’ngga-orqaga silkiganda, chap oyoqni tayanchdan uzib, sonlar harakati bilan ortda qoldirish hamda gavda og’irligini o’ng oyoqqa o’tkazish kerak. Joydan uloqtirishni, odatdagi, burilishdan keyingi oxirgi kuch berishda, chap oyoqni yerga tushirayotib bajarish kerak. Bu shug’ullanuvchilarda o’rnak olsa arziydigan oxirgi kuch berishni bajarishning eng yaxshi varianti haqida tasavvur hosil qilish imkonini beradi.

Oxirgi kuch berish fazasi turli xil narsalar (rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi) bilan bajariladigan taqlid mashqlari yordamida o’rgatiladi. Harakat oldinda – o’ngda yelka balandligida turgan narsani nishonga olib, yelka kamarining faol burilishi bilan boshlanadi. Shu harakatlarning o’zini disk uloqtirish usuli bo’yicha (200-400 gr. yoki undan ortiqroq og’irlikdagi tosh, 1-2 kg vazndagi rezina tayoqchasini) uloqtirish bilan tugatish mumkin. Uloqtirishga nisbatan taqlid mashqlarini ancha ko’proq takrorlash mumkin, chunki bunda qo’shimcha vaqt ayrim detallarni o’rganish, oyoq, gavda va qo’l harakatlarining mutanosibligini kuzatishga imkon beradi.

4-vazifa. Disk uloqtirish uchun aylanishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Turli xil tezlikda disk bilan va disksiz aylanishlar. 2. Turli xil narsalar (rezinkali va yog’och tayoqlar, daraxt shoxchasi, ip bog’langan to’p va h.k.) bilan aylanishlar. 3. Aylanish qismlarini bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Disk uloqtirish uchun aylanishlar oldingi vazifalarni hal qiluvchi mashqlar bilan parallel holda, dastlabki mashg’ulotlardan boshlab o’rgatiladi.

Aylanish avvalo disksiz, keyin esa, disk yoki boshqa ushlashga qulayroq bo’lgan narsa bilan o’rgatiladi. Ayniqsa bir tomoni disk sathini qoplaydigan va ikkinchi tomonidan uning gardishi yoniga biriktirilgan, qattiq keng tasmadan qilingan halqali diskdan foydalanish yaxshi natija beradi. Kaft halqa va disk sathi orasida joylashadi. Bunday disk bilan taqlid mashqlarini bajarib, mushaklarni chiniqtiruvchi aylanish mashqlarini tez egallab olish mumkin. Taqlid mashqlari

yordamida aylanishning ayrim vaziyatlari: aylanish uchun dastlabki holat, dastlabki silkish, aylanishga kirish, aylanish vaqtida chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakrab o'tish, aylanish ritmlari o'rganiladi. Aylanish texnikasining to'la bajarilishi to'g'ri yoki noto'g'riligi diskni navbatdagi uloqtirishda tekshirib ko'riladi.

5-vazifa. 1. Diskni aylanib uloqtirish. 2. Doira ichidan dsikni kichik tezlikda uloqtirish. 3. Shuning o'zini tezlashtirib va natija ko'rsatish uchun uloqtirish. 4. To'rtinchi vazifaga doir mashqlar.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Diskni aylanib uloqtirishni uloqtiruvchi aylanishga kirishni tugatgan, lekin hali ikkala oyog'i bilan tayanib turgan (108-rasmning 3-kadriga qarang) oraliqdagi dastlabki holatidan boshlashi kerak. Bunday holatda oyoqlar tagi tomonlarga ochilgan. Yelka kamari o'ngga burilgan vaqtida disk tutgan qo'l gavda orqasiga olib boriladi.

Aylanishni bajarayotganda boshni va yelka kamarini chapga tez burish yaramaydi. Shug'ullanuvchilar aylanishdaturg'unlikni egallashlariga va uni oxirgi kuch berishga qo'shib bajarishni o'rganishlariga qarab, qo'lni o'ngga keng harakat qildiradigan va aylantiradigan uloqtirish yo'nalishiga yon bilan turish holatidan aylanib uloqtirishga o'tish mumkin.

Agar shug'ullanuvchilar bunday dastlabki holatdan diskni aylanib uloqtirishni o'rganishga qiynalishsa, u holda aylanishni taqlid qilishga qaytish, oraliqdagi dastlabki holatdan uni bajarishni takrorlash, keyinchalik nisbatan to'xtash holatinio'zgartirib, o'ngga burilish hisobiga gavdaning dastlabki holatini yana o'zgartirish kerak bo'ladi.

6-vazifa. Turli xil sharoitlarda disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish; texnikani individuallashtirish.

Vositalar. 1. Turli xil holatlardan diskni aylanib uloqtirish. 2. Diskni doiradan shamolga nisbatan turli xil yo'nalishlarda uloqtirish. 3. Ilgari aytilgan mashqlar. 4. Natija uchun disk uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Burilib uloqtirishning asosiy chizmalari o'zlashtirilgandan keyin, texnikadagi ayrim kamchiliklarni tuzatishga, shuningdek, burilib uloqtirish chizmasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega bo'lmasa ham

samarali uloqtirish imkonini beradigan jismlarni o’rganishga kirishiladi. Aylanishga kirish va oxirgi kuch berishda oyoqlarni faol harakat qildirishni o’rganishga alohida ahamiyat berish kerak. Har bir uloqtiruvchi aylanishdan oldingi dastlabki holatning eng yaxshi variantini topishi va oyoqlarni faol, o’z vaqtida almashtirishga intilishi lozim. Shu bilan bir qatorda oxirgi kuch berish vaqtida harakatlarini tezlashtirishga yordam beradigan uslublarni izlashi kerak.

3.5.9. Disk uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari.

“Yadro itqituvchilar mashg’uloti” bo’limida ko’rsatilgan mashg’ulot jarayoni tuzilishining asoslari disk uloqtirish mashg’ulotiga ham taalluqlidir. Shuning uchun bu yerda vazifalar va ularni hal etish xususiyatlari ko’rsatilgan.

Kichik razryadli disk uloqtiruvchilarning mashg’uloti

Mashg’ulotning asosiy vazifalari:

1. Aylanib diskni to’g’ri uloqtirish texnikasini o’rganish (oldingi sahifalarga qarang).

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish (asosiy mushaklar guruhining kuchini oshirish, mushaklarni bo’shashtirishni, turlicha harakatlarda tezlikni yaxshilashni egallash, mushaklarda ko’proq harakatchanlikka erishish, umumiy chidamlilik hosil qilish).

3. Disk uloqtirish vaqtida ish bajaradigan mushaklar kuchini (oyoq, gavda va qorindagi bukuvchi mushaklari, ayniqsa bilakni bukuvchi va ko’krak mushaklarini) rivojlantirish.

4. Disk uloqtirishda qo’llaniladigan harakat tezligini oshirish (gavdani egish, oyoqni to’g’rilashga moslab yelka kamarini burish, yelka kamarini burish vaqtida qo’l silkish).

5. Uloqtirish jarayonida mushaklarni bo’shashtira olishga o’rganish.

6. Maxsus chidamlilikni egallash.

7. Mashg’ulot jarayonida qo’llaniladigan yengil atletika turlarining elementar texnikasini egallash.

8. Ma’naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.

9. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Ko’rsatilgan vazifalarni hal etish vositalari yillik rejada ko’rsatilgan.

Mashg’ulotlar haftada 4 marta (bir yilda – 140-160) o’tkaziladi. Shug’ullanuvchilar yil davomida 20-25 musobaqada ishtirok etadilar; shulardan 10-12 tasi disk uloqtirishdan, qolganlari sakrash va yaqin masofaga yugurishdan. Bundan tashqari, sportchilar haftasiga 3-5 marta har kungi zaryadka vaqtida mashg’ulot mashqlarini bajaradilar. Dastlabki yillarda o’rganiladigan mashqlar diskni uloqtirish texnikasini egallashga va kuchni rivojlantirishga yordam berishi kerak.

Disk uloqtirish uchun zarur sharoitlari mavjud bo’lgan taqdirda texnikani o’rgatish, yil faslidan qat’i nazar, ko’rsatilgan usulga muvofiq olib boriladi. Qishda ko’proq oxirgi kuch berishni taqlid qiluvchi mashqlarni jism (taxta raketka, rezina tayoqcha) bilan o’rganiladi, disk va boshqa narsalarni (xalqali to’p, rezina tayoqcha) turgan joydan uloqtirish, narsa bilan burilish, keyin esa burilib uloqtirish o’rganiladi.

Oxirgi kuch berish oldidagi holatda joydan uloqtirishga ko’p vaqt ajratiladi, lekin musobaqa davri yaqinlashgan sari bu vaqt qisqarib boradi.

Turli xil jismlar bilan mashq bajarish va uloqtirishlarni yozda o’tkazish ham maqsadga muvofiqdir.

Tayyorlov davrining birinchi oyidagi mashg’ulotlarda shug’ullanuvchilar jismoniy yuklamaga o’rganib boradilar. Ayniqsa, disk uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi mashqlar qo’llanila boshlaydigan kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmidagi mashg’ulotlar maxsus xarakterga ega bo’ladi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida ochiq maydonchalarda disk uloqtirishni ertaroq boshlash kerak. Bu diskni to’liq kuch bilan uloqtirishga va uning uchish uzoqligi bo’yicha to’g’ri uloqtirilishini aniqlashga yordam beradi.

Bu davrda yadro itqituvchilarga tavsiya etilgan mashqlardan disk uloqtiruvchilar ham foydalanadilar. Mashg’ulotlarning barcha bosqichlarida yadro itqitish va, ayniqsa yadro bilan bajariladigan turli xil mashqlar disk

uloqtiruvchining eng yaxshi mashqlaridan hisoblanadi. Bu mashqlar, ayniqsa yadro itqitish va disk uloqtirish musobaqalariga tayyorlanayotgan boshlovchi sportchilarga qimmatli hisoblanadi.

Bahorda diskni natija uchun uloqtirishga qiziqish tavsiya qilinmaydi. Chunki birinchi galda uloqtiruvchining asab-mushak apparati keskin silkitish harakatlariga tayyor bo'lmagani uchun katta tanglikni his etadi. Yaxshisi, ko'proq narsalar bilan mashq qilib, oxirgi kuch berishni taqlid qilish kerak.

Musobaqalashuv davrida yuqorida ko'rsatilgan vositalarning o'zi qo'llaniladi. Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirishda, ayniqsa, doira ichida aylanib, diskni erkin uloqtirishga alohida e'tibor beriladi. Musobaqalarga tayyorlanishning barcha bosqichlarida uloqtiruvchi diskni uzoqroqqa uloqtirishini kuzatib borish kerak.

Yuqori tezlikka ega bo'lmagan shug'ullanuvchilar oxirgi kuch berish vaqtida asosiy e'tiborni tezlanishga berishlari kerak. Chunki harakat tezligini oshirish uloqtirish uzoqligini oshirish uchun eng asosiy omil hisoblanadi.

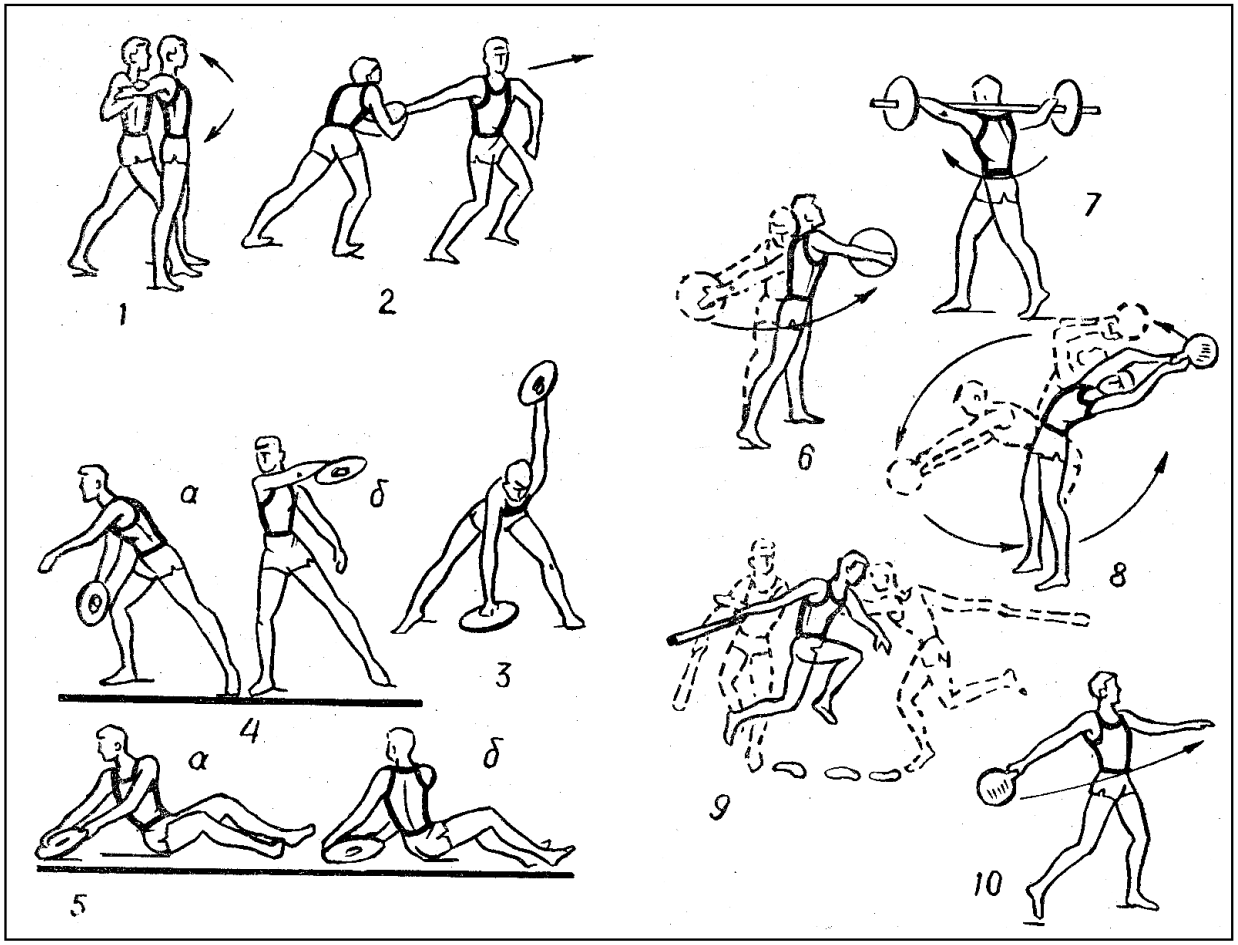
Rejada ko'rsatilgan haftalik mashg'ulotning taxminiy sikli erta musobaqalashuv bosqichiga mo'ljallangan. Bu mashg'ulotlardan birini (7 kun) ochiq joylarda o'tkazish nazarda tutilgan. Yuklamani mashg'ulot davri va sharoitiga qarab o'zgartirish mumkin.

Asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg'ulotlarning muhim vositalari: texnikani takomillashtirish va disk uloqtirishga taalluqli bo'lgan kuchni rivojlantirish mashqlari. Shtanga bilan mashq qilishlar, chidamlilikka o'rgatuvchi yugurishlar va uzoq bo'laklarga sprintcha yugurishlar kamroq bo'ladi. Sakrash mashqlarining hajmi birmuncha kamayadi, ayniqsa musobaqa oldidagi mashg'ulotlarda bunga e'tibor beriladi.

Yengil atletika turlaridan ko'proq yadro itqitish qo'llaniladi. Rezina tayoqlarini va boshqa narsalarni uloqtirishlar texnikani yanada muvaffaqiyatli egallashga yordam beradi.

Faqat disk uloqtiraverish bu davrda, sport natijasini oshirishda, odatda yordam bermaydi, ayrim hollarda esa pasayishiga olib keladi. Bir mashg'ulotda juda ko'p

marta to’la kuch berib uloqtiraverish natijasida mushaklarda og’riq paydo bo’lishiga va disk uloqtirayotgandagi odatdagi hissiyotlarni sezmay qolishga yo’l qo’yib bo’lmaydi. Agarda uloqtirish vaqtida aylanayotganda muvozanatni saqlab qolish qiyinlashsa va harakatlarni boshqarish yomonlashsa, bunday holda uloqtirishlar o’rtasida dam olish vaqtini oshirish yoki to’liq kuch bilan uloqtirishlarni to’xtatish kerak. Mashg’ulotlarni o’tkazish chizmasi va juda og’ir yuk ko’tarib mashq qilish usulini “Yadro itqitish mashg’uloti” bo’limidan, maxsus mashqlarni esa 104-rasmdan ko’rib oling. Disk uloqtiruvchilar shtanga ko’tarish mashqlarining hajmini kamaytirib, gavdani burish bilan bog’liq bo’lgan turli xil mashqlardan (112-rasm) foydalanishlari kerak. Mushaklarini bo’shashtirishni unchalik yaxshi bilmaydiganlar yadro itqituvchilarga tavsiya etilgan mashqlar bilan birga oxirgi kuch berish va aylanish oldidan mushaklarni cho’zib, harakatni cheklaydigan mashqlar, gavda va qo’l mushaklarini bo’shashtiradigan mashqlar qilishlari kerak.



112-rasm. Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.

Mushaklarni bo’shashtira olmaslik diskni aylanib uloqtirish vaqtida mushaklar kuchidan, tana massasi va uning tezligidan foydalanish imkoniyatini chegaralab qo’yadi. Shu maqsadda qo’llarni, gavdani silkitish hamda gavdani aylantirish harakatlari va h.k. mashqlar qo’llaniladi. Ayniqsa, disk uloqtirishga moslab mushaklarni bo’shashtirish mashqlari, gavdani oldinga egib, qo’llarni bo’shashtirgan holda o’ngga va chapga chayqalish harakatlari disk uloqtiruvchiga ko’p yordam beradi. Bunda qo’llar yelka kamari harakatiga passiv ergashib harakat qiladi. Qo’lda disk (tasmali disk, xarsang tosh) bilan turgan joydan va aylanib bajariladigan, undan keyin gavdani tikroq tutib bajariladigan, aylanish oldidan qo’lni silkib bajariladigan va aylanayotganda qo’lni erkin harakatlantirib bajariladigan mashqlar yadro itqituvchilarda qanday bo’lsa shunday.

Ayollarda shtanga bilan mashq qilish qisman yadroni ikki qo’llab turli holatlardan tashlash, ayniqsa yonlama turib tashlash mashqlari yadro itqitish va yuk (yadro, xarsang tosh, qum solingan xalta) ko’tarib bajariladigan mashqlar bilan almashtiriladi.

Yuqori razryadli disk uloqtiruvchilar mashg’ulotining xususiyatlari.

Asosiy vazifalar. Kichik razryadli uloqtiruvchilar mashg’ulotida ko’rsatilgan vazifalardan tashqari, keyingi yillar mashg’ulotida quyidagilar zarurdir:

1. Quyidagilarga erisha borib, disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish: aylanayotganda optimal harakat tezligiga erishib, oxirgi kuch berish paytida undan to’liqroq foydalanish, oxirgi kuch berish oldidan uloqtiruvchining holati eng qulay bo’lishi, oxirgi kuch berishda eng uzoq yo’lda diskka kuch ta’sir ettirish; oxirgi kuch berishda yirik mushaklardan (gavda va oyoq mushaklaridan) faol foydalanish; diskni maksimal tezlik bilan chiqarib yuborish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; avvalo kuchni tezkorlik bilan bog’lab rivojlantirish.

3. Irodaviy fazilatlarni va sport kurashiga tayyor bo’lishni takomillashtirish.

Sportchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, ko’rsatilgan vazifalar aniqlashtiriladi. Disk uloqtiruvchilar bilan yadro itqituvchilar mashg’ulotining ko’pgina umumiy tomonlari bor (“Yadro itqitish” bo’limiga qarang).

Disk uloqtiruvchilarning xarakterli xususiyati shundan iboratki, ular mashg’ulotlarida disk uloqtirishga moslab og’irliklar bilan bajariladigan mashqlarni ko’p qo’llaydilar (112-rasm).

Musobaqalarga tayyorlanayotganda diskni turli xil yo’nalishda esayotgan shamolda uloqtirish mumkinligini nazarda tutish kerak. Shuning uchun mashg’ulotlarda diskni ham shamol turli yo’nalishda esayotganda uloqtirib mashq qilish kerak. Qarama-qarshi esayotgan shamolning diskka ta’siridan ko’tarish kuchini oshirish va disk yaxshi parvoz qilishi uchun foydalanish mumkin. Diskni to’g’ri yo’naltirishni biladigan sportchilar o’zlarining eng yuqori natijalarini shamolga qarshi uloqtirganda ko’rsatadilar. Uloqtiruvchi shamolning yo’nalishi va tezligi har xil bo’lgan paytda diskning eng foydali uchib chiqish burchagi va hujum burchagi qanday bo’lishi kerakligini tajriba yo’li bilan aniqlab olishi mumkin.

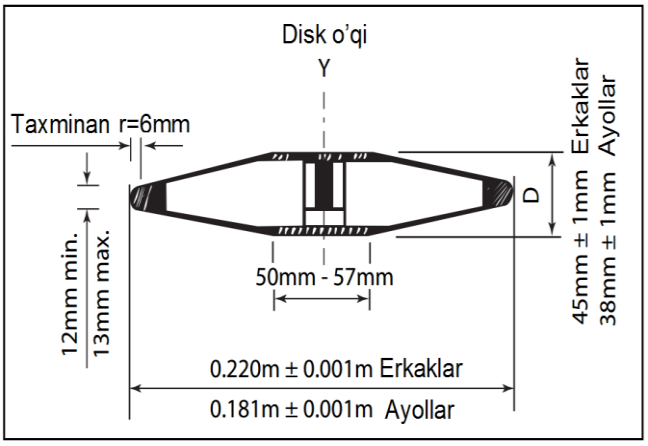
3.5.10. Disk uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari.

Disk uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o’tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko’ra quyidagi og’irliklari bo’ladi. Disk uloqtirish joyi aylanasining diametri 250 sm.ni tashkil etadi. Diskning tushish joyi chegarasi 34.92^0 S da bo’lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Disk uloqtirish qoidasiga ko’ra uloqtiruvchi diskni uloqtirgandan so’ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo’ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

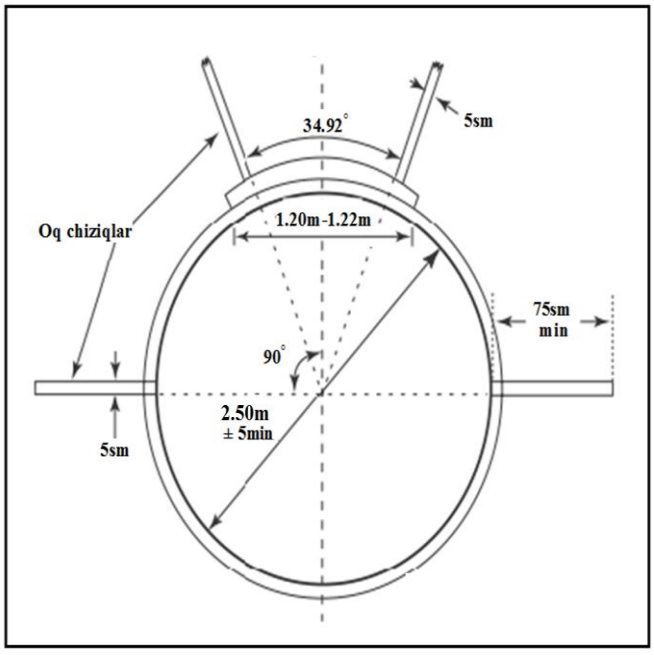
Diskning og’irligi. O’smir qizlar va ayollar 1 kg o’smirlar uchun 1.5 g, o’spirinlar uchun 1.75 kg, erkaklarda 2 kg.

Disk uloqtirish musobaqalarida g’olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi. Disk uloqtirishda natijani o’lchash diskning birinchi bor iz qoldirgan joyiga metrning 0 ko’rsatkichi qo’yiladi va aylan markaziga tortilib sigmentda natija ko’riladi. Uloqtirishda quyidagi holatlarda disk natijalari hisobga olinmaydi: chegara chiziqlaridan chiqib ketsa, uloqtiruvchi sigmentni bosib olsa yoki o’tib ketsa, uloqtirishni bajargandan so’ng 75 sm.li chiziqlarga rioya qilmasa hisobga

olinmaydi. Uloqtiruvchi diskni uloqtirish vaqtida disk chegara to’sig’iga tegib uchib ketsa ham natija hisobga olinadi. Uloqtiruvchi snaryadni uloqtirgandan so’ng o’zi maydonga boradi va keyingi sportchini uloqtirgan snaryadini olib keladi. Disk uloqtirishda har bir urinish amalga oshirilgandan keyin tezda natijani o’lchash kerak. Natijani o’lchashdagi hakamlar har bir sm.ni ham o’lchashi shart. Uloqtirish joyining chegara chiziqlari yakunida Olimpiya va rekord natijalari o’lchanib rangli bayroq bilan belgilab qo’yilishi ham mumkin. Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko’tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko’tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko’tariladi.



113-rasm. Diskning umumiy ko’rinishi va o’lchamlari.



114-rasm. Disk uloqtirish joyi o’lchamlari.

3.5.11. Nayza uloqtirishning qisqacha tarixi.

Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalar qadimgi Yununistonda o'tkazilgan. O'sha zamonlarda nayzani uzoqlikka va mo'ljalga uloqtirishgan. 1883 yil Finlandiyada, 1886 SHvesiyada, 1891 Norvegiyada musobaqalar o'tkazilgan. 1906 yil nayza uloqtirish olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritildi. 1908 yildan nayzani hozirgidek uloqtirish texnikasi joriy qilindi. 1912 yil Stokgolm Olimpiyadasida sportchilarga qadamgi Yununistondagidek o'ng qo'lda ham chap qo'lda ham nayza uloqtirishni sinab ko'rdi. Lekin bu uloqtirishning eski usuli qo'llab quvvatlanmadi. Shu yilning o'zida jahon rekordi qayd qilindi va shvet sportchisi E.Lemming 62.32 sm rekord o'rnatdi. Shundan so'ng 17 yil o'tib E.Lundkvist tomonidan 71.01 metrga o'zgartirdi va shu tariqa rekordlar o'sib bordi. 1987 yil chexiyalik Yan Jelezni 87.66 m natija ko'rsatdi va 9 yil o'tib u 98.48 m natija bilan jahon rekordini o'rnatdi. Hozirgi kunda bu natija erkaklarda jahon rekordi hisoblanadi. Ayollarda chexiyalik sportchi Barbara SHpatakova 72.28 m natija bilan jahon rekordini o'rnatdi.

3.5.12. Nayza uloqtirish texnikasi.

Nayza uloqtirish yugurib borayotib, nayza ko'targan qo'lni orqaga cho'zish va nayza uloqtirishdan iborat. Musobaqa qoidasiga binoan nayzani istalgan uzoqlikdan yugurib kelib uloqtirish ham, yoki bir joyda turib nayzani aylanib uloqtirish ham ruxsat etiladi; uni faqat o'ramdan (kanop o'ralgan joydan) ushlash kerak. Nayzalar metalldan yoki yog'ochdan bo'lishi mumkin. YOg'och nayza uchiga metall uchlik qilinadi. Ularning og'irlik markazi o'ramasida bo'ladi. Uloqtirish uzunligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli plankaning ichki qirg'og'idan boshlab, to nayzaning uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishiga (ya'ni uchib chiqish burchagi va holatiga) bog'liqdir. Nayza uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki, u oxirgi kuch berish boshlanishigacha, uloqtiruvchi harakatining tezligini hosil qilib beradi. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilarning yugurib kelish uzunligi 27-30 m gacha etadi va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi. Nayza uloqtiruvchi ayollarda esa yugurib kelish odatda

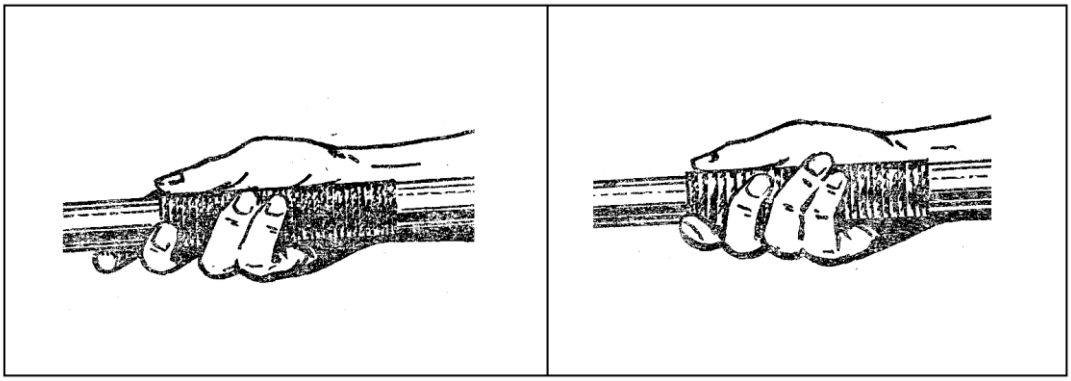
qisqaroq bo’ladi (23-26 m). Yugurib kelishning dastlabki, nayzani uzoqlashtirishning boshlanishigacha bo’lgan qismi 15-17 m dan iborat bo’lib, bu masofa 10-12 qadamda bosib o’tiladi. Ko’pchilik eng kuchli nayza uloqtiruvchilar uloqtirish va tormozlashni nayzani uzoqlashtirish (qo’lni orqaga to’g’rilab, nayzani mumkin qadar orqaga olib borish) 9 m dan boshlab (ayollar), 12 m gacha (erkaklar) bo’lgan masofada bajaradilar.

Yugurib kelish natijasida hosil bo’lgan gorizontal tezlik nayzani yugurmasdan uloqtirilgandagiga nisbatan 15-20 m uzoqroq masofaga uloqtirishga imkon beradi. Bunday natijaga faqat yugurib kelish bilan oxirgi kuchlanishni to’g’ri qo’shib olib borilgandagina erishish mumkin. Oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan qanchalik to’liq foydalanilsa, nayzaning uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo’ladi.

Keyingi yillarda yangi konstruksiya bo’yicha tayyorlangan nayzalarning qo’llanilishi jahondagi eng kuchli nayza uloqtiruvchilarning natijalari o’sishida ma’lum daraja rol o’ynadi. Bunday nayzalarni “planersimon” deb ataladi. Chunki to’g’ri chiqarib yuborilsa, bu nayzalar yaxshi planerlash va ko’taruvchi kuchining oshishi hisobiga uzoq vaqt uchadi. Yangi nayzaning qulayligi shunchalik zo’r bo’ldiki, hatto musobaqa qoidasiga, nayzalar konstruksiyasiga taalluq yangi cheklar kiritishga to’g’ri keldi.

Nayza ushlash. Nayza ushlashning asosan ikki usuli bor. Birinchi usulda nayza o’ramasi o’rta va bosh barmoq bilan mahkam tutamlab ushlanadi. O’rta barmoq nayzani ko’ndalang siqib, o’ramaning ketingi qismiga tiralib turadi (115-rasm). Bosh barmoq yuz tomoni bilan o’ramga yoki uning orqasiga mahkam yopishib turadi, erkin cho’zilgan ko’rsatkich barmoq nayzaning ikkinchi tomonidan qiyaroq ushlab turadi. Nomsiz barmoq va jimjiloq esa o’ram ustida erkin, uncha yopishmagan holda yotadi.

Nayza bosh va o’rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar nayzani mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar esa nayzani uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli yo’nalishga qaratib ushlashga yordam beradilar.

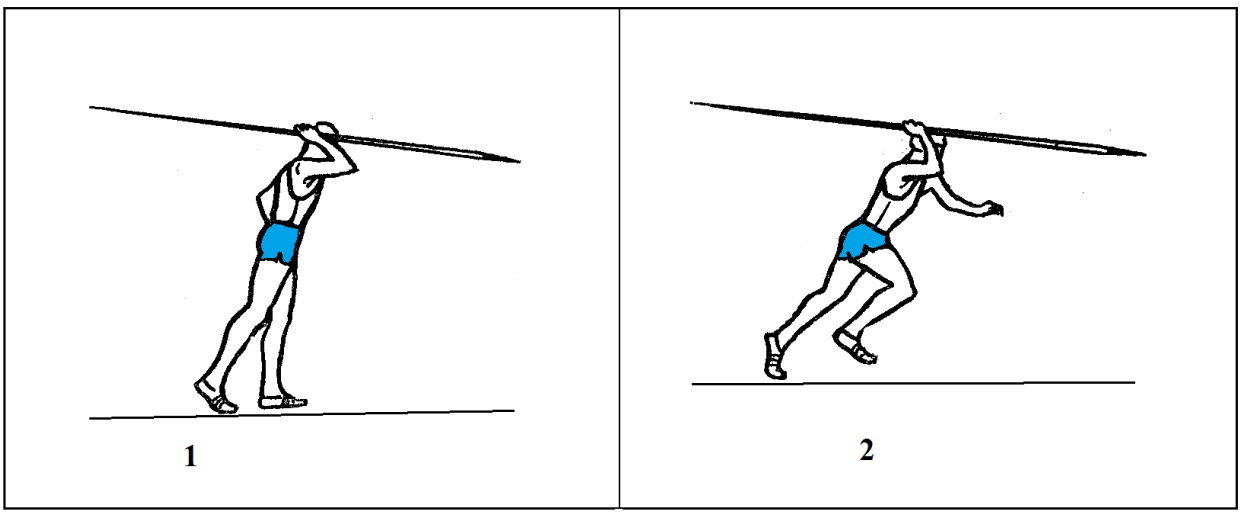


115-rasm. Nayzani ushlash usullari.

Ikkinchi usulda nayza o’rami bosh va ko’rsatkich barmoq bilan tutamlab ushlanadi (115-rasm). Oldingi usulda o’rta barmoq nimani bajargan bo’lsa, bu usulda ko’rsatkich barmoq shu ishni qiladi. Qolgan barmoqlar mahkam ushlamagan holda o’ramda erkin yotadi. Ba’zi uloqtiruvchilar nomsiz barmoqni nayza ostida bukib tutadilar, lekin bu uloqtirishda hech qanday ahamiyatga ega bo’lmaydi.

Nayzani birinchi usulda ushlash, ayniqsa ilgari boshqa usullardan foydalanmagan kishilar uchun ancha durust hisoblanadi. Chunki o’rta barmoq ko’rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzungina bo’lmay, ancha kuchli hamdir. Buni dinamometrik o’lchashlar aniqlab bergan.

Yugurib kelish vaqtida nayzani “yelka ustida” va “yelka ostida” usullari bilan ko’tarib yugurish mumkin. Turli variantli “yelka ustida” ko’tarib yugurish usuli ancha qulay bo’lib, barcha malakali nayza uloqtiruvchilar shu usuldan foydalanadilar. Ikkinchi “yelka ostida” usuli esa hozir qo’llanilmaydi.



116-rasm. Uloqtirishdan oldin nayzani tutish holai.

1-yugurishni boshlashdan oldin. 2-nayzani yelka ustida tutib yugurish.

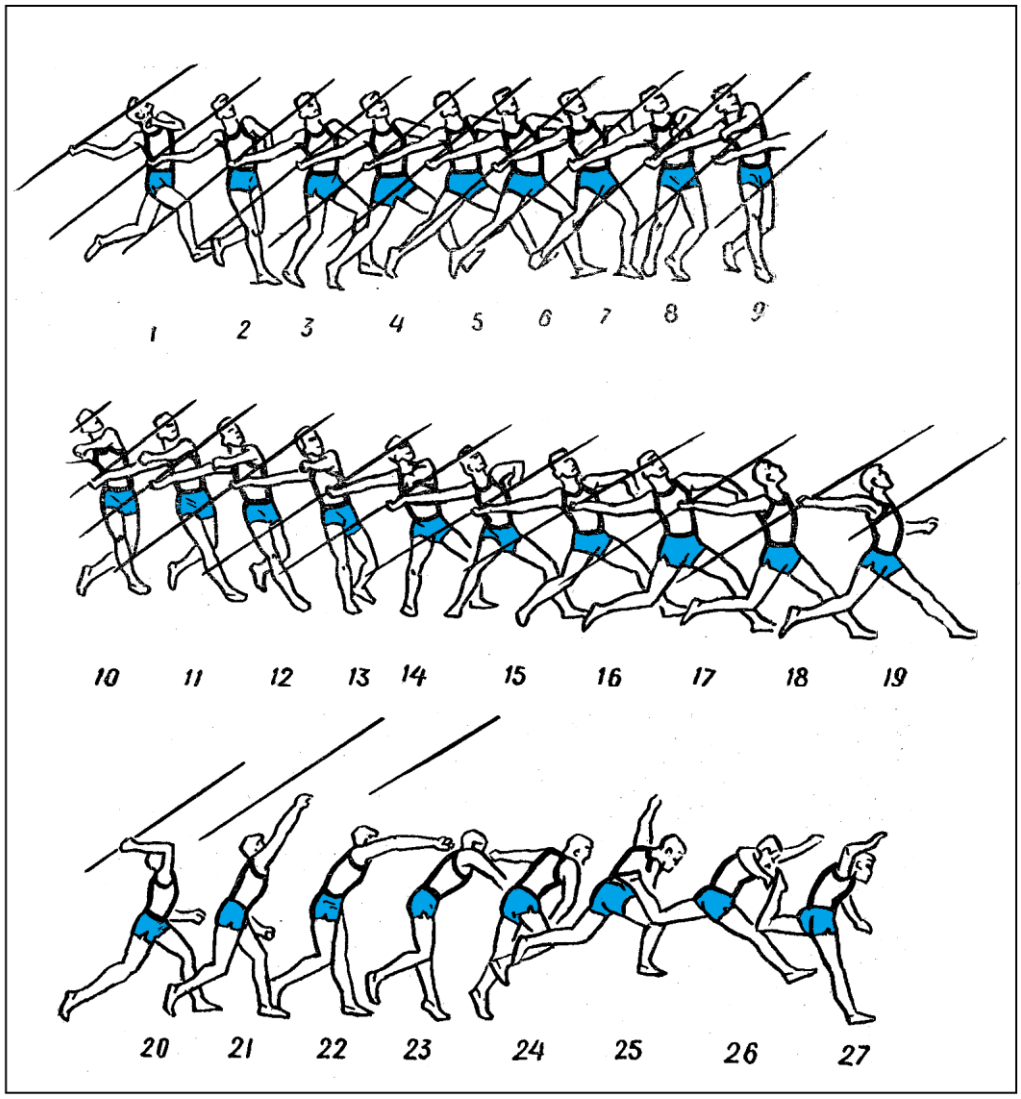
Yugurib kelishning dastlabki qismi. Uloqtiruvchi yugurishdan oldin nayza uloqtiriladigan tomoniga erkin holatda qarab turadi. Nayzani yelka ustida ko'tarib yugurganda uloqtiruvchi qo'li bukilgan bo'lib, nayzani yelka bo'g'ini ustida tutadi (116-rasm, 1-kadr); tirsak oldinga yo'naltirilib, panja taxminan quloq balandligida bo'ladi. Nayza erkin ushlanadi, shuning uchun ham uning oldingi qismi bir oz quyi tushgan yoki gorizontal holatda bo'ladi. Yugurish borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavdasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi davomida uni birmuncha tiklaydi (116-rasm, 2-kadr). Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda yugurish tezligi 8 m/sek.gacha etadi. Nayza uloqtirishga yaqin qolganda yugurish tezligini oshirishga intilmaslik kerak, chunki bu holda mushaklar ortiqcha taranglashib ketishi mumkin.

Nayza uloqtirishga tayyorlanish. Uloqtirishga tayyorlanish aynan nayzani orqaga uzoqlashtirishdan boshlanadi (117-rasm). Bu paytda uloqtiruvchi faqat uloqtirishga tayyorlanibgina qolmay, oldinga siljish tezligini oshirishga ham harakat qiladi. Uloqtiruvchi nayzani to'la kuch bera olishi va uloqtirishning keyingi fazalarini sekinlashtirmay bajara olishi uchun nayza yugurish maydonining old chegarasidan keraklicha masofaga uzoqlashtiriladi.

Nayzani orqaga olib borish (uzoqlashtirish) chap oyoqni yerga qo'yishdan boshlanadi. Chap oyoq qo'yiladigan joyga nazorat belgi qo'yiladi. Uloqtiruvchi shu yerga kelganda nayzani uzoqlashtirib, uloqtirishga tayyorlana boshlaydi.

Uzoqlashtirishdan oldin nayza odatda balandroq ko'tariladi. Keyin o'ng oyoq qadam tashlashi bilan nayza tutgan o'ng qo'l sal pasaytirilib orqaga cho'ziladi. Nayza orqaga uzoqlashtirilganda o'ng yelka ham o'ng tomonga buriladi. O'ng oyoq yerga tushganda, uloqtiruvchining chap yelkasi uloqtirish tomonga qarab qoladi, tos o'qi esa oldingi holatini saqlaydi. Bu paytda o'ng qo'l orqaga cho'zilgan, nayzaning uchi sal yuqoriga ko'tarilgan, gavda orqaga tashlangan bo'ladi.

O'ng oyoq yerga tagining tashqi tomoni bilan qo'yiladi. Uloqtiruvchi uloqtirish tomoniga qaraydi. Lekin bu holat yelkaning burilishiga xalaqit bermasligi kerak. Oldinga siljish tezligini pasaytirmaslik uchun nayzani uzoqlashtirish yugurib kelish bilan birga erkin ravishda bajariladi.



117-rasm. Yugurib kelib nayza uloqtirishning to’liq ko’rinishi.

Chap oyoq qadam qo’yishi bilan nayza orqaga yana uzoqroq olib boriladi va o’ng qo’l deyarli to’g’ri holatga keladi (4-5-kadrlar). Odatda bu qadam katta va faolroq qo’yiladi, chunki chap oyoqning yerga qo’yilishi bilanoq, uloqtiruvchi o’ng oyoqni oldinga chiqarib olishga ulgurishi kerak bo’ladi. Bunday tayyorgarlik oyoqlar tananing yuqori qismidan oldinga o’tib ketish imkonini beradi, bu esa oxirgi kuchlanish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga egadir.

Keyingi qadam – uloqtirish oldi qadami bo’lib, u shartli qilib chalishtirma qadam deb nom olgan. Bu qadam o’ng oyoqni oldinga chiqarish bilan bajariladi (9-12-kadrlar).

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

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

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

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

Chalishtirma qadamning uzunligi ko’proq tayanch oyoq (chap oyoq) depsinib yerdan uzilish kuchiga va yo’nalish tomon qilinayotgan qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo’lgan burchakning kattaligiga bog’liq. O’z navbatida oyoqlarning bir-biridan uzoqlashishi kattaligi uloqtiruvchi tanasining egiluvchanligiga va tosning o’ng tomonga qanchalik ko’p burilishiga bog’liq. Uloqtiruvchi kishi tosni o’ngga qanchalik ko’p bursa, chalishtirma qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo’lgan burchak shunchalik kichik bo’ladi va shu bilan birga yerdan depsinish kuchi bir xilda bo’lganda ham qadam kichikroq bo’lishi mumkin.

Tosning o’ngga burilishi bilan o’ng oyoq ham o’ngga buriladi; o’ng oyoq tagining o’ng tomonga burilishi yerga tushishi paytida; uloqtirish yo’nalishiga nisbatan $35\text{-}46^0$ gacha etadi.

Oxirgi faol kuch berishni ertaroq boshlash uchun chalishtirma qadamdan so’ng o’ng oyoqni yerga qo’yish oldidan chap oyoqni (uloqtirish qadamini bajarish uchun) oldinga chiqarishga ulgurish kerak. Chalishtirma qadam katta bo’lsa, uloqtirishga tayyorlanish yengilroq bo’ladi. Ammo bu qadam haddan tashqari uzun bo’lsa, uloqtirish paytida yugurib kelish tezligidan to’la foydalanish imkonini

cheklab qo’yadi. Shuning uchun har bir nayza uloqtiruvchi o’zi uchun chalishtirma qadam uzunligini, yugurish tezligi va oxirgi kuch berishni belgilab olishi kerak.

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

Nayzani orqaga o’tkazishning tugallanishiga yelka kamari o’qi, uloqtiruvchi qo’li va nayza bir yo’nalishda bo’lishi, deyarli uloqtirish yo’nalishi bilan to’g’ri kelishi tavsiya etiladi. Ammo ba’zi nayzani chiqarib yuborishni yaxshi egallagan uloqtiruvchilar chalishtirma qadam boshida yelka kamari va nayza ushlagan qo’lini o’ngga – orqaga yuborgan hollarda yaxshi natijalarga erishganlar. Gavdani burib qilingan bunday qo’l silkishda oxirgi kuchlanish paytida mushaklarning ishlashiga yaxshi sharoit yaratish mumkin. Oxirgi kuch berishni bu usulda bajarish juda og’ir. Burilib qo’l siltash usulini qo’llaganlar orasida dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari ham bor. Bulardan ba’zilari (F.Xeld) tosini ancha o’ngga (90 darajagacha) burishadi. Aftidan, uloqtiruvchilar yugurishdan oxirgi zo’r berishga o’tayotganlarida gorizontal tezlik kamayishining asosiy sababi ham shu bo’lsa kerak.

Aslida uloqtirishga tayyorlanish chap oyoq bilan keyingi qadamni boshlash bilan tugaydi (14-kadr). Bu qadam bilan birgalikda oxirgi kuch berish ham boshlanadi. Shuning uchun ham faqat tasvirlash qulay bo’lishi uchungina tayyorlanish fazasidan ajratib ko’rsatish mumkin.

Oxirgi kuch berish va to’xtalish. Nayza uloqtirishdaoxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va nayzaning yengilligi yordam beradi. Nayzaning yengil bo’lishi uloqtiruvchiga yugurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish ham chap oyoqni yerga qo’ymasdanoq, faol oxirgi kuch berishni boshlab yuborish imkonini beradi. Yugurib kelishning davomi hisoblangan oxirgi kuch berish nayzani mumkin qadar tezroq uloqtirib yuborish bilan yakunlanadi. Uloqtirish qadamida yanada qudratliroq oxirgi kuch beraman deb, hali chap oyoq tayanchga tegmay turib, o’ng oyoqni shoshma-shosharlik bilan tez cho’zib yubormaslik kerak. Chalishtirma qadamdan keyin o’ng oyoqda yerga tushishdan

boshlab, o’ng oyoqda muvozanatni saqlagan holda, chap oyoqni oldinga chiqarishga shoshilish kerak (15-kadr). Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda oyoqlarning bir-biridan qochish burchagi qadam vaqtida 60-70^0 gacha etadi.

Uloqtiruvchi o’ng oyog’ini yerga qo’yayotganda gavdani optimal darajada orqaga, uloqtirish yo’nalishiga qarshi tomonga tashlashi (lekin egilmasligi) kerak. Gavda tashlanishining maksimal miqdori o’ng oyoqning yerga qo’yilish oldidagi holatiga bog’liq. O’ng oyoq uloqtirish tomoniga qanchalik ko’p burilgan bo’lsa, gavdani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo’ladi va o’ng oyoq o’ngga qanchalik ko’p burilgan bo’lsa, orqaga tashlanish shuncha ko’p bo’lishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to’liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda 22-23^0, ikkinchisida 29^0 gacha orqaga tashlanadi.

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

Gavda orqaga tashlanib, uning yuqori qismini nayza orqaga – o’ngga tortganda, o’ng oyoqning to’g’rilanishi gavdaning old qismi mushaklarini juda taranglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin mushaklarini bo’shashtirish kerak emas, chunki bu belni qattiq egishga, binobarin, keyin sekin to’g’rilashga olib keladi. Ba’zi eng kuchli uloqtiruvchilarning orqa gavda sathi bilan o’ng oyoq soni o’rtasida vujudga keladigan burchak kattaligi 140 darajagacha etadi.

Uloqtiruvchi “Tarang tortilgan kamalak” holatiga keladi, keyin tezda tiklanadi va hatto birmuncha oldinga (30-40 darajagacha) engashadi.

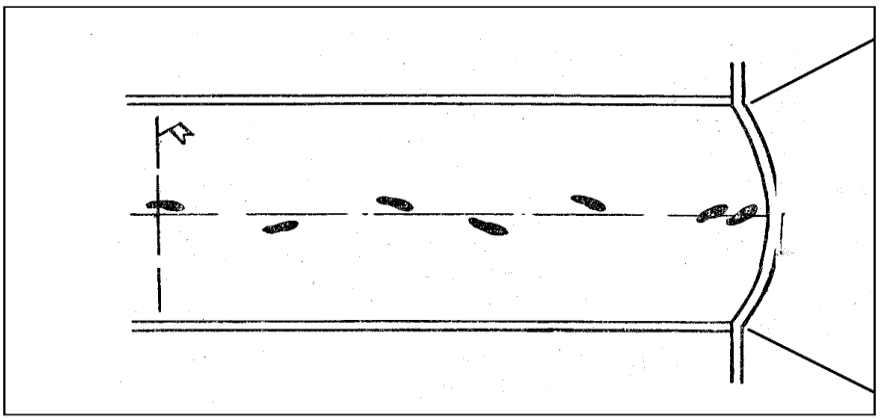
Uloqtiruvchi o’ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to’g’rilayotganda gavdasini ko’proq olg’a chiqarishi kerak. Ayniqsa planerlashuvchi nayza uloqtirishda bu detal juda muhimdir.

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

Yelka kamarining burilishida qo’lni zarb bilan silkish nayzaning uchib chiqish tezligini oshirish uchun ham, uchib chiqishda yo’nalish berish uchun ham katta ahamiyatga egadir. Biroq qo’lni vaqtidan ilgari bukmaslik kerak. Odatda nayzani uloqtirib yuborish aylanish o’qidan ancha uzoqlashtirilgan nuqtalarni juda katta tezlikda uloqtirish yo’li bilan bajariladi. Bunday harakat gavdani rostlashdan boshlab oxirgi kuch berishning barcha fazalari uchun xarakterlidir. Nayzaga kuchni har qanday hollarda ham mumkin qadar uzoq yo’lda ta’sir ettirish kerakligini doim esda tutish kerak bo’ladi.

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

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi – to’xtalish bo’lib, tez va zarb bilan yerdan uzilish natijasida olg’a sakrab, oyoqlarni faol almashtirish bilan bajariladi. Bu paytda uloqtiruvchi to’g’rilanib cho’zilayotgan chap oyoq ustidan o’tib, o’ng oyoq bilan qadam tashlaydi va to’xtalish uchun uni yerga mustahkam qo’yadi. 118-rasmda nayza uloqtirish vaqtida oyoq izlarining joylanish chizmasi ko’rsatilgan.



118-rasm. Nayza uloqtirayotganda oyoq izlarining joylashish chizmasisi.

Nayzaning uzoqqa uchishi uchun uning uchib chiqish burchagi katta ahamiyatga ega. Hali yugurib kelinayotgandayoq nayza gorizontal holatdan bir oz qiya holatga keltiriladi. YA'ni uning uchi bir oz ko'tarilib uchish burchagiga yaqinlashtiriladi.

Nayzaning optimal uchib chiqish burchagi, hatto bir uloqtiruvchining o'zida ham doim bir xil bo'lib turmaydi. Buning qator sabablari bor. Shamol kuchi va yo'nalishi, nayza shakli, undagi og'irlik markazining joylanishi va havo bosimi markazi shular jumlasidandir. Hozir qo'llanilayotgan, yengil yog'och yoki metalldan yasalgan nayzalar ancha yo'g'on bo'lib, kam egiluvchandir. Ularni uloqtirish uchun kerakli burchak hosil qilish va yaxshi planerlashishga erishish uchun bir vaqtda kuch berish hamda nayzani to'g'ri yo'nalishga solish katta ahamiyatga egadir.

Nayza uloqtirish texnikasining uloqtiruvchilarning individual xususiyatlariga qarab, boshqa variantlari ham bor. Nayzani orqaga uzoqlashtirish variantlaridan birida faqat yelka kamari burilib, tos burilmaydi. Bunday uzoqlashtirishda nayzani uloqtirish oldidan chalishtirmay qadam bo'lmaydi, u oddiy qadam bilan deyarli bir xil bo'ladi. Bu texnikani faqat epchil sportchilargina qo'llashi mumkin.

3.5.13. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rgan va bo'g'inlari yaxshi harakatchan kishilarni o'rgatish yaxshi natija beradi. Nayza uloqtirish texnikasini o'rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalo mushak kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak. Bunday

mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to’siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda turib yadro, to’ldirma to’p, tosh uloqtirish, yelka bo’g’inlari va boshqa mushak guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar (119-rasmga qaralsin).

Nayza uloqtirish mashg’ulotlarini yugurib keladigan eri tekis va qattiqroq, nayza tushadigan eri yumshoq bo’lgan maydonda o’tkazish mumkin. Dastlabki mashg’ulotlarda 100-200 gr. yengillashtirilgan nayzalarni qo’llash tavsiya etiladi.

Mashg’ulotda shug’ullanuvchi qancha bo’lsa, nayza soni ham shuncha bo’lishi kerak. Lat eyishning oldini olish uchun nayza uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar qilib tirsak, panja va ayniqsa yelka bo’g’inlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish zarur. Nayzani chigalyozdi mashqlari vaqtida bir necha marta yengil uloqtirilgandan keyingina kuchli uloqtirishga ruxsat etiladi. Mashg’ulotda nayza bir tomongagina uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayzani olib kelish uchun maydonga chiqishni murabbiy boshqarib turadi.

Quyida ayrim vazifalar, ularni hal etish vositalari va tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug’ullanuvchilarni yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Ko’rgazmali qurollardan foydalangan holda yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi asoslarini tushuntirish. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilar texnikasini kuzatish.

2. Nayza, nayza uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Nayzani to’g’ri ushlash va qo’ldan chiqarib yuborishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Nayzani to’g’ri ushlashni ko’rsatish va tekshirib ko’rish. 2. Uloqtirish tomoniga qaragan holda nayzani bir qo’llab va ikki qo’llab oldinga, pastga va oldinga uloqtirish. 3. Yengil (200-300 gr.) xarsang tosh, tennis to’plarni yoki o’quv granatlarini uloqtirish (erkaklar uchun 500-700 gr., ayollar uchun 300-400 gr.).

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Nayza ushlashni o’rta va bosh barmoq bilan ushlashdan boshlash kerak.

Nayzani chiqarib yuborish bosh orqasidan, yelka orqali bajariladi. Bunda chap oyoq oldinda, o’ng oyoq esa orqada uchida turadi. YUz uloqtirish tomoniga qarab turadi. Uloqtiradigan qo’l dastlabki holatda yuqoriga ko’tarib turiladi. Keyin u nayza og’irligi ostida yengilgina orqaga cho’ziladi. Buning uchun gavda sal orqaga tashlanadi. Uloqtirish, asosan, qo’l tirsak bo’g’inining to’g’rilanishi hisobiga, oldinga-yuqoriga qaratib bajariladi.

Nayzani qiya tuproq yerga otib mashq qilish qulaydir. Ushlash uslubi qanday ekaniga qarab, oldiniga nayzani, asosan, o’rta qo’l bilangina yoki ko’rsatkich barmoq bilangina tutiladi. Keyin qo’lning yelka bo’g’inida erkin harakat qilishiga,mushaklarning elastik xususiyatlaridan foydalanishga, bilak bilan panja to’g’ri harakat qilishiga va uchib chiqayotgan nayzani idora qila bilishga e‘tibor beriladi. Nayzani boshqarish qanchalik o’zlashtirilganini tekshirib ko’rish uchun uni erdagi nishonga (chizilgan doira, kvadrat yoki uloqtirish chizig’iga) tashlab ko’rish kerak.

Bilak va panja harakatini bila borgan sari nayza uloqtirish tobora kengroq amplitudada bajarila boradi. Gavdani orqaga tashlash va nayzani orqaga tortish endi gavda og’irligini o’ng oyoqqa o’tkazib bajariladi.

Keyin asosiy e‘tibor oyoqlar va butun gavda prujinasimon harakatlanishiga (“kamalak” holatidan to’g’rilanishiga), bunda ko’krak bilan oldinga uloqtirayotgan qo’ldan ko’ra ilgariroq siljishga beriladi. Uloqtirish vaqtida oyoqni – “o’ta yozib” keyin uning ustidan olg’a o’tishga intilmoq lozim. Bu mashqda nayzani tashlash qanchalik to’g’ri ekani nayzaning uchish shiddati va aniqligi, shuningdek, yerga qanday tushganiga qarab baholanadi. Nayzaning dum qismi biron yoqqa oqgudek bo’lsa, bu tashlash noto’g’ri bo’lganini ko’rsatadi.

Tosh, tennis to’pi, o’quv granatini uloqtirish bilan nayza uloqtirish almashtirib turiladi. Bu uloqtirishni ancha erkin bajarishga o’rgatish imkonini beradi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Yelka kamarini o’ngga burgandan keyin uloqtirish tomoniga qaragan holda turgan joydan nayza uloqtirish.

2. Shu mashqning o’zini, o’ng tomonga yarim burilib turgan holda bajarish.

3. Joydan turib granata, tosh va tennis to’pini uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Oxirgi kuch berishni o’rgatish turgan joydan nayza uloqtirishdan boshlanishi kerak. Birinchi mashqda yuz uloqtirish tomoniga to’g’ri qarab turgan holda nayza uloqtiriladi. Nayza uloqtirishdan oldin nayza ushlagan qo’lni erkin ravishda orqaga tortib yelka kamari o’ngga burilishi kerak.

Nayzani “yelka ustidan” o’tkazishga va uni bilakni faol yozib tashlashga asosiy e‘tibor beriladi. Bu murakkab harakatni bilib olish uchun har xil jismlarni sherigi (yaxshisi o’qituvchi) yordamida tashlab, oxirgi kuch berishni ko’proq taqlid qilish kerak. Bu vazifani bajarishdagi boshqa talablar oldingi vazifadagi kabi. Uloqtirish yo’nalishiga yarim burilib turgan joydan uloqtirishdagi talablar ham xuddi shunday.

Shundan keyin oldindagi chap oyoqni ko’tarib, tizzasi bukik o’ng oyoqda turgan holatdan boshlanadigan harakatlarni o’rganish boshlanadi. Tashlash chap oyoqni yerga tushirish bilan bir vaqtda bajarilib, tarang chap oyoq ustidan olg’a o’tish bilan tugaydi.

Oxirgi kuch berishni o’rgatishda xarsang tosh, yengil (500-600 gr.) granata, to’ldirma to’plar, barmoqlar bilan ushlanadigan moslamalar bilan bajariladigan mashqlar ishlatiladi. Granata yoki kalta (30-40 sm) tayoq uloqtirish vertikal tekislikda chiqarib yuborishni nazorat qilishga imkon beradi. Nayzani tez uloqtirib yuborishni bilib olmaganlar ko’proq uncha uzoq bo’lmagan masofadagi nishonga tosh otib mashq qilishlari kerak.

Oxirgi kuch berish boshlanishida chap oyoq yerga qanday qo’yilishiga va tirsak oldinga chiqqan “kamalak” holatidan o’tishga, shuningdek, oyoqlar faol harakat qilishiga ko’proq e‘tibor beriladi. Tirsak bo’g’ini lat eb qolmasligi uchun nayzani uloqtirib yuborayotganda tirsakni past tushirib bo’lmaydi.

4-vazifa. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o’tish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Chalishtirma (eng so’nggidan oldingi) qadamga taqlid qilish. 2. Chalishtirma qadamdan nayza (tosh, tennis to’pi) uloqtirishni taqlid qilish va uloqtirish. 3. Nayza (tosh, tennis to’pi)ni orqaga tortgan holda yugurib kelib uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Yugurib kelishdan nayza uloqtirishga o’tish chalishtirma qadam vaqtida amalga oshiriladi. Buni bajarishda eng muhimi oxirgi kuch berishni yugurish bilan qo’shib olib borishda tezlikni yo’qotmay turib, snaryaddan maksimal va tez o’tib ketishdir.

Chalishtirma qadamga avvalo (nayzasiz) taqlid mashqlari yordamida o’rgatiladi. buning uchun uloqtirish tomoniga yon bilan yoki yarim burilgan holda turib, bukilgan o’ng oyoqni chap oyoqqa chalishtirib, chap oyoqdan o’ng oyoqqa yengil sakrash kerak.

Shundan keyin chalishtirma qadam yon tomon bilan tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq qo’yilib, tana og’irligi ko’proq o’ng oyoq ustiga joylashgan va chap oyoq oldin cho’zib ko’tarilgan, gavda bir oz orqaga tashlangan va o’ngga burilgan holatda bajariladi. Qo’l nayzasiz (keyin nayza bilan) doimo yuqorilatib orqaga cho’zilgan holatda saqlanadi. Chap oyoq yerga qo’yiladi va uloqtiruvchi nayza otishning dastlabki holatiga o’tadi. O’ng oyoq yerga tegishi paytida chap oyoqni oldinga chiqarishni bila borgan sari, yurib va yugurib kela turib chalishtirma qadam tashlashni o’rganishga o’tish kerak.

Chalishtirma qadamni tezlatish uchun avvalo chap oyoqda tez depsinmoq lozim.

5-vazifa. Nayza bilan yugurish va nayzani orqaga olib borish texnikasini o’rgatish.

Vositalar. 1. Nayzani yelka ustida ushlagan holda bir maromda va tez yugurish (50-60 m gacha).

2. Yurish va sekin yugurish paytida nayzani (tosh, tennis to’pi) orqaga tortish.

3. Shu mashqning o’zini yugurib kelishni tezlashtirayotib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Nayza bilan yugurib kelish texnikasini oldingi vazifalarni hal qilish jarayonida bir yo’la o’rganish mumkin. Nayza bilan yugurishni o’rgatish vaqtida harakatlarni erkin bajara olish va nayzani yelka ustida ko’tarib yugurish muhim ahamiyatga egadir. Nayza ushlash og’ir bo’lmasligi uchun uchini sal yerga qaratib, qiyaroq tutish kerak.

Nayzani orqaga olib borish o’ng qadam bilan boshlanib, 2 qadamda bajariladi. Nayzani orqaga olib borayotganda tezlikni pasaytirmaslik ayniqsa muhim.

6-vazifa. Nayzani yugurib kelib uloqtirishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Nayzani (tosh, tennis to’pi) dastlabki qisqa yugurib kelishdan (2-4-6 qadamdan) uloqtirish. 2. Yugurishni tezlashtirgan holda nayzani (tosh, tennis to’pi) uloqtirish. 3. Belgilangan uzoqlikdan to’liq yugurib kelib nayza uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Qisqa yugurib kelib nayzani uloqtirishdan oldin 2-4 qadamdan uloqtirishga taqlid qilish kerak. Bu mashqlarni yengil tosh yoki tennis to’pi bilan bajarish mumkin. Orqaga olib borishni to’g’ri bajarilishini yugurib kelish uzoqligi va tezligini asta-sekin oshirib, nayzani yengil uloqtirish bilan birga olib borish kerak. Bunda shug’ullanuvchilar diqqatini uloqtirish ritmiga jalb qilish lozim: chunonchi, nayzani orqaga olib borishning boshlanishi bilan uloqtiruvchining tezlanib siljishi, chalishtirma qadamga yaxshi e‘tibor berish va u bilan oxirgi kuch berishni ham birga bajarish. Oxirgi kuch berishda qo’l har doim yelka ustidan o’tishi, bilak esa oldinga – yuqoriga harakat qilishi kerak. Shug’ullanuvchi yuqorida ko’rsatilganlarni, ya’ni lat eyishdan saqlanish uchun qo’lni yelka ustidan to’g’ri o’tkazishni, nayza ushlashni to’liq o’rgangandan so’ng, to’liq yugurib kelib uloqtirishga o’tishi mumkin.

Boshlovchi uloqtiruvchilar uchun dastlabki yugurib kelish masofasining uzoqligi 8-10 yugurish qadamcha bo’lishi mumkin. To’liq yugurib kelish uzoqligi va nazorat belgilarni aniqlash uchun shug’ullanuvchilarning har biri nayzani 2-3 marta to’liq yugurib kelib uloqtirishi kerak. Shundan keyin, dastlabki holatdagi oyoqlar izi, chap oyoqning birinchi qadami izi va nayzani orqaga olib borish vaqtiga to’g’ri kelgan chap oyoq izi belgilanadi. Oxirgi belgi uloqtirish uchun chegaralash yoyi qaerda bo’lishi kerakligini ko’rsatadi. Belgilar orasidagi masofalarni o’lchab yugurib kelish uzunligini va nazorat chiziq uchun joyni aniqlash mumkin.

Keyinchalik yugurib kelish uzunligi va nazorat chiziq joyi yugurib kelish tezligi va hadis ortishiga qarab o’zgarishi mumkin.

7-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasi elementlarini takomillashtirish va ularni individuallashtirish: turli xil sharoitlarda to’g’ri uloqtirish malakalarini mustahkamlash.

Vositalar. 1. Nayzani (tosh, tennis to’pi) 3-5 qadamdan yugurib kelib uloqtirish. 2. To’liq yugurib kelib nayzani shamol yo’nalishiga nisbatan turli tomonga uloqtirish. 3. Nayzani musobaqa qoidasiga rioya qilgan holda bor kuch bilan uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Nayzani yugurib kelib uloqtirishning asosiy chizmasini o’rgangandan keyin oxirgi qadamlar harakatining ritmlari (ayniqsa chalishtirma qadamning oxirgi kuch berish bilan bog’lab olib borilishi), nayzani orqaga olib borish usuli, yugurib kelish uzunligi va uning optimal tezligi aniqlashtiriladi. Shu bilan bir qatorda, oxirgi kuch berishda oyoqlar bilan zarbli depsinishni o’rganishga va oxirgi kuch berishdagi xatolarni tuzatishga ham e‘tibor beriladi.

Shuningdek, (ayniqsa planerlash xususiyatiga ega bo’lgan nayzalarda) nayzaning uchib chiqish burchagining to’g’ri bo’lishini ham kuzatib turish kerak. Texnika va uloqtirish malakalari qanchalik mustahkam o’zlashtirilganligi haqida chamalashlar va musobaqalardagi natijalarga qarab fikr yuritsa bo’ladi.

3.5.14. Nayza uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari.

“Yadro itqituvchilar mashg’uloti” bo’limida ko’rsatilgan asosiy qoidalar nayza uloqtiruvchilar mashg’ulotiga ham birmuncha taalluqlidir. Shuning uchun quyida faqat nayza uloqtiruvchi mashg’ulotining alohida xususiyatlarigina yoritilgan. Nayza uloqtirishda yuqori natijalarga jismoniy yaxshi tayyorlangan, kuchli va bo’g’inlari harakatchan, harakati tez sportchilargina erishishi mumkin. Nayza uloqtiruvchilar bo’yining gavda og’irligiga nisbatining ham ma’lum ahamiyati bor.

Uchinchi razryadga ega bo’lgan yosh sportchi nayza uloqtirish bo’yicha sport ustasi me’yorini bajarishi uchun yaxshi jismoniy ko’rsatkichlarga ega bo’lgan taqdirda, 3-5 yil tizimli ravishda mashg’ulot qilish talab qilinadi.

Kichik razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg’uloti.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari: 1. Yuqorida ko’rsatilgan o’rgatish usuliga asosan yugurib kelib nayza uloqtirishning to’g’ri texnikasini o’zlashtirish.

2. Asosiy mushak guruhlarining kuchidan, turli xil harakatlardagi tezkorlikdan, yelka va tos-son bo’g’inidagi harakatchanlikdan, umumiy chidamlilikdan va h.k.lardan iborat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

3. Nayza uloqtirishni bajarish uchun talab qilinadigan mushaklar, masalan, oyoqlarni to’g’rilovchi mushaklar, qorin mushaklari, gavdani to’g’rilovchi mushaklar, panjani eguvchi mushaklar kuchini muvofiq ravishda rivojlantirish.

4. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi va tezligini yaxshilash.

5. Nayza uloqtirishga moslab harakat tezligini oshirish (“kamalak” holatidan to’g’rilanish va uloqtirayotganda yelka oldini to’g’rilash).

6. Uloqtirish jarayonida mushaklarni kerakligicha bo’shashtira olish qobiliyatiga ega bo’lish.

7. Maxsus chidamlilikni hosil qilish.

8. Mashg’ulotda qo’llaniladigan boshqa yengil atletika turlarining oddiy texnikasini egallash.

9. Ma’naviy va iroda fazilatlarni tarbiyalash.

10. Nazariy tayyorgarlik ko’rish.

Yuqorida ko’rsatilgan vazifalarni hal etuvchi vositalar yillik rejada ko’rsatilgan.

Mashg’ulotlar haftada 4 marta, yil davomida 140-160 marta o’tkaziladi. Bir yilda 20-25 musobaqa o’tkazilib, undan 10-12 tasi nayza uloqtirish, qolgani esa boshqa uloqtirishlar, qisqa masofalarga yugurish va sakrash bo’yicha o’tkaziladi. Zarur bo’lgan qo’shimcha mashqlar, haftada 3-5 marta ertalabki zaryadka vaqtida bajariladi.

Rejada ko’rsatilgan mashqlardan ko’prog’ini bajarish shug’ullanuvchilarning nayza uloqtirish texnikasini egallashlari va kuchni rivojlantirishlari uchun muhimdir. Yengil atletikachilar nayza uloqtirish texnikasini qanchalik bo’sh

bilsalar, uni shunchalik ko’p o’rganishlari, epchillikni rivojlantirishlari, mushak va bo’g’inlarni, ayniqsa yelka va tirsak bo’g’inlarini mustahkamlashlari kerak. Etarli jismoniy va texnik tayyorgarlik ko’rilmasa hammadan ko’p tirsak bo’g’ini lat eydigan bo’ladi. Buning oldini olish uchun nayzani oldinga qadam tashlab, nishonga uloqtirib mashq qilish kerak. Bunda qo’llarni yelkadan o’tkazishning to’g’ri bo’lishiga e‘tibor berish va uloqtirishni sekin-asta oshirib borish kerak.

Agar mashg’ulotlar stadionda o’tkazilsa, nayza uloqtirish texnikasini ilgari ko’rsatilgan tartibda o’rgatish kerak. Bino ichida o’tkaziladigan mashg’ulotlarda oxirgi kuch berish malakalarini vujudga keltirish uchun nayzasiz yordamchi mashg’ulot o’tkazish tavsiya etiladi.

Nayza uloqtirishni o’rgatayotganda har ikkala holda ham umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko’proq vaqt ajratiladi. Nayza uloqtirish mashg’ulotlarida maxsus mashqlar keng qo’llaniladi.

Tayyorlov davrining boshlang’ich mashg’ulotlarida qisqa masofalarga yugurish texnikasi o’rgatiladi, turli xil holatlardan turib ikki qo’llab har xil narsalarni uloqtirishlar, turgan joydan va qisqa yugurib kelib sakrashlar bajariladi. Mashg’ulot ishlarining hajmi mashg’ulotdan mashg’ulotga asta-sekin oshib boradi.

Yil faslidan va mashg’ulotning davridan qat’i nazar, shug’ullanuvchilar birinchi oydan boshlab mashg’ulot yuklamasiga bardosh berishga o’rgana boshlaydilar. Tayyorlov davridagi mashg’ulotlarning ko’pida harakat tezligini rivojlantiruvchi va uloqtirish texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar kiritiladi. Shu bilan birga kuchni oshiruvchi mashqlar, sakrash, yakunlovchi ohista yugurish va bo’shashtiruvchi mashqlar ham kiritiladi.

Qishda mashg’ulotlar imkon boricha ochiq havoda o’tkaziladi. Bu mashg’ulotlarning taxminiy mazmuni quyidagilardan iborat: sekin yugurish, umum rivojlantiruvchi mashqlar: egilish, burilish va gavdaning aylanma harakatlari, qo’l, oyoqlarni aylantirish va silkish harakatlari, qo’lda osilib ko’tarilish, tayanib yotib qo’llarni tirab bukish va to’g’rilash, og’irliklar bilan mashq bajarish, sprint mashqlari, tezlanib yugurish, to’ldirma to’p yoki toshni turli holatdan ikki qo’llab uloqtirish, yengilroq to’ldirma to’pni bosh orqasidan bir qo’llab uloqtirish, turgan

joydan uch hatlab va ko’p hatlab sakrashlar, og’irlik ko’targan holda o’tirib turish va irg’ib turishlar, yakunlovchi sekin yugurish.

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarmida mashg’ulot ancha ixtisoslashtirilib, quyidagi mashqlar qo’llaniladi: bir qo’llab bosh orqasidan 1,5-2 kg.lik yengil yadroni (toshni) uloqtirish, texnikani takomillashtirish uchun tennis to’pi va nayzalarni uloqtirish mashqlari, 3-5 qadamdan va qisqa yugurib kelib tennis to’pi va nayza uloqtirish. Shu bilan birgalikda sprint turgan joydan va yugurib kelib sakrash, bosh orqasidan to’ldirma to’pni irg’itish va yadro itqitishdan chamalashlar o’tkaziladi.

Uloqtiruvchilar ba’zan qishda nayza uloqtirishdan musobaqalarga qatnashadigan bo’lib qoladilar. Biroq qish sharoiti (qor, havoning sovuqligi) ko’pincha uloqtiruvchining yaxshi natijalarga erishishiga imkon bermaydi. Yilning bu davrlarida hali uloqtirish texnikasi qaror topmagani uchun uloqtiruvchilar lat eb qolishdan nihoyatda saqlanishlari kerak.

Shuning uchun ularga qishda sportning boshqa turlaridan musobaqalashish yaxshiroq bo’ladi. Bu oylarda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari oldingidek bo’lib, tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi mashqlar hajmini oshirish mumkin. Shtanga bilan mashq bajarayotganda “yadro itqituvchilar mashg’uloti” bo’limidagi ko’rsatmaga rioya qilish kerak. Bundan tashqari, nayza uloqtiruvchilar katta og’irlik bilan, jumladan, shtanga bilan mashq qilishlarida o’ziga xos xususiyatlar bor. Bu xususiyatlarni nayza otuvchining oxirgi kuch berishdagi harakatiga o’xshatib, ma’lum mushak guruhlarini rivojlantirish kerak.

Nayza uloqtiruvchilar boshqa uloqtiruvchilarga nisbatan bir mashg’ulotda shtanga bilan oz mashq bajaradilar va asosan kam og’irlikni tez-tez ko’taradilar. Og’irliklar bilan mashq bajargandan keyin odatda epchillik va mushaklarni bo’shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

Bahorgi tayyorlanish bosqichidagi mashg’ulotlari vaqtliroq sport maydonchasiga va stadionga ko’chiriladi. Bu ayniqsa uloqtirish uchun mo’ljallangan qishki binolarda shug’ullanuvchi sportchilar uchun zarurdir. Nayza

uloqtiruvchilar ochiq havoga chiqqanida ular mashg’ulotining ko’p qismi qisqa masofaga yugurish va krosslardan iborat bo’lishi lozim.

Bu paytda nayzani uzoqqa uloqtirishga va musobaqaga qatnashishga urinmaslik kerak. Ayniqsa jismoniy baquvvat bo’lmagan uloqtiruvchilar ehtiyot bo’lishlari kerak. Nayzani to’liq yugurib kelib natijaga erishish uchun uloqtirish bu paytda cheklanadi va faqat iliq kunlarda yugurib kelish joyi tekis zarang bo’lgan erlarda o’tkaziladi.

Musobaqalashuv davrining ilk bosqichidagi mashg’ulotlarda ham bahorgi tayyorlov bosqichida qo’llanilgan vositalar tatbiq etiladi. Mashqlar hajmi kamaytiriladi. Musobaqalashuv bosqichining haftalik mashg’ulot sikli ilk musobaqa bosqichi rejasida ko’rsatilgan.

Sikldagi haftaning 7-kuniga (yakshanbaga) mo’ljallangan eng so’nggi mashg’ulot ochiq havoda o’tkaziladi. Mashg’ulot vositalari ham shunga moslab belgilangan. Bunda keyingi mashg’ulot (siklning 1-kuni) ko’proq kuchni oshirishga qaratilishi ko’zda tutiladi. Turkumning oxirgi kuni, odatda dam olish kunida o’tkaziladigan musobaqalarga qatnashish mumkin. Yakshanbadan oldingi mashg’ulotda uloqtiruvchilarning musobaqaga qatnashuvchilari nazarga olinib, mashqlar hajmi kamaytiriladi. Shuni ham nazarda tutish kerakki, agar musobaqa unchalik og’ir bo’lmasa, 7-kunga mo’ljallangan qator mashqlar musobaqadan keyin o’tkazilishi mumkin.

Musobaqalashuv davrining asosiy musobaqalar bosqichida ko’pincha mashqlarning hajmi kamayadi. Bu davrda nayza uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi va mushak kuchi hamda erkin yugurish tezligini saqlovchi mashqlar asosiy bo’lib qoladi. Faol dam olishda o’yinlar, krosslar va dalaga sayr etishdan foydalaniladi.

Nayza uloqtirishni shiddatli o’tkazib, uzoqqa, natija uchun uloqtirishga intilmaslik kerak. Mashg’ulotlardagi uloqtirishlar soni faqat ularning bajarish kuchiga, uloqtiruvchining tayyorgarligiga bog’liq bo’lmay, musobaqaning yaqinligiga ham bog’liqdir. Mas’uliyatli musobaqalar oldidan uloqtirish soni va ularning uzoq davom etish vaqti kamaytiriladi.

Bu davrda yosh nayza uloqtiruvchilar yadro itqitish, sprint va yugurish musobaqalaridan qochmasliklari kerak. Chunki uloqtirish bo'yicha ko'p musobaqa o'tkazaverish natija o'sishini sekinlashtirib qo'yishi mumkin.

Bu odatda umumiy mashg'ulot yuklamasining kamaytirilishi bilan bog'liqdir. Chunki nayza uloqtirish musobaqasidan oldin ham, keyin ham uzoq dam olish zarur.

Yuqori razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'ulotining xususiyatlari.

Asosiy vazifalar. Quyi razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'ulotida ko'rsatilgan vazifalardan tashqari quyidagilar qo'shiladi:

1. Nayza uloqtirish texnikasini takomillashtira borib, quyidagilarga erishish: oxirgi kuch berishda yugurib kelish tezligidan to'laroq foydalanish maqsadida yugurish tezligini bemalol oshira boradigan va yugurishdan uloqtirishga o'tadigan qadamni to'g'ri qo'yadigan bo'lish; qo'lda nayzani to'g'ri ushlash; kerakli yo'l uzunligi davomida nayzaga kuch berish va nayzani to'g'ri chiqarib yuborish; nayzaning planerlash xususiyatidan to'laroq foydalanish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ayniqsa kuchni tezkorlikka bog'lab rivojlantirish.
3. Ma'naviy va iroda fazilatlarni kuchaytirish va sport kurashiga tayyor turishni oshirish.

Ko'rsatilgan vazifalarni sportchining individual xususiyatlariga qarab aniqlash va boshqa vazifalar bilan to'ldirish kerak.

Mashg'ulotlar haftada 5 marta o'tkaziladi: 3 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg'ulot + 1 kun dam olish. Haftadagi ayrim mashg'ulotlarning 1-2 tasini mustaqil o'tkazish mumkin.

Kichik razryadli sportchilar uchun aytilgan ko'pgina ko'rsatmalar nayza uloqtiruvchilarning keyingi yillardagi mashg'ulotlari uchun ham taalluqlidir.

Tayyorlov davrining boshida orqada qolgan fazilatlarni rivojlantiruvchi va uloqtirishga faol ishtirok qiluvchi mushaklar kuchini oshiruvchi mashqlarga

ko’proq e‘tibor beriladi. Bular bilak to’g’rilovchi, qo’l, barmoqlarni bukuvchi va qorin mushaklaridir.

Yuqori razryadli sportchilar mashg’ulotining quyi razryadlilardan farqi mashg’ulot sonining ko’pligi, hajmi va jadalligining kattaligidir.

Mashg’ulotning haftalik yoki boshqa davri uchun reja tuzayotganda “Yadro uloqtiruvchilar mashg’uloti” bo’limidagi tashkiliy uslubiy ko’rsatmalarga amal qilish kerak.

Yosh sportchining tayyorlov davridagi tizimli mashg’uloti uning (oldingi yilga nisbatan) jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam berishi kerak. Shunga ko’ra, nazorat mashqlarning ko’rsatkichlari, xususan, qisqa masofaga yugurish, sakrash, yadro itqitish va uloqtirish ham oshadi.

Bu davrda uloqtiruvchi kuchni oshirish uchun qattiq zo’r berishni talab etadigan katta hajmli mashqlar bajaradi. Ochiq havoda muntazam mashg’ulotlar boshlanishi bilan nayza uloqtirish texnikasini bilib olib, musobaqalarga tayyor bo’lish uchun nayza uloqtirish texnikasida singib qolgan ba’zi xatolar tayyorlov davrida tuzatiladi. Bahorda sportchilarning uloqtirish texnikasi ularning jismoniy tayyorgarligidan orqada bo’ladi. Agar nayza uloqtirilganda eng ko’p yuk tushadigan mushaklarga yuklama berishda ehtiyot bo’linmasa, bunday muvofiqsizlik sportchini shikastlantirib qo’yishi mumkin. Shuning uchun to’liq yugurib kelib to’la kuch bilan uloqtirishlar dastlabki vaqtda umuman uloqtirish texnikasini sinash uchun bajariladi. Uloqtirish texnikasini egallagan sari ko’proq uloqtira boshlanadi, biroq yugurish sur’ati sekinroq bo’lishi kerak. Oxirgi kuch berish holatidan nayza (tosh, tennis to’pi) uloqtirish mashqlari tayyorlov davrida nayza uloqtirish quvvatini oshirishga yordam beradi.

Musobaqalashuv davrida yuqori razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg’uloti ancha ixtisoslashgan bo’lib, yaxshi natijalarga erishishga qaratiladi. Mashg’ulot rejasi ham sportchining musobaqaga tayyorlanish tajribasini, mashg’ulot uchun bo’sh vaqti qancha ekanini, musobaqa yaqinlashib qolganini hisobga olib individuallashtiriladi.

Shuning uchun asosiy musobaqalarga tayyorlanish davri rejasi aniqlashtiriladi. Bunda musobaqagacha kamida ikki hafta vaqt qolgan bo'lishi kerak. O'rtada bo'ladigan boshqa musobaqalarga maxsus tayyorlanilmasa ham bo'ladi. Shunday rejalashtirilganda, musobaqa davrining hammasida kuchni rivojlantirish, sakrovchanlik va yugurish tezligini oshirish va texnikani takomillashtirish mumkin bo'ladi. Bu esa bo'lg'usi sport natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

Haftada mashg'ulotlar ko'p bo'lib, qo'shimcha mashg'ulotlar ham o'tishi, murabbiyni mashg'ulot qiluvchilarning sog'lig'i ustidan alohida e'tibor bilan nazorat qilishga va individual rejalarga o'z vaqtida o'zgartirish kiritishga majbur qiladi. Masalan, agar sportchiga dam olish zarur bo'lib qolsa, aniq musobaqaga tayyorgarlik ko'rish rejadagi dam olish kunlari mashg'ulot jarayonida o'zgartirilishi mumkin. Haftalik mashg'ulotlarning turli-tuman bo'lishi, ularning emosionalligi, ayrim mashg'ulotlarni ochiq havoda, ayniqsa daraxtzorda o'tkazish musobaqa davrida sportchilarning asab tizimlarining dam olishiga yordam beradi.

Nazorat mashqlar: 30-60 m ga yugurish, joydan turib besh hatlab sakrash, bosh orqasidan yadroni (to'ldirma to'pni) uloqtirish. Uloqtiruvchining qo'shimcha mashg'ulotlari, musobaqaga tayyorlanishi va unda qatnashishining taxminiy mazmuni yoritilgan. Biroq nayza uloqtiruvchining musobaqaga tayyorlanishining o'z xususiyatlari bor. Masalan, ilk musobaqalar bosqichida nayza uloqtiruvchi o'zining musobaqa oldi chigalyozdi mashqlarilarini aniqlab olishi kerak. Barcha nayza uloqtiruvchilar ter chiqqunga qadar chigalyozdi mashqlari qilib, yelka va tos-son bo'g'inlarning yuqori darajada harakatchan bo'lishiga erishishlari, 3-4 qadamdan yugurib kelib nayzani bir necha marta yengil uloqtirishlari kerak. Nayza uloqtirish texnikasini pishitish juda katta ahamiyatga ega, chunki uloqtirish texnikasi katta tezlikda harakat qilishni, gavdaning chaqqon va aniq harakatlanishini talab qiladigan murakkab ishdir. Chigalyozdi mashqlari vaqtida hech mahal nayzani qattiq uloqtirishga harakat qilmaslik kerak, chunki bu, musobaqada muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

Yugurib kelib nayzani qattiq uloqtirish faqat asab-mushak apparatlarini taranglatishidan tashqari, hayajonga ham soladi.

Yugurib kelish joyi qanchalik yumshoq bo'lsa, shipovkadagi tishlar shunchalik uzun bo'lishi kerak. Shuning uchun musobaqa chigalyozdi mashqlarisi paytida shu musobaqa uchun qanday shipovka ko'proq yaroqli ekanini aniqlab olish lozim. Lekin uloqtiruvchi shunday shipovkada ilgari mashg'ulot qilgan bo'lishi shart.

Nayza uloqtirish musobaqasidan oldin boshqa musobaqalardagiga nisbatan ancha uzoqroq muddat nayza uloqtirishdan kishi o'zini tiyib turishi zarur. Buni musobaqa paytida qattiq sinovga duch keladigan (ko'p cho'ziladigan) mushaklar elastikligini tiklash zaruriyati taqozo qiladi. Shuning uchun katta yuklamali nayza uloqtirishdan toki mas'uliyatli musobaqalarga qadar kamida 4-5 kun o'tishi shart. Boshqa mashg'ulot mashqlarini esa (sprint, sakrash, nayza uloqtirishga taqlid qilish mashqlari) qariyb musobaqa boshlanishiga bir kun qolguncha davom ettirilishi mumkin. Ammo yuklama odatdagidan oshirilmasligi shart.

Nayza uloqtiruvchilarning musobaqa oldidan haftalik taxminiy rejasi ko'rsatilgan.

31-jadval.

Nayza uloqtiruvchining musobaqa oldi haftasidagi rejasining namunasi.

Mashg'ulot vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Ertalab	Sayr	Odatda-gi razmin-ka	Odatda-gi razmin-ka	Sayr	Sayr	Sayr	Sayr
Kechqurun soat 18 da	Stadionda mashg'ulot 1.Nayza uloqtirish uchun odatdagi chigalyozdi mashqlari. 2.Nayza uloqtirish: 6-8 marta to'liq yugurib kelib bor kuch bilan uloqtirish, 10-15 marta va to'la kuch sarflamay uloqtirish. 3.Sprint.	Dam olish	Stadionda mashg'ulot 1.Nayza uloqtiruvchi uchun odatdagi chigalyozdi mashqlari. 2.Texnik sozlanish uchun joydan nayza	Stadionda mashg'ulot yoki bog'da dam olish. 1.Odatdagi chigalyozdi mashqlari. 2.Nayza uloqtirish texnikasida unchalik mustahkam bo'lmagan elementlarni taqlid qilish. 3.Sprint.	Dam olish	Musobaqaga 24 soat qolganda. Stadion yoki bog'da mashg'ulot. Kam shiddatli odatdagi chigalyozdi mashqlari.	Chigalyozdi mashqlari. Nayzani sinov uloqtirish. Musobaqa

	4.Shtanga bilan mashq qilish. 5.Yadro bilan mashq qilish. 6.Sakrash. 7.Tinch yugurish.		uloqtirish. 3.Shtanga bilan mashq qilish 4.Tinch yugurish	4.Yadro bilan mashq qilish (ozroq). 5.Sakrash (ozroq). 6.Tinch yugurish.		Mushakl arni cho'zish uchun mashq	

Yoz va kuz oylarida nayza uloqtirish bo'yicha mashg'ulotlar stadionda, qishda esa usti yopiq binolarda (yengil atletika zali yoki manejda, gimnastika zali yoki shtanga ko'tarish zalida) va ochiq havoda o'tkaziladi. Ko'klamda va qisman yozda mashg'ulotlar daraxtzorda, sayhon erda, parkda, tosh uloqtirish, krosslar va turgan joydan xilma-xil sakrashlarni o'tkazish mumkin bo'lgan daryo bo'ylarida olib boriladi.

Nayza uloqtiruvchilarning bino ichida va stadionda o'tkaziladigan mashg'ulotlari uchun jismoniy mashqlarda qo'llaniladigan gimnastika narvoni, turnik, xalqalar va taxta supa bo'lishi ko'zda tutiladi. Bino ichida nayza uloqtirish uchun ko'zlari 3-4 sm.li sim to'rlardan iborat osma to'siq ham bo'lishi kerak. Arqondan qilingan to'rlarning ko'zlari yirikroq bo'lsa ham bo'laveradi, ammo bunda nayzalar uchun tegishli uskunalar talab qilinadi.

Sim to'rga uloqtirish uchun ikkala uchiga rezinka qalpoqchalar kiydirilgan poynaksiz nayzalardan foydalangan ma'qul. Temir poynak o'rniga ham g'arov-tayoqlar uchun mo'ljallab tayyorlangan rezinka qalpoqcha kiygizib qo'yiladi. Metall nayzalar o'rniga dyural naychalar yoki yog'och tayoqlar ishlatish mumkin.

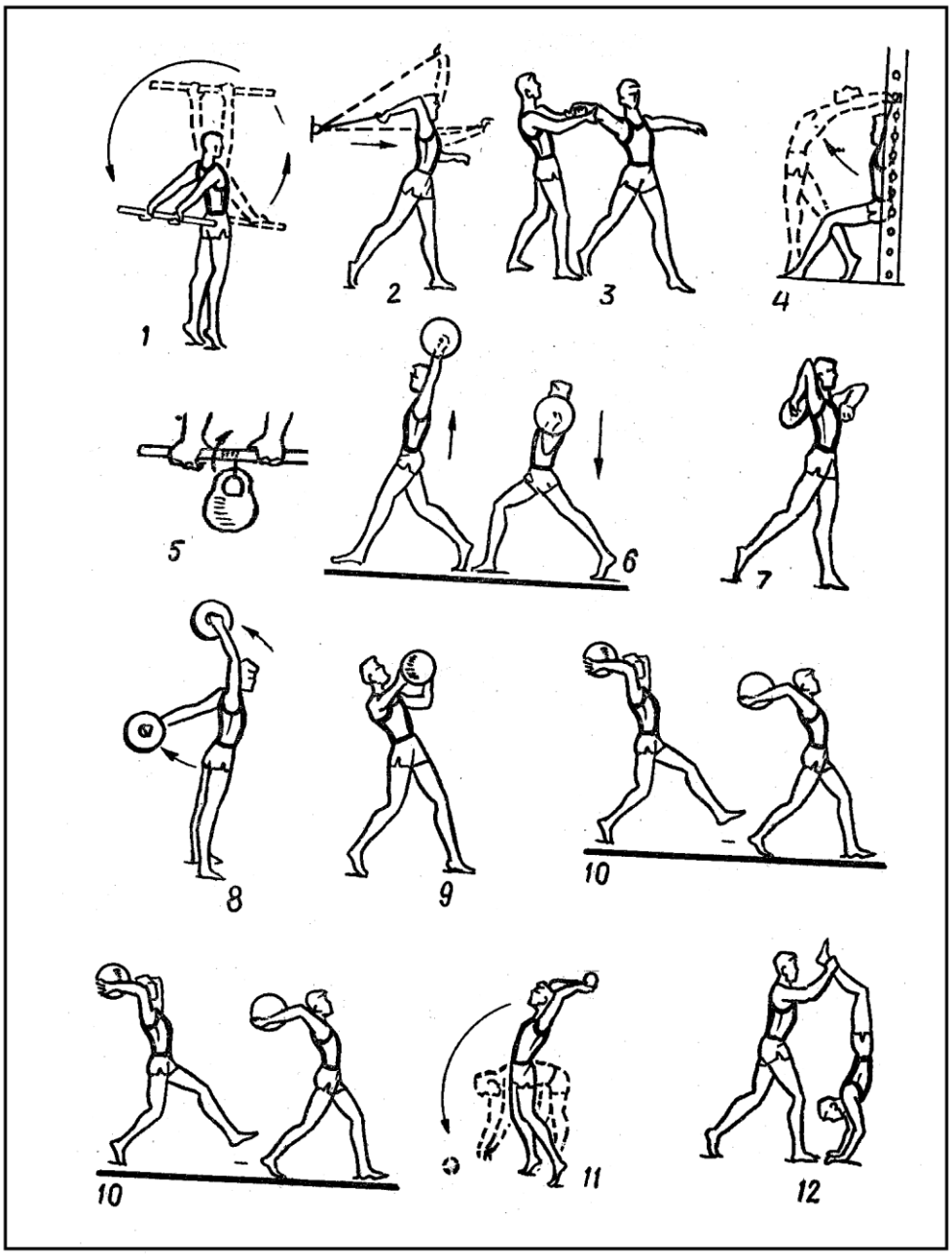
Bino ichida o'tkaziladigan mashg'ulotlar uchun kerakli qo'shimcha ashyolar: boshqa xil uloqtirish asboblari, qismlarga ajratiladigan shtanga, gantellar, uloqtiriladigan tasmali to'ldirma to'plar (2-5 kg va 0,5-1 kg), uloqtiriladigan tennis to'plar, qum solingan xaltalar (5-15 kg), uchiga yuk osig'lik arqon o'raladigan "g'altak", rezinka chiviqlar hamda gimnastika va shtanga zallarining jihozlari.

Stadionda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda nayza uloqtiruvchilar uchun yengil atletika ashyolari, qismlarga ajraladigan shtanga va gimnastika shaharchasining jixozlari bo'lishi kerak.

Qishda stadionda asfalt yoki sement yotqizilgan maydonchadan uloqtirgan ma'qul. Sovuq havoda nayza uloqtiradigan bo'lsa, sportchi mashg'ulot kostyumi,

boldirga yopishib turadigan shim yoki reytuz kiyib oladi (shipovkaning tishi tegib ketmasligi uchun). Qishda mashg’ulot o’tkazish uchun shamolda issiq saqlaydigan va harakatga xalaqit bermaydigan kostyum kiyiladi.

Nayza uloqtirish shipovkasi tagining old qismida ham, tovonida ham tishlari bo’ladi. SHipovka oyoqqa yopishib turishi kerak. Shuning uchun shipovka qo’njli bo’lib, uchidan yuqorisigacha shnurlanadigan bo’lgani yaxshi. Yumshoq yerda uloqtirishda qattiq erdagiga nisbatan uzunroq tishi bor shipovka kiyiladi. Qisqa masofalarga faqat old qismida tishi bor oddiy shipovkada yuguriladi. Ochiq joylarda, qipiqli yo’lkalarda va taxta polda tagi pishiq rezinkali krossovkada chigalyozdi mashqlari va mashq qilgan ma’qul. Qishda ochiq havoda mashg’ulot o’tkazganda, kam suv o’tkazadigan, issiqroq krossovka kiyib olgan ma’qul.



119-rasm. Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari.

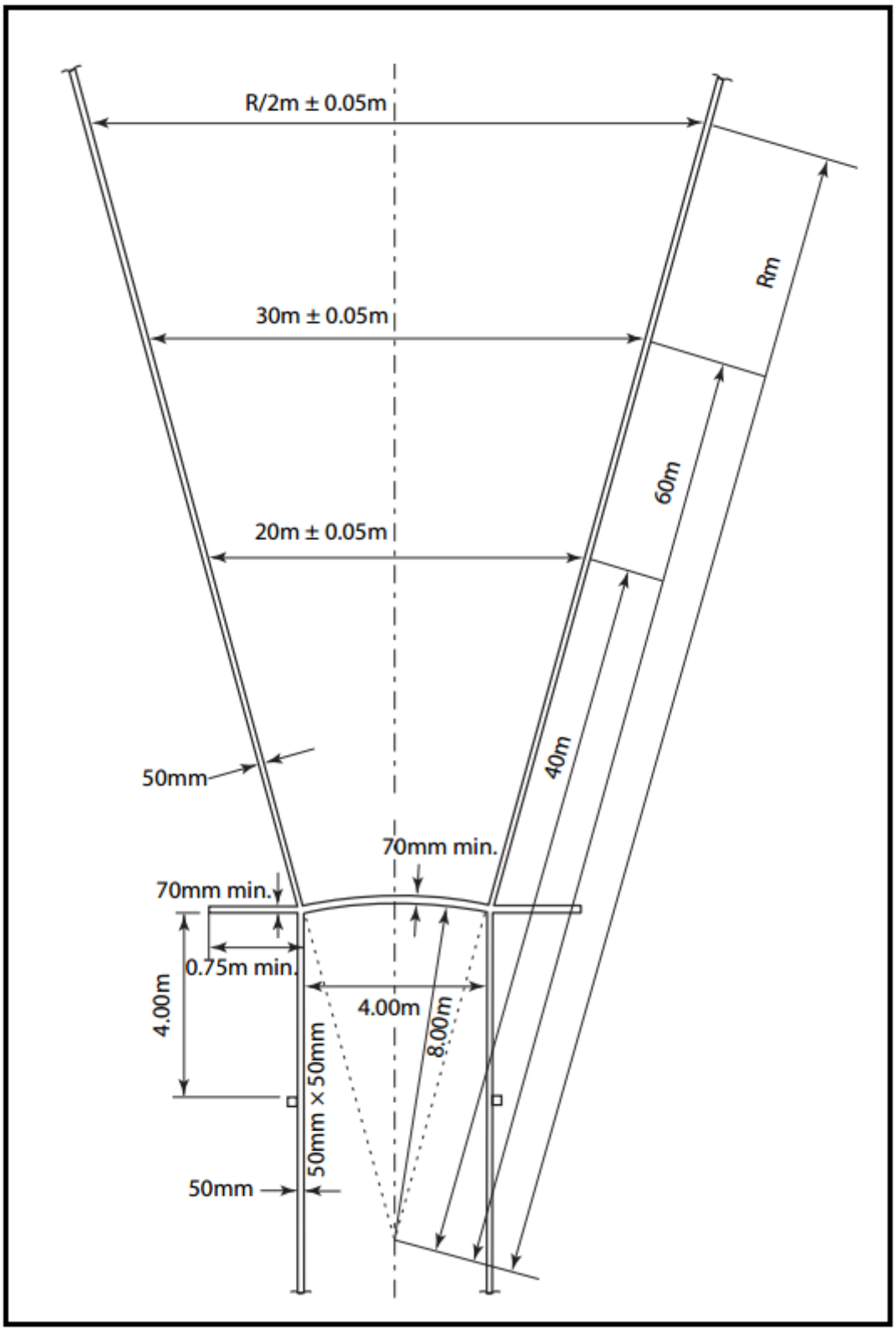
3.5.15. Nayza uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari.

Nayza uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o’tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko’ra quyidagi og’irliklari va uzunliklarda bo’ladi.

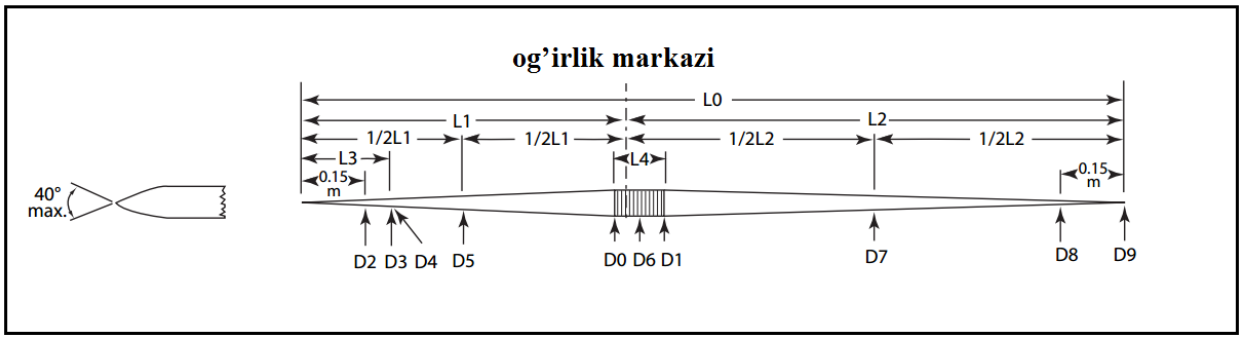
Qizlar uchun 500 g, uzunligi 2000-2100 mm, ayollarda 600 g uzunligi 2200-2300 mm. O’smir o’g’il bolalarda 700 g, uzunligi 2300-2400 mm. Erkaklarda og’irligi 800 g va uzunligi 2600-2700 mm. Nayza asosiy 3 qismdan tuzilgan bo’lib sop, metaldan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o’ramadan iborat bo’ladi. Nayza uloqtirishda g’olibni aniqlashda saralashda 3 ta imkoniyat hamda ular ichidan 8

kishi saralanib va ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi. Nayzani uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o’rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi. Natija nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo’lgan talablar yugurib kelish yo’lagining uzunligi kamida 35-40 metr bo’lib eni 4 metrli paralel chiziqlardan tashkil topgan. Qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bilan bo’yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to’xtash joyini chegara chizig’i yoysimon shaklda bo’lib qalinligi 7sm li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning tushish joyi 29^0 s da bo’lib chegara chiziqlari 5 sm.li oq chiziqlar bilan yoki mel bilan chiziladi. Natijani o’lchashda nayzani birinchi bor qadalgan joyidan yoki qoldirgan izidan metrning 0 ko’rsatkichi qo’yiladi va yoysimon chiziqqa tortilib o’lchanadi. Agarda uloqtirish vaqtida yoki uchish vaqtida nayza sinib ketsa sportchiga qayta imkoniyatni amalga oshirish uchun imkoniyat beriladi agarda musobaqa qoidalarini buzmagan bo’lsa.

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



120-rasm. Nayza uloqtirish joyi o’lchamlari.



121-rasm. Nayza va uning o'lchamlari.

Erkaklar va ayollar nayzasining o'lchamlari (mm)				
Belgilar	Erkaklar		Ayollar	
	Maksimal	Minimal	Maksimal	Minimal
	Uzunlik o'lchovlari			
LO	2700	2600	2300	2200
L1	1060	900	920	800
1/2L1	530	450	460	400
L2	1800	1540	1500	1280
1/2L2	900	770	750	640
L3	330	250	330	250
L4	160	150	150	140
	Diametr o'lchovlari			
D0	30	25	25	20
D1	-	D0-0.25	-	D0-0.25
D2	0.8D0	-	0.8D0	-
D3	-	-	-	-
D4	-	D3-2.5	-	D3-2.5
D5	0.9D0	-	0.9D0	-
D6	D0+8	-	D0+8	-
D7	-	0.9D0	-	0.9D0
D8	-	0.4D0	-	0.4D0
D9	-	3.5	-	3.5

3.5.16. Bosqon uloqtirishning qisqacha tarixi.

Bosqon uloqtirish turi qadimiy tarixga ega bo'lib, o'z nomi bilan rus tilida molot (kuvalda yani katta bolg'a)ni temirni ustalar ishlatgan bo'lib, Irlandiyada uloqtirilgan va shu tariqa paydo bo'lgan. O'sha zamonlarda temichi bolg'asini uloqtirish bo'yicha kuchli polvonlardan Kucheleyni kuchlilardan biri bo'lgan. Bosqon uloqtirish bo'yicha 1928 yil va 1932 yillar Olimpiya o'yinlarida qo'llanilgan. Patrik Okallaxan ikki marta g'olib bo'lgan. Keyinchalik Anglyada bosqon o'rnida to'qmoq uloqtirish bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Dastlab musobaqalarda turgan joyidan, yugurib kelib hamda aylanishlarni cheksiz

bajarishga ruxsat etilgan. O'lchash esa uloqtirganda oxirgi o'ng oyoqdan o'lchangan va uloqtirish xoxlagan tomonga bajarilgan. Bu xakamlarga hamda muxlislarga ham havfli bo'lgan. Bosqon snaryadi tarixda juda ko'p o'zgarishlarga duch kelgan. Dastlab yog'och sopli bo'lgan, keyinchalik egiluvchan jismlardag yasalgan, bosqonning o'zi esa to'rt burchak o'rniga sharsimon qo'rg'oshindan yasalgan. Keyinchalik dastasi zanjir va vaqt o'tib, simli ikki qo'l bilan ushlash dastasi tayyorlangan. Ikki qo'l bilan uloqtirish yaxshi natija bermagan. Hozirgi zamon bosqonlari temirdan bolg'asi bilan hech qanday o'xshashlik yo'q. R.Jeyms milliy chempionatda 24.50 sm natija bilan chempion bo'lgan. Anglyada 19 asirning ikkinchi yarimida bosqon uloqtirish musobaqa qoidalari ishlab chiqildi unda simning uzunligi va bosqon og'irligi belgilandi hamda uloqtirish joyi aylanasi va diametri ko'rib chiqildi. Bosqon uloqtirish 1886 yil Kembiridj va Oksford universiteti spotr musobaqalari dasturiga kiritilgan. Amerikada bosqon uloqtirish 19 asrning oxirlarida keng tarqalgan. U yerga bu sport turi Irlandiyalik, Shotlandiyalik va Angliyaliklar tomonidan tadbiq etilgan. Zamonaviy bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari 1900 yildan joriy etilgan. Bunda snaryadni uzunligi 1m 22 sm , og'irligi 7.257 kg, uloqtirish joyi aylana diametri 2,135 m, sektor burchagi 90^0 ni tashkil etgan . Keyinchalik sektor burchagi 45^0 ga qisqartirilgan va ximoya setkasi 4 metr bo'lib aylana ichi asfalt qilingan. Xozirgi vaqtda snaryadni uzunligi 1800 mm dan 2200 mm , og'irligi ayollarda 4 kg erkaklarda 7.260 kg uloqtirish joyi aylana diametri 2,135m sektor burchagi 34.92^0 gradus bo'lib setka balandligi 6 metrdan 10 metrgacha musobaqa qoidalarini xar doim o'zgarishi bilan uloqtirish texnikasida va uloqtirish usulida, aylanishlar sonida hamda tezligida ham o'zgarishlar bo'ldi. 1877 yildan 1937 yilgacha Irlandiyalik sportchilar etakchi bo'lishgan Amerikalik kelib chiqishi Irlandiyalik Jon Fleneegen 14 martta jahon rekordini yangilagan. Uning oxirgi rekordi 56,18 sm. U Olimpiya o'yinlarida ham 3 karra g'olib bo'lgan.

3.5.17. Bosqon uloqtirish texnikasi.

Bosqon metall shardan iborat bo'lib, po'lat sim orqali dastaga biriktirilgandir. Sharni temir, po'lat, cho'yan yoki latundan yasaladi. U yaxlit quyilgan 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 260 gr., katta o’smirlar uchun – 6 kg, kichik o’smirlar uchun – 5 kg. Barcha bosqonlarning uzunligi bir xil (118-122 sm).

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrga ega bo’lgan sement yoki asfalt doiradan turib, 60^0 sektorda o’tkaziladi. Uloqtirish doirasi balandligi kamida 3,5 m bo’lgan ehtiyot to’ri bilan to’silgan bo’lishi kerak.

Bosqon uloqtirish, uni dastlabki aylantirish, bir necha marta aylanish va asbobni chiqarib yuborish bilan oxirlanadigan oxirgi kuchlanishdan iborat.

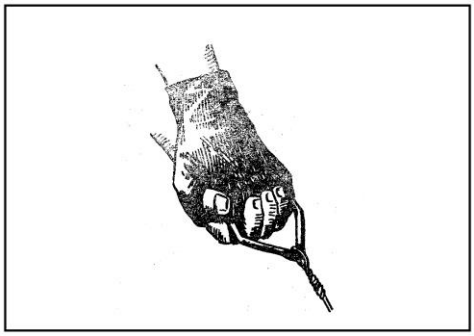
Uloqtirish vaqtida sportchi bosqonga o’z kuchi bilan ta’sir o’tkazib, uni doiraga yaqin bo’lgan egri chiziq bo’ylab jadal harakatlantira boshlaydi. Bosqonni ufqqa nisbatan optimal burchak ostida (44^0 gacha) uloqtirib yuborishga tayyorlanish uchun uni qiya yuza bo’ylab aylantiriladi.

Uloqtiruvchining bosqonga berilgan kuchi bosqon og’irligini engish va unga markazga intiluvchi hamda urinma (tangensial) tezlash bag’ishlashga sarflanadi. Bosqonni aylantirayotganda juda katta markazdan qochuvchi kuch hosil bo’ladi (60 m ga uloqtirganda bu kuch 270 kg dan ortiq bo’ladi). Uloqtiruvchi ana shu kuchga qarshi tura olish uchun bosqonga qarama-qarshi tomonga engashishga majbur bo’ladi. Bu esa uning aylanish vaqtida uning barqaror muvozanat holatini saqlab qolishga yordam beradi.

Aylanishlar vaqtida uloqtiruvchi bilan bosqon bir o’q atrofida aylanayotgan yaxlit tizimni tashkil qiladi. Uloqtiruvchi va tortib turgan bosqon (aylanish vaqtida) faqat aylanma harakat qilib qolmasdan, uloqtirish yo’nalishida olg’a intiluvchi harakatni ham bajaradi. Aylanishlar tezligi tinmay osib borishi kerak. Dunyodagi eng yaxshi uloqtiruvchilar bosqonni uch aylanishda uloqtiradilar.

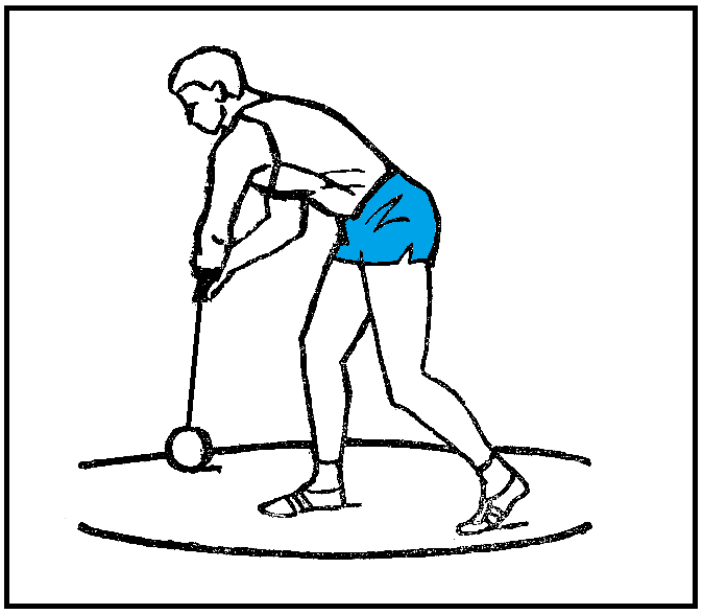
Bosqonni ushlash. Bosqon dastasini avval chap qo’ldagi ko’rsatkich, o’rta, nomsiz barmoqlarning o’rta bo’g’imlariga hamda jimjiloqning o’rta va tirnoq bo’g’imlari o’rtaligiga kiygiziladi. Mazkur barmoqlarning asosiy bo’g’imlari ularga tegishli kaft suyaklari bilan bir chiziqda bo’lib, kaft panja bo’g’imlarida bukilmay turadi (122-rasm). O’ng qo’lning to’rt barmog’ini chap qo’lning

nomdosh barmoqlari ustiga shunday qo’yiladiki, bunda o’ng qo’lning tirnoq bo’g’imlari chap qo’lning asosiy bo’g’imlariga mahkam yopishib turishi kerak. Bosh barmoqlar esa bir-biri ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o’ng ustiga). Bunday usul eng kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni tutib qolishga yordam beradi.



122-rasm. Bosqonni ushlash.

Dastlabki holat. Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doiraning ortki qismida uloqtirish tomoniga orqasi bilan o’girilib turadi. Poylar tashqariga qarab burilgan holda bir-biridan 60-80 sm oraliqda joylashtiriladi. Uloqtiruvchi bosqonni o’ngdan orqaroqda yerga qo’yadi (123-rasm). O’ng oyog’ini sal bukib, tana og’irligini uning ustiga tushirib turib, yelka kamarini o’ngga buradi va gavdasini salgina oldinga engashtiradi. Bu paytda chap qo’l sim bilan bir to’g’ri chiziqni tashkil qiladi, o’ng qo’l esa tirsak bo’g’imidan salgina bukiladi. Boshni hech qayoqqa burmay va egmay to’g’ri tutish kerak.



123-rasm. Bosqoni aylantirishdan avvalgi holat.

Bosqonni dastlabki aylantirish – uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13-14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan $38\text{-}40^0$ og'ma bo'ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og'ishi $42\text{-}44^0$ gacha oshadi.

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

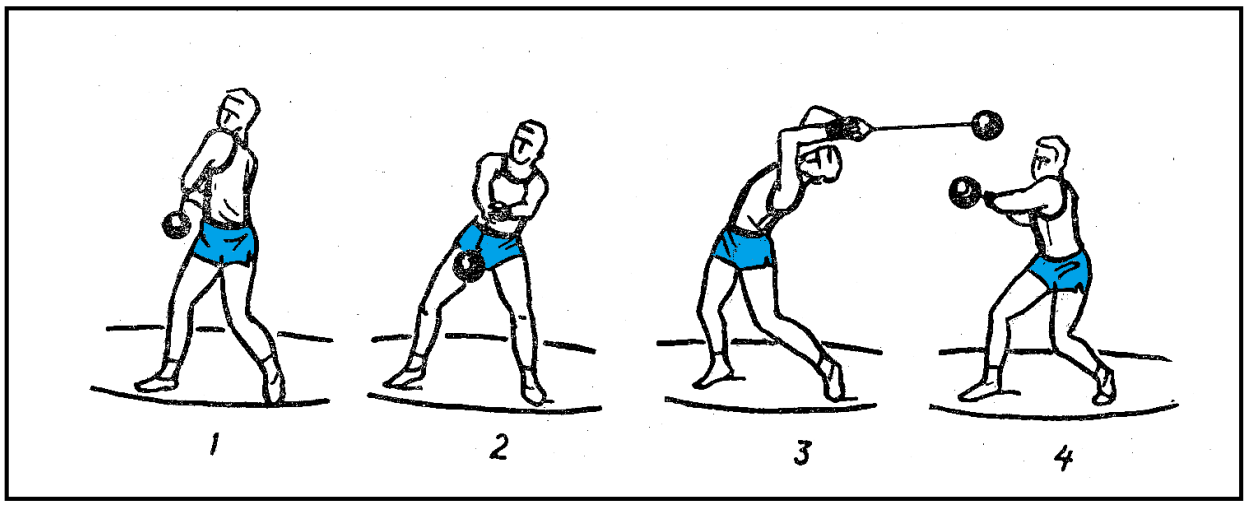
Oldinga-yuqoriga harakatlanayotgan to'g'ri qo'llar ko'krak balandligiga, etgach, chapga aylana boshlaydi. O'ng qo'l chap qo'ldan balandroq ko'tariladi, keyin ikkala qo'l ham tirsak bo'g'imidan bir oz bukiladi; qo'l panjalari bosh orqasidan, bilaklar esa bosh ustidan aylanib o'tadi. Gavda sal orqaga egilgan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

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

Dastlabki aylantirishning ikkinchi davrasi (124-rasm) bolg'aning o'ngdan-orqadan pastga-oldinga qarab tushish harakati bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi harakatning boshlanishida bukilgan qo'lini to'g'rilab, bosqonni gavdasining o'ng tomonidan pastga tushiradi, yelka kamarini esa tos bilan bir tekislikda chapga buradi.

Shundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qo’lning yuqoriga siljiyotgan vaqtdagi aylanishi ertaroq boshlanadi (2-kadr). Gavda og’irligini o’ng oyoqqa o’tkazayotganda bu oyoq ko’proq bukiladi, gavda esa orqaga ko’proq engashadi.

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



124-rasm. Bosqonni dastlabki aylantirish.

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

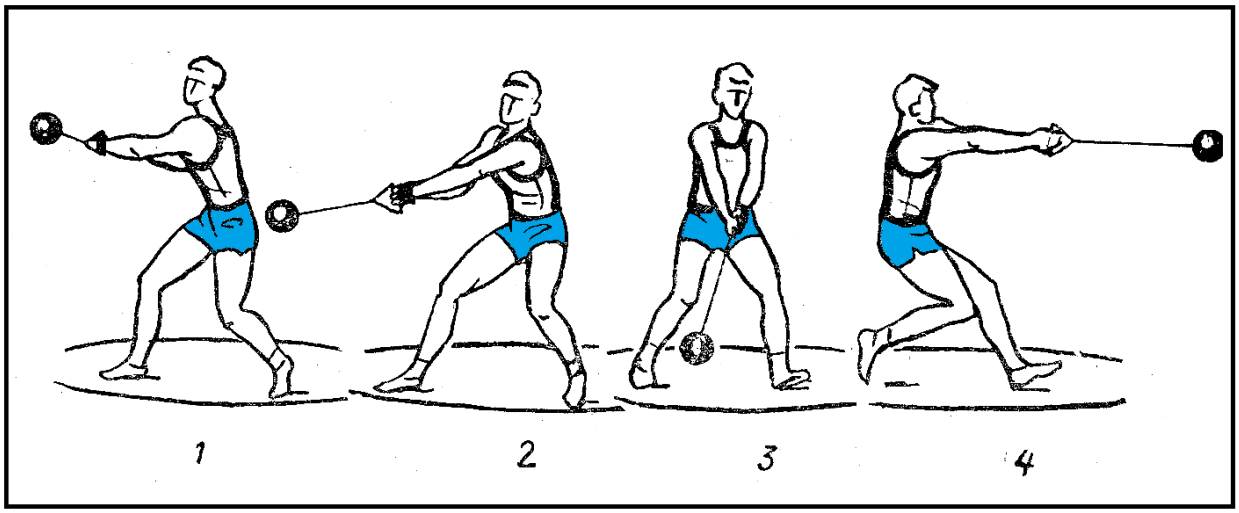
Bosqon o’zining eng yuqorigi holatidan gavdaning o’ng tomoniga, yelka bo’g’inlarigacha pasayib harakatlanayotgan paytda uloqtiruvchi qo’llarini boshdan o’ng tomonga tushiradi va bunda o’ng qo’l bukilgan holda tirsagi bilan pastga

tushadi, chap qo’l esa to’la yoziladi. Xuddi shu paytdan birinchi burilishga kirishish boshlanadi.

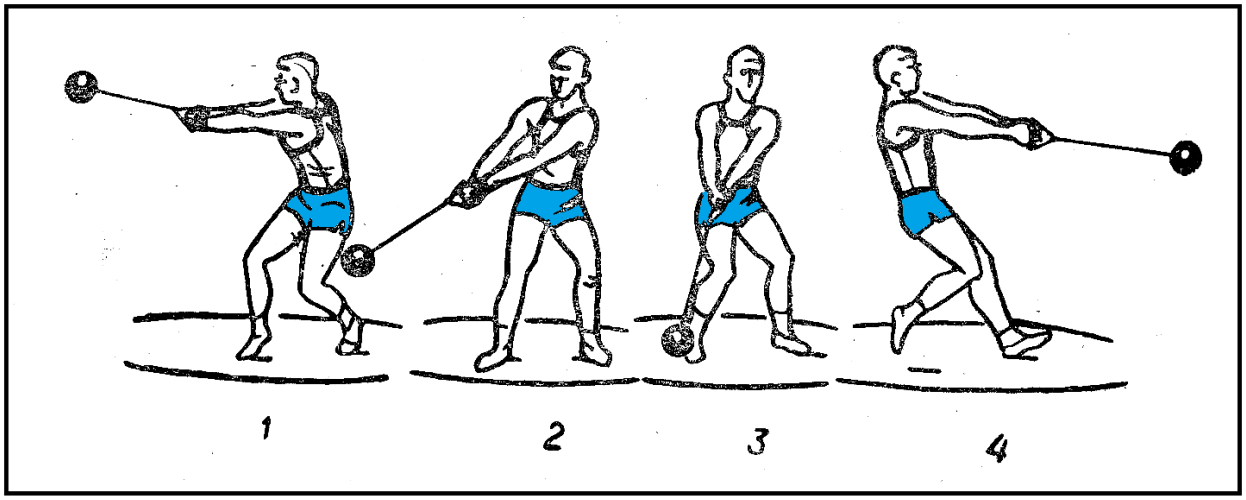
Uloqtiruvchining burilishlari. To’g’ri uloqtirishda har bir burilish oldingisidan tezroqbajariladi. Harakatlar bir tekisda tezlashadi. Basharti bosqon harakatini siltab tezlashtirilsa, u holda bosqon tanadan o’zib ketadi va uloqtiruvchi unga yaxshi ta’sir ko’rsata olmaydi. Gavda va uning qismlarining egilish burchagi hamda bo’g’imlarning bukilishi har bir burilishda doimo o’zgarib turadi. Burilishlarda yakka va qo’sh tayanchli fazalar farq qilinadi.

Burilishlarning qo’sh tayanchli fazalari. Uloqtiruvchi birinchi burilishni (125-rasm) bosqon gavdaning o’ng tomonida yelka bo’g’imi balandligigacha tushgan paytdan boshlaydi. Qolgan burilishlar oldingi burilishlardan keyin, o’ng oyoqni yerga qo’yishdan boshlanadi va bunda bosqon shari o’ng tomonda taxminan yelka bo’g’imi balandligida yoki undan yuqoriroqda bo’ladi. Bu paytda gavda chapga engashadi, oyoqlar sal bukilgan bo’ladi, lekin chap oyoq o’ng oyoqqa nisbatan ko’proq bukiladi (126 va 127-rasm).

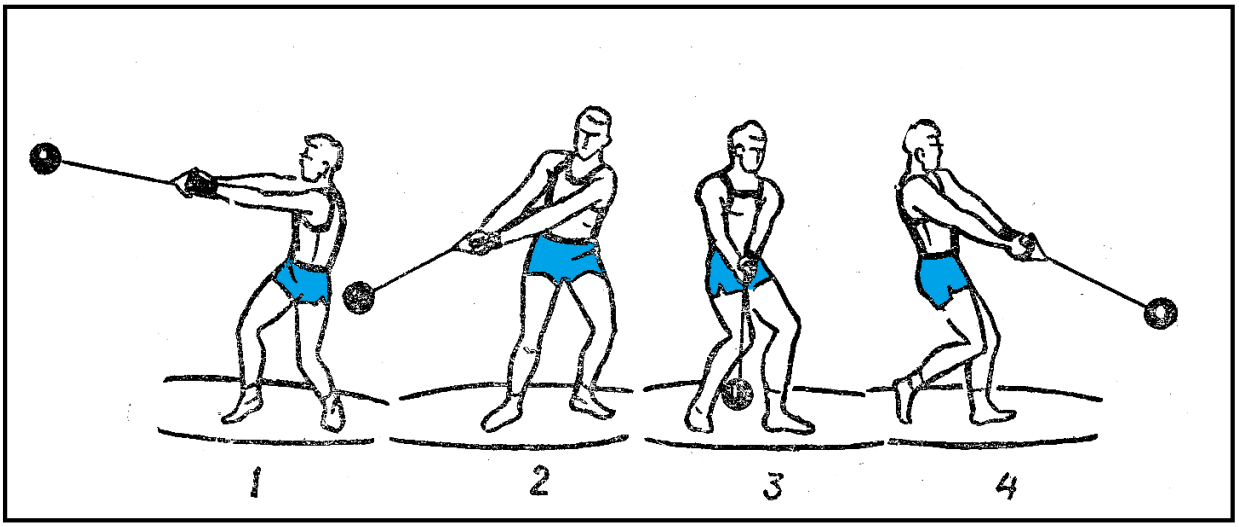
Burilishga kirish. Hamma burilishlar ham uloqtiruvchining yelka bo’g’imini chapga aylantirishi bilan boshlanadi. Uloqtiruvchi bosqonni pastga eng quyi nuqtagacha siljitib, yelka kamarini tos bilan bir tekislikda joylashadigan holatgacha chapga buradi va chap oyog’ini yozib, gavdasini bir oz orqaga tortadi. Har bir burilgan sayin bosqonning tortish kuchi (markazdan qochuvchi kuch) orta borishi tufayli gavda orqaga ko’proq tortila boradi. Bosqonning eng quyi nuqtasi birinchi burilish vaqtida uloqtiruvchidan o’ng va pastroqda, uning tosiga nisbatan taxminan $30\text{-}40^0$ holatida bo’ladi. Burilish vaqtida bolg’aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi nuqta ham aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o’rta chizig’idan (sagittal yuzadan) siljib o’tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o’rta chizig’idan o’tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo’ladi.



125-rasm. Birinchi aylanishdagi qo’shtayanch fazasi.



126-rasm. Ikkinchi aylanishdagi qo’shtayanch fazasi.



127-rasm. Uchinchi aylanishdagi qo’shtayanch fazasi.

Uloqtiruvchi yelka kamarini toki tos sathi bilan tenglashguncha chapga buradi. Qo’llarini oldindan-o’ngdan siljitadi – chap qo’l bosqon bilan yaxlit chiziq tashkil qiladi; oyoqlar yarim bukilgan, chap oyoq o’ng oyoqqa nisbatan ko’proq

bukilgan holatda bo’ladi. Bu paytda bosqon shari sportchining o’ng tomonidan o’ng oyoqning tizzasigacha pastga tushadi.

Burilishlar vaqtida boshni dastlabki aylantirishdagi kabi to’g’ri tutish kerak. Boshni sal chapga qiyshaytirish mumkin, lekin har doim bolg’a tomonga qarab turish lozim.

Yelka kamari tos bilan bir (frontal) yuzaga o’tgan zahoti, uloqtiruvchi chap oyoq tovonida va o’ng oyoqning uchida chapga aylana boshlaydi. Buning natijasida chap qo’l bilan bir chiziqda turgan bolg’a ham chapga qarab tortiladi.

Uloqtiruvchining ikkala oyoqda aylanishi gavda chapga burilib bo’lguncha davom etadi (birinchi burilishda dastlabki holatdan 90^0, ikkinchi va uchinchi burilishda esa 75-80^0 gacha). Uloqtiruvchi chapga aylanish bilan bir vaqtda oyoqlarini tizza bo’g’imidan sal yozadi. Tana og’irligi chap oyoqqa o’tadi. Shundan keyin chala yozilgan o’ng oyoq bilan siltanib, faqat chap oyoqqa o’tadi.

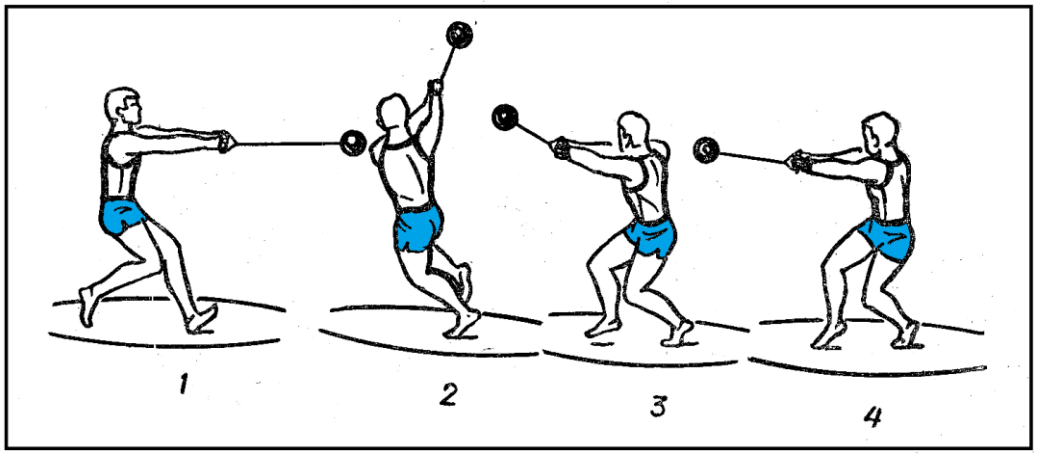
Birinchi burilishda bosqon shari uloqtiruvchining dastlabki holatidan chap tomonda yelka bo’g’inlari balandligigacha ko’tariladi. Ikkinch va uchinchi burilishlarda esa yelka bo’g’inlaridan ancha pastda bo’ladi.

Uloqtiruvchi har bir burilishda bir yarim-ikki poy orqaga, uloqtirish tomoniga siljiydi. Burilishlar vaqtida o’ng oyoq poyi chap oyoqqa yaqinlashtiriladi. Demak, uloqtiruvchining poylari uloqtirish yo’nalishida ikki parallel chiziq bo’ylab emas, balki taxminan shu yo’nalishda bir-biriga yaqinlashtiruvchi chiziqlar bo’ylab siljiydi. Poy uchlari sal kerilgan bo’ladi.

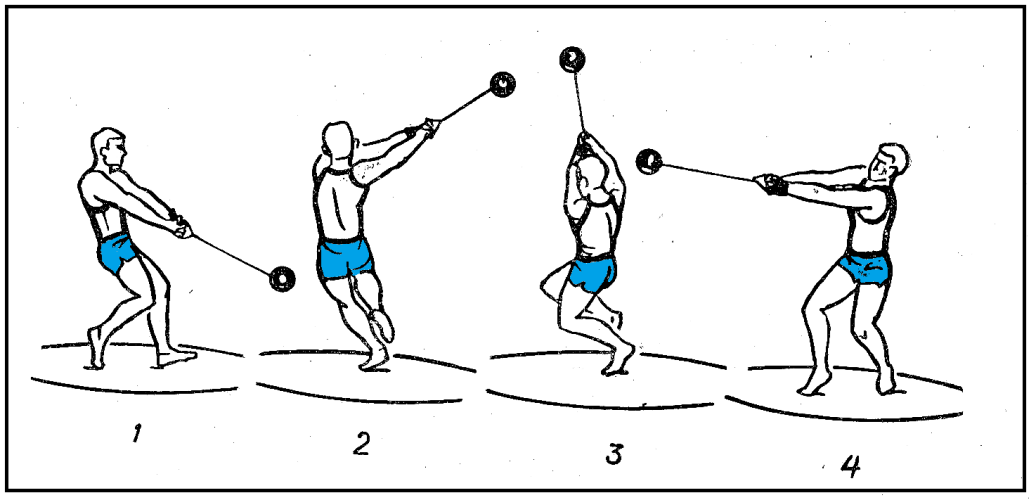
Uloqtiruvchining qo’sh tayanch fazasida aylanishni tezlashtirishda qatnashuvchi yirik mushak guruhlarining ishi uchun qulay sharoit vujudga keladi. Shuning uchun har bir burilishning qo’sh tayanch fazasi bosqonni tezlashtirish uchun eng qulay holatdir.

Burilishlarning yakka tayanchli fazasi (128, 129, 130-rasmlar). Har bir burilishdayakka tayanchli fazaga o’tganda uloqtiruvchi to’g’ri tutilgan gavdasini orqaga tortadi va har bir burilishda buni oshira boradi. Bu muvozanat saqlash uchun zarur. Chunki har bir burilishda bosqonning tortish kuchi oshib boradi va bu kuchning yo’nilish ham o’zgaradi.

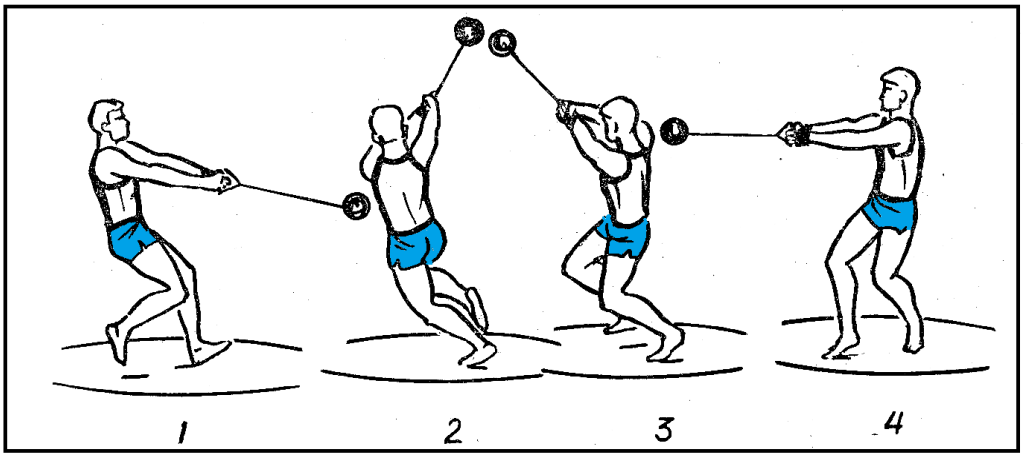
Qo’sh tayanchli fazada bosqonning tortilishi ko’proq oldinga yo’nalgan bo’lsa, bir tayanchli fazada u ancha yuqoriga qarab tortila boshlaydi. Sportchi bu kuchga qarshi turish uchun gavdasini yon tomonga ko’proq engashtirishga majbur bo’ladi.



128-rasm. Birinchi aylanishdagi yakkatayanch fazasi.



129-rasm. Ikkinchi aylanishdagi yakkatayanch fazasi.



130-rasm. Uchinchi aylanishdagi yakkatayanch fazasi.

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

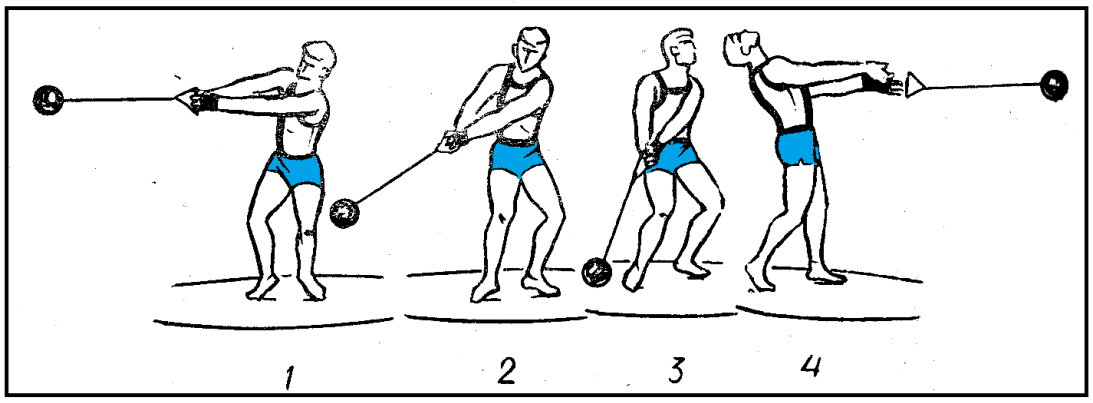
Har bir burilishdagi yakka tayanchli fazaning birinchi qismida bosqonning harakat tezligi birmuncha kamayadi, chunki yirik mushaklarning ish sharoiti qiyinlashadi.

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog’ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq 180^0 ga burilib, tizza bo’g’imidan bir oz bukiladi.

Uloqtiruvchi gavdasini burishni tamomlagach, o’ng oyog’ini chap oyog’i bilan bir chiziqda yerga qo’yadi va yakka tayanchli fazadan qo’sh tayanchli fazaga o’tadi. O’ng oyoq tagi to’liq yerga qo’yiladi. Bu paytda garchi gavda ko’proq chap oyoq ustida bo’lsa ham, bosqonning tortish kuchini asosan o’ng oyoq bilan tutib turadi. O’ng oyoq tizza bo’g’imidan $140\text{-}150^0$ ga, chap oyoq esa $95\text{-}100^0$ ga bukiladi. Uloqtiruvchi tosni burish bilan “gavdani unga qaytarishga” erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklari ancha cho’ziladi.

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

Oxirgi kuchlanish fazasi – uchinchi burilishning oxirida o’ng oyoqni yerga qo’yishdan boshlanadi (131-rasm).



131-rasm. Oxirgi kuch berish fazasi.

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

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

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

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

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

Orqaga egilayotganda tosni oldinga siljitmaslik kerak.

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

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

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

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

3.5.18. Bosqon uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati.

Bosqon uloqtirishni o’rgana boshlagan yangi shogird birinchi mashg’ulotdayoq, bosqonni unchalik tez bo’lmagan harakatlari natijasida vujudga keladigan 40-50 kg chamasidagi tortish kuchini engishi kerak. Texnikani o’zlashtirish jarayonida harakat tezligi va kuch yuklamasi ancha oshadi. Demak, bosqon uloqtirish texnikasini muvaffaqiyatli o’rganish uchun bu ishga kirishgan kishi etarli darajada kuchli va ildam bo’lishi kerak.

Ayrim mashqlarni va uloqtirishni oldiniga sekin sur’atda bajarish kerak. Keyin texnika to’g’ri bo’lishini saqlab, sur’atni asta-sekin oshirib, maksimal darajaga etkazishga harakat qilinadi. Ayrim mashqlarni takrorlash yoki takrorlamaslik ularning qanchalik o’zlashtirilganiga bog’liq. Bir darsda ko’pincha bir necha vazifani hal etadigan mashqlar beriladi. Masalan, bir darsda dastlabki aylanishni (ko’nikmani mustahkamlash uchun) mashq qilish, snaryadsiz aylanishni (oyoqlar harakatini) o’rgatish va yadro (tosh, qadoq tosh, to’ldirma to’p va h.k.lar) uloqtirib mashq qilish mumkin. Oxirgi kuch berishni (bir aylanib uloqtirishni qo’shib) o’rgatayotganda, ilgari o’tilgan mashqlar (uloqtiruvchining dastlabki aylanishi va burilishlari) texnikasini takomillashtirishga ham e‘tibor bersa bo’ladi.

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

Bosqon uloqtirish texnikasiga o’rgatish vazifalari:

1-vazifa. Shug’ullanuvchilarni bosqon uloqtirishtexnikasi bilan tanishtirish. Ularda texnika to’g’risida to’g’ri tushuncha vujudga keltirish.

Vositalar. 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 vaqtlarini ko’rsatish va tushuntirish. Uloqtirish texnikasini kinoekranda ko’rsatish.

2-vazifa. Bosqonni to’g’ri ushlash va uni dastlabki aylantirishni o’rgatish.

Vositalar. 1. Bosqon dastasini to’g’ri ushlashni mashq qilish. 2. Bosqonni ikki qo’llab ushlab tezlantirmay aylantirish. 3. Me’yoriy turish holatida bosqonni tezlantirib aylantirish.Shug’ullanuvchilar faqat “bosqon olinsin” degan buyruq berilgandan keyingina bosqonni olib kelish uchun maydonchaga chiqishlari mumkin.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Dastlabki aylantirishni yarim o’tirgan holatda, gavda og’irligini bosqonga qarama-qarshi yo’nalishda oyoqdan-oyoqqa o’tkazib turib bajarish kerak.

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

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

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

2-vazifa. Burilish texnikasini o’rgatish (muvozanat saqlash, burilish vaqtida bosqonning tortilish kuchiga qarshi tura olish).

Vositalar. 1. Bosqonsiz burilishlar: a) sanoq bilan (“bir” deganda – burilishning birinchi yarmi, “ikki” deganda – ikkinchi yarmi); b) sanoqsiz bir xil

tezlikda. 2. Qo’lda tayoq bilan oldinga-pastga burilish. 3. Bosqonni gorizontal sath bo’ylab tezlanishsiz (“to’lqinlatmay”) aylantirib burilish. 4. Shuning o’zini har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish. 5. Bosqonni qiya yuza bo’ylab, harakatlarni tezlashtirmay (“to’lqinlatmay”) aylantirgan holda burilish. 6. Shuning o’zini, har bir keyingi burilishni tezlashtirib bajarish.

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

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

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

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

Shuningdek, burilishlarni ko’zni yumib bajarish ham kerak. Bu “bosqonni his etishning” yaxshi rivojlanishiga yordam beradi.

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

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

Yakka tayanch paytida gavdani oldinga engashtirib bo’lmaydi, chunkiuloqtiruvchi bosqonga faol ta’sir etolmay qoladi. Bunday hollarda har galgi burilishda ko’proq masofaga, ko’pincha sapchib siljiladi-da, uloqtiruvchi doiradan

chiqib ketadi. Yakka tayanch holatida ham uloqtiruvchining gavdasi bosqondan oldinda bo'lib, aylanayotganda snaryadni tortib borishi kerak.

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

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

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

Tashkiliy 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 urgurmaydi. Bundan tashqari uloqtirishni bir burilib bajarganda, oxirgi zo'r berish uchun eng qulay holatda turish mumkin bo'ladi.

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

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

Vositalar. 1. Bosqonni, doira ichida va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi zo'r berishsiz, inersiya bo'yicha, qo'yib yuborib uloqtirish. 2. Bosqonni

doirada va doiradan tashqarida turib uch burilib, oxirgi faol zo’r berish bilan uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Shunday hollar ham bo’ladi-ki, yangi shogirdlar doiradan 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 yerda diametri 2-5 m keladigan doira chizib, bir necha mashg’ulot davomida uni asta-sekin me’yoriy doira (2,135 m) shakliga olib kelish lozim. Yangi kelgan shogird yerga chizig’liq mana shu doira ichida harakatlarni to’g’ri bajarganidan so’ng, temir gardishli me’yoriy sement doiraga o’tishi mumkin.

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

6-vazifa. Bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar. 1. Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun dastlabki aylantirish, burilishlar va oxirgi zo’r berish mashqlari. 2. Doira ichida turib bosqonni maksimal tezlikda aylantirib, uch burilib uloqtirish. 3. Mashg’ulot vaqtida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda sinash tariqasida bosqon uloqtirish. 4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar. Uloqtirish texnikasini takomillashtirayotganda, yuqorida ko’rsatib o’tilgan maxsus mashqlarni mashg’ulotlarga kiritish kerak. Bosqon uloqtirish malakasini mustahkamlash uchun asbobni bor kuch bilan uloqtirish ayniqsa muhim. Bu sportchini musobaqaga yaxshi tayyorlaydi. Ko’pgina mashg’ulotlarga, hattoki qishda ham, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni kiritish lozim.

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

3.5.19. Bosqon uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari.

Bosqon uloqtiruvchi yuqori natijalarga erishish uchun katta vaznga, yaxshi rivojlangan jismoniy va irodaviy fazilatlar va hozirgi zamon uloqtirish texnikasiga ega bo’lishi kerak. Eng kuchli bosqon uloqtiruvchilarning sport natijalari hamda ularning bo’y va vazn ko’rsatkichlari jadvalda keltirilgan.

O’n sakkiz yoshga to’lgan havaskor uloqtiruvchilar bir yil davomida III razryad me’yorini bajarishlari mumkin. Yaxshi jismoniy fazilatlarga ega bo’lgan eng qobiliyatli shug’ullanuvchilar shu davr ichida II razryaddan ham oshib keta oladilar. Sport ustasi me’yorini bajarish uchun 2-3 yil, ba’zan undan ham uzoq muddatgacha qishin-yozin tinmay mashg’ulot qilish talab etiladi.

Kichik razryadli bosqon uloqtiruvchilar mashg’uloti.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari:

1. Bosqon uloqtirish texnikasini egallash va takomillashtirish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash: turli mushak guruhlari kuchini, turli-tuman harakatlar tezligini, umumiy chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantirish, bo’g’imlar va umurtqa pog’onasi harakatchanligini yaxshilash.
3. Maxsus tayyorgarlikni yaxshilash, ya’ni bosqon uloqtirishga moslab kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish.
4. Mashg’ulot rejasiga muvofiq yengil atletikaning boshqa turlari bo’yicha oddiy texnikasini egallash.
5. Ma’naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.
6. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

Vazifalarni hal etish vositalari, mashqlarning namunaviy me’yorlari va mashg’ulotning rejasi yillik namunaviy rejada ko’rsatilgan. Mashg’ulot haftasiga 4 marta o’tkaziladi; bir yilda 140-160 mashg’ulot bo’ladi. Sportchilar yil davomida bosqon uloqtirish bo’yicha 10-12 musobaqada va boshqa turlar bo’yicha ham taxminan shuncha musobaqada qatnashadilar.

Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalarni “Yadro itqituvchilar mashg’uloti” bo’limidan qaralsin.

Mashg’ulotning tayyorgarlik davrida, ayniqsa kuzgi qishki bosqichida, uloqtiruvchining maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga ko’proq e‘tibor beriladi. Shuningdek, uloqtirish texnikasiga o’rgatish va uni takomillashtirish mashqlari ham olib boriladi. Shug’ullanuvchilar zalda (manejda) bosqonni dastlabki aylantirish va burilishlarni o’rganishlari mumkin. Shu maqsadda qum to’ldirilgan xaltalar, tasmali to’ldirma to’plar, zanjirli bosqonlar va boshqa asboblar bilan bajariladi.

Maydonchada (stadionda) shug’ullanuvchilar bosqon uloqtirish texnikasini to’la egallashlari mumkin. Bu yerda burilish mashqlaridan tashqari, yoz oylaridagiga o’xshab, bosqonni to’la tezlik bilan uloqtirish ham mumkin. Buning uchun haftasiga 1-2 mashg’ulot ajratiladi. Qish sharoitida qiyinlashtirilgan xuddi shunday mashg’ulotlar bosqon uloqtiruvchining irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashg’ulot yuklamasi, mashqlarni takrorlash sonini, ularning bajarilish tezligini va asboblarning og’irligini orttirish hisobiga oshirilishi kerak.

Uloqtiruvchining mashg’ulotida, jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga va uloqtirish texnikasini yaxshilashga yordam beruvchi maxsus mashqlar ham katta ahamiyatga ega. Bu mashqlarni mashg’ulotning barcha davrida, lekin davrning vazifasiga qarab, xar xil me’yorda qo’llanilish kerak.

Fevral oyining ikkinchi yarmida bosqon uloqtirishdan sinovlar o’tkazish mumkin. Nazorat mashqlarini mashg’ulotning hamma davrlari va bosqichlarida har oy sayin o’tkazib turish kerak.

Qishki musobaqalar bosqichida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash davom ettiriladi. Asosiy e‘tibor oyoq va gavda kuchini bosqon uloqtirishga tatbiqan rivojlantirishga qaratiladi. Uloqtirish texnikasini takomillashtirishga ko’proq vaqt ajratiladi. Bu bosqichda ko’p miqdordagi burilishlarni bajarayotganda muvozanat saqlashni o’rganish kerak. Shu bilan birga bosqonni bir burilishdan uloqtirib va turli buyumlarni (qadoq tosh, yadro, tosh) bir qo’llab yoki ikki qo’llab boshdan oshirib orqaga va chap yelkadan oshirib orqaga

(o’ngga-pastga-orqaga selpib turib) itqitib, yakunlovchi harakat texnikasini ham takomillashtirish kerak.

Qishki musobaqalarga odatdagi mashg’ulotlarda tayyorlana borish kerak: chigalyozdi mashqlaridan keyin bosqonni 3-6 marta musobaqa qoidasiga rioya qilib, natija uchun uloqtirish lozim. Mart oyida bosqon uloqtirish bo’yicha bitta xomaki sinov va bitta musobaqa o’tkazish mumkin.

Mashg’ulotning ko’klamdagi tayyorlov bosqichida mashg’ulotlar bog’da, xiyobonda, stadionda o’tkaziladi. Bunda bosqon uloqtirishni va bosqon bilan aylanishni albatta qattiq va tekis joyda bajarish kerak. Mashg’ulot zalga ko’chirilsa, bosqon uloqtirish o’rniga uloqtirish texnikasini takomillashtirish mashqlari qilinadi. Shtanga va tosh ko’tarish mashqlari haftasiga 2-3 marta mashg’ulotlar oxirida yoki maxsus mashg’ulotlarda (haftada ikki martadan ko’p emas) bajariladi. Kuch ko’paytirishga mo’ljallangan mashg’ulotlardan bittasini dam olish kunidan bir kun burun o’tkazish lozim.

Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun vaqt oshiriladi. Uloqtiruvchilar 6-8 marta burilishni erkin va muvozanatni saqlagan holda bajara olishlari kerak. Shuningdek, bosqonni, to’rt-olti burilishdan uloqtirish mumkin, bunda oxir burilish va yakunlovchi harakatda tezlanishga alohida ahamiyat berilishi kerak.

Musobaqalashuv davrida, musobaqalarning ilk bosqichida ham avvalgidek umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Xuddi avvalgidek kuchni rivojlantirish uchun shtanga va qadoq toshlar bilan har xil mashqlar bajariladi (haftasiga 2-3 marta mashg’ulot oxirida); haftasiga bir marta maxsus mashg’ulot ajratish ham mumkin. Musobaqa yoki xomaki sinov haftada bir marta o’tkaziladi. Musobaqalardan oldin sportchilar bir-ikki kun dam oladilar. Musobaqa boshlanishidan oldinroq odatdagi chigalyozdi mashqlarini o’tkazish tavsiya qilinadi.

Har bir mashg’ulotda chigalyozdi mashqlaridan keyinoq bosqon uloqtirish boshlanishi, qolgan mashqlar esa uloqtirishdan keyin o’tkazilishi kerak. Bunday tartibda uloqtiruvchilar xuddi musobaqadagidek, chigalyozdi mashqlaridan keyin darhol bosqon uloqtira boshlashga odatlanib qoladilar. Har kuni erta bilan

bajariladigan jismoniy mashqlar yuklamasi gigienik zaryadka darajasigacha pasaytiriladi.

Sportchiga xar xil sharoitda bosqon uloqtirishni o’rgatish uchun mashg’ulotlar joyini o’zgartirib turish va ularni har qanday ob-havoda ham o’tkaza berish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg’ulotlar yuklamasining hajmi kamaytirilib, shiddati oshiriladi. Bu gap ko’pincha maksimal tezlikda bajariladigan bosqon uloqtirishga ayniqsa taalluqlidir. Uloqtirish soni bir mashg’ulotda 12-15 tagacha kamaytiriladi, ammo ular maksimal tezlikda bajariladi. Yirik musobaqalarga tayyorlanayotganda bosqonni ketma-ket emas, balki 6-8-10 daqiqa oralatib (3-4 marta), ya’ni xuddi musobaqalardagi tartibda uloqtirish kerak. Tanaffus vaqtlarida oldingi uloqtirishda yo’l qo’yilgan xatoni o’ylab ko’rish va navbatdagisini yaxshiroq uloqtirishga hozirlanish lozim.

Uloqtirish texnikasini takomillashtirishda burilishlar va oxirgi zo’r berishdagi tezlanishga asoslangan uloqtirish ritmiga e‘tibor berish kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini mumkin qadar boshqa joylarda (xiyobonda, bog’da) o’tkaziladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida oshiriladi. Bu uloqtiruvchining yaxshi dam olishiga yordam beradi va toliqishdan saqlaydi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun yuqorida bayon etilgan mashqlarni bajarishni davom ettirish kerak. Musobaqa va xomaki sinovlar haftasiga bir marta o’tkazilishi lozim.

Yuqori razryadli bosqon uloqtiruvchilar mashg’ulotining xususiyatlari.

Mashg’ulotning asosiy vazifalari. Kichik razryadli bosqon uloqtiruvchilar uchun ko’rsatilgan vazifalardan tashqari:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash.
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish. Musobaqalarga muvaffaqiyatli qatnashish uchun zarur bo’lgan irodaviy va harakat fazilatlarini rivojlantirish.
3. Bolg’a uloqtirish texnikasini takomillashtirish. Aylantirish tezligini oshirish. Burilishlar vaqtida muvozanatni yaxshilash. Uloqtirishning to’g’ri ritmini egallash.

4. Ma’naviy va irodaviy fazilatlar saviyasini oshirish, musobaqalarda qatnashish taktikasini egallash va ularda qatnashib tajriba orttirish.

Bu vazifalardan tashqari, shug’ullanuvchining individual xususiyatlaridan kelib chiqadigan boshqa vazifalar ham bo’lishi mumkin.

Mashg’ulotlar haftasiga 5 martadan kam o’tkazilmasligi kerak. Bularning ayrimlarini uloqtiruvchi murabbiyning topshirig’iga muvofiq mustaqil bajarishi mumkin.

Kichik razryadlilar mashg’uloti uchun keltirib o’tilgan ko’pgina ko’rsatmalar yuqori razryadli sportchilar mashg’ulotiga ham taalluqlidir.

Shunga e‘tibor berish kerakki, yuqori razryadli uloqtiruvchilar birinchi mashg’ulotdan boshlaboq mashg’ulot yuklamasining hajmi va shiddatini oshirishlari lozim.

Tayyorgarlik davridagi mashg’ulotlarda uloqtiruvchi barvaqt boshlanadigan musobaqalar bosqichidayoq yuqori natijalar ko’rsatishga tayyorlanishi kerak. Asosiy musobaqalar bosqichida esa mashg’ulotlar ko’proq ixtisoslashtirilishi kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari uloqtiruvchining jismoniy sifatlarini saqlab turish va yanada rivojlantirish uchun qo’llaniladi.

Butun bir yillik mashg’ulotlar mobaynida sportchi bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtira boradi. Uning ayrim elementlarini tez-tez takrorlab turish va shu asosda ularni to’g’ri va aniq bajarishga erishish zarur.

Tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va zaifroq mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlarga ko’proq e‘tibor berilishi lozim. Mashg’ulot ishlarining hajmi va intensivligi oshiriladi.

Haftalik siklda ish olib borganda dam olishdan keyingi dastlabki 1-2 mashg’ulotlar uloqtirish texnikasini takomillashtirish va tezkorlikni rivojlantirishga bag’ishlanadi. Dam olish kunidan oldin mashg’ulotni ancha shiddatli o’tkazish kerak. Nazorat mashg’ulotlar va xomaki sinovlarni dam olish kunidan keyin yoki kichik yuklamali mashg’ulotning ertasiga o’tkaziladi. Tayyorgarlik davridagi unchalik katta bo’lmagan musobaqalarga qatnashganda mashg’ulot yuklamasini pasaytirmaslik kerak.

Musobaqa davrining barvaqt boshlanadigan bosqichida olib boriladigan mashg’ulotlarda uloqtiruvchi yuqori sport natijalari ko’rsatishi kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg’ulot yuklamasining hajmi kamaytirilishi, shiddati esa oshirilishi lozim. Mashg’ulotlar bosqon uloqtirishdan eng yuqori natijalarga erishishga qaratiladi. Bu bosqichdagi mashqlar unchalik xilma-xil bo’lmaydi. Kuchni rivojlantirish uchun avvalgidek shtanga, qadoq tosh va og’irlashtirilgan bosqon bilan bajariladigan mashqlar qo’llaniladi. Shu maqsadda turli xil sakrashlar va sprint ham o’tkaziladi.

Shug’ullanuvchilarning emosional holatiga, musobaqalardan keyin dam olishlariga e‘tibor berish zarur. Ayrim mashg’ulotlarni bog’da, yalang joyda o’tkazish tavsiya qilinadi.

Qo’shimcha mashg’ulot mashqlari. Rejada ko’rsatilgan asosiy mashg’ulotlardan tashqari, uloqtiruvchilar mustaqil ravishda qo’shimcha mashg’ulot ham o’tkazishlari kerak. Har kuni ertalab maxsus zaryadka qilish tavsiya qilinadi. Bosqon uloqtiruvchining jismoniy fazilatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi mashqlarni ham qo’llash kerak (bosqonni joyda turib aylantirish, bosqon bilan burilish mashqlari, tosh, gantellar va boshqa narsalar bilan mashq qilish). Barcha mashqlarni faqat tinch sur’atda bajarish kerak. Ertalabki jismoniy mashqlar taxminan mana bunday chizma bo’yicha bajariladi:

1. Tez yurish, sekin yugurish (qizish uchun), sekin yurish – 3-5 daq.

2. Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari – 10-12 daq.

3. Bosqon yoki boshqa narsalar bilan mashq bajarish – 12-15 daq.

4. Bir va ikkala oyoqda ko’p martalab sakrash, turgan joyda dikirlash, sekin yugurish 3-5 daq.

5. Sekin yugurish – 2-3 daq.

Jami – 30-40 daq.

Katta yuklamali mashg’ulot kuni hamda musobaqa kunlari va musobaqadan bir kun ilgari ertalabki mashqlarni sayr qilish bilan almashtirish mumkin.

Nazorat mashqlar:

1. 30 m ga yugurish.
2. Turgan joydan uch hatlab sakrash.
3. “Vazn” uloqtirish.
4. Bosqon uloqtirish.
5. Shtangani ikki qo’llab rivok qilish.
6. 32 kg toshni ikki qo’llab boshdan oshirib orqaga uloqtirish.
7. Shtangani yelkaga qo’yib, o’tirib turishlar.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularga qatnashish. Bosqon uloqtiruvchi o’z turidan tashqari, yengil atletikaning boshqa turlaridan ham musobaqaga qatnashishi kerak. U bosqon uloqtirishdan bir yilda 18-20 marta musobaqalarga ishtirok qiladi.

Uloqtiruvchilar ba’zi musobaqalarda o’z navbatini kutayotganida qo’shimcha chigalyozdi mashqlari qilishlari kerak. Bunday chigalyozdi mashqlari musobaqa joyida o’tkazilib, bosqonni joyda turib aylantirish, bosqon bilan burilishlar, tezlanishli yugurish, turli xil umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat (odatda musobaqa joyida bosqon uloqtirishga ruxsat etilmaydi) bo’ladi.

Tayyorlov davrida, ilk musobaqalashuv bosqichidagi singari, alohida kun tartibi va alohida tayyorlanish talab qilinmaydi. Ammo musobaqa oldidan 1-2 kun dam olish kerak. Shuningdek, oxirgi mashg’ulotlarda yuklamani pasaytirish ham mumkin.

Bolg’a uloqtirishdan yuqori ko’rsatkichlarga erishish uchun musobaqalashuv davridagi mashg’ulotlarda, musobaqa oldi tartibga rioya qilinadi. Haftalik sikl taxminan reja asosida o’tkaziladi.

40-jadval

Musobaqa oldidan bosqon uloqtiruvchi mashg’ulotining haftaslik rejasi namunasi.

Mashg’u-lot vaqti	**Hafta kunlari**						
	D	**S**	**CH**	**P**	**J**	**SH**	**YA**
Erta-lab	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr	Odatdagi chigalyozdi mashqlari	Sayr	Sayr

Soat 18 da	Mashg’ulot bog’da o’tkaziladi 1.20-30 daq. kross (sekin sur’atda). 2.Yadro yoki tosh bilan mashq bajarish.	Dam olish	Mashg’ulot stadionda o’tkaziladi 1.Chigalyozdi mashqlari. 2.Bosqon uloqtirish. 3.Sakrash. 4.Sekin yugurish	Mashg’ulot stadionda o’tkaziladi 1.Chigalyozdi mashqlari. 2.Bosqon uloqtirish (ozroq). 3.Og’irlik-lar bilan mashq qilish. 4.Sekin yugurish	Dam olish	Bog’da yoki xiyobon-da razmin-ka	Chigaly ozdi mashql ari, bosqon ni sinov uloqtiri sh. Muso-baqa

Musobaqa oldi haftalik siklida mashqlarning me’yorlari, uloqtiruvchi musobaqa kuniga o’z kuchini tiklay oladigan bo’lsin. Barcha mashqlarning hajmini kamaytirib, ularni yuqori jadallik bilan bajarish kerak. Keyingi bir yoki ikki mashg’ulotda 5-6 marta bosqon uloqtirish bilan kifoyalanib, keyin boshqa mashqlar qilaversa bo’ladi. Musobaqalar davridagi ertalabki mashg’ulotlar faol dam olishga va asab tizimi yaxshi bo’lishiga xizmat qilishi kerak.

3.5.20. Bosqon uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari.

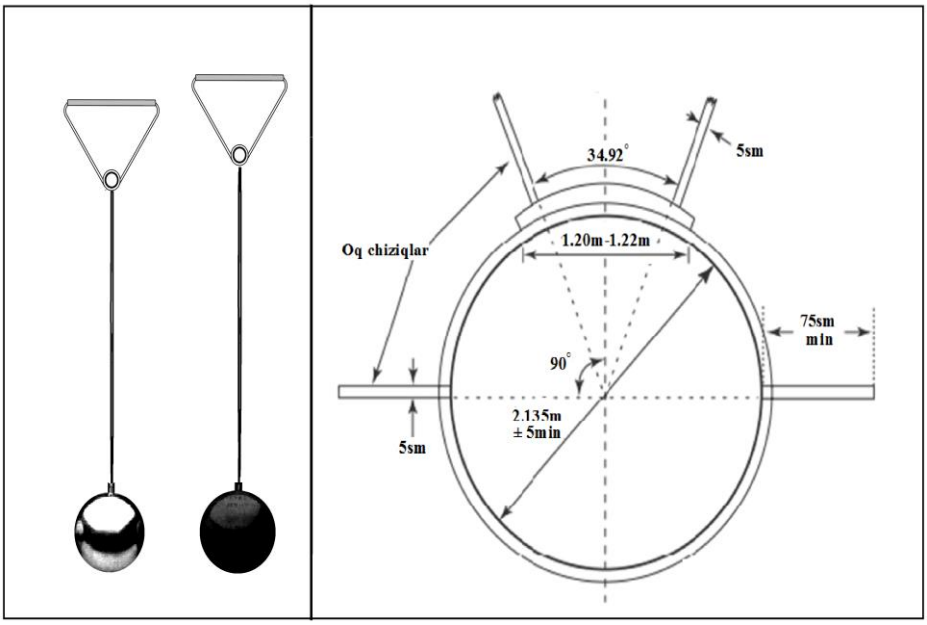
Bosqon uloqtirish joyi aylanasining diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Bosqoning tushish joyi chegarasi 34.92^0 S da bo’lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko’ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so’ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo’ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

3-4 kg.li bosqonning simini uzunligi 1195 mm, 5 kg lik – 1200 mm, 6-7.260 kg.lik bosqonning simini uzunligi 1215 mm.

Bosqon snaryadini tuzilishi 3 ta asosiy qisimga bo’linadi. 1) metal shar; 2) sim; 3) ushlash dastagidan iborat. Metal shar temir, latun va boshqa latun kabi yumshoq bo’lmagan metallardan yasalib ichi qo’rg’oshin yoki og’ir metal quyilib kerakli og’irlik yasaladi. Qalinligi 3 mm.lik po’lat simdan yasaladi va u uloqtirish vaqtida to’g’rilanishi kerak. Bu sim sharga aylanadigan qurilma bilan ulanadi. Dastasining uzunligi 110 mm.ni tashkil etib u uchburchak shaklda bo’ladi.

Bosqon uloqtirish musobaqalarida g’olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

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



132-rasm. Bosqonning umumiy ko’rinishi va uloqtirish joyi.

3.6. Ko’pkurash turlarining rivojlanish tarixi.

Yengil atletika ko’pkurashi qadimgi turlardan bo’lib, u Qadimgi Yunonistonda tashkil etilgan dastlabki Olimpiada o’yinlarining asosiy musobaqalaridan biri bo’lgan. O’sha zamonlarda ko’pkurash – “pentatlon”, ya’ni “beshkurash” deya atalgan. Pentatlon Olimpiada o’yinlarining qiziqarli va ommabop turlaridan biri hisoblangan. U uzunlikka sakrash, disk uloqtirish, bir stadiyga yugurish (192,27 m), nayza uloqtirish va kurash tushishdan iborat bo’lgan.

Keyinchalik zamonaviy Olimpiada o’yinlari joriy etilgandan so’ng ko’pkurash musobaqalar dasturidan o’rin oldi.

O’nkurash (erkaklar).

1880 yili Germaniyada ilk bor oltikurash (3 tur yengil atletika 3 tur gimnastika) musobaqalari o’tkazilgan.

1884 yil AQSH Yengil atletika havaskorlari Ittifoqi mamlakatda ko’pkurash bo’yicha doimiy ravishda musobaqalar o’tkazishni taklif qiladi. Unga ko’ra musobaqa dasturiga qo’ydagi turlar kiritilgan:

- 100 yardga (91,4m) yugurish;
- 16 funtli (7.257kg) yadroni itqitish;
- Balandlikka sakrash;
- 0,5 milyaga (804,7m) yurish.
- 16 funtli (7.257kg) bosqon uloqtirish;
- 120 yardga (109,7m) g’ovlar osha yugurish;
- 56 funtli (25,4kg) toshni uloqtirish;
- Uzunlikka sakrash;
- 1 milyaga (1609,3m) yugurish.

Shu yili AQSHda birinchi marta ko’pkurash turlari bo’yicha ochkolar jadvali ishlab chiqildi. Musobaqa 1 kunda 10 soat davomida o’tkazilib turlar orasidagi dam olish 5 daqiqadan etib belgilangan (V.D.Polishuk va boshqalar 2001; R.N.Barni va boshqalar 1996).

O’nkurash bo’yicha amerikalik sportchilar o’sha vaqtlarda juda kuchli va etakchi hisoblangan. 1932 yilgi Olimpiya chempioni J.Baush esa 4 marta, 1936 yilgi Olimpiada chempioni G.Morris 3 marta yuqori natijalarga erishgan.

Dastlab 1900 yil Parijda (Fransiya) o’tkazilgan II Olimpiada o’yinlari dasturida o’nbirkurash musobaqalari kiritilgan bo’lib, unda faqat erkaklar gimnastika mashqlaridan qo’shpoya, turnik, xalqa, ot, tayanib sakrash, erkin usulda mashqlar bajarish hamda yengil atletikaning uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho’pga tayanib sakrash, arqonga tirmashib chiqish va 50 kg.li toshni ko’tarish kabi mashqlarni bajargan (V.A.Dryukov, 1991; V.N.Platonov 1997 va b.).

1904 yil Sent-Luisda (AQSH) tashkil etilgan III Olimpiada o’yinlarida faqat yengil atletika mashqlaridan iborat uchkurash (uzunlikka sakrash, yadro itqitish, 100 yardga (91,4 m) yugurish) musobaqalari o’tkazilgan.

Ko’pkurashning o’nkurash turi dastlab 1912 yili zamonaviy Olimpiada o’yinlariga kiritilgan va shu kunga qadar bu tur bo’yicha baxslar o’tkazilib kelinadi. O’nkurash yengil atletikaning 10 ta turini o’z ichiga oladi va musobaqalar ikki kun davomida o’tkaziladi. Birinchi kun 100 metrga yugurish, yugurib kelib uzunlikka sakrash, yadro itqitish, yugurib kelib balandlikka sakrash, 400 metrga yugurishdan iborat. Ikkinchi kun 110 metrga g’ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langarcho’pga tayanib sakrash, nayza uloqtirish, 1500 metrga yugurishdan iborat. O’nkurashchi sportchilarni natijalari har bir turda ko’rsatgan natijalari uchun olgan ochkolar yig’indisi bilan hisoblanadi, buning uchun Xalqaro Yengil atletika federasiyalari Assotsatsiyasi tomonidan ishlab chiqilgan maxsus ochkolar jadvali asosida hisoblanadi.

1912 yilda o’tkazilgan Olimpiya o’yinlarida hind millatiga mansub amerikalik sportchi Jeyms Torp oltin medalni ko’lga kiritdi. AQSH o’nkurashchilari ko’p yillar davomida etakchilik qilib kelmoqdalar. Ular ko’pkurash turlari Olimpiada o’yinlariga rasman kiritilishidan ancha avval ya’ni, 1875 yildan muntazam ravishda maktab o’quvchilari va talabalar o’rtasida musobaqalar tashkil etib kelgan. Shu sababdan AQSH ko’pkurash maktabi jahonda yuqori natijalarga erishib kelmoqda.

1908 yili beshkurash turi Olimpiada o’yinlari dasturiga kiritiladi va 1912-1920-1924 yillarda o’tkazilgan Olimpiada o’yinlarida musobaqalar o’tkaziladi. 1920 yili Antverpen va 1924 yili Parijda o’tkazilgan Olimpiada o’yinlarida finlyandiyalik sportchi Eero Lextonen ikki bor g’alaba qozonadi. Shundan so’ng beshkurash musobaqalari Olimpiada o’yinlari dasturidan olib tashlanadi.

1920 yilgi Olimpiada o’yinlarining o’nkurashida norvegiyalik 30 yoshli Xelge Lyovland o’sha paytning ochkolar jadvaliga asosan 6804 ochko jamg’arib g’olib bo’ladi.

1922 yili sentyabr oyida Xelsinkida o’tkazilgan musobaqada birinchi rasmiy jahon rekordi qayd etildi. Unda Estoniya vakili Aleksandr Kolmpere-Klumberg 7481,690 ochko (1920 yilgi jadvalga asosan) jamg’aradi.

1924 yilgi Parij Olimpiadasida AQSHlik 25 yoshli o’nkurash bo’yicha g’olibi Xarold Osborn 7710,775 ochko bilan g’olib bo’ladi va yangi jahon rekordini o’rnatadi. Ikki yil avval jahon rekordini o’rnatgan estoniyalik Aleksandr Kolmpere-Klumberg esa faqatgina uchinchi o’rin bilan kifoyalanadi. Xarold Osborn shu musobaqada bir vaqtning o’zida balandlikka sakrashdan ham jahon rekordini o’rnatadi. U uzoq yillar davomida ko’pkurash bilan shug’ullanib, faoliyati davomida 6 marta musobaqalarda ishtirok etdi.

1926 yili Viborgda o’tkazilgan musobaqalarda finlyandiyalik atlet Paavo Yuryolya 7831,030 ochko to’plab jahon rekordini yangilashga erishadi.

1928 yili Amsterdamda bo’lib o’tgan Olimpiada o’yinlarida 26 yoshli Paavo Yuryolya 8053,290 ochko jamg’arib navbatdagi jahon rekordini o’rnatadi. Ikkinchi o’rinni uning vatandoshi Akilles YArvinen, uchinchi o’rinni esa AQSH vakili Jon Kennet Dogerti egallaydi.

1932 yili Los-Anjelesda o’tgan X Olimpiada o’yinlarida amerikalik 26 yoshli Jeyms Baush g’olib bo’lish bilan birga 8453,230 ochko bilan yangi jahon rekordini o’rnatadi. Ikkinchi o’rinni 1928 yilgi Olimpiada chempioni va jahon rekordchisi Akilles YArvinen, uchinchi o’rinni esa nemis atleti Volgord Eberle egallaydi.

1936 yilgi Berlin Olimpiadasida o’sha paytning juda kuchli o’nkurashchisi germaniyalik Xans-Xeynrix Zivert jarohati sabab musobaqalarni o’tkazib yuborishga majbur bo’ladi. Shu sabab ushbu Olimpiadada AQSHlik 24 yoshli Glenn Morris 7900 ochko (1934 yilgi jadvalga asosan) bilan g’olib chiqadi va jahon rekordini ham yangilashga erishadi. Ikkinchi va uchinchi o’rinlar ham amerikalik Robert Klark va Jek Parkerlarga nasib etadi.

1940 va1944 yillardagi XII-XIII Olimpiada o’yinlari Ikkinchi Jahon urushi tufayli o’tkazilmay qoladi va 1948 yili XIV Olimpiada o’yinlari Londonda o’tkaziladi. O’n ikki yillik tanaffusdan so’ng o’tkazilgan musobaqalar kutilmagan natijalarga boy bo’ladi. Ulardan biri o’nkurash musobaqalarida yuz beradi. O’nkurash musobaqalarining hal qiluvchi baxslarida yakunda amerikalik hali 18 yoshga to’lmagan Robert Mettias g’olib chiqadi. Bu bilan u nafaqat o’nkurashchilar, balki butun yengil atletika tarixida erkaklar o’rtasida eng yosh

Olimpiada chempioni bo’lib tarixda qoladi. Ikkinchi o’rinni Fransiya vakili Ignas Anrish, uchnchi o’rinni esa yana bir amerikalik Floyd Simmons egallaydi. Agarda Sobiq Ittifoq terma jamoasi ham mazkur Olimpiada o’yinlarida ishtirok etganida, nafaqat o’nkurashda balki, yadro itqitish va disk uloqtirish bo’yicha ham medallarni qo’lga kiritgan bo’lar edi. Chunki, 1948 yil 9-10 avgust kunlari Sobiq Ittifoqda o’tkazilgan musobaqada estoniyalik Sobiq Ittifoq rekordchisi Xeyno Lipp o’nkurash bo’yicha 7078 ochko jamg’argan bo’lib, bu ushbu musobaqadan bir necha kun avval London Olimpiadasida 2-o’rinni olgan fransuz Ignas Anrishning natijasidan sezilarli darajada yaxshi ekanidan darak berar edi. Oradan bir oy o’tib, 10-11 sentyabr kunlari Xarkov shahrida tashkil etilgan Sobiq Ittifoq musobaqasida Xeyno Lippning o’zi ikki oy avvalgi jahon rekordi bo’lgan 7139 dan roppa-rosa 66 ochko ko’proq yig’ishga erishadi (F.Kudu 1981; V.Polishuk, R.Jordochko, YU.Tumasov 1988; E.Kemper, B.Mallon 1992).

1950 yil Xalqaro Yengil atletika federasiyalari Assotsatsiyasi tomonidan o’nkurash turlari bo’yicha ochkolarni hisoblash jadvaliga sport natijalarining keskin oshib borishi tufayli o’zgartirish kiritadi.

1952 yil Xelsinkida (Finlyandiya) o’tgan XV Olimpiada o’yinlarida ham Robert Mettias etakchilikni saqlab qoladi va 7887 ochko bilan o’zining jahon rekordini yangilaydi. Bu sportchi yengil atletika o’nkurashi bo’yicha dastlabki ikki karra Olimpiada chempioni sifatida tarixga kiradi. Sovrinli o’rinlarni ham amerika vakillari Milton Kempbell va Floyd Simmonslar egallaydi. Sobiq Ittifoq vakili Vladimir Volkov atigi to’rtinchi o’rin bilan cheklanadi. Sobiq Ittifoq rekordchisi Xeyno Lipp esa noma’lum sabablarga ko’ra Xelsinkiga bora olmaydi.

1955 yil Robert Mettiasning rekordini boshqa bir amerikalik Refer Jonson Kingsburgda o’tkazilgan musobaqada yangilashga erishadi (7985 ochko).

1956 yilgi Melburndagi XVI Olimpiada o’nkurash musobaqalarida medallar uchun yana amerikalik sportchilar – Olimpiada kumush medali sohibi Milton Kempbell va jahon rekordchisi Refer Jonsonlar asosiy davogar edilar. Unda 23 yoshli Milton Kempbell oltin va Refer Jonson esa kumush medalni qo’lga kiritadi. Kempbell o’nta turning ettitasida Jonsondan yaxshi natija ko’rsatadi. U faqat

uzunlikka sakrash, langarcho’pga tayanib sakrash va nayza uloqtirish bo’yicha imkoniyatni boy bergan xolos. Uchinchi o’rinni Sobiq Ittifoq vakili Vasiliy Kuznesov egallaydi. U mazkur baxslarda 7465 ochko jamg’aradi.

1958 yili may oyida Krasnodarda o’tkazilgan musobaqada V.Kuznesov 8014 ochko jamg’arib, jahon rekordini yangilaydi. U bu etakchilikni ikki oydan biroz ko’proq ushlab tura oldi xolos. Chunki, shu yili iyul oyining oxirida Sobiq Ittifoq va AQSH o’rtasida o’tkazilgan yengil atletika musobaqasida R.Jonson 8302 ochko bilan V.Kuznesovdan etakchilikni tortib oladi.

1959 yil may oyidagi musobaqada V.Kuznesov 8357 ochko bilan yangi jahon rekordini o’rnatib, raqibiga o’ziga xos javob qaytaradi. 1960 yili iyulda YUjinda o’tkazilgan musobaqada V.Kuznesovning raqibi R.Jonson 8683 ochko jamg’arib jahon rekordini yana o’ziga qaytarib oladi.

1960 yil Rimda (Italiya) o’tkazilgan XVII Olimpiada o’yinlarida amerikalik 26 yoshli R.Jonson 8392 ochko yig’ib vanihoyat o’zining azaliy orzusiga erishadi. U bu natijasi bilan Olimpiada chempioni va jahon rekordchisiga aylanadi. Ikkinchi o’rinni Tayvan vakili Yan Chuankuan, uchinchi o’rinni esa Vasiliy Kuznesov egallaydi. V.Kuznesov uchun bu natija ikkinchi bor Olimpiadaning bronza medalini qo’lga kiritisha asos bo’ldi.

1963 yil aprelda tayvanlik Yan Chuankuan 9121 ochko jamg’arib johon rekordini yangilashga muvaffaq bo’ladi.

1964 yili Tokioda o’tkazilgan XVIII Olimpiada o’yinlarida germaniyalik 24 yoshli Vilgelm Xoldorf 7887 ochko (1962 yilgi jadvalga asosan) jamg’arib, uncha katta bo’lmagan 45 ochkolik farq bilan Sobiq Ittifoq sportchisi estoniyalik Reyn Aunni ortda qoldiradi va musobaqa g’olibi bo’ladi. Shu tariqa ko’pkurash bo’yicha AQSHning ketma-ket ustunligiga Osiyo mintaqasida o’tgan Olimpiada o’yinlari nuqta qo’yadi. Uchinchi o’rinni esa yana bir germaniyalik atlekt Xans Yoaxim Valde qo’lga kiritadi. 1963 yilgi jahon rekordchisi tayvanlik Yan Chuankuan atigi 5-o’rinni egallaydi.

1966 yili yozda Los-Anjelesda o’tkazilgan musobaqada amerikalik Rassel Xoj 8230 ochko yig’ib jahon rekordini yangilaydi.

1967 yilning mayida Germaniyaning Geydelberg shahrida o’tkazilgan musobaqada nemis atleti Kurt Bendlin 8319 bilan amerikalik o’nkurashchining rekordini yo’qqa chiqaradi.

Mexiko-68 XIX Olimpiada o’yinlarining o’nkurash baxslarida amerikaliklar birdaniga oltita eng kuchli sportchisi bilan qatnashadi va o’z mavqelarini tiklashga erishadi. AQSH Mexiko-68ga astoydil tayyorgarlik ko’rganliklari ularning erishgan natijalarida yaqqol o’z aksini topadi va 24 yoshli Uilyam Tumi 8193 ochko bilan oltin medalni qo’lga kiritish bilan birga Olimpiada rekordini ham o’rnatadi. U.Tumi bunday natijaga erishish yo’lida ko’p qiyinchiliklarga duch keladi. U asosiy musobaqagacha olgan jarohatlar va boshqa ijtimoiy muammolar girdobiga tushib qoladi. Lekin shunday bo’lsada, u mashg’ulotlarni tashlab qo’ymaydi va oxir-oqibat o’z orzusiga erishadi. Ikkinchi o’rinni Tokio Olimpiadasida 3-o’rin bilan kifoyalangan germaniyalik Xans Yoaxim Valde egallaydi. Uchinchi o’rin esa uning vatandoshi 1967 yilgi jahon rekordchisi Kurt Bendlinga nasib etadi. Kuchli to’rtlikni esa Sobiq Ittifoq vakili Nikolay Avilov yakunlab beradi.

1969 yili Olimpiada rekordchisi o’sha mashxur U.Tumi Los-Anjelesda o’tgan o’nkurash musobaqasida 8417 ochko jamg’arib jahon rekordini o’rnatadi. Endi uning nomi ham Olimpiada, ham Jahon rekordchisi sifatida e’tirof etila boshlanadi.

Navbatdagi XX yubiley Olimpiada o’yinlari yana Evropaga ko’chadi va 1972 yili Myunxenda (Germaniya) o’tgan musobaqalarda Sobiq Ittifoq o’nkurashchilari birdaniga medallar duetini taqdim etadi. Unga ko’ra 1968 yilgi Olimpiada o’yinlarida to’rtinchi o’rinni egallagan Nikolay Avilov oltin va Leonid Litvinenko esa kumush medallarni qo’lga kiritadi. Uchinchi o’rin polshalik Riard Katusga tegishli bo’ladi.

1976 yilgi Monreal Olimpiadasida AQSH vakili Bryus Jenner muvaffaqiyat qozonadi. U Myunxenda 10-o’rinni egallagan bo’lsada, oradan to’rt yil o’tib Olimpiada g’olibi bo’lish sharafiga muyassar bo’ladi. Ikkinchi o’rinni germaniyalik Gvido Kratchmer va uchinchi o’rinni 1972 yilgi Olimpiada g’olibi Nikolay Avilov qo’lga kiritadi.

1980 yili Moskvada bo’lib o’tgan XXII Olimpiada o’yinlarida B.Britaniyalik Frensis (Deyli) Tompson g’olib bo’ladi. Ikkinchi va uchinchi o’rinlarni Sobiq Ittifoq vaqillari Yuriy Kusenko va Sergey Jelanovlar qo’lga kiritadi. Shuni alohida qayd etish joizki, Moskva-80 Olimpiadasiga AQSH vakillari o’sha vaqtdagi siyosiy qarama-qarshiliklar sababli tashrif buyurmagan.

Moskvada o’tkazilgan Olimpiada o’yinlari g’olibi Frensis (Deyli) Tompson 1984 yilgi Los-Anjels Olimpiadasida ham g’olib chiqadi va 1983-1986 yillarda Evropa chempionligini qo’lga kiritadi. Germaniyalik Yurgen Xingsen ikkinchi va uning vatandoshi Zigfrid Vents uchinchi o’rinni egallaydi. Shunisi e‘tiborliki, mazkur musobaqaning to’rtinchi o’rini ham germaniyalik Myunxen-76 kumush medal sohibi Gvido Kratchmerga nasib etadi.

1988 yildagi Seul (Janubiy Koreya) XXIV Olimpiada o’yinida Germaniya vakili Kristian Shenk 8488 ochko bilan g’olib chiqadi. Ikkinchi o’rinni 1987 yil Rimda o’tkazilgan Jahon chempionati g’olibi yana bir germaniyalik Torsten Foss egallagan bo’lsa, uchinchi o’rin Kanada vakili Devid Stinga tegishli bo’ladi.

1991 yil Tokioda o’tkazilgan Jahon chempionati g’olibi amerikalik Deniel OBrayn 1992 yili o’tkazilishi rejalashtirilgan Barselona Olimpiadasi uchun saralash musobaqasida muvaffaqiyatsiz qatnashadi va to’rtyilikning asosiy musobaqasidan chetda qoladi.

1992 yildagi Barselona Olimpiya o’yinlarida 8611 ochko bilan chexoslovakiyalik sportchi Robert Zmelik g’alaba qozonadi.

1996 yildagi Atlanta shahrida bo’lib o’tgan XXVI Olimpiya o’yinlarida AQSHlik sportchi D.OBrayn 8824 ochko bilan g’alaba qozonadi.

2000 yilgi Sidneydagi (Avstraliya) XXVII Olimpiya o’yinlarida Estoniyalik o’nkurashchi Erki Noll 8641 ochko bilan oltin medalga erishdi.

2004 yildagi Afina (Gresiya) shahrida bo’lib o’tgan XXVIII Olimpiya o’yinlarida Chexiyalik o’nkurashchi Roman Shebrle 8893 ochko to’plab yangi jahon rekordini yangilab Olimpiada chempioni nomini egalladi. Hozirgi vaqtda o’nkurash bo’yicha jahon rekordi amerikalik o’nkurashchi Eshton Itonga tegishli

bo’lib, u 9026 ochko to’plagan. U bu Jahon rekordini 2012 yilning may oyida Amerika ochiq birinchiligida o’rnatgan.

Bugungi kunda Osiyo rekordi 8725 ochko jamg’argan Qozog’istonlik Dmitriy Karpovga tegishlidir.

O’nkurash bo’yicha birinchi bor O’zbekiston rekordi 1957 yil YU.Krasilnikov tomonidan o’rnatilgan.

Ettikurash (ayollar).

Ko’pkurashning ayollar uchun mo’ljallangan turi beshkurash hisoblanib, u rivojlanishning dastlabki yillarida ko’plab qarama-qarshi fikrlar va ziddiyatli vaziyatlarga duch keldi. 2001 yilda Xalqaro yengil atletika fedrasiyasi ayollar yengil atletik ko’pkurash dasturini navbatdagi o’zgarishlarni kuzatdi ayollar yengil atletik ko’pkurashi har doim o’zgarishlarga duch kelgan tur bo’lib bu mutaxasislarda har doim qiziqish uyg’otgan abekt xisoblanadi. Ko’pdan ko’p arxiologik topilmalarga jahon muzeylarga qo’yilgan ko’rgazmalarni ko’zdan kechirgan holda biz qadimgi greklarda va rimliklarda kurashlar va ya’ni musobaqalashishlar tasavvur qilishimizga yordam berdi, va ular hozirgi yengil atletika mashqlari deb ataladi. O’sha zamonlarda (davrlarda) ayollarga qadimgi Gressiyada Olimpiada o’yinlarida qatnashishdan tashqari uni tamosha qilish ham man etilgan agarda ushbu holatni buzgan ayollar jardan paslikka uloqtrilgan. Faqatgina birgina ayolga tamosha qilishga ruxsat etilgan va uning ismi Demetriy edi.

Keyinchalik yugurush, sakrash va uloqtrish musobaqalariga erkaklar bilan bir qatorda ayollar ham teng xuquqli bo’lishdi va ular ham 4 yilda Olimp stadioniga tashrif buyurib musobaqalarda ishtirok etadigan bo’ldilar va ular ko’p yillar mobaynida turli yengil atletik ko’pkurashlarda ishtirok etib kuchlarini sinashdilar.

Ilk bor ayollar uchun xalqaro ko’pkurash musobaqalari 1922 yilda Monte Karloda ikkinchi ayollar olimpiadasida o’tkazildi.

O’sha davrda ayollar ko’pkurashi dasturidan quyidagi turlar o’rin olgan edi. Bular 60 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, nayza uloqtirish

va 200 metrga yugurish. 1922 yildan 1933 yillargacha turli davlatlarda beshkurash musobaqalari turli dasturlarda o’tkazilagan.

1922 yil 60 metr uzunlik, baladlik, nayza, 200 metr

1924 yil 60 metr, disk (1,5kg) , uzunlik, nayza (500gr) 800 metr.

1927 yil 100 metr, balandlik, uzunlik, disk (1,5kg) 800 metr.

1928 yil 100 mert, nayza, uzunlik, disk, 800 metr.

Ayollarda ko’pkurashni asosiy turi bu beshkurash bu u 1949 yilda 1969 yilgacha o’z ichiga 200 metr, 80 g’ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, yadro itqitish bo’yicha musobaqalar o’tkazildi. 1969 yildan 80 metrga go’vlar osha yugurish o’rniga 100 metrga g’ovlar osha yugurish kiritildi.

Faqatgina 1933 yildan Xalqaro Ayollar sport federatsiya asosiy yagona dasturni tastiqladi va rekordlarni qayd qilishni boshladi. Bular 100 metrga yugurish balandlik, uzunlik, yadro, nayza uloqtirish. Beshkurash bo’yicha birinchi jahon rekordini T.Mouermaer edi (4495 ochko) uning o’rnatgan rekordi 1946 yilgacha turdi. 1946 yilda beshkurash musobaqasini ketma-ketligi o’zgardi unda yadro itqitish, uzunlik, baladlik, nayza uloqtirish va 100 metrga yugurishdan iborat edi. 1948 yildan 1977 yilgacha beshkurash dasturida yana o’zgarishlar kiritildi unga yangi mashqlar kiritildi va ularni bajarish ketma-ketligi o’zgartirildi. 1948 yilda yana 80 metrga g’ovlar osha yugurish, yadro balandlik uzunlik va 200 metrga yugurish turlari beshkurash dasturidan o’rin oldi.

1949 yilda esa yadro, balandlik, 200 m, 80 m g’ovlar osha yugurish va uzunlikka sakrash turlari o’rin oldi.

Ayollar ko’pkurashini qisqacha rivojlanish tarixida natijalarini xisoblash tizimida uning turlarida va ketma-ketlikda juda ko’p o’zgarishlar bo’ldi.

1950 yil Evropa chempionatida Bryussel (Belgiya) shahrida beshkurash ilk marotaba yengil atletika musobaqasi dasturidan o’rin oldi.

1961 yil beshkurash 80 m.ga g’ovlar osh yugurish, yadro, balandlik, uzunlik va 200m.ga yugurishdan iborat edi.

1964 yil ayollar beshkurashi Tokio (Yaponiya) da bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida dasturiga ilk bor kiritildi va unda oltin medalni Sobiq Ittifoq sportchisi I.Press qo'lga kiritdi, uning natijasi 5246 ochkoni tashkil etdi.

1969 yilda 100 m.ga g'ovlar osha yugurish, yadro, balandlik, uzunlik, 200 m.ga yugurishdan tashkil topdi,

1977 yilda 100 m.ga g'ovlar osha yugurish, yadro, balandlik, uzunlik, 800 m.ga yugurishdan iborat.

Ayollar ko'pkurashining beshkurash turi 1980 yilda Moskva Olimpiadasida o'z yakunini topdi. Ushbu Olimpiadada birinchi o'rinni sobiq sovet sportchisi N.Tkachenko qo'lga kiritdi. Uning natijasi 5083 ochkoni tashkil etdi va bu rekord ayollar beshkurashi bo'yicha oxirgi rekord bo'lib keldi. Shundan so'ng 1981 yil ayollar IAAF (Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi Asotsatsiyasi) tomonidan chiqarilgan qarori bo'yicha yangi yengil atletik ko'pkurashi turida qatnashadigan bo'lishdi. Unda 1981 yil 100 m.ga g'ovlar osha yugurish, balandlik, yadro, 200 m.ga yugurish, uzunlik, nayza uloqtirish va 800 m.ga yugurish turlari dasturdan o'rin oldi.

Ayollar ettikurashi bo'yicha jahon rekordlari sifatida uchta familyani aytib o'tish mumkin edi.

1. Raymona Nayberd (GDR) -6836 ochko 1983 yil natijalari (13.42-15.25-1.82-23.49-6.79-49.94-2:07.51)
2. Sabina Pets (GDR) -6946 ochko 1984 yilgi natijalari (13.42-15.37-1.80-23.37-6.86-44.62-2 :08.93)
3. Djeki Djoyner Kersi (AQSH) -7291 ochko 1988 yilgi natijalari (12.69-15.80-1.86-22.56-7.28-45.66-2 :08.51)

Hozirgi kunga kelib eti kurash bo'yicha jahon rekordi Djeki Djoyner Kersiga tegishlidir. Djeki Djoyner Kersining rekordi jahon rekordlari ro'yxatida hali ancha o'zgarmasa kerak chunki uning qo'ygan rekord natijasi 28 yil maboynida turibdi. Ko'pkurashchi ayollar 28 yildan buyon ettikurash bo'yicha musobaqalashib uning uning rekordi yangilanmadi.

Yengil atletik ko’pkurash turlarida o’rnatilgan natijalarni qizig’i qolmagach, yani ayollar boshida beshkurash musobaqalarida musobaqalashdilar, keyinchalik ettikurash bo’yicha turida davom ettirdilar. Hozirgi kunga kelib esa ayollar o’rtasida g’arbda esa yani Evropa mamlakatlarida super ko’pkurash turi ommaviylashmoqda uni ingiz tilida (Double Heptathlon/ Tetradecathlon) deb atashadi ushbu musobaqalar yengil atletikaning 14 turini o’z ichiga olib 2-kun mobaynida o’tkaziladi.

1 kun: 100 metr g’ovlar osha yugurish, baladlik, 1500 mert, 400metr g’ovlar osha yugurish, yadro, 200 metr, 100 mertga yugurish.

2 kun: uzunlik, 400 metr, nayza, 800 metr, 200 metr g’ovlar osha yugurish, disk, 3000 metrga yugurishdan tashkil topgan.

Hozirgi kunga kelib ushbu dastur bo’yicha 19 ta jahon chempioanati o’tkazilgan. Rossiya sportchisi I. Ilina ushbu musobaqalarning uch karra g’olibi hisoblandi. Uning eng yaxshi natijasi ushbu turda 10086 ochkoni tashkil etadi. 2002 yilda esa Fin sportchisi M.Kelo yangi jahon rekordini o’rnatdi.

U 10798 ochkoni tashkil etdi.

Rasmiy musobaqalarda ayollar ko’pkurashi to’g’risida uning dasturidagi o’zgarishlari bo’yicha ko’p mutaxasislarning fikriga ko’ra 2001 yil IAAFning Kanadaning Edmonton shahrida bo’lib o’tgan kongresida ayollar ko’pkurashini rasmiy musobaqalarda o’tkazishni shu bilan birga 2008 yilda bo’lib o’tgan Olimpiada o’yinlari dasturiga kiritishi tavsiya qilishdi. Lekin 2008 yilgi Olimpiada o’yinlarida ettikurash musobaqasi o’tkazilishi maqul topildi va tasdiqlandi.

Musobaqa qoidalariga ko’ra ayollar o’rtasida o’nkurash musobaqalari erkaklarniki singari ikki kun maboynida o’tkaziladi:

1 kun – 100 metr, disk, langarcho’p bilan sakrash, nayza, 400m.

2 kun – 100 m g’ovlar osha yugurish, uzunlik, yadro, balandlikka sakrash, 1500m ga yugurish.

Ushbu turlarni o’nkurashga IAAFning ayollar qo’mitasi tavsiya qildi, shu orqali erkaklarda o’tkazilgan ketma-ketlik orqali hakamlar hay’atiga onson bo’lishi uchun ayollarda ham unga mos turlar tanlangan va musobaqa o’tkazish tartibi

inobatga olingan. Hozirgi kunga kelib bir nechta davlatlar (Rossiya, Fransiya, Polsha, Germaniya, AQSH va boshqalar) ayollar o'rtasida o'kurash bo'yicha o'zlarida chempionatlar o'tkazildi shu bilan birga bir nechta Xalqaro musobaqalar o'tkazildi 2003 yildan o'nkurash bo'yicha birinchi Rossiya chempioni A. Snetkova 7742 ochko to'pladi. Qozog'istoning eng yaxshi sportchisi I. Novichenko Xalqaro musobaqalarda (2004 yil) Fransiyada 7798 ochko to'plab ayollar o'nkurashining qisqacha tarixida uchunchi yaxshi natija hisoblanadi.

Regional musobaqalarda (AQSH) Messuri shtati universititida litvalik sportchi ettikurash bo'yicha kumush medal sohibi bo'ldi (2004 yil Afina Olimpiada) .

A.Skuyte o'nkurashda 8358 ochko natija bilan fransuz sportchisi M.Komenvillni 216 ochkoga ortda qoldirdi ko'p yillardan buyon yengil atletikaning o'nkurash turi erkaklar uchn hisoblanar edi lekin zamonlr o'zgarib ayollar o'rtasida ham ommaviylashib ushbu tur ularga ham qiziqarli hisoblanib musobaqalarda yaxshi natijalar ko'rsatishga intilishmoqda.

3.6.1. Ko'pkurashda mashg'ulotlar xususiyatlari.

O'nkurash musobaqalariga tayyorlanish XX asrning birinchi o'n yilligida mutaxassislar tomonidan sportchilarni tayyorlashda soddalashtirilgan rejalarini tuzishgan va foydalanishgan. Malakali sportchilar o'nkurash musobaqalari oldidan yengil atletikaning bir turi bilan shug'ullanib, o'nkurashning qolgan turlaridan bir necha o'quv larda qatnashganlar. Mana shu lar o'sha davrda halqaro musobaqalarda g'olib chiqish, xattoki rekord natijalarini ko'rsatilishiga ham sabab bo'lgan. Yengil atletika mutaxassislarining fikiriga ko'ra jahon rekordchisi A.Klumberkni o'nkurash larini rejalashtirish bo'yicha etakchi mutaxasis deb hisoblashganlar. Rossiyada xizmat ko'rsatgan murabbiy R.V.Korobkov birinchi bo'lib ko'pkurashdan o'quv qo'llanma tayyorlagan mualifdir. Uning asoslashicha ko'pkurashchilarni tayyorlashda yillik tayyorgarlikni davrlarga bo'lib va unda kuniga ikki marta o'tkazishni takidlagan. Rossiyada xizmat ko'rsatgan murabbiy

V.V.Volkov o’zining kitoblarida bir yillik tuzulmasida quydagi xaftalik siklni tavsiya qiladi.

1-kun. O’nkurashning birinchi kunidagi 4 ta turi;

2-kun . O’nkurashning ikkinchi kunini 4 turi;

3-kun. Dam olish.

4- kun. Birinchi kuning 4 turi.

5-kun. Qolgan turlar, kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

va kross yugurish.

6-kun. Dam olish.

Sportchilarni tayyorlash tizimida mutaxassislar qo’yidagi elementlar tuzilishini ajratishgan:

a) ko’p yillik tayyorgarlik, barcha davrlarni va bir - biriga bog’liqlik davrlarni o’z ichiga oladi;

b) yillik tayyorgarlik, makrosikllar va tayyorgarlik davrlar;

v) o’rtacha sikl (mezosikllar);

g) kichik kunlari;

d) o’quv mashg’ulotlari va uning qismlari;

O’nkurashchilarni tayyorlashni ko’p yillik jarayoni

4 bosqichga ajratiladi.

Yosh guruhlari o’nkurashchilarda quyidagicha:

1. Boshlang’ich tayyorgarlik davri (9-11 yosh)
2. Boshlang’ich mutaxassislik davri (12-15 yosh)
3. Chuqurlashtirilgan mutaxassislik davri (16-18 yosh)
4. Sport tashkillashtiruv davri (19 yosh va kattalar).

V.N.Platonov (1997 yil) qo’ydagi asosiy yo’nalishga ajratadi, unda ko’pkurashchilarni jarayoni sport takomillashuv davrida jadallashgan holatda olib borishini takidlagan.

- O’quv mashg’ulotlari xajmini rejali asosida ko’paytirib, o’quv yili mashg’ulotlari yoki makrosikl davomida bajarish;
- O’z vaqtida aniq (qisqa) sport mutaxassisligini egallash;

- Mikrosikil davrida o’quv mashg’ulotlarini ko’paytirib borish;
- Mirkosikllarda mashg’ulotlarni katta yuklamlar bilan oshirib borish;
- Maxsus chidamlilikni oshirishga yordam beruvchi mashg’ulotlarda qattiy tartiblashtirilgan rejimlarni qo’llash, shu bilan birga musobaqa amaliyotini kengaytirish hamda yuqori ruxiy tayyorgarligini va raqobatdosh musobaqalarda ishtirok ettirish.
- Ish qobiliyatini oshirishda yordamchi vositalarni kiritish, katta yuklamali o’quv mashg’ulotlaridan so’ng qayta tiklanish jarayonini tezlashtirish hamda organizm holatini kuchli yuklamalarga tayyorlash;

Kun tartibida shiddatli mashqlarni uzoq muddat davomida takrorlashda (bunda ish qisqa oraliqli dam olish bilan bajariladi). Ish qobiliyatini o’zgarishi jarayonidan so’ng o’ziga hos hususiyatga egadir. Dam olish jarayonida (yuklamalardan so’ng) sportchi organizmi funksialarida va ish qobilyatini tiklanishida 4 xil holat kuzatiladi.

32-jadvalda tayyorgarlik va musobaqa davrlarida vositalarini xajmi keltirilgan.

32-jadval.

Yuqori malakali o’nkurashchilarni davrlarda vositalarini hajmi va tiklanishi

Vositalar	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
Yugurish tayyorgarligi (m)		
- Sprintercha yugurishi (asosiy mashqlar)	2100/1000	1800/800
- Takroriy yugurish	900	1300
- O’zgaruvchan yugurish	1900	700
- Sekin yugurish	8000-10000	6000-7000
- G’ovlar osha yugurish (g’ovlar soni)	120-140	60-80
Sakrovchining tayyorgarligi (sakrashlar soni)		
- Balandlikga sakrash		
-Uzunlikka sakrash	36-42	21-25
-Joyidan turib uzunlikka sakrash	30-36	12-16
Uloqtirish tayoyrgarlgi (uloqtirishlar soni)	55-73	18-28
-yadro itqitish		
-disk uloqtirish		
-nayza uloqtirish	64-84	33-43
YOrdamchi vositalar	27-47	40-52
-shtanga bilan mashqlar (maksimal og’irlikdan 40-100%ni kg	63-79	40-52
-qarshiliklar bilan mashqlar (daqiqa)	100-1400	2800-3700

-sport o’yinlari (daqiqa) -gimnastika okrabatika(daqiqa) **Tinchlantiruvchi vositalar (daqiqa)** -savuna -massaj -elektrostimulyatsiya -suzish	 40-80 60-80 4-48 60-120 40-60 14-20 20-40	 10-30 20-30 15-25 40-80 20-40 10-16 -

O’nkurashchilarning mashg’uloti.

O’nkurash bu – erkaklar uchun yengil atletikaning 10 ta turini o’z ichiga olgan tur bo’lib, musobaqalar 2 kun maboynida quydagi ketma-ketlikka o’tkaziladi.

1-kun. 100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish. 2-kun. 110 m ga g’ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho’p bilan balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish. O’nkurashda musobaqalashuvchilarning ochkolar yig’indisi bo’yicha baholanib unda ko’pkurashni har bir turidagi ko’rsatilgan natijalar mahsus jadval bo’yicha hisoblanadi.

F.Kudu (1981 yil)ning takidlashicha o’nkurashchi o’zida sprinterning tezkorligini, sakrovchining chaqqonligini, uloqtiruvchining (tezkor kuch) portolvchi kuchini, marofon yuguruvchini chidamkorligini va irodasini, shaxmatchini aqlini va hisob-kitob qilishini mujjasmlashtirgan bo’lishi kerakdir. Bunday vazifalarni hal etish uchun o’nkurashchi yuqori darajada jismoniy sifatlarni rivojlantirgan hamda o’nkurashning turlarini har bir turlarini texnikasini mukammal darajada o’zlashtirishi shartdir. Shu bilan birga sportchini tayyorlashda har xil vositalarni qo’llagan holda uning texnik maxoratini oshirish va takomillashtirish lozimdir. Bunda turli xil trenajyorlardan, tortuvchi hamda yordamchi mashqlardan, maxsus tayyorlov mashqlaridan, musobaqalashuv mashqlaridan foydalanish amaliy ahamiyat kasb etadi.(V.N.Platonov 1997 yil).

Qisqa masofaga yugurish- 100, 400m.

O’nkurashni ushbu turlari sportchidan tezkorlikni talab qilib masofani yugurib o’tishda maksimal intinsiv xarakatlar qilish, hamda anaerob retingda ishlash bilan xaraktirlanadi.

Qisqa masofaga yugurish (sprint) asosan to’rta fazaga bo’linib ular: yugurishni boshlanishi (start), start tezlanishi, masofa bo’ylab yugurish, marraga tashlanish (kirish).

Startdan tez chiqib ketish uchun start tirgaklaridan va stanoklardan foydalanilgan edi. Ular startchi turganda sportchini depsinib chiqishida hamda tezlikni olishda juda katta ahamiyatga egadir. Shu bilan birga qadamlarni tashlashda va gavdani egishi burchagini turg’unligini saqlab tuzadi.

Start tezlanishi. Bu birinchi qadamlarni to’g’ri tashlanishi, gavdani yugurish yo’lkasiga o’tkir burchak ostida uchib chiqishi hamda yuguruvchini tezkor harakati va kuchi bilan xarakterlanadi.

Masofa bo’ylab yugurish. Yuqori tezlikni olish vaqtida yuguruvchini gavdasi (72-80%) oldinga egilgan bo’ladi. Yugurish vaqtida gavdani egilishda o’zgarishlar kuzatiladi, bunda depsinish payitida gavda egilishi kamayadi, uchish fazasida esa egilish kuchayadi.

Masofa bo’ylab yugurishda yuqori tezlikni olgandan keyin sportchilarni qadam uzunligi va surati solishtirishlarda kuzatilganda yurish tezligi aniqlangan. Yuqori malakali sprinterlarda 30-60m gacha bo’lgan masofadagi yuqori darajadagi ko’rsatkichlar kuzatilgan bunda ular (4,7-5,5 q/s) ga tashlangan. Uzunligi esa sportchini tana uzunligidan kelib chiqqan holda 1,25±0,04 tashkil qiladi. Marra (marraga kirish) 100 va 400 m masofalarga yugurish sportchi maksimal tezlikni saqlab masofani oxirigacha yugurish kerak, ko’pincha marraga 20-25 m qolganda tezlik 3-8 % 100 m ga yugurishda 15-20 % 400 m ga yugurishda pasayadi. Yugurish sportchini tanasini gavda qismi marraga vertikal chiziqlaridan o’tishi bilan yakunlanadi.

O’nkurashchi 110 m ga g’ovlar osha yugurish turi bajarilishi qiyin bo’lgan yengil atletika mashqlaridan biridir. Shu bois sportchilarni takomillashtirishdan boshlash zarurdir.

G’ovlar osha yugurishga tayyorlashda birinchi o’rinda g’ovlarni zabt etish va ular oralig’ida yugurishga o’rgatish, tezkorligini yuqori darajada bo’lishi hamda maxsus chidamliligi etarli darajada rivojlantirish kerakdir. G’ovlar osha yugurish

yengil atletikaning tezkorligi talab qiladigan guruhiga mansubdir. Unda yaxshi sport natijasiga erishish tayyorgarligiga, jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasiga, jismoniy tayyorgarligiga boshqa tomondan texnik va taktik tayyorgarligiga bog'liqdir.

Ko'pkurashchini mikrosikli bu – bir nechta o'quv kunlardan ya'ni 4 kundan 14 kungacha bo'ladi. Ko'pincha esa 7 kunlik (17 kunlik) haftalik mikrosikllardan tashkil topadi (V.D.Polishuk, R.V.Jordochko, YU.N.Tumasov 1988 yil).

Bu davrda turli xil yuklamalari mikrosikl kunlarida qo'llaniladi. Sportchi organizimiga yaxshigina sharoit yaratib beriladi unda adaptasiya ham bo'ladi. Adaptasiya 2 turga ajratiladi. Ular tezkor va uzoq vaqt davom etadigan bo'ladi.

Tezkor adaptasiyada sportchi kuchiga bo'lgan mashqlarni va katta yuklamalarni bajarishda dam olish jarayoni tizim bo'yicha olib boriladi mashqlarni bajarishda yurak urish soni pastga tushadi dam olishda esa kuchayadi, shundan so'ng o'z holatiga qaytadi.

Uzoq vaqtli adaptasiya davomli va turg'un bo'lib u jarayonida qo'llaniladigan vositalar optimal va shiddatli bo'ladi. Ular o'z ichiga kompleks mashqlarni olib mashqlar qo'llanilganda dam olishi bilan olib boriladi. Mashqlarni bajarishdagi takrorlashlar soni umumiy yuklamasini aniqlab beradi.

O'nkurashlarda yuqori natijalarga erishishni R.I.Kupchinov 1994 yil tomonidan asosiy 3 - uslubiy yo'nalish tavsiya etilgan.

-O'nkurashning yaxshi natijalar ko'rsatilmagan turlarida ko'proq tayyorgarlik ko'rish.

-Yaxshi natijalar ko'rsatib kelgan turlarida takomillashtirish.

-Kompleks tayyorgarlik.

Ushbu 3 yo'nalish bo'yicha sportchilarni tayyorlashda R.I.Kupchinov tadqiqoti bo'yicha quydagi sport natijalari aniqlandi.

-Kompleks tayyorgarligi olib borilgan sportchilarda musobaqalarda yuqori natijalarga erishildi.

- O'nkurashni yaxshi natijalar ko'rsatilmagan turlarini takomillashtirishda esa yaxshi natijalar bo'lmadi.

- Yaxshi natijalar ko’rsatilgan turlarini yanada takomillashtirishda ham yaxshi natijalarga erishilmadi.

- O’nkurashning barcha turlarini maksimal va submaksimal takomillashtirish sport texnikasini va musobaqada qatnashish malakasini oshirishda yaxshi natijalar ko’rsatildi.

O’nkurashda 10ta turni texnikasini o’zlashtirish juda qiyindir. Shuning uchun hamma turlarni texnikasining yoshidan o’zlashtirish kerakdir. O’nkurash musobaqalarida ishtirokni jarayonida nazariy tomondan hamda aniqlangan hato va kamchiliklarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashda quydagi ko’rsatkilar bo’yicha tekshirish mumkin.

O’nkurash tarkibiga kiruvchi yengil atletikaning har –xil turlarida natijalarni o’sishi bir meyorda bo’lmaydi, shuning uchun ko’pkurash turlarini baholash jadvallarida yengil atletika turlarini rivojlanish darajasiga qarab o’zgarishlar yaniy baholash mezonlari jadvallari yangilanib turadi. Hozirgi vaqtgacha Halqaro yengil atletika federasiyalari assotsasiyasi tomonidan o’nkurashnni baholash bo’yicha 6 ta jadval tasdiqlangan. Ularga 8 yildan 22 yilgacha bo’lgan yillar orasida o’zgartirishlar kiritilgan. Quydagi 33-jadvalda o’nkurashda natijalarni 1000 ochkogacha turli yillardagi baholanish mezonlari ko’rsatilgan.

33-jadval.

O’nkurash turlarida 1000 ochkogacha bo’lgan natijalarni hisoblash

O’nkurash turlar	1912 y	1920 y	1934 y	1950 y	1962 y	1985 y
100m	10,8	10,6	10,5	10,7	10,25	10,39
Uzunlik	7.48	7.60	7,70	7,56	789	7,76
Yadro	14,80	15,34	15,70	16,00	18.75	18,40
Balandlik	190	193	187	196	217	221
400m	48,4	48,2	48,0	48.1	46,0	46,17
110 m g’/o yugurish	15,0	15,0	14,6	14,4	13,7	13,8
Disk	41,26	45,21	48,99	51.20	57,50	56,18
Langar cho’pda sak	3,71	3,95	4.20	4,42	4,78	5,29
Nayza	54.83	61.00	69.98	70.40	81,00	77,20
1500m	4:03.4	3:56.8	3:54.0	3:55.0	3:40.2	3:53.8

Ko’pkurashchilarni natijalarini baholash jadvallari uslubiyatlarini o’zgarishiga ham ta’sir etadi. 1950 yillarda tasdiqlangan jadval bo’yicha

o’nkurashchilar 2-3 ta turda g’olib bo’lib g’oliblikni qo’lga kiritadilar, 1985 yilgi jadval bo’yicha esa bunday imkoniyatlar bo’lmadi. Hozir esa o’nkurashni har bir turida yuqori natijalarni qo’lga kiritgan sportchilarni g’olib bo’lishi mumkin. Hozirgi zamonda ko’pkurashchilarni jadvallarida ayrim o’zgartirishlar ham bo’lib turadi. Sportchilar uchun langarcho’p bilan balandlikka sakrashda (fiberglasli langarcho’plardan foydalanishi sababli) yuqori darajali rivojlanish kuzatildi va shu bois ushbu turda baholar pasaytirildi biroq 1500 m masofaga yugurishda bo’ldi. Bu holatlar 34 jadvalda keltirilgan.

34-jadval.

Jahonning kuchli o'nkurashchilarning 19 yoshdan eng yuqori natijalarga erishguncha ochkolarining yig'indisi bo'yicha natijalarining o'sish shiddati. (1991 yil R.Kupchinov bo'yicha)

Guruhlari	Ko'rsatkichlar	O'nkurashda ochkolar yig'indisi	O'nkurash turlari									
			100 m ga yugurish (s)	Uzunlikka sakrash (sm)	Yadro itqitish (m)	Balandlikka sakrash (sm)	400 m ga yugurish (s)	110 m ga g'/osha yugurish (s)	Disk uloqtirish (m)	Langar cho'p b/n b/ sakrash (sm)	Nayza uloqtirish (m)	1500 m ga yugurish (d, s)
I	19 yoshdagi natijalar	7271	11,11	702	12,82	193	49,85	14,98	38,36	396	53,70	4.36,3
	Eng yaxshi natijalar	8402	10,85	747	14,77	200	48,46	14,28	45,43	463	66,41	4.22,0
	Natijalarni o'sishi	1131	0,26	45	1,95	7	1,39	0,70	7,09	67	12,69	0.14,3
II	19 yoshdagi natijalar	7908	11,19	738	14,21	208	49,69	15,24	40,67	442	58,76	4.32,1
	Eng yaxshi natijalar	8702	10,76	779	15,75	206	47,76	14,24	46,47	499	65,23	4.26,2
	Natijalarni o'sishi	794	0,43	41	1,54	-2	1,93	1,00	5,80	57	6,47	0.05,9
III	19 yoshdagi natijalar	7277	11,30	703	13,09	194	50,30	15,54	37,78	410	54,79	4.39,4
	Eng yaxshi natijalar	8324	10,88	751	15,12	202	48,45	14,61	45,21	471	63,49	4.27,5
	Natijalarni o'sishi	1047	0,42	48	2,03	8	1,85	0,93	7,43	61	8,70	0.11,9
O'sish shid dati	Yuqori	1275	0,85	95	2,60	11	3,20	1,05	11,30	85	11,80	0.24,5
	O'rtacha	991	0,35	45	1,84	5	1,72	0,88	6,77	62	9,29	0.10,7
	Past	760	0,10	18	1,55	-4	0,40	0,50	4,30	20	2,50	0.40,0
	Og'ishi ±	54	0,04	3	0,17	1	0,26	0,14	1,18	6	1,63	1.01,2

35-jadval.

Yuqori malakali o’nkurashchilarni mashg’ulotini tayyorgarlik hamda musobaqalashish davrlarida qo’llaniladigan vositalarini va tiklanishlarini hajmini tahminiy tuzilishi.

Vositalar	Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
Yugurish tayyorgarligi (m)		
- Sprintercha yugurishi (asosiy mashqlar)	2100/1000	1800/800
- Takroriy yugurish	900	1300
- O’zgaruvchan yugurish	1900	700
- Sekin yugurish	8000-10000	6000-7000
- G’ovlar osha yugurish (g’ovlar soni)	120-140	60-80
Sakrovchining tayyorgarligi (sakrashlar soni)		
- Balandlikga sakrash		
-Uzunlikka sakrash	36-42	21-25
-Langar cho’p bilan	30-36	12-16
Uloqtirish tayoyrgarlgi (uloqtirishlar soni)	55-73	18-28
-yadro itqitish		
-disk uloqtirish		
-nayza uloqtirish	64-84	33-43
YOrdamchi vositalar	27-47	40-52
-shtanga bilan mashqlar (maksimal og’irlikdan 40-100%ni kg	63-79	40-52
-qarshiliklar bilan mashqlar (daqiqa)	1000-14000	2800-3700
-sport o’yinlari (daqiqa)		
-gimnastika okrabatika(daqiqa)	40-80	10-30
Tinchlantiruvchi vositalar (daqiqa)	60-80	20-30
-savuna	4-80	15-25
-massaj		
-elektrostimulyatsiya	60-120	40-80
-suzish	40-60	20-40
	14-20	10-16
	20-40	-

Ko’pkurashchi mashg’ulotini mikrosikli – bu bir nechta mashg’ulotlaridan ya’ni 4-kundan 14-kungacha bo’ladi. Ko’pincha esa 7-kunlik mikrosikl qo’llaniladi (V.D.Polishuk, R.V.Jordochko, Yu.N.Tumasov 1988 yil).

Bu davrda turli xil yuklamalar qo’llaniladi. Mikrosikl kunlarida sportchi organizimiga yaxshigina sharoit yaratib beriladi unda adaptasiya ham bo’ladi. Adaptasiya 2 toifada bo’lib ular tezkor va uzoq vaqt davom etadigan bo’lib, tezkor adaptasiyada sportchi kuchiga bo’lgan mashqlarni va katta yuklamalarni bajarishda va dam olish jarayoni tizim bo’yicha olib boriladi mashqlarni bajarishda yurak urish soni pastga tushadi dam olishda esa kuchayadi. Uzoq vaqtli adaptasiya davomi va turg’un bo’lib u jarayonida qo’llaniladigan vositalar optimal va intinsiv bo’ladi. Mashg’ulotlar o’z ichiga kompleks mashqlarni olib mashqlar qo’llanilganda dam olishi bilan olib boriladi. Mashqlarni bajarishdagi takrorlashlar soni umumiy yuklamasini aniqlab beradi. O’nkurashlarda yuqori natijalarga erishishni R.I.Kupchinov 1994 yil tomonidan asosiy 3-uslubiy yo’nalish tavsiya etilgan.

-O’nkurashning yaxshi natijalar ko’rsatilmagan turlarida ko’proq tayyorgarlik ko’rish.

-Yaxshi natijalar ko’rsatib kelgan turlarida takomillashtirish.

-Kompleks tayyorgarlik.

-Ushbu 3 yo’nalish bo’yicha sportchilarni tayyorlashda R.I.Kupchinov tadqiqoti bo’yicha quydagi sport natijalari aniqlandi.

-Kompleks tayyorgarligi olib borilgan sportchilarda musobaqalarda yuqori natijalarga erishildi.

-O’nkurashni yaxshi natijalar ko’rsatilmagan turlarini takomillashtirishda esa yaxshi natijalar bo’lmadi.

-Yaxshi natijalar ko’rsatilgan turlarini yanada takomillashtirishda ham yaxshi natijalarga erishilmadi.

-O’nkurashning barcha turlarini maksimal va submaksimal takomillashtirish sport texnikasini va musobaqada qatnashish malakasini oshirishda yaxshi natijalar ko’rsatildi.

36-jadval.

Yuqori malakali o’nkurashchilar mashg’ulotini namunaviy yillik ish rejasi.

Mashqlarni yo’naltirilishi	Asosiy vositalar	Oylar												Yillik xajm
		XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
O’nkurashchini jismoniy tayyorgarligini har tomonlama oshirish	Mahsus va tortuvchi (o’xshash) mashqlar (soat)	16	10	8	8	4	4	4	4	4	4	4	8	82
O’nkurash turlari tehnikasini takomillashtirish	Pastki startdan yugurish, Startlar soni	-	60	80	80	80	80	80	60	60	60	60	40	740
	Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sakrashlar soni	-	80	100	100	100	80	60	60	60	60	60	60	820
	Balandlikka sakrash, sakrashlar soni	-	60	160	160	160	160	120	100	40	40	40	40	960
	Langar cho’p bilan sakrash, sakrashlar soni	-	90	90	90	90	100	80	50	50	50	50	40	780
	Yadro itqitish, itqitishlar soni	250	220	160	160	160	160	160	160	160	160	160	220	1900
	Disk uloqtirish, uloqtirishlar soni	200	120	160	160	160	200	180	120	120	120	120	120	1900
	Nayza va boshqa jismlarni uloqtirish, uloqtirishlar soni	200	240	240	240	240	160	160	120	120	120	120	80	1800
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: tezkorlikni rivojlantirish	Yugura kelib 30-40 m ga tez yugurish, masofa bo’ylab 60-100 m ga yugurish. km	4,0	5,0	5,0	6,0	5,0	4,0	4,0	14,0	14,0	4,0	4,9	4,0	50
Tezkor chidamlilikni oshirish	150-600 m gacha bo’lgan bo’laklarda yugurish. km	-	8,0	10,0	10,0	10,0	8,0	6,0	6,0	4,8	4,8	4.8	40	74,4
Kuchni rivojlantirish	Og’irliklar bilan mashq qilish (shtanga, gir) va trenajorlarda. tonna	30	40	50	40	40	30	30	20	20	20	20	-	340
Tezkor kuch tayyorgarligi	Mahsus mashqlar soat	8	8	8	10	10	12	12	10	8	8	4	4	110
CHidamlilikni rivojlantirish	Kross km	50	65	40	30	36	20	16	16	16	16	16	40	367
Chaqqonlikni rivojlantirish	Akrobatika, gimnastika, o’yinlar soat	8	8	4	4	1	2	2	2	2	2	2	4	42
Iroda va boshqa sifatlarni tarbiyalash	darslari soat	20	24	24	24	40	40	24	10	10	16	16	20	288
Musobaqalashish malakasini egallash	O’nkurash bo’yicha musobaqalar soni	-	1	1	-	-	-	-	2	2	2	2	-	10
	Alohida turlar bo’yicha musobaqa	-	-	1	2	-	-	2	2	1	1	1	22	12

O’nkurashda turli hil tana tuzulishiga ega bo’lgan sportchilar yuqori natijalarga erishgan. Germaniyalik o’nkurash bo’yicha jahon rekordchisi Yu.Xingzenaning bo’yi 2 m, og’irligi 100 kg.ni tashkil qilgan, 2 karra olimpiyada chempioni (1980 va 1984 yillar) angliyalik D.Tompsonning tana tuzilishi esa aksincha bo’lib, uning bo’yi 185sm, og’irligi esa 84 kg.ni tashkil qilgan. 1972 yilda (AQSH) o’nkurashchisi D.Bennetni bo’yi 173sm, vazni 69kg bo’lib u 8122 ochko to’plab Olimpiyada o’yinlarida 4 o’rinni egallagan.

Shuni aytish joizki bo’ydor va jismonan kuchli sportchilar o’nkurash turlarida yuqori natijalarga erishish imkoniyati ko’proqdir. Shu bilan birga ularda mehnat qilishda va mashaqatlarga bardoshli, irodali bo’lish ham talab qilinadi. Jahonning 100 dan ortiq kuchli o’nkurashchilarining o’rtacha bo’yi 187,2 sm vazni esa 84,7 kg.ni tashkil qiladi.

Jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) o’nkurashchiga juda zarur va u amaliy axamiyatga egadir. O’nkurashchi shuni ham nazarda tutishi kerakki u ham funksional ham jismoniy rivojlanishga ega bo’lishi kerakdir. Har bir jismoniy sifat o’nkurashni xar bir turini bajarishda o’z o’rniga egadir, agar sportchi u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalab boshqasiga etibor bermasa u albatta o’nkurashni bir turida natijani pasayishiga olib keladi. Shu sababli o’nkurashchi xar bir jismoniy sifatga alohida e‘tibor berib uni rivojlantirish kerakdir. Misol uchun shtanga bilan mashq bajarib mushaklar kuchini rivojlantirish mumkin va u uloqtirishlarda yaxshi foyda beradi ammo sakrashlarda va 110 metrga g’ovlar osha yugurishda hamda 1500 metrga yugurishda salbiy ta’sir ko’rsatadi. CHidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yugurishlar sportchini vaznini kamaytirib yuborsa u uloqtirish turlarida natijalarni pasayishiga olib keladi.

O’nkurash bilan shug’ullanganda ilk musobaqalarda natijalarni pastligi bu o’nkurashchi turidan boshqa turga o’tib ketish kerak degani emas. Yuqori malakali o’nkurashchilar o’zlarini ilk musobaqalariga qatnashganida o’rtacha natijalar bilan boshlashgan. O’nkurashda rekordchilarni o’rtacha yoshi 26 yosh, ko’pchiligi sport ustalari esa yuqari natijalarni 28-32 yoshda erishganlar.

37-jadval.

Jahonning kuchli o'nkurashchilarning 19 yoshdan eng yuqori natijalarga erishguncha ochkolarining yig'indisi bo'yicha natijalarining o'sish shiddati. (1991 yil R.Kupchinov bo'yicha)

Guruhlari	Ko'rsatkichlar	O'nkurashda ochkolar yig'indisi	O'nkurash turlari									
			100 m ga yugurish (s)	Uzunlikka sakrash (sm)	Yadro itqitish (m)	Balandlikka sakrash (sm)	400 m ga yugurish (s)	110 m ga g'/osha yugurish (s)	Disk uloqtirish (m)	Langar cho'p b/n b/ sakrash (sm)	Nayza uloqtirish (m)	1500 m ga yugurish (d, s)
I	19 yoshdagi natijalar	7271	11,11	702	12,82	193	49,85	14,98	38,36	396	53,70	4.36,3
	Eng yaxshi natijalar	8402	10,85	747	14,77	200	48,46	14,28	45,43	463	66,41	4.22,0
	Natijalarni o'sishi	1131	0,26	45	1,95	7	1,39	0,70	7,09	67	12,69	0.14,3
II	19 yoshdagi natijalar	7908	11,19	738	14,21	208	49,69	15,24	40,67	442	58,76	4.32,1
	Eng yaxshi natijalar	8702	10,76	779	15,75	206	47,76	14,24	46,47	499	65,23	4.26,2
	Natijalarni o'sishi	794	0,43	41	1,54	-2	1,93	1,00	5,80	57	6,47	0.05,9
III	19 yoshdagi natijalar	7277	11,30	703	13,09	194	50,30	15,54	37,78	410	54,79	4.39,4
	Eng yaxshi natijalar	8324	10,88	751	15,12	202	48,45	14,61	45,21	471	63,49	4.27,5
	Natijalarni o'sishi	1047	0,42	48	2,03	8	1,85	0,93	7,43	61	8,70	0.11,9
O'sish shiddati	Yuqori	1275	0,85	95	2,60	11	3,20	1,05	11,30	85	11,80	0.24,5
	O'rtacha	991	0,35	45	1,84	5	1,72	0,88	6,77	62	9,29	0.10,7
	Past	760	0,10	18	1,55	-4	0,40	0,50	4,30	20	2,50	0.40,0
	Og'ishi ±	54	0,04	3	0,17	1	0,26	0,14	1,18	6	1,63	1.01,2

38-jadval.

O’nkurashchilarni tayyorlashda ko’p yillik tayyorgarlikda o’nkurash turlarini tehnikasini o’zlashtirishga yo’naltirilgan vositalarni foizlarda taqsimlanishi (Filin.V.P, Portnoy.G.G bo’yicha).

O’nkurash turlari	Yoshi, yili				
	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
100 m ga yugurish	15	20	10	10	10
Uzunlikka sakrash	13	10	15	9	7
Yadro itqitish	10	10	5	7	15
Balandlikka sakrash	12	10	15	9	8
400 m ga yugurish	5	5	5	6	15
110 m ga g’/osha yugurish	10	10	15	10	10
	10	10	5	15	10
Disk uloqtirish	10	10	10	15	10
Langarcho’p bilan balandlikka sakrash	10	10	15	9	8
Nayza uloqtirish	5	5	5	10	7
1500 m ga yugurish					
Jami:	100	100	100	100	100

39-jadval.

Turli yosh guruhlarida marfologik o’lchamlari bo’yicha o’nkurash turiga saralashning tavsiya etilgan mezonlari (R.Kubchinov, P.Siris bo’yicha 1982).

Yosh guruhlari	Ko’rsatkichlar			
	Bo’yi, sm	O’tirgan holatda bo’yi, sm	Quloch uzunligi, sm	Vazni, kg
10-11	149±5	70±4	157±8	37±7
12-13	161±6	77±5	172±8	53±5
14-15	173±5	84±4	186±6	62±6
16-17	181±4	90±3	190±5	72±5
18-19	183±3	93±2	194±7	80±4
20 yosh va kattalar	187±3	95±3	199±7	88±4

Yosh ko’pkurashchilarni o’quv mashg’ulotlari guruhlarida tayyorlash (1-4 o’quv yillari).

Birinchi 2 yil yosh ko’pkurashchilar o’quv mashg’ulotlari guruhlarida asosiy e‘tibor jismoniy tayyorgarlikni har tomonlama rivojlantirishga, maxsus tayyorlash mashqlarini texnikasini o’rgatishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Shug’ulanuvchilarni yoshi asosan 12-14 yoshni tashkil etadi. Yosh sportchilar har o’quv yili yakunida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat meyorlari bajarishlari kerak. Yosh ko’pkurashchilarni 3-4 o’quv yillik mashg’ulotlari guruhida quyidagi 1 yillik mashg’ulotlar siklida asosan quyidagicha davrlash zarurdir. Boshlang’ich tayyorgarlik davrining boshida umumtayyorgarlik bosqichida quyidagi vazifalar hal qilinadi.

1) Maxsus jismoniy ish qobiliyatini darajasini oshirish.

2) Harakat tayanch tizimini va yurak qon-tomir tizimini umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari yordamida mustaxkamlash.

UJTga quyidagi mashqlar kiradi: kross yugurish, harakatli va sport o’yinlari, URM , gimnastik va akrobatik mashqlar, yengil atletikaning boshqa turlari (uzunlikka va balandlikka sakrash, yadro itqitish, g’ovlar osha yugurish)

Maxsus tayyorlov bosqichi quyidagilarni o’z ichiga oladi:

1) maxsus jismoniy ish qobiliyatini darajasini oshirish

2) tezkorlik, tezkor-kuch va tezkor-chidamlilik sifatlarini rivojlantirish.

Birinchi musobaqalashuv davrining asosiy vazifalari:

- qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash va yadro itqitish texnikasini takomillashtirish;

- o’tgan musobaqalar natijasini yangilash.

Ushbu vazifalarni sportchilar hal qilishi uchun 5-6 ta musobaqalarda ishtirok etib mashg’ulotlarning umumiy hajmini sezilarli darajada pasytiriladi.

Ikkinchi tayyorgarlik davrining umumiy tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifalari bu:

- kuch va tezkor-kuch sifatlarini UJT vositalari bilan rivojlantirishdir;

- umumiy chidamlilikni rivojlantirish.

Bunda UJT vositalarini qo’llash ko’paytiriladi va shunda shiddati o’sib boradi.

Maxsus tayyorlov bosqichida asosiy vazifalar:

- qisqa masofalarga yugurish, g’ovlar osha yugurish, uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash, yadro itqitish texnikalarini takomillashtirish.

- Tezkorlik, tezkor-kuch sifatlarini darajasini oshirish va maxsus chidamlilik darajasini oshirish.

Erta musobaqalashish bosqichida asosiy vazifalar:

- yugurish turlari, sakrash va uloqtirish texnikasini takomillashtirish;

- o’tgan yilgi sport natijalarini yaxshilash.

Yosh ko’pkurashchi 4-5 musobaqalarda ishtirok etish kerak. Sport amaliyotida va ilmiy tadqiqotlar shuni ko’rsatdiki har doim ham sport natijarini yaxshilashga uzoq musobaqalashish davrida erishib bo’lmaydi. Shu bois musobaqalashish davrining o’rtasida maxsus tayyorlov bosqichini qo’llash maqsidga muvofiqdir (4 hafta)..Bundan asosiy maqsad kuch sifatini va tezkor-kuch sifatini oshirish hamda asosiy musobaqalarga tayyorlashdan iboratdir.

Yakunlovchi bosqichining yillik siklida asosiy vazifalar (asosiy musobaqalarda)

- Maxsus ish qobiliyatini eng yuqori darajasigi erishish;

- O’tgan yil sport natijalarini solishtirigan holda 5-6 % ga yaxshilash.

- UJT va MJT bo’yicha me’yorlarini bajarishga qaratiladi.

3.6.2. Ko’pkurash bo’yicha musobaqa qoidalari.

Ko’pkurash bo’yicha musobaqalar turlariga qarab bir kun va ikki kun mobaynida o’tkaziladi. Har bir tur orasidagi vaqt kamida 30 daqiqani tashkil etishi shart. Bunga ko’pkurash bo’yicha hakamlar aloxida e‘tibor qaratishi kerak. Ko’pkurash musobaqalarining 1 kun turlarining oxirgi turi starti bilan 2 kunning 1 tur starti orasidagi vaqt kamida 10 soatni tashkil etishi shart. Ko’pkurash musobaqalarida g’oliblar har bir turda jamlagan ochkolar yig’indisi bo’yicha aniqlanadi. Ko’pkurashning yugurish turlarida poygalarni va guruhlarni texnik delegasiya yoki ko’pkurash bo’yicha hakamlar tuzishadi. Ko’pkurashning yugurish

turlarida kamida 3-5 kishi yoki undan ko’proq guruhlarga ajratiladi. Ko’pkurashning oxirgi yugurish turida poygalar shunday taqsimlanishi kerakki, poyganing oxirgi guruhida eng kuchli ko’pkurashchilar ya’ni ko’p ochko jamlagan sportrchilar poygaga qo’yiladi. Ko’pkurash bo’yicha texnik delegasiya yoki ko’pkurash bo’yicha hakamlar guruhlarga noto’g’ri ajratilgan bo’lsa ular qayta ko’rib chiqish huquqiga ega. IAAFning musobaqa qoidalariga kirgan ko’pkurash turlarida qoidalar quyidagicha joriy qilingan.

A) yugurib kelib uzunlikka sakrash hamda uloqtirish turlarida har bir ishtirokchiga uch martadan imkoniyat beriladi va unda eng yaxshi natija hisobga olinadi.

B) yugurish turlarida fotofinish ishlatilmagan taqdirda har bir ishtirokchini natijasi uchta xronometrist tomonidan olinishi shart.

S) yugurish turlarida har poygada bir marta falstartga ruxsat beriladi va unda falstart qilgan sportchi musobaqadan chetlashtirimaydi. Keyingilarida qaysidir sportchi falstart qilsa musobaqadan chetlashtiradi.

Har bir yugurish turida natijalarni o’lchash bir tizim bo’yicha olib boriladi. Musobaqalarda rekordlar qayd etilishi uchun albatta avtomatlashtirilgan fotofinish moslamasi bo’lishi shart.

Biror bir sportchi yugurish yoki texnik turlardan birida ishtirok etmasa, u boshqa turlarga qatnashishga ruxsat etilmaydi va yakuniy hisoblashda uning nomi ro’yxatga kiritilmaydi.

Agar sportchi musobaqaga ishtirok etishdan voz kechsa, u bu haqda tezda ko’pkurash bo’yicha musobaqa hakamlariga xabar berishi talab etiladi.

Har bir tur tugashi bilan natijalar ko’pkurash natijalarini hisoblash jadvaliga ko’ra ochkolar hisoblanishi va e’lon qilinish shart.

Sportchilarning egallagan o’rinlari ular jamg’argan ochkolar bilan orqali belgilanadi. Agarda ikki yoki undan ortiq sportchining jamg’argan ochkosi teng bo’lib qolgan hollarda o’rinlar quyidagi tartibda aniqlanadi:

- ko’pkurash turlari bo’yicha eng ko’p yuqori natija ko’rsatgan hollarda;
- ko’pkurashning ayrim turlarida eng yuqori natija ko’rsatgan hollarda.

40-jadval.

Yengil atletikada ko’pkurash turlari.

Stadionda o’tkaziladigan turlari (erkaklar, o’smirlar, o’spirinlar uchun)				
№	**Ko’pkurash**	**Yoshi**	**1 kun**	**2 kun**
1	O’nkurash	18 yosh va undan kattalar	100 m, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400 m ga yugurish.	110 g’/o yugurish, disk uloqtirish, langar cho’pda balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1500 m ga yugurish.
2	Sakkizkurash	14-17 yosh	100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, 400 m ga yugurish	110 g’/o yugurish, balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1000 m ga yugurish
3	Oltikurash	14-19 yosh	100 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish	110 g’/o yugurish, disk uloqtirish, nayza uloqtirish
4	Beshkurash	14 dan kattalar	Uzunlik, nayza, 200m, disk, 1500m	-
5	To’rtkurash	12-15 yosh	60 m ga yugurish, balandikka (yoki uzunlikka) sakrash	Kichik to’p uloqtirish, 800 m ga yugurish
6	Uchkurash	12-19 yosh	Yugurish, sakrash, uloqtirishning tanglangan turi	-
Ayollar, o’smirlar, o’spirin qizlar uchun				
1	O’nkurash	18 yoshdan kattalar	100 m, disk uloqtirish, langar cho’pda balandlikka sakrash, nayza uloqtirish, 400 m ga yugurish.	100 g’/o yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 1500 m ga yugurish.
2	Ettikurash	14 yosh va undan kattalar	100 m g’/o yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200 m ga yugurish	Uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800 m ga yugurish
3	To’rtkurash	12-14 yosh	60 m ga yugurish, balandlik (yoki uzunlikka) sakrash	Kichik to’p uloqtirish, 800 m ga yugurish
4	Uchkurash	12-19 yosh	Yugurish, sakrash, uloqtirishning tanglangan turi	-
Yopiq inshootlarda o’tkaziladigan turlari (erkaklar, o’smirlar, o’spirinlar uchun)				
№	**Ko’pkurash**	**Yoshi**	**1 kun**	**2 kun**
1	Ettikurash	18 yosh va undan kattalar	60 m, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash	60 g’/o yugurish, langar cho’pda balandlikka sakrash, 1000 m ga yugurish.
2	Oltikurash	14-17 yosh	60 m ga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish	60 g’/o yugurish, balandlikka sakrash, 1000 m ga yugurish
3	Beshkurash	14 yosh va undan kattalar	60 m g’/o yugurish, uzunlikka sakrash, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 1000 m ga	-

			yugurish	
4	Uchkurash	12-19 yoshg	Yugurish, sakrash, yadro itqitish	-
Ayollar, o’smirlar, o’spirin qizlar uchun				
1	Beshkurash	14 yosh va undan kattalar	60 m g’/o yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, uzunlikka sakrash, 800 m ga yugurish	-
2	Uchkurash	12-19 yosh	Yugurish, sakrash, yadro itqitish	-

***Izoh**: musobaqalarda tayyorgariligi etarli darajada bo’lgan 11 yoshli o’g’il bolalar va qizlar ko’pkurashning jadvaldagi 12 yosh guruhidagi ko’pkurashchilar uchun ishtirok etishiga ruxsat beriladi.*

1. Ko’pkurash turlarida natijalar halqaro yengil atletika federasiyasi tomonidan tasdiqlangan mahsus jadval bo’yicha baholanadi. To’rtkurash va uchkurash bo’yicha (15 yoshgacha) o’smirlar va qizlar jadvali bo’yicha baholanadi.

2. Ko’pkurashlarda g’ovlarning balandligi va ularni orasidagi masofa hamda uloqtirish snaryadlarining og’irligi yosh guruhlari bo’yicha musobaqa qoidalariga binoan qo’llaniladi.

Musobaqalarda qatnashish uchun ishtirokchi ko’rsatilgan yoshga kalendar musobaqasi o’tkaziladigan kungacha yoshiga to’lgan bo’lishi.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletikada sport texnikasi deganda nimani tushunasiz?
2. Yengil atletika turlarining qisqacha tarixini ayting.
3. Yurish texnikasi asoslari?
4. Yugirish turlari texnikasi asoslari?
5. Sakrash turlari texnikasi asoslari?
6. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari?
7. Sportcha yurish texnikasini o’rgatish uslubiyati vazifalari va qo’llaniladigan vositalar?
8. Yugurish turlari texnikasini o’rgatish uslubiyati vazifalari va qo’llaniladigan vositalar?
9. Sakrash turlari texnikasini o’rgatish uslubiyati vazifalari va qo’llaniladigan vositalar?
10. Uloqtirish turlari texnikasini o’rgatish uslubiyati vazifalari va qo’llaniladigan vositalar?
11. Sportcha yuruvchilarning mashg’uloti xususiyatini tushuntirib bering.

12. Turli masofalarga yuguruvchilarning mashg’uloti xususiyatini tushuntirib bering.
13. Sakrash turlari bilan shug’ullanuvchilarning mashg’ulotlari xususiyatini tushuntirib bering.
14. Uloqtirish turlari bilan shug’ullanuvchilarning mashg’ulotlari xususiyatini tushuntirib bering.
15. Ko’pkurashda mashg’ulotlar xususiyati?
16. Sportcha yurishda musobaqa qoidalarini aytib bering.
17. Yugurish turlarida musobaqa qoidalarini aytib bering.
18. Sakrash turlarida musobaqa qoidalarini aytib bering.
19. Uloqtirish turlarida musobaqa qoidalarini aytib bering.
20. Ko’pkurashlarda musobaqa qoidalarini aytib bering.

IV BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING TUZILISHI, MAZMUNI VA REJALASHTIRISH

4.1. Mashg'ulotlarning tuzilishi va mazmuni.

Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli – guruh bo'lib yoki individual 2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulot (darsi) o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy mashg'ulotlar har kuni ko'p kuch kelmaydigan ertalabki mashg'ulot bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Yengil atletikachilar yengil atletik mashg'ulot darsidan tashqari, kross, basketbol va shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazadilar. Nihoyat, sport musobaqalari ham mashg'ulot shakllaridan biri hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak: mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi (bu qismda kuch berish mashq turiga, kuch berish xarakteriga va h.k.larga qarab xar xil, lekin mashg'ulot boshidagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi).

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borish, mashg'ulot qaysi shaklda o'tkazilishidan qat'i nazar, har qanday mashg'ulot uchun shartdir.

Mashg'ulotlar qabul qilingan umumiy tizimi bo'yicha tuzilib, to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi) qismdan yoki uch (chigalyozdi mashqlari, asosiy va yakunlovchi) qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosiy yengil atletikachilarning tayyorlik darajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variant qo'llanadi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida o'tkaziladigan guruh mashg'ulotlari, odatda, to'rt qismdan iborat bo'ladi. Uch qismdan iborat variant ko'pincha yuqori razryadli yengil atletikachilar uchun ayniqsa, mashg'ulotning musobaqalashuv davrida qo'llanadi. Mashg'ulotlarning mazmuni ko'p jihatdan yengil atletikachilarning tayyorlik darajalariga bog'liq bo'ladi.

O'quv-mashg'ulot darsi ayrim qismlarining vazifasi va mazmuni. *Mashg'ulotning kirish qismi.* Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni

uyushtirishdan, ya’ni guruhni saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish, guruhni mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Shuningdek, saf mashqlari, burilishlar, yurish va boshqalar ham kirish qismiga qo’shiladi, chunki uyushtirish va intizom o’rnatishda bularning ham ahamiyati bor. Kirish qismi 3-10 daq. davom etadi.

Mashg’ulotning tayyorlov qismi. Tayyorlov qismning vazifasi: shug’ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo’ladigan kuch kelishga tayyorlash – chigalyozdi mashqlari, mushak kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, bo’g’imlarda harakatchanlikni oshirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletik turlar, texnika elementlari bilan tanishtirish. Umumiy badan qizdirish tezlanishli yoki sportcha yurish (200-400 m) dan boshlanib, sekin yugurishga (400-800 m) o’tadi. Tayyorlov qismning boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va ularsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan hal etiladi. Yana basketbol, voleybol elementlari kabi mashqlarni ham qo’llash mumkin. Bu mashqlar vositasida ham yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo’ladi.

Yangi boshlayotganlar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlarning tayyorlov qismiga oddiy umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorlik darajalari o’sgan sari bu mashqlar murakkablasha boradi. Tayyorlik darajasi yuqori yengil atletikachilar mashg’ulotining tayyorlov qismiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar teng miqdorda kiritiladi.

Darsning tayyorlov qismiga mashg’ulotning tayyorlov davrida ko’proq va musobaqalash davrida ozroq vaqt ajratiladi. Darsning tayyorlov qismi qancha davom etishi tanlangan yengil atletika turining xususiyatiga, atletlarning tayyorlik darajalariga va boshqalarga qarab (30 dan 15 daq.gacha) o’zgaradi. Tayyorlik darajasi ancha yuqori yengil atletikachilarda, xususan, ularning individual mashg’ulotlarida, kirish va tayyorlov qismlari chigalyozdi mashqlari bilan almashtiriladi.

Chigalyozdi mashqlari sportchi organizmini bo’ladigan mashg’ulot ishiga tayyorlaydi. U, kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan

jismoniy mashqlar majmuidan iborat. Agarda chigalyozdi mashqlari uchun mashqlar noto’g’ri tanlansa, uning foydasi kam bo’libgina emas, balki salbiy bo’lishi ham mumkin. Asta-sekin chigalyozdi mashqlari qilishni qisqa vaqtli kuchli ish bilan almashtirib bo’lmaydi, chunki bunda atlet tez charchab qoladi, organizmining funksional imkoniyatlari to’la ochilishiga imkon qolmaydi. Sportchining vazifasi – chigalyozdi mashqlari vositasida organizmning ish qobiliyati yanada oshirish, uni bo’ladigan ishga tayyorlash bilan birga, mashg’ulotning asosiy qismi uchun kuch saqlab qolishdan iboratdir (musobaqa oldidan bo’ladigan chigalyozdi mashqlarining xususiyatlari “Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashish” bo’limida ko’rsatilgan).

Mashg’ulotlarda o’tkaziladigan chigalyozdi mashqlarida kuch kelish juda ham oz bo’lmasligi kerak. Shug’ullanuvchilarning tayyorlik darajasi ortgan sari, uni ham oshira borish lozim. Chigalyozdi mashqlariga kiritilgan jismoniy mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikka ham bir qadar yordam beradi.

Chigalyozdi mashqlari ikki qismdan iborat bo’ladi. Birinchi qismning vazifasi asosan vegetativ funsiyalarni (qizdirishni) kuchaytirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismida sportchi o’zida bo’lajak ishga moyillik hosil qilib olishi kerak.

Chigalyozdi mashqlarida badan qizdirish atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o’rtacha kuch keladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda, bu goho-goho yengilgina tezlanish qo’shiladigan ohista sur’atda yugurishdan iborat bo’ladi. Uzluksiz yugurish orasida ko’pincha boshqa mashqlar ham qilib turiladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur daraja qizigan bo’ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko’p jihatdan atletning tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog’liqdir. Uzoq masofaga yuguruvchi uchun 10 daq. ohista yugurib yurish unchalik ta’sir etmasligi mumkin, lekin xuddi shuning o’zi qisqa masofaga yuguruvchining chigalyozdi mashqlarisi uchun bemalol etadi.

Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog’liq. Issiq paytlarda chigalyozdi mashqlari uchun yugurishni, chigalyozdi mashqlarining butun birinchi qismi singari, kamaytirish kerak. Sovuq havoda uzoqroq chigalyozdi mashqlari qilish kerak bo’ladi. Kiyimni ham nazarda tutish kerak: u qanchalik issiq bo’lsa, qizdirish vaqti shuncha kamayadi.

Yengil atletikachilarda qizdiruvchi chigalyozdi mashqlarining jadalligi (xajmi kabi) ham bir xil emas. U sport ustalarda, ayniqsa stayerlarda yuqori, yangi boshlayotganlarda esa ozroq bo’ladi. Badan qizishi yaxshi bo’lishi va shu munosabat bilan qon aylanishi, modda almashinishi va boshqa jarayonlarning kuchayishi uchun vaqt va asta-sekinlik kerak. Qizdirishni har doim sekin mashqlardan boshlab, asta-sekin jadal jismoniy faoliyatga o’tish kerak.

Juda kuchli ish vaqtida ter chiqishi 1 daq.dan keyin boshlanishi ham mumkin, lekin bunda yengil atletikachining potensial imkoniyatlari to’liq ochilmay qoladi.

Davomli qizdiruvchi yugurish ko’pincha keyingi mashqlarni bajarish vaqtida ko’proq talab qo’yiladigan mushaklarning guruhi ish qobiliyatini oshirish uchun etarli bo’lmasligi mumkin. Masalan, uloqtiruvchi yugurish vositasida tana va qo’l mushaklarini etarli darajada qizdira olmaydi. Shuning uchun ko’pgina yengil atletikachilar yugurishdan keyin etarli qizimagan mushaklar guruhi uchun maxsus tanlangan mashqlarni bajaradilar.

Buning uchun yengil atletika turining spesifikasiga moslab muayyan tartibda birin-ketin bajariladigan bir necha qizdiruvchi mashqlar tanlab olinadi. Odatda, oldin qo’llar va yelka kamarini qizdiradigan, keyin tana, tos atrofini qizdiradigan va nihoyat oyoqlarni (son, boldir, oyoq tagi) qizdiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi. Mushaklarga yuqoridan pastga qarab shunday “ishlov berish” bir necha marta ketma-ket takrorlanishi mumkin. Hamma yengil atletikachilarga bir xil variant tavsiya qilib bo’lmaydi. Ayrim yengil atletika turlarining xususiyatlarini va mashqlarni ma’lum tartibda bajarishga o’rganishni ham hisobga olmoq kerak. Lekin qanday variant qo’llanmasin, mashqlar avvalo kichik mushaklar guruhlariga, keyin esa katta mushak guruhlariga mo’ljallangan bo’lishi kerak.

Har qaysi mashq taxminan 10-15 marta hech qanday zo’r bermasdan takrorlanadi. Yengil atletikachining tayyorlik darajasiga va mashq xususiyatiga qarab, takrorlash miqdori o’zgaradi. Shuningdek, u havoning haroratiga, kiyimga va boshqa faktorlarga ham bog’liqdir.

Shundan keyin bo’g’inlar harakatchanligini yaxshilovchi mashqlarga o’tiladi. Ular amplitudasi asta-sekin osha boradigan bo’lajak harakatlarda (yugurishda, sakrashda yoki uloqtirishda) faol qatnashuvchi mushaklarning antagonistlarini cho’zadigan harakatlardan iborat bo’ladi. Bunda harakat yengil va bemalol bajarilishi, harakat amplitudasi esa, tanlangan yengil atletika turiga keragidan ortiq bo’lmasligi kerak. Xar xil mashqlardan 6-8 tasining har birini 8-10 martadan takrorlash tavsiya qilinadi. Bu yerda gap bo’g’inlar harakatchanligini rivojlantirish ustida emas, balki katta amplitudali bo’lajak harakatlarga mushaklarni va bog’lovchi apparatni tayyorlash haqidadir. Bundan tashqari, mushaklar guruhi qayishqoqligini yaxshilash – jarohatlanishdan saqlanishning eng muhim shartlaridan hisoblanadi. Harakat amplitudasini oshiruvchi mashqlar bilan chigalyozdi mashqlarining birinchi qismi tugallanadi. Chigalyozdi mashqlarining bu qismi orasida boshqa mashqlar qilib turiladigan takror (masalan, 200-300 m dan 4-5 marta) yugurishdan iborat bo’lishi ham mumkin. Chigalyozdi mashqlari birinchi qismining bunday majmuiy shakli ham (ayniqsa, sakrovchilar va uloqtiruvchilar uchun) juda samaralidir.

Yaxshi tayyorlangan atletlar bilan, ayniqsa tayyorlov davrida, guruh bo’lib mashg’ulot o’tkazayotganda chigalyozdi mashqlarining birinchi qismini, ba’zan basketbol yoki qo’l to’pi o’yini bilan almashtirish mumkin (10-15 daq.). Bunday holarda ham, boshda qisqartirilgan chigalyozdi mashqlari qilgan ma’qul.

Sportchining odatiga, tayyorgarlik darajasiga va yengil atletikadagi ixtisosiga, ob-havo sharoitiga va kiyimining qandayligiga qarab, chigalyozdi mashqlarining birinchi qismi 15-30 daq. (ayrim paytda esa ko’proq) davom etadi.

Chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismida yengil atletikachi mashg’ulot asosiy qismidagi birinchi mashg’ulot mashqini bajarishga tayyorlanibgina qolmasdan, balki o’zining yengil atletik ixtisosiga xos mashqlarni bajarishga

moyillik hosil qilishi ham kerak. Yengil atletikachining bunday moyillik hosil qilishi fiziologik nuqtai nazardan, avvalo, markaziy asabtizimining ishga kirishishidir. Bunda bajarilajak harakat tizimi bilan harakatlantiruvchi apparat orqali o'sha harakatni amalga oshiradigan markaziy asab tizimi faoliyati o'rtasida optimal munosabat hosil qilinadi (A.N.Krestovnikov).

Bu faqat asab-boshqarish nuqtai nazaridangina sozlash emas. Markaziy asab tizimining tonusi ortishi ta'sirida hamma organ va tuzilmalarning o'sha harakat spesifikasiga aloqador ish qobiliyati ortadi. Masalan, yuguruvchilar va tez yuguruvchilarda kislorod iste'mol qilish darajasi oshadi, modda almashinish jarayoni kuchayadi, harakat reaksiyasining yashirin davri kamayadi, organizm startdanoq belgilangan sur'atda ish boshlay oladi. Shu bilan birga tayyorlik darajasi pastroq sportchilarda "holdan toyish nuqtasi" unchalik og'ir bo'lmaydi, "ikkinchi nafas" boshlanishi osonroq bo'ladi.

Yengil atletikachilar, avvalo, mashg'ulotning asosiy qismi qaysi mashqdan boshlansa, xuddi shu mashq vositasida bo'lajak faoliyatga moyillik hosil qiladilar. Bu texnika elementlaridan, taqlid mashqlaridan, sprint oldidan tez-tez qadam tashlab yugurish kabi maxsus mashqlardan va tanlangan yengil atletika turini bo'laklab va to'lig'icha bajarishdan iborat bo'lishi mumkin. Bunday mashqlar boshda kamroq, keyin esa asta-sekin osha boradigan jadallik bilan bajariladi.

Darsning asosiy qismida birinchi mashq ko'p marta takrorlanishiga (uloqtirish, sakrashlar) qaramasdan, chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismi juda zarur. Birinchi urinishlarni (jadalligi to'liq bo'lmagan urinishlarni) mashg'ulotning asosiy qismi emas, balki chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismi deb hisoblash kerak. Uloqtiruvchilar, sakrovchilar, g'ov osharlar mashg'ulotning asosiy qismi o'rtasida yoki oxirida chigalyozdi mashqlari elementi aralashtirmasalar bo'lmaydi. Ko'pincha bunda bir nechtagina unchalik kuch talab qilmaydigan mashq (taqlid qilish, snaryadni turgan joydan uloqtirish, sinamoqlikka kam jadallik bilan sakrashlar va boshqalar) bajariladi. Chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismi faqat o'z turidan iborat bo'lishi ham mumkin.

Yengil atletikachining texnikasi qanchalik murakkab bo’lsa, u bo’lajak ishga shuncha yaxshi tayyorlanishi va chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismiga ko’proq mashqni kiritishi kerak. Masalan, uloqtiruvchilar va g’ov osharlar oldin bir qator texnika elementlarini va maxsus mashqlarni takrorlaydilar, undan keyin kuchlanish asta-sekin orta boradigan sinov urinishlar qilib ko’radilar.

Chigalyozdi mashqlari hammasi bo’lib 30-40 daq. davom etadi. Issiq havoda chigalyozdi mashqlari vaqtini haddan tashqari qisqartirib yubormaslik kerak. Undan ko’ra shoshilmasdan chigalyozdi mashqlari qilgan yaxshi. Hech qanday tashqi issiqlik harakat o’rnini, ayniqsa chigalyozdi mashqlari ikkinchi qismidagi harakat o’rnini to’la bosa olmaydi. Yengil atletikachining mahorati qanchalik yuqori bo’lsa, uning chigalyozdi mashqlarisi shunchalik puxta bo’lishi kerak.

Mashg’ulotning asosiy qismi. Bu qismning asosiy vazifasi shug’ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasi va taktikasini o’rgatishdan, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo’g’imlardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir.

Asosiy qism mazmuni shug’ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga, ularning yoshiga va jinsiga, mashg’ulot davriga, yengil atletik ixtisosiga va boshqa sabablarga qarab o’zgaradi. Asosiy qism jismoniy mashqlarini qariyb hamma vaqt ularning nimaga mo’ljallanganiga qarab, muayyan tartibda bajarish kerak.

Ketma-ketlik quyidagicha bo’lgani ma’qulroq: 1) texnikani o’rganish va takomillashtirishga mo’ljallangan mashqlar; 2) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar; 3) kuchni rivojlantiradigan mashqlar; 4) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar. Taktika vazifalari tanlab olingan yengil atletika turini bajarish bilan birga, yo’lakay hal qilina boradi.

Texnikani o’rganish va takomillashtirishga mo’ljallangan mashqlar, chigalyozdi mashqlari ketidanoq, yengil atletikachi hali charchamagan vaqtda bajariladi. Agarda texnikani takomillashtirish ko’p kuch talab qiladigan bo’lsa, bunday mashqlarni keyinroq bajarish mumkin. Masalan, bosqon uloqtirish

texnikasini takomillashtirishni tezkorlikni o’stiradigan o’rtamiyona mashqlardan keyin bajarsa ham bo’laveradi.

Ko’proq tezkorlikni rivojlantirishga mo’ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo’lib, atletdan bor kuchini ishga solishni talab qiladi. Ular sal bo’lsa ham, har holda sportchini charchatadi, uning idrokini zaiflashtiradi, texnikani o’zlashtirish sharoitini yomonlashtiradi. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar texnikani o’rganish va uni takomillashtirishdan keyin bajariladi. Harakat tezligida maksimal samaraga erishishni istaganda esa, tezkorlik mashqlari bevosita chigalyozdi mashqlaridan keyin qilinadi. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar ham asosiy qism boshida (tezkorlik mashqlari o’rnida yoki ulardan keyin) bajariladi.

Texnikani o’rganishga va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin har xil og’irliklar bilan va og’irliksiz, gimnastik asboblarda va shu kabi kuch rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi. Yengil atletik sakrashlar, xar xil snaryadlarni uloqtirish, xar xil takror-takror sakrashlar ham shu bo’limga kiradi. Tezkorlikni oshirish yoki o’rgatish maqsadidagi mashqlarni kuch rivojlantiruvchi mashqlardan keyin bajarmagan ma’quldir. Chunki bunda harakat tezligi kamayadi.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg’ulot asosiy qismining oxirida o’tkaziladi. Chidamlilik (umumiysi ham, maxsusi ham) tez yurish va sportcha yurish, yugurish, ixtisos olayotgan yengil atletika turini takror bajarish vositadasida rivojlantiriladi. Bu mashqlar har doim anchagina kuch keladigan qilib, ko’pincha esa juda katta kuch keladigan qilib bajariladi.

Bir galgi mashg’ulot asosiy qismidagi mashqlarning xilma-xilligi, odatda, bu yerda ko’rsatilgandan kamroq bo’ladi. Masalan, langarcho’pga tayanib sakrovchi faqat texnikani o’rganish mashqlari bilan shug’ullanishi mumkin. Bitta mashg’ulotga (ayniqsa yozda) ko’pincha tezkorlikni va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi.

Mashqlarning ko’rsatilgan tartibi dogma bo’lishi kerak emas. Ular ayrim hollarda boshqacha tartibda ijro etilishi ham mumkin. Masalan, keyin tezkorlikka mo’ljallangan mashqlarni samarali bajarishga zarur bo’lgan ko’proq ta’sirchanlikni

hosil qilish uchun asosiy qismni kuch rivojlantiradigan o’rtacha og’irlikdagi mashqlardan boshlash mumkin.

Bir mashqni turli usul bilan va turli sharoitda (davom etish vaqtini, snaryad og’irligini, to’siq balandligini, joy relefini va boshqalarni) o’zgartirib bajarganda, uning ta’siri ham o’zgarishini hisobga olmoq kerak. Masalan, turgan joydan uch hatlab sakrash – tezkorlik uchun kerak kuchni rivojlantirishga foyda beradigan mashqdir. Sakrab-sakrab qadam tashlash, ya’ni sakrama qadamlar (200-400 m gacha) esa kuch va chidamlilikni juda yaxshi rivojlantiradi-yu, lekin tezkorlikni kamroq rivojlantiradi. Boshqa misol, 600-1000 m yugurish tezkorlikni rivojlantirishi hammaga ma’lum mashq bo’lishi bilan birga, kuchni ham bir qadar rivojlantiradi. Yumshoq qum yoki qalin qor ustidagi xuddi shu yugurishning o’zi tezlikni emas, balki kuchni rivojlantiradi.

Yangi boshlayotgan va tayyorgarligi etarli bo’lmagan yengil atletlar mashg’ulotidagi asosiy qism boshlanishi qariyb har doim o’rgatishga ketadi. Tayyorgarligi yaxshi atletlar va sport ustalar mashg’ulotida bu shart emas, chunki ular texnikani takomillashtirish bilan birga, o’zlariga kerak boshqa fazilatlarni ham rivojlantiraveradilar. Masalan, qisqa masofaga yuguruvchilar anchagina tezlikda start tezlanishi, tezlanishli yugurish, kela turib tezlanib ketish va xokazolar vositasida texnikani takomillashtirish bilan birga tezkorlikni rivojlantiradilar, mushaklar elastikligini yaxshilaydilar, ma’lum darajada maxsus chidamlilikni ham rivojlantiradilar. Aksincha, 200 m ni 2-3 marta to’liq tezlikda yugurib o’tish bilan sprinter faqat maxsus chidamlilikni emas, balki tezkorlikni ham rivojlantiradi. Bu texnikani takomillashtirishga ham so’zsiz ta’sir etadi.

Lekin bunday hollarda ham mashqlarning ko’proq nimaga mo’ljallanganiga qarab, mumkin qadar yuqorida ko’rsatilgan tartibda bajarish kerak.

Mashg’ulotning yakunlovchi qismi har bir mashg’ulotda kuch kelishni asta-sekin pasaytirib, organizmni me’yorga yaqin holatga keltirish uchun zarurdir.

Yengil atletika mashqlarida, ayniqsa yugurishda, yurak-qon-tomir tizimiga ko’pincha juda katta talablar qo’yiladi. Masalan, atlet qisqa masofaga juda katta tezlik bilan yugurgandan keyin, shu zahoti tik turib yoki o’tirib dam olsa, uning

maksimal qon bosimi juda tez pasayib ketadi. Yuguruvchi, ayniqsa mashg'ulot ko'rmagan yuguruvchi, hatto hushidan ketib qolishi (gravitasion shok) ham mumkin. Xuddi mana shuning uchun qattiq ishlagandan keyin, birdaniga dam olishga o'tish tavsiya qilinmaydi. Tajribali yuguruvchilar hatto juda og'ir yugurishdan keyin ham birdaniga to'xtamaydilar. Jo'shqin faoliyatdan birdaniga tinch holatga o'tishni, ular necha daqiqa davomida oldin sekin yugurib yurib, keyin yurish bilan yumshatadilar. Mashg'ulot ishidan birdaniga tinch holatga o'tish, ko'pincha mashg'ulotdan ko'ngil to'lmaganlik hissini tug'diradi.

Agarda kuch kelish asta-sekinkamaytirilsa, u vaqtda sub'ektiv salbiy his etish hosil bo'lmaydi.

Ohista, bir xil sur'atda yugurib yurib, keyin yurishga o'tish mashg'ulotning yakunlovchi qismida eng yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Yugurish 3-6 daqiqa (100 m 30-40 sek.da), keyingi sayr sur'atida yurish esa 2-4 daq. davom etadi. Shuningdek yakunlovchi qismda bo'shashtiradigan va yanada chuqurroq nafas olishga yordam beradigan mashqlar bajarish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulot qismlariga vaqtni taqsimlash. Odatda, mashg'ulotlar 120 daq. davom etadi. To'rt qismdan iborat guruh bo'lib o'tkaziladigan darsda vaqt quyidagicha taqsimlanadi:

Kirish qismi – 10 daq.

Tayyorlov qismi – 30 daq.

Asosiy qism – 70 daq.

Yakunlovchi qism – 10 daq.

Jami – 120 daq.

Uch qismdan iborat bo'lgan mashg'ulot vaqti quyidagicha taqsimlanadi:

Chigalyozdi mashqlari – 20-30 daq.

Asosiy qism – 90-80 daq.

Yakunlovchi qism – 10 daq.

Jami – 120 daq.

Darsning qismlariga vaqtni taqsimlash va darsning umumiy davom etish vaqti mashg'ulot vazifalariga, yengil atletikachining tayyorgarlik darajasiga va

mashg’ulot o’tkazilayotgan sharoitga qarab, ko’rsatilgandan boshqacha bo’lishi ham mumkin. Ko’pincha mashg’ulot davom etish vaqti 3-4 soatgacha etishi mumkin (ayniqsa, o’nkurashchilarda, uzoq va o’ta uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchilarda, langarcho’pga tayanib sakrovchilarda).

Qo’shimcha trenirovka mashqlari. Mashg’ulot ko’rganlik darajasini oshirishda murabbiyning topshirig’i bilan uyda bajariladigan (xonada va ochiq havoda) jismoniy mashqlarning muhim ahamiyati bor. Bunday mashg’ulotlarni har kuni 30-40 daq.dan erta bilan yoki boshqa bo’sh vaqtda o’tkazish tavsiya etiladi. Ko’p sportchilar mashg’ulot mashqlarini ertalab, nonushtagacha bajaradilar. Bu mashqlarning faqat gigienik ahamiyatigina emas, balki jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va texnikani takomillashtirishda ham ahamiyati bor.

Bunday mashg’ulotlar, odatda, bir necha chigal yozadigan (chigalyozdi mashqlari) mashqlardan va bitta yoki ikkita nisbatan kam vazifalarni hal etuvchi, masalan, ma’lum guruh mushaklari kuchini rivojlantiradigan, bo’g’imlarda harakatchanlikni oshiradigan, texnika elementini takomillashtiradigan va xokazo mashqlardan iborat bo’ladi (uyda qum to’ldirilgan xalta, to’ldirma to’p yoki tosh bo’lsa, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar qilish mumkin). Shuningdek, stul, karavot suyanchig’idan foydalanish, eshiklar orasiga turnik ilib yoki halqa osib, mashq qilish ham mumkin. Har kungi mashqlar, ayniqsa egiluvchanlikni va mushaklarni bo’shashtira olishni rivojlantirish uchun kerakdir. Bunday mashg’ulotlar vaqtida, ayniqsa katta ko’zgu qarshisida, texnikaning ayrim detallarini takomillashtirish uchun ham mumkin. Agarda yugurish, uloqtirish, sakrashga imkoniyat bo’lsa, har kuni ertalab texnikani takomillashtiradigan mashqlar qilsa ham bo’ladi. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish, sog’lig’ini mustahkamlash uchun daraxtzorda 5-10 daq. davomida, stayerlar uchun esa undan ham ko’proq, tinch sur’atda yugurib yurish, tezlanishli yugurish va boshqalar juda foydalidir. Mashqlarni nahorga bajarmaslik kerak. Mashqdan oldin, masalan, ikkita pecheniy eb, yarim stakan sut ichib olinsa yaxshi bo’ladi. Mashqlardan keyin dush qabul qilib yoki artinib, keyin nonushta qilish kerak.

Shuningdek, kross, basketbol, voleybol kabi bo’sh vaqtda bajariladigan boshqa mashqlar ham qo’shimcha mashg’ulot mashqlariga kiradi.

Turli masshtabdagi musobaqalar – mashg’ulot ishini tashkil qilishning muhim shakllaridandir. Yengil atletikachi faqat musobaqalarda o’zining irodaviy va jismoniy fazilatlarini to’la namoyish qiladi, o’z organizmiga eng katta talab qo’yadi, mashg’ulot ko’rganlik darajasi anchagina ortishiga erisha oladi. Tayyorlanishdagi vazifa qanday ekaniga qarab sportchi ba’zi musobaqalarda g’alabaga intilib, bor kuchini sarf qilsa, ayrimlarida faqat mashg’ulot va tajriba orttirish maqsadida qatnashadi.

Musobaqa ham uch qismdan – chigalyozdi mashqlari, musobaqaga qatnashish, yakunlovchi mashqlardan iborat bo’ladi.

Mashg’ulot sikli. Razryadlilar tayyorlash uchun asosiy mashg’ulotlar haftasiga kamida 3-4 marta bo’lishi kerak (bu mashg’ulotlarga qo’shimcha ravishda, yuqorida ko’rsatilgandek, har kungi ertalabki mashg’ulotlar ham zarur). Ammo yuqori sport mahoratiga erishish uchun haftada 5-6 marta mashg’ulot qilish vazifalari va kuch kelishi xar xil mashg’ulotlarni galma-gal almashtirib turish kerak.

Shuni nazarda tutish kerakki, biror fazilatni rivojlantiradigan va texnikani takomillashtiradigan mashqlar ularni ma’lum chastotada, ya’ni aniq bir necha kunda bir takrorlab tursagina eng yaxshi samara beradi. Masalan, tezkorlik, egiluvchanlik va ayrim guruh mushaklari kuchi kunda mashg’ulot qilib turgandagina yaxshi rivojlanadi. CHidamlilikni hosil qiladigan katta kuch keladigan mashqlar bunchalik tez takrorlanmaydi. Bir xil mashg’ulotlarda nihoyaga etkazib kuch berilsa, ikkinchi xillarida mashg’ulot ko’rganlik darajasini saqlab qoladigan ish qilinadi, uchinchilarida esa faol dam oladigan mashqlar bajariladi.

Mashg’ulotni kunlarga bo’lib rejalashtirishda har qaysi mashg’ulotning ilgarigi va keyingi mashg’ulotlarga bog’liq ta’sirini hisobga olish kerak. Masalan, texnikani takomillashtirish uchun bir kun ilgari qanday mashg’ulot bo’lganiga befarq qarab bo’lmaydi. Agarda ilgarigi mashg’ulot maksimal kuch sarflab

chidamlilikni rivojlantirish yoki texnikani takomillashtirishga qaratilgan bo’lsa, ertasiga mashg’ulotni texnikani yaxshilashga bag’ishlashning foydasi yo’q. Shu bilan birga kam kuch sarflab texnikani takomillashtirishni qatorasiga bir necha kun davom ettirish tavsiya qilinadi. Shuningdek, mashg’ulotlar xilini galma-gal almashtirib turish va dam olishda ma’lum ritm belgilab olish ham muhimdir.

Nihoyat, bir necha kunlik yoki haftalik sikl mobaynida har xil mashg’ulotlar, kunlari, chamalashlar yoki musobaqalar doimo almashinib turishi natijasida mashg’ulot samarasini oshiradigan va sport yutuqlarini turg’unlashtiradigan odatiy tartib hosil bo’ladi.

Shunga binoan mashg’ulotlarning kunlarga bo’linishi odatda 7 kundan iborat mashg’ulot sikli shaklida rejalashtiriladi. Mashg’ulot sikllarini to’g’ri tuzish uchun imkoniyat boricha, jadvalda ko’rsatilgan mashg’ulotlar tartibiga rioya qilish kerak. Unda mashg’ulotlar ularning nimaga mo’ljallangan ekaniga qarab joylashtirilgan. Oldingi mashg’ulotning keyingisiga ta’siri ham nazarda tutilgan. Bu mashg’ulotning xilma-xilligini ta’minlaydi va uning samarasini oshiradi.

41-jadval.

Mashg’ulot siklida mashg’ulotlar asosan nimaga mo’ljallanganiga qarab, ularning ketma-ketlik tartibi.

Kun-lar	Mashg’ulotasosan nimaga mo’ljallangan	Ishning jadalligi	Mashg’ulotlardagi umumiy kuch kelish
1	Texnikani o’rganish va uni takomillashtirish	Kichik, o’rta va katta	O’rtacha
2	Tezkorlikni (tezlikni) rivojlantirish yoki texnikani takomillashtirish	Maksimal	O’rtacha va katta
3	Chidamlilikni yoki kuchni rivojlantirish	O’rtacha, katta yoki maksimal	Katta va nihoyasi darajasiga yaqin
4	Umumiy ish qobiliyatini oshi-rish yoki mashq ko’rganlik dara-jasini saqlash, faol dam olish	Kichik va o’rtacha	Kichik va o’rtacha
5	Dam olish		

Bu yerda mashg’ulotning asosiy vazifasi ko’rsatilgan, lekin qariyb hamma mashg’ulotda boshqa yordamchi vazifalar ham hal etiladi. Masalan, texnikani o’rganish va takomillashtirish bilan birga, shu mashg’ulotning o’zida tezkorlikni, kuchni, egiluvchanlikni rivojlantirish vazifalari ham ado etilishi mumkin.

Jadvalda mashg’ulot sikli emas, balki faqat mashg’ulotlarni qanday tartibda ketma-ket rejalashtirish ma’qul ekani ko’rsatilganini hisobga olish kerak. Bu tezkorlikni rivojlantirishga yoki texnikani o’rgatishga bag’ishlangan mashg’ulotdan keyin, kelasi mashg’ulotda chidamlilikni rivojlantirish kerak, ammo zinxor buning aksini qilib bo’lmaydi, degan so’zdir.

Shuningdek, chidamlilikni rivojlantirish mashg’ulotidan yoki katta kuch keladigan boshqa mashg’ulotdan keyingi kun faol dam olish kuni bo’lishi kerakligi ham hammaga ma’lum. Ko’rsatilgan ketma-ketlikka asoslanib, turli xil mashg’ulot sikllari tuziladi. Siklda mashg’ulotlar ko’p yoki oz bo’lishi mumkin, lekin 2-3 tagina mashg’ulot qolganda ham ko’rsatilgan ketma-ketlik saqlanadi. Bunda qaysi mashg’ulotning asosiy yo’nalishi oldin yozilgan bo’lsa, sikl o’shandan boshlanadi. Siklda asosiy mo’ljali bir xil bo’lgan bir necha mashg’ulot bo’lishi ham mumkin (bu ko’proq tezkorlikni rivojlantirish yoki texnikani takomillashtirishda bo’ladi). Bunday mashg’ulotlarni yonma-yon qo’yish lozim. Sprinterga qatorasiga bir necha kun tezkorlikni oshiradigan mashg’ulot kerak bo’lsa, sakrovchilarga, uloqtiruvchilarga va g’ov osharlarga texnikani takomillashtirish uchun ko’proq kun kerak bo’ladi. Yengil atletika turiga, mashg’ulotning davri va bosqichiga, tayyorgarlik darajasi o’sa borishiga, mashg’ulot sharoitiga va boshqa sabablarga qarab, mashg’ulot sikli kunlar miqdori jihatidan ham, mashg’ulotlarning mazmuni va asosan nimaga mo’ljallangani jihatidan ham o’zgaraveradi.

Har kuni, ko’pincha esa bir kunda ikki marta mashg’ulot qilish – yuqori sport mahoratiga erishishning asosiy shartidir. Mashg’ulotlar miqdori o’zgarilmasdan, kuch kelishni faqat me’yor bilan o’zgartiriladi. Mashg’ulot sikllarida maksimal kuch keladigan mashg’ulotlarni kam kuch keladigan mashg’ulotlar, shuningdek faol dam olish bilan almashtirib turish kerak; maksimal kuch kelish taxminan bir xil fursatdan keyin o’tkaziladigan 2-3 mashg’ulotda bo’lishi kerak.

Mashg’ulotda kuch kelish. Yengil atletikachilarning mashg’ulot vazifalarini hal etish uchun sportchiga katta kuch keladigan, ya’ni uning organizmiga katta yuk tushadigan, zo’r keladigan (hajmi, jadalligi va boshqarish murakkabligi jihatidan) mashqlar qilish kerak bo’ladi. Albatta, bu darajaga asta-sekin etiladi. Guruh bo’lib

o’tkaziladigan yengil atletika mashg’ulotlarida kuch kelishni ko’paytirish mashqlar zichligini oshirish (guruh bo’lib start olish va tezlanishlar, biri ketidan ikkinchisi ketma-ket sakrash, uloqtirishda bir vaqtda ko’p snaryadlarni ishlatish, tekis yugurishda va to’siqlar osha yugurishda, estafetada, o’yinlarda, maxsus mashqlarda guruh bo’lib mashq qilish) hisobiga bo’ladi. Shuningdek, darsning tayyorlov qismidagi mashqlarni jadalroq bajarish yo’li bilan ham; yugurishni, sakrashni, uloqtirishni ko’proq takrorlash, ular o’rtasidagi tanaffuslarni kamaytirish bilan ham mashg’ulotda kuch kelishni ko’paytirsa bo’ladi.

Kuch kelishni oshirish uchun musobaqalar, estafetalar va o’yinlar shaklida o’tkaziladigan mashg’ulot mashqlari, jumladan, aniq uloqtirishdan, ta’sirga hozirjavoblikdan va hokazolardan musobaqalarda ham qo’llanadi. Emosional ko’tarinkilik bunday mashqlarni jadalroq bajarishga yordam beradi.

Bunday mashqlar qatori kishini to’lqinlantirmaydigan, lekin tirishqoqlik vamatonat talab qiladigan mashqlar ham qilinadi.

Kuch kelishni (ayniqsa, hajmini) oshirish bilan birga mushaklarni va oyoq bo’g’inlarini jarohatlanishdan saqlash uchun yugurish, sakrash, uloqtirish va maxsus mashqlarni yumshoq yerda (o’tloq joylarda, xiyobonlarda), qipiqli yo’lkalarda bajariladi.

Stadionlarda ko’proq sakrash va boshqa maxsus mashqlar o’tkaziladigan yo’lkalardan foydalaniladi. Balandlikka sakrashda va langarcho’pga tayanib sakrashda hozirgi vaqtda sportchilar baland ko’tarmalar ustiga tushadilar.

4.2. Yil bo’yi davom etadigan sport mashg’ulotlarini rejalashtirish.

Hamma yengil atletika seksiyalari, guruhlar va maktablarda mashg’ulotlarni yil davomida muntazam o’tkazib turish kerak. Mashg’ulotning yillik sikli, uning davrlari va bosqichlari O’zbekistonning o’rta mintaqasi sharoitiga moslab yozilgan. Yillik mashg’ulot uch davrga bo’linadi: tayyorlov davri taxminan 6 oy (noyabr-aprel), musobaqa davri 5 oy (may sentyabr), yakunlovchi davr 1 oy (oktyabr) davom etadi.

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

Iqlim sharoiti xilma-xil bepoyon mamlakatimiz turli joylaridagi yengil atletikachilarning mashg’ulot davrlarining davom etish vaqti bir-biriga to’la to’g’ri kelmaydi. Ular mahalliy sharoitga moslashgan bo’lishi kerak.

O’zbekiston birinchiliklarida va xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi razryadli sportchilar va sport ustalarining yillik mashg’ulot rejalari, ular mashg’ulot qiladigan joy sharoitidan qat’i nazar, bir xil bo’lishi kerak. Bunday yengil atletikachilar, odatda, iyundan sentyabr-oktyabrgacha sport formasida, ya’ni eng yuqori natija ko’rsata oladigan bo’lishlari kerak.

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

Kuzgi-qishki tayyorlov bosqichidagi mashg’ulotning asosiy vazifalari: 1. Har tomonlama jismoniy rivojlanishni yaxshilash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga moslab kuch tezkorlik va boshqa jismoniy fazilatlarni rivojlantirish. 3. Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashni davom ettirish. 4. Texnikani bilib olish va uni takomillashtirish. 5. Tanlangan yengil atletika turi, shuningdek, gigiena va o’z-o’zini nazorat qilish nazariyasi va uslubiyati sohasida bilim olish va uni oshirish.

Bu vazifalar bino ichida va ochiq havoda o’tkaziladigan guruhli va yakka mashg’ulotlarda hal etiladi. Tajriba qishda -22-25^0 gacha sovuqda ham ochiq havoda shug’ullanish mumkin ekanini ko’rsatadi. Ammo sovuq havoda

mashg’ulotni zichroq o’tkazish, mashg’ulot joyini shamoldan to’sishi lozim. Ko’proq ikki kishilik mashqlar qilish, biri ketidan ikkinchisi ketma-ket bajaradigan mashqlar o’tkazish, o’yin va estafetalardan ko’proq foydalanish kerak. Tushuntirishning bir qismini mashg’ulot oldidan bino ichida o’tkazilsa, bu ham dars zichligini oshirish imkonini beradi.

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

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

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

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

Qishki musobaqalashuv bosqichida yengil atletikachilar mashg’ulotlar sonini kamaytirmasdan va mashg’ulot hajmini unchalik pasaytirmasdan, ochiq havoda yoki yopiq binoda 3-4 musobaqada qatnashadilar. Bu musobaqalarda mashg’ulot darajasi ortadi, irodaviy fazilatlar tarbiyalanadi va erishilgan yutuqlar tekshiriladi. Sportchilarning yutuqlarini, faqat tanlangan yengil atletika turida emas, balki

jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini ko’rsatadigan boshqa turlarda ham tekshirib ko’rish muhim. Shuning uchun musobaqalar dasturiga, tanlangan yengil atletika turidan tashqari, jismoniy tayyorgarlikni aniqlaydigan mashqlar ham kiritiladi.

Sportchilar tayyorlov davrining birinchi bosqichida o’tkaziladigan musobaqalarga ham qatnasha oladilar, ammo ularga alohida tayyorgarliksiz, faqat mashg’ulot maqsadida ishtirok qilish mumkin.

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

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

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

Bahordagi mashg’ulotlar ochiq joylarda (bog’larda, tog’larda) agarda etarli darajada quruq bo’lsa, stadionda o’tkaziladi. Lekin shunda ham, haftada bir marta ochiq joyda mashg’ulot qilib turgan ma’quldir.

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

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

Musobaqalashuv davridagi mashg’ulotning asosiy vazifalari: 1. Tanlangan ixtisosga muvofiq jismoniy va axloqiy-irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish. 2. Sport texnikasini takomillashtirish va uni mustahkamlash. 3. Taktikani bilib olish va musobaqa tajribasi hosil qilish. 4. Xar tomonlama jismoniy tayyorgarlikni erishilgan darajada saqlab turish.

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

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

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

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

Umuman, ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg’ulotni, ayniqsa tayyorgarlik darajasi yuqori bo’lgan sportchilar uchun keyinroq o’tkaziladigan mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlanish, deb qarash kerak.

Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg’ulotlarning asosiy vazifalari: 1. Yozgi sharoitda sport texnikasini bilib olish va uni malaka sifatida mustahkamlash. 2. Tanlangan yengil atletika turiga muvofiq fazilatlarni yanada rivojlantirish. 3. Tayyorligi bor yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini erishilgan darajada saqlash va tayyorligi etarli bo’lmaganlarda shu fazilat darajasini yanada oshirish. 4. Musobaqada qatnashish tajribasini orttirish. 5. Ta’lim va tarbiya vazifalarini hal etishni davom ettirish.

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

Musobaqalashuv davri ikkinchi bosqichidagi mashg’ulot qo’yilgan maqsadga – bu vaqtda o’zi uchun eng yuqori natijaga erishishga qaratilgan bo’ladi.

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

Musobaqalashuv davridagi mashg’ulotda qo’llaniladigan mashqlar bahordagichalik ko’p turli emas. Endi yengil atletikaning o’zigagina xos va tanlab olingan maxsus mashqlar ko’proq bo’ladi. Xilma-xillik faqat bajarish usullarini o’zgartirish bilan hosil qilinadi. Snaryadlar bilan va snaryadsiz bajariladigan umumiy rivojlantirishga mo’ljallangan tayyorlov mashqlarini endi yangi boshlayotgan va tayyorgarligi kam yengil atletikachilar ko’proq bajaradilar. Tayyorgarligi yaxshi sportchilar bunday (snaryadsiz) mashqlarni faqat chigalyozdi mashqlarida bajaradilar. Bu vaqtda hamma yengil atletikachilarga tanlangan yengil

atletika turiga mos texnikani va fazilatlarni takomillashtiradigan maxsus tayyorlov mashqlari zarur bo’ladi. faol dam olish va mashg’ulot ko’rganlikni saqlab qolish uchun ochiq joylarda turli mashqlar va krosslardan foydalaniladi. Ochiq joylardagi mashqlar musobaqadan oldin va ko’p kuch keladigan mashg’ulotdan keyingi kuni, ayniqsa foydalidir.

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

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

Agarda yengil atletikachiga ayrim mushak guruhlari kuchini ko’paytirish yoki sakrovchanlikni oshirish kerak bo’lsa, u tanlangan yengil atletika turidan mashg’ulot qilib bo’lgandan keyin maxsus mashqlarni anchagina ko’p kuch sarflab bajarishi kerak. Masalan, uzunlikka, balandlikka va uch xatlab sakrovchilar oyoq mushaklari kuchini, ko’p martalab sakrash (bir oyoqda irg’ish, sakrama qadamlar) vositasida oshiradilar. Uloqtiruvchilar va ayniqsa yuguruvchilar anchagina uzoq vaqt davomida prujinasimon sakrab-sakrab bajariladigan mashqlar qiladilar.

Nihoyat, mashg’ulot oxirida hamma yengil atletikachilar asta-sekin yugurishga o’tadigan yakunlovchi yugurishda ishtirok etadilar.

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

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

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

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

Musobaqalashuv davrida mashg’ulot ko’rganlik darajasini oshirish uchun katta kuch keladigan musobaqalar, chamalashlar va mashg’ulotlar katta rol o’ynaydi. Bu mashg’ulot davrning ikkinchi bosqichida mashg’ulot mashqlarining xajmini kamaytirib, mashg’ulot ishining jadalligini oshirish kerak. Mashg’ulotningxajmini kamaytirish evaziga jadalligini asta-sekin oshira borish va

optimal miqdorda musobaqalarda qatnashish – sportda katta-katta muvaffaqiyatlarga erishishning muhim shartidir.

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

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

Yuqori razryadli yengil atletikachilar (I-razryaddan boshlab) mashg'ulotning yakunlovchi davrida kelgusi yilga tayyorlanishni davom ettiraveradilar. Ular yil davomida mashg'ulotlarda ancha ko'p kuch sarflagan, ko'proq musobaqalarda qatnashgan bo'lsalar ham, jismoniy tayyorgarlikka, ayniqsa umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga alohida e'tibor berib, mashg'ulot qilishni davom ettirishlari kerak. O'tgan sport mavsumidan keyin dam olish uchun esa, ular maxsus (texnik va jismoniy) tayyorgarlikni kamaytirib, boshqa xilma-xil mashqlardan foydalanadilar.

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

Yosh sportchilarning vaznlari tabiiy me'yorda ortishi, kattalar vazni esa deyarli turg'un bo'lishi (semirish 1-2 kg.dan ortmasligi) kerak.

Mashg'ulotning bir yillik rejasini tuzayotgandan davrlar va bosqichlar muddati mahalliy sharoit va yengil atletikachilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab o'zgarishi mumkin ekanini unutmaslik kerak.

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

Mashg'ulot jarayonini tuzishda mo'ljal olish uchun jadvalda xar tomonlama jismoniy tayyorgarlikning, maxsus jismoniy tayyorgarlikning va texnikani takomillashtirishning, mashg'ulotning jami asosiy vaqtiga nisbatining namunasi foiz hisobida ko'rsatilgan.

42-jadval

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning hamda texnikani takomillashtirishning nisbatlari

Yengil atletikachilarning guruhlari	Davrlar								
	Tayyorlov			Musobaqalashuv			Yakunlovchi		
	xar tomonlama jismoniy tayyorgarl	maxsus jismoniy tayyorgarl	texnika	xar tomonlama jismoniy	maxsus jismoniy	texnika	xar tomonlama jismoniy tayyorgarl	maxsus jismoniy tayyorgarl	texnika
10-14 yoshli yengil atletikachilar	70	10	20	50	20	30	80	10	10
15-17 yoshli yengil atletikachilar	60	20	20	20	20	30	70	20	10
III razryadli yengil atletikachilar	50	30	20	40	30	30	70	20	10
II razryadli yengil atletikachilar	40	30	30	30	40	30	70	20	10
Sport ustalari va I razryadlilar:									
A) sprinterlar, uzunlikka va uch xatlab sakrovchilar;	30	50	20	20	50	30	80	10	10
B) o’rtacha masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilar;	30	60	10	20	70	10	55	30	5
V) uzoq va o’ta uzoq masofalarga yuguruvchilar;	15	80	5	5	90	5	45	50	5
G) g’ov osharlar, balandlikka va langarcho’pga tayanib sakrovchilar, uloqtiruvchilar	30	30	40	20	30	50	80	10	10

Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashish. Musobaqa – mashg'ulot jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, eng yuqori kuch kelishlar hosil qilishga, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga, sport kurashiga va mashg'ulotning borishini nazorat qilishga xizmat qiladi.

Qishki musobaqalar dasturiga yengil atletika turlaridan tashqari, sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholaydigan, hamma bajarishi shart mashqlar qo'shilishini ham hisobga olish kerak bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mashg’uloti yaxshi sportchi qanday tartibga odatlanganiga qaramay, istalgan vaqtda va istalgan kunda yaxshi natija ko’rsata olishi kerak. Kerak bo’lgan ish qobiliyatni ta’minlovchi markaziy asab tizimi nihoyatda harakatchan bo’lgani sababli shunday bo’lishi mumkin. Tashqi muhitning kuchli ta’siri ham (xalqaro musobaqalardagi murakkab sharoitda sportchilarning axloqiy fazilatlari namoyon bo’lishi, stadiondagi yorqin vaziyat, jiddiy raqobatchilik va boshqalar)

bunda katta rol o’ynaydi. Ammo ma’lum kunga, joyga va soatga maxsus tayyorgarlik ko’rilsa, o’sha vaqtda sport natijalari yuqori va doimiy bo’ladi.

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

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

Musobaqaga 24 soat qolganda (mashg’ulotdan oldin bajariladigan chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismini kamaytirib yoki butunlay chiqarib tashlab) chigalyozdi mashqlari qilish tavsiya qilinadi. Hamma vaqt ham chigalyozdi mashqlari unchalik og’ir bo’lmasligi, lekin albatta ter chiqishi kerak. Yaxshisi mashg’ulot kostyumida chigalyozdi mashqlari qilish kerak. Bir

kun oldin bajariladigan bunday chigalyozdi mashqlari ertasi kuni musobaqada sportchining ish qobiliyatini oshiradi. Chigalyozdi mashqlari o'rniga hajmi kamaytirilgan mashg'ulot o'tkazish ham mumkin.

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

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

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

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

yaxshi yengil atletikachi ustalarni ko’rib, ular texnikasi va tajribasini qabul qilib olishlari kerak bo’lgan qatnashchilar musobaqalarni kuzatib turishlari kerak.

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

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

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

Chigalyozdi mashqlarining birinchi qismi mashg’ulotlarda qanday bo’lsa, bu yerda ham shunday bo’ladi: ohista sur’atda yugurish va boshqa mashqlar bilan badan qizdirish hamda bo’g’imlar harakatchanligini yaxshilaydigan mashqlar qilish.

Bo’lajak ishga sportchi oldin chigalyozdi mashqlari uchun maxsus ajratilgan joyda “moyillasha” boshlaydi. Bunday “moyillashish” (yengil atletik poyabzal kiyish, sport inventarini olib chiqish, musobaqa joyiga o’tish va h.k.) munosabati bilan ozroq (2-5 daq.) tanaffus bo’lishi mumkin.

Shulardan keyin yengil atletikachilar chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismini boshlaydilar. Mashg’ulotlardagidek, bu yerda ham “moyillashish”

bo’laklab va yaxlit bajariladigan mashqlar vositasida amalga oshiriladi. Lekin bunda mashqlar jadalligi mashg’ulotdagiga nisbatan asta-sekinroq orta borishi kerak.

Musobaqadagi chigalyozdi mashqlarining ikkinchi qismi sakrovchilar, sprintchilar, g’ov osharlar va uloqtiruvchilar uchun uch bo’limdan iborat: mazkur sport texnikasining ayrim elementlarini, ularning bir-biriga “bog’lanishini” takror bajarish, tezlikni asta-sekin oshira borib texnikani bajarish va mashqni to’la yoki qisqartirib, sinamoqlikka bajarib ko’rish. Bunday qilish bo’lajak musobaqaga moyillashib olish, aniq harakat qiladigan bo’lib olish va ishonch hosil qilib olish imkonini beradi. Ammo sinamoqlik uchun maksimal kuch sarflamaslik kerak, chunki bu musobaqada ish qobiliyati keskin pasayishiga olib kelishi mumkin.

Musobaqadan oldingi chigalyozdi mashqlarining birinchi va ikkinchi qismi 20-60 daq. davom etadi.

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

Odatda startdan 5-15 daq. oldin qatnashuvchilarni musobaqa joyiga chiqaradilar. Musobaqa joyiga chiqqan yengil atletikachilar sharoit (er qanday ekani, snaryadlar va boshqalar) bilan tanishib, tegishli tayyorgarlik ko’rishlari (yugurib kelishni belgilashlari, nazorat belgilar qo’yishlari va h.k.), sekin-asta yugurib va egiluvchanlikka mo’ljallangan mashqlar bilan badanlarini qizitishlari va mushaklari egiluvchanligini yaxshilashlari kerak. Lekin chigalyozdi mashqlarining oxirgi qismidagi asosiy maqsad – o’z yengil atletika turini sinamoqlikka bajarish bilan bo’lajak ishga uzil-kesil moyillashib olishdir.

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

O’rtacha, uzoq va o’rta uzoq masofalarga yuguruvchilar va tez yuruvchilarning musobaqa oldi chigalyozdi mashqlarisi xususiyatlarini ko’rsatib o’tish zarur. Ular chigalyozdi mashqlarisining birinchi qismida mashqlar soni ancha kamayadi, ikkinchi qismida esa faqat o’rtacha sur’atda davomli yugurib yurish (tez yuruvchilar uchun – yurish) kiritiladi.

Ko’pincha chigalyozdi mashqlarining ikkala qismini birlashtirib, unchalik yuqori bo’lmagan jadallikda yugurib yuriladi. Masalan, V.Kus 5000 m ga yugurishdan rekord (13 daq. 35 sek.) qo’yish oldidan quyidagicha chigalyozdi mashqlari qilgan edi:

Soatlar	Chigalyozdi mashqlarining mazmuni
16-16.30	Mashg’ulot formasida oxista sur’atda sekin yugurib yurdi (yaxshi terladi)
16.30	Bino ichkarisiga kirib ketdi, kiyimini o’zgartirib, dam oldi
17.00	Maydonga chiqdi
17.03-17.05	Asta-sekin yugurib yurdi
17.06	Start

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

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

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

Bir qator yengil atletika turlarida musobaqalar ko’pincha bir necha soatlab davom etadi. Masalan, XVIII Olimpiada o’yinlarida balandlikka sakrash musobaqasi 5 soat, langarcho’pga tayanib sakrash musobaqasi esa 9 soat davom etgan edi. Uning ustiga bunday paytlarda musobaqa oxirida eng katta talab qo’yiladi. Bunday vaqtlarda yengil atletikachilar birinchi sakrash oldidan yengilroq chigalyozdi mashqlari qilishlari, keyin vaziyatga qarab, tanaffuslarda sakrab ko’rish va chigalyozdi mashqlari mashqlari qilish yo’li bilan asta-sekin musobaqaga kirisha borishlari kerak.

Kvalifikasion musobaqa oldidan chigalyozdi mashqlari. Asosiy musobaqaga qatnashish huquqini olish uchun ko’pincha yengil atletikachilar bir kun oldin yoki o’sha kuni ertalab kvalifikasiya me’yorini bajarishlari kerak bo’ladi.

Bunday paytda chigalyozdi mashqlarining ikki varianti bo’lishi mumkin. Kvalifikasiya me’yorini qiyinchilik bilan bajaruvchi yengil atletikachilar chigalyozdi mashqlarini to’liq xajmda bajarishlari kerak. Me’yorni yengil bajara oladigan yengil atletikachilar chigalyozdi mashqlari jadalligini va davom etish vaqtini ancha kamaytiradilar. Bunday chigalyozdi mashqlari ularga mushak va paylarni lat eyish ehtimolidan saqlash uchun xizmat qiladi. Bunday yengil chigalyozdi mashqlari energiyani tejashga yordam beradi, asosiy musobaqalardan ancha oldin sportchida ortiqcha qo’zg’aluvchanlik hosil qilmaydi. Lekin chigalyozdi mashqlari 20-30 daq.dan kam bo’lmasligi kerak. Yengil atletikachi o’rtacha jadallikda mashqlar qilib, etarli darajada qizishi juda muhim. Yengil chigalyozdi mashqlarida ham ter chiqishi shart.

Agarda kvalifikasion musobaqalar asosiy musobaqalardan bir kun oldin o’tkazilsa, unda chigalyozdi mashqlari to’liq bajariladi. Bu xolda energiyani

saqlash zarur bo’lmay qoladi. Aksincha, bunday musobaqa oldidan yaxshi chigalyozdi mashqlari qilish yengil atletikachining ortiqcha hayajonlanishini kamaytiradi va keyingi kuni yanada tuzukroq natija ko’rsatishiga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

Ta’sirchanlik, ayniqsa musobaqa yaqin qolgan kunlarda kuchayadi. Uning musobaqa kunida optimal yuqori darajaga etishi juda muhimdir. Ta’sirchanlik yuqori bo’lsa, asab markazlari qo’zg’atuvchilarga tezroq javob qaytaradi, boshqa organ va tuzilmalarga, ularda bo’layotgan jarayonlarga kuchliroq ta’sir qiladi. Musobaqadagi sharoit, raqobat, bo’lajak start to’g’risidagi fikr, g’alaba qilish mumkin ekanligi va h.k.lar ta’sirida hosil bo’lgan emosional ruhlanish natijasida sportchining kuchiga kuch qo’shilishi ham ana shundan. Tabiiyki, musobaqadan keyingi kunlarda ta’sirchanlik odatdagi darajaga qaytishi, uning musobaqa kunidagi eng yuqori nuqtasiga nisbatan to’sqinsimon o’zgarishiga olib keladi.

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

Musobaqadan oldingi kunlarda ta’sirchanlik haddan tashqari yuqori bo’lsa, sport formasi kerakli darajada bo’lmay qoladi (bu, ayniqsa, musobaqa arafasida bo’lishi mumkin). Bunday hollarda asab to’qimalari, holdan toyish ehtimoliga qarshi, tormozlanish holatiga (I.P.Pavlov ta’biricha “muhofaza tormozlanishi” holatiga) o’tishi mumkin. Bunda sportchining ish qobiliyati keskin kamayib ketadi.

Odatda, ta’sirchanlikni oshirish uchun hech qanday chora ko’rish kerak bo’lmaydi. Ta’sirchanlik barvaqt ortib ketib, “muhofaza tormozlanishi” paydo bo’lishi oldi olinsa bas. Buning uchun oldingi kunlarda mashg’ulotni davom ettirish, dam olishni 1-2 kunga tushirish, bu kunlarda sayr qilish, bog’larda sekin

yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar qilish, musobaqalardan bir kun oldin chigalyozdi mashqlari qilish kerak. Bundan tashqari, sportchi fikrini bo'lajak musobaqadan chalg'itadigan boshqa ish bilan band bo'lish ham ta'sirchanlik barvaqt ortib ketishiga yo'l qo'ymaydi.

O'ta mashg'ulot (markazi asab tizimining charchashi) sababi tez-tez takrorlanadigan mas'uliyatli musobaqalarda qatnashishdangina emasligini unutmaslik kerak. Bir yoqlama mashg'ulot qilish, tanlangan yengil atletika turini yuqori jadallikda takrorlayverish, uni kam jadal mashqlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan almashtirib turmaslik natijasida ham shunday bo'lishi mumkin.

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

4.3. Ko'p yillik istiqbolli sport mashg'ulotlarini rejalashtirish uslubiyati.

Yengil atletikachilarning mashg'ulotni yil bo'yi davom etishi va ko'p yillik bo'lishi kerak. Yengil atletikachilarning mashq olganlik darajasini, uni yakunlovchi davrda bir oz pasaytirib va keyingi davrlarda qaytadan asta-sekin oshirib, yildan-yilga orttira borish kerak. Yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tayyorlov davri boshida o'tgan yildagiga nisbatan ancha yuqori bo'lishi kerak.

Oldindan tuzilgan reja asosida mashg'ulot qilish kerak. Shaxsiy mashg'ulot rejasi hamma sportchilar uchun bo'lishi kerak, lekin I razryadli yengil

atletikachilar, sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari uchun esa albatta shart. Busiz yuqori sport yutug'iga erishib bo'lmaydi.

Reja uchta bo'lishi kerak: ko'p yillik (perspektiv reja), yillik va oylik.

Ko'p yillik mashg'ulot rejasi mashg'ulotning umumiy ko'rinishini hosil qilish, har qaysi yildagi mashg'ulotning maqsadi, vazifalari va asosiy vositalarini belgilab olish uchun tuziladi. Bu rejani tuzayotganda yuqori sport mahoratiga erishmoq uchun o'rta hisobda necha yil muntazam mashg'ulot qilish kerakligini bilish muhimdir.

Agarda yosh yengil atletikachilarning yangi boshlab, I o'smirlar razryadiga etishlari uchun ketgan (asta-sekinlik prinsipiga qarang) vaqtni ham hisobga olsak, oliy sport mahoratiga erishish uchun hammasi bo'lib 9-10 yil kerak ekanini ko'ramiz.

Yuqorida ko'rsatilganidek, ko'p yillik mashg'ulotni "yilda bir razryad" formulasiga binoan rejalashtirish kerak. Lekin yosh qobiliyatli yengil atletikachilar mahoratga tezroq erishadilar. Masalan, A.Ignatev 400 m yugurishda ikki yilgina maxsus mashg'ulot qilib, Evropada eng kuchli bo'la oldi.

Ko'p yillik mashg'ulot rejasini tuzishda sportchining yoshi va u ixtisos olayotgan yengil atletika turida necha yilda voyaga etishini nazarda tutish kerak. Yengil atletikachilarning harakat imkoniyatlari cho'qqiga etadigan vaqtdan 2-3 yil ilgari ular xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustalari natijasini ko'rsata oladigan bo'lishlariga intilmoq kerak.

Shuningdek, mashg'ulotning perspektiv rejasini tuzayotganda tanlangan yengil atletika turidan ixtisos olish boshlanishi uchun belgilangan yoshga hamda o'smirlar razryadlari 14 yoshdan berilishiga e'tibor berish kerak.

Yosh yengil atletikachi uchun perspektiv rejani 10 yilga mo'ljallab tuzish mumkin. Lekin, odatda yosh yengil atletikachi jismoniy jihatdan qanday o'sishini, uning funksional imkoniyatlari va irodaviy fazilatlari qanday bo'lajagini oldindan aniq bilib bo'lmagani sababli, ko'pincha perspektiv reja yosh bolalar uchun 5-6 yilga, yoshlar uchun esa 4 yilga mo'ljallab tuziladi.

Jahonning 10 ta eng yaxshi yengil atletikachilarining hamma davrdagi o’rtacha yoshi (E.N.Kaytmazova ma’lumotlari)

Erkaklar

100 m – 22 yosh-u 6 oy	balandlik – 21 yosh-u 9 oy
200 m – 22 yosh-u 8 oy	uzunlik – 23 yosh-u 7 oy
400 m – 23 yosh-u 6 oy	uch xatlab – 25 yosh-u 7 oy
800 m – 24 yosh-u 5 oy	langarcho’p – 23 yosh
1500 m – 25 yosh-u 8 oy	disk – 28 yosh-u 1 oy
5000 m – 26 yosh-u 1 oy	nayza – 26 yosh-u 3 oy
10 000 m – 27 yosh	bosqon – 26 yosh-u 3 oy
110 m g’/o – 24 yosh	yadro – 25 yosh
400 m g’/o – 22 yosh-u 3 oy	o’nkurash – 25 yosh
3000 m t/o – 26 yosh-u 2 oy	

To’rt yillik siklda (masalan, spartakiadalar yoki Olimpiya o’yinlari orasidagi vaqtda) perspektiv tayyorgarlik rejasini ertaroq (16-17 yoshdan boshlab) tuzish muhimdir.

Mashg’ulotning perspektiv rejasini tuzayotganda yengil atletikachining shaxsiy xususiyatlari, uning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, ma’naviy-irodaviy fazilatlari hamda qisqa va boshqa masofalarda yugurishdagi, sakrash va uloqtirishdagi natijalari hisobga olinadi. Albatta, sportchining sog’ligiga e‘tibor beriladi. Mana shular asosida yengil atletikachining kuchli tomonlari aniqlanadi va sport ixtisosi belgilanadi. Mashg’ulotning perspektiv rejasida yengil atletikachining bo’sh tomonlari ham ko’rsatiladi va ularni rivojlantirishga e‘tibor beriladi.

Yengil atletikachi tayyorgarlik darajasining turli tomonlari to’g’risidagi ma’lumotlar sport natijalari yilma-yil o’sishini belgilab olish imkonini beradi. Shu bilan birga yengil atletika boshqa turlaridagi (masalan, uzunlikka sakrovchiga – sprintdagi, uloqtiruvchi uchun – sakrashdagi va h.k.) natijalar ham, jismoniy tayyorgarlikdagi (masalan, shtangani itqitib ko’tarish, arqonga chiqish, sakrash mashqlari va boshqa) mashqlardagi natijalar ham yilma-yil rejalashtiriladi.

Shunga binoan mashg’ulotning har qaysi yili uchun asosiy maqsad ko’rsatiladi. Bu maqsad nuqul sport ixtisosida yaxshi natija ko’rsatishdan iborat bo’lavermaydi. Masalan, yosh yengil atletikachilar uchun har tomonlama jismoniy tarbiyalash jarayonida tezkorlikni rivojlantirish, ayniqsa sprintda tezlikni oshirish, shuningdek, yengil atletika turlari texnikasi asoslarini egallash hammadan ham muhimdir. Voyaga etgan yengil atletikachilar uchun esa yil davomidagi mashg’ulotning asosiy maqsadi – tanlangan yengil atletika turida eng yuqori natijaga erishishdir.

Sport natijasini har yili yaxshilanishi har doim ham rejalashtirilmaydi. Ko’pincha sportchi tayyorgarligidagi bo’sh tomonlar bilan ko’proq shug’ullanib, musobaqada qatnashishga mo’ljallangan mashg’ulotga ozroq vaqt berishga to’g’ri keladi.

Asosiy maqsadga qarab, har yilgi mashg’ulot uchun asosiy vazifa va vositalarni, mashg’ulotning yillik rejasidagi kabi aniqlashtirib o’tirishning xojati yo’q. Bu vazifalar va vositalar mashg’ulotning asosiy yo’nalishini aniqlab, ularning yilma-yil o’zgara borishini ko’rsatib bersa bas. Buning uchun rejada asosiy vazifalar va vositalar yilma-yil taqsimlanadi va ularga qanday e‘tibor berilishi ko’rsatiladi (buning uchun ham yillik rejalar tuzilgandagi kabi besh ballik tizim qo’llanadi).

Har yilgi mashg’ulotning asosiy maqsadi va vazifalariga qarab, bu yillar rejasi turli xil tuzilishi mumkin. Katta yoshdagi ko’pchilik yengil atletikachilar uchun yillik sikllar tuzilish (mashg’ulotning shakli, mashg’ulot va musobaqa sikllari, mashg’ulot bosqichlari va davrlari) jihatidan taxminan bir xil

rejalashtiriladi. Bu sikllarda asosiy vazifalar va vositalar yildan-yilga unchalik o’zgarmay o’taveradi. Lekin bunday yillik sikllar bir xil bo’lmaydi. Yil sayin mashg’ulot mashqlarining hajmi va jadalligi ortib boradi, sportchining psixik va jismoniy imkoniyatlariga talab ko’paya boradi, yengil atletikachining tayyorgarlik darajasi o’sa boradi.

Yosh va yangi boshlayotgan yengil atletikachilar uchun ayrim hollarda esa tayyorgarligi yaxshi sportchilar uchun ham tuzilishi va mazmuni har xil bo’lgan yillik sikllarini takrorlash mumkin.

Ko’p yillik mashg’ulotning har qanday perspektiv rejasida hamma asosiy vazifalar (ma’naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, texnika va taktikani egallash va ularni takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, nazariy va amaliy bilim va malakalar hosil qilish) saqlanib qolishi kerak.

Mashg’ulotning yillik rejasi ko’p yillik rejaning bir qismi sifatida aniqroq bo’lishi kerak. Unda mashg’ulotning asosiy vazifa va vositalari hamda bu vazifa va vositalar qaysi bosqichda, qaysi davrda va qaysi oyda qay daraja qo’llanishi ko’rsatiladi.

Yillik rejada aniqlik ko’proq bo’lishi kerakligi sababli, uni tuzayotganda yengil atletikachining shaxsiy xususiyatlarini va uning oldingi rejani qanday bajarganini nazarda tutish juda muhimdir. Umumiy yillik reja va mashg’ulot qanday o’tayotganini hisobga olib, mashg’ulotning bir oylik rejasi tuziladi.

Bu rejaning birinchi grafasiga mazkur oyda mashg’ulotlarga kiritiladigan mashqlar yoziladi. Bu mashqlarning yozilish tartibi ularning mashg’ulot paytida bajarilish tartibi qanday bo’lsa, xuddi shunday bo’lishi kerak.

“Oy kunlari va me’yorlar” grafasida mazkur mashg’ulotga kiritilgan mashqlar va ularning me’yorlari mana bunday ko’rsatiladi: maxrajda mashqning xajmi (qancha davom etishi kerakligi – sek.larda, daq.larda, soatlarda necha marta takrorlash kerakligi va h.k.lar) va sur’atda – mashqning jadalligi (yugurishda – tezlik, og’irlik ko’tarish mashqlarida – kg, sakrashda – balandlik

va shu kabilar). Mashqlarning me’yori rejada bir haftadan ortiq vaqtga mo’ljallanmaydi.

Bir oylik rejada qaysi kunlari uyda qo’shimcha mashqlar qilish, ertalabki “zaryadka”ning mazmuni, qachon massaj va suv muolajalari qo’llanishi ham ko’rsatilishi kerak.

Mashg’ulot davomida kuch kelish (xajm va jadallik) rejada ko’rsatilgandan boshqacharoq bo’lib qolishi mumkin. Shu sababdan hisoblab borish uchun xar gal mashg’ulot o’tkazilgandan keyin rejada ko’rsatilgan me’yorlarning ostiga mashqlar me’yori amalda qanday bo’lganini yozib qo’yish kerak. Tabiiyki, mashg’ulot davomida rejaga o’zgarishlar va qo’shimchalar kiritilishi mumkin.

Mashg’ulotni nazorat qilish va hisobga olib borish. Yengil atletikachilar tayyorlashning murakkab va xilma-xil jarayoni sportchilar hol-ahvolini va mashg’ulotini doimiy pedagogik nazorat qilib turishini, qilinayotgan ishni batafsil hisobga olib borishni talab qiladi. Busiz mashg’ulotlarni to’g’ri, samarali o’tkazib ham, rejalashtirib ham bo’lmaydi. Mashg’ulot qanday o’tayotgani va nazorat ma’lumotlarini yengil atletikachi o’z kundaligiga, murabbiy esa – maxsus jurnalga yozib boradi. Mashg’ulot rejasi amalda qanday bajarilgani bir oylik rejada ko’rsatiladi.

Murabbiy sportchi mashg’ulotda nimaiki qilgan bo’lsa, hammasini, uning musobaqalarda va mashqlarda (shu jumladan, oddiy mashqlarda) ko’rsatgan barcha natijalarini muntazam yozib boradi, sportchining kayfiyatini va musobaqada muvaffaqiyat qozonishga, mashg’ulotlar samarasiga ta’sir etishi mumkin bo’lgan tashqi muhit omillarini va h.k.larni muntazam hisobga olib boradi. Bajarilgan mashqlarning xaqiqiy xajmini va jadalligini aniq yozib borish, ayniqsa muhimdir. Yil bo’yi davom etadigan mashg’ulotni batafsil hisobga olib borish bu yilgi ish mazmunini va natijalarini o’tgan yillardagi bilan taqqoslashga, qilingan ishni, erishilgan muvaffaqiyatlarni baholashga va keyingi mashg’ulotni to’g’riroq rejalashtirishga imkon beradi.

Yengil atletikachi mashg’ulotning birinchi kunidanoq shaxsiy sport kundaligi tutib, unga har kuni yozib borishi kerak. Unga quyidagilar yoziladi:

mashg’ulot boshlangan va tugagan vaqt, mashg’ulot joyi va sharoiti (ob-havo, erning holati va boshqalar), mashg’ulot mazmuni va me’yori, natijalar, texnikani egallash va takomillashtirish ustidagi ishlar. Bundan tashqari, eng muvaffaqiyatli chiqqan harakatlar, ularning xarakteri va shu bilan bog’liq hissiyotlar ham hisobga olinadi. Kundalikda keyingi mashg’ulotlarda e‘tibor berish kerak bo’lgan kamchiliklar va xatolar aniq ko’rsatiladi. Ayrim fazilatlarning rivojlanish dinamikasini ko’rsatadigan nazorat mashqlarni bajarish natijalarini muntazam yozib borish ayniqsa muhimdir. Bularning hammasi mashg’ulotning muayyan davridan keyin to’g’ri xulosa chiqarishga imkon beradi. Kundalik tartib to’g’risidagi ma’lumotlar (qancha va qanday uxlagani, uyqudan turgan vaqt, “zaryadka”, suv muolajalari, kayfiyat, nima ovqat eyilgani, dam olish) ham yozib boriladi. Mashg’ulot jarayonida o’z og’irligini muntazam kuzatib borib, uni kundalikka yozib borish muhimdir. Og’irlikni har mashg’ulotdan oldin va keyin o’lchash to’g’riroq bo’ladi. Og’irlik o’zgarishi, mashg’ulotdan keyin qancha kamayib, keyingi mashg’ulotgacha qanday tiklangani me’yor qanchalik to’g’ri bo’lganini, sportchi kayfiyatini aks ettiradi, dam olish intervalini aniqlashga imkon beradi. Har kuni (erta bilan) barmoqlar dinamometriyasini o’lchash (maksimal siqish) yo’li bilan markaziy asab tizimining qo’zg’aluvchanligi o’zgarishini nazorat qilib turish juda muhimdir.

Pedagogik nazoratda mashq ko’rganlik darajasining va bundagi o’zgarishlarning asosiy ko’rsatkichi – sport natijalari hisoblanadi. Bunda tashqi sharoitni (ob-havoni, yer qandayligini, musobaqa qanchalik mas’uliyatli ekanini va h.k.larni) albatta nazarda tutish lozim. Lekin musobaqa va chamalashlar natijasiga qarab faqat mashq ko’rganlikning umumiy darajasi to’g’risida fikr yuritish mumkin, yengil atletikachining tayyorgarligidagi bo’sh tomonlarni bilib bo’lmaydi. Buning uchun nazorat mashqlardan foydalaniladi. Masalan, 30, 60 va 100 m ga yugurtirib chamalash vositasi bilan masofa uzaygan sari 100 m ga yugurish tezligi kamaygan-kamaymaganligi aniqlanadi. Shunga qarab yengil atletikachining maxsus chidamliligi xaqida fikr yuritsa bo’ladi.

Endi boshlayotgan o’rta masofalarga yuguruvchilar uchun masalan, mashg’ulotlar natijasida, yugurishning maksimal tezligi qanday o’zgarayotganini bilish muhimdir. Agar yuguruvchining kelaturib 30-40 m ga yugurishdagi tezligi o’sa bormasa, aksincha pasaya borsa, demak, tanlangan masofaga yugurishning maksimal tezligi chidamlilik bilan parallel ortmayotgan, mashg’ulot usuli noto’g’ri bo’lib chiqadi.

Mashq ko’rganlikning ayrim tomonlari to’g’risida kuchga, chaqqonlikka, chidamlilikka mo’ljallangan maxsus mashqlar qanchalik bajarilishiga qarab, masalan, bir oyoqda necha marta o’tirib tura olishga, ko’tarilgan shtanganing og’irligiga, sakrash balandligiga va h.k.larga qarab, - fikr yuritsa bo’ladi. Yosh yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy rivojlanganlik darajasi me’yorlarini topshirilishi bilan, shuningdek, krosslarda yugurishning qancha davom etishi va tezligi, shtanga ko’tarish mashqlaridagi ko’rsatkichlar, yengil atletikaning boshqa turlaridagi natijalar bilan belgilanadi.

Umumiy va maxsus nazorat mashqlar majmuasini bir yilda kamida 4 marta, har qaysi davr boshlanishida bajarish kerak. Nazorat mashqlar oldidan odatdagi chigalyozdi mashqlari o’tkaziladi.

Sportchi texnikasidagi kamchiliklar to’g’risida uning harakatlariga qarab fikr yuritiladi. Texnikani taxlil qilish uchun kinosurat va kinogrammmadan foydalanilgani yaxshi.

Har bir yengil atletikachi shifokor nazoratida bo’lishi shart. Har bir yengil atletikachi bir yilda kamida 3-4 marta shifokor tekshirishidan o’tishi kerak. Bundan tashqari, kundalik (mashg’ulot joyida ham) shifokor nazorati bo’lib turishi kerak. Shifokor nazoratida olingan ma’lumotlar (funksional tekshirishlar, rentgeneskopiya, kordiografiya, qon tarkibining taxlili, siydikning taxlili va boshqalar) sog’liq, ish qobiliyati va ayrim organlar va tuzilmalarning funksional o’zgarishlari qanday holatda ekani haqida fikr yuritishga va mashg’ulot tartibiga taalluqli tavsiyalar berishga imkon beradi. Murabbiylar bilan sport shifokorlari o’zaro chambarchas aloqa tutib ishlashlari kerak.

Yengil atletikachilarga o’z-o’zini nazorat qilib borish ham kerak. Ular o’z og’irliklarini, boldirlarining, sonlarining, ko’kraklarining, yelkalarining, aylana uzunligi qanday o’zgarayotganini, pulslari tezligini, qanday uxlayotganlarini, ishtahalarini va umuman kayfiyatlarini muntazam nazorat qilib borishlari kerak. Bunday ma’lumotlarni yengil atletikachi o’z kundaligiga yozib boradi.

Nihoyat, sportchining hol-ahvoli o’qituvchi kuzatishi natijasida olingan ma’lumotlardan ham bilinadi. Murabbiy shogirdining xatti-harakatini, kayfiyatini, o’zini qanday his etishini, harakatlari qanchalik kamol topganini, kuchini, tezkorligini va mashqlarni qanchalik yengil bajarayotganini kuzatib, ularni shifokor nazorati, o’z-o’zini nazorat ma’lumotlari bilan musobaqalar va ayrim mashqlarni bajarish natijalari bilan taqqoslab ko’radi. Bularning barchasi unga mashg’ulot qiluvchining hol-ahvolini chuqurroq taxlil qilish, uning mashg’uloti qanday bo’layotganini nazorat qilish, mashg’ulotga kerakli o’zgarishlar kiritish, mashg’ulot jarayoniga to’g’ri va samarali rahbarlik qilish va sport natijalariga erishmoq uchun imkon beradi.

Yengil atletikachining kun tartibi. Gigienik tartibga qattiq rioya qilmay turib sportda yuqori natijalarga erishib bo’lmaydi. Tartibdagi eng muhim narsa – to’g’ri tuzilgan kun tartibini aniq bajarishdir.

Har qaysi kunni ertalabki jismoniy mashqlar bilan boshlash, undan keyin esa dushga tushish, cho’milish, juda bo’lmaganda artinish shartdir.

Mashg’ulotdan keyin ham, terni yuvib tashlash uchun iliq dushga tushgan ma’qul. Qisqa muddat davom etadigan sovuq dushga tushsa ham bo’ladi, lekin bunga odatlanish kerak. Haftasiga bir marta, unchalik kuch kelmaydigan mashg’ulotdan keyin, bug’xona, hammomga tushib turish kerak. Bu mashg’ulot yoki musobaqadan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bug’ “quruq” bo’lgani, undan keyin esa qisqagina vaqt sovuq dushga tushilgani tuzuk. Katta kuch keladigan og’ir mashg’ulotdan keyin, yaxshisi faqat dushga tushib qo’ya qolish kerak.

Mashq qilishda muntazam massaj qilib turishning muhim ahamiyati bor. Mashg’ulot tugagan zaxoti qilingan massajning foydasi ko’proq bo’ladi. Agar

massaj onda-sonda qilinadigan bo’lsa (masalan, xaftada bir marta), kam kuch keladigan mashg’ulotdan keyin qilingani ma’qul. Bundan tashqari, hamma yengil atletikachilar uchun xar kuni uxlashdan sal (10-15 daq.) oldin o’z-o’zini massaj qilish zarur.

Mashg’ulot jarayonida qisqa vaqtli quyosh vanna qabul qilish (harakatda) foydalidir. Musobaqaga 2-3 kun qolganda, ataylab quyosh vanna qabul qilish kerak emas. Qishda tog’ quyoshida (simob-kvarsli lampada) nurlanish foydalidir. Ammo bu shifokor buyurgan bo’lsa va shifokor nazorat qilib turgandagina mumkin.

Dam ola bilish ham juda muhim. Ozroqqina vaqt dam olinadigan bo’lsa, hammadan yaxshisi oyoqni boshdan sal balandroq ko’tarib, gavdani erkin qo’yib yuborib, mushaklarni bo’shashtirib va mumkin qadar hech nimani o’ylamay yotish kerak. Mashg’ulot va musobaqa vaqtidagi ayrim mashqlar o’rtasida ham shunday dam olish kerak. Lekin eng yaxshi dam olish – tegishli gigiena sharoitidagi uyqudir. Mashg’ulot qiladigan katta yoshli atlet 8-9 soat uxlashi kerak. Iloji bo’lsa, tushki ovqatdan keyin yotib dam olish (“dam olish soati”) foydalidir.

Ovqatlanish masalasi ham mashg’ulot bilan chambarchas bog’liqdir. Har doim bir vaqtda ovqatlanish kerak. Asli xilma-xil ovqat eb turgan ma’qul. Ammo sport ixtisosiga qarab tegishli dieta ham juda foydalidir.

Organizmning faoliyati uchun suv-tuz almashinuvi normal bo’lishi juda muhim. Chanqash – organizmning suvga ehtiyoj borligini bildiradigan aniq signaldir. Lekin organizm suvni o’zlashtirsagina, chanqoq qonadi. Suv o’zlashmaguncha, odamning suv ichgisi kelaveradi. Chanqoqni bostirish uchun 1-2 soat davomida oz-ozda iliq suv yoki issiq choy ichish tavsiya qilinadi. Mashg’ulot boshlash oldidan va mashg’ulot tugagan zaxoti suv ichmaslik kerak. Bunday paytlarda og’izni chaygan yoki ikki-uch qultumgina suv ichgan ma’qul. Ovqatni mashg’ulotdan 2-3 soat oldin va undan 1-2 soat keyin eyish kerak. Tana og’irligini doim zarur darajada saqlab, ortiqcha yog’ qatlamlari hosil bo’lishiga yo’l qo’ymaslik kerak.

Chekish va alkogolli ichimliklar sportga to’g’ri kelmaydi. Mashg’ulot qiladiganlarga bular qat’iyan man qilingan, chunki ular organizmning ish qobiliyatini pasaytiribgina qolmay va sportda muvaffaqiyatga erishish uchun to’sqinlik qilibgina qolmay, balki sog’liqqa ham zarar etkazadi.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletika mashg’ulotining tuzilishini tushuntirib bering.
2. Yengil atletika mashg’ulotining mazmunini aytib bering.
3. Yil bo’yi davom etadigan sport mashg’ulotlar rejalashtirishda nimalarga e’tibor berish zarur?
4. Tayyorlov davrida mashg’ulotning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
5. Mashg’ulotning musobaqa davri asosiy vazifalari nimalardan iborat?
6. Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashishda nimalarga e’tibor berish zarur?
7. Sport formasini saqlash deganda nimani tushunasiz?
8. Ko’p yillik istiqbolli sport mashg’ulotini rejalashtirish deganda nimani tushunasiz?
9. Mashg’ulotni nazorat qilish va hisobga olib boorish qanday tashkil qilinadi?
10. Yengil atletikachining kun tartibi nimalardan iborat?

V BOB. YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHILAR BILAN MASHG'ULOTLARNI O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Yengil atletikachilar tayyorgarligining yillik siklini tashkil qilishning umumiy qabul qilingan tizimi – bu mazkur jarayonning uchta asosiy variantini tan olishdir:

- yillik sikl, u faqat ochiq havoda qatnashadigan yengil atletikachilar tomonidan qo'llaniladi;

- yarim yillik sikl - qishda sport zalida yoki krossda, so'ngra ochiq havoda musobaqalashadigan yengil atletikachilar uchun yil davomidagi ikkita trenirovka makrosikli;

- qisqa sikllar – yil davomidagi bir nechta (to'rttagacha) makrosikllar.

Uchta variantlardan birinchisida yillik trenirovkaning bitta katta siklini tashkil etadi va uchta davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish.

Tayyorgarlik davri 6 oy davom etadi (noyabr-aprel). U o'z navbatida uchta bosqichga bo'linadi: kuzgi-qishki tayyorgarlik – 3 oy (noyabr-yanvar), qishki musobaqa - 1 oy (fevral) va bahorgi tayyorgarlik - 2 oy (mart-aprel).

Musobaqa davri ikkita bosqichga bo'linadi: erta musobaqa - 1 oy (may) va asosiy musobaqalar bosqichi 4 oy (iyun-sentyabr).

O'tish davri – 3-4 hafta (oktyabr).

Bu variant yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar va kichik razryadli sportchilar tayyorgarligida qo'llaniladi. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan yengil atletikachilar orasida uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchilar, chopqirlar birinchi variantdan foydalanadilar.

Ikkinchi variant bo'yicha yil qo'shaloq sikldan: kuzgi-qishki - 5 oy atrofida (15 oktyabr-14 mart) va bahorgi-yozgi - 6 oy (15 mart-14 sentyabr), shuningdek o'tish davridan (15 sentyabr-14 oktyabr) iborat.

Kuzgi-qishki sikl o'z navbatida, kuzgi-qishki tayyorgarlik (15 oktyabr-30 noyabr), maxsus tayyorgarlik (1 dekabr-31 yanvar) bosqichlari hamda musobaqa davriga (1 fevral-14 mart) bo'linadi.

Bahorgi-yozgi sikl tayyorgarlik (15 mart-14 aprel) va maxsus tayyorgarlik (15 aprel-14 may) bosqichlari hamda yaqinlashtiruvchi (1-30 iyun) va asosiy musobaqalar (1 iyul-14 sentyabr) bosqichlarini o’z ichiga oladi.

Maksimal natijalarga erishgan va o’zining optimal imkoniyatlarini yoki zonasidan sakrab o’tgan sportchilar uchun yillik trenirovka siklini tashkil etishning uchinchi variantini qabul qilish mumkin.

Bu variantning o’ziga xosligi shundaki, sportchi yil davomidagi ko’pgina musobaqalarda saqlab turuvchi (ba’zan rivojlantiruvchi) trenirovkalar va ular o’rtasida faol dam olishlar bilan qatnashadi. Tezkor-kuch turida ixtisoslashgan hamma yengil atletikachilar uchun ko’rsatib o’tilgan variant ijobiy natijalar keltiradi. Buning maqsadga muvofiqligi A.P. Bondarchukning yuqori malakali bosqonchilar bilan olib borgan tadqiqotlarida ko’rsatilgan. U o’z tajribasiga asoslanib, o’quv-trenirovka jarayonini uchta davrga bo’ladi: sportchining mashqlanganligini oshirish (uni tarbiyalash davri, deb ataydi), mashqlanganlikni saqlash, mashqlanganlikning pasayish davri (uni dam olish – sust va faol davri deb ataydi).

Birinchi davr, uning ta’kidlashicha, ikki oygacha, ikkinchisi-bir oydan uch oygacha, uchinchisi-bir oygacha davom etadi. Birinchi davrning asosiy mazmuni sportchining tezkor-kuch imkoniyatlarini texnik mahoratni takomillashtirish bilan birgalikda rivojlantirishdir.

Ikkinchi va uchinchi davrlar mazmuni ularning nomlaridan ayon. A.P.Bondarchuk trenirovkaning alohida davrlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qo’llaniladigan vositalar hamda uslublarni almashlab turishga katta e‘tibor qaratadi. Shunday qilib, bir yilga yoki kichikroq vaqt oralig’i uchun o’quv trenirovka ishlarini tashkil qilishda umumiylik shundan iboratki, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish uchun vositalar va uslublar aniqlanadi hamda muddatlarning davom etish vaqti belgilanadi, harakat qobiliyatlarining rivojlanishidan so’ng beqaror pasayish hisobga olinadi. Yuqoridagi insonning yil yoki boshqa vaqt oralig’idagi jismoniy holatining

uning motorikasiga maqsadli ta’sir ko’rsatish oqibatida yuzaga keladigan qonuniy o’zgarishlarni aks ettiradi.

Yillik siklik tuzishning barcha hollarida tayyorgarlik davri ikkita trenirovka bosqichidan iborat bo’ladi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Ular o’rtasidagi nisbat sarflanadigan vaqtga ko’ra yangi shug’ullanuvchi sportchilar uchun 3:1 tarzda, yuqori malakali sportchilar uchun 3:2 yoki 2:2 tarzda ifodalanishi mumkin.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida kirishtiruvchi va bazaviy mikro hamda makrosikllar ko’proq, ikkinchi bosqichda esa ko’proq zarbdor hamda yengillashtiruvchi sikllar kiritiladi. Murakkab koordinasiyali yengil atletika turlari vakillarida musobaqa oldi va musobaqa bosqichlarida, qachonki trenirovka mikro va mezosikllari to’g’risida gap ketganda, tanlangan turni maksimal imkoniyatlardan 90% shiddat bilan yaxlitligicha bajarishga katta e‘tibor beriladi. Umuman olganda, alohida kichik tizimlarda hamda yengil atletika mashqlarini yaxlitligicha bajarishda harakatlar shiddatini oshirish musobaqada ishtirok etishdan oldingi bosqichda sportchini tayyorlashning keskin (radikalno’y) choralardan biri hisoblanadi.

O’tish davrida (agar u bo’lsa) yengil atletikaning tezkor-kuch turi vakillari tanlangan turdagi mashqlarning ulushini kamaytiradilar. O’rta, uzoq va o’ta uzoq masofalarga yuguruvchilar hamda chopqirlar haqida bunday aytib bo’lmaydi. Ular bu davrda etarli darajada mashqlarning katta hajmini saqlab qoladilar.

Ma’suliyatli musobaqalardan keyin hamma hollarda qisqa muddatli dam olish beriladi. Umuman, agar yil davomida ikkita yoki undan ortiq makrosikl qo’llanilsa, unda birinchi va ikkinchi, hamda uchinchisi o’rtasida o’tish davri bo’lmasligi ham mumkin. Garchand bir necha kun davom etadigan dam olish kerak bo’ladi. Bunday makrosikllar qo’shaloq yoki uchlashgan makrosikllar deb ataladi. Quyida (43-jadval) turli xil ixtisoslikka ega yuqori malakali yengil atletikachilar uchun yillik siklda bosqichma-bosqich tayyorgarlikning davom etishiga misollar keltirilgan.

43-jadval.

Yillik tayyorgarlik mashg'ulotlar siklida turli ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilarning davr va bosqich tayyorgarligi

Sikllar, davrlar, bosqichlar	Davomiyligi	
	Xaftalar soni	Plyus-minus
O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar		
Kuzgi-qishki sikl	25	2
Tayyorgarlik davri	17	2
Musobaqadan keyingi tiklanish va nagruzkalarni asta-sekin oshirish bosqichi	6	1
Kuzgi-qishki bazaviy tayyorgarlik bosqichi	7	1
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4	1
Musobaqa davri	8	2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	4	1
Sport formasini amalga oshirish bosqichi	4	1
Bahorgi-yozgi sikl	27	2
Tayyorgarlik davri	11	2
Musobaqadan keyingi tiklanish bosqichi	2	2
Bahorgi bazaviy tayyorgarlik bosqichi	5	1
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi	4	1
Musobaqa davri	13	2
Sport formasini rivojlantirish bosqichi	7	1
Sport formasini amalga oshirish bosqichi	6	1
O'tish davri	3	1
Marafonchilar va chopqirlar		
Uzoq muddatli sikl	18	3
Tiklanish bosqichi	3	1
Bazaviy bosqich	13	2
Asosiy musobaqada qatnashishni o'z ichiga oluvchi musobaqa bosqichi	2	1
Qisqa muddatli sikl		
Tiklanish bosqichi	12	2
Bazaviy bosqich	2	1
Asosiy musobaqada qatnashishni o'z ichiga oluvchi musobaqa bosqichi	7 3	1 1

Yengil atletikachilar tayyorgarligi makrosiklini tashkil qilishning keltirilgan har qanday variantida musobaqa davrida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarishda nagruzka hajmini kamaytirmaslik lozim.

Bir yil uchun o'quv-trenirovka ishlarining individual rejasini samarali tuzish uchun:

- sportchi tayyorgarligining oldingi rejasi xususiyatlari, uning mashqlanganligining rivojlanish yo'nalishi, u yoki bu trenirovka ta'sirlariga

javoban organizm holatining o’zgarish dinamikasi to’g’risidagi to’liq axborotlarga;

- sportchining rejalashtirilayotgan (model) holati qanday bo’lishi kerakligi to’g’risidagi aniq bilimlarga;
- sportchining dastlabki holati to’g’risidagi to’liq ma’lumotga ega bo’lishi zarur.

Yillik trenirovka siklida sportchining mashqlanganligini oshirishning keskin vositalaridan biri, ko’p marta takrorlanganidek, bu nagruzkadir. Agar yil davomida va har bir trenirovka davri ichida mashq hajmi hamda shiddati (organizmga beriladigan nagruzka) u yoki bu mashq tarkibini ketma-ket hamda oqilona o’zish bilan to’lqinsimon o’zgarsa, bu holda sport texnikasini egallash va harakat sifatlarini rivojlantirishda yaxshi natijalarga erishiladi.

Berilgan shiddatda mashqlarning optimal hajmi 5-6 hafta atrofida saqlanib turadi, keyin 3-4 hafta davomida mashqlarning katta (jamlangan) hajmlari keladi. buning ketidan 7-10 kun organizmning funksional imkoniyatlarini tiklash uchun tiklanish tanafussi keladi. Bunday ko’rinishdagi mashqlar hajmining ketma-ketligidan iborat bo’lgan sikl 9-12 hafta atrofida bo’ladi.

Yuqori malakali yengil atletikachilar bilan olib borilgan ish tajribasi shuni ko’rsatadiki, sportchining mashqlangan organizmi shunga o’xshash uchta ketma-ket “porsiyalarni” ko’tarishga qodir 20-22 haftalab davom etadigan ikkita katta bosqich yillik sikl ichiga kiritiladi. Ular davomida ijobiy moslashish samarasini olish mumkin.

Yillik siklda o’quv-trenirovka ishi hajmi va shiddatini boshqarayotib, jumladan, qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun shuni hisobga olish lozimki, har bir sprinterlik masofasi uchun mashqni tashkil qilishning o’ziga xos alohida shakli talab qilinadi.

100 m masofaga yugurishda zarur bo’lgan maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yaxshi yordam beruvchi maksimaldan 80-70%tezlik bilan 10x120 m tipidagi mashqlar 200 m va 400 m.ga yuguruvchilarda natijalarni yaxshilashga ko’mak beradi deb hisoblash to’g’ri emas. Bu shunday tushuntiriladiki, o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o’rtasida, sprintga

qaraganda turli masofalarda qatnashishni uyg’unlashtira oladigan “universallar” juda ko’p.

Musobaqa davrida tayyorgarlik choralaridan biri musobaqalarda qatnashish hisoblanadi. Musobaqalarni mashqlanganlikni maksimal oshirish vositasi sifatida qarash lozim.

Mashg’ulot va musobaqa faoliyati nisbati bir-biriga qat’iy bog’liqlikda turishi lozim. Buning maqsadi sportdagi imkoniyatlarning optimal to’planishiga yordam berishidan iborat.

O’rtacha malakaga ega bo’lgan sportchilar uchun hamma trenirovka mashg’ulotlariga ketadigan sarflarni hisobga olib, 1000 soatdan ortiq vaqt talab qilinadi. Ularga taxminan 700-330 soat asosiy trenirovka mashg’ulotlari, 300-350 soat ertalabki mashg’ulotlar, 20-30 qo’shimcha va 70-50 turli xil musobaqalar, jumladan, o’quv-trenirovka vazifalarini xal etish uchun yo’naltirilgan musobaqalar kiradi.

Yillik trenirovka siklidagi musobaqalarning umumiy soni sport ixtisoslashuvi va sport malakasiga qarab o’zgaradi. Yuqori malakali yengil atletikachilarda turli guruhdagi musobaqalarning taxminiy nisbati 3-jadvalda keltirilgan. Bunda bosh va asosiy musobaqalar eng muhim musobaqalar ruknida keltirilgan saralash musobaqalar esa nazorat hamda yaqinlashtiruvchi musobaqalar rukniga kiritilgan.

44-jadval.

Yillik mashg’ulot sikli davomida o’rta va uzoq ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar musobaqa faoliyatining optimal ko’rsatkichlari.

Ixtisoslik	Yillik siklda musobaqalar soni			
	Nazorat	Yaqinlashtiruvchi	Eng muhim	Jami
O’rta masofalarga yugurish	11-13	10-14	5-7	26-34
Uzoq masofalarga yugurish	9-12	8-12	4-5	21-29

Sport amaliyotida mashqlanganlikni oshirish maqsadida musobaqalarni qo’llashda ikkita yondashuv keng tarqalgan. Ba’zi yengil atletikachilar tanlangan yengil atletika turida asosiy musobaqalarda qatnashgunga qadar dastlabki startlar seriyalarini keng qo’llayotgan holda o’z tayyorgarliklarini tashkil qiladilar. Boshqalar esa kam musobaqalashib, ma’suliyatli startlarga tayyorlanadilar. Musobaqa davrida trenirovka ikkinchi yondashuvda sportchining maxsus (o’ziga xos) sifatlarini nafaqat saqlashga, balki keyinchalik ham rivojlantirishga aniq qaratilgan bo’ladi. Bundan tashqari, yillik trenirovka siklini tuzilishining aralash varianti ham mavjud. Bunda yengil atletikachilar musobaqa seriallarida qatnashishni kamdan-kam startlar yordamida ma’suliyatli musobaqalarga puxta tayyorlanish bilan almashtirib turadilar.

Tez-tez startlar bilan tayyorgarlik ko’rish varianti barqaror texnikaga ega bo’lgan tajribali sportchilar tayyorgarligida qo’llaniladi. Bu tuzilma, ayniqsa musobaqa davrida kulminasion musobaqalardan (milliy terma jamoa a’zolari uchun Olimpiya o’yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, Gran-pri bosqichlari hisoblanadi) holi bo’lgan bosqichlarda qo’llanilishi mumkin.

Musobaqa davri tuzilmasining ikkinchi varianti nisbatan yosh atletikachilar, ya’ni yaxshi jismoniy qobiliyatlar harakat texnikasidagi kamchiliklar bilan birga mavjud bo’lgan sportchilar trenirovkasida qo’llanilishi mumkin. Bunday sportchilar uchun faol musobaqa faoliyati zararli bo’lishi mumkin. Buning natijasida harakatlarda o’ziga xos bo’lgan xatolarning mustahkamlanib qolishi, bu o’z navbatida musobaqaning favqulodda vaziyatlarida namoyon bo’lishi mumkin. Shunday qilib, agar sportchi o’zining joriy jismoniy, irodaviy, texnik yoki taktik imkoniyatlariga ko’ra oldida turgan vazifalarni hal eta olishga qodir bo’lmasa, ma’suliyatli musobaqada qatnashish uchun uning nomzodini ko’rsatmaslik lozim. Buning ustiga, shuni har doim yodda tutish joizki, hattoki eng oqilona tuzilgan trenirovka musobaqalar o’rnini bosa olmaydi. Optimal musobaqa amaliyotisiz sportchi taraqqiyotiga erisholmaydi. Musobaqa davri tuzilmasining uchinchi varianti o’ta muhim musobaqalardan iborat bo’lgan mavsumda qo’llanilishi mumkin. Ushbu variantda har haftali startlardan iborat

mezosikllar musobaqa faoliyati rejalashtirilmagan ikkita-uchta mikrosikllar bilan birga qo’shilib keladi. Bunday variantni jamoaga saralashda qiyinchilik tug’iladigan yuqori malakali yengil atletikachilar uchun qo’llanilishi mumkin. Ularning yaxshiroq tayyorlangan raqiblari asosiy startga tayyorgarlik ko’rishga diqqatlarini jamlashlari mumkin bo’ladi, saralash esa maqsadga yo’naltirilmagan holda “yo’l-yo’lakay” o’tishi mumkin.

Trenirovka musobaqa davrining mazmuni shundan iborat. O’tish davriga keladigan bo’lsak, yillik trenirovka siklini rejalashtirishning har qanday variantida u odatda, to’liq dam olish uchun emas, balki faqat trenirovka ishi xususiyatini qisqa muddatga o’zgartirish uchun qo’llaniladi. Uning asosiy vazifasi – faol dam olish vositalari sifatida qo’llaniladigan qo’shimcha sport turlari bilan shug’ullanish yo’li orqali jismoniy tayyorgarlikning umumiy darajasini saqlab turishdir.

Uloqtiruvchilar, qisman sakrovchilar vaqtning bu bo’lagida tanlangan tur texnikasining alohida kichik tizimlarini yanada maqsadli bajarish yo’lini izlashlari mumkin. Demak, sportchilar musobaqa davridan so’ng deyarli ikki oy atrofida mashq qilmay o’zlariga “xizmatlariga yarasha dam berishlari” tarixda qoldi. Sport trenirovkasi haqiqiy uzluksiz jarayon qirralariga ega bo’lmoqda.

5.1. Yuqori malakali yengil atletikachilar mashg’ulotlarini rejalashtirish uslubiyati.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun ko’p jihatdan yoshlik davridan boshlab asos solinadi. Hayot sharoitlari, irsiy xususiyatlar, har bir bolaning harakat faolligini amalga oshirish imkoniyatlaridan tashqari, u jismoniy tarbiya tizimining hayotga joriy qilinganligiga bog’liq. Biroq aytib o’tilgan jihatlarning muhim ekanligidan qat’iy nazar, ular mazkur ishda xal qilinmaydi. Biz o’smir yengil atletikachilarning ko’p yillik tayyorgarligini qisman yoritamiz, to’rt yillik olimpiya siklida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash masalalariga batafsil to’xtalib o’tamiz.

O’rta va uzoq masofalarga yugurvchilarga yuguruvchilarning o’quv mashg’ulot dasturini tuzishda sport maktablardan boshlab Oliy o’quv yurtalari

jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyatini reglamentlovchi me’yoriy xujjatlar asosida tuziladi. O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o’quv mashg’ulotlar dasturi sport takomillashuvi bosqichlarida yuguruvchilarida yuguruvchi yoshlarni tayyorlashning eng muhum tamoyillari, ilmiy asoslangan metodologik qoidalari asosida tuziladi. Dasturning umumiy qismi tayyorgarlik bo’limlariga ko’ra asosiy dasturiy materiallarni, o’quv yillari bo’yicha va yillik tayyorgarlik siklidagi mashg’ulot yuklamalrini taqsimoti, pedagogik va tibbiy nazoratni tashkil etish hamda o’tkazishni, o’rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o’quv mashg’ulot bosqichi hamda sport takomillashuvi bosqichlarida o’quv yillari bo’yicha taxminiy haftalik mikrosikllarini o’z ichiga oladi.

Yangi shug’ullanuvchi yengil atletikachilar uchun ko’p yillik rejalashtirish odatda beshta bosqichga bo’linadi: 1) boshlang’ich tayyorgarlik; 2) dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3) ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik; 4) individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish; 5) yutuqlarni saqlab turish.

Har bir aytib o’tilgan bosqichlarda o’zgaruvchan omillar quyidagilardan iborat: 1) yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashqlarning ulushini asta-sekin oshirish bilan jismoniy tayyorgarlikni ta’minlashga qaratilgan vositalar nisbati; 2) yuklama kattaliklari va uning dinamikasi, mashqlar hajmi va shiddatining bir tekis, ba’zan esa sakraydigan tarzda oshirilishi bilan ifodalanadi. Yengil atletikaning siklik turlarida bu asosan aerob chidamlilikni oshirish murakkab koordinasiyali mashqlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ko’paytirish hisobiga sodir bo’ladi; 3) musobaqalar soni va xususiyati. Ularning soni yosh atletikachilar uchun yildan-yilga o’sib boradi, hamda ular yanada ma’suliyatliroq bo’lib boradi.

Yosh yengil atletikachilar, ayniqsa yugurish turlari sprint va uzoq masofalarga yugurish bo’yicha ixtisoslashgan sportchilar bilan o’tkaziladigan o’quv-mashg’ulotlari tajribasi shuni ko’rsatadiki, mashg’ulot ta’sirining bir xildagi vositalari va sportda yutuqlarga tez erishishga intilish natijasida beriladigan katta yuklamalarning qo’llanilishi shunga olib keladiki, natijalarning o’sishi ularning o’smirlik yoshidan etuklik yoshiga o’tishi bilan birga to’xtaydi.

Taxmin qilish mumkinki, qo’llaniladigan mashg’ulot vositalari va yuklamalariga bilvosita moslashishi, yosh organizmning moslashish imkoniyatlari tugashi oqibatida sodir bo’ladi.

Ko’p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo’lgan va mazkur atletikachilar uchun butun mashg’ulotidan maqsadini ifodalaydigan ko’rsatkichlarni bashorat qilish asosida tuziladi. Bunda maqsaddan tashqari, quyidagilarni ham aniqlash zarur: tayyorgarlik vazifalarini yilma-yil shakllantirish; har xil tayyorgarlik turlarining oqilona nisbatini tanlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an’anaviy va noan’anaviy vositalari hamda uslublari qo’llanilishini ko’rsatish; yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo’yicha taqsimlash; nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va bosh musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlagan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish.

Ko’p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellashtirish, odatda uni to’rt marta takrorlash yo’li bilan tuziladi. Unda “maqsadli orttirish” alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda u yoki bu insonning imkoniyatlari va musobaqa faoliyatining “ortiqcha vazifalarini” bajarishda uning safarbarlik darajasini hisobga olish zarur. Bu mashg’ulot mazmuni, mashg’ulot ta’sirlari hajmi yoki shiddatining o’sishi, oldindan kuchli raqib bilan bo’ladigan musobaqada g’alabaga “shaylanish”ga bo’lgan talablarning muhim darajada oshishida namoyon bo’ladi.

Tashkiliy jihatdan ommaviy o’yinlaridan keyingi birinchi yil an’anaviy ravishda navbatdagi olimpiya siklining birinchi bosqichi hisoblanadi. Uning vazifalari: terma jamoaga keng doiradagi nomzodlarni saralash, oldingi olimpiya o’yinlarida qatnashgan sportchilarning potensial imkoniyatlarini baholash, tajribali sportchilar hamda istiqbolli yosh atletikachilarning Evropa va Jahon Kuboklari musobaqalaridagi ishtiroki navbatdagi olimpiya siklining ikkinchi bosqichi ikki yil davom etadi. Uning vazifalari: terma jamoaga nomzodlar saralashni davom ettirish, trenirovka ta’sirlari shiddatini oshirish, yillik tayyorgarlik sikli tuzilmalari hamda asosiy start oldidan (birinchi yil Qit’a

chempionati, ikkinchi yil Jahon chempionati) bevosita tayyorgarlik bosqichini modellashtirish, Osiyo va Jahon chempionatlariga yuksak darajadagi tayyorgarlikni amalga oshirish.

Bir yil davom etadigan uchinchi bosqich yakuniy bosqich bo'lib, uning davomida yuksak ish qobiliyatini namoyish qilish hamda Olimpiya o'yinlarida qatnashish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, Olimpiya sikli o'ziga xos to'lqinsimon bo'lib, uning har bir to'lqini tebranish sportchi holatining yangi darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchi holatning yangi darajasiga erishish uchun mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda, ko'p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg'uloti – bu yillik mashg'ulot sikli tarkibi-bashoratlar, rejalashtirilgan vositalar, uslublar, mashg'ulot yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish jarayonidir.

Shuni qo'shimcha qilish kerakki, shaxsan yengil atletika bo'yicha musobaqlar kalendarining kengayishi, jahon chempionatlarining o'tkazilishi (ularda g'alaba qozonish nafaqat faxrli unvon, balki yirik miqdordagi pul mukofotlarini oltin liga va brilliant liga musobaqalarida g'olib va sovrindorlari yutishi mumkin) to'rt yillik olimpiya siklining an'anaviy tarzda shakllangan rejalashtirilishiga tuzatishlar kiritadi. Bundan sportchining o'zi va jamiyat uchun Olimpiya o'yinlarida g'alabaga erishish ahamiyati kamayadi degan xulosani yasash shart emas, lekin shu bilan birga nufuzli musobaqalar sonining qat'iy oshib ketishi sababli, unda hamma sportchi ham qatnasha olmaydi. Faqat iqtidorli yoki juda katta tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchigina bunday startlarni ko'tara oladi. Musobaqalarning yangi tizimi ko'p yillik tayyorgarlik xususiyatiga yangi talablar qo'yadi. Ko'p yillik trenirovka rejasining eng asosiy vazifalaridan biri butun musobaqa bosqichi davomida sportchini maksimal yuqori sport natijalariga erishishiga tayyor turish holatiga keltirishdan iborat. Bunda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi eng ma'suliyatli hisoblanadi. U ko'p yillik rejada 4-6 hafta davom etadi.

Aytib o’tilgan bosqich vazifalarini amalga oshirish yo’li-oldinda turgan musobaqa faoliyatining ma’lum bir qirralarini modellashtirishdir. U shu kungacha erishilgan darajadan 30-40%gacha mashqlar hajmini kamaytirish va muvofiq ravishda mashqlar shiddatini oshirish bilan egallanadi. Bunda yordamchi maxsus tayyorlangan mashqlarning hajmi va shiddati muhim darajada o’zgarmasligi lozim. Bu bosqichda eng asosiysi “tebranish” tamoyili aosida musobaqa hamda modelli-musobaqa mikrosikllarining almashlab turilishidir.

Shundan kelib chiqish lozimki, ko’p yillik rejaning hamma yillari davomida tayyorgarlik haftalari soni, trenirovka kunlari va trenirovka mashg’ulotlari soni kabi trenirovka ta’sirlarining umumiy hajmi ko’rsatkichlari barqaror holda qoladi. Sportdagi natijalarning rejalashtirilayotgan o’sishi, asosan, trenirovka ta’siri shiddatini oshirish, musobaqalar sonini ko’paytirish, o’quv-trenirovka ishi vositalari hamda uslublarini takomillashtirish, xususan turli xil trenajyor moslamalar ish qobiliyatini tiklash vositalari, o’rtacha tog’ sharoitlarida va dengiz bo’yida mashg’ulotlar o’tkazish kabi noan’anaviy trenirovka vositalaridan foydalanish hisobiga erishiladi.

Ko’p yillik tayyorgarlikning boshlang’ich bosqichlarida (to’rt yillik rejaning birinchi va ikkinchi yilida) yildan yilga trenirovka ishi hajmi hamda uning shiddatini asta-sekin oshirish hisobiga sportdagi natijalarning o’sishini ta’minlash mumkin. Biroq uchinchi va ayniqsa to’rtinchi yilda bunday usuliyat kutilayotgan natijani bermaydi. Unga yil davomida mashqlarning summar hajmini 1,5-3 barobar mashqlar shiddatini ikki, uch barobar oshirish hamda musobaqalar sonini keskin ko’paytirish evaziga erishish mumkin.

Quyida (45-jadval) 2008 yillar davomida 2012 yildagi Olimpiya o’yinlariga tayyorgarlki ko’rgan terma jamoa qatnashchilarining o’quv-mashg’ulot jarayonida qo’llangan asosiy trenirovka vositalarining taqsimlanishi to’g’risidagi ma’lumotlar keltirilgan.

45-jadval.

Turli xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar tayyorgarligidagi asosiy vositalarning 2008-2012 yillar olimpiya siklida qo'llanilgan optimal o'lchamlari.

Tayyorgarlikning asosiy vositalari	Jinsi	2009	2010	2011	2012
1500 m.ga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e a	345 320	345 330	350 340	350 340
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e a	650 600	670 610	690 620	700 640
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e a	4560 4240	4560 4450	4780 4670	4900 4780
- anaerob	e a	210 200	210 210	220 220	220 220
- aralash	e a	350 340	350 340	360 350	380 360
- aerob	e a	2500 2400	2500 2500	2600 2700	2700 2700
- tiklanish	e a	1500 1300	1500 1400	1600 1400	1600 1500
UJT (soat)	e a	110 90	120 100	130 110	140 120
Toqqa yugurish va sakrash (km)	e a	40 30	45 35	55 45	60 50
Uzoq masofalarga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e a	345 340	345 340	350 350	350 350
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e a	650 640	670 660	690 680	700 700
Umumiy yugurish hajmi (km) jumladan, zonalar bo'yicha:	e a	5830 3935	5990 4105	6210 4365	6370 4370
- anaerob	e a	180 135	190 155	210 165	270 170
- aralash	e a	450 400	500 450	500 500	550 500
- aerob	e a	4000 2200	4100 2300	4200 2400	4300 2400
- tiklanish	e a	1200 1200	1200 1200	1300 1300	1300 1300
UJT (soat)	e a	110 90	120 100	130 110	140 120
Toqqa yugurish va sakrash (km)	e a	30 25	35 30	45 40	50 45

Birinchi variant – kuch va tezkor-kuch nagruzkalari bosqichida tanlangan turning ritmik tuzilmasini takomillashtirish uchun harakatlarni imitasiya qilish mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash narsa o'rta va uzoq masofalarga

yuguruvchi kam tayyorlangan sportchilar mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladi. Ular ko'p yillik rejaning birinchi ikki yilida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berishlari, keyingi ikki yilda esa tezkorlikka bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar ulushini oshirishlari lozim.

Umuman olganda, hali yuqori malakaga erishmagan yengil atletikachilar uchun tuzilgan ko'p yillik rejada o'quv-mashg'ulot ishi turli xildagi harakat vositalarini jalb qilish hisobiga hal etiladigan mashg'ulotlar ko'proq o'rin egallaydi. Malakali yengil atletikachilar uchun tanlangan turda texnikani yanada takomillashtirish hamda jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash maqsadida harakat vositalari soni nisbatan cheklangan miqdorda qo'llaniladigan mashg'ulotlar ko'proq uchraydi. Bunday toifadagi sportchilar uchun turli xildagi vositalar hamda uslublar qo'llanilgan mashg'ulotlar faqat tiklanish mikro va mezosikllarida o'tkaziladi.

46-jadval

16-18 yoshdagi sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat me'yorlari

Yengil atletika turi	Ko'rsatkichlar	Natija
O'rta, uzoq va juda uzoq masofalarga to'siqlar osha 3000 m.ga yugurish hamda sportcha yurish		
Shartli belgilar: 1-maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari 2-funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari 3-jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari		
Erkaklar		
800 m	1. 100 m yugurish 400 m yugurish 1500 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	10,5-10,7 46,0-47,0 3.37,0 65,0 316-5/10 8-9 31,00-32,00 30-35
1500 m	1. 100 m yugurish 400 m yugurish 800 m yugurish 3000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlashlar soni)	10,8-11,1 47,0-48,0 1.46,5 7.55,0 70,0 3,09-5/30 8,9 30,00-31,00 30-35

3000 m t/b	1. 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish 5000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	49,0-50,0 3.40,0 7,50,0 13,39.0 75,0 9,58-5/60 7-8 29,00-30,00 35-40
5000 m	1. 400 m yugurish 1500 m yugurish 3000 m yugurish 10000 m yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	50,0-51,0 3.39,0 7,45,0 28.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 28,00-29,00 25-30
10000 m	1. 400 m yugurish 3000 m yugurish 5000 m yugurish 20 km yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	51,0 5,50,0 13.20,0 59.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 27,00-28,00 25-30
Marafon	1. 3000 m yugurish 5000 m yugurish 10000 m yugurish 30 km yugurish 2. KMI (ml/kg/min) PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (m) osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	8,05,0 13,40,0 28,10,0 1:33,00 75,0 3,02-5/10 7-8 25-30
Sportcha yurish 20 km	1. 10 km s/yu 2. PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	39.00 4.10-4/0 7-8 30-35
Sportcha yurish 50 km	1. 10 km s/yu 2. PANO (min/km-m/sek) YOg' massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko'tarish (takrorlash soni)	1:01,00 4.10-4/0 7-8 30-35

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi etakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir.

Chidamlilikni rivojlantirish mashg’ulot uslublari bilan belgilanadi. Ulardan uchta asosiysini ajratamiz:

1-uzluksiz (xam bir tekis, ham o’zgaruvchan uzoq yugurish);

2-to’xtalishli (oraliqli);

3-musobaqa.

Birinchi uslubning asosiy vositalariga badan qizdirish, tiklantiruvchi, sekin kross yugurish, uzoq kross yugurish, sur’atli kross yugurish va o’zgaruvchan sur’atda uzoq kross yugurishi kiradi.

Atrofda yugurishning bu shakllari umumiy yillik xajmning 80-90%ini tashkil qiladi va asosan aerob imkoniyatlarin rivojlantiradi. Biroq sur’atli yugurishda, ayniqsa atrofda guruh bo’lib o’zgaruvchan sur’atda yugurishda, yuguruvchilarning aralash aerob-anaerob energiya ta’minoti sababli, yuguruvchilarning anaerob imkoniyatlarini qisman takomillashtirish mumkin.

Ikkinchi uslubning asosiy vositalari - takroriy yugurish, seriyali takroriy-o’zgaruvchan va oraliqli yugurish. Dam olish oraliqli uslub beshta tarkibdan iborat, ularni o’zgartirib, ushbu uslubiyatning turli xil variantlarini hosil qilish mumkin: bo’laklarni chopib o’tish uzunligi va tezligi, dam olish davomiyligi hamda shakli (faol-sust) va takrorlashlar soni.

Uchinchi (musobaqa) uslub nazorat yugurishi, chamalash va musobaqani o’z ichiga oladi. Ushbu uslubning o’ziga xosligi bu tezlik uchun yugurishda sportchi organizmiga qo’yiladigan maksimal talablardir.

Ko’rib chiqilgan usulblarning 3 ta asosiy vositalarining qisqacha tavsiflarini keltiramiz.

Uzluksiz uslub. Anaerob yo’nalishidagi vositalar:

- badan qizdiruvchi tiklantiruvchi va yengil kross yugurish, doimiyligi 20-60 min., tezligi bir tekis, tomir urishi - 130-140 ur/min.

Zo’riqishli mashg’ulotlardan so’ng yil davomida qo’llaniladi.

- uzoq kross yugurish 40-90 min., tezligi bir tekis, tomir urishi 150-170 ur/min. Yil davomida qo’llaniladi. Ko’proq tayyorgarlik davrida ishlatiladi.

Aerob-anaerob yo’nalishdagi vositalar:

- sur’atli kross yugurish, davomiyligi 20-60 min. Tezligi bir tekis, tomir urishi 175 ur/min.gacha, yil davomida qo’llaniladi, tayyorgarlik davrida;

- haftasiga 2 martagacha, musobaqa davrida 1-2 xaftada bir marta qo’llaniladi;

- o’zgaruvchan sur’atda uzoq kross yugurishlar 30-60 min. 100-150 m bo’laklarda tezlanishlar. Tezlanishlarda tomir urish darajasi 175-185 ur/min., ular o’rtasida esa 150 ur/min.gacha. Tezlanishlar soni-bo’laklarning uzunligiga qarab 3dan 6-8 martagacha, tayyorgarlik davrida xaftasiga 1-2 marta, musobaqa davrida esa sprinterlik tezlanishlar bilan haftasiga bir marta qo’llaniladi.

Dam olish oraliqli usul.

Aerob-anaerob yo’nalishdagi vositalar:

- 1-4 km bo’laklarda takroriy yugurish. Tayyorgarlik davrida tezlik maksimaldan 85%gacha, tomir urishi 170-190 ur/min., musobaqa davrida tezlik 85-90%, dam olish vaqti 5-6 min. Nazorat yugurish qo’llanilishi mumkin.

- 100-800 m. bo’laklarda takroriy yugurish, tezlik maksimalda 80%gacha; 50-400 m.ga lo’killab yugurish ko’rinishida dam olish, tomir urishi bo’laklar davomida 180 ur/min.gacha, lo’killab yugurishdan so’ng 120-140 ur/min. Tayyorgarlik davri oxirida musobaqa davri boshida qo’llaniladi.

- 200-400 m. bo’laklarida oraliqli yugurish, tezlik-maksimalda 70-80%, dam olish oralig’i 90 sek.gacha (lo’killab yugurish). Tomir urishi - 180 zar/daq.gacha. Dam olish oxirida - 120-140 zar/daq.ga etadi.

Anaerob yo’nalishdagi vositalar: 50-200 m. bo’laklarda maksimal va maksimalga yaqin tezlikda oraliqli yugurish. Musobaqa davrida xaftada 1 marta qo’llaniladi. Dam olishpaytida xuddi shu bo’laklarda lo’killab yugurish.

Musobaqa uslubi.

Asosiy vositalar:

- chamalash va nazorat yugurishlari asosiy hamda ancha qisqa yoki ancha uzoq masofalarda mas’uliyatli musobaqalardan 10-14 kun oldin o’tkaziladi.

- kross musobaqalari tayyorgarlik davrida 2-4 marta qo’llaniladi.

- asosiy va aralash ancha qisqa hamda ancha uzoq masofalardagi musobaqalar.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlik zaxirasini yaratish maqsadida etalonli qisqa bo'lakda yugurishning mutloq tezligini oshirish xisoblanadi. Bu masofani kam kuch ishlatib va o'rtacha tezlikda bosib o'tishga yordam beradi. Yuqori mutloq tezlik kurash olib borishda, ayniqsa masofa oxirida yuguruvchining taktik imkoniyatlarini muhim darajada kengaytiradi.

400-800 m.ga yuguruvchilar uchun 100 m, 1500-3000 m.ga yuguruvchilarda 150-200 m, stajerlar uchun (5000-10000 m)-400 m, marafonchilar uchun esa-1000 m. etalonli bo'lak sifatida xizmat qilishi mumkin.

S.A.Vokurov tomonidan olib borilgan tadqiqotda 400 m.ga yuguruvchilar uchun tezlik zaxirasi quyidagicha (400 m.dagi yaxshi natijalarda 47,6 sek. va 100 m.da-10,8 sek.) aniqlangan: 47,6:4-10,8-1,1 sek.

Yugurish chidamliligining rivojlanish darajasini baxolash uchun o'rta masofalarga yuguruvchilar tomonidan 6-12 km.gacha stayerlar tomonidan esa 20 km.gacha yugurish qo'llaniladi. Eng tezkor axborot tibbiy-biologik testlar quyidagilardir: tomir urishi 170 ur/min. bo'lganda anaerob chegara darajasida yugurish tezligini aniqlash - qon plazmasida gemoglobin eritrosidlar hamda sut kislotasini (laktakni) miqdori xajmi va shiddati bo'yicha standart yuklamalardan foydalanadi.

5.2. Yuqori malakali sportchilarning razryad me'yorlarini bajarilishi va antropametrik ko'rsatkichlari.

S.A.Vokurov bergan ma'lumotlarga asoslanib, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilishi bo'yicha yosh ko'rsatkichlari 47-48-jadvallarda keltirilgan. Turli yillardagi 42 nafar sportchilarning sport faoliyatlari o'rganib chiqilgan. Jadvallardan ko'rinib turibdiki, III, II, I, SUN, SU, XTSU razryadlari me'yorlarini egallashning o'rtacha yoshi (3000 m va 5000 m.ga yugurishda) muvofiq ravishda quyidagini tashkil qilgan: 15,5; 16,3; 17,4; 18,9; 20,8; 23,1 yil.

47-jadval.

Olingan natijalar 1980-1990 yillar oralig'idagi o'rta masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi

Sport malakasi	Erkaklar			Ayollar		
	Yoshi M+6	Natija		Yoshi M+6	Natija	
		800 m	1500 m		800 m	1500 m
III razryad	14,6+0,68	2,09,9	4.24,7	14,2+0,85	2.27,8	5.05,6
II razryad	15,7+0,64	2.00,6	4.10,4	15,5+0,61	2.19,3	4.47,2
I razryad	16,9+0,61	1.55,3	3.58,2	16,7+0,74	2.12,0	4.33,4
SUN	17,9+0,81	1.51,0	3.48,3	17,4+0,74	2.07,2	4.22,2
SU	19,7+0,80	1.47,5	3.42,9	19,9+1,28	2.02,4	4.12,2
XTSU	22,0+1,23	1.45,0	3.36,6	23,0+1,24	1.56,9	3.58,9

48-jadval.

Uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi

Sportchilar malakasi	Erkaklar			Ayollar	
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija
		3000 m	5000 m		10000 m
III razryad	15,5±0,97	9.42,9	--	--	--
II razryad	16,3±0,75	8.58,0	15.19,7	17,5±0,97	32.28,7
I razryad	17,4±0,7	8.35,0	14.41,2	18,8±1,28	30.42,9
SUN	18,9±0,95	8.10,0	14.10,1	20,02±1,34	29.33,7
SU	20,8±1,11	7.56,9	13.49,3	21,7±1,39	28.34,8
XTSU	23,1±1,50	--	13.25,6	24,5±1,75	27.40,0

III sport razryadini bajarishdan boshlab sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan tayyorgarlik davri muvofiq ravishda 5,3 va 7,6 yilni tashkil etdi.

10000 m ga yugurishda razryad me'yorlari 300 hamda 5000 m masofalarga nisbatan 1-1,5 yil kechroq bajariladi. II, I, SUN, SU hamda XTSU razryadlarini bajarishni o'rtacha yoshi muvofiq xolda 17,5; 18,8; 20,2; 21,7; 24,5 yilni tashkil qildi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning xozirgi zamondagi rivojlanishini baxolash uchun sportdagi natijalar dinamikasini o'rganish zarur. U turli xildagi terma jamoalarga saralash mezonlaridan biri xisoblanadi. 90-chi yillarning kuchli sportchilari tarixi taxlil qilindi:800 m va 1500 mga yugurishda 27 kishi, 5000 hamda 10000 mga yugurishda 20 kishi.

Ta'kidlash joizki, sportdagi natijalar to'g'risidagi boshlang'ich ma'lumotlar ma'lumotnomalarda 16-17 yoshdan boshlab beriladi. Biroq shu narsa aniqki,

4.00.00-3.50.00 (yoki boshqa masofalarda shunga o’xshash) natijalarga erishish uchun 2-3 yil muntazam mashq qilish lozim.

Shuningdek, yuqori darajadagi natijalar 10 dan oshgandan so’ng ko’rsatilgan xollar ham ko’p uchrab turadi (D.Baumann 32 yoshida, V.Tanun 33 yoshida, A.Kirot 34 yoshida shaxsiy rekord o’rnatganlar). E.Podkopaeva natijasiga esa xech kim yaqin kela olmasa kerak. U 44 yoshida Jahon chempioni unvoniga sazovor bo’lgan. Bu vaqtda u 20 yillik sport faoliyati stajiga, jumladan yirik jahon miqyosida 10 yil stajga ega bo’lgan. 2000-2013 yillar oralig’ida juda ko’plab o’rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar etishib chiqdi. Ulardan: 1500 m masofada Yuriy Borzovskiy, D.L.Rudesha, Xishom Em Gurut, Kippor Kiplagat, Faran, Yunessi Bekele, Eluid Kipsokolar hozirda etakchi sportchilardan sanaladi. Ularni o’rtacha yoshi 22-24 ni tashkil etadi.

Antropometrik xususiyatlar o’rta masofalarga yuguruvchilarning bo’yi baland, vazni nisbatan kam bo’lishi kerak, degan fikr mavjud. Taniqli o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar orasida baland bo’yli sportchilar xam, o’rta va past bo’ylilar ham bor. Xuddi shuni vazn xaqida ham aytish mumkin. Vazn ko’rsatkichlari juda tez o’zgarib turadi. Antropometrik belgilarning o’zgarishi ko’p jixatdan sportchilar yoshiga bog’liq. O’rta masofaga yuguruvchi kuchli sportchilar va stayerlarning yoshi oxirgi yillarda ancha kamaydi. Agar 70-80 yillarning yuguruvchilari 23-25 yoshda (o’rta masofaga yuguruvchilar) va 25-27 yoshda (stayerlar) rekord natijalarga erishgan bo’lsalar, hozirda zamonaviy yuguruvchilar o’zlarini rekord natijalarini 21-22 yoshdan boshlab ko’rsatmoqdalar.

49-jadval

Sport takomillashuvi guruhiga saralash uchun o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik tavsiflari

	O’smirlar			Qizlar
	800-1500	5000-10000 m	2000 m t/b	800-1500 m
Bo’y (sm)	179,7±2,07	175,4±3,1	177,3±3,2	167,4±2,2
Vazn (kg)	65±2,8	63±3,0	62±2,0	54±3,0
Ko’krak qafasi kengligi (sm)	88,6-89,6	87-88	91-92	81-82
Son aylanasi (sm)	52-53	50-51	53-54	54-55
Boldir aylanasi	36-37	34-35	38-39	35-36

Yelka kengligi (sm)	31-32	29-30	33-34	30-31
Tos kengligi (sm)	25-26	26-27	26-27	26-27
Gavda uzunligi (sm)	92-93	92-93	93-94	90-91
Oyoq uzunligi (sm)	89-90	90-91	84-85	90-91
Son uzunligi (sm)	36-37	36-37	36-37	35-36
Boldir uzunligi (sm)	39-40	39-40	40-41	41-42
Oyoq kafti uzunligi (sm)	23-24	24-25	22-23	20-21
Yelka uzunligi (sm)	32-33	32-33	31-32	34-35
Bilak uzunligi (sm)	26-27	27-28	27-28	26-27
Panja uzunligi (sm)	19-20	20-21	18-19	17-18
O'TS (sm^3)	3600-4600	4000-5000	3800-4800	2500-3000

S.A.Vokurov tomonidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda sport takomillashuvi guruhlariga saralash uchun antropometrik tavsiflarni aniqlash maqsadida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi 378 ta sportchi (mashq qilish staji 3 yildan 5 yilgacha) tekshirildi.

Turli malakaga ega bo'lgan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi taxlili yuguruvchilarni o'smirlar hamda kattalar jamoalariga saralash uchun o'rtacha ma'lumotlarni tavsiya qilishga imkon beradi (50-jadval).

50-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Belgilari	800-1500 m		
	I razryad 3.57,0-4.04,0	SUN-SU 3.44,0-3.50,0	Jahonning eng kuchli sportchilari 3.40,0-3.30,0
Bo'yi (sm)	178,7±2,8	179±2,4	179±2,7
Vazni (kg)	64,5±2,4	65±3,0	65±2,3
Vazn-bo'y indeksi	360,94	363,12	363,12
	5000-10000 m		
	I razryad 15.00,0-15.20,0	SUN-SU 13.50,0-14.20,0	Jahonnning kuchli va yaxshi sportchilari 13.30,0
Bo'yi (sm)	171,6±3,0	172,1±2,7	172±2,5
Vazni (kg)	59,7±2,6	59,9±2,8	60±2,4
Vazn-bo'y indeksi	347,9	348	348,83

Razryad me'yorlarini bajarishning yosh dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar I sport razryadini 17 yoshida bajaradilar. Ma'lumki, 16-17 yoshdan keyin gavda uzunligida barqarorlanish fazasi boshlanadi, sportchilarda vazn bir oz ortishi mumkin, biroq jadvaldan ko'rinib turibdiki, hattoki vazn 16-17 yoshdan 22-26 yoshgacha barqaror qoladi. Demak, o'smirlar,

o’spirinlar va kattalar jamoalariga saralashda bo’y, vazn hamda vazn-bo’y indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt e‘tiborga olish lozim.

O’quv-mashg’ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh sportchilarning ko’p yillik tayyorgarligiga xos jihatlar; tayyorgarlik bosqichlari bilan o’quv yillarining o’zaro aloqadorligi; turli o’quv guruhlarini tashkil etish va ularning rejimlari ochib beriladi. Ma’lumki, yosh sportchilarning sport mahorati darajasi ularning sport staji, ixtisoslashgan tayyorgarlikni boshlagan vaqti, bola organizmi rivojlanishiga xos xususiyatlar, optimal yosh chegaralarida sport natijalarining ma’lum darajasiga erishish bilan bog’liq. Shuning uchun ko’p yillik mashg’ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish zarur: ixtisoslashtirish va individuallashtirishni chuqurlashtirish; umumiy, maxsus va texnik tayyorgarlikning birligi; mashg’ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish V.V.Ivochkin va boshqalar, 2009) maqsadga muvofiqdir.

Nazorat savollari.

1. Yuqori malakali sportchilar bilan mashg’ulot o’tkazish xususiyatlari?
2. Yuqori malakali yengil atletikachilar mashg’ulotlarini rejalashtirishda nimalarga e’tibor qaratiladi?
3. Yuqori malakali sportchilar bilan mashg’ulot o’tkazishda qo’llash zarur bo’lgan uslublar?
4. Yuqori malakali sportchilar bilan mashg’ulot o’tkazishda dam olish oraliqlari va usullarini tushuntiring.
5. Yuqori malakali sportchilarni razryad me’yorlarini bilasizmi?
6. Qaysi yuqori malakali sportchilarning mashg’ulotlarini kuzatgansiz?
7. Turli masofalarga yuguruvchi yuqori malakali sportchilarning mashg’ulotlarini tashkil etishda qo’llaniladigan vosita va usullar?
8. Yuqori malakali sakrovchilarning mashg’ulotlarini tashkil etishda qo’llaniladigan vosita va usullar?
9. Yuqori malakali uloqtiruvchilarning mashg’ulotlarini tashkil etishda qo’llaniladigan vosita va usullar?
10. Yuqori malakali ko’pkurashchilarning mashg’ulotlarini tashkil etishda qo’llaniladigan vosita va usullar?

VI BOB. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK KOMPONENTLARI

6.1. Nazariy tayyorgarlik.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida ularning nazariy tayyorgarligi nihoyatda muhim rol o‘ynaydi. Nazariy tayyorgarlik vazifalari quyidagilardan iborat:

1) odob-axloq tarbiyasi masalalarini o‘rganish;

2) sport nazariyasi va usuliyati sohasida, shu jumladan, sport ixtisosi sohasida bilim olish;

3) sportchi gigienasi, o‘z-o‘zini nazorat va shifokor nazorati masalalarini o‘rganish.

Nazariy tayyorgarlik dasturidagi jismoniy tarbiya tizimiga binoan yanada rivojlanishi haqidagi umumiy tushunchalarni, odob-axloq va sportchilarni tarbiyalash masalalarini o‘z ichiga oladi. Nazariy tayyorgarlikda tanlangan yengil atletika turidagi texnika va taktikani ilmiy asoslash, shuningdek, ularni tahlil qilish (jumladan, mustaqil o‘rganish) kerak. Sportchilarni sport texnikasini o‘rgatish usuli va uni kamol toptirish yo‘llari bilan, ayniqsa sport mashg‘ulot tizimi bilan tanishtirish kerak.

Tabiiyki, nazariy tayyorgarlik dasturida tanlangan yengil atletika turidagi mashg‘ulot usuliga keng o‘rin berilgan bo‘lishi kerak. Quyidagi masalalarga to‘xtalib o‘tish juda muhim: a) kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantirish va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash vazifalari, vositalari va usullari; b) mashg‘ulotlarning shakllari va ularni siklli rejalashtirish; v) yil bo‘yi mashg‘ulot qilish (mashg‘ulot mazmunini davrlar va bosqichlar bo‘yicha davrlashtirish va rejalashtirish); g) ko‘p yillik perspektiv mashg‘ulotni rejalashtirish; d) sport musobaqalarining roli va ularga bevosita tayyorlanishning xususiyatlari; musobaqalarda qatnashish; e) mashg‘ulotlarni hisobga olib borish; nazorat mashqlar va musobaqa natijalari; sportchi ko‘rsatkichlarini taxlil qilish; mashg‘ulot kundaligi.

Nazariy tayyorgarlik dasturiga sportchining psixologik tayyorgarligi, gigienik tartibi masalalari (kun tartibi, ovqatlanish, uyqu, “zaryadka”, yuvinish,

chiniqish, o‘z-o‘zini massaj qilish) ham kiritilishi zarur. Bundan tashqari, sportchilarni shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish asoslari bilan, shuningdek, tanlangan yengil atletika turida shikastlanish profilaktikasi bilan tanishtirish kerak.

Ko‘rsatilgan dastur bo‘yicha yengil atletikachilarni tayyorlash uchun maxsus tashkil qilingan mashg‘ulotlarda ma’ruza va suhbatlar o‘tkaziladi. SHuningdek, texnika va taktikaning ayrim masalalarini mashg‘ulotlarda tushuntirish yo‘li bilan ham nazariy bilimlar hosil qilinadi. Shug‘ullanuvchilarga sport nazariyasi va usulidan maxsus adabiyotlar o‘qish tavsiya qilinadi.

Ma’naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. Yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida ularning ma’naviy va irodaviy fazilatlari tarbiyalanadi. Sportchilarni milliy ruhda, kuchli iroda va mustahkam xarakterli qilib tarbiyalashning ahamiyati bebahodir.

Tarbiyaviy ishlar birinchi qadamdan to sport ustasi, jahon rekordchisi bo‘lgunga qadar ham rejali davom etaveradi. Bu ish mashg‘ulotlarda ham, undan tashqari vaqtda ham o‘tkazilaveradi.

Yengil atletika seksiyalarida, yengil atletikachilar terma jamoalarida tarbiyaviy ishlarni, birinchi navbatda, o‘qituvchilar, murabbiylar olib boradilar.

Korxonalarda, muassasalarda, ko‘ngilli sport jamiyatlarida yoshlar bilan o‘tkaziladigan tarbiyaviy ishlarda ularning yordami juda katta bo‘lishi mumkin. Murabbiy o‘zining guruhdagi tarbiyaviy ishlarini mazkur jismoniy tarbiya jamoasini ham o‘z ichiga olgan tashkilotning umumiy tarbiyaviy ishlarining tarkibiy qismi, deb hisoblagandagina bunga erisha oladi.

Qaysi murabbiy faqat sport texnikasini o‘rgatish kerak, faqat musobaqalarga tayyorlash kerak, deb o‘ylasa, chuqur xato qilgan bo‘ladi. Siyosiy-g‘oyaviy, axloqiy va jismoniy tarbiya o‘rtasidagi uzilish sport mashg‘ulotidagi muvaffaqiyatni kamaytiradi, irodaviy fazilatlarni rivojlantirish uchun asos yaratmaydi, jismoniy tarbiya tizimining asosiy prinsipini – uning har tomonlamaligini buzadi va eng yomon tomoni shundaki, ma’naviy boylikni,

axloqiy poklikni va jismoniy kamolotni o‘zida mujassamlashtirgan yangi kishini tarbiyalashga imkon bermaydi.

Murabbiy o‘z o‘quvchilarini muvaffaqiyatli tarbiyalashi uchun ularni yaxshi bilishi, faqat ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan emas, balki oiladagi hayoti, ishi va o‘qishi bilan ham qiziqishi kerak. Murabbiy o‘z o‘quvchilarining irodaviy fazilatlari qanday ekanligini aniqlab olishi shart, chunki ayni shu fazilatlarni tarbiyalash uchun individual yondoshish ayniqsa zarur bo‘ladi.

Axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashning asosiy usuli – ishontirish, tushuntirish usulidir. Faqat so‘z bilan emas, balki ko‘rgazmali misollar bilan ham tushuntirish mumkin. Namuna ko‘rsatish, ayniqsa irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda muhim rol o‘ynaydi.

Sportchini tarbiyalashda har doim talabchan bo‘lish kerak. Zarurat bo‘lganda majbur etish usulini ham qo‘llash kerak. Sportchiga turli choralar bilan ta’sir etish mumkin: nasihat qilish, jamoatchilik tanbeh berish, mashg‘ulotlar va musobaqalardan chetlatish va h.k.

O‘quvchilarga nisbatan qattiq talabchan bo‘lish bilan birga rag‘batlantirishni ham unutish kerak emas. Tayyorgarligi kamroq o‘quvchilar bunga ayniqsa ko‘proq muhtoj bo‘ladilar.

O‘quvchilarga kuchli ta’sir etadigan bunday vositadan ustalik va odob bilan foydalanish kerak. Haddan tashqari maqtab yuborish yaramaydi. Bo‘lmasa yosh sportchida kibr va manmanlik paydo bo‘lishi mumkin.

Irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda sportchilarning mashg‘ulotlarda va musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarni asta-sekin oshira borish usuli katta ahamiyatga ega. Bunda sportchilar musobaqalarda uchraydigan qiyinchiliklarga nisbatan kattaroq qiyinchiliklarni engishga o‘rganishlari kerak.

Musobaqalashuv usuli juda katta rol o‘ynaydi. Mashg‘ulotlarda har xil mashqlarni musobaqa tarzida bajarish va ayniqsa rasmiy musobaqalarda qatnashish – irodaviy fazilatlarni tarbiyalashdagi eng yaxshi yo‘llardan biridir.

Axloqiy fazilatlarni tarbiyalash. Axloqiy fazilatlarni tarbiyalash – yoshlar bilan ish olib boradigan hamma tashkilotlarning muhim vazifasidir.

Sport mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazish jarayonida, shuningdek jismoniy tarbiya jamoasida boshqa tadbirlar vositasi bilan dunyoqarashni shakllantirishga, axloqni tarbiyalashga qaratilgan tarbiyaviy ishlar olib boriladi.

Sportchilar axloqiy tarbiyaning mehnat, o‘qish, sport, butun hayot uchun katta ahamiyati borligini anglashlari muhimdir.

Murabbiy shug‘ullanuvchilarga jismoniy tarbiya tizimining yuqori darajada g‘oyaviylikka qaratilganini, uning katta davlat ahamiyatini ko‘rsatishi va tushuntirishi, davlat va hukumatning kundalik g‘amxo‘rligini ta’kidlab turishi kerak.

Yengil atletikachilarni mashhur sportchilarning xalqaro musobaqalaridagi sport g‘alabalari tarixi bilan tanishtirish, sportchilarning Olimpiya o‘yinlarida ishtiroki yakunlari to‘g‘risida batafsil so‘zlab berish, sportchilarimizning yuqori daraja axloqiy va irodaviy fazilatlaridan misollar keltirish kerak.

Mashg‘ulotlar jarayonida axloqiy fazilatlarni tarbiyalash nazardan chiqmasligi kerak. Avvalo sportchilar o‘zro to‘g‘ri, axloq-odob ruhiga mos munosabatda bo‘lishlarini talab qilish kerak.

Axloqiy fazilatlarni tarbiyalashda sportchilarning o‘z pedagogik faoliyatlari katta rol o‘ynaydi. Bizning mamlakatda juda ko‘p sport ustalari mashg‘ulotni jamoatchi pedagoglik ishi bilan bog‘lab olib borib, o‘z bilim va tajribalarini o‘quvchilarga o‘rgatmoqdalar. Bunday jamoatchilik ishini rag‘batlantirish kerak.

Murabbiy jamoa tashkil qilishga, unda ilg‘or an’analarni shakllantirishga alohida e’tibor berishi kerak. Bu muhim vazifani hal etish, sportchilarni odob-axloq ruhida tarbiyalashga, ularning yuqori sport mahoratiga erishishlariga yordam beradi. Jamoa manfaat birligi samimiy do‘stlik, o‘rtoqlik bilan chambarchas bog‘langan bo‘lishi kerak.

Jamoa a’zolarida davlat va jamiyat manfaatlari shaxsiy manfaatlardan yuqori turishi kerak. Sportchilarning jamoaga va o‘rtoqlariga bo‘lgan

munosabati, odob va axloq, og‘ishmas iroda va vatanparvarlik mana shundan kelib chiqadi.

Har qaysi qatnashuvchiga g‘amxo‘rlik qiladigan, uning kayfiyati yaxshi, ruhi yengil bo‘lishiga yordam beradigan do‘stona, ahil jamoada qatnashayotgan musobaqalarda jamoa roli yaqqol namoyon bo‘ladi.

Jamoada o‘z an’analarini yaratish kerak: guruhga qabul qilish, yuqori bo‘limlarga o‘tkazish, musobaqada g‘olib chiqqan yoki razryad nishoni olganlarni tabriklash, chempionlarni “O‘zbekiston iftixorlari” kitobiga kiritish va h.k.

Murabbiy jamoani tez-tez yig‘ib turishi, mashg‘ulot va dam olish uchun birgalikda shahardan tashqariga chiqib turishi, sayohatlar tashkil qilib turishi kerak. Bunday chiqish va sayohatlar sportchilarning axloqiy fazilatlari, mashg‘ulot usuli va texnikasi, o‘tgan musobaqalar va hokazolar to‘g‘risidagi suhbatlar bilan to‘ldira borilishi lozim.

Jamoaning tarbiyaviy roli juda katta. YAngi boshlayotganlar, yosh sportchilar jamoaning eng yaxshi a’zolariga qarab, ulardan namuna oladilar, shunday a’lo sport natijalariga erishishga intiladilar.

Ayrim vaqtlarda intizomni buzish, axloqsiz xatti-harakat kabi voqealar sodir bo‘lganda, uni jamoada muhokama qilish har bir sportchiga ham, butun jamoaga ham katta tarbiyaviy ta’sir ko‘rsatadi.

Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash. Irodaviy fazilatlar axloq bilan uzviy bog‘liqdir. O‘z Vataniga shuhrat keltirishga intilish, mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlanish ishtiyoqi, jamoa oldidagi burch – sportchilarga rahnamolik qiladigan asosiy g‘oyaviy va axloqiy kuchlardir. Bu fazilatlar sportchilarning maqsadga intilishlarini, ularning g‘alabaga bo‘lgan irodasini mustahkamlaydi, benihoya kuch sarflay olishlariga, matonat va tirishqoqlik ko‘rsatishlariga yordam beradi.

Yengil atletikachilarning asosiy irodaviy fazilatlari: intizomlilik, qiyinchiliklarni engishda, ishda maksimal kuch sarflashda irodali bo‘lish, o‘ziga ishonch, tirishqoqlik, g‘alabaga intilish irodasi.

O‘quvchilar bilan birinchi mashg‘ulotdan boshlab intizomlilikni tarbiyalash kerak. O‘quvchining dona-dona jamoasi, uning xush qiyofaligi, mashg‘ulotlarning vaqtida boshlanishi – ana shulardan boshlab guruhda intizom o‘rnatila boshlanadi.

Sportchilar belgilangan qoidalarga qattiq rioya qilishlarini, o‘qituvchi jamoasi va ko‘rsatmalarini aniq bajarishlarini, nihoyat, faqat sport mashg‘ulotlarida emas, balki maktabda, ishda va uyda intizomli bo‘lishlarini kuzatib borish muhimdir.

Irodaviy fazilatlarni tarbiyalash uchun gigienik rejimga rioya qilish, chekish va spirtli ichimliklardan yuz o‘girish katta ahamiyatga ega.

Talabchanlikni pasaytirmaslik, xulq va tartib me’yorlari buzilganda biron marta ham beparvolik qilmaslik muhimdir. SHuning bilan birga, o‘qituvchining o‘zi ham intizomlilik namunasi bo‘lishi kerak.

Maqsadga erishishda matonatli, tirishqoq bo‘lishni tarbiyalash – yengil atletikachi tayyorlashdagi eng muhim vazifalardan biridir. Avvalo shug‘ullanuvchilar aniq maqsadga intilishlari kerak. Yengil atletika guruhiga yangi kelganlarning qiziqishlari xar xil bo‘ladi. Lekin ular mashg‘ulotlarga qatnaganlari sari, musobaqalarga qatnashganlari sari, yuqori sport natijalari ko‘rsatishni tobora ko‘p istaydilar. Yiroqdagi bo‘lsa ham – “mamlakat rekordchisi bo‘laman” – degan niyat yosh yengil atletikachini ruhlantirishi mumkin. Lekin kuchli, chaqqon bo‘lish, razryad me’yorlarini bajarish kabi yaqindagi maqsad ko‘pincha tuzukroq ta’sir qiladi. Mashg‘ulotda matonat, tirishqoqlikni tarbiyalash uchun faqat maqsadga intilish emas, balki unga erisha olishga ishonish ham kerak. YAqin maqsadga tezroq erishiladi. Real muvaffaqiyatlar o‘z kuchiga ishonchni, uzoqroqdagi maqsadga erisha olishga ham ishonchni mustahkamlaydi.

Yengil atletika mashg‘ulotlariga qiziqish va o‘z kuchiga ishonch mehnatsevarlik bilan mustahkamlanib borishi kerak. YOsh sportchilarga mashg‘ulotda qiyinchiliklarni engmasdan, nihoyatda mehnatsevar bo‘lmasdan sportda muvaffaqiyat qozonib bo‘lmasligini tinmay tushuntirish kerak.

O‘quvchi, mashg‘ulotlarda vazifalar berish bilan (mashqlarni kerak bo‘lgancha marta bajarish, masofani belgilangan vaqtda o‘tish, texnika elementini bilib olish) o‘quvchilarda mehnatga muhabbat uyg‘ota borish kerak. Qo‘ldan keladigan vazifani bajarish o‘z kuchiga ishonchni mustahkamlaydi, mehnatsevarlikni tarbiyalaydi. Muvaffaqiyatsizliklar, ayniqsa boshlang‘ich davrdagi muvaffaqiyatsizlik salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Charchashga olib keladigan mashg‘ulotlar kerakligicha tirishqoq va mehnatsevar bo‘lmaganlarga og‘ir tushadi. SHuning uchun bunday o‘quvchilarga mashqlarni guruh usuli bilan bajarish ko‘proq qo‘l keladi. Sportchi, kuchliroq sheriklariga ergashib, ko‘p kuch berishga o‘rganadi, keyin esa bunday mashqni mustaqil bajara oladigan bo‘ladi. Ko‘p musobaqalarda qatnashish juda muhimdir. Musobaqalardagi muvaffaqiyatsizlikka, yutqizishga, oxirgi o‘ringa beparvo qaraydigan bironta ham sportchi bo‘lmaydi. Vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlik sportchining irodasini bukmasligi, mashg‘ulotlarda uning matonatini va tirishqoqligini pasaytirmasligi, aksincha, ularni oshirishi kerak.

Tirishqoqlik va mehnatsevarlikni tarbiyalash qiyinchiliklarni enga olishni tarbiyalash bilan bog‘liq. Avvalo qiyin sharoitlarda mashg‘ulot qila oladigan va musobaqalarga qatnasha oladigan irodali bo‘lish kerak. Odatda, mashg‘ulotlar va musobaqalar qulay sharoitda o‘tadi. Lekin sportchi goho-goho qiyin sharoitda mashg‘ulot qilib, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashi, noqulay ob-havoda, nam va yumshoq erda o‘tkaziladigan musobaqalarda ham qatnasha olishga tayyorlanishi kerak. Mashg‘ulotda qiyinchiliklardan qo‘rqmaydigan yengil atletikachi musobaqalarda har doim muvaffaqiyatli qatnashadi. Bu borada I.P.Pavlovning aytganlarini eslash kerak: “Ha deganda ehtiyotlab tarbiyalash asab tizimi kuchli bo‘lgan kishini ham ayanchli darajada umrbod qo‘rqoq qilib qo‘yishi mumkin”. Garchi bu so‘zlar sportchilarga unchalik taalluqli bo‘lmasa ham, ayrim vaqtlarda ularni ham haddan tashqari ehtiyotlab, mashg‘ulot samarasini keskin pasaytirib yuboradilar, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga to‘sqinlik qiladilar.

Yengil atletikachining o‘z kuchiga ishonchi muhim ahamiyatga ega. Bu unga musobaqalarda yuqori natijaga erishishga va raqiblarini engishga yordam beradi. Sportchi o‘ziga, o‘z kuchiga ishonchini oshirishi kerak, bu ishonchga esa to‘siqlarni engish, irodani tarbiyalash, uni “mashg‘ulot” qilish bilan erishiladi. Bu so‘zlar yengil atletikachilarga ham mutlaqo taalluqlidir. O‘z kuchiga ishonch – qat’iyatlik va jasurlikning asosidir. Ishonchsizlik – sportdagi yutuqlar dushmanidir. Sportchi mazkur tur texnikasini qanchalik yaxshi egallagan bo‘lmasin, unda ishonchsizlik, jur’atsizlik paydo bo‘lsa, uning harakatlari tanglashib, bu uni mag‘lubiyatga olib keladi. Tajribadan ma’lumki, musobaqalar va mashg‘ulotlarda qiyinchiliklar bilan muvaffaqiyatli kurashish uchun u yoki bu mashq oldidan sportchi fikrini yo‘lga solib yuborishning katta ahamiyati bor. Rekord balandlikdan o‘tish, masofani ancha yuqori sur’atda o‘ta olish, snaryadni odatdagidan uzoqroq uloqtirish mumkinligiga o‘z-o‘zini ishontirish o‘z vazifasini yengillashtirish va uni chindan ham bajarish demakdir. Agarda vazifa og‘ir va bajarish mumkin emasligiga o‘zini ishontirsa, unda oldindan taslim bo‘lib qo‘ya qolgan ma’qul. Sportchi irodaviy kuchini ishga solib, to‘g‘ri fikr yurgizib, o‘z potensial imkoniyatlarini yanada yuqori darajada ko‘rsata olishi mumkin.

Jismoniy mashg‘ulot ko‘rgan sportchi o‘z kuchiga ishongan paytdagina yuqori natijaga erisha olishi mumkin. Demak, hech cho‘chimasdan eng yuqori jahon rekordlarini ham zabt etishga harakat qilish kerak. Lekin bunga erishish uchun shunday o‘z kuchiga ishonch, shunday psixologik muvozanat hosil qilish kerakki, har qanday kuchli raqiblar ham, olimpiya stadionidagi yuz ming tomoshabin ham, eng noqulay ob-havo ham, har qanday boshqa sabablar ham ularga ta’sir eta olmasin.

Yosh va katta sportchilar bilan shug‘ullanuvchi o‘qituvchilar ularni muvaffaqiyatsizlikdan keyin ishonchni yo‘qotmaslikka o‘rgatishlari kerak. Aksincha, bunday paytda butun irodani yig‘ib, alohida e’tibor bilan mashqni muvaffaqiyat bilan bajarish kerak.

O‘z kuchiga ishonch ishontirish, namuna ko‘rsatish va maxsus tashkil qilingan amaliyot bilan tarbiyalanadi. Ishonch va psixologik muvozanat tarbiyalash uchun sportchilarni musobaqalarda ham bo‘ladigan sharoitda harakat qilishga o‘rgatish kerak. Asosiy usullardan biri – ishonch bilan bajarishni, ayrim paytda esa jasoratni talab qiladigan mashqlar qiyinligini asta-sekin oshira borishdir. Masalan, g‘ovlar osha yugurish texnikasini o‘rgatishda to‘siqlar balandligini asta-sekin oshira boriladi. Masalan, balandlikka sakrashda qo‘lga kiritilmoqchi bo‘lgan sport natijasiga psixologik tomondan o‘rganish uchun ko‘zlangan balandlikni tez-tez qo‘yish, uni ko‘rib turish, unga o‘rgana borish, agarda tayyorgarlik darajasi yo‘l qo‘ysa, uni zabt etishga intilib ko‘rish maqsadga muvofiqdir. Shunday qilinsa, sportchi musobaqalarda ko‘proq ishonch bilan sakraydi.

O‘z kuchiga ishonchni tarbiyalash uchun yengil atletikachilarga jasorat, qat’iyat, yuqori iroda kuchi talab qiladigan mashqlarni tavsiya qilish kerak. Birinchi navbatda, turli to‘siqlar (chuqurlik, devorcha va boshqalar) ustidan sakrashlar ana shunday mashqlardan hisoblanadi. Masalan, g‘ov osharni tayyorlashda har qanday to‘siqlardan o‘tish mashqlari jasoratni oshirishga yordam beradi. Balandlikka sakrovchilar va langarcho‘p bilan sakrovchilarda sakrash ustunchalarining bir-biriga yaqinlashtirilishi ham dadillikni tarbiyalaydi.

Sportchilarni har qaysi mashqni oxirigacha etkazishga o‘rgatish kerak. Agarda sprinter yugurishga tayyorlangan bo‘lsa, har qanday to‘sqinlikka qaramasdan, yugurib o‘tishi kerak. Agarda sakrovchiga, yugurib kelib, belgiga aniq tushmaydigandek tuyulsa ham yoki qarama-qarshi shamol esib qolsa ham, u yugurib kelishni oxirigacha etkazib, albatta sakrashi kerak. Har xil vajdan yugurib kelishni to‘xtataverishga o‘rganilsa, butun e’tibor va irodani to‘plashga o‘rganish, zarur darajada qat’iyat va ishonch hosil qilish mumkin emas.

Ba’zan murabbiy o‘quvchiga “qimirlamay qolgan” chegarasidan o‘tib olishiga yordamlashib yuborishi kerak. Sakrovchilar ko‘pincha oldingi urinishda hech qiynalmasalar ham shaxsiy rekordlarini oshira olmaydilar. Bunday chegaradan o‘tish uchun masalan, planka balandligini, e’lon qilingan

balandlikdan yuqoriroq ko‘tarish mumkin. Bunday paytda sakrovchi haqiqiy balandlikni bilmasligi kerak.

O‘z kuchiga ishonch – doimiy miqdor emas. Emotsional ko‘tarinkilik va kayfiyatning qandayligiga qarab, jismoniy fazilatlarning rivojlanish darajasi o‘zgarishiga qarab, ishonch ko‘proq yoki ozroq bo‘lishi, ba’zan esa butunlay ishonchsizlikka aylanib ketishi mumkin. Bunday paytlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrash sportchiga psixik jarohat etkazadi va birinchi navbatda, ulardagi o‘z kuchiga ishonchni ancha kamaytirib yuboradi.

Sportchilarda o‘z kuchiga ishonch hosil qilish bilan birga, ularda ortiqcha ishonch paydo bo‘lib qolishiga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi, chunki bu manmanlikka, tartib va mashg‘ulot susayishiga sabab bo‘lib, musobaqalarda jiddiy muvaffaqiyatsizlikka olib keladi.

Sportchilarda maksimal kuch, tezkorlik va chidamlilik ko‘rsatish qobiliyatini alohida e’tibor bilan tarbiyalash kerak. Chunki yengil atletikaning ko‘p turlarida muvaffaqiyatlar mana shularga bog‘liq.

Potensial energiya zaxirasi hammada ham nihoyatda ko‘p bo‘ladi. Bu energiya ma’lum darajada emotsional ruhlantirish ta’sirida namoyon bo‘ladi.

Yuqori natijaga erishish uchun sportchini bajariladigan mashqqa e’tiborni jalb qilishga o‘rgatish kerak. Bu, ayniqsa, musobaqalarda juda zarur, chunki u erda sportchi e’tiborini asosiy maqsaddan chalg‘itadigan tashqi taassurotlar ko‘p bo‘ladi. E’tiborni jalb qilishni, birinchi navbatda, hamma o‘z-o‘zida tarbiyalashi kerak. Har qanday ish paytida sportchi faqat hal qiluvchi vazifani o‘ylay oladigan bo‘lishi kerak. Bu kabi e’tibor jalb qilishni tarbiyalash uchun masalan, joydan turib uzunlikka sakrash foydalidir. Bunday mashqlarda to‘la tinch holatdan maksimal kuchlanishga o‘tish diqqatni bir maqsadga jalb qilish uchun sharoit yaratadi – katta kuch bilan juda tez depsinishga intilib, butun kuch, butun iroda bir erga yig‘iladi. Dastlabki komanda bilan o‘q uzish o‘rtasidagi vaqtni ko‘paytirib, past startdan otilib chiqish ham diqqatni jalb qilishni tarbiyalash uchun juda yaxshi mashqdir. Diqqatni jalb qilish va iroda kuchini ko‘rsata olish qobiliyati, shuningdek, sportchiga bitta urinish beriladigan chamalash

mashg‘ulotlarida ham tarbiyalanadi. Xuddi shu maqsadda balandlikka va langarcho‘p bilan sakrovchilarga ayrim musobaqalarda sakrashni odatdagi balandlikdan yuqoriroq balandlikdan boshlash tavsiya qilinadi. Iroda kuchini yig‘a bilish va ko‘rsata bilishni tarbiyalashning eng yaxshi yo‘li shug‘ullanuvchilar oldiga aniq mo‘ljal qo‘yishdir. Masalan, uzunlikka sakrovchi oddiy sharoitda aniq ko‘rinib turgan oraliqdan o‘tishni emas, balki faqat “uzoqroq sakrash”ni o‘ylaydi. Ayrim murabbiylar oldinga sakrashda tushgan joyga oq qog‘oz lentani qo‘yib, keyin yana sakrashni tavsiya qiladilar.

Mashg‘ulotlarda gandikap o‘tkazib turish, ya’ni bir tomon ikkinchi tomonga imtiyoz berib musobaqalashish natijasida, imtiyozsiz tomon maksimal kuch sarflashga, bor g‘ayratini ko‘rsatishga majbur bo‘ladigan sharoitda sport kurashi o‘tkazib turish zarur.

Mashqlarni guruh bo‘lib bajarish kerak. Masalan, tez start olishga, tez oldinga chiqishga faqat guruh bo‘lib, start olganda o‘rganish mumkin. Bunda emotsional ruhlanish hosil bo‘ladi, orqada qolmaslik ishtiyoqi paydo bo‘ladi, maksimal iroda kuchi ko‘rsatiladi.

Sakrashda, uloqtirishda yoki yugurishda ko‘proq kuch sarflash qobiliyatini tarbiyalash uchun mashqlar odatdagiga nisbatan katta kuch talab qiladigan sharoitda bajariladi. Keyin mashqlar me’yoriy sharoitda takrorlanadi. Mashqlarni qiyinroq sharoitda bajarib, sportchilar katta tezlikka erishadi, chunki me’yoriy sharoitda ham yuqori kuch ko‘rsatish saqlanib qoladi-yu, tashqi sharoit esa yengillashadi. Masalan, qum yoki qipiq ustidan sprintcha yugurgandan keyin, shu zaxoti g‘ishtqumoq yo‘lkada maksimal tezlik bilan yuguriladi; og‘ir botinka kiyib, sprint yugurgandan keyin, shu zaxoti odatdagi yengil atletika tuflilarida sprintcha yuguriladi va shu kabilar. Katta kuch ko‘rsata olish qobiliyatini tarbiyalashda musobaqalarning axamiyati xammadan xam ko‘pdir. Unda yengil atletikachilar mashqni maksimal iroda kuchi bilan bajaradilar, erishilgan natija bilan qoniqmaydilar, yanada yaxshiroq natija ko‘rsatishga xarakat qiladilar, shuning uchun mashg‘ulot jarayonlarida kuchni, tezkorlikni va chidamlilikni o‘stiradigan mashqlarni musobaqa usuli bilan bajarishni ham

qo‘llash kerak. Sport kurashi natijasida xosil bo‘ladigan emotsional ruxlanish yanada zo‘rroq natija ko‘rsatishga yordam beradi.

Yengil atletikachilarga g‘alabaga intiladigan iroda zarurdir. U matonatga, tirishqoqlikka, ishonchga, jasurlikka tayanadi, yengil atletikachining xarakteriga bog‘liq bo‘ladi. SHuning uchun axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash bilan g‘alabaga intiladigan iroda ham anchagina rivoj topadi. SHu bilan birga g‘alabaga intiladigan irodani tarbiyalashga maxsus e’tibor ham berish kerak. Yengil atletikachi musobaqada kurash talab bo‘lishi, g‘alabaga intilishi, oxirigacha jangovar bo‘lib qolishi kerak. SHaroit qiyinligi va kuchli raqiblar borligi uni shaxtidan qaytara olmasligi kerak. Raqib qanchalik kuchli bo‘lsa, kurash ham shunchalik qiziqarli va g‘alaba ham shunchalik qimmatliroq bo‘ladi. Yengil atletikachilarga ko‘proq g‘alabaga bo‘lgan iroda to‘g‘risida so‘zlab berish, o‘z kuchiga ishonmoq kerakligini tushuntirish, eng yaxshi sport ustalarini misol qilib ko‘rsatish kerak.

Sportchining bolalik chog‘idan boshlab ko‘p musobaqalarda qatnashishi – g‘alabaga intiladigan irodani tarbiyalashda eng yaxshi maktab hisoblanadi. Yangi boshlayotganlarni birinchi mashg‘ulotlardanoq musobaqalarga qiziqtirish, ularda kuch sinab ko‘rish istagini, g‘alabaga intilishni uyg‘otmoq kerak. YAngi boshlayotganlar, shuningdek ancha tayyor bo‘lib qolgan sportchilar ham jamoa musobaqalarida qatnashishi juda muhimdir. SHaxsiy g‘alaba uchun kurashish bilan jamoa sharafini himoya qilishning bir-biridan farqi bor. Guruhning, jamoaning sport sharafi uchun kurash ko‘proq axloqiy fazilatlarga asoslangan bo‘ladi. Hatto tortinchoqroq odam ham ruhlanib, umumiy ishga o‘z hissasini qo‘shishga intiladi. Bundan tashqari musobaqa vaqtida ham, undan oldin ham jamoa a’zolari ijobiy ta’sir ko‘rsatadilar. Agarda yangi boshlayotgan sportchi faqat shaxsiy hisobda ishtirok etib, g‘alaba qilishga ko‘zi etishi qiyin bo‘lsa, uning qiziqishi ham kam bo‘ladi. Jamoa hisobidagi musobaqalar tayyorgarligi kamroq atletlarga ham, sport ustalariga ham birday muhimdir. Ayrim paytlarda mashg‘ulot mashqlarini musobaqada qatnashayotgandek faraz etib bajarish tavsiya qilinadi. Masalan, E.Zatopek mana bunday qilar edi: “Mashg‘ulotda,

masalan, 2x200 m yugurayotganimda, butun boshli musobaqada qatnashayotganday bo‘laman. Men tasavvur qilganim musobaqaga berilib ketaman va raqibdan oldinlab ketishim kerak, deb faraz qilaman. Agar 200 m ga yugurishim buning uchun oz tuyulsa, u paytda 400 m ni tez sur’atda yugurib o‘taman”.

Irodaviy fazilatlar tashqi muhit qiyinchiliklari bilan, o‘z-o‘zi bilan kurash natijasida hosil bo‘ladi. O‘z-o‘zini tarbiyalash bilan ko‘p narsaga erishish mumkin, lekin murabbiy, o‘qituvchi rahbarligi ostida uyushtirilgan tarbiya yanada ko‘proq natija beradi. Yengil atletikadan amaliy mashg‘ulotlar vaqtida irodaviy fazilatlarni tarbiyalashda va musobaqalarga psixologik tayyorgarlik ko‘rishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak.

1. Mashg‘ulotlarni ko‘proq guruh bo‘lib o‘tkazish.
2. Tayyorgarligi kamroq shug‘ullanuvchilar bilan kuchli yengil atletikachilarning qo‘shma mashg‘ulotlarini ko‘proq tashkil qilib turish kerak.
3. Mashg‘ulotlarda musobaqa usulidan (texnikani, tezkorlikni o‘stirishga, eng yaxshi natija ko‘rsatishga va shu kabilarga mo‘ljallangan ayrim mashqlardan, chamalashlar va musobaqalardan) kengroq foydalanish.
4. Mashg‘ulotlarda turli xil gandikaplar qo‘llash (turli xil masofaga yugurishda, estafetalarda, sakrashda va uloqtirishda).
5. Mashg‘ulotlarning qariyb hammasiga mashqni bajarishda “qo‘yilgan maqsadga etish” vazifasini albatta kiritish (bir oyoqda oldingi mashg‘ulotdagiga nisbatan ko‘proq o‘tirib turish, ma’lum og‘irlikdagi shtangani ko‘tarish, belgilangan masofani yugurib o‘tish. Texnika elementini bajarish va boshqalar).
6. Deyarli har bir mashg‘ulotda hech bo‘lmaganda bitta mashqni qiyin sharoitda bajarish (qum ustidan yoki tepalikka vaqtni hisoblab yugurish, yumshoq erdan depsinib balandlikka sakrash, og‘irroq snaryadni uloqtirish va sh.k.).

7. Ayniqsa tayyorlov davrida jismoniy mashqlar (mushaklarni mustahkamlash, chidamlilikni tarbiyalash va boshqalar uchun) bajarayotganda “nihoyasigacha” usulini qo‘llash.
8. Vaqt-vaqti bilan bo‘lajak musobaqadagi sharoitga o‘xshash sharoitda (yo‘lkaning sifati, snaryadlar, sakrash va uloqtirishda urinishlar miqdori, musobaqa vaqti va dasturiga moslik va h.k.) chamalashlar, ichki musobaqalar va mashg‘ulotlar o‘tkazish.
9. Ba’zan sakrash va uloqtirishdan bittagina urinishga ruxsat berib, chamalashlar va ichki musobaqalar o‘tkazish.
10. Mashg‘ulotlarni, chamalashlarini va ichki musobaqalarni mashqni bajarish mumkin bo‘lgan har qanday ob-havoda o‘tkazish.
11. Yengil atletikachilarga mashg‘ulot rejalarini (bir mashg‘ulotga, bir haftaga va undan ko‘proq muhlatga) mustaqil tuzishni va ayrim mashg‘ulotlarni mustaqil o‘tkazishni topshirish.

6.2. Jismoniy tayyorgarlik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning muayyan darajasini ta’minlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yo’nalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi (M.S.Olimov). Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayyorgarlikning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yo’li – asosan barcha harakat sifatlari: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uyg’unlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashg’ulotlardir. Bunda tegishli harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mukammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali darajada yuzaga chiqishi mumkin. Agar zarur nisbat buzilgudek bo’lsa, sport natijalarining o’sishi sekinlashadi yoki hatto pasayadi

ham. Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida, ayniqsa, mashg'ulotlarning musobaqa davrida eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato – jismoniy tayyorgarlikka kamroq e'tibor qaratish hisobiga alohida texnik detallarga sayqal berishdir. Chidamlilik bilan bog'liq bo'lgan siklik turlarda esa "kilometraj" ortidan tinim bilmay quvish harakat tuzilishining buzilishiga olib keladi. Shunday qilib, yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini zarur yo'nalishda rivojlantirishning asosiy shartlaridan biri xilma-xil yordamchi mashqlardan foydalangan holda maxsus texnik tayyorgarlikni ta'minlash bo'lib, bu mashqlar ham shakli, ham mazmuniga ko'ra tanlangan yengil atletika turi texnikasini takomillashtirish bilan birga tegishli harakat sifatlarini rivojlantirishga ham yordam berishi lozim.

Harakat sifatlarini rivojlantirish bilan birga sport texnikasiga o'rgatishning eng maqbul vositasi – yengil atletikaning tanlangan turi hisoblanadi. Biroq maxsus jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun vositalarni tanlashdagi bunday chegaralash qisman uzoq masofaga yugurish va sportcha yurishga nisbatan amalga oshirilishi mumkin, yengil atletikaning alohida turlarida esa, agar sportchilarda shu turda muvaffaqiyatlarga erishish uchun kerakli bo'lgan barcha sifatlar avvalboshidanoq maqsadga muvofiq nisbatda rivojlangan va keyingi mashg'ulotlar jarayonida ular bir me'yorda va zarur nisbatda o'sishda davom etayotgan bo'lsagina, bunga yo'l qo'yish imkoni bor. Lekin ta'riflangan holatning yuzaga kelish ehtimoli juda kichik va amalda unga erishish mumkin emas. Shu sababdan ham sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish va, ayniqsa, harakat sifatlarini rivojlantirish yo'llarini izlash – yil va ko'p yillar mobaynidagi o'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiyning birinchi navbatdagi vazifalaridan biri hisoblanadi. U ko'pgina vaziyatlarga bog'liq tarzda hal etiladi – yoshga aloqador hamda individual xususiyatlar; tayyorgarlik darajasi; irsiy omillar; sportchining fe'l atvori va axloqiy-irodaviy sifatlari; tanlangan ixtisoslik turi va h.k…lardan iborat. Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va g'ovchilar uchun; 2) sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun; 3) o'rta, uzoq masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun. Birinchi

guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat – tezkorlik, ikkinchisi uchun – tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir. Sprinterlik va g'ovlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon bo'ladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi: oddiy harakat reaksiyasi; harakatlar sur'ati (chastotasi);harakatlarning keskinligi (g'ayri-ixtiyoriyligi) – tezlik kuchi;

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

Harakatlar sur'atini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yo'rg'alab yugurish – 30-40 m, tayanib turgan joyda yugurish – 10-20 s., qiya joyda yugurish (yo'lkaning og'ish burchagi – 20^0) – 60-80 m, tortuvchi yordamida yugurish – 30-60 m, qo'yilgan belgilar bo'yicha yugurish – 30-50 m, ovozli-gromofon yordamida yugurish – 15-30 s, shamol harakati bo'ylab yugurish – 60-80 m va b. Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati – 3 daq. Takrorlash va seriyalar miqdori – 3-4, seriyalar orasida dam olish – 8-10 daq. Sprinterlar va g'ovchilarda harakatlarning keskinligini (g'ayri-ixtiyoriyligini), ya'ni tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida og'irliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Og'irliklar sirasiga 3-7 kg og'irlikdagi belbog'lar yoki boldirga taqiladigan 1-1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmalarni bosib o'tish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80-90%iga teng. Bir seriyada takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-4 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8-10 daq. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari bo'ylab, shamolga qarab, "tortuvchi ot" bo'lib yugurish va h.k. – 10-20 s. Takrorlanishlar

va dam olish oraliqlari yuqoridagi kabi qaytariladi.Tezkorlikni rivojlantirish uchun, majmuali ifodalaganda, yaxshisi maksimal imkoniyatlarning 80-95%i darajasidagi tezlik bilan 50-80 m li kesmalarga yugurishni qo'llash kerak. Bir seriyadagi takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-5 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, ular orasida dam olish – 8-10 daq. Majmua tarkibida yengillashtirilgan va og'irlashtirilgan harakatlarni turli variantlarda qo'llab tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish hamda harakatlar sur'atini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ham xuddi shunga yordam beradi. Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish yanada samarali borishi uchun tezkorlikni o'stiradigan 6-8 mashg'ulotni kuch mashqlarini bajarish hisobiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlovchi 2-3 mashg'ulot bilan navbatlash lozim.

Sprinterlar va g'ovchilar uchun asosiy hisoblangan tezkorlik sifatini rivojlantirishdan tashqari tezlik chidamliligi darajasini ham oshirish katta ahamiyatga ega. Yugurishda tezlik chidamliligi rivojlanganligining asosiy mezonlaridan biri masofaning ikkinchi yarmini tezlikni sezilarli pasaytirmagan holda yugurishdir. Sprinterlar va g'ovchilarda tezlik chidamliligini oshirish uchun ikki usuliy variantdan foydalaniladi: 1) quvvat bilan ta'minlashning alaktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan; 2) quvvat bilan ta'minlashning laktat anaerob jarayonlari ustuvorligi bilan.Birinchi variantda ("alaktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni kislorod qarzini uzishning tezkor bosqichini qo'llash yo'li bilan bajarish qobiliyati taraqqiy etadi. Buning uchun maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismi darajasidagi tezlikda 100-150 m kesmalarda yugurishni qo'llash lozim. Bir seriyadagi takrorlash miqdori – 4-6 marta, ular orasidagi dam olish–2-3 daq., tomir urishi 100-120 zarba/daq. atrofida bo'lishi kerak. Seriyalar 2-6 ta, seriyalar orasidagi dam olish–8-10 daq. bo'lishi mumkin. Ikkinchi variantda ("laktat" tezlik chidamliligi) sportchining mashqlarni glikoliz quvvati hisobiga bajarish qobiliyatlari rivojlanadi, bunda kislorod bo'lmagan sharoitda uglevodlarning parchalanishi yuz beradi va kislorod qarzini uzishning sust bosqichi boshlanadi. Bu holatda maksimal imkoniyatlarning 90-95% qismi darajasidagi tezlik bilan 150-400 m kesmalarda

yugurishdan foydalanish mumkin. Bir seriyada bunday takrorlash soni 3-4 ta bo'lishi mumkin, takrorlanish orasidagi dam olish asta-sekin 6-8 dan 1-2 daq.gacha qisqaradi. Past razryadli sportchilar uchun seriyalar miqdori 1-2 ta, malakali sportchilar uchun – 3-4 ta. Seriyalar orasidagi dam olish 20 dan 12-15 daq.gacha. O'rta va uzun masofalarga yuguruvchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik (umumiy va maxsus) asosiy o'rinni egallaydi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg'unlashtirilgan variantlari qo'llanishi mumkin.

O'rta masofalarga yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni o'stirish uchun ixtisoslik turidan 2-3 barobar katta bo'lgan turlicha masofalarga maksimal imkoniyatning 60-70% qismi darajasidagi tezlikda yugurishdan foydalaniladi. Yuklamaning etarliligi ko'rsatkichi tomir urishining 150-170 zarba/daq. atrofidagi sur'ati bilan belgilanadi, bunda faoliyat sportchi organizmining aerob quvvat bilan ta'minlanishi rejimida yuz beradi. O'rta masofaga yuguruvchilar uchun 45-60 daq., uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun 1,5-2 s mobaynida tez sur'at bilan yugurishlar ham shu maqsadga xizmat qilishi mumkin. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish 300-1500 m masofaga maksimal imkoniyatlarning 75-85% qismi darajasidagi tezlik bilan yugurishdan foydalangan holda takroriy-o'zgaruvchan yoxud oraliqli usullarni qo'llash orqali olib boriladi; yugurish yakuniga etgach, tomir urishi 180 zarb/daq. atrofida bo'lishi lozim. Takrorlanish orasida dam olish oralig'i 1-1,5 daq., tomir urishi shu muddat davomida 120-130 zarba/daq.gacha tiklanishi lozim. Dam olishning xususiyati – faol lo'killab yugurish, yurish, bo'shashtiruvchi mashqlardan iborat bo'lishi zarur. Takrorlash soni 3-4 dan 10-20 martagacha bo'lishi mumkin, bu ixtisoslik masofasiga bog'liq. Maxsus (tezlikka) chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishiga erishish uchun nazorat yugurishi, musobaqa shaklidagi mashg'ulotlar, musobaqalardagi o'rtacha tezlikdan 8-10% yuqoriroq tezlik bilan asosiy masofadan 1/2-1/4 ga qisqaroq masofalarda o'tkaziladigan musobaqalardan foydalanish kerak. Sakrovchi va uloqtiruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun

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

Kuchning barcha turlari o'zaro aloqadorlikda namoyon bo'ladi. Shuning uchun maksimal kuchni o'stiradigan mashqlar faqat uloqtiruvchilarda emas, kamroq darajada sakrovchilarda ham qo'llanadi. Bunday mashqlar qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar, yuruvchilarning mashg'ulotlaridan, u qadar keng bo'lmasa-da, o'rin olgan. Uloqtiruvchilar va sakrovchilarning maksimal kuchi quyidagi vositalar orqali rivojlantiriladi: 1) to'ldirma to'p, qumli qoplar ko'rinishidagi og'irliklar, shtangalar yoki sheriklar va maxsus trenajyor qurilmalarining qarshiligi; 2) snaryadlarni turli usulda tashlash va uloqtirishlar. Maksimal dinamik kuchni rivojlantirish mashqlari uloqtiruvchi va sakrovchilarga quyidagi o'lchamlarda beriladi: bir topshiriqni 6-7 yondashuv yoki seriyada 6-7 martagacha takrorlash. Og'irlik (qarshilik) kattaligi dastlab maksimal imkoniyatlarning 60-65% qismiga teng bo'lib, asta-sekin 90-95%ga etkaziladi. Alohida topshiriqlar orasidagi dam olish – 2-4 daq. (ish qobiliyati to'la tiklanguniga qadar). Uloqtiruvchi va sakrovchilarning tezlik-kuch tayyorgarligini yaxshilash uchun joyidan turib va tezlanib yugurib kelib sakrash (uzunlikka, ikki hatlab, uch hatlab, ko'p karra) mashqlarini, kursi ustiga sakrab chiqish, gimnastika oti ustidan sakrab tushish kabi mashqlarni to'siq ustidan sakrb oshish (g'ov, devor, planka, arqon); arg'amchida sakrashlarni etarlicha keng qo'llash zarur. Bu guruh mashqlaridan foydalanish bo'yicha usuliy tavsiyalar avvalgisiga o'xshash. Texnik mahoratni egallash va kuch imkoniyatlarini oshirishni barobar olib borish maqsadida ko'proq uloqtiruvchilarda, kamroq – sakrovchilarda statik kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Shu maqsadda statik holatlarda sherik yoki snaryadning qarshilik ko'rsatishiga asoslangan mashqlar bajariladi. Berilgan holatlarning har birida kuchlanishning davomiyligi 5 dan 20 sek.gacha.

Har bir topshiriqni takrorlashlar soni – 2-3 marta, bir topshiriqni takrorlashlar orasida dam olish – 0,5-1 daq. Mashqlar 3-4 seriyada bajariladi, ularning orasidagi dam olish muddati – 3-4 daq. Kuchni rivojlantirishda mushaklarni imkon darajasida zo'riqtirish, cho'zishga asoslangan statik xususiyatli mashqlar ijobiy natijalar beradi. Ularni badan qizdirish mashqlarida qo'llash orqali avvaldan cho'zilgan mushak guruhlari ishtirok etadigan harakatlardagi natijalarni yaxshilash mumkin. Yengil atletikachining kuch imkoniyatlari portlovchi kuchda ham namoyon bo'ladi, u sakrash va uloqtirish mashqlari jarayonida ko'proq yuzaga chiqadi hamda rivojlanadi. Bunda sportchining o'z tanasiga sakrovchilarda – itarilish lahzasida maksimal tezlik bera olish; uloqtiruvchilarda – snaryadning uchib chiqishi lahzasida uning yakunlovchi tezligini xabar qilish qobiliyati eng jiddiy hamda umumiy jihat hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlarida bu qobiliyat sakrovchanlik deb belgilanadi. Sakrovchanlikni (portlovchi kuchni) rivojlantirish uchun sakrovchilarda har xil usul bilan sakrashlarga keng o'rin beriladi: og'irliklar bilan va ularsiz sapchishlar, muayyan narsalarga qo'l tekkizish, 60 sm gacha balandlikdan chuqurlikka sakrash va yana itarilish, og'irliklar bilan o'tirib yoki chala o'tirib-turishlar qo'llaniladi. Bir harakat topshirig'ini takrorlashlar charchoqning dastlabki belgilari ko'ringuniga qadar davom etadi, har xil topshiriqlarni bajarish orasida dam olish – 2-3 daq. Seriyalarning maksimal soni – 4. Bir mashg'ulotda bunday topshiriqlar 5-6 ta bo'lib, ular maksimal imkoniyatlarning 85-95% qismiga teng shiddat bilan bajarilishi mumkin. Portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha taklif etilayotgan usuliy tavsiyalarni sprinterlar ham, uloqtiruvchilar ham qullay oladilar; uloqtiruvchilardagi maxsus portlovchi kuch esa har xil og'irlikdagi snaryadlarni (musobaqalarda qo'llanadigandan og'irroq yoki yengilroq) uloqtirish yo'li bilan tarbiyalanadi, bunda harakatlar shiddati maksimal imkoniyatlarning 75-90% qismi darajasida, seriyalar miqdori – 3-4, har bir seriyadagi takrorlar soni 15-20 martadan kam bo'lmasligi kerak. Takrorlar orasida dam olish – 0,5 daq., seriyalar orasida esa – 2-3 daq. Snaryadlarning og'irligi quyidagi chegaralar oralig'ida tebranadi: erkaklar

yadrosi – 5-12 kg, ayollar yadrosi – 3-7 kg; erkaklar diski – 1-5 kg, ayollar diski – 0,5-2,5 kg; erkaklar bosqoni – 5-16 kg, ayollar bosqoni – 3-7 kg; erkaklar nayzasi – 600-900 g, ayollar nayzasi – 500-800 g. Yengil atletikaning barcha turlari vakillari uchun kuch sifatlarini namoyon etishning yana bir ko'rinishi mavjud – bu *kuch chidamliligidir*. Agar u etarlicha rivojlangan bo'lsa, sport texnikasining barqarorlik darajasi ortadi. Harakat faoliyatining mazkur sifati ko'proq sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun zarur. Ularda kuch chidamliligini o'stirish maqsadida kuch xususiyatiga ega bo'lgan turli-tuman oddiy harakatlar, shuningdek, tanlangan yengil atletika turining elementlaridan foydalaniladi va bu mashqlar og'irliklar bilan, tegishli tuzilishga esa bo'lgan trenajyor qurilmalarida bajariladi. Bunda og'irlik (yoki qarshilik) kattaligi maksimal imkoniyatlarning 50-70% qismi darajasida bo'lishi lozim. Har bir topshiriq charchaguncha bajariladi, takrorlar orasidagi dam olish 1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori 3-4 tagacha, ular orasida dam olish – 3-4 daq.Ko'rsatilgan harakat sifatlaridan tashqari egiluvchanlik, koordinatsiya, ritm hissi, muvozanatni ushlash, mushaklarni erkin bo'shashtirish kabi qobiliyatlarni taraqqiy ettirish juda muhim. Egiluvchanlikning zaif rivojlanganligi yengil atletikaning ko'pgina turlarida harakatlar amplitudasini cheklab qo'yuvchi to'siq, bundan tashqari, to'g'ri texnikaga rioya qilishda qiyinchiliklar tug'diradi. Shuning uchun ham egiluvchanlikni "zahira bilan", ya'ni yengil atletikaning shu turi uchun zarur bo'lganidan kattaroq amplituda bilan rivojlantirish kerak. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har kuni va kuniga bir necha martadan bajarilishi shart. Bu mashqlarning asosini tanlangan yengil atletika turi texnikasiga oid elementlar hamda harakatlar shiddati va kengligini asta-sekin oshirib, goh faol, goh sust tarzda bajariladigan boshqa oddiy faoliyatlar tashkil etadi. Harakatlar shiddati va takrorlarning etarliligini ko'rsatuvchi belgi – tananing cho'zilayotgan qismlaridagi dastlabki og'riq sezgisidir. Bir seriyadagi dinamik mashqlarni takrorlashlar soni – 8 marta. Statik holatlarni saqlab turish davomiyligi – 5-6 sek. Takrorlar orasida dam olish 30 s.dan ortiq emas, seriyalar orasida esa 2-3 daq. Seriyalar soni – 6-8. Yengil atletikaning tezlik-kuch turlarida texnikani

yaxshi egallab olish harakat koordinatsiyasi va ritm hissi qanchalik rivojlanganligiga bog'liq. Optimal ritm va murakkab koordinatsiyali harakatlarni o'zlashtirib olish uchun tanlangan yengil atletika turining tizimchalarini tashkil etuvchi oddiy, sodda harakatlarni bajara boshlash kerak. Bunday harakatlar shiddati imkon qadar yuqori, lekin ularning to'g'ri bajarilishiga halal bermaydigan darajada bo'lishi lozim. Mashqlar charchash belgilari paydo bo'lguniga yoki harakatlar koordinatsiyasi izdan chiqquniga qadar takrorlanishi yoxud davom ettirilishi shart. Takror orasida dam olish – 10-30 sek., seriyalar soni – 3-4, seriyalar orasida dam olish – 3-4 daq. Optimal ritmni egallash uchun quyidagilar tavsiya etiladi: mazkur yengil atletika mashqining optimal ritmini xayolan tasavvur etishni mashq qilish; mazkur mashqning ritm-tezlik xususiyatlarini dasturlashtirishga imkon beruvchi har xil trenajyor qurilmalaridan foydalanish; mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; g'ovlar balandligini pasaytirish, qiya yo'lka bo'ylab yugurishni mashq qilish, uloqtirishlarda yengillashtirilgan snaryadlardan foydalanish va h.k.;o'rganishning dastlabki bosqichlarida sportchilarning yo ovoz chiqarib, yoki "ichida" harakatlar ritmini sanab borishlarga odatlanishlariga erishish; startdan yugurishda yoki sakrash uchun tezlanib yugurib kelishda tegishli uzunlikda qadam tashlash uchun yo'lkaga belgilar qo'yishdan foydalanish. O'zlashtirib olingan ritmni mustahkamlash uchun yaxlit harakatlar yoki ularning alohida elementlarini belgilangan ritmni takrorlash, imkoniyati saqlanib qoladigan tezlik bilan bajarish kerak bo'ladi. Yengil atletikaning murakkab koordinatsiyali turlari texnikasini yuksak darajada o'zlashtirish ko'rsatkichi sportchining tana qismlarining bir-biriga, tananing tayanchga, nisbatan shuningdek, tananing tayanchsiz holatda (sakrash mashqlarida) muvozanat saqlay olish qobiliyati sanaladi. Muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantirish uchun tananing barqaror holatini to muvozanat buzilgunicha, charchoq paydo bo'lishigacha saqlab turish imkonini beradigan, har xil murakkablik darajasiga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash kerak. Bunday topshiriqlar ko'pi bilan 5-6 ta bo'lishi mumkin, ular orasida dam olish – 2-3 daq. Seriyalar miqdori – 2-3, seriyalar orasida dam olish

– 3-4 daq.Yengil atletikaning barcha turlarida hamma harakat sifatlari mushaklarni erkin bo’shashtirish qobiliyati rivojlangan bo’lsagina to’la namoyon bo’lishi mumkin. Buning uchun harakatli topshiriqlarni (sport ixtisosligi turini yaxlit holda yoki uning alohida elementlarini) zo’riqishlarsiz, bo’shashgan, “shvungsimon” holda bajarishni; harakatlar shiddatini o’zgartirishni (keskin navbatlash, ya’ni katta tezlik bilan ilgarilanma harakatlanishdan bo’shashib, inersiya bo’yicha harakatlanishga o’tish) tavsiya qilish; sportchiga mushaklarni bo’shashtirib turish lozimligini muntazam eslatish zarur. Bunday bitta topshiriq 6-8 marta takrorlanishi kerak, ular orasida dam olish – 0,5-1 daq. Seriyalar miqdori – 5-6, seriyalar orasida dam olish – 4-6 daq. Mushaklarni bo’shashtiruvchi mashqlarni harakatlardagi xatoliklarni to’g’rilash paytida, shuningdek, kuch, tezkorlik, chidamlilik va b.ga qaratilgan turli mashqlarni takrorlashlar orasida faol dam olish usuli sifatida qo’llash maqsadga muvofiq. Mushaklarni erkin bo’shashtirish qobiliyatini egallash mashg’ulot va musobaqalar vaqtida ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi.

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

6.3. Funksional tayyorgarlik.

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab, ko‘p omilli hodisa bo‘lib, u sportchining eng yuqori ko‘rsatkichlarga erishishini ta’minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va shuningdek, sportchining musobaqalarga tayyorlanish tashkiliy-pedagogik jarayonini o‘z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi tarkibida quyidagi omillarga ajratadilar:

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

Sport mashg‘uloti sportchilarini tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismi sifatida maxsus pedagogik jarayon bo‘lib, sportchini tarbiyalash, unga o‘rgatish va funksional imkoniyatlarini oshirish yo‘li bilan jismoniy kamolotga hamda yuqori sport natijalariga erishishini ta’minlash maqsadida jismoniy mashqlardan foydalanishga asoslanadi.

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

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

Sport mashg‘uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o‘zgarishlar yuz beradi, ular turli funksional tizim va mexanizmlarning imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayonidir. Odatda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi faqlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarligi sog‘liqni mustahkamlovchi, jismoniy va organizmdagi organ hamda tizimlarning funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta’siri ostida, mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda o‘zgarishidir. Maxsus jismoniy tayyorgarligi, bu sport ixtisosligi predmeti sifatida sportchi tomonidan tanlangan sport turida mushak faoliyatining muayyan takomillashuvning natijasi hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar yana yordamchi shug‘ullanganlik holatiga ham ajratadilar,

ularning fikricha, bu maxsus shug‘ullanganlik holati uchun asos yaratadigan, maxsus va umumiy shug‘ullanganlik o‘rtasidagi oraliq holatdir.

Sportchining shug‘ullanganligini tayyorlanganlik holatidan – uning musobaqalarda maksimal imkoniyatlarini yuzaga chiqarib, yuksak sport natijalarni namoyish etish qobiliyatlari majmuasini aks ettiruvchi ancha keng tushunchadan farqlay bilish kerak.

Tayyorlanganlik shug‘ullanganlikdan tashqari sport mahoratining boshqa tarkibiy qismlarini: nazariy bilimlarni, maksimal natija ko‘rsatish uchun psixologik hozirlikni, sport bellashuvlariga safarbarlik va h.k.ni o‘z ichiga oladi. Sport takomillashuvining ana shu bosqichiga xos yuksak darajadagi tayyorlanganlik holatini, odatda, yuqori natijalarga tayyorlik yoki sport formasi holati deb ataydilar.

Sportchining sport mashg‘uloti asosini tamoyillarning ikki guruhini tashkil etadi. Birinchi guruh har qanday o‘rgatish va tarbiyalash jarayoniga xos bo‘lgan umumiy didaktik tamoyillarni qamrab oladi. Ularga: ilmiylik, o‘qitish (o‘rgatishning) tarbiyaviy xususiyati, onglilik va faollik, ko‘rgazmalilik, mustahkamlik, tizimlilik va izchillik, tushunarlilik, jamoa bo‘lib ishlaganda, individual yondashuv kiradi.

Ikkinchi guruh – mashg‘ulotlar ta’siri va sportchi organizmining ularga ko‘rsatadigan reaksiyasi orasidagi, shuningdek, mashg‘ulot jarayoni mazmunining har xil tarkibiy qismlari orasidagi qonuniyatli aloqalarni aks ettiruvchi sport mashg‘ulotining o‘ziga xos tamoyillari majmuasidir. Bu – yuqori natijalarga yo‘naltirish, chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi, mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi, davomiyligi va maksimal yuklamalarga intilish birligi, yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimonligi, mashg‘ulot jarayonining sikllиligidir.

Sport mashg‘uloti uchun o‘ziga xos xususiyat – tanlangan sport turida sportchi erishishi mumkin bo‘lgan maksimal sport natijalarga erishishga yo‘naltirilganligi, mashg‘ulot jarayonining barcha alohida jihatlari – uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo‘llanadigan

yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi.

Yuksak natijalarga intilish mashg‘ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg‘ulot jarayonini o‘lchamli o‘tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko‘ra juda yuqori mashg‘ulot yuklamalari, dam olish oralig‘i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo‘llashni talab qiladi. Tajribalardan ma’lumki, faqat shu holdagina zamon talab darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin.

Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik har tomonlama funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlari, boshqalariga ziyon etkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta’sir ko‘rsatuvchi ko‘nikma va malakalarning takomillashuvi va sifatlarning rivojlanishiga yo‘naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg‘ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni engil atletikaning muayyan turiga xos jihatlar bilan bog‘lashga xizmat qilishini taminlash zarur.

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

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

Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi:

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

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

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

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

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

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

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

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

- tor ixtisoslikka nisbatan kech o‘tish;
- umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbatini, sezdirmay, asta-sekin o‘zgartirib, maxsus tayyorgarlik hissasini oshirib borish;
- maxsus sifatlarning rivojlanishiga yordam beruvchi “qattiq” rejimdagi ish hissasining umumiy hajmini oshirish;
- sportchi organizmining tegishli funksional imkoniyatlari chuqur safarbar etilishini ta’minlaydigan tanlab yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar miqdorini ko‘paytirish;
- musobaqalar miqdorini oshirish;
- mashg‘ulot faoliyatida sportchilarning ish qobiliyatini oshirish va undan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish maqsadida qo‘shimcha omillarning (fizioterapevtik va b. vositalar) qo‘llanishini asta-sekin kengaytirib borish.

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

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

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

Yuklamalarning ko‘p variantliligi sport mashg‘uloti oldida turgan vazifalarning rang-barangligi, mashg‘ulot jarayonining turli tuzilmalarida (mikro-, mezo-, makrotsikllarda) sportchi ish qobiliyatini hamda tiklanish jarayonlarini boshqarish zarurati bilan belgilanadi. Sportchi organizmiga har tomonlama ta’sir ko‘rsatadigan sport mashg‘uloti usul va vositalarining xilma-xil shakllari, alohida mashg‘ulot va uning qismlarida kattaligi turlicha bo‘lgan yuklamalarni qo‘llash mashg‘ulotlar jarayonidagi yuklamalarning ko‘p variantliligini ta’minlaydi. Yuklamalarning ko‘p variantliligi sport natijalari darajasini belgilovchi omillarining har tomonlama rivojlanishini ta’minlashga yordam beradi, alohida mashqlar mashg‘ulot va mikrotsikllar dasturlarini bajarishda ish qobiliyatini oshirishga, bajarilgan ishning yig‘indi hajmini ko‘tarishga, tiklanish jarayonlarining jadallashuviga hamda funksional tizimlarning charchashi va o‘ta zo‘riqishi holatlari oldini olishga ko‘maklashadi.

Sport mashg‘ulotining asosiy qonuniyatlaridan biri sikllilikdir. U mashg‘ulot jarayonining nisbatan yakunlangan, tuzilma birliklari: alohida mashg‘ulot, mikrotsikllar, mezotsikllar, bosqichlar, davrlar, makrotsikllarni

muntazam ravishda takrorlab turishdan iboratdir. Mashg‘ulotlar quyidagicha farqlanadi:

- mashg‘ulotning davomiyligi 2-3 kundan 7-10 kungacha davom etadigan mikrotsikllar;
- mezotsikllar – 3 dan 5-8 haftagacha;
- mashg‘ulot bosqichlari – 2-3 haftadan 2-3 oygacha;
- davrlar – 2-3 haftadan 4-6 oygacha;
- makrotsikllar – 3-4 oydan 12 oygacha.

Mashg‘ulotni har xil sikllar asosiga qurish mashg‘ulot jarayonining vazifalari, vosita va usullarini tizimlashtirish va uning boshqa tamoyillari: uzluksizlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi; mashg‘ulotlar davomiyligi va maksimal shiddatli yuklamalarni bajarishga intilish birligi; yuklamalar dinamikasining to‘lqinsimonligi bajarilishini eng yaxshi tarzda ta’minlash imkonini beradi.

Mashg‘ulot sikllarini oqilona qurish hozirgi vaqtda – sportda takomillashuvning eng muhim zahiralaridan biri allaqachon chegara oldi kattaliklariga etib qolgan mashg‘ulot faoliyatining miqdoriy o‘lchamlarini nisbatan barqarorlashtirgan holda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish hisoblangan bir vaqtda alohida ahamiyatga ega[9].

6.4. Texnik tayyorgarlik.

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

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

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg’itadigan harakat

[9] Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш услубияти. М.С.Олимов ва бошқалар. Т.: 2016 й.

faoliyatini ajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo`linadi.

- signal - motivli axborot
- teskari aloqali axborot

fondli axborot farqlanmaydigan va yo`ldan uradigan axborotlar.

6.4.1. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va usullari.

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

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

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

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

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

5.Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining tala-biga va ilmiy - texnik ko`rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

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

Mashg’ulot yuklamalarining to’g’ri tuzilishi yosh sportchilar tayyorgarligi samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir, chunki mashg’ulotlar ta’siri jismoniy va funksional tayyorgarlikning muayyan darajasini shakllantiradi. Biz bilamizki, yuguruvchi va yuruvchilarning jismoniy tayyorgarligi shartli ravishda umumiy va maxsus turlarga bo’linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari tayyorlovchi va umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo’ladi. Tayyorlovchi mashqlarni yelka kamari, qo’l, gavda va oyoq mushaklari uchun buyumlarsiz o’tkaziladigan gimnastika mashqlari

tashkil etadi, ular bo'g'imlardagi harakatchanlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga, mushaklarni bo'shashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu mashqlar butun yillik sikl davomida muayyan mushaklar guruhiga tanlab-chegaralab qo'llanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gimnastika snaryad-larida, og'irliklar bilan o'tkaziladigan mashqlarni, sakrash va uloqtirishlarning har xil turlarini (to'ldirma to'plar, yadro, tosh va b.) boshqa sport turlari, harakatli va sport o'yinlari bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. UJT vositalarining eng katta hajmi tayyorgarlik davriga to'g'ri keladi. Yildan-yilga sport mahorati oshib borgani sayin ularning umumiy mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmidagi hissasi pasayib bormoqda.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalari barcha turdagi yugurish va yurishni o'z ichiga oladi (bir maromda va o'zgaruvchan yugurish hamda yurish; g'ovlar osha yugurish; takroriy-o'zgaruvchan va oraliqli yugurish hamda yurish; tepalikka, qumda va h.k. yugurish hamda yurish va h.k.).

Yuguruvchi va tez yuruvchilar tayyorgarligining maxsus vositalari sirasiga yana o'z tuzilishiga ko'ra yugurish yoki yurishga yaqin bo'lgan sakrash hamda tezkorlik-kuch mashqlari kiradi. Bu mashqlar yugurish va yurish vaqtida asosiy yukni zimmasiga oladigan mushaklarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Quyida mashqlar majmuasi taklif etiladi:

- tizzalarni baland-baland ko'tarib hamda qo'llarni xuddi yugurish vaqtidagidek harakatlantirib yugurish yoki yurish;

- oyoq kafti bilan keskin itarilib va oldinga bir ozgina siljib yugurish yoki yurish;

- yelka kamarini bo'shashtirib yo'rg'alab (mayda qadam bilan) yugurish yoki yurish;

- oyoqdan oyoqqa sakrab yugurish;

- bir oyoqda yuqoriga depsinib yugurish;

- g'ovlar osh yuguruvchilarning maxsus mashqlari;

- yuguruvchi yoki tez yuruvchilarning tayanch harakat apparatiga chegaralab beriladigan trenajerlardagi tezkorlik kuch mashqlari;

- egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar.

Mashg'ulotlarda bulardan tashqari o'yin xususiyatiga ega bo'lgan va tezlik-kuch mashqlari (ikki oyoqlab g'ovlar ustidan sakrab o'tish, oldinga katta qadamlar tashlab, og'irliklar bilan yurish, bir oz balandlikdan sakrab tushish, oldinga yuqoriga sakrashlar, turli sport va harakatli o'yinlar).

Maxsus tezlik-kuch yuklamasi yuguruvchi va tez yuruvchilarning tayanch-harakat apparatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, uning chidamlilikni rivojlantiruvchi uzoq muddatli siklik faoliyatga moslashishini jadallashtiradi, bu o'z navbatida, yugurish va sportcha yurishi vaqtidagi harakatlar texnikasining samaradorligi hamda tejamliligini oshirishga ko'maklashadi.

Yugurish va yurishda sport natijasi butun masofa davomida qadamlarning optimal uzunligi va sur'atini saqlab bora olishga bog'liq bo'ladi. Sportchining texnik mahorati asosini kuch sifatlari belgilaydi. Kuch qobiliyatlari darajasi quyidagilarga bog'liq: mushak to'qimasining tuzilishi; mushaklarning fiziologik ko'ndalang kesimi maydoni; asab boshqaruvining mukammalligi; mushak ichidagi va mushaklararo koordinatsiya darajasi; kuch faoliyatining quvvat bilan ta'minlanishi samaradorligi va tezlik sifatlari hamda egiluvchanlikning rivojlanganligi.

Maxsus kuch tayyorgarligi musobaqa mashqlariga xos bo'lgan koordinatsion tuzilishga putur etkazmay kuch imkoniyatlarini ortishini ta'minlovchi mashqlarni o'z ichiga olishi hamda sport mahoratining o'sishiga yordam beradigan muhim omil – egiluvchanlikning rivojlanishi bilan barobar borishi kerak. Bo'g'imlardagi harakatchanlik va oyoq mushaklarining cho'ziluvchanligini rivojlantirish – asosiy diqqat-e'tibor aynan shunga qaratilishi zarur.

Kuch sifatlari va egiluvchanlikning rivojlanishi o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi hamda tez yuruvchilarning texnik tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun sharoit yaratadi. Shu maqsadda tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni o'stirishga kirishishdan avval kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan ishlar olib boriladi. Bunday

tayyorgarlik o’tish davri tugagan zahoti boshlanib, texnikani takomillashtirish va mashg’ulot yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish bilan parallel ravishda amalga oshiriladi. Mazkur bosqich, yillik siklning tuzilishidan kelib chiqib, 2-6 hafta davom etishi mumkin, u tugaganidan so’ng maxsus vositalar hisobiga tayyorgarlik darajasini maqsadli ravishda oshirishga o’tish mumkin. keyinchalik kuch tayyorgarligi hamda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi vositalar butun yillik sikl mobaynida muntazam qo’llanib, majmuali vazifalarni bundan ham samaraliroq hal etishga yordamlashadi.

Ko’p yillik mashg’ulot jarayonida mashg’ulot va musobaqa yuklamalari dinamikasi o’rta va uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchilar boshlang’ich sport ixtisoslashuvi bosqichidan sport takomillashuvi bosqichiga qadar bajargan hajmning ancha o’sishi bilan tavsiflanadi. Hajmning yuqori darajada barqarorlashuvi yoki yuklamalar shiddati oshirilganda uning to’lqinsimon o’zgarishi esa oliy sport mahorati bosqichiga xosdir.

O’quv-mashg’ulot guruhi yoki sport takomillashuvi bosqichlarida mashg’ulot yuklamalarini ularning quvvat bilan ta’minlanish xususiyatlariga ko’ra shiddat nuqtai nazaridan har xil bo’lgan 3 turga bo’lish maqsadga muvofiqdir, ular muvofiq ravishda aerob, aerob-anaerob aralash hamda anaerob rejimda bajariladi. Bu zonalarda mashg’ulot yuklamalari o’z biokimyoviy, fiziologik va pedagogik xususiyatlariga ega bo’lib, masofaning uzunligi hamda uni bosib o’tish tezligiga bog’liq. Yuklamaning aerob va aralash zonalari orasidagi chegara anaerob almashinuv bo’sag’asi (ANAB) hisoblanadi, bunda YuQS taxminan 170+5 zarba/daq.ga teng bo’ladi. Sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasi oshgani sayin ANABda YuqS pasayadi, yugurish yoki sport yurishi tezligi esa oshishi kerak. Yuklamaning aralash hamda anaerob zonalari orasidagi chegara kritik tezlik (KT) hisoblanib, bunda yuguruvchining organizmi kislorodni maksimal iste’mol qilish darajasiga (MKI) chiqadi. Bu YuqSning 185+10 zarba/daq. oralig’iga mos keladi. Yosh ortgani sayin yugurishda KT o’sib, YuqS esa pasayib boradi, bu mashg’ulot jarayonining muvaffaqiyatli ketayotganligini bildiradi. 51-jadvalda har xil yosh va malakali

yuguruvchilarda anaerob almashinuv bo'sag'asi hamda kritik tezlikda yugurish tezligi diapazoni taqdim etilgan, ular shiddat zonalari orasidagi chegaralarni aniqlash uchun xizmat qilishi mumkin.

51-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning sport mahorati oshgani sayin ANAB va KT ko'rsatkichlarining dinamikasi

№	Ko'rsatkichlar	Jinsi	Yoshi va sport malakasi			
			12-14 yosh yoshlar razr.	14-16 yosh III-II razr.	16-18 yosh I razr.- SUN	18-20 yosh SUN-SU
1	ANABda yugurish tezligi, *m/s*	Erk. Ayol	3,6-3,8 3,1-3,3	3,8-4,0 3,3-3,5	4,0-4,3 3,5-3,7	4,3-4,8 3,7-4,0
2	Kritik tezlik, *m/s*	Erk. Ayol	4,0-4,5 3,5-3,7	4,5-5,0 3,7-4,0	5,0-5,5 4,0-4,5	5,5-5,7 4,5-4,6

51-52-jadvallarda o'quv-mashg'ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh yuguruvchi va tez yuruvchilar uchun yuklamalar umumiy hajmi hamda shiddat zonalari bo'yicha ko'rsatilgan.

Ko'p yillik tayyorgarlikning bosqichidan kelib chiqib, musobaqa yuklamalarining ahamiyati jiddiy tarzda o'zgaradi. Yosh yuguruvchilarning malakasi oshib borar ekan, musobaqalar miqdori ortib, xususiyatlari ham o'zgarib boradi. Musobaqa yuklamalari maxsus jismoniy tayyorgarlikning eng muhim vositalaridan biriga aylanib, mashg'ulot jarayonining o'ziga xos ajralmas bir qismi bo'lib qoladi. Bunda asosiy musobaqalar miqdori tasdiqlangan taqvimiy reja bilan belgilanadi va uni o'zgartirish mumkin emas. Nazorat musobaqalari miqdorida, asosan, yondosh masofalarda, variantlar eng ko'p sanaladi.

52-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun o'quv yillari bo'yicha yuklamalarning yo'l qo'yiladigan hajmlari.

№	O'lchamlar	O'quv-mashg'ulot bosqichi				Sport takomilla-shuvi bosqichi		
		1-y.	2-y.	3-y.	4-y.	1-y.	2-y.	3-y.
Yigitlar								
1	Yugurishning umumiy	1600-	2000-	2600-	3100-	3300-	3400-	3600-

	hajmi, *km*	1800	2200	2800	3400	3500	3600	3800
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, *km*	1400-1600	1700-1900	2200-2400	2600-2900	2800-3000	2900-3100	3000-3200
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, *km*	140-150	200-250	280-300	320-340	330-350	350-370	400-450
4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, *km*	50-70	60-80	90-100	110-120	130-140	140-150	160-170
Qizlar								
1	Yugurishning umumiy hajmi, *km*	1500-1700	1900-2100	2200-2600	2900-3100	3000-3200	3100-3300	3200-3400
2	Aerob rejimda yugurish hajmi, *km*	1300-1500	1600-1800	1900-2200	2400-2600	2600-2700	2700-2800	2700-2800
3	Aerob-anaerob rejimda yugurish hajmi, *km*	100-120	160-200	220-270	280-300	300-320	310-330	360-400
4	Anaerob rejimda yugurish hajmi, *km*	40-50	50-70	80-90	100-110	120-130	130-140	140-150

*Izoh: * stayerlar uchun yugurish yuklamalari hajmi.*

Ayollar organizmiga xos biologik xususiyatlar, xususan, ovarial-menstrual siklning (OMTS) kechishi bilan bog'liq ravishda qizlarni tayyorlash o'g'il bolalar bilan ishlashdan ancha farq qiladi va murabbiy bularni hisobga olib, tayyorgarlik rejasiga zarur tahrirlarni kiritishi kerak. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari yo'nalishini, hajmi va shiddatini belgilashda sportchi qizlarning funksional va psixik-hissiy holati dinamikasini, shuningdek, OMTS kechayotgan vaqtda jismoniy ish qobiliyatida yuz berayotgan o'zgarishlar darajasini bilish shart.

Shundan kelib chiqib, chidamkorlik bilan bog'liq yugurish turlari va tez yurishga ixtisoslashayotgan sportchi qizlar uchta o'ziga xos guruhga bo'linadilar.

Birinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati siklning boshqa bosqichlariga nisbatan yuqori bo'ladi. Bu guruhga mansub qizlar mashg'ulot yuklamalariga bemalol bardosh beradilar, shuning uchun ularning mashq faoliyatini chegaralashga ehtiyoj yo'q. Musobaqalarda ishtirok etganda,

ular o’zlari uchun eng yuqori, ba’zan hatto rekord natijalarni ham ko’rsata oladilar.

Ikkinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati nisbatan, barqaror, shuning uchun mashg’ulotlarni jiddiy o’zgarishlarsiz o’tkazish mumkin. Lekin tezlik-kuch xususiyatiga ega bo’lgan faoliyatni cheklash kerak (og’irliklar bilan sakrash mashqlari, qisqa masofalarda maksimal tezlik bilan yugurish).

Uchinchi guruh – menstrual bosqichda jismoniy ish qobiliyati keskin pasayadi. Bu guruhga mansub sportchi qizlar shu davrda odatdagi og’ir vazminliklarini yo’qotadilar, darrov xafa bo’lib qoladilar, hissiyotlarga tez beriladilar va ulardan yuqori sport natijalarini kutib bo’lmaydi. Sportchi qizlarning malakasidan qat’i nazar mashg’ulot jarayonida tezlik-kuch xususiyatiga ega bo’lgan faoliyatlar (sakrash mashqlari, og’irliklar bilan o’tkaziladigan, qorin pressi uchun mo’ljallangan mashqlar, qisqa kesmalarda maksimal tezlik bilan yugurish) yo butunlay olib tashlanadi, yoki menstruatsiyaning birinchi va ikkinchi kunida ko’p qismi qisqartiriladi; yuklama hajmi va shiddati 25-30% ga pasaytiriladi. Bu davrda mashq faoliyati asosini aerob va sog’lomlashtirish rejimidagi yuklamalar hamda UJT tashkil etadi. Shuni qayd etish kerakki, ayrim sportchi qizlarning menstrual qon ajralishini to’xtatib qo’yishlari yoki ovarial-menstrual sikllar musobaqa o’tkaziladigan kunlarga to’g’ri kelsa, ularning muddatini o’zgartirishga harakat qilishlari (menstruatsiyani “chaqiradilar” yoxud “kechiktiradilar”) organizm uchun katta zarar keltiradi. Qo’llanadigan vositalarning turidan qat’i nazar (tibbiy, gormonal preparatlar, jismoniy ta’sir ko’rsatish va h.k.); bu tuxumdonlar faoliyatining buzilishiga olib keladi va, ayniqsa, yosh sportchi qizlarning shakllanib kelayotgan organizmi uchun tuzatib bo’lmas xavf tug’diradi.

6.4.2. Ko’p yillik mashg’ulot va yillik siklda texnik tayyorgarlikning o’rni.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun ko’p jihatdan yoshlik davridan boshlab asos solinadi. Hayot sharoitlari, irsiy xususiyatlar, har bir bolaning harakat faolligini amalga oshirish imkoniyatlaridan tashqari, u

jismoniy tarbiya tizimining hayotga joriy qilinganligiga bog'liq. Biroq aytib o'tilgan jihatlarning muhim ekanligidan qat'iy nazar, ular mazkur ishda xal qilinmaydi. Biz o'smir yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligini qisman yoritamiz, to'rt yillik olimpiya siklida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash masalalariga batafsil to'xtalib o'tamiz.

O'rta va uzoq masofalarga yugurvchilarga yuguruvchilarning o'quv mashg'ulot dasturini tuzishda sport maktablardan boshlab Oliy o'quv yurtalari jismoniy tarbiya fakultetlari faoliyatini reglamentlovchi me'yoriy xujjatlar asosida tuziladi. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar o'quv mashg'ulotlar dasturi sport takomillashuvi bosqichlarida yuguruvchilarida yuguruvchi yoshlarni tayyorlashning eng muhum tamoyillari, ilmiy asoslangan metodologik qoidalari asosida tuziladi. Dasturning umumiy qismi tayyorgarlik bo'limlariga ko'ra asosiy dasturiy materiallarni, o'quv yillari bo'yicha va yillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalrini taqsimoti, pedagogik va tibbiy nazoratni tashkil etish hamda o'tkazishni, o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'quv mashg'ulot bosqichi hamda sport takomillashuvi bosqichlarida o'quv yillari bo'yicha taxminiy haftalik mikrosikllarini o'z ichiga oladi.

Yangi shug'ullanuvchi yengil atletikachilar uchun ko'p yillik rejalashtirish odatda beshta bosqichga bo'linadi: 1) boshlang'ich tayyorgarlik; 2) dastlabki bazaviy tayyorgarlik; 3) ixtisoslashgan bazaviy tayyorgarlik; 4) individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish; 5) yutuqlarni saqlab turish.

Har bir aytib o'tilgan bosqichlarda o'zgaruvchan omillar quyidagilardan iborat: 1) yuqori darajada maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashqlarning ulushini asta-sekin oshirish bilan jismoniy tayyorgarlikni ta'minlashga qaratilgan vositalar nisbati; 2) yuklama kattaliklari va uning dinamikasi, mashqlar hajmi va shiddatining bir tekis, ba'zan esa sakraydigan tarzda oshirilishi bilan ifodalanadi. Yengil atletikaning siklik turlarida bu asosan aerob chidamlilikni oshirish murakkab koordinatsiyali mashqlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni ko'paytirish hisobiga sodir bo'ladi; 3)

musobaqalar soni va xususiyati. Ularning soni yosh atletikachilar uchun yildan-yilga o’sib boradi, hamda ular yanada ma’suliyatliroq bo’lib boradi.

Yosh yengil atletikachilar, ayniqsa yugurish turlari sprint va uzoq masofalarga yugurish bo’yicha ixtisoslashgan sportchilar bilan o’tkaziladigan o’quv-mashg’ulotlari tajribasi shuni ko’rsatadiki, mashg’ulot ta’sirining bir xildagi vositalari va sportda yutuqlarga tez erishishga intilish natijasida beriladigan katta yuklamalarning qo’llanilishi shunga olib keladiki, natijalarning o’sishi ularning o’smirlik yoshidan etuklik yoshiga o’tishi bilan birga to’xtaydi. Taxmin qilish mumkinki, qo’llaniladigan mashg’ulot vositalari va yuklamalariga bilvosita moslashishi, yosh organizmning moslashish imkoniyatlari tugashi oqibatida sodir bo’ladi.

Ko’p yillik tayyorgarlik rejasi kelajakda belgilangan muddatlarda erishilishi mumkin bo’lgan va mazkur atletikachilar uchun butun mashg’ulotidan maqsadini ifodalaydigan ko’rsatkichlarni bashorat qilish asosida tuziladi. Bunda maqsaddan tashqari, quyidagilarni ham aniqlash zarur: tayyorgarlik vazifalarini yilma-yil shakllantirish; har xil tayyorgarlik turlarining oqilona nisbatini tanlash; jismoniy sifatlarni rivojlantirishning an’anaviy va noan’anaviy vositalari hamda uslublari qo’llanilishini ko’rsatish; yuklama hajmi va shiddatining optimal parametrlarini belgilash, ularni davrlar hamda sikllar bo’yicha taqsimlash; nazorat saralash, yaqinlashtiruvchi, asosiy va bosh musobaqalarning optimal nisbatlarini tanlagan holda musobaqa faoliyatini oqilona rejalashtirish.

Ko’p yillik tayyorgarlik rejasi yillik siklni modellashtirish, odatda uni to’rt marta takrorlash yo’li bilan tuziladi. Unda “maqsadli orttirish” alohida ahamiyat kasb etadi. Bunda u yoki bu insonning imkoniyatlari va musobaqa faoliyatining “ortiqcha vazifalarini” bajarishda uning safarbarlik darajasini hisobga olish zarur. Bu mashg’ulot mazmuni, mashg’ulot ta’sirlari hajmi yoki shiddatining o’sishi, oldindan kuchli raqib bilan bo’ladigan musobaqada g’alabaga “shaylanish”ga bo’lgan talablarning muhim darajada oshishida namoyon bo’ladi.

Tashkiliy jihatdan ommaviy o’yinlaridan keyingi birinchi yil an’anaviy ravishda navbatdagi olimpiya siklining birinchi bosqichi hisoblanadi. Uning vazifalari: terma jamoaga keng doiradagi nomzodlarni saralash, oldingi olimpiya o’yinlarida qatnashgan sportchilarning potentsial imkoniyatlarini baholash, tajribali sportchilar hamda istiqbolli yosh atletikachilarning Qit’a va Jahon Kuboklari musobaqalaridagi ishtiroki navbatdagi olimpiya siklining ikkinchi bosqichi ikki yil davom etadi. Uning vazifalari: terma jamoaga nomzodlar saralashni davom ettirish, trenirovka ta’sirlari shiddatini oshirish, yillik tayyorgarlik sikli tuzilmalari hamda asosiy start oldidan (birinchi yil Yevropa chempionati, ikkinchi yil Jahon chempionati) bevosita tayyorgarlik bosqichini modellashtirish, Osiyo va Jahon chempionatlariga yuksak darajadagi tayyorgarlikni amalga oshirish.

Bir yil davom etadigan uchinchi bosqich yakuniy bosqich bo’lib, uning davomida yuksak ish qobiliyatini namoyish qilish hamda Olimpiya o’yinlarida qatnashish amalga oshiriladi.

Shunday qilib, Olimpiya sikli o’ziga xos to’lqinsimon bo’lib, uning har bir to’lqini tebranish sportchi holatining yangi darajasi bilan tavsiflanadi. Sportchi holatning yangi darajasiga erishish uchun mashg’ulot jarayonini tashkil qilishda yangi yondashishlar talab etiladi. Boshqacha qilib aytganda, ko’p yillik tayyorgarlikda malakali yengil atletikachining mashg’uloti – bu yillik mashg’ulot sikli tarkibi-bashoratlar, rejalashtirilgan vositalar, uslublar, mashg’ulot yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportdagi ish qobiliyatini tiklash usullarini permanent tuzatib borish jarayonidir.

Aytib o’tilgan bosqich vazifalarini amalga oshirish yo’li-oldinda turgan musobaqa faoliyatining ma’lum bir qirralarini modellashtirishdir. U shu kungacha erishilgan darajadan 30-40%gacha mashqlar hajmini kamaytirish va muvofiq ravishda mashqlar shiddatini oshirish bilan egallanadi. Bunda yordamchi maxsus tayyorlangan mashqlarning hajmi va shiddati muhim darajada o’zgarmasligi lozim. Bu bosqichda eng asosiysi “tebranish” tamoyili

aosida musobaqa hamda modelli-musobaqa mikrosikllarining almashlab turilishidir.

Shundan kelib chiqish lozimki, ko'p yillik rejaning hamma yillari davomida tayyorgarlik haftalari soni, trenirovka kunlari va trenirovka mashg'ulotlari soni kabi trenirovka ta'sirlarining umumiy hajmi ko'rsatkichlari barqaror holda qoladi. Sportdagi natijalarning rejalashtirilayotgan o'sishi, asosan, trenirovka ta'siri shiddatini oshirish, musobaqalar sonini ko'paytirish, o'quv-trenirovka ishi vositalari hamda uslublarini takomillashtirish, xususan turli xil trenajyor moslamalar ish qobiliyatini tiklash vositalari, o'rtacha tog' sharoitlarida va dengiz bo'yida mashg'ulotlar o'tkazish kabi noan'anaviy trenirovka vositalaridan foydalanish hisobiga erishiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida (to'rt yillik rejaning birinchi va ikkinchi yilida) yildan yilga trenirovka ishi hajmi hamda uning shiddatini asta-sekin oshirish hisobiga sportdagi natijalarning o'sishini ta'minlash mumkin. Biroq uchinchi va ayniqsa to'rtinchi yilda bunday usuliyat kutilayotgan natijani bermaydi. Unga yil davomida mashqlarning summar hajmini 1,5-3 barobar mashqlar shiddatini ikki, uch barobar oshirish hamda musobaqalar sonini keskin ko'paytirish evaziga erishish mumkin.

Quyida (53-jadval) 1992 yillar davomida 1992 yildagi Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlki ko'rgan terma jamoa qatnashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llangan asosiy trenirovka vositalarining taqsimlanishi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

53-jadval.

Turli xil ixtisoslikdagi yuqori malakali yengil atletikachilar tayyorgarligidagi asosiy vositalarning 1989-1992 yillar olimpiya siklida qo'llanilgan optimal o'lchamlari.

Tayyorgarlikning asosiy vositalari	Jinsi	1989	1990	1991	1992
1500 *m* ga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e a	345 320	345 330	350 340	350 340
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e a	650 600	670 610	690 620	700 640
Umumiy yugurish hajmi (*km*) jumladan, zonalar bo'yicha:	e a	4560 4240	4560 4450	4780 4670	4900 4780

- anaerob	e a	210 200	210 210	220 220	220 220
- aralash	e a	350 340	350 340	360 350	380 360
- aerob	e a	2500 2400	2500 2500	2600 2700	2700 2700
- tiklanish	e a	1500 1300	1500 1400	1600 1400	1600 1500
UJT (soat)	e a	110 90	120 100	130 110	140 120
Toqqa yugurish va sakrash (*km*)	e a	40 30	45 35	55 45	60 50
Uzoq masofalarga yugurish					
Mashg'ulot kunlari soni (musobaqa kunlarini qo'shib)	e a	345 340	345 340	350 350	350 350
Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	e a	650 640	670 660	690 680	700 700
Umumiy yugurish hajmi (*km*) jumladan, zonalar bo'yicha:	e a	5830 3935	5990 4105	6210 4365	6370 4370
- anaerob	e a	180 135	190 155	210 165	270 170
- aralash	e a	450 400	500 450	500 500	550 500
- aerob	e a	4000 2200	4100 2300	4200 2400	4300 2400
- tiklanish	e a	1200 1200	1200 1200	1300 1300	1300 1300
UJT (soat)	e a	110 90	120 100	130 110	140 120
Toqqa yugurish va sakrash (*km*)	e a	30 25	35 30	45 40	50 45

Birinchi variant – kuch va tezkor-kuch nagruzkalari bosqichida tanlangan turning ritmik tuzilmasini takomillashtirish uchun harakatlarni imitatsiya qilish mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shunga o'xshash narsa o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kam tayyorlangan sportchilar mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladi. Ular ko'p yillik rejaning birinchi ikki yilida umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq ahamiyat berishlari, keyingi ikki yilda esa tezkorlikka bo'lgan chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar ulushini oshirishlari lozim.

Umuman olganda, hali yuqori malakaga erishmagan yengil atletikachilar uchun tuzilgan ko'p yillik rejada o'quv-mashg'ulot ishi turli xildagi harakat vositalarini jalb qilish hisobiga hal etiladigan mashg'ulotlar ko'proq o'rin egallaydi. Malakali yengil atletikachilar uchun tanlangan turda texnikani yanada takomillashtirish hamda jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash maqsadida harakat

vositalari soni nisbatan cheklangan miqdorda qo’llaniladigan mashg’ulotlar ko’proq uchraydi. Bunday toifadagi sportchilar uchun turli xildagi vositalar hamda uslublar qo’llanilgan mashg’ulotlar faqat tiklanish mikro va mezosikllarida o’tkaziladi.

54-jadval.

16-17 yoshdagi o’smirlarning maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat me’yorlari

Yengil atletika turi	Ko’rsatkichlar	Natija
O’rta, uzoq va juda uzoq masofalarga to’siqlar osha 3000 m.ga yugurish hamda sportcha yurish		
Shartli belgilar: 1-maxsus tayyorgarlik ko’rsatkichlari 2-funksional tayyorgarlik ko’rsatkichlari 3-jismoniy tayyorgarlik ko’rsatkichlari		
Erkaklar		
800 *m*	1. 100 *m* yugurish 400 *m* yugurish 1500 *m* yugurish 2. KMI (*ml/kg/min*) PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (*m*) osilib turib, oyoqlarni ko’tarish (takrorlash soni)	10,5-10,7 46,0-47,0 3.37,0 65,0 316-5/10 8-9 31,00-32,00 30-35
1500 *m*	1. 100 *m* yugurish 400 *m* yugurish 800 *m* yugurish 3000 *m* yugurish 2. KMI (*ml/kg/min*) PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (*m*) osilib turib, oyoqlarni ko’tarish (takrorlashlar soni)	10,8-11,1 47,0-48,0 1.46,5 7.55,0 70,0 3,09-5/30 8,9 30,00-31,00 30-35
3000 *m* t/b	1. 400 *m* yugurish 1500 *m* yugurish 3000 *m* yugurish 5000 *m* yugurish 2. KMI (*ml/kg/min*) PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (*m*) osilib turib, oyoqlarni ko’tarish (takrorlash soni)	49,0-50,0 3.40,0 7,50,0 13,39.0 75,0 9,58-5/60 7-8 29,00-30,00 35-40
5000 *m*	1. 400 *m* yugurish 1500 *m* yugurish 3000 *m* yugurish 10000 *m* yugurish 2. KMI (*ml/kg/min*) PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (*m*) osilib turib, oyoqlarni	50,0-51,0 3.39,0 7,45,0 28.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 28,00-29,00

	ko’tarish (takrorlash soni)	25-30
10000 *m*	1. 400 *m* yugurish 3000 *m* yugurish 5000 *m* yugurish 20 *km* yugurish 2. KMI (*ml/kg/min*) PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (*m*) osilib turib, oyoqlarni ko’tarish (takrorlash soni)	51,0 5,50,0 13.20,0 59.00,0 75,0 2,55-5/70 7-8 27,00-28,00 25-30
Marafon	1. 3000 *m* yugurish 5000 *m* yugurish 10000 *m* yugurish 30 *km* yugurish 2. KMI (*ml/kg/min*) PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. 10 martalik sakrash (*m*) osilib turib, oyoqlarni ko’tarish (takrorlash soni)	8,05,0 13,40,0 28,10,0 1:33,00 75,0 3,02-5/10 7-8 25-30
Sportcha yurish 20 *km*	1. 10 *km* s/yu 2. PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko’tarish (takrorlash soni)	39.00 4.10-4/0 7-8 30-35
Sportcha yurish 50 *km*	1. 10 *km* s/yu 2. PANO (*min/km-m/sek*) Yog’ massasi (%) 3. Osilib turib, oyoqlarni ko’tarish (takrorlash soni)	1:01,00 4.10-4/0 7-8 30-35

O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus chidamliligi yetakchi hisoblanadi, turli xil tezlikda hamda vaqt ichida yugurish esa uni rivojlantirishning asosiy vositasidir.

Chidamlilikni rivojlantirish mashg’ulot uslublari bilan belgilanadi. Ulardan uchta asosiysini ajratamiz:

1-uzluksiz (xam bir tekis, ham o’zgaruvchan uzoq yugurish);

2-to’xtalishli (oraliqli);

3-musobaqa.

Birinchi uslubning asosiy vositalariga badan qizdirish, tiklantiruvchi, sekin kross yugurish, uzoq kross yugurish, sur’atli kross yugurish va o’zgaruvchan sur’atda uzoq kross yugurishi kiradi.

Atrofda (mestnost) yugurishning bu shakllari umumiy yillik xajmning 80-90% ini tashkil qiladi va asosan aerob imkoniyatlarin rivojlantiradi. Biroq

sur’atli yugurishda, ayniqsa atrofda guruh bo’lib o’zgaruvchan sur’atda yugurishda, yuguruvchilarning aralash aerob-anaerob energiya ta’minoti sababli, yuguruvchilarning anaerob imkoniyatlarini qisman takomillashtirish mumkin.

Ikkinchi uslubning asosiy vositalari – takroriy yugurish, seriyali takroriy-o’zgaruvchan va oraliqli yugurish. Dam olish oraliqli uslub beshta tarkibdan iborat, ularni o’zgartirib, ushbu uslubiyatning turli xil variantlarini hosil qilish mumkin: bo’laklarni chopib o’tish uzunligi va tezligi, dam olish davomiyligi hamda shakli (faol-sust) va takrorlashlar soni.

Uchinchi (musobaqa) uslub nazorat yugurishi, chamalash va musobaqani o’z ichiga oladi. Ushbu uslubning o’ziga xosligi bu tezlik uchun yugurishda sportchi organizmiga qo’yiladigan maksimal talablardir.

Ko’rib chiqilgan usulblarning 3 ta asosiy vositalarining qisqacha tavsiflarini keltiramiz.

Uzluksiz uslub. Anaerob yo’nalishidagi vositalar:

- badan qizdiruvchi tiklantiruvchi va yengil kross yugurish, doimiyligi 20-60 *min*, tezligi bir tekis, tomir urishi – 130-140 *zarba/daq*.

Zo’riqishli mashg’ulotlardan so’ng yil davomida qo’llaniladi.

- uzoq kross yugurish 40-90 *min*, tezligi bir tekis, tomir urishi 150-170 *zarba/daq*. Yil davomida qo’llaniladi. Ko’proq tayyorgarlik davrida ishlatiladi.

Aerob-anaerob yo’nalishdagi vositalar:

- sur’atli kross yugurish, davomiyligi 20-60 *min*. Tezligi bir tekis, tomir urishi 175 *zarba/daq* gacha, yil davomida qo’llaniladi, tayyorgarlik davrida

- haftasiga 2 martagacha, musobaqa davrida 1-2 haftada bir marta qo’llaniladi.

- o’zgaruvchan sur’atda uzoq kross yugurishlar 30-60 *min*. 100-150 *m* bo’laklarda tezlanishlar. Tezlanishlarda tomir urish darajasi 175-185 *zarba/daq*, ular o’rtasida esa 150 *zarba/daq* gacha. Tezlanishlar soni-bo’laklarning uzunligiga qarab 3 dan 6-8 martagacha, tayyorgarlik davrida xaftasiga 1-2 marta, musobaqa davrida esa sprinterlik tezlanishlar bilan haftasiga bir marta qo’llaniladi.

Dam olish oraliqli usul.

Aerob-anaerob yo'nalishdagi vositalar:

- 1-4 km bo'laklarda takroriy yugurish. Tayyorgarlik davrida tezlik maksimaldan 85% gacha, tomir urishi 170-190 *zarba/daq*, musobaqa davrida tezlik 85-90%, dam olish vaqti 5-6 *min*. Nazorat yugurish qo'llanilishi mumkin.

- 100-800 *m* bo'laklarda takroriy yugurish, tezlik maksimalda 80% gacha; 50-400 *m* ga lo'killab yugurish ko'rinishida dam olish, tomir urishi bo'laklar davomida 180 *zarba/daq* gacha, lo'killab yugurishdan so'ng 120-140 *zarba/daq*. Tayyorgarlik davri oxirida musobaqa davri boshida qo'llaniladi.

- 200-400 *m* bo'laklarida oraliqli yugurish, tezlik-maksimalda 70-80%, dam olish oralig'i 90 *sek* gacha (lo'killab yugurish). Tomir urishi – 180 *zarba/daq* gacha. Dam olish oxirida – 120-140 *zarba/daq* ga yetadi.

Anaerob yo'nalishdagi vositalar: 50-200 *m* bo'laklarda maksimal va maksimalga yaqin tezlikda oraliqli yugurish. Musobaqa davrida xaftada 1 marta qo'llaniladi. Dam olishpaytida xuddi shu bo'laklarda lo'killab yugurish.

Musobaqa uslubi.

Asosiy vositalar:

- chamalash va nazorat yugurishlari asosiy hamda ancha qisqa yoki ancha uzoq masofalarda mas'uliyatli musobaqalardan 10-14 kun oldin o'tkaziladi.

- kross musobaqalari tayyorgarlik davrida 2-4 marta qo'llaniladi.

- asosiy va aralash ancha qisqa hamda ancha uzoq masofalardagi musobaqalar.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun tezlik zaxirasini yaratish maqsadida etalonli qisqa bo'lakda yugurishning mutloq tezligini oshirish xisoblanadi. Bu masofani kam kuch ishlatib va o'rtacha tezlikda bosib o'tishga yordam beradi. Yuqori mutloq tezlik kurash olib borishda, ayniqsa masofa oxirida yuguruvchining taktik imkoniyatlarini muhim darajada kengaytiradi.

400-800 *m* ga yuguruvchilar uchun 100 *m*, 1500-3000 *m* ga yuguruvchilarda 150-200 *m*, stajerlar uchun (5000-10000 *m*) – 400 *m*, marafonchilar uchun esa – 1000 *m* etalonli bo'lak sifatida xizmat qilishi mumkin.

S.A.Vokurov tomonidan olib borilgan tadqiqotda 400 *m* ga yuguruvchilar uchun tezlik zaxirasi quyidagicha (400 *m* dagi yaxshi natijalarda 47,6 *sek* va 100 *m* da – 10,8 *sek*) aniqlangan: 47,6:4-10,8-1,1 *sek.*

Yugurish chidamliligining rivojlanish darajasini baxolash uchun o'rta masofalarga yuguruvchilar tomonidan 6-12 *km* gacha stayerlar tomonidan esa 20 *km* gacha yugurish qo'llaniladi. Eng tezkor axborot tibbiy-biologik testlar quyidagilardir: tomir urishi 170 *zarba/daq* bo'lganda anaerob chegara darajasida yugurish tezligini aniqlash – qon plazmasida gemoglobin eritrotsidlar hamda sut kislotasini (laktakni) miqdori xajmi va shiddati bo'yicha standart yuklamalardan EKG yozuvi.

Bevosita finishdan so'ng tomir urishning polimetr usulida va qo'l bilan paypaslab xisoblashdagi ko'rsatkichlar deyarli bir-biriga mos kelishi sababli, trenerlar hamda sportchilar yugurishning tomir urish rejimini aniqlash uchun oxirgi ko'rsatib o'tilgan test yordamida foydalanishlari mumkin.

S.A. Vokurov bergan ma'lumotlarga asoslanib, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilishi bo'yicha yosh ko'rsatkichlari 55-56-jadvallarda keltirilgan. Turli yillardagi 42 nafar sportchilarning sport faoliyatlari o'rganib chiqilgan. Jadvallardan ko'rinib turibdiki, III, II, I, SUN, SU, XTSU razryadlari me'yorlarini egallashning o'rtacha yoshi (3000 m va 5000 m.ga yugurishda) muvofiq ravishda quyidagini tashkil qilgan: 15,5; 16,3; 17,4; 18,9; 20,8; 23,1 yil.

55-jadval.

Olingan natijalar 1980-1990 yillar oralig'idagi o'rta masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi.

Sport malakasi	Erkaklar			Ayollar		
	Yoshi M±6	Natija		Yoshi M±6	Natija	
		800 *m*	1500 *m*		800 *m*	1500 *m*
III razryad	14,6±0,68	2.09,9	4.24,7	14,2±0,85	2.27,8	5.05,6
II razryad	15,7±0,64	2.00,6	4.10,4	15,5±0,61	2.19,3	4.47,2
I razryad	16,9±0,61	1.55,3	3.58,2	16,7±0,74	2.12,0	4.33,4

SUN	17,9±0,81	1.51,0	3.48,3	17,4±0,74	2.07,2	4.22,2
SU	19,7±0,80	1.47,5	3.42,9	19,9±1,28	2.02,4	4.12,2
XTSU	22,0±1,23	1.45,0	3.36,6	23,0±1,24	1.56,9	3.58,9

56- jadval.

Uzoq masofalarga yuguruvchi kuchli yengil atletikachilar tomonidan razryad me'yorlarining bajarilish yoshi

Sportchilar malakasi	**Erkaklar**			**Ayollar**	
	Yoshi M±6	**Natija**		**Yoshi M±6**	**Natija**
		3000 *m*	**5000 *m***		**10000 *m***
III razryad	15.5±0.97	9:42.9	--	--	--
II razryad	16.3±0.75	8:58.0	15:19.7	17.5±0.97	32:28.7
I razryad	17.4±0.7	8:35.0	14:41.2	18.8±1.28	30:42.9
SUN	18.9±0.95	8:10.0	14:10.1	20.02±1.34	29:33.7
SU	20.8±1.11	7:56.9	13:49.3	21.7±1.39	28:34.8
XTSU	23.1±1.50	--	13:25.6	24.5±1.75	27:40.0

III sport razryadini bajarishdan boshlab sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan tayyorgarlik davri muvofiq ravishda 5,3 va 7,6 yilni tashkil etdi.

10000 *m*.ga yugurishda razryad me'yorlari 300 hamda 5000 *m* masofalarga nisbatan 1-1,5 yil kechroq bajariladi. II, I, SUN, SU hamda XTSU razryadlarini bajarishni o'rtacha yoshi muvofiq xolda 17,5; 18,8; 20,2; 21,7; 24,5 yilni tashkil qildi.

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning xozirgi zamondagi rivojlanishini baxolash uchun sportdagi natijalar dinamikasini o'rganish zarur. U turli xildagi terma jamoalarga saralash mezonlaridan biri xisoblanadi. 90-chi yillarning kuchli sportchilari tarixi tahlil qilindi: 800 *m* va 1500 *m* ga yugurishda 27 kishi, 5000 hamda 10000 *m* ga yugurishda 20 kishi (57-jadval).

Ta'kidlash joizki, sportdagi natijalar to'g'risidagi boshlang'ich ma'lumotlar ma'lumotnomalarda 16-17 yoshdan boshlab beriladi. Biroq shu narsa aniqki, 4.00.00-3.50.00 (yoki boshqa masofalarda shunga o'xshash) natijalarga erishish uchun 2-3 yil muntazam mashq qilish lozim. Sport natijalari dinamikasining o'rtacha ma'lumotlariga e'tibor qarataylik. 70-80-chi yillardagi sportchilarga

nisbatan (ular xalqaro miqyosdagi natijalarni 23-25 yoshdan ko'rsata boshlaganlar 90-chi yillarning yuguruvchilari bu darajaga 19-20 yoshdan boshlab erishmoqda. Ulardan Ya.Kimatni, N.Morselli, F.Kacho, D.Komin, X.Gebreselassie, M.Mutola, G.Sabo.

Shuningdek, yuqori darajadagi natijalar 10 dan oshgandan so'ng ko'rsatilgan xollar ham ko'p uchrab turadi (D.Baumann 32 yoshida, V.Tanun 33 yoshida, A.Kirot 34 yoshida shaxsiy rekord o'rnatganlar). E.Podkopaeva natijasiga esa xech kim yaqin kela olmasa kerak. U 44 yoshida Jahon chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Bu vaqtda u 20 yillik sport faoliyati stajiga, jumladan yirik jahon miqyosida 10 yil stajga ega bo'lgan. 2000-2013 yillar oralig'ida juda ko'plab o'rta va uzoq masofaga yuguruvchi sportchilar etishib chiqdi. Ulardan: 1500 *m* masofada Yuriy Borzovskiy, D.L.Rudesha, Xisham Em Gurruj, Kiprop Kiplagat, Farah, Keninisa Bekele, Eliyud Kipchogelar hozirda yetakchi sportchilardan sanaladi. Ularni o'rtacha yoshi 22-24 ni tashkil etadi.

Antropometrik xususiyatlar o'rta masofalarga yuguruvchilarning bo'yi baland, vazni nisbatan kam bo'lishi kerak, degan fikr mavjud. Taniqli o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar orasida baland bo'yli sportchilar xam, o'rta va past bo'ylilar ham bor. Xuddi shuni vazn haqida ham aytish mumkin. Vazn ko'rsatkichlari juda tez o'zgarib turadi. Antropometrik belgilarning o'zgarishi ko'p jihatdan sportchilar yoshiga bog'liq. O'rta masofaga yuguruvchi kuchli sportchilar va stayerlarning yoshi oxirgi yillarda ancha kamaydi. Agar 70-80 yillarning yuguruvchilari 23-25 yoshda (o'rta masofaga yuguruvchilar) va 25-27 yoshda (stayerlar) rekord natijalarga erishgan bo'lsalar, hozirda zamonaviy yuguruvchilar o'zlarini rekord natijalarini 21-22 yoshdan boshlab ko'rsatmoqdalar.

57-jadval.

Sport takomillashuvi guruhiga saralash uchun o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh yengil atletikachilarning antropometrik tavsiflari.

Ko'rsatkichlar	O'smirlar			Qizlar
	800-1500	5000-10000 *m*	2000 m t/b	800-1500 *m*
Bo'y (sm)	179,7±2,07	175,4±3,1	177,3±3,2	167,4±2,2

Vazn (*kg*)	65±2,8	63±3,0	62±2,0	54±3,0
Ko'krak qafasi kengligi (*sm*)	88,6-89,6	87-88	91-92	81-82
Son aylanasi (*sm*)	52-53	50-51	53-54	54-55
Boldir aylanasi (*sm*)	36-37	34-35	38-39	35-36
Yyelka kengligi (*sm*)	31-32	29-30	33-34	30-31
Tos kengligi (*sm*)	25-26	26-27	26-27	26-27
Gavda uzunligi (*sm*)	92-93	92-93	93-94	90-91
Oyoq uzunligi (*sm*)	89-90	90-91	84-85	90-91
Son uzunligi (*sm*)	36-37	36-37	36-37	35-36
Boldir uzunligi (*sm*)	39-40	39-40	40-41	41-42
Oyoq kafti uzunligi (*sm*)	23-24	24-25	22-23	20-21
Yyelka uzunligi (*sm*)	32-33	32-33	31-32	34-35
Bilak uzunligi (*sm*)	26-27	27-28	27-28	26-27
Panja uzunligi (*sm*)	19-20	20-21	18-19	17-18
O'TS (sm^3)	3600-4600	4000-5000	3800-4800	2500-3000

S.A. Vokurov tomonidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda sport takomillashuvi guruhlariga saralash uchun antropometrik tavsiflarni aniqlash maqsadida o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi 378 ta sportchi tekshirildi.

Turli malakaga ega bo'lgan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari dinamikasi taxlili yuguruvchilarni o'smirlar hamda kattalar jamoalariga saralash uchun o'rtacha ma'lumotlarni tavsiya qilishga imkon beradi (58-jadval).

58-jadval.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

Belgilari	**800-1500 *m***		
	I razryad 3.57,0-4.04,0	**SUN-SU 3.44,0-3.50,0**	**Jahonning eng kuchli sportchilari 3.40,0-3.30,0**
Bo'yi (*sm*)	178,7±2,8	179±2,4	179±2,7
Vazni (*kg*)	64,5±2,4	65±3,0	65±2,3
Vazn-bo'y indeksi	360,94	363,12	363,12

Razryad me'yorlarini bajarishning yosh dinamikasini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yuguruvchilar I sport razryadini 17 yoshida bajaradilar. Ma'lumki, 16-17 yoshdan keyin gavda uzunligida barqarorlanish fazasi boshlanadi, sportchilarda vazn bir oz ortishi mumkin, biroq jadvaldan ko'rinib turibdiki, hattoki vazn 16-17 yoshdan 22-26 yoshgacha barqaror qoladi. Demak, o'smirlar, o'spirinlar va kattalar jamoalariga saralashda bo'y, vazn hamda vazn-bo'y

indeksi asosiy antropometrik mezonlardan biri hisoblanadi va uni har vaqt e‘tiborga olish lozim.

58-jadval davomi.

O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning antropometrik ko’rsatkichlari.

Belgilari	5000-10000 m		
	I razryad 15.00,0-15.20,0	**SUN-SU 13.50,0-14.20,0**	**Jahonnning kuchli va yaxshi sportchilari 13.30,0**
Bo’yi (*sm*)	171,6±3,0	172,1±2,7	172±2,5
Vazni (*kg*)	59,7±2,6	59,9±2,8	60±2,4
Vazn-bo’y indeksi	347,9	348	348,83

O’quv-mashg’ulot hamda sport takomillashuvi bosqichlarida yosh sportchilarning ko’p yillik tayyorgarligiga xos jihatlar; tayyorgarlik bosqichlari bilan o’quv yillarining o’zaro aloqadorligi; turli o’quv guruhlarini tashkil etish va ularning rejimlari ochib beriladi. Ma’lumki, yosh sportchilarning sport mahorati darajasi ularning sport staji, ixtisoslashgan tayyorgarlikni boshlagan vaqti, bola organizmi rivojlanishiga xos xususiyatlar, optimal yosh chegaralarida sport natijalarining ma’lum darajasiga erishish bilan bog’liq. Shuning uchun ko’p yillik mashg’ulot jarayonini tashkil etishda quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish zarur: ixtisoslashtirish va individuallashtirishni chuqurlashtirish; umumiy, maxsus va texnik tayyorgarlikning birligi; mashg’ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish (V.P. Filin, 1987, V.V. Ivochkin va boshqalar, 2009) maqsadga muvofiqdir.

59-jadval.

Sport takomillashuv guruhi mansub 800-1500 m. masofalarga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tizimi

№	YTS ning tuzilishi	Davrlar	Tayyorlov			Musobaqa		Tayyorlov davri		Musobaqa				O'tish	Jami
		Bosqich	Yo'nal-tirilgan	Birinchi bazaviy muvofiqlashti ruvchi		Qishki musobaqa		Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi		Muso baqa oldi	Asosiy musobaqa			O'tish	
		Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Asosiy vazifalar		JT va FT ni shakllantirish			MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT darajasini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				sport forma sini saq-lash, faol dam	
1	yuklamalarning umumiy hajmi, *km*		215	240	300	320	240	300	360	320	220	0	250	200	2965
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 *zarba/daq*), *km*		215	200	245	260	205	240	300	275	190	0	225	200	2555
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YuqS 156-175 *zarba/daq*), km		0	35	50	50	15	50	45	35	10	0	10	0	300
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YuqS 180 *zarba/daq* dan yuqori), *km*		0	5	5	10	20	10	15	10	20	0	15	0	110
5	maxsus yugurish va sakrash mashqlari, *km*		4	6	6	6	4	2	3	6	3	3	3	6	52
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat		20	18	16	12	8	10	12	12	10	6	6	40	170
7	musobaqalar soni		0	0	0	0	1	2	0	2	3	3	3	0	14

60-jadval.

Sport takomillashuv guruhiga mansub 800-1500 m masofaga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi

№	YTS ning tuzilishi	davrlar	tayyorlov			musobaqa		tayyorlov davri		musobaqa				o'tish	Jami
		bosqich	yo'nalt irilgan	1 bazaviy muvofiqlash-tiruvchi		qishki musobaqa		2 bazaviy muvofiqlash-tiruvchi		musob aqa oldi	asosiy musobaqa			o'tish	
		oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Asosiy vazifalar		JT va FT ni shakllantirish			MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT daraja-sini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				sport formasini saqlash, faol dam olish	
1	yuklamalarning umumiy hajmi, km		240	250	320	340	240	300	350	280	220	210	220	220	3190
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), km)		235	190	250	270	205	240	280	235	185	175	205	240	2710
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156-175 zarba/daq), km		0	50	60	60	20	45	50	30	20	20	0	0	355
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq. dan yuqori), km		5	10	10	10	15	15	20	15	15	15	15	0	145
5	maxsus yugurish va sakrash mashqlari, km		4	6	6	6	4	2	3	5	2	2	3	1	44
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat		24	20	18	12	6	14	12	10	2	2	10	40	170
7	musobaqalar soni		0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	4	0	19

61-jadval.

Sport takomillashuv guruhiga mansub 800 m masofaga yuguruvchi sportchilarga mo'ljallangan yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi

№	YTS ning tuzilishi	davrlar	tayyorlov			musobaqa		tayyorlov davri		musobaqa				o'tish	Jami
		bosqich	yo'nal-tiril-gan	1 bazaviy muvofiqlashtiruvchi		qishki musobaqa		2 bazaviy muvofiqlashtiruvchi		musobaqa oldi	asosiy musobaqa			o'tish	
		oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Asosiy vazifalar		JT va FT ni shakllantirish			MJT va TTT darajasini oshirish		JT, FT, va TTT darajasini oshirish		TTM va MCH ni oshirish				sport formasini saqlash, faol dam olish	
1	yuklamalarning umumiy hajmi, km		230	290	360	365	290	380	370	320	210	200	205	200	3420
2	aerob yo'nalishdagi yuklamalar hajmi (YUQS 155 zarba/daq), km)		200	210	280	285	255	295	335	285	170	170	155	200	2840
3	aralash yo'nalishli yuklamalar hajmi (YUQS 156-175 zarba/daq), km		28	70	70	70	20	70	20	20	20	15	20	0	423
4	anaerob rejimdagi yuklamalar hajmi (YUQS 180 zarba/daq. dan yuqori), km		2	10	10	10	15	15	15	15	20	15	20	0	147
5	maxsu yugurish va sakrash mashqlari, km		5	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	0	49
6	UJT (URM va sport o'yinlari) soat		24	20	20	16	16	10	12	6	2	4	10	28	168
7	musobaqalar soni		0	0	0	0	2	3	0	2	4	4	3	0	18

O’rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning tayyorlov bosqichlarida yuklamalrini taqsimlanishi.

1. Tayyorgarlikning yo’naltiruvchi bosqichi: oktyabr oyining 1-3 haftalari.

2. Birinchi bazaviy bosqich: oktyabrning so’ngi haftasidan yanvarning 1 haftasigacha.

3. Qishki musobaqaoldi tayyorgarligi: yanvarning 2-3 haftasi.

4. Qishki musobaqa davri: yanvarning so’ngi haftasidan martning 1-haftasigacha (5-6 hafta).

5. Ikkinchi bazaviy muvofiqlashtiruvchi bosqich: martning 2–haftasidan mayning birinchi haftasigacha (5-6 hafta).

6. Yozgi musobaqaoldi bosqichi: mayning 2–haftasidan iyunning 2-haftasigacha (3-4 hafta).

7. Birinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyunning 3–haftasidan iyulning birinchi haftasigacha (2-3 hafta).

8. Ikkinchi yozgi musobaqa bosqichi: iyul, avgust (8-10 hafta).

9. O’tish davri: sentyabr (4-5 hafta).

1986 yildagi yillik tayyorgarlik dasturidagi ko’rsatkichlar bilan taqqoslansa, mashg’ulotlarning umumiy yuklamasi 1240 *km* ga ortganligi ko’zga tashlanadi. Lekin, aerob yo’nalishdagi yuklamalar – 34 *km* ga, aralash – 1211 *km* ga, anaerob 113 – *km* ga, UJT 15 soatga, MYUM – 25 soatga ko’paytirilgan o’yin mashqlariga alohida soat ajratilmagan.

Ko’rinib turibdiki, mashg’ulot yuklamalarining umumiy hajmini ortganligi, asosan, aralash yo’nalishdagi mashg’ulotlar hajmining orttirilganligi bilan ifodalanadi. Mualliflar tomonidan izohlarda qayd etilgan tayyorgarlik davrlari va bosqichlarining chegaralangan muddatlari hamda haftalik mashg’ulot mikrosikllari so’nggi yillar davomida o’zgarib kelgan, musobaqa taqvim rejalariga mos ravishda shakllantirilgan. Ammo rossiyalik mutaxassis-olimlar tomonidan 1986 va 2009 yilda yengil atletikaning o’rta va uzoq masofalarga yugurish bo’yicha ishlab chiqilgan va amalga joriy etilgan dasturlarda yillik tayyorgarlik sikliga kiritilgan mashg’ulotlar hajmi mikro, mezo va makrosikllar bo’yicha bir–biridan deyarli

katta farq qilmaydi. Jumladan, agar 1986 yildagi dasturda yillik mashg'ulotlar yuklamasining umumiy hajmi 3260 *km* ni tashkil etgan bo'lsa 2009 yilda joriy etilgan dasturda ushbu ko'rsatkich 18 yoshli yuguruvchilar uchun 3420 *km* gacha ko'paytirilgan xolos. 17 yoshli sportchilar uchun yillik yuklamalar 3190 *km,* 16 yoshlilar uchun 2965 *km* hajmida belgilangan

Jadvallardan shu narsa kuzatiladiki, agar yillik yuklamalar hajmi oylar, davrlar va bosqichlar kesimida tahlil qilinadigan bo'lsa, 1986 yilda joriy etilgan dastur ko'rsatkichlarida sezilarli farq qayd etilmaydi.

Mazkur dissertatsion ish yuzasidan o'tkazilgan dastlabki va joriy ilmiy tadqiqotlarga jalb qilingan O'zDJTIning 800 *m* masofaga yugurish ixtisosligida tahsil oluvchi talaba–sportchilar 1986 yilda rossiyalik mutaxassis–olimlar tomonidan joriy etilgan yillik tayyorgarlik dasturini o'quv yili, o'quv rejasi va yurtimiz iqlim sharoitiga moslashtirilgan varianti (dasturi) asosida 2006-2007 o'quv yilidan boshlab shug'ullanib kelishgan va musobaqalarda ishtirok etishgan (M.S. Olimov, 2009).

Mashg'ulot vositalari hajmi va bajarilish shiddati.

Kesmalar uzunligi va ularni yugurib o'tish tezligi belgilanganidan keyin, oraliqli yugurishda mashg'ulot yuklamalari kesmalarni yugurib o'tishni takrorlanishlar soniga qarab boshqariladi. Bu raqam, yuqorida ko'rsatilganidek, mashg'ulotlarning umumiy shiddatiga bog'liq (yugurib o'tishlar tezligi, tanaffuslarning o'tkazilishi davomiyligi hamda xususiyati). Mashg'ulotda kesmalar qanchalik tez yugurib o'tilsa, takrorlar soni shuncha kam, yugurish tezligi qancha kam bo'lsa, takrorlar shuncha ko'p bo'ladi.

Mashg'ulotda faoliyatning shiddati va hajmi orasidagi to'g'ri nisbatni aniqlab olish juda muhim.

Yugurib o'tiladigan kesmalar hajmi hamda musobaqalar masofasining uzunligi orasida muayyan aloqadorlik mavjud. Yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyotida quyidagi hajmlar qabul qilingan:

- 800 *m* masofaga ixtisoslashgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400 metrlik masofa rejimida 1600-2000 *m*), maxsus chidamlilikni (800 metrlik

masofa rejimida 3200-4000 *m*) va umumiy chidamlilikni (3200-4000 metrlik masofa rejimida 4500-6000 *m*) rivojlantirish uchun mashg'ulotlar o'tkaziladi;

- 1500 *m* masofaga ixtisoslashayotgan yuguruvchilar uchun tezlik chidamliligini (400-800 metrlik masofa rejimida 3200-4000 *m*), maxsus chidamlilikni (1500 metrlik masofa rejimida 4500-6000 *m*) va umumiy chidamlilikni (3000-5000 metrlik masofa rejimida 8000-10000 *m*) rivojlan-tiruvchi mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Takroriy va o'zgaruvchan yugurishda dam olish oralig'i.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlarida alohida kesmalarni yugurib o'tishlar orasidagi dam olish tanaffuslari charchoqni qisman bartaraf etib, ish qobiliyatini tiklash maqsadida beriladi. Juda qisqa muddatlarda dam olib yugurib o'tiladigan kesmalarda zarur tezlikni saqlab turishga imkon bermaydi. Haddan tashqari uzoq muddat sur'ati dam olishga yaxshi imkoniyat beradi, lekin mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi.

Dam olishning davomiyligi olib borilayotgan faoliyatning xususiyatiga bog'liq. Shiddatli yugurish uzoq muddatli dam olish sar'ati, pastroq shiddatli faoliyat qisqa muddatlarini talab qiladi.

Sportchi kesmalarni yugurib o'tishlar orasida etarlicha dam olib, keyingi kesmada yugurish oldidan optimal harakatchanlik holatiga kelishga hamda bir dam olish oralig'ida ulgurish kerak, shundagina tezlikni oshirish foyda keltiradi. Shu ma'noda qisqa dam olish oralig'i maqsadga muvofiq emas. Aksincha, tezlik chidamliligi yoki maxsus chidamlilikni rivojlantirishda to'la tiklanishga imkon bermaydigan qisqa dam olish oralig'i bilan takroriy yoki o'zgaruvchan yugurishni qo'llash katta samara beradi.

O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulot amaliyoti shuni ko'rsatadiki, yugurish kesmasi qanchalik uzun bo'lsa, tezlik o'zgarmasa ham, dam olish muddati uzoqroq bo'lishi kerak. Yugurish shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, organizmni tiklash uchun shunchalik ko'p vaqt kerak. Albatta, bunda sportchining o'ziga xos xususiyatlarini ham e'tiborga olish lozim.

Yuguruvchilarning mashg’ulot tajribasi hamda bu sohadagi ilmiy tadqiqotlarga tayangan holda mutaxassislar turli shiddat bilan yugurishda tanaffuslar davomiyligining ayrim dastlabki ma’lumotlarini ishlab chiqqanlar (62-jadval).

62-jadval.

Lo’killab yugurishda dam olish oralig’ining davomiyligi

Masofada yugurishning o’rtacha tezligi (*m*).	100 *m* (*sek.*)	200 *m* (*daq., sek*)	300 *m* (*daq*)	400 *m* (*daq*)	500 *m* (*daq*)	600 *m* (*daq.*	1000 *m* (*daq*)	1200 *m* (*daq*)	2000 *m* (*daq.*
400	35-40	2-25	2,5-3,5						
800	30-35	1-1,5	2-3	3-4					
1500	25-30	45-60	1,5-2,5	2-3	2,5-3,5	4-5			
3000	20-25	45-60	1-2	1,5-2,5	2-3	3-4	5-7	6-8	
5000	20	30-45	1-1.5	1,5-2	1,5-2,5	2-3	4-6	5-7	7-9

Demak, dam olish oralig’i shuncha davom etishi kerakki, yuguruvchi tezlikdagi ayrim o’zgarishlar bilan mashg’ulot uchun mo’ljallangan ish hajmini bajarishga qodir bo’lsin.

Ma’lumki, dam olish oralig’ini qisqartirish yuklamaning ortishiga olib keladi. Shuning uchun mashg’ulot jarayonini murakkablashtirib borishga qaror qilinganda, uning barcha omillarini (hajmi, shiddati, dam olish oralig’ining davomiyligi) baravar o’zgartirish mumkin emas. Mashg’ulotning davri hamda vazifalaridan kelib chiqib, ularni muntazam ravishda har xil variantlarda o’zgartirib turish maqsadga muvofiqdir.

Mashg’ulotda kesmalarni yugurib o’tish tezligi va dam olish oralig’ini davomiyligi, odatda, sekundomer yordamida nazorat qilinadi. Bizning ish amaliyotimizda faqat faol kesmani yugurib o’tish vaqtiga e‘tibor beriladi, bu mashg’ulot shiddatini tavsiflovchi yuklamaning jihatlaridan biri hisoblanadi, xolos.

Yuguruvchi faoliyatining butun hajmi va xususiyatlari vaqt nuqtai nazaridan nazorat qilinishi shart, bu uning ish qobiliyatidan kelib chiqib yuklamani boshqarish imkonini beradi.

Tayyorgarlik davrining noyabr va dekabr oylarida yuguruvchilar ochiq joyda uzoq masofalarga uzoq muddatli bir maromli yugurish hamda uzoq muddatili yugurishlar, krosslar mashg'ulotlarida amalga oshiradilar, yugurish tezligi tomir urish sur'ati hamda nafas olish chuqurligiga ko'ra aniqlanadi (150-160 zarba/daq., nafas olish sur'ati va chuqurligi o'rtacha).

Tayyorgarlikning mart oyida, yopiq inshootlarda qishki musobaqalar seriyasi yakunlangach, yuguruvchilar xuddi birinchi bosqichdagi kabi uzoq muddatli bir maromli yugurish mashqlarini bajaradilar, lekin bunda shiddat yuqoriroq bo'ladi.

6.5. Taktik tayyorgarlik.

Musobaqalarda qatnashishning yakuniy natijasi (ko'rsatkich, o'rin) ko'p jihatdan yugurish taktikasiga bog'liq. O'rta va uzoq masofalarda yugurish jarayonida tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatlarni hisobga olgan holda yugurish taktikasi ham ma'lum darajada xilma-xil bo'lishi kerak. Taktik jihatdan yugurishni to'g'ri amalga oshirish uchun, birinchidan, raqiblarni, ularning taktik imkoniyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini yaxshi bilish zarur. Masalan: agar raqib juda chidamli bo'lsa-yu, tezligi u qadar yuqori bo'lmasa, uni dastlab yetakchilik qilishga majburlab, marraga yaqin quvib o'tishi lozim. Agar, aksincha, yuguruvchi tezkor, ammo chidamlilik darajasi pastroq bo'lsa, u raqibiga yugurishni yuqori sur'atda olib borishga qo'yib berib, uni masofada ortidan yugurish orqali holdan toydirishga urinishi va o'zining g'alabaga erishish imkoniyatlarini oshirishga harakat qiladi. Agar raqibning tezligi, chaqqonlik nuqtai nazaridan kuchli bo'lsa, yugurish taktikasini yanada strategik jihatdan mohirona ishlab chiqishiga to'g'ri keladi. Startdan boshlab shunday ayyorona taktika qo'llash kerakki, go'yo raqibning soyasiga aylanib, uning ortidan izma-iz yugurish, marrada esa kutilmaganada bor kuch bilan oldinga tashlanish lozim bo'ladi. Agar yuguruvchi o'zi peshqadam bo'lib qolsa, u holda yugurish sur'atini juda yaxshi his etishi, masofaning bir qismini o'zi uchun qulay sur'atda tejamli tarzda yugurib o'tib, so'nggi bosqichda raqibning hal qiluvchi kuchlanishiga psixologik zarba berishga tayyor turishi zarur. Agar raqib oldinga chiqib olsa, nima bo'lganda ham uning ortidan qolmay, masofaning so'nggi metrlarida oxirgi kuchni to'plab oldinga

tashlanishga harakat qilish kerak. Hal qiluvchi tashlanishning uzunligi masofa bo'ylab yugurishning zo'rligiga bog'liq. Masofa bo'ylab qanchalik tez yugurilsa, tabiiyki, marradagi "tezlanish" qisqaroq bo'ladi. Qizg'in yakkakurash sharoitida hal qiluvchi "tezlanish" sprinterchasiga, hatto marradagi kataklarda ham ro'y berishi mumkin.

Yugurish taktikasining eng yaxshi varianti, ko'pchilik tan olganidek, tez start olish, masofa bo'ylab bir maromda hamda marra yaqinida birmuncha tezlanish hisoblanadi. Masofada yugurish sur'atini o'zgartirish vaqtidan oldin charchab qolishga olib keladi va faqat taktik nuqtai nazardan o'zini oqlashi mumkin. Demak, masofa bo'ylab bir maromda yugurmaslik quvvatni tejamsiz sarflashga olib kelishiga qaramay, bu fazilatni doimo tarbiyalab borishga to'g'ri keladi, aks holda boshqa yuguruvchilar bilan bir toifaga kiradigan sportchi, agar shunday taktik qurolga ega bo'lmas ekan, har doim mag'lubiyatlarga uchraydi.

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

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

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

3. Birinchi yoki sovrinli o'rin uchun kurashda.

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

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

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

Yuguruvchining taktik mahorati turli-tuman maqsadlarni ko’zda tutgan mashg’ulot va musobaqalarda takomillashib boradi. Bu maqsadlarga erishishda taktikaning quyidagi elementlarni o’z ichiga olishi mumkin:

Muayyan tezlikda masofada yoki kesmalar bo’ylab yugurish.

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

Dastlabki kesmlarani yuqori tezlikda yugurib o’tish.

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

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

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

Raqib bilan birga yugurish.

Peshqadamlik qilish.

Turli vaziyatlarda raqibni quvib o’tish.

“Guruh”ni yorib chiqish.

Marrada tezlik bilan oldinga tashlanish.

6.6. Psixologik tayyorgarlik.

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

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

Sportchini mashg’ulotda nimaniki rejalashtirilgan bo’lsa, hammasini oxirigacha va imkon qadar belgilangan sur’atda bajarishga o’rgatish zarur. U o’zini mas’uliyatli musobaqalarga tayyorlay olishi, mag’lubiyatga uchrashni ham bilishi

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

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

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

Sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, uning oldiga aniq vazifa qo’yilishi kerak. Jismoniy hamda psixologik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko’rgan sportchi turli-tuman musobaqalashuv vazifalarini muvaffaqiyatli hal eta oladi. Agar raqiblari ancha kuchli bo’lsa, bunday sportchi ancha yuqori natijaga

erishishni oldiga maqsad qilib qo’yishi kerak (shaxsiy rekord). Agar raqiblar kuch jihatidan teng yoxud hatto kuchsizroq bo’lsa, yaxshi tayyorgarlik ko’rganlar musobaqalarda albatta g’alaba qozonishni maqsad qilib qo’yadilar (natijaning darajasidan qat’iy nazar, g’alaba).

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

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

6.7. Integral tayyorgarlik.

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

Integral tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida quyidagilar maydonga chiqadi: har xil miqyosdagi musobaqalar sharoitida bajariladigan va yengil atletikaning tanlangan turiga mansub mashqlar; tuzilishi, funksional tizimlar faoliyatining xususiyatiga ko‘ra musobaqalar sharoitiga imkon qadar yaqinlashtirilgan maxsus tayyorlovchi xususiyatli mashqlar.

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

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

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

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

Bu yo‘nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy priyomlar ko‘maklashadi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo‘llagan holda mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; og‘irliklarni qo‘llash va mashg‘ulotlarni noqulay

sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamani almashtirish) o‘tkazish yo‘llari bilan sharoitni murakkablashtirish.

Integral ta’sir ko‘rsatuvchi vositalar hajmi yillik siklning mas’uliyatli musobaqalari yaqinlashgan sayin oshib borishi kerak, ko‘p yillik rejada esa ularning eng keng qo‘llanadigan o‘rni – individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro‘yobga chiqarish bosqichida. Lekin integral tayyorgarlik vositalari yil davomidagi mashg‘ulotlarning boshqa davrlarida ham, ko‘p yillik mashg‘ulotlarning boshqa bosqichlarida ham o‘z o‘rniga ega bo‘lishi lozim. Bu sportchining o‘sib borayotgan funksional imkoniyatlarini musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli ta’minlash zarurati tufayli yuzaga keladigan real talablar bilan rejali tarzda bog‘lash uchun sharoit yaratadi.

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

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

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

navbatlash, mashg‘ulot va musobaqalarda to‘lqinsimonlik hamda ko‘p variantlilik tamoyillaridan keng foydalanish, shuningdek, kun tartibiga qat’iy rioya qilish zarur. Maxsus yuklamaning 6-8 hafta davomida oshirib borilishi, keyin 1-2 haftaga pasaytirilishi, yana 6-8 haftaga oshirilishi (endi boshqa darajada) va h.k. juda muhim. Individual o‘ziga xosliklarga ega bo‘lgan bunday to‘lqinsimonlik (jumladan, yengil atletika turining xususiyatlari bilan ham bog‘liq) haddan ortiq charchashning oldini olib, sport formasining uzoq saqlab turilishiga imkon beradi.

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

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

Nazorat savollari.

1. Yengil atletikada texnik tayyorgarlikni qanday tushunasiz?
2. Yengil atletikada taktik tayyorgarlikni qanday tushunasiz?
3. Yengil atletikaning har xil turlari uchun texnik tayyorgarlikning ahamiyati?
4. Yengil atletikaning har xil turlari uchun taktik tayyorgarlikning usullari?
5. Sportcha yurish texnikasini oshirishda qo’llaniladigan vosita va usullarni ayting.
6. Yugurish turlari texnikasini oshirishda qo’llaniladigan vosita va usullarni ayting.
7. Sakrash turlari texnikasini oshirishda qo’llaniladigan vosita va usullarni ayting.
8. Uloqtirish turlari texnikasini oshirishda qo’llaniladigan vosita va usullarni ayting.
9. O’nkurashda qo’llaniladigan texnik-taktik vosita va usullar?
10. Yettikurashda qo’llaniladigan texnik-taktik vosita va usullar?

VII BOB. BOLALAR VA O’SMIRLAR BILAN O’TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINING TUZILISHI VA XUSUSIYATLARI

7.1. Bolalar va o’smirlar sport maktabida yengil atletika sport turining maqsadi, mazmuni va tashkiliy asoslari.

BO’SM (bolalar va o’smirlar sport maktabiga) yengil atletika sportida o’z qobiliyatini ko’rsata olgan va mashg’ulotga maxsus shifokor tomonidan ruxsat etilgan 11 va undan yuqori yoshdagi o’quvchilar qabul qilinadi.

O’quvchilar yoshiga, sport-texnik va umumjismoniy tayyorgarligiga qarab o’quv guruhlariga taqsim qilinadi: tayyorlov guruhi (11-12 yosh), o’smirlik (13-14 yosh), kichik o’spirinlik (15-16 yosh), katta o’spirinlik (17-18 yosh) va sport mahoratini oshirish guruhlari (19-20 yosh).

Har bir guruhda o’qish muddati – 2 yil. BO’SMning bo’limiga kiruvchilar qabul sinovlarini topshirishlari yoki ma’lum me’yorlarni bajarishlari kerak.

Bolalar sport maktabining umumiy vazifalariga qarab har bir guruhning ish vazifasi aniqlanadi. Tayyorlov guruhida shug’ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish va sog’lig’ini mustahkamlash, yengil atletika turlarini texnikasini o’rganish, o’smirlar guruhida me’yorlarni topshirishga tayyorlanish va musobaqalarda ishtirok etish tajribasiga ega bo’lish, o’spirinlar guruhida – texnikani takomillashtirish bilan birgalikda, mashg’ulot vazifalari ham hal etiladi, kattalar guruhida – yuqori sport natijalariga erishish.

7.2. Bolalar va o’smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o’rni va ahamiyati.

Yengil atletikaga, mutaxassislikka kirish, yengil atletika ta'rifi. yengil atletika mashqlari mazmuni, tasnifi va umumiy tavsifi. Yugurish, yurish, sakrashlar va uloqtirishlarning sog‘lomlashtirish hamda amaliy ahamiyati. Ommaviylik - yuqori sport mahoratini shakllantirish bazasidir. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog‘liqligi (zamonaviy beshkurash va boshqalar). Boshqa sport turidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletikadan foydalanish. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni.

Mehnatkashlar jismoniy tarbiyasida yengil atletikaning ahamiyati. O‘zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish vazifalari. Yengil atletika federatsiyasi, uning oldida turgan vazifalar, ustavi, tuzilmasi, ishni rejalashtirish va tashkil etish. O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasining xalqaro aloqalari.

7.3. Bolalar bilan yengil atletika mashg’ulotlarining o’tkazilish xususiyatlari.

Yengil atletika mashg’ulotlari bolalar, o’smirlar va o’spirinlar jismoniy madaniyati tizimiga kiradi. Ular umumta’lim professional-texnika va boshqa maktablar uchun ko’zda tutilgan.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletikamashg’ulotlarida qo’llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma-xil, yengil me’yorlashtiriladi va bolalar uchun qulaydir.

Bolalar maktab yoshiga etmasdan, xar xil o’yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda bajarilishini o’rganadilar. Maktab o’quvchilarining yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o’rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Yengil atletika mashqlari bilan shug’ullanish yosh organizmning o’sishi va shakllanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, sog’liqning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlari bilan shug’ullanish yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta’minlaydi, bo’g’inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab-mushak koordinasiyasini takomillashtiradi.

Yengil atletika mashg’ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab jamoasi guruhlarida, bolalar sport maktabida o’tkaziladi.

Bolalar, o’smirlar va o’spirinlar bilan o’tkaziladigan yengil atletika mashg’ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog’liq bo’lib, mashg’ulotlarni rejalashtirish va o’tkazish vaqtida buni e‘tiborga olish zarur. Kishi organizmining o’sishi, shakllanishi va rivojlanishi o’rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak tizimi ham

rivojlanadi. To’qimalardagi zich g’ovk moddalar tuzilishi o’zgaradi, suyaklar bo’yiga va eniga o’sadi.

Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o’z ifodasini topgan. Hatto 14 yoshdan keyin ham umurtqaning suyak to’qimalari ko’payib, kattalashib boradi. Umurtqa tanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20-25 yoshgacha sodir bo’ladi. Davomli zo’riqishlar, yerga sakrab tushishda bo’ladigan kuchli siltovlar, kuchi etmaydigan og’ir jismlar ko’tarish va tashlash umurtqa pog’onasining qiyshayishiga va diepifizor tog’aylarning jarohatlanishiga olib keladi. Bularni mashqlarni tanlashda e‘tiborga olish kerak. Shu bilan birga, mashqlarni to’g’ri tanlash va dozalash suyak tizimining to’g’ri rivojlanishiga yordam beradi.

Og’ir yadro va disklar bilan muntazam mashq bajarish ko’krak qafasida (ko’krakning pastki qismi va qovurg’alar o’sishi 15-16 yoshga borganda to’xtaydi) va qo’l panjalarining tuzilishida ko’ngilsiz o’zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayni vaqtda o’pka va yurak ishlarini me’yorlovchi yugurish va sakrash mashqlari ko’krak qafasini kengaytirishga yordam beradi. O’pkaning hayotiy sig’imi ko’krak qafasining kengligiga bog’liq. Bu jihatdan ochiq havoda mashq bajarish juda foydali, chunki bunda nafas olish va yurak tizimining faoliyati faollashadi.

Bolalarning tog’aylaridagi yuqori elastiklik va bo’g’inlaridagi harakatchanlik mashqlarni keng doirada bajarishga yordam beradi. Keng doira bilan bog’liq bo’lgan harakatlar bolalarning suyak to’qimalari rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi, xilma-xil yengil atletika mashqlari esa bola skeletining o’sishi va shakllanishiga yordam beradi.

Mushaklarning kuchli o’sishi 12 yoshdan boshlanadi. Bu paytda yengil atletika bilan shug’ullanish ularning rivojlanishiga yordam beradi. Mushaklarning tez o’sishiga qaramay, u skeletning o’sishidan orqada qolib, faqat jinsiy etilishning oxirida (qiz bolalarda 13-16 yosh, o’g’il bolalarda 14-17 yoshda) tananing umumiy og’irligining qizlarda 36 foizini, o’g’il bolalarda esa 40 foizini tashkil qiladi. Bir xil davomli mashqlarni ehtiyotlik bilan qo’llash kerak. Shuning uchun ayrim mushaklar guruhining dam-badam ishlashini ta’minlaydigan mashqlarni tanlash tavsiya qilinadi.

Kishi qonining miqdoir yoshiga qarab o’zgaradi. Chunonchi, 14 yoshda qon miqdorining nisbati 9 foizni, kattalarda esa 8 foizni tashkil qiladi. Bolalarning kapellyarlari ancha keng bo’lib, ulardagi qon kattalarga nisbatan tezroq oqadi. Bolalarda to’qimalarning ovqatlanishi va parchalanish jarayoni kattalarga nisbatan faolroq o’tadi. Yurak yaxshiroq ovqatlanishi sababli tezroq o’ssa kerak. Lekin jinsiy voyaga etish davrida yurak o’sishi sur’ati qon-tomirlari o’sishi sur’atidan oshib ketadi, natijada ba’zan qon bosimi birmuncha oshishi mumkin. Bu davrda kichik yuklamali mashqlar bajarib, dam olishni, tanaffusni ko’paytirgan ma’qul.

Shuni ham aytib o’tish kerakki, yurak faoliyatiga psixik holat ham ta’sir ko’rsatadi. Emosiya va boshqa psixik faktorlarning ta’siri, bolalik va o’smirlik yoshida ko’proq namoyon bo’lishi ma’lum.

Yengil atletikada quyidagi yosh guruhlari belgilangan:

Tayyorlov guruhi – 11-12 yosh;

Kichik o’spirinlik guruhi – 13-14 yosh;

O’rta o’spirinlik guruhi – 15-16 yosh;

Katta o’spirinlik guruhi – 17-18 yosh.

Bunday guruhlarga bo’linish O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti belgilagan yosh jihatdan davrlanishga asoslangan.

7.4. Umumta’lim maktablarining o’quv mashg’ulotlari jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turining o’rni.

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 etkazishga qaratilgan. 5-sinfdan boshlab darslarga yosh yengil atletikachilar uchun zarur bo’lgan fazilatlardan

tezkorlikni, kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beruvchi mashqlar kiritiladi.

O’quvchilar dasturga muvofiq chuqurroq o’rganish mashg’ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o’rta masofalarga yugurish, g’ovlar osha va estafetali yugurish, “hatlab o’tish” va “perekidnoy” usullarida balandlikka sakrash, “oyoqlarni yig’ib” va “qaychi” usullarida uzunlikka sakrash texnikalarini o’rganadilar, langar bilan sakrash texnikasini o’rgana boshlaydilar, granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o’zlashtirib boradilar.

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 shifokor ruxsat bergan o’quvchilardan tashkil topadi.

O’quvchilar yoshiga, jismoniy va texnikaviy tayyorgarligiga qarab guruhlarga 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.

63-jadval.

Umumta’lim maktablar dasturida yengil atletika (vazifalar va asosiy vositalar).

Yengil atletika turlari	1-2 sinflar	3-4 sinflar	5-6 sinflar	7-8 sinflar	Lisey, kollej o’quvchilari
Yurish	Vazifalar: keng erkin qadamlarga o’rgatish. Vositalar: keng erkin qadamlar bilan gavdani 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 yugurishni o’rgatish. Vositalar: 50-100 m masofalarda gavdani to’g’ri tutib dam yugurish, dam yurish	Vazifalar: to’g’ri chiziq bo’ylab tezlanib yugurishga, yuqori startga, kichik 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	Vazifalar: pastki startda beriladigan buyruqlarni bajarishga, oyoq uchida tez yugurishga, estafeta tayoqchasiniyuqoridan uzatishga o’rgatish. Vositalar: bir qo’lga tayanib startga turish va 20-30 m yugurib o’tish. Pastki start: start qolipchalarini o’rnatish, buyruqlardagi holatlar va 15-25 m yugurib o’tish, 30-40 m ga tezlashib boradigan yugurish, 20-30 m ga takror yugurish, yuqori va pastki startdan 50-60 m ga yugurish,	Vazifalar: pastki startdan yugurib chiqishga estafeta tayoqchasini uzatish zonasida 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	Vazifalar: qisqa va o’rta masofalarga yugurishga o’rgatishni davom ettirish. 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

			o’g’il bolalar – 2 daq., qiz bolalar – 1,5 daq. sekin yugurish.	bo’lgan doira bo’ylab estafetali yugurish, 3-3,5 daq.gacha (o’g’il bolalar), 2-2,5 daq. (qiz bolalar). Sekin yugurish, 2-4 o’quv g’ovlari osha yugurish	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
Sakrashlar	Vazifalar: sakrashda yumshoq tushishga, yugurib kelib uzunlikka sakrashda bir oyoq bilan depsinishga, “oyoqlarni yig’ib” 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	Vazifalar: tik yugurib kelib balandlikka sakrashga o’rgatishni davom ettirish, yugurib kelishni tezlashtirib, “oyoqlarni yig’ib” sakrash usuliga va 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).	Vazifalar: yugurib kelishni depsinish bilan bog’lab uzunlikka sakrashni o’rgatish. “Hatlab o’tish” 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.	Vazifalar: “hatlab o’tish” usulida balandlikka sakrashga yugurib kelish ritmini depsinish bilan bog’lashni takomillashtirish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelishni aniqlashga o’rgatish. Vositalar: balandlikka “hatlab o’tish” usulida va uzunlikka “oyoqlarni yig’ish” usulida sakrash	Vazifalar: balandlikka “perekat” yoki “perekidnoy” usulida, uzunlikka “orqaga egilish” usulida sakrashga o’rgatish, o’rganilgan usullarni takomillashtirish. **O’spirinlar va qizlar** Vositalar: balandlikka “perekidnoy” usulida va uzunlikka “egilib” sakrash
Uloqti rishlar	Vazifalar: yengil narsalarni nishonga turgan joydan to’g’ri va yon bilan turib uloqtirishga o’rgatish.	Vazifalar: yengil narsalarni nishonga va uloqtira olishni mustahkamlash. Yengil	Vazifalar: yugurib kelib uloqtirishga o’rgatishni davom ettirish. Vositalar: turgan joydan	Vazifalar:qisqa yugurib kelib granata, tennis to’pini uloqtirishga o’rgatish	Vazifalar: o’quv granatini yugurib kelib otish va yadroni sapchib otishni davom ettirib, o’rgatilgan

	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.	narsalarni “orqadan yelka 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 yelka ustidan oshirib” uloqtirish.	va yugurib kelib tennis to’pini “orqadan yelka ustidan oshirib” uzoqqa otish	(o’g’il bolalar). Vositalar: 5 qa-damdan yugurib ke-lib, 250-500 gr. og’irlikdagi o’quv granatini uloqtirish (o’g’il bolalar) tennis to’pini 5 qadam-dan yugurib kelib uloqtirish (qiz bolalar). Yadroni turgan joydan va sapchib otish (o’g’il bolalar 4 kg, qiz bolalar 3 kg)	uloqtirishlarni takomillashtirish. Vositalar: granata otish (o’spirinlar 700 gr., qizlar 500 gr.), yadro otish (o’spirinlar 5 kg, qizlar 3 kg)

O’quv materiallarini o’zlashtirish sifati, maktab musobaqa taqvimiga binoan o’tkaziladigan musobaqalarda tekshiriladi. Bundan tashqari, o’quvchilar tuman, shahar, viloyat va respublika musobaqalarida yengil atletika beshkurashida (qizlar uchkurashda) qatnashadilar.

O’quvchilar sport klassifikasiyasi me’yorlarini bajarib, yengil atletikadan me’yorlarni topshirishlari shart.

Bolalar yozgi ta’til vaqtida shahardagi va shahar atrofidagi oromgohlarda shug’ullanadilar, jismoniy tarbiya o’qituvchisi yoki oldindan tayyorlab qo’yilgan jamoatchi uslubchilar rahbarligida maktab maydonchalarida shug’ullanadilar.

Maktabdagi yengil atletika seksiyasining kichik, o’rta va katta yoshlilar guruhlari materiallari, maktab jismoniy tarbiya jamoasi seksiyasining dasturida ko’rsatilgan.

Ayniqsa, tayyorlov va kichik guruhlardagi o’quvchilarning mashg’ulotlariga to’xtalib o’tish kerak. Eng muhimi, ularning suyak tizimiga sakrash va og’ir snaryadlarni otish va uloqtirishga bog’liq turli xil og’ir mashqlar bilan katta yuklamalarni bermaslikni esdan chiqarmaslik kerak. Kichik guruhdagi o’quvchilarning mashg’ulotlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beruvchi mashqlar qo’llaniladi. O’quvchilar yugurish texnikasini egallab, yugurish tezligini to’g’ri oshirib, uni saqlay olishlari, ma’lum tezlikda estafeta tayoqchasini zonada uzata olishlari, yugurib kelib depsina olishlari (uzunlikka va balandlikka sakrashda), to’p va granatani nishonga va uzoqqa ota olishlari kerak.

O’quv mashg’ulotlarida o’quvchilarni sportcha yurish, pastki startdan yugurib chiqish, “oyoqlarni yig’ib” uzunlikka sakrash, “hatlab o’tish” va “perekidnoy” usulida balandlikka sakrash, disk uloqtirish, nayza va yadro otish texnikalari bilan tanishtirish kerak.

O’rta guruhdagi o’quvchilar 60-100 m masofalarga yugurish bo’yicha mashg’ulot qila boshlaydilar, 200 m ga yugurish bilan tanishadilar, 4x100 m li estafetada uzatish texnikasini takomillashtiradilar va g’ovlar osha yugurishni o’rgana boshlaydilar (ikkinchi o’quv yilida g’ovlar balandligi o’g’il bolalar uchun

91,4, qiz bolalar uchun 76 sm gacha bo'ladi). O'quvchilar granatani uzoqqa otishni takomillashtiradilar, yadro otish va diskni burilib uloqtirish texnikasini o'rganadilar, yugurib kelib nayza otish texnikasi bilan tanishadilar va uzunlikka, balandlikka sakrash uchun yugurib kelish va depsinish texnikalarini takomillashtiradilar. O'spirinlar ta'limning ikkinchi yili langar bilan sakrash texnikasi bilan tanishadilar.

Katta guruhdagi o'quvchilar maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshira borib, tanlangan sport turida yuqori natija ko'rsatish uchun mashg'ulot qila boshlaydilar. Ular bu paytda pastki startni texnika jihatidan to'g'ri bajarish, burilish, to'g'ri yo'lkada yugurish va marraga kelishni bilishlari kerak. Bundan tashqari, g'ovlar osha yugurish texnikasini ham egallashlari lozim. Uzunlikka va balandlikka texnik jihatdan to'g'ri sakray olish, diskni burilib uloqtirish va yadroni sapchib ota olishga o'rgatish zarur.

Mashg'ulotlar dasturiga turli xil sayrlar, ekskursiyalar, sayohatlar ham kiritiladi, ular o'quvchilarning tayyorgarligi va kuchiga mos bo'lishi kerak.

Instruktorlik va hakamlik tajribasi o'quv-mashg'ulotlarida o'tkaziladi. Shug'ullanuvchilarga turli xil vazifalar beriladi: chigil yozish o'tkazish, kichik guruhga rahbarlik qilish va h.k. Hakamlik tajribasi nazorat sinovlarda va maktab ichki musobaqalarida amalga oshiriladi

7.5. Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotlarining ko'p yillik istiqbol rejasini tuzish tamoyillari va mazmuni.

Yosh yengil atletikachilar mashg'ulotining vazifalari kattalar mashg'ulotining vazifalaridan ancha farq qiladi.

Bu davrda turli xildagi jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmining yaxshiroq shakllanishi va rivojlanishiga yordam berishi kerak. Sog'lom, har tomonlama jismoniy etuk yosh yengil atletikachilar keyinchalik sport ixtisosini egallab, yaxshi muvaffaqiyatlarga erisha oladilar.

Yosh sportchilar o'sgan sari, ularning mashg'ulotlari kattalar mashg'ulotiga yaqinlashaveradi. Yosh sportchilar uchun bir necha yillik istiqbolli reja tuzayotganda, o'smirlar va bolalarning kuchini va chidamliligini ataylab

rivojlantirish o’rinsiz ekanligini esdan chiqarmaslik zarur. Ayni vaqtda, ularning yosh chog’ida, tezkorlikni rivojlantirish yaxshiroqdir.

Yosh yengil atletikachi keyingi yillarda yuqori natijalarga erishishi uchun tanlangan yengil atletika turida mumkin qadar ko’proq harakat malakalari orttirib, texnikani imkoniyati boricha ko’proq egallashi kerak.

Mashg’ulotning ko’p yillik istiqbolli rejasini tuzayotganda, yosh yengil atletikachilarning texnikaviy tomondan kamolotga erishuvi zarurligini ham e‘tiborga olish kerak. Yosh yengil atletikachi shug’ullanayotgan jismoniy mashqlar xilma-xil bo’lsa, harakat tajribasini ko’proq to’playdi, harakatlarni boshqara olish qobiliyati ham shunchalik yaxshi bo’ladi.

Sport mashg’ulotining ko’p yillik istiqbolli rejasida musobaqalar ham muhim rol o’ynaydi.

Rejada mashg’ulotning ko’p yillik yo’li va har yilgi vazifasi aniqlanishi zarur.

Yosh yengil atletikachilarning mashg’ulotlarida yengil atletikaning barcha turlarini keng qo’llash kerak. Yosh yengil atletikachilar (14-17 yosh) mashg’ulotining ko’p yillik istiqbolli rejasidagi asosiy vazifa quyidagilardan iborat:

1. Har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog’liqni mustahkamlash; gavdaning barcha mushaklarini garmonik rivojlantirish, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlash, organ va tizimlarning funksional qobiliyatlarini yaxshilash, kuch, tezkorlik, egiluvchanlik va epchillikni rivojlantirish.

2. Harakatlarni tez va ketma-ket bajara olish qobiliyatini rivojlantirish. Bunga eng avvalo qisqa masofalarga yugurish va o’yinlar yordamida erishiladi. Ko’proq lapta, basketbol o’yini, shuningdek, g’ovlar osha yugurish va sakrashlar tavsiya qilinadi. Yosh yengil atletikachilar mashg’ulotlarida tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar o’rtacha 50 foiz vaqtni egallashi kerak.

3. Yengil atletikaning asosiy turlari (qisqa masofalarga yugurish, g’ovlar osha yugurish, uzunlikka, balandlikka sakrash, yadro otish va disk uloqtirish) texnikasini, maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlar, basketbol, akrobatik mashqlar, shtanga (yengillashtirilgan) ko’tarishlarning texnikasini egallash. Uch

hatlab sakrash, langar bilan sakrash, shuningdek, nayza va bosqon otish texnikalari bilan tanishtirish.

4. Yosh yengil atletikachilarning keyinchalik ixtisoslanishi mumkin bo'lgani sababli, ularga texnikani chuqurroq o'rgatish uchun yengil atletikaning 2-3 turini tanlash.

5. Majmuiy me'yorlarni topshirishga tayyorlanish.

Yengil atletika turlarining soddalashtirilgan (elementar) texnikasiga o'rgatishni 12 yoshdan boshlash kerak. Bu texnika keyinchalik takomillashtirilayotganda hosil bo'lgan malakani buzishga to'g'ri kelmaydigan bo'lishi kerak.

Tanlab olingan yengil atletika turida yuqori natijalarga erishish uchun maxsus mashg'ulotni qisqa masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, sakrash va uloqtirishlarda 15-16 yoshdan, o'rta masofalarga yugurishda – 17 yoshdan, o'nkurashda – 18 yoshdan boshlash tavsiya qilinadi. Ayrim hollarda jismonan yaxshi rivojlangan va durust tayyorlangan o'spirin va qizlar maxsus mashg'ulotlarni barvaqtroq boshlashlari mumkin.

Maxsus mashg'ulotlar boshlashga ikki yilcha qolganda, o'quvchining sport iste'dodini ani qlash va shunga qarab ularni bo'lajak ixtisosga tayyorlab borish kerak.

O'rta masofalarga yosh yuguruvchilarning tayyorgarligini 4-6 yil oldin rejalashtirish tavsiya etiladi. Shu sababli dastlabki ikki yilda (14-15 yoshdan 16 yoshgacha) 100 va 200 m ga, keyingi 1-2 yilda 400 m ga yugurish natijalarini yaxshilagandan so'ng 800 va 1500 m ga maxsus mashg'ulot qilishga o'tish mumkin.

Yosh sportchilarning iroda va xarakterini tarbiyalashda oyda 2-3 marta musobaqalarga qatnashib turish foydalidir. Shu maqsadda mashg'ulotlarda musobaqalashuv usullaridan keng foydalanish kerak.

15-17 yoshli sportchilar mashg'ulotini istiqbolli rejalashtirish uchun to'rt yillik davr (sikl)ni belgilash tavsiya qilinadi. U davrning oxirgi yilidagi muhim

musobaqalarda ko’rsatiladigan eng yuqori sport natijalarini oldindan ko’zda tutishi kerak.

Nazorat savollari.

1. Bolalar va o’smirlar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlarning tuzilishi va xususiyatlarini tushuntirib bering.
2. Bolalar va o’smirlar sport maktabida yengil atletika seksiyasining maqsadi.
3. Bolalar va o’smirlar sport maktabida yengil atletika seksiyasining mazmuni.
4. Bolalar va o’smirlar sport maktabida yengil atletika seksiyasining tashkiliy asoslari.
5. Bolalar va o’smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o’rni va ahamiyatini tushuntiring.
6. Bolalar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlar xususiyatlari?
7. Umumta’lim maktablarining o’quv mashg’ulotlari va jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika mashqlarini qo’llanilishi?
8. Maktab yengil atletika seksiyasi sport turida o’quv-mashg’ulotlar mazmuni?
9. Maktab yengil atletika seksiyasi sport turida o’quv-mashg’ulotlar tuzilishi?
10. Yengil atletikada yosh guruhlarining belgilanishi?

VIII BOB. IAAFNING “BOLALAR YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARI” DASTURI

8.1. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BYeAM)ning ahamiyati.

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 imkoniyatlarni 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 katta 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, IAAFda bevosita yengil atletikada yangi kontseptsiya yaratishni undadi, ya’ni bolalar uchun va ularning jismoniy rivojlanishiga to’la mos keladigan. Kontseptsiya doirasidagi har qanday takliflar (turi, tashkilotchilik va hakozolar...) 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, IAAFning dasturi to’laligicha tashkilotchilarning talabalarini bajarishi, ya’ni tavsiya etilgan musobaqa shakllarini muntazam amalga oshirish tizimini yaratish.

2001 yil bahorida IAAFning ishchi guruhi bolalar uchun yengil atletika dasturini yaratish tashabbusi va tamoyillarini ishlab chiqish, kattalar yengil atletikasi modelidan osonlashtirilgan va qisqartirilgan shakliga asoslangan. Ushbu

dastur keynchalik “IAAFning bolalar yengil atletikasi” deb nomlanadigan va kelgusida bu dastur hujjatlarda shunday yuritilishi e’tirof etildi.

Keyinchalik IAAF butunjahon bolalar siyosatini 7 dan 15 yoshgacha ko’rsatildi. Ushbu siyosat quyidagi ikki maqsad:

- yengil atletikani butun jahon bo’ylab maktablarda individual tarzda amaliyotini ko’proq targ’ib qilish;

- bolalarga imkon berish, buni tashkil qilishni yengil atletika federatsiyasi shug’ullanishadi, yoki boshqacha aytganda yengil atletika o’z kelajagi uchun samarali tayyorgarlik ko’rishdan iborat bo’ladi.

Bu yondoshuv musobaqa shakliga bog’liq bo’lib, ya’ni barcha yosh guruhlari uchun mos keladigan va bu dasturni amalga oshirishda foydalaniladi. Bu musobaqalar tizimi yengil atletika bilan shug’ullanuvchi bolalar organizmiga yaxshi ta’sir etadi, ya’ni sportchilar mashg’ulotlarida, murabbiylar tayyorlashda, hamkamlarni tayyorlashda o’rni beqiyosdir.

8.2. IAAFning “Bolalar Yengil Atletikasi” Konsepsiyasi.

IAAFning “Bolalar Yengil Atletikasi” dasturi yengil atletikani qiziqarli “o’yinli” turi sifatida qo’llashga yo’naltirilgan. Yengil atletikani yangi turlari va yangilik yaratuvchi tashkilotchilar bolalarga yangi faoliyat turlari – qisqa masofaga yugurish, chidamlilikka yugurish, sakrash va uloqtirishlar bilan bir joyda birgalikda (stadionda, maydonchalarda, yopiq inshootlarda, har qanday sport majmualarida va h.k) olib borish.

Yengil atletika o’yinlaribolalarga foydali bo’lib, yengil atletika amaliyotida bolalar sog’ligini mustahkamlashga, ularni ta’lim olishida etarli darajada imkoniyatlar beradi.

IAAFning “Bolalar yengil atletikasi” dasturi maqsadi.

“IAAFning bolalar yengil atletikasi”ning kontseptsiyasi tashkiliy maqsadi quyidagicha tuzilgan:

- 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 elimentlar 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);

IAAFning “Bolalar yengil atletikasi” dasturi mazmuni.

Sog’likni yaxshilashga ko’maklashish – bu barcha sport mashg’ulotlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. U bolalarda o’ynash xoxishini kengaytirishga, ya’ni sog’lik darajasini uzoqroq ushlab turishga qaratiladi.

Ushbu vazifalarni bajarishda yengil atletika qulay yaratilgan bo’lib, ya’ni turli xarakterdagi o’yin faoliyati va zarur bo’lgan jismoniy sifatlar talab qiladi. O’yinga bo’lgan talablarni o’sib borishi va uning turli xildagi shakllari bolalarning garmonik rivojlanishiga o’z hissasini qo’shadi.

Ijtimoiy faollik – bu qimmatli omil bolalar hayotida qiziqishini uyg’otadi. Jamoaviy turlarning har biri kishi o’yinlar orqali o’z hissasini qo’shishadi, bolalar o’z imkoniyatlarini bilishi va bir birlari bilan farqini tushunish. Musobaqani oddiyligi va havfsiz o’tkazishda bolalarga taklif qilingan musobaqalar umumiy holda hakamlar va jamoa murabbiylari muhum rol o’ynaydi. Bu vazifalar, ya’ni ular bajarayotgan vazifalar o’z vaqtida muhum bo’lib, ishtirokchilar o’zini sportchi sifatida his qilishini bilish.

Sarguzasht xarakteri – mativatsion kuch bo’lishi, bolalar xis hayajonlarini sinab ko’rishi, shu holatda musobaqani yutishi, ya’ni o’zlari qatnashayotgan musobaqada. Tanlangan yo’l (jamoaviy musobaqa, tashkilotchilik) musobaqa yakunlangunga qadar katta ta’surot beradi. Bu harakat elimentlari bolalarga motivatiya berib turadi.

Jamoaviylik tamoyillari.

Jamoaviy hamjihatlik – bu “IAAFning bolalar yengil atletika”sini asosiy tamoyili hisoblanadi. Jamoaning barcha ishtirokchilari yugurish turlarida (estafetalar) o’z natijalari bilan yoki individual bahslarda umumiy jamoa natijalariga (har bir turda)o’z hissalarini qo’shadi. Individual tarzda ishtiroki jamoaviy natijalarga yordam beridi va har bir bolaning qimmatini oshiradi. Har bir bola barcha turlarda qatnashishi kerak, ya’ni ularda ertaroq ixtisosliklarni his qilishlari uchun. Jamoalar aralash tarkibda (qoida bo’yicha 5 nafar o’g’il bola va 5 nafar qiz bolalar) bo’ladi.

Yosh guruhlari va musobaqa dasturi.

“IAAFning bolalar yengil atletika dasturi” uchta yosh guruhi bo’yicha rivojlantiriladi:

- Iguruh: 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 stantsiyada jamoalar burilish qilishlari uchun. Har bir stantsiyada 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. Yangiturlarni qo’shish uchchala guruhbarchasi uchun tavsiya etiladi ya’ni 7/8, 9/10 va 11/21 yoshlar uchun.

Bu tavsiyalar har bir yosh guruhlari uchun moslashtiriladi. Bolalar har xil guruhlarga o’tishlarda 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 elimentlarini egallashi va bular orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratiladi.

64-jadval.

Bolalar bilan o’tkaziladigan musobaqalarning yosh guruhi bo’yicha tasnifi.

№	Musobaqa dasturi	I	II	III
	Yosh toifalari	7-8	9-10	11-12
	Sprint va yugurish turlari guruhi			
1	Sprint/Moksimon yugurish	x	x	
2	“Burilishdagi formula”: sprint/g’ovlar osha yugurish			x
3	“Burilishdagi formula”: sprint yugurish			x
4	Sprint/ “Slalomli” yugurish		x	x
5	G’ovlar osha yugurish			x
6	“Formula-1” (sprint, g’ovlar osha yugurish, “slalomli”-yugurish)	x	X	
7	8 daqiqali yugurish	x	x	
	Chidamlilikka yugurishlar			
8	“O’sib boruvchi” chidamlilikka yugurish		x	x
9	Chidamlilikka yugurish 1000 m			x
	Sakrash turlari guruhi			
10	Langarcho’p bilan sakrash		x	x
11	Langarcho’pda sakrash yamasi orqali qumga sakrash			x
12	Arg’amchida sakrash	x		
13	“Qisqacha” uch hatlab sakrash			x
14	O’tirgan holda oldinga sakrash	x	x	
15	“Qisqacha” uzunlikka sakrash	x	x	x
	Sapchishlar			
16	Chegaralangan uch hatlab sakrash	x	x	x
17	Uzunlikka sakrash diqqatga		x	x
	Uloqtirish guruhlari			
18	Mo’ljalga uloqtirish	x	x	
19	O’smirlar nayzasini uloqtirish			x
20	Bolalar nayzasini uloqtirish	x	x	x
21	Cho’kkalab uloqtirish	x	x	x
22	Bosh ustidan orqaga uloqtirish		x	x

23	O’smirlar diskini uloqtirish			x
24	“Aylantirib uloqtirish”		x	x
Umumiy turlari soni		8	9	10

Jihozlar va kerakli asboblar.

“IAAFning bolalar yengil atletika”si dasturini turli hollarda o’tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan jixozlar va asboblar talab qilinadi. Bu jihozlar 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.

Musobaqalarni 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, 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 etakchilari 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

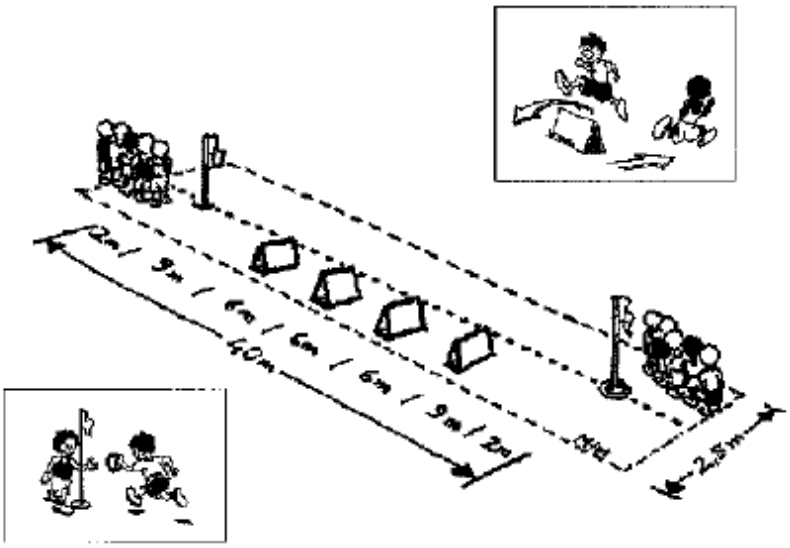
ko’paytirishni qat’iy taklif qilish, ko’proq o’smir yoshdagi guruhga mo’ljallangan. Masalan: “Formula-1”, har tomonga sapchish, cho’kkalab o’tirgan holda uloqtirishlarni 9-10 yoshdagilarga va hakozolarga tavsiya etish mumkin

8.3. Guruhlar bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalar tarkibi.

7-8 yoshdagi bolalar uchun turlar.

Sprint/g’ovlar osha moksimon yugurish.

Qisqacha sharhi: Majmuali “moksimon” estafeta yugurish, bu sprint va g’ovlar osha yugurishdan tashkil topadi.



133-rasm.

Amalga oshirish tartibi: Jihozlar yuqoridagi 1-rasmda ko’rsatilgan holda qo’yiladi.

Har bir jamoa uchun ikkita yo’lakcha bo’lishi zarur – bitta yo’lkacha g’ovlar osha yugurish uchun, ikkinchi yo’lakcha g’ovlarsi bo’lishi kerak. Birinchi masofa – g’ovlar osha yugurish, keyin jamoaning boshqa vakili qisqa masofaga yuguradi, ya’ni estafeta yugurish singari (ularning qo’lida halqacha bo’ladi[10]).

Musobaqa har bir jamoa a’zolari sprint va g’ovlar osha yugurish masofalarini yugurib bo’lgandan keyin tugatiladi. Ushbu estafetada estafeta tayoqchasi faqat chap qo’lda olib yurilishi kerak bo’ladi.

[10]Ҳалқача эстафета таёқчасининг ўрнига ишлатилади. Чунки ёш болаларда алмашиш вақтида қўлдан тушиб кетмаслиги учун

Ochkolarni hisoblash: Natijalar vaqtga nisbatan aniqlanadi: eng yaxshi natijaga ega bo’lgan jamoa g’alaba qozonadi. Keyingi jamoalar o’zlari ko’rsatilgan natijalarga asosan aniqlanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar.

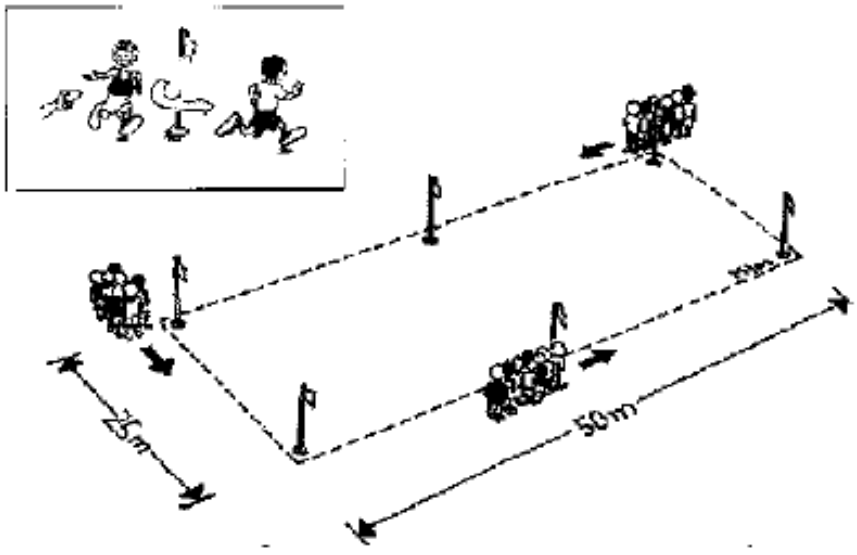
Musobaqani samarali tashkil qilish uchun har bir jamoaga bir nafardan yordamchi bo’lishi kerak va ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Musobaqa borishini nazorat qilish;
- Xronometraj yuritadi;
- Hisobni aniqlaydi va natijalarni bayonnomaga qayd qiladi.

Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurish.

Qisqacha sharhi: Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurish aylanasi 150 metrdan kam bo’lmagan maydonda o’tkaziladi.

Amalga oshirish tartibi: Har bir jamoa a’zolari start bilan birgalikda 150 m.li maydon bo’ylab yugurishi kerak. Har bir jamoa a’zolari sakkiz daqiqa davomida imkon darajasida ko’proq masofa bo’ylab yugurib g’alaba qozonishlari shart. Start barcha jamoalar uchun bir vaqtda beriladi (hushtak chalish yoki start toppanchasi orqali va h.k.).



134-rasm.

Jamoaning barcha vakillari qo’llarida bittadan kartochka ushlab yugurishadi (kichik to’pchalar, qog’oz bo’lagi, jamoalar uchun bir xil shaklda bo’lgan

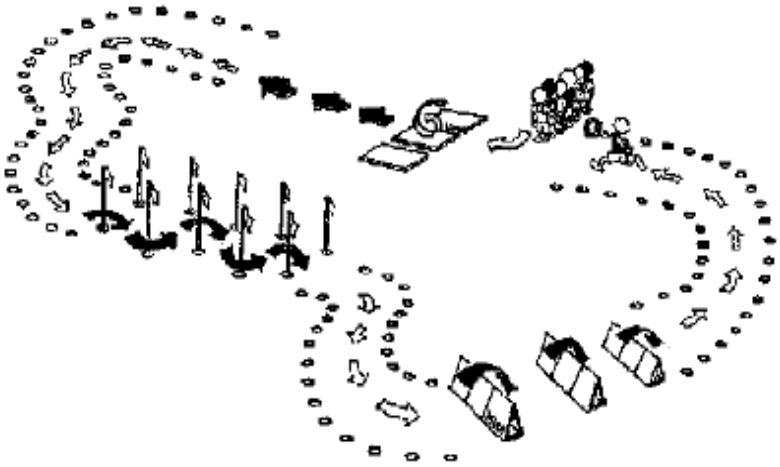
po’kaklar va boshqalar), ya’ni bolalar har bir aylana yakunida o’z jamoasi qutisiga yoki belgilangan narsaga yig’iladi. Yugurishdan oldin jamoa vakillari qo’liga yangi kartochka yoki biror predmet ushlab yugurishadi. 7 daqiqa yugurgandan so’ng 1 daqiqa qolganligi haqida e’lon qilinadi (qandaydir bir belgi, xushtak yoki topponchani uzish orqali). 8 daqiqadan keyin musobaqa yakunlanganligi haqida e’lon qilinadi.

Ochkolarni hisoblash: Musobaqa yakunida barcha ishtirokchi jamoalar to’plagan kartochkalarini yordamchilarga topshirishadi va ular kartochkalarni hisoblash va natijani hisoblaydi. Faqat aylanani yakunlagan kartochkalarni hisoblaydi. Aylanani yakunlamagan yoki yarmida qolgan ishtirokchilarning kartochkalari inobatga olinmaydi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqa samarali o’tishi uchun har bir jamoaga kamida ikki yordamchi talab qilinadi. Ular maydon o’lchamiga javobgar va kartochkalarni hisoblash, sanash va boshqa ishlarni bajarishadi. Shuningdek ular natijalarni qayd qilishi va ayni tur bo’yicha kartochkalarni sanaydi. Bundan tashqari start beruvchi hakam vaqtni nazorat qilishi va boshqa belgilarni beradi (oxirgi daqiqa qolganligi va yakuniy signalni).

“Formula-1”.

Qisqacha sharhi: “Formula-1” – bu estafeta bo’lib, tekis yo’lkalarda yugurish, g’ovlar osha yugurish va “slalom” sprint.



135-rasm.

Amalga oshirish tartibi: Masofa 60m yoki 80m atrofida bo'lishi va bular tekis sprint yugurish uchun, qisqacha g'ovlar osha yugurish uchun va qo'yilgan ustinlar orasidan slalom yugurish uchun (135-rasmga qarang). Estafeta tayoqchasining o'rniga yumshoq halqacha ishlatiladi. Har bir ishtirokchi musobaqani oldinga matda ombaloq oshib boshlaydi. "Formula-1" – bu jamoaviy musobaqa bo'lib, jamoaning barcha ishtirokchilari trassani yugurib o'tishi shart. Birdaniga trassada 6 ta jamoa qatnashishi mumkin.

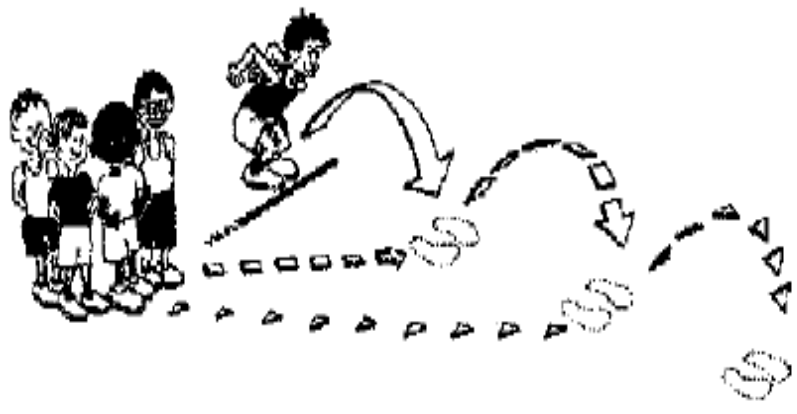
Ochkolarni hisoblash: Natijalar vaqt bo'yicha aniqlanadi: eng yaxshi natijaga erishgan jamoalar g'alaba qozonadi. Jamoalarning ketma-ketligi o'zlarining ko'rsatgan natijalari bo'yicha aniqlanadi.

Musobaqa o'tkazishda yordamchilar: Har bir zonada (g'ovlar osha yugurish, slalom) ikki kishidan kam bo'lmagan yordamchilar bo'lishi va ular jihozlarni qo'yilish oralig'ini nazorat qilib turishi talab qilinadi. Bu yordamchidardan tashqari, yana ikki yordamchi zarur bo'ladi. YA'ni bu hakamlar zonalarda estafeta tayoqchasini to'g'ri uzatilishini nazorat qilib boradi.

Bir kishi start beruvchi hakam vazifasini bajarish lozim bo'ladi. bir vaqtning o'zida necha jamoa qatnashgan bo'lsa shuncha hakam xronometirist kerak bo'ladi. Xronometrist natijalarni maxsus bayonnomalarga qayd qilish uchun javobgar hisoblanadi.

Joydan turib uzunlikka sakrash.

Qisqacha sharhi: Joydan turib ikki oyoqda uzunlikka sakrash.



136-rasm.

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, yerga 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 (ikkinchi urinish).

Ochkolarni hisoblash: Jamoaning barcha a’zoralri ishtirok etadilar. Sakrashning umumiy uzunligi jamoaning natijasini tashkil etadi. Jamoaning ikki urinishdan yaxshi natijasi olinadi. Natijani qayd qilish vaqtida 1 sm aniqlikda o’lchash lozim.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchi bo’lishi lozim. Ular quyidagi vazifalarni bajarishi kerak:

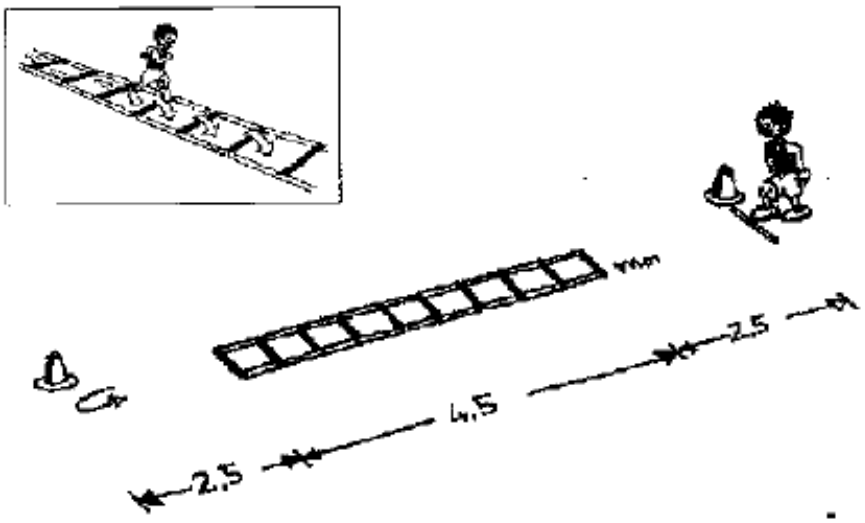
- barcha ishlarni nazorat va boshqarib turish kerak (sakrashda start chizig’i va qo’nish joyini);
- jamoa har bir urinishni yakunlagandan keyin o’lchash kerak;
- natijani bayonnomaga qayd qiladi.

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 yerga 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 turidi. Start beruvchi hakamning signalidan keyin ishtirokchi narvon zinalari orasidan yuradi yoki yuguradi, qaytishda ham shu holatda davom etadi (zinalarining orasi 50 sm.dan). Ikkichi prizmagacha tez yugurib borib uni qo’l bilan ushlaydi. Prizmaga tekkandan keyin ishtirokchi burilib orqaga yana narvon zinalari orasidan yuguradi va birinchi prizmaga tegishi bilan vaqt o’lchovchi hakam vaqtni to’xtatadi.



137-rasm.

Agar ishtirokchi belgilangan joydan chiqib ketsa yoki noto’g’ri sakrashni amalga oshirsa, yordamchilar prizmani 1 m uzoqlashtrib qo’yishadi (yordamchilar har bir prizma yonida turishadi). Shu tariqa, ishtirokchi jazolanib uzaytirilgan masofada yuguradi. Agar ishtirokchi ikkita xato qilsa masofa 2 m.ga uzaytiriladi va shu tariqa davom eradi.

Ochkolarni hisoblash: Ikki urinishda eng yaxshi natija olinadi.

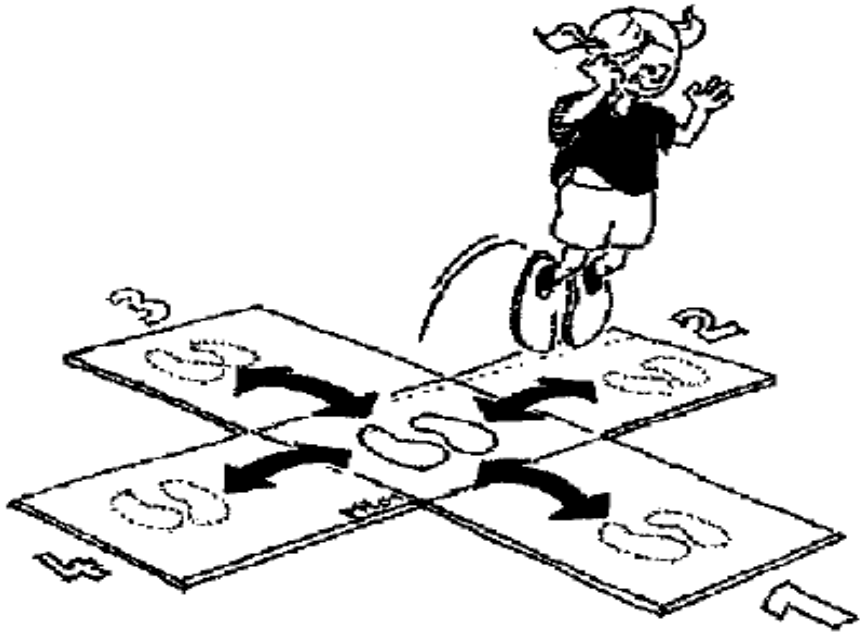
Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani samarali o’tkazish uchun ikki nafar yordamchi bo’lishi talab qilinadi. Ular quyidagi vazifalarni bajarishadi:

- Start buyrug’ini beradi;
- Musobaqani nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtni o’lchashadi;
- Natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

Har tomonga sakrash.

Qisqacha sharhi: Juft oyoqda har tomonga sakrash.

Amalga oshirish tartibi: Aylana markazdan ishtirokchi oldinga, orqaga va ikki yonga navbatma-navbat sakraydi. Markazdan oldinga sakrashni bajaradi, keyin markazga qaytadi, orqaga sakraydi yana markazga, chap tomonga yana markazga va o'ng tomonga yana markazga sakraydi.



138-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Jamoaning har bir ishtirokchiga urinishni amalga oshirish uchun 15 soniyadan vaqt beriladi, shu vaqt davomida ikki oyoqda imkon darajasida ko'proq sakrash zarur. Har bir "kvadrat"ga sakrashni (oldinga, markazga, ikki yon tomonga, orqaga) bajarsa 1 ochko beriladi, bir aylanada maksimal 8 ochko yig'ish imkoni mavjud bo'ladi. Ikki urinishdan eng yaxshi natija qayd qilinadi.

Musobaqa o'tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani samarali o'tkazish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchilar zarur bo'ladi. Ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Start buyrug'ini beradi;
- Sakrashni amalga oshirishni nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtni o'lchashadi va sakrashlar sonini hisoblab boradi;

- Natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

Arg’amchida sakrash.

Qisqacha sharhi: Arg’amchida sakrash (15 daqiqa).

Amalga oshirish tartibi:

Ishtirokchi holatni qabul qiladi, uning oyog’i start holati bilan paralell turadi, arg’amchini ikki qo’li bilan ushlab turadi. Arg’amchini bosh uzra aylantirib juft oyoqlab sakrashni boshlaydi. Bu tsiklik jarayon 15 soniya davomida sakraydi. Bu tur birinchi yosh guruhlari uchun belgilab qo’yilgan. Bolalar ikki oyog’ida sakrash shart. Har bir bolaga 2 martadan urinish beriladi.

139-rasm.

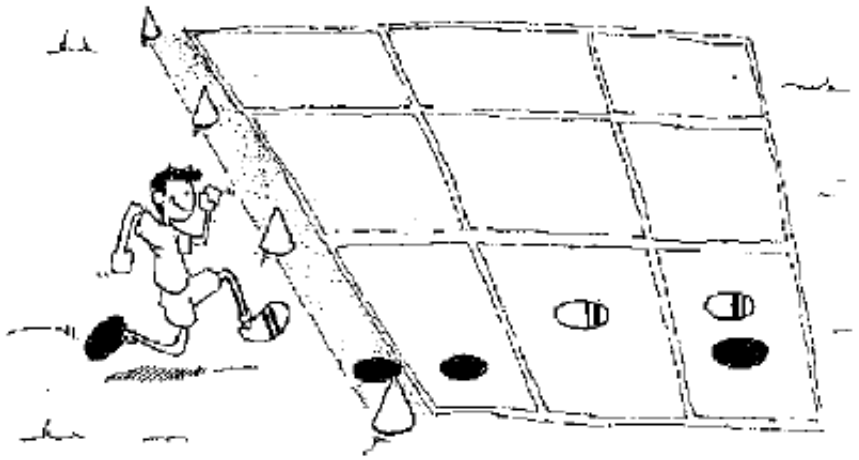
Ochkolarni hisoblash: Jamoaning barcha ishtirokchilari qatnashadi. Arg’amchi har yerga tekkani hisobga olinadi. Birinchi yosh guruhida eng yaxshi natijalarni jamoaning umumiy natijasi uchun hisoblanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani samarali o’tkazish uchun bir nafar yordamchi talab qilinadi. U quyidagi vazifalarni bajarishi lozim:

- Start buyrug’ini beradi;
- Arg’amchidan tug’ri sakrashni bajarishini nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtga qarab turadi;
- Sakrashlarni sanaydi va natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

Cheklangan joyda uch hatlab sakrash.

Qisqacha sharhi: uch hatlab sakrash, mashq cheklangan joyda bajariladi.



140-rasm.

Panjaraning o’rniga obruch qo’yish mumkin: hisob har bir chegaralangan zonada yoki har bir obruch markaziga tushganligi balan o’lchanadi.

Amalga oshirish tartibi: Sportchi o’ziga uch hatlab sakrash zonasini tanlaydi, ya’ni zona muvozanati bilan bir xil bo’lishi uchun. 5 metrdan kam bo’lmagan joydan yugurib kelib sapchish, qadam va sakrashni amalga oshiradi. Ikki urinishdan yaxshisi olinadi. Har bir natija qayd qilib qilinadi va eng yaxshi natija jamoaning hisobi uchun saqlanadi.

7-8 yoshli bolalar uchun musobaqa 2 ta yo’lkagacha o’tkziladi. Sakrash joyi (hisoblash jadvali): 1 m.= 1 ochko; 1,25 m. = 2 ochko; 1,50 m. = 3 ochko; 9-10 yoshli bolalar uchun 1 ta yo’lka ajratilsa etarli bo’ladi. Sakrash joyi (hisoblash jadvali) 1,50 m = 1 ochko; 1,80 m. = 2 ochko; 2,15 m. = 3 ochko

Ochkolarni hisoblash: Reyting jamoaning natijasiga asoslanadi: eng yaxshi natija ko’rsatgan jamoa g’olib hisoblanadi. Qolgan jamoalar reyting ko’rsatkichlari bo’yicha tartiblanadi. Ochkolar oddiy hisoblanadi (9 jamoa: 1-jamoaga 9 ochko, 2 jamoaga 8 ochko va hakozo...).

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Ushbu turni samarali tashkil qilish uchun va o’tkazish uchun 1 nafar yordamchi kerak bo’ladi. U quyidagi vazifalarni bajaradi.

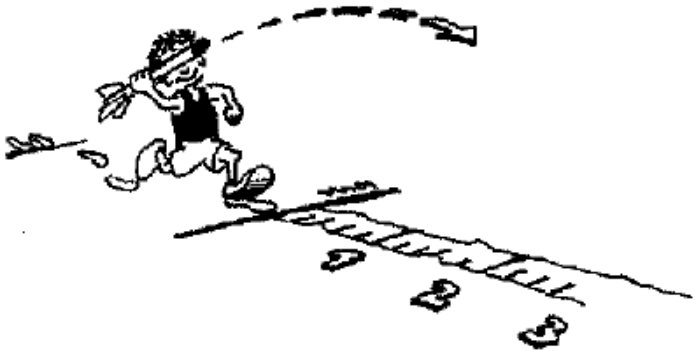
- Musobaqadagi vaziyatlarni kuzatib boradi.
- Natijalarni qayd qilib boradi.
- Hisobni aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

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 guruhlari 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 muhum rol o’ynaydi. Nayza tushish joyida faqat yordamchilar yurish mumkin. Nayzani ortga qaytarib otish mumkin emas.



141-rasm.

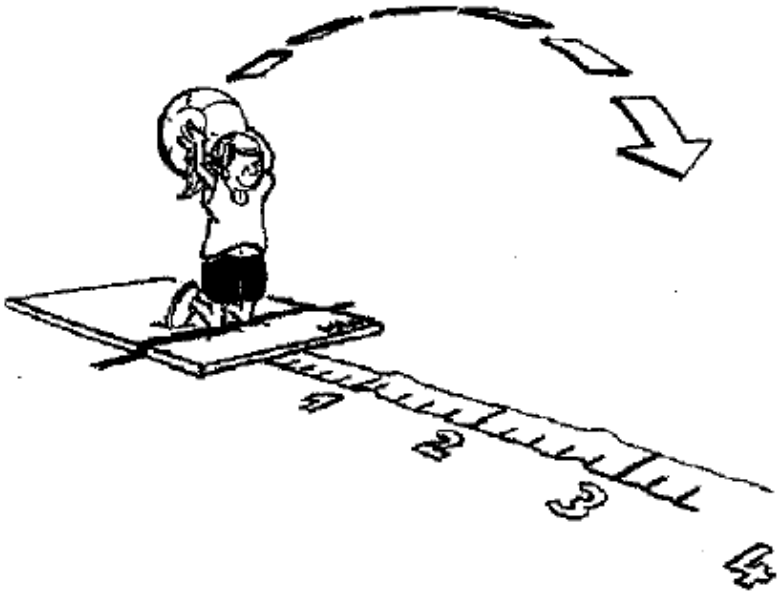
Ochkolarni hisoblash: Har bir urinish hisoblab boriladi (90^o burchak ostida) va o’lchash chizig’ida 20 sm aniqlikda yoziladi (agar nayza chiziqchalar orasiga tushsa unda ko’proq yaxshi natijalar olinadi). Ikki urinishdan eng yaxshi natija umumiy jamoa natijasiga hisoblanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqada jamoalarning har biriga bir nafardan yordamchi kerak bo’ladi. Yordamchilar quyidagi vazifalarni bajarishadi.

- Musobaqa borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;
- Nayza tushish joyida bo’lishi kerak (o’lchash chizig’idan to’g’ri burchak ostida o’lchanadi);
- Nayzani o’lchash chizig’iga olib borib o’lchaydi;
- O’rinishlarni o’lchaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Tizzada o’tirgan holda uloqtirish.

Qisqacha sharhi: To’ldirma to’pni “tizzalarga o’tirgan holda” ikki qo’llab uzoqlikka uloqtirish.



142-rasm.

Amalga oshirish tartibi: Ishtirokchi tizzada gilamga (yoki boshqa yumshoq qoplamalarga) o’tiradi, ya’ni oldinga tortilgan yumshoq qoplamaga (masalan yumshoq yoki parolonli gilamchaga). Keyin ishtirokchi 1 kg og’irlikdagi to’ldirma to’pni bosh ustidan orqaga tortilgan holda ikki qo’ldan foydalanib maksimal darajada uzoqqa uloqtiradi. Uloqtirgandan keyin ishtirokchi oldinga yumshoq qoplama ustiga yiqilishi mumkin, ya’ni o’zini oldida joylashgan qoplamaga.

Xavfsizlik choralari: to’ldirma to’pni hech qachon ishtirokchilar tomonga uloqtirmaslik kerak. To’ldirma to’pni olib kelib qo’yish yoki o’lchash chizig’i bo’ylab navbatdagi ishtirokchiga yumalatib berish tavsiya qilinadi.

Ochkolarni hisobash: Har bir ishtirokchiga 2 tadan urinish beriladi. O’lchangan natijalar 20 sm aniqlikda yoziladi (agar chiziqchalar orasiga to’p tushsa yaxshi natija yoziladi) va to’g’ri burchak (90^o) ostida o’lchash chizig’i bo’ylab o’lchanadi. Ikki urinishdan eng yaxshisi jamoaning umumiy natijasi uchun hisoblanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga ikki nafar yordamchi zarur bo’ladi. Bu yordamchilar quyidagi vazifalarni bajarishadi.

- musobaqani borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;

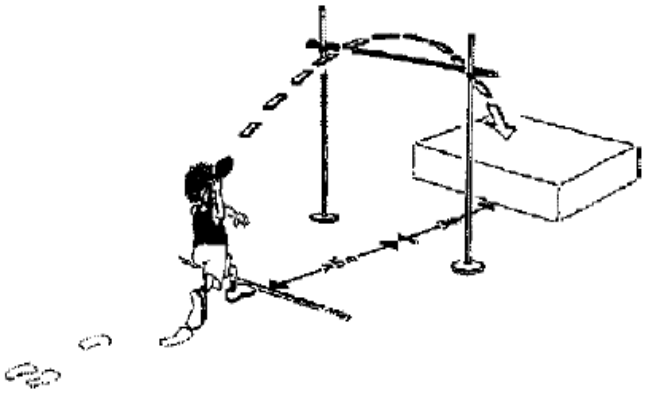
- to’ldirma to’p tushish joyida turishi lozim (o’lchash chizig’i bo’ylab to’g’ri burchak ostida o’lchanadi).

- To’ldirma to’pni olib kelib berishi yoki o’lchash chizig’i bo’ylab dumalatib berishi mumkin;

- Natijani o’lsaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

To’siq ustidan mo’ljalga uloqtirish.

Qisqacha sharhi: Bir qo’lda uloqtirish.



143-rasm.

Amalga oshirish tartibi: 5 m.li yugurish zonasidan mo’ljalga uloqtirish. 2,5 m.li balandlikdagi to’siq qo’yiladi va uni ustidan oshirib uloqtiriladi ya’ni to’siqdan 2,5 m oraliqdagi ajratilgan maxsus joylarga uloqtirish. Ma’lum bir predmet to’siq ustidan mo’ljalga otiladi. Ishtirokchi to’siqdan 5 m. oraliq masofadan uloqtiradi. Har bir ishtirokchiga mo’ljalga uloqtirish uchun 3 tadan urinish beriladi. Har bir urinishni amalga oshirish uchun ishtirokchilar o’ziga uloqtirish joyini tanlashi mumkin: to’siqdan uloqtirish joyining orqlig’ini 5 m., 6 m., 7 m yoki 8 m. masofada bo’lishi mumkin. Har bir ishtirokchiga 3 tadan urunish beriladi ya’ni mo’ljalga tushushi uchun. Har urinishni bajarishda ishtirokchi o’ziga uloqtirish uchun 4ta yo’lakdan birini tanlashi mumkin.

To’siqdan qancha uzoqlikda uloqtirsa shuncha ko’p ochko to’plash imkoniyatiga ega bo’ladi.

Ochkolarni hisoblash: Urinish, uloqtirilgandan so’ng predmet mo’ljalga yoki uning chetiga tushganda muvofaqqiyatli hisoblanadi. Ochkolar har bir mo’ljalga to’g’ri tushganligi inobatga olinadi (uloqtirishlar masofasi oralig’ida ochkolar taqsimlanishi 5m. = 2 ochko, 6m. = 3 ochko, 7 m. = 4 ochko, 8 m =5 ochko). Agar predmet to’siq ustidan o’tib, mo’ljalga tushmasa 1 ochko beriladi. Har biri ishtirokchisi uchun 3 ta urinish beriladi va natijalar jamoaning umumiy hisobiga yoziladi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani natishkil qilishda har bir jamoaga 1 nafardan yordamchi kerak bo’ladi. U quyidagi vazifani bajaradi:

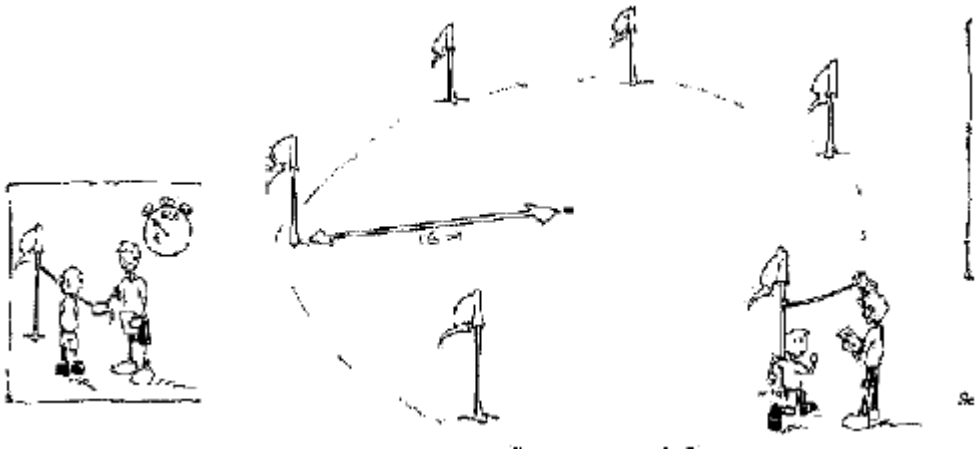
- Musobaqani boshqarib bordi va nazorat qilish bilan birgalikda tartib intizomga qarab turadi (masofa snaryad uloqtirilgan masofa yoki mo’ljalga to’g’ri tushganligiga qarab turadi);

- natijani qayd qiladi va ularni musobaqa bayonnomasiga kiritadi.

9-10 yosh bolalar uchun turlar.

Chidamlilikka “o’sib boruvchi yugurish”

Qisqacha sharhi: maxsus ajiratilgan yugurish maydonchasiatrofida tezlik bilan chidamlilikka yugurish.



144-rasm.

Amalga oshirish tartibi: Jamoaning har bir vakili 100 m.li maydonchani atrofidan imkon darajasida ko’proq yugurib o’tish talab qilinadi. Har bir aylanani tugatgandan keyin jamoaga 1 ochko qo’shib qo’yiladi. Jamoaning barcha vakillari aylanani yugurib o’tgandan so’ng natija qay qilinadi.

Ochkolarni hisoblash: Jamoaning umumiy natijasi individual tarzda masofani tugatgandan so’ng vazifa bajarilgan hisoblanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani tashkil qilishda jamoaga 4 nafar yordachi talab qilinadi. Bir nafar yordamchi jadvalga, tezlikka/vaqtga javobgar bo’ladi, bir nafari darvozani “ochish/yopishga”, qolganlari esa aylanani sanashga va natijani bayonnomaga qayd qilishga javobgar hisoblanadi.

Foydalanish tartibi

Jadval asosida, ko’rsatilgan 5 daqiqa oralig’ida darvoza ochiladi.

Eslatma: bu jadval 10 dan 19 km/soat tezlik uchun namoyish etilgan.

100 m masofa yugurish ma’lum bir vaqtni o’z ichiga oaladi, ya’ni ularga vazifani yengilashtirish uchun.

Sportchilar belgilangan tezlik bilan 2 aylana yugurishi kerek, bu holatda musobaqa yakunidagi tezlanishni ham kiradi. Ishtirokchilarni tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda tashkilotchilar musobaqada ma’lum bir formulani tanlashadi. Hisoblash 1 aylanani tugatgandan so’ng inobatga olinishiga asoslangan (1 aylana 1 ochko).

65-jadval.

Ko’rsatilgan qavt asosida tezlik formulasi

Tezlik km/soat	Vaqt sek/100m	Aylananing yugurish tezligi	Darvozaning ochilishi	Aylananing yugurish tezligi	Darvozaning ochilishi
8 km/s	45”	12 km/s	30	10 km/s	36 sek
9 km/s	40”	12 km/s	1:00	10 km/s	1:12
10 km/s	36”	13 km/s	1:27	11 km/s	1:45
11 km/s	33”	13 km/s	1:54	11 km/s	2:18
12 km/s	30”	14 km/s	2:19	12 km/s	2:48
13 km/s	27”	14 km/s	2:44	12 km/s	3:18
14 km/s	25”	15 km/s	3:07	13 km/s	3:45
15 km/s	23”	15 km/s	3:30	13 km/s	4:12

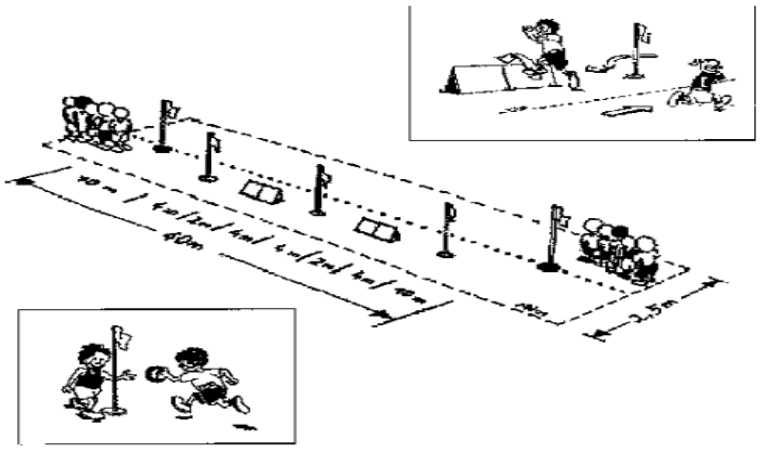
16 km/s	22”	16 km/s	3:52	14 km/s	4:37
17 km/s	21”	16 km/s	4:14	14 km/s	5:02
18 km/s	20”	17 km/s	4:35	15 km/s	5:25
19 km/s	19”	18 km/s	4:55	15 m/s	5:48
20 km/s	18”	18 km/s	5:14	16 km/s	6:10

Estafeta: sprint/g’ovlar osha yugurish/“slalomli” moksimon yugurish.

Qisqacha sharhi: moksimon estafeta qisqa masofaga va slalomli yugurish masofalaridan tashkil topgan bo’ladi.

Amalga oshirish tartibi: Maydoncha rasda ko’rsatilgan bo’yicha tashkillashtiriladi. Har bir jamoa uchun ikki yo’lakcha zarur bo’ladi: bitta yo’lakcha g’ovlar osha yugurish uchun, ikkinchisi tekis yugurish uchun. Birinchi masofa g’ovlar osha yugurish uchun mo’ljallangan bo’lib, yugurish yo’lakchasida ustunchalar orasida g’ovlar qo’yiladi va slalomli yuguriladi. Keyin jamoaning galdagi ishtirokchisi qisqa masofaga oddiy estafeta singari masofani yugurib o’tadi.

Musobaqa, jamoalarning barcha ishtirokchilari ikkila masofani ham yugurib bo’lgandan so’ng yakunilanadi, ya’ni slalomli yugurish/g’ovlar osha yugurish hamda tekis masofada yugurish. Yumshoq halqachani (estafeta tayoqchasi) chap qo’lida ushlab olib yuguradi va doimiy ravishda qabul qiluvchiga chap qo’lda berish beligilab qo’yiladi.



145-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Reyting vaqt bo’yicha aniqlanadi. Eng yaxshi vaqt ko’rsatgan g’olib jamoa bo’ladi. Keyingi o’rinlarni jamoalarning ko’rsatgan natijalariga mos ravishda ketma-ket taqsimlanadi. Agar yosh guruhlari yo’lakchalar sonidan kam bo’ladigan bo’lsa, har bir musobaqa final singari o’tkazilib jamoalarning ochkolari egallagan o’rinlariga qarab taqsimlanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqa samaradorli tashkil etilishi uchun har bir jamoaga bir nafardan yordamchi zarur bo’ladi. Ular quyidagi vazifalarni bajarishadi:

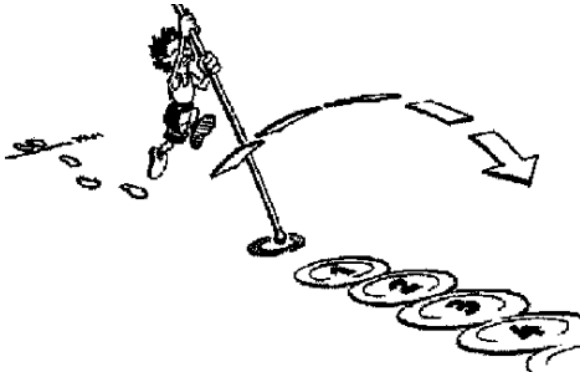
- musobaqa borishini nazorat qiladi;
- vaqtni nazorat qilishadi;
- natijalarni hisoblab boradi va ularni bayonnomalarga qayd qiladi.

Langancho’pga tayanib uzinlikka sakrash.

Qisqacha sharhi: Langarcho’p yordamida uzinlikka sakrash.

Amalga oshirish tartibi: Ishtirokchi 5 metr masofadan yo’nalish bo’yicha obruchga/g’ildirakka/gilamchaga yugurib kelib tayanib sakraydi (start olish joyini konus yoki ko’rsatkich bilan belgilab qo’yishadi). Dersinish bir oyoqda bajarish shart. O’ng qo’l sportchilar, chap oyoqda depsinadi, langarni o’ng qo’l yuqoridan ushlaydi. Langarni yerga tirab, “osilish” holatida, sakrovchi yo’nalish bo’yicha ko’rsatilgan mo’ljalga sakrashni amalga oshiradi (maxsus belgi, yoki shina hamda gilamchalarga). Maqsad quyidani namunam bo’yicha taqsimlanadi.

1 maqsad dersinish joyidan 1 metr orliqda joylashgan bo’ladi. Sakrash chog’ida langarni tashlab yuborish mumkin emas. Langarcho’p 2 metrdan uzun bo’lmasligi kerak (156-rasm).



146-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Har bir ishtirokchiga ikki martadan urinish beriladi. Agar sportchi birinchi ko’rsatkich ichiga tushsa unga 1 ochko beriladi. Sportchi ikkiinchi ko’rsatkich ichiga tushsa unga 3 ochko beriladi, va shu tariqa davom etadi (3 ga tushsa = 4 ochko), 4 ga tushsa (= 5 ochko), 5 ga tushsa (= 6 ochko) beriladi. Urinish qachonki tushish joyiga ya’ni ko’rsatkichga yoki uningn chetiga tushadigan bo’lsa muvoffaqqiyatli hisoblanadi. Agar qo’rish chog’ida bir oyoq qo’rsatkich ichiga ikkinchisi tashqariga tushsa 1 ochko beriladi. Bu musobaqada har bir ishtirokchiga 3 tadan urinish beriladi. Hakamlar sportchilar uchun qoidani aniqlab beradilar.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani tankil qilish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchilar kerak bo’lib, ular quyidagi vazifalarni bajarishdi:

- ushlash balandligini va kengligini nazorat qiladi;
- qo’nishni to’g’ri bajarganligini nazorat qiladi;
- natijani aniqlaydi va bayonnomaga qayd qiladi.

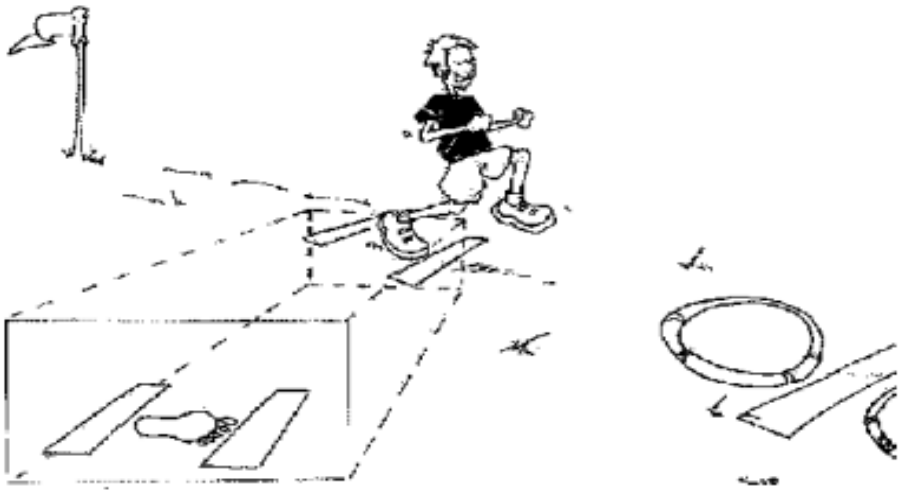
Uzunlikka “aniq” sakrash.

Qisqacha sharhi: qisqartirilgan sakrash ya’ni qadamlab aniqlikka

Amalga oshirish tartibi: Uzunligi 10 metr yugurib kelish joyidan ishtirokchi uzunlikka sakrashni bajarish chog’ida qat’iy belgilangan joydan depsinib maxsus joyga ariq sakrash talab qilinadi.

Hisob quyidagi tarzda hisoblanadi: (ma’lum joyni oldindan aniqlab olinadi);

Qo’rish joyi: ochkolar bajarishda uchish fazasi bilan qo’shilib hisoblanadi (3 raqam = 3 ochkoga). Agar qo’rish chog’ida sportchi ikki oyoqda qo’nsa unga 1 ochko qo’shib beriladi.



147-rasm.

Agar sakrash aniqligi depsinish joyidan cho’zilsa 2 ochkogacha qo’shimcha beriladi, 1 ochko ma’lum bir joydan ya’ni depsinish joyidan ±10 sm aniqdikda dersinish uchun qo’shib beriladi, agar depsinish joyini bosib yoki o’tkazib yuborsa ochko berilmaydi.

Ochkolarni hisoblash: Jamoaning har bir ishtirokchisiga 3 tadan urinish beriladi. Barcha natijalar yozilib boriladi. Ishtirokchilarni eng yaxshi natijasi jamoaning umumiy hisobiga hisoblanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani tashkil qilishda 1 nafar yordamchi talab qilinadi. U quyidagi vazifani bajaradi:

- dersinish aniqligini nazorat qilib turadi;
- qo’gish aniqligini nazorat qiladi;
- har bir sportchilarni ochkosini hisoblab boradi;
- natijani aniqlaydi va ularni bayonnomaga qayd etadi.

Aylantirib uloqtirish.

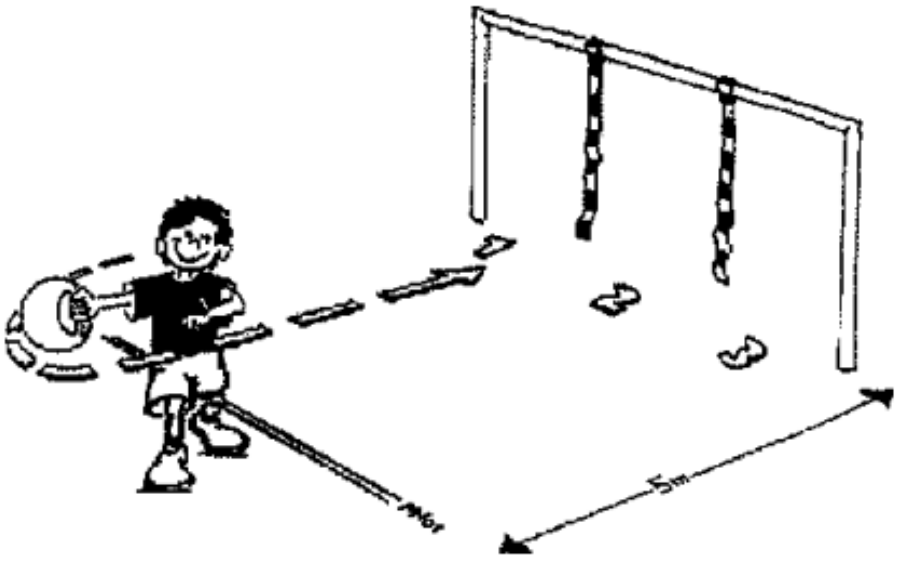
Qisqacha sharhi: “aylantirish” usulida har xil qiyinlikda mo’ljalga uloqtirish

Amalga oshirish tartibi: Ikkita ustinga osilgan to’sin (yoki futbol darvozasiga) uni 3 ga zonaga ajratamiz: chap, markaziy va o’ng zonalar. Ishtirikchilar yon bilan 5 m orqaliqda markaziy zonaga nisbatan uloqtirishni amalga oshiradi. To’p (yoki ma’lum bir predmet) ushlab, qo’llarni to’g’ri cho’zib darvozaga uloqtiradi (disk uloqtirish usulida yoki maxsus uloqtirish jismlari). Har

bir ishtirokchiga urinishni amalga oshirish uchun ikkitadan imkoniyat beriladi ishtirokchi qaysi qo’lda uloqtirishga qarab sektorni tanlaydi (masalan: uloqtiruvchi chap qo’l bo’lsa chap tomonga uloqtirishga harakat qiladi).

Ochkolarni hisoblash: Agar sportchi o’ng qo’l bo’ladigan bo’lsa u o’ng zonaga uloqtirab 3 ochko ishlaydi. Ikki ochkoni markaziy qismga uloqtirishdagi aniqligi uchun va chap tomondagi zonaga uloqtirish orqali 2 ochko olishi mkmkin. Eng ko’r ochkoni chetdagi zonaga uloqtirib unga to’g’ri tushirsa qo’lga kiritishi mumkin.

Chap qo’lda uloqtiruvchilar uchun qarama-qarshi tomonga uloqtirish nazarda tutiladi. Agar sportchi mo’ljalga uloqtira olmasa yoki o’lchash chizig’ini bosadigan bo’lsa unga faqat bitta qo’shimcha urinish beriladi, ya’ni ochko to’rlash uchun urinib ko’radi. Jamoaning hisobiga ikki urinishdan yaxshisi yoziladi.



148-rasm.

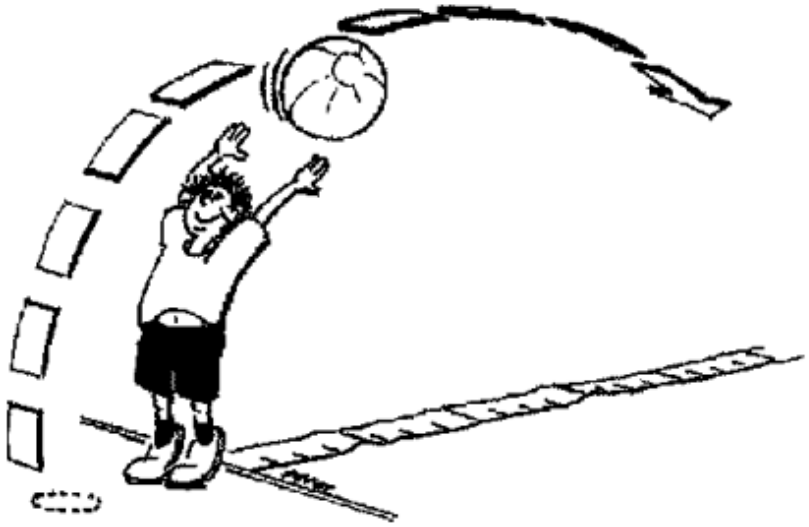
Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani tashkil qilishda ikki yordamchi kerak bo’ladi. Ular quyidagi vazifalarni bajarishadi:

- musobaqa borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;
- snaryadini uloqtirish uchun olib kelib beradi;
- natijalarni aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Bosh ustidan ortga uloqtirish.

Qisqacha sharhi: to’ldirma to’pni bosh ustidan ortga imkon darajasida uzoqga uloqtirish

Amalga oshirish tartibi: Oyoqlar holati parallel bo’ladi, tovonini uloqtirish chizig’iga to’g’rilab ishtirokchi uloqtirish sektorga orqasi bilan turadi. Ishtirokchi to’ldirma to’pni ikki qo’lda to’g’ri uzatgan holda ushlaydi. Keyin ishtirokchi oldinga engashib (son mushaklarini zo’riqishgacha bo’lgan holatda) va tezda oyoylarini to’g’rilab, keyin qo’llarini ya’ni to’pni imkon darajada uzoqga bosh ustidan uloqtirishni bajarish uchun. Uloqtirgandan keyin ishtirokchini uloqtirish chizig’ini bochishi mumkin (masalan: orqaga qadam qilish mumkin). Har bir ishtirokchiga ikki martadan urinish beriladi.



149-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Natijalar 20 sm aniqlikda yoziladi. Agar to’ldirma to’p chig’iqlar orasiga tushadigan bo’lsa yuqori natijasi olinadi. O’lchash har doim to’g’ri burchak ostida o’lchanadi (90^o gradus). Jamoaning umumiy natijasiga ikki urinishdan yaxshisi olinadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqani tashkil qilishda jamoalar uchun ikki yordamchi talab qilinadi. Bu yordamchilar quyilagi vazifalarni bajarishadi:

- musobaqa o’tkazishni boshqarib boradi va nazorat qiladi;

- to’ldirma to’pni uchishini o’lchaydi va snaryadni ishtirokchiga (o’lchashni amalga oshirish uchun o’lchash chizig’iga nisbatan 90^o burchak ostida bo’lishi kerak) olib kelib beradi;

- natijani qayd qiladi va uni musobaqa bayonnomasiga yozib boradi.

11-12 yoshli bolalar uchun musobaqalar dasturi.

“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 hakoz...

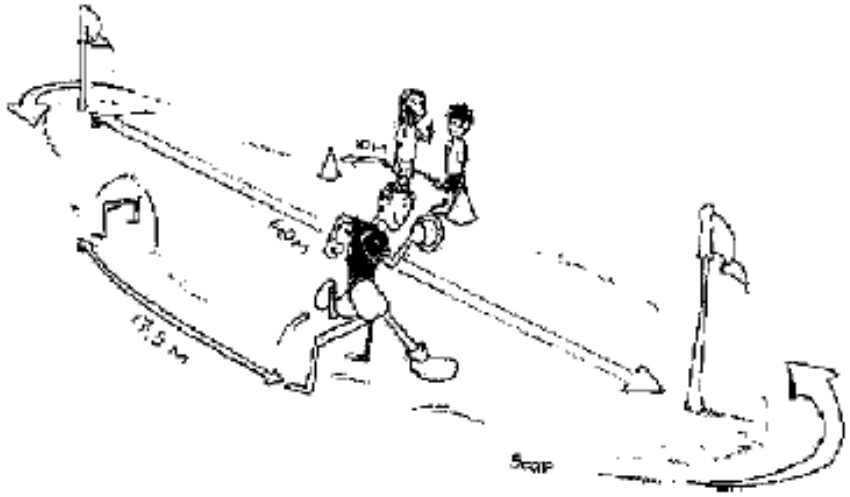
Yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchi uzatish zonasidan yugurishni davom ettiradi.

Vaqt o’lchovchi hakam birinchi ishtiokchi 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).

Ochkolarni hisoblash: Reyting vaqt bo’yicha baholanadi, marra chizig’ini kesib o’tgan jamoa g’olib hisoblanadi. Keyingi o’rinlarni jamoalarni ko’rsatgan natijalariga qarab belgilaydi (18-rasm).

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani samarali tashkil qilish uchun jamoaga 1 nafar yordamchi zarur bo’ladi. Bu hakam quyidagi vazifani bajaradi:

- musobaqa jarayonini borishini nazorat qiladi;
- vaqtni nazorat qiladi;
- natijani aniqlaydi va ularni musobaqa bayonnomasiga qayd qiladi.



150-rasm.

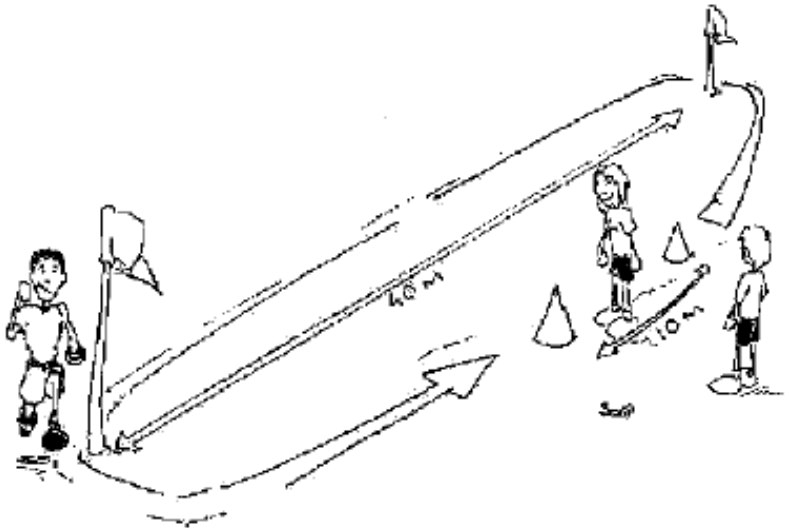
“Burulish formulasi” – qisqa masofaga yugurish.

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’analish bo’yicha masofani belgiluvchi baryroqchani 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 chiqgandan keyin). Oxirgi ishtirokchi marrani bosib o’tgandan keyin vaqt to’xtatiladi.



151-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Jamoalarning reytingi vaqtga qarab aniqlanadi ya’ni marra chizig’inii eng yaxshi natija ko’rsatib g’olib chiqadi. Keyingi o’rinlar jamolarning eng natijalariga qarab taqsimlanadi.

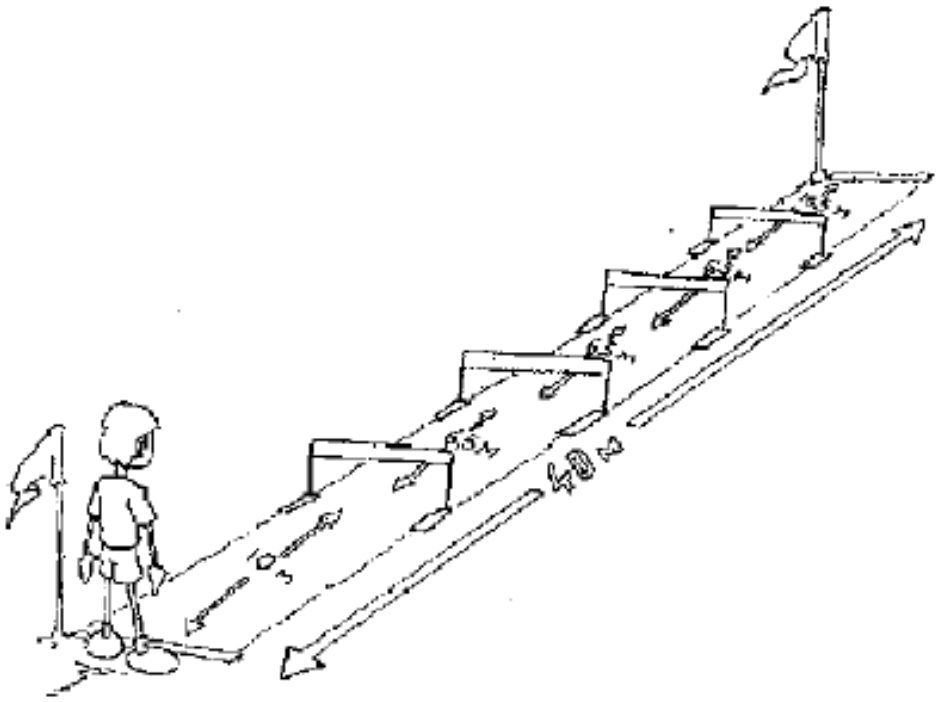
Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani samarali tashkil etish uchun jamoa uchun bir nafar yordamchi zarur bo’ladi va ular quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

- Musobaqa jarayonini nazorat qilib boradi;
- vaqtni belgilab boradi;
- Natijani aniqlaydi va ularni bayonnomaga qayd qiladi.

G’ovlar osha yugurish.

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

Amalga oshirish tartibi: G’ovlar osha yugurish masofasi 20-rasmda 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.



152-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Reyting jamoaning ko’rsatgan natijalari yig’indisiga ya’ni barcha ishtirokchilarni atijasiga asoslangan bo’lib, eng yaxshi natija ko’rsatgan jamoa g’olib hisoblanadi. Keyingi jamoalar o’zlarining ko’rsatgan natijasiga muvofiq ravishda ketma-ketlikda joylashadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Bu musobaqa uchun har bir yo’lakchaga bir nafar vaqt o’lchovchi hakam zarur bo’ladi.

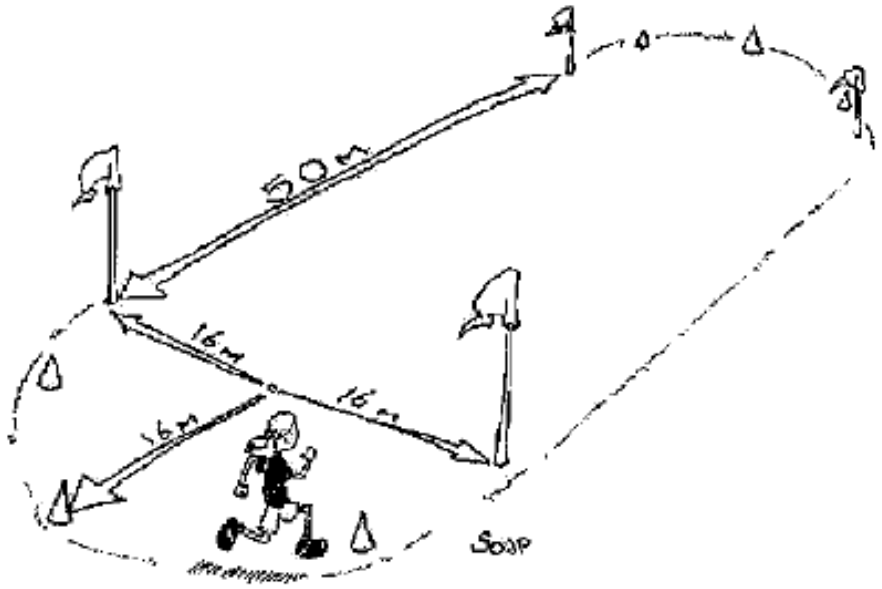
Bir nafar start beruvchi hakam;

Vaqt o’lchovchi hakam natijalarni bayonnomaga qayd etadi.

Chidamlilikka yugurish 1000 metr.

Qisqacha sharhi: jamoaviy musobaqa hisoblanib 1000 metr masofada yugurish.

Amalga oshirish tartibi: Har bir jamoa jamoaviy ravishda 5 marta 200 metrlik ya’ni start joyi aniq ko’rsatilgan masofani (rasmga qaralsin) yugurib o’tish kerak. Jamoaning har bir ishtirokchisining vaqti hisoblanadi. Masofada ikki parallel joyda start (ya’ni ikkita jamoa uchun) joylashgan bo’lishi zarur. Har bir start joyida ikki jamoadan ko’p jamoa start olishi mumkin emas.



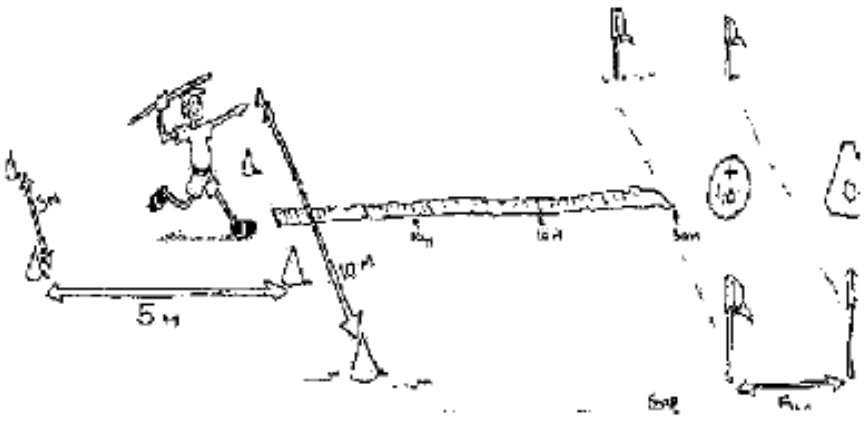
153-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Jamoaning natijasini individual tarzdagi natijalar tashkil qiladi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga ikkitadan yordamchi kerak bo’ladi. Bir vaqtning o’zida masofada 4 ta jamoa qatnashishi mumkin, boshqa yordamchilar va jamoa rahbari shu davrda bekor bo’lishi mumkin hatto bir nechta sektsiyalar ham.

Bolalar nayzasini uloqtirish.

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



154-rasm.

Amalga oshirish tartibi: Uloqtirishni 5 metrlik yugurib kelish joyidan amalga oshiriladi. Sportchi nayzani imkoni 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 yerga tortilgan o’lchash ko’rsatkichlari bo’yicha.

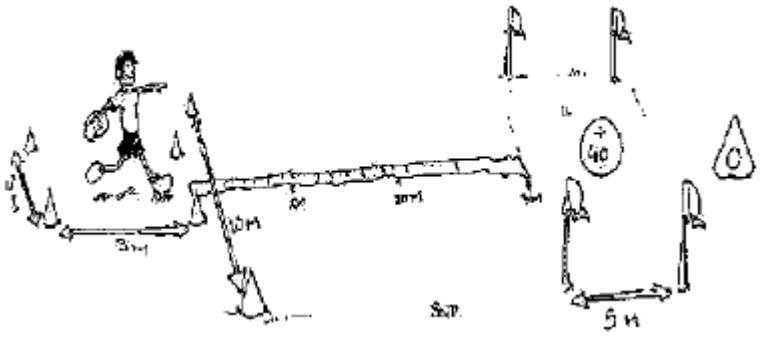
Ochkolarni hisoblash: Har bir jamoa a’zosinining eng yaxshi natijasini qo’shib umumlashtirib hisoblanadi. Keyin esa jamoaning yakuniy natijasi hisoblanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Ushbu musobaqani tashkil qilish uchun 1 nafar yordamchi zarur bo’lib, u quyidagi vazifani amlaga oshiradi.

- Musobaqa jarayonini borishini nazorat qilib boradi,
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Bolalar diskini uloqtirish.

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



155-rasm.

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 muhum hisoblanadi shuning uchun qachon maydondagi yordamchilar ruxsat bergandagina uloqtirish kerak bo’ladi (diskni tushish joyida). Diskni orga ya’ni uloqtiruvchiga maydondagi yordamchilar otib yuborish qattiyan man etiladi.

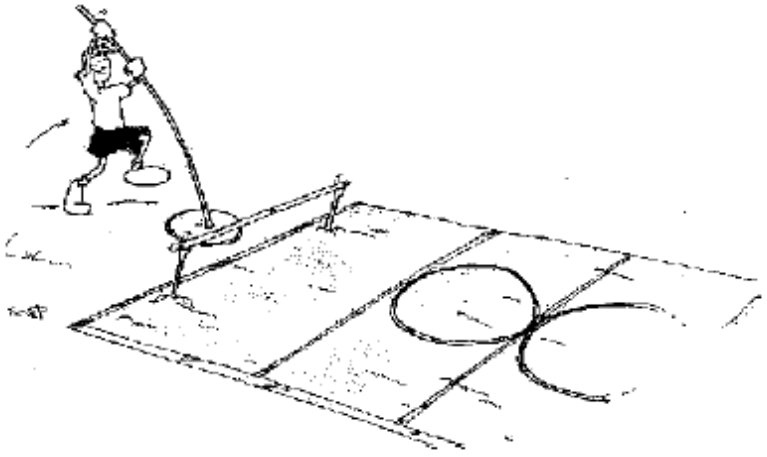
Ochkolarni hisoblash: Hamma urinish natijalari to’g’ri burchak ostidagi chiziq bo’ylab o’lchanadi (90^o gadus). Ishtirokchilarning eng yaxshi natijasi umumiy jamoaning natijasiga qo’shib hisoblanadi. Musobaqa reytingini aniqlashda jamoaning umumiy natijasi boshqa jamoalar natijasi bilan taqqoslanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani mazmunli tashkil etishda har bir jamoa uchun ikki nafar yordamchi kerak bo’ladi. Ular quyidagi vazifalarni amalga oshiradi.

- musobaqani nazorat qiladi va borishini kuzatadi,
- disk tushgan joyni masofasini ya’ni natijani aniqlaydi,
- diskni ortga uloqtirish joyiga olib kelib beradi,
- natijani aniqlaydi va uni musobaqa bayonnomasiga qayd etadi.

Langarcho’pda to’siq ustidan sakrash.

Qisqacha sharhi: Uzunlikka to’siq ustidan langarcho’p bilan qum to’ldirilgan joyga sakrash.



156-rasm.

Amalga oshirish tartibi: Sakrash yugurib kelish hududidan bajariladi, yugurish hududi 10 m. dan oshmasligi kerak (o’lchash uchun – konus “raqamlar

yozilgan", planka yoki o'ramli metr). Ishtirokchi yo'nalish bo'yicha yugurib qumli joyga qo'yilgan halqaga/g'ildirakka/matga tushadi.

Depsinish bir oyoqda bo'lishi shart (sportchilar – o'nglar uchun chap oyoqda depsinadi, ular langarni o'ng qo'l yuqoridan ushlanadi). Keyin ishtirokchi depsinish hududiga yaqinlashganda langarga tayanib, yerdan ko'tarilib, keyin langarga "osiladi" va to'siqdan o'tib balandlikka sakrab ma'lum qo'yilgan joyga tushishi kerak.

Predmetlar rasmda ko'rsatilgan bo'yicha (birinchi predmet depshinish qutisidan 1 metr oraliqda qo'yiladi) qo'yiladi.

Ishtirokchi ikki oyoqda qo'nishi kerak (qo'nish davrida jarohatni oldini olish uchun). Langarni ikki qo'lda ushlash zarur (!), rasmda ko'rsatigani kabi, qo'nishni yakunlagunga qadar. Sakrash chog'ida ushlashni almashtirish taqiqlanadi.

Ochkolarni hisoblash: Ishtirokchiga 2 tadan urinish beriladi. Agar u 1 raqamiga qo'nishni amalga oshirsa 1 ochko ishlaydi, Agar 2 raqami ustiga qo'nsa 2 ochko va shu tariqa davom etadi (3 raqamiga -3 ochko, 4 raqamiga – 4 ochko, 5 raqamiga – 5 ochko beriladi). Agar sakrash chog'ida sportchi halqa chetiga tushsa ham sakrash muvofaqqiyatli hisoblanadi. Agar ikki oyoqda raqam ichiga qo'nishni amalga oshirsa 1 ochko qo'shimcha sifatida beriladi. Agar ishtirokchining ikki oyog'i ham belgilangan joyga tushmasa ishtirokchiga qo'shimcha 1 urinish beriladi ya'ni u urinishdan to'g'ri foydalanish uchun. Predmetga ishtirokchi tegib ketsa 1 ochko jazo sifatida beriladi.

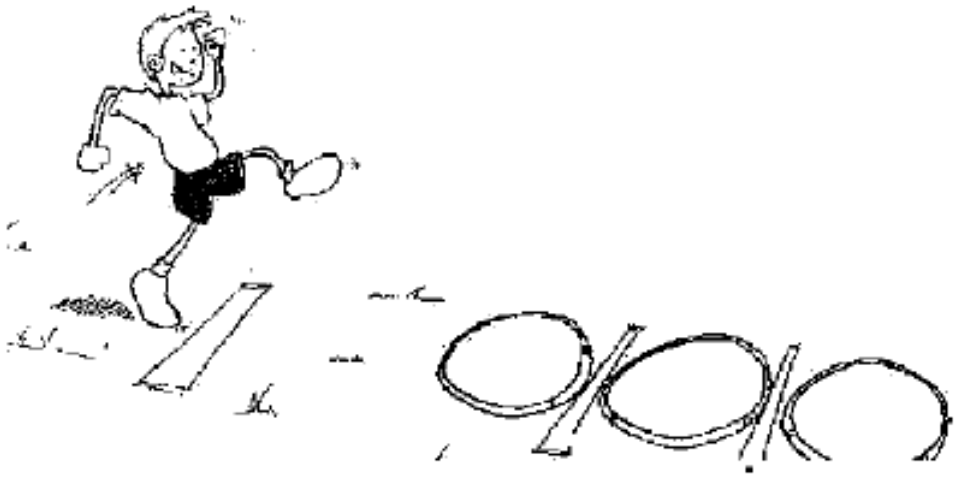
Yordamchilar

Musobaqani samarali tashkil etish uchun 1 nafar yordamchi zarur bo'ladi. U quyidagi ishlarni amalga oshiradi.

- Balandlikni va ushlash kengligini nazorat qiladi,
- yerga to'g'ri qo'nishni nazorat qiladi,
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga rasmiylashtiradi.

Uzunlikka qisqa masofadan yugurib kelib sakrash.

Qisqacha sharhi: uzunlikka sakrash .



157-rasm.

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

Amalga oshirish tartibi: Har bir ishtirokchi yugurib kelish chetidan boshlaydi, 10 metrlik hududda va depsinish joyining kengligi 50 sm bo’lishi va shu yerdan depsinish tavsiya etiladi. U sakrashni yakunlagach, qo’nish uchun maxsus belgilangan hudud, qumga konus orqali belgilangan joy ko’rsatilgan bo’lishi kerak.

Birinchi hududga 1 ochko, 2 hududga 2 ochko va shu tariqa davom etadi.

Ochkolarni hisoblash: Jamoaning har bir ishtirokchisi musobaqada qatnashishi shart. Sportchilarning hamma natijalari qayd etiladi. Uchta urinishdan eng yaxshi natijasi jamoaaning umumiy natijasiga qo’shiladi. Individual tarzdagi natija jamoaning umumiy natijasiga hisoblanadi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani samarali tashkil etish uchun 1 nafar yordamchi zarur bo’ladi. U quyidagi ishlarni amalga oshiradi.

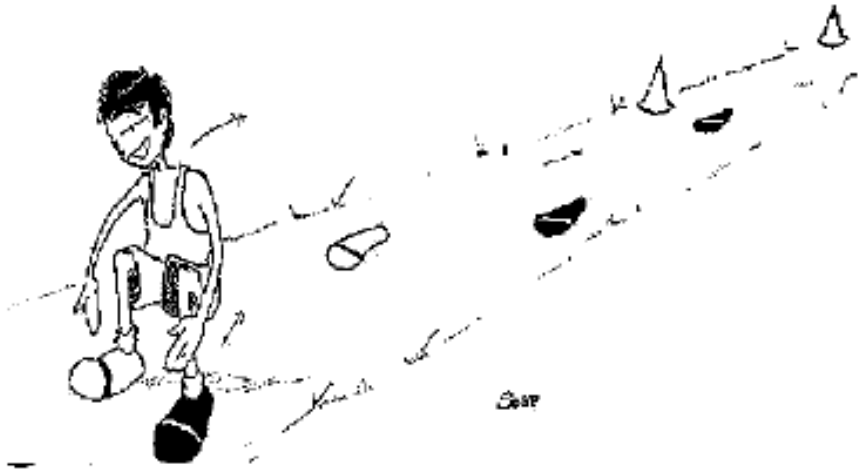
- Musobaqani jarayonini nazorat qiladi va boshqarib boradi,
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga rasmiylashtiradi.

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.



158-rasm.

Ochkolarni hisoblash: Sportchilarning eng yaxshi natijasi jamoaning umumiy natijasiga qo’shiladi.

Musobaqa o’tkazishda yordamchilar: Musobaqani samarali tashkil etish uchun 1 nafar yordamchi talab qilinadi. U quyidagi ishlarni amalga oshiradi.

- Musobaqani jarayonini nazorat qiladi va boshqarib boradi (sapchish, qadam, sakrash va ikki oyoqda qo’nish),

- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga rasmiylashtiradi.

8.4. Musobaqa natijalarini aniqlash.

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 zurur 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 guruhlari 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 nechta 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 yerga to’shalgan o’lchash tasmasi orqali o’lchanadi) dan I, II va III yosh guruhlari 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.

8.5. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BYeAM) dasturining tashkiliy qo’mitasi.

Tashkiliy masalalari. Quyidagi tashkiliy masalalarni musobaqa jarayonida va “IAAFnng bolalar yengil atletikasi” dasturiga kiritilgan musobaqani 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 keyin bolalarni 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 mashqlaridan so’ng barcha jamoalar jadval asosida stantsiyalarga bo’linadi va har bir stantsiya bo’yicha qisqacha mashqlarni bajarish va qatnashish qoidalari tushintiriladi.

Jamoani talabanomasini shakli. Quyidagilar faqat musobaqa yoki uning turlariga tegishli bo’lib, ularni to’ldirish va qayd qilish majburiy hisoblanadi. Turlar, dastlabki ro’yxatdan o’tish jamolar soniga mos ravishda tanlanadi. Jamoalar kelishi bo’yicha musobaqa o’tkazilish joyiga jamoalarning nomi yozilgan **trafaretga** yozilgan bo’ladi va yordamchilar shu tariqa jamoalarni musobaqa stantsiyalariga olib kelishadi.

Musobaqa qaydnomalari. Musobaqani olib borish yengil bo’lishi uchun quydagi ikki turdagi blanklar na’muna sifatida berilib, musobaqa tashkilotchilari ko’chirib olishlari mumkin.

a) Yugurish turlari uchun maxsus blank (SPRINT/CHIDAMLILIK).

Barcha yosh guruhlariga yugurish turlari uchun.

Jamoa/kiyim rangi _____ Guruh _____

Jamoa	Sprint/g’ovlar osha yugurish	Sprint/slalom	“Formula-1”
A			
B			
C			
D			
E			
F			
H			
J			
I			

Musobaqa jarayonida 4 tagacha jamaolarni natijalarini shu balankka qayd qilish mumkin. “Son” bo’limida jamoalar soni va yo’lkachasi ya’ni harakatlarini lozim bo’lgan yo’lak soni ko’rsatilgan bo’ladi. “Jamoa” bo’limida jamolarning rangi ko’rsatilishishi 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 (SAKRASH/ULOQTIRISH)

Sakrash turlari/uloqtirish.

Jamoa/kiyim rangi _____ Guruh _____

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

Bu ikki yosh guruhilari uchun blanklar 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’rnida jamoalar tomonidan ko’rsatilgan eng yaxshi natijalar hisobga olinib (individual natijalar yig’indisi) blankda 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 nechta jamoalar qatnashayotgan bo’lsa ularning yosh guruhlari aniq ko’rsatish kerak.

b) balankda jamoa ishtirokchilarining faqat familiyasi ko’rsatiladi, bu esa natijani hisoblash vaqtda vatq 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. Ikki urinishni birinchi urinishni jamoaning barcha ishtirokchilari sakrab bo’lgandan keyin ikkinchi urinish boshlanadi. Shu tariqa davom etadi.

Ikkala urinishdan eng yaxshisi oxirgi kattaka “Eng yaxshi natija” bo’limiga yoziladi.

Va nihoyat eng yaxshi natijalarning umumiysi 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'ovlar osha yugurish	Slalom	Formula-1	Chidamlilik	langarcho'p	Sapchish sakrash	Har tomonga sakrash	O'tirib sakrash	Narvondan sakrash	Mo'ljalga uloqtirish	nayza	Cho'kkalab uloqtirish	Orqaga bosh ustida uloqtiris	Aylantirib uloqtirish	Ochki	Reyting
qizil	natija																
	punkt																
sariq	natija																
	punkt																
yashil	natija																
	punkt																
ko'k	natija																
	punkt																
olov rang	natija																
	punkt																
oq	natija																
	punkt																
Jigarrang	natija																
	punkt																
siyoxrang	natija																
	punkt																
	natija																
	punkt																

Jamoalarning bildiruvchi maxsus belgilari/Musobaqa o’tkazish joyini rasmiylashtirish.

- Jamoalarni bildiruvchi maxsus belgilari muhumdir. Ular mashg’ulotda o’zlarining futbolkasini – “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 sifatini va undagi ishtirokchilar va tomashabinlar xavfsizligini ta’minlash, ehtiyotkorlik va xavfsizlikni ta’minlashga alohida e‘tibor qaratish lozim.

Tashkilotchilar (hakamlar va yordamchilar).

Xuddi kattalar yengil atletikasi musobaqalari singari “IAAFning bolalar yengil atletikasi” dasturidaga kiritilgan turlari bo’yicha hakamlar va yordamchilar kerak bo’lab, musobaqani belgilangan qoidalari 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’ati 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 xujjatlarini yuritilishini nazorat qiladi, musobaqa natijalarni e’lon qilishga tayyorlaydi va yordamchilarga ko’rsatkmalar beradi.

- ✓ Yugurish turlari uchun start beruvchi va 2 ta xronometrist hakam talab qilinadi. Ular shu bilan birga musobaqa jihozlarini va ularni o’rnatilishiga ham yordam beradi.
- ✓ Yana ikki yordachi 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 o’zlrini 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.

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
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 ta o’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"[11]
Bolalar nayzasi	2 ta yumshoq nayza, 2 aerodinamik nayza, 1 ta o’lchash tasmasi (30 m), konus har 5 matrga
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 ta gimnastika 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
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

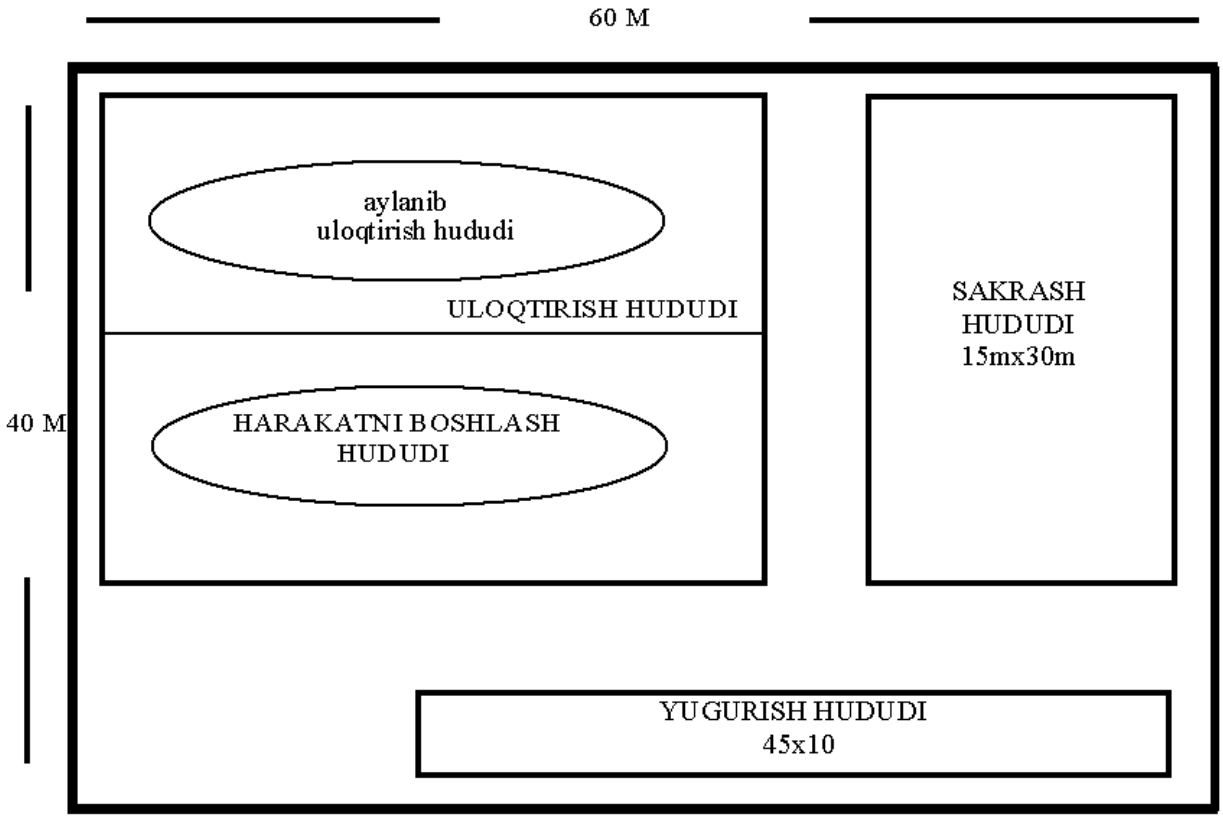
[11] Vortex – махсус болалар учун граната-найза

	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 uchtunlari bilan belgilanganligini ko’rib chiqish mumkin.



Shakllar va qo’shimcha xujjatlar.

Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurishda o’rinlarni aniqlash uchun qaydnoma.

№	Jamoa/kimiymining rangi	Ochko (1 ochko har bir to’pcha uchun)	O’rin
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			

Jamoa tarkibi.

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

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 ularda musobaqada qatnashish malakasi bo'ladi, lekin undan yosh bo'lgan bolalar uchun musobaqani o'zgartirish bir-biriga nisbatan raqobatni bu yosh guruhlari uchun kuchaytirish kerak bo'ladi.*

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

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

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

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												
umumiy												
F1												
F2												
umumiy												
G1												
G2												
umumiy												
H1												
Y2												
umumiy												
I1												
I2												
umumiy												
Umumiy ballar												

Chidamlilikka tez yugurush va 1000 m.ga yugurish musobaqalari.

Jamoalarning natijalarini qayd qilish shakli.

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

Shaxsiy natijalarni qayd qilish shakli

Tur/Jamoalar _____- Jamoalarning rangi _____

guruhlar	familiya	ismi	Natiajasi/Turi
A			
A			
A			
A			
A			
A jamoasining umumiy natijasi			
B			
B			
B			
B			
B			
B jamoasining umumiy natijasi			

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 bemalol boshqarish mumkin.

Nazorat savollari.

1. IAAFning “Bolalar yengil atletikasi musobaqalari” Kontseptsiyasi?
2. IAAFning “Bolalar yengil atletikasi musobaqalari” dasturi maqsadi?
3. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” dasturining mazmuni?
4. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” dasturining ahamiyati?
5. Bolalar bilan o’tkaziladigan musobaqalarning yosh guruhi bo’yicha tasnifini ayting?
6. Guruhlar bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalar tarkibini tushuntiring.
7. Bolalar bilan o’tkaziladigan musobaqalarda natijalarni hisoblash tartibi?
8. Bolalar bilan o’tkaziladigan musobaqalarini o’tkazish joyi va jihozlari?
9. Bolalar yengil atletikasida musobaqa oldi tayyorgarligining o’rni va samarali jihatlari?
10. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” dasturi orqali saralash va turlarga yo’naltirishning ahamiyati?

IX BOB. XOTIN-QIZLAR BILAN O'TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH ASOSLARI

9.1. Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashgulotlarining maqsad va vazifalari, mazmun-mohiyati va mashg'ulot tarkibini aniqlash.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport bilan millionlarcha ayollar shug'ullanadilar. Bulardan ko'plari sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishdilar.

Yengil atletikachi ayollarning ko'p yillik mashg'ulotlari, erkaklarniki singari, sport texnikasi va taktikasini o'rganish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, ma'naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va nazariy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotning bunday jarayoni yuqorida ko'rsatib o'tilgan umumiy tamoyillar, vazifalar, vositalar va usullar asosida amalga oshiriladi. Demak, yengil atletikada ayollar mashg'ulotining tizimi erkaklar mashg'uloti tizimining tuzilishiga o'xshashdir. Lekin uning tarkibi, rejalashtirilishi, shiddati (intensivligi), hajmi ayollar organizmining biologik xususiyatlari bilan belgilangan ayrim farqlarga ega.

Ma'lumki, ayollarning jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarining o'rtacha ko'rsatkichi erkaklarga nisbatan pastroq. Masalan, ularning bo'yi pastroq va vazni yengilroq, gavdasi uzunroq, qo'l-oyoqlari esa kaltaroq (bu yerda va keyingi sahifalarda o'rtacha miqdor nazarda tutiladi). Ayollar tosi erkaklarnikidan kengroq, yelkasi esa kichikroqdir. Ayollar tosining yonbosh suyaklari ancha keng. Shu sababli ularning tos-son bo'g'ini bir-biridan ancha uzoqroq joylashgan.

Ayollarning mushaklari erkaklarga nisbatan zaifroq rivojlangan bo'lib, odatda tana vaznining 35%ini tashkil qiladi (erkaklarda 40-45%). Ayollarda yog' to'qimalari qatlami erkaklarga nisbatan ko'proq (Letunov va Motilyanskayalarning ma'lumotiga ko'ra, ayollarda 28%, erkaklarda 18%), shu sababli ularda tana vazni va mushaklar o'rtasidagi noqulay nisbat hosil bo'ladi. Shu bilan birga, tizimli mashg'ulot qilish natijasida ayollarning zikr qilib o'tilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ancha yaxshilanishi mumkin. Eng kuchli o'zbek yengil atletikachi ayollari (yuqori sport razryadi bo'lmagan erkaklarning o'rtacha ko'rsatkichiga nisbatan) absolyut kuchda ancha yuqori darajaga erishmoqdalar. Nisbiy kuchda esa

ular rekordchi-erkaklardan unchalik qolishmaydilar. Ba’zan ayollarning ayrim mushak guruhlaridagi nisbiy kuchi yuqori bo’lishi mumkin (chunonchi, qorin pressi mushaklari).

Ayollar erkaklarga nisbatan egiluvchan, epchildir. Sababi –bog’lam apparatlari elastik va mushaklarning cho’zilish qobiliyati yuqori. Shuning uchun ularga katta amplitudali harakatlarni bajarish osonroq.

Ayollar qon aylanish va nafas olish organlarining funksional qobiliyatlari erkaklarnikidan ancha past. Ayol yuragining kichikligi qisqarish hajmining kamchiligidan darak beradi. Shu sababli yurakning daqiqalik hajmi uning tez-tez qisqarishi bilan ta’minlanadi. Ayollarning tinch holatda yurak qisqarishi va nafas olishi erkaklarnikiga nisbatan tezroq bo’ladi. Shuningdek, ularda o’pkaning hayotiy sig’imi, o’pkaning daqiqalik ventilyasiyasi va bir daqiqada kislorod iste’mol qilinishi ham oz. Umuman, ayollarning jismoniy rivojlanishidagi birmuncha zaiflikka ularning organ va tizimlarining ancha kuchsiz funksiyalari sabab bo’ladi.

Ayollarning sport mashg’ulotlarida (jismoniy mashqlarni tanlashda, me’yorlarni belgilashda, mashg’ulotlarni rejalashtirishda) ularning jinsiy muhitidagi holati va jinsiy apparatida sodir bo’ladigan davriy jarayonlarning (oy ko’rish) xarakterini nazarda tutish muhim. Ko’pincha sportchi ayollar oy ko’rish oldidan va oy ko’rish vaqtida mashg’ulot qilmasliklari, hatto musobaqalarda qatnashmasliklari lozim deb hisoblaydilar. Shu bilan birga, shu vaqtda sportchi ayollar musobaqalarda qatnashib, eng yuqori natijalar ko’rsata olganliklari ma’lum. S.A.YAgunov va L.N.Starsevalarning ilmiy tekshirishlari oy ko’rish oldidan va oy ko’rish vaqtida mashg’ulotni davom ettirib, musobaqalarda ishtirok qilgan sportchi ayollar natijalari odatdagidek (81,6%i), ba’zan rekordli ham bo’lishini ko’rsatdi. Faqatgina 18,4% sportchi ayollarda natijalar pasayadi. Shu bilan birgalikda, bunday vaqtlarda mashg’ulot qilmagan sportchi ayollarning musobaqadagi natijalari odatdagicha (56,5%) qoladi yoki pasayadi (43,5%).

Oy ko’rish davrida mashg’ulot qilishni davom ettirgan sportchi ayollarning jinsiy muhitida, odatda, morfologik va funksional o’zgarishlar bo’lmaydi. Bunday

sportchi ayollarni kuzatish shuni ko’rsatdiki, oy ko’rish vaqtidagi mashg’ulotlar va musobaqalarga qatnashish juda kam holda (1,2%) davrning (sikl) o’zgarishi bilan o’tadi. Shunday paytlarda musobaqalarga qatnashish, jinsiy muhitida o’zgarishlar bo’lgan sportchi ayollarda, oy ko’rish davrining xarakteriga ko’ngilsiz o’zgarishlar olib kelishi mumkin (21%gacha). Musobaqalarga qatnashish ichki jinsiy organlarida shamollash jarayonini o’tkazgan sportchi ayollarning 78%i sog’lig’iga salbiy ta’sir ko’rsatadi (S.A.YAgunov, L.N.Starseva).

Oy ko’rish davrida jismoniy tayyorgarlik va salomatlik holatidan tashqari, ayollar organizmi reaksiyasining xarakterini ham nazarda tutish kerak. S.A.YAgunov va L.N.Starsevalar bu davrning o’tish xarakterini va ularga nisbatan organizm reaksiyasiga qarab, ayollarni to’rt guruhga bo’lish mumkinligini ko’rsatib berdilar.

Birinchi guruhga (55,6%) oy ko’rishning hamma davrida yaxshi kayfiyatga ega bo’lib, yuksak sport natijasini ko’rsatuvchi sportchi ayollar kiritilgan.

Ikkinchi guruhdagi (34,5%) sportchi ayollarda oy ko’rish vaqtida umumiy darmonsizlik, tez charchash, uyquchanlik, mashg’ulot qilish yoqmasligi bilan xarakterlanuvchi gipotonik sindrom ustun keladi.

Uchinchi guruhdagi (5%) sportchi ayollarning oy ko’rish vaqtida tasodifiy ta’sirchanlik, harakatlar tangligi (siqiqligi) bilan xarakterlanuvchi gipertonik sindrom belgilari ustun turadi, ayrimlarida qorin ostida (ozroq bel qismida) og’riq, bosh og’rig’i, notinch uyqu paydo bo’ladi.

To’rtinchi guruhdagi (4,9%) sportchi ayollarning oy ko’rish vaqtida, umumiy toliqish, ishtahaning yo’qolishi, ko’ngil aynash, bo’g’in va mushaklarda og’riq paydo bo’lib, uyqu notinch bo’ladi va yurak urishi va nafas olish tezlashadi.

Demak, oy ko’rish davrida jinsiy muhitda o’zgarishlar bo’lmagan sog’lom ayollarning organizmi ham oy ko’rish vaqtida har xil reaksiyaga ega bo’lishi mumkin. Ma’lumki, bu davrda mashg’ulot va musobaqalardagi yuklamaga organizm reaksiyasi o’zgarishi mumkin. Sportchi ayollarning qariyb yarmida jismoniy va psixik yuklamalarga bo’lgan reaksiya ko’ngilsiz bo’lishi mumkin. Shuning uchun mashg’ulotlarni ularning noqulay ta’siridan mutlaqo xoli

bo’ladigan qilib rejalashtirish kerak. Lekin buning uchun shifokor nazorati va o’z-o’zini nazorat qilish, murabbiyning kuzatishi va nazorat mashqlar ko’rsatkichi orqali yengil atletikachi ayolning organizmidagi reaksiya xarakterini aniqlash kerak.

Birinchi guruhga kiritilgan, jismonan juda yaxshi tayyorgarlik ko’rgan yengil atletikachi ayollar mashg’ulot qilishlari va musobaqalarga qatnashishlari mumkin. Albatta, ular mashg’ulot qilish va musobaqaga qatnashishning ma’lum qoidalariga rioya qilishlari shart. Qolgan uch guruhga kiritilgan yengil atletikachi ayollarning oy ko’rish vaqtida mashg’ulot qilishi va musobaqaga qatnashishi mumkin emas. Bu masalani hal qilishda (shu jumladan, birinchi guruhdagi sportchi ayollar ham) ginekolog shifokor bilan maslahatlashish lozim.

Sport mashg’uloti katta sog’lomlashtirish ahamiyatiga ega bo’lib, oy ko’rish vaqtida me’yordan chetga chiqadigan o’zgarishlarni yo’qotadi va yengil atletikachi ayollar organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi.

Homiladorlik vaqtida mashg’ulot qilish va musobaqalarga qatnashish mumkin emas. Odatda, tug’ish jarayoni sportchi ayollar jismoniy tarbiya bilan shug’ullanmaganlarga nisbatan yengil o’tkazadilar. Ko’zi yorigan sportchi ayol kamida 9-10 oydan so’ng maxsus mashg’ulotni boshlashi mumkin. Dastlabki 1-2 oy davomida davolash gimnastikasi mashqlarini bajarish kerak. Sekin-asta chigil yozish mashqlarini bajarish mumkin. Tug’ishdan 6 oy o’tgandan so’ng, yengil atletikachi ayol kichik yuklama bilan o’z dasturiga asoslanib mashg’ulotini boshlashi mumkin.

Homiladorlik munosabati bilan maxsus mashg’ulot to’xtatib qo’yilgandan to uni boshlaguncha, odatda, 1,5-2 yil vaqt o’tadi. Lekin ikki yilgi tanaffusdan keyin ham maxsus va umumiy tayyorgarlik tez tiklanadi, oldingi darajagacha va ba’zan 6-8 oydan keyin undan ortishi ham mumkin.

Qizig’i shundaki, ko’pgina yengil atletikachi ayollar ona bo’lganlaridan keyin safga qaytish bilan birga avvalgidan ham yuqoriroq natija ko’rsatadilar (N.Dumbadze, G.Turova, K.Mayuchaya, G.Zibina, G.Popova, G.Bistrova,

N.Ponamaryova, T.Sevryukova, M.Golubnichaya, E.Gokieli, M.Rend va boshqalar).

Ayollarning funksional imkoniyatlari erkaklarga nisbatan kamligi sababli, ularning mashg'ulotdagi yuklamasi ancha yengil, shuningdek, sport mashqlari bilan shug'ullanish sharoiti ham yengillashtiriladi. Jumladan, ayollarning eng uzoqqa yugurishi 3000 m.gacha, xalqaro musobaqalarda esa 800 m gacha bo'ladi. Ayollarning g'ovlar osha yugurishi 80 m gacha, g'ovlar balandligi esa, 76,2 sm gacha bo'ladi (hozirgi vaqtda 100 m ga yugurish sinab ko'rilmoqda). Barcha snaryadlar ham yengillashtirilgan: yadro – 4 kg, disk – 1 kg, nayza – 600 gr. Xotin-qizlar mashg'ulotlariga yugurib kelib uch hatlab sakrash va langar bilan sakrash kiritilmaydi. Ko'pkurashlardan xotin-qizlaruchunikki kun o'tkaziladigan beshkurash qabul qilingan. Shuningdek, yengil atletikaning barcha turlari ayollar uchun yengillashtirilgan.

Yengil atletika mashqlarining ayollar uchun yengillashtirilishiga qaramay, hozirgi zamon mashg'ulot yuklamasi ancha yuqori. Shuning uchun har bir boshlovchi sportchi qiz yoki ayolning jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holatini aniqlash juda muhim. Boshlovchi sportchilar, terapevtdan tashqari, ginekolog shifokoriga ham uchrashib, tibbiy ko'rikdan o'tishi kerak.

Ayollarning III razryaddan to sport ustasi me'yorini bajarishgacha sarflanadigan taxminiy vaqti 66-jadvalda ko'rsatilgan.

66-jadval.

Sportchi ayollarning III razryaddan sport ustaligigacha o'tgan o'rtacha vaqti.

Yengil atletika turi	III razryaddan II razryadgacha	II dan I razryadgacha	I razryaddan sport ustaligigacha	III razryaddan sport ustaligigacha
100-200 m ga yugurish	0,8	0,8	1,9	3,5
400 m ga yugurish	1,0	0,9	2,1	4,0
800 m ga yugurish	0,6	0,8	0,9	2,3
G'ovlar osha 80 m ga yugurish	1,0	0,9	0,9	2,8
Uzunlikka sakrash	1,0	1,0	1,9	3,9
Balandlikka sakrash	1,0	1,1	1,2	3,3
Yadro otish	1,3	0,8	1,6	3,7
Disk uloqtirish	1,3	1,0	2,0	4,3
Nayza otish	1,2	2,0	1,5	4,7
Beshkurash	1,8	0,9	1,4	4,1

Ko’p yillik mashg’ulot eng yuqori natija ko’rsata olish, sport nuqtai nazaridan, gullagan yillarga to’g’ri keladigan qilib rejalashtiriladi. Buning uchun dunyoning 10 eng kuchli yengil atletikachi ayollarining o’rtacha yoshiga asoslanish mumkin (E.N.Kaytmazovaning ma’lumoti). 1963 yilgacha dunyoda eng yaxshi natijalar 100 m ga yugurishda 23 yoshda ko’rsatilgan. 200 m ga yugurishda 22 yoshu 2 oy, 800 m ga yugurishda – 24 yoshu 3 oy, g’ovlar osha 80 m yugurishda – 24 yoshu 8 oy, balandlikka sakrash – 20 yosh, uzunlikka sakrash – 23 yoshu 2 oy, yadro otishda – 26 yoshu 8 oy, disk uloqtirishda – 26 yosh, nayza otishda – 25 yoshu 2 oy, beshkurashda – 25 yoshu 1 oy.

Yengil atletikaningbirinchi mashg’ulotidan boshlab asosiy e‘tibor ayollarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ular salomatligini mustahkamlashga, to’g’ri qomatni tarbiyalashga berilishi kerak. Bu paytda yengil atletikaning ayrim turidan maxsus mashg’ulot va yaxshi natija orqasidan quvib, zo’r berib mashg’ulot o’tkazish mumkin emas. Bu sog’liq uchun zararlidir.

Ancha tayyorgarlik ko’rgan yengil atletikachi ayollar mashg’ulotlarida ixtisoslanishga ko’proq e‘tibor berish kerak. Ammo butun mashg’ulot davomida ayollarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi to’g’risida muntazam g’amxo’rlik qilish kerak. Ichki jinsiy organlarning me’yoriy holatini saqlab qolish uchun qorin pressi va tos ichidagi mushaklarni mustahkamlash muhim. Bu homiladorlik va tug’ish uchun katta ahamiyatga ega. Qorin pressi mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlarni tanlash qiyin emas. Lekin tos ichi mushaklarini mustahkamlash va ularning elastikligini oshirish ancha murakkab. Tos ichi mushaklariga qorin pressi va tos atrofidagi mushaklar uchun belgilanadigan mashqlar yordamida ta’sir qilish mumkin. Buning uchun maxsus mashqlardan: tos-son bo’g’inidagi aylanma harakatlar, shpagat, o’tirib-turish, chalqancha yotgan holda tosni ko’tarish, oyoqlarni ko’tarish, oyoqlarning aylanma harakatlari va shunga o’xshashlar juda foydalidir (S.P.Letunov va R.E.Motilyanskaya).

Yengil atletika turlarining texnikasiga o’rgatish birinchi mashg’ulotdan boshlanadi. Dastlabki paytlarda ayollar oddiy texnikani o’rganadilar. Yugurishda,

g’ovlar osha yugurishda va uloqtirishlarda eng yaxshi yengil atletikachi ayollarning texnikasi erkaklarnikidan juda oz farq qiladi. To’g’ri, hali ayollar o’rtasida hozirgi zamon “perekidnoy” usuli bilan balandlikka sakrash unchalik keng tarqalmagan. Shuning uchun ayollar avval “hatlab o’tish” va “perekat” usullarida sakrashni o’rgangandan keyingina “perekidnoy” usulini o’zlashtirishga o’tishlari kerak. “To’lqin” usuli ham ayollar o’rtasida unchalik tarqalmagan, chunki harakatlarda keng amplituda bilan yuqori tezkorlikni talab qiladi. Uni asosiy usul sifatida tavsiya qilmaslik kerak, u ayollarning aksariyati uchun “perekidnoy”ga nisbatan qiyin bo’lib, unchalik foyda bermaydi. I.Balash jismonan nihoyatda etuk bo’lgani sababli, “to’lqin”ga yaqinroq bo’lgan usulda balandlikka sakrashda yuksak jahon rekordi o’rnatishga muvaffaq bo’ldi.

Ayollarni yengil atletikaning ayrim turiga o’rgatish prinsiplari erkaklarnikidan farq qilmaydi. Lekin ba’zi xususiyatlari ham bor. Yaxshi egiluvchanlik va ayollarga mansub bo’lgan ritm sezgisi, harakatlarning ohistaligi ularning yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasini katta amplitudada bajarishni tezroq o’rganishiga yordam beradi. Ammo texnikani egallash, ularni takomillashtirish uchun ayollarning kuchi zaiflik qiladi. Shuning uchun o’rgatishni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan birgalikda olib borish kerak.

Yosh qizlarni yengil atletika turlariga o’rgatayotganda yuklamalarni asta-sekin oshirib borishga e‘tibor berish juda muhim. Shu maqsadda yengil atletika turlari ancha soddalashtirib bajariladi. Bunday mashg’ulotlarda ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi yaxshilanib, zarur fazilatlar ham rivojlanib boradi. Shunday bo’lsa ham, mashg’ulotlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan cheklab qo’ymaslik kerak. Yengil atletika mashg’ulotiga kelgan yangi sportchilar yugurish, sakrash va uloqtirishlarni bajarishlari kerak. Bu ularning istagiga javob beradi, mashg’ulotga qiziqishini oshiradi va takomillashtirish uchun intilishga chorlaydi.

U yoki bu jismoniy fazilatni yaxshilash zaruriyati tug’ilib qolsa, oddiydan murakkab mashqlarga izchil o’tish to’xtatilishi mumkin. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashdan oldin sakrovchanlikni oshiruvchi turli mashqlar kelishi

mumkin. Yengil atletikaning boshqa turlarida ham shunga o’xshashlar bo’lishi mumkin.

Ayollarni yengil atletika mashqlari texnikasiga yaxshiroq o’rgatish uchun ko’pincha yengillashtirilgan sharoitlardan (oraliq mashqlar) foydalaniladi. Masalan, yugurib kelib “qaychi” usulida uzunlikka sakrashni o’rganishda, uchib o’tishning qisqaligi sababli “qaychi”ni to’g’ri bajarish asosiy to’siqdir. Uchishni uzaytirish va havoda “qaychi”ni to’liq bajarish imkoniyatini tug’dirib berish maqsadida yuqoridan pastga (qum ustiga) sakrash qo’llaniladi.

Jismonan yaxshi tayyorlanmagan ayollar uchun yadro va snaryadlar og’irligi kamaytiriladi. G’ovlar osha yugurishda sharoitni yengillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi (g’ovlar balandligi pasaytiriladi va oraliq qisqartiriladi).

Yengil atletikachi ayol tabiatan jismoniy etuk bo’lsa, o’qituvchi kerak bo’lmagan mashqlarga to’xtalmasdan, individual yondoshib, xususiyatini e‘tiborga olib, shunga muvofiq eng foydali usulni qo’llashi lozim. Kuchliroqlar bilan qo’shimcha mashg’ulotlar o’tkazgan ma’qul. Ayollar mashg’ulotining hajmi erkaklar mashg’ulotidagi mashqlar hajmining taxminan qanchasini tashkil etajagi muhim. Bu xil sport razryadida bu nisbat, mashqlar turi va yo’nalishiga qarab, 0,2 dan 1,0 gacha etadi (67-jadval).

67-jadval.

Bir xil sport razryadi bo’lgan erkak va ayollar mashg’ulotlaridagi mashqlar hajmining taqribiy nisbati.

Mashq turlari	Mashqlarning yo’naltirilishi	Hajm o’lchovi	Yengil atletikachi ayollarning hajm nisbati
O’rtacha shiddat bilan bajariluvchi yugurish, sakrash, uloqtirish va yondoshtiruvchi yordamchi mashqlar	Texnikani o’rgatish va uni takomillashtirish	O’rganilayotgan harakat yoki ishning takrorlanish soni	0,8-1,0
Maksimal shiddat bilan bajariluvchi yugurish, sakrash, uloqtirish va yondoshtiruvchi yordamchi mashqlar	Malakani mustahkamlash va texnikani takomillashtirish	Mashqlarning takrorlanish soni	0,5-0,8
Sprintercha yugurish	Tezkorlik va maxsus chidamkorlikni rivojlantirish	Masofa qismlarining soni. Metrlarning umumiy soni	0,6-0,8 0,5-0,7
O’rtacha masofalarga	Maxsus	Metrlarning umumiy	0,6-0,8

yugurish	chidamkorlikni rivojlantirish	soni	
O’rtacha tezlikda	Umumiy chidamkorlikni rivojlantirish	Metrlarning umumiy soni	0,3-0,4
Balandlikka va uzunlikka sakrash va sakrov mashqlari	Sakrash mashqini egallab olganlikni oshirish	Sakrashlar (depsinishlar) soni	0,5-0,8
Disk uloqtirish, nayza va yadro otish	Uloqtirish mashqini egallab olganlikni oshirish	Uloqtirish va otishlar soni	0,8-1,0
Og’irliklar bilan maxsus mashqlar	Mushak kuchlarini rivojlantirish	Ko’tarilgan og’irliklarning umumiy soni	0,2-0,5

Yengil atletikachi ayollarning mashg’ulotida juda ehtiyot bo’lib shtanga bilan o’tkaziladigan mashqlar qo’llash kerak. Dars vaqtida shtanga mashqlari boshqa mashqlar qatori kiritiladi, lekin bunga alohida mashg’ulot ajratish o’rinsiz. Hatto uloqtiruvchi ayollar uchun ham shtanga kuchni oshirishda vositalardan biri hisoblanadi, xolos. Bundan tashqari, kuchni rivojlantirish uchun turli xil og’irliklar bilan bajariladigan mashqlarni qo’llash kerak.

Otish va uloqtirish bilan shug’ullanuvchilarning mashg’ulotlariga turlicha og’irlikdagi yadro va boshqa snaryadlarni otish va uloqtirish mashqlari ko’proq kiritilishi lozim. Ularga yotgan holatda shtangani jim qilish, turgan holatda jimni tez takrorlash, shtanga ko’tarib o’tirib-turish mashqlari tavsiya etiladi.

CHidamkorlik ayniqsa mashg’ulot mashqi oxirlarida charchaganlik ko’proq sezila borgan sayin, chidamlilik ko’rinishi bilan sportchi organizmga zo’r keladi. Mashg’ulot vaqtida 400 va 800 m ga kross o’tkazayotib, mashq oxirlarida qiyinchilik oshishini hisobga olish kerak. Ayniqsa qayta va almashlab yugurishda buni unutmaslik kerak. Hajmi va shiddatiga ko’ra to’g’ri keladigan yuklamalarni aniqlashdagi barcha hollarda yengil atletikachi ayolning jismoniy tayyorgarligi muhim ahamiyatga molik.

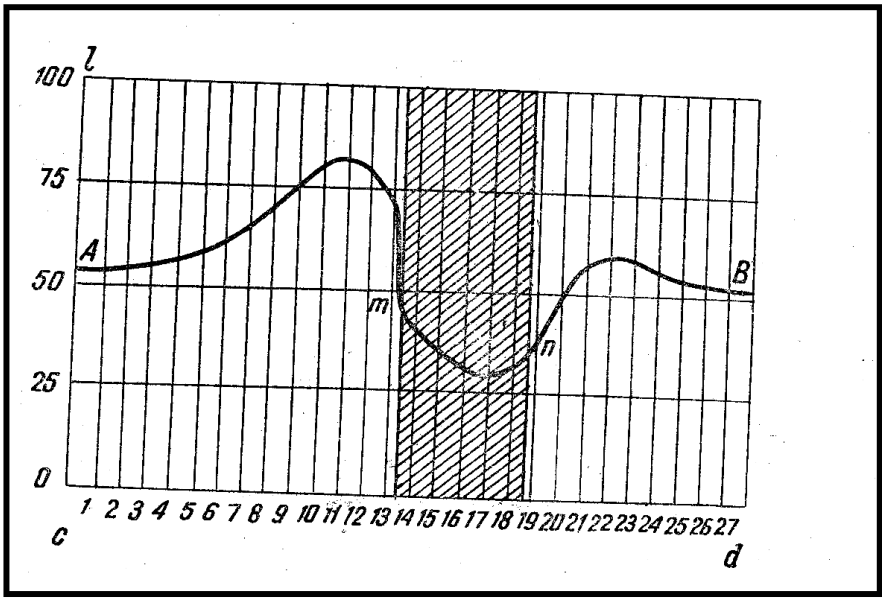
Mashg’ulotlarni rejalashtirishda oy ko’rish davridan oldingi va keyingi kunlarni ham hisobga olish kerak. Boshlovchi va etarlicha jismonan tayyor bo’lmagan yengil atletikachi ayollar oy ko’rish va undan oldingi davrda musobaqaga qo’yilmasligi kerak. Bu paytda mashg’ulotlar ham ancha cheklangan

holda o’tkazilib, uning umumiy hajmi va shiddati maksimalga nisbatan 50-60%gacha pasayadi.

Yengil atletikachi ayollarga, har qanday hollarda ham, mashg’ulotga ruxsat berilgan taqdirda mashg’ulotlar cheklangan bo’lsa-da uning nafi bor. Bunday yengillashtirilgan mashg’ulotlarda ko’proq taqlidiy mashqlarni bajarish kerak.

Ayollar oy ko’rishdan bir necha kun oldin ish qobiliyatining yuqori nuqtasiga erishgan bo’lsalar ham, mashg’ulot va musobaqalarda qatnashish uchun eng yaxshi imkoniyat undan bir necha kun o’tgandan keyin paydo bo’ladi.

Shuning uchun oy ko’rishning ritmik to’lqinsimon tebranishiga, mashg’ulot yuklamasining egri chizig’i ham to’g’ri kelishi kerak (159-rasm). Chunonchi, mashg’ulotning eng yuqori yuklamasini oy ko’rishdan oldin va undan keyinga rejalashtirish kerak.



159-rasm. Hayz ko’rish siklida ish qobiliyati o’zgarishini ko’rsatadigan egri chiziq (Letunov va Motilyanskaya bo’yicha).

Ish qobiliyatining pasayish davrida bir haftani kichik yuklama bilan rejalashtirish tavsiya qilinadi. Yengil atletikachi ayolning organizmi oy ko’rish va undan oldingi davrda jismoniy yuklamaga o’zining salbiy reaksiyasini ko’rsatadigan bo’lsa, bu paytda ertalabki gigienik gimnastika, sayrlar va dam olish bilan chegaralanish kerak.

Oxirida shuni aytib o’tish kerakki, o’z-o’zini nazorat qilish, pedagog va shifokor nazorati katta ahamiyatga ega. Biror xil patologik hodisa yuz berganini

o’z vaqtida aniqlash va mashg’ulotlar to’g’ri rejalashtirilib o’tkazilayotganini bilish uchun har bir yengil atletikachi ayol muttasil ravishda ginekolog shifokor ko’rigidan o’tishi shartdir. Hech qanday jiddiy o’zgarish va shikoyat bo’lmasa, shug’ullanuvchi o’zini yaxshi sezib, texnika va natija yaxshilanib borayotgan bo’lsa, demak, mashg’ulot to’g’ri o’tkazilmoqda ekan.

Murabbiyning yengil atletikachi ayolning tayyorgarligi jarayonini kuzatib borishi ham foydali. Oy ko’rish vaqtida mashqni olganlikning turli xil ko’rsatkichlar dinamikasi, sportchi ayolning yurish-turishi va mashq bajarishini kuzatish, yuklamalarga bardosh bera olish to’g’risidagi suhbatlar va boshqalar shifokor va murabbiyga mashg’ulot hamda musobaqalarda qatnashishi masalasini to’g’ri hal qilishga yordam beradi. Bunda o’z-o’zini nazorat qilish ham anchagina yordam beradi. Odatdagi ma’lumotlardan tashqari, yengil atletikachi ayol o’z kundaligiga yengil atletika bilan shug’ullanish natijasida kichik tos atrofida hosil bo’lgan sub’ektiv sezgilarni (og’riq, og’irlikni sezish va h.k.) shuningdek, oy ko’rish davridagi o’zgarishlarni yozib borishi kerak. o’z-o’zini nazorat qilish ma’lumotlari, shifokorga yengil atletikachi ayol organizmidagi jarayonni atroflicha tahlil qilish va to’g’ri xulosa chiqarishga yordam beradi. Ana shu asosda mashg’ulotni to’g’ri tashkil etish mumkin.

9.2. Xotin-qizlarning fiziologik va funksional holatlarini hisobga olgan holda mashg’ulotlarni tashkil etish.

Har qanday organizmning hayotiy faoliyatini umumiy fiziologik qonuniyatlar belgilaydi.

Ayol organizmi bir qator o’zaro bog’langan funksional va fiziologik xususiyatlarga ega bo’lib, bir tomondan ijtimoiy-maishiy sharoitga ta’sir qilsa, boshqa tomondan esa ayol organizmining faoliyatiga ta’sir ko’rsatadi.

Ayol organizmi davriy o’zgarishlari bilan farq qiladi, ya’ni har 21-30 kun oralig’ida barcha a’zolarda (asab, qon aylanish tizimi) murakkab jarayonlar bilan kechadigan hayz ko’rish davri takrorlanib turadi.

Yetakchi olimlarimizning tadqiqotlarida me’yor doirasidagi hayz ko’rish 5 davrga bo’linadi. Hayz ko’rish davri jinsiy balog’atga etgan ayollarda 11-16 yoshdan to 48-50 yoshgacha davom etadi. Ideal davr 28 kun davom etib, bunda qat’iy davriy o’zgarishlar kuzatiladi.

I faza – 3-5 kun davom etadi (shilliq pardalarning kattalashganidan qon ketishi mumkin).

II faza (proliferasiya davri) 8-9 kun davom etib, u hayzning oxiridan to tuxumdonning etilishigacha bo’lgan davrni o’z ichiga oladi. Bu fazaning alohida xususiyati shundaki, follikula (tuk xaltachasi og’zining yiringli yallig’lanishi) rivojlanishi (tuxumdonlar etiladigan pardada) har xil vaqtda yiringli yallig’lanishga olib kelishi mumkin. Yorilgan follikula o’rnida sariq tana ichki bezi hosil bo’ladi, sariq tanadan progesteron ajraladi. Progesteron va estrogenlar (jinsiy gormonlar) ta’sirida bachadon qalinlashadi, uning qon tomirlari kengayib, qon bilan to’ladi, sariq tana nobud bo’lib, hayz ko’rish kuzatiladi.

III faza ovulyasiya fazasi – shu hayz davrining 12-16 kunlariga oid bo’lib, 3-4 kun davom etadi. Bunda follikula etilayotganda (estrogenlar) ajratadi. Follikula etilgach, yorilib, undan etilgan tuxum hujayra chiqadi, bu ovulyasiya jarayoni deb atalib, yorilgan follikula o’rnida sariq tana ichki sekresiya bezi hosil bo’ladi, sariq tanadan progesteron ajraladi.

IV faza 8-9 kun davom etib, bunda sariq tana faollashadi, progesteron ajratadi.

V faza – hayz ko’rishgacha bo’lgan davr – 4-5 kun davom etib, hayz ko’rish muddati qiz bolaning sog’ligi, turmush tarziga bog’liq. Hayz jinsiy a’zolar etilganidan keyin boshlanadi. Hayz ko’rish muddati boshida o’zgaruvchan bo’lib, keyinchalik aniq bir vaqtga to’g’ri keladi. Ba’zi ayollarda hayz ko’rish oldi holati kuzatiladi, bunda ayol bo’shashishi, kayfiyati o’zgarishi, boshi aylanib, uyqusi buzilib, yuragi o’ynashi mumkin. Ayol organizmining me’yordagi funksional holati turmush tarzining bekamu ko’st bo’lishiga yoshligidan to’g’ri tarbiyalash va parvarish qilishga bog’liq. Bunda gigiena qoidalariga qat’iy rioya qilish, organizmni chiniqtirish, ovqatlanish, mehnat va dam olishni to’g’ri yo’lga qo’yish, jismoniy mashqlarni o’z vaqtida bajarish hal qiluvchi ahamiyatga ega, lekin hayz

davrida og’riq 75-80% ayollarda kuzatilgan. Hayz davrida arterial qon bosimi birmuncha barqaror bo’ladi. Uning 10-16 mm pasayishining unchalik ahamiyati yo’q.

I-III fazada hayz ko’rishning asosiy almashinuvi ikki marta pasayadi, III fazada harorat 0,6-0,8^{0}S ko’tarilishi V davrida esa pasayishi mumkin. Ayol organizmidagi o’zgarishlar, davriy tebranishlar hayz jarayoni uchun qonuniydir. Sportchilar organizmining funksional tebranish holati mushaklarning ishlash qobiliyatiga ta’sir qiladi. Bu uning tez yugurishi, kuchida, chidamliligida ko’rinishi mumkin. Yengil atletikachi ayollar organizmi ham har turli fazaga turlicha moslashgan bo’lib, hayz davrida yengil atletikachilardagi tezlik ko’rsatkichi dastlabki 3 kunda 0,3 s ga pasayadi, hayzning etilgan tuxum hujayralari chiqadigan 13-15 kunda o’rtacha 0,2 s ga, IV fazada 4-kundan 13-kungacha – tezlik ko’rsatkichi oshadi. Ovulyasiya davrining pasayishidan keyin 16-17 kuni davr ko’rsatkichi yuqori darajaga etadi. I-II fazaga nisbatan 0,3 s ga ko’tariladi. Hayz oldi davrida, ya’ni V fazada kuch tezligi 0,2 s ga pasayadi. Hayz davrining 4-kunida quvvat ko’rsatkichi ancha oshadi va hayz davrining 11-kunigacha davom etadi.

Tuxum hujayra ajralishining 13-14 kunlari quvvat ko’rsatkichlari pasayadi va 17-kunga borib ko’tariladi, 28-kunga borib – hayz boshlanishidan oldin quvvat ko’rsatkichi pasayadi.

Yengil atletikachilarda eng yuqori ko’rsatkich shu davrning 17-22-kunlarida kuzatiladi. 24-kundan bu ko’rsatkich pasayib, 28-30-kunlarga borib juda pasayib ketadi.

Yengil atletikachilarning umumiy ish qobiliyati birinchi 3 kunda va oxirgi 4 kunda anchagina pasayadi, 13-14-kunda ozgina pasayadi. Hayz davrining 5-dan 11 gacha va 16 dan 25-kunlari ancha ko’tariladi.

Demak, yengil atletikachilar ish qobiliyatining rivojlanishi har xil ko’rsatkichga ega bo’lishi qonuniyligi bilan xarakterlanadi. Mushaklar ish qobiliyatining pasayishi avvalgi 3-4 kun ichida va 25-28-kunlarda kuzatiladi. 13-14-kunlarda esa ozgina pasayishi kuzatiladi.

9.3. Yengil atletikachi qizlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning fiziologik xususiyatlari.

Yengil atletikachi qizlarning usullar texnika va taktikasini sifatli bajarishida ular jismoniy tayyorgarligi yuqori yoki pastligining katta ahamiyati bor. Shuning uchun sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, texnika va taktikani yaxshi o'rganishi o'quv-mashq paytida yuqori o'rin egallaydi.

Ayol yengil atletikachilarning o'zgarib turishlari, ya'ni menstrual sikllari o'zlarini to'liq jismonan baquvvat his qilmasliklarini bilgan holda ayol jamoalarini murabbiylariga har bir sportchining menstrual siklini bilib olishlari lozim. Agarda hammasi joyida bo'lsa ham, fiziologik tomondan organizm kuchsizlanishini e'tiborga olish kerak. O'zini yomon his qilib, sikli o'zgargan sportchi tuxumdonlar faolligini kamaytirish lozim. Bularni hammasini amalga olib mashg'ulot vaqtlarini menstrual siklni II va IV fazalardan kuchaytirish mumkin va teskari mashg'ulotning birinchi 3-4 kuni 13-14 kunda va 25-28 kunlarda kuchaytirish mumkin. Aytib o'tilgan kunlarda mashg'ulot vaqtlari har bir sportchini uni ko'rish vaqtlarini jiddiylik bilan kuzatib borishni talab qiladi.

Hayz ko'rishning birinchi fazasi 1-2 kunlarida quyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi:

- organizmni funksiyasini ushlab turish;
- egiluvchanlik yoki egiluvchanlik va umumiy egiklikni rivojlantirish.

Bunday paytda YuQS 100-120 zarb/daq. bo'lishi kerak, og'irlik ham mashg'ulot davomiyligi 60-70 daq.

Tayyorlanuvchi qism 20-25 daq. Asosiysi 35-40 daq. va yakunlovchi qism 5 daq.

Shug'ullanayotgan paytda sur'at va ritm me'yorda bo'lishi, mashg'ulotni o'yin sifatida o'tkazish, organizmning o'zgarishini kuzatish, pulsni ushlab borish lozim. Suyaklar, qorin uchun press, sakrash, tezlikni oshirish qat'iyan man etiladi.

Mashg'ulotdan so'ng gigiena uchun dush, passiv hordiq (yotgan holatda), yelka suyaklarida qisqa vaqt tinchlantiruvchi massaj.

I fazaning 3-5 kunlari quyidagilar tavsiya etiladi:

- epchillikni rivojlantirish;

- oyoq va orqa suyaklarini baquvvatlantirish;

- egiluvchanlikni oshirish.

Puls tartibi 120-140 zarb/daq., o'rtacha mashg'ulot vaqti 90 daq., tayyorlanuvchi vaqt 30 daq., asosiy – 50 daq., yakunlovchi 10 daq.

Mashg'ulot o'rtacha guruhlarga bo'lingan mashqlardan boshlanib, so'ngra asosiy qismga aylantiriladi, ularni jadallashtiriladi va bir necha bor takrorlanadi. Shug'ullanuvchining organizmidagi o'zgarishlardan xabar olib turiladi. Dam olayotgan paytlarida YuQS va arteriya bosimi o'lchanadi. Shug'ullangandan so'ng dush, yotgan holda passiv dam olish, oyoq va qo'lga qisqa vaqtli massaj.

II fazada 6-12 kunlari quyidagilar tavsiya etiladi:

- kuchni, tezlikni oshirish;
- umumiy epchillikni oshirish;
- jismoniy faollikni oshirish;
- epchillikni oshirish;
- kuchni oshirish;
- harakatchanlikni, egiluvchanlikni, uddaburonlikni oshirish.

II fazaning 1-kunlarida va 6-8 kunlarida mashg'ulot davomiyligi 90 daq., bunda 60 daq. asosiy bo'lim. Pulsning tartibi 120-160 zarb/daq. Og'irlik hamma mashqlar. Aylanma mashg'ulot bo'yiga qilinadi. Umuman 1-2 kunlari ularni 3-4 kuch qilish lozim. Shug'ullanuvchining mashq texnikasini, o'zini tutishi, YUQS va arterial bosimini tekshirib borish zarur. Mashqlar o'rtasidagi dam paytida qisqa paytli "vibrasion" massaj olish.

Mashg'ulotdan so'ng gigiena dush, basseynda cho'milish, oyoq suyaklari uchun massaj, suv muolajalaridan so'ng sust dam (10-15 daq.), uxlashdan oldin orqa suyaklar uchun tinchlantiruvchi qo'l massaji.

9-12 kunlarda mashqlar vaqti 120 daq. (asosiy bo'lim 80 daq.) katta og'irlik.

Puls tartibi daqiqaga 160-180. Mashqlarni aylana mashg'ulot bo'yicha to'liq badarish YuQS va organizm ortidan kuzatib borish. Mashg'ulotdan so'ng darxol

suv muolajalari. Qisqa muddatli terlash usullari (sauna yoki vanna) uyqudan oldin tinchlantiruvchi massaj.

III fazada (ovulyasiya) 13-14-15-kunlari quyidagilar tavsiya etiladi:

- tezlik kuchini oshirish;
- tezlik kuchini, epchillikni oshirish;
- jismoniy faoliyatni oshirish;
- tezlikni oshirish;
- umumiy epchillikni oshirish;
- oyoq harakatchanligini va egiluvchanligini oshirish.

Puls tartibi 13-14 kun 120-140 zarba/daq, 15-kun 160-180 zarba/daq. Mashg'ulot vaqti davomiyligi birinchi ikki kunda 90 daqiqa, kichik yuklama uch kun mashg'ulot davomiyligi 120 daqiqa o'rtacha yuklama.

Puls tartibi 140-160 zarba/daqiqa. Dam olish vaqtida bo'shashtirish va egiluvchanlik mashqlarini bajarish.

Mashqlarni bajarish sur'ati o'rta. YuQS va arterial bosim bo'yicha shug'ullanuvchi organizmining funksiyasini kuzatish.

Yakunlovchi bo'limda fazaning ovulyasiyasida press qilish har xil shaklda tavsiya etiladi. Mashg'ulotdan so'ng shifokor tavsiyasi bo'yicha suv muolajalari, suv ostida gidromassaj, dush, qisqa vaqtli quruq vanna va ulardan so'ng oyoq suyaklari uchun massaj qilish lozim.

IV fazada 18-24 kunlari quyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi:

- kuch samarasini oshirish;
- tezlik-kuch samarasini oshirish;
- epchillikni oshirish;
- tezlik samarasini oshirish.

Fazaning birinchi kunlarida kuchli va o'rta yuklamalarni ketma-ketlik bilan ishlatish. Har bir keyingi yuklama sportchi organizmini kuzatib borib rejalashtiriladi. Mashqlarni bajarish vaqtida og'irliklar tavsiya etiladi, egiluvchanlik uch xil usulda bajariladi (aktiv, passiv).

Mashqlarning davomiyligi 90-120 daqiqa bo’lishi kerak. Yuklama o’zi bilan jismoniy charchashni olib kelishi kerak. Bu fazaning oxirgi kunlarida mashg’ulot yuklamasini oshirish zarur, chunki hayz ko’rishdan oldingi vaqtda bular pasayadi. Puls tartibi 160-180 zarb/daq. Davomiyligi 180 daq., hamma mashqlar yuqori sur’atda va to’liq bajariladi.

O’tirish, sakrash mashqlari tavsiya etiladi. Mashq paytida yengil atletikachining yurak, asab suyaklariga katta ahamiyat berish kerak.

Mashg’ulotdan so’ng suvlik muolajalari, ya’ni qisqa m uddatli sauna, basseynda suzish, oyoq uchun suv ostida gidromassaj qilinadi.

V fazada 25-28 kunlarda quyidagilar bajariladi:

- umumiy epchillikni ushlab turish;
- jismoniy faollikni, ish qobiliyatini ushlab turish.

Yengil atletikachilarning o’zlarini qanday his qilishlaridan qat’i nazar, puls tartibi 130-150 yoki 110-120 zarb/daq. Mashg’ulot davomiyligi 60-70 daq.

Mashqlar sur’ati sust. Asabni buzish yoki siqilish kerak emas. Darslarda yaxshi kayfiyat. Tezkor mashqlarda sakrash, otilish, yiqilish mumkin emas. Mashqlardan keyin dush tavsiya etiladi.

Yuqorida barcha aytib o’tilgan narsalar hayz ko’rish, uning fazalariga ko’ra o’quv mashg’ulotini to’g’ri yo’lga qo’yishda, sur’atni oshirishda, sportchining jismoniy faoliyatini oshirishda qo’l keladi.

Aytilgan sportchining organizmi I va V fazalarda jismoniy faolligi pasaygan holda bo’lsa ham qiyinchiliksiz II va IV fazalarida epchillikni oshira oladi. Albatta faqat doimgidek qilingan umumiy mashg’ulot yuklamani hayz paytida o’zgartirish ko’proq foydali.

Bularni bilib, yuklama o’z vaqtida berilsa, noxush o’zgarishlar yoki lat eyishlar oldi olinadi. Shunday ekan, hayz ko’rish paytidagi har xil fazalarni o’rganish uchun qilingan dastur yengil atletikachilarning jismoniy faolligini, sport mashg’ulotlari yuklamalarini oshirishda katta rol o’ynaydi. Lekin yengil atletikachilarning jismoniy faolligini oshirish o’quv-mashq dasturining faqat boshlang’ich bo’limida ishlatilsa, maqsadga muvofiq bo’lar edi. Keyinchalik

jismoniy faollikni oshirish, yuklamalarning ayollar organizmiga ta’siri o’quv mashg’ulotini dasturlash lozim. Shuning uchun doimo har bir yengil atletikachining hayz siklini nazoratga olish shart.

Darxaqiqat, xotin-qizlarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati va fiziologik imkoniyatlari erkaklar organizmiga nisbatan past darajada shakllanganligidan dalolat beradi. Ayniqsa, bo’yi, vazni, yelka kamari, ko’krak qafasi kengligi, qo’l va oyoq uzunligi bilan farqlansa, erkaklarga nisbatan tos kengligi va tos-son bo’g’imi oralig’i bir-biridan uzoqroq joylashishi bilan ham farq qiladi. Erkaklarning tana uzunligi va mushaklarning shakllanishiga ko’ra ham ayollarda farqlar kuzatiladi. Erkaklarda bu ko’rsatkich 40-48%ga teng ekanligi tadqiqotlarda aniqlangan. Ayollarni tanasidagi yog’ to’qimalari esa o’rtacha 26-28%ni tashkil qilsa, erkaklarda yog’ qatlami o’rtacha 18%ni tashkil etar ekan.

Xotin-qizlarni funksional ko’rsatkichlari bo’yicha qon aylanish tizimi, nafas olish organlari faoliyati erkaklarnikidan bir oz darajada past shakllangan. Ayollarning yuragi erkaklarnikiga nisbatan kichikroq shakllanganligi, qisqarish hajmini kamligidan dalolat beradi. Ayollarda yurak urish tezligi tinch holatda erkaklarga nisbatan tezroq urishi bilan ifodalanishi aniqlangan . Shuningdek, ayollarda o’pkaning tiriklik sig’imi, o’pkaning daqiqalik havo aylanishi va kislorodni iste’mol qilishi hajmi erkaklarga nisbatan kamligi bilan ham farqlanadi. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan sport mashg’ulotlarida ularning organizmida sodir bo’ladigan fiziologik o’zgarishlarni inobatga olish juda muximdir. Ayniqsa vosita va usullarni qo’llashda ularni jismoniy tayyorgarligiga qarab me’yorlash, mashg’ulotlarni rejalashtirish zarur. Xotin-qizlar organizmida o’ziga xos fiziologik o’zgarishlar har oyda bir marta sodir bo’ladi. Ayniqsa, hayz ko’rish jarayonida ko’pchilik olimlar mashg’ulotlarni yengillashtirilgan vosita va usullardan foydalanishni tavsiya etadilar. Ammo amaliyotchi mutaxassislar ko’pchilik sportchi ayollar hayz ko’rgan vaqtida yuqori sport natijasiga erishganligini tadqiqotlarda isbotlangan. Hayz ko’rish davrida mashg’ulotlar boshqa davrdagilariga nisbatan biroz o’zgartirish mumkin. Bu davrda mashg’ulotlar va musobaqalarda ishtirok etgan xotin-qizlar organizmida ko’ngilsiz xolatlar ham

uchrashi mumkin. bularni inobatga olgan holda murabbiylar mashg’ulotlar tuzilmasini rejalashtirishda ularni fiziologik, biologik va fuksional xolatlarini nazarda tutish lozim.

Nazorat savollari.

1. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlarni tashkil qilish asoslari?
2. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan mashgulotlarni maqsadi?
3. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan mashgulotlar vazifalari?
4. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan mashgulotlarning mazmun-mohiyati?
5. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan mashgulotlar tarkibini aniqlash?
6. Xotin-qizlarni bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlarni tashkil etishda nimalarga ahamiyat berish zarur?
7. Xotin-qizlarni fiziologik va funksional holatlarini aniqlash yo’llarini tushuntirib bering.
8. Xotin-qizlarni yengil atletika turlariga saralash va yo’naltirishda qo’llaniladigan vosita va usullar?
9. Xotin-qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashda nimalarni hisobga olish zarur?
10. Xotin-qizlar o’rtasida tashkil etiladigan mashg’ulotlarda yuklamalarni me’yorlashni tushuntiring.

X BOB. SOG’LOMLASHTIRISH YO’NALISHIDAGI YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINI TASHKIL ETISH ASOSLARI

10.1. Respublikamiz aholisining sog’lom turmush tarzini sog’lomlashtiruvchi yengil atletika, sport turlaring o’rni, vositalari va uslublari.

Kam harakatli turmush tarzi, noto’g’ri ovqatlanish, hissiy zo’riqishlar bugungi kunda salomatlikning sifati va holati to’g’risidagi masalani kun tartibiga olib chiqib qo’ydi. Kam harakatlilik odamning o’zgaruvchan hayotiy sharoitlarga moslashuvi qobiliyati sifatida tushuniladigan salomatlikning sifati pasayishiga olib keladi. Eramizdan avval yashagan yunon faylasufi Arastu (Aristotel) yozgan edi: “Hech narsa inson organizmini uzoq muddatli jismoniy faoliyatsizlik kabi quvvatdan qoldirib, vayron etmaydi”. Odamning harakat faolligi, jismoniy mashqlar kasalliklarning oldini olish vositalari, salomatlikni mustah-kamlash, uning ish qobiliyatini saqlab turishning muhim omillari hisoblanadi.

Agar odamning ko’pgina a’zolari: qo’l va oyoqlari, ko’zlari, quloqlari, buyraklari – juft a’zolar bo’lsa, taloq, jigar, yurak – bittadan, ularga o’z vaqtida yordam ko’rsatish zarur. Yurakka yordam beruvchi millionlab “yurakchalarimiz” bor, bu – skelet mushaklari tizimi. Mushaklar odam organizmining eng muhim a’zosi – yurakka ko’maklashib, uning yuklamasi bir qismini o’z zimmalariga oladilar. Yurakka bir oz dam beradilar. Biroq bu qo’shimcha “yurakchalarni” rivojlantirish uchun ularni mashq qildirish boshqacha aytganda, jismoniy tarbiya bilan shug’ullanishi kerak.

Sog’lomlashtiruvchi yugurish bilan shug’ullanganda, odam organizmida qanday o’zgarishlar sodir bo’ladi?

Yugurish vaqtida qonning zarb hajmi 70 dan 120-140 *ml* gacha ortadi. Yurakning har bir qisqarishi koronar arteriyalarning cho’zilishiga olib keladi. Qon tomirlarining bunday “uqalanishi” bir necha yillik muntazam mashg’ulotlardan keyin ularning oralig’ining 2 barobar kengayishiga olib keladi. Yugurish ta’siri ostida yurak mushaklarida va oyoq mushaklaridagi kapillyarlarning (qil tomirlari) soni ancha ortadi.

Yugurishdan keyin tomir tarmoqchalarining ichki oraliqlari kengayishi saqlanib qoladi, bu ko’tarilgan qon bosimining pasayishiga olib keladi. Ko’krak qafasi va tosning harakatlari jigar, oshqozon osti bezi, taloqning uqalab, ovqat xazm qilish yo’li faoliyatini jadallashtiradi. Bundan tashqari, yugurishning asab tizimiga ijobiy ta’sir qilishi qayd etiladi. Ishlayotgan a’zolardan keladigan impulslar miya po’stlog’i ostidagi sohalarni quvvatlantirib, ularni faollashtiradi. Odamning kayfiyatini boshqaruvchi miya hududlarini bu tarzda quvvatlantirib turish, ayniqsa, uning yoshi 40 dan oshgan, miya tomirlarida skleroz rivoj-lana boshlagan bo’lsa, yaxshi natija berib kayfiyatni yaxshilashga, hissiy ko’tarinkilikni yuzaga keltirishga ko’maklashadi.

Lo’killab yugurish qon aylanishini tezlashtiradi. Qon organizmdan ancha yuqori shiddat bilan harakatlanib, undagi barcha hujayralarni mikroelementlar, kislorod va boshqa foydali modda-lar bilan jadalroq ta’minlaydi, bu esa moddalar almashinuvini tezlashtiradi.

Yugurishning qandli diabet bilan og’rigan bemorlarga ijobiy ta’sir ko’rsatishi aniqlangan. Mushaklar orqali birinchi navbatda uglevodlarning oksidlanishi hisobiga amalga oshgani uchun uglevodlarga (asosiy quvvat beruvchi mahsulotlar) barqarorlik ortadi. Insulinning eritrotsitlar (qizil qon tanachalari) bilan bog’lanish qobiliyati o’sadi.

Afsuski, to salomatlik tashvishiga solmaguncha, odamlar uni asrash, kasalliklarning oldini olish haqida o’ylamaydilar. Ishlar, danga-salik, ertaga bu bilan shug’ullanishni boshlasa ham kech bo’lmasligi to’g’risidagi xomxayollar kishini g’aflatda qoldiradi, ular sog’lomlash-tiruvchi yugurish bilan shug’ullanish qarorini noaniq muddatga orqaga suraveradilar. Vaqt esa o’tib boradi, shunday payt keladiki, endi kasallikning oldini olish emas, uni davolash kerak bo’ladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug’ullanganda, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratiladi. Odamning hayot faoliyatini boshqaruvchi motor rolini uning yuragi bajaradi. Uning to’xtovsiz ishlashi tufayli organizmda arteriya va vena qon tomirlari tizimida qonning harakatlanishi yuz beradi, u kislorod va quvvat tashuvchi moddalar – ozuqani hujayralarga yetkazadi,

modda almashinuvi oqibatida paydo bo’lgan mahsulotlarni esa ulardan olib chiqib ketadilar. Organizmning me’yordagi faoliyatini ta’minlash uchun yurak bir sutkada 14.000 litrga yaqin qonni umumiy uzunligi 100.000 *km* dan ziyod tomirlar tarmoqlari bo’ylab haydaydi.

Jismoniy mashqlar yurakning yanada shiddat bilan ishlashiga olib keladi. Aerob xususiyatli jismoniy yuklama (yugurish) nafas tizimi oldiga qo’yadigan talablar ta’siri ostida ko’krak qafasi harakatlari ta’minlovchi mushaklar kuchayadi, kislorod tashishning fiziologik va biokimyoviy mexanizmlari rag’batlantiriladi. Hujayralarda ularning quvvat fabrikalari mitoxondriyalari miqdori ortadi, bir qator oksidlovchi-qaytaruvchi fermentlarning faolligi oshadi.

Shunday qilib, tashqi muhitdan olingan kislorodning qo’lla-nilayotgan jismoniy mashqlar ta’siri ostida faoliyat ko’rsatayotgan a’zolarga (birinchi navbatda, mushaklarga) yetkazilishini amalga oshiradigan mexanizmlarning butun zanjiri ilgaridan ko’proq ishni bajarishga qodir bo’lib qoladi. Boshqacha aytganda, odamning fiziologik imkoniyatlari kengayib, uning salomatligi yaxshilanadi. Demak, inson salomatligi sifati hamda uning jismoniy mashqlanganlik darajasi orasida kuchli bog’liqlik mavjud ekan.

His-tuyg’ular va harakat. Organizm me’yorida faoliyat ko’rsatishi uchun faqat hosil bo’layotgan va sarflanayotgan quvvat orasidagina emas, balki tashqi muhitga javob reaktsiyasidan kelib chiqib, jismoniy hamda asabiy zo’riqishlar orasida ham fiziologik muvozanat bo’lishi lozim. Hayotda biz duch keladigan psixik-hissiyot zo’riqishlar, shiddatli ish sur’ati, transportning yuqori tezligi, muomala-muloqotlarning haddan ortiq ko’pligi, ommaviy axborot vositalari ta’siri va boshqa ko’pgina omillar odamlarda jiddiy ruhiy charchoqni yuzaga keltiradi. Buning asosida kuchli asab buzilishlari, salbiy hissiyotlar, stress holati deb aytiluvchi o’ziga xos holat yotadi.

Stressni ishga soluvchi mexanizm MATning ayrim hududlaridagi izdan chiqishlar hisoblanib, ular keyinchalik organizmning tashqi xavfga qarshilik ko’rsatish uchun tezkor moslashuvi asosiy richaglari faoliyati boshlashiga olib keladi. Fiziologik reaksiyalarni muhofaza qilish dasturi o’z ichiga tomir urishi

tezlashuvini, qon tomirlari ko’pgina qismining torayishini, arterial bosimning ko’tarilishi, nafas tezlashishini, oksidlanish jarayonlarini kuchayishi, asab hujayralari va skelet mushaklari faoliyati jadal-lashuvi kabilarni oladi. Bunday reaktsiyalar majmuasining biologik mazmuni organizmning himoyaga tayyorgarligida o’z aksini topadi. Boshqacha aytganda, salbiy hissiyotlarga javob tariqasida organizm, xususan, faol mushak faoliyatini dasturlashtiradi.

Shubhasiz, inson tabiati uchun qo’zg’atuvchiga javoban jadal mushak reaksiyasi eng oddiy hodisadir. Biroq zamonaviy jamiyat sharoiti ko’pincha hayajonlangan kishini qamrab oluvchi hissiyotlarni mushaklar orqali yumshatishning erkin namoyon bo’lishini istisno etadi. Yuzaga chiqarilmagan hissiyotlar yurak, qon tomirlari singari gormonlarning ortiqcha massasi ta’sir ko’rsatadigan boshqa organlarga og’ir zarba beradi. Tegishli harakat omillari bilan mustahkamlanmagan bu organlarning hujayralarida modda almashinuvi buziladi, yurak-qon tomir va asab tizimlari ishdan chiqadi.

Olimlarning ta’kidlashicha, psixik-hissiyot zo’riqishi arterial giper-toniya, arteroskleroz, asab kasalliklariga va boshqalarning rivojlanishiga yo’l ochadi. Kuzatishlar psixik-hissiy sohasi tarkibi, atrof-muhitga reaktsiya ko’rsatish usuliga ko’ra kishilarning ikki xil turi mavjudligini ko’rsatadi. “A” guruhiga mansub kishilarda mas’uliyat hissi kuchli, ular muvaffaqiyatga intiladilar, doim nimanidir tashvishini qiladilar, shiddatli faoliyat ritmida yashaydilar. Yengil qiyin bo’lgan ziddiyat yuzaga kelsa, ularning asabi qattiq buziladi, bu gipertonik kriz, miokard infarkti, insultga olib kelishi mumkin. “B” guruhiga mansub insonlar esa xotirjam, ular aslo shoshmaydilar, dam olishni biladilar va hayotdagi qiyinchiliklarni jiddiy fojea deb qabul qilmaydilar. Ayrim kishilar psixik-hissiy zo’riqishlarni bartaraf etish uchun spirtli ichimliklar yoki chekishdan foydalanadilar. Ba’zi hollarda psixik-kimyoviy ta’sir hisobiga odamda qandaydir yengillik paydo bo’ladi. Biroq bunday xato sezgilar asosida mustahkamlanib qolgan bu odatning qayg’uli oqibati shuki, u inson salomatligini barbod etadi.

Salbiy hissiyotlar va stresslarga qarshilik ko’rsatishning sog’lom hamda istiqbolli yo’li faol dam olish, jismoniy mashg’ulotlardan foydalanishdir. Jismoniy

faollik turli organ va tizimlar faoliyatining koordinatsiyali zo'riqishiga, qo'zg'atuvchilarga oqilona reaksiya ko'rsa-tilishiga olib keladi. Qisqasi, jismoniy mashg'ulotlar organizmni psixik stresslarni qurollangan holda kutib olishga o'rgatadi. Aksincha, kamharakat, jismoniy ish qobiliyati past kishilar hissiyot stresslarga ayniqsa ta'sirchan bo'ladilar. Shunday qilib, jismoniy faollik ayrim vaziyatlardagi zo'riqishlarning odam organizmiga salbiy ta'sirini bartaraf etadi, stress holatidan tabiiy chiqish vositasi bo'la oladi.

Jismoniy faollik o'z-o'zidan ijobiy hissiyotlarni paydo qiladi, "mushaklar shodligi" hissini tug'diradi. Yoqimli sezgilar, tetiklik va hatto ko'tarinki kayfiyatning paydo bo'lish mexanizmlari turli-tuman. Birinchi navbatda, bu buyrak usti gormonlari, shu jumladan, asab jarayonlarini rag'batlantiruvchi adrenalin va kortikosteroedlar ishlab chiqarish miqdo-rining ortganligi natijasidir. Bundan tashqari, ular atrofidan, oksidlanish jarayonlarining umumiy kuchayishida aks etsa kerak. Va, nihoyat, jismoniy ish bajarilayotgan vaqtda endofrinlar, ya'ni miya faoliyatini boshqarish jarayonlarida ishtirok etadigan biologik faol moddalarning ishlab chiqarilishi to'g'risidagi ma'lumotlar ham mavjud. Bu mexanizm-ning ishga tushishi bilan, xususan, psixika izdan chiqqan vaqtlarda jismoniy mashqlarning tushkunlikka qarshi beradigan samarasini ham bog'laydilar. Jismoniy mashqlarning tinchlantiruvchi va rag'batlantiruvchi ta'siri qo'shimcha salbiy oqibatlari bo'lgan dori vositalarining beradigan o'xshash samarasidan ancha ustunlik bilan farq qiladi. Jismoniy mashqlar faollikning psixik va jismoniy sohalari orasidagi buzilgan muvozanatni tiklar ekan, asab jarayonlarining me'yorlashuviga olib keladi va shu tariqa to'laqonli dam olishni ta'minlaydi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurishda yuklama. Sog'lomlashtiruvchi yugurishda yuklama kattaligi ikki tarkibiy qismdan – hajm va shiddatdan iborat. Yuklamaning hajmi bir mashg'ulotda, mashg'ulotlarning haftalik, oylik tsiklida bosib o'tiladigan kilometrlar miqdori bilan o'lchanadi. Zarur yuklamani belgilaganda, u ayni vaqtda muayyan shaxs uchun optimal bo'lishi kerakligini yodda tutishi zarur. Fiziologiya nuqtai nazaridan, optimal qo'zg'atuvchi – bu mushakning javob tariqasida eng kuchli reaktsiyasiga sabab bo'ladigan eng kam kuchli qo'zg'atish, ya'ni eng yuqori

natijaga erishish imkonini beruvchi eng kichik yuklama hajmidir. Lekin, bu hajm qanday bo'lishi kerak, degan savolga javob topish juda qiyin.

Shuning uchun ham yugurish bilan shug'ullana boshlaganlarda yuklama juda kichik yoki mashg'ulot xursandchilik olib kelishi va zarur sog'lomlashtiruvchi samara berishi uchun etarli bo'lishi lozim. Muntazam mashg'ulotlar jarayonida yuklama asta-sekin oshib boradi. Boshlovchilar uchun dastlabki yuklamada haftasiga 2-3 marta 1600 *m* masofaga sportcha yurish hamda yugurish uyg'unlashtirilgani ma'qul. Ikkinchidan, shuni yodda tutish zarurki, yugurish mashg'ulotlarining maqsadi salomatlikni yaxshilashdan iborat. Olimlar shuni aniqladilarki, ushbu maqsadda foydalaniladigan eng optimal yuklama haftasiga 3-4 martalik mashg'u-lotlarda jami 30-40 *km* hisoblanadi. Eng yaxshi tayyorgarlik ko'rganlarda yuklamaning maksimal hajmi haftasiga 60-80 *km* ni tashkil etadi. Bu – "yugurish to'sig'i" bo'lib, undan o'tish bilan tayanch harakat apparatining jarohatlanish va yurak-qon tomir tizimini haddan ortiq zo'riqtirish xavfi keskin oshib ketadi. Chet ellik olimlarning fikricha, hajmi jihatidan ancha jiddiyroq yuklamalar (haftasiga 100 *km* gacha) qonga doimiy ravishda va haddan ziyod ko'p turli gormonlarning ajralib chiqishi natijasida ijobiy ehtiros deb ataladigan holatga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, yuklamaning optimal hajmi haftasiga 3-4 marta 30-40 *km* yugurishdir.

Yuklamaning shiddati yugurish tezligi va trassaning tuzilishiga bog'liq bo'lib, YuqS bo'yicha aniqlanadi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish mashg'ulotlarining asosiy xusu-siyati "faqat aerob yuklamalarning" degan tamoyilga rioya qilish bo'lishi shart. YuqS kattaligiga qarab uch xil mashg'ulot rejimi farqlanadi. YuqS 130-150 *zarb/daq* bo'lgandagi ish to'lig'icha aerob bo'ladi, kislorod qarzi yuzaga kelmaydi, natijada ish uzoq muddat bajarilishi mumkin. Bunday yuklamali mashg'ulotlarda organizmning aerob imkoniyatlari takomil-lashadi, bu umumiy chidamlilik va jismoniy ish qobiliyatining fiziologik asosi hisoblanadi. Aerob imkoniyatlarning ko'rsatkichi MKI (maksimal kislorod iste'moli)dir. YuqS 150-170 *zarb/daq* ga teng bo'ladigan ikkinchi mashg'ulot rejimi aralash, ya'ni aerob-anaerob va

uchinchisi (YuqS 180 *zarb/daq* va undan ortiq) – anaerob hisoblanib, bunda quvvat ta’minoti deyarli to’laligicha kislorodsiz usulga o’tadi, natijada, jiddiy kislorod qarzi paydo bo’ladi. Bu rejimda anaerob imkoniyatlar rivojlanadi. Sog’lomlashtiruvchi yugurish mashg’ulotlarida yuklamani o’lchab berish uchun butun dunyoda tomir urushidan foydalanadilar.

Yuklamalarni bunday taqsimlashning zamirida anaerob almashinuv bo’sag’asi (AAB) degan tushuncha yotadi, u o’rta yoshli boshlovchi yuguruvchilarda taxminan 130 *zarba/daq* tomir urishiga mos keladi. Bu ko’rsatkich ortgani sayin anaerob jarayonlar keskin kuchayadi va kislorod qarzi yuzaga kelib, organizmda parchalanishning oksidlangan mahsulot-lari ko’payib ketganligi hisobiga qon reaksiyasi oksidli tomonga siljiydi. Tinch holatda laktatning me’yordagi darajasi taxminan 2 *mmol/l* ga teng bo’ladi. Aerob zonada faoliyat ko’rsatganda, bu ko’rsatkich 2,5-3,5 *mmol/l* gacha ortishi mumkin. Yuklama shiddati aerob zonaning yuqori chegarasiga yaqinlashgan, ya’ni anaerob almashinuv bo’sag’asi darajasiga deyarli mos bo’lgan holatda (quvvat ta’minotining aralash zonasida aerob chegarada) sog’lomlashtiruvchi yugurish mashg’uloti eng samarali sanaladi.

Shug’ullanish staji ortib, jismoniy mashqlanganlik AABning ortishiga olib keladi, bu o’rta yoshdagi tayyorgarlik ko’rgan shaxslarda 150 *zarb/daq* kattalikkacha ko’tarilishi mumkin. Demak, organizm kislorod qarzisiz yuklama hajmi va shiddati nuqtai nazaridan ancha jiddiy kattaliklarni bajara oladi. Shuningdek, yana hisobga olish lozimki, qonning bir zarbdagi hajmi (yurakning bir qisqarishidagi) tomir urishi kamida 130 *zarb/daq* ga teng bo’lganda kuzatiladigan maksimal kattalikka etgandagina mashg’ulot yuklamasi etarlicha samarali bo’ladi. Demak, havaskor yuguruvchining mashg’uloti, ayniqsa, dastlabki bosqichlarda tomir urishi 130-150 *zarb/daq* ga etadigan qilib, ya’ni YuqSning birinchi zonasida o’tkazilishi kerak. Sog’lomlashtiruvchi yugurishda boshqa quvvat ta’minoti rejimida mashg’ulot o’tkazish (YuqS 150 dan 170 *zarb/daq* gacha) faqat ko’p yillardan buyon shug’ullanayotgan yaxshi tayyorgarlik ko’rgan yuguruvchilar bilangina amalga oshiriladi.

Yuklama shiddatini muayyan yuguruvchi uchun maksimal kislorod iste’moli kattaligiga nisbatan foiz hisobida ham o’lchab berish mumkin. O’rta yoshli kishilarda chidamlik mashg’ulotlari MKI kattaligining 60-75% qismiga teng mo’’tadil quvvat zonasida yaxshi samara berishi aniqlangan. Sog’lomlashtiruvchi yugurish mashg’ulotlarining birinchi bosqichidan tayyorgarlik ko’rmagan boshlovchilariga MKIning 50-60% darajasida mashg’ulot o’tkazish tavsiya etiladi (sog’lomlashtiruvchi yurish, yugurish-yurish). Bu quvvat zonasidagi mashg’ulotlar yurak mushaklarining qon bilan ta’min-lanishi yaxshilanishiga, yurak faoliyati tejalishiga, arterial bosimning pasayib, barqarorlashishiga va yurak qon tomir kasalliklari xavfining kamayishiga yordam beradi.

Tayyorgarlikning ikkinchi bosqichida – sog’lomlashtiruvchi yugu-rish bilan bir necha yil muntazam shug’ullangandan keyin ko’pgina yuguruvchilarning tezligi odatda bir oz oshadi, bu yuklama shiddatining MKI kattaligining 75-80% darajasiga etishiga olib keladi. Bunday yuklamalar organizmda yaqqol ko’zga tashlanadigan o’zgarishlarni sodir bo’lishini keltirib chiqaradi: yurak o’lchamlari, uning ish samaradorligi ortadi, yog’ almashuvi jadallashib, uglevodlarni qabul qilish imkoniyatlari oshadi, buyrak usti bezlari kattalashib, jismoniy ish qobiliyati o’sadi hamda ekstremal omillarning ta’siriga barqarorlik kuchayadi. Kislorod iste’moli ma’lum diapazonda YuqS bilan chambarchas bog’liq bo’lganligi sababli yuklama shiddatini MKIga nisbatan foiz hisobida tomir urishiga qarab o’lchash mumkin. Masalan, 40 yoshli erkak kishining maksimal YuqS MKIning 100% iga teng bo’ladi va 178 *zarb/daq* ni tashkil etadi. MKIning 60% i tomir urishining 134 *zarb/daq* kattaligiga, MKIning 75% i 152 *zarb/daq* ga mos keladi (58-jadval). Demak, 40 yoshli erkak kishining YuqS sog’lomlashtiruvchi yugurish mashg’ulotlari boshida 130 *zarb/daq* atrofida bo’lishi kerak, tayyorgarlik darajasi ortgani sayin uni 150 *zarb/daq* gacha etkazish mumkin.

68-jadval.

Turli yoshdagi kishilarda yuklama shiddatiga ko’ra yurak qisqarishlari sur’ati (zarb/daq.) (Shepard ma’lumotlari bo’yicha).

Yuklama shiddati (MKI % hisobida)	Jinsi	Yushi (yillarda)			
			40-49	50-59	60-69
60	Erkak	138	136	131	127
	Ayol	143	138	134	130
75	Erkak	156	152	145	140
	Ayol	160	154	145	142
100	Erkak	187	178	170	162
	Ayol	189	179	171	163

Boshlovchilar uchun optimal YuqSning taxminan 180 minus yosh (yillarda) formulasi asosida aniqlash mumkin. 40 yoshli kishining optimal YuqS 140 *zarb/daq* ga teng bo’ladi (180-40), bu MKIning taxminan 60% ini tashkil etadi. Shunday qilib, aerob imkoniyat-lari va umumiy chidamlikni rivojlantirish uchun maksimal mashg’ulot samarasi YuqS 144 dan 150 *zarb/daq* gacha bo’lgan hollarda kuzatiladi. YuqSning 130-140 *zarb/daq* atrofida ko’rsatkichi bilan mashg’ulot o’tkazish boshlovchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantirishni ta’minlasa, ancha tayyorgarlik ko’rgan yuguruvchilarda ana shu chidamlikni saqlashga ko’maklashadi. YuqS 120-130 *zarb/daq* – boshlovchilar uchun mashg’u-lot zonasi. Va nihoyat, zaif yoki yurak-qon tomir tizimi faoliyatida nuqsonlari bo’lgan bolalar uchun sog’lomlashtiruvchi yugurish vaqtida tomir urish 120 *zarb/daq* dan oshmasligi lozim.

YuqSni to’g’ri aniqlash uchun tomir urishini yugurish to’xtatilganidan keyin darhol dastlabki 10 *sek* ichida o’lchash kerak. Buni yugurish tezligiga o’zgartirishlar kiritish – optimal sur’atini tanlash maqsadida dastlabki mashg’ulotlarda amalga oshirish mumkin. Keyin-chalik bunga ehtiyoj qolmaydi, chunki tajriba ortgani sayin yuguruvchilar o’ziga xos yengillik sezgisiga qarab yugurish sur’atini nazorat qilishni o’rganadilar, mazkur sezgi mashg’ulot aerob rejimda olib borilayot-ganidan dalolat beradi.

Nafas ko’rsatkichlari YuqS ma’lumotlari kabi aniq bo’lmasada, lekin ularni o’lchash juda qulay, chunki tezlikni yugurish vaqtidayoq nazorat qilishga imkon

beradi. Aniqlanishicha, burun orqali nafas olish o’pkaga zarur miqdorda kislorod etkazib berilishini ta’minlab turar ekan, demak, YuqS 130 *zarb/daq* dan oshmagan bo’ladi. Agar yuguruvchi og’izdan ham qo’shimcha nafas olishga majbur bo’lsa, demak, tomir urishi taxminan 150 *zarb/daq* ga etgan (aerob zonaning yuqori chegarasi). Shuning uchun boshlovchilarga faqat burun orqali nafas olishga ruxsat beriladi (agar burun – xalqum qismi sog’lom bo’lsa), bu yugurish tezligini avtomatik tarzda cheklab, uning xavfsizligini ta’minlaydi. Tajribali yuguruvchilarning yugurish tezligi ancha yuqori bo’lganligi uchun ular bir vaqtning o’zida ham burun, ham og’iz orqali nafas oladilar va bunga diqqat qilib o’tirmaydilar, chunki yugurish vaqtida nafas olish avtomatik tarzda ongning ishtirokisiz bajariladi. Yugurgan vaqtda nafas olish tabiiy, erkin bo’lishi zarur, negaki organizm o’pkaga zarur miqdordagi kislorod etkazilishini o’zi juda aniq boshqarib turadi. Shuning uchun nafas sur’atini sun’iy ravishda boshqarishga urinish, masalan, har 3 yugurish qadamida nafas olib, har 4 qadamda chiqarishga harakat qilish yuklamaga moslashishni qiyinlashtirib, yugurishni yoqimsiz mashg’ulotga aylan-tiradi. Nafas ritmi bilan yugurish sur’atining optimal nisbati asta-sekin mashg’ulotlar jarayonida yuzaga keladi, avtomatlashib qoladi va maxsus o’rgatishni talab etmaydi.

Yugurish tezligining yana bir ko’rsatkichi suhbat testidir. Agar yugurish vaqtida hotirjam suhbatlashib borish mumkin bo’lsa, demak sur’at sizning imkoniyatlaringizga to’la mos keladi, bu MKIning 60-70% darajasidagi yuklama shiddatiga muvofiq bo’ladi. Agar suhbat paytida sizning nafasingiz qayta boshlasa, demak, tezligingiz haddan tashqari katta, sur’atni bir oz pasaytirish kerak.

Qayd etish lozimki, yugurishning mutloq tezligi jiddiy ahamiyatga ega emas, u faqat nazariy jihatdan e‘tiborni tortadi, chunki organizmga ko’rsatiladigan fiziologik miqdoriga emas, balki mashg’ulot rejimiga bog’liq. Aerob rejimda yugurish yuklamaning barcha zarur tarkibiy qismlarini – quvvat sarfi, YuqSning optimal ortishi va tomirlar hamda ichki a’zolarning tebranishini ta’minlaydi. Shuning uchun tezlikni har qanday usul bilan oshirishga harakat qilmaslik kerak. Mashg’ulotlar jarayonida tezlik faqat tabiiy yo’l bilan, mashqlanganlik darajasi

ortishi bilan g’ayri-ixtiyoriy ravishda, hatto yuguruvchining o’ziga sezilarsiz holda oshib borishi zarur. Tezlikni ongli ravishda oshirish, ayniqsa, tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida zo’riqishning kuchayishiga sabab bo’ladi, bunga esa yo’l qo’yib bo’lmaydi.

10.2. Sog’lomlashtiruvchi yengil atletika turlari bilan shug’ullanganda o’z-o’zini nazorat qilish.

Sog’lomlashtiruvchi yugurish asoslarini yaxshi o’zlashtirib olish uchun o’z-o’zini nazorat qilishning eng oddiy usullari bilan tanish bo’lish kerak. Bu, ayniqsa, mashg’ulotlarni mustaqil o’tkazganda juda muhim. Odam o’z organizmining funktsional holati to’g’risidagi ob’ektiv axborotni to’rtta juda oddiy va qulay o’lchanadigan ko’rsatkich bo’yicha qo’lga kiritish mumkin: tomir urishi, uyqu, o’zini his etish, ish qobiliyati.

Yugurish sur’atini belgilab olish uchun engmaqbul, ob’ektiv, oddiy usul YuqS yoki tomir urishi ko’rsatkichidir. Yugurish yoki yurishdan to’xtagach, dastlabki 10 *sek* da o’lchangan tomir urishi yuklamaning shiddati va yugurish tezligi xususida fikr yuritishga imkon beradi. Bir mashg’ulot davomidagi yuklama kattaligining yig’ma bahosini yugurish to’xtatilganidan keyin dastlabki 10 *daq* ichida tomir urishining tiklanishi tezligiga qarab berish mumkin. Agar yuklama to’g’ri berilsa, tomir urishi yugurishdan 10 *daq* keyin zarur kattalikdan 10-25% yuqori bo’lishi mumkin. Bolalar va zaif kishilarda dastlabki qiymatlardan 10-14 *zarb/daq* yuqori bo’lishiga yo’l qo’yiladi. Yaxshi tayyorgarlik ko’rgan yugurish ixlosmandlarida tomir urishidagi tafovut 24 ga, amaldagi sportchilarda esa hatto 40 ga etishi mumkin, chunki mashqlanganlik darajasi o’sishi bilan yuklama ham, marradagi YuQS ham ortadi, tinch holatda esa tomir urishi sekinlashadi.

Mazkur baholash usulining kamchiligi, aftidan, shundaki, YuqSning dastlabki kattaligi, buning sabablari hammada har xil. Ehtimol shuning uchun ham K.Kuper yuklama kattaligiga baho berganda, tomir urishining nisbiy emas, balki mutloq qiymat-lariga e‘tibor berishni taklif etadi. Uning fikricha, yugurish to’xtatilganidan so’ng 10 *daq* o’tgach, tomir urishi 90-100 *zarb/daq* dan yuqori bo’lishi mumkin

(10 *sek* da 19 zarb), aks holda yuklamalarni haddan ortiq yuqori deb hisoblashga to’g’ri keladi.

Agar yugurishdan keyin tomir urishni muntazam o’lchab borilsa, bajarilgan mashg’ulot yuklamasini yetarlicha aniqlik bilan baholash mumkin. Tomir urishining kundalik tebranishlari 2-4 *zarb/daq* dan oshmasa, yuklama organizmning funktsional imkoniyat-lariga muvofiq sanaladi. Agar tomir urishi ko’rsatilgan katta-likdan yuqori bo’lsa, bu holdan toyish jarayoni boshlanganidan darak beradi.

Ortostatik sinov bundan ham ko’proq ma’lumotlarni berishi mumkin. Uyqudan keyin o’rinda yotgan holda tomir urishi o’lchanadi, keyin sekin turib, 1 *daq* dan keyin yana tomir urishi sanaladi. Agar tafovut 12 dan ortiq bo’lmasa, demak yuklama sizning imkoniyatlaringizga mos, organizm mashg’ulotdan keyin yaxshi tiklanyapti. Tafovut 16-18 zarbga teng bo’lsa, funktsional imkoniyatlarni hali qoniqarli deb hisoblash mumkin, lekin agar mazkur raqam 20 dan oshsa, bu holdan toyishning aniq belgisi sanalishi mumkin. Shunday holatlarda bir necha mashg’ulotga bormay, yuklamani pasaytirish zarur. Biror kasallik boshlanishidan avval yoki undan keyin ham xuddi shunday hodisani kuzatish mumkin.

Uyqu va o’zini his qilish ham yuklama to’g’ri yoki noto’g’ri berilayotganligining ancha muhim ko’rsatkichlaridir. Me’yordagi, qattiq, tetiklantiruvchi uyqu, tez uxlab qolish va uyg’onish kun davomidagi yaxshi kayfiyat va umumiy ahvolning talabga javob berishi, tetiklik hamda shug’ullanish istagi yuklama to’g’ri tanlangani va organizmning funktsional imkoniyatlariga mosligini ko’rsatuvchi belgilardir. Va, aksincha, bezovta uyqu, yomon kayfiyat, asabiylik, lanjlik, kunduziuyqu bosishi, mashq qilish istagining yo’qligi, ertalab yugurish uchun turishning og’irligi yuklama keragidan ortiq berilayotganligini, mash-g’ulot rejalarida qayerdadir xato ketganligini bildiradi, bunda yuklamani kamaytirish zarur. Holdan toyish kundalik mashg’ulotlar yoki haftalik kilometrajning o’ta ko’pligi, yoxud haddan tashqari uzoq muddatli yugurishlarning oqibati bo’lishi mumkin. Har qanday holatda ham xatoni bartaraf etish shart.

Agar holdan toyishning dastlabki belgilariga e‘tibor berilmasa, yuklamalar o’z vaqtida tahrir qilinmasa, bu albatta, ish qobiliyatining pasayishi hamda yugurish tezligining tushib ketishiga sabab bo’ladi. Keragidan ortiq mashqlanishning mazkur bosqichida yurak-qon tomir tizimining zo’riqib ishlashi belgilari paydo bo’ladi; yurak ritmi buziladi, yurak sohasida og’riqlar sezilib, qon bosimi ortadi. Bunday hollarda mashg’ulotlarni vaqtincha to’xtatib, davolash ishlarini olib borish, shug’ullana boshlaganda esa, yuklamani keskin kamaytirish kerak.

Holdan toyishga faqat noto’g’ri tuzilgan mashg’ulot rejimi emas, turmushdagi, ishlab chiqarishdagi charchoq, aqliy mehnat bilan qattiq shug’ullanish, tungi uyqu vaqtining qisqarishi, muntazam to’yib uxla-maslik, har xil stress holatlari sabab bo’lishi ham mumkin. Bu belgilar kuzatilganda, mashg’ulotlar miqdori, haftalik kilometraj qisqartiriladi, organizmga ko’rsatiladigan yuklamalar yig’indisi chegaradan oshmasligi kerak.

Muayyan vaqtda kishi o’z organizmining funktsional holatini aniq baholay olishi uchun o’z-o’zini nazorat qilish kundaligini yuritishi lozim. Kundalik mashg’ulotlarning muvofiq tizimini hisoblab topish, holdan toyish belgilarini o’z vaqtida aniqlashga yordam beradi. O’z-o’zini nazorat qilish kundaligini muntazam to’ldirib borish funktsional holatni tez va aniq baholashgagina emas, mashg’ulot yuklamalarini tezkorlik bilan boshqarishga ham imkon yaratadi.

Muvofiq yugurish sur’atini belgilashning yana bir usuli quyida-gicha. Ma’lum formula asosida o’zingizning maksimal mumkin bo’lgan tomir urishi qiymatingizni aniqlang va 220 dan yoshingizni (yillarda) ayiring. Keyin o’zingiz uchun alohida tezlik rejimining yuqori chegarasini hisoblab topish kerak bo’ladi. Maksimalning 75% darajasidagi tomir urishi shu qiymatni beradi. Misol keltiramiz. Agar yoshingiz 50 da bo’lsa, sizning maksimal tomir urishingiz: 220-50=170 *zarb/daq*, ya’ni chegaraviy zo’riqish sharoitida yuragingiz shunday sur’atda qisqarishi mumkin. Tezlik rejimining yuqori chegarasi esa ushbuga teng bo’ladi.

$$\frac{170\,зарб/дак \times 75}{100} = 128\,зарб/дак$$

Yugurishdan to’xtagach, tomir urishining dastlabki qiymatga qaytishi 15-20 *daq* davomida dam olgandan keyin yuz beradi.

Nazorat savollari.

1. Sog’lomlashtirish yo’nalishidagi yengil atletika mashg’ulotlarini tashkil etishni tushuntiring.
2. Aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantirishda yengil atletikaning o’rni.
3. Aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantirishda nimalarga ahamiyat berish zarur?
4. Aholini jismoniy tayyorgarligini aniqlashda qo’llaniladigan vosita va usullar?
5. Yengil atletikani sog’lomlashtiruvchi vosita sifatida qo’llanilishini yoriting.
6. Ommaviy sog’lomlashtirish tadbirlarini o’tkazishda yengil atletika mashqlarini qo’llanilishi.
7. Sog’lomlashtirish tadbirlarida vositalari va uslublar.
8. Sog’lomlashtiruvchi yugurishda yuklamalarni me’yorlashni tushuntiring.
9. Sog’lomlashtiruvchi yengil atletika turlari bilan shug’ullanishda o’z-o’zini nazorat qilish deganda nimani tushunasiz?
10. Ishlab chiqarish va xizmat ko’rsatish sohalarida sog’lomlashtirish tadbirlari nimalardan iborat?

XI BOB. YENGIL ATLETIKADA SARALASH VA BASHORAT QILISH

11.1. Yengil atletikada sport saralovining maqsad va vazifalari.

Zamonaviy sportning natijalari darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob marfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik majmua jihatlarining mutanosibligi kabi talablarga javob berishi kerak va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori saviyasida bo`lishi lozim. Bunday uyg'unlik, ko`p yillik tayyorlovni eng oqilona ravishda tuzilganiga va zarur sharoitlarning barchasi yaratilganiga qaramasdan juda kam uchraydi. Shuning uchun, oliy toifadagi sportchilarni tayyorlov tizimining eng markaziy masalasi sportchilarni saralash va yo`naltirishdir.

Yengil atletikada sport saralovining maqsadi - sportning ma'lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo`lgan, iqtidorli istiqbolli sportchilarni izlash va muayyan turlarga yo`naltirilishi - sportchilarning qobilyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratita erishishning istiqbolli yo`nalishlarini aniqlashdan iborat.

Yo`naltirish, ma'lum sport turi doirasiga tor sport mutaxassisligiga (sirinter-stayer, sakrovchi va uloqtiruvchilar) bo`yicha sportchilarni tayorlashdir.

- ko`p yillik tayyorlovning shaxsiy strukturasini aniqlashga, yuklamalar dinamikasi va o`sish jadalligiga;

- ma'lum bir sportchining sport natijalari saviyasiga hal qiluvchi ta'sir ko`rsatish imkoniyatiga ega bo`lgan tayyorgarlik va bellashuv faoliyatining etakchi omillarini aniqlashga;

- sportchini qobilyatini rivojlanishiga, uning shaxs sifatida shakllanishiga salbiy ta'sir ko`rsatishi mumkin bo`lgan vositalar, yuklamalar, usullarni tanlashga tegishli bo`lishi mumkin.

Shunday qilib, sport saralovi kelajakda buyuk sportchilarni tayorlash mumkin bo`lgan istiqbolli odamlarni aniqlash masalasini echsa, sportga yo`naltirish esa ushbu tayyorlovning o`qitish va sport mashg'ulotlari tizimidagi strategiyasi va taktikasini aniqlaydi.

Yengil atletikada saralov va yo`naltirish sportchi mahoratini ko`p yillik davomida takomillashtirish strukturasi bilan yaqinda bog'langan. Shundan kelib chiqqan holda, ko`p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichida sportchilar qo`yilgan masalalarni echa oladilarmi degan savolga javob olish uchun saralovning besh bosqichigina alohida ko`rsatib o`tishi maqsadga muvofiqdir. Ushbularga mos ravishda, har bir bosqichda saralovning asosiy vazifasi belgilanadi (69-jadval).

69-jadval.

Sport saralovining ko`p yillik tayyorlov bosqichlarida yengil atletikachilarni saralash.

Sport saralovi		Ko`p yillik tayyorlov bosqichi
Bosqich	Vazifalar	
Birlamchi	Tanlangan sport turida sport takomillashuvini maqsadga muvofiqldigini aniqlash	Birlamchi
Boshlang'ich	Samarali takomillashishga layoqatlarni aniqlash	Boshlang'ich
Oraliq	Yuqori sport natijalariga erishish, trenirovka va bellashuvlarning katta yuklamalariga chidash qobiliyatlarini aniqlash	Ixtisoslashgan
Asosiy	Xalqaro toifadagi natijalarga erishish qobiliyatlarini shakllanishi	Shaxsiy imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish
Yakuniy	Erishilgan natijalarni saqlab qolish va yaxshilash	Natijalarni saqlab turish

Keltirilgan saralov bosqichlarining har biri uchun o`z usullari va mezonlari, baholarining aniqligi va xulosalarning xolisligi va qat'iyligi mavjud. Masalan: agar saralovning birinchi bosqichida shug'ullanuvchilarning antropometrik va morfolik ko`rsatkichlari katta o`rin tutsa, oxirgi, beshinchi bosqichda bu ko`rsatkichlar deyarli e'tiborga olinmaydi, asosiy e'tibor erishilgan sport yutuqlariga, yuklamalar kattaligi va xarakteriga, sportchilarning psixologik jihatlariga, ularning ijtimoiy holati hamda sport bilan shug'ullanishni davom ettirish sabablariga qaratiladi.

Yengil atletika saralovining birinchi va boshlang'ich davrida sport bilan shug'ullanishni ta'qiqlovchi tavsiyalar bo`lmagan holda, baholar asosan taxminiy va tavsiyaviy xarakterga ega bo`lsa, keyingi bosqichlarda ular aniqroq bo`lib boradi. Bu ma'lumotlar bilan majmuaviy tadqiqotlar natijalar yig'indisi asoslangan xulosalar chiqarish uchun asos bo`ladi.

Yengil atletika saralovning har bir bosqichida nafaqat sportchini tayyorlashni maqsadga muvofiqligi aniqlanadi, balki, sportchining qobiliyati va imkoniyatlari, texnik taktik mahoratining kuchli va zaif tomonlari, funktsional tayyorgarligi xarakat sifatlarining rivojlanligi, psixalogik xususiyatlarga to`la baho beriladi, o`tilgan bosqich chuqur tahlil qilinadi uning yo`nalishi, kattaligi va yuklamalar xarakteri, ularni sportchining shaxsiy xususiyatlariga mosligi o`rganiladi. Mazkur ma'lumotlarning barchasi ko`p yillik tayyorlovning navbatdagi bosqichida yo`naltirish uchun asos bo`ladi. Shunday qilib sport saralovining bosqichlari sport yo`naltirilishi bilan uyg'unlashib ketadi.

Saralovi va yo`naltirish - sport faoliyatini takomillashtirish-ning biron bosqichidagi bir lahzalik hodisa emas, balki sportchini ko`p yillik tayyorlovning qamrab olgan uzluksiz jarayon ekanligini e'tiborga olish muhimdir. Bu odamning rivojlanishi (o`sishi) yoki ko`p yillik tayyorlovning ma'lum bosqichidagi imkoniyatlarni aniq aniqlashni iloji yo`qligi, hamda qobiliyat ko`rinishidagi nasli omillar va maxsus tayyorgarlik natijasi bo`lgan tarbiyalangan omillarning o`zaro munosabatining mushkul xarakteri bilan belgilanadi. Xatto, qandaydir faoliyat turidagi qobiliyatlari. faqat sport bilan shug'ullanishi uchun katta imkoniyatga asos borligi belgisi bo`lib xizmat qiladi. Haqiqiy qobiliyatlar esa faqat o`rgatish va tarbiyalash jarayonidagina aniqlanishi mumkin va ular tug'ma tarbiyalangan biologik va ijtimoiy-dialektik birlikning xosilasidir.

11.2. Yengil atletikada sport saralovi va yo'naltirishning bosqichlari.

Saralov va yo`naltirish jarayonida sportchi to`g'risida to`la ma'lumot olish imkonini beradigan turli tadqiqotlar olib boriladi:

- sog'liqning holati va jismoniy rivojlanganlik darajasi;
- gavdaning tuzilishi;
- biologik etuklikning xususiyatlari;
- asab tizimining xususiyatlari;
- funktsional imkoniyatlar va organizmning muhim tizimlarini rivojlanish istiqbollari;

- harakat sifatlarining rivojlanganlik darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollari;
- sport texnika va taktikasini o`zllashtirish qobiliyatlari, xarakat ko`nikmalari va texnik- taktik chizmasilarni o`zgartira olish;
- mashg'ulot va bellashuv yuklamalarini ko`tara olish,qayta tiklanish jarayonlarini tezkorligi qobiliyati;
- mushak - xarakat va fazoviy- vaqti differentsatsisiga, vaziyatni tezkor baholash va kerakli qarorlarni qabul qila olish psixofiziologik qobiliyatlar;
- motivatsiya, mehnatsevarlik, qat'iyatlik, tayyorlik.
- bellashuv tajribasi, hamkorlar va raqiblarga, hakamlikning xususiyatlariga ko`nika bilish,
- sport mahorati darajasi va uni muhim bellashuvlar uchun xarakterli bo`lgan ekstremal sharoitlarda qo`llay bilish.

Saralov va yo`naltirishni ma'lum bosqichining vazifalari har bir ko`rsatilgan yo`nalishlar bo`yicha olingan ma'lumotlarning o`rni va ahamiyatini belgilaydi. Masalan, sog'liq xaqidagi ma'lumot besh bosqichning barchasi uchun bir hilda muhim. Gavdaning tuzilishi, asab tizimining xususiyatlari, organizmning muhim funktsional tizimlari imkoniyatlari va rivojlanish istiqbollari haqidagi ma'lumotlar, yosh sportchini ma'lum sport turiga layoqati kelajak mutaxassisligi aniqlanayotganda, ko`p yillik tayyorlov jarayoni yo`naltirilayotganda ayniqsa muhim bo`ladi. Sport natijalari darijasi,og'ir sharoitlarda yuqori ko`rsatkichlarga erisha bilish qobiliyati, bellashuv tajribasi, ma'lum musobaqalarning sharoitga ko`nika bilish qobiliyatlari to`rtinchi va beshinchi bosqichlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Insonning xarakat faoliyati ko`p jihatdan genetik negizga ega, bu ayniqsa sportda yaqqol ko`rinadi. Genlarning katta o`rin egallashi tabiydir, chunki gen organizmning barcha kimyoviy reaktsiyalarini boshqarib va uning belgilarini aniqlagan holda, ma'lum oqsil, ferment va boshqalarning sintezi jarayoniga zamin yaratadi.

Genlarning ajoyib xususiyati, ularning avloddan avlodga o`tganda (o`zgarmasligi) va xuddi shu vaqtda mutatsiyalarga-organizmning genetik o`zgaruvligining manba'si bo`lgan nasliy o`zgarishlarga moyilligidir. Shunday qilib, sport saralovi va yo`naltirilishi uchun sportchi organizmining genotipini kelajakda sport natijalariga erishish istiqbollarini aniqlash muxim o`rin tutadi. Xususan, insonning marfofunktsional belgilrini meroslash,xarakat funktsiyalarini ko`rsatkichlar, genotilni insonning sifatlariga ta'siri, ushbu ko`rsatkichlarning nisbatida oilaviy o`xshashlikning mavjudligi kabilarni aniqlash dolzarb masaladir.

O`tgan o`n yilliklar davomida olib borilgan ko`p sonli tadqiqotlar, nasl va tashqi muhit ta'siri ostida shakllangan organizm xususiyatlari sifatidagi sportchi fenotipiningt shakllanishiga genotik katta ta'sir o`tkazishini ko`rsatadi. Insonini morfofunktsional belgilari va xarakat sifatlarini nasldan naslga o`tishi to`g'risidagi umumiy tasavvurlarni jadvaldagi ma'lumotlar berishi mumkin.

70-jadval.

Insonning asosiy morfofunktsional belgilarining nasliyligi.

Belgi	**Nasliylik**
Tana, qo`l va oyoqlar uzunligi	Yuqori
Gavda, yelka va yelka oldi uzunligi	Yuqori
Yelka va toz kengligi	Katta
Bo`yin, yelka, yelka oldi, son, boldirning aylanasi	O`rta
Tana vazni	Katta
Mushaklarning BS- va MS to`qimalari nisbati	Yuqori
Anaerob ishlab chiqarish	Katta
Aerob ishlab chiqarish	Katta

Ushbu ma'lumotlarni sportchi funktsional salohiyatining bir qator muhim ko`rsatkichlariga nisbatan nasliy meros vaoilaviy o`xshashlikni tajribaviy baholash natijalari bilan to`ldirish mumkin.

71-jadval.

Insonning asosiy xarakat sifatlarining nasliyligi

Belgi	Nasliylik
Oddiy xarakat ta'sirchanligi vaqti	Yuqori
Oddiy xarakatlar vaqti	Katta
Maksimal statik kuch	Katta
Maksimal dinamik kuch	O`rta
Tezlik kuchi	Katta
Koordinatsiya	O`rta
Egiluvchanlik	Katta

Lokal mushak chidamliligi	Katta
Global mushak chidamliligi	Yuqori

Monozigot va dozgot egizaklar, ota-onalar va bolalar, aka-uka va aka-egizaklar ishtirokida tajribalar sport uchun muhim bo`lgan belgilarga nasliy meros va oilaviy o`xshashlikning ta'siri borligini aniqlashga imkon berad. Turli tadqiqotchilar tomonidan keltiriladigan natijalarda anchagina mos kelmasliklar mavjud bo`lishiga qaramasdan VO2/max ning oqilona trenirovka 20-25%ga sportchining genotipi sabab bo`ladi. Bu ma'lumotlarga nasliy merosning kislorod pul'si ko`rsatgicha, yurak urishiga, ta'siri ham mos keladi.

Oilaviy o`xshashlikning sportdagi yutuqlarga ta'sirini ota-onalar va bolalarining aka-uka va opa-singillarning ko`p martalab muvaffaqiyatlarga erishishganliklari hollari tasdiqlaydi. Sportni istalgan turida bunga misol topsa bo`ladi, lekin bunda, oilaviy o`xshashliklarning ta'siri nafaqat genlarga, bir-biriga o`xshash oila a'zolarida, balki oilaviy muhit uchun umumiy bo`lishini etiborda tutishi kerak, xususan, sportga munosabatni, ba'zi oila a'zolari orasidagi raqobatni va x.k.

72-jadval.

Insonning asosiy morfofunktsional belgilarining nasliyligi

Ko`rsatkich	Nasliylik	Oilaviy o`xshashlik
Maksimal kislorod iste'moli	Katta	Katta
Yurak hajmi	Katta	Yuqori
Sistolik hajm va yurak tashlashi	Yuqori	Yuqori
Mushak to`qimalari tarkibi	Katta	Yuqori
Mushakning oksidlash salohiyati	Katta	Yuqori
Lipid substratlarning oksidlanishi	Yuqori	Yuqori
Lipidlarning jalb qilinishi	Yuqori	Yuqori

Genotip, ma'lum ma'noda sportchining qanday me'yorda tayyorlanganligiga sabab bo`ladi.Masalan, yoshijinsi boshlang'ich tayyorgarlik me'yori bir xil shaxslar, standart treniroviya dasturlaridan turlicha ta'sirlanadigan: sportchining oerob imkoniyatlarini davomiy tayyorlash ba'zilarda VO2max (1l/min gacha)ni keskin ko`payishiga sabab bo`lsa, boshqalarda umuman o`zgarishlar kuzatilmaydi. Shu vaqitning o`zida, 10 shuosat monozigat egizaklar orasida 20 hafta davomida

o`tqazilgan tadqiqotlar har bir monozigat juftlikda adaktiv natijaning yuqori darajadagi o`xshashligini ko`rsatdi.

Umuman olganda, tayyorlanganlik darajasiga genetik ta'sirning tabiati haligacha o`rganilmagan. Lekin ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, kuch, tezlik, oerab va anaerob yo`nalishdagi mashg'ulotlariga, adaktsioan ta'sir genetik omillar tufaylidir. Bir shaxslar mashg'ulotlar ta'siri ostida tez ko`nikmalar xosil qilishi mumkin, boshqalar o`rta, uchinchilar-sust tayyorgarlika ega bo`lishi munkin.

11.3. Tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo`naltirishning ahamiyati.

Tayyorlovning birinchi bosqichida sport saralovi uslubiyati saralovning birinchi pog'onasida bolaga mos bo`lgan sport turini to`g'ri tanlashga yo`naltirilgan. Mazkur masalani to`g'ri echimini topish nafaqat bolalar-o`smirlar sport maktablarining, murabbiylarning unumli faoliyat ko`rsatayotganini ko`rsatadi, balki u chuqur ijtimoiy ahamiyatga ham ega. Sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyatga erishish yosh odamga tabiiy qobiliyatlarini ochish, o`z mehnati natijalarini his etishga va o`z kuchiga ishonishga yordam beradi. Bularning barchasi kelajak hayotga yaxshi asos solish va faoliyatning istalgan sohalarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini yaratadi.

Bolaning sportda yutuqlarga erishishidagi asosiy omillardan biri, bu uning qaysi yoshdan boshlab shug'ullanayotganligidir.

Yetuk sportchilarning ko`pchiligi aynan shu yoshdan shug'ullanishni boshlaganlar. Ba'zi hollarda, yoshi belgilangan chegaradan biroz o`tgan bolalarni sport sektsiyasiga qabul qilmaslik ham mumkin emas. Masalan, mashhur chang'ichi G.Kulyakova sport bilan shug'ullanishni 20 yoshda boshlagan, konkida yugurish bo`yicha olimpiada chempioni G.Stepanskaya 17yoshida, velosiped sportida nom chiqargan N.Gorelov, V.Kamenskiy, A.Chukanovlar 17-18 yoshda boshlaganlar.

Ta'kidlab o`tish joizki, jahonning ko`pgina davlatlarining sport maktablarida yuqori natijalar sportini sun'iy ravishda yoshartirish tendentsiyasi kuzatilmoqda. Bu hol, bolalar- o`smirlar sport maktablarining dasturlarida, musobaqalar tizimida,

yoshi katta sportchilar uchun turli chegaralar kiritishda o`z aksini topmoqda. Tajribaning ko`rsatishiga, bunday yondashuv, salbiy oqibatlarga olib keladi. Ushbu holatga ko`p martalab mutaxassislar e‘tibor qaratganlar (Platonov,2009), ular su’niy “yoshartirish” sport saralovi va ko`p yillik tayyorlovning qonuniyatlarini buzilishiga olib kelishtni ko`rsatganlar. Masalan, sportchilarning sport bilan shug’ullanishni boshlagan yoshi faqatgina 13% holdagina “belgilangan” yoshga (bolalar-o`smirlar sport maktablarining dasturida keltirilgan) to`g’ri kelishini ko`rsatib o`tgan. Sportning ko`p turlarida etuk sportchilarning mashg’ulotlarni boshlagan yoshi “belgilangan”yoshdan 3,5 yoshga ko`p bo`lib farqlanadi. Shulardan kelib chiqqan holda, bolalarni mashg’ulotlarga 6-7yoshidan jalb qilayotgan sport maktablarining rahbarlari quyidagini e‘tiborga olishlari lozim. Birinchidan, sportga layoqatlilikni oldindan aniqlash, ma’lumotlarining ishonchi bo`lish ehtimolini pasaytiradi. Ikkinchidan, zamonaviy sport mashg’ulotning xususiyatlari sportchi organizmiga shunday yuqori talablar qo`ymoqdaki, natijada sport bilan shug’ullanishni erta boshlagan bolalar sportdan erta ketib qolmoqdalar. Haqiqatdan ham, kuzatuvlarning ko`satishiga qaraganda mashg’ulotlarni 6-8 yoshdan boshlagan bolalar, ko`p hollarda sportdan 15-27 yoshda, ya’ni yuqori natijalarga erishish uchun eng oqilona yoshga etganlarida chiqib ketmoqdalar.

Hozirgi vaqtda, jahonning turli mamlakatlarida 3-5 yoshli bolalarni va hattoki go`daklarni suzishga o`rgatishga intilish bor. Ba’zi bolalar sport maktablari mashg’ulotlariga bolalar bog’chasidagilarni jalb qilmoqdalar.

Suzish yoki chang’ida yurish vositasida bolalarni sog’lomlashtirish, barkamol tarbiyalash maqsadida bunday yondashuv maqsadga muvofiqdir. Lekin, yosh bolalar bilan ishlashga sport yo`nalishini berish kerak emas, afsuski amaliyotda buning aksi bo`layapti. Mazkur savol bo`yicha maxsus tadqiqotlar o`tkazilmagan, lekin nisbiy ma’lumotlarni ko`rsatishicha, 4-6 yoshli bolalar bilan sport ishini tashkil etish, natijasiz yakunlanmoqda va hatto bolalarni kelgusi sport takomilligiga erishishlariga zarar etkazmoqda. Amaliyotning ko`rsatishicha, yuqori natijalar sportiga bolalarni jalb qilishni 2-2,5 yilga erta boshlagandan ko`ra, kechroq boshlagan ma’qulroq.

Har bir sport turining o`ziga xosligi shug'ullanishni boshlashni oqilona vaqtini aniqlaydi, bu o`z navbatida, saralov va yo`naltirish tizimiga o`z ta'sirini o`tkazadi. Ko`rinib turibdiki, keltirilgan tavsiyalar turli sport turi bilan shug'ullanishni boshlash bo`yicha ma'lumotlarga mos kelmoqda.

Bolalarni bolalar - o`smirlar sport maktabiga qabul qilish uchun saralovning zarur sharti, uni bolalarni avvalo sport turi to`g'risida tassavvur beruvchi majburiy mashg'ulotlardan keyin o`tkazishdir. Bunday mashg'ulotlar 30 ta darsdan kam bo`lmasligi maqsadga muvofiqdir. Ushbu tadbir, bolalarga bir tomondan hayotda kerak bo`ladigan ko`nikmalar bersa, boshqa tomondan, bolalarning istiqbolini baholash samarasini oshiradi. Ommaviy o`qitish bo`lmasa, sport turlari bo`yicha layoqatga ega bolalarni saralash qiyin kechadi, bolani yugurishga yoki velosiped uchishga iqtidori bormi degan savolga javob topib bo`lmaydi.

Bolalarning istiqbolini baholash vaqtidayoq yuqori natijalar sportda muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan sifat va qobiliyatlarga e'tibor berish muhim, vaqtincha xarakterga ega bo`lgan va faqat o`rgatish vaqtida yuzaga chiqishi mumkin bo`lgan belgilarni saralov mezoni sifatida qo`llab bo`lmaydi. Masalan, qobiliyatlarni aniqlash vaqtida sport turini texnikasini tez o`zlashtirish xususiyati hal qiluvchi bo`la olmaydi. Tajribalarning ko`rsatishicha boshlang'ich o`qitish vaqtida past bo`yli, qotmadan kelgan bolalar sport texnikasini yaxshi o`zlashtiradi, natijalarga erishadi. Lekin, xuddi shu bolalar ko`p yillik tayyorlovning birinchi bosqichlarida kam istiqbolli sifatida keyingi bosqichlarga o`ta olmaydilar. Ayni vaqtda, ozg'in va baland bo`yli bolalar, ko`pincha boshlanish davrida texnikani egallashda qiyinchiliklarga duch kelsalarda, keyinchalik sportning turli yo`nalishlarida oliy mahoratli sportchi bo`lib etishadilar.

Shuning uchun, saralovning boshlang'ich davrida o`zgarmas (o`sish davrida kam o`zgaradigan va mashg'ulot ta'siriga kam bog'liq bo`lgan) belgilarga e'tibor berish lozim. Bunday talablarga, morfologik ko`rsatkichlar javob beradi. N.J.Bulgakovning (1986) tadqiqotlariga ko`ra 11-12 va 16-17 yoshdagi bolalarning bo`ylari orasida bog'liqlik mavjud. 12 yoshli o`g'il bolalar,

kelajakdagi bo`yi 86% ga etadilar. Sportchilarni istiqbolini baholash jarayonida «katta yoshdagi bo`yning» istiqbol ko`rsatkichi bo`lib oyoq kaftining va panjalarning uzunligi xizmat qiladi. Kelajakda bo`yni aniqlashda, oyoq kaftining uzunligi boshqa o`lchamlar bilan uyg'unlashgan holda, hozirgi bo`ydan ko`ra aniqroq ko`rsatkich bo`lib xizmat qiladi.

Turli sport yo`nalishlarida bolalarning yutuqlarga erishishi imkoniyatlari belgilarining ko`pchiligi e‘tiborni tortadi. Bolalarni sport mutaxassisliklariga ajratishda bo`y bilan gavda og'irligining bog'liqligi dinamikasi katta ahamiyatga ega, bu hol ayniqsa og'ir atletikalar va voleybolchilar o`rganilganda yaqqol ko`zga tashlanadi. Qizig'i shundaki, yuklamalarning kattaligi va yo`naltirilganligi yil davomida bo`yning o`sishiga ancha ta'sir ko`rsatishi mumkin. Maxsus trenirovka va bellashuv yuklamalarining katta hajmi, ayniqsa charchashni e‘tiborga olsak, yosh sportchilarni bo`yini o`sishiga salbiy ta'sir ko`rsatishi mumkin. Umumiy yo`nalishdagi trenirovkalar yuklamalarini katta bo`lmaganligi, trenirovkalardagi tanaffuslar, aksincha bo`yning o`sishiga turtki bo`ladi.

Aerob energota'minot tizimining funktsional imkoniyatlari hal qiluvchi o`rin egallovchi sport turlarida uzoq masofalarga yugurish, birlamchi saralov jarayonidayoq VO2 max va o`rta hajmli (o`. h. ) ko`rsatkichlarga baho berish kerak. Boshqa sport turi bilan shug'ullanmoqchi bo`lgan o`smirlar, VO2 max (l-min -1) darajasi 2-2,5 dan kam bo`lmasligi, 2 max (ml-kg-min) nisbiy kattalik esa 47-50,o`h- 3000-3500 sm 3 dan kam bo`lmasligi kerak. Morfologik ma'lumotlar bilan uyg'unlashgan holda ushbu ko`rsatkichlar bolaning kelajak imkoniyatlar to`g'risida tasavvur berishi mumkin .

Keyingi yillarda, istiqbolli sportchilarni saralov jarayonida mushak biopsiyasiyasini ma'lumotlari keng qo`llanilmoqda. Ma'lumki, ko`p darajada sportchini yuqori natijalar erishishiga moyilligi mushak strukturasiga bog'liq bo`ladi. Sprinterlarda BS – mushak tolalari miqdori juda ko`p bo`lib, u suyak mushaklari ko`ndalang kesilishi umumiy maydonning 80% va undan ortiq maydonni egallashi mumkin. O`rta masofalarda bu nisbat o`zgaradi va turli tolalar miqdori tengligi bilan ajralib turadi. Stayerlarning mushak strukturasida 80-90%

mushakning ko`ndalang kesimi maydoni MS-mushak tolalari egallashi mumkin ekan.

Yosh sportchining istiqbolli ekanligini baholashning asosiy mezoni unda sportda takomillashish uchun qobiliyatining mavjudligidir. Boshlang'ich tayyorlovning dastlabki 2-3yilidan keyin, hamda qandaydir sport turidagi oqilona yosh chegarasiga ancha etmasdan oldin, yosh sportchining kelajakda xalqaro saviyadagi natijalarga erisha olish to`g'risida xulosa chiqarish qiyin. Lekin, jismoniy takomillashtirishni maqsadga muvofiqligini va uning yo`naltirishini aniqlash, sportchini yanada rivojlanishi uchun yo`naltirish zarur. Bu vazifalarni majmuaviy tahlil asosida hal etish mumkin, bunda, yosh sportchilarning morfologik, funktsional, psixologik xususiyatlari, ularning ko`nikish imkoniyatlari, mashg'ulot va bellashuvlar yuklamalariga ta'sirchanligi, yangi xarakatlarni o`zlashtirish va takomillashtirish kabi sifatlarini e'tiborga olish kerak.

Saralovning mazkur bosqichida erishilgan sport natijasi, istiqbollikning mezoni bo`la olmaydi. Tajribaning ko`rsatishicha, birlamchi tayyorgarlik bosqichida nisbatan past natijarlarga erishgan sportchilar, joy oladi. Shu bilan birgalikda, aytib o`tish joizki, bolalar va o`smirlar orasidagi musobaqalarning g'oliblari kam hollarda (turli sport yo`nalishlari bo`yicha 5% dan kam), yakuniy bosqichlarda sport yutuqlariga erishadilar. Turli mamlakatlardagi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tajribasi bunga guvoh bo`lmoqda.

Ko`p yillik tayyorlovning ikkinchi bosqichdayoq yosh sportchilarni gavda tuzilishini oliy malakali sport ustalarining morfologik xususiyatlariga qay darajada mos kelishini aniqlash zaruriyati to`g'iladi. Mazkur bosqichda, sportchini istiqbolliligini baholashda marfologik xususiyatlar eng muhim sifatlar qatorida bo`ladi. Turli sport yo`nalishi vakillarining marfalogik farqlanishiga shunday saralov sababdir, chunki sportchi gavdasining tuzilishiturli sport yo`nalishlarida mexanik yoki beomexanik ustunlik keltiradi. Inson tuzilishi ma'lum yosh oraliklarida o`zgarsada, umuman organda uning ko`p jixatlari deyarli uzgarmaydi va asosan nasliy omillarga bog'liq bo`ladi.

Ta’kidlab o`tish keraki, inson tuzilishini aniqlashning yagona yondashuvi yo`q. Inson tuzilishini morfologik mezonlar asosida aniqlash keng tarqalgan-mushaklarning rivojlanish darajasi, bo`yi va og’irligi, skelet xususiyatlari. Bunday yondashuvda ko`pchilik mutaxassislar gavda tuzilishini xarakterlash uchun “somatik” terminini qo`llaydilar.

Inson gavdasining normal tuzilishining ko`plab chizmasilaridan, eng ko`p qo`llanilganini ko`rib chiqamiz, unga ko`ra tuzilish uch turga ajraladi:

1) CHo`qqisifat endomorf tur-ko`krak qafasi bo`rtirib chiqqan, kichik dumaloq shakllar, nisbatan kalta oyoq va qo`llar, kalta va keng suyaklar va oyoq kafti, katta jigar, katta hajmdagi teri osti yog’i;

2) Atletik mezomorf tur gavda shaklli,tor tos, keng yelkalar, yaxshi rivojlangan mushaklar, suyaklarning qo`pol tuzilishi;

3) Astenik eksomorf tur-yassi va uzun ko`krak qafasi, ozg’in gavda, uzun va nozik oyoq qo`llar, tor oyoq kafti va kanjalar, kam hajmda teri osti yog’i.

Tabiiyki, ko`pchilik shaxslarning gavda tuzilishini ushbu uch turga keltirib bo`lmaydi. Bunday ajratish inson tuzilishining naqadar turliligi to`g’risida umumiy tasavvurlar hosil qilishga yordam beradi. Shuning uchun, sport saralovi amaliyotida gavdining uzluksiz taqsimlangan qismlariga e‘tibor berish maqsadga muvofik, qismlarni uchga ajratish mumkin: endomorf, mezomorf, ektamorf. Qismlarning ajralib turish darajasi turli shaxslarda xar xil bo`ladi va 7-ballik tizim bo`yicha baholashi mumkin. eng yuqori bahoga (7) qismlarning maksimal darajasidagi imkoniyatlari mos keladi.Somatik turni uch raqam bilan ta’riflash mumkin. Masalan: 7-1-1 raqamlariga ega samotoikcha dumaloq shakllar, kuchli rivojlangan teri osti asosi, zaif mushaklar, yirik ichki a’zolar, mezomorflar va ektomorf qismlar kam. 1-7-1, 2-1-7 kabi turlar juda kam uchraydi, 3-5-2, 4-3-3, 3-4-4 samototipllarning tarqalgan. Uchala qismlarning o`zaro bog’liqligiki ta’kidlab o`tish kerak: bir turning ko`payishi boshqa turning kamayishiga sabab bo`ladi. Shuning uchun bir qismning yuqori qiymatga bo`lmasligiga olib keladi. Samotipni baholashda uchala bahoning yig’indisi 12 dan oshmasligi va 9 dan kam bo`lmasligi lozim.

73-jadval.

Ko`pkurashchi ayollarni texnik tayyorgarligiga ustuvor yo`naltirish (% da).

№	Yettikurash turlari	Yoshi, yili			
		11-12	13-14	15-16	17-18
1	100 m g'/o yugurish	25	24	20	20
2	Balandlikka sakrash	22	17	17	17
3	Yadro itqitish	9	12	20	18
4	200 m	4	4	5	6
5	Uzunlikka sakrash	13	20	15	15
6	Nayza uloqtirish	24	20	20	20
7	800 m	3	3	3	4

74-jadval.

Har xil yosh davrlarida yosh ko`pkurashchi qizlarni jismoniy sifatlarini ustuvor yo`naltirilishi (% da).

№	Yettikurash turlari	Yoshi, yili				
		11	13	14	15	16
1	Tezkorlik	25.2	38.0	39.7	7.7	5.7
2	Kuch	14.4	33.6	31.8	26.1	39.4
3	Tezkor-kuch	38.2	24.7	11.7	28.2	3.1
4	Umumiy chidamlilik	6.1	2.5	13.8	16.5	25.7
5	Maxsus chidamlilik	16.1	-	-	18.1	20.9
6	Egiluvchanlik	-	1.2	3.0	3.4	5.2

75-jadval.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy mashg'ulotlar vositalarining taxminiy hajmi.

Mashg'ulot vositalari	Hajmi
- Mashg'ulot soni	160-180
- Musobaqa soni	3-5
- Maksimal tezlikda yugurish 30 – 60 m, km	6-7
- Kross, km	60-70
- Balandlikka sakrash, marta	400-450
- Uzunlikka sakrash, marta	250-300
- To`r uloqtirish, marta	400-450
- G'ovlar osha yugurish, g'ovlar soni	2500

76-jadval.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh ko`pkurashchi qizlar uchun nazorat me'yorlari.

Nazorat me'yorlari	hajmi
- 30 m.ga start oldidan yugurish, sek	4.0 - 4.2
- 30 m.ga startdan yugurish, sek	5.1 – 5.2
- joydan uzunlikka sakrash, sm	200 – 190
- turgan joydan uch xatlab sakrash, sm	630 – 610
- to`p uloqtirish (150 gr), m	40 – 36
- uzunlikka sakrash	4.40 – 4.10

77-jadval.

Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida ko`pkurashchilarni asosiy mashg'ulotlar vositalarining taxminiy yillik hajmi.

Mashg'ulot vositalari	Hajmi
- Mashg'ulotlar soni	210-220
- musobaqalar soni:	10-12
ko`pkurashning aloxida turlarida	5
- Maksimal tezlik bilan yugurish:	
100 m.gacha bo`lgan bo`laklarda, km	20
- 100 m.dan ortiq bo`laklarda, km	35
- G'ovlar osha yugurish, g'ovlar soni	2100
- Uzunlikka sakrash:	
To`liq yugurib kelib, marta	250
- qisqa masofadan yugurib kelib, marta	50
- yugurib kelib balandlikka sakrash, marta	650
Yadro itqitish, marta	1100
Nayza va to`p uloqtirish, marta	1900
- sakrash mashqlari, km	14
- og'irlashtirilgan jismlarda mashq bajarish, tonna	50
- Kross va sekin yugurish, km	145

78-jadval.

Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida yosh ko`pkurashchilarni jismoniy tayyorgarlik baxolashda nazorat me'yorlari.

Nazorat me'yorlari	13-14 yosh	15-16 yosh
- 30 m.ga start oldidan yugurish, soniya	3.6 – 3.8	3.5 – 3.6
- 30 m.ga startdan yugurish, soniya	4.6 – 4.7	4.5 – 4.6
- 200 m.ga yugurish, soniya	27.5 – 28.0	26.5 – 27.0
- 600 m.ga yugurish	1:50.0 – 1:53.0	-
- 800 m.ga yugurish, soniya	-	2:28.0 – 2:30.0
- Joydan uzunlikka sakrash, sm	2.20 – 2.10	2.40 - 2.30
- Joydan uch xatlab sakrash, sm	6.70 – 6.50	7.00 – 6.80
- Yadroni tashlash (4 kg):		
- Pasdan oldinga, m	-	11 – 12
- Bosh ortidan tashlash, m	-	13 - 12

79-jadval.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichda ko`pkurashchilarni asosiy mashg'ulotlar vositalarining taxminiy yillik hajmi.

Mashg'ulot vositalari	16 -17 yosh	18 – 19 yosh
- Mashg'ulotlar soni	240 – 250	260 – 270
- ko`pkurash bo`yicha musobaqalar soni	6 – 7	6 – 7
- alohida turlari bo`yicha musobaqalar soni	15	15 – 17
- 100 m.gacha bo`lgan masofalarni bo`laklab sprintcha yugurish, km	30 60	35 75
- 100 m.dan oshiq bo`laklarni yugurib o`tish, km	2900	3200
- g'ovlar osha yugurish, g'ovlar soni	800	850

- uzunlikka sakrash, marta - balandlikka sakrash, marta - yadro itqitish, marta - nayza uloqtirish, marta - Kross va sekin yugurish, km -og'irlashtirilgan jismlar bilan mashqlar bajarish, tonna	820 1700 2300 450 110	900 2000 2500 500 150

80-jadval.

Yosh ko`pkurashchilarni(12-13 yoshli o`g'il bolar) saralash uchun talab meyorlari.

Nazorat mashqlari	Ball				
	1	2	3	4	5
Asosiy mashqlar					
Yuqori startdan 30 m ga yugurish (soniya)	4,1	3,9	3,8	3,7	3,6
Pastki startdan 60 m ga yugurish (soniya)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
300 m ga yuugirish (soniya)	54	53	51	49	47
Turgan joydan beshxatlab sakrash (m)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Turgan joydan yuqoriga sakrash, (sm)	36	38	40	43	46
Bosh ustidan 4 kg yadroni ikki qo`lab orqaga uloqtirish (m)	5	6	7	9	11
Yuqori tezlikning 60% miqdorida yugurish (m)	850	1000	1100	1300	1500
Qo`shimcha					
Oldiga egilish, (sm)	+2	+4	+6	+9	+12
Turnikda tortilish, (marta)	2	3	4	5	7
Osilgan xolatda oyoqlarni 900 ko`tarish (marta)	3	6	9	12	16
Nayzani (500 gr) bosh ortidan ikki qo`llab oldinga o`loqtirish	25	29	32	35	38
Bel ko`chini o`lchash (kg)	52	56	60	64	68
Turgan joyda 10 soniya dovomida tizzalarni baland ko`tarib yugurish (qadamlar soni)	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30

81-jadval.

Ko`pkurashchilarni tayyorgarligini aniqlashda ustuvor yo`naltirishda talab meyorlari (15-16 yoshli sakkizkurashchilar).

Nazorat mashqlari	Qoniqarli	yaxshi	a'lo
Ochkolar yig'indisi	3800	4350	4800
100 m yugurish, s	13,7-13,0	12,9-12,3	12,2-11,7
Uzunlikka sakrash, sm	480-530	540-610	620-660
Yadro itqitish, m	9,90-10,50	10,60-11,30	11,80-12,50
Balandlikka sakrash, sm	1,45-1,54	1,55-1,65	1,70-1,85
110 m g'/o yugurish, s	19,7-19,0	18,0-17,6	17,8-16,4
Langarcho`pda sakrash, sm	270-290	300-320	330-390
Nayza uloqtirish, m	38,00-39,00	51,00-53,00	54,00-55,00
1500 m ga yugurish, daq , s	5:29,0-4:57,0	4:55,0-4:29,0	4:28,0-4:20,0
Disk uloqtirish, m	36,00-37,00	38,00-41,00	42,00-47,00
Yugura kelib 30 m ga yugurish, s	3,6-3,7	3,4-3,5	3,2-3,3
60 m ga past startdan yugurish ,s	9,1-8,8	8,7-8,3	8,2-7,8

300 m ga yugurish, s	44,8-42,9	42,8-39,9	39,8-38,9
Turgan joydan yuqoriga sakrash , sm	56-59	60-63	65-67
Turgan joydan uch xatlab sakrash,m	780-810	820-840	850-870
(4 kg) yadroni ikki qo`llab bosh ustidan orqaga uloqtirish	12,20-12,80	13,10-13,50	13,60-14,00
(3 kg) yadroni ikki qo`llab bosh ortidan oldinga uloqtirish	13,00-13,50	13,60-14,10	14,20-14,80

82-jadval.

Ko`pkurashchi ayollarni texnik tayyorgarligiga ustuvor yo`naltirish (% da).

№	Yettikurash turlari	Yoshi, yili			
		11-12	13-14	15-16	17-18
1	100 m g'/o yugurish	25	24	20	20
2	Balandlikka sakrash	22	17	17	17
3	Yadro itqitish	9	12	20	18
4	200 m	4	4	5	6
5	Uzunlikka sakrash	13	20	15	15
6	Nayza uloqtirish	24	20	20	20
7	800 m	3	3	3	4

83-jadval

Har xil yosh davrlarida yosh ko`pkurashchi qizlarni jismoniy sifatlarini ustuvor yo`naltirilishi (% da).

№	Yettikurash turlari	Yoshi, yili				
		11	13	14	15	16
1	Tezkorlik	25.2	38.0	39.7	7.7	5.7
2	Kuch	14.4	33.6	31.8	26.1	39.4
3	Tezkor-kuch	38.2	24.7	11.7	28.2	3.1
4	Umumiy chidamlilik	6.1	2.5	13.8	16.5	25.7
5	Maxsus chidamlilik	16.1	-	-	18.1	20.9
6	Egiluvchanlik	-	1.2	3.0	3.4	5.2

84-jadval.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida asosiy mashg'ulotlar vositalarining taxminiy hajmi.

Mashg'ulot vositalari	Hajmi
- Mashg'ulot soni	160-180
- Musobaqa soni	3-5
- Maksimal tezlikda yugurish 30 – 60 m, km	6-7
- Kross, km	60-70
- Balandlikka sakrash, marta	400-450
- Uzunlikka sakrash, marta	250-300
- To`r uloqtirish, marta	400-450
- G'ovlar osha yugurish, g'ovlar soni	2500

85-jadval.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh ko`pkurashchi qizlar uchun nazorat me'yorlari.

Nazorat me'yorlari	hajmi
- 30 m.ga start oldidan yugurish, sek	4.0 - 4.2
- 30 m.ga startdan yugurish, sek	5.1 – 5.2
- joydan uzunlikka sakrash, sm	200 – 190
- turgan joydan uch xatlab sakrash, sm	630 – 610
- to`p uloqtirish (150 gr), m	40 – 36
- uzunlikka sakrash	4.40 – 4.10

86-jadval.

Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida ko`pkurashchilarni asosiy mashg'ulotlar vositalarining taxminiy yillik hajmi.

Mashg'ulot vositalari	Hajmi
- Mashg'ulotlar soni	210-220
- musobaqalar soni:	10-12
ko`pkurashning aloxida turlarida	5
- Maksimal tezlik bilan yugurish:	
100 m.gacha bo`lgan bo`laklarda, km	20
- 100 m.dan ortiq bo`laklarda, km	35
- G'ovlar osha yugurish, g'ovlar soni	2100
- Uzunlikka sakrash:	
To`liq yugurib kelib, marta	250
- qisqa masofadan yugurib kelib, marta	50
- yugurib kelib balandlikka sakrash, marta	650
Yadro itqitish, marta	1100
Nayza va to`p uloqtirish, marta	1900
- sakrash mashqlari, km	14
- og'irlashtirilgan jismlarda mashq bajarish, tonna	50
- Kross va sekin yugurish, km	145

87-jadval.

Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida yosh ko`pkurashchilarni jismoniy tayyorgarlik baxolashda nazorat me'yorlari.

Nazorat me'yorlari	13-14 yosh	15-16 yosh
- 30 m.ga start oldidan yugurish, soniya	3.6 – 3.8	3.5 – 3.6
- 30 m.ga startdan yugurish, soniya	4.6 – 4.7	4.5 – 4.6
- 200 m.ga yugurish, soniya	27.5 – 28.0	26.5 – 27.0
- 600 m.ga yugurish	1:50.0 – 1:53.0	-
- 800 m.ga yugurish, soniya	-	2:28.0 – 2:30.0
- Joydan uzunlikka sakrash, sm	2.20 – 2.10	2.40 - 2.30
- Joydan uch xatlab sakrash, sm	6.70 – 6.50	7.00 – 6.80
- Yadroni tashlash (4 kg):		
- Pasdan oldinga, m	-	11 – 12
- Bosh ortidan tashlash, m	-	13 - 12

88-jadval.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichda ko`pkurashchilarni asosiy mashg'ulotlar vositalarining taxminiy yillik hajmi.

Mashg'ulot vositalari	16 -17 yosh	18 – 19 yosh
- Mashg'ulotlar soni	240 – 250	260 – 270
- ko`pkurash bo`yicha musobaqalar soni	6 – 7	6 – 7
- alohida turlari bo`yicha musobaqalar soni	15	15 – 17
- 100 m.gacha bo`lgan masofalarni bo`laklab sprintcha yugurish, km	30 60	35 75
- 100 m.dan oshiq bo`laklarni yugurib o`tish, km	2900	3200
- g'ovlar osha yugurish, g'ovlar soni	800	850
- uzunlikka sakrash, marta	820	900
- balandlikka sakrash, marta	1700	2000
- yadro itqitish, marta	2300	2500
- nayza uloqtirish, marta	450	500
- Kross va sekin yugurish, km	110	150
-og'irlashtirilgan jismlar bilan mashqlar bajarish, tonna		

89-jadval.

Yosh ko`pkurashchilarni(12-13 yoshli o`g'il bolar) saralash uchun talab meyorlari.

Nazorat mashqlari	Ball				
	1	2	3	4	5
Asosiy mashqlar					
Yuqori startdan 30 m ga yugurish (soniya)	4,1	3,9	3,8	3,7	3,6
Pastki startdan 60 m ga yugurish (soniya)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
300 m ga yuugirish (soniya)	54	53	51	49	47
Turgan joydan beshxatlab sakrash (m)	10,2	10,5	10,8	11,1	11,4
Turgan joydan yuqoriga sakrash, (sm)	36	38	40	43	46
Bosh ustidan 4 kg yadroni ikki qo`lab orqaga uloqtirish (m)	5	6	7	9	11
Yuqori tezlikning 60% miqdorida yugurish (m)	850	1000	1100	1300	1500
Qo`shimcha					
Oldiga egilish, (sm)	+2	+4	+6	+9	+12
Turnikda tortilish, (marta)	2	3	4	5	7
Osilgan xolatda oyoqlarni 90^0 ko`tarish (marta)	3	6	9	12	16
Nayzani (500 gr) bosh ortidan ikki qo`llab oldinga o`loqtirish	25	29	32	35	38
Bel ko`chini o`lchash (kg)	52	56	60	64	68
Turgan joyda 10 soniya dovomida tizzalarni baland ko`tarib yugurish (qadamlar soni)	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30

90-jadval.

Ko`pkurashchilarni tayyorgarligini aniqlashda ustuvor yo`naltirishda talab meyorlari (15-16 yoshli sakkizkurashchilar).

Nazorat mashqlari	Qoniqarli	yaxshi	a'lo
Ochkolar yig'indisi	3800	4350	4800
100 m yugurish, s	13,7-13,0	12,9-12,3	12,2-11,7
Uzunlikka sakrash, sm	480-530	540-610	620-660
Yadro itqitish, m	9,90-10,50	10,60-11,30	11,80-12,50
Balandlikka sakrash, sm	1,45-1,54	1,55-1,65	1,70-1,85
110 m g'/o yugurish, s	19,7-19,0	18,0-17,6	17,8-16,4
Langarcho`pda sakrash, sm	270-290	300-320	330-390
Nayza uloqtirish, m	38,00-39,00	51,00-53,00	54,00-55,00
1500 m ga yugurish, daq , s	5:29,0-4:57,0	4:55,0-4:29,0	4:28,0-4:20,0
Disk uloqtirish, m	36,00-37,00	38,00-41,00	42,00-47,00
Yugura kelib 30 m ga yugurish, s	3,6-3,7	3,4-3,5	3,2-3,3
60 m ga past startdan yugurish, s	9,1-8,8	8,7-8,3	8,2-7,8
300 m ga yugurish, s	44,8-42,9	42,8-39,9	39,8-38,9
Turgan joydan yuqoriga sakrash, sm	56-59	60-63	65-67
Turgan joydan uch xatlab sakrash,m	780-810	820-840	850-870
(4 kg) yadroni ikki qo`llab bosh ustidan orqaga uloqtirish	12,20-12,80	13,10-13,50	13,60-14,00
(3 kg) yadroni ikki qo`llab bosh ortidan oldinga uloqtirish	13,00-13,50	13,60-14,10	14,20-14,80

Nazorat savollari.

1. Yengil atletikada saralash va bashorat qilish deganda nimani tushunasiz?
2. Sport saralovi tushunchasini yoritib bering.
3. Sportda bashorat qilish tushunchasini tushuntiring.
4. Yengil atletikada saralash va bashorat qilish bosqichlarini ayting?
5. Saralov va yo`naltirishning ko`p yillik tayyorlov bosqichlarini tushuntirib bering.
6. Sport saralovining ko`p yillik tayyorlov bosqichlari bilan aloqasini tushuntiring.
7. Tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo`naltirish nimalardan iborat?
8. Yengil atletika turlariga saralashda shug'ullanuvchilarning qaysi jihatlariga e'tibor berish muhim sanaladi?
9. Ommaviy sport tadbirlari orqali saralashning ahamiyati?
10. Yengil atletikada saralash va bashorat qilish usullari?

XII BOB. YENGIL ATLETIKA SPORTI SOHASINI ILMIY-USLUBIY VA ZAMONAVIY TA'LIM TEXNOLOGIYALAR BILAN TA'MINLASH

12.1. Yengil atletika sportini ilmiy-uslubiy ta'minlashning ahamiyati.

Birinchi Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan belgilab berilgan yuksak maqsadimiz – jismoniy va ma'naviy etuk, milliy va umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiya topgan avlodni voyaga etkazish yo'lida sport eng muhim va samarali vositaga aylandi. Zero, tinchlik elchisi, deb ta'rif berilgan ,sport salomatlik, barkamollik, go'zallik, qat'iyat, mardlik, g'urur va iftixor kabi fazilatlar omili hamdir. O'tgan davr mobaynida ezgu maqsadga erishish, farzandlarimizning o'z aql-zakovati va iste'dodini to'la namoyon etishi, ularni bugungi va ertangi hayotimizning hal qiluvchi kuchiga aylantirish yo'lida salmoqli ishlar amalga oshirildi. Bu borada O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tomonidan ham samarali ishlar olib borilmoqda. Mazkur jamg'arma mablag'lari hisobiga barpo etilgan zamonaviy yengil atletika majmualari doimo yosh avlod vakillari bilan gavjum. Bularning barchasi mamlakatimizning har bir hududida aholining sport bilan shug'ullanishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilganidan dalolatdir.

O'zbekiston ommaviy sportni rivojlantirish orqali xalqimiz salomatligini mustahkamlash va xalqaro maydonda Vatanimiz sha'nini munosib himoya qilishga qodir sportchilarni tarbiyalash yo'lidan dadil va izchil bormoqda. Ommaviy yengil atletika taraqqiyotida ta'lim sohasidagi uch bosqichli uzluksiz yengil atletika tizimi – "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" musobaqalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu bellashuvlar orqali farzandlarimiz irodali, hayot sinovlariga bardoshli, vatanparvar, jismonan etuk insonlar bo'lib voyaga etmoqda. Mamlakatimiz o'quvchi va talaba yoshlarini qamrab olgan mazkur yengil atletika anjumanlarida ishtirok etayotgan yoshlarimiz orasidan ko'plab mahoratli yengil atletikachilar etishib chiqmoqda. Nufuzli xalqaro musobaqalarda sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritayotgan vakillarimiz safida o'z yengil atletika faoliyatini "Umid

nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” musobaqalarida boshlagan yengil atletikachilar ko’pchilikni tashkil etadi.

Mustaqillik sharofati bilan yengil atletikachilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda yurtimiz sharafini himoya qilishi uchun barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.Zero,sport millatimizni, xalqimizni olamga yanada kengroq tanitishning, mamlakatimiz salohiyatini namoyon etishning, g’urur va iftixorimizni yuksaltirishning ta’sirchan va samarali vositalaridan sanaladi.

Hayot bir joyda to’xtab turmaydi va zamon barcha sohalarda, shu jumladan sport ham yangi talab hamda vazifalarni qo’yishi tabiiy hol. Hayot sur’atlari shiddatli tus olgan bugungi davr talabiga o’z vaqtida amaliy ishlar bilan javob bergan mamlakat, yengil atletika terma,jamosi murabbiylari va yengil atletikachilari kelajakda yuksak cho’qqilarni zabt etishi mumkin. Shu ma’noda O’zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimovning 2015 yil 5 sentyabrda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va yengil atletika to’g’risidagi” Qonuni va O’zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2017 yil 9 martda qabul qilingan “O’zbekiston yengil atletikachilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo’lib o’tadigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o’yinlariga tayyorlash to’g’risida”gi PQ-2821sonli Qarori, mamlakatimiz yengil atletika, sport jamoatchiligi oldida yangi ufqlarni ochib berdi.

Davlatimiz rahbarining mazkur qarori o’z ahamiyati va unda belgilab berilgan vazifalarning ko’lamiga ko’ra xalqaro yengil atletika maydonlarida qo’lga kiritilayotgan muvaffaqiyatlarimiz salmog’ini yanada yuksaltirish hamda mamlakatimizda olimpiya harakatini rivojlantirishda yangi bosqichni boshlab berdi. Yengil atletikachilarimizning navbatdagi yirik yengil atletika anjumaniga munosib hozirlik ko’rishida dasturilamal bo’layotgan ushbu hujjat Yurtboshimiz tomonidan jismoniy tarbiya va yengil atletika ravnaqi yo’lida hamda yengil atletikachilarga ko’rsatilayotgan doimiy e‘tibor va g’amxo’rlikning amaldagi yana bir ifodasidir.

Halqaro miqyosda raqobatbardosh yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlashda mashg’ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish yengil

atletika olamidagi ustivor muammolardan biri hisoblanib, murabbiylardan yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fani bilan chambarchas bog'liq bo'lgan pedagogika, sport tibbiyoti, sport fiziologiyasi, sport biokimyosi, sport biomexanikasi va gigiena fanlaridan chuqur bilimga ega bo'lishni talab etadi.

Zamonaviy yuqori natijalar sportida yuklamalarning hajmi va shiddati doimiy ravishda oshib borishi, mashg'ulot va musobaqalarda yuklamalar bio-fizologik imkoniyatlar chegarisida bajarilishi, xar bir sportchi uchun, aynan xar bir mashg'ulotda individual funksional holatiga mos yuklamalarni tanlashni talab etadi.

Yuqori malakali yengil atletikachilarni zo'riqish va xar qanday kasalliklarga chalinishlardan yiroqda bo'lib, halqaro miqyosda raqobatbardosh - yuqori natijalarga erishishida xar bir yengil atletikachi uchun, aynan xar bir mashg'ulotda individual funksional holatlariga mos keladigan, har-bir jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vositalarni, ularning bajarilish usullari, mashqlar orasida dam olish xarakteri va davomiyligini, xar-bir jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi fiziologik yo'nalishlardagi mashg'ulotlar orasidagi dam olish xarakteri va davomiyligini energota'minot tizimlaridagi adaptasiya fazalari dinamikasining monitoringi va ularning tahlili asosida adaptasiya uzluksizligini, ya'ni qisqa muddatli adaptasiyalardan uzoq muddatli adaptasiyalarning shakllanishi - kumulyativ samaraga erishish va musobaqalarga superkompensasiya fazasida chiqib rekord natija, hech bo'lmaganda o'zining rekord natijasini qaytarishini ta'minlovchi qilib, to'g'ri tanlay olinishi asosiy zamin bo'lib, sport olamidagi global muammolardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston yengil atletika terma jamoa a'zolarining ko'pchiligi 2016 yilda Rio-de-Janeyro (Braziliya)da bo'lib o'tgan XXXI yozgi Olimpiadada o'zlarining funksional imkoniyatlari darajasidagi natijalarini ko'rsata olmagani, sport tayyorgarlik tizimini takomillashtirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri mashg'ulot jarayonini boshqarish tizimini sport mahoratini shakllanishining umumiy qonuniyatlarini hisobga olgan holda, sport musobaqa faoliyati va

tayyorgarlik tizimi haqida ob’ektiv bilimlarni egallagan holda ilmiy – uslubiy ta’minot asosida takomillashtirish zarurligidan dalolatdir.

Etuk mataxassis olimlardan biri V.N.Platonov (2004, 266 b.) uzoq muddat davom etadigan musobaqalarda yuqori yengil atletika natijalarni ko’rsatish uchun yuqori darajadagi adaptasiya va maxsus mashqlanganlik hamda “yengil atletika forma”si holatini saqlab turish imkoni yo’qligini ta’kidlaydi

“Ilmiy –uslubiy ta’minot” bo’yicha ko’p yillik mualliflik tadqiqotlarimizning **nazariy ahamiyati** olingan natijalar yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash nazariyasi va uslubiyatida yangilik hisoblanadi.

Mashg’ulot jarayonini boshqarishning energo-ta’minot tizimi fazalarining dinamikasi asosida yengil atletikachilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda tezkor tashhiz qo’yish va tezkor boshqarish innovasion texnologiyasi ishlab chiqilgan.

Xalqaro miqyosda raqobatbardosh yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlashda mashg’ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish sport olamidagi ustivor muammolardan biri hisoblanib, murabbiylardan yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fani bilan chambarchas bog’liq bo’lgan pedagogika, sport tibbiyoti, sport fiziologiyasi, sport biokimyosi, sport biomexanikasi va gigiena fanlaridan chuqur bilimga ega bo’lishni talab etadi.

Zamonaviy yuqori natijalar sportida yuklamalarning hajmi va shiddati doimiy ravishda oshib borishi, mashg’ulot va musobaqalarda yuklamalar bio-fizologik imkoniyatlar chegarisida bajarilishi, xar bir yengil atletikachi uchun, aynan xar bir mashg’ulotda individual funksional holatiga mos yuklamalarni tanlashni talab etadi.

Yuqori malakali yengil atletikachilarni zo’riqish va xar qanday kasalliklarga chalinishlardan yiroqda bo’lib, halqaro miqyosda raqobatbardosh - yuqori natijalarga erishishida xar bir yengil atletikachi uchun, aynan xar bir mashg’ulotda individual funksional holatlariga mos keladigan, har-bir jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi vositalarni, ularning bajarilish usullari, mashqlar orasida dam olish xarakteri va davomiyligini, xar-bir jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi fiziologik

yo’nalishlardagi mashg’ulotlar orasidagi dam olish xarakteri va davomiyligini energota’minot tizimlaridagi adaptasiya fazalari dinamikasining monitoringi va ularning tahlili asosida adaptasiya uzluksizligini, ya’ni qisqa muddatli adaptasiyalardan uzoq muddatli adaptasiyalarning shakllanishi - kumulyativ samaraga erishish va musobaqalarga superkompensasiya fazasida chiqib rekord natija, hech bo’lmaganda o’zining rekord natijasini qaytarishini ta’minlovchi qilib, to’g’ri tanlay olinishi asosiy zamin bo’lib, olamidagi global muammolardan biri hisoblanadi.

Bu amaliy muammolarni echishda, MIG (Majmuali Ilmiy Guruh) tomonidan yengil atletikachilar mashg’ulot jarayonini boshqarishning samaradorligini energota’minot tizimlaridagi adaptasiya qonuniyatlariga asoslanib, aniq boshqarishda ilmiy –uslubiy ta’minlashning ahamiyati cheksizdir.

MIGning maqsadi: Mualliflik tadqiqotlar natijasid yuqori malakali yengil atletikachilar mashg’ulot jarayonini boshqarishning samaradorligini energota’minot tizimlaridagi adaptasiya qonuniyatlariga asoslanib, aniq boshqarishning innovasion texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etib, oshirish.

MIGning vazifalari:

1. Yuqori malakali yengil atletikachilar mashg’ulot jarayonini boshqarish muammosi holatini adabiyotlar ko’rsatkichlari bo’yicha tahlil qilish.

2. Innovasion texnologiyada xar-bir yengil atletikachining funksional xolatini, energo-ta’minot tizimlarining yuklamaga bo’lgan reaksiyasini va tiklanish davomiyligini tezkor aniqlash asosida mashg’ulot mikrosikllarida yuklama vositalari, bajarish usullari va dam olish davomiyligini tezkor rejalashtirish.

3. Innovasion texnologiyada xar-bir yengil atletikachining funksional va jismoniy tayyorgarligidagi bo’sh qirralarini aniqlash va ularni bartaraf etish dasturlarini ishlab chiqish.

4. Musobaqa faoliyatida ishtirok etadigan energo-ta’minot tizimining zarbdor yuklamadan keyin superkompensasiya fazasigacha tiklanish davomiyligini aniqlab,

yengil atletikachini musobaqaga soatigacha aniqlikda yengil atletika formasida chiqarish dasturini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

5. Yuqori malakali yengil atletikachilarning mashg'ulot jarayonini ishlab chiqilgan aniq boshqarish innovasion texnologiyasining samaradorligini energota'minot tizimi adaptasiya fazalari va yengil atletikachilarning musobaqalarda ko'rsatgan sport natijalari dinamikasini tahlil etib, amaliy isbotlab berish.

MIG tomonidan yengil atletikachilar mashg'ulot jarayonini boshqarishning samaradorligini oshirish maqsadida ilmiy –uslubiy ta'minotning bajarilishi va amalga oshirilishi uchun rejalashtirilgan ishlar va tadbirlar taxminan qo'yidagilardan iborat bo'lishi lozim:

1. Yuqori malakali yengil atletikachilarning xar-bir mashg'ulotsidan oldin elektrokardiogramma yozib olib, yengil atletikachining dastlabki funksional xolati aniqlash.

2. Mashg'ulot jarayonini – bajarilgan yuklamalarning fiziologik yo'nalishlari va yengil atletikachilar organizmining yuklamaga bo'lgan javob reaksiyasini tezkor nazoratda aniqlab, mashg'ulotda qo'yilgan vazifalar bajarildimi yoki yo'qligini amaliy isbotlab berish.

3. Qo'yilgan vazifalarni bajarish uchun qanday vositalar, ularning xajmi, shiddati, mashqlarning bajarilish usuli va dam olish davomiyligi xar-bir yengil atletikachining aynan shu paytdagi funksional holatiga mos keladigan qilib tavsiya qilish.

4. Yuqori malakali yengil atletikachilarning xar-birida xar-bir energo-ta'minot tizimining bajarilgan yuklamalardan so'ng tiklanish jarayonini nazorat va tahlil qilish yo'li bilan turli fiziologik yo'nalishlar bo'yicha jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlarni bajarishda energiya bilan ta'minlovchi tizimlarning rivojlanganlik darajasini aniqlash. Superkompensasiya fazasiga chiqishi uchun tiklanishiga qancha vaqt talab etilishiga qarab, shu yo'nalishdagi mashqlar va mashg'ulotlar orasidagi dam olish vaqtining davomiyligini aniqlab berish.

5. Yengil atletikachining tanlangan turiga qarab ikki xaftalik monitoring natijasida yengil atletikachining tanlangan turi to'g'rimi – yo'qligi, ya'ni uning irsiy moyilligiga mos, mosmasligi haqida ma'lumotlarni berish va mos turni tavsiya qilish.

6. Yengil atletikachilarning energota'minot tizimlarida adaptasiya fazalarining monitoringi asosida funksional imkoniyatlari, safarbarlik darajasi va ishchanlik qobiliyatini aniqlash.

7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi yuklamalar shiddati, xajmi va tiklanish jarayoni aniqlanib, aniq maqsadga yo'naltirilgan navbatdagi mashg'ulot yuklamasi tezkor tashxis qo'yish va mashg'ulot jarayonini aniq boshqarish yo'li bilan aniqlash.

Natijada yengil atletikachilarning funksional holatini dasturiy maksad sari rejalashtirilgan natijaga erishish uchun yengil atletikachi organizmiga beriladigan yuklamaning ta'siri orqali mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish amalga oshiriladi.

Xulosa qilib aytganda, xar-bir yengil atletikachining o'quv mashg'ulot yig'inlarida ikki xaftalik mashg'ulot jarayoni va energota'minot tizimlarida adaptasiya fazalari dinamikasining monitoringi tahlili asosida energota'minot tizimlaridagi adaptasiya qonuniyatlariga asoslanib, aniq boshqarishning ishlab chiqilgan innovasion texnologiyamizda tezkor tashhiz qo'yib, mashg'ulot jarayonini boshqarib tursak, adaptasiya uzluksizligini ta'minlab, qisqa muddatli adaptasiyalardan uzoq muddatli adaptasiyalarning shakllanishi - komulyativ samaraga erishish va musobaqalarga superkompensasiya fazasida, ya'ni "Sport formasi"da chiqib shaxsiy rekord natija, hech bo'lmaganda o'zining rekord natijasini qaytarishini ta'minlovchi imkoniyatni yaratib beramiz.

12.2. Ilmiy tadqiqotning umumiy tuzilmasi.

Ilmiy mahnoda o'rgatish – bu ilmiy jihatdan xolisona bo'lish degani. Ilmiy tadqiqotda hamma narsa mumkin. Mavzuning asosiy yoki tayanch masalalariga diqqatni jalb qila turib, birinchi qarashda kam ahamiyatga ega bo'lib ko'rinadigan

bilvosita dalillarni hisobga olmaslik mumkin emas. Ko'pincha aynan shunday dalillar muhim kashfiyotlar boshlanishini yashirib turadi.

Fanda qandaydir yangi ilmiy dalilni aniqlash kamlik qiladi, uni zamonaviy fan nuqtai nazardan tushuntirib berish, uning umumtahlim, nazariy yoki amaliy ahamiyatini kuzatib borish juda muhim.

G'oyalar ahamiyatidan, atrofdagi olamni kuzatishlar va hayot ehtiyojlaridan tug'iladi. Dalillar asosida real dalillar va hodisalar yotadi. Hayot aniq vazifalarni oldinga qo'yadi, lekin ko'pincha ularni hal etish uchun produktiv g'oyalar darhol topilmaydi. G'oya vazifani hal etish darajasigacha rivojlantirish rejasi odatda ilmiy tadqiqot jarayoni sifatida amalga oshiriladi. Har bir oliy ma'lumotli mutaxassis ilmiy tadqiqotlarni to'g'ri tashkil qila olishi va, tabiiyki, tegishli bilimlarga ega bo'lishi lozim. Lekin institutda o'qish davrida talaba kurs, malakaviy ishlarni bajarishi zarur. U talabalar ilmiy jamiyatida ish olib borishi kerak. Buning barchasi tadqiqot ishlarini olib borish uslublarini o'rganish juda muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Sportda pedagogik tadqiqot uslublari mahqulroq bo'lib, lekin albatta fiziologik, antropometrik, psixologik va boshqa usulublar ham keng qo'llaniladi.

Ushbu bobda asosan og'ir atletikada qo'llaniladigan pedagogik tadqiqot uslublari ko'rib chiqiladi.

Talabalar ilmiy tadqiqotlarini tashkil qilishning borishini ko'yidagi mantiqiy chizmasi ko'rinishida tasavvur qilish mumkin:

- tadqiqotga tayyorgarlik ko'rish;
- tadqiqotda ko'llaniladigan asosiy tushunchalarni o'rganish;
- tanlangan mavzuning dolzarbligini asoslash;
- tadqiqot maqsadi va aniq vazifalarini qo'yish;
- tadqiqot obhekti va fanini aniqlash;
- tadqiqot o'tkazish usulublari (uslubiyatini) tanlash;
- tadqiqot jarayonini bayon qilish;
- tadqiqot natijalarini muhokama qilish;
- xulosalarni shakllantirish va olingan natijalarni baholash.

Kurs va malakaviy ishlar uchun mavzu tanlash muhim ahamiyatga ega. Amaliyotning ko’rsatishicha mavzuni to’g’ri tanlash – uning muvaffaqiyatli bajarilishini yarmini tahminlash demakdir. Mavzuni tanlashda talabalarning shaxsiy xususiyatlari, ilmiy to’garaklarda yoki talabalar majlislarida qatnashish tajribasini hisobga olish juda muhim.

Kurs va malakaviy ish mavzusini tanlashda nisbatan tor doiradagi vazifani olish maqsadga muvofiq, chunki oliy o’quv yurtida o’qish paytida uni chuqur ishlab chiqish imkoniyati bo’ladi. Odatda talabalar uchun ilmiy ishlar mavzusi o’qituvchi tomonidan taklif qilinadi. Biroq ushbu masalada yakuniy yechimga kelish uchun talaba qo’yidagi ishlarni o’zi bajarish kerak bo’ladi:

1. Ilmiy ishlar, shular qatorida himoya qilingan dissertatsiyalar katalogini ko’rib chiqish: kafedrada bajarilgan malakaviy ishlar bilan tanishish;
2. Bir-biriga bog’liq, turdosh sohalardagi tadqiqotlar (nafaqat og’ir atletika bo’yicha, balki, masalan, boshqa sport turlaridagi kuch tayyorgarligiga oid ilmiy ishlar natijalari) bilan tanishib chiqish;
3. Tadqiqot uslublari, mashg’ulotning texnik vositalari hamda sportchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, ular organizmining funktsional holati parametrlarini qayd qilish asboblarini tahlil qilish.

Kurs va malakaviy ishlar mavzularini aniqlashda maxsus davriy nashrlardagi tahliliy sharhlar va maqolalar bilan tanishish, shuningdek, amaliyotchi mutaxassislar bilan suxbatlashish va maslaxatlashish katta yordam beradi (shu orqali nazariy jihatdan ham o’rganilgan muhim masalalarni aniqlash imkoni tug’iladi).

Tanlangan mavzuning dolzarbligini baholashda shu narsani nazarda tutish lozimki, kurs va malakaviy ishlarda mavzuning dolzarbligini nafaqat shunga o’xshash ishlarning avval bajarilmaganligini isbotlashdan, balki bunday ishlarning ushbu sport turi amaliyoti bilan bir qatorda uning nazariyasiga ham zarur ekanligini ishontirishdan iborat.

Tanlangan mavzuning amaliy ahamiyatini baholayotib, shuni bilish kerakki, ahamiyat muayyan ilmiy tadqiqot qanday xususiyatga ega ekanligiga bog'liq bo'ladi.

Agar kurs va malakaviy ish usulbiy xususiyatga ega bo'lsa, unda uning amaliy ahamiyati tadqiqot natijalarining amaliyotga joriy qilinishida; yosh olimlar tadqiqot natijalarining ilmiy tadqiqot konferentsiyalarda sinovdan o'tishida; og'ir atletikada mashg'ulot jarayondagi yangi hamda amalda qo'llanilayotgan usulublar va vositalarning ilmiy asoslab berilishida namoyon bo'lishi mumkin.

Shaxsiy ish rejalarini tuzish. Talaba va uning rahbarining hamkorligi kurs va malakaviy ishni bajarishning shaxsiy rejasini tuzish bilan boshlanadi. Bu reja asosiy xujjat hisoblanadi. U talabaning ixtisosligi, o'qish mazmuni, hajmi, muddatlari va uni attestatsiyalash shakllarini belgilab beradi. Unda mavzu ko'rsatib o'tiladi va bu mavzuni bajarish alohida, yahni ish rejasi asosida amalga oshiriladi. Keyinchalik ilmiy raxbar talabaga uning ilmiy ish rejasini tuzishda yordam beradi. Bundan tashqari, ilmiy rahbar;

- kerakli adabiyotlar, axborot statistik va arxiv materiallari va mavzu bo'yicha boshqa manbaalarni tavsiya qiladi;
- jadval asosida muntazam suhbatlar va maslahatlar o'tkazadi;
- bajarilgan ishning qismlari bo'yicha, shuningdek, butunligicha mazmunini baholaydi;
- kurs va malakaviy ishni himoyaga taqdim etishga o'z roziligini beradi.

Shunday qilib, rahbar talabaga uslubiy-nazariy yordam ko'rsatadi, mahlum bir tuzatishlar kiritadi, u yoki bu qarorlarni qabul qilishning maqsadga muvofiqligi to'g'risida tavsiyalar, shuningdek, ishning tayyorligi tug'risida xulosa beradi.

Ishning rejasi mavzuning ishlab chiqilishi, yahni ko'zda tutilgan ilmiy ishning maqsadidan boshlanadi.

Dastlab ish rejasi tadqiqot predmetining faqat umumiy tavsifini beradi, biroq keyinchalik bu reja yanada to'liqroq tuzilib chiqilishi lozim, ammo ish oldida turgan asosiy vazifa o'zgarmasligi zarur. Ish rejasi erkin tarzda tuziladi. Odatda, bu reja mazkur mavzuning ichki tadqiqot mantiqi bilan bog'liq bo'lgan ishlar

ro’yxatini o’z ichiga oladi. Bunday rejadan ishning dastlabki bosqichlarida foydalaniladi, u o’rganilayotgan muammoni turli variantlarda “eskiz” tarzda tasavvur qilishga imkon beradi.

Ishning keyingi bosqichlarida kengaytirilgan reja tuziladi. Bunday reja mantiqiy ketma-ketlikda joylashgan masalalarning referativ bayoni bo’lib, unga asosan kelgusida to’plangan hamda daliliy ma’lumotlar tizimlashtiriladi. Talaba belgilangan ishlarning navbatlari va mantiqiy ketma-ketligini tushunib olishi lozim.

Adabiyotlarni o’rganish va daliliy materiallarni tanlash. Tanlangan mavzu bo’yicha adabiyotlarni o’rganishni ushbu mavzuga taalluqli bo’lgan asosiy masalalar to’g’risida tasavvurga ega bo’lish uchun umumiy ishlardan boshlash lozim, keyin yangi materialni izlash olib boriladi.

Ilmiy materiallarni o’rganishni qo’yidagi bosqichlar bo’yicha amalga oshirish maqsadga muvofiq:

- butun asar bilan uning mundarijasi bo’yicha umumiy tanishish;
- uning mazmuniga ko’z yugurtirib chiqish;
- materiallarning joylashish ketma-ketligi tartibida o’qib chiqish;
- asarning qandaydir bir qismini tanlab o’qib chiqish;
- qiziqish uyg’otgan materiallarni ko’chirib yozib olish;
- yozilganlarga tanqidiy baxo berish, uni tahlil qilish va bo’lajak ilmiy ishi matni parchasi sifatida “toza” qilib yozish.

Sport mashg’ulotlarida nazorat.

Zamonaviy sharoitda sportchining tayyorgarlik jarayoni natijalari, nazorat majmuasining usuli va vositalarini boshqaruv quroli sifatida qo`llashiga asos bo`lmoqda.

Sportchining tayyorgarlik jarayonida, trener va sportchi orasidagi aloqalar uchun, boshqaruv qarorining darajasini ko`tarish maqsadga muvofiqdir.

Nazoratning maqsadi sportchining tayyorgarlik jarayonidagi va musobaqa faoliyatidagi har tomonlama tayyorgarligini ob’ektiv baholash va organizmi tizimidagi muhim funktsional imkoniyatlarni ochishdir. Bu maqsad ko`pgina

vazifalarni echish yo`li orqali ya’ni, sportchi holatini, uning tayyorgarlik darajasini, musobaqa faoliyatining natijaviyligini baholash bilan xal qilinadi.

Nazorat vazifalarini echishdan olingan natijalar haqida axborot, boshqaruv qarorini qabl qilishi jarayonida amalga oshadi.

Sportda nazorat ob’ektiga, o`quv-jarayonining tuzishilishi, musobaqa faoliyatida sportchi tayyorgarligining har tomonlama holati, (texnikaviy, jismoniy, taktikali) uning ish qobiliyati, funktsional tizimlarning imkoniyatlari sabab bo`ladi.

Nazorat turlari.

Sportdagi nazariyada va amaliyotda nazoratning quyidagi turlari bor: bosqichli, kundalik, amaliy.

Bosqichli nazorat-sportchining uzoq vaqt shug’ullangan mashg’ulot natijalarini bosqichlardagi holatini baholaydi. Sportchilarning bunday holati yillarda, makrotsiklda, bosqichlardagi tayyorgarligining natijasidir.

Kundalik nazorat- kundalik holatni baholashga qaratiladi ya’ni mashg’ulotlar yoki musobaqa makrotsiklida bir qator darslar yuklamasining oqibatida paydo bo`ladi.

Amaliy nazorat- amaliy holatiga baho beriladi ya’ni sportchi organizimiga musobaqa va mashg’ulot darslaridagi yuklamalar ta’siri.

Shuningdek: nazoratni chuqurlashtirilgan, tanlangan, maxalliy kabi turlari bor.

Chuqurlashtirilgan nazorat ko`rsatkichlar doirasini kengaytirgan holda foydalanishi bilan bog’liq ya’ni sportchi tayyorgarlikning har tomonlama baholash, musobaqa faoliyatini natijaviyligi, o`tgan bosqichlardagi o`quv mashg’ulotlari.

Tanlangan nazorat ish qobiliyati va o`quv mashq jarayoning yoki tayyorgarlikning qaysidir tomonini ko`rsatuvchilar guruhi yordamida baholanadi.

Maxalliy nazorat bitta yoki bir nechta ko`rsatkichlarda foydalanilanishga asoslangan ya’ni, xarakat funktsiyalarini, alohida fuktsional tizimining imkoniyatlarini tor tomonlarini baholashga yo`l qo`yishdir.

Chuqurlashtirilgan nazorat odatda bosqich xolati amaliyotida ishlatiladi. Tanlash va mahalliy nazorat kundalik va amaliy nazoratda ishlatiladi.

Nazorat usul va vositalardan tashqari pedagogikali, ijtimoiy psixologik va meditsina-biologik xarakterda bo`ladi.

Pedagogik nazoratda texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi, musobaqalarda qatnashish xususiyatlari, sport natijalarini dinamikasi, musobaqa jarayoni tizimining darajalarini baholaydi.

Ijtimoiy-psixologik nazorat, sportchi shaxsini, uning ruhiy holatini, tayyorgarligini, musobaqa faoliyatidagi umumiy mikroklimatni va mashg'ulot holati xususiyatlarini ko`rib chiqadi.

Meditsinali-biologik nazorat sog'ligini, funktsional tizimlari imkoniyatlarini, alohida organlar va mexanizmlarni, musobaqa faoliyatidagi asosiy mashg'ulotlarni olib boruvchi yuklamalarni ko`rib chiqadi.

Xozirgi vaqtda sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining turli xil vositalari, usullari qo`llanilayotgangani uchun oxir oqibatda «majmuaviy nazorat» tushunchasi paydo bo`lishiga olib keldi.

Majmuaviy nazorat musobaqa faoliyatida va mashqlar jarayonida sportchining har tomonlama tayyorgarligini ta'minlaydi.

Nazoratda qo`llanadigan ko`rsatkichlarga talablar.

Bosqichli, kundalik va amaliyotdagi nazoratlar jarayonida qo`llanadigan ko`rsatkichlar, sportchi holatini ob'ektiv baholashni ta'minlash kerak. Tekshirilayotgan kontingent bo`yicha, yoshi, jinsi, malaka xususiyatlariga, nazoratning alohida turlarini maqsadlari va vazifalariga javob berish kerak.

Nazoratning har bir jarayonida ko`rsatkichlarni keng doirada qo`llash mumkin ya'ni, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligini xarakterlashi va bu ko`rsatkichlar yuqorida sanab o`tilgan talablarga javob berishi kerak.

Majmuaviy nazoratda ijtimoiy-psixologik va meditsina-biologik ko`rsatkichlar asosiy hisoblanadi.

Pedagogik ko`rsatkichlar texnik va taktik tayyorgarlik darajasini, musobaqalarda qatnashish barqarorligini, o`quv-mashq jarayoni miqdorini xarakterlaydi.

Ijtimoiy-psixologik ko`rsatkichlar, atrof muhit sharoitini, sportchi kuchi va asablarining xarakatlanish jarayoni, axborotni egallash va uni qayta ishlash qobiliyati, faoliyatning analizator holatini xarakterlaydi. Meditsina-biologiyali, anatomiyali, jismoniy, bioximiyali, biomexanikali holatlarni o`z ichiga oladi.

Nazorat jarayonida ko`rsatkichlar ikki guruhga bo`linadi:

Birinchi guruh ko`rsatkichlari genetik tomondan o`tgan va mashg'ulot jarayonida kam o`zgaruvchan nisbiy mo`'tadillashgan belgilarni xarakterlaydi. Ko`rsatkichlarning mos kelgan belgilari ko`p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi orientatsiyada va bosqichli nazoratdagi saralash vazifalarini echishda qo`llanadi. Mo`'tadillashgan belgilarga gavda uzunligidagi turli xil to`qimalar soni, suyak mushaklarini turi, ruhiy holatini turi, reflekslarini tezligi kabi holatlar kiradi.

Ikkinchi guruh ko`rsatkichlariga texnik va taktik tayyorgarligi, alohida jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasi, musobaqa faoliyatidagi va o`quv-mashg'ulot jarayonidagi turli sharoitlar sportchi organizmi hayot faoliyatidagi xarakat va ekonomik tomonlarini ta'minlanishini xarakterlaydi.

Har-bir nazorat ko`rsatkichlari quyidagi talablarga mos kelishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik nazorati.

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, koordinatsion layoqat, tezlik, chidamlilik, kabi qobiliyatlardagi kuchning ob'ektiv sonini baholash maqsadida o`tkaziladi.

Kuch sifatlarining nazorati.

Sport amaliyotida nazorat darajasini rivojlanishi maksimal kuchda, tezlik kuchida va chidamlilik kuchida amalga oshadi.

Kuchlilik sifati mushakning turli ishlash tartibida (dinamik, statistik), o`ziga xos bo`lgan va o`ziga xos bo`lmagan testlarda o`lchash asbobidan foydalanishda yoki foydalanmaslikda aniqlanadi.

Mutloq ko`rsatkichlarni qayd qilish bilan bir qatorda nisbiy (sportchi gavdasini massasini hisobga olgan holda) ko`rsatkichlar ham hisobga olinadi.

Maksimal kuchning bahosi statistik tartibda ishlashda ko`paytirilgan bo`lishi mumkin. Shu maqsadda mushak guruhlaridagi maksimal kuchlarni tanlab baholovchi turli mexanikali, tenzonometrikali dinamograflardan va dinamometrlardan foydalaniladi.

Shuni hisobga olish kerakki, statistik kuch, ko`pgina sport turi faoliyatiga nisbatan o`ziga xos bo`lmagan munosabatda bo`ladi. Sezilarli xolda ushbu sifatlarning potentsial bazasini aks etirgan xolda, statistik kuch maxsus-tayyorgarlik jarayonini bajarishda va musobaqa mashqlaridagi kuch qobiliyatlarini yuqori darajasini kafolatlaydi.

Shuni bilish muhimki, statistik tartibdagi kuch imkoniyatlari tadqiq etishda xarakat amplitudasining aniq nuqtalarida qo`llagan xolda aniqlanadi va berilganlar uning butun dianozida o`tkazilishi mumkin.

Bu munosabatda dinamik tartibda ishlovchi mushaklarda o`tkazilayotgan o`lchamlar ko`proq axborotliligi ma’lum bo`ldi.

Ammo bu yerda qayd qiluvchi kuch uslubiyatiga ko`proq bog’liq.

Kuch sifatlarining aniq bahosi izoninetik tartibdagi ishda ko`tariladi. Hozirgi vaqtda izoninetik trenajyorlar va ular asosida tayyorlangan diagnostika asboblari zamonaviy amaliyotda keng qo`llanmoqda.

Masalan: oxirgi yillarda sportchilarning kuch imkoniyatlarini majmuaviy tadqiqot qilish uchun, turli diagnostik majmualar, texnik qarorlar ya’ni mexanik natijalarga suyangan holda va anatomik-fiziologik tajribalar qo`llamoqdalar.

Tezlik kuchi nazoratida kuchning gradient tezligidan foydalaniladi, ya’ni, maksimal kuchni paydo bo`lish vaqtidan yutuqlarga erishish vaqtigacha munosabatlari aniqlanadi.

Sportchilar va turli sport mutaxasislari o`rtasida nisbiy gradient ko`rsatkichlarini farqi katta. Sportning tezlilik-kuchlilik turida qatnashuvchi sportchilarning nisbiy gradient kuchining ko`rsatkichlari juda yuqori bo`ladi.

Tezlik kuchi keng sport amaliyotida joyidan turganda yuqoriga sakrashda (odatda 50,75 yoki 100%.maksimaldan) sport vaqt bo`yicha bajarish kerak bo`lgan u yoki bu xarakat qarshiligini sodda ko`chma usul bilan ko`pincha o`lchanadi. Bunda tezlik nazorat kuchi tezlik va texnik imkoniyatlarini paydo bo`lishi majmuasida o`tkaziladi. Startni natijaligini aks ettiruvchi ko`rsatkichlar, (start signalidan 10 m ga suzib o`tish, yugurishda 30 m vaqti) yuqori kuch imkoniyatlarini talab qiluvchi xarakat aktlarini bajarish vaqti (masalan: kurashdagi ko`tarib tashlash) bunga misol bo`la oladi.

Kuchni tez rivojlantirish qobiliyatida rivojlanish darajasi tezlik kuchida baholanadi ya’ni, kuchning maksimal darajadagi uncha katta bo`lmagan nisbiy qarshili-40-50% aniqlanadi.

Ishni davomiyligi uncha katta bo`lmasligi kerak 50 m gacha, chunki yuklama boshida mushaklardan tez rivojlanayotgan kuchning qobiliyatlari aniqlanadi.

Shuning uchun kuch qobiliyatlarini test baholarini asosi alohida sport turiga tegishli bo`lgani uchun (boksdagi urish, eshkak eshish yoki suzishda qo`l xarakatining boshlang’ich fazasi) sodda va qisqa vaqtli yuklamadan tuziladi. Kuch tezligi xarakat tezligining yuqori burchak tartibidagi izokinetik ishlashida yaxshi baholanadi.

Portlash kuchini nazorati uchun u yoki bu sport turidagi xarakat butunligiga asoslangan testlardan foydalanish kerak: shtangani bir zarb bilan ko`tarish, manekenni kurashga tashlash.

Chidamlilik kuchi imitatsion xarakterdagi xarakatni bajarishdagi musobaqa mashqlarini, kuch komponentlarini yuqoriligini hisobga olgan holda, asab-mushak apparatini funktsiyalarini shakli va xususiyatlari yaqinligini baholash maqsadga muvofiqdir. Velosipedchilar uchun turli kattalikdagi qo`shimcha qarshilikka nisbatan pedalni aylantirishdagi veloergometrni vazifasi, yuguruvchilar uchun qo`shimcha qarshilik bilan stadionda yugurish, standart trassada toqqa yugurib chiqish, kurashchilar uchun qo`yilgan tartibda manekenni tashlash, boksyorlar uchun qoplarga urib ishlash.

Chidamlilik kuchida nazorat sifatini ko`tarishda, har bir sport turi uchun kuch trenajyor-diagnostika majmuasidan foydalanish, musobaqa faoliyatida va maxsus mashg'ulotlarda kuch sifatlarini nazorat qilishga oson bo`ladi. Masalan: chidamlilik kuchini diagnostika qilish uchun suzuvchilar biokinetik skameykadan foydalanishadi ya'ni, mushaklarni izokinetik tartibda ishlash sharoitida suzish xarakatini o`xshatish.

Chidamlilik kuchini baholash quyidagi usullarda bajariladi:

- berilgan standart ishning davomiyligida;
- programma testini bajarishdagi ko`paytirilgan ishning hajm shakli;
- ish oxiridagi impuls kuchlarini munosabat ko`rsatkichlarini maksimal darajasiga testlarni mos kelishini ko`zda tutish.

Egiluvchanlik nazorati.

Egiluvchanlik nazoratida sportchi xarkatni katta amplituda bajarib, o`z qobiliyatlarini ko`rsatadi. Xarkatchan egiluvchanlik, katta amplitudada mashqlar bajaruvchi sportchining qobiliyatlarin baholash yo`li orqali amalga oshadi.

Sust egiluvchanlik xarakat amplitudasida xarakterlanib, tashqi kuchlar yordamida amalga oshadi. (sherik yordami, yordamida qo`shimcha yuk qo`llash). Sust xarakat ko`rsatkichlari xarakatchan egiluvchanlik ko`rsatkichlariga nisbatan yuqori.

Sport amaliyotida bo`g'inlar xaraktchanligini aniqlash uchun burchakli va chiziqli o`lchamlardan foydalaniladi.

Sportchi xaraktining maksimal amplitudasi turli usullar bilan o`lchanadi: goniometrikali, optikali, rengenografikali.

Goniometrikali usulda bir oyog'i transportirga yoki potentsiometrga mahkamlanib qo`yilgan mexanikali yoki elektronli burchak o`lchovli-goniometrdan foydalanish mo`ljallanadi.

Optikali usul. Gavda bo`g'inlaridagi nuqtalarga maker yopishtirilganligi sportchi xarakatining videoqayd qilishiga yordam beradi.. Marker xolatini o`zgartiruvchi natijalarni ishlab chiqish xarakat amplitudasini aniqlashga yordam beradi.

Rentgenografikali usul bo`g’inlardagi xarakat amplitudasini anatomik yo`l qo`yilganligini aniqlash xolatlarida ishlatiladi.

Shuni esda tutish zarurki, sportchining alohida bo`g’inlaridagi xarakatlarni egiluvchanligiga ob’ektiv baho berib bo`lmaydi chunki, bir bo`g’inda kuzatilgan yuqori xarakatchanlik ikkinchi bo`g’inda o`rtacha yoki past bo`lishi mumkin.

Shuning uchun, egiluvchanlikni majmuaviy tadqiq qilish uchun, har xil bo`g’inlardagi xarakat amplitudasini aniqlash mumkin.

Umurtqa pog’onasi bo`g’inlaridagi xarakatchanlik.

Uni odatda, odamda gavdasini oldiga egishida aniqlash mumkin. Sportchi skameyka ustida imkon qadar tizzi bo`g’inlarini bukmasdan oxirgacha oldiga egiladi. Bo`g’inlardagi xarakatchanlik skameyka chetidan va qo`llarning o`rta barmoqlarigacha bo`lgan masofa bilan baholanadi. Agar barmoqlar skameyka chetidan yuqorida bo`lsa, demak xaraktchanlik etarli emas; barmoqlar pastda bo`lsa, demak umurtqa pog’onasidagi xarakatchanlik yuqori.

YOnlama xarakatlarda umurtqa pog’onasini xarakatchanligi, sportchini asosiy xolatda va yonga oxirgacha egilganda poldan ko`lning o`rta barmog’igacha bo`lgan masofa farqiga qarab baholanadi.

Egilish xarakatlarida umurtqa pog’onasining xarakatchanligini o`ylash uchun, sportchi oyoqlari yelka kenglikda, asosiy xolatdan orqaga oxirigacha egiladi.

Bo`yining oltinchi va belning uchinchi umurtqalari orasidagi masofa o`lchanadi. Sportchi polda belni to`g’ri tutgan holda o`tiradi oyoqlar to`g’ri xolatda oldinga cho`zilgan (tizzalar atrofi polga qadalgan) qo`llar yelka balandlikida oldinga cho`zilgan, kaftlar pastga qaratilgan. Boshqa sportchi uning orqasida turib qo`llaridan ushlaydi va ularni gorizontal yuzada oxirgacha tortadi. Tekshirilayotgan shaxs belini bukmasligi va kaftlar xolatini o`zgartirmasligi lozim.

Agar qo`llar bir-biriga yordamchining katta yordamisiz 15sm ga yaqinlashsa, demak sportchi o`rta egiluvchanlikka ega, agar qo`llar bir-biriga tegsa, demak uning egiluvchanligi o`rtadan yuqori.

Tezlik qobiliyatlarini nazorati.

Tezlik qobiliyatini nazorati o`ziga xos bo`lgan va o`ziga xos bo`lmagan tekshiruvlar sharoitida o`tkaziladi.

O`ziga xos bo`lmagan testlarda tezlik sifatlarini bunday oson paydo bo`lishi nazorat uchun, xarakat ta'sirini oddiy yashirin bosqichida, xarakatning oddiy va yakka tezligida, xarakat chastotasida qabul qilingan.

O`ziga xos bo`lgan testlarda tezlik qobiliyati ko`proq murakkab holatlarda paydo bo`lib, alohida sport turi uchun xarakterli bo`lgan, ma'lumotlar asosiga qurilgan xarakat xodisasini afzal ko`radi. Masalan: tezlik sifatlarini nazorat qilganda shu narsalarni hisobga olish kerakki, ya'ni, o`ziga xos bo`lmagan mashqlar ko`rsatkichlari boshqa sport turi uchun o`ziga xos bo`lishi mumkin.

Yakka xarakat tezligidagi nazorat.

O`ziga xos bo`lgan xarakat yoki mashqlar bajarish vaqtida ko`proq malumot beruvchi ko`rsatkichlar hisoblanadi. Bularni soniga: futbol to`pini tepish, basketbol to`pini xalqaga tashlash, qo`l to`pida to`pni darvozaga kirgizish, nayza otish, qilichbozlikda qiichni sanchib olish, boksda urish vaqtidagi bajariladigan qo`lning final xarakati kiradi.

Xarakat chastotasini nazorati vaqt birligidagi xarakatlar soniga asoslangan.

Nazoratni tashkil qilishda va tezlikni baholash uchun, ko`rsatkichlar tanlashda quyidagi umumiy xolatlarni hisobga olish kerak:

- oddiy o`ziga xos bo`lmagan xarakat ko`rsatkichlarga turli qo`zg'atuvchilarning ta'siri (yorug'lik, tovushlar). Ma'lum xolatlarda yuqori ko`rsatkichlarni namoyish qilgan sportchilar boshqalarida ham katta yutuqlarni ko`rsatadi;

- o`ziga xos ta'sirning ko`rsatkichlari o`zaro kam bog'langan, madomiki, latent bosqichining navbatdagi sezish xarakat darajalarini o`zlashtirishdagi umumiy vakt xolatiga keraklicha ta'siri;

- tezlik paydo bo`lishining elementar va majmuaviy shaklida, oddiy va murakkab ta'sirning ko`rsatkichlari o`rtasida bog'liqlikni yo`qligi.

Tezlik sifatlarini paydo bo`lishidagi nazoratning majmuaviy shakllari murakkab xarakatda ishlab chiqilgan test programmalari tezlik ish tartibi bilan

uzviy bog’langan bo`lishi kerak va start yugurishi, masofa kabi maxsus testlarda ishlatilishi kerak.

Maxsus mashg’ulot va musobaqa faoliyatining muhim komponentlari tartiblarida ko`rsatilgandek, ular bir-biri bilan o`zaro xarakatda paydo bo`lmaydi balki amalga oshadi. Masalan: futbol, gandbol yoki sportning boshqa turlarida tezlik xarakteriga ega bo`lgan xarakat xodisasi faqat bir tartibga suyanish, agar murakkab xolatlarda olib borilsa, ikkita yoki uchta tartibda olib borishi mumkin.

Testning mazmuni munosabatlarida tezlik imkoniyati nazorati rejalashtirilsa, ularni uslubiyatidan foydalanishda shularni esda tutish kerak ya’ni, sinov jarayonida sportchi yuqori ish qobiliyatida turish kerak, charchash belgilari ko`rinmaslik kerak.

Shu maqsadda mavsumiy xarakterdagi sport turlarida odatda, sportchi tomonidan qisqa masofada amalga oshirilgan maksimal tezlik aniqlanadi. Bunday tezlik mutloq qabul qilinadi va tezlik qobiliyatlarini umumiy ko`rsatkichlariga xizmat qiladi.

Tezlik nazorati imkoniyatlarini majmuaviy paydo bo`lish shakllarini maxsus mashg’ulot uchun xarakterli bo`lgan va shu sport turining musobaqa faoliyatidagi xarakat xodisasi tarkibi bilan uzviy bog’lash kerak. Masalan: oddiy ta’sir vaqtini baholash va tanlash ta’siriga asosan sport o`yinlarida va yakkakurashlarda, sport turining murakkab koordinatsiyali xarakatida keng qo`llaniladi. Yakka xarakat tezligi sportning boks, qilichbozlik, yengil atletikadagi otish, og’ir atletika kabi turlariga tegishli.

Xarakat chastotasining tezlik qobiliyatlarini ko`rsatkichlari sprintercha yugurishda, sprintercha velosiped xaydashda juda muhimdir.

Yugurish, futbol, qo`l to`pi, beysbol, chim ustida xokkey kabi sport turlarini ixtisoslashtirgan sportchilar uchun quyidagi ko`rsatkichlar ma’lumot beradi:

- startyordan otilgandagi vaqtning ta’siri (otish vaqtidan boshlab kundani urishgacha);

- gavda va uning bo`limlarini OTSG tezlik chizig’i (gorizontal bo`yicha) ms;

- belgilangan maydonda yugurish vaqti (30, 50, 100m);

- bir minutda yugurish xarakatining chastotasi;

- berilgan masofadagi yugurish qadamlarining soni (50, 100m).

Suzuvchilarning tezlik imkoniyatlarini baholash uchun quyidagi asosiy ko`rsatkichlar:

- start xabaridan birinchi xarakat tayyorgarligigacha bo`lgan vaqt;

- startdagi birinchi tayyorgarlik xarakatidan oyoqni start tumbochkasidan olishgacha bo`lgan vaqt;

- birinchi besh metrli masofadan o`tishdagi gavdaning suzish natijasi;

- suzish maksimal tezligining darajasi m/s, maksimal tezlikda suzishdagi barmoqlar xarakatining tezligi.

Aytib o`tilgan ko`rsatkichlar boshqalarini to`ldirish mumkin ya'ni, tezlik qobiliyatining differentsiallangan bahosi musobaqa masofasining turli maydonlari talablarida qo`llanilishi mumkin.

Oliy toifadagi suzuvchining tezlik qobiliyatlari baholanishini guvohligiga (Evropa, jahon chempionati, Olimpiada o`yinlari qatnashchisi) musobaqalarda yutuqlarga erishish start xarakatining muvaffaqiyatida, burilishni natijaviyligida yoki masofa tezligini darajasida aniqlanishi mumkin. Masalan: ko`pgina mashhur suzuvchilar Olimpiadada va jahon chempionatlarida tezlik qobiliyatini yuqori ko`rsatkichlariga ega bo`lib turib, start yoki burilishni etarli darajada natijali bajarmasdan turib chempion bo`la olmaydilar. Boshqa tomondan esa, bir qator sportchilar raqiblaridan farqli holda, uncha yuqori bo`lmagan masofa tezligida start yoki burilishni natijali bajarib yuqori g'alabalarni qo`lga kiritadilar.

Sport turlarini har bir guruhida tezlik sifatini nazorati tizimining o`ziga xos xususiyatlari bor. Masalan: tezlilik-kuchlilik turida birinchi navbatda OTSTnisakrashdagi uchish tezligi (m/s), snaryadni boshlang'ich uchish tezligi (disk, yadro, bolg'a) (m/s) qayd qilinadi.

Yakkakurashlarda alohida usullarni bajarish vaqti qayd qilinadi: boksda urish, kurashda ko`tarib tashlash (s); vaqt birligida bajariladigan turli usullar soni (10-15s gacha); masalan: 10 sekunda manekenlarni tashlash soni, qopga har tomondan urishlar soni programma bo`yicha 15 s da bajarish.

Texnik imkoniyatlarning nazorati, asab-mushak apparati imkoniyatlarini aks ettiruvchi tezlik sifatlarini majmuaviy va elementar xosig bo`lishida lokal ko`tsatkichlardan foydalanilmasa, u to`laqonli bo`lmaydi.

Yuqori toifadagi sportchilarni tadqiq qilish jarayonida odatda quyidagicha baholanadi:

- mushaklarni biopotentsiali (EMG) amplitudani qayd qilishi (mv) va chastotasi (Gts);

- zo`riqishning latent vaqti (ZLV) bo`shashishning latent vaqti (BLV), berilgan vaqtga mushaklarning javobi;

-xarakatning maksimal chastotasi (temping-test), 10s da xarakat soni;

- amplitudani qayd qilish bilan fiziologik tremoraning parametrlari (MKM) va chastotasi (Gts);

Shunday qilib, tezlik imkoniyatlarini baholashda, turli ko`rsatkichlarni majmuaviy tomonini, nazarda tutish lozim ya’ni, Ushbu sifatni har tomonlama rivojlanish yig’indisini baholash muhimdir.

Koordinatsion layoqat nazorati.

Koordinatsion layoqatni nazorat qilish sportchining boshqa jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligini birgalikda bog’lagan holda o`tkaziladi. U koordinatsion layoqatni har-xil paydo bo`lishidagi majmuaviy bog’lanishga qaratilgan bo`lib, shuningdek dinamikani tartibga solishni, xrakatning fazo va vaqtdagi parametrlarini, holatni saqlash qobiliyati, ritmni sezishni, mushaklarni bo`shashish qobiliyati, xarakatni koordinatsionligi kabi ayrim nisbiy aniqlanish qobiliyatlarini aniqlaydi.

Koordinatsion layoqatni baholashda xarakatni ikkita turi ko`zlanadi:

- nisbiy stereotipli ya’ni, avvaldan ma’lum bo`lgan mashqlarni bajarishni kiritish. Bu holatda sportchi tomonidan namoyish qilingan uning ratsional tizimi, amalga oshadigan turli omillarda bilim stabilligini mavjudligi, bilimni variativligini texnikaga mos kelishi baholanadi;

- stereotipsiz, murakkab va variativli holatida xarakat bajarishning natijaviyligi bilan bog’liq. Bunda xarakatning aniq ta’siri, alohida xarakatni ratsionalligini birgalikda baholaydi.

Koordinatsion layoqatni majmuaviy baholash uchun, turli guruhdagi mashqlarni qat’iy ketma-ketligi bilan bir me’yorda bajarish rejalashtiriladi. Sportchi tomonidan sarf etilgan umumiy vaqt hamma xarakat xodisalarni bajarishga ketadi va koordinatsion layoqatni me’yorlariga xizmat qiladi.

Dinamikani tartibga solishda xarakatning fazo va vaqt parametrlardagi nazorat layoqatini baholash testlar asosida amalga oshadi ya’ni, xarakatning dinamik, fazo va vaqt parametrlaridagi analizatorlar faoliyatida aniq munosabatlar talablarini ta’minlaydi.

Sportdagi yuqori yutuqlarning asosiy roli xarakatning o`ziga xos xususiyatlariga o`tadi ya’ni, tempni sezishni baholashda, xarakat xodisasini bajarish vaqtida, xarakatni aniqligida, rivojlanayotgan kuchlanishni hajmida, xarakatni turli o`ziga xos fazoviy xarakteristikalarining bajarilishida. Bunda testlar qat’iy saylov xarakteriga ega bo`lish kerak.

holatni turg’unligini saqlash uchun nazorat layoqtida xarakatning mustaqil guruhida, amplitudada va OTSM tebranish chastotasidagi doimiy muvozanatni saqlashni baholovchi ko`rsatkichlardan foydalanish muhim.

Va shularni qayd qilish kerak:

- muvozanatni bir oyoqda qo`l, gavda va bo`sh oyoqning turli xolatlari va xarakatlari bilan saqlab turish;

- muvozanatni ikki yoki bir qo`lda, boshda turgan xolda oyoqlar va bo`sh qo`lning turli holatlarida saqlab turish vaqti;

- muvozanatni cheklangan tayanchda (g’o`la, arqon) turgan holda yoki turli tezlikda xarakatlanib, saqlab turish vaqti;

Muvozanatni turg’unligini nazorat qilish uchun, xaqiyqiy maxsus mashg’ulot va musobaqa va foliyatidagi sharoitlarda ushbu sifatlarni paydo bo`lishi xususiyatlarini aks ettiruvchi ko`rsatkichlardan foydalanish kerak.

Masalan: sport gimnastikasida, akrobatikada, badiiy gimnastikada quyidagi parametrlarni qo`llash taklif etiladi:

- ikki oyoqlab yuqoriga aylanib sakrab, bir oyoqning uchida turib, ikkinchisini orqaga qilgan holda muvozanatni saqlash vaqti;

- bir oyoqda turib ikkinchisini yonga qilib, qo`llarni ko`tirib muvozanatni saqlash holati;

- huddi shuni o`zi, boshqasi oldinga;

- huddi shuni o`zi, boshqasi orqaga (Ivanov, 1987).

Ritmni sezish nazoratini aniq qayta ishlab chiqish qobiliyati sifatida va kuchlilik-tezlilik yo`nalishini o`zgartirib, birinchi navbatda xarakatni fazo va vaqt parametrlarini kinomatografiyaning biomexanik usullariga, videomagnitoskopiyaga, dinamometrga, goniometrga, mo`ljallash kerak.

OTSM ni joylanishini qayd qilish, bo`g'inlarda burchak holatida joylanishi, sport inventarlari elementlari tayanchiga o`zaro xarakatni kuchaytirish, sakrashdagi OTSM ni o`tish burchagi va tezligi, yugurishda tayanch va uchish fazasining davomiyligi kabilar xarakatning dinamik va kinematik parametrlarini aniq qayta ishlash qobiliyatini baholaydi.

Fazodagi aniqlanish qobiliyatini nazorat qilish asoslarida, joylashgan holatni operativ baholanishini va ratsional xarakatni unga ta'sirini talab qiluvchi xarakat vazifalari yotadi.

Suzish bo`yicha berilgan masofani xapakat sonini bir me'yorda qilgan holda ko`zlarini yumib suzish; yugurishda berilgan masofani kuzini yumgan holda to`g'ri yoki maxsus marshrutdagi chegaralangan mo`ljal bo`yicha yugurib o`tish; sport o`yinlarida ko`zini yumgan holda to`pni urish yoki to`pni darvozaga yoki korzina xalqasiga tashlash.

Shuningdek, berilgan vazifaning natijaviyligini aniq vaqt oralig'idagi xarakat xodisasini bajarish muhimligi bilan bog'liq. Masalan: bokschining 10s da qopga 20 marta urish xarakati; kurashda 1minutda 10 ta manekenlarni ko`tarib tashlash.

Mushakning bo`shashish qobiliyatini nazorat qilish uchun (EMG) mushaklarni biopotentsialini qayd qilish natijali usullardan hisoblanadi. Yana ham

oddiy va aniq ko`rsatkich zo`riqishdan keyingi mushak bo`shashini latent vaqti va mushaklarning zo`riqishidan bo`shashiga tez o`tish qobiliyatini ob'ektiv aks ettirishi hisoblanadi.

Mushaklarning natijali bo`shashish qobiliyatini baholash uchun, xarakatning o`ziga xos xarakteridagi zo`riqishdan keyin, shu sport turidagi asosiy yuklamani olib boruvchi mushaklarda tekshirish o`tqaziladi. Xarakatda qatnashmaydigan lekin, joylanishi zo`riqish bilan ishlayotgan mushakka yaqin bo`lgan yuzning mushaklari gavdaning boshqa yirik mushaklari bilan to`siqlarni engishi mushaklarni xarakatchanligida o`rganiladi.

Chidamlilik nazorati.

Chidamlilikni nazorati o`ziga xos bo`lgan va o`ziga xos bo`lmagan xarakterdagi turli testlar yordamida o`tkaziladi.

O`ziga xos bo`lmagan testlar, xarakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatidan va funktsiyalarni ta'minlovchi tizimlarni bir-biridan farq qilgan xolda jsmoniy xarakatlarni o`z ichiga oladi. O`ziga xos bo`lmagan testlar ba'zan yugurish ashyolariga yoki veloergometr pedalini xaydashga, tredbaneda yurishga quriladi.

O`ziga xos bo`lgan testlar xarakatning koordinatsion tizimidagi bellashuv faoliyatining o`ziga xos tizimini ta'minlovchi ishning bajarishiga quriladi. Shu maqsadda, har-xil birga qo`shilgan maxsus-tayyorlov mashqlari ishlatiladi (Masalan: kurashdagi ko`tarib tashlashlar qatorining me'yori, yugurish yoki eshkak eshish turidagi bo`laklarni seriyalari).

Chidamlilikni maxsus nazoratida, ushbu sport turidagi ish qobiliyatini va charchashni aniqlovchi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Bunda shuni yodda tutish lozimki, lokalizatsiya va charchoq mexanizmi har bir sport turida o`ziga xos va mushak faoliyatini xarakterini aniqlaydi.

Shuning uchun, avval begilanganidek, chidamlilik umumiy va maxsus, bellashuvli va musobaqali, lokalli, regionalli va globalliy, anaerob alaktatli, anaerob laktatli, aerobli va aralash, mushakli va vegetativli, sensorli va emotsionalli, statistikali va dinamikali, tezlilik va kuchlilik kabi turlarga bo`linadi.

Shuning uchun chidamlilik nazorati uchun usul tanlashda har bir xolatlarda omillarni taxlil qilish qilish kerak.

Bellashuv faoliyatini ko`rsatkichlari bilan bir qatorda chidamlilikni baholash uchun, sportchi organizmi funktsional tizimining faoliyatini aks ettiruvchi maxsus testlar keng qo`llanilmoqda.

Zamonaviy sportning bellashuv faoliyatida emotsional zo`riqishning yuqoriligini hisobga olib, mashg'ulot jarayonlarida va bellashuv sharoitlarida chidamlilikni nazorat qilish qabul qilinadi.

Sportchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarini nazorati.

Sportchi organizmida yuklama sifatidagi energetik imkoniyatlarni baholash asosan, tredbaneda va veloergometrda bajarilgan mavsumiy xarakterdagi me'yoriy ishdan foydalaniladi. Veloergometr pedalini xaydash va tredbaneda yugurish mushak apparatining sezilarli qismlarini ishlashga majbur qiladi va energiya bilan ta'minlash tizimiga yuqori talablarni qo`yadi.

Funktsional imkoniyatlarini har tomonlama tadqiq qilishni ta'minlashda tekshirilayotgan sportchiga har-xil datchik va asboblar joylashtirilsa, bunday yuklama sharoitidagi ishlash quvvatining me'yorini oson bilish mumkin.

Shuni hisobga olish kerakki, maishiy va veloergometrik yuklamalar yuguruvchilar va velosiped xaydovchilarni tadqiq qilishda aniq axborot beradi. Konkida yuguruvchilarni, chang'i sportchilarini, futbolchilarni tekshirishda ham yaxshi natijalarni olish mumkin. Beldan yuqori yelka mushaklariga ko`proq yuklama tushadigan sport turlarida (suzuvchilar, eshkak eshuvchilar) veloergometrni qo`llab tadqiq qilinsa natijalar pasayib ketadi. Shuning uchun tadqiqotchilar tredbane va veloergometrni ishlashini tekshirish bilan bir qatorda, yuklamaning o`ziga xos sharoitlarda tadqiq qilishga xarakat qilmoqdalar.

Sportchining qanchalik mashg'ulot va bellashuv faoliyatining amalga oshishdagi xarakteri va sharoiti turlicha bo`lsa, energiya bilan ta'minlash ishlarini imkoniyatlarini aks ettiruvchi har tomonlama axborot yig'ish qiyinlashadi.

Bunday holatlarda olinayotgan axborot hajmini chegaralanishiga olib kelayotgan tadqiqot programmasini osonlashtirish va qayd qilinayotgan ko`rsatkichlar sonini kamaytirish kerak.

Ba’zan bunday yuklama sharoitidagi sportchining funktsional imkoniyatlari ish vaqtida qayd qilingan ko`rsatkichlardan amalga oshmaydi balki, organizmning tiklanish bosqichidagi muhim funktsional tizimlarining ta’sirida amalga oshadi.

Zo`riqishli va davomiy yuklamalardan keyin, birinchi minutlardagi tiklanish bosqichini sportchi organizmiga ta’siri ish vaqtida qayd qilinganga nisbatan farq qiladi.

Anaerob alaktatli jarayon quvvatini tadqiq qilishda maqsadga muvofiq yuklamalarning davomiyligi 15s dan 30s gacha hisoblanadi. Shu vaqt ichida bajarilgan ishning hajm shaklini alaktat anaerob imkoniyatlarini paydo bo`lishini eng yuqori darajasini butunlay egallashga yo`l qo`yadi va yuklama oxiridagi ish qobiliyatini ushlab turishi sezilarli darajada alaktat anaerob jarayonlarining hajmida aks etadi.

Laktatli anaerob jarayoni quvvatini baholashda, o`xshash usulda ish qilinadi. Yuklamaning bunday xolatidagi davomiyligi 45-95 s gacha ko`payadi. Ishning xajm shaklidan tashqari anaerob jarayonlari quvvatini baholash uchun, maksimal kislorod tanqisligi, uning laktat va alaktat fraktsiyalari, laktatni bir joyga to`plash, lokal ko`rsatkichlar va kislotali-asos xolatini surilishi kabilar qayd qilinadi.

Laktatli anaerob jarayoning quvvatini tadqiq qilishda nafas chiqarishdan olingan xavoni sinab ko`rish 20-30 minut davomida o`pkadagi shamolni qayd qilish orqali o`tkaziladi va ob’ektiv axborot olish uchun etarli bo`ladi.

Laktatli anaerob xajmi jarayonini aniqlashda yuklamaning davomiyligini 3-5 minutgacha ko`paytirilishi ko`rib chiqiladi va bunda yana ham ko`proq maqsadga muvofiq bo`lgan oraliq tartibidagi ish taklif qilinadi ya’ni, yo`l qo`yilgan oxirgi tezlikning 4x1 minutlarida va dam olish oralig’ini pasayishi: 120, 60, 30s. Berilgan testdagi ishning xajm shaklidan tashqari, laktatani ko`p xajmda ajrab chiqishi qayd qilinadi. Buning uchun, 1,4,8,12,16,20 minutlarda olingan qon analizi orqali amalga oshadi.

Aerob imkoniyatlarini tadqiq qilishdan tashqari, aerob jarayonlarini hajmi va quvvatini o`rganadi shuningdek, tejamlilik yana ham ko`proq davomiy yuklamalarni talab qiladi.

Anaerob jarayonlarining quvvatini va xajmini nazorat qilish.

Anaerob jarayonlarining butunligicha hajmi va quvvatini baholanishini muhim integral ko`rsatkichlar yordamida ko`rib chiqamiz, shuningdek, bir qancha lokal ko`rsatkichlar, anaerob jarayonlarining imkoniyatlari va alohida xususiyatlari haqida guvohlik beradi.

Umumiy, alaktat va laktat kislorodli vazifa anaerob jarayonlarining quvvatini mos kelishini baholash uchun ishlatiladi.

Ma’lumki, zo`r berib ishlashdan keyin sportchilarning anaerob imkoniyatlarini oxirgacha safarbar qilishda, kislorod vazifalarini qismi tez tiklanadi biroq, laktatani yo`qotilish bilan bog’liq bo`lgan bir qancha qismlari 40-60 minut ichida tiklanadi. Yuklamani oshishdan keyin darhol tiklangan kislorodli vazifa alaktat, sutli kislotani yo`qolishi bilan bog’liq vazifa laktat deb ataladi.

Demak, ulardan birinchisi yuqori energetikani tez sintez qo`shilishiga va kislorod to`ldirishni g’amlashga sabab bo`lsa, ikkinchisi glyukogendan resintezlash va loktatani oksidlanishida mushaklardagi gomeostazni tiklanishiga bog’liq.

Sport bilan shug’ullanmaydigan erkaklardagi umumiy kislorod vazifasining maksimal hajmi o`rtacha 5-6 l ni, ayollarda 3-4 l ni tashkil qiladi.

Anaerob ishlarida yaxshi shug’ullangan sportchida bu kattalik 13-15 va 8-10 l gacha ko`tariladi. Alohida sport turlarida ixtisoslashgan mashhur sportchilarda esa, 20-22 va 24-26 l ni tashkil qiladi. Mushaklarda va arteriya qonlaridagi laktotani maksimal soni muhim va mashhur ko`rsatkichlar bo`lib, sportchining anaerob imkoniyatlarini baholash uchun qo`llanadi.

Laktatani testdagi maksimal kattalik ishining davomiyligi va jadalligidan tashqari quvvatini va hajmini xarakterlash mumkin.

Sport bilan shug’ullanmaydigan kishilarning arterial qonidagi laktata odatda 5-6 mmol*l-1 dan oshmaydi, yaxshi shug’ullangan sportchilarda 10-15 mmol*l-1

ga etish mumkin, sport turlarida ihtisoslashgan mashxur sportchilarda 20-22 xattoki 24-26 mmol*l -1 bo`lishi mumkin.

Nazoratda qo'llanadigan ko'rsatkichlarga talablar.

Bosqichli, kundalik va amaliyotdagi nazoratlar jarayonida qo'llanadigan ko'rsatkichlar, yengil atletikachi holatini ob'ektiv baholashni ta'minlash kerak. Tekshirilayotgan kontingent bo'yicha, yoshi, jinsi, malaka xususiyatlariga, nazoratning alohida turlarini maqsadlari va vazifalariga javob berish kerak.

Nazoratning har bir jarayonida ko'rsatkichlarni keng doirada qo'llash mumkin ya'ni, yengil atletikachilarning har tomonlama tayyorgarligini xarakterlashi va bu ko'rsatkichlar yuqorida sanab o'tilgan talablarga javob berishi kerak.

Majmuaviy nazoratda ijtimoiy-psixologik va medisina-biologik ko'rsatkichlar asosiy hisoblanadi.

Pedagogik ko'rsatkichlar texnik va taktik tayyorgarlik darajasini, musobaqalarda qatnashish barqarorligini, o'quv-mashq jarayoni miqdorini xarakterlaydi.

Ijtimoiy-psixologik ko'rsatkichlar, atrof muhit sharoitini, yengil atletikachi kuchi va asablarining xarakatlanish jarayoni, axborotni egallash va uni qayta ishlash qobiliyati, faoliyatning analizator holatini xarakterlaydi. Medisina-biologiyali, anatomiyali, jismoniy, bioximiyali, biomexanikali holatlarni o'z ichiga oladi.

Nazorat jarayonida ko'rsatkichlar ikki guruhga bo'linadi:

Birinchi guruh ko'rsatkichlari genetik tomondan o'tgan va mashg'ulot jarayonida kam o'zgaruvchan nisbiy mo''tadillashgan belgilarni xarakterlaydi. Ko'rsatkichlarning mos kelgan belgilari ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlaridagi orientasiyada va bosqichli nazoratdagi saralash vazifalarini echishda qo'llanadi. Mo''tadillashgan belgilarga gavda uzunligidagi turli xil to'qimalar soni, suyak mushaklarini turi, ruhiy holatini turi, reflekslarini tezligi kabi holatlar kiradi.

Ikkinchi guruh ko'rsatkichlariga texnik va taktik tayyorgarligi, alohida jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasi, musobaqa faoliyatidagi va o'quv-

mashg’ulot jarayonidagi turli sharoitlar yengil atletikachi organizmi hayot faoliyatidagi xarakat va ekonomik tomonlarini ta’minlanishini xarakterlaydi.

Har-bir nazorat ko’rsatkichlari quyidagi talablarga mos kelishi kerak.

12.3. Yengil atletika sportida qo’llaniladigan ilmiy-uslubiy ta’minot.

Innovasion texnologiyalar yordamida bosqon uloqtiruvchilarning natijalariga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash. Germaniyaning Leypsig yengil atletika instituti tadqiqotchilar guruxi yengil atletika bo’yicha 2009 yildagi jahon Chempionatidagi eng kuchli bosqon uloqtiruvchilarning texnikasini tahlil qilishdi . Bosqon uloqtiruvchilar texnikasining biomexanik tahlilida sportchi tanasidagi 20ta nuqta ,hamda 1ta bosqonning yadrosi markazidagi, jami 21 nuqtali model qo’llanildi (Regina Aysel, Eberxard Niksdorf,2010).

2009 yildagi jahon Chempionati Bosqon uloqtiruvchi ayollar uchun eng qiziqarli kechdi, chunki ikkinchi urinishda Polshalik Anita Wlodarczyk 77.96 metr natija bilan jahon rekordini o’rnatdi.Germaniyalik Betty Heidler 77.12 m. natija bilan kumush medal sovrindori bo’lish bilan birga Germaniyaning rekordini yangilashga erishdi. Martina Hrasnovaga bronza medali nasib etdi, u ko’rsatgan natija 74.79 metrga teng edi. Musobaqa sovrindorlarining o’rtacha natijasi 76.62 metrga, finalga tushgan yengil atletikachilarning o’rtacha natijasi esa 74.08 metrga teng bo’ldi. Bu musobaqadagi natijalar musobaqalar tarixidagi eng yuqori natijalarli musobaqa hisoblanadi.

Qo’llanilgan **model yordamida bosqonning uchib chiqish tezligi, uchib chiqish burchagi, uchib chiqish nuqtasining balandligi va jismning havodagi xaratlari kabi boshqa ko’rsatkichlar nazorat va tahlil** qilindi. Tadqiqot natijalari yengil atletikachilarga keyingi musobaqalarga samaraliroq tayyorlanishida katta yordam beradi. Bosqon uloqtiruvchi ayollarning turli ko’rsatkichlari bo’yicha korrelyasion bog’liqlik tahlili ham amalga oshirildi.

Video yozuv ikkita «Canon XN G1S» videokameralarida amalga oshirildi.

Final ishtirokchilaridan 6 nafari bosqonni 4 burulishdan bronza medali sohibi Hrasnova va ettinchi o’rindagi qatnashuvchi Cosby 3 burulishdan uloqtirishdi.

Bosqon uloqtirish musobaqalarida Heidlerda eng yuqori uchib chiqish tezligi 27.9 m/sekundga tengligi aniqlandi, chempion Wlodarczykning bosqoni 27.8 m/sekund tezlikda uchib chiqqan bo'lsa, final ishtirokchi larining o'rtacha ko'rsatkichi 27.1 m/sek bo'lib , o'rtacha og'ish 0.5 m/sekundni tashkil etdi.

Germaniyalik Klaasning bosqoni samarali eng yuqori 42.3°li, burchak ostida uchib chiqqan bo'lsa, Wlodarchik va Lysenkolarning bosqoni ancha kichikroq burchak ostida uchib chiqdi.Eng omadsiz uloqtiruvchi Hrasnova bo'lib uning bosqoni 37.6°li burchak ostida uchib chiqdi. Final ishtirokchilarining bosqon uloqtirishda bosqonning uchib chiqish burchagi o'rtacha ko'rsatkichi 40.0° ga teng bo'lgan bo'lsa, o'rtacha og'ishi esa 1.7°ni tashkil qildi.

Bosqon uloqtirish musobaqalarida bosqonning uchib chiqish nuqtasining balandligiga kelsak,eng yuqori ko'rsatkich Cosbyda bo'lib– 1.66 metrga teng, keyingi o'rinlarda Claretty, Hrasova va Lysenkolar. Final ishtirokchilarining o'rtacha ko'rsatkichi 1.46 metrga teng bo'lib, o'rtacha og'ish 0.15 metrni tashkil qildi.

Yengil atletika natijalarning 4-burulishda tezlikning oshishi bilan eng yuqori korrelyasion bog'liqligi aniqlandi (r = 0.97),ikkinchi burulishning oxirida ikki tayanchli fazadagi tezlikning yengil atletika natijasi bilan bog'liqligi (r = 0.77) ham yuqori hisoblanadi .

Uchinchi burulishning oxirida ikki tayanchli fazadagi tezlikning yengil atletika natijasi bilan bog'liqligi (r = 0.72) ga teng.

Boshlang'ich tezlik bilan yakuniy natija orasidagi korrelyasion bog'liqlik r=0.56 ga va yengil atletika natijalarining burulishlarga ketgan vaqt bilan korrelyasion bog'liqligi r= - 0.48ga teng .

Buyuk Britaniya sportining tadqiqotlar va innovasiyalar bo'limi boshlig'i yengil atletikada uloqtirilgan jismning uchishini 3D Doppler radarda va ikkita videokamerada yozib olish va i noutbukda tahlil qilishni yaqin orada milliy jamoada qo'llash tahmini borligi. Bu innovasion usullarning qo'llanishi amaliyotda mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirishi muqarrarligi haqida ma'lumot berdi (Skott Drayver 2010).

O’zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidentining 2013 yil 25 fevraldagi «O’zbekiston yengil atletikachilarining 2016 yilda Rio-de-Janeyro shahrida (Braziliya) bo’lib o’tadigan XXXI yozgi Olimpiada va XV Paralimpiada o’yinlarida ishtirok etishga tayyorgarligi to’g’risida»gi PQ–1923-son qaroriga muvofiq va respublikada , sport tibbiyotini yanada rivojlantirish uchun zarur shart-sharoit yaratish hamda uning ilg’or yutuqlarini mamlakat terma jamoalari yengil atletikachi-a’zolarining Olimpiya, Osiyo o’yinlariga, jahon va Osiyo chempionatlariga, boshqa xalqaro musobaqalarga kompleks jismoniy va psixologik tayyorgarlik ko’rish jarayoniga keng joriy etish maqsadida O’zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining 2013 yil 3 iyuldagi PQ-1994-sonli “O’zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo’mitasi huzurida Respublika sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazini tashkil etish to’g’risida”gi qaroriga asosan O’zbekiston Milliy olimpiya qo’mitasining, O’zbekiston Respublikasi Sog’liqni saqlash vazirligi hamda Madaniyat va Sport ishlari vazirligining O’zbekiston Milliy olimpiya qo’mitasi huzurida Respublika Sport tibbiyoti ilmiy-amaliy markazi(keyingi o’rinlarda Sport tibbiyoti markazi deb yuritiladi) tashkil etildi.

Sport tibbiyoti markazi sport tibbiyoti sohasida yagona davlat siyosatini amalga oshiruvchi, sportchilarning tibbiy-biologik va tibbiy-psixologik tayyorgarligini ta’minlovchi, shuningdek milliy antidoping xizmati funksiyasini bajaruvchi bosh ixtisoslashgan tibbiyot muassasasi hisoblanadi.

Qarorning 2-bandida belgilangan sport tibbiyoti markazining asosiy vazifalari va faoliyati yo’nalishlari quyidagilardan iborat:

- sport tibbiyoti sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borish, sport turining xususiyatini, yo’l qo’yiladigan jismoniy yuklamani, sport patologiyasini davolash va oldini olishning ilg’or uslublarini, musobaqalarga tayyorgarlik ko’rishda sportchilarning tibbiy nazoratini hisobga olgan holda yengil atletikachilarning funksional ahvolini diagnostika va korreksiya qilish standartlarini ishlab chiqish va joriy etish;

- iqtidorli yosh va istiqbolli sportchilarni, ularning individual genetik va fenotipik imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlashning zamonaviy tibbiy-biologik uslublarini ishlab chiqish va joriy etish;

- sportchilarni yengil atletika turlari bo'yicha tayyorlashning yakka tartibdagi dasturlarini ishlab chiqqan holda musobaqalarga tayyorlashning turli davrlarida dori vositalarining, ovqatlanish tartibi va rasionining yengil atletikachilarning fiziologik holatiga ta'sirini tadqiq qilish;

- antidoping nazoratining samarali tizimini, shuningdek sportchilarda farmokologik ta'sirga ega bo'lgan dori-darmon va boshqa vositalarning qo'llanilishini nazorat qilish uslublarini ishlab chiqish va joriy etish;

- musobaqa va mashg'ulotlarni rejalashtirishni hisobga olgan holda yengil atletikachining individual sport jismoniy yuklamasini tekshirish va maqbullashtirish;

- sportchi organizmining jismoniy tayyorgarligi o'sishiga va mas'uliyatli xalqaro musobaqalarga eng yuqori funksional tayyorgarligini ta'minlashga qaratilgan ular salomatligi darajasining muttasil o'sishini nazorat va korreksiya qilish;

- yengil atletikachilarning xalqaro musobaqalarda qatnashishga psixologik tayyorgarligini, shuningdek zarur psixologik korreksiyani o'tkazishni ta'minlash;

- yengil atletikachilarda sport jarohatlari, patologiyalari va sindromlarini, shu jumladan respublikaning boshqa ixtisoslashtirilgan tibbiyot muassasalari davolash-diagnostika bazalaridan foydalangan holda, oldini olish, diagnostika qilish va davolash;

- mamlakatda sport tibbiyoti va antidoping nazorat sohasidagi ilg'or metodika va texnologiyalarni almashish va joriy qilish uchun bu sohadagi etakchi xorijiy muassasalar bilan xalqaro hamkorlikni mustahkamlash va kengaytirish;

- sport federasiyalari, klublari va jamoalari tibbiy xodimlarining malakasini oshirishga ko'maklashish, ularga ilmiy-tashkiliy, maslahat-diagnostika, davolash-profilaktika va reabilitasiya ishlari masalasida uslubiy yordam ko'rsatish.

12.4. Yengil atletikachilarning funksional holatini an’anaviy baholash usullari.

Yengil atletikachilarning yengil atletika faoliyatidagi qattiq asabiy-ruhiy zo’riqishlar, organizmga tashqi muhitning ta’siri ostida kechadigan fiziologik hamda ruhiy jarayonlar, funksional holat va mashg’ulotning samaradorligi, hamda yengil atletikachining ishchanlik qobiliyatini baholash dolzarb muammolardan biridir.

Organizmning funksional holati, uning mashg’ulot va musobaqa yuklamalari ta’siridagi va tiklanish jarayonidagi dinamikasini o’rganishga tibbiyot amaliyoti va yengil atletika fiziologiyasi soxalari mutaxassislarining qiziqishi katta, lekin yengil atletikachilarimizning, ayniqsa O’zbekiston terma jamoa a’zolarining ilmiy - uslubiy ta’minoti etarli darajada hal qilinmagan.

Organizmning funksional holati deganda yengil atletikachining o’z oldiga qo’yilgan maqsadiga samarali erishishini ta’minlashda ishtirok etadigan fiziologik funksiyalarning xususiyatlari va ruhiy-fiziologik holatlari birligini tushunamiz.

Demak, yengil atletikachi organizmining funksional holati haqidagi tasavvurga egalar bir yoki bir necha ko’rsatkichlarni o’rganish asosida yaratilmaydi, ular yengil atletika faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishni bevosita va bilvosita shart qilib qo’yadigan funksiyalarga integral baho berilishini talab qiladi.

Yengil atletikachilarning funksional holatini o’rganish tayyorgarlik jarayoni xususiyatlaridan kelib chiqadigan bir qator muammolarning xal etilishi bilan bog’liq. Tadqiqotchi qanday fiziologik funksiyalar ishning qaysi bosqichlarida asosiy funksiyani bajarishini aniqlashi lozim.

Yengil atletikachilar organizmining funksional holatidagi ko’rsatkichlarning o’zgarishi uning ishchanlik qobiliyati va toliqishining rivojlanish bosqichlaridagi o’zgarishlarini bilvosita namoyish etadi. Ko’pgina tadqiqotchilar jismoniy faoliyat va ruxiy zarba (stress) yuklamalaridan toliqishdagi o’ziga xos tafovutlardan ko’ra umumiy jixatlarga ko’prok ahamiyat beradilar. Ammo ruhiy zarba yoki qattiq hayajon vaqtida markaziy asab tizimida, oliy asab faoliyatida, analizatorlar hamda

ruhiy faoliyatda jiddiy funksional siljishlar kuzatiladi.

Har bir alohida holatda ko’rsatkichlarni tanlab olish, eng avvalo, organizmning jadal faoliyat ko’rsatadigan, muayyan faoliyatini ta’minlashda eng muxim, xal qiluvchi rol o’ynaydigan tizimlariga beriladigan baholarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Shunga ko’ra yengil atletika faoliyati xususiyatlari, uning funksional tuzilishi bilan birga mazkur faoliyat olib boriladigan sharoitlarni ham e‘tiborga olish zarurdir. Masalan, insonning yengil atletika faoliyati yurak-tomir tizimining tobora o’sib boruvchi kislorod qarzdorligi ostida kechadigan faol mehnati hamda atrof-muxitning yuqori xarorati sharoitida bajariladigan jismoniy xarakatlar paytidagi funksional holati bilan o’lchanadi.

Yengil atletikachilarning Nurli tashhis bo’limining funksiya va imkoniyatlari faoliyati jarayonidagi funksional holatini xolis baholash uchun ko’pgina tadqiqotchilar vegetativ funksiyalar hamda asab-mushak tizimi ko’rsatkichlaridagi o’zgarishlarni qayd etib borishni taklif qiladilar. Bunda turli funksional tizimlarning quyidagi ko’rsatkich qiymatlari qo’llanishi mumkin:

- yurak urishi sur’ati, arterial qon bosimi, qonning sistolik va daqiqadagi xajmi, periferik qon bosimi, elektrokardiografiya hamda kardiointervalografiya ko’rsatkichlari;

- nafas olish sur’ati, o’pkaning tiriklik sig’imi, nafasning bir daqiqalik hajmi, nafas olish koeffisienti nafasni to’xtatish turlari, kislorod iste’mol qilishning maksimal ko’rsatkichi;

-alohida mushak guruxlarining statik va dinamik kuchi va chidamliligi;

-ish quvvati kilogramm, metrlarda(kg/m), quvvat sarfi kilokaloriyalarda (kkal), kuchlanish quvvati vattlarda (Vt);

-oddiy va murakkab vaqti, tahliliy sinovlar, diqqatni tekshirish uchun testlar;

-fiziologik ko’rsatkichlar bo’yicha ishchanlik qobiliyati;

-mashg’ulotdan keyin funksional faoliyatning dastlabki holatini tiklash uchun zarur bo’lgan vaqt;

-mashg’ulotning turli lahzalarida savol-javoblar asosida sub’ektiv charchash hissi va x,.k.

Yengil atletika turiga qarab yengil atletikachining funksional holatini tadqiq etishning quyidagi usullari tanlanadi:

a) chidamlilikni ko'proq namoyon etadigan yengil atletika turlari - tashqi nafas, gaz almashinuvi, yurak - tomir tizimi, ichki tizimlar;

b) yengil atletikaning tezkor-kuch va texnik jihatdan murakkab turlarida markaziy asab tizimi (MAT), analizatorlar, asab-mushak apparatini tadqiq, etish;

d) yengil atletikaning tezkorlik talab etiladigan turlarida - tashqi nafas, kislorod qarzdorligi, yurak-tomir tizimi, ichki tizim, MAT, analizatorlar, asab-mushaklar tizimini tadqiq, etish.

Yengil atletikachilarning funksional holatini tekshirishda uning tinch holatda bo'lishiga, tadiqot standart laboratoriya sinovlari, yengil atletika faoliyatining tabiiy sharoitida hamda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish vaqtida o'tkazilishiga erishish zarur.

Yengil atletikachilarning funksional holati mashg'ulot jarayonida tadqiqotning turli usullari yordamida aniqlanadi va bunda funksional holatning har bir mashg'ulotdan so'ng, sutkalik, mashg'ulotning mikrosikli, mezosikli va makrosikllardagi o'sish sur'ati o'rganiladi.

Funksional holatning sutkalik o'sish sur'ati yengil atletikachining kun davomidagi o'quv, ishlab chiqarish faoliyati hamda mashg'ulot yuklamalari bilan bog'liq.

Kunlik mashg'ulot kichik, o'rta yoki katta yuklamalar asosida rejalashtirilishi mumkin. Yuklamadan keyin darxol arterial qon bosimi, nafas olish va YUQSning tiklanishi qayd etiladi. Mazkur ko'rsatkichlar o'zining dastlabki darajasigacha bir necha soatdan so'ng, ba'zan esa keyingi kuni ertalab tiklanadi.

Katta yuklamali mashg'ulot kunini tashkil etishda yengil atletikachi funksional holatida jiddiy siljishlar qayd etiladi.

Mashg'ulot mikrosikli jarayonida funksional holatdagi o'zgarishlar sur'ati yengil atletikachining yengil atletika faoliyati, mashqlanganlik darajasi, malakasi, tayyorgarlik davri va bosqichiga bog'liq bo'ladi

Masalan, yengil atletikachining mashqlar seriyasidan keyin xali tiklanib ulgurmaganligini YUQS, arterial qon bosimi ayniqsa, diastolik bosim, tremor amplitudasi, vestibulyar barqarorlikni kuzatib borish asosida aniqlansa bo'ladi. Standart yuklama hamda tiklanish davri vaqtidagi YUQSni yozib borish yo'li bilan, shuningdek, tadqiqotning asbob-uskunalar usuli yordamida yana ham aniqroq ko'rsatkichlarga ega bo'lish mumkin.

Tiklanib ulgurilmaganlik holatida maksimal jadallik bilan o'tkazilgan bir martalik yuklamadan keyin yoki o'rtacha yuklamali mashg'ulotlar seriyasidan so'ng funksional holatdagi o'zgarishlar sur'ati bir xil bo'lmaydi. Tezkor mashg'ulotlar paytida, toliqish belgilarining paydo bo'lishi mashq bajarishni davom etishning maqsadga qanchalik muvofiqligini belgilaydi. Ikkinchi tomondan, maxsus yoki tezlikka bo'lgan chidamlilikni takomillashtirish maqsadida o'tkaziladigan mashg'ulotda toliqishning to'la tiklanmasidan keyingi mashqlarga o'tishning majburiy sharti hisoblanadi.

Yillik trennirovka sikli davomida funksional holatdagi o'zgarishlar sur'ati yengil atletikachining malakasi, dastlabki funksional holati, yengil atletika turi, istiqbolli rejalarning vazifasi, yoshi hamda jinsiy xususiyatlari bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarda katta hajmdagi yuklamalarni bajargandan so'ng tayyorgarlik davri oxiriga kelib, ayniqsa, chidamlilikka asoslangan yengil atletika turlarida YUQS, nafas olish qisqaradi, arterial qon bosimi, tremor amplitudasi, barqaror yuklamalar hamda muayyan tiklanish davri uchun yurak urishi yig'indisi pasayadi; jismoniy ishchanlik qobiliyati, shuningdek, aerob samaradorlikda o'sish kuzatiladi, o'pkada maksimal havo aylanishi ko'payadi. Yengil atletikaning tezkor-kuch bilan bog'lik, turlariga ixtisoslashayotgan yengil atletikachilarda mushak-kuchi va kuchga bo'lgan chidamliligi ancha oshadi.

Bevosita musobaqalar oldi tayyorgarligi bosqichida yuqorida ko'rsatib o'tilgan barcha siljishlar sur'ati deyarli baland bo'lmaydi, ayniqsa yuqori malakali yengil atletikachilarda. Eng ko'p o'zgarishlar yosh yengil atletikachilarda kuzatiladi. Mazkur bosqich so'ngida va asosiy musobaqalar

davriga kelib, maksimal jadallikdagi maxsus yuklamalardan keyin ishchanlik qobiliyati ko’rsatkichlari zarur axborot beradi.

Musobaqalarga bevosita tayyorlanish davrida, ayniqsa, so’nggi kunlarda tekshirilayotgan ko’rsatkichlardagi start oldi holatidagi o’zgarishlar sezilarli darajada ko’rinishi mumkin. Funksional holatning ko’p yillik o’zgarish sur’ati, odatda, yosh yengil atletikachilar organizmida yengil atletika mahorati shakllanib, takomillashib borgani sayin yuz beradigan o’zgarishlar kuzatiladi.

Yengil atletika yengil atletika faoliyatining muayyan turini o’rganayotgan tadqiqotchi tavsiya etilgan usullarning, oldinga qo’yilgan maqsadlarni hal etishga yunaltirilgan eng maqbul usuliyatlarni tanlab olishlari lozim. Bundan tashqari, yengil atletikachining funksional holatini tekshirishda tadqiqotning elektrokardiografiya, kardio-intervalografiya, ensefalografiya, reoensefalografiya, elektrookulografiya, elektromiografiya kabi usullardan tabiiy musobaqa yoki laboratoriya sharoitida masofadan boshqariluvchi usullaridan foydalanish mumkin. Shuningdek, buyrak-adrenal tizimini, qon, to’qima va siydik tarkibidagi adaptiv gormonlarning muvozanatini, oqsil, yog’, uglevod hamda elektrolit almashinuvi holatini o’rganish uchun biokimyoviy usullarni qo’llasa ham bo’ladi.

Funksional holatga baholashda tekshiriluvchining asabiy zuriqishi darajasini e‘tiborga olish lozim. Funksional holatni baholash uchun yurak-tomir tizimi tekshiriladi, siydik tarkibidagi 17-oksikortikosteroidlar aniqlanadi, oliy asab faoliyati, analizatorlarning elektr ta’sirchanligi hamda funksional harakatchanligi tadqiq etiladi.

Yengil atletikachilarning salomatligini, funksional holatini va shug’ullanganlik darajasini baholash uchun har bir yengil atletika sport turiga maqbul, zarur axborotlarni beruvchi sinovlarni tanlab olish juda muhim hisoblanadi.

Organizmning funksional holatini baholash uchun tavsiya etiladigan asosiy tadqiqot usullari ko’rib chiqamiz:

Yurak –tomir tizimi funksional holatining eng o’zgaruvchan va ko’p

ahborot bera oladigan ko’rsatkichi yurak qisqarishlari sur’ati (YuQS) bo’lib u:

- paypaslash usuli bilan;
- Elektrokardiogramma bo’yicha;
- pulsotaxometr darajalarini ko’rish usuli bilan va zamonaviy kopyuterlashtirilgan tonometrlar yordamida o’lchanadi.

Arterial qon bosimi simobli, membranali, elektron va kompyuterlashtirilgan tonometrlar, sfigmomanometr, mexanokardiograf bilan ulchanadi. Yengil atletika fiziologiyasida sistolik, diastolik, yurak urishi vaqtidagi hamda o’rta dinamik qon bosimlari eng katta ahamiyatga ega. Sog’lom yengil atletikachida sistolik yoki maksimal qon bosimi (SB) 100-120 mm sim.ust.gacha oshadi va jismoniy xarakatlar to’xtatilgach, 2-3 daqikqa ichida asta-sekin dastlabki darajaga qaytadi.

Diastolik yoki minimal qon bosimining (DB) me’yoriy darajasi 60-80 mm simob ustunini tashkil etib, yuklamalardan keyin o’zgarmaydi yoki 10 mm simob ustunigacha pasayadi. Keskin o’zgarishlar hamda sekinlik bilan o’z holiga qaytishi noma’qul belgi sifatida baholanadi.

O’rganilayotgan yuklama ta’sirida SBda yuz beradigan o’zgarishlar xususida SB va YuQSdagi siljishlarni tinch xolatdagi xuddi shu ko’rsatkichlar bilan taqqoslab xulosa chiqariladi.

Yurak urishi bosimi (YuUB) muhim ko’rsatkich bo’lib, uning o’zgarishlari asosida yurak va tomirlar faoliyati haqida bilvosita mulohaza yuritish mumkin. U me’yorda minimal qon bosimi kattaligining 25-30%ga teng bo’ladi. YUUB=SB-DB formulasi asosida hisoblanadi.

O’rtacha dinamik bosim (O’DB) taxoossillogramma ossillyasiyasining maksimal amplitudasiga ko’ra aniqlanadi. Arterial qon bosimi manjet usuli bilan aniqlanayotgan holatlarda O’DBning qiymatini (mm da) quyidagi formulalar asosida hisoblab chiqish mumkin:

1.O’DB=YUUB/3+DB

2. O’DB=DB+0,42 YUUB

Yurak - tomir tizimining umumiy funksional sinovlari.

30 sekund ichida 20 marta o’tirib turish. Sinov besh daqiqalik dam olishdan so’ng o’tkaziladi va aniq qiymatlarga ega bo’lish uchun YUQS uch marta 10 sek. mobaynida hisoblanadi va arterial qon bosimi o’lchanadi.

Tekshiriluvchi engchani qo’ldan echmay turib, o’tirib turishlarni har 1,5 sek.da bir martadan tezlikda bajaradi. O’tirayotganda u qo’llarini ko’krak balandligida ko’tarishi, turayotganda esa pastga tushirishi lozim. Mashqni tugatgach, tadqiqotchi yoniga o’tiradi va yuklama berilgandan keyingi har bir daqiqaning dastlabki 10 sekundida uning YUQS, xar bir daqiqaning 30-50 sekundi orasida esa AB o’lchanadi, o’lchashlar dastlabki kattaliklar to’la tiklanguncha o’tkaziladi.

Joyida turib 1 daqiqada 180 qadam tezlik bilan 3 daqiqa davomida va xuddi shunday holatda 1 daqiqada 160 qadam tezlik bilan 5 daqiqa davomida yugurish. Yuklamagacha va tiklanish davridagi tadqiqotlar o’tirib turish mashqlari kabi o’tkaziladi, faqat farq shundaki, bunda YUQS tiklanish davri daqiqasining birinchi va oxirgi 10 sekundi ichida 5 daqiqa davomida sanab turiladi. AB xar daqiqa o’lchanadi. Yuklama berilgan vaqt va tiklanish davrida YUQS ni to’xtovsiz yozib turish (EKGni radiotelemetrik yoki telemetrik, simli qayd etish, yurak urishi o’lchagichi, pulsotaxometr yordamida), o’pkada havo aylanishini aniqlash sinov natijasida olinadigan axborotlarni yanada boyitadi.

Aralash sinov. 30 sekund mobaynida 20 marta o’tirib turish, bir joyda turib tez sur’atda 15 sekund davomida yugurish hamda bir joyda turib daqiqada 180 qadamdan 3 daqiqa davomida yugurish. Sinov organizmning tezkor mashqlar va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalarga moslashish qobiliyati xaqida fikr yuritish imkonini beradi.

Bir joyda turib takroran tez yugurish: maksimal sur’at bilan bir joyda turib 3 marta 15 sekunddan yugurish. Sonlarni yuqori ko’tarib, imkon qadar tez qadam tashlagan holda 3 tezlik yuklamasi birin-ketin bajariladi.Har bir yuklamadan so’ng tiklanish davrini o’rganish muddati - 3 daqiqa.

Funksional ko’rsatkichlarning siljish darajalarini dastlabkilari bilan qiyosiy baholashdan tashqari qon aylanish tuzilmasining moslashtiruvchi mexanizmlarini

sifatli o’rganish usuli ham qo’llaniladi. Reaksiya turlarini baholash sistolik (SB) va diastolik bosimlar (DB); YUQS hamda ularning tiklanish sur’atidagi o’zgarishlarini tahlil qilishga asoslanadi.

Reaksiyaning normotonik turi YUQSning ko’tarilishi va ayniqsa, SBning ancha ko’tarilib ketishi bilan ajralib turadi, bunda DB xatto ko’tarilishi ham mumkin. Tiklanish davri ancha cho’ziladi.

Reaksiyaning astenik turida AB kup o’zgarmaydi, yaqqol taxikardiya hamda tiklanish davrining sekinlik bilan kechishi unga xos belgilardir.

Reaksiyaning distonik turi ayrim patologik holatlarda, yurak nuqsonlarida (porok), o’tkazilgan kasalliklardan so’ng kuzatilishi mumkin. Yurak urishining tinimsiz tovushi tinch holatda ham, ozgina yuklamadan sung ham zo’rg’a eshitiladi, YUQS keskin tezlashadi. SB reaksiyasi nisbatan sust, yurak urishining tinimsiz tovushi fenomeni bir necha daqiqa davomida eshitilib turadi.

Kuchli va jadal yuklamalardan keyin yurak urishining tinimsiz tovushi me’yorga ko’ra sog’lom odamning odatdagi fiziologik reaksiyasi hisoblanadi. Faoliyatga javoban qonning sistolik hajmi keskin oshib, ayni vaqtda sirtqi tomirlar qarshiligi susayadi. Ushbu ikki omilning uyg’unlashuvi natijasida yurak urishining baland tinimsiz tovushi eshitiladi, u 1-2 daqiqa mobaynida tez yuqoladi. Bu o’smirlarda jinsiy etilish davrida ko’proq uchraydi.

SBning pog’onali ko’tarilishi reaksiyasi eng yuqori qiymatlarda aks etadi, lekin bu yuklama bajarilganidan keyin darhol emas, balki 2-3 daqiqadan so’ng sodir bo’ladi. Agar reaksiyaning pog’onali turi (20-30 mm sim.ust.dan yuqori) kichik yuklamadan keyin SB bir oz ko’tarilgan vaqtda kuzatilsa, u (bonda ko’rsatkichlar bilan uyg’unlikda) salbiy belgi sifatida baholanishi mumkin.

Zo’riqish bilan o’tkaziladigan sinovlar yurak - tomir tizimining kuch hamda turgun holatdagi zuriqishlarga reaksiyasini baholash tonometr yordamida aniqlanadi. Zuriqish paytida ko’krak ichidagi bosim kuchayganligi sababli yurakning o’ng qorinchasiga qon oqib o’tishi qiyinlashadi, natijada yurak ichi qonga batamom to’ladi. Zuriqish to’xtatilgan zahoti qonning sistolik hamda daqiqalik hajmi ko’payadi.

Maksimal zo’riqish. Sinov turgan holatda badan qizdirish mashqlaridan so’ng o’tkaziladi. Nafas to’la chiqarilib, chuqur nafas olinganidan keyin tekshiriluvchi quvurcha orqali monometrga nafas chiqaradi. Eng yaxshi natija maksimal zo’rikish ko’rsatkichi sifatida yozib quyiladi (mm simob ustunida).

Yengil atletikachilarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash.

Yengil atletikachilarning zahiradagi imkoniyatlarini baholash_usullari. Organizmning zahiradagi imkoniyatlarini o’rganishda foydalaniladigan funksional sinovlar odamning u yoki bu funksional tizimi uchun mo’ljallangan muayyan yuklama berish bilan bog’lik. Yuklamaning kattaligi uni bajarish uchun sarflangan vaqt, ma’lum sur’atda amalga oshiriladigan xarakatlar miqdori, fiziologik ko’rsatkichlardagi o’zgarishlarning xususiyatlari bilan belgilanadi.

Organizmda yuz bergan siljishlar haqida fikr yuritish uchun har bir funksional sinov kamida 2 martadan qo’llanilishi lozim (mashg’ulotgacha,mashg’ulot vaqtida yoki undan keyin)

Nafasni tutib turish sinovi organizmning kislorod bilan ta’minlanganligi hamda mashqlanganlikning umumiy darajasi haqida ma’lumot beradi. U ikki hil variantda o’tkaziladi; nafas olgach uni tutib turish (Shtange sinovi) hamda nafasni chiqargach, boshqa nafas olmay turish (Gench sinovi). Nafasni tutib turish uchun sarflangan vaqt sekundda va YUQS reaksiyasining ko’rsatkichi asosida baholanadi. YUQSni topish uchun sinov tugaganidan so’ng aniqlangan YUQS qiymatining dastlabki yurak urishi sur’atiga nisbatini olish zarur.

Shtange sinovi. Nafas olgach, uni tutib turish quyidagicha bajariladi. Sinov boshlanishidan 30 sekund avval tadqiqotchi ikki marta tekshiriluvchining yurak urishini o’lchaydi. Maksimal nafas olish chog’ida, to’la nafas olish chuqurligining 3/4 qismida havo almashinishi yuz bergandan so’ng, nafas tutib turiladi. Burunga qisqich taqiladi. Tutib turish muddati sekundomer yordamida qayd etiladi. Nafas olish izga tushib ketganidan keyin yurak urishi hisoblanadi. Sinov 2 marta 3-5 daqiqalik tanaffus bilan o’tkazilishi mumkin. Nafasni tutib turish davomiyligiga qarab quyidagicha baholanadi:

39 sekunddan kami - qoniqarsiz

40-49 sekundi - qonikarli

50 sekunddan yuqorisi – yaxshi

Nafas olgach, uni tutib turish sinovining variantlaridan biri - uni 20 marta o’tirib turilganidan so’ng 30 sekundda bajariladi va quyidagicha baholanadi:

24 sekundgacha - qoniqarsiz;

25-29 sekundi - qoniqarli;

30 sekundan yuqorisi - yaxshi.

Nafasni tutib turish sinovining variantlaridan biri - uni EKGni tuxtovsiz ravishda qayd etib turib o’tkazishdir. EKG standart simlardan birida o’tirgan joyda yozib olinadi. Asbob nafas olish to’xtashidan 40 sekund avval ishga tushiriladi, o’lchash sinov davomida va undan keyin YUQS tiklangunicha davom etadi.

Gench sinovi Nafas chiqarilganidan keyin nafas olmay turish o’pkada chuqur havo almashinuvi yuz berganidan so’ng o’tkaziladi va quyidagicha baholanadi:

34 sekunddan kami - qoniqarsiz;

35-39 sekundi - qoniqarli;

40 sekunddan yuqorisi - yaxshi. (Kerimov F.A.,2005)

1. Antropometrik tadqiqot uslublari

Sportchining jismoniy rivojlanishini baholash uchun antropometrik tadqiqot usullaridan foydalanib,quyidagi o’lchamlarning natijalari bilan aniqlanadi .

Tananing total va parsial o’lchamlarini aniqlash:

-Tananing total o’lchamlari bu – tananing vazni, tananing bo’yi va ko’krak qafasining aylanasi.

-Parsial o’lchamlar – tana a’zolari yoki qismlarining uzunlik, kenglik va aylana o’lchamlaridir.

Antropologik o’lchashlar D.D.Safarovaning sport morfologiyasi bo’yicha uslubiy qo’llanmasida (2014yil) keltirilgan talab va qoidalarga amal qilgan holda amalga oshirilsa bo’ladi.

Tananing uzunligi (bo’y) – tadqiqotda qatnashuvchining yuqori nuqtasining tayanch maydonidan balandligi. Tana uzunligini tananing cho’zilgan holatida amalga oshirgan ma’qul. Tadqiqodt ishtirokchisi yalangoyoq holatda bo’y o’lchash moslamasining gorizontal maydoniga uning ustuniga orqa qilgan holatda turadi, qo’llar erkin tushirilgan holatda, oyoq tovonlari juftlashgan va tizzalar maksimal darajada yoyilgan holda bo’ladi. Bunda bo’y o’lchash moslamasining ustuniga uning besh nuqtasi tegib turishi kerak: tovon orqasi, boldir mushaklari, yonbosh, orqaning kuraklar orasi soxasi va ensa. Ishtirokchining boshi shunday holatda bo’ladiki bunda, ko’zning pastki nuqtasi tashqi eshitish teshigi bilan bir gorizontal chiziqda joylashadi. Ishtirokchini tasvirlangan holatga keltirgach, antropometrning ko’ndalang reykasi yoki bo’y o’lchash ustunining sirg’aluvchi plankasini boshning eng baland nuqtasiga tushiriladi va o’lchash millimetrgacha aniqlikda amalga oshiriladi.

Yuqori yakun uzunligi – poldan yelka va barmoqlargacha bo’lgan uzunlikning farqi (akromial va barmoq nuqtalari orasining proeksion uzunligi). Tajriba ishtirokchisi asosiy antropometrik holatda turadi, ushbu holatdagi poldan yelkagacha va poldan o’rta barmoq uchigacha bo’lgan masofa o’lchanadi

Yelka uzunligi - yelka uzunligini o’lchash antropometr yordamida yelka nuqtasidan tirsak nuqtasigacha bo’lgan masofani o’lchash orqali amalga oshiriladi, yelkaning xaqiqiy uzunligi poldan yelkagacha va tirsak nuqtasigacha bo’lgan masofaning ayirmasiga teng (akromial va tirsak nuqtalarining proeksion masofasi).

Bilak uzunligi – poldan tirsak va kaft asosi nuqtasigacha bo’lgan masofalar farqi (tirsak va kaft asosi nuqtalari orasidagi proeksion masofa). Bilakni o’lchash tirsakdan to-kaft asosigacha bo’lgan masofani o’lchash yordamida amalga oshiriladi.

Kaft uzunligi – poldan kaft asosi va barmoq nuqtalarigacha bo’lgan masofalar farqi (kaft asosi va barmoq nuqtalari orasidagi proeksion masofa). Bu masofa bilak asosidan to o’rta barmoq uchigacha bo’lgan masofani aniqlash yordamida o’lchanadi.

Oyoq va uning bo’laklarini o’lchash.

Pastki yakun uzunligi – antropometr yordamida o’lchanadigan va poldan belning chov qismigacha bo’lgan uzunlik.

Son uzunligi – pastki yakun uzunligidan poldan tizzaning ichki nuqtasigacha bo’lgan uzunlikning ayirmasi. Son uzunligi chovdan tizzalar yozilgan holatida eng maksimal nuqtada turuvchi tizzaning ichki nuqtasigacha bo’lgan masofani o’lchash yordamida aniqlanadi. Bu nuqtani aniqlash uchun tizzalar bir oz bukiladi va ichki tomondan suyaklar birlashgan erdagi chuqurlik aniqlanadi, tizza yoyilgan holatida tashqariga bo’rtib chiquvchi bu nuqtaga barmoq qo’yiladi va unga antropometr plankasi olib kelinadi.

Boldir uzunligi – poldan tizzaning ichki nuqtasi va to’piqqacha bo’lgan masofalar ayirmasi. (tizzaning ichki nuqtasi va to’piqqacha bo’lgan proeksion masofa). Boldir uzunligini aniqlash antropometr yordamida tizzalar yoyilgan holatida tizzaning ichki nuqtasidan to’piqqacha bo’lgan masofani o’lchash orqali amalga oshiriladi.

Oyoq kafti uzunligi – tovon orqasi va oyoq uchi nuqtalari orasidagi masofa. Oyoq kafti uzunligi antropometr yordamida tovon orqasidan oyoqning eng oldinga chiqib turuvchi nuqtasigacha bo’lgan masofani aniqlash yo’li bilan amalga oshiriladi. Oyoq kaftining balandligi poldan to’piqqacha masofani o’lchash bilan aniqlanadi.

Tananing ko’ndalang o’lchamlari (diametrlar).

Tananing ko’ndalang o’lchamlari “tolstotnыy shtangovыy” yoki “skolzyashiy sirkul” yordamida amalga oshiriladi va antropometrik nuqtalar orasidagi proeksion masofaning frontal yoki sagittal tekislikdagi ifodasi hisoblanadi.

Tananing ko’ndalang o’lchamlarini aniqlashda avval antropometrik nuqtalar barmoq yordamida tajriba ishtirokchisi terisini bosish yo’li bilan aniqlanadi, keyin ularga sirkulning oyoqlari o’rnatiladi. Akromial diametr (yelka kengligi), ko’krak qafasining ko’ndalang o’lchami, ko’krak qafasining old-orqa (sagittal) ko’ndalang diametri o’lchami shuningdek tos o’lchamlari (barcha tos o’lchamlarini amalga

oshirish jarayonida tajriba ishtirokchisi turgan holda sonlarini bir-biriga birlashtirib oladi) amalga oshirildi.

Aylanma o’lchamlarni o’lchash.

Tinch holatdagi ko’krak qafasi aylanasini o’lchash millimetrli lenta yordamida amalga oshiriladi. Bunda lenta shunday tortiladiki, orqa tomondan kuraklarning pastki burchagiga tegib turadi, yon tomondan qo’l va gavda orasidan o’tadi, oldidan esa so’rg’ich atrofii aylanalarining pastki segmentlarini yopib turadi. Mazkur o’lchashni amalga oshirishda tajriba ishtirokchisini suhbat yordamida chalg’itish lozim.

Yelka aylanasi (kuchangan holatda) – xuddi shunday usulda o’lchanadi, ammo yelka muskullari kuchangan holatda bo’ladi. Yelka muskullarining kuchangan va bo’sh holatdagi o’lchamlari orasidagi farq yelka mushaklari ekskursiyasini xarakterlaydi.

Bilak aylanasi – erkin tushirilgan qo’llar holatida bilaklardagi muskullarning eng ko’p to’plangan soxasi aylanasini gorizontal holatda o’lchash yordamida amalga oshiriladi.

Son aylanasi – xuddi shunday usulda o’lchanadi, bunda lenta orqadan yonbosh osti soxasidan aylantiriladi va sonning tashqi qismida birlashtiriladi.

Boldir aylanasi – ham xuddi shunday o’lchanadi. Lenta gorizontal holda boldirning uch boshli muskuli ustidan eng ko’p muskullar yig’ilgan qismining ustidan aylantirib tortiladi. Barcha olingan ma’lumotlar individual tadqiqot kartasiga kiritiladi va uning natijalariga ko’ra sportchining jismoniy rivojlanishini baholanadi(Safarova D.J.,2014y)

Yengil atletika sportida ilmiy-uslubiy ishlarni tashkiliy asoslari.

O’zbekiston yengil atletika sporti sohasida rivojlanishning ravon yo’lga tushib olishi ko’p jihatdan jahon intellektual salohiyatida to’laqonli sherikchilik qila oladigan mutaxassislarni tayyorlashga bog’liq bo’ladi. Buni ta’minlash esa bo’lajak mutaxassislarni va ilmiy-pedagogik xodimlarni zamonaviy talablar asosida tayyorlashni taqozo etadi. Bunday muhim vazifani hal qilishning samarali yo’llaridan biri bo’lajak mutaxassislarni ijodiy faoliyat bilan shug’ullana oladigan

qilib, ya’ni ilmiy tadqiqot asoslari bilan qurollantirilgan holda tayyorlashdan iboratdir.

Ma’lumki, **ijodiy faoliyat inson aqliy faoliyatining ma’lum maqsadiga yo’naltirilgan ijodiy harakatlari majmuasidan iborat**. Bundan ko’zlangan maqsad yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlashda mashg’ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish to’g’risida yangi bilimga ega bo’lish, uni takomillashtirish va ular asosida qo’yilgan muammo echimi bo’yicha yangi usul va texnologiyalarni yaratishdan iboratdir.

Demak, ijodiy faoliyat bilimlarning algoritmik tuzilmasidan iborat bo’ladi. Shu sababli ham **ijodiy faoliyatni – yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlashda mashg’ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirishni bilishda mutaxassislar o’z bilimlarini oshirish maqsadidagi aqliy faoliyatdir, deb ham atash mumkin**. Bu yengil atletika fanining rivojlanishida, bilimlarni ma’lum qonuniyat asosida tizimlashda hamda ulardan bilish faoliyatini takomillashtirishda namoyon bo’ladi.

Mamlakatimiz kelajagi ko’p jihatdan ta’lim-tarbiya sohasidagi innovasion o’zgarishlarga va unga mos ilmiy tadqiqot ishlariga, zamonamizning yangi istiqbolli talablariga javob beradigan ijodiy ishlarning qay tarzda olib borilishiga bog’liqdir. Bu talabni ta’minlash pedagogik ilmiy tadqiqotlarni zamon talablari asosida olib borishni taqozo etadi.

Ilmiy tadqiqot jarayoni bosqichlari. Ma’lumki, ilm-fan ijtimoiy ong shakllaridan biri, ularni turli holatlarda uchratish mumkin. Odatda, ular tabiat va jamiyatdagi qonuniyatlarni qondirish jarayoni sifatida qaraladi va qonuniyatlar ulardagi barcha aloqadorliklarni o’rganishga yaroqli bo’lmog’i lozim. Ilm-fanning bilish jarayonining asosi ekanligi ham ushbu xususiyat bilan belgilanadi. Shu sababli ham ilm-fan tabiat va jamiyatdagi jarayonlarni o’rganish hamda ular natijalari tahlili asosidagi bilimlarni hosil qilishni hal etadi va bunga ilmiy tadqiqot jarayoni, deb qaraladi.

Albatta, har bir jarayon kechishi va hodisa ro’y berishi ma’lum ketma-ketlik asosida bo’ladi, ya’ni ularni shartli ravishda algoritmik tarzda ifodalash mumkin.

Demak, tabiiyki, ularni aks ettiradigan -o’rganadigan va tahlil qiladigan ilmiy tadqiqot jarayoni ham algoritmik tarzda shakllanadi. Bunda aniqlash, o’rganish, yaratish natijasi, tahlil qilish, sintezlash, xulosalash va tavsiya berish borasidagi ishlarida ilm-fan imkoniyatlari cheksizligi haqidagi tushunchani tadqiqotchining bilishligi nihoyatda muhim. Shuning uchun, tadqiqotchining bilish jarayoni mazmuni va shaxsiy ko’nikmalaridan qat’iy nazar, ilmiy tadqiqotlar jarayoni hamma vaqt ma’lum bir bosqichlar ketma-ketligi bo’yicha olib boriladi.

Ma’lumki, ilmiy tadqiqot bu ob’ektiv borliqni, qonuniylikni va dunyo barqarorligi hodisalari aloqadorligini o’rganadigan jarayondir. Bilish inson ongining va fikrining ilmiy tadqiqot yordamida boshqariladigan noaniqlikdan aniqlikka yoki oddiydan murakkabga yoki to’liqmaslikdan to’liqlikka yo’naltirilgan murakkab jarayon.

Demak, bu jarayonni murakkab ya’ni ko’p qirrali va ko’p variantli dinamik tizim sifatida qarash mumkin bo’ladi. Shu sababli ham uni boshqarish ham o’ziga xos innovasion yondashuvni talab etadi va ular mazkur jarayonni boshqarishning optimal variantlarini yaratish imkonini beradi.

Endi ushbu jarayonning har bir bosqichiga qichqacha ma’lumot berib o’tamiz.

Mavzuni tanlash va dolzarbligini asoslash. Mavzuni tanlash va asoslash jarayoni ilmiy tadqiqot ishini dastlabki bosqichi hisoblanadi. Bunda asosan soha, yo’nalish va undagi mavzuni tanlash amalga oshiriladi. Mavzu tanlashda tadqiqotchining sohaga, yo’nalishga qiziqishi va bu boradagi ilmiy salohiyati e‘tiborga olinadi. Bunda tadqiqotchining o’zi shug’illanmoqchi bo’lgan sohaning yutuq kamchiliklarini mustaqil o’rganish orqali mavzuni tanlash imkoniyatiga ega bo’ladi. Mavzu tanlanayotganda shug’ullanishi kerak bo’lgan sohaning yirik – istiqbolli mutaxassislari maslahatiga amal qilinsa ham yaxshi samaralar beradi.

Mavzuni asoslashda esa tanlangan mavzu bo’yicha qilingan ishlar atroflicha o’rganiladi, tahlil qilinadi, soha bo’yicha yutuq va kamchiliklar tahlil qilinadi va muammoning qo’yilishiga zamin tayyorlanadi.

Muammoni qo’yilishi. Muammoning qo’yilishi bevosita mavzuni dolzarbligini asoslashning davomi hisoblanadi va u soha bo’yicha yutuq,

kamchiliklar tahlili natijasi asosida ifodalanadi. Bu tadqiq qilinishi kerak bo'lgan muammoni izlash bilan bog'liq bo'lib qolmasdan, ilmiy tadqiqotning vazifalarini aniq va ravon ifodalanishini ham o'z ichiga oladi.

Muammoning qo'yilishida ma'lumot yig'ish va ularni qayta ishlashga katta e'tibor beriladi. Undagi nazariy usullar va texnik echimlar, o'xshash muammolarini echimini topish vositalari, tadqiqotga yaqin sohadagi tadqiqotlar natijalari haqidagi ma'lumotlar va boshqa maxsus ma'lumotlar yig'ish tadqiqot boshlangunga qadar emas, balki butun tadqiqot davomida amalga oshiriladi.

Dastlabki faraz, ya'ni ishchi faraz aniq ifodalangan tadqiqot muammosiga va yig'ilgan dastlabki materialning tanqidiy tahlili natijasiga tayangan holda shakllantiriladi. U bir necha variantda ifodalanadi va ularning ichidan muammo qo'yilishiga mosi tanlab olinadi. Ishchi farazni ifodalashning turli usullari bor. Ular, asosan tadqiqot muammosini aniqlashda va mavzu dolzarbligini asoslashda nazariy ma'lumotlarga asoslanadi va tadqiqot manbasini chuqurroq o'rganish imkonini beradi. Ishchi farazni shakllantirishda anketa so'rovlari, suhbatlari, mutaxassis-olimlar bilan maslahatlar va ayrim hollarda dastlabki tajriba-sinov ishlari ham o'tkaziladi.

Nazorat savollari.

1. Yengil atletika sport sohasini ilmiy-uslubiy va zamonaviy ta'lim texnologiyalar bilan ta'minlash deganda nimani tushunasiz?
2. Yengil atletika sportini ilmiy-uslubiy ta'minlashning ahamiyatini tushuntiring.
3. Majmuali ilmiy guruhning maqsad va vazifalarini aytib bering.
4. Yengil atletika sportida qo'llaniladigan ilmiy-uslubiy ta'minot nimalardan iborat?
5. Yengil atletikachilarning funksional holatini baholash usullarini ayting.
6. Yengil atletikachilarning ishchanlik qobiliyatini aniqlash usullarini yoritib bering.
7. Yengil atletikada ilmiy-uslubiy ishlarni tashkiliy asoslarini nimalar tashkil etadi?
8. Ilmiy tadqiqot jarayoni bosqichlarini ayting.
9. Ilmiy tadqiqotning umumiy tuzilmasini tushuntirib bering.
10. Sport mashg'ulotlarida nazorat turlarini ayting.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "Таълим тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. //Туркистон газетаси. - 1997. – 1 октябр.

2. "Jismoniy tarbiya va sport to`g'risida"gi O`zbekiston Respublikasi Qonuni / Xalq so`zi gazetasi. 2015 y. 5.sentyabr.

3. О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония). №ПП-2821, 9 марта, 2017 г.

4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o`z qo`limiz bilan quramiz. 7j. –T.: O`zbekiston- 1999, -.413 b.

5. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. – T.: 2008 y. 174 b.

6. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo`lida xizmat qilish – eng ulug' saodatdir. – T.: 2015 y. 304 b.

7. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

8. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekab. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48b.

9. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: "O'zbekiston" 2017 y. – 103 b.

10. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali

marosimiga bag’ishlangan Oliy Majlis palatalari qo’shma majlisidagi nutq. –T.: “O’zbekiston” NMIU, 2017 y. – 32 b.

11. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).

12. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. /Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: 2011, (German).

13. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y.

14. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y., 2014 y.

15. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o’qitish metodikasi, - T.: 2011y.

16. IAAF Competition rules 2016-2017. Monaco 2016 y., 251 p.

17. IAAF’s Kid’s athletics. IAAF Monaco 2003 y.

18. Olimov M.S., To’xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O’rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O’quv qo’llanma. –T.: “Fan va texnoligiya”, 2016 y. 156 bet.

19. Olimov M.S. O’rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O’zDJTI o’quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo’yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo’llanma. –T.: O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi. 2010 y. – 48 b.

20. Qudratov R, G’aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011 y. -158 b.

21. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo’yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo’llanma. – T.: O’zDJTI nashriyot-matbaa bo’limi. 2010 y. – 72 b.

22. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o’rgatish texnikasi va usuliyati, – T.: 2011 y.

23. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O’quv qo’llanma – T.: 2009. – 58 b.

24. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.

25. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., /Метания копья –Т.: 2011 г.

26. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. –T.: 2012y.

27. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma – T.: "SHARQ" 2011 y. – 44 b.

28. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.

29. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведении. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 464 с.

30. Колобов В.А. /Легкоатлетической десятиборье, – Т.: 2013 г.

31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: АСТ, «Астрель», 2004. — 864 с.

32. Попов В.Б. 555 специалных упражнений в подготовке легкоатлетов. Мет.пособие – М.: 2002 г. -207 ст.

33. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор (теория и практика) Монография. – М.: 2013 г.

34. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики /- Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.

35. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т., /Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции, – Т.: 2012 г.

Glossariy – izohli so’zlar log’ati

O’zbekcha	Inglizcha	Ruscha
IAAF – Xalqaro Yengil atlektika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (*ИААФ*; англ. International Association of Athletics Federations;	**IAAF** – International Association of Athletics Federations; (*ИААФ*; англ. International Association of Athletics Federations;	***ИААФ*** – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (*ИААФ*; англ. International Association of Athletics Federations;
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyligi ko’rinishidagi ko’pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	**Track and field** is a sport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport's typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking.	**Лёгкая атле́тика** - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	**Running –** Is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions)	**Бег** – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo’lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma’lum bir balandlikka o’rnatilgan plankadan oshib o’tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	**The high jump –** is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it	**Прыжок в высоту** – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish	**Methods for high jump –** three ways to overcome strips - "step over", "rocker" and "Fosbury Flop" - have been relatively short historical	**Способы прыжки в высоту** – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп» - прошли сравнительно

fazasidagi ko'rinishidagi farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy",	path.	короткий исторический путь.
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.	**Hurdler –** is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles. High hurdler by 762 mm, to 1067 mm.	**Барьер**-устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предус-мотренные правилами соревнов.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготовляют высотой 762, 1067 мм.
Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi	**Discus (throw) -** **(**pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc-called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5kg, 1,75kg, 2kg. Diamerts – for a men 219-221sm, for women 180-182sm.	**Диск (метание)** – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – *диска*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин-2кг, у юниоров 1,75кг, у юношей 1,5кг. У женщин, юниорок и девушек-1кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.
Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).	Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw.	**Копьё -** метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя.
Nayza uloqtirish - yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur	**Javelin throw** is a track and field event where the javelin, a spear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains	**Метание копья-** дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда -*копья*, на дальность.

hisoblanadi.	momentum by running within a predetermined area.	Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений.
Ko'pkurash – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yettikurash turlari mavjud. **O'nkurash erkaklar** 100m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400m, 110m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500m. **Ettikurash** 100m g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800m.	**Combined events** are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon. **Men's** decathlon 100 metres, Long jump, Shot put, High jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, Pole vault, Javelin throw, 1500 metres. Women's Heptathlon 100 metres hurdles, High jump, Shot put, 200 metres, Long jump, Javelin throw, 800 metres	**Легкоатлетические** многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне. Десятиборье **мужчины** (летний сезон): бег 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400м, 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500м. Семиборье **женщины** (летний сезон): бег 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200м, прыжок в длину, метание копья, бег 800м.
Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).	The **Marathon** is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385 yards) usually run as a road race.	**Марафо́н** (греч. Μαραθών, Marathṓn) - дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)
Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)	**Throwing** is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates).	**Легкоатлетические метания** это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.
Pastki start – spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib, bunda sportchining to'rtta tayanch nuqtasiga ega	down start – (*plural* down starts) (*sports*, *long track speeds kating*) a starting position in long track speeds kating, whereby the speeds kater adopts tripod position	**Низкий старт –** В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у

bo'lishi (ikkala oyoq va ikkala qo'l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko'rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.	with the ice surface, with one hand down, and both skates.	кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперёд. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками.
Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi	**Jumping** - is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic) mechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.	**Прыжки** – группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физичес-ким упражнениям, по характеру мышечной деятельности-к группе скоростно-силовых упражнений
Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo'lib, sportchi tomonidan ma'lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma'lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.	**long jump** historically called the **broad jump**) is a track and field event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the triple jump, the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the "horizontal jumps".	**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр.
Langarcho'p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo'lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma'lum bir balandlikka o'rnatilgan plankani oshib o'tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	**Pole vaulting** – is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar.	**Прыжо́к с шесто́м** – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo'lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmasligi, shuningdek harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega bo'lishi bilan	**Race walking**, or **race walking**, is a long-distance discipline within the sport of athletics. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges. Distance an a OG 20km, 50km for men and 20km for	**Спорти́вная ходьба́** – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20км и 50км, у

farqlanadi.	women	женщин на 20км.
Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo'yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.		**Ста́ртер** (англ. starter, от start –начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя
Yadro itqitish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo'lib, maxsus sport snaryadini – ya'ni, diametr o'lchami 2,135 metrga teng bo'lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg'itish» ko'rinishida (qo'llarning irg'itish ko'rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.	The **shot put** (pronounced /ˈʃɒt pʊt/) is a track and field event involving "throwing"/"putting" (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object —the *shot*—as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since their revival in 1896, and women's competition began in 1948.	**Толка́ние ядра́** - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.
Uch hatlab sakrash – gorizontal holatdagi yengil atlektika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o'sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko'tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.	The **triple jump**, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump. As a group, the two events are referred to as the "horizontal jumps." The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904 y	**Тройной прыжок** – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.
Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan qoidalarning buzilishi	False Start – In sports, a **false start** is a movement by a participant before (or in some	**Фальста́рт** (англ. *false star*-«неправильное начало») —*в спорте*-неправильно взятый

bo’lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug’idan oldin yoki start reaksiyasi ko’rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo’lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to’siqlar osha yugurishda) kabilar ko’rsatib o’tiladi.	cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete's or team's field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.	пстарт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. *В телеигра*-дача ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010-2011 годов, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета.
Marra – yengil atletikaning ma’lum bir aniq turida g’olibning aniqlanishi bo’yicha 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		**Фи́ниш** (англ. *Finish* — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость (бег, ходьба, лыжные и велогонки, авто-мотоциклетный, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт, плавание, гребля и др.), а также заключительная, решающая часть таких состязаний. Финиш обозначается линией или плоскостью финиша, иногда— финишной лентой, которую разрывает победитель, приходящий первым на финиш
Shipovka – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo’lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo’lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).	**Track spikes**, or just **spikes**, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most track and field shoes to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The term "spikes" can also refer to track shoes featuring such protrusions.	**Шиповки** – это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой дорожки, придают ей необходимую жесткость для более эффективного отталкивания. Шиповки

		разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – существует обувь для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта.
Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo'lib, jamoaning har bir a'zosining alohida estafeta bosqichini bosib o'tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo'qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi	During a **relay race**, members of a team take turns running, orienteering, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field.	**Эстафе́та** (фр. *Estafette* — «*нарочный, посыльный, курьер*»)-совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах - физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании – касании бортика. Задача эстафетной команды-первой добраться до финиша.
Yadro – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sporchilarning yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, ***Shot put***. ... The shot, a metal ball (7.260kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put – not thrown – with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.	**Ядро** представляет собой металлический шар. Вес **ядра** в мужских соревнованиях - 7,260 кг, а в женских - 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда

MUNDARIJA

Kirish
I BOB. YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIGA KIRISH
1.1. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi
1.2. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanining vazifalari
1.3. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi
1.4. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni
1.5. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalardan foydalanish hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash
1.6. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika
II BOB. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING UMUMIY TAVSIFI, TASNIFI, TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI
2.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi
2.2. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi
2.3. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari
2.4. Mustaqil O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili
III BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINING ASOSLARI
3.1. Yengil atletika sport turlari texnikasi
3.2. Sportcha yurish texnikasi asoslari
3.2.1. Sportcha yurishning qisqacha tarixi
3.2.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati
3.2.3. Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari
3.2.4. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari
3.3. Yugurish texnikasi asoslari
3.3.1. Yugurish va uning turlari
3.3.2. Qisqa masofalarga yugurishning qisqacha tarixi
3.3.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi
3.3.4. Qisqa masofaga yugurish turlari texnikasining xususiyatlari
3.3.5. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati
3.3.6. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlari
3.3.7. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari
3.3.8. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi
3.3.9. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi
3.3.10. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati
3.3.11. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'uloti
3.3.12. O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari
3.3.13. O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi
3.3.14. O'ta uzoq masofalarga yuguruvchilarning mashg'uloti
3.3.15. O'ta uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari
3.3.16. Kross yugurishning qisqacha tarixi
3.3.17. Kross yugurish texnikasi

3.3.18. Kross yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.3.19. Kross yuguruvchilarning mashg’uloti
3.3.20. Kross yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.3.21. Estafetali yugurishning qisqacha tarixi
3.3.22. Estafetali yugurish texnikasi
3.3.23. Estafetali yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.3.24. Estafeta jamoalarining mashg’ulotlari
3.3.25. Estafetali yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.3.26. G’ovlar osha yugurishning qisqacha tarixi
3.3.27. 100-110 m. masofaga g’ovlar osha yugurish texnikasi
3.3.28. 200 va 400 m.ga g’ovlar osha yugurish texnikasi
3.3.29. G’ovlar osha yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.3.30. G’ovlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti
3.3.31. G’ovlar osha yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.3.32. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurishning qisqacha tarixi
3.3.33. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasi
3.3.34. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.3.35. 3000 m.ga to’siqlar osha yuguruvchilarning mashg’uloti
3.3.36. To’siqlar osha (Stipl-chez) yugurish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.4. Sakrash turlari texnikasi asoslari
3.4.1. Balandlikka sakrashning qisqacha tarixi
3.4.2. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi
3.4.3. Balandlikka sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.4.4. Balandlikka sakrovchilarning mashg’ulotlari
3.4.5. Balandlikka sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari
3.4.6. Uzunlikka sakrashning qisqacha tarixi
3.4.7. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi
3.4.8. Uzunlikka sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.4.9. Uzunlikka sakrovchilarning mashg’ulotlari
3.4.10. Uzunlikka sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari
3.4.11. Uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi
3.4.12. Uch hatlab sakrash texnikasi
3.4.13. Uch hatlab sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.4.14. Uch hatlab sakrovchilarning mashg’ulotlari
3.4.15. Uch hatlab sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari
3.4.16. Langarcho’pga tayanib sakrashning qisqacha tarixi
3.4.17. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasi
3.4.18. Langarcho’pga tayanib sakrash texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.4.19. Langarcho’pga tayanib sakrovchilarning mashg’ulotlari
3.4.20. Langarcho’pga tayanib sakrash bo’yicha musobaqa qoidalari
3.5. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari
3.5.1. Yadro itqitishning qisqacha tarixi
3.5.2. Yadro itqitish texnikasi
3.5.3. Yadro itqitish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.5.4. Yadro itqituvchilarning mashg’ulotlari

3.5.5. Yadro itqitish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.5.6. Disk uloqtirishning qisqacha tarixi
3.5.7. Disk uloqtirish texnikasi
3.5.8. Disk uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.5.9. Disk uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari
3.5.10. Disk uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.5.11. Nayza uloqtirishning qisqacha tarixi
3.5.12. Nayza uloqtirish texnikasi
3.5.13. Nayza uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.5.14. Nayza uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari
3.5.15. Nayza uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.5.16. Bosqon uloqtirishning qisqacha tarixi
3.5.17. Bosqon uloqtirish texnikasi
3.5.18. Bosqon uloqtirish texnikasini o’rgatish uslubiyati
3.5.19. Bosqon uloqtiruvchilarning mashg’ulotlari
3.5.20. Bosqon uloqtirish bo’yicha musobaqa qoidalari
3.6. Ko’pkurash turlarining rivojlanish tarixi
3.6.1. Ko’pkurashda mashg’ulotlar xususiyatlari
3.6.2. Ko’pkurash bo’yicha musobaqa qoidalari
IV BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINING TUZILISHI, MAZMUNI VA REJALASHTIRISH
4.1. Mashg’ulotlarning tuzilishi va mazmuni
4.2. Yil bo’yi davom etadigan sport mashg’ulotlarini rejalashtirish
4.3. Ko’p yillik istiqbolli sport mashg’ulotlarini rejalashtirish uslubiyati
V BOB. YUQORI MALAKALI YENGIL ATLETIKACHILAR BILAN MASHG’ULOTLARNI O’TKAZISH XUSUSIYATLARI
5 .1. Yuqori malakali yengil atletikachilar mashg’ulotlarini rejalashtirish uslubiyati
5.2. Yuqori malakali sportchilarning razryad me’yorlarini bajarilishi va antropametrik ko’rsatkichlari
VI BOB. YENGIL ATLETIKADA TAYYORGARLIK KOMPONENTLARI
6.1. Nazariy tayyorgarlik
6.2. Jismoniy tayyorgarlik
6.3. Funksional tayyorgarlik
6.4. Texnik tayyorgarlik
6.4.1. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va usullari
6.4.2. Ko’p yillik mashg’ulot va yillik siklda texnik tayyorgarlikning o’rni
6.5. Taktik tayyorgarlik
6.6. Psixologik tayyorgarlik
6.7. Integral tayyorgarlik
VII BOB. BOLALAR VA O’SMIRLAR BILAN O’TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINING TUZILISHI VA XUSUSIYATLARI
7.1. Bolalar va o’smirlar sport maktabida yengil atletika sport turining maqsadi, mazmuni va tashkiliy asoslari
7.2. Bolalar va o’smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o’rni va ahamiyati

7.3. Bolalar bilan yengil atletika mashg’ulotlarining o’tkazilish xususiyatlari
7.4. Umumta’lim maktablarining o’quv mashg’ulotlari jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turining o’rni
7.5. Yosh yengil atletikachilar mashg’ulotlarining ko’p yillik istiqbol rejasini tuzish tamoyillari va mazmuni
VIII BOB. IAAFNING “BOLALAR YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARI” DASTURI
8.1. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BYeAM)ning ahamiyati.
8.2. IAAFning “Bolalar Yengil Atletikasi” Konsepsiyasi
8.3. Guruhlar bo’yicha o’tkaziladigan musobaqalar tarkibi
8.4. Musobaqa natijalarini aniqlash
8.5. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BYeAM) dasturining tashkiliy qo’mitasi
IX BOB. XOTIN-QIZLAR BILAN O’TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINI TASHKIL QILISH ASOSLARI
9.1. Xotin-qizlar bilan o’tkaziladigan yengil atletika mashgulotlarining maqsad va vazifalari, mazmun-mohiyati va mashg’ulot tarkibini aniqlash
9.2. Xotin-qizlarning fiziologik va funksional holatlarini hisobga olgan holda mashg’ulotlarni tashkil etish
9.3. Yengil atletikachi qizlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning fiziologik xususiyatlari
X BOB. SOG’LOMLASHTIRISH YO’NALISHIDAGI YENGIL ATLETIKA MASHG’ULOTLARINI TASHKIL ETISH ASOSLARI
10.1. Respublikamiz aholisining sog’lom turmush tarzini sog’lomlashtiruvchi yengil atletika, sport turlariniig o’rni, vositalari va uslublari
10.2. Sog’lomlashtiruvchi yengil atletika turlari bilan shug’ullanganda o’z-o’zini nazorat qilish
XI BOB. YENGIL ATLETIKADA SARALASH VA BASHORAT QILISH
11.1. Yengil atletikada sport saralovining maqsad va vazifalari
11.2. Yengil atletikada sport saralovi va yo’naltirishning bosqichlari
11.3. Tayyorlovning birinchi bosqichida birlamchi saralov va yo`naltirishning ahamiyati
XII BOB. YENGIL ATLETIKA SPORTI SOHASINI ILMIY-USLUBIY VA ZAMONAVIY TA’LIM TEXNOLOGIYALAR BILAN TA’MINLASH
12.1. Yengil atletika sportini ilmiy-uslubiy ta’minlashning ahamiyati
12.2. Ilmiy tadqotning umumiy tuzilmasi
12.3. Yengil atletika sportida qo’llaniladigan ilmiy-uslubiy ta’minot
12.4. Yengil atletikachilarning funksional holatini an’anaviy baholash usullari

Введение
Глава-1
Введение в теорию и методику легкой атлетики
1.1Цель предмета теории и методики легкой атлетики
1.2Задачи предмета теории и методики легкой атлетики
1.3Взаимосвязь с другими предметами
1.4Место и значении предмета в науке, физической культуре и спорта в призводстве
1.5Проектирование предмета и освоение современной информации и педагогических технологий , а так же обучение физическим упражнениям
1.6Структура физической культуры легкой атлетики Узбекистана
Глава-2
Характеристика, классификация, история и этапы развитие общих видов легкой атлетики.
2.1 Характеристики и классификация видов легкой атлетики
2.2 История возрождения видов легкой атлетики
2.3 Этапы развитие видов легкой атлетики
2.4 Сравнительный анализ легкоатлетов независимого Узбекистана на Республиканских и Международных соревнованиях
Глава-3
Основы техники видов легкой атлетики
3.1 Техника видов легкой атлетики
3.2 Основы техники спортивной ходьбы
3.2.1 Краткая история спортивной ходьбы
3.2.2 Методика обучения техники спортивной ходьбы
3.2.3 Тренировка в спортивной ходьбе
3.2.4 Правила соревнований спортивной ходьбы
3.3 Основы техники бега
3.3.1 Бег и его виды
3.3.2 Краткая история бега на короткие дистанции
3.3.3 Техника бега на короткие дистанции
3.3.4 Особенности техники бега на короткие дистанции
3.3.5 Методика обучения техники бега на короткие дистанции
3.3.6 Тренировка бегунов на короткие дистанции
3.3.7 Правила соревнований бега на короткие дистанции
3.3.8 Краткая история бега на средние и длинные дистанции
3.3.9 Техника бега на средние и длинные дистанции
3.3.10 Методика обучения техники бега на средние и длинные дистанции
3.3.11 Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции
3.3.12 Правила соревнований бега на средние и длинные дистанции
3.3.13 Техника бега на сверхдлинные дистанции
3.3.14 Тренировка бегунов на сверхдлинные дистанции
3.3.15 Правила соревнований бега на сверхдлинные дистанции
3.3.16 Кроссовый бег

3.3.17 Техника кроссового бега
3.3.18 Методика обучения техники кроссового бега
3.3.19 Тренировка бегунов кроссового бега
3.3.20 Правила соревнований кроссового бега
3.3.21 Краткая история эстафетного бега
3.3.22 Техника эстафетного бега
3.3.23 Методика обучения техники эстафетного бега
3.3.24 Тренировка в эстафетных командах
3.3.25 Правила соревнований эстафетного бега
3.3.26 Краткая история барьерного бега
3.3.27 Техника барьерного бега на 100-110м
3.3.28 Техника барьерного бега на 200-400м
3.3.29 Методика обучения техники барьерного бега
3.3.30 Тренировка бегунов барьерного бега
3.3.31 Правила соревнований барьерного бега
3.3.32 Краткая история бега с препятствием (Stipl-chez)
3.3.33 Техника бега с препятствием
3.3.34 Методика обучения техники бега с препятствием
3.3.35 Тренировка бегунов на 3000м с препятствием
3.3.36 Правила соревнований бега с препятствием
3.4. Основы техники видов прыжка
3.4.1 Краткая история прыжка в высоту
3.4.2 Способы и техники в прыжков в высоту
3.4.3 Методика обучения технике прыжка в высоту
3.4.4 Тренировка прыгунов в высоту
3.4.5 Правила соревнований по прыжкам в высоту
3.4.6 Краткая история прыжков в длину
3.4.7 Техника видов прыжках в длину
3.4.8 Методика обучения технике прыжка в длину
3.4.9 Тренировка прыгунов в длину
3.4.10 Правила соревнований прыжках в длину
3.4.11 Краткая история тройного прыжка
3.4.12 Техника тройного прыжка
3.4.13 Методика обучения техники тройного прыжка
3.4.14 Тренировка прыгунов в тройном прыжке
3.4.15 Правила соревнований в тройном прыжке
3.4.16 Краткая история прыжков в высоту с шестом
3.4.17 Техника прыжков в высоту с шестом
3.4.18 Методика обучения техники прыжков в высоту с шестом
3.4.19 Тренировка прыгунов в высоту с шестом
3.4.20 Правила соревнований прыжков в высоту с шестом
3.5 Основные виды техники метаний
3.5.1 Краткая история в толкании ядра
3.5.2 Техника толкания ядра
3.5.3 Методика обучения техники толкания ядра

3.5.4 Тренировка в толкании ядра
3.5.5 Правила соревнований в толкании ядра
3.5.6 Краткая история метания диска
3.5.7 Техника метания диска
3.5.8 Методика обучения техники метания диска
3.5.9 Тренировка метателей диска
3.5.10 Правила соревнований в метании диска
3.5.11 Краткая история метания копья
3.5.12 Техника метания копья
3.5.13 Методика обучения техники метания копья
3.5.14 Тренировка метателей копья
3.5.15 Правила соревнований в метании копья
3.5.16 Краткая история метания молота
3.5.17 Техника метания молота
3.5.18 Методика обучения техники метании молота
3.5.19 Тренировка метателей молота
3.5.20 Правила соревнований в метании молота
3.6 История развития видов многоборий
3.6.1 Особенности тренировки в многоборье
3.6.2 Правила соревнований в многоборьях
Глава-4
Структура, содержание и планирование легкоатлетических тренировок
4.1 Содержание и структура тренировки
4.2 Планирование годового плана тренировочного процесса
4.3 Методика планирования перспективной многолетного тренировки

Глава-5
Особенности провидение тренировки с высококвалифицированными легкоатлетами
5.1 Методика планирования тренировки высококвалифицированных легкоатлетов
5.2 Антропометрические показатели и выполнение разрядных нормативов высококвалифицированных спортсменов

Глава-6
Компоненты подготовки в легкой атлетики
6.1 Теоритическая подготовка
6.2 Физическая подготовка
6.3 Фукнциональная подготовка
6.4 Техническая подготовка
6.4.1 Задачи, этапы и способы технической подготовки спортсмена
6.4.2 Роль технической подготовки в годовых и многолетних циклах тренировочного процесса
6.5 Тактическая подготовка
6.6 Психологическая подготовка

6.7. Интегральная подготовка

Глава-7
Особенности структуры проведения тренировки среди детей и подростков в легкой атлетике
7.1 Основа организации, цели и задачи видов спорта по легкой атлетике в ДЮСШ
7.2 Роль и значение структуры физической культуры видов легкой атлетики среди детей и подростков
7.3 Особенности проведения тренировки с детьми в легкой атлетике
7.4 Включение видов легкой атлетики в разделе физической культуры в учебную программу в общеобразовательных школах
7.5 Содержание и принципы планирования многолетней подготовки юных легкоатлетов

Глава-8
Программа IAAF «Соревнований детской легкой атлетики»
8.1 Значения «Соревнований детской легкой атлетики»
8.2 Концепция «Детской легкой атлетики IAAF»
8.3 Составление положения соревнований по группам
8.4 Определение результатов соревнований
8.5 Организационный Комитет программы (СДЛА) «Соревнований детской легкой атлетики»

Глава-9
Основы проведения легкоатлетических тренировочных занятий с женщинами
9.1 Определение структуры содержания, целий и задач порядка при проведении тренировочного занятия с женщинами
9.2 Организация занятий с женщинами с учетом их функционального и физиологического состояний
9.3 Физиологические особенности развития физических качеств у девушек легкоатлетов

Глава-10
Основы организации тренировки видами легкой атлетики оздоровительной направленности
10.1 Место, роль и методы и средства легкой атлетики формирования здорового образа жизни у населения Республики Узбекистана
10.2 Самоконтроль занимающихся с видами оздоровительных занятий по легкой атлетике

Глава-11
Отбор и прогнозирование в легкой атлетике
11.1 Цели и задачи спортивного отбора в легкой атлетике

11.2 Этапы отбора и направления в легкой атлетике
11.3 Значение первичного отбора и направления в первом этапе подготовки

Глава-12
Обеспечение научно-методическими и современными педагогическими технологиями в легкой атлетике
12.1 Значение научно-методического обеспечения легкой атлетики
12.2 Общая структура научных исследований
12.3 Применение методов научных исследований в легкоатлетическом спорте
12.4 Традиционные способы оценки функционального состояния легкоатлетов

Content

Introduction
Chapter 1
Introduction to the theory and methodology of athletics
1.1 The purpose of the theory and methodology of athletics
1.2 Objectives of the theory and methods of athletics
1.3 Interrelation with other objects
1.4 The place and significance of the subject in science, physical culture of sports and in production
1.5. Designing the subject and mastering modern information and pedagogical technologies, as well as teaching physical exercises
1.6 Structure of physical culture of track and field athletics in Uzbekistan

Chapter-2
Characteristics, stages, history and development of common types of athletics.
2.1 Sports characteristics and stages of athletics
2.2 Origin of Athletics
2.3 Development of Athletics
2.4 Comparative analysis and level of athletes at the Republican competitions and International Starts
Chapter 3
Fundamentals of techniques of types of athletics
3.1 Technique of kinds of athletics
3.2 A Brief History of
3.3. Basics of Race Walk technique
3.3.1 Technique of teaching techniques of race walk
3.3.2. Training of Race Walk
3.3.3 Competition Rules in Race Walk
3.4 Running and its types
3.5 Basics of running technique
3.5.1 A Brief History of Short distance-run
3.5.2 Running technique for short distances
3.5.3 Features of the technique of running for short distances
3.5.4 Technique for teaching short-distance running techniques
3.5.5 Training of runners for short distances
3.5.6 Competition Rules for Short distance-run
3.5.7 A brief history of running for Middle distance and long distance-run
3.5.8 Running technique for middle and long distances
3.5.9 Technique of teaching the technique of running for middle and long distances
3.5.10 Training of runners for middle and long distances
3.5.11 Rules of the competition for running for middle and long distances
3.5.12 Running technique for marathon
3.5.13 Training of runners for marathon
3.5.14 Competition Rules for marathon

3.5.15 Cross Run
3.5.16 Cross run technique
3.5.17 Technique of training the technique of cross run
3.5.18 Training runners of cross run
3.5.19 Cross Country Running Rules
3.5,20 Brief History of Relay Running
3.5.21 Relay Running Technique
3.5.22 Technique of training the technique of relay run
3.5.23 Exercises for the installation of relay teams
3.5.24 Rules of relay race competitions
3.5.25 A Brief History of Hurdles
3.5.26. The technique of 100-110 m hurdles
3.5.27. The technique of 400m hurdles
3.5.28 The technique of teaching the technique of hurdles
3.5.29 Training of runners of hurdles
3.5.30 Rules of competitions of hurdles
3.5.31 A brief history of steeplechase
3.5.32 Technique of steeplechase
3.5.33 Technique for training in steeplechase
3.5.34 Training of runners at 3000m steeplechase
3.5.35 Rules of competition of steeplechase
3.5.36 Fundamentals of the technique and phases of jumping
3, 5,37A short history of high jump
3.5.38 Means and methods of high jump technique
3.5.39 Technique for learning the technique of high jumps
3.5.40 Training of high jumpers
3.5.41 Competition Rules for high jumps
3.5.42 A brief history of long jumps
3.5.43 Types of Long Jump Techniques
3.5.44 Technique for teaching long jump technique
3.5.45 Long Jump Training
3.5.46 Long Jump Competition Rules
3.5.47 A Brief History of the Triple Jump
3.5.48 Triple jump technique
3.5.49 Technique of teaching triple jump technique
3.5.50 Training of jumpers in triple jump
3.5.51 Triple-jump competition rules
3.5.53 The technique of pole vault
3.5.54 Technique for teaching pole vault technique
3.5.55 Training of jumpers in pole vault
3.5.56 Competition rules for pole vaulting
3.5.57 Main types of throwing techniques
3.5.58 A Brief History in the shot put
3.5.59 Pushing technique of the core
3.5.60 Technique of teaching the technique of shot put

3.5.61 Training of throwers in a shot put
3.5.62 Rules of the competition in the shot put
3.5.63 A brief history of discus throw
3.5.64 Discus throws technique
3.5.65 Techniques for teaching the technique of pole vault
3.5.66 Training discus throwers
3.5.67 Competition rules in discus throw
3,5,68 A short history of javelin throw
3.5.69 Technique of javelin throws
3.5.70 Technique of teaching techniques of throwing
3.5.71 Training of javelin throw
3.5.72 Competition rules in of javelin throw
3.5.73 A Brief History of Hammer Throwing
3.5.74 Hammer throwing techniques
3.5.75 Technique for teaching the technique of hammer throws
3.5.76 Training hammer throwers
3.5.77 Competition Rules in Hammer Throw
3.5.78 History of the development of combined events
3.5.79 Features of training in combined events
3.5.80 Rules of competitions of combined events

Chapter 4

Structure of athletics exercises, content and planning
4.1 Training content and structure
4.2 Planning of the year plan of the training process
4.3 Methods of planning a multi-year training

Chapter 5

Features of training of highly skilled athletes in track and field athletics
5.1 Methods for planning training of highly qualified athletes
5.2 Anthropometric indicators and performance of discharge standards of highly qualified athletes

Chapter 6

Technical and tactical training in track and field athletics
6.1 Methodological importance of technology in the preparation of various types of athletics
6.2 The role of technical training in the annual and multi-year cycles of the training process

Chapter 7

Features of the structure of training among children and adolescents in track and field athletics
7.1 The basis of the organization, goals and objectives of sports in athletics in the Sports School
7.2 The role and importance of the structure of physical culture of types of athletics among children and adolescents
7.3 Features of training with children in athletics

7.4 Inclusion of athletics in the section of physical culture in the curriculum in general schools
7.5 Contents and principles of planning long-term training for young athletes

Chapter-8

The IAAF "Kid’s atletics"
8.1 General concept of the program for the organization Kid’s athletics competitions under the IAAF program
8.2 Importance of the program (KAtl IAAF) "Competitions among children in athletics"
8.3 The IAAF concept "Kid’s athletics"
8.4 Compilation of the competition by groups
8.5 Organization of competitions in children's track and field athletics
8.6 The Committee and Organization of the Program (Katl IAAF) "Kid’s athletics"

Chapter 9

Basics of the competition among women
9.1 The content and significance, goals and objectives in determining the order in conducting a training session for women
9.2 Organization of classes with women, taking into account their functional and physiological conditions
9.3 Organization of classes with girls athletes in view of their menstrual cycles

Chapter-10

Fundamentals of organization of training by types of track and field athletics
10.1. Place, role and methods and means of forming a healthy lifestyle among the population of the Republic of Uzbekistan
10.2 Control over the conduct of types of athletic training in athletics

Chapter 11

Selection and Prediction in athletics
11.1 The relationship between selection and prediction at the stages of multi-year training
11.2 Selection and orientation of training in the first stage

Chapter 12

Providing scientific, methodological and modern technologies in track and field athletics
12.1 Importance of scientific and methodological support in athletics and sport
12.2 Application of research methods in track and field athletics
12.3 Methods for assessing the functional condition of athletes
12.4 General structure of scientific research

Аннотация.

Ушбу дарслик Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти енгил атлетика ихтисослиги талабаларига мўлжалланган бўлиб, енгил атлетика турлари техникасини ривожланиш тарихи, техника асослари, енгил атлетика турлари техникасини ўргатиш услубиятлари, машғулотларни ўтказиш хусусиятлари, йиллик ва кўп йиллик машғулотларни режалаштириш юқори малакали спортчилар ва хотин қизлар билан ўтказиладиган машғулотларни ташкил этиш ва ўтказиш, болалар ва ўсмирлар билан спорт машғулотларини ўтказиш услубияти, ИААФнинг болалар енгил атлетикаси мусобақаси, енгил атлетика мусобақа қоидалари ҳамда енгил атлетикада илмий тадқиқотларни ташкил қилиш услубиятини очиб береди.

АННАТАЦИЯ

Этот учуебник предназначен для студентов по специальсности легкой атлетики государственного института физической культуры раскрывает основы истории развития видов, техники, технологии, обучения техники легкоатлетических видов, тренировки, годового и многолетнего планированя, подготовки высококвалифицированных спортсменов и женщин, а также программа Детская легкая атлетика ИААФ, правила соревнований и объясняет методологию организации научных исследований.

ANNOTATION

This is the State Institute of Physical Culture is designed for students of a specialty of athletics, athletics basis of the history of the development of other types of equipment, technology, training, annual and multi-year planning, training of highly qualified sportsmen and women with the training of women and children, and Youth sports training methodology, the IAAF Kid’s athletics programm, competition rules and explains the methodology of scientific research organization.