

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
INSTITUTI**

QUDRATOV R.Q.

YENGIL ATLETIKA



TOSHKENT – 2010

Muallif:

Qudratov R.Q. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Taqrizchilar:

Ushbu darslik jismoniy tarbiya instituti va pedagogika universitetlarining jismoniy tarbiya fakultetlarida «Yengil atletika» fani asosiy fan hisoblangan talabalari uchun mo'ljallangan.

Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining oliy yurtlariaro ilmiy-uslubiy kengashi tomonidan nashr etishga tavsiya etilgan.

KIRISH

XX asr oxirida sanoati rivojlangani bilan intellektual davlatlar o'rtasidagi iqtisodiy musobaqa fan-texnika va texnologiyalar sohasiga va pirovard ta'lim sohasiga ko'chdi. Chunki raqobatbardosh kadrlarni etishtirmay turib raqobatga qodir ta'lim muassasalari bo'lishi mumkin emas.

Bu borada O'zbekiston Respublikasida Kasbiy ta'lim Milliy dastur asosida shunday darajaga yetishishi kerakki, bunda ta'lim mamlakatimizda va xorijda fan-texnika, texnologiya hamda iqtisodiyot sohalarida (shu jumladan jismoniy tarbiya va sportda) bo'lajak taraqqiyotni hisobga olgan holda raqobatbardosh kadrlarni tayyorlashni ta'minlay oladigan bo'lmoqchi dardkor.

Ushbu darslikda jismoniy tarbiya institutlarining V. 810200 (sport turlari), "Jismoniy madaniyat", "Kasbiy ta'lim" mutaxassisliklari uchun asosiy fanlar sifatida, yengil atletika dasturi asosida tayyorlangan.

Darslikning maqsadi yengil atletika bo'yicha ta'lim oluvchi talabalarni mustaqil ravishda pedagogik va tashkiliy ishlarga tayyorlash, jismoniy tarbiya o'quvchilariga metodik yordam ko'rsatishdir.

Har bir talaba yengil atletikani asosiy fan sifatida o'rganishi vaqtida va jismoniy tarbiya o'quvchilarini o'z ustida mustaqil ishlash bilan quyidagilarni bilishi shart:

1. Yengil atletikani nazariy asoslarini o'rganish;
2. Sportcha yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa asosiy mashqlarni normativlar darajasida o'zlashtirish;
3. Yengil atletikani o'rgatish uchun kerak bo'ladigan, amaliy-pedagogik ko'nikma va malakalarni egallash, shuningdek, musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilish.

Harakatga inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qarash kerak. Masalan, talabaning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati, ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlar tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

Hozirgi vaqtda o'zbek halqini o'z-o'zini anglash tuyg'usi avj olganligi, milliy va madaniy qadriyatlar tiklanayotganligi, aholining ko'p tabaqasi tomonidan urf-odatlar va marosimlar amalga oshirilishi munosobati bilan jismoniy tarbiyaga xususan yengil atletikaga zamon talabi va milliy an'analar ruhida bilim berish va tarbiyalashga asoslanib yondashish zarur. Chunki, O'zbekiston Respublikasi Prezi-

denti Islom Karimovning “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni, jismoniy va ma‘naviy sog‘lom yosh avlodni voyaga yetkazish, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi va sportga intilishni kuchaytirishni, bu ishlarning g‘oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ko‘zda tutdi. Bunda yengil atletikaning ulushi juda ulkandir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturining tarkibiy qismi – uch bosqichli “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalari shakllandi va muntazam o‘tkazilmoqda. Bunday sa‘y-harakatlar natijasi o‘laroq, sportchilarimiz mamlakat miqyosidagi va halqaro sport maydonlaridagi nufuzli musobaqalarda yuksak natijalarga erishmoqda.

Darslikni O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti yengil atletika kafedrasining ko‘p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, vatanimiz hamda xorijiy trenerlarning ish tajribasi, sport terenirovkasining eng muhim muammolari bo‘yicha ma‘lumotlarini o‘rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

Mazkur darslikda faqatgina yengil atletika turlarini texnik-taktik tayyorgarligini emas, balki uning milliy xususiyatlari bilan va shuningdek, talaba yoshlarda mustaqil o‘qishga va sog‘lom turmush tarziga ehtiyojini shakllantirish bilan bog‘liq masalalar bilan uyg‘unlashtirilgan.

I bob. YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH

1.1. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalari

Yengil atletika degan nom shartli bo'lib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarni tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunon “atletika” so'zidan olingan bo'lib, “mashq”, “kurash”, “bellashuv”, degan ma'noni beradi. Qadimiy yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar.

Hozirgi kunda jismoniy kamolatga erishgan komil kishilarni atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani “atletika” (Fransiyada) yoki “yo'lka va maydondagi mashqlar” (AQSh, Angliyada) deb ataydilar.

Yengil atletika hayotda eng kerakli keng tarqalgan mashqlarni – yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashtirib eng ommaviy sport turi hisoblanadi.

Ko'pgina yengil atletika mashqlari umumiy omma bajara oladigan, eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha har kungi hayotda har xil turda uchraydi va juda me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) respublika maxsus testlar majmuasi “Alpomish” va “Barchinoy”ni ko'pchilik qismini amaliy mezonlarini tashkil etadi.

Yengil atletikani ko'pincha “sport malikasi” deb atashadi. Bunga sabab, respublika, xalqaro musobaqalarda, Olimpiya o'yinlarini hamma dasturlariga kiritiladi, shu bilan birga o'ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo'yicha eng ko'pi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya instituti, universitetlar va pedagogik universitetlarning “Jismoniy madaniyat” fakultetlari dasturida, yengil atletika asosiy o'quv predmeti bo'lib, “jismoniy tarbiya va sport” yo'nalishdagi bakalavrlarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

1.2. Yengil atletika mashqlarning umumiy tavsifi va tasnifi

Yengil atletika musobaqa mashqlarining, katta turli tumanligi bilan xarakterlanadi va ularni bajarishni har xil usullari va variantlari mavjud.

Yengil atletika mashqlarini aniq tasnifga tushirish uchun uni besh bo'limlarga bo'lib (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish,

ko'pkurash) tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turlarga, turning xillariga hamda variantlar va masofalarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 24 turi erkaklar, 22 turi ayollar Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

1-jadval

Yengil atletikaning asosiy turlari va Olimpiya turlariga kiritilgan variantlari va masofalarining tasnifi

Bo'limlar	Turlari	Har xil turlari	Variantlari va masofalari	Olimpiya variantlari va masofalari	
				erkaklar	ayollar
Yurish	Sportcha yurish	O'yingoh yo'lkasida yurish	3-50 km 1 soat mobaynida	10 km	10 km
		Shosseda	20-30 km	20, 50 km	20 km
		Vaqt	1 soat mobaynida	-	-
Yugurish	1. Tekis yugurish	Qisqa masofaga yugurish	30-400 m	100, 200, 400 m	100, 200, 400 m
		O'rtacha masofalarga yugurish	500-2000 m	800-1500 m	800-1500 m
		Uzoq masofalarga yugurish	3000-10000 m	5000-10000 m	5000-10000 m
		O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000-30000 m	-	-
		Vaqtbay yugurish	1, 2 soat mobaynida	-	-
	2. Tabiiy sharoitda yugurish	Ochiq joylarda yugurish (kross)	500 m dan 14 km gacha	-	-
		Katta yo'lda yugurish	30 km gacha marofoncha yugurish	42 km 195 m	42 km 195 m

	3. To'siqlar osha yugurish	Yugurish yo'lkasida g'ovlar osha yugurish.	80-400 <i>m</i>	110-400 <i>m</i>	110-400 <i>m</i>
		Uzoq masofalarga to'siqlar osha yugurish	1500-3000 <i>m</i>	3000 <i>m</i>	-
	4. Estafetali yugurish	Qisqa masofalarga yugurish	4x50 <i>m</i> 4x100 <i>m</i> 4x200 <i>m</i> 4x400 <i>m</i>	4x100 <i>m</i> 4x400 <i>m</i>	4x100 <i>m</i> 4x400 <i>m</i>
		O'rtacha masofalarga yugurish	5x500 <i>m</i> 3x800 <i>m</i> 4x800 <i>m</i> 5x1000 <i>m</i> 10x1000 <i>m</i> 4x1500 <i>m</i>	-	-
		Aralash masofalarga yugurish	400+300+200+100 <i>m</i> 800+400+200+100 <i>m</i> shahar bo'y-lab istalgan masofaga, istalgan variantda.	-	-

Sakrash	1. Yugurib kelib sakrash	Balandlikka	Har xil usullarda	+	+
	2. Vertikal to'siq osha	Balandlikka	Langarcho'p bilan	+	+
	3. Gorizantal to'siq osha sakrash.	Uzunlikka	Har xil usullarda	+	+
		Uch hatlab sakrash	Umumiy qoida asosida.	+	+
	4. Turgan joydan sarash.	Balandlikka		-	-
		Uzunlikka		-	-
		Uch hatlab sakrash		-	-
Uloqtirish	1. Bosh ortidan boshlab uloqtirish	Granata	500 g (ayollar)	-	-
			700 g (erkak)	-	-
		Nayza	600 g (ayollar)	-	+
			800 g (erkak)	+	-
	2. Aylanib uloqtirish	Disk	2 kg	+	-
			1,5 kg	-	-
			1 kg	-	+
		Bosqon	7,257 kg	+	-
			6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			7,257 kg	+	-
	3. Itqitish	Yadro	6 kg	-	-
			5 kg	-	-
			4 kg	-	+
			3 kg	-	-
				-	-
Ko'pkurash		Uch kurash		-	-

		To'rt kurash		-	-
		Olti kurash		-	-
		Etti kurash (2 kun)	100 m, 100 m g'o, nayza, balandlik, uzunlik, yadro, 800 m	-	+
		Sakkiz kurash		-	-
		O'n kurash (2 kun)	100 m, uzunlik, disk, balandlik, 400 m, 110 m g'o, yadro, langarcho'p, nayza, 1500 m	+	-

Yuqorida ko'rsatilgan jadvaldagi tasnifda bizning vata-nimizda va xorijiy mamlakatlarda, faqat ochiq xavoda o'tkaziladigan musobaqalarga kiritiladigan asosiy turlar berilgan, yopiq sport saroylarda esa qisqartirilgan masofalarda musobaqalar tashkil qilinadi.

Yengil atletikaning ko'p turlaridan Olimpiya o'yinlari, jahon va Ovrupa birinchiligiga faqat "klassik" turlari (1938 y.) kiritildi.

1. Sportcha yurish va uning turlari

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

Uzoq va bir tekis yurganda a'zoyi badanidagi qariyb barcha mushaklar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi. Natijada moddiy almashinishi ortadi. Jismoniy mashq sifatida odatdagi yurishning avvalo sog'lomlashtirish ahamiyati bor.

Oddiy yurishdan tashqari boshqa xillari ham bo'ladi: paxodda yurish, safda yurish va sportcha yurish. Musobaqalarda yurishning texnika jihatdan eng keyin, lekin eng foydali xili – sportcha yurish qo'laniladi. Uning tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki marta ortiq. Ammo bunday yuqori tezlikka erishish uchun sportcha yurish texnika asoslarini o'rganib olishning o'zigina kifoya qilib qolmay balki oddiy yurishga qaraganda anchagina intensiv shu bajarish talab qilinadi, ya'ni

energiya sarflash ortadi. Shu sababdan sportcha yurish, sportchi organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yurish musobaqasida qatnashuvchilar qoidada belgilangan yurish texnikasi xususiyatlariga rioya qilishlari kerak. Bularning eng asosiysi bir lahza bo'lsa ham ikkala oyoq bir vaqtda erdan uzilib qolishga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Oyoqlardan birontasi erga tegmay turgan fursat sodir bo'lgudek bo'lsa, sportchi yurishdan yugurishga o'tgan bo'ladi. Bu qoidani buzgan sportchining maxsus hakamlar tomonidan musobaqadan chetlatadilar.

2. Yugurish va uning turlari

Yugurish va joydan joyga kuchishning tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning ko'proq tarqalgan turi bo'lib, juda ko'p sport turlari (futbol, basketbol, tennis va boshqalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda ko'p xillari yengil atletika har xil turlarining organik qismi hisoblanadi.

Yugurganda badandagi mushak gruppalarining deyarli hammasi ishga tushadi, yurak-qon tomir nafas olish va boshqa tizimlar faoliyati kuchayadi, modda almashinuvi ancha oshadi. YUgurish bilan shug'ullanish jarayonida kishi irodasi mutahkamlanadi. O'z kuchini taqsimlay olish to'siqlar o'ta bilish ochiq joyda mo'ljal ola bilish qobiliyati hosil bo'ladi.

Yugurish – har tomonlama jismoniy rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir.

Yengil atletika yugurishning tekis yugurish, to'siqlar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi.

Tekis yugurish ma'lum masofa yoki vaqtbay tarzda yugurish yo'lakchasida o'tkaziladigan 400 metrga va undan qisqa masofaga yugurish har bir yuguruvchi uchun alohida yo'lka ajratiladi. Belgilangan masofani o'tish uchun sarflangan vaqt sekundlari bilan o'lchanadi.

Bir soatlik va ikki soatlik yugurishda vaqt chegaralangan bo'lib, natijada shu vaqt ichida bosib o'tilgan masofa tarzda metr hisobida aniqlanadi.

To'siqlar osha yugurishning ikki xili bor:

1) G'ovlar orqali yugurish – bunday yugurish yo'lkasidagi bir-biridan bir xil uzoqliqda masofadagi muayyan joylarga qo'yilgan bir

tipdagi to'siqlardan oshib 60 dan 400 metrgacha masofaga yuguriladi. Har qaysi sportchi alohida-alohida yo'lakdan yuguradi.

2) 3000 metrgacha to'siqlar osha yugurish (stil-chez) bunda yugurish yo'lakchasida u erga mustahkam o'rnatilgan to'siqlar osha stadion sektorlaridan birida kavlangan chuqurga to'ldirilgan suvdan yuguriladi. Estafetali yugurish bunda komanda bo'lib yuguriladi: komandada yuguruvchilar qancha bo'lsa ham shuncha etaplarga bo'lingan bo'ladi.

Estafetali yugurishdan maqsad – estafeta tayoqchasini bir-biriga uzatib, uni mumkin qadar tez startdan marragacha etkazib borishdir.

Etaplar oralig'i bir xil bo'lishi mumkin.

Estafetali yugurish stadion yo'lkalaridan ba'zan esa shahar ko'chalarida o'kaziladi.

Tabiiy sharoitda yugurish – bunda past-baland ochiq joylar (kross) yugurilsa 15 km va undan ortiq masofalarga esa yo'llarda yuguriladi. Yengil atletikadagi eng uzoq, ya'ni marafoni 42 km 195 metrga teng.

3. Sakrash va uning turlari

Sakrash to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan xarakterlidir.

Yengil atletika sakrash mashg'ulotlarida sportchilarning o'z tanalarini iroda qila bilish kuchlarini bilish qobiliyatlari takomillashtiradi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik boradi.

Yengil atletika sakrash ikki turga bo'linadi.

1) Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish balandlikka sakrash va langar cho'p bilan sakrash.

2) Imkoni boricha uzoqqa sakrash maqsadida gorizontal to'siqlardan o'tish uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi. Sakrash turgan joydan va yugurib kelib ijro etiladi. Uch hatlab sakrash va langar cho'p bilan sakrash musobaqalar ayollar uchun o'tkazilmaydi. Bularni bajarish vaqtida hosil bo'ladigan qattiq zarblar ayollar ichki organlarini holatini buzib qo'yishi mumkin.

4. Uloqtirish va uning turlari

Uloqtirish maxsus snaryadlarni uzunlikka irg'itish va uloqtirish mashqlaridir. Ularning natijalari metr va santimetrlarda aniqlanadi. Uloqtirish asab-mushak kuchlanishi qisqa vaqtda maksimal bo'lishi bilan xarakterlidir. Bunda qo'l, elga kamari va tana mushaklarigina emas balki oyoq mushaklari ham faol qatnashadi. Yengil atletika snaryadini uzoqqa uloqtirish uchun kuch, tezlik chaqqonlik yuqori darajada rivoj topgan bo'lishi va o'z kuchini bilmoq zarur.

Yengil atletikadagi uloqtirishlar ijro usuliga qarab uch turga bo'linadi.

- 1) Bosh ortidan uloqtirish (nayza, granata).
- 2) Aylanib uloqtirish (disk, bosqin).
- 3) Itqitish (yadro).

Uloqtirish usullarining farqi snaryadlarning shakli va og'ir-ligiga bog'liqdir. Yengil ushlar o'ng'ay bo'lgan snaryadlarni to'g'ridan yugurib kelib, bosh ortidan boshlab uzoqqa uloqtirish mumkin, og'irroq snaryadlarni aylanib uloqtirish o'ng'ayroq maxsus tutgichi bo'lmagan og'ir snaryad yadroni esa itqitish o'ng'ayroq.

5. Ko'pkurash: yugurish, sakrash va uloqtirish ishining har xil turlari o'z ichiga oladi. Ko'pkurash tarkibidagi muhtoriga qarab nomlanadi: to'rtkurash, beshkurash, oltikurash, sakkizkurash, o'ntukurash.

Ko'pkurashning asosiy turlari: erkaklar uchun o'ntukurash va ayollar uchun beshkurash va o'spirinlar uchun oltikurash va sakkizkurash. Musobaqalarni yengillashtirish uchun yengil atletikani bunday og'ir turlaridan musobaqalar ikki kunda o'tkaziladi. Ko'pkurashning asosiy turlari: ko'pkurash bo'yicha shug'ullanuvchilar oldiga juda yuqori talablar qo'yiladi. Ular texnik jihatdan yuqori mahoratli bo'lishlaridan tashqari, sprinterlardek tezkor, uloqtiruvchilardek kuchli, o'rta masofalarga yuguruvchilardek chidamli bulishlari kerak.

Ko'pkurash programmasini to'la bajarish esa umuman a'lo darajada chidamli bo'lishni, yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlarini talab qiladi.

Ko'pkurash bilan shug'ullanish – yengil atletika bilan endigina shug'ullana boshlovchilar uchun har tomonlama jismoniy rivoj topishining eng yaxshi yo'lidir. Ko'pkurash bilan shug'ullanish sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish bilan yengil

atletikaning alohida turi maxsus trenirovka qilish uchun ham yaxshi zamin yaratib beradi.

Ko'pkurash natijasi sportchining ko'pkurash tarkibidagi har bir turda ko'rsatilgan natijasi uchun olgan ochkolar yig'indisi bilan belgilanadi. Buning uchun maxsus ochkolar jadvalidan foydalaniladi.

1.3. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati

Jismoniy tarbiya tizimi barcha davlat va jamoat tashki-lotlari va muassasalarini jismoniy tarbiya bo'yicha davlat dasturlari va o'quv qurollari bilan ta'minlaydi, shu jumladan yengil atletika mashqlari ham dasturda keng o'rin egallagan.

Yengil atletika sport turi bilan respublikamizda maktab o'quvchilari, akademik litsey va kollej o'quvchilari, institut va universitetlarning talabalari, harbiy xizmatdagi soldat va ofitserlar, ko'ngilli sport jamiyatlar, ming-minglab kishilar shug'ullanadi. Bu sport turining bunday ommaviy tus olishi, respublika Prezidenti va hukumatining O'zbekistonda jismoniy tarbiya harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish – halqimizning jismoniy barkamol bo'lib o'sishiga, ularning salomatligini mustahkamlashga, o'spirinlarni vatan himoyasiga va mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

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

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

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

Umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarning va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham, har xil sport turlaridagi mashg'ulot rejalarida ham, katta va keksa yoshdagi kishilarning jismoniy tarbiya

mashg'ulotlarida ham yengil atletika mashq-lariga keng ravishda o'rin berilgan.

Bizning vatanimizdagi halqlarni jismoniy tarbiya tizimida dasturiy va me'yoriy negizini tashkil qiluvchi "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlariga ham yengil atletik mashqlari kiritilgan.

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

1.4 . Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy madaniyat fakul'tetlarida yengil atletika fanining vazifalari va mazmuni

O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limning birinchi va ikkinchi bosqichida kasb ta'lim dasturlari talablarini quyidagicha blok fanlarni o'zlashtirishini ko'zda tutilgan va u doimiy ravishda takomillashtirilib borilmoqda:

1. Gumanitar va sotsial-iqtisodiy fanlar;
2. Matematik va tabiiy ilmiy fanlar;
3. Umumiy kasbiy ta'lim fanlari;
4. Maxsus kasbiy ta'lim fanlari.

Bu blokda fanlarning hammasi bir-biri bilan organik bog'langan bo'lib, bakalavrlarni pedagogik trenerlik, tashki-lotchilik, boshqaruvchanlik va ilmiy izlanish faoliyatini mamlakatimizdagi jismoniy harakatni har xil pog'onasida ishlashga tayyorlaydi.

O'quv fanlarini o'rgatish jarayonida, shu jumladan yengil atletika mashqlarga o'rgatish jarayonida bo'luvchi bakalavrlarni jismoniy tarbiya nazariyasini va uslubiyatini va sport trenirovkasi bilimlari bilan qurollantirish zarur:

- jismoniy tarbiya tizimini ilmiy, sotsial-iqtisodiy va tashkiliy metodik usullarini;
- jismoniy tarbiyani tabiiy-ilmiy asoslari va sport trenirovkasini umum metodologik, psixo-pedagogik tomonlarini;
- yengil atletikadagi har xil yoshdagi va sport tasnifidagi sportchilarni tayyorlashda ilmiy-metodik, tashkiliy boshqaruvchanlik va xususiy uslublarni bilishi;

- yengil atletika sportini nazariyasi va amaliyotini zamonaviy holatini, aralash bilimlarning joriy ilmiy tadqiqotlari natijalari asosiy yo'nalishlarini;

- yengil atletika sportini yengil atletika mashqlarning texnika evolyutsiyasini, sport trenerovkasi va o'rgatish uslublarini asosini, shuningdek boshqa sport turlarini boshlang'ich uslublarini;

- O'zbekiston yengil atletikani avtoriteti va ilmiyligini;

- sportchilar tarbiyasini umum pedagogik asoslari, shakli va uslublari, g'oyaviy siyosiy, axloqiy va estetik tarbiyani.

Umumiy vazifalar va yengil atletika va boshqa predmetlarning mazmunidan kelib chiqqan holda bakalavr quyidagilarni bajara olishi:

- yengil atletikachilar uchun hamma soha bo'yicha (jismoniy, texnik, taktik, irodaviy va ahloqiy) tayyorlashni amalga oshirishda, yoshi-jinsini va sport mahoratini hisobga olgan holda rejalashtirilishi va nazorat qilinishi;

- asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirish va takomillashtirishda vosita va uslublarni keng ravishda egallashi;

- har xil yo'nalishdagi va har xil sharoitda (zalda, stadionda va har xil joylarda) o'quv trenirovka mashg'ulotlarini yuqori professional darajada o'tkaza olishi;

- asosiy va yordamchi yengil atletika mashqlarini aniq va chiroyli ko'rsata olishi;

- gimnastika, qishki o'yin sport turlaridan, og'ir atletika va boshqa sport turlarini mashqlaridan, yengil atletikaning o'quv-trenirovka jarayonida, shuningdek "Alpomish" va "Barchinoy" max-sus testlariga tayyorlashda keng ravishda dastur materialiga qo'shib olib bora olishi;

- yengil atletika mashg'ulotlari uchun iqtidorli yoshlarni tanlash va chamalash savollarini professional ravishda yecha olishi;

- yengil atletika sport turlari va jismoniy tarbiya sohasidagi dolzarb savollar bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib bora olishi;

- musobaqa o'tkazish jarayonida, ommaviy sport tadbirlari, sog'lomlashtirish va targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borishda tashkilotchilik ishlarini, hakamlik va metodik ishlarni olib bora olishi;

- pedagogik va tibbiy nazoratni, shikastlanishni oldini olish, vrachgacha birinchi yordam ko'rsatish, sport gigienasi, sportcha uqalash va qayta tiklash bo'yicha olgan bilimlarini amaliyotda qo'llash.

Shunga ko'ra, yengil atletikaning nazariy va amaliy bo'limlari, o'quv rejasidagi boshqa predmetlardan olgan bilimlari bilan birga bo'lg'usi bakalavrlarni jismoniy tarbiya tizimining hamma pog'onalarida ishlashi uchun to'liq zamin tayyorlab beraoladi.

1.5. Yengil atletika mashqlar texnikasi negizi

Sport mashqlarining texnikasi – sportchini aniq maqsadga muvofiq yo'naltirilgan harakatlarini samarador ravishda bajarish uslubiga aytiladi.

Sport texnikasining mohiyati shundaki, yengil atletikachilar o'zlarining harakat qobiliyatlaridan eng yaxshi natija ko'rsatish uchun foydalanadilar. Masalan, yurish va yugurishda – masofani qisqa vaqt ichida o'tish; sakrashlarda – uzoqroq yoki balandroq natija ko'rsatish; uloqtirishlarda – snaryadlarni iloji boricha uzoqroq uloqtirishdan iboratdir.

Sport texnikasining asosiy baho ko'rsatkichlari uning samaradorligi va mustahkamligi, ya'ni o'z jismoniy qobiliyatlaridan maksimal foydalanish hamda iqtisodli bajarishi – asab jismoniy kuchlardan aniq foydalanishi hisoblanadi.

Texnika asosi – bu bir-biriga bog'langan harakatlarni majmui bo'lib, shu harakat faoliyatining tuzilishini aniqlaydi.

Jismoniy mashqlar texnikasi kinematik (sportchi gavdasi-ning holati, harakatning yo'nalishi va amplitudasi, masofa, ritm va tezlik) va dinamik (sportchi tomonidan rivojlantirilayotgan kuchlanish va b.q. bir-biriga ta'siri) xarakteristikalaridan tuziladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi: unsurlar qism va fazolariga bo'linadi.

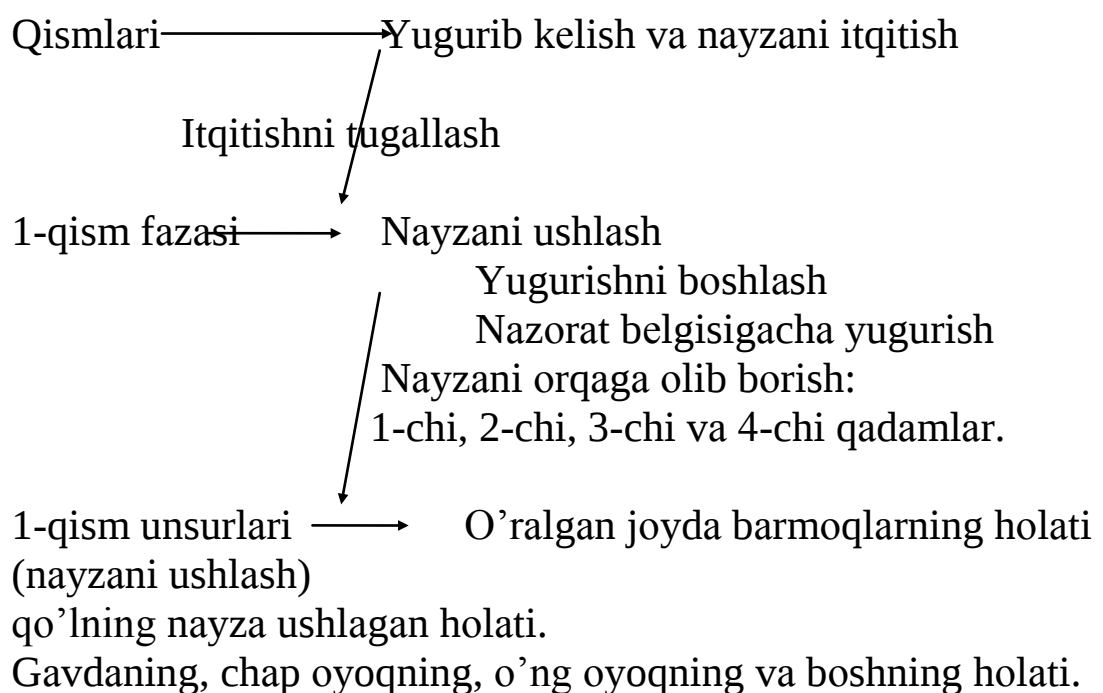
Yengil atletikaning ayrim harakatlarini ochib berishda, albatta, boshlanishi va tugallanishi, u yo'nalishi, amplitudasi, tezligi va farqlash kerak.

Yengil atletika mashqlari o'zining tuzilishi bo'yicha: 1) tsiklik, ya'ni mashqdagi bir xil harakat ko'p marta qayta takrorlanadi (yurish va yugurish); 2) atsiklik, ya'ni mashqdagi bir harakat qayta takrorlanmaydi (sakrash va uloqtirish).

Yengil atletika mashqlari harakat faoliyatining tartib xarakteriga qarab, 1-sxemadagiga qarab bo'linadi.

Sportchining bir joydan ikkinchi joyga o'tishlari, siljishlari, uni tayanch bilan birgalikdagi ta'siri bilan bajariladi. Bir joydan ikkinchi joyga ko'chishning sababi, ichki kuchlar, mushaklarning qisqarishi, mushak guruhlarini dinamik ishlarda qo'l va oyoq harakatlarini siltanishi bilan qo'shilishi hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlarida, sportchi gavdasini yoki asbob-anjomlarini balandga ko'tarilishi va uchishi, uni uzoqligi boshlang'ich tezlikka, chiqish burchagiga, uchishiga va tashqi muhitning qarshiligiga.



1-sxema. Sport mashqlarining ayrim tizimlari haqidagi nisbati (A.Ter-Ovanesyan bo'yicha, 1978 y.). 1) tezkor-ko'pchilik yo'nalishi (sprint, to'siqlar, sakrash, uloqtirish) yoki qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishda harakatni bajarish; 2) chidamlilikni talab qiladigan (o'rta, uzoq va o'ta uzoq masofalar, sportcha yurish).

Sportcha yurish va yugurish texnikasining negizi

Qadamlar yurish va yugurishning asosiy elementi bo'lib hisoblanadi (1-rasm). Ular qo'l va gavda harakatlari bilan bog'liq bo'lib, bir xil holda ko'p marta takrorlanadi (tsiklik harakatlar). Harakat tsikli ikkilangan qadamdan o'ng va so'l oyoqlar harakati vaqtida, har biri

tayanch va siltanish vazifasini bajaradi. Tayanch davri, oyoqni erga qo'yish vaqtida boshlanib, undan uzilishi bilan tugallanadi. Siltanish davri, oyoqni erdan ko'tarish vaqtdan boshlanib, qo'yish vaqti bilan yakunlanadi.

Har bir davr (tayanch va siltash) ikki fazaga bo'linadi, bularning chegarasi bo'lib vertikal davri hisoblanadi, yoki gavdaning og'irlik markazi tayanch maydonining o'rtasida bo'ladi.

Yurish va yugurishda sportchining harakatlanuvchi kuchi bo'lib, mushaklarni kuchlanishi hisoblanadi. Yurish va yugurishda, eng ahamiyatli fazasi deqsinishdir, chunki shu orqali kishini gavdasi oldinga yuradi.

Yurish va yugurish texnikasi samaradorligi umumiy og'irlik markazini bir chiziqda va tekis ko'chishiga bog'liqdir.

Yurish va yugurishning tezligi qadamlarni uzunligiga va chastotasiga bog'liq.

Yuguruvchining masofadagi faoliyati quyidagilar bilan xarakterlanadi:

1. Startdagi holat.
2. Startdan chiqish va yugurishning boshlanishi.
3. Masofadagi yugurish.
4. Yugurishning tugashi yoki marraga kelish.
5. Finish chizig'idan o'tib to'xtash.

rasm

Sakrash texnikasining negizlari: yengil atletikada yugurib kelib balandlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab va langar cho'p bilan sakrashlar keng tarqalgan.

Sakrash mashg'ulotlarning maqsadi – sportchini iloji boricha balandga va yuqoriga sakrashga o'rgatishdir.

Sakrash – bu gorizontal yoki vertikal to'siqlardan o'tish usulidir.

Sakrash atsiklik mashq bo'lib, tezkor-kuchlilik yo'nalishni talab qiladi.

Sakrovchi sportchining uchishi davomiyligi va gavdasining balandlikda bo'lishi uchishning boshlang'ich tezligiga hamda uchish burchagiga bog'liq (1-rasm).

Sakrashlarda to'rtta ketma-ket bosqich ajratiladi – yugurib kelish, depsinish, uchish, erga tushish.

Yugurib kelish – tevlanish bilan bajarilib, oxirgi qadamlarda katta tezlikka erishish bilan bajariladi.

Depsinish – kuchli depsinadigan oyoq bilan bajariladi. Depsinish samaradorligi qo'llarni tez ko'tarish va oyoqlarni siltanish orqali kuchaytiriladi. Sakrashda depsinish burchagi har xil bo'ladi (3-rasm).

Sakrovchining gavdasi uchish vaqtida trayektoriya bo'yicha berilgan yugurib kelish tezligiga va depsinish kuchiga qarab harakat qiladi. Sakrovchi trayektoriyani o'zgartira olmaydi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gavdani oldi va depsinish oyog'i tomonga aylanish harakati hosil bo'ladi. Sakrovchi aylanishni kamaytirish uchun har xil harakatlarni bajaradiki, bu uning muvozanatini uzoq vaqt saqlashga va oyog'ini yanada oldinga tashlab erga tushishiga yordamlashadi (4-rasm).

rasmga joy

Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari.

Sportcha yurish va yugurish haqida.

Yurish – insonning joydan-joyga ko'chishidagi oddiy usul bo'lib, turli yoshdagi kishilar uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Uzoq va bir tekis yurganda organizmdagi hamma muskullar ishlaydi, yurak-qon

tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinuvi ortadi.

Oddiy yurishdan tashqari, yurishning boshqacha xillari ham bo'ladi: poxodda yurish, sodda yurish va sportcha yurish. Sportcha yurish texnika jihatdan qiyin, lekin foydalidir. Tezligi oddiy yurishga nisbatan ikki-uch marta ortiqdir. Sportcha yurish intevsiv ish bajarishni talab qiladi. Shuning uchun sportcha yuruvchidan ish qobiliyati mustahkam, kuchli, chidamli va irodali bo'lishni talab qiladi.

Yugurish joydan-joyga ko'chishning tabiiy usulidir. Yengil atletikaning eng ko'p tarqalgan turidir. Yugurish futbol, basketbol, qo'l to'pi, tennis va boshqa bir qancha sport turlarini asosiy tarkibini tashkil etadi.

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

Yugurish har tomonlama rivojlanishning asosiy vositasidir. Hamma sport turlarida shug'ullanish jarayonida yugurish mashqlariga ko'proq e'tibor beradilar. Bundan tashqari faol dam olishda, ish faoliyatini yaxshi saqlab qolishda ham keng vosita sifatida qo'llaniladi.

Yurish va yugurish texnikasini bog'liqligi

Yurish va yugurish – harakatning, yo'nalishlarning, amplitudalarning, ayrim zvenolar tezligining, sur'atning, ritmning va yaxlit faoliyatidagi bir vaqtda va ketma-ket ijro etilgan harakatlar muayyan mosligining kinematik tuzilishi bilan bog'liqdir. Yurish va yugurishda harakat malakasining tuzilishini, boshqarilishi va ko'pgina boshqa tomonlarini belgilab beradigan irodaviy uch ko'rsatish va nerv protsesslari sistema bilan muskullar kuchlanishi va qisqarishi bilan tezlikni, kuchni, chidamlilikni optimal daraja ko'rsatish bilan xarakterlanadi.

Sportcha yurish va yugurish texnikasini asosiy zvenosi

Yurish va yugurish mashqlarini ortiqcha qiynalib bajarish juda katta ahamiyatga ega. Maksimal kuchlanish kerak bo'lganda ham biron daqiqa ishlamay turishi kerak, muskullarni o'sha daqiqa bo'shashtira

bilish kerak. Yurish va yugurish tezkor, chidamli, kuchli bo'lish yuqori natijalar ko'rsatishda ahamiyati katta. Muskullar ortiqcha kuchlanishdan holi bo'lishi harakatlarni tejamli bajarish imkonini beradi. Bu o'rta, uzoq, o'ta uzoq masofalarga, yuguruvchilar va tez yuruvchilar uchun ayniqsa muhimdir. Harakatlarni tejamli bajarish – yuqori ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishdir. Shuning bilan birga, maksimal kuchlanish vaqtida harakatlarini ratsional bajarish, sportchiga mashqlarni bajarish imkonini beradi.

Sportcha yurish va yugurish texnikasini xususiyati (stil)

Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan ancha qiyindir. U tezkorligi, oyoqlarni erga to'g'ri qo'yish bilan, ana shu holatni vertikal holatgacha turishi va qadamlarni uzunligi bilan farq qiladi.

Sportcha yurishni asosiy xarakteri quyidagicha:

a) Harakatni yuqori tezligi. Yuqori malakali sportchi 20 *km* li masofani soatiga 15 *km* tezlikda yuradi, bu oddiy Yurishdan 3 marotaba ko'pdir;

b) Qadam harakatini tezligi. Sportcha yuruvchi har minutda 210-220 qadam musobaqa qoidasini buzmasdan bajarish lozim. Har bir qadam harakatiga 0,285-0,333 daqiqa sarflaydi;

v) Qadamlarni uzunligi 110 *sm* ayrim yuruvchilarda 115-120 *sm* ni tashkil etadi;

g) Tayanch oyoqni vertikal holatgacha to'g'ri ushlash;

d) Tos harakati;

e) Qo'llarni bukilgan holda yurish yo'nalishiga qarab harakati.

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

Sportcha yurishda ikki qadam sikli va tayanch holatlari

Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog'liq bo'lgan qo'l va gavda harakatlari to'xtovsiz bir xilda takrorlanishiga sikl harakati

deyiladi. Qo'sh qadam (o'ng oyoq bir qadam va chap oyoqda bir qadam) bir siklni tashkil etadi.

Yurib ketayotgan sportchi harakati bir sikli davomida yerga bir oyog'ida tayangan payti (bir tayanch) ham yoki ikkala oyog'ida tayangan payti (ikki tanyanch) holat deyiladi.

Rasmga joy tashladim

Qo'sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo'lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o'tadi (silkinch oyoq).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldinda tayanch fazasidan va orqa tayanch (turtish) fazasidan iborat.

Oyoq harakatlari tsiklida fazalar tartibi quyidagichadir:

Oyoq qo'yish payti.

1. Oldingi tayanch fazasi.

Tayanch oyoqning vertikal payti. Tayanch davri.

2. Keyingi qadam fazasi.

Oyoqni yerdan uzush payti.

3. Keyingi qadam fazasi.

Silkinch oyoqning vertikal holati. O'tkazish davri.

4. Oldingi qadam fazasi.

Oyoq qo'yish payti.

Sportcha yurishda umumiy og'irliq markazini harakati

Statik holatda inson tanasining tayanchga taʼsiri og'irlik kuchiga (tana og'irligi – V) teng. Tayanch reaksiyasi (R) ning yo'nalishi tana og'irligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdor esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (UOM)dan o'tadi.

Rasmga joy tashladim

Statik holatdagi qo'sh tayanch paytidagi 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 UOM o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, muskullarning aktiv kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi ham ortadi. SHu vaqtda oldingi oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi (R) oldinga qiyalama yo'nalgan bo'ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og'irligi kuchining teng ta'sir etuvchisi ($R+V$) ham olg'a tomon yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Buning gorizontal tashkil etuvchisi (S) start kuchini ifodalaydi.

Bu kuch kishi gavidasining olg'a yo'nalgan tezlanishiga sabab bo'ladi. Harakatlanishga muskullarning ishi ham katta rol o'ynaydi.

Tayanchdan oldingi deksinayotgan oyoq bosimiga tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Rasmga joy tashladim

Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi O_1 o'ziga teng qarama-qarshi reaksiya R_1 hosil qiladi. Uning vertikal tashkil etuvchisi gavda og'irligiga qarshi ta'sir qiladi, gorizontal tashkil etuvchisi (AT_1) esa kishi gavidasi oldinga harakat qilishiga sabab bo'ladi.

Oldingi tayanch fazasidagi R_2 tayanch reaksiyasi orqa va yuqoriga yo'nalgan bo'ladi.

Uning normal tashkil etuvchisi RN_2 gavda og'irligiga qarshi ta'sir ko'rsatadi, gorizonta tashkil etuvchi (RT_2) esa gavdaning oldinga harakatini sekinlashtiradi.

Mushaklarni tez ishlashi natijasida sportchining gavdasi bilan tayanch o'rtasida o'zaro ta'sir hosil bo'ladi. Bu sportchi gavdasining va uning UOMning harakat yo'li qanday bo'lishiga ta'sir etadi. Depsinish paytida UOMning troektoriyasi yuqoriga ko'tarilada va sportchi tezroq oldinga siljiydi. Tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazishda butun tana ko'ndalang yo'nalishda harakatlanadi. Qo'sh tayanch paytida og'irlik kuchi ta'sirida UOM juda pastga tushadi, UOM vertikal bo'ylab 4-6 sm ko'chadi. Oldingi tayanch olg'a siljishga to'sqinlik qiladi. Natijada UOM yuqoriga va pastga, o'ngga va chapga siljib, oldinga gorizonta bo'ylab harakat tezligini goh oshirib, goh kamaytirib murakkab qiyshiq chiziqdan iborat yo'l hosil qiladi. UOM trayektoriyasining egriligi haddan ortiq bo'lishi foydasizdir, chunki bunda mushaklar kuchining bir qismi yo'qoladi. Ammo UOMning bunday qiyshiq chiziq bo'ylab harakat qilishni butunlay yo'qotishni iloji yo'q.

Sportchi yurishda UOM eng past holati bir tayanch holatidagi vertikal holatda, eng yuqorisi esa ikki tayanch fazasida bo'ladi.

Sportcha yurish qadamlar tezligi va uzunligi harakat tezligiga bog'liqligi

Sportchining yurishdagi qadamlarining jadalligi depsinish kuchiga va silkinch oyoqning o'tkazish tezligiga bog'liqdir. Qadamlarning jadalligi ortishi bilan ularning uzunligi ham oshadi.

Sportcha yurish tezligi oddiy yurish 2,5-3 barobar ko'pdir. Bu tezlik qadam uzunligi va jadalligiga bog'liqdir. Oddiy yurishdagi qadamlarning uzunligi 80-95 santimetr, sportcha yurishda esa 110-120 santimetr oddiy yurishda qadamlarning jadalligi minutiga 110-120 bo'lsa, sportchi yurishda 200-210 ta va undan ham ortiq bo'ladi.

Sportchi yurishda yuqori natijalarga erishish to'g'ri texnikaga bog'liq bo'lib, bu texnika bir qadam 0,2-0,335 sekundda bajarilishi sababli asab-mushak koordinatsiyasi jihatidan murakkabdir.

Ikki tayanch holatiga ketadigan vaqt 0,065-0,006 sekundni tashkil etadi. Yurish sur'ati yuqori bo'lishiga qaramay, tez yuruvchilarning qadamlari etarli darajada bo'lishi kerak. Qadamlarni juda uzaytirib yuborish ortiqcha energiya sarflagach, texnikaning buzilishiga va sport natijasini past bo'lishiga olib keladi. Depsinish kuchining haddan yuqori bo'lishi kishi gavdasini erdan uzadi va Yurish yugurishga o'tadi.

Yugurishni yurishdan farqi

Yugurish yurishdan quyidagilar bilan farq qiladi.

1. Yugurishda yurishdagidek ikki tayanch holati bo'lmaydi.
2. Yugurishda qadamlar kengligi yurishga nisbatan 2 baravar kattadir.
3. Yugurish har bir harakat siklida ikki uchish davri bo'lish bilan farq qiladi.
4. 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.

Yugurish tayanch va uchish davrlari

Yugurish 7 siklli lokomotorli harakatdir. Asosiy yugurish harakati qadam hisoblanadi. Harakat sikli ikki qadamdan (qo'sh qadam) iborat bo'ladi, lekin yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo'ladi.

Yugurish ham yurishdagidek, qo'l va oyoqlar bir biriga moslashib harakat qiladi (kesishma koordinatsiya); yelka kamari bilan to'sni qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida to'sning pasayishi, depsinish moyilligini yaxshilaydi va mushaklarni yaxshi bo'shashganidan dalolat beradi.

Rasmga joy tashladim

Harakatning bir tsikli (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.

Tayanch davri davomida tananing og'irlik markazi muttasil siljiy borib amortizatsiyadan keyin tayanchdan olg'a tomon depsinishga yordam beradi.

Yuguruvchini uchish fazasidagi harakati

Yuguruvchining uchish fazasida sonlari bir-biriga tez yaqinlasha boshlaydi. Orqada qolgan oyoq depsinishdan keyin bukilib, son bilan oldinga harakat qiladi, silkinch oyoq esa yozilib tez erga tusha boshlaydi. Silkinch oyoq sonining oldingi va yuqoriga qiladigan harakatni tezlashtirish uchun, uchish fazasida narigi oyoq erga tushayotganda silkinch oyoqda hosil bo'lgan olg'a tomon intilishdan foydalanish kerak.

Uchish fazasida yuguruvchining mushaklarining kuchliroq ishlashi natijasida qo'l va oyoqlarning hamma harakatlari tez va katta amplitudada bajariladi. Bu erda tashqi kuchlar ham katta rol o'ynab, siljish va uchish tezligiga katta yordam beradi.

Yerga oyoqlarni qo'yishni asosiy turlari

Yugurishda tananing vertikal bo'ylab siljish amplitudasi yugurishdagidan ancha ortiq bo'ladi. Yerga bo'lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham ortib boradi.

Yengil atletika yo'lkasida yugurayotganda, poyabzaldagi temir tishlar oyoqni erga mahkamroq yopishtiradi. Bu esa kuchliroq depsinish va oyoqni yerga ertaroq jipslashtirish imkonini beradi va yugurish tezligini oshirishga yordamlashadi.

Yugurish tezligi borishi bilan oldingi tayanch fazasidagi tayanch reaksiyasi ham osha boradi. Uning miqdori va yo'nalishi qanday bo'lishi oyoqni erga qo'ygandan keyingi amortizatsiyaga bog'liq. Tayanch reaksiyasining tormoz kuchini pasaytirish uchun uning gorizont tal tashkil etuvchisini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo'li bor: biri – oldingi tayanch vaqtida mushaklar yo'l berishni bajarayotganda, ularning cho'zilishi hisobiga bo'ladigan amorti-zatsiya; ikkinchisi – yerga tushish burchagini oshirish. Oyoqni UOMning yo'lkadagi proektsiyasiga yaqinroq qo'yish erga tushish burchagini

oshiradi, tormoz kuchini kamaytiradi va bu kuchning ta'sir vaqtini qisqartiradi.

Rasmga joy tashladim

Buning uchun oyoqni oldindan orqaga aktiv sindiruvchi harakat bilan erga tushiriladi, lekin bunda ham tormoz kuchi to'liq yo'qolmaydi, yuguruvchining vazifasi faqat uni minimal darajaga keltirish.

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'la-digan qisqarishga tayyorlanadi. Oyoq qo'yish to'vondan boshlansa, bu mushaklar amortizator vazifasini o'tamaydi va tayanchning boshlang'ich davrida depsinishga unchalik tayyorlana boshlamaydi.

Depsinish yugurishni asosiy qismi va unda oyoqlarning harakati

Yugurishda depsinish – ishning asosiy fazasi bo'lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozidan keyin tezlikni oshirish. Depsinish vaqtida tos – sondagi, tizzadagi yozuvchi mushaklarning va to'liq bo'g'imdagi bukuvchi mushaklarning enguvchi ishi qanchalik ko'p bo'lsa, yugurish tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Depsinish muddati qancha kam bo'lsa, mushaklar ancha taranglashadi. Depsinish burchagi o'tkirroq bo'lsa, tayanch reaksiyasining gorizontal tashkil etuvchisi oshiradi. Buning uchun tos-son bo'g'imini ko'proq yozish va ayniqsa tosni oldinga ko'proq ag'darish zarur. Keyingi qadam avval orqaga (tanaga nisbatan) va yuqori depsingandan keyingi oyoqning to'la harakatini (uning og'irlik markazi harakatini) keyin esa oyoqni oldinga o'tkazish boshlanishi, ya'ni uning vertikal momentiga etguncha harakatini o'z ichiga oladi.

Oyoqning orqaga va yuqoriga harakati gavdaning oldingi harakat qilish tezligi oyoqning depsinish vaqtidagi tezligidan yuqori ekanidan

hosil bo'ladi. Buning natijasida gavda oyoqni tortadi-da, oyoq oldinga ketayotgan tos orqasidan sal cho'zilib, orqaga va yuqoriga ko'tariladi. Bunga, erdan uzayotgan paytda tayanchini yo'qotgan oyoq mushaklaridagi taranglik qoldig'i yordam beradi.

Keyingi qadam boshlanishi bilan tos-son bo'g'imining oldingi mushaklari anchagina cho'zilib taranglashadi-da oyoqning orqaga harakatini to'xtatadi va tos-son bo'g'imini buka boshlaydi. Sonning oldingi harakati boshlanishi bilan, ilikning yuqori qismida olg'a tomon tezlanish hosil bo'ladi, uning pastki qismi esa, oyoq tagi bilan birga inertsiya 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'imida bukilib, butun oyoqning og'irlik markazi, tos-son bo'g'imiga yaqinlashadi.

Bu oyoqning inertsiya momentini kamaytiradi va uni oldingi uzatishni yengillashtiradi.

Silkinch oyoq vertikalдан o'tgandan keyin qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo'g'imida bukilishi sekinlashgan sari boldir o'z inertsiyasi bilan sondan o'zib ketadi. Sonning orqa mushaklari cho'zilib taranglashadi va sonni yanada oldinga chiqishga halaqit beradi. Harakatdagi oyoqning energiyasi shu mushaklar orqali gavdaning qolgan massasiga o'tadi. Oyoq o'zining oldinga siljish tezligining bir qismini yo'qotadi, gavdaning qolgan massasi esa, buning 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.

Tos yugurish paytida oyoq oldinga ko'proq uzatiladi, uchishda sonlar orasidagi burchak ham ko'payadi. Natijada antagonist muskullar cho'zilib, keyin sonlar tezroq birlashishiga yordam beradi. Harakat shunday bo'lsa, oldinga qadam tashlovchi oyoq shaxdamroq tayanchga tushadi, keyin qadamdagi oyoq shaxdamroq olg'a uzatiladi. Bularning birinchisi tanani aktivroq oldinga harakatlantiradi, ikkinchisi esa, oyoqni shaxdamroq oldinga uzatishni ta'minlaydi.

Yugurishda qo'llar gavda va umumiy og'irlik markazi harakati

Masofalarga yugurishda qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bo'lib, yelka bo'g'imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish qancha tez bo'lsa, qo'llar harakati ancha keng bo'ladi, pasayishi bilan uning harakati kengligi kamayadi va uning yo'nalishi ham o'zgaradi. Qo'llar 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 muskuli bilan del'tasimon muskulning ham ahamiyati kattadir.

Qo'llar va yelka kamarning harakati to'sning qadamini kengaytiradigan burilishga ham bog'liqdir. Yelka bo'g'iminin oldingi va orqa muskullari hamda gavda muskullarining navbatma-navbat ishlashi, muskullar bo'shashi, kuch yaxshiroq tiklanishiga yordam beradi.

Yugurish vaqtiga gavda sal oldinga engashgan yoki vertikal bo'ladi. Haddan ortiq oldinga engashib olish depsinishni yengillashtiradi, lekin oyoqni oldinga chiqarishni qiyinlash-tiradi. Gavdani orqaga tashlab yugurish oyoqni oldinga chiqarishni yengillashtiradi, lekin depsinish burchagini kattalashtirib yuboradi. Yugurish tezligi qancha yuqori bo'lsa, gavdaning oldinga engashishi nisbatan shuncha ko'p bo'ladi. Yugurish depsinish kuchli bo'lgani natijasida UOM vertikal tebranishi 10 va undan ortiq santimetrga etadi. UOMning eng yuqori holati uchish fazasida, eng pastki holati esa tayanch fazasida vertikalga yaqin paytda bo'ladi. SHu vaqtning o'zida to's eng pastga tushib, UOM ko'ndalangiga tayanch oyoq tomon siljiydi.

Yugurishda masofalarni shartli ravishda qismlarga bo'linishi

Yugurish masofalari shartli ravishda 4 qismga bo'linadi.

1. Startdan oldingi holat va start.
2. Startdan keyingi yugurish.
3. Masofa bo'ylab yugurish.
4. Marra chizig'iga tashlanish.

Masofalarni shartli ravishda bo'lishi qisqa masofada yoki o'rta va uzoq masofalarda har xil ahamiyatga egadir.

Sportcha yurishda va yugurishda nafas olish va chiqarish.

Sportcha yurishda nafas olish va chiqarish katta ahamiyatga ega. Sportcha yuruvchilar har 400 metr masofani tahminan 2 minutda bosib o'tadi. Shu vaqtda turli sportchilarda kislorod iste'mol qilish minutiga 3,5-4,5 litrga yetadi, o'pkada havo almashish minutiga 90-120 litr bo'ladi.

Qisqa masofaga yugurishda (100 va 200 m) ish jadalligi maksimal, 400 m ga yugurayotgan sportchi bajarayotgan ish jadalligi esa submaksimal bo'ladi. Bu masofalarga yugurayotganda ko'proq kislorod talab qilinadi. Qisqa masofaga yuguruvchi masofa davomida qanchalik oz miqdorda kislorod o'zlashtirishsa, ham, buning ahamiyati kattadir. Yaxshi qisqa masofaga yuguruvchilar startdan oldin 3-4 marta chuqur nafas olib chiqaradilar. Yuguruvchi "Startga" komandasidan keyin talab qilingan holatga tura boshlanda, chuqur nafas olib chiqaradi. "Diqqat" komandasidan keyin start olish vaziyatiga o'ta turib oddiy nafas oladi. Signaldan keyin yugura boshlayotganda yarim nafas chiqarib, yana ozroq nafas oladi. Masofa bo'ylab yugurayotganda sportchilar qisqa va keskin nafas oladilar va chiqaradilar.

O'ta va uzoq masofaga yuguruvchilarda kislorod iste'mol qilish minutiga 4-5 litrgacha, o'pkaga havo almashishi esa minutiga 120-130 litrgacha va bundan ham ortiqroq darajaga etadi. Shuning uchun to'g'ri nafas olish va chiqarish juda katta ahamiyatga ega.

Nafas ritmi shaxsiy xususiyatlar bilan yugurish tezliliga bog'liq. Yugurish unchalik tez bo'lmagan har 6 qadam bir marta nafas olib-chiqarilsa, tezlik ortishi bilan bir nafas olib-chiqarish 4 qadam (2 qadamda nafas olish, 2 qadamda nafas chiqarish) va ba'zan hatto 2 qadamga to'g'ri keladi.

Yugurayotganda nafasning qadamlari miqdoriga nisbatan masofa boshdan oxirgacha turg'un bo'lishi qiyin. Shuning uchun boshlanishdagi nafas olish keyinchalik tezlasha boradiyu yuguruvchi nafasni to'xtatmasligi kerak. Ham burundan, ham yarim ochiq og'izdan baravariga nafas olish kerak. Bunga eng muhimi nafas chiqarish to'la bo'lishiga e'tibor berishdir.

Trenirovkaning asosiy vositalari va metodlari

Sport texnikasini o'rgatish, sport taktikasini o'rganish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, ma'naviy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash va nazariy bilimlar berishdan iborat besh xil o'zaro uzviy bog'liq protsess

sportchini trenirovka qilish yagona protsessining besh tomonini tashkil etadi.

Yengil atletikachining yoshiga va tayyorlik darajasiga, yengil atletika turining xususiyatlariga, trenirovkaning qaysi davri bosqichi ekaniga qarab, trenirovkaning ayrim tomonlariga ko'proq, ayrim tomonlariga esa ozroq ahamiyat beriladi. Masalan, endi boshlayotgan sportchi yengil atletik va boshqa mashqlar texnikasi o'zlashtirishga ko'proq e'tibor berishi, umumiy jismoniy tayyorligini yaxshilab olishi kerak bo'lsa, sport masteri ko'proq yuqori taktik mahoratga va maxsus jismoniy tayyorlikka ahamiyat berishi kerak. Tayyorlov davrida umumiy va maxsus asos hosil qilishga ko'proq vaqt ajratilsa, musobaqalashish davrida maxsus trenirovkaga ko'proq vaqt beriladi.

Bir xil mashqni bajara turib, tayyorgarlikning turli tomonlarini bilib olish mumkin, lekin qaysidir bir tomonini ko'proq bilib olinadi. Masalan, sport texnikasi o'rgatilayotgan jismoniy va irodaviy fazilatlar rivojlanadi va tarbiyalanadi. Bu misoldagi mashqdan asosiy maqsad o'rgatish bo'lgani uchun, sportchining harakatni boshqarish bilish imkoniyatlariga ko'proq talab qo'yiladi. Demak, bu mashq ko'proq o'rgatishga qaratilgan ekan. SHunday qilib, qaysi biri ko'pligiga qarab trenirovkaning beshta tomoni ham aytib o'tildi.

Trenirovkani planlashtirish va o'tkazish paytida mashqlarning faqat asosiy ta'sirini emas, balki qo'shimcha ta'sirlarini ham nazarda tutish kerak.

Texnikani, taktikani, jismoniy va irodaviy fazilatlarni takomillashtirishga trenirovkaning bosh vositalari bo'lib xizmat qiladigan jismoniy mashqlarni sistematik bajarib turish yo'li bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar uchta asosiy gruppaga bo'linadi:

1. Sportchi yengil atletikaning qaysi turidan ixtisos olayotgan bo'lsa, shu turga va shu turning barcha elementlari va variantlariga xos mashqlari (masalan, qisqa masofaga yugurishdan, ya'ni sprintdan ixtisos olayotganda, yengil atletikaning bu turiga hamma qisqa masofalarga yugurish, estafetali yugurish, tezlanishli yugurish, sur'atni o'zgartirib yugurish, yurib kelib yugurishga o'tish va hokazo).

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

- a) boshqa sport turlaridan olinib, (gimnastikadan, yengil atletika turlaridan, og'ir atletikadan, sport o'yinlaridan va boshqalar-dan) umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llanadigan mashqlar. Bunda o'z

sport turining xususiyatlari ham hisobga olinadi. Masalan, uloqtiruvchi ko'proq og'ir atletikadan, qisqa masofaga yugurishdan, sakrashdan, basketboldan va voleyboldan foyda topsa, uzoq masofaga yuguruvchi og'irliklar ko'tarib mashq qilishga ozroq ahamiyat beradi.

Lekin ayrim mashqlar hamma yengil atletikachilar uchun shart. Umumiy chidamlilik va sog'liqni yaxshilash uchun – yozda kross chopiladi va qishda chang'ida yuriladi; muskullarni rivojlantirish va mustahkamlash uchun – og'irliklar bilan mashq qilinadi; tezkorlik hosil qilish uchun – qisqa masofaga yuguriladi; chaqqonlik va harakatni boshqara bilishni o'stirish uchun – basketbol o'ynaladi va gimnastika snaryadlariga mashq qilinadi;

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

Umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari birinchi navbatda yangi boshlayotgan va oz tayyorlangan yengil atletikachilarni umumiy jismoniy rivojlantirishga mo'ljallangan. Shuningdek, ular bo'g'imlardagi xarakatchanlikni oshiradi va sportchi o'z harakatlarini bosh-qara olishini yaxshilaydi. Bu mashqlardan qomat rasolikdagi va jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatishda ham foydalaniladi.

3. Tanlab olingan sport turiga moslab jismoniy va irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga, shuningdek, texnika va taktikani o'rgatishga mo'ljallangan maxsus mashqlar. Taqlid mashqlar ham maxsus mashqlar kiradi. Tanlab olingan sport turini takror ijro etish bilan kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo'g'imlar harakatchanligini, chaqqonlikni maxsus mashqlardagidek darajada rivojlantirib bo'lmaydi.

Ma'lumki, jismoniy mashqlar sportchining organizmiga ko'p tomonlama ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu ko'pincha sport trenirov-kasida birdaniga bir necha vazifalarni hal etishga imkon beradi. Masalan, kross ichki organlar va sistemalarni mustahkamlaydi, tirishqoqlik, qiyinchilikni yengishda iroda tarbiyalaydi, muskullar qayishqoqligini oshiradi, yugurish texnikasini takomillashtiradi. Lekin bu vazifalar har qaysi mashqda bir xilda hal etilmaydi. Masalan, shtanga bilan bajarilgan mashqlar ko'proq kuchni, uzoq masofaga yugurish chidamlilikni, akrobatik sakrashlar chaqqonlikni ko'proq rivojlantirib, boshqa fazilatlarni esa kamroq rivojlantirish.

Shunday qilib, har qaysi jismoniy mashq muayyan fazilatlarni boshqa fazilatlarga qaraganda ko'proq rivojlantiradi. Kerakli fazilatlarni mana shunday tanlab rivojlantirish uchun maxsus mashqlar ishlatiladi. Ular tanlab olingan yengil atletika turiga moslab ayrim muskul gruppalari kuchini, u yoki bu bo'g'in harakatchanligini, harakat tezkorligini, harakatlantiruvchi reaksiya tezligini, sakrovchanlikni taraqqiy ettirish imkonini beradi.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar yordamida yo'lakay sport texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish ham mumkin. Sport texnikasini bilib olishga mo'ljallangan maxsus mashqlarni ko'p marta takrorlash natijasida esa yo'lakay jismoniy fazilatlar ham rivojlanadi.

Maxsus mashqlar odatda mazkur yengil atletika turidan olingan bir nechta harakatlarning bir elementi, qismi yoki «bog'lovchisi» bo'ladi. Ular snaryadlar (yengil atletika, to'ldirma to'plar, qum to'ldirilgan xaltalar, gantellar, shtanga, qardoq toshlar, blokda yuqur va boshqalar) bilan, ya'ni snaryadlarni qo'lga tutib, snaryadlarda, gimnastik g'ovlarda, arqonda va boshqalarda, ya'ni snaryadlar ustiga chiqib va snaryadsiz ijro etiladi (yengil atletikaning ayrim turlaridagi trenirovkalarga bag'ishlangan bo'limlardagi maxsus mashqlarga qarang).

Tanlab olingan yengil atletika turi va maxsus mashqlar murakkab sharoitda (yumshoq yo'lakda, shamol qarshidan esayot-ganda, yomg'ir yog'ayotganda) va jang maydoni sharoitida bajariladi. Bu yengil atletikachilarni psixologik tomondan tayyorlash, ularda irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, jismoniy fazilatlar darajasini oshirish uchun qo'llanadi. Mashqlarning qanday qilib va qanday sharoitda bajarilishiga qarab, ularning maqsadga muvofiqligi va sportchiga bo'lgan ta'siri har xil bo'lishi mumkin. Masalan, qancha davom etishiga, tezligiga, harakat shakliga (tizzani baland ko'tarib yugurish, sakrab-sakrab yugurish va hokazo) qarab, shuningdek, urning qandayligiga (qattiq yoki qipikli yo'lka, past-baland ochiq joy va hokazo) qarab, yugurish ko'proq tezkorlikni yoki ayrim muskul gruppalari kuchini rivojlantirishi yoki ayrim muskul gruppalari qayishqoqligini oshirishi mumkin.

Gigiena rejim (ovqatlanish, uyqu, kun tartibi, massaj va hokazo) va tabiiy faktorlar (quyosh, havo, suv) markaziy nerv sitemasini yaxshilash, sog'liqni mustahkamlash va chiniqish uchun eng yaxshi vositalardir. Ular yengil atletikachining faolligini oshiradi, unga ko'proq

va foydali trenirovka qilish, yuqoriroq sport muvaffaqiyatlariga erishish, mashg'ulotlardan keyin kuchini tezroq tiklay oladigan bo'lish imkonini beradi.

Trenirovka sistemasida jismoniy mashqlar ijro qilishning, irodaviy fazilatlarni tarbiyalashning, sport texnikasi va taktikasini o'rgatishning turli metodlarini ishlatish juda muhimdir.

Rasmga joy tashladim

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlari

Har tomonlama jismoniy rivojlanish, sog'liqni mustahkamlash va sportda muvaffaqiyat qozonmoq uchun, jismoniy va ma'naviy-irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash zarur. Ana shu jismoniy va ma'naviy-irodaviy fazilatlarning asosiylarini rivojlantirish va tarbiyalash yengil atletikachilar tayyorgarligining muhim qismidir.

Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlan-tirish (jismoniy tayyorgarlik) – eng avvalo sportchining har tomon-lama va maxsus jismoniy rivojlanish protsessidir. Shunga binoan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining garmonik rivojlanishi, ya'ni harakat muskulaturasini rivojlantirish, organizm va sistemalarini mustahkamlash, ularning funktsional imkoniyatlarini orttirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutilgan. Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatiga qatnashuvchi organizm organlari va sistemalari bilan hamma tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida zikr etilgan uch gruppadagi mashqlardan, ayniqsa, umumiy rivojlanishiga mo'ljallangan mashq-lardan har xillarini ishlatish kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funktsional imkoniyatlarini, hamma organlar va sistemalarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomat rasolik va shunga o'xshashlaridagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Uloqtirish texnikasi negizi

Yengil atletikada uloqtirishlarning asosiy maqsadi sport uskunalarini iloji boricha uzoq masofaga uloqtirishdir. Uloqtirish tezkor-kuch yo'nalishdagi atsiklik mashqlardan tuzilgan.

Sport uskunalarining uzoq uchishi boshlang'ich tezlikka uchish burchagiga, havo qarshiligiga, erni tortish kuchiga (tezlanish, og'irlik kuchi) bog'liq bo'ladi (5-rasm).

Sport uskunalarini uloqtirish yengil atletikada har xil usullar bilan bajariladi: boshni orqasidan (to'p, granata, nayza), aylanish bilan (disk, bosqon, yadro) itarish (yadro).

Uloqtirishning asosiy vazifasi boshlang'ich tezlik kuchlanishini ko'paytirish hisobiga uning tezlik olishiga yordamlashishdir.

Yengil atletikadagi uloqtirishda snaryadni tezlik olishini uchta ketma-ket bosqich mavjud (6-rasm).

1. «Uloqtiruvchi – snaryad» tizimining tezlik olishi (A - D).
2. Gavdaning tezlik olishi (E - J).
3. Snaryadga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi gavda qismlarining tezlik olishi (Z - K).

Uloqtirishlarda ketma-ket beshta qism ajratiladi – snaryadni ushlash, tezlanish olish uchun yugurishda tayyorlanish va yugurish, final kuchlanishiga tayyorlanish (snaryadni quvib o'tish), final kuchlanishi, qo'ldan snaryadni chiqarish va uning uchishi.

Snaryadni ushlash, sportchini unga kuchlanish berishini ta'minlashi zarur. Tezlanish olishning asosiy vazifasi snaryad harakati uchun boshlang'ich tezlik berish bo'lib, yugurish, aylanish yoki sakrashlar orqali amalga oshiriladi. Final kuchlanishiga tayyorgarlik ko'rish, snaryadni quvib o'tish (tos va oyoqlar gavdani yuqorigi qismini hamda qo'l va snaryadni quvib o'tadi) orqali bajariladi. Final kuchlanishi chap oyoqni tuproqqa qo'yish bilan boshlanib, bunda gavdaning har xil qismlarini ketma-ket tezlanish olishi muhim rol o'ynaydi. Oldin oyoq katta tos, yelka mushaklari qisqaradi. Keyin, qo'lning kam kuch mushaklari harakatga tushadi.

Final kuchlanishini farqlanadigan xususiyati (snaryadni chiqarishda) hamma kuchlarni yo'naltirilgan ta'sirining snaryadni chiqib ketish yo'nalishi bilan mos kelishidadir.

rasmga joy

Hamma harakatlarning bir-biriga mos kelishi (uloqtirishning hamma qismlarini bajarish) snaryadni uchish tezligini yuqori darajada ta'minlaydi.

II bob. YENGIL ATLETIKANING TARAQQIYOTI

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishni (nayza, toshlar va boshqa qurollari) qadim zamondagi kishilar hayotini ajralmas qismi bo'lib kelgan.

Yengil atletika mashqlaridan yugurish, sakrash va uloqtirish qadimgi Gretsiyada anchagina rivoj topdi. Jismoniy mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgar-ligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umum grek diniy bayramlarning muhim qismini tashkil etadigan bo'ldi. Shu sababli yengil atletika

mashqlarning tashkil topishi va rivojlanishi boshlanishi Qadimiy Gretsiyani bizning eramizdan oldingi 776 yil o'tkazilgan I olimpiyada o'yinlari hisoblanadi. Birinchi o'yinda atletlar (192, 27 m) bir stadiyalik masofa undan keyin 24 stadiyaga bo'lgan masofa chidamlilikka (o'zini ushlab turishga) qaratilgan. XVIII olimpiya-dadann boshlab esa, musobaqani beshkurash (pentatlan) turi o'tkazil-moqda. Bunga: 1 stadiyaga yugurish, uzunlikka sakrash, disk va nayzani uloqtirish, shuningdek kurash turlari kiritilgan.

Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning taraqqiyoti

Hozirga zamon yengil atletika sporti Angliyada boshqa mamlakatlarga nisbatan oldinroq kirib keldi. 1837 yili bu erda 2 km yaqin masofaga yugurishda Regbi shahri kolleji o'quvchilarining daslabki musobaqalari bo'ldi. Ko'p vaqt o'tmasdan boshqa shaharlarning kollej o'quvchilari ham ularning tashabbusiga qo'shilishdilar. Keyin musobaqalar dasturiga qisqa masofada yugurish, to'siqlar osha yugurish va og'ir narsalarni uloqtirish kiritilgan bo'lsa, 1851 yildan boshlab musobaqalar dasturiga yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrash kiritildi.

1864 yilda Oksford va Kembrech univerisitetlari o'rtasida birinchi bor yengil atletika musobaqasi bo'lib, keyinchalik har yili o'tkaziladigan bo'ldi. Musobaqa dasturiga yugurishning olti turi, sakrashning ikki turi kiritilgan edi. Keyinchalik programma bosqon uloqtirish va yadro itqitish bilan to'ldirildi.

60-yillarda yengil atletika mashqlari bilan kattalar ham qiziqqa boshladilar. Yengil atletika bilan aristokratlar sport klublarida shug'ullana boshladilar. Angliya aristokratlari yengil atletika sporti bilan qiziqar edilar-u, lekin yugurish yo'lkalarida "oddiy xalq" bilan birga bo'lishni istamas edi. Ayniqsa ular, yurish va yugurishdan ochiq musobaqalar deb ataladigan musobaqalarda qatnashishga goho-goho muyassar bo'lib qoladigan «past» tabaqa vakillariga yutqizishga yo'l qo'ya olmas edilar.

SHu munosabat bilan 1864 yilda Angliya sport klublari «havaskorlik» to'g'risida nizom qabul qilib, yugurish yo'lkalarida aristokratlar bilan mehnatkashlar uchrashmaydigan qilib qo'ydilar. SHu nizomga asosan jismoniy mehnat vakillari professionallar deb e'lon

qilinib, ularning havaskorlar sport klubiga kirishlariga va havaskorlar bilan musobaqalarda qatnashishlariga yo'l qo'yilmay-digan bo'ladi.

1865 yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletikadan mamlakat birinchiliklari o'tkazar va havaskorlik to'g'risidagi nizomga rioya qilishni nazorat qilib turar edi.

1880 yil Angliyada havaskorlar yengil atletika assotsiatsiyasi tuzilib, u Britaniya imperiyasida yengil atletikadan eng oliy organ huquqini oladi. U Angliyadagi, uning dominionlari va koloniyala-ridagi barcha burjia yengil atletika klublarini birlashtiradi. Assotsiatsiya yengil atletika sportiga umumiy rahbarlik qiladi, angliya sportchilarini xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga tayyorlaydi.

Fransiyada yengil atletika sport turi sifatida o'tgan asrning 70-yillarida, avvalo harbiy va grajdanlar litseylarida rivojlana boshlaydi. 80-yildan boshlab litseylarda yugurishdan musobaqalar muntazam o'tkaziladigan bo'ldi. 80-yillar oxirida Fransiya burjuaziyasi atletik sport frantsuz jamiyatlarining assotsiatsiyasini tuzadi.

AQShda yengil atletikaning ravojlanishi 1868 yildan, Nyu-York atletika klubi tuzilib, yengil atletikadan birinchi marta musobaqa o'tkazilgan vaqtdan boshlanadi. Tez orada universitetlar yengil atletikaning taraqqiyot markazi bo'lib qoladi. 1874 yilda Govard universitetida yengil atletikadan birinchi musobaqa bo'lib o'tadi. 80-yillar oxirida AQShda universitetlararo atletika ittifoqi bo'lgan "Amerika havaskorlar yengil atletikasi milliy assotsiatsiyasi" va mamlakatda yengil atletika rahbar organi – "Amerika havaskorlar yengil atletikasi ittifoqi" vujudga keladi.

Germaniyada birinchi yengil atletika musobaqalarini 1888 yilda Berlindagi kroknet va futbol klublari tashkil qilgan edi. Mustaqil yengil atletika klublari esa 90-yillarda paydo bo'ladi. 1898 yilda yengil atletika rahbar tashkiloti – Germaniya yengil atletika boshqarmasi tuziladi.

Skandinaviya mamlakatlarida yengil atletika mustaqil sport turi sifatida 1887 yilda Shvetsiyada, 1897 yilda Norvegiyada va 1906 yilda Finlyandiyada rasm bo'la boshladi.

Vengriyada, Polshada, Chexoslovakiyada, Yugoslaviyada va boshqa Markaziy Yevropa mamlakatlarida yengil atletika sporti o'tgan asrning 90-yillarida rivojlana boshladi.

Ko'p mamlakatlarda yengil atletika sport turi sifatida XIX asr oxirlarida qabul qilinadi.

Yengil atletika sporti taraqqiyotida qadimiy grek Olimpiya o'yinlarning 1896 yilda qayta yo'lga qo'yilishi muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Keyinchalik Olimpiya o'yinlari sportning eng muhim turlaridan, shu jumladan, yengil atletikadan xalqaro kompleks musobaqalar bo'lib qoldi.

1965 yilgacha Olimpiya o'yinlari faqat 15 marta o'tkazilgan edi. Harbiy harakatlar va boshqa sabablar bilan 1916 yilda Berlinda, 1940 yilda Tokioda, 1944 yilda Xelsinkida o'tkazilishi mo'ljallangan Olimpiya o'yinlari bo'lmay qolgan edi.

Olimpiya o'yinlarida yengil atletika musobaqalarining programmasi har doim o'zgarib kelgan.

1928 yilda Amsterdamdagi IX olimpiadada birinchi marta ayollar uchun yengil atletika musobaqalari o'tkaziladi. Shundan keyingi barcha o'yinlarda ham bu musobaqalarda o'tkazib kelinadi.

Hozirgi zamon Olimpiya o'yinlari birinchi marta 1896 yilda Afinada bo'lgan edi. Yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakat vakillari qatnashgan edi. Bu o'yinlar ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashq bajarish texnikalari past edi.

1912 yilda Stokgolmda (Shvetsiya) bo'lib o'tgan V Olimpiya o'yinlari yengil atletika taraqqiyotida muhim bosqich bo'ldi. O'shanda yengil atletikaning ko'p turlaridan qator yillardan beri o'zgarmay kelayotgan jahon va Olimpiya rekordlari yangilangan edi.

1912 yilda yengil atletikani rivojlantirishga va xalqaro musobaqalar o'tkazishga rahbarlik qiladigan organ – Xalqaro yengil atletika havaskorlari federatsiyasi (IAAF) tashkil qilingan. Federatsiyaning maqsadi – federatsiya a'zolari o'rtasida hamkorlik o'rnatish, ustav va xalqaro musobaqalar o'tkazish qoidasini ishlab chiqishdan iborat edi.

Birinchi jahon urushidan keyin ko'p mamlakatlarda sport tushkun holatda edi. Shuning uchun ko'p mamlakatlar 1920 yilda o'tkazilgan XII Olimpiya o'yinlarida qatnashmadi.

Bu o'yinlarda urushga qatnashmagan va mamlakatlarning vakillari (amerikaliklar, shvedlar va finlar) tuzukroq nati-jalarga erishdilar.

Birinchi va ikkinchi jahon urushlari o'rtasidagi qariyb hamma olimpiyadalarda yengil atletikadan Amerika Qo'shma Shtatlarining sportchilari katta muvaffaqiyatlarga erishib keldilar. Frantsiya, Angliya, Germaniya, Shvetsiya va Finlyandiya yengil atletikachilari ular bilan

jiddiygina bellashar, ayrim turlarda esa ulardan tuzukroq natijalar ham ko'rsatar edilar.

Ikkinchi jahon urushidan keyin yengil atletika sporti taraqqiyotida anchagina o'zgarishlar bo'ladi. Bu davrda hamma mamlakatlar yengil atletikachilarning yutuqlari darajasi sezilarli yuksalgan, bu sport turida kuchlar nisbati o'zgardi. Sovet Ittifoqi boshchiligidagi sotsialistik lager mamlakatlari sportchilari ayniqsa katta yutuqlarga erishdilar.

Jahon yengil atletikasi taraqqiyotida Xel'sinkida o'tkazilgan XV Olimpiya o'yinlaridagi (1952 yil) musobaqalarning ahamiyati katta bo'ldi. Unda 70 mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni AQSh yengil atletikachilari oldilar. Olimpiya musobaqalarida birinchi marta qatnashgan sovet yengil atletika-chilari ular bilan qattiq bellashib, ikkinchi o'rinni oldilar. Uchinchi o'ringa Angliya sportchilari chiqdilar. Chexoslovakiya yengil atletikachilari ancha yaxshi yutuqlarga erishdilar: E.Zatopek uzoq masofalarga yugurishda uch marta (5000, 10000 m va marafoncha) g'alabaga erishdi. D.Zatopkova nayza uloqtirishdan jahon rekordi qo'ydi. Vengriyalik sportchi I.Chermak bosqon uloqtirishdan yangi jahon va Olimpiya rekordlari qo'ydi.

Melburndagi XVI olimpiya o'yinlarida (1956 yil), ob-havo noqulayligiga qaramasdan, yengil atletika sportida, shubhasiz, o'sish borligi namoyish qilindi. Erkaklar yengil atletikaning 24 turidan 19 tasida, ayollar esa 9 turdan 8 tasi yangi Olimpiya rekordlari (bundan 4 tasi jahon rekordlari) o'rnatdilar. Birinchi o'ringa AQSh yengil atletikachilar, ikkinchi o'ringa sovet sportchilari, uchinchi o'ringa Avstraliya yengil atletikachilari chiqdilar.

Jahon yengil atletika taraqqiyotida Rimda XVII Olimpiya o'yinlari (1960 yil) kulminatsion moment bo'ldi. SSSR va AQSh sportchilaridan tashqari, Pol'sha, 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 SSSR sportchilar bosh Yevropa mamlakatlarning yengil atletikachilari AQSh sportchilariga yetib bo'lmaydi deb yurilgan turlarda (100 metrga, 200 metrga va 800 metrga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku Yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiya musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta

mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan oldingi sovet yengil atletikachilari edilar.

Tokiodagi XVIII Olimpiya o'yinlaridagi yengil atletikachilar musobaqalari yengil atletika tarixida nihoyatda katta voqea bo'ldi. Musobaqalar hamma qit'alar yengil atletikachilarning mahorati juda ham o'sib ketganini ko'rsatdi. 11 ta jahon rekordi qo'yildi va 70 dan ortiq Olimpiya rekordlari yangilandi. Ko'p davlatlarning milliy yutuqlari jadvaliga 20 dan ortiq tuzatishlar kiritilgan.

Yevropa mamlakatlarida yengil atletikani ommalashtirish va rivojlantirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, maqsadida 1962 yilda Yevropa atletik assotsiatsiya (EAA) tuzilgan edi. Bugungi kunda esa 32 davlatni birlashtirib turibdi.

Bunday musobaqalar, Yevropa va jahon kuboklari qiziqarli o'tganligi sababli musobaqalarga qiziqish juda katta.

Butun dunyo yengil atletikachilari uchun 1983 yil Xelsinki shahrida o'tkazilgan birinchi jahon chempionati katta ahamiyatga ega.

O'zbekiston hududida yengil atletikaning taraqqiyot yo'li

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davo-lashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez Yurish, yugurish, sakrash, nayza otish ko'tarish mashqlaridan unumli foydalangan.

Jahongir sarkarda bobokalonimiz Amir Temir esa o'z lashkarlarini jismonan baquvvat, epchil va chidamli qilib tarbiyalashda yengil atletikani, past-baland joylarda yugurish (kross), nayza otish, tosh irg'itish, to'siqlardan sakrab yugurish mashqlaridan muntazam ravishda foydalangan.

1916 yilda Farg'ona (Skoblev) shahriga yugurish bo'yicha Rossiyada mashhur bo'lgan Lev Barxash keladi, u yengil atletikada ishqibozlari to'garaklarini tuzib, ular bilan birgalikda Marg'ilon soy (Mustaqillik ko'chasi) qirg'og'idagi velosiped sporti bo'yicha mashqlar va poyga o'tkaziladigan o'yingohni qayta qurib yugurish uchun moslashtiradi, 280 metrlik yugurish yo'lga quradi va hatto, sakrash uchun qo'ndog'lar o'rnatilgan.

U paytlarda shaharlarda yengil atletika to'garaklarida, asosan, katta yoshdagi, juda oz odamlar qatnashganlar. U ham bo'lsa, sport ishqibozlari jamiyatlari, xususiy sport klublari va skautlar tashkilotlari a'zolari bo'lgan.

Oktyabr inqilobidan so'ng jismoniy tarbiya va sportning ommaviy rivojlanishiga katta e'tibor beriladi. Turkiston respublikasi xalq ta'limi komissariyati qoshida 1919 yilda sport kollegiyasi (kengashi) tuziladi. U umumiy Harbiy ta'limbosh boshqarmasi tomonidan maydonlarda namoyish etiluvchi sport chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashq chiqishlari hamda turli musobaqalarni tashkil etish, shuningdek o'quvchilar bilan o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga rahbarlik qilgan.

Sportning boshqa turlari qatorida yengil atletika bo'yicha uyushgan mashg'ulotlar tashkil topgan. 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 jamoasi quvonchli zafarlarni qo'lga kiritgan. Dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasi mazkur jamoasi a'zolari nafaqat bir marotaba, hatto ikki marotaba birinchi o'rinni egallashadi (G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinar). 8x100 m estafetasida esa Farg'ona jamoasi boshqalardan ancha o'zgan holda g'alaba qozongan.

1922 yilda yengil atletika bo'yicha Turkiston Respublikasi sportchilari qo'lga kiritilgan g'alabalarining 1-jadvali tuziladi. Shu davrning yetuk yengil atletkachilari: N.Ovsyannikov, P.Taranov, Ya.Valishevlar ishchi va dehqon-yoshlarni yengil atletika ishqibozlari to'garaklariga jalb qilish bo'yicha faol ish olib borishadi.

1924 yilning mayida Toshkent, o'lkada, birinchi o'yingoh (keyinchalik Pishevik deb nomlangan) ochiladi. Hozir uning o'rniga V.S. Mitrofanov nomli suv sporti saroyi barpo etilgan. Shu yilning avgust oyida Umumturkiston jismoniy madaniyat bayrami o'tkazilgan. Sportning to'qqiz turi bo'yicha o'tkazilgan bu musobaqalarda respublika viloyatlaridan 260 nafar sportchi qatnashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'istonning davlat milliy tuzilishiga ko'ra, 1924 yilda O'zbekiston SSR tashkil topdi. Shu yildan boshlab O'zbekistonning yengil atletika bo'yicha qo'lgan kiritilgan g'alabalari rasman qayd etila boshlandi.

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II syezdi Qarorlarini bajara borib, respublika komsomoli jismoniy tarbiya tashkilotlari ustidan

otaliqni o'z zimmasiga oldi. Yengil atletika mashg'ulotlariga qishloq yoshlari jalb qilina boshlandi.

1926 yilning 15 iyulida Toshkent Shayxontoxur tumanida eski shahar ("Spartak") stadionining tantanali ochilishi bo'ldi. 1927 yildagi I umumo'zbek Spartakiadasi, 1928 yildagi ikkinchi ana shunday spartakiada I Butunittifoq spartakiadasi oldidan o'tkazilgan.

1927 yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov yugurish bo'yicha to'siqlar ora 110 metrni 17.0 *sek* yugurib o'tdi, hamda balandlikka sakrash bo'yicha 177 *sm* ga sakrab birinchi o'rinni egalladi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki hatlash bo'yicha sobiq ittifoq rekordini o'rnatdi. U Vatan yengil atletikachilari orasida birinchi bo'lib "17 sekund" marrani egalladi. Bir yil o'tgach, I Umumittifoq spartakiadasida N. Ovsyannikov masofani 16.2 *sek* da yugurib o'tdi. So'ngra u masofani 15.2 *sek* chopib o'tadi. Biroq sportchi yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun bu natija qayd etilmadi hamda bu marra rekord sifatida qabul qilinmadi.

I Butunittifoq spartakiadasida o'zbek yengil atletikachilar ishtirok etishdi. N.Ossyannikov 110 metr yugurish (16.2), Yu.Dunaev balandlikka sakrashda (175) va uch hatlab sakrashda ikkinchi o'rin (12.75), A.Tikunova lappak otishda ikkinchi o'rin (25, 33 *m*), Z.L. Rikova ayollar ichida langar cho'p bilan baland-likka sakrashda birinchi o'rinni egalladilar.

1929 yil bahoridan boshlab respublika poytaxti Toshkentda "Pravda Vostoka" gazetasi sovrini uchun shahar ko'chalari bo'ylab estafeta musobaqasi o'tkazila boshlandi. Samarqand, Urganch, Buxoro kabi respublikaning boshqa shaharlarida ham shunday estafetalar tashkil etiladi. Ushbu holat aholi o'rtasida yengil atletika sportini ommaviy ravishda targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishning dastlabki harakati bo'lgan.

O'ttizinchi yillar jismoniy tarbiya harakati rivojida kuchli olg'a siljish davri bo'ldi.

1934 yildan o'zbek yengil atletikachilari O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston yengil atletikachilari bilan uchrashuvlar o'tkaza boshlaydi. Ana shunday musobaqalardan birinchisi (bunda Qozog'iston Respublikasi konkursdan tashqari ishtirok etdi) 1934 yilning 5-12 sentyabrida bo'lib o'tdi. Erkaklarni musobaqa dasturining 16 turidan o'ntasida o'zbek sportchilari (E.Putsillo – 100, 200 va 400 metrga yugurish, V.Bezrukov; 500 va 10000 metrga yugurish, Yu.Dunaev –

to'siqlar osha 100 metrغا yugurish, E.Ryabushev balandlikka sakrash, N.Bespokoynov uch hatlab sakrash) g'alabani qo'lga kiritishadi.

Ayollar dasturi bo'yicha etti tur o'tkazilib ularni barchasida o'zbek sportchilari (L.Shaternikova 100 metrغا yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova lappak otish, T.Basharina uzunlikka sakrash, 800 metrغا yugurish) g'alabani qo'lga kiritadi.

1936 yilning sentyabrida IV Umumo'zbek spartakiadasi o'tkazildi. Spartakiadada yengil atletikachilar o'rtasida bo'lib o'tgan musobaqalarda L.Shaternikova, V.Sexmestrenko, M.Toporova, T.Besednova, L.Olixova, A.Kotsarevlar o'z turlarida O'zbekiston rekordini o'rnatishdi. 1936 yili o'zbek yengil atletikachilari tomonidan 32 rekord o'rnatilgan.

1937 yilda Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Buxoro va respublikaning boshqa shaharlarida yengil atletika bo'limlari mavjud bo'lib, birinchi sport maktablari bo'sh ochildi. Bu xayrli ish tezda o'z mevasini berdi. 1938 yili yengil atletika bo'yicha mamlakat birinchiligida O'zbekiston yosh yengil atletikachilari jamoasi ikkinchi o'rinni egallashdi. N.Sevryukova, E.Demchenko, N.Kavtunova, K.Kapustyanskiy, Yu.Sholomitskiy, V.Drobchinskiylar yuqori natijalarni qo'lga kiritishadi.

Urushning og'ir yillarida ham respublikada jismoniy tarbiya hayoti so'nmadi. Musobaqalar, asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan kross, granata otish, to'siq istehkomlaridan oshib yugurish bo'yicha 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 sohasi bo'yicha katta ish olib borishdi.

Aynan ular, og'ir harbiy holatga qaramay, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasida qatnashuvchi sportchilarni tayyorlashgan.

O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston II spartakiadasi 1943 yili Olma-Otada bo'lib o'tadi. Erkaklar dasturining sakkiz turidan to'rt turida o'zbek sportchilar birinchi o'rinni egallashdi. Ular orasida Sadunin 800 va 1500 metrغا yugurish, N.Bespakoynov 100 metrغا yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash bo'yicha, ayollar orasida 140 sm balandlikka sakrab g'oliblikni qo'lga kiritdi. III Spartakiada 1944 yilda Toshkentda o'tadi. Unda asosan, erkaklvr ishtirok etib,

sportning 11 turi bo'yicha bellashuvlar o'tkazildi. Ayollar musobaqasi faqat uch tur bo'yicha o'tdi.

Spartakiadada Putsillo 100 va 400 metrga yugurish, A.Borisov balandlikka va uzunlikka sakrash, hamda G.Kotsarev nayza otish bo'yicha g'oliblikni qo'lga kiritdi.

1945 yil sentyabrida O'zbekiston spartakiadasi dasturi bo'yicha "Spartak" stadionida yengil atletika musobaqasi bo'lib o'tadi. 150 nafar sportchi ishtirok etgan bu musobaqalarda quvonchli marralar qo'lga kiritildi. 1946 yilga kelib respublika rekordlari yangi ko'rsatkichlarga ko'tarildi: N.Sevryukova besh hatlab sakrash, to'siq osha yugurishda F.Xasanova g'olib chiqishdi. 1947 yili Moskvada bo'lib o'tgan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning butunittifoq namoyishiga O'zbekistonda «SSSR sport masteri» darajasiga erishgan yengil atletikachilar A.Borisov va F.Xasanova, shuningdek jismoniy tarbiya xodimlari bayram nishonlash musobaqalarida shitirok etish uchun respublika chempionlari N.Sevryukova, L.Skatskaya, A.Kariyeva, Sultanov, T.Ismailov, S.Popovlar Moskvaga borishdi.

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 Frunze shaxrida bo'lib o'tadi. Erkaklar bahsida o'zbek yengil atletikachilari 13 tur sport musobaqasida uch turidan g'oliblikni qo'lga kiritishadi. Ayollar esa to'qqiz turdan beshtasida g'olib bo'lishdi. Musobaqada, ayniqsa er-xotin Aleksey va Nadejda Borisovlar muvaffaqiyatli qatnashdi. Aleksey Borisov uzunlikka sakrash bo'yicha Nadejda esa 100 va to'siqlar ora 80 m yugurishda va yadro itqitishda g'olib bo'ldi.

1949 yildagi ittifoq birinchiligi musobaqalarida O'zbekiston yengil atletikachilari 9-o'rinni egallashdi. Sovrindorlar orasida V.Gerasimchuk uch hatlab sakrashda, Yu.Finke esa balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni oldilar.

1949 yilda respublikaning 40 rekordi yangilandi. Terma jamoasiga kirgan Yu.Finke, S.Popov, Yu.Sholomitskiy, V.Gerasimchuk singari yosh yengil atletikachilar paydo bo'ladi.

1950-1951 yillarda V.Gerasimchuk (uch hatlab) va Yu.Finke (balandlik) mamlakat musobaqalari sovrindorlari bo'lishdi. Urush qatnashchisi N.Borisov esa 1950 yil sobiq ittifoq chempionati sovrindori bo'ldi. Birinchi Olimpiya o'yinlariga qatnashgan o'zbekistonlik yengil atletikachi S.Popov 110 m to'siqlar ora yugurish bo'yicha 1951-1954

yillar mobaynida ittifoq chempionatining to'rt marta sovrindori bo'ladi. 1952 yili sport ustasi Sergey Popov 110, 200 va 400 metrga to'siqlar bo'yicha respublika rekordini o'rnatadi.

50-yillarda respublika terma jamoasi qobiliyatli sport-chilar bilan to'la boshladi. Uning 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.Moiseyenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeyeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kelib qo'shiladi. Ular bir necha bor O'zbekiston rekordchilari va chempionat g'oliblari bo'lib, butunittifoq musobaqalarida ishtirok etishgan.

50-yillar boshida Gennadiy Senkin 100 dan 400 metrgacha yugurishda eng kuchli sprinter sanalgan. U O'rta Osiyo respublikalari Qozog'iston musobaqalarida ko'p marotaba g'oliblikni qo'lga kiritgan. 1953 va 1954 yillar 200 va 400 metr masofaga yugurish bo'yicha O'zbekiston rekordini yangilab mamlakatning o'nlik eng kuchli sportchilari Mamatqul Altibayev, Farida Hasanova, Aleksandr Chexonin, Nadya Borisova, Yuriy Krasilnikov, Valentina Ballod qatoriga kirgan.

Maktab o'quvchilarining 1955 va 1957 yillarda o'tgan Butunittifoq spartakiadalari yengil atletika bo'yicha mohir sportchilar opa-singil Tamara va Irina Presslarni tanitdi. Murabbiy V.P. Bessekernix rahbarligida Tamara 1955 yili yadro, lappak, uchkurash musobaqalari bo'yicha uch oltin medalni qo'lga kiritdi. Irina esa 1957 yili yadro irg'itishda g'olib, beshkurash musobaqalarida ikkinchi sovrindor bo'ldi.

1956 yili Moskvada bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlarining I Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilarining terma jamoasi 9-o'rinni egallaydi, universitet talabasi Valentina Ballod balandlikka sakrashda spartakiada g'olibi hamda mamlakat chempioni bo'lib, 1956 yili Melburnda o'tgan XVI Olimpiya o'yinlarida sobiq ittifoqi terma jamoasi tarkibida ishtirok etdi. Sportchining mahorati yildan yil o'sib, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalarda to'rt marotaba sovrindor bo'ldi. U 1960 yili Rimda o'tgan olimpiadada ishtirok etdi, 1961 yili esa balandlikka sakrash bo'yicha yana mamlakat chempioni bo'ldi.

Oleg Ryaxovskiy 1957 yilda Parijda bo'lib o'tgan talabalar umumjahon Universiadasida 16 metrli ko'rsatkich bo'yicha parijliklarga

uch hatlab sakrashni namoyish etdi. Uning natijasi 16.01 *m* bo'lib, bu birinchi o'rin degani edi.

Igor Monastirskiy 1958 yili Sochida bo'lib o'tgan Bahorgi an'anaviy umumittifoq musobaqasida 100 metrga yugurish bo'yicha Vladimir Tuyakov tomonidan o'rnatilgan rekordni 0,2 *sek* ga yangilab 10,4 *sek* da yugurib o'tdi, hamda sprint guruhi bo'yicha birinchi sport ustasi darajasiga erishdi.

1958 yili sobiq ittifoq va AQSh o'rtasida birinchi xalqaro "Gigantlar" uchrashuvi bo'ldi. Jiddiy sinovdan o'tgan terma jamoasi tarkibida O'zbekiston vakili 1958-1959 yillar mamlakat chempioni bo'lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16 *m* 59 *sm* marrani egallab, jahon rekordini 3 *sm* ga ko'tardi. U aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli yutug'ini yangilagan edi.

Respublikamiz sharafiga I.Monastirskiy (100 *m*), A.Chexonin (800 *m*), O.Raxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (olti), V.Lomakin (lappak), I.Klyuyev (yadro), T.Bondarenko (80 *m* t.o.), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab) himoya qildilar.

Ammo respublika terma jamoasi birinchi Spartakiadaga nisbatan yomon qatnashib, 12-o'rinni egalladi.

60-yillarda respublikada sport inshootlarining soni ko'paydi, sportchilarni shakllantirish metodikasi yaxshilanadi. V.I. Barishev, N.N. Bikov, A.A. Vink, Yu.T. Zakirov, V.P. Bessekernix, Yu.S. Sholomitskiy, V.G. Fedoseyev, M.M. Vnuchkova, Yu.N. Puzanova, A.V. Borisov, A.A. Osipov, V.I. Lyubarskiy, Yu.A. Krasilnikov, V.M. Vardzelov, G.N. Senkin, V.P. Litvinov, T.P. Saliyev, V.P. Artamonov kabi murabbiylar o'zbek sportchilarini safini qobiliyatli yengil atletchilar bilan to'ldirishda faol ishlashdi.

1960 yilda "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz" sharaflil unvoni joriy qilinadi.

Mana shu unvonga birinchi bo'lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so'ng Zokirov Yunus Turg'unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Panteleymonovich (Samarqand), Bikov Nikolay Nikolayevich (Toshkent), Kotsarev Grigoriy Andreyevichlar (Toshkent) bu yuksak unvonga sazovor bo'lishgan.

1963 yili Moskvada bo'lib o'tgan xalqlarining III Spartakiadasida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi ittifoq jamoalar orasida ikkinchi o'rinni egalladi. V.Balldod balandlikka sakrash

bo'yicha bitta bronza medalini olish sharafiga muyassar bo'ldi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o'nlik tarkibiga I.Chuvilin – langar cho'p bilan sakrash (5-o'rin), V.Sitnikov – yugurish 400 *m* (6-o'rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o'rin), G.Nekrashevich – nayza (6-o'rin), T.Nerovnaya 800 *m* yugurish (7-o'rin), O.Levonenko – balandlik (8-o'rin), G.Podlazov – nayza (8-o'rin), E.Skorikov – yugurish 200 *m* (8-9 o'rin), E.Andris – bosqon otish bo'yicha 6-o'rin egallashgan.

E.Andris 1963 yili bosqonni 67 *m* 57 *sm* ga irg'itib, respublika rekordini o'rnatdi. Uning bu ko'rsatkichi 6 yil mobaynida saqlanib turdi. U 1963 yili eng yaxshi bosqon irg'ituvchilar o'nligi qatorida jahon sifatchilari safida 8-o'rinni egallaydi.

1963 yili Toshkent bo'lib o'tgan uchrashuvda respublika vakili German Kutyanin balandlikka sakrash sektorida o'zining ilgari respublika rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O'zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 2 metr 11 *sm* ga ko'tardi. 1969 yil u Rigada bo'lib o'tgan qishki Kubokda 2 *m* 15 *sm* ga sakrab, XTSU unvoniga sazovor bo'lgan.

1967 yilgi O'zbekiston Spartakiadasi yengil atletikachilarga katta yutuqlar olib kelgan.

Viktor Kolmakov to'siqli yugurishda olimpiya ishtirokchisi Sergey Popov rekordlarini nishonga oldi. U 400 *m* to'siqli masofani 52,5 *sek* o'tib, respublikaning o'n besh yil muqaddam o'rnatilgan rekordini yaxshilashga muvaffaq bo'ldi.

Viktor Tereshenko va Vadim Kolobovlar yengil atletikaning o'nkurash musobaqalarida “sport ustasi” unvoniga mos ochkolar to'plashdi. Ularga qadar O'zbekistonda yengil atletikani bu turi bo'yicha “sport ustasi” unvoniga sazovor sportchi bo'lmagan.

1967 yili maktab o'quvchilarining X Butunittifoq spartaki-adasida 15-16 yoshda bo'lgan kichik yoshdagi yoshlar va qizlar guruhi bo'yicha beshkurash musobaqalarda marg'ilonlik Tatyana Pushka-reva va 400 *m* da yugurish bo'yicha toshkentlik Irina Xavanskaya g'olib chiqdilar. Termizlik Boris Lobkov esa balandlikka sakrash bo'yicha kumush medal sovrindori bo'ldi.

Ashur Normurodov uch kilometrli kross yugurish bo'yicha o'smirlar o'rtasida 4 marta mamlakat chempioni bo'ldi.

1968 yili 5000-1000 masofada yugurish bo'yicha mamlakat chempioni unvonini egalladi. Keyinchalik u uzoq masofaga yugurish bo'yicha O'zbekistonning ko'p bor chempioni va rekordchisi bo'ldi. U

2002 yilning 1 yanvariga qadar 5000 *m* ga yugurish bo'yicha 1975 yilda o'rnatilgan (13.41.0 *sek*) respublika rekordchisi sanaladi.

O'zbekistonning yosh spinterlari 1969 yili uch marta butun-ittifoq rekordini o'rnatdi. Murabbiy B.A. Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 *m* masofaga estafeta tayoqchasini 43.6, so'ng 43.3 *sek* da olib o'tadi. Aynan shu guruh 15-16 yoshdagi yoshlar guruhi o'rtasidagi 4x200 *m* ga yugurish bo'yicha masofani 1.33.1 *sek* da o'tib, ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972 yil Kiyevda bo'lib o'tgan maktab o'quvchilarining Butunittifoq spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasi beshinchi o'rinni egalladi. G'oliblar ro'yxatini lappakni 49 *m* 16 *sm* (murabbiy S.L. Shklyar) otgan samarqandlik maktab o'quvchisi Sergey Jogolev va 4x100 *m* yugurishda qizlar to'rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storjko, Naira Inileeva, Natalya Minenkolar egalladi. G'oliblar Tatyana Shishkina 200 *m* ni o'tib 2-o'rinni, 100 *m* ni 12.0 da o'tib 3-o'rinni, Anatoliy Dimov 5000 *m* 15.03.4 da o'tib 2-o'rinni, 3000 *m* ni 8.36.0 da o'tib 3-o'rinni, Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 14.84 ni egallab 3-o'rinni, Vyacheslav Bondarenko 400 metrli to'siqli masofani o'tish 55.1 ko'rsatib 3-o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

1973 yili Moskvada bo'lib o'tgan I Butunittifoq yoshlar o'yinida O'zbekiston yengil atletikachilar terma jamoasi sakkizinchi o'rinni olishdi. Sovrinli o'rinlarni 200 metrga yugurish bo'yicha Lyudmila Dolgova ikkinchi o'rinni olish sharafiga muyassar bo'lishdi. 4x100 *m* ga chopish estafetasida Yuriy Usikov, Yuriy Mavashev, Nikolay Noganev va Vladimir Zdobnov bronza medalini olishdi. Sovrindorlardan tashqari jamoasi yutug'iga to'siqlar ora yugurish bo'yicha 4-o'rinni egallagan Tatyana Peresipkina salmoqli ulush qo'shdi. Shuningdek, Evgeniy Yakimenko (uch hatlab 5-o'rin), Aleksandr Bershteyn (100 *m* to'siqlar ora 6-o'rin), Gennadiy Ribkin (nayza 7-o'rin) yaxshi natijalarga erishishdi.

“Gigantlar” bilan yondosh ravishda sobiq ittifoq va AQSh o'rtasida yosh yengil atletikachilar musobaqasi o'tkaziladi. 1977 yili Virjiniya shtatida bo'lib o'tgan sobiq ittifoq va AQSh o'rtasidagi xalqaro matchda O'zbekistondan uch vakil – Mixail Rastrigin to'siqlar osha (400 *m* masofani 53.03 *sek* da o'tib 3-o'rin), Aleksandr Xarlov (to'siqlar osha 110 *m* masofani 14.3 *sek* da o'tib 3-o'rin), Nadejda Tupitsina (nayzani 49 *m* 90 *sm* ga otib 2-o'rin) qatnashadi.

70-yillar chidamlilik yugurishlari bo'yicha sportchilar tayyor-lash borasida andijonlik O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabiy R.X. Sayfulinning qobiliyatlari yaqqol namoyon bo'ldi. U yosh sportchilar xalqaro toifadagi Svetlana Ulmasova va Zamira Zaytseva (Axtyamova)dek sport ustalarini tarbiyaladi. Svetlana Ulmasova jahon Kuboki sovrindori, mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan musobaqalar chempioni va sovrindori 3000 m ga yugurish bo'yicha jahon rekordchisi hamda xizmat ko'rsatgan sportchi darajasiga yetdi.

Bu qizlarning ham 1987 yili chop etilgan xalqaro yengil atletika federatsiyasi sportchilari jahonning eng yaxshi o'n sportchisi ro'yxati qatoridan o'rin olgan. Undagi IAAF ma'lumoti barcha davrlarga taalluqlidir.

1980 yili Maoskvada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston o'zining uch vakili – Aleksandr Xarlov 400 m b.b., Anatoliy Dimov 3000 metrni to'siqli masofani yugurishda sobiq SSSR rekordini o'rnatdi, Tatyana Biryulina (nayza otish bo'yicha 6-o'rin) ishtirok etdi. Olimpiyada arafasida O'zDJTI yengil atletika kafedrasi o'qituvchisi Tatyana Biryulina (murabbiy A.A. Vink) jahonda birinchi bo'lib nayzani 70 metrli masofadan oshirgan holda 70.08 ga irg'itdi va jahon rekordini o'rnatdi.

O'zbek yengil atletkachilarining Olimpiada o'yinlarida qatnashishi yosh yengil atletikachilar uchun yuqori sport natijalariga erishishlarida turtki bo'lsa, murabbiylar uchun bu – zamonaviy talablarga binoan oliy toifali sportchilarni tayyorlash ishiga yanada ishtiyoq bilan kirishishlariga ahamiyat kasb etadi.

1985 yil avgustda Moskvada bo'lib o'tgan Yevropa Kubogiga O'zbekiston terma jamoa tarkibiga o'zining uch vakili – Ye.Bar-bashina, Z.Zaytsev, S.Usovlarni berdi. Ular Kubokda sovrindorlar qatorida bo'lishdi.

To'siqlar osha 110 metrli masofaga yugurish bo'yicha favorit fransuz S.Karistan sanalib kelingan bo'lsa, bu masofani 13.56.0 da o'tib, O'zbekistonning yangi rekordini mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.A. Burmatov) o'rnatdi.

Valeriy va Pavel Koganlar 1975 yili langarcho'p bilan sakrovchilar tayyorlash ishiga jiddiy ravishda kirishishdi. Ular yaratgan guruhga mamlakat va respublika birinchiligi uchun musobaqalar g'oliblari, sport ustalari va xalqaro toifadagi sobiq SSSR sport ustalari bor edi. Guruh boshi Radion Gataulin – XTSU, jahonning eks-

rekordchisi va maktab yoshlari o'rtasidagi 1983 yil musobaqalarining Yevropa chempioni, sobiq mamlakat chempioni, 1986 yilda bo'lib o'tgan sobiq ittifoq xalqlari IX Spartakiadasi g'olibi, 1987 yildagi ikkinchi jahon chempionatining sovrindori edi. R.Gataulin langarcho'pni 5 m 90 sm ga ko'tarib respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo'ldi. 1988 yil Seulda (J. Koreya) Olimpiyadada kumush medal sovrindori.

O'zbekiston yengil atletikachilari 1987 yilgi mavsumda terma jamoa sifatida muvaffaqiyatli qatnashdilar. Ular Penzada bo'lib o'tgan qishki mamlakat chempionatida – beshinchi o'rinni, O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston o'rtasidagi uchrashuv – birinchi o'rinni egalladilar.

1987 yili o'tgan mamlakat rasmiy chempionatlari va birinchilik musobaqalarda 10 ta birinchi, 8 ta ikkinchi, 7 ta uchinchi, jami 25 sovrinli o'rinlarni egallab, respublika yengil atletikachilari o'z ishqibozlarini quvontirishdi.

1987 yili o'tgan jahon chempionatida langarcho'p bilan sakrashda R.Gataulin 3-o'rin egallashdan iborat respublika topshirig'ini bajardi.

1987 yilgi mavsumda jahonning 25 eng yaxshi yengil atletlari qatorida R.Gataulin (langarcho'p 3-o'rin). V.Ishutin (langarcho'p 24-o'rin), Usov (110 m li masofaga yugurish 9-o'rin)dek o'zbek yengil atletikachilari bo'lgan.

O'zbekiston yengil atletlari 80-yillar oxiriga kelib Vatan yengil atletikasining 100 yilligini munosib kutish, shuningdek, 88-yilgi Olimpiadaga yo'llanma olish uchun qizg'in tayyorgarlik ishlarini olib borishdi. Bunday qutlug' sanani nishonlash o'zbek yengil atletikachilarining 1923 yildan 1987 yilga qadar bo'lgan vaqt oralig'ida xalqaro, Butunittifoq chempionatlarida qo'lga kiritgan yutuqlari asos bo'ldi.

Musobaqa darajasi	Medallar			
	oltin	kumush	bronza	jami
Jahon chempionati	1	1	2	4
Jahon kubogi	1	2	-	3
Yevropa chempionati	3	3	-	6
Yevropa kubogi	1	4	2	7
Sobiq SSSR chempionati	37	48	59	144
Jami: 1990-2000 yillar	43	58	63	164

Hammasi bo'lib sobiq ittifoq chempionatlarida o'zbek yengil atletikachilari 144 ta medalni qo'lga kiritdilar.

Mamlakat chempionatlarida eng ko'p medalni qo'lga kiritgan, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Svetlana O'lmasova 17 ta medal sohibi bo'ldi (11 ta oltin, 3 ta kumush va 3 ta bronza). Ikkinchi o'rinni sport ustasi Zamira Zaytseva, 9 ta medalni qo'lga kiritdi (2 ta oltin, 3 ta kumush va 4 ta bronza). Uchinchi o'rinda esa sport ustasi Valentina Lebedinskaya (Ballod) 7 ta medal bilan (2 ta oltin, 3 ta kumush va 2 ta bronza).

O'zbekiston yengil atletikachilari sobiq ittifoq chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari

Yozgi sobiq ittifoq chempionatlari		
Yil	G'olib	Sovrindor
1923	Nikolay Ovsyannikov	
1928	Nikolay Ovsyannikov yugurish 1100 m.	N. Ovsyannikov – uch hatlab sakrash – 13,20 – 2-o'rin Yu. Dunaev – balandlik 175 – 3-o'rin Yu. Dunaev – uch hatlab sakrash – 12,75 – 3-o'rin A. Tikunova – lappak 25,23 – 3-o'rin
1934	Mariya Toporova nayza – 36,63	
1937		A. Borisov – uch hatlab sakrash – 13,92 – 2-o'rin
1938		A. Borisov – uch hatlab sakrash – 14,39 – 2-o'rin
1944		A. Borisov – uch hatlab sakrash – 14,28 – 2-o'rin
1947		A. Barisov – uch hatlab sakrash – 14,25 – 3-o'rin
1948		A. Borisov – uch hatlab sakrash – 14,22 – 3-o'rin
1949		V. Gerasimchuk – uch hatlab sakrash – 14,58 – 2-o'rin Yu. Finke – balandlik – 186 – 3-o'rin
1950		V. Finke – balandlik – 185 – 3-o'rin
1951		S. Popov – yugugirish – 110 m 15.0 – 3-o'rin Yu. Finke – balandlik – 188 – 2-o'rin
1952		S. Papov – yugirish – 110 m 14.9 – 2-o'rin

1953		S. Popov – yugirish – 110 m 14.7 – 2-o'rin
1954		S. Popov – yugirish – 110 m 14.5 – 2-o'rin
1955		V. Ballod – balandlik 163 – 2-o'rin
1956	Valentina Ballod – balandlik – 168	
1957	Oleg Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 16,29	V. Ballod – balandlik 168 – 2-o'rin
1958	Oleg Ryaxovskiy uch hatlab sakrash 15,86	
1959		Oleg 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	Valentina Ballod – balandlik – 174	
1963		V. Ballod – balandlik 165 – 3-o'rin
1964		V. Sitnikov – estafeta 4x400 m 3.09,8 – 3-o'rin
1967	A. Normurodov 3000 kross	R. Babich – yugurish 200 m 32,5 – 3-o'rin
1968	Roza Babich yugurish 200 m 27,5	A. Normurodov – yugurish 3000 – 5000 m kross
1970		A. Normurodov – yugurish 5000 – 14.01.00 Roza Babich yugurish 200 m 27,2 – 2-o'rin V. Chulkova – balandlik 177 – 3-o'rin
1971		Roza Babich yugurish 200 m 26,9 – 2-o'rin
1972		V. Chulkova – balandlik 179 – 2-o'rin
1973	Roza Babich yugurish 200 m 26,7	A. Polyushkin – yugurish 200 m 23,3 – 2-o'rin
1974	R. Babich – estafeta 4x100 m – 44,8	
1975		S. O'lmasova – 3000 m – 9.03 2-o'rin G. Ivanov – 400 m – 46,9 – 3-o'rin
1976	N. Morozova estafeta 4x400 m 3,35,6	S. O'lmasova – 3000 m – 9,19,4 - 3-o'rin S. Shatalina – yugurish 400 m. S. Shatalina – estafeta 4x400 m 3.36,2 – 2-o'rin
1977		S. O'lmasova – 3000 m – 9.12,0 – 3-o'rin
1978	S. O'lmasova 3000 m – 8.48,4	Z. Zaytseva – 1500 m – 4.05,0 – 3-o'rin A. Dimov – 3000 m – 8.37,0 – 2-o'rin M. Bobirin – estafeta 4x100 m – 40,72 – 3-

		o'rin A. Rubinshteyn V. Zdobnov P. Vorobyev
1979	S. O'lmasova 3000 m – 8.46,0	
1980		P. Vorobyev – estafeta 4x200 m – 1.25,8 – 3-o'rin V. Tabakov E. Antonenko A. Xarlov
1981		Z. Zaytseva – 1500 m – 4.03,30 – 2-o'rin L. Kiryuxina – estafeta 4x800 m – 8.20.92 – 3-o'rin T. Aleksandrova N. Danilova Z. Zaytseva Yu. Tone – estafeta 4x100 m – 40,52– 3-o'rin Z.Xuzyaxmetova V. Tabakov P. Vorobyev
1982	S. O'lmasova 3000 m – 8.26,78 jahon rekordi	Z. Zaytseva – 1500 m – 3.56,14 – 2-o'rin G. Kondrina – nayza 57,64 – 3-o'rin A. Xarlov – yugurish 400 m – 49,52 – 3-o'rin
1983	A. Xarlov – yugurish 400 m – 48,78 Z. Zaytseva 1500 m 4.02.61	S. Lovachev – yugurish 400 m – 45,71 – 3-o'rin A. Parnov – langarcho'p 5,60 – 2-o'rin L. Butuzova – balandlik 191 – 2-o'rin M. Shmonina – estafeta 4x100 m 43,82 – 3-o'rin V. Olenchenko E. Barbashina T. Vilisova T. Vilisova 100 m – 11,59 – 3-o'rin
1984		O. Azizmuratova – balandlik 224 – 2-o'rin R. Gataulin – langarcho'p 5,65 – 2-o'rin V. Chernikov – uch hatlab sakrash – 17,19 – 3-o'rin E. Barbashina – 100 – 11,61 – 3-o'rin N. Usmonova – marafon yugurish 2:36.03,0 – 3-o'rin

		G. Kazakova – estafeta. 4x100 <i>m</i> – 44,95- 2-oʻrin V.Olenchenko E. Barbashina T. Vilisova
1985	S. Usov – yugurish 110 <i>m</i> – 13,65 E. Barbashina est. 4x100 - 43,65	Z.Zaytseva – 3000 <i>m</i> 8.43,76 - 2 oʻrin
1986	S. Oʻlmasova 5000 <i>m</i> - 15,26,56 R.Gataulin langarchoʻp – 5,85	V.Ishutin – langarchoʻp 5,65 – 3-oʻrin
1987		A.Xarlov – yugurish 400 <i>m</i> 49,65 – 2-oʻrin S.Usov – yugurish 110 <i>m</i> 13,55 – 2-oʻrin

Qishki sobiq ittifoq chempionatlari		
Yil	Gʻolib	Sovrindor
1974		V. Chulkova – balandlik 174 – 2-oʻrin
1972	V. Chulkova – balandlik 180	
1973		R. Babich – 100 <i>m</i> – 12,0 – 2-oʻrin
1975		R. Ivanov – 400 <i>m</i> – 48,7 – 3-oʻrin
1976	L. Storojkova 60 <i>m</i> – 7,1	R. Ivanov – 300 <i>m</i> – 35,4 – 2-oʻrin
1977		S. Oʻlmasova – 3000 <i>m</i> – 9.14,0 – 3-oʻrin
1979	Z. Zaytseva 1500 <i>m</i> - 4.12,1	
1980		Z. Zaytseva – 800 <i>m</i> – 2.01,7 – 3-oʻrin Z. Zaytseva – 1500 <i>m</i> – 4.08,6 – 3-oʻrin
1981		V. Klimov – yugurish 60 <i>m</i> – 7,93 – 2-oʻrin V. Shumskix – 600 <i>m</i> – 1.19,9 – 2-oʻrin
1982	Viktor Tabakov 200 <i>m</i> – 21,29 A. Safarov 400 <i>m</i> - 46.88 S. Oʻlmasova 1500 <i>m</i> – 4.10,98 S. Oʻlmasova 3000 <i>m</i> – 8.54,19	

	G. Kondrina – nayza – 61,44	
1983		S. Lovachev – 400 m – 47,05 – 2-oʻrin L. Butuzova – balandlik 188 – 3-oʻrin
1984	L. Butuzova – balandlik – 193 V. Podmaryov – 8 kurash – 6.539	S. Lovachev – 400 m – 47,24 – 2-oʻrin R. Gataulin – langarchoʻp 5,60 – 3-oʻrin
1985		S. Usov – yugurish 60 m – 7,69 – 2-oʻrin
1986		R. Gataulin – shest – 5,70 – 2-oʻrin
1987	R. Gataulin – langarchoʻp – 5,75	S. Usov – yugurish 60 m – 7,72 – 2-oʻrin V. Chernikov – uch hatlab sakrash 17,35 – 2-oʻrin M. Shmonina – 200 m – 23,97 – 3-oʻrin

Kross boʻyicha sobiq ittifoq chempionlari		
yil	gʻolib	sovrindor
1975	S. Oʻlmasova 3000 m – 9.21,0	
1977		S. Oʻlmasova 2000 m – 5.56,8 – 2-oʻrin S. Oʻlmasova 3000 m – 9.35,6 – 3-oʻrin
1979	S. Oʻlmasova 3000 m – 9.25,0	
1980	S. Oʻlmasova 3000 m – 9.29,0	
1982	S. Oʻlmasova 3000 m – 9.19,6	
1983	S. Oʻlmasova 3000 m – 9.00,3	
1984		Sh. Matrosova – 2.600-7,59,2 – 2-oʻrin S. Oʻlmasova 5000 m – 16.44,2 – 2-oʻrin R. Shergazina – 3000 m – 9/4676 – 2-oʻrin

XV	Toshkent 1978	7	V. Klimov 110 ms/b-14,40 L. Frolova 1500 m-4.28,3 K. Ivanov nayza – 65,70	I. Prokudin 400 m – 49,40 S. Ryabkovets uzunlik – 6,03	A. Safarov, I. Prokudin, V. Gertsev, G. Lyamichev estaf. 400 m – 3.19,6
----	------------------	---	--	---	--

XVI	Toshkent 1981	6	L. Kiryuxina 800 m – 2.02,59 V.Nuritdinova uzunlik – 6,45	S. Usov 110 m s/b-14,88 L. Kiryuxina 400 m – 54,29 S. Usov, M. Gapparov, I. Fokin K.Monastirskiy estaf. 4x100- 41,48	I. Fokin 200 m – 22,07
XVII	Toshkent 1984	5	V. Rijkenov shest - 5,30 R. Begalieva 300 m – 9.37,5	N. SHaprinskiy uzunlik 6,48 G. Fayzulin uch hatlab sakrash – 15,79 M. Xanbekova 800 m – 2.06,2	A. Koltovich 200 m – 21,7 R. Xamzin 5000 m - 4.37,2 L. Lapshina, Yu.Teplyakovich, L. Aksenova, S. Bichurina estafeta – 4x100 m 45,5 U. Skoryakova 400 m – 59,6

Sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadalari

Sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadalari – bu katta an’anaga aylanib qolgan ittifoq sportchilarning musobaqasidir.

Yengil atletika bo’yicha musobaqalar har doim juda qiziqarli o’tgan. Masalan, sobiq ittifoq xalqlari birinchi spartakiadasida 15 ta respublikadan yig’ilgan 1462 ta sportchi 9 kun davomida o’z mahoratlarini namoyish etdilar.

Spartakiadaning 30 yillik tarixi mobaynida yengil atletikachilarning musobaqa tizimi 5 marta o’zgartirildi. Masalan, IX Spartakiada qatnashuvchilarning yoshi 23 dan oshmasligi kerak edi.

Yengil atletikachilarning musobaqalari 8 marta Spartakiadasi Moskva shahrida o’tkazildi, lekin 1986 yilgisida bunday bo’lmadi.

1986 yil 16 sentyabr kuni Toshkent shahrining markaziy o’yingohi “Paxtakor”da IX sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasining ochilishi marosimi juda yorqin, tantanavor ravishda o’tdi. 5 kun

davomida 1064 ta yosh yengil atletkachilar hayajonli daqiqalarni boshdan kechirib, o'z chiqishlarini namoyish etdilar.

Toshkentda bo'lib o'tgan startlar ko'pchilik qatnashuvchilar uchun omadli keldi.

8 ta sportchi birinchi marta xalqaro toifadagi sobiq ittifoq sport ustasi normativlarini bajardilar, jumladan, sobiq ittifoq sport ustasi – 44 ta.

Toshkentda bo'lib o'tgan Spartakiadaning esda qolarlisi, albatta, bu ayollar o'rtasida 400 m ga yugurish bo'yicha o'tkazilgan yarim final jahon rekordini o'tnatilgan 36 yoshli Marina Stepanovaning yutug'i bo'ldi. U 53 soniyada (52,94) hamma oraliqni havo issiq bo'lishiga qaramay bo'lib o'tdi.

O'zbek yengil atletikachilarining hisobida sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida eng yuqori o'rin – to'qqizinchi o'rindir (1956, 1983 va 1986).

Spartakiadalarda o'zbek yengil atletikachilari jami 15 ta medalni qo'lga kiritdilar (4 ta oltin, 3 ta kumush va 8 ta bronza).

O'zbek yengil atletikachilari orasida eng ko'p spartakiada unvonlarini qo'lga kiritgan sportchi – Valentina Ballod (Lebedinskaya) 3 ta medal sohibi bo'lgan (oltin va 2 ta bronza).

1987-1990 yillar O'zbekiston Yengil atletika sportiga nazariy bilim bilan qurollangan yosh murabbiylar kirib keladi, buni natijasi 1988 yil sobiq Ittifoq o'smirlarini IV sport o'yinida yaqqol ko'rindi. Ukraina Respublikasining Donetsk shahrida bo'lib o'tgan bella-shuvlarda respublika yengil atletikachilari 2 ta oltin 4 ta kumush va 6 ta bronza medallariga sazovor bo'lishgan.

1988-1989 yillar o'zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Yevropa, 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'zbekiston 18 xalqaro toifali sport ustasi 20 sport ustasi tayyorlangan. Binobarin, R. Gataulin, M. Shmonina Yevropa chempioni V. Rijkenov, M. Shmonina jahon chempionatida kumush medal sovrindori bo'lishgan.

1952 yildan 1996 yilgacha 29 o'zbekistonlik yengil atleti-kachilar olimpiada o'yinlarida qatnashgan.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishganidan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAFga a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda Osiyo yengil atletika Assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

O'zbekiston Terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xiroshima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib, 3 ta oltin S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yarigina nayza otish, R.G'aniev o'ngkurash, 2 ta kumush V.Parfenov – nayza otish, O.Veretelnikov o'ngkurash va 3 bronza K.Sarnatskiy uzunlikka sakrash, V.Popov lappak uloqtirish, V.Zaytsev – nayza otish bo'yicha sovrindor bo'ldilar va h.k.

1999 yil Bangkokda (Tayland) XIII Osiyo o'yinlarida 13 atlet ishtirok etib 2 ta oltin – S.Voynov nayza otish, O.Veretelnikov – o'ngkurashda, 2 ta kumush. A.Abduvaliev bosqon uloqtirishda 4x100 m estafetada ayollar o'rtasida g'alabaga erishgan.

Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) o'zbekistonlik sportchilar 7 ta oltin, 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritgan.

O'zbekiston yengil atletikachilar IV jahon chempionatida – 1993 yil Shtutgardda (Germaniya) – 7 ta sportchi, 1993 yil Geteborgda (Shvetsiya) 8 ta sportchi, 1997 yil Afinada (Gretsiya) 7 ta sportchi bilan qatnashgan. Ona Vatan o'z qahramonlari quyidagicha baholadi:

Faxrli “O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi”:

1. M.Shmonina.
2. R.G'anieva.
3. S.Munkova.
4. O.Yarigina.
5. O.Veretelnikov.
6. S.Voynovga.

Davlat ordeni, medal va faxriy yorliqlar:

1. R.G'aniev “Do'stlik” ordeni va “Shuhrat” medali.
2. S.Munkova “Shuhrat” medali.
3. O.Yarigina “Shuhrat” medali.
4. S.Usov O'zbekiston Respublikasi “Faxriy Yorliq”lari bilan mukofotlanganlar.

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 poytaxtlarida o'tkazilgan. Toshkentda uch marta spartakiada o'tkazilgan.

1934 yilgi musobaqada, ya'ni O'rta Osiyo respublikalari birinchi spartakiadasida, Qozog'iston sportchilari konkursdan tashqari ishtirok etishdi.

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

Bu spartakiadalar kuzda o'tkazilib, bu sportchilarning musobaqalar davrini uzaytirgan.

9 ta o'tkazilgan O'rta Osiyo respublikalari va Qozog'iston spartakiadasi ma'lumotlari o'zbek yengil atletikachilarining 8 spartakiada natijalari to'g'risida saqlanib qolingan. Ular 92 marta chempion bo'lishgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o'zbek yengil atletikachilardan eng ko'p chempion nomiga sazovor bo'lganlar:

L.Skatskaya – to'rt g'alaba, E.Putsillo, A.Borisov, A.Kireyeva, S.Popov, Yu.Sholomitskiy va Yu.Finkelar uch martadan g'alaba qozonishdi.

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
I	Toshkent 1934, 5-12 sentyabr	E. Putsillo	100 m	11,1
		E. Putsillo	200 m	23,0
		E. Putsillo	400 m	40,6
		V. Sexmestrenko	800 m	2,02,1
		V. Sexmestrenko	1500 m	4,19,8
		V. Bezrukov	5000 m	16,21,5
		V. Bezrukov	10000 m	33,39,9
		Yu. Dunaev	110 m s/b	17,5

		Ryabushev N. Besspokoynov	balandlik uch hatlab sakrash	170 12,95
Ayollar				
		L. Shaternikova T. Boltalina T. Boltalina L. Shaternikova M. Toporova T. Kuznetsova	100 <i>m</i> 800 <i>m</i> uzunlik balandlik yadro lappak	13,3 2,46,0 4,995 145 1,10 31,06
Erkaklar				
II	Olma-ota 1943, 26-28 sentyabr	N. Besspokoynov Sadunin Sadunin N. Besspokoynov	100 <i>m</i> 800 <i>m</i> 1500 <i>m</i> uzunlik	11,6 2.05,2 6,56
Ayollar				
		L. Kanaki	balandlik	140
Erkaklar				
III	Toshkent 1944, 14-17 sentyabr	Kurillo Kurillo A. Borisov A. Borisov G. Kotsarev	100 <i>m</i> 400 <i>m</i> balandlik uzunlik nayza	11,4 54,1 170 6,56 50,92
IV	Frunze 1945 14-17 sentyabr	O'zbek yengil atletikachilar haqida ma'lumot yo'q		
V	Dushanbe 1948, 10-15 oktyabr	G. Bezrukov S. Papov Yu. Finke Yu. Sholomitskiy A. Borisov A. Chernov	5000 <i>m</i> 110 <i>m</i> s/b balandlik uzunlik uch hatlab sakrash nayza	16.24,6 16,3 180 6,71 13,99 56,23
Ayollar				
		A. Kireyeva E. Shulik A. Kireyeva A. Kireyeva L. Skatskaya E. Demchenko	100 <i>m</i> 800 <i>m</i> 80 <i>m</i> s/b uzunlik lappak yadro	13,0 2.31,6 12,6 5,16 37,04 10,95
Erkaklar				
VI	Olma-ota 1950, 3-9 oktyabr	Yu. Sholomitsskiy S. Popov Yu. Finke V. Gerasimchuk	100 <i>m</i> 110 <i>m</i> s/b balandlik uzunlik	11,1 14,9 185 6,98

		A. Osipov	uch hatlab sakrash	14,25
		S. Lyaxov	lappak	43,64
		S. Lyaxov	yadro	13,04
Ayollar				
		F. Xasanova	400 <i>m</i>	1.00,7
		F. Xasanova	800 <i>m</i>	2.20,1
		L. Trebuxina	balandlik	150
		L. Skatskaya	lappak	39,30
		N. Borisova	yadro	11,77
Erkaklar				
VII	Ashxobod 1952, 19-25 oktyabr	S. Popov	110 <i>m s/b</i>	14,6
		Yu. Finke	balandlik	180
		Yu. Sholomitskiy	uzunlik	6,88
		V. Gerasimchuk	uch hatlab sakrash	14,28
		G. Bryushko	lappak	43,50
		A. Osipov	yadro	13,89
Ayollar				
		B. Lyubomudrova	80 <i>m s/b</i>	12,1
		L. Trebuxina	balandlik	154
		L. Skatskaya	lappak	40,68
		N. Borisova	nayza	36,97
		V Godenko	yadro	12,43
Erkaklar				
VII I	Toshkent 1954, 3-7 oktyabr	V. Tushkov	100 <i>m</i>	10,7
		G. Senkin	400 <i>m</i>	49,3
		A. Chexonin	1500 <i>m</i>	3,56,4
		M. Finkelshteyn	110 <i>m s/b</i>	15,5
		Yu. Krasilnikov	balandlik	185
		O. Ryaxovski	uch hatlab sakrash	14,504
		I. Chuvilin	shest	10
		Yu. Krasilnikov	nayza	64,12
		A. Osipov	yadro	13,72
Ayollar				
		L. Sklyarova	100 <i>m</i>	12,4
		V. Ballod	balandlik	150
		A. Minina	uzunlik	5,49
		L. Skatskaya	lappak	39,16
		A. Xolmanskaya	nayza	42,68
		V. Rodenko	yadro	12,66
Erkaklar				
IX	Frunze 1957, 4-7 oktyabr	I. Monastirskiy	100 <i>m</i>	10,6
		V. Tushkov	200 <i>m</i>	22,6
		Yu. Xielkov	400 <i>m</i>	49,0

		R. Fazlakbarov	5000 <i>m</i>	15,00,6
		R. Fazlakbarov	10.0 <i>m</i>	31,50,8
		N. Xaydarov	10.1 400 <i>m</i> s/b	54,5
		O. Sorokin	uch hatlab sakrash	15,06
		L. Maonseenko	shest	4,20
Ayollar				
		S. Gudoshnikova	100 <i>m</i>	12,3
		S. Gudoshnikova	200 <i>m</i>	25,8
		T. Bondarenko	80 <i>m</i> s/b	11,4
		V. Ballod	balandlik	165
		F. To'raxonova	nayza	50,80
		A. Xolmanskaya	beshtkurash	4,158

Olimpiada o'yinlari

Olimpiada o'yinlari sobiq ittifoqi birinchi bo'lib 1952 yilda qatnashgan. Bu o'yinlar Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida o'tkazildi. Sobiq ittifoq sportchilari uchun birinchi bo'lgan bu olimpiadada O'zbekistondan toshkentlik sobiq ittifoq sport ustasi S.Popov qatnashgan. Keyingi olimpiada o'yinlarida (1956 va 1960 yillar) balandlikka sakrash ustasi toshkentlik V. Ballod qatnashgan.

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

1992 yil Barselona (Ispaniya) shahrida o'tkazilgan XXV Olimpiada o'yinlari o'zbekistonliklar uchun sharaflilik bo'lgan. Unda 6 nafar sportchi qatnashi, bitta oltin medalga sazovor bo'lishdi.

1996 yil Atlanta (AQSh) shahrida bo'lib o'tgan yubiley XXVI Olimpiada o'yinlarida O'zbekiston mustaqil ravishda o'z bayrog'i ostida qatnashdi. O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil atletika vakillari bor edi. Eng yuqori natija o'ngkurashchimiz R. G'aniev (8-o'rin) ko'rsatdi.

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

O'zbekiston yengil atletikachilari – olimpiada o'yinlari va “Drujba-84” qatnashchilari

№	Yil	Joyi	Familiya	Turi, natija, o'rin
XV	1952	Xelsinki	Sergey Popov	110 m s/b-14,7- 4-o'rin
XVI	1956	Melburn	V. Ballod	Balandlik -160 - 21-o'rin
XVII	1960	Rim	V. Ballod	balandlik-165 - 15-o'rin
XXII	1980	Moskva	T. Biryulina	Nayza-65,08 – 6-o'rin
			A. Dimov	3000 m – 8.19,8 – 8-o'rin (rekord)
			A. Xarlov	400 m – 50,64 – 5-o'rin
«Drujba – 84»				
	1984	Moskva (erkaklar)	Sergey Lovachev	Estafeta 4x400-3.00,16 1-o'rin, rekord sobiq SSSRda
		Praga (ayollar)	Lyudmila Butuzova Nadiya Usmanova Gennadiy Belkov	Balandlik-196-2-o'rin marafon yugurish 2:36 233,0 – 4-o'rin
	1992	Barselona	M. Shmonika	4x400 estafeta

Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalari

Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalari – bu juda nufuzli musobaqalardir. 1954 yildan boshlab o'tkazilib kelinayotgan bu musobaqalar yengil atletikachilar tarbiyalab etishtirishda sezilarli ravishda o'z samarasini bergan.

Bunday butunittifoq spartakiadalari sobiq Sovet Ittifoqining 13 ta shaharlaridan, shu jumladan 2 marta Toshkentda (1978 va 1984 yil) bo'lib o'tgan.

Birinchi to'qqizta spartakiadada yosh yengil atletikachilarimiz 11-dan 16-gacha bo'lgan o'rinlarni egallab kelishardi. 1967 yilda jamoamiz birinchi marta birinchi o'ntalikka kirdi. Eng katta yutuq 1972 yilda (Kiyev) va 1984 yil Toshkentda bo'lgan (5-o'rin).

O'zbek sportchi o'quvchilari 81 ta medalni qo'lga kiritishdi: ulardan 29 tasi oltin, 24 tasi kumush va 37 tasi bronza.

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

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

Butunittifoq o'quvchilar spartakiadalarida sovrindor hamda g'olib bo'lib kelgan opa-singil Tamara va Irina Presslar – sobiq SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi unvoni bilan taqdirlanishgan. 7 ta sportchi (O.Levonenko, L.Storjokova, A.Dimov, V.Isaev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkov) xalqaro toifadagi sport ustasi bo'lishgan. 18 ta qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin, Yevgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina, Valeriy Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gertsov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, Yuliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi nomiga erishishdi.

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	15			V. Ballod balandlik – 145
II	Kiyev, 1955	11	T.Press yadro – 13,56 lappak – 42,67 uchkurash – 2.552	V. Ballod balandlik – 159	V. Ballod uchkurash- 2.291
III	Moskva, 1956	11			V.SHepilov 400 m – 50,6 I.Press 80 m s/s beshkurash – 4.146
IV	Riga, 1957	15	I. Press yadro – 12,56	I. Press beshkurash- 3.963	
V	Tbilisi, 1958	17	O. Levonenko balandlik – 155		
VI	Moskva, 1959	15			
VII	Baku, 1961	16			
VIII	Volgograd, 1963	11			

IX	Minsk, 1965	12			
X	Leningrad, 1967	10	T.Pushkareva uchkurash - 3.284 I. Xavanskaya 400 m – 58,0	V. Lobkov balandlik – 191	
XI	Leningrad, 1969	13	A. Malishenko 400 m s/b-55,8	S.Anyakin uzunlik-7,07 T. Koznova lappak-44,58 V.Melixov 110 m s/b-15,4 E.Yakimenko uch hat.sak. - 15,05	A.Malishenko 200 m s/b – 25,2
XII	Kiyev, 1972	5	S.Jogolov lappak-49,16 T.Shishkina L.Storjokova N.Inilova, N. Minenko estaf. 4x100-47,1	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 400 m s/b-55,1 Yu.Sherbiy uch. hat. sak.- 14,84
XIII	Olma-ota, 1974	11		S.Bezrukov 110 m s/b-14,8	O.Iskandarova beshkurash- 3.872 T. Protsenko 400 m-56,0
XIV	Lvov, 1976	8		M.Rastripin 400 m s/b-53,5 N.Tupitsina Nayza-51,94	N.Danilova 800 m-2.10,4 V.Isayev uch. hat. sak.- 15,06

Mustaqil O'zbekistonda yengil atletikaning taraqqiyoti

1991 yil sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarga sazovor bo'lishdi. 1952 yildan 1996 yilgacha 29 o'zbekistonlik yengil atletikachilar olimpiada o'yinlarida qatnashgan. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng Olimpiada, Osiyo o'yinlariga, jahon chempionati va boshqa xalqaro

musobaqalarga o'z terma jamoalari bilan bevosita qatnashish huquqiga ega bo'ldi. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi 1992 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAF ga a'zo bo'lib kirdi. 1993 yilda esa Osiyo yengil atletika assotsiatsiyasiga qabul qilindi.

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 otish, R.G'aniev o'ngkurash, 2 ta kumush V.Parfenov nayza otish, O.Veretelnikov o'ngkurash va 3 ta bronza K.Zaytsev nayza otish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

1999 yil Bangkokda (Tayland) XIII Osiyo o'yinlarida 13 ta atletikachilarimiz ishtirok etib 2 ta oltin S.Voynov nayza otish, O.Veretelnikov o'ngkurashda, 2 ta kumush A.Abduvaliyev bosqon uloqtirishda va 4x100 m estafetada ayollar o'rtasida g'alabaga erishgan.

Osiyo o'yinlari va chempionatlarida (1993-2000) o'zbekis-tonlik sportchilar 7 ta oltin 13 ta kumush va 7 ta bronza medalini qo'lga kiritdilar.

O'zbekistonlik yengil atletikachilari IV Jahon chempionatida 1993 yil Germaniyaning Shtutgart shahrida 7 ta sportchi, 1993 yili SHvetsiyani Geteborg shahrida 8 ta sportchi ishtirok etishdi.

1997 yili Afinada 7 ta sportchi bilan qatnashdilar. Ularga davlatimiz tomonidan medallar bilan taqdirlandilar.

2001-2002 yillarda:

Jizzax shahrida o'tkazilgan "Barkamol avlod" 2001 y.

Farg'ona shahrida o'tkazilgan "Umid nihollari".

Buxoro shahrida o'tkazilgan "Universiada – 2002"ni dasturiga kiritilgan yengil atletika turlariga tayyorgarlik olib bordi va bevosita o'tkazishda faol qatnashishdi.

2001-2002 yil 42 respublika, xalqaro musobaqalar o'tkazildi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi tashkil topganligi va yugurishning umumo'zbek kuniga bag'ishlangan 9 ta yosh guruh bo'yicha respublika final musobaqalari o'tkazildi.

2002-2003 yildan boshlab IAAF yangi halqaro qoidalar qabul qilindi.

2001-2002 yil O'zbekiston Respublikasining terma jamoasi Jahon va Osiyo chempionatlarida, XIV Osiyo o'yinlarida MDH xalqaro o'smirlar o'yinlarida (Moskva 2002 yil) qatnashishdi.

2001 yil Leonid Andreev Osiyo chempionatida kumush medal sovrindori bo'ldi. 2002 yil esa o'zbekiston bo'yicha o'smirlar o'rtasida chempionlik nomiga ega bo'ldi.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 6 ta kumush va 3 ta bronza medallarning sovrindorlari bo'lishdi.

XIV Osiyo o'yinlarida 4 ta medal L.Perepelova 100 m yugurishda kumush medalga, Z.Amirova 800 m yugurishda bronza medalga, kopyo uloqtirishda E.Voynov bronza medalga, G.Xubbiyeva, L.Dmitrova, L.Perepelova – 4x100 m estafetada bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

2003 yil Urganch shahrida o'tkazilgan “Umid nihollari” va Andijon shahrida o'tkazilgan “Barkamol avlod” musobaqalarida yengil atletika dasturi bo'yicha faol qatnashdilar.

2003 yilda yengil atletikachilar respublika va xalqaro 28 ta musobaqalarda qatnashishdi.

Respublika terma jamoasi Parijda o'tkazilgan 9-jahon chempionatida, o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan 3 chempionati (Kanada), Osiyo 15 chempionatida Milan (Fillipin), 5-Markaziy Osiyo o'yinlarida Dushanbe shahrida qatnashdilar.

Osiyo chempionatida yengil atletikachilar 10 medal (4 ta oltin, 1 ta kumush, 5 ta bronza) medaliga sazovor bo'lishdi va 44 mamlakat o'rtasida 3-o'rinni egallashdi.

Markaziy Osiyo o'yinlarida yengil atletikachilarimiz 35 ta medal (12 oltin, 17 kumush, 6 bronza) bilan II o'rinni egallashdi.

2003 yil 5 ta yengil atletikachi, Olimpiada 2004 o'yinlarida qatnashish uchun L.Perepelova, G.Xubbiyeva, S.Voynov, A.Juravleva, V.Smernovlar normativlarni bajarib litsenziya olishdi.

Yengil atletikaga kirish

Jismoniy tarbiya institutlarida, jismoniy tarbiya va madaniyat fakultetlarida hamda kollej va litseylarda yengil atletika o'quv fani hisoblanib, o'qitish nazariyasi, metodikasi va sport mashg'ulotlariga ega.

Yengil atletika Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p-kurash o'ziga biriktiruvchi asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Yengil atletika bo'yicha mashg'ulot iloji boricha ochiq havoda o'tkazilishi lozim. Ular organizmni hamma tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, sog'liqni mustahkamlaydi, har tomonlama kuchini, tez-

korligini, chidamliligini, egiluvchanligini va b.q. rivojlantirib, yugurish, sakrash va uloqtirish amaliy ko'nikma va malakalarini tashkil toptiradi.

Yugurish – sakrash va ayrim uloqtirishlarda yengil atletika va boshqa ko'pgina sport turlarida mashqlarning ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. Yugurishlar: tekis, to'siqlar osha, stadion yo'laklarida va joylarda yugurish (kross), estafetali hamda sog'lomlashtirish turlariga bo'linadi.

Sakrashlar (uzunlikka, balandlikka, uch hatlab va langar cho'p bilan), uloqtirish (bosqon, granata, nayza, molot va yadro irg'i-tishlarda) tezkor-kuch, chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirishga yordamlashadi, ko'pkurash (yugurish, uloqtirish va sakrash yengil atletika mashqlari) har tomonlama jismoniy sifatlarni o'sishini ta'minlaydi hamda keng ko'lamdagi malakani egallashni talab qiladi.

Yengil atletikada mashg'ulotning asosiy shakli bo'lib dars (mashg'ulot) hisoblanadi.

Yengil atletika mashg'ulotlari joylarda, manejlarda, sport zallarida va stadionlarda o'tkaziladi. Hamma hollarda ham xavfsizlik qoidalariga (asosan uloqtirish va sakrash mashg'ulotlarida) e'tibor berish shart.

Yengil atletikachining kiyimi: mayka, trusik va mashg'ulot kostyumidan iborat. Sovuq vaqtda ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'u-lotlarga issiq mashg'ulot kostyumi kiyish kerak. Yengil atletikachilar, maxsus oyoq kiyim – tishli tufli kiyadilar.

Yengil atletika bilan shug'ullanuvchilarning xulqi musobaqa qoidalariga mos kelishi zarur. Qarama-qarshi uloqtirish, yugurish yo'lakchasida Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish talabga javob beradigan sektorlarga o'tkaziladi.

Yengil atletikada yugurishlar texnikasini o'rganish

Yugurish – yengil atletikachilarning mustaqil turini va ko'pgina boshqa sport turlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi. Yugurishning to'rtta turi bor: tekis yugurish – 400 *m* gacha qisqa masofalar; o'rta masofalardagi – 800 va 1500 *m*; uzun masofadagi 10.000 *m*; o'rta uzoq masofadagi va marofoncha yugurish – 42 *km* 195 *m*. Tabiiy va sun'iy to'siqlardan oshib yugurish – 100 *m* (ayollar), 110 *m* (erkaklar), 400 *m* (erkaklar va ayollar) va 3000 *m* to'siqlar osha (erkaklar). Joylarda

yugurish – krosslar: estafetali yugurish 4x200 m, 4x100 m, 4x400 m, 3x800 m, 4x1500 m.

Sportchi yugurish texnikasini o'rganishda yurishni tuzilishiga oyoqlarning harakati va ularni tuproqqa qo'yish usuli, gavda, qo'lning holati va harakati, yugurish ritmi va nafas olish to'g'risidagi aniq tushunchaga ega bo'lishlari zarur.

Yugurish start va startdan chiqib tezlanish, masofadagi harakatlarni (to'g'ri yoki qayrilishdagi) va marradan o'tishni o'z ichiga oladi.

Qisqa va o'rta masofalardagi yugurishlar texnikasining umumiy tuzilishi o'xshash bo'lsa ham ayrim vaqtlarda farqlanadi. Masalan, qisqa masofadagi yugurishni hamma harakatlari, startdan finishgacha o'rta masofadagidan ko'ra tezroq bajariladi. Gavdani oldinga engashishi ko'proq bo'lib, qadamlar kyengiligi va qo'llarning amplitudasi kengayadi.

Har qanday kishi ham yugurish texnikasini u yoki bu bosqichda bajara oladi, shuning uchun mashg'ulotlarda yugurish malakasini yanada takomillashtiriladi va texnikaning kamchiliklari tuzatiladi. Yugurish texnikasida aniqlangan kamchiliklar maxsus yugurish mashqlari orqali yo'qotiladi.

Quyidagi ketma-ketlik tavsiya qilinadi:

1. Har bir shug'ullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishib, asosiy shaxsiy kamchiliklarini aniqlash.

2. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi haqida to'g'ri tushuncha hosil qilish. Buning uchun yugurish texnikasining asoslari bilan tanishish, harakatlarining davrlari va fazalarini farqlash, yugurib ketayotgandagi xatosini aniqlashga o'rgatish.

3. To'g'ri masofada yugurish texnikasini o'rgatish. Bu maqsadda maxsus yugurish mashqlarini o'rgatish.

4. Qayrilishdagi yugurish texnikasini o'rgatish: doira bo'yicha yugurish, masofa bo'laklarini to'g'ri, keyin qayrilishga kirish bilan yugurish, qayrilishdan to'g'ri masofaga chiqish bilan yugurish.

5. Yuqori startga va startdan chiqib tezlanish texnikasiga o'rgatish.

6. Past startga va startdan chiqib tezlanish texnikasini o'rgatish.

7. Start tezlanishidan masofaga yugurishga o'tishni o'rgatish.

8. Qayrilishdan chiqib, masofani to'g'ri qismiga o'tishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.

9. Finish kuchlanishiga (lentočkaga) o'rgatish.

10. Yugurish texnikasini butunligicha takomillashtirish.

Yugurish texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan mashqlar: bir tekisda tezlanish bilan yugurish; 15-20 m bo'lak masofani qayta tezlanish va ular o'rtasida erkin yugurish; qayrilishdagi yo'lakchada bir tekisda yugurish; to'g'ri yo'lakchani oxirida yugurishni boshlab, qayrilishdagi yo'lakchadan bir tekis tezlikda yugurish: qayrilishni oxiridan yugurishni boshlab, 20-30 m to'g'ri yo'lakchada yugurish.

Maxsus yugurish mashqlari: sonni yuqori ko'tarib yugurish va yo'lakchaga oyoqni "eshkak eshgandek" qo'yish; sonni orqaga qoldirish va boldirni siltash bilan yugurish; yon tomonga oyoqlarni chalishtirmasdan yugurish; sonni yuqori ko'tarib yugurish va boldirni orqasini siltash bilan yugurish ("Koleso"); yugurishdagidek turgan joydan qo'llar harakati.

Yengil atletika yugurishlarida tezkor-kuchlilik, chidamlilik va harakat texnikasini rivojlanish bosqichini hal qiluvchi omillardan hisoblanadi. Shuning uchun, yuguruvchi doimiy ravishda bu qobiliyatlarni oshirishi shart.

Sakrash texnikasi asoslari.

Yengil atletik sakrash turlariga xarakteristika

Yengil atletik sakrashni quyidagi turlari bor va ular har xil usullarda bajariladi.

1. Yugurib kelib balandlikka sakrash.
2. Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrash.
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.
4. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.

Yugurib kelib balandlikka sakrashning "hatlab o'tish", "to'lqin", "perekidnoy", "fosberi-flop" usullari mavjud. Usullardan "perekidnoy" va "fosberi-flop" eng afzalidir.

Yugurib kelib langarcho'p bilan sakrashning yengil atletik sakrashdan farqi – uning ko'chma tayanch langarcho'p bilan bajarilishidadir. U yugurib kelishdan, langarcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tari-lishidan, plankani aylanib o'tish va erga tushishdan iborat. Bu sakrash fazalarning hammasi bir-biriga bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi. Sakrash natijasida sakrovchining yuqoriga ko'tarilish tezligiga va langarcho'pni qanchalik yuqorisidan tuta olishi bog'liq. Bular

sakrovchining yugurib kelish oxirida erishgan tezligiga va langarcho'pni qanchalik yuqorisidan tuta olishiga bog'liq. Bular sakrovchining yugurib kelish oxirida erishgan tezligiga, uning bo'yiga, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho'pning egiluvchanligiga tarangligiga bog'liqdir.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashning “oyoqlarni bukib”, “ko'krak kerib”, “qaychi” usullari mavjud. Bularning eng ko'p qo'llaniladigani «qaychi» usulidir.

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontal tezlikka va depsinishda hosil bo'lgan tezlikka bog'liq. 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. Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi turg'unligiga, erga tushayotgandagi harakatlarini qanchalik to'g'ri bo'lishiga ham bog'liqdir.

Uch xatlab sakrash – yugurib kelishdan va uchta ketma-ket sakrashdan iboratdir.

1. Bir oyoqdan yana shu oyoqning o'ziga tushish (“sapchish”dan iborat).

2. Depsinish oyoqqa yana depsinib silkinch oyoqqa tushish (“qadam”dan iborat).

3. Silkinch oyoqda depsinib ikki oyoqda yerga tushish (“sakrash”dan) iborat.

Uch hatlab sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, asosan yugurib kelishda hosil bo'lgan gorizontal tezlikka va depsinish tezligiga bog'liq.

Sakrovchining tezligi “sapchish” va “qadam” oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Tezlik qancha ko'p tormozlansa “sakrash” uzoqligi shuncha kamayadi.

Sakrash yugurib kelib yerdan depsinish natijasida hosil bo'lganligi uchun, ya'ni tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan xarakterlanadi. Sakrash turiga qarab, u.o.m. uchish fazasida ma'lum trayektoriya bo'ylab harakatlanadi.

Uch hatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galma-gal tayanch va uchish fazalari bo'ladi. Langarcho'p bilan sakrash farq qiladi. Bu sakrashning qismi tayanchi, ikkinchisi esa “qo'l langarcho'pdan uzilgan paytdan boshlab” – tayanchsiz.

Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish, sakrovchini gavdasining boshlang'ich uchish tezligi bilan belgilanadi.

Bunda sakrovchi sakrash balandligi va uzunligini oshira bilishiga effektiv vosita bo'ladigan harakatlar muhim rol o'ynaydi.

Sakrashni analiz qilishni yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

a) yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar.

b) depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar.

v) uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki erga tegishiga qadar.

g) erga tushish – tekkan paytdan gavda harakati to'liq to'xtagunicha.

Endi yuqorida qayd etilgan fazalarni navbatma-navbat ko'rib chiqamiz.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrash uchun yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugura boshlashdan oldin sakrovchi yugurib kelish masofasini aniq belgilab olish bilan birga butun e'tiborni bajariladigan sakrash mashqiga jalb qilishi lozim va fikr-zikrini yig'ib sakrashni bajarayotganda maksimal kuch beradigan bo'lib olishi kerak.

Sakrovchining yugura boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil bo'lib, gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo'llar yarim bukilgan bo'lishi kerak. Olg'a tomon qarab xayolni bir joyga to'plab turish sakrovchining dastlabki holati to'g'riligini ko'rsatadi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar harakatining strukturasi (balandlikka sakrashdan tashqari) qisqa masofada tezlanishdek bo'ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini bajarilishi texnikasida sakrashning har bir turida o'z xususiyatlariga ega.

Sakrovchi yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qiladi va bu tezlikni depsinish paytida hosil bo'lgan vertikal tezlik bidan bog'lab, tananing boshlang'ich ko'tarilish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inertsia bilan og'irlik kuchi ta'sirida siljishga imkon yaratadi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi bir-biriga bog'liqdir. Yugurib kelishning depsinishdan oldingi qadamlari qanchalik tez bo'lsa, depsinish ham tez bo'ladi.

Sakrashning hamma turlarida oyoq depsinishi joyga tez va shaxdam qo'yiladi. Oyoq yerga tegish paytida to'g'ri bo'lishi kerak. SHunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi yengil bo'ladi, bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq bo'ladi va yozilganidagi 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 ko'p bo'ladi, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.

Rasmga joy tashladim.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proektsiyasigacha masofa ham shuncha ko'p bo'ladi. Masofa ortgan sari, gorizontaal tezlilikning vertikal tezlikka o'tish yo'li orta boradi.

Depsinish. Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytdan qariyb tik oyoq bukiladi. SHu paytda sakrovchini tos-son bo'g'imi ham bukiladi. Shu vaqtning o'zida umurtqa pog'onasi ham ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa UOM ko'tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatdan eng yuqori holatga etguncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va shu paytda vertikal paydo bo'ladi.

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo'g'imida $135-140^{\circ}$ gacha bukiladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkish harakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo'lga silkib ko'tarish mexanizmi

bilan bir xilda. Ammo muskullar kuchi va silkinadigan oyoq massasi katta bo'lgani, shuningdek, silkitish, silkinish yo'li uzun bo'lgani uchun buning roli juda kattadir. Silkinch oyoqni silkib ko'targanda, shu oyoqning og'irlik markazi tos-son bo'g'imidan uzoqroqda bo'lsa, silkishning foydasi ko'proq bo'ladi. Chunki bunda burchak tezlik bir xil bo'lsa ham to'g'ri chiziqli tezlik yuqori bo'ladi. Tortish kuchlanishi ham shunga qarab ortadi-da, depsinish foydaliroq bo'ladi. Buning uchun silkish texnikasi yaxshi bilishi va muskullar kuchli bo'lishi kerak.

Rasmga joy tashladim.

To'g'ri oyoqni silkib ko'tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda (perekidnoy perekat, hatlab o'tish usullarida) kerak; bunday harakat planka ustidan o'tish uchun juda qulaydir. Uzunlikka uch hatlab va langarcho'p bilan sakrashda bukilgan oyoq silkinadi, ammo silkish tezligi balandlikka sakrashdagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi.

Tezlikka erishilganda oyoqni silkishdan yaxshi foydalanishga erishish uchun, muskullarni kuch beradigan yo'lini mumkin qadar uzaytirish lozim. So'ngra qadamlarning uchish fazasi tamom bo'lishidan sal oldinroq silkingan oyoq pastga tomonga harakat qilishidan unumli foydalanish lozim.

Rasmga joy tashladim.

Sakrovchilarni sakrashdagi depsinish fazasida depsinuvchi va silkinuvchi oyoqlar katta ish bajaradi. SHuning uchun sakrovchi silkinuvchi oyoq bilan aktiv harakat qilish kerak. Oyoq silkishning biomexanik va psixologik nuqtai nazardan katta ahamiyatga ega.

Sakrovchi oyoqni tez siltashga intilib, depsinuvchi oyoq tezroq to'g'rilanishiga ta'sir qiladi va ancha foydali depsinadi.

Depsinish oxirida tananing u.o.m. yuqori ko'tarilishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, depsinish tugallanish paytida oyoq bilan gavda to'la to'g'rilanishi, yelka bilan qo'llar ko'tarilishi, shuningdek, silkinuvchi oyoq yuqori holatda bo'lishi tananing u.o.m. uchish oldidan eng yuqoriga ko'tariladi. Shundan so'ng tananing uchishi ancha yuqori ko'tarilishga sabab bo'ladi.

Rasmga joy tashladim.

Depsinish har doim ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib yo'nalgan bo'ladi. Depsinish burchagini ko'pincha depsinishning yakunlovchi paytida, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi bilan aniqlanadi.

Rasmga joy tashladim.

Depsinish burchagi depsinish vaqtida tana u.o.m. tayanchiga nisbatan vertikal bo'lishi kerak va depsinish tayanch sathidan qancha nari chaqirilsa, depsinish shuncha o'tkir burchak hosil qiladi.

Uchish. Depsinishdan keyin tananing UOM ma'lum trayek-toriya bo'ylab harakat qiladi. Bu trayektor uchib chiqish burchagida, boshlang'ich tezlikka va havoning qarshiligiga bog'liqdir.

Uchib chiqish burchagi yakuniy tezlik yo'nalishi bilan gorizont o'rtasida hosil bo'ladi. Bu burchak depsinish oxirida sakrovchining

gorizontal va ko'taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatan ekani bog'liq.

Rasmga joy tashladim.

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta ($60-65^0$) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45^0 dan ancha kichik ($20-29^0$) bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik deysinish 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 bilishi kerak. Deysinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$V^2 = 2g H$$

bunda g – og'irlik kuchining tezlanishi: H – uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni "sakrovchanlik" o'lchashlar shuni ko'rsatadiki, ularning u.o.m. uchish fazasidan 100-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi. Yugurib kelib balandlikka sakrash 230 sm bo'lgan vaqtda sakrovchining UOM 110 sm ko'tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4,70 m/sek ($V=2g H$) bo'ladi. Deysinish vaqtida hosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda ham 3-4 m/sek dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi "sapchish"da ko'taruvchi tezlik 2,5-3,0 m/sek gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4,0 m/sek gacha yetadi.

Sakrovchining gorizontal tezligi uzunlikka va uch hatlab sakrash uchun yugurganda 10 m/sek gacha, hatto undan ham yuqori bo'lishi

mumkin. Bu esa depsinish paytida 0,8-1,0 *m/sek* gacha kamayishi mumkin.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining UOM trayektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchining u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan burchak hosil qilib harakat qiladi. Sakrovchi uchish fazasida inertsiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi yerdan ajralgandan so'ng u to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan) harakat qilishi kerak. Og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8-10 *m/sek*² tezlanish bilan pastga tomon harakat qiladi.

Sakrovchi UOM uchishning birinchi yarmida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarmida esa tekis tezlanish tusha boshlaydi.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi 9-10 *m/sek* bo'lganida sakrovchi o'z tanasining 45⁰ burchak hosil qilib uchib chiqishini ta'minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 45⁰ burchak hosil qilib uchib chiqish uchun gorizantal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizantal tezligi har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 *m/sek* tezlik bilan ko'tarila olmaydi.

Uchish fazasida sakrovchining hech qanday ichki kuchi u.o.m. trayektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda har qanday harakat qilmasin, u.o.m. harakat qilayotgan patabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi u uchishdagi harakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini u.o.m.ga nisbatan qaerga bo'lishini o'zgartirishi mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarini biron tomonga ko'chishi tananing boshqa qismlarini qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$X = \frac{m \cdot 1}{M - m}$$

bunda: M – sakrovchining massasi; m – o'rni o'zgarayotgan tana qismining massasi; 1 – o'rni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan, sakrovchining 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'zni 1-60 sm) o'zgaradi. Bunda kompensator harakati quyidagicha bo'ladi.

$$X = \frac{m \cdot 1}{M - m} = \frac{8.60}{72} = 6.6 \text{ cm}$$

Shunday qilib, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm ga ko'tarildi, lekin tananing og'irlik markazi oldingi trayektoriya bo'ylab siljishni davom ettiraveradi. Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilishlar, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda planka ustida tayanchsiz fazada barcha harakatlari u.o.m.ga nisbatan bajariladi. Gavdaning ba'zi qismlari plankadan o'tib, pastga tusha boshlasa, boshqa qismlarining kompensator harakat kilib, yuqori ko'tarilishga 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 erga tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). Yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga katta zo'rlik tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qo'nish paytida uchish tezligi tesson, tizza, to'piq bo'g'imlarni bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar UOM harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

Qo'nish paytida nagruzka (1) quyidagicha aniqlanadi: amortizatsiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (H) qancha marta kam bo'lsa, amortizatsiya paytidagi nagruzka (1) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi:

$$(P) - 1 = \frac{H}{S} = P$$

Yugurib kelib uzunlikka va uch hatlab sakrash vaqtidagi qo'nishda ham muskullarga anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda, zarur etmaslik uchun qum sathiga ma'lum burchak hosil qilinadi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shibbalanishi zarban yumshatish bilan birgalikda harakatni gorizontal harakatga aylantiradi.

Rasmga joy tashladim

Harakatni to'xtatish masofasi anchaga (40-50 *sm* gacha) ortib, qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni kamida 50-60 *sm* chuqurroq yumshatib qo'yish kerak.

Yugurib kelishni va depsinishni sakrashdagi ahamiyati

Yugurib kelishning asosiy elementlari xarakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo'nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo'lib ularda balandlikka sakrashni hammasi bor.

Balandlikka sakrashda yugurib kelish tezligini ko'rsatuvchi sxema ko'rsatilgan.

Rasmga joy tashladim.

Yugurib kelish 7-9 asosiy yugurish qadamlaridan iborat (11-12 *m*) qo'shimchasi 4-5 yugurish qadamlardan (3-4 *m*) dan iborat bo'ladi.

Rasmga joy tashladim.

Depsinish harakati oxirgi qadamga, silkinch oyoq olg'a siljish tezligiga qanday bo'lishiga bog'liq. Sakrovchi silkinch oyoqda olg'a siljish tezligi kamroq pasayish uchun, sakrovchi erga qo'yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez

erdan uzib, oyoq uchida olg'a siljishni davom ettiradi. SHunday vaqtda sakrovchining gavdasi vertikal tezlikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qiladi.

Uzunlikka sakrovchilarni muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchini gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'och taxtaga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega.

Rasmga joy tashladim.

Tizzasi $170-172^0$ gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proektsiyasiga yaqinlatib, taxtaga qo'yiladi. Oyoq taxtaga qo'yilganida, gorizantal 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 boldir o'rtasidagi burchak 141^0 dan 170^0 gacha oshadi.

Oyoqni taxtaga qo'yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo'lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri bo'lishiga e'tibor berishi kerak. Shunday qilinsa gorizantal harakatdan tushadigan nagruzkaga yaxshi bardosh beradi. Dinamograf ko'rsatishiga tayanch oyoqqa tushadigan yuk 600 kg va undan ortiq bo'lishi mumkin. Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo'yishdan depsinish tamom bo'lishigacha hammasi bo'lib 0,1-0,13 sek vaqt sarflanadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3,0-3,2 m/sek ga yetishi mumkin.

Uch hatlab sakrovchining gorizantal tezligi "sapchish" va "qadam" oxirida oyoqni erga qo'yish vaqtida pasayadi. Gorizantal tezlik qancha ko'p tormozlansa, "qadam" va "sakrash" uzoqligi shuncha kamayadi.

"Qadam" va "sakrash" uzoqroq bo'lish uchun uchib chiqish burchagi oshiriladi. Sakrovchilarni uchib chiqish burchagi "qadam" – $11-14^0$ ga, "sapchishda" – $14-18^0$ va "sakrashda" – $18-22^0$ ga teng (Yu.V. Verxoshanskiy). Uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi trayektoriya balandlashadi. "Sap-chish",

“qadam”, “sakrash” trayektoriyalarining balandligi gorizantal tezlik darajasiga bog’liq tezlik yuqori bo’lib, uchish chiqish burchagi katta bo’lsagina, uch hatlab sakrashda yuqori natija ko’rsatish mumkin.

Uch hatlab sakrashda eng uzog’i – “sapchish”, “sakrash” bo’lsa kattaroq va eng qisqasi – “qadam” bo’ladi.

Rasmga joy tashladim.

Yu.V. Verxoshanskiyning fikricha sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o’rtasidagi nisbatan quyidagicha proportsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan I-36,5%, II – 29,0%, III – 34,5% ni tashlab qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir:

I - $(6,38 \pm 0,16)$ + II - $(5,16 \pm 0,16)$ + III - $(5,96 \pm 0,13)$.

Langarcho’p bilan sakrashning boshqa sakrashlardan farqi uning ko’chma tayanch langarcho’p bilan bajarilishidadir. U yugurib kelishdan, langarcho’pni erga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho’pda sakrovchisining ko’tarilishidan, plankani aylanib o’tish va erga tushishdan iborat. Bu fazalar hammasi bir-biri bilan bog’liqdir.

Hozirgi vaqtda plastik massalardan yasalgan langarcho’plar bilan sakrash keng qo’llanilmoqda. Bunday langarcho’plar juda egiluvchan va juda tarang bo’ladi. Plastik egiluvchan langarcho’plar ishlatilishi sifatini langarcho’pni yuqoriroqdan 4 m 80 sm gacha ushlash imkonini berdi, shuning uchun hozirgi vaqtda jahon rekordi 6 m dan oshib ketdi. Usta sakrovchilarda plastik egiluvchan langar-cho’plarning egilish o’qi sakrash vaqtda 125-130 sm gacha yetadi, eng yuqori nuqtasi xorda bo’ylab 90-100 sm kamayadi.

Uchish fazasida sakrovchining harakati

Sakrashning “perekidnoy” usulida sakrovchi depsingan zahoti uchish fazasiga o’tib, gavdasining ko’ndalang va old-orqa o’qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtiradi. Shuning uchun u depsinuvchi oyoqni

bukib, gavgaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini planka tomonga ko'proq engashtiradi. Sakrovchilarning bir qismi gavgasi va qo'li planka orqali o'tkaziladi. Buning natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavgasi gorizantal holatga keladi. Planka tepasida gavganing bo'ylama o'q bo'ylab aylanishini tezlashtirish muhimdir. Sakrovchi silkinch tos-son bo'g'inini gavgaga bilan bir chiziqli bo'lish darajasiga to'g'irlab, planka bo'ylab silkitadi. Shu paytda depsinuvchi oyog'ining tizza va tos-son bo'g'inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavgaga bo'ylab cho'zilgan bo'ladi. Gavganing bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi. Bu sakrovchining planka tepasida ko'kragini erga borgan holatda bo'la olishiga imkon beradi. So'ngra sakrovchi plankadan uzoqlashishga harakat qilib, tos va depsinuvchi oyoqni planka ustidan o'tkazishga qaratadi. Depsinuvchi oyoqni tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, toсни esa tos-son bo'g'inidan tez planka tomon buradi. "Fosberi-flop" usulida planka ustidan o'tish 3 fazaga bo'linadi.

1. Plankaga chiqish.
2. Planka ustidan o'tish.
3. Plankadan uzoqlashish.

Plankaga chiqish bosh va yelkani yuqori trayektoriyasi bilan oyoqni o'tkazish bilan bog'liq. Yelka va oyoqni planka ustidan o'tkazish paytida u.o.m. plankadan nastda bo'ladi. Birinchi navbatda planka ustidan yelka olib o'tiladi, u.o.m. plankaga tanglashganida oyoq o'tkazila boshlaydi. Sakrovchining tosi ko'tarilish yuqori tochkasiga etkazilganida bajariladi.

Uzunlikka sakrashda uchish fazasi katta ahamiyatga ega. Sakrovchi ballistik egri chiziqli bo'ylab UOM trayektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o'tadi. Gorizantal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi (45^0) bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Kuchli sportchilarda bu burchak $25-27^0$ ga yetadi.

Hozirga vaqtda uzunlikka sakrashning "qaychi" usuli eng qulay hisoblanadi. Sportchilar havoda 2,5-3,5 qadam qilishadi. Uzunlikka sakrashni uchish fazasida effektiv texnikasi quyidagichadir: havoda yugurish davom ettirishdan iboratdir. "Qaychi" usulida 8-8,5 m ga sakralsa 3,5 marta havoda odimlasa bo'ladi, agarda 4-5 m ga sakralsa 3,5 odimlab bo'lmaydi. Ko'pincha qaychi usulida sakraganda, gavganing

oldinga aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Uch hatlab sakrashda «sapchish» kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida ($60-68^0$) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko'proq yuqoriga yo'naltirib, «sapchish» uzunligini oshirsa bo'ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: «sapchishdan» keyin yerga tushgandagi nagruzka katta bo'lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko'proq cho'zilishi «qadam» uchun samarali depsinishga yo'l qo'ymaydi. «Sapchish» maksimaldan har doim qisqaroq bo'lishi maqsadga muvofiqdir, chunki «qadam»ni bajarilishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. «Sapchishda» uchib chiqish burchagi $14-18^0$ ga tengdir.

Sakrovchi depsinuvchi oyoq sonini «siljish» vaqtida gavda ko'tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo yerga qo'nayotganda bu engashuv $3-4^0$ ga kamayadi. «Sapchish»dagi qo'l harakatlari yugurishdagidek harakat qiladi. Depsinuvchi oyoq erga tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo'l allaqachon harakat boshlagan bo'ladi.

«Qadam» yerga tushgandan keyin oyoq tagi to'liq yerga tegib turishi lozim. Qadamda depsinish paytida UOMning uchib chiqish burchagi $11-14^0$ ga teng. Depsinish oxirida gavdani engashishi $5-6^0$ ga tengdir.

Sakrovchi «qadam» holatida sonning pastga tushishini sun'iy ravishda to'xtalib turadi va ko'proq ushlab turishga harakat qilib, uchib o'tishiga harakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqori ko'tarila turib bukiladi. Son ko'tarilgan sari, gavda ham ko'proq ergashadi.

Sakrovchi «qadamlab» uchayotganda, yarim bukilgan qo'llarini yoysimon harakat bilan orqaga va sal yon tomonlarga tortadida, keyin ularni shu holatda orqaga 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, sindiruvchi 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, gorizantal tezlik keskin pasayada va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

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

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan "sapchish"-dagi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq 18-22⁰ bo'ladi. Sakrovchi depsinishdan keyin "qadam" holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi, oyoqlarni bukilgan holatga keladi.

Bu paytda oldinga aylanib ketmasligik uchun sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilishi kerak. Keyingi harakatlar, ya'ni gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, erga tushish oldingi 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'lsin uchun uchinchi sakrashni "ko'krak kerish" usulida bajaradilar. Bu samaraliroq. Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish – yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Langarcho'pni yerga tirash va depsinish langarcho'p bilan sakrash texnikasining muhim elementidir. Depsinish yaxshi bajarilishi osilish, gavdani ko'tarish, tortilish va planka ustidan o'tishdan o'tishga ta'sir qiladi.

Osilish sakrovchi yerdan uzilgandan to gavdani cho'pdan uzoqlashtirish boshlanguncha davom etadi. Osilish fazasi 0,11-0,12 sek davom etadi. Osilishning asosiy maqsadi – gavdani yuqoriga ko'tara boshlash uchun etarli tezlikka, sakrovchi langar sistemasi vositasida erishishdir. Shu paytda qo'llarni barvaqt tortila boshlash – jiddiy xatodir. Langarcho'p to'g'rilana boshlashi bilan oyoqlarni yuqoriga ko'tarib, gavdani esa og'irlik markazi trayektoriyasi bo'ylab xarakatlantirib, langar o'qiga yaqinlashtirib uning harakat tezlanishini esa manfiylashtirib, langarga bosimni kamaytirib uni to'g'rilanishga imkon yaratmoq lozim. 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, oyoqlarni yanada yuqoriroq ko'tarib, rostlanayotgan langarcho'p uchiga yaqinlashtirishga harakat qiladi.

Langarcho'pning itqitib yuborishdan to'g'ri foydalanish uchun sakrovchi uzoqlashish paytida bukilgan gavdasini to'g'rilab borib, oyog'ini langarcho'pga yaqinlashtirib ko'tarishni davom ettirishi kerak. Gavdaning rostlanishi oyoqlarning tizza bo'g'im to'g'rila-nishidan boshlanadi. To'g'rilangandan keyin sakrovchi tosni langarcho'p bo'ylab mumkin qadar yuqori ko'tarishga harakat qilib, tos-son bo'g'imini yozadi.

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 UOM yuqorilashgan sari, tobora ko'proq bukila boradi, sportchi bilagini langarcho'pga tirab oladi, langarcho'pda tortila boshlab, shu chap qo'li panjasini ko'kraging chap tomoniga yaqinlashtiradi.

Tortilish – o'ng qo'lga 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 aktiv 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.

Tortilish, burilish va planka ustidan o'tish – uzluksiz yagona kuch berishdir.

Langarcho'pdan turtinish uning erga nisbat qiyalik burchagi 85-90⁰ ga teng bo'lgan paytda tugaydi. Sakrovchi turtinishni tugatgandan so'ng qo'l panjalarini oxirgi kuchi bilan langarcho'pni planka tomonga og'maydigan qilib ortiqcha kuch sarflamay orqaga turtib yuborish lozim. Sakrovchi avvalgi harakatlarni to'g'ri bajargan bo'lsa, sakrovchi ko'p kuch sarflamay, planka ustidan “ko'tarilish” deyiladigan eng samarali usulga o'tadi. Bu usul quyidagilardan iborat: sakrovchi langardan turtinishni tugatayotganda oyog'i yuqoriga 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 inertsia bilan uchishni davom ettirib, planka ustidan aylanib o'tadi.

Sakrash turlarida, yerga tushish (qo'nish)

Sakrashni balandlikka sakrash turlarida gavdaning hamma qismlari planka ustidan o'tgandan keyin, yerga yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdasining bo'ylama va ko'ndalang o'qlar atrofida aylanish tezligini yo'qotishga intiladi. Agar plankadan gavdani bo'ylama o'qi atrofida aylantirib uzoqlashadigan bo'lsa, sportchi odatda ikki qo'li va silkinch oyog'i bilan yerga tushadi.

Sakrovchi gavda yerga tushishini qo'lga tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

Balandlikka "fosberi-flop" yerga qo'nishda avvalo boshni oldinga olib yelka bilan qo'nib, so'ngra boshdan orqaga aylanib ketish kerak. Uzunlikka va uch hatlab sakrashda yerga tushish katta ahamiyatga ega. Yerga tushish yaxshi bo'lmasa yaxshi natijaga erishish juda qiyindir.

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. Gavda juda oldinga bukilmasligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.

Uzunlikka sakrashning yerga tushishni ikki usuli bor:

1. Yerga "cho'qqayib" qo'nish.
2. Yerga "g'ujanak" bo'lib qo'nish.

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 yana pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi.

3. Bu usulda 1-usuldagidek, lekin bunda yerga tushgandan so'ng to'sni ilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tadi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda UOM yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom ettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullar ichida eng mukammalidir.

Yengil atletikada sakrashlarning texnikasini o'rganish

Yengil atletikadagi sakrashlar jismoniy qobiliyatlardan kuch, tezkorlik va harakat uyg'unligini rivojlantirishning asosiy vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Yengil atletika sakrashlari mashg'ulot vositasi sifatida hamma sport turlarida qo'llaniladi. Yengil atletikada musobaqalar balandlikka, uzunlikka va yugurib kelib uch hatlash hamda langar cho'p bilan sakrash turlari bo'yicha o'tkaziladi.

Sakrashlar texnikasini o'rganishda ma'lum ketma-ketlikka rioya qilish shart. Oldin balandlikka sakrash texnikasi o'rgatilsa, keyin uzunlikka langar cho'p bilan uch hatlashga o'rgatiladi.

Hamma sakrashlar uchun bir xil tuzilish: yugurib kelish – depsinish – uchish – yerga tushish xarakterlidir.

Balandlikka sakrash. Sakrovchining hamma faoliyati yugurib kelish, samarador ravishda depsinish, plankadan o'tish va yerga tushishdan tashkil topadi. Sakrashlar plankadan o'tish usuliga qarab hatlab, perekat, fosbyuri-flop turlari farqlanadi.

Talabalar o'rganilayotgan usulning texnikasi bilan tanishgandan so'ng, depsinishni to'g'ri o'rganishi shart. Asosiy diqqat depsinish uchun oyoqni qo'yilishiga qaratiladi.

Keyingi o'quv topshirig'i, depsinishga tayyorlashni o'zlash-tirish bilan bir qatorda, to'liq yugurib kelishdagi oxirgi qadamlarni rejimiga qaratiladi. Bu unsunlarni texnikasiga o'rgatish qisqa yugurib kelishdan, o'rtacha (5-6 yugurish qadam) va to'liqligicha o'rgatiladi. Asosiy vazifasi bo'lib o'rganilayotgan sakrash rejimining bajarilish xarakteriga qarab, yugurish tezligini bir tekisda oshirib borib, yugurishni oxirgi qadamlarida uni yanada oshirishdan iboratdir.

Plankadan o'tishni o'zlashtirish, yugurib kelish, depsinish texnikasni o'zlashtirishdan oldin boshlanadi. Bu yerda plankadan "Iqtisodli" o'tishga katta e'tibor beriladi.

Oxirgi yillarda "hatlab" o'tish usuli (asosan, ommaviy o'rgatishda) "fosbyuri-flop" usuli keng tarqaldi.

Balandlikka sakrashni o'zlashtirish uchun mashqlar

Qadam qo'ygan holatdan, gavdani orqaga engashtirgan holda qo'l va orqadagi oyoq bilan siltanib oldingi oyoq bilan depsinish. SHu joyni o'ziga qaytib tushish. Oldingi mashqni 1-3 qadam qo'yish bilan bajarish.

Yugurib kelishni to'liq uzunlikdagi (7-8) qadamda, depsinish bilan bajarish. 3-5 qadamdan yugurib kelib, balandlikdagi narsaga qo'l bilan etish.

Plankadan o'tish – “Hatlab o'tish”, “Fosbyuri-flop” usullarini o'rgatishda o'rganiladi.

Uzunlikka sakrash yuqoriga sakrashdagi kabi sportchining hamma harakati – yugurib kelish, samarador depsinish, uchish va yerga tushish bilan bog'liq.

Sakrovchining uchishdagi faoliyati, muvozanat saqlash va yerga tushishga yo'naltirilganligiga qarab sakrashlar uch usulga: “Oyoqlarni bukib”, “qaychisimon” va “egilib sakrash”larga bo'linadi.

Sakrashning asosiy texnikasi bilan tanishgandan va bajarish ko'nikmasini tekshirgandan keyin, uzunlikka sakrashni samaradorligi depsinish bilan uchishdagi qadamni qo'yishni o'rganish zarur. Keyin yerga tushish texnikasini o'rganish kerak. Diqqatni yugurish ritmiga, yugurishdan depsinishga o'tish va oxirgi qadamlarni ritmiga qaratish shart.

Buning uchun shug'ullanuvchi o'ziga o'ng'ay bo'lgan yugurish uzunligini va bir necha bor tanlangan joydan depsinib ko'rishi kerak. Qachonki mutanosib depsinish shu joyda mutloq bo'lgandan keyin, oxirgi to'rt qadam uzunligi o'lchanadi. Qadamlar uzunligini nisbati yugurish ritmini to'g'ri yoki noto'g'riligini ko'rsatadi.

Tanlangan sakrash usulini, uchish fazasidan texnikani bajarishni o'rganish shu usulga bog'liq holda amalga oshiriladi.

Ommaviy o'rgatish uchun ko'proq tarqalgan usul yugurib kelib uzunlikka “Oyoqlarni bukib” sakrash hisoblanadi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish uchun mashqlar

Qadam qo'ygan joydan turib, tizzadan bukilgan oyoq bilan siltanib depsinish; 1-3 qadam yugurib, buklangan oyoqni siltash bilan depsinish, 3-7 qadam yugurib, yuqoridagi narsaga qo'l bilan yetish uchun depsinish; 3-5 qadamdan yugurib, to'g'rilangan oyoqlar bilan balandlikka sakraladigan yumshoq matoga tushish; 3-5 m qadamdan yugurib kelib sakrash va qum to'kilgan chuqurlikka oyoqlarni gorizontal holatda ko'targan holda yerga tushish; sakrash uchun o'rtacha va to'liq yugurib kelish uzunligini, depsinishni belgilash bilan bajarish; yugurib

kelib sakrashda yerga siltangan oyoqni tushish va yugurib chiqib ketish; 1-3 qadam yugurgandan keyin har xil shiddatda depsinish.

Sakrashlar texnikasiga o'rgatishda, asosiy diqqat yugurish ritmining to'g'riligiga, erkinligiga, oxirgi qadamlarni kuchlanishsiz bajarilishiga qaratish kerak. Oxirgi qadam yugurishlarida yuqori tempni ushlash juda ahamiyatlidir.

Bosqon uloqtirish sport turining qisqacha tarixi

Bosqon uloqtirish avvaldan, ya'ni 1 asrlik tarixga ega. O'tgan XIX asrning oxiri XX asrning boshlaridan boshlab odamlar ushbu sport turi bilan shug'ullanib kelishgan. Bosqon uloqtirish ko'proq Irlandiyada rivojlanib borgan. Ch.Poddakning byergan ma'lumotiga qaraganda Irlandiyada bosqon uloqtirish, ya'ni temir bosqon kuvalda uloqtirish deb yuritilib kelgan. Kuchemet degan pahlavon to'g'risida afsonalar aytilib kelgan. 1920-1930 yillarda Irlandiyalik sportchilar ulardan Patrik O Kallaxam, ikki marotabalab 1928 va 1932 yillarda Olimpiada g'olibiga aylandi. Angliyada 1850 yillarda bosqon uloqtirish rivojlana bordi, ushbu yillardan Angliyada bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshladi. 1866 Angliyada R.Djeyms 24 m 50 sm ga uloqtirib Angliya chempioni bo'ldi. Ushbu yillarda boshqa davlatlarda ham bosqon uloqtirish sport turi asta-sekin ommalashib rivojlana boshladi.

Bosqon uloqtirish 1900 yillardan boshlab uloqtirish Rossiyada ham rivojlana boshladi. Bosqon uloqtirish bo'yicha musobaqa nizomlari asta-sekin tuzila boshladi 1900 yillarda snaryadning dastasi uzunligi 1 m 22 sm, og'irligi – 7,257 kg, doirasining diametri 2 m 13,5 sm, sektori 90^0 burchak ostida bo'lib, keyinchalik sektor 45^0 burchak ostida bo'lgan uloqtirish maydoniga, asfal't yotkazilgan. Oradan ancha vaqt o'tishi bilan bosqon uloqtirish sektori 40^0 burchak ostida 34,92⁰ qisqartirilgan. Bosqonning og'irligi 7,265 kg og'irlashdi. Erkaklar uchun 7,265 kg, ayollar uchun 4,005 kg.

Hozirga kelib, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng bir qator bosqon uloqtiruvchilar etishib chiqdilar. 1997 yilda A.Abdu-valiev 82 m 60 sm, O.Ustinov 76 m 62 sm ga bosqon uloqtirish bo'yicha Osiyo chempioni bo'lishgan. Yengil atletika kafedrasi talabasi Olga Jogoleva 52 m 16 I masofaga uloqtirib O'zbekistonning bir necha bor chempioni bo'lgan.

Bosqon uloqtirish.

Bosqon uloqtirish texnikasi

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

Bosqon uloqtirish musobaqasi 2,135 m diametrga ega bo'lgan sement yoki asfalt doiradan turib, 34,92⁰ 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 (44⁰) uloqtirib tayyorlanish uchun uni qiya yuza bo'ylab aylantiriladi.

Uloqtiruvchining bosqonga berilgan kuchi og'irligini yengish va unga markazga intiluvchi hamda urinma (tangentsial) 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 sistemani 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 o'sib borishi kerak. Dunyodagi eng yaxshi uloqtiruvchilar bosqonni uch aylanishda uloqtiradilar.

Bosqon 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'implari o'rtaligiga kiygiziladi. Mazkur barmoqlarning asosiy bo'g'implari ularga tegishli kaft suyaklari bilan bir chiziqda bo'lib, kaft panja bo'g'implarida bukilmay turadi. 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'implari chap qo'lning asosiy bo'g'implariga mahkam yopishib turishi kerak. Bosh barmoqlari esa bir-biri ustiga krest shaklida joylashadi (chap, o'ng ustiga). Bunday usul kuchli uloqtiruvchilarga 300 kg dan ortiq kuch bilan tortilayotgan bosqonni tutib qolishga yordam beradi.

Rasmga joy tashladim.

Dastlabki holat. Bosqonni aylantirishdan oldin uloqtiruvchi doiraning ortki qismida uloqtirish tomoniga orqasi bilan o'girilib turadi. Poylar tashqariga qarab burilgan holda bir-biridan 60-80 sm oraliqda joylashtiriladi. Uloqtiruvchi bosqonni o'ngdan orqaroqda yerga qo'yadi. O'ng oyog'ini sal bukib, tana og'irligini uning ustiga tushirib turib, yelka kamarini o'ngga buradi va gavdasini salgina oldinga ergashtiradi. Bu paytda chap qo'l bilan sim bir to'g'ri chiziqni tashkil qiladi, o'ng qo'l esa tirsak bo'g'imidan salgina bukiladi. Boshni hech qayoqqa burmay va egmay to'g'ri tutish kerak.

Rasmga joy tashladim.

Bosqonni dastlabki aylantirish – uloqtirishning ajralmas qismi bo'lib, qolgan harakatlarning to'g'ri bajarilishi shunga bog'liqdir. Dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari dastlabki aylantirishni ikki davrada bajaradilar va bunda bosqon sharini burilishlarni boshlash uchun kerakli tezlikda (13-14 m/sek) harakatlantira boshlaydilar. Bosqonning aylanish yuzasi ufqqa nisbatan taxminan $38-40^0$ og'ma

bo'ladi. Burilishlar vaqtida esa aylanish yuzasining og'ishi 42-44⁰ gacha oshadi.

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

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

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

Rasmga joy tashladim.

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

SHundan keyin birinchi davradagi aylantirish harakatlari takrorlanadi, lekin bunda chap qo'lining yuqoriga siljiyotgan vaqtdagi

aylanishi ertaroq boshlanadi. Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazayotganda bu oyoq ko'proq bukiladi, gavda esa orqaga ko'proq engashadi.

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

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

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

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

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

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

Rasmga joy tashladim.

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 tosig'a nisbatan taxminan 30-40° holatida bo'ladi. Burilish vaqtida bolg'aning aylanish sathi chapga siljishi sababli quyi aylanish tomoniga qarab siljishi mumkin. Eng yaxshi uloqtiruvchilarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan (sagittal yuzadan) siljib o'tmaydi, lekin uchinchi burilishda unga yaqinlashuvi mumkin. Agarda bu nuqta tananing o'rta chizig'idan o'tsa, bosqon harakatini tezlashtirish qiyinlashadi. Uloqtirish natijasi ham past bo'ladi.

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 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 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 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 75^0 - 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. Ikkinchi 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 yaqinlashuvchi chiziqlar bo'ylab siljiydi. Poy uchlari sal kerilgan bo'ladi.

Uloqtiruvchining qo'sh tayanch fazasida aylanishni tezlashtirishda qatnashuvchi yirik muskul gruppalarining 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. Har bir burilishda yakka tayanchli fazaga o'tganda uloqtiruvchi to'g'ri tutilgan gavdasini orqaga tortadi va har bir burilishda buni oshira boradi. Bu muvozanat saqlash uchun zarur. Chunki har bir burilishda bosqonning tortish kuchi oshib boradi va bu kuchning yo'nalishi ham o'zgaradi.

Rasmga joy tashladim.

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.

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

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

Bosqon sharining yuqori nuqtadan quyi nuqtaga tushish harakati vaqtida uloqtiruvchi chap oyog'ining tagida aylanishni davom ettiradi va bu oyoq 180^0 ga burilib, tizza bo'g'imida 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 $140-150^0$ ga, chap oyoq esa $95-100^0$ ga bukiladi. Uloqtiruvchi tosni burish bilan "gavdani unga qayirishga" erishadi. Bu paytda qorin va orqa mushaklari ancha cho'ziladi.

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

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

Rasmga joy tashladim.

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

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

Bosqon quyi nuqtaga intilib, tizza balandligiga 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 toсни 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 bukilib holda, uchi bilan chapga buriladi.

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

Bosqon yelka bo'g'ini balandligiga etganda uloqtirib yubo-riladi. 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'rileydi, chap oyoqni erdan uzib, o'ng oyoq orqasiga chapdan orqaga o'tkazadi. O'ng oyoqni esa tizza bo'g'imidan bukadi.

Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish

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

nagruzkasi ancha oshadi. Demak, bosqon uloqtirish texnikasi muvaffaqiyatli o'rganish uchun bu ishga kirishgan kishi etarli darajada kuchli va ildam bo'lishi kerak.

Ayrim mashqlarni va uloqtirishni oldinga 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 mutahkamlash uchun) mashq qilish, snaryadsiz aylanishni (oyoqlar harakatini) o'rgatish va yadro (tosh, qadoq tosh, to'ldirma to'p va hokazolar) uloqtirish 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 uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish. Ularga yuqori malakali bosqon uloqtiruvchi yoki o'qituvchi tomondan texnikani ko'rsatib berish.

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

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

Vositalar: 1. Bosqon dastasini to'g'ri ushlashni mashq qilish. 2. Bosqonni ikki qo'llab ushlab tezlantirmay aylantirish. 3. Normal turish holatida bosqonni tezlantirib aylantirish. SHug'ullanuvchilar faqat "bosqon olinsin" degan komanda berilgandan keyingina bosqonni olib kelish uchun maydonchaga chiqishlari mumkin.

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

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

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

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

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

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

Metodik 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 oshirish burilishlar asosiy mashq hisoblanadi. Bu mashqlar yordamida zaruriy harakat malakalari mustahkamlanadi. Harakatlarning to'g'ri ritmini hosil qilinadi, muvozanat saqlash yaxshilanadi, vestibulyar apparatning ishi takomillashadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bulardan tashqari quyidagi maxsus mashqlar tavsiya qilinadi: turli xil asboblarni bir burilishdan uloqtirish, bosqonni dastlabki aylantirishdan keyin joydan turib uloqtirish, turli buyumlarni joydan

turib ikki qo'llab va chap qo'l bilan uloqtirish, turli asboblarni (yadro, to'ldirma to'p, tosh va h.k.) joydan turib oldinga, orqaga, boshdan oshirib, ikki qo'llab va bir qo'llab uloqtirish va h.q. Shuningdek, bosqonni burilib uloqtirishda ko'zni yumib bajarish ham kerak.

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

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

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

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

6-vazifa. Bosqon uloqtirish texnikasi takomillashtirish.

Vositalar: 1. Uloqtirish texnikasini takomillashtirish uchun dastlabki aylantirish, burilishlar va oxirgi zo'r berish mashqlari. 2. Doira ichida turib bosqonni maksimal tezlikda aylantirib, uch burilib uloqtirish. 3. Mashg'ulot vaqtida musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda sinash tariqasida bosqon uloqtirish. 4. Bosqon uloqtirish musobaqalarida qatnashish.

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

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

Bosqon uloqtirish trenirovkasi

Bosqon uloqtiruvchi yuqori natijalarga erishish uchun katta vaznga, yaxshi rivojlangan jismoniy va irodaviy fazilatlar va hozirgi zamon uloqtirish texnikasiga ega bo'lishi kerak.

O'n sakkiz yoshga to'lgan havaskor uloqtiruvchilar bir yil davomida III razryad normasini bajarishlari mumkin. Yaxshi jismoniy fazilatlarga ega bo'lgan eng qobiliyatli shug'ullanuvchilar shu davr ichida II razryaddan ham oshib keta oladilar. Sport masteri normasini bajarish uchun 2-3 yil, ba'zan undan ham uzoq muddatgacha qishin-yozin tinmay trenirovka qilish talab etiladi.

Kichik razryadli bosqon uloqtiruvchilar trenirovkasi

1. Bosqon uloqtirish texnikasini egallash va takomillashtirish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash: turli muskul gruppalari kuchini, turli-tuman harakatlar tezligini, umumiy chidamlilikni, harakatchanligini yaxshilash.
3. Maxsus tayyorgarlikni yaxshilash, ya'ni bosqon uloqtirishga moslab kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish.

Jadvalga joy tashladim.

4. Trenirovka planiga muvofiq yengil atletikaning boshqa turlari bo'yicha oddiy texnikani egallash.
5. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar darajasiga oshirish.
6. Nazariy tayyorgarlik olib borish.

Vazifalarni hal etish vositalari, mashqlarning namunaviy dozalari va trenirovkaning plani yillik namunaviy planda ko'rsatilgan. Trenirovka 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.

Metodik ko'rsatmalarni «yadro itqituvchilar trenirovkasi» bo'limidan qaralsin.

Trenirovkaning 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'rgatishlari mumkin. Shu maqsadda qum to'ldirilgan xaltalar, tasmali to'ldirma to'plar, zanjirli bosqonlar va boshqa asboblardan mashqlar bajariladi.

Maydonchada (stadionda) shug'ullanuvchilar bosqon uloqtirish texnikasi to'la egallashlari mumkin. Bu yerda burilish mashqlaridan tashqari, yoz oylaridagiga o'xshab, bosqon 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. Trenirovka nagruzkasi, mashqlarni takrorlash sonini, ularning bajarilish tezligini va asboblarning og'irligini o'ttirish hisobiga oshirilishi kerak.

Uloqtiruvchining trenirovkasida, jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga va uloqtirish texnikasini yaxshilashga yordam beruvchi maxsus mashqlar ham katta ahamiyatga ega. Bu mashqlarni trenirovkaning barcha davrida, lekin davrning vazifasiga qarab, har xil dozada qo'llanish kerak.

Fevral oyining ikkinchi yarmida bosqon uloqtirishdan sinovlar o'tkazish mumkin. Kontrol mashqlarini trenirovkaning 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 bajariyotganda muvozanat saqlashni o'rgatish 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 itqitib, yakunlovchi harakat texnikasini ham takomillashtirish kerak.

Qishqi musobaqalarga odatdagi trenirovka mashg'ulotlarida tayyorlana borish kerak: razminkadan 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.

Trenirovkaning ko'klamdagi tayyorlov bosqichida mashg'u-lotlar o'rmonda, bog'da, stadionda o'tkaziladi. Bunda bosqon uloqti-rishni va bosqon bilan 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 razminkani o'tkazish tavsiya qilinadi.

Har bir mashg'ulotda razminkadan keyinroq bosqon uloqtirish boshlanishi, qolgan mashqlar esa uloqtirishdan keyin o'tkazilishi kerak. Bunday tartibda uloqtiruvchilar xuddi musobaqadagidek, razminkadan keyin darhol bosqon uloqtira boshlashga odatlanib qoladilar. Har kuni erta bilan bajariladigan jismoniy mashqlar nagruzkasi gigienik zaryadka darajasigacha pasaytiriladi.

Sportiga har xil sharoitda bosqon uloqtirishni o'rgatish uchun mashg'ulotlar joyini o'zgartirib turi shva ularni har qanday ob-havoda ham o'tkaza berish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida trenirovkalar nagruzkasining 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 minut oralatib (3-4 marta), ya'ni xuddi musobaqalardagi tartibda uloqtirish kerak. Tanaffus vaqtlarida oldinga uloqtirishda yo'l qo'yilgan xatoni o'ylab ko'rish va navbatdakisini yaxshiroq uloqtirishga hozirlanish lozim.

Uloqtirish texnikasini takomillashtirishda burilishlar va oxirgi zo'r berishdagi tezlanishga asoslangan uloqtirish ritmga e'tibor berish kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini mumkin qadar boshqa joylarda (o'rmonda, parkda) o'tkaziladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yordamida oshiriladi. Bu uloqtiruvchining yaxshi dam olishiga yordam beradi va toliqishdan saqlaydi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun yuqori bayon etilgan mashqlarni bajarishni davom ettirish kerak. Musobaqa va xomaki sinovlar haftasiga bir marta o'tkazilishi lozim.

Yuqori razryadli bosqon uloqtiruvchilar trenirovkasining xususiyatlari

Trenirovkaning asosiy vazifalari. Kichik razyadli 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 taktikasi 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 trenerning topshirig'iga muvofiq mustaqil bajarishi mumkin.

Kichik razryadlilar trenirovkasi uchun keltirib o'tilgan ko'pgina ko'rsatmalar yuqori razryadli sportchilar trenirovkasiga ham taalluqlidir.

Shunga e'tibor berish kerakki, yuqori razryadli uloqtiruvchilar birinchi mashg'ulotdan boshlaboq trenirovka nagruzkasining hajmi va shiddatini oshirishlari lozim.

Tayyorgarlik davridagi trenirovkalarda uloqtiruvchi barvaqt boshlanadigan musobaqalar bosqichidayoq yuqori natijalar ko'rsa-tishga tayyorlanishi kerak. Asosiy musobaqalar bosqichida esa trenirovkalar ko'proq ixtisoslashtirilishi kerak. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari uloqtiruvchining jismoniy sifatlarini saqlab turish va yanada rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Butun bir yillik trenirovkalar mobaynida sportchi bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtira boradi. Uning ayrim element-larini tez-tez takrorlab turish va shu asosda ularni to'g'ri va aniq bajarishga erishish zarur.

Rasmga joy tashladim.

Tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va zaifroq muskul gruppalarini mustahkamlovchi mashqlarga ko'proq e'tibor berilishi lozim. Trenirovka ishlarining hajmi va intensivligi oshiriladi.

Haftalik tsiklda ish olib borganda dam olishdan keyingi dastlabki 1-2 trenirovka mashg'ulotlari uloqtirish texnikasini takomillashtirish va tezkorlikni rivojlantirishga bag'ishlanadi. Dam olish kunidan oldin mashg'ulotni ancha shiddatli o'tkazish kerak. Kontrol mashg'ulotlar va xomaki sinovlarni dam olish kunidan keyin yoki kichik nagruzkali mashg'ulotning ertasiga o'tkaziladi. Tayyor-garlik davridagi unchalik

katta bo'lmagan musobaqalarga qatnash-ganda trenirovka nagruzkasini pasaytirmaslik kerak.

Musobaqa davrining barvaqt boshlanadigan bosqichida olib boriladigan trenirovkalarda uloqtiruvchi yuqori sport natijalari ko'rsatish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida trenirovka nagruzkasining hajmi kamaytirilishi, shiddati esa oshirilishi lozim. Trenirovkalar 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 emotsional holatiga, musobaqalardan keyin dam olishlariga e'tibor berish zarur. Ayrim mashg'ulotlarni bog'da, yalang joyda o'tkazish tavsiya qilinadi.

Qo'shimcha trenirovka mashqlari. Planda ko'rsatilgan asosiy trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari, uloqtiruvchilar mustaqil ravishda qo'shimcha mashg'ulot ham o'tkazishlari kerak. Har kuni ertalab maxsus zaryadka qilish tavsiya qilinadi. Bosqon uloqtiruv-chining 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 sxema bo'yicha bajariladi:

1. Tez yurish, sekin yugurish (qizish uchun), sekin yurish 3-5 *min*.
 2. Umumrivojlantiruvchi gimnastika mashqlari 10-12 *min*.
 3. Bosqon yoki boshqa narsalar bilan mashq bajarish 12-15 *min*.
 4. Bir va ikkala oyoqda ko'p martalab sakrash, turgan joyda dikirlash, sekin yugurish 3-5 *min*.
 5. Sekin yugurish 2-3 *min*.
- Jami 30-40 *min*.

Katta nagruzkali trenirovka kuni hamda musobaqa kunlari va musobaqadan bir kun ilgari ertalabki mashqlarni sayr qilish bilan almashtirish mumkin.

Kontrol 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. Shtanga 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 navbatida kutayotganida qo’shimcha razminka qilishlari kerak. Bunday razminka 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 odidan 1-2 kun dam olish kerak. Shuningdek, oxirgi mashg’ulotlarda nagruzkani pasaytirish ham mumkin.

Bolg’a uloqtirishdan yuqori ko’rsatkichlarga erishish uchun, musobaqalashuv davridagi trenirovkalarda, musobaqa oldi rejimiga rioya qilinadi. Haftalik sikl taxminan mana bu plan asosida o’tkaziladi.

Musobaqa oldidan bosqon uloqtiruvchi trenirovkasining haftalik mikrotsikl namunasi.

Mashg’ulotlar vaqti	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Odatdagi razminka	Sayr	Odatdagi razminka	Sayr	Odatdagi razminka	Sayr	Sayr
Soat 18 da	Mashg’ulot o’rmonda o’tkaziladi. 1. 20-30 min kross (sekin sur’atda)	Dam olish.	Mashg’ulot stadionda o’tkaziladi: 1. Razminka. 2. Bosqon uloqtirish.	Mashg’ulot stadionda o’tkaziladi: 1. Razminka. 2. Bosqon uloqtirish	Dam olish.	O’rmonda yoki bog’da razminka.	Razminka, bosqonni sinov uloqtirish musobaqa

	2. Yadro yoki tosh bilan mashq bajarish.		3. Sakrash. 4. Sekin yugurish	(ozroq). 3. Og'irliklar bilan mashq qilish. 4. Sekin yugurish.			
--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--

Musobaqa oldi haftalik tsiklida mashqlarning dozalari, 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 sistemasi yaxshi bo'lishiga xizmat qilishi kerak.

Mashg'ulot joyining xususiyatlari. Inventar. Kiyim va poyabzal

Ko'klamda, yozda va kuzda bosqon uloqtiruvchilar trenirovkasi stadionda yoki ochiq joylarda, qishda esa stadionda yoki ochiq joylarda, qishda esa stadionda yoki zalda o'tadi. Bosqon uloqtiradigan va bosqon bilan mashq qiladigan maydoncha qattiq va tekis, iloji bo'lsa asfalt yoki tsement yotqizilgan bo'lishi kerak. Bosqon borib tushadigan er yumshoq bo'lishi kerak.

Bosqon uloqtiruvchilar poyabzalining tagi qattiq rezinadan bo'lib, poshnasi ham, ranti bo'lmaydi.

Chap qo'l (chap yoqqa aylanadigan bo'linsa) charm qo'lqop kiyiladi. Chap barmoqlariga bint o'ragan yaxshi. Bosqon uloqtiruvchilar kiyimi yengil atletikachilarning odatdagi kiyimidan bo'ladi.

Qishda to'g'ri erda turib ham, qorni va muzni tozalab tashlangan asfalt yoki tsement yotqizilgan doiradan ham bosqon uloqtirsa bo'laveradi.

Yengil atletikadagi uloqtirishlar texnikasini o'rganish

Yengil atletikadagi uloqtirishlar (yadro itqitish, diska, nayza, granata va bosqon uloqtirish) ma'lum jismoniy sifatlarni (kuch tezkorlik, egiluvchanlik va harakat uyg'unligini) rivojlantirishni talab qiladi.

Uloqtirish texnikasini o'zlashtirish samaradorligi tashkil qilish omillariga bog'liq.

1. Har bir shug'ullanuvchini bitta yoki ber nechta snaryad bilan ta'minlash (bu holda mashg'ulot paytidagi uloqtirishlar soni ko'payadi).

2. Mashg'ulotni shunday tashkil qilish kerakki, snaryad olib kelish uchun Yurish va h.k. ketgan vaqtni kamaytirish (snaryadni tepalikka yoki to'silgan setkaga uloqtirish, snaryad tushadigan maydonga to'siq devor qo'yish va b.q.).

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

Uloqtirishlar texnikasini o'rgatishdagi metodik ko'rsatmalar:

1. Uloqtirish texnikasining xususiyatlari bilan tanishish.

2. Snaryadni ushlash usullari va uni qo'ldan chiqarishni o'zlashtirish.

3. Uloqtirish texnikasini final qismini o'rganish (final kuchlanish).

4. Snaryadni tezlik olish texnikasini o'rganish: granata va nayzani uloqtirishda yugurish va yelka orqasiga olib borish, yadro itg'itishdagi sakrashlar: disk va bosqonni uloqtirishdagi qaytarishlar.

Snaryadni ushlash usulini o'rganish, ko'rsatish va sportchini o'zi tomonidan bajarish orqali amalga oshiriladi. Snaryad bilan bajariladigan har xil faoliyatlardagi asosiy mashqlar: yadro bilan jonglirovka qilish, snaryadni har xil dastlabki holatdan va har xil yo'nalishga uloqtirishlar bo'lib hisoblanadi.

Hamma sharoitda snaryadni ushlash, sportchiga final kuchlanishida ko'proq kuch bilan ta'sir qilishni ta'minlashi shart.

Tezlik olishni o'zlashtirishda dastlabki holat va tayyorgarlik harakati ahamiyatli bo'lib, uloqtiruvchiga diqqatni keyingi faoliyatlarga qaratishga imkon beradi. Diskni va bosqonni uloqtirishda dastlabki holat uloqtirishni yo'nalishiga orqasi bilan turishdan boshlanadi; to'pni, granatani va nayzani uloqtirishda tezlik olish, uloqtirish yo'nalishi bo'yicha, dastlabki holatda turish bilan boshlanadi.

To'pni, granatani va nayzani uloqtirishda, disk va bosqon bilan aylanishda, yadroni itqitishda, sakrashlarda tezlik olish optimal bo'lib, sportchini anjomga maksimal kuchlanish berib, tezlik olishni oxirida yanada kuchaytirish shart.

Yugurib borishni to'g'riligini asosiy o'lchami snaryadni uzluksiz tezlik berishdir.

Final kuchlanishiga tayyorlanishda uloqtirishni asosiy ishini bajaradigan mushaklar cho'ziladi. Bu snaryadni quvib o'tish hisobida amalga oshiriladi (bunda tos va oyoqlar, gavdani yuqorigi qismi va snaryad ushlagan qo'lni quvib o'tadi).

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

Yengil atletikadagi uloqtirish mashqlardagi texnikani o'zlash-tirish maxsus bo'lib, uloqtirish turiga bog'liq. Uloqtirishni tuzilishiga qarab maxsus mashqlar ushlash usuli; final kuchlanishi tezlik berish kabi harakat qismlari bo'yicha birlashtirilgan.

Ko'pkurashlarda trenirovka qilish

O'zbekistonlik sportchilar 1925-1930 yillardan boshlab Yengil atletikani o'n kurash sport turi bilan shug'ullana boshladilar.

O'zbekistonlik sportchilar 1967 yillarda birinchi bo'lib Vadim Alekseyevich Kolobov va Viktor Tereshenko o'nkurash sport turlaridan sharaflı "Sport ustasi" degan nomga sozovor bo'lishdi.

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng ham bir qator o'nkurashchi sportchilar etishib chiqishdi. Ulardan Vitaliy Smirnov jahonda kuchli o'nkurashchilarning o'nligiga kirdi. Osiyo va O'zbekiston chempioni bo'ldi. V.Andreyev, F.Ortiqov va V.Smirnovlar hozirda jahon arenalarida o'zbekistonimiz sharafini himoya qilmoqdalar.

Ko'pkurash yuqori sport natijalariga erishmog'i uchun yuqori darajadagi har tomonlama jismoniy tayyorligi, g'alabaga intilishi, matonat va boshqa irodaviy fazilatları hamda ko'pkurashga kiritilgan yengil atletika turlarining texnikasini mukammal egallagan bo'lishi zarur.

Erkaklarda asosiy ko'pkurash bo'lib o'nkurash, ayollarda esa beshkurash hisoblanadi. Ko'pkurashni tashkil etgan yengil atletika turlari, musobaqada har doim bir tartibda va bir xil vaqt oralig'ida o'tkaziladi. Shuning uchun ko'pkurashlar trenirovkasi, turlar musobaqada qanday tartibda o'tkaziladigan bo'lsa, u ham shu tartibda tuzilgan. Bunday holda sportchida shartli reflekslar sistemasi shakllanib (shu bilan birga vaqtga nisbatan ham) ko'pkurash turini muvaffaqiyatliroq bajarishga yordam beradi.

Ko'pkurashchining ko'pgina turlaridagi natijasi, ko'pincha uning tez yugurishdagi yutuqlariga bog'liqdir. Shuning uchun trenirovkada yugurish tezligini oshirishga ko'proq e'tibor beriladi. Ammo ko'pkurashdagi umumiy natija har bir turda erishilgan yutuqlar bilan aniqlanadi. Shuning uchun har bir turga etarli darajada e'tibor berish kerak. Mashqlarning har tomonlama ta'sir ko'rsatishidan kengroq foydalanish, ayniqsa muhim. Masalan, sakrovchilarni rivojlantirish uchun bir vaqtda yugurishda, sakrashda va uloqtirishda deysinishning bajarilishini yaxshilaydigan mashqlardan foydalanish kerak. Shuningdek mashg'ulotga bir yo'lakay bir necha fazilatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni kiritish kerak.

Ko'pkurashda ko'rsatilgan natija maxsus ochkolar jadvali orqali aniqlanadi. Qatnashuvchining egallagan o'rni, musobaqa davomida to'plagan ochkolarning eng ko'p yig'indisi bilan aniqlanadi. Shuning uchun ko'pkurashchi trenirovkasining yo'nalishiga ochkolar jadvaliga ham ba'zi o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Yaxshi ko'pkurash – yaxshi jismoniy rivojlangan, ko'pkurashning barcha turini mukammal texnikasiga ega bo'lgan irodaviy atletdir.

Jadval ko'pkurashchining hamma natijalarini to'g'ri baholab berishi kerak. Afsuski, hozirgacha yugurish, sakrash va uloqtirishni teng baholab beruvchi jadval yaratishga erishilmadi. Barcha yengil atletika turlaridagi yutuqlar tekis rivojlanmayotir va jadval tuzuvchilarga bu o'zgarishlarni nazarda tutish ancha qiyin. 1950 yilda tuzilgan Xalqaro jadval chiqishi bilan tezda o'z qiymatini yo'qota boshladi, chunki balandlikka sakrash natijalari keskin o'sib bordi, keyin esa (fiberglasli langarcho'plarning yaratilishi sababli) langarcho'p bilan sakrash natijalari ham oshdi. Shuning uchun bu turlarda yuqori natijaga ega bo'lgan yengil atletikachilar, o'nkurashning boshqa turlarida o'rtacha natijaga ega bo'lishiga qaramay, o'nkurash bo'yicha musobaqalashishda (1952 yil jadvali bo'yicha) ancha afzallikka ega edilar. O'nkurash ko'pincha, faqat bir-ikki tur bo'yicha ixtisoslangan ko'pkurashchilar g'olib chiqar edilar.

XVIII Olimpiya o'yinlarida o'nkurashdagi natijalar 1952 yilda tasdiqlangan yangi Xalqaro jadval bo'yicha baholangandi. Bir-ikki turda yuqori natija ko'rsatgan o'nkurashchilar Tokioda muvaffaqiyatga erishmadilar.

Ammo 1952 yilda chiqarilgan jadvalda ham o'nkurash turlari etarli darajada teng baholanmaydi. Haligacha yugurish, sakrash va

uloqtirish natijasi teng baholanadigan jadvalni ishlab chiqish uchun asoslanadigan printsiplar ishlab chiqilmagan. Jadval ko'pkurashning hamma turlarida yuqori natijalarga erishishga qiziqtirib, yengil atletikaning ayrim turida sport yutuqlarining o'zgarishidan mutlaqo holi bo'lishi kerak.

Jadvalga joy tashladim.

Odatda har bir ko'pkurashchi, ko'pkurashning ayrim turlarida kuchliroq, boshqalarida esa kuchsiz bo'ladi. Bu turlardagi natijani maxsus mashqlar orqali oshirish mumkin. Kuch, tezkorlik va chidamlilikni muntazam ravishda oshirish uchun ko'pkurashchi butun yil bo'yi, bir necha yillar mobaynida bu fazilatlarni oshiruvchi mashqlarni bajarish kerak. Kuchni musobaqalashuv davrida ham rivojlantirish kerak, chunki yugurishga ko'proq e'tibor berayotgan ko'pkurashchilarning kuch ko'rsatkichi pasayadi va uloqtirishdagi yutuqlari yomonlashadi.

Yosh sportchini o'ntkurashga reja bo'yicha tayyorlab borish 15-16 yoshdan boshlanib, u 20-21 yoshga etganda, barcha o'ntkurash turining texnikasini egallashi kerak.

Har bir o'spirinning ko'pkurash bilan shu kerak, chunki yugurishga ko'proq e'tibor berayotgan ko'pkurashchilarning kuch ko'rsatkichi pasayadi va uloqtirishdagi yutuqlari yomonlashadi.

Yosh sportchini o'ntkurashga reja bo'yicha tayyorlab borish 15-16 yoshdan boshlanib, u 20-21 yoshga etganda, barcha o'ntkurash turining texnikasini egallashi kerak.

Har bir o'spirinning ko'pkurash bilan shug'ullanishi foydalidir. Ammo o'ntkurashda yuqori ko'rsatkichga ma'lum qobiliyatga ega bo'lgan sportchilar erishishi mumkin; baland bo'yli, jismoniy yaxshi rivojlangan, sprintda, yugurib kelib balandlikka sakrashda va yadro itqitishda qobiliyat ko'rsata olish kerak. Bu uch tur bo'lajak o'ntkurashchining imkoniyatlarini baholab beruvchi asos sifatida qo'llaniladi.

Yosh o'ntkurashchining trenirovka qilish jarayon bir yil davomida ham, bir necha yil mobaynida ham uzluksiz bo'lishi kerak.

Kichik razryadli o'ntkurashchilarning trenirovkasi

Trenirovkaning asosiy vazifalari:

1. Qisqa masofalarga yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirishlarning to'g'ri texnikasini bilib olish.

2. Qisqa masofalarga yugurish tezligini va sakrovchanlikni oshirish.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (turli xil harakatlar tezkorligini, umumiy chidamlilikni, asosiy muskullar gruppasining kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, ayniqsa tos-son va yelka bo'g'imlarida) yaxshilash.

4. Uloqtirish va sakrashga taalluqli muskullar kuchini rivojlantirish.

5. Ma'naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Ko'pkurashga kiritilgan turlarning texnikasini o'rgatish yuqorida aytib o'tilgan alohida yengil atletika turlari bo'limlarida ko'rsatilgan. Ayniqsa, yuqorida ko'rsatilganidek, qisqa masofalarda yugurish tezligini oshirish kerak. Balandlikka sakrash o'ntkurashning biron mashqi bilan to'ldirilmaydi. Shuning uchun ko'pkurashning bu turida maxsus va doim trenirovka qilish kerak. Shu narsa ma'lum bo'lganki, ko'pgina o'ntkurashchilar, boshida balandlikka sakrash texnikasini egallamaganlari uchun bu turda keyinchalik trenirovka qilishlari bilan yaxshi natijaga erishmaganlar. Shuning uchun o'ntkurashchini dastlab, balandlikka sakrash uchun to'g'ri depsinishga o'rgatib, bu mashqni tez-tez mashg'ulotga kiritib turish kerak.

Yadro itqitish birinchi qarashda, boshqa uloqtirishlarga nisbatan juda sodda ko'rinadi, ammo natija bu turda disk va nayza uloqtirishga nisbatan juda sekin o'sadi. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish vaqtida, dastlab kuch va sakrovchanlikni rivojlantirishga e'tibor berish kerak.

G'ovlar osha yugurish – harakatlarni boshqara olish, chaqkonlik va matonatni rivojlantirish uchun yaxshi vosita bo'lib, ko'pkurashning boshqa turlarini bajarish uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tekis yugurish

texnikasi va egiluvchanlikka ega bo'lgan sportchi qisqa vaqt ichida g'ovlar osha yugurishni o'rganib oladi.

Disk uloqtirish texnikasini faqat diskning o'zi o'rganish mumkin. Nayza uloqtirishga esa oldindan tayyorgarlik ko'rish kerak.

Langarcho'p bilan sakrash – sportchidan yaxshi gimnastik tayyorgarlikni talab qiluvchi, o'nkurashning murakkab turlaridan biridir. Langarcho'p bilan trenirovka qilish vaqtida sportchining kuchi, chaqqonlik va boshqa fazilatlar rivojlanib, boshqa turlarni bajarishga yordam beradi. Shuning uchun yosh o'nkurashchini dastlab langarcho'p bilan sakrashga o'rgatish kerak.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan yengil atletika mashqlari sonini kamaytirmaslik kerak. Yosh sportchilarga har xil tur bilan shug'ullanish o'ziga xos zavq bag'ishlaydi.

Ammo aytilganlardan uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish va 400 m yugurishga tayyorlanishga e'tibor bermaslik kerak degan xulosa chiqmaydi. Bu turlar trenirovkaga albatta kiritiladi, lekin boshda ularga oz vaqt ajratiladi. Bo'lajak o'nkurashchi qisqa masofalarga yugurishdan va balandlikka sakrashdan trenirovka qila turib, uzunlikka sakrashga ham tayyorlanadi, tezlanish yugurish masofasini oshirish bilan esa, 400 m ga yugurish uchun ma'lum tayyorgarlikka ega bo'ladi.

Ko'pkurashchi har tomonlama jismoniy rivojlanishga erishish uchun trenirovkaga shtanga, gantellar, toshlar, sport o'yinlari va hokazo mashqlarni kiritish kerak.

Sportchining tayyorgarligiga qarab, birinchi yildan boshlab o'nkurashning biror turi bo'yicha musobaqada qatnashish kerak.

Tayyorlov davridagi har bir mashg'ulotda, o'nkurashning ikki turining texnikasini takomillashtirish kerak. Trenirovka mashg'ulotining qolgan qismida boshqa turlardan maxsus mashqlar bajariladi. Bu davrda mashg'ulot 2,5-3 soat davom etadi.

Trenirovka har 2-3 haftalik davridan keyin 2-3 mashg'ulotda o'nkurashchining istagan turida shug'ullanish foydalidir. Trenirovka xarakterini bunday o'zgartirib turilsa, shug'ullanuvchilar mashg'ulotni rejali davom ettirishga yanada ko'proq intiladilar.

Musobaqalashuv davrida bir mashg'ulotga uch turni (yugurishdan boshqa) kiritish mumkin. Ammo katta hajmdagi ish unchalik jadal bo'lmasligi kerak.

Ko'pkurash uchun musobaqalashuv davri amalda iyun oyidan boshlanadi.

Trenirovkaning 3, 4-yilida quyidagi qo'shimcha vazifalar qo'yiladi:

1. YUgurib kelib uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish texnikalarini egallash, 400 va 1500 *m* yugurishga tayyorlanish va yuqorida ko'rsatilgan turlarning texnikasini takomillashtirish.

2. Kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni va egiluvchanlikni yanada rivojlantirish.

3. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

4. Irodaviy fazilatlarni takomillashtirish.

Bu yillardagi trenirovkalarga o'ntkurashga taalluqli bo'lgan hamma turlar hamda maxsus mashqlardan og'irliklar bilan gimnastik snaryadlarda mashq qilish, har xil sakrash mashqlari, sport o'yinlari, akrobatika, krosslar kiritiladi.

Tez-tez yugurib kelib uzunlikka sakrashlar, nayza uloqtirish hamda 200 dan 500 *m* gacha yugurishlar, 400 va 1500 *m* yugurishlarga, asta-sekin tayyorlanish sifatida, uncha katta bo'lmagan jadallik bilan o'zgaruvchan yugurishlar kiritilgan.

Ko'pkurashchining maxsus tayyorgarligi trenirovka mashg'ulotiga, o'ntkurashning o'tkazilish tartibiga, ayrim turlarning kiritilishi bilan boshlanadi. Oxirgi natija o'ntkurashning har bir turiga tayyorlanishga bog'liq. Bunday tajribani musobaqa hosil qilish qiyin, chunki ko'pkurash musobaqalari oz o'tkaziladi, shuning uchun trenirovka mashg'ulotlaridan foydalanish kerak.

Bu yillar uzunlikka sakrash va disk uloqtirishga qaraganda balandlikka sakrash va nayza uloqtirish bilan ko'proq shug'ullanish kerak. Sababi, uzunlikka sakrash boshqa mashqlar bilan to'ldiriladi, disk uloqtirishga esa tayyorlanishning boshida ko'p vaqt ajratilgan edi.

Yugurish trenirovkalariga kam o'zgarishlar kiritiladi. 400 *m* yugurishga tayyorlanish vaqtida 300-500 *m* ni o'rtacha tezlik bilan takror yugurib o'tishlar kiritiladi. 1500 *m* yugurishga tayyorlanishda ham, 4-6x200 *m*, 3-5x400 *m* takror yugurishlar bir vaqtning o'zida 400 *m* yugurishlarga ham tayyorlanishga imkon beradi.

18 yoshda trenirovkalarga 800-1200 *m* yugurishlarni kiritish kerak.

Sportchi mana shunday dastlabki tayyorgarlikdan keyin o'ntkurashdagi maxsus trenirovkaga o'tishi mumkin. O'ntkurash bilan qobiliyatli katta sportchilar shug'ullana boshlaganlarida, texnikani egallash uchun trenirovkaga o'ntkurashning hamma turlarini kiritish mumkin.

Yuqori razryadli o'ntkurashchilar trenirovkasining xususiyatlari

O'spirinlarning 3-4 yillik tayyorgarligidan so'ng yoki katta yoshdagi sportchilarning 1-2 yillik trenirovkasidan keyin, ularning tayyorgarligida kuchli va bo'sh tomonlari aniqlanadi. Shuning uchun trenirovkalarni rejalashtirayotganda, o'ntkurashchilarning individual xususiyatlarini nazarda tutish mumkin bo'ladi. Keyingi yillardagi trenirovka rejasi endi boshlovchi ko'pkurashchilar plani asosida tuziladi.

Asosiy e'tibor quyidagi vazifalarni hal etishga qaratiladi.

1. O'ntkurashga taalluqli bo'lgan va ayniqsa orqada qolgan yengil atletika turlarning texnikasini takomillashtirish.

2. Umumiy jismoniy tayyorlik darajasini va avvalo kuchni, tezkorlikni va maxsus chidamlilikni oshirish.

3. Irodaviy fazilatlarni oshirish.

4. O'ntkurash bo'yicha musobaqalarga qatnashish tajribasini oshirish va taktikani takomillashtirish.

Trenirovkani rejalashtirayotganda, o'ntkurash musobaqasi shartlarini va ko'pkurashning har bir turida trenirovka qilish spetsifikasini e'tiborga olish kerak.

Tayyorlov va boshqa davrlarda sakrashlar va uloqtirishlarda trenirovka qilishning asosiy vazifasi texnikani yanada takomillashtirish va zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishdir.

Shuning uchun davrlar o'tishi bilan sakrash va uloqtirishdan trenirovka qilishning tarkibi oz o'zgaradi. Ammo kuzgi-qishki bosqichda, bahorgi bosqich va musobaqalashuv davriga nisbatan maxsus mashqlarga ko'proq vaqt ajratiladi.

Yugurish trenirovkasining tarkibi bosqichdan bosqichga, yildan-yilga ancha o'zgaradi. Tayyorlov davrining kuzgi-qishki bosqichida, ko'pkurashchining yugurish tayyorgarligida, kichik shiddatli katta hajmda kross, o'zgaruvchan va takror (200-300 m dan) yugurishlar hamda pastki startdan 20-30 m ga (15-20 start) yugurishlar asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi. Trenirovkaning bahorgi bosqichida 200-300 metrli takror va o'zgaruvchan yugurishlar soni kamayadi, yugurib o'tish tezligi esa oshadi. Pastki startdan yugurishning ham soni kamayib, masofasi uzayadi.

Yugurishdan juda ham ko'p trenirovka qilish o'ntkurashchining kuchini pasaytiradi, yugurishsiz esa uning tayyorgarligini tasavvur qilib

bo'lmaydi. Shu sababli yil bo'yi kuchni rivojlantirish uchun mashq bajarishni unutmash kerak.

Ko'pkurashchining irodaviy fazilatlarida tarbiyalanadi.

Shug'ullanish joyiga va sportchining tayyorgarligiga qarab trenirovkani har xil tuzish mumkin, ammo asosiy metodik ko'rsatmalarga rioya qilib qo'yilgan vazifa bajarilishi kerak. Quyida 5 mashg'ulotdan iborat bo'lgan haftalik trenirovka davri ko'rsatilgan.

1-kun – o'ngkurashning birinchi kundagi to'rt turi;

2-kun – o'ngkurashning ikkinchi kundagi to'rt turi;

3-kun – dam olish;

4-kun – o'ngkurashning birinchi kundagi to'rt turi;

5-kun – o'ngkurashning ikkinchi kundagi to'rt turi;

6-kun – orqada qolgan turlardan og'irliklar bilan mashq qilish va kross;

7-kun – dam olish.

Charchab qolmaslik uchun birinchi haftada mashg'ulot bir kunda bir marta o'tkaziladi. Keyinchalik bir kunda ikki mashg'ulotga o'tib, bir kunda bir mashg'ulot bilan almashtirib turish kerak.

Agarda biron turdagi qo'rqinlikni yo'qotilmoqchi yoki biror xato tuzatilmoqchi bo'lsa, uni razminkadan keyin qo'yish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashni darhol razminkadan keyin qo'yib, yugurish sakrashdan keyin bajarilishi mumkin.

Musobaqa to'rtinchi bo'lib keladigan turlarda (balandlikka sakrash yoki nayza uloqtirish), katta hajm bilan trenirovka qilishga ehtiyoj tug'ilsa, u paytda oldingi turlarda trenirovkaning hajmini va jadalligini pasaytirish kerak.

Bahordagi trenirovka davri boshqacha bo'lishi mumkin. Lekin o'ngkurashchi bir kunda ikki marta mashg'ulot o'tkazishga tayyor bo'lishi ayniqsa muhim. Agar u bir kunda ikki marta mashg'ulot o'tkazishga bardosh berolmasa, demak, musobaqada yaxshi natija ko'rsatolmaydi.

Tayyorlov davrida ko'pkurashchi alohida turlardan musobaqalarga qatnashishi kerak, lekin bunga alohida tayyorgarlik ko'rish shart emas.

Musobaqalashuv davrida o'ngkurashning asosiy turlaridan trenirovkalar bahordagidan deyarli farq qilmaydi. Ammo yozgi trenirovkalar maqsadga muvofiqlashtirib olib boriladi. Bu davridagi trenirovkalarning asosiy vositalari yugurish, sakrash, uloqtirish va maxsus mashqlardir.

Bundan tashqari, 100 va 400 *m* yugurishga tayyorlash uchun 40 dan 500 *m* gacha takror yugurishlar, 50 *m* gacha 300 *m* gacha o'zgaruvchan yugurishlar va yurib kela turib 30 dan 100 *m* gacha yugurishga o'tish qo'llaniladi.

1500 *m* yugurishga tayyorlash uchun: 15x100 *m*, 7-10x200 *m*, 5-8x300 *m*, 4-6x400 *m* dan o'zgaruvchan yugurish, 800, 1200, 1500, 2000 *m* va kross yugurishlar qo'llaniladi.

Yozgi davrdagi trenirovka o'nkurashchi qatnashadigan musobaqalar kalendariga qarab tuziladi. Asosiy musobaqalarga yaxshi tayyorlanish uchun o'nkurash turlaridan bir necha marta musobaqaga qatnashish kerak. Bunday musobaqalar trenirovkaning bahorgi bosqichidan keyin o'tkazilsa, ancha qulay, chunki bunda o'nkurashchining musobaqalashuv davriga tayyor ekanligi aniqlash mumkin. Bu musobaqalar uchun alohida tayyorlanish talab qilinmaydi.

O'nkurashchi musobaqalar davrida u yoki bu turga o'zgartirishlar kiritib, musobaqalashishni takomillashtiradi.

Musobaqalasha olish, ayniqsa uchkurashda (100 *m*, balandlikka sakrash, yadro itqitish) yaxshi takomillashtiriladi. Bundan tashqari, (klassik) beshkurash va «texnikali» oltikurashda (100 *m*, uzunlikka va balandlikka sakrash, langarcho'p bilan sakrash, yadro itqitish, g'ovlar osha 100 *m* yoki tekis 100 *m* yugurish, yadro itqitish, balandlik va langarcho'p bilan sakrash, g'ovlar osha 110 *m* va 800 *m* yugurish) qatnashish ancha foydalidir. Sportchi musobaqalashuv davrida maxsus tayyorgarlikni oshirish bilan har bir turning texnikasini takomillashtirishi kerak.

Ayniqsa yuqori natija ko'rsata olish mumkin bo'lgan turlarga ko'proq e'tibor beriladi.

Yaxlit o'nkurashda mahoratni oshirish bilan bir vaqtda, uning ayrim turlaridan qoloqlikni qanday qilib yo'qotish mumkin? Avvalo shu qoloq turning texnik elementlarini o'rganib olishga harakat qilish kerak.

Trenirovka 1-2 haftalik kompleksini o'tkazgandan keyingi haftada, nagruzkani pasaytirib, qoloq turlarni takomillashtirish va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish kerak. Ertalabki zaryadkada ham taqlid mashqlarini bajarib, qoloq turlarni takomillashtirish kerak. Musobaqalashuv davridagi ertalabki zaryadkalar o'nkurashchini charchatadigan bo'lmasin. Zaryadkadagi katta nagruzka asosiy mashg'ulotlarga salbiy ta'sir qiladi.

O'ntkurashga taa'luqli bo'lgan asosiy mashqlar ustida ko'p ishlashga qaramay, kuchni yozda ham, shuningdek, doim rivojlantirish kerak. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni 400 va 1500 *m* ga yugurish oldidan, o'ntkurashning ikki-uch turidan keyin yoki jadalligi yuqori bo'lmagan trenirovkaning oxirida bajarish o'rinlidir. Kuchni yadro va toshlar bilan rivojlantirish ma'qul. Bundan tashqari, haftada bir marta kuchni rivojlantirish uchun maxsus trenirovka mashg'uloti o'tkazish zarur. Kuchni rivojlantirish va oyoq muskullarining elastikligini yaxshilash uchun o'ntkurashchi har bir trenirovkaning oxirida sakrash mashqlarini bajarishi shart.

O'ntkurash musobaqalariga tayyorlanish va ularga qatnashish. O'ntkurash musobaqalari ikki kun davom etadi. Shuning uchun etarli darajada kuch to'plash juda muhim.

Musobaqaga, trenirovkaning hajmini asta-sekin kamaytirib, 20-25 kun oldin tayyorlanish kerak. Bundan oldin birinchi kun bo'yicha sinov o'tkazib, unga bir necha o'ntkurashchi qatnashsa, ayni muddao bo'ladi. Musobaqaga 15 kun qolganda, ikkinchi kun bo'yicha sinov o'tkazib, bir kun burun 400 metrni $\frac{3}{4}$ tezlik bilan yugurib o'tish kerak. O'ntkurash sinovini 800 *m* yugurish bilan tugatish mumkin. Qolgan 7-10 kunda (musobaqaga 3-5 kun qolganda, aktiv dam olinadi) 3-4 mashg'ulot o'tkazilib, bu mashg'ulotlar sinovda aniqlangan ayrim xatolarni tuzatishga bag'ishlanadi.

Musobaqa vaqtida o'ntkurashchining har bir turga yaxshi tayyorlana olishi va ular orasidagi vaqtida to'g'ri dam olishi yuqori natija ko'rsatish uchun muhim ahamiyatga ega. Musobaqaning har ikki kuniga ham razminka doimiy bo'lishi kerak.

O'ntkurashchi 100 *m* ni yugurib o'tgandan keyin uzunlikka sakrash joyiga kelib, yugurib kelishni belgilab qo'yishi kerak. Agarda sakrashlarga, 100 *m* ni yugurib o'tgandan keyin, 30 minut vaqt qolgan bo'lsa, yugurib kelishni bir ikki marta tekshirib, kerak bo'lsa o'zgartirib, bir marta sakrab ko'rish kerak. Sinov sakrashidan musobaqa boshlanishigacha dam olish uchun 10-12 minut qolishi kerak.

Agarda sakrashgacha ko'p vaqt (50-60 *min*) qolgan bo'lsa, yotib yoki o'tirib dam olish va musobaqaga 25-30 minut qolganda, tayyorlana boshlash kerak. Bunday holda bir necha muskul cho'zuvchi mashqlar bajariladi.

Musobaqada birinchi sakrashni dadil bajarib, yuqori natija ko'rsatishga intilish kerak. Urinishlar o'rtasida kiyinib dam olib, keyingi

urinishga chaqirishga 2-3 minut qolganda, yengil, kalta qadamlar bilan yugurib o'tish kerak.

Yadro itqitish musobaqasida birdaniga uch urinish yoki navbat bilan bittadan urinish beriladi. Ikkinchisida, har bir urinishga 4-5 minut qolganda, yadroni 2-3 marta yengil irg'ib itqitish kerak.

Balandlikka sakrashdan oldin yugurib kelishni belgilab, 3-4 marta yugurib kelib erdan depsinishni va plankani eng yuqori natijadan 20-25 sm pastroq qo'yib, ustidan sakrab o'tib ko'rish kerak. Musobaqa ham shu balandlikdan boshlanadi. O'ntkurashchi har bir balandlikni birinchi urinishda o'tishga harakat qilishi kerak. Aks holda urinish muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

400 *m* ga yugurish oldidan o'tkaziladigan razminka 60-80 *m* ni yugurib o'tish, 100-150 *m* ga burilishlarda (1-2 marta) tezlanishli yugurish va 1-2 marta startdan yugurib chiqishlardan iborat. Shulardan keyin musobaqagacha dam olish uchun 5-10 minut qolish kerak.

O'ntkurashchi eng yaxshi natija ko'rsatishga yordam beruvchi taktikani qo'llashi kerak. U o'z kuchini bilib, butun masofa bo'ylab uni to'g'ri taqsimlashi lozim.

400 *m* ga yugurishdan musobaqalashayotganda, quyidagilarga rioya qilish kerak: 30 *m* ni sprint tezligida yugurib o'tgandan so'ng, keng qadamlar bilan yugurishga o'tiladi. Keyinchalik, burilishdan chiqayotganda, yugurish strukturasi buzmasdan tezlanish va birinchi to'g'ri qismni erkin yugurib o'tish. Ikkinchi burilishga kirganda, yana tezlanib, uning yarmini erkin yugurib o'tib, burilishdan chiqayotganda yana tezlanish kerak va oxirgi to'g'ri qismda, tezlikni saqlab qolishga harakat qilinadi. Ko'pgina yuguruvchilar tezlikni qadamlarni zich qo'yish orqali saqlab qolishga harakat qiladilar. Lekin bunaqa urinishlar yordam bermaydi. Tezlikni saqlash uchun erdan depsinish quvvatini oshirish kerak. Musobaqadan keyin 5-10 minut sekin yugurib, undan issiq dushga tushish kerak.

Ikkinchi kunda o'ntkurashchi 110 *m* ga g'ovlar osha yugurish oldidan odatdagi razminkani o'tkazadi. Disk uloqtirishda, musobaqadan 20 *min* oldin razminkani boshlash mumkin. Dastlab diskni bir necha marta yuqoriga qirrasini bilan tashlash kerak. Keyin 3-4 marta turgan joydan va 1-2 marta burilib diskni uloqtirish bajariladi.

O'ntkurashning sakkizinchi turi bo'lgan langarcho'p bilan sakrashda, musobaqa oldidan 25-30 minut razminka qilib, dastlabki, balandlikdan sakrab o'tib, har bir urinish o'rtasida dam olish zarur.

Nayza uloqtirishdan oldin bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshirish mashqlarini bajarish tavsiya qilinadi. Keyin yugurib kelishni belgilab, 2-3 marta uloqtiriladi, ammo bor kuch bilan emas.

Nayzani uloqtirib bo'lgandan keyin, 1500 m ga yugurishgacha qolgan vaqtga qarab, bajariladigan razminka aniqlanadi. O'nturashchi 5-7 minut davomida qisqa tezlanishlar bilan sekin yugurib, startgacha 7-10 minut qolganda, razminkani tugatishi kerak.

Musobaqada beriladigan urinishlarning hammasidan to'liq foydalanish kerak. Ammo langar bilan sakrashda o'tib bo'lmaydigan balandlikdan o'tish uchun urinmasa ham bo'ladi, chunki bu kuchni tejab qolib, boshqa turga sarflagan ma'qul.

Musobaqadan keyingi kunda sekin, ammo davomli yugurish o'tkazish kerak.

Beshkurashda ayollar trenirovkasi

Ancha qobiliyatga ega bo'lgan 15-17 yoshli qizlar bir-ikki yil davomida beshkurashning asosiy turlarini egallab olishlari mumkin.

Beshkurash trenirovkasining metodlari o'nturashnikiga o'xshash bo'lib, shunga asoslanadi. Bular har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, beshkurash turlarining aniq bir tartibda kelishiga, yugurish tezligiga ko'proq e'tibor berilib, mashg'ulotga beshkurashning hamma turlarini kiritish va hokazolardan iborat.

Ayollar beshkurashida sprintcha tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi, ammo beshkurashdagi hozirgi zamon yutuqlari beshkurashning hamma turlarida yuqori natija ko'rsatish talab qiladi.

Trenirovkaning asosiy vazifalari:

1. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash va yadro itqitish texnikasini egallash.

2. G'ovlar osha 80 m ga 200 m ga yugurish texnikasini hamda tezlikni yaxshilash.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni, ayniqsa harakat tezkorligini, umumiy chidamlilikni, asosiy muskullar kuchini va tos-son bo'g'inidagi harakatchanlikni oshirish.

4. Qisqa masofalarga yugurish, sakrash va yadro itqitishga taa'lluqli bo'lgan muskullar kuchini rivojlantirish.

5. Ma'naviy va irodaviy fazilatlarni oshirish.

6. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Trenirovkaning tayyorlov davrida shug'ullanish sharoitiga, sportchining yoshiga va tayyorgarligiga qarab trenirovkalar haftada 4-5 marta o'tkazilishi mumkin.

Jadvalga joy tashladim.

Qishki trenirovkaning asosiy vositalari: beshkurash turlari, yugurish, sakrash va akrobatik mashqlar, to'ldirma to'plar, og'irliklar bilan mashq bajarish, sport o'yinlari, krosslar va h.k.

Og'irliklar bilan mashq bajarishda ayollar organizmi ayrim xususiyatlarga ega, shuning uchun mashg'ulot davomida ularga alohida e'tibor berilishi zarur.

Oylik tsikl oxiriga 2-3 kun qolganda va undan keyin 2-3 kungacha og'irliklar va sakrash mashqlarining nagruzkasini pasaytirish kerak.

Kuzgi-qishki trenirovka bosqichining boshida kuch va tezkorlikni rivojlantirishga va harakatlarni boshqara olishini yaxshilashga ko'proq e'tibor beriladi. Ko'pkurash turlari bilan esa faqat mashq ko'rganlikni saqlab qolish uchungina shug'ullanish kerak.

Boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va umumiy chidamlilikni oshirish uchun trenirovkalarning qiziq o'tishiga yordam beruvchi sport o'yinlaridan ko'proq foydalanish darkor.

Sportchi ayollarning asosiy vazifasi beshkurash turlari texnikasini muttasil ravishda takomillashtirish hisoblanadi. Shuning uchun har bir turdagi ko'pgina maxsus mashqlardan juda ko'p foydalanish kerak.

Tayyorlov davrida mana bunday sxemadagi haftalik tsikl qo'llanilishi ham mumkin.

1-kun – kuch tayyorgarligi va o'zgaruvchan yugurish.

2-kun – beshkurashning birinchi kunidagi turlarni takomillashtirish va yugurish tayyorgarligi.

3-kun – uzunlikka sakrash va yugurish texnikalarini takomillashtirish.

4-kun – dam olish.

5-kun – birinchi kundagilar takrorlanadi.

6-kun – qoloq turlarni takomillashtirish, kross yoki o'zgaruvchan yugurish.

7-kun (yakshanba) – dam olish.

Iloji bo'lsa bir kunda ikki mashg'ulot o'tkazish beshkurash turlarini texnikaviy jihatdan yaxshiroq takomillashtirishga ko'proq yordam beradi. Bu davrdagi krosslar trenirovkadan keyin kuchni tiklashga yordam beradi. Krosslar asosan 15-20 minut davom etadi.

Trenirovkaning musobaqalashuv davrida sportchi ayollar asosiy musobaqalarga tayyorlanadilar. Ammo trenirovkalar bahorgi bosqichga ham o'xshash bo'lishi mumkin.

Yilning boshida alohida turlardan tez-tez musobaqalarga qatnashib turish va ulardagi kamchiliklarni aniqlab, trenirovka jarayonida tuzatib borish muhim. Shu bilan birgalikda, bu musobaqalar beshkurash bo'yicha asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi. Asosiy musobaqalar boshlangunga qadar, ko'pkurashdan trenirovka nagruzkalarini pasaytirmasdan, 2-3 marta ko'pkurash musobaqalarida qatnashish kerak. Musobaqalar har 2-3 hafta oraliq bilan o'tkazilsa, sportchi ayollarning dam olishiga etarlidir.

Asosiy musobaqalarga ikki hafta qolganda trenirovka nagruzkalarini pasaytirib, 2-3 kun qolganda, to'liq dam berish kerak.

Yuqorida o'ngkurashchilar uchun ko'rsatilgan musobaqadagi tartib beshkurashchi ayollarga ham taalluqlidir. Farqi shundaki, sportchi ayollar birmuncha boshqacharoq razminka o'tkazishlari kerak. G'ovlar osha yugurish oldidan razminkaning birinchi qismi – sekin yugurish va hamma yengil atletikachilar uchun taaluqli bo'lgan umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat, so'ng g'ov osharning maxsus mashqlari bajariladi. Barcha tayyorgarliklar startga 5-10 minut qolganda tamomlanadi.

Yadro itqitishga tayyorgarlik musobaqaga 20 minut qolganda boshlanadi. Bu asosan yadro itqituvchining maxsus mashqlaridan iborat bo'lib, musobaqadan 5-6 minut ilgari tamom bo'ladi.

Agarda balandlikka sakrash bevosita yadro itqitishdan keyin boshlanadigan bo'lsa, yugurib kelishlarni belgilab olib, 2-3 marta planka ustidan sakrab o'tish kerak. Ammo kuchni tejayman deb, sakrashni yuqoriroqdan boshlash mumkin emas. Chunki bunday tejamkorlik natijasida sportchi ayol o'zining eng yaxshi natijasiga tayyorlanmay qolishi mumkin.

Agarda musobaqa programmasiga binoan yadro itqitishdan keyin tanaffus beriladigan bo'lsa, bu paytda razminka ikki qismdan iborat bo'ladi. Birinchi qismi sekin yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlardan iborat bo'lsa, ikkinchi qismi maxsus mashqlardan iborat bo'ladi.

Musobaqaning ikkinchi kunida uzunlikka sakrash oldidan sprintchilar va sakrovchilar uchun belgilangan odatdagi razminkani bajarishdan keyin, yugurib kelishni belgilab turib, 1-3 marta sakrab ko'rish kerak. Birinchi urinishni dadillik bilan bajarib, keyingilarida sharoitga qarab o'zgartirishlar kiritish mumkin.

200 m ga yugurish oldidan $\frac{3}{5}$ tezlikda 100-150 m yugurib o'tib, tayyorgarlikni startdan 8-10 minut oldin tugatish kerak.

Ko'pkurashlar musobaqasidan keyin 10-12 minut sekin yugurib, (o't ustida) nafasni rostlab, dushga tushish mumkin.

Ko'pkurashchilarning mashg'ulotlari juda ham uzoq vaqt davom etadi. Shuning uchun to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish kerak. Bundan tashqari, kuchni tiklashga yordam beruvchi S va V vitaminlarini iste'mol qilib turish kerak. To'g'ri ovqatlanish ayniqsa musobaqa paytida muhim ahamiyatga ega bo'lib, natijalariga ta'sir qiladi.

Yengil atletikani o'rgatish asoslari

Yengil atletikada o'rgatish – bu pedagogik jarayon bo'lib, sportchiga kerakli bilim, ko'nikma va malakalarni tashkil toptirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Sportdagi o'rgatish, harakatni texnik to'g'ri bajarishni tashkil toptirish va uni takomillashtirishni uzluksiz olib borish bilan bog'liq.

Shug'ullanuvchilar sport harakatining texnikasi to'g'risidagi bilimlarni egallaydilar. Shu bilan birga kerakli harakat malakasi tashkil topadiki, bu keyinchalik kengayib boradi.

Sport texnikasini o'zlashtirish jarayoni quyidagicha: dastavval sportchiga harakat to'g'risida tushuncha hosil qilinsa, keyin o'rgan-ganini takrorlash orqali ko'nikmaga ega bo'lsa, takomillashtirish orqali harakat malakasi hosil bo'ladi (N.G. Ozolin, 1970).

Bu o'rgatishning asosiy yo'nalishini ko'rsatuvchi printsipliyal yo'l hisoblanadi.

Yengil atletika turlari texnikasini oson o'rgatishning negizini shug'ullanuvchining harakatni ongli bajarishi hal qilinadi, buning uchun

u texnikaning mazmuni va shakli to'g'risida aniq tushunchaga ega bo'lishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, harakatga va uni faoliyatiga o'rgatish. Sport texnikasini ikki – “ichki” “tashqi” tomonini, kinematik va dinamik tuzilishini ko'rsatadi (N.G. Ozolin, 1970).

Jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirishni uch bosqichda tanishtirish: harakat tuzilishini o'zlashtirish va jismoniy mashqlarni bajarishni takomillashtirish bo'yicha amalga oshiriladi. Tanishtirish bosqichida mashq texnikasi to'g'risida dastlabki tushuncha hosil qilish vazifasi qo'yiladi (asosan, uni kinematik tuzilishi to'g'risida). Shu turning sharoiti va musobaqa qoidasi bilan tanishiladi. Harakat tuzilishini o'zlashtirish bosqichida, o'rganilayotgan harakatni kinematik, dinamik va ritmik xarakteristikalarini to'g'risida aniq tushuncha hosil qilinadi, texnikani shunday o'zlashtirish kerakki, bunda o'zgargan kuchlanishda ham to'g'ri bajara olsun. Takomillashtirish bosqichida, maksimal kuchlanishda ham harakat texnikasini to'g'ri bajara olishini saqlab qolish darajasiga erishadi.

Harakat malakasini tashkil topish jarayoni V.D. Maznichenkoning (1964 yil) fikri bo'yicha besh bosqichga bo'linadi:

1. Harakat faoliyati to'g'risida dastlabki tushuncha hosil qilish va keyinchalik o'zlashtirishga ko'rsatma berish.

2. Dastlabki ko'nikmaning hosil bo'lishi, faoliyatni dastlabki o'zlashtirishga mos keladi.

3. Mukammal ko'nikmani tashkil topishi harakat faoliyatini aniqlash bosqichiga mos keladi.

4. Malaka hosil bo'lishi yoki harakat faoliyatini mustahkamlash bosqichiga mos kelishi.

5. Malakani o'zgaruvchanligiga erishish va uni har xil sharoitda qo'llay bilish.

Jismoniy mashqlar texnikasiga o'rgatishda shug'ullanuvchi harakat tuzilishini, eng yaxshi bajarilgan texnikaga yaqin bajarishga intilish zarur. Buning uchun o'rgatishni uch xil: yaxlitligicha, bo'laklangan va aralash uslublaridan foydalaniladi. Hayotda ko'proq aralash o'rgatish uslubidan foydalaniladi.

Ko'pgina texnikaga o'rgatish, mashqlarni asosiy elementlari orqali harakatni tashkil qilish va asta-sekin ko'nikmalarni kengaytirish yo'lida olib boriladi. (A.B. Korobkov 1968); A.A. Ter-Ovanesyan (1978 y.) ning ta'kidlashicha, “Jismoniy mashqlarni tez o'zlashtirish, uni pastki tizimini ketma-ket o'rganishga bog'liq” ekan. O'rgatishni

tezlashtirish esa, ishlatiladigan vosita va uslublarga bog'liq. O'rgatishda kinoprogrammalardan, rasmlardan, chizmalardan, kinofilmlar va b.q. foydalaniladi.

Yengil atletika turlarining texnikasini o'zlashtirish quyidagi vazifalarni ketma-ket bajarish bilan bog'liq:

1. Yengil atletika turini texnikasi bilan tanishish, unda shu turni texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.

2. Texnikaning asosiy elementlarini o'zlashtirish (ayrim fazolarni, harakatni yaxlitligicha).

3. Texnikaning asosiy elementlarini bir butunligicha bog'lash (harakatni ayrim fazalarini birlashtirish).

4. Mashqlar texnikasini takomillashtirish.

Bu vazifalarni echish uchun mashg'ulotda ishlatiladigan mashqlar (vositalar) yoki o'rganilayotgan mashqlarni elementlaridan foydalaniladi.

Sport harakatining texnikasiga dastlabki o'rgatishda shug'ullanuvchilar ko'pgina xatolarga yo'l qo'yadi. Xatolarning hosil bo'lish sababi har xil bo'lib, trenerning vazifasi uni o'z vaqtida aniqlash va ularni tuzatish uchun metodik usullarni tanlashdan iborat.

Trener-pedagog quyidagi hollarda:

- a) xatolar kategoriyalar bo'yicha taqsimlanganda;
- b) ularni chegarasi va ahamiyati aniq bo'lganda;
- v) hosil bo'lish sababi aniqlanganda;
- g) tuzatishni vosita va metodlari aniqlangan holda tuzatishga kirishadi.

Harakat texnikasini o'zlashtirish jarayonida xatolarni hosil bo'lish sabablari:

- harakat to'g'risida xato tushunchaga ega bo'lganda;
- sportchi tomonidan o'zining mushak ishlarini noto'g'ri tahlil qilganda;
- harakat tajribasini etishmasligidan (shunga o'xshash harakat faoliyatini ko'nikmasiga ega bo'lganda).

Jismoniy qobiliyatlarni (kuch, tezkorlik, egiluvchanlik) etarlicha rivojlanmaganligidan yoki vestibulyar hamda harakat apparatlarini funktsional darajasini pastligidan, harakatni tuzilishdagi uyg'unlikni buzilishiga olib keladi. Buning uchun harakat modeli to'g'risida aniq tushuncha bo'lishi, modeldan og'ishi aniq belgilab olish tabiiy holatdir.

Mashq bajarishning o'lchamlar bahosi:

1. Dastlabki holatning to'g'riligi va mashqni boshlash uchun tayyorgarlik faoliyati, harakatni shakli va kelishganligi.

2. Harakatning yo'nalishi va amplitudasi, mashqni asosiy fazasidagi kuchlanish xarakteri.

3. Mashqni ritmik tuzilishining to'g'riligi.

M.M. Bogenning (1981) fikricha, sport harakatlaridagi texnikani muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun quyidagi shart-sharoit bo'lishi kerak:

1. O'rganuvchining jismoniy tayyorgarligi (jismoniy qobiliyatlarining ma'lum darajada rivojlanganligi).

2. Harakat, shu jumladan harakat uyg'unligi to'g'risidagi tajriba (o'rganuvchining harakat tajribasi, uni yondoshtiruvchi mashqlar bilan ishlay olishi).

3. Psixologik (ruhiy) tayyorgarligi (uning asosi sabab hisoblanadi).

Yengil atletikada ta'limning metodik tamoyillari

Yengil atletikani o'rganish jarayonida umumiy pedagogik tamoyillarga tadbiq qilingan holda, qisqa vaqt ichida maqsadga erishish mumkin. Bu tamoyillar yengil atletika mashqlarini, uning o'ziga xos xususiyatlarini ask ettirib, alohida ahamiyat kasb etadi.

Jadval

Tamoyillar	Pedagogik qoidalar
Onglilik va faollik	Mashg'ulotlarning umumiy maqsadi va aniq vazifalariga nisbatan tushungan holda munosabatda bo'lishni va muhim qiziqishni tarkib toptirish. Jismoniy mashqlarni bajarishda kuchni ongli ravishda tahlil qilishni, nazorat qilishni va undan aniq foydalanishni kuchaytirish – stimallashtirish.
Ko'rsatmalilik	Ko'rsatmalilik: rasm, chizma, maketlardan, kinogramma, videofilmlar va boshqa ko'rgazmali qurollardan, shuningdek, harakatlarning ayrim tomonlarini ko'rsatuvchi va ularning bevosita idrok etishni osonlashtiruvchi har xil maxsus texnik vositalardan foydalanish;

	obrazli so'z ham ko'rsatmalilik vositasidir
Bajara bilish va individuallashtirish	Bajara olishning hal qiluvchi shartlaridan biri jismoniy mashqlarning davomiyligidir. Materiallarni shunday taqsimlash kerakki, o'tilgan har bir mashg'ulotlarning mazmuni kelgusi o'rga-niladigan materiallarni osonroq o'zlashtirib yo'lida bir pillapoya bo'lish. Bajara bilish ko'pincha oddiydan murakkabga, osondan qiyinga degan qoidalar bilan ifodalanadi. Bajara olish me'yorini ta'min etishda topshiriqni bajarishga bevosita ta'minlashga qaratilgan maxsus vosita va uslublardan foydalanish juda muhim rol o'ynaydi. Individuallik bu sportchining shaxsiy xususi-yatlarini, uning kuch va imkoniyatlari mashg'ulot jarayonidagi yuklamalarni me'yoriy talablarga mos bo'lishini hisobga olib trenirovka o'tkazishni talab qiladi.
Muntazamlilik	- mashg'ulotlarning muntazamliligi va yuklama bilan dam olishning to'g'ri almashtirishidir. - yengil atletikada shug'ullanuvchi sportchilar hayotining barcha davrlarida uzluksiz davom etadigan jarayondir. - mashqlarni takrorlash va yangilab turish, yengil atletika jarayonida, tarbiyaning boshqa ko'pchilik turlariga qaraganda, takrorlashga katta o'rin beriladi. Mashg'ulotlarning izchilligi va ular mazmuning xilma-xil tomonlari o'rtasidagi o'zaro bog'lanish, mashg'ulotlarning optimal izchilligi muammosi uddalash muammosi bilan mustahkam bog'liqdir.
Talablarni asta-sekin orttirib borish.	Yuklamalarning o'sishiga qarab topshiriqning umumiy tendentsiyasini muntazam yangilab turish zarur. Topshiriqlarni murakkablashtirish shartlari va yuklamalarni oshirib turish shakllari. Yuklamalarni asta-sekin oshirib borishning xilma-xil shakllari; to'g'ri chiziq bo'ylab oshib boruvchi; to'lqinsimon oshirib borish shakllari mavjud.
O'zaro aloqasi	Onglilik va faollik tamoyili yengil atletika mashqlarini qo'llashga umumiy shart-sharoit yaratdi, chunki sportchilar ishga ongli va faol munosabatda bo'lishlari. O'quv materiallarini o'zlashtira olishlariga, olingan bilim, malaka va ko'nikmalarni mustahkam bo'lishiga imkon beradi. Sportchilarni faol bo'lmasligi, uddalay bilish, individuallashtirish, muntazamlilik, o'sib borish

	tamoyillaridan kelib chiqqan talablarga muvofiq bo'lgandagina qo'yilgan maqsadlarga etaklay oladi. Ko'rsatmalilik, osonlik va individuallashtirish, muntazamlilik tamoyillarini hisobga olmay, mashg'ulotlarning to'g'ri izchillikda bo'lishini, yuklamalarni oshib borishini ta'minlashi mumkin emas.
--	---

Yengil atletika turlari texnikasi va maxsus mashqlarni o'rganish

Texnikani o'rgatish: “Yengil atletikadagi sakrashlar texnikasini o'rganish”, “Yengil atletikadagi yugurishlar texnikasini o'rganish”, “Yengil atletikadagi uloqtirishlar texnikasini o'rganish” mavzularda berilgan printsip va uslublariga binoan amalga oshiriladi.

Yengil atletika mashqlari texnikasining o'rgatish O.V. Kolodiy, E.M. Lutkovskiy, V.V. Uxovlarning 1985 yildagi uch bosqichli tipovoy chizmasiga asosan amalga oshiriladi.

I -bosqich. Vazifasi: shug'ullanuvchilarda yengil atletika maqshi bo'yicha to'g'ri tushuncha hosil qilish.

Vositalari:

1. Mashqlarni asosiy qonuniyatlar va ularni musobaqa qoidalariga nisbatan bajarish sharoitini ko'rsatish.

2. Musobaqa qoidalariga mos holda mashqlar texnikasini namunalilik ko'rsatish.

3. Mashqlar texnikasini har xil ko'rgazmali qurollar yordamida mashqlarni bajarilishini ko'rsatadigan chizmalarda namoyish qilish.

4. O'rganilayotgan mashqlarning texnika elementlari va ularni bajarish fazalarini bevosita ko'rsatish.

5. Mashqlarning elementlarini yoki uni butunligicha yengillashtirilgan sharoitda bajarib ko'rish.

II bosqich. Vazifasi: mashqlar texnikasining asosiy zvenosiga, uning detallariga va mashq texnikasini yaxlitligicha (shug'ullanuvchilarni shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda) o'rgatish.

Vositalari:

1. Aniq yengil atletika turida ishlatiladigan harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari.

2. O'rganilayotgan tur texnikasining fazalarini o'zlashtirish uchun beriladigan maxsus yondoshtiruvchi mashqlar.

3. O'rganilayotgan mashqni, asosiy fazasiga e'tibor byergan holda soddalashtirilgan holda bajarish.

4. Maxsus yondoshtiruvchi mashqlarni jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va harakat texnikasini yaxshilash maqsadida bajarish.

III bosqich. Vazifasi: hamma shakllar texnikasini, shug'ullanuvchilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda takomillashtirish.

Vositalari:

1. O'rganilayotgan mashqni yaxlitligicha, harakat ritmiga e'tibor byergan holda bajarish.

2. O'rganilayotgan mashqni musobaqa holatida bajarish.

Quyidagi yengil atletika turlarining texnikasiga o'rgatish sxemasi 12 ta darsga mo'ljallangan. Keltirilgan darslarda shu turning texnikasini minimum darajada o'zlashtirib olishi mumkin. SHug'ullanuvchi va o'qituvchi o'rganilayotgan tur texnikasini ketma-ketligini va mashqlarni takrorlanish sonini oldindan rejalashtirishi mumkin.

Yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatishning namunaviy sxemasi

O'rgatish vazifalari	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Shug'ullanuvchilarni yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish.	T											
2. Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlash va itqitishga o'rgatish.	O'	O'	M	+	+	+						
3. Shug'ullanuvchilarni final kuchlanishga o'rgatish.			O'	M	M	+	+	+	+	+		
4. ShHug'ullanuvchilarni sakrab tezlanish olishga (sirpanish) o'rgatish.			T	+	+	O'	M	M	+	+		
5. Yadroni itqitish texnikasiga sakrash orqali o'rgatish.									O'	O'	O'	
6. Yadro itqitish texnikasini mukammallashtirish											M	M

*Eslatma: T – tanishtirish
O' – o'rgatish*

M – mukammallashtirish
+ – mashqlarning qo'llanishi
s – sinov (musobaqalarda qatnashish)

Sxemani tuzish texnikaga o'rgatishni programmalashtirish jarayonini hisobga oladi va quyidagi ketma-ketlikda oshiriladi:

1. O'rgatish jarayonining vazifasi aniqlanadi.
2. Har bir vazifani amalga oshirish uchun optimal sondagi maxsus mashqlar tanlanadi.
3. Mashqlarning soni va ularni takrorlash vazifasi echish darajasi bilan aniqlanadi.

Quyidagi berilgan sxemalarda yugurishga o'rgatish texnikasi yugurib kelib balandlikka sakrashda texnikani o'rgatishni ketma- ketligi va ularning variantlari: sakrash usullari; uzunlikka «oyoqlarni bukib», «qaychi», balandlikka – “hatlab o'tish”, “fosbyuri-flop” berilgan.

Texnikaning o'lchamlari

Yadro yo'lining to'g'riligi va optimal uzoqligi, progressiv ravishda tezlikning o'sishi quyidagi o'lchamlar bilan belgilanadi:

- itg'itishning yo'nalishiga orqa bilan turish holati;
- start gruppirovkasida optimal ravishda pastlanish;
- bir fazadan ikkinchi fazaga o'tishda tos suyaklarning bukilishi burchagini (son va gavda o'rtasida) bir tekisda «ochilishi» 15° gacha;
- start gruppirovkasidan to chap oyoqni qo'yguncha yadroning ko'tarish balandligi doimiy kam bo'lishi;
- o'tish fazasida yadroni siltash yo'li (sakrashlarda kam bo'lishi);
- yadroni itg'itish fazasidagi uzun yo'li (itg'itishda oyoq va gavdaning yozilishi hamda oyoqlar bilan sakrash);
- sirpanishda o'tish fazasini optimal vaqt ichida;
- itg'itish fazasidagi, oyoqlar o'rtasidagi masofa va sirpanish yo'lining uzoqligini optimal nisbati 40:60 (qisqa-uzun ritm);
- nisbatan katta bo'lmagan, lekin tezlikni to itg'itish fazasi boshlaguncha qadar uzluksiz o'sishi;
- itg'itish fazasidagi ikki tayanchli holatda maksimal kuchlanish hosil qilish.

YUGURISH TEXNIKASIGA

O'rgatish vazifalari	V o s i t a l a r i	Miqdorlash
1. Har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, shaxsiy kamchiliklarni aniqlash.	1. O'rtacha tezlikda 60-80 m qayta yugurish. 2. Shug'ullanuvchilar bilan yugurish texnikasi to'g'risidagi tushunchasini aniqlash maqsadida suhbat o'tkazish.	3-5 marta
2. Shug'ullanuvchilarda yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qildirish.	Asosiylari 1. Yugurish masofalarini - qisqa, o'rta va uzoq turkumlarga bo'linishi to'g'risida so'zlab berish. 2. Yugurish texnikasi asosida, elementlari to'g'risida so'zlab berish. 3. Yugurish texnikasini ko'rsatish. Qo'shimchalari 1. Yugurishni taraqqiyoti yo'li to'g'risida gapirib berish. 2. Kuchli yuguruvchilar va rekordlar to'g'risida suhbatlashish. 3. Shug'ullanuvchilarni razryad normalari bilan tanishtirish.	
3. To'g'ri masofada yugurish texnikasiga o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Tezlanish bilan 50-80 m yugurish. 3. Sonni yuqori ko'tarib yugurish va oyoqni «eshkak eshgandek» yo'lakka qo'yish (12-rasm, 1 mashq). 4. Sonni orqaga olib yugurish va boldirni siltab (12-rasm, 4-mashq) yugurish. 5. Sakrash qadamlari bilan yugurish - depsinayotgan oyoq to'g'rılanadi, siltanayotgan oyoq tizzadan buklanib, oldinga va yuqoriga qarab faol harakatlantiriladi (12-rasm, 5-mashq). 6. Sonni yuqoriga ko'tarib yugurish va boldirni orqaga siltab («Koleso») yugurish.	4-6 marta 4-6 marta 30-40 m 3-6 marta 30-40 m 3-6 marta 30-40 m 3-6 marta 30-40 m 3-4 marta

O'RGATISH USULLARI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
T T												
T T T T T T												
T O'	O' O' +	O' O' +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	Oyoq chiziqqa parallel ravishda qo'yiladi. Sonni chaqqon ko'tarilishiga diqqatni qaratish (tizza oldinga-yuqoriga). Yelka oldinga og'ib ketmasligi va kuchlanmasligi (qo'l-larni belda ushlash mumkin). Son gorizontol holgacha ko'tariladi, tayanch oyoq to'liqligicha to'g'rilanadi. Bir oyoq tayanch holda turganda, siltanadigan oyoqni son harakati oldinga-yuqoriga bo'lib, to'liqligicha to'g'rilanadi, tos oldinga tushadi.

O'rgatish vazifalari	V o s i t a l a r i	Miqdorlash
	7. Qo'llar harakati (joyda yugurgandek) d.h. asosiy. Tirsakdan buklangan qo'llar bilan yugurishdagidek harakat qilish (12-rasm, 6-mashq). Qo'shimchalari 1. Predmetdan oshib yugurish (to'plar, skameykalar va h.k.). 2. Masofani yaqin uzoqligiga qarab, sonni balandga ko'tarilishi, qadamlarni uzunligi va chastotasi o'zgartiriladi. 3. Depsinishni siltab yugurish: bunda son, boldir, oyoq to'g'ri chiziq hosil qiladi. 50-60 m tezlanish bilan yugurish, bunda bajarayotgan mashq texnika elementlarini, "Koleso" va sonni yuqori ko'tarib yugurish.	
4. Qayrilishdagi texnikaga o'rgatish.	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Yo'lakni qayrilishida tezlanish bilan takroran yugurish, oldingidan boshlab, keyinchalik radiusi kichik yo'lakka o'tib yugurish. 3. To'g'ri yo'lakda tezlanish bilan yugurib har xil tezlikda qayrilishga kirish. Qo'shimchalari 10-20 m radiusdagi doira har xil tezlik bilan yugurish.	50-80 m 3-4 marta 80-100 m 3-4 marta
5. Yuqorigi start va start tezlanishining texnikasiga o'rgatish.	Asosiylari 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. "Startga" komandasini bajarish. 3. "Diqqat" komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda sig-nalsiz bajarish. 5. Yugurish signal bilan bajarilib, start tezlanishi ko'proq engashgan holda va sonni oldinga-yuqoriga chaqqon ko'tarish bilan. 6. Yugurishni signalsiz, gavgani ko'p engashtirgan holda boshlash.	3-4 marta 3-4 marta 3-4 marta 20-30 m 6-8 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
	O'	+	+									Tirsaklar orqaga chaqqon va oxirigacha harakatga qo'yiladi, bunda yelka va bo'yin kuchlanmasligi zarur.
	+	+										
	+	+										
	O' O'	O' O'	+									Chap oyoq to'g'ri qo'yilib, o'ng oyoq chapga buriladi. O'ng qo'l harakati ichkariga yo'naltirib, (tirsak o'nggatashqariga). Gavdaning engashishi. Chap – oldinga, doirani markaziga qaratiladi.
	O'	O'	O'									
			T O' O' O'	+								D. h.dan oldinga qo'yilgan oyoq bilan har xil yelka va qo'l oldinga chiqariladi.
			O'	+								
			O'	+								

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
6. Past startga o'rgatish. To'g'ri, qayrilish va start tezlanishi	1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. "Startga" komandasini bajarish yuguruvchi kolodkani oldida, qo'lini tushirgan holda, oldingi kolodkaga kuchli oyog'i bilan tayanadi, ikkinchi oyog'ini orqadagi kolodkaga qo'yadi. Keyin orqa oyoqni tizzasini yerga qo'yib, qo'l panjalarini start chizig'iga qo'yadi. 3. "Diqqat" komandasini bajarish. 4. Yugurishni mustaqil ravishda signalsiz boshlash – harakat qo'llarni erdan uzish bilan boshlanib, oyoqlar bilan tez deysiniladi, orqa tos-sonni oldinga olib, oyoq pastda erni ustidan olinadi, oldingi oyoq chaqqon to'g'rılanadi. 5. Yugurish signal bilan (pistoletdan otish) boshlanadi. 6. Kolodkalarni qayrilish starti uchun o'rnatish – qayrilishni chetki yo'lak-chasini tashqi tomoniga o'rnatiladi. 7. Qayrilishda past startdan yugurish. Qo'shimchalari Pastki startdan boshlang'ich 3-4 qadamdan belgilar bo'yicha yugurish. Oldinga harakat qilishda qarshiliklarni engish. Ikki oyoq bilan qadam qo'ymasdan gimnastika mati ustiga tushish.	5-6 marta 5-6 marta 5-6 marta 20 m 8-10 marta 20 m (8-12) marta
7. Start tezlanishidan masofadagi yugurishga o'tishni o'rgatish.	Asosiylari 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Ma'lum bir bo'lakni to'liq tezlikda yugurib o'tgandan keyin inertsia bilan yugurish. 3. Past startdan tezlanish bilan chiqqandan keyin, inertsia bo'yicha erkin yugurishdan so'ng tezlikni kuchaytirish. 4. O'zgaruvchan yugurish (5-6 maksimal kuchlanishdan keyin, inertsia bo'yicha erkin yugurishga o'tish).	5-10 marta 6-12 marta 6-10 marta

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
8. Qayrilishdan keyin yo'lakni to'g'ri qismiga chiqishga, to'g'ri yugurishga o'rgatish	Asosiylari 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Qayrilishlarni oxirgi choragida tezlanish bilan, to'g'ri yo'lakka chiqishdagi yugurish inertsiyasi bilan almashtirib yugurish. 3. Inertsiya bilan yugurishdan keyin tezlikni oshirish. 4. Qayrilishdan keyin yo'lakni to'g'ri qismiga o'tishda (yo'lakdagi hamma qayrilishni katta tezlikda o'tgandan keyin) erkin yugurish.	
9. Finish lentasini kesib o'tishda o'rgatish.	Asosiylari 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. Yurish va yugurishda qo'llarni orqaga olib oldinga engashishga o'rgatish. 3. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga olib lentaga qarab oldinga engashishni bajarish. 4. Sekin, tez yugurishda yelkani lentaga qaratib burish bilan oldinga engashishni bajarish.	4-6 marta 6-10 marta 6-8 marta
10. Yugurish texnikasini umu-miy tako-millashtirish.	Asosiylari 1. O'rgatishda qo'llangan hamma mashqlar bajariladi. 2. Egilgan yo'lakchadan gorizonta va teskarisiga chiqish bilan yugurish. 3. Trenajer qurilmalardan foydalanish: tortilish va tormozlaydigan qurilmalar. 4. To'liq masofani yugurib o'tish.	4-6 marta 2-4 marta 2-4 marta 2-4 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
								T O'	O'	+		
								O'	O'	+		
								O'	O'	+		
									T O'	O'		
									O'	O'	+	
									O'	O'	+	
										O'	+	Yugurish texnikasi asosiy elementlarini o'zlashtirishdan keyin, doimiy ravishda uni unsunlarini aniqlash uchun ishlash va to'g'ri malakani takomillashtirish. Shu bilan birga yuguruvchi mutaxassisligiga qarab (sprinter, o'rta masofa – stayer) jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash us-tida ishlash, texnikani mu-kammallashtirish to'liq shid-datda bo'lmagan yugurish-larda olib boriladi. Yugurish-ni erkin va kuchlanishsiz bajarish kerak.
										O'	+	
										O'	+	
										O'	M S	

rasmga joy

YADRONI ITQITISH TEXNIKASIGA

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
1. Shug'ullanuvchilarning yadroni itqitish texnikasi bilan tanishtirish.	Asosiylari 1. Yadro va uni bajarish qoidalari bilan tanishtirish. 2. Doira ichida yadro itg'itishni tushuntirish va ko'rsatish. 3. Ko'rgazmali qurollardan (kinogrammalar, o'quv filmlari va kinokolsovkalar) foydalanib ko'rsatish. Qo'shimchalari 1. Normativ talablar: razryad, o'quv va h.k. bilan tanishtirish. 2. Rekordlar va ularni bajarilishi bilan tanishtirish. 3. Yadro itg'itishda sport natijalarini ko'rsatish uchun bog'liq bo'ladigan omillar bilan tanishtirish.	5 min 5 min 5 min
2. Shug'ullanuvchilarni yadroni ushlash va itarishga o'rgatish.	Asosiylari 1. Yadroni qo'ldan va bo'yin yonida ushlashni tekshirish, ko'rsatish va tanishtirish. 2. D.h. asosiy turish, yadro balandda, cho'zilgan qo'llardagi barmoqlar bilan itg'itish ushlab olinadi. 3. Yadroni itqitishni yo'nalishiga qarab yuqoriga, oldinga-yuqoriga qarab itg'itish (12-rasm, 14 mashq). 4. Xuddi shuning o'zi, yo'nalishiga qarab yarim yon tomondan irg'itiladi (13-rasm). Qo'shimchalari 1. Yadroni goh chap, goh o'ng qo'l bilan yoki ikki qo'l bilan o'zidan oshirib otib ilib olish. (1, 2, 3, 4, 5-mashqlar).	10 m 12-15 marta 12-15 marta 12-15 marta

	2. Yadroni pastdan oldinga-balandga, ikki qo'llab orqadan-oldinga boshdan oshirib otish (6, 7-mashq).	
--	---	--

O'RGATISH METODIKASI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
T	M	M	+	+								Birinchi mashg'ulotlarda yengillashtirilgan yadrodan foydalaniladi, baxtsiz hodisalarni oldini olish uchun shug'ullanuvchilarni oralig'i 3-4 m qilinib bir tomonga qarab irg'itiladi.
O'	M	M	+	+	+							
O'	M	M	+	+	+							
	O'	M	+	+								Qo'lni shikastlantirmaslik maqsadida, albatta panjalar bilan tayyorgarlik mashqlarini bajarish kerak. Yadro bilan o'tkaziladigan mashqlar yondashtiruvchi mashqlar bilan almashlab turiladi. Oyoq, gavda, qo'l ketma-ket ishlashini kuza-tish kerak.
	O'	M	+	+								
	O'	+	+	+								

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
	3. Gavda to'g'ri ushlangan, o'ng oyoq tiz-zadan buklangan, chap oyoq oldinga qo'yilgan holatdan, yadroni ko'krak oldidan ikki qo'llab, oldinga balandga qarab itg'itish (8-mashq). 4. Xuddi shuning o'zi, lekin bir qo'lda bajarish (11-mashq). 5. D.h. asosiy, yadro yuqoriga cho'zilgan, o'ng qo'lda. Oyoqni ozroq egib, yadroni	

	panjalar bilan itg'itish. YAdroni ushlab olish (12-mashq). 6. 3, 4, 5-mashqlarni to'ldirma to'plar bilan bajarish.	
3. Shug'ullanuv-chilarni final kuchlanishiga o'rgatish.	Asosiylari 1. Yadroni turgan joydan, d.h. itg'itish, yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish (16-mashq). 2. Shuning o'zini itg'itish yo'nalishiga orqa bilan turib bajarish. 3. Xuddi shuning o'zi turgan holatda o'ng oyoqda turgan holda, chap oyoqni yerga qo'yish bilan (17-mashq) bajarish. 4. Asosiy holatda turgan holda yadro itg'itishga taqlid qilib bajarish. 5. Yadroni turgan joydan, daraxtni shoxchasidan oshirib uloqtirish (23-mashq). Qo'shimchalari 1. O'ng oyoq bukilgan holda turib, gavda chap tomonga burilgan holdagi d.h. O'ng panja belni pastki qismiga. Oyoqni keyinchalik ishlatish bilan tosni oldinga burish (15-rasm). 2. D.h. asosiy turish. Yadro bo'yinni yonida. Tos holatini ushlagan holda, yelkani o'ngga burib, keyinchalik oyoqqa o'tirish bilan itg'itishni taqlid qilish (14-mashq). 3. Shuning o'zi – darhol yadroni chiqarib yuborish.	8-12 marta 8-12 marta 6-8 marta 8-10 marta 12-14 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
			O'	M	+	+						
			O'	M	+	+						
			O'	M	+	+						

			O'	+	+	+						
				O'	M	+						Mashqlar quyidagi ketma-ketlikda bajariladi: 1. CHap oyoqni tayanch uchun tushi-rish; 2. Tosni aylantirish; 3. Tovonni o'ngga burish; 4. Ko'krak bilan oldinga-yuqoriga harakat qilib, qo'ldagi yadroni itg'itish. Mashqlarni bajarishda keraklilari: 1. Ikki oyoqda yaxshi tayanch hosil qilish; 2. Itg'itishda harakatni o'ng oyoqdan boshlab, tosni aylantirish bilan uni oldinga-yuqoriga harakatlantirish. Itg'itishni yo'nalishini nazorat qilish uchun ma'lum predmetni ustidan itg'itish.

O'rgatish vazifalari	V o s i t a l a r i	Miqdorlash
	4. Yadroni itg'itish uchun d.h. (itg'itish yo'nalishiga qarab yon tomon bilan turish, chap oyoq tayanchiga turib (10-15 sm) – yadroni itg'itish (19-mashq)). 5. Sherigining qo'lini pastdan balandga qarab itarib yuborish (20-rasm). 6. Yadroni joydan turib itg'itish. Sherigi qo'li bilan final kuchlanishini bajarishda, chap oyoqni o'ngga og'masligiga yordamlashadi (21-rasm). 7. Shuning o'zi o'ng tomonga bajariladi. (22-rasm). 8. Yadroni joyda turib, “teskari” yurib itqitish (14-mashq). 9. Shuning o'zi to'ldirma to'p bilan beton devorga.	

4. Shug'ullanuv-chilarni sakrab-sakrab harakat qilishga o'rgatish.					Asosiylari 1. Start grupirovkasiga o'rgatish (24, 25-mashqlar). 2. Chap oyoq bilan vipad qilib, bukilgan o'ng oyoqni o'zini joyiga qo'yish (26-28-mashqlar). 3. Xuddi shuning o'zi, qo'l bilan yoki sherikka tayanish (27-mashq). 4. Yadro bilan sakrab-sakrab harakat qilish. 5. Sakrashni keyinchalik ikki oyoq bilan balandga bajarish (29-mashq). 6. Sakrab-sakrab harakat qilishni butunligicha, doirani ichida yadroni irqitmasdan va irg'itib bajarish (30-mashq). Qo'shimchalari 1. Sakrab-sakrab harakat qilishni katta tayanchdan baland sakrash. Keyin yana sakrash bilan bajarish (29-mashq). 2. SHuning o'zi, lekin final kuchlanishni tahlil qilish bilan bajarish.								
5. Sakrab-sakrab yadro itqitish texnikasiga o'rgatish.					Asosiylari 1. Har xil og'irlikdagi yadrolarni sakrab-sakrab itg'itish (31-rasm). 2. 2-3 sakrash bilan yadroni itg'itish (32-mashq).								8-12 marta 6-8 marta
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar	
					O'	M	+						
					O'	M							
					O'	M	+						
					O'	M	+						
					O'	M	+						
					O'	M	+						
						O'	M	+	+			Sakrab-sakrab harakat qilishni, oldingi vazifalarni	

						O'	M	+	+			echish bilan parallel olib borsa ham bo'ladi. Sakrab-sakrab harakat qilishda oyoqlarni bir vaqtdagi harakata-tiga (chap oyoqni siltash – o'ngini to'g'rilash) e'tibor berish.
						O'	M	+	+			
							O'	M	M	+		
							O'	M	M	+		
							O'	M	M	+		
								O'	+	+		
								O'	+	+		
O'rgatish vazifalari		V o s i t a l a r i									Miqdorlash	
		3. Yadroni doira ichida, musobaqa qoidalariga rioya qilgan holda bajarish. Qo'shimchalari To'rtinchi vazifa mashqlarini bajarish.									12-15 marta	
6. Yadro itg'itish texnikasini takomillashtirish va shaxsiy xususiyatlarini oshirish		Asosiylari 1. Har xil og'irlikdagi yadroni turgan joydan va sakrab-sakrab itg'itish (3, 4, 5-vazifalardagi mashqlar). 2. Yadroni natija uchun itg'itish. Qo'shimchalari 1. Og'irlik va tortish mashqlarlaridan (toshlar, qadoqtoshlar, shtangani diskleri va h.k.) foydalanish. 2. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. 3. Nazorat va kalendar musobaqalarda qatnashish.									6-8 marta	

GRANATA ULOQTIRISH

O'rgatish vazifalari	V o s i t a l a r i	Miqdorlash
1. Granata uloqtirish texnikasi	Asosiylari 1. Granatani tuzilishi to'g'risida tushuntirish,	5 daqiqa

bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish	musobaqa qoidalarini, rekordlar va tur bo'yicha suhbatlashish. 2. Granata uloqtirish texnikasini asosiy unsunlarini tushuntirish; granata uloqtirish texnikasini ko'rsatish. Qo'shimchalari 1. Kinoprogramma, kinokolytsovkalarni namoyish qilish.	10 marta
2. Joyda turgan holda granata uloqtirishga o'rgatish.	Asosiylari 1. Granatani og'irligi va inertsiasini o'zlashtirish, ushlash usulini o'zlashtirish uchun tayyorgarlik mashqlari. a) granatani ushlash uchun. b) oldinga qarab turgan holda chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqaga va oyoq uchida granatani pastga o'z oldiga uloqtirish (17-rasm, 10-mashq);	5 marta 10 -12 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
									O'	M	+	Gavdani engashishini saqlash. Sakrab-sakrab bajarilgan harakatda yadroni doimiy ravishda oldinga va keyinchalik tezlanish bilan bajarilishini kuzatish.
									O'	M	+	Jismoniy rivojlanish kamchiliklarni topish va ularni maxsus vositalar va yadro mashqlar bilan bartaraf etish. Final kuchlanishida (16-rasm) oyoq, gavda va qo'lni barobar ishlashiga erishish.
									O'	M	S	Texnikani baholash uchun joydan va sakrab irg'atilgan natijalar solishtiriladi (yaxshi texnikani egallaganda farq, 1,5 - 2 m tashkil qiladi).

TEXNIKASIGA O'RGATISH

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
T	+											

T	+											
	O'	+	+									Tayyorgarlik mashqlari va turgan joyida uloqtirish, bir shengaga 3-5 m oraliq bilan saflangan holda o'tkaziladi. Uloqtirishda harakatni tezlanishga e'tibor (tezlanish-siltash), uloqtirishni boshlanishida, "tortish", keyin "siltash".

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
	v) d.h. – oldingi mashqdagidek, oyoqni to'g'rilash harakatidan foydalangan holda, granatani uchishini ko'paytirish bilan bajarish. g) d.h. – oldingi mashqdagidek, granatani nishonga uloqtirish. Nishonni masofani asta-sekin uzoqlashtirib boriladi. d) d.h. – oldingi mashqdagidek, granatani orqaga olib borganda, oldingi oyoqni ko'tarib, uni to'proqqa qo'yib, uzoqqa uloqtirish. Qo'shimchalari 1. Yordamchi asboblarni (toshlar, yog'och, to'p, yadro) uloqtirish (17-rasm, 7, 8, 9-mashqlar). 2. Mashqlarni toshlar, nayza, rezinali expandirni SHved devori yoki brusiyan jerdiga mahkamlab bajarish (17-rasm, 1-9 mashqlar).	8-10 marta 15-20 marta
3. Uloqtirish qadamlari va granatani quvib o'tish texnikasiga o'rgatish.	Asosiylari 1. Chalishtirma qadamlarni taqlid qilish. D.h. - uloqtirish yo'nalishiga yon tomon bilan turib, o'ng oyoqni, chap oyoqni oldiga egilgan holdan chalishtirib qo'yib, oldinga chap oyoqdan o'ng oyoqqa o'tish bilan yengil sakrab, bunda chap oyoqni oldinga o'tkazish shart. 2. Granata uloqtirishni qadam tezlanishida taqlid qilish va uloqtirish (toshlar, to'p) (17-rasm, 12, 13-mashqlar). 3. Granatani (toshlar, to'p) orqaga olgan holda, 3, 5 va undan ortiq qadamlar bilan yugurib	10 daqiqa 15-20 marta 15-20 marta

	otish. Qo'shimchalari 1. D.h. yon bilan turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, gavda og'irligi o'ng oyoqqa ko'proq tushirilgan, chap oyoq oldinga chiqarib ko'tarilgan, gavda ozroq orqaga engashgan va o'ngga burilgan. Qo'l granatasiz (keyin granata bilan) «yuqoriga- orqada» bo'ladi.	
--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
	O'	M	+									Mashqni bajarishda granata ushlagan o'ng qo'lni "tirsagi bilan" oldinga chiqishiga e'tibor berish. Oyoqni to'g'rilashdagi harakatini "chap oyoq – chap yelka"ni bir o'qda saqlanishini e'tiborga olish.
	O'	M	+									
		O'	M	M	M							Tezlanishdan uloqtirishga o'tish chalishtirma qadamlarni bajarish vaqtida amalga oshadi. CHalishtirma qadamni bajarishda oyoqlar bilan granatani quvib o'tish eng asosi bo'lib hisoblanadi.
		O'	M	M	M							
		O'	M	M	M							

O'rgatish vazifalari	V o s i t a l a r i	Miqdorlash
	2. Shuning o'zi yurish bilan bajariladi.	
4. Tezlanish va granatani orqaga qulochkashlash texnikasiga o'rgatish.	Asosiylari 1. Granatani yelka oldida (20-30 sm) ushlangan holda tekis va tezlanish bilan yugurish. 2. Granatani (tosh va koptokni) yurishda va sekin yugurishda orqaga qulochkashlash. D.h. oldinga qarab turgan holda, chap oyoq nazorat belgisida. O'ng oyoq bilan qadam qo'yishda granata qo'lda "to'g'ri-orqaga" (oldinga-past-orqa) olish harakati bilan boshlanib, uloqtiruvchi harakat yo'nalishi bo'yicha chap yonga buriladi, chap oyoq bilan qadam qo'yishda, o'ng yelkani chap	4 -6 marta 10 daqiqa

	yelkaga nisbatan pastga tushirib, qo'ldagi granatani orqaga qulochkashlashni tugatadi va chap yonga buriladi. Uchinchi qadam "chalishtirma" bo'lib (17-rasm, 15-mashq) ko'rsatilgan. Qo'shimchalari 1. Joyida turgan holda, sanash bilan granatani orqaga olish.	
5. Granatani yugurib kelib uloqtirishga o'rgatish.	Asosiylari 1. Granatani (tosh va koptokni) qisqa tezlanish (2, 4, 6 qadam) bilan uloqtirish (17-rasm, 16, 17-mashqlar). 2. Tezlik, tezlanish bilan granatani uloqtirish.	3-4 marta 8-10 marta
6. Granata uloqtirish texnikasini elementlarini takomillashtirish va individuallashtirish.	Asosiylari 1. Granatani 3-5 qadamdan uloqtirish. 2. Granatani to'liq tezlanish bilan musobaqa qoidalariga e'tibor byergan holda uloqtirish. Qo'shimchalari 1. Har xil holatlardan granatani uloqtirish. 2. Xuddi shunga o'xshash tosh, yadro, boshqa asboblarni uloqtirish.	3-4 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
			O'	O'	M	M						Har xil ritmiga e'tibor berish. To'g'ri harakat ritmiga birinchi qadam kengligi 3-4 oyoq uzunligiga teng. Oyoq bilan prujinasimon harakat qilishga e'tibor berib, uloqtirishga to'xtamasdan o'tishni ta'minlash. Granata bilan qo'lni orqaga qulochkashlashda harakatni keng amplitudada bo'lishiga qarash. Orqaga olishni boshlanishi, o'ng oyoq bilan qadam qo'yishdan boshlanib, chap oyoqni yerga qo'yish bilan tugallanadi.
			O'	O'	O'	O'	M					Tezlanish uzunligini va nazorat belgisini aniqlash uchun,

					O'	O'	M					shug'ullanuvchi 2-3 marotaba granatani to'liq tezlik bilan uloqtiradi. Shundan keyin, o'ng va chap oyoqni ichlarini orqaga olishni boshlanishi to'g'ri kelishini belgilaydi. Uloqtirish ritmiga granatani orqaga qu-lochkashlashni boshlanishi bilan tezlangan harakatga, "chalishtirma" qadamga va final kuchlanishiga e'tibor berish.
							O' O'	M M	S S			Oxirgi qadamlarni harakat ritmini aniqlash (chalishtirish qadamlarni, final kuchlanishi bilan qo'shilgan holini), granatani orqaga olish usulini, tezlanish uzunligi va uni optimal tezligini e'tiborga olish. Final kuchlanishidagi oyok bilan faol depsinish va bu fazadagi xatolarni tuzatishga e'tibor berish.

Nayzani uloqtirish texnikasiga o'rgatish

Nayzani uloqtirish texnikasiga o'rgatish uslubi granata uloqtirish texnikasiga o'rgatishga o'xshashdir.

Lekin, anjomlar ularning og'irligi, xususiyati va anjomni o'qiga (nayzaga "tushish") kuchlanishni kerakligi bilan ajraladi. SHuning uchun ko'proq e'tiborni ikkinchi vazifaga – "Turgan joyida nayzani uloqtirish texnikasi"ga qaratiladi.

Yugurib kelib uzunlikka "qaychisimon" sakrash

Yugurib kelib uzunlikka "qaychisimon" sakrash usuli, yugurish qadamlaridan, depsinishdan va uchish fazasida harakat uyg'un-ligini saqlash hisobidan samaradorrok hisoblanadi. Sakrashda oyoqlar xuddi yugurishdagidek harakatni bajaradi.

Uchishda harakat “qadamlari”ga o’rgatish texnikasi “Qaychi” usulida sakrash texnikasi to’g’risida tushuncha hosil qilish bilan amalga oshiriladi.

Vositalari:

a) sakrash texnikasini tushuntirish va ko’rsatish;

b) uchishda oyoqlar harakatini texnikasiga o’rgatish.

Vositalari: «qadam” holatidan 3-6 yugurish qadami bilan sakrash; 3-6 yugurish qadam bilan sakrab, uchishda oyoqlar holatini o’zgartirib (depsingan oyoq bilan yerga tushish) sakrash;

v) yengil sharoitda sakrash texnikasiga o’rgatish.

Vositalari: 6 yugurish qadamida sakrab, uchishda oyoqlarni almashtirish. Shuni ko’prikchadan depsinib bajarish. Shuni oyoqlarni almashtirgandan so’ng, siltash oyog’ini, depsinish oyog’i bilan qo’shib ikki oyoqda yerga tushish.

g) sakrash texnikasiga butunligicha o’rgatish.

Vositalari: 10-12 yugurish qadamida sakrash. SHuni to’liq tezlanish bilan bajarish.

Sportchi sakrashni bajarishda qiynalsa, unga ko’prikchadan sakrash bilan sharoitni osonlashtiriladi.

rasmga joy tashladim

YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH

O’rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
1. Shug’ullanuvchilarda uzunlikka “oyoqlarni bu-	Asosiylari 1. Sakrash texnikasini to’liq yoki o’rtacha tezlanishda ko’rsatish.	

kib'' sakrash texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.	2. Sakrash texnikasi bo'yicha kinogramma va ko'rgazmali qurollarni tahlil qilish. 3. Uzunlikka sakrashni, musobaqa qoidasini tushuntirish. 4. Shug'ullanuvchilarni razryad normativlari bilan tanishtirish.	
2. Uzunlikka sakrash ko'nikmasini oldingi tajriba va tushuntirishlardan keyin sinab ko'rish.	Asosiylari 1. 2-6 qadam tezlanishdan keyin erdan depsinib sakrash. 2. 2-6 qadam tezlanishdan keyin brusok (yog'och doska) yoki ma'lum zonadan depsinib sakrash.	5-6 marta 5-6 marta
3. Sakrashda depsinish va uchishda qadam qilish texnikasiga o'rgatish.	Asosiylari 1. D.h. – depsinayotgan oyoq oldinda, siltanadigani orqada. Depsinishni oxirida tosni oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish harakatini taqlid qilish. 2. D.h. – siltanadigan oyoq oldinda, depsinadigani orqada. Oyoqni yerga qo'yish uchun eshkaksimon harakat qilib, depsinadigan oyoq va tosni oldinga chiqarib, siltanadigan oyoq tizzasini ko'tarish. 3. D.h. – siltanadigan oyoq oldinda. Yuqoridagini o'zi, lekin ikki qadam yurish bilan. 4. D.h. – yuqoridagidek depsinish, ikkinchi, to'rtinchi qadamlarda bo'lib, yerga siltanadigan oyoqda tushib yugurib ketish. 5. D.h – yuqoridagidek, 2-4 yugurish qadami bilan matlar to'plamiga sakrash. (3-4 marta), siltanadigan oyoq bilan tushish.	

TEXNIKASIGA O'RGATISH

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
T												
T												
T												
T												

	1. D.h. – asosiy holda turib, 20-40 <i>kg</i> shtanga yelkada, 2-4 qadam yurgandan keyin, depsinadigan oyoqni tayanch maydonchasiga qo'yish (balandligi 20-30 <i>sm</i>) va siltanadigan oyoqni rostlab, siltanadigan oyoqni ko'tarish (20-rasm, 1-mashq). 2. D.h. – gimnastika devorida turib oyoqlar yelka kengligida, 20-40 <i>kg</i> shtanga yelkada, oldinga yura turib, tayanch oyoqni rostlash, shu vaqtni o'zidagi harakatda siltanadigan oyoq gimnastik devorda (skameykadan devorgacha 200-280 <i>sm</i>). (20-rasm, 2-mashq). 3. D.h – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigan orqada. 2-4 yugurish qadamidan keyin, sakrab osilgan narsaga ko'proq, siltanadigan oyoqni tizzasini, boshni tekkizish.	
--	---	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
		O'	O'	+	+							Sakrashni uchish fazasida, havoda turg'unlikka erishish.
		O'	O'	+	+							
		O'	O'	+	+							

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
4. Umumiy tezlanish hamda oxirgi depsinish oldidagi qadamlar ritmiga o'rgatish.	Asosiylari 1. Depsinish oldidagi qadamlarni xususiyatlari bilan tanishtirish. 2. 4-6 tezlanish qadami bilan oyoqni faol qo'yishga e'tibor byergan holda, depsinish	10-12 marta

	joyidagi harakatni eshkak eshgan singari qilib uzunlikka sakrash. 3. D.h. – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigan orqada, 6-8 tezlanish qadamidan, oxirgi qadamlarni belgi bo'yicha yugurib kelib sakrash. 4. D.h. – oyoqlar bir chiziqda, qo'llar belda, 10-12 yugurish qadamiga tezlanish bilan oxirida depsinmaslik bilan yugurish. 5. D.h. – yuqoridagidek, to'liq yugurishni aniqlash. Qo'shimchalari D.h. – depsinadigan oyoq oldinga, siltanuvchi orqada. 25-35 m Tezlanish bilan oxirida depsinmasdan va depsinish bilan yugurish.	8-10 marta 8-10 marta 6-8 marta
5. "Oyoqlarni bu-kib" sakrash usulidagi harakatlarga o'rgatish.	Asosiylari 1. D.h. – depsinadigan oyoq oldinda, siltanadigani orqada. 4-6 qadam yugurishdan keyingi "qadamda" sakrab, depsinadigan oyoqni siltovchi oyoq yoniga tortib ikki oyoq bilan yerga tushish. 2. D.h. – ikki oyoq bir chiziqda, qo'llar belda, 4-6 qadam yugurishdan keyingi qadamda sakrab, depsinadigan oyoqni siltovchi oyoq yoniga tortib, ikki oyoq bilan yerga tushish. 3. D.h. – yuqoridagidek. 4-6 qadam yugurishdan keyingi "qadamda" uzunlikka sakrab 2 ta to'siqdan (bar'erdan) o'tib ikki oyoq bilan yerga tushish (20-rasm, 5-mashq). 4. D.h. – yuqoridagidek. 8-10 qadam bilan yugurib, plankadan «qadamda» uzunlikka sakrab, ikki oyoqda ko'nish (plankani balandligi 60-70 sm).	10-12 marta 10-12 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
				O'	O'	+	+					
				O'	O'	+	+					

				O'	O'	+	+					
				O'	O'	+	+					
						O'	O'	+	+			Siltashni boldir bilan emas, balki sonda bajarilishiga e'tibor berish.
						O'	O'	+	+			
						O'	O'	+	+			
						O'	O'	+	+			

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
	5. D.h. – yuqoridagidek. 10-12 qadamdan yugurib kelib, “oyoqni bukish” usuli bilan uzunlikka sakrash. Qo'shimchalari D.h – shunday. 4-6 qadamdan yugurib depsinib, “qadamda” tayanchni oshirib (gimnastika ko'prigidan) uzunlikka sakrab, ikki oyoq bilan ko'nish (20-rasm, 6-mashq).	8-10 marta
6. Qo'nish texnikasini o'rgatish.	Asosiylari 1. D.h. – depsinish oyoq oldinda, silkinish orqada. Oyoqni to'g'ri oldinga tashlagan holda, joyidan turib uzunlikka sakrash va dumbalarda qo'nish (24-rasm, 7-mashq). 2. Shuning o'zi bir va ikki qadamdan. 3. D.h. – koltsoda osilish. Koltsoda tebranish. Oldinda bir metr masofa oralig'ida barjer (100 sm) yoki balandlikka sakrashdagi planka bo'ladi. Orqada tebranganda tizzani ko'proq tortish, oldinga tebranganda o'z oldida oyoqlarni to'g'rilab va barjerdan olib o'tish. Oyoqni tovonini ushlab turish (24-rasm, 8-mashq). 4. D.h. – ikkita oyoq bir tekisda bo'lib, qo'llar tizzada. 2-4 qadamdan yugurib to'siqlar osha (balandligi 20-30 sm) uzunlikka sakrash. To'siq qo'nishga taxmin	10-12 marta 10-12 marta 10-12 marta

	qilingan joydan 1 m oldinga qo'yiladi. 5. Shuning o'zi 6-8 qadam yugurib bajariladi. Qo'shimchalari 1. Gimnastika devorida orqa bilan osilish. - 1 deganda oyoqni yuqoriga ko'tarish. - 2. 3-4 deganda tushirish. 2. D.h. – langarcho'p qo'lda. Chuqurchasi borti (devorchasi) oldida turgan holda langar cho'pga tayanib, ikki oyoq bilan deysinib, uzunlikka oyoqlarni to'g'ri tashlab sakrash va tovonlarda qo'nish.	
--	---	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
							O'	+	+			
								O'	O'	+	+	Ayrim shug'ullanuvchilar qo'nish oldidan oyoqlarini yuqoriga ko'tara olmaydi. Chunki son va qorin muskullarining kuchi etarli emasligidandir.
								O'	O'	+	+	
								O'	O'	+	+	
								O'	+	+	+	

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
7. Butunligicha uzunlikka sak-rash texnikasi-ni takomillash-tirish.	Asosiylari 1. Tezlik bilan yugurib, oxirida deysinib va deysinmasdan sakrash. 2. 6-8 qadam bilan yugurib uzunlikka sak-rash. 3. Shuning o'zi 10-12 qadam bilan yugurib. 4. 10-12 qadamdan yugurib, 40-60 sm balandlikdagi plankadan uzunlikka sakrash. 5. Musobaqalarda qatnashish.	4-6 marta 6-8 marta 8-10 marta 8-10 marta 3-6 marta

YUGURIB KELIB BALANDLIKKA "FOSBYURI-FLOP" USULIDA SAKRASHGA O'RGATISH

O'rgatish vazifalari					Vositalari								Miqdorlash
1. O'rganilayotgan sakrash texnika-si bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish.					1. O'rganilayotgan sakrash texnika usulini namoyish etish.								10 min.
					2. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish.								10 min.
					3. Musobaqa qoidalarini gapirib berish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.								15 min.
2. Depsinish texnikasini o'rgatish a) «hatlab o'tish».					Asosiylari								16-20 marta
					1. D.h. – boshqa oyoqni itarilish uchun to'vondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavgani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish (23-rasm, 1-mashq).								2x20 m
					2. Xuddi shu organda.								20 -30 marta
					3. D.h. – gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish (23-rasm, 2-mashq).								18 -20 marta
					4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarilish (23 -rasm, 3 -mashq).								18 -20 marta
					5. SHunday, lekin depsinib (23-rasm, 4-mashq).								18 -20 marta
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar	
										O'	+	Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchililigiga e'tibor berish kerak.	
										O'	+		
										O'	+		
										O'	S		
										O'	S		

“HATLAB SAKRASH” VA SAKRASH TEXNIKASI METODIKASI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar	
T													
T													

T												
O'	O'	M										
O'	O'	M										
O'	O'	M										
O'	O'	M										

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'rılanadi.

Harakatdagi oyoq tovonini oldiga uzatish uchini o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi.

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
	6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib (23-rasm, 5-mashq). 7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish. Qo'shimchalari 1. D.h. – chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish. 2. D.h. – 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 (23-rasm, 2-mashq). 3. D.h. – 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	18-20 marta 16-20 marta

												Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgar-maydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkina-digan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proektsiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa depsinishi kerak.
		O'	M	+								
		O'	M	+								
O'rgatish vazifalari					Vositlari							Miqdorlash
					4. 3-qadamdan sakrab bosh bilan osib qo'yilgan predmetga intilish.							6-8 marta
3. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish. a) "hatlab o'tish" usuli.					Asosiylari 1. Ko'rsatib va tushuntirib berish. 2. D.h. – o'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. Shu mashqni depsingan oyoq havoda silkingach oyoqda o'tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.							2-4 min 2x20 m. 2x20 m. 2x20 m. 10-14 marta 12-14 marta
b) "Fosbyuri-flop" usuli					Asosiylari 1. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo'yilgan predmetga intilish. 2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. D.h. – o'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri							20-24 marta 20-24 marta 14-18 marta

					chiziqli bo'ylab plankada 70-90° ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab plankada nisbatan 30° ostida bajarish. 4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to'g'ri chiziqli bo'ylab. Qo'shimchalari 1. 20-30 m doira bo'ylab yugurish. 2. Spiral bo'ylab yugurish vaqti o'tishi bilan diametrini toraytirish. 3. YUgurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.							14-18 marta 6-8 marta 4-6 marta 4-6 marta
4. Uzun taxta ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. a) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.					Asosiylari 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. D.h. - 40-60 sm balandlikda o'rnatilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bema'lol hatlab o'tish.							2 -4 min. 10-14 marta
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
			O'	M	+							
				O' O'	M M							
				O'	M	M						
				O' O' O'	O' O' O'	M M M	M M M					
				O'	O'	M	M	M				
				O'	O'	M	M	M				
				O'	O'	M	M	M				

				O'	O'	M	M	M				
						O'	T	T	T			
						O'	T	T	T			

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
	3. D.h. – 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. (21-rasm, kadr 4-6). 4. D.h. o'ngga – gavdani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.	10-14 marta 10-14 marta
b) “fosbyuri-flop” usuli	Asosiylari 1. D.h. – 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 (23-rasm, 10-mashq). 2. D.h. – 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. D.h. – o'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish. Qo'shimchalari 1. D.h. – gimnastik kozelda orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va	10-12 marta 10-12 marta 10-14 marta 14-18 marta 4-6 marta

	boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan kozel ustida sirpanish, bosh bilan o'nbaloq oshib o'tish. 2. D.h. – orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko'tarish, gavgani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash)	4-6 marta
--	---	-----------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
						O'	T	T	T			
						O'	T	T	T			
						O'	T	T	T			Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavgani tepa qismini o'tkazgandan so'ng oyoqlarni tizzada bukishga va son tizzani tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor byergan holda taxtachadan o'tish. Bu yerda kerilish kerak.
						O'	T	T	T			
						O'	T	T	T			
						O'	T	T	T			

	1. Normativ talablar (razryad, o'quv va h.k.) bilan tanishtirish. 2. Erishilgan rekord darajalari bilan tanishtirish. 3. Disk uloqtirish natijasi bilan bog'liq omillar bilan tanishtirish. 4. Disk uloqtirish fazalari, ularni ahamiyati bilan tanishtirish.	
2. Shug'ullanuvchilarni disk ushlash va uloqtirishga o'rgatish.	Asosiylari 1. Diskni ushlash usulini ko'rsatishni tushuntirish. 2. Qo'lni disk bilan tebratish. 3. Diskni erda dumalatish. 4. Diskni yuqoriga otish. 5. Uloqtirish yo'nalishiga qarab oyoqlar yelka kengligida turadi. Disk chap qo'l bilan oldida ushlagan holda o'ng qo'l yuqorida. Disk bilan o'ng tomonga tebranib, keyinchalik oldinga uloqtirish.	10 daqiqa 10-12 marta 5-6 marta 10-12 marta 5-6 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
							O'	O'	T	T	+	
							O'	O'	T	T	+	
							O'	O'	T	T	S	

O'RGATISH USLUBI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
T												Xavfsizlik texnika qoidalarini tushuntirish.
T												
T												

T	+ O' O' O' O'	+ + + O'	+ + + M	+ +								Diskni ushlashda barmoqlar holatiga e'tibor berish. Diskni chiqarish ko'rsatkich barmoqqa va diskni soat stryelkasi bo'yicha aylanishiga e'tibor berish.

O'rgatish vazifalari	V o s i t a l a r i	Mikdorlash
	6. D.h. – yuqoridagidek. Tebranish keng-ligi, belni burilishi va bir vaqtning o'zida oyoqni egish hisobiga oshirish. 7. Uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holdan diskni uloqtirish. Chap oyoq oldinda, o'ng orqada. Qo'shimchalari 1. Disk bilan har xil tebranishdagi figuralarni (sakkizlik va h.k.) bajarish. 2. 5-6-7 mashqlarni har xil predmetlar bilan: yog'och, tosh, supurgi, shtanga bo'lagi va b.q. bilan bajariladi.	5-6 marta 5-6 marta 10-16 daqiqa 4-6 marta
3. Final kuchlanish fazasiga (qaytishdan keyingi, tugallovchi harakatga) o'rgatish.	Asosiylari 1. Uloqtirish yo'nalishiga, chap tomon bilan turgan holatda diskni uloqtirish. 2. Shuning o'zini uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan turgan holda uloqtirish. 3. Shuning o'zini o'ng oyokda turgan holda chap oyoqni yerga tushirish bilan uloqtirish. Qo'shimchalari 1. Predmetsiz va predmetlar bilan final kuchlanish fazasini taqlid qilish. 2. O'ng oyoqda turib, chap oyoqni yerga qo'ymasdan diskni uloqtirish.	10-12 marta 8-10 marta 8-10 marta 2-4 min 4-6 marta

	3. Xuddi shuning o'zi, chap oyoqda turgan holda. 4. 1, 2, 3 (asosiy) mashqlarni har xil predmetlar bilan bajarish.	4-6 marta 2-4 marta
4. Qayrilishga o'rgatish.	Asosiylari 1. Qayrilish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish. 2. D.h. – uloqtirish yo'nalishiga orqa bilan, oyoqlar yelka kengligida. Qayrilishga kirishni ichki tovon orqali bajarish. 3. D.h. – shuning o'zi. CHap oyoq atrofida 360° o'ng oyoqni erdan uzib, yana d.h. qaytish.	10 daqiqa 8-10 marta 8-10 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
	O'	M	M	M								
	O'	M	M	M								
					O'	M	M	M				Gavda qismlarini: “oyoq-tos gavda ko'krak-qo'l”, ketma-ketligiga alohida e'tibor berish. Diskni yumshoq, tekis tezlanish olishiga erishish.
					O'	M	M	M				
					O'	M	M	M				
					+	+	+	+				
					+	+	+	+				
					+	+	+	+				
					+	+	+	+				

						O'	M	M				“Uloqtiruvchi-disk” harakat tizimi to'g'risida tushuncha hosil qilish.
						O'	M	M				
						O'	M	M				

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Mikdorlash
	4. D.h. – o'ng oyoq bilan uloqtirish yo'nalishiga qarab turgan holda, chap oyoqni yengil oldinga qo'yish. Gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkaza turib, u bilan depsinib, o'ng son bilan oldinga-yuqoriga qarab siltanib sakrash va bukilgan o'ng oyoq bilan orqaga tushish. 5. D.h. – shuning o'zi. 4-mashqqa o'xshatib, o'ng oyoq bilan yarim biqinda yerga tushish. 6. Shu mashqning o'zi 180° ga qaytish bilan. 7. Shu mashqni uloqtirishga taqlid qilib bajarish. Qo'shimchalari 1. Qaytishni qismlar va belgilar bo'yicha bajarish. 2. Har xil aylanma harakatlarni chap va o'ng oyoq bilan yurgan holda bajarish. 3. Har xil predmetlar bilan qayrilish qismlarini va umuman qayrilishni bajarish.	4-6 marta 4-6 marta 8-10 marta 10-12 marta 6-8 marta 4-6 marta 4-6 marta
5. Diskni qayrilishga uloqtirishga o'rgatish.	1. Diskni qayrilishda uloqtirish. 2. Diskni kichik tezlikda doiradan uloqtirish. 3. SHuning o'zini tezlanish bilan natijaga uloqtirish. Qo'shimchalari 4-vazifadagi mashqlar.	8-12 marta 8-12 marta 6 -8 marta

									O'	M	+	Uloqtirishni, yo'nalish bo'yicha turgan holatdan boshlab, asta-sekin qayrilishga kirish amplitudasini oshirib boriladi.
									O'	M	+	
									O'	M	S	
									+	+	+	Musobaqa qoidalarini bajarishga e'tibor berish.
									+	+	+	

Rasmga joy tashladim

Kross yugurish

Kross organizmga eng yaxshi ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy tarbiyaning vositasi hisoblanadi. Kross – bu stadion yo'lakchalaridagi yugurish bo'lmasdan, balki tabiiy sharoitda: o'rmon, past-baland erlar va h.k. yugurishlar. Yugurish vaqtida kross yuguruvchi yo'lda uchraydigan tabiiy ariq, jar, toshlar, tepalik va pastliklarni, o'sib turgan har xil o'simliklarni sakrab yugurib o'tishi kerak. Kross har xil jismoniy qobiliyatlarni – kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantiradi, nafas olish va qon aylanish faoliyatini yaxshilaydi.

Kross yugurishdagi texnika, joyning relyefi – yo'lning notekisligi, har xil burilishlar, tepalik va pastga tushishlar, har xil to'siqlarni borligiga qarab, yugurish qadam tuzilishini o'zgartiradi.

Hamma kross masofalari yuqorigi startdan boshlanadi. Masofada tekis va keng qadamlar qo'yib yuguriladi.

Yugurilayotgan joyning sharoitiga qarab yuguruvchi yugurish xarakterini o'zlashtirishi kerak. Agar yo'lda loy, toyinchoq tuproq uchrasa, kichik va tez-tez qadam qo'yish bilan yurishi lozim, balandlikka ko'tarilishida ham kichik qadamlar bilan uni tezlashtirmasdan, gavgani oldinga engashtirilib yuguriladi. Pastga tushishda keng qadam qo'yib gavgani orqaga engashgan holda yuguriladi.

Ko'pincha ariq, jar va to'siqlar yugurish qadami bilan tezlikni kamaytirmasdan o'tiladi. Past o'sgan o'simliklar, devorlar (uncha baland bo'lmagan)ni "To'siqlar qadami" bilan, to'siqlarni bosmasdan yoki bir oyoq bilan bosib o'tiladi. Baland to'siqlardan esa tayanib sakrash, bir qo'l va oyoq bilan tayanib o'tish mumkin.

Yengil atletika darslarini o'tish uslubi

Yengil atletika mashg'ulotlarini asosiy tashkiliy shakli dars-dir. Yengil atletika darslarini nazariy va amaliy bo'lishi mumkin.

Nazariy darslarda shug'ullanuvchilar yengil atletikaning nazariyasi va metodikasidan bilim oladilar.

Amaliy darslarda esa shug'ullanuvchilar jismoniy tayyor-garlikni oshirib, yengil atletika mashqlari texnikasini egallaydilar.

Dars uch qismdan: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan tuziladi.

Darsning tayyorgarlik qismi vazifasi: shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilish va bo'ladigan nagruzkaga (yuklanishga) tayyorlash.

Darsning asosiy qismi vazifasi: shug'ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish, yengil atletika mashqlari texnikasiga o'rgatish.

Darsning yakunlovchi qismi vazifasi: yuklanishni asta-sekin kamaytirish, organizm holatini normaga yaqin keltirish.

Yengil atletika darslarida konspekt tuzish uslubi quyidagicha:

Dars – 45 daqiqa.

Tayyorgarlik qismi 20% ni tashkil qiladi (8-12 min).

Asosiy qismi – 28-30 daqiqa.

ESTAFETALI YUGURISH TEXNIKASIGA

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
1. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tushuncha hosil qilish.	Asosiylari	10 daqiqa
	1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida tushuncha berish.	
	2. Maksimal tezlikda, 20 m zonada estafeta tayoqchasini berish texnikasi bilan tanishtirish va ko'rsatish.	10 daqiqa
	3. Estafeta tayoqchasini berishdagi harakatni aniqligi va uni aniq hisobga olishni tushuntirish.	15 daqiqa
	Qo'shimchalari	
	1. Estafeta tayoqchasini berishni kinokallasovka va kinogrammalarda namoyish qilish.	

Yakunlovchi qismi – 3-5 daqiqa.

Dars konspektini ketma-ket to'ldirish quyidagicha:

1. Har darslik ish rejasini, darsni asosiy qismi materiali yozib olinadi.
2. Asosiy mashqlarni har qaysisi bo'yicha, darsni vazifalari qo'yiladi.
3. Mashg'ulotni o'tkazish joyi (sport maydoni, sportzal, stadion va b.q.) va kerakli asbob anjomlar ko'rsatiladi.
4. Darsni tayyorgarlik qismi uchun mashqlar tanlanadi va konspektga tushiriladi.
5. Har bir mashq uchun yuklanish me'yorlanadi va darsni har bir qismi uchun vaqti ko'rsatiladi.
6. Darsni yakunlovchi qismi uchun material beriladi.
7. "Tashkiliy metodik ko'rsatma" bo'limi to'ldiriladi.

O'RGATISH USLUBI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
T												
T												
T												

O'rgatish vazifalari	Vositalari	Miqdorlash
2. Estafeta tayoqchasini berish texnikasiga o'rgatish.	Asosiylari 1. Estafeta tayoqchasini pastdan berish usulini tushuntirish va namoyish qilish bilan o'rgatish. 2. Joyida turgan holda, hech narsaga taqlid qilmasdan bir-biriga o'ng va chap qo'l bilan uzatish, oldindan kelishilgan belgi bo'yicha yugurishdagi har xil harakat. 3. Qadam qo'yishda signal bo'yicha tayoqchani uzatish. 4. Signal bo'yicha oluvchiga sekin, keyin tez yugurishda estafeta tayoqchasini berish (uzatish). Qo'shimchalari	10 daqiqa 10-12 marta 10-12 marta 10-12 marta

	1. Tez yugurishda ayrim yo'lakchalardan estafeta tayoqchasini berish (uzatish). 2. Shuning o'zini 20 metrlik dahlizda vaqtni belgilash bilan uzatish.	
3. Estafetada qatnashadigan yuguruvchini startga o'rgatish.	Asosiylari 1. Bir qo'l bilan tayangan holdan to'g'riga start berish. 2. Bir qo'lda tayangan holda, alohida yo'lakchani qayrilishida (to'g'ri yo'lakka chiqishda) start berish. 3. Alohida yo'lakchadan to'g'riga (qayrilishga kirish bilan) start berish.	6-8 marta 6-8 marta 6-8 marta
	Qo'shimchalari 1. Masofani boshlanish zonasidan to nazorat belgisigacha aniqlash. 2. Alohida yo'lakchadan, uzatuvchining nazorat belgisiga etgan vaqtida start berish.	4-6 marta 4-6 marta
4. 20 metrlik zona ichida maksimal tezlikda tayoqchani uzatishga erishish.	Asosiylari 1. Zonada estafeta tayoqchasini maksimal tezlikda berish. 2. Ikki va undan ko'proq jamoalar to'liq masofada estafetali yugurish.	6-8 marta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Metodik ko'rsatmalar
T												Estafeta tayoqchasini uzatish ikki qatorda doirada turgan holda juft-juft bo'lib bajariladi. Tayoqcha tayoqchani beruvchi qo'llarining qarshi tomonida bo'lishi kerak.
O'	O'	M	+									
	O'	M	M									
	O'	M	M	M								
		+	+	+								

		+	+	+								
		O'	O'	M	M							Start olishni o'rganishda yo'lakcha zonasida tayoqchani oluvchi 2 va 4 bosqichlarda yo'lakchani tashqi chizig'i bo'ylab, 3-bosqichda esa, yo'lakchani ichki chizig'i bo'ylab yugurishi kerak.
		O'	O'	M	M	M	M					
			O'	M	M	M	M					
					O'	O'	M	M	+	+	+	
					O'	O'	M	M	+	+	+	
							O'	O'	M	M	M	Tayoqchani uzatish har xil tezlikdagi yugurishda takomillashtiriladi. Takomillashtirish, juft-juft bo'lib, keyin hamma 4 yuguruvchi birgalikda bajarish bilan amalga oshiriladi.
							O'	O'	M	M	M	
							O'	O'	M	M	S	

Konspektning shakli:

___ dars konspekti

sinf o'quvchilari uchun

Dars o'tkaziladigan

sana _____

Darsning vazifalari:

1. _____

2. _____

3. _____

O'tkaziladigan joyi _____ asbob, uskunalar _____

Darsning qismlari va ularni davom etish vaqti	Mazmuni	Me'yori	Tashkiliy- metodik ko'rsatmalar
---	---------	---------	---------------------------------------

O'qituvchining imzosi _____
Darsning kamchiliklari _____

Mashqlarni yozish tizimi.

1. Gimnastikada xos mashqlarni gimnastik asboblarda, akrobatikada musiqa ritmiga, badiiy gimnastikada unsurlari va qismlarini hisob bo'yicha (1, 2, 3, 4 va h.k.).

2. Yozish - mashqlar mutloq parametrga ega bo'lmasa va qismlarga bo'linadigan holda (masalan: koptokni otish).

3. Chizma – mashqlarni rasmi, asboblarni joylashish chizmasi, zalni o'lchamlari va chiziqlari hamda sport maydonchasini harakatli o'yinchilar o'ynagandagi chizmalari, aralash estafeta yoki alohida mashqlar, aylanma mashg'ulot bo'yicha o'tkaziladigan uslubdagi chizmalar.

Ko'rsatilgan 3 xildagi tizimni bir vaqtda dars konspektida ishlatish mumkin.

Darsni asosiy qismida mashqlarni ketma-ket yozish:

1. Oldin mavzuni yozib, keyin shu mavzuni echish uchun kerak bo'ladigan (tahlil qiluvchi, yondoshtiruvchi, maxsus tayyorgarlik va h.k.) mashqlar beriladi.

Masalan, mavzu:

Qisqa masofaga, 1-dars:

a) yuqori startdan yugurish;

b) past start holati;

v) pastki startdan yugurish.

4-dars. Qisqa masofaga yugurish:

a) buyruq bo'yicha pastki startdan yugurish;

b) 30 m startdan vaqtga yugurish.

Darsni vazifasini qo'yish:

Darsda o'rgatish, tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalari echiladi.

Darsning oldiga qo'yiladigan vazifalar fe'lining buyruq ma'nosida bo'ladi.

Ko'p tarqalgan fe'llar quyidagilardir: tanishtirish, gapirib berish, aniqlash, o'rgatish, takrorlash, mustahkamlash, takomillashtirish, rivojlantirish, tarbiyalash, tekshirish, baholash, musobaqa o'tkazish, eslatish, vazifa berish, yakunlash va h.k.

Darsga vazifa qo'yish, darsning asosiy qismida bosh mashqni aniqlash bilan boshlanadi. Masalan, "Qisqa masofaga yugurish" mavzusi 8 ta darsda o'tilsa, darsda quyidagi vazifalar ko'riladi: 1. Pastki start holatiga o'rgatish. 2. Startdan yugurib chiqish texnikasiga o'rgatish. 5. Yugurish tezligini oshirish. 7. 60 m yugurishda tezlikni oshirish. 8. 60 m yugurishni baholash.

Darsni tayyorgarlik qismini tuzish uslubi.

Darsni tayyorgarlik qismida rejalashtiriladi: sinfni saflash, navbatchining axboroti, darsning vazifasini eshittirish, keyin saf mashqlari, qayta saflanish yoki topshiriqni bajarish.

Mashqlarni keyinchalik yozilishi quyidagicha: yurish – odatdagidek, stroevoy qadamda buyruq va topshiriqlarni bajarish bilan (masalan, qo'llarni oldinga va orqaga doira shaklida harakat qilib yurish).

Yugurish – odatdagidek topshiriqni bajarish bilan (masalan, harakat yo'nalishiga yelka bilan yugurish har bir qadamda balandga, oldinga sakrash, 3-5 qadamda va h.k.).

Keyin yugurishdan yurishga qayta saflanish bilan "badan qizdirish" turidagidek mashqlarini bajarish.

"Badan qizdirish" mashqlarni joyida va yurishda bajarilishi mumkin.

Mashqlar o'ziga xos juft-juft bo'lib, uch kishi, to'rt kishi, hamma sinf bilan asbobsiz va asboblardan, asboblarda va "Aylanma" mashg'ulotlarda aralash holda bajariladi.

"Badan qizdirish" mashqlari quyidagicha ketma-ketlikda bajariladi.

1. Qaddi-qomatga beriladigan mashqlar.
2. Yelka va qo'lda beriladigan mashqlar.
3. Gavda va qo'lda beriladigan mashqlar.
4. Gavda va oyoqqa beriladigan mashqlar.

5. Harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan (maxsus yondostiruvchi, tahlil qiluvchi va h.k) mashqlar.

6. Gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga sakrashlarni qo'shib berish: yugurish mashqlari va tezlanish (sport maydonchasida).

“Badan qizdirish”dagi mashqlar soni 7-8 ta.

Keyin sinf 2 guruhga bo'linib, darsning asosiy qismida bajariladigan mashqlarni bajarish joyiga borishadi (sinfni ko'proq guruhlarga ham bo'lish mumkin).

Mashqlarni me'yorlash:

- mashqlarni vaqt, takrorlash soni, metrlar, kilometr, og'irlik, harakat tezligi (qadam, yugurish) bilan me'yorlash mumkin.

- darsni yakunlovchi qismi sekin yugurishdan o'tish bilan boshlanadi. Yurish – odatdagidek bo'lishi yoki ma'lum topshiriq bilan har xil shakldagi yurishlar bilan bajarilishi mumkin. Bundan tashqari, shiddati past bo'lgan o'yinlardan foydalansa ham bo'ladi. Ayrim qismlarda nazariy bilimlar berilishi va nazorat qilinishi mumkin (masalan, musobaqa qoidasi, gigienik talablar va h.k.);

- darsni yakunlovchi qismi darsni umumlashtirib xulosa chiqarish va uyga beriladigan vazifalar (guruhlar yoki individual) bilan tugallanadi.

Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar:

- darsni tashkil qilishga qaysi joyda qanday usulda saflash, mashg'ulot o'tkaziladigan joyini, guruh harakatining yo'nalishi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tishi (yurish, yugurish va h.k.), asbob-anjomlarni joylashtirish va yig'ishtirish, mashg'ulot joyini tayyorlash uchun javobgar shaxsni ajratish, yordamchilarni tayinlash, bir-biriga yordam berish va jarohatni oldini olishni tushuntirish, sanitar-gigiyenik talablarni bajarish, chiniqish vositalaridan foydalanishlar kiradi;

- metodik ko'rsatmalarga mashqni to'g'ri bajarishga yordamlashadigan ko'rsatmalar, xatoni ogohlantirish va tuzatish, maxsus bilimlarni berish joyi va vaqti, texnik vositalardan foydalanish, mashqlarga o'rgatish usullari va uslublari, bilimi va malakasini baholash, uyga berilgan vazifani tekshirish joyi va vaqti, jismoniy rivojlanganligini, tayyorgarligini, jinsini hisobga olgan holda farqlab (diffirintsirovka) o'rgatish.

Konspekt ko'rsatmalar.

Konspektni bu bo'limida o'qituvchi darsni qaysi bo'limi bajarilmaganligini va uning sababi, o'zini o'quv jarayonini yaxshilash bo'yicha va uyga berilgan vazifalarni yozib boradi.

Tayyorlov qismining asosiy qism bilan bog'liqligi.

Tayyorlov qism umumiy va maxsus qismga bo'linadi.

Umumiy qismda quyidagilar: yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi, raqs, o'yin va h.k. mashqlar qo'llaniladi. Mashqlarning soni 5-8 ta.

Maxsus qismda mashqlarning tuzilishi va xarakteri bo'yicha organizmga o'zaro ta'siri, darsning asosiy qismidagi mashqlarga bog'liq holda qo'llaniladi.

Yengil atletika darsining asosiy qismi. Yengil atletika texnikasini o'rganish kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, harakat uyg'unligini talab qiladi.

Jismoniy mashqlar har doim quyidagi tartibda bo'ladi:

1. Texnikani o'rganish va takomillashtirish uchun mashqlar.
2. Tezkorlikni va chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar.
3. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar.
4. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.

Zarur bo'lganda yuqoridagi tartibni o'zgartirish mumkin. Dars vazifalariga ko'ra mashqlar va uni dozirovkalari tanlanadi.

Samaradorlikka qaratilgan mashqlarni kengroq qo'llash zarur. Bunga asosiy mashqlarni tuzilish qismi va maxsus mashqlar kiradi. 2-3 ta tayyorlov mashqlarini bajarish natijasida dars vazifalarini hal qilishga tayyorgarlik bo'ladi.

J.T. Darsni samaradorligini mashq nagruzkasi uni organizmga ta'siri bilan farq qiladi. Darsni nagruzkani nazorat qilishda keng tarqalgan usullar dars zichligini aniqlash va pulsometriya hisoblanadi.

Darsni zichligi xronometraj bo'yicha aniqlanadi. Bu esa darsda o'quvchilarni mashq harakatlarini bajarishdagi vaqti aniqlanadi.

Sekundomer orqali vaqt hisoblanadi, dars boshlanishdan to o'quvchilar maydondan chiqib ketgunicha sekundomer ishlab turadi.

Umumiy zichlik deb umumiy vaqtga nisbatan pedagogik jihatdan oqlagan vaqtga aytiladi.

Motor zichligi deb jismoniy mashqlarni bajarishga ketgan harakatdagi vaqtga aytiladi.

Xronometrajni olib borishda tur faoliyatiga ketgan vaqtni xronometraj protokoliga tushirib, darsdan keyin protokolni qolgan bo'limlari to'ldiriladi. Keyin umumlashtirib tahlil qilinadi.

Dars konspekti

Sinflar	6 ^a	6 ^b	6 ^v
Dars o'tish vaqti	6.04.		

Dars vazifalari:

1. Past startdan chiqish texnikasini qaytarish.
2. Balandlikka sakrashda deysinishni o'rgatish.
3. Kichkina koptoklar bilan joyida turib uloqtirish texnikasini o'rgatish.

O'tkazish joyi: maktab maydonchasi. Jihozlar: planka, kichkina koptoklar – 20 dona.

Mazmuni		Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar
Tayyorgarlik qismi	12 <i>min</i>	Bo'limlar bo'yicha burilishlarni bajarish (dastlabki, bajaruvchi komandalar).
Saflanish, raport, dars vazifalari bilan tanishtirish. "Saflaning", "Ravnyays!", "Smirno!" "Flang", "Interval" tushunchalarini berish. Joyida turib burilishlar: "o'ngga", "chapga", "orqaga". Yurish: oddiy, katta qadam bilan hatlash. Sekin yugurish.	2 <i>min</i>	
To'rt qator saflanish o'ngga harakat qilish.	1 <i>min</i>	Diqqatni ritmiga nafas olish chuqurlashga qaratish.
Juft bo'lib katta saflanish.	2 <i>min</i>	
Juft bo'lib mashq bajarish.	1 <i>min</i>	To'rt qator bo'lib saflanib turishiga diqqatni qaratish.
1-mashq. D.h. bir-biriga orqa bilan turib, qo'llar bosh ustidan turiladi.		
1. Oyoq uchida turib, qo'llar tepaga.	4-6 marta	
Mazmuni		Tashkiliy-metodik ko'rsatmlar

2. D.h. ga qaytish. 2-mashq. D.h. yelka kengligida, bir qadam masofada bir-biriga qarab turib, qo'llarni sherigining yelkasiga qo'yiladi: 4 marta prujinasimon harakat bilan engashiladi. 3-mashq. D.h. bir-biriga orqa bilan turish, oyoqlar keng ochilgan. Qo'llar yuqorida, barmoqlardan ushlash. 1 - chapga egilish 2 - D.h. 3 - o'ngga egilish 4 - D.h. 4-mashq. D.h. bir-biriga orqa bilan turib, tirsaklar bilan ushlab, boshni sherigini yelkasiga qo'yib o'tirish, turish. 5-mashq. D.h. bir-biriga orqa bilan turib oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llarni tirsakdan ushlash, 1-4 birinchilar ikkinchilarni orka bilan ko'tarish yukoriga, 5-8 ikkinchilarni orqa bilan ko'tarish. 6-mashq. D.h. qarama-qarshi turib qo'llarni ushlash: 1-3 ikki oyoqda joyida turib sakrash, 4-tizzani ko'krakka ko'tarib yuqoriroq sakrash.	10-12 marta 6-8 marta 4-6 marta 4-6 marta 16-20 marta	Sekin sakrash. Chuqurroq engashib bajarish. Harakatni chuqurroq bajarish. Turib va o'tirishni bir vaqtda bajarish. Yuqoridagisi gavdasini bo'sh holatda ushlaydi. Juft turganni biriga sakrashni bir vaqtda bajarish uchun hisob olib borish topshiriladi.
Mazmuni		Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar
Asosiy qism		Yugurishda siltangan qadamda va

1. Tezlikka yugurish: a) tezlikni o'zgartirib to'g'ri yo'lda yugurish; b) startni asosiy holatini qaytarish; v) komanda bo'yicha past startdan chiqish. 2. Yuqoriga sakrash: a) 5-6 qadamdan yugurib kelib balandlikka sakrash; b) balandlikka sakrash uchun mo'ljallangan sektorda bajarish; v) o'rta balandlikda plankadan sakrash. 3. Kichik koptokni itg'itish: a) D.h. qadam tashlab turib, yuqoriga orqaga yo'naltirib, keyin uloqtirish. b) D.h. yon tomon bilan turib koptokni yuqoriga yo'naltirib, ikki qadamlab oldinga uloqtirish. Yakunlovchi qism Buyruq bilan to'xtab-to'xtab yurish. Joyida turib burilishni qaytarish. Darsni yakunlash. Uyga vazifa: 3-5 qadamlab depsinib bajarishni taqlid qilish. Aynan oldingi joyida turib burilishini qaytarish.	30 min 3-4 marta 4x20 m 3-4 marta 6-8 marta 3-5 marta 3 min	gavda holatiga e'tibor berish. 5-6 ta bo'lib guruhlarda bajarish. Guruh bo'lib mashq bajarish. Qo'llarni aktiv harakatlantirib, siltanadigan oyoq bilan aktiv siltash. Uloqtirishda tirsakni boshga yaqinlashtiriladi. To'pni yo'naltirilayotganda qo'l to'p bilan qadam pastga tushmasligi shart. Mashqlarni yaxshi va yomon bajarishlarni ta'kidlash.
--	--	---

Dars xronometraji bo'yicha ma'lumotlarni hisobga olish

PROTOKOLI

_____ Sinf _____ maktab

O'quvchini F.I.Sh. _____

Dars № _____

Sinf _____ o'quvchilar uchun _____

Dars vazifasi: 1. _____

2. _____

3. _____

O'quvchilarni ish faoliyatining mazmuni	Ish faoliyatini tugash vaqti	O'quvchini ting-lash, kuza-tish, o'ylash b.q.	Mashq baja-rish	Mashg'ulot-ni joyi, inven-tar tayyor-lash	Vazifani baja-rish -navbat kutish	O'quvchining aybi bilan ketgan vaqt	Eslatma
1. Saflanish	10.00-10.03						
2. Raport, dars va-zifasi bilan tanish-tirish.	10.04	1					
3. URM	10.12		8				
4. Vazifani tanishti-rish.							
5. Vazifani bajarish.	10,15	3	7				
6. Vazifani tushun-tirish.	10,22						
7. Vazifani bajarish.							
8. Mashg'ulot joyini tayyorlash	10,23	1	5				
9. Vazifani tushun-tirish.						Umum. zig.=42x100=/45=2 = =93,3 Motor zig.=	

10. Balandlikka sak-rash texnikasini takomillashtirish. 11. Koordinatsiya uchun mashq. 12. Sakrash uchun chuqurni yig'ishti-rish 13. Darsni yakunlash.	10,28					31x10/45 =68.8	
	10,30	8					
	10,32	2					
	10,40		8				
	10,43		3		1		
	10,44		1				
	10,45						
Jami		15	32		3	3	

Yengil atletika darsi jismoniy nagruzka har bir o'quvchi uchun bog'liq bo'lib, hammasidan oldin organizmni yurak-qon tomir tizimini reaksiyasi bilan belgilanadi. Mashqni bajarish vaqtida yurak-qon tomir urishi (YUKTU) o'lchash keng tarqalgandir.

YUKTU ni natijalari protokol bo'yicha hisobga olinadi.

Darsda yurak-qon tomir urish ma'lumotlarini hisoblash

PROTOKOLI

_____ sinf _____ maktab
 O'quvchini F.I.Sh. _____
 Dars № _____
 Sinf _____ o'kuvchilar uchun _____
 Dars vazifalari 1. _____
 2. _____
 3. _____

O'quvchining faoliyat mazmuni	Tomir urishini o'lchash vaqti	Tomir urishi		Tomir urishini % da o'zgarishi
		10 soniya	1 daqiqa	

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazish va tashkil qilish.

Yengil atletika bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun quyidagicha hakam kengashi bo'ladi: bosh hakam, uning o'rinbosari va bosh kotib. Hakamlar brigadasi katta hakam boshchiligida ishlashadi.

Hakamlarni vazifasi, lavozimiga qarab nomlanishi	Musobaqa miqyosiga qarab hakamlar sonini saylash		
	Yuqori (3.1) 3.p qaralsin	Viloyat, shahar, nohiya	Sport-klub
Bosh hakam – menedjer	1	1	1
Bosh kotib	1	1	1
Sport savollari bo'yicha bosh hakam	1	-	-

yordamchisi			
Tashkiliy ishlar xavfsizligini nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi	1	2	-
Ayrim turlar bo'yicha referi	6-8	-	-
Umumiy savollar va xavfsizlik-ni nazorat qilish bo'yicha bosh hakam yordamchisi – texnik menedjer	1	-	-
Xizmat rahbarlari	7	4-6	3-4
Joylardagi (zona) bosh hakam yordamchilari – referi	-	4-5	3-4
Kotibalar	6-12	4-6	1-2
Yugurish bo'yicha: start beruvchilar	3-4	2-3	1-2
Ularning yordamchilari	4-8	1-2	1-2
Masofa bo'ylab hakamlar – referi	16-24	8-12	4-8
Finishdagi hakamlar – referi	10-12	6-10	5-6
Fotofinish hakamlar	3-5	2-3	-
Xronometr bilan ishlaydigan hakamlar – referi	10-12	8-10	5-6
Yurish bo'yicha hakamlar – referi	8-10	6-8	4-5
Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar	2-3	2	1
YUgurish bo'yicha kotiblar	2-4	2	1
Masofa rahbari (nachalnik) referi	2-3	1-2	1
Nazoratchi hakamlar – referi	30-40	15-20	10
Sakrash bo'yicha hakamlar (bitta)	6-9	5-7	4-6
Uloqtirish bo'yicha hakamlar (bitta)	6-8	4-6	3-4
Xodimlar (kadr) xizmati	2-3	1	-
Musobaqa joyini tayyorlash xizmati	-	2-3	1-2
O'yingoh bo'yicha	2-3	-	-
Jihozlar bo'yicha	2-3	-	-
Qatnashuvchilarni tayyorlash xizmati	-	3-5	2-3
Badan qizdirish (razminka) bo'yicha	2-3	-	-
Qatnashuvchilarni yig'ish va nazorat qilish bo'yicha xizmatlari			
Radio orqali axborot beruvchi	4-7	2-4	1-2
Tablo (axborot beradigan signal taxtasi) bo'yicha – referi	4-5	2-3	-
Mukofatlash bo'yicha	8-10	5-7	2-3
Axborot beruvchi apparatlar maj-mui bo'yicha hakamlar xizmati reklama	8-10	2-4	-

komissari			
Komendantlik xizmati	10-12	2-3	1
Tibbiy xizmat ko'rsatish, doping-ga qarshi kurashni tashkil qiluvchi hakamlar	2-3	-	-
Nozimlar	2-3	1	-
Musobaqa dasturi qonun-qoidalariga to'g'ri bajarish nazorat qiluvchi kishilar (inspektor)	2-3	1	1
SHikoyat, norozilik bildirgan arizalar tekshiruvchi hakamlar	3-5	-	-

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar soni, shu o'tkazildigan musobaqaning vaqtiga yoki jadvaliga qarab aniqlanadi (3.2.4.-bandga qaralsin).

Musobaqada xizmat ko'rsatuvchi tibbiy muassasa hamda musobaqa o'tkazuvchi tashkilotlar bir-birlari bilan kelishib tibbiy xodimlar sonini aniqlashadi (3.202.-bandga qaralsin).

Bosh hakam – menedjer

3.3.1. Bosh hakam jami hakamlar ishini boshqaruvchi shaxs.

3.3.2. Bosh hakamning majburiyati, burchi quyidagilardan iborat;

a) musobaqa dasturini kunlari va soat jadvallarigacha tuzib chiqish (agar musobaqa nizomida bo'lmasa);

b) hakamlar uchun ko'rsatmalar tayyorlash, qatnashuvchilar va ularning vakillarigacha musobaqani o'tkazish tartibi, ya'ni:

- musobaqa jadvali;
- dasturni aniqlash va tushuntirish;
- qatnashuvchilarni musobaqaga qatnashishga ruxsat beruvchi mandat komissiyasi va qo'mitaning ishlash tartibi;
- yugurish bo'yicha musobaqa o'tkazish tartibi (har bir to'da-zabeg qatnashuvchilar soni, keyingi bosqichga chiqish shartlari va h.k.);

Hakamlar vazifalari	Namunaviy soni
Bosh hakam	1
Bosh hakam o'rinbosari	1-9

Bosh kotib	1
Bosh kotib yordamchisi	1-12
Startyor	2-4
Startyor yordamchisi	2-3
Marradagi hakamlar	5-10
Masofadagi hakam	3-18
Xronometriya hakami	5-12
Hakamlar vazifalari	Namunaviy soni
Yurish bo'yicha hakamlar	4-12
Yugurish bo'yicha hakamlar (brigadasi)	1-2
Sakrash bo'yicha hakam (brigadasi)	3-7
Uloqtirish bo'yicha hakamlar brigadasi	4-8
Qatnashchilar o'rtasidagi hakamlar	2-3
Axborot bo'yicha hakamlar	1-6
Asbob va anjomlar bo'yicha hakamlar	1-3
Rag'batlantirish hakamlari	2-6

Har bir hakamlar kollegiyasining a'zolari musobaqa qoidalariga bo'ysungan holda o'zini vazifasini bajaradi. Mashg'ulot joyi va jihozlar, inventarlar. Yengil atletika mashg'ulotlari stadionda, sport maydonchalarida, o'rmonlarda o'tkaziladi. Qishda mashq yopik inshootlarda o'tkaziladi.

Stadionlar aylanma yengil atletika yo'lakchalarini, sakrash va uloqtirish uchun snaryadlarini o'z ichiga oladi. Aylanma yugurish yo'lakchalari ikkita teng bo'lakli parallel yo'lakchalardan tashkil topgan (41122 ikkita qayrilish).

Stadiondagi yugurish yo'lakchasining uzunligi 400 m. Yugurish bo'yicha musobaqa o'tkaziladigan manejarining aylanma yo'llari-ning uzunligi 200 m ni tashkil kiladi. Yugurish yo'llari va sektorlari maxsus tizimdagi aralashmalar bilan qoplangan. Yuguruvchi va sakrovchilarni sport natijalari nimaga bog'liq. Keyingi yillarda keng tarqalgan rezina-bitumli sintetika tiplari rezdor, tartan, rekortan, sportan, fizkol, regulol va boshqalar bilan qoplanadi. Yugurish yo'llariga belgilar qo'yiladi. Hamma yugurish yo'llarining kengligi 1,25 m bo'lishi kerak va 5 sm kenglikda chegara chiziqlar bilan ko'rsatiladi. Yuguruvchining harakati bo'yicha o'ng tomondagi chiziq uni yo'lakcha kengligi hisobiga kiradi. Startdan chiqish aylanma joylari yugurish yo'lakchasida belgilangan. Hamma masofalar uchun finish umumiy bo'lib to'g'ri yo'lakchani oxirida

belgilanadi. Hamma yugurish yo'llari oq rang bilan belgilanadi, quyidagilardan tashqari:

- 800 *m* ga yugurishda start chizig'i yashil rang.

- 4x400 *m* va 4x200 *m* estafeta yugurishni start chizig'i – qora rang bilan belgilanadi.

Alohida yo'llardan umumiy yo'lga o'tish chizig'i, uzatish chegarasi va boshlang'ich yugurish chiziqlari 4x200 *m* estafetali yugurishida 2-chi va 3-chi etapda va 4x400 *m* ni, 2-chini etapni uzatish chegarasi sariq rang bilan belgilanadi.

Joylarni belgilash va to'siqlarni joylashtirish 30 *mm* uzunlikdagi ko'ndalang, har bir yo'lakchani chegaralangan umumiy tomondagi chiziqlarni bir-biriga qarab yo'naltirilgan quyidagi ranglar bilan belgilanadi.

- 100 *m* t-b ayollar uchun – qizil.

- 110 *m* t-b erkaklar uchun – qora.

- 400 *m* t-b erkak va ayollar uchun - oq rang.

Uzunlikka va uch hatlab sakrash (6.2.1.) eni 198-202 *mm*. uzunligi 1,21-1,22 *m* qalinlikdagi 100 *mm* yerga qattiq o'rnatilgan taxta qo'yib qum bilan to'ldirilgan chuqurlikda bajariladi.

Brusokning keyingi (yugurib kelish tomonidan hisoblaganda) qirrasidan («o'lchash chizig'i») uning bor bo'yi bo'yicha (6.2.2.) olib qo'yiladigan plastilinli «indikator» qurilma o'rnatiladi. Bu qurilma depsinish chizig'i bosib o'tganmi yoki yo'qligini aniqlash uchun mo'ljallangan, eni 98-102 bo'lib, yugurib kelish yo'lakchasiga joylashtiriladi va depsinish brusokidan 7 *mm* yuqori chiqib turadi. Yuqori darajada bo'lmagan musobaqalarda yuqoridagi shakl va o'lchamlarda ho'l qum tuproqni ham indikator vazifasida ishlatish mumkin. Yugurib kelishga mo'ljallangan yo'lakchani eni 1 *m* 25 *sm*, uzunligi 42 *m* gacha (qum to'ldirilgan chuqurchaning oldingi qirrasidan hisoblaganda) bo'ladi. Uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun mo'ljallangan qumli chuqurchaning eni kamida 2,72 *m* bo'lishi lozim. Agar ikki aralash yugurish yo'lakchasidan iborat bo'lsa, qumli chuqurchaning eni kamida 6 *m*, chuqurligi 0,5 *m* bo'lishi lozim.

Chuqurdagi qum yumshatilgan va yugurish yo'lakchasi bilan bir tekisda bo'lishi kerak. Sakrash natijalarini o'lchash ruletka yoki maxsus o'lchash asboblari bilan bajariladi.

Balandlikka sakrash maxsus ustunchalarga gorizontol holatda o'rnatilgan planka ustidan oshish bilan amalga oshiriladi.

Bu ustunchalar (6.4.1.) doimiy yoki ko'chma bo'lishi mumkin.

Ustunchaning tuzilishi erkin bo'lib, uning mustahkam bo'lishini ta'minlash zarur. Ustunchalar oralig'i 4,00-4,02 *m*. Musobaqa vaqtida ustunchalarni ko'chirish mumkin emas. Planka (6.4.2.) yog'ochdan yoki qandaydir yaroqli materialdan bo'lib, aylana diametri 25 *mm* dan 30 *mm* gacha bo'lishi mumkin.

Rasmga joy tashladim

Planka yorqin rangda bo'lib 3-4 ko'ndalang qora belbog', har biri 200-300 *mm* li to'q chiziqchalar tushirilgan bo'ladi.

Balandlikni o'lchashda maxsus o'lchagichdan foydalaniladi. Yugurib kelish uchun mo'ljallangan maydonga gorizontol bo'lib 20 *m* dan kam bo'lmagan, 150° gacha sektorni istalgan burchagidan yugurib kelish mumkin.

Qo'nish joyi balandligi 0,5-0,75 *m* da joylashtirilgan porolon yoki yumshoq sintetika materialdan iborat bo'ladi. Balandlikka sakrashdagi qo'nish joyining o'lchami 5x3 *m* dan kam bo'lmasligi kerak. U doimiy yig'iladigan va ko'chma bo'lishi mumkin. Boshlovchi va yosh razryadli sportchilar uchun qo'nish joyi qumli chuqurda ham bo'lishi mumkin. Chuqurcha yashigi to'rt devor bilan o'ralgan bo'ladi. Yugurish yo'nalishiga qaragan tomoni yugurish maydonchasi bilan bir xil balandlikda bo'lishi lozim. Chuqurchaning chuqurligi – 0,5 *m*. Qum yaxshi yumshatilgan va tekislangan bo'lishi kerak.

Shikastlanishni oldini olish maqsadida qumni balandlik darajasi 0,5-0,75 *m* ga ko'tarish tavsiya qilinadi.

Yadro itg'itish diametri 212,5 *sm* bo'lgan aylana (7.4.1., 7.4.2) ichidan amalga oshiriladi. Snaryad belgilangan burchagi 40° li sektor maydonchasiga tushishi kerak. Aylana yuzasi betondan, asfal't yoki

boshqa sirpanmaydigan qattiq materialdan bo'lishi lozim. Bu aylana yuzasi tekis, gorizontal va aylana tashqarisi bilan bir xil tekislikda bo'lishi kerak.

Aylana metallardan yoki qattiq va mustahkam materialdan tayyorlangan halqa bilan chegaralanadi (7.4.4.). Halqa yuzasining ichki tomonlarining balandligi 20+6 *mm* (aylana tashqarisiga nisbatan) bo'ladi. Snaryad tushish joyi sektorining yoy chegarasi, halqaning tashqi burchagidan boshlanuvchi (eni 50 *mm*) chiziq bilan belgilanadi. Bunda sektor burchagining qirrasi aylana bo'lishi kerak. Snaryadni tushish joyi qattiq bo'lmasligi kerak (chimli yoki yumshoq tuproqli). Sektor maydonchasi halqaning tashqi qirrasidan masofani belgilovchi aylanma markazidan o'tkazilgan yo'lar bilan belgilanadi. Sektorning yo'ylari va chegara chiziqlari oq rangda chiziladi. Halqani oldingi qismining o'rtasiga brusok (segment) o'rnatiladi va mustahkamlab qo'yiladi, bu halqaning yuqorisida berkitib, uning ichki yuzasi bilan birlashib ketadi (26-rasm).

Yadro (7.7.2.) silliq shar bo'lib, unda hech qanday o'yiqlar, chuqurcha bo'lmasligi kerak. Yadro latundan yengil bo'lmagan metallardan bo'lishi kerak. Yadroning og'irligi va diametri jadvalda (13-jadval) ko'rsatilgan o'lchamlarga mos tushishi zarur.

Yosh gruppalari va jinsiga qarab yadroning og'irligi va diametri

Parametrlari	16-17 yoshdagi o'smirlar va erkaklar uchun	14-15 yoshli bolalar va 16-17 yoshli o'smirlar uchun	13 yoshli bolalar uchun	16-17 yoshli qizlar va xotinlar hamda bolalar uchun	11-15 yoshli qizlar va 11 yoshli bolalar uchun
Og'irligi, <i>kg</i>	7,265-7,285	6,00-6,025	5,005- 5,025	4,005- 4,025	3,005- 3,025
Diametri, <i>mm</i>	110-130	105-125	100-120	9,5-110	85-100

Granata itg'itish to'g'ri plankadan belgilangan maydon yo'lakchada itg'itish bilan amalga oshiriladi.

Planka (7.85) eni 70 *mm* va balandligi 4 *m* bo'lib, yog'och, faner, metallga bo'yoq beriladi. Granata itg'itishda tushish yo'lakchasining eni 10 *m* bo'lib, shu yo'lakcha ichiga tushsagina natija hisoblanadi. Yugurib

kelish joyi snaryad tushish joyi bilan bir xil tekislikda bo'lishi kerak. Yugurib kelish yo'lakchasining uzunligi 30 *m*, eni butun masofa bo'ylab 4 *m* ni tashkil qiladi.

Granata (7.11.1.) yog'ochdan yoki boshqa yaroqli materialdan tayyorlanadi, g'ilofi metallardan bo'lishi lozim.

11, 12, 13 yoshli o'g'il va qiz bolalar musobaqasida (7.11.2.) granataning og'irligi 255-275 *g*, 14-17 yoshli qizlar va 14-15 yoshli o'g'il bolalar uchun 505-550 *g*, qolgan yoshdagilar uchun 705-750 *g* bo'lishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning kiyimi va oyoq kiyimi

Yengil atletikaning kiyimi mayka, trusi va mashq kostyumidan iborat. Qish faslida ob-havoga qarab kiyim kiyiladi. Ochiq havoda mashg'ulot o'tkazganda yengil, issiq kiyimlar kiyish lozim: junli reytuza, sviter, qalpoqcha, junli paypoq. Ustidan shamol o'tkazmaydigan materialdan tikilgan kostyum kiyish mumkin. Yengil atletika mashg'ulotlarida va musobaqalarida maxsus oyoq kiyimlaridan foydalaniladi.

Rasmga joy tashladim

Musobaqalarda qatnashuvchilar boshqalarga nisbatan ustunlikka erishtiruvchi maxsus moslashtirgich tagligining qalinligi 13 *mm* dan ortiq emas.

Maksimal shchiplar soni oyoq tagligida 6 ta va poshnasida 2 ta, balandlikka sakrashda va nayza itg'itishda poshna qismida 4 tagacha bo'ladi.

SHchiplarning chiqib turish uzunligi 25 *mm*, diametri 4 *mm* dan ortiq bo'lmasligi kerak.

Qatnashuvchilar oyoq kiyimsiz bir oyoqda kiyim bilan qatnashuviga ruxsat beriladi.

Qatnashuvchilarning sport kiyimi toza va tartibli bo'lishi lozim.

Sakrash va itg'itish musobaqalarida sport kostyumlarida qatnashish mumkin.

Musobaqa qoidasi

Barcha qatnashuvchilar o'z turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini bilishlari shart. Musobaqa joyiga qatnashuvchilar tartib bilan kelib ketadilar. Ular doimo tayyor holda turishlari lozim, hakamlarning chaqirig'iga muvofiq mashqlarni bajarishlari lozim.

Yugurish – 110 metrgacha bo'lgan masofa qat'iy ravishda to'g'ri yo'lakchalarda o'tkaziladi, qolgan masofalar bo'yicha (krossdan, yo'llarda yugurish va yugurishdan tashqari) “aylana” bo'yicha soat ko'rsatkichiga qarama-qarshi yo'nalishda amalga oshiriladi.

400 metrgacha bo'lgan masofalarga yugurishda har bir qatnashuvchi alohida yo'lakchalarda yuguradi. Yo'lakchalar bo'yicha yugurishdan oldin qur'a tashlanadi (2.3.3, 5.2.1). starterlar dastlabki komandalarni beradi (5.2.3.) – “Startga!” va “Diqqat”. Shundan so'ng yugurishni boshlash uchun otib yoki bayroqchani keskin pastga yo'naltirib “Marsh!” komandasi beriladi.

“Startga” komandasida qatnashuvchi o'zi uchun qulay holatni egallaydi, bunda start chizig'ini, yonidagi yo'lakcha chizig'ini bosish mumkin emas. “Diqqat” komandasida yugurishga shaylanib, har xil harakatlarni to'xtatadi.

400 m masofagacha yugurishda, start olish moslamalaridan foydalanilganda “Startga!” va “Diqqat” komandalari qatnashuvchilarning ikki oyoq va qo'li yo'lakcha yuzasiga tegib turishi lozim.

Agar qatnashchi “Marsh!” komandasidan oldin harakat boshlasa, noto'g'ri start olgan hisoblanadi (falstart). Bunda hamma yugurish qatnashchilari o'z joylariga qaytariladi, qoidani buzganda ogohlantirish beriladi. Ikkinchi marotaba buzgan qatnashuvchi musobaqaning mazkur masofasidan chetlashtiriladi (ko'pkurashchilar uchun ikki marotabagacha falstartga ruxsat etiladi). Ogohlantirish olgan qatnashchi hakamga yuzlanib, ogohlantirishni eshitgani va tushunganligini qo'lini yuqoriga ko'tarib tasdiqlaydi.

Umumiy yo'laklarda o'tkaziladigan yugurish va yurish musobaqalarida har bir qatnashchi harakat qilganda boshqalarga halaqit bermasin.

Raqibning o'ng tomonidan quvib o'tishga ruxsat beriladi, chap tomondan esa faqatgina oldinda ketayotgan yugurish yo'lakchasining qirrasidan shunday uzoqlikda bo'lsinki, unga tegmagan holda o'tib ketsin.

Masofani bosib o'tishda hech kimga yo'l-yo'riq ko'rsatish yoki yordam berish ruxsat etilmaydi.

Alohida yo'lakchalarda yugurishda faqat o'z yo'lakchasida yugurish lozim. O'z yo'lakchasidan boshqa yo'lakchaga yoki trassaga sababsiz tushsa qatnashchi musobaqaning ushbu masofasidan chiqqan hisoblanadi.

Qatnashchi tanasining biror qismi (boshi, qo'li, oyog'i) bilan marra chizig'ini yuzasiga kesib o'tsa, masofani bosib o'tgan hisoblanadi.

Sakrash. Uzunlikka sakrashda har bir qatnashchiga uch urinish beriladi. Shulardan eng yaxshi natija hisobga olinadi. Qatnashchi o'zi uchun belgi qilib qo'yish kerak, biroq u boshqalarga halal bermasligi zarur. Sakrash uchun hakamlardan ruxsat so'raladi. Sakrash uchun ikki daqiqa vaqt beriladi. Sakrash hakamning "Bor!" komandasini aytib, oq rangli bayrog'ini ko'targandan so'ng hisoblanadi. Natijani hisobga olinmaganda "Yo'q!" komandasi aytilib qizil rangli bayroq ko'tariladi. Bunda natija o'lchanmaydi.

Uzunlikka sakrashda g'oliblikni aniqlash uchun final musobaqalar o'tkaziladi. Finalda sakkiz qatnashchi dastlabki natijalarga qarab qatnashadi. Finalda uchta urinishga ruxsat beriladi. Yakuniy natija eng yaxshi ko'rsatilgan (dastlabki va finalda) natijaga qarab aniqlanadi. Finalga chiqa olmagan qatnashuvchilarniki dastlabki natijalarga qarab aniqlanadi. Natijani sakrovchining brusokka yaqin qoldirgan izidan o'lchanadi (19-rasm). O'lchamning nol belgisi izga qo'yiladi.

Musobaqa qaydnomasi quyidagicha yurgiziladi:

- urinish hisobga o'tganda natija quyidagicha yoziladi (masalan: 6,98; 7,21: va shu kabi);

- urinish hisobga olinmaganda "X" belgisi qo'yiladi;

- urinishi o'tkazib yuborganda " – " belgisi qo'yiladi.

Balandlikka sakrashda qatnashgan sportchi faqat bir oyoqda depsinishi shart. Har bir balandlikni zabt etish uchun qatnashchiga uch urinish beriladi. Bir balandlikni uch urinishda zabt eta olmagan qatnashchi musobaqadan chiqadi.

Dastlabki balandlik (6.6.1.) va boshqa keyingi balandliklar bir qatnashchi qolguncha qadar musobaqa nizomi yoki hakamlar kollegiyasining musobaqagacha e'lon qilinishi bo'yicha amalga oshiriladi. Qatnashchi e'lon qilingan istalgan balandlikdan sakrashni mumkin. Musobaqa ro'yxatidan o'tayotganda qatnashchi qaysi balandlikdan sakrashni boshlashini ma'lum qiladi. Musobaqa boshida u bir necha balandlikni boshlashini ma'lum qiladi. Musobaqa boshida u bir necha balandlikdan sakrashni o'tkazib yuborishi mumkin. Lekin belgilangan balandlikda uch marotaba natijasiz urinishdan so'ng musobaqadan chiqadi.

Musobaqa qoidasi quyidagi shartli belgilar bilan yuritiladi:

Natijali urinish – “0”; natijasiz urinish – “x”; o'tkazib yuborilgan urinish – “ – “.

Itg'itish. Musobaqa o'tkaziladigan joyda (7.1.1.) har bir qatnashchi bir-ikki sanab ko'rish bilan urinib ko'rish huquqiga ega. Har bir qatnashchiga uch urinish beriladi. G'olibni aniqlash uchun final o'tkaziladi va yana uch urinish beriladi. Eng yaxshi ko'rsatkich sportchi uchun natija qilib olinadi.

Mashqni bajarish uchun 1,5 daqiqa vaqt beriladi (7.1.7.). Itg'itish “Bor!” komandasidan oq bayroqcha ko'tarilgandan so'ng o'lchanadi. Itg'itish hisobga olinmaganda “Yo'q!” komandasi beriladi va qizil bayroq ko'tariladi. Snaryadni tushgan joyi nayza bilan belgilanadi. Natija snaryadni tushgan joyidan planka yoki halqa qirrasiga yaqin bo'lgan masofa bo'yicha o'lchanadi. O'lchagichni nol belgisi snaryad tushgan joyga qo'yiladi (26, 27-rasm).

Qatnashchining urinishi quyidagi hollarda hisobga olinmaydi: agar tananing istalgan qismi, kiyimi, oyoq kiyimi bilan yoki planka chegarasiga tegib ketsa; aylanani, segmentni, plankani bosib yuborsa yoki tegib ketsa; snaryadni aylana yoki planka tashqarisiga tushirib yuborsa; irg'itgan snaryad belgilangan sektor yoki yo'lak chegarasidan tashqariga tushsa.

Qatnashchi harakatni boshlamasdan avval snaryadni aylana yoki planka tashqarisiga tushirib yuborishi yoki aylana va planka ichiga tushirib yuborishi xato hisoblanmaydi. Granata va yadro itg'itishda xoh turgan joydan, xoh yugurib kelib bo'lsin bir qo'lda amalga oshiriladi. Yadroni dastlabki holatida bo'yni va chakkaga tegib turishi yoki juda yaqin bo'lishi lozim, yadroni yelka chizig'idan yonga yoki orqaga olib ketishiga ruxsat berilmaydi.

Natijalarni o'lchashda 0,02 m gacha kamayish tomonga yadro itg'itishda 0,01 m ga kamayish tomonga og'ish bilan aniqlanadi.

Yengil atletikaning hamma turida bundan boshqa qoida va talablar borki, buni sportchi yaxshi bilishi zarur.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalar musobaqa o'tkazuvchi tashkilot tomonidan tasdiqlangan nizomga ko'ra o'tkaziladi.

Nizom quyidagi bo'limlardan iborat:

- a) maqsad va vazifasi;
- b) o'tkazish joyi va vaqti;
- v) musobaqalarni o'tkazishga rahbarlik qilish;
- g) qatnashuvchi tashkilot va musobaqa ishtirokchilari;
- d) komanda va shaxsiy birinchilikni aniqlash sharti va tartibi;
- e) dastur;
- j) mukofotlash;
- z) tashkilot va ishtirokchilarni qabul qilish sharti;
- i) ishtirok etish uchun talabnoma taqdim etishning vaqti va sharti.

Musobaqalar o'zining harakteri bo'yicha komanda, shaxsiy-komanda birinchiliklariga bo'linadi. SHu bilan birga toifalash, turkumlash kabi maxsus musobaqalar o'tkaziladi. Birinchisi razryad normalarini bajarish maqsadida, ikkinchisi asosiy musobaqalarga ishtirokchilarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Ishtirokchilar musobaqalarga ularning arizalariga asosan qo'yiladi.

Ishtirokchilar musobaqa qoidasini yaxshi bilishlari va unga amal qilishlari zarur.

Musobaqada qatnashayotgan har bir tashkilot o'z vakiliga ega bo'lib, u o'z ishtirokchilarining tarbiyasiga mas'ul bo'ladi va hakamlar kollegiyasi bilan aloqa bog'lab turadi.

Bosh hakam o'zining o'rinbosarlari bilan quyidagilarni amalga oshiradi.

1. Musobaqa nizomi va qoidasiga muvofiq musobaqani tashkil qiladi, tayyorgarlik ko'radi va o'tkazadi.
2. Musobaqa jadvali kunlari va soatlari bo'yicha tuziladi.
3. Hakamlar brigadasi ishlarni taqsimlab beradi.
4. Zarur hujjatlarni tayyorlaydi va yozib boradi.
5. Musobaqaning zarur shartlaridan biri tibbiy ko'rik, ishtirokchi va tomoshabinlarni xavfsizlik choralari tashkil qilish va ko'rishdan iborat.

Musobaqani tashkil qilish va o'tkazishda asosiy ishlarni hakamlar brigadasi amalga oshiradi.

Startyor va uning yordamchilari start beradi, ishtirokchilar start signalidan oldin yugurib ketmasliklari, startda to'g'ri harakatlanishini ta'min etadi.

Marradagi hakamlar ishtirokchilarning marraga kelganlari tartibini aniqlaydi. O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni aylanish hisobini sanaydi; marradagi ishtirokchilar oralig'ini aniqlaydi.

Masofa bo'yicha hakamlar to'siqlardan va estafeta bosqichlarida yugurish qoidasini buzganlarni belgilaydi, ularga so'nggi hal qilish huquqi berilmaydi.

Xronometrist hakam ishtirokchilarni masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydi.

Sakrash va itg'itishdagi hakamlar brigadasi katta hakam, o'lchovchi hakam va kotibdan iborat bo'ladi. Musobaqani sakrash va itg'itish sektorlarida tashkil qiladi va o'tkazadi.

Musobaqaning asosiy hujjatlari quyidagilar hisoblanadi:

- a) musobaqa nizomi;
- b) musobaqaning ko'p va soati ko'rsatilgan jadvali bo'lgan dastur;
- v) musobaqaga qatnashish uchun ariza;
- g) ishtirokchilarning kartochkasi;
- d) musobaqa qaydnomasi.

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YENGIL ATLETIKA
FEDERATSIYASI**

Tur

Jinsi

Qatnashuvchining №

Ismi, sharifi

Tug'ilgan yili

Qatnashadigan turi bo'yicha razryad

Viloyat, tuman, shahar

Trenerning ismi, sharifi KSJ, idora

BO'SM,

OSMM

Natija

Sana	Musobaqa turi	Natija	Razryad	Joyi	Ochkolar
		Kvalif.			
		1/4			
		1/2 (asosiy)			
		final			

Yengil atletika musobaqalarida qatnashish uchun talabnoma

Musobaqaning nomi

Tashkilotning nomi

t-b №	Ismi, sha- rifi	Tug'il gan yili	Sport unvoni raz- ryadi	Sha- har tash- kilot	Qat- na- shuv- chi nom- eri	Yugurish	Sak- rash	Uloq- tirish	Yurish	Ko'p ku- rash	Shifokor imzosi, muhur (har bir qatnashuvchi uchun alohida

Jamoa raisi _____
ismi, sharifi

Jamoa sardori _____
ismi, sharifi

Sport kiyimining rangi: mayka _____
trusigi _____ talab qilgan hamma qat-nashchilar,
kerakli mashg'ulotdan o'tdilar va sog'lik holatiga
binoan musobaqada qatnasha olmadi.

M. O'. Shifokor _____
imzo

M. O'. Tashkilot boshlig'i _____
imzo

1. Dasturda ko'rsatilgan hamma nomyerga qatnashish uchun talabda shu mavsumda ko'rsatilgan eng yaxshi natija ko'rsatiladi, natija bo'lmasa "x" belgisi qo'yiladi.

2. Dasturning ma'lum bir nomeri bo'yicha shaxsiy birinchilikda qatnashish uchun natija yoki "x" belgi qo'yilib doiraga olinadi.

3. Hakamlar kengashiga 2 nuxsa talabnoma topshiriladi, uni bittasi kotib tomonidan "qatnashchilarning nomerlari" grafasi to'ldirilgandan keyin jamoa boshlig'iga qaytariladi.

4. Hamma grafalarni to'ldirish majburiydir. To'liqligicha to'ldirilmagan talabnoma hakamlar kengashi tomonidan qabul qilinmaydi.

YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARINING PROTOKOLI

Jahon rekordi _____
 O'zbekiston rekordi _____
 Rekord _____

Boshlandi _____
 Tugallandi _____

Stadion _____ Sana _____

	Ismi, sharifi	T ug'il-gan yili	Qat nashuv- chining nomeri	S Hahar	SJ	Urinib ko'rish natijalari 1 2 3	oyi	chko

Katta hakam

Kotib

Hakamlar

YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARINING PROTOKOLI

Musobaqaning nomi

Balandlikka sakrash (langar cho'p bilan) _____ uchun

O'zbekiston rekordi _____ Shartli belgilar:

Rekord _____ 0 - balandlik olindi

Boshlandi _____

Rekord _____ - o'tkazib yuborilgan urinish

Tugallandi _____

x - hisoblanmagan urinib ko'rish

Stadion _____

Sana _____

Tartib	Ismi, sharifi													P	NP	VP	URNI

P - Oxirgi balandlik olingan – urinib ko'rish

Katta hakam _____

NP – Hisoblanmagan urinib ko'rinishlar soni

Hakam _____ kategoriyasi _____

VP – Hamma urinib ko'rinishlar soni (hisob- imzo
langan va hisoblanmagan).

Kotib (a) _____

Shahar _____

imzo ismi sharifi

Hakamlar 1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

Yengil atletika ilmiy tekshirish usullari

Yengil atletika bo'yicha mutaxassislar o'zlarining har kungi faoliyatida mashg'ulot paytida tashkilotchilik ishlarini, boshqarish faoliyatini doimo hal qilishlariga to'g'ri keladi. Buning uchun ular o'z bilimlarini yangilab turishlari va boyitishlari, masalani qabul qilishda ularning aktiv hayotga tadbiq etishda tashabbuskor, javobgar, printsiptialli bo'lishlari kerak.

Agar mutaxassis ilmiy tafakkurga ega bo'lsa, musobaqa mashg'ulot, dam olish vaqtida kelgan har xil ma'lumotlarni tahlil qilishni bilsa, bularni amalga oshirish mumkin.

Talabalar oliy o'quv yurtlarida o'qish jarayonida iloji boricha to'liq bilimlarni, ilmiy metodlarni egallashlari, tekshirish masalalarini mustaqil echishni o'rganishlari kerak. Talabalarni o'quv-tekshirish ishlari (UIRS) o'quv programmasini majburiy qismi hisoblanadi va dars paytida yoki darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladi. Bu tekshirish elementlarini lektsiyaga, seminar, praktik va laboratoriya mashg'ulotlarida ishlatish, pedagogik praktika vaqtida o'kuv vazifalarini tekshirish xarakterida, yengil atletika metodikasi va nazariyasidan referatlar yozishda qo'llaniladi.

Talabalarni ilmiy-tekshirish ishlari (NIRS) o'quv programmasini majburiy qismi bo'lib hisoblanmaydi va darsdan tashqari vaqtda bajariladi. NIRS talabalarni ilmiy to'garaklarda, konferentsiya va konkurslarda, ilmiy-texnik ko'rgazmalarda qatnashishni, shuningdek davlat byudjeti va xozdogovor (xo'jalik kelishish) tematikasi bo'yicha ilmiy-tekshirishlarni bajarish, terma komandalarni ilmiy-metodik ta'minlash bo'yicha kompleks gruppalar ishida qatnashish mo'ljallanadi.

Yengil atletika tekshirish metodikasi

Jismoniy tarbiya institutlarining trenerlik fakultetlari uchun yengil atletika bo'yicha o'quv programmaga muvofiq talabalar o'qish jarayonida asosiy tekshirish metodlarini o'rganishlari kerak. Ilmiy tekshirishlar bajarilayotganligi to'g'risida ma'lumotlar, shuningdek sport sohasida ham yil sayin ko'paymoqda. Faqat dissertatsiyalargina yengil atletika bo'yicha 1970 yilda 200 dan oshiq yozilgan edi. Ularda yengil atletlarning tayyorgarligi, yoshiga nisbatan jismoniy rivojlanish darajasi, harakatlanish qobiliyati va boshqa turli savollar ko'rib chiqilgan. Bajarilgan tekshirishlar natijalari, chunonchi, chet el nashrlarida ham o'z aksini topadi. Bizning mamlakatda va chet elda sistemali ravishda ilmiy tekshirishlar natijalari

ilmiy-metodik va ilmiy konferentsiyalarda (anjuman), simpozumlarda keng muhoqama qilinadi. Talabalar uchun tekshirishlar metodidan biri adabiyotni tahlil qilishdir (albatta birinch o'rinda yengil atletika bo'yicha, keyin esa bilimning boshqa sohalari bo'yicha).

Nashrlar bilan tanishib, talabalar adabiyotni teskari xronologik tartibda yig'ib olishlari kerak, ya'ni oldin hozirgi davr nashrlari, keyin oldingi davr nashrlari. U bu material qanday usul bilan olinganligi, natijalarni qanchalik ishonchliligi, bitta savolni har xil nuqtai nazardan qarab chiqishni, mashhur trenerlar tajribasini yoki mashhur sportchilarning tayyorgarlik sistemasini o'rganish va analiz qilishga e'tibor berishi kerak. Keyingi tekshirish metodi hujjatli materiallarni analiz qilish, mashg'ulotlarni shaxsiy kundaligini, musobaqalar natijalarini, kuchli yengil atletlarni mashg'ulot kundaliklarini va boshqalarni analiz qilishga mo'ljallangan. Mashg'ulotlar kundaligini analiz qilishni to'g'ri bajarishdan oldin uni to'g'ri to'ldirish lozim. Yengil atletikaning har bir turida asosiy mashg'ulot choralari klassifikatsiyasiga muvofiq mashg'ulotlar nagruzkalari dinamikasini musobaqalar natijalari bilan taqqoslash, mashg'ulotlar protsessini tashkil qilish effektini baholashga ijozat beradi. Mashg'ulotlar nagruzkalarini analizidan olingan natijalar grafigiga muvofiq mikro yoki mezotsikl holatida berilishi kerak.

Pedagogik kuzatish. Bunga plan asosida analiz qilish va o'quv-tarbiya protsessini tashkil qilish usuli bahosi kiradi, bunda kuzatuvchi bu protsess kuzatilayotganda qatnashmaydi.

Pedagogik kuzatishning har kungi kuzatishdan farqi shundaki, unda kuzatish predmetini aniq belgilanganligi va kuzatilayotgan faktlarni ishlab chiqilgan sistemasini qayd qilib borilishidir.

Pedagogik kuzatishning asosiy kamchiligi shundaki, unda aniq sub'ektni bahoviy ko'rinishi va kuzatilayotgan pedagogik protsesslarni aniq registratsiya qilinishining qiyinligidadir. SHuning uchun kuzatuvchiga boshqa tekshirish metodlaridan foydalanilgan holda ma'lum bir yordam beriladi, ya'ni xronometriyasi olinadi, kinos'emka qilinadi, pul'sometriya va boshqalar qilinadi.

Ochiq kuzatish deb, o'qituvchi va student kuzatuv olib borilayotganligiga aytiladi.

Yashirin kuzatuvda esa, o'qituvchi va talaba kuzatuv olib borilayotganligini bilishmaydi va ularni xatti-harakatlari tabiiyligicha qolaveradi. Pedagogik kuzatishlar vaqt belgisiga qarab uzluksiz va bo'lingan bo'ladi.

Bunda hodisalarning asosiy xususiyatlari o'rganiladi. Pedagogik kuzatish jarayonida bir nechta mustaqil kuzatuvchilar bilan birgalikda olib borilsa, aniq ma'lumotlar olish mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonini shunday tomonlarigina, ya'ni o'qitish va tarbiya jarayonini buzmasdan qayd qilish pedagogik kuzatish ob'ekti bo'lishi mumkin.

O'quv rejasida yengil atletika bo'yicha pedagogik analizni o'quv praktikasini vaqtida bajarish ko'zda tutilgan. Bu topshiriqni bajarishda o'quv gruppasi 3-4 odamdan iborat brigadalarga bo'linadi. Brigadalar faoliyatining taxminiy yo'nalishi shunday bo'linadi:

Brigada A – darsni boshlanishida, asosiy va oxirgi qismlarida topshiriqni bajarilish analizi.

Brigada B – o'qituvchi va o'quvchini mashqni bajarilishini kuzatish.

Brigada V – darsda qo'llaniladigan metod va vositalarni analizi, maxsus va umumrivojlangan mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish, darsda gruppali, individual metodlardan foydalanishning to'g'riligi va boshqalar.

Brigada G – darsning umumiy va motor zichligi analizi.

Brigada D – 2 ta bajaruvchining qiyshiq pulsi analizi.

Brigada E – darsning emotsional bahosi, gruppaga bilan aloqa, xatolarni topish va tuzatish.

Dars tugagandan so'ng studentlar olingan materialni sistemalashtiradilar, kattalar brigadalarda qisqa axborot qiladilar. O'qituvchi pedagogik kuzatishdan olingan natijalarni umumlashtirib, differentsiyalashgan bahoni aniqlaydi.

Pedagogik tajriba ilmiy-tekshirish metodiga o'xshab, tekshiruvchiga ikkinchi darajali ta'sirlarni bartaraf qilishda zarur sharoitni tug'dirish ko'zda tutiladi.

Tajriba o'tkazish jarayonida shartlarni tekshirish jarayonida tekshiruvchini to'g'ridan-to'g'ri aralashishi mumkinligi ko'zda tutiladi. Uning shartlari esa ko'p yoki kam darajada jismoniy tarbiya jarayonini o'ziga xos sharoitidan farq qiladi. Darajasiga bog'liq bo'lgan holda shart-sharoitlar o'zgarishini shunday farqlanadi: tabiiy, modeli va laboratoriya sharoitidagi tajribalar.

Tajriba ayrim faktlarni aniqlashga yoki biron-bir ko'rsatkichlarni taqqoslashga qaratilishi mumkin. Tajriba oxirida jismoniy tayyorgarligi, yoshi, jinsi o'xshash gruppalar qatnashadi, lekin mashg'ulotlarni biron-bir faktlari bilan (ya'ni nagruzkaning hajmi, mashg'ulotlarning yo'nalishi va

boshqalar) farq qiladi. Umumiy qabul qilingan qo'llanma bo'yicha shug'ullanadigan gruppalarni kontrolnyy deymiz, boshqalarni esa tajribali. Tajribani yakunlash uchun matematik statistika metodi ishlatiladi.

Yengil atletika mashqlari texnikasini analiz qilish

Praktik mashg'ulotlarda har bir student sakrash, yugurish va itg'itish texnikasi elementlarini baholash mahoratini egallamog'i kerak.

Texnikaning eksport bahosi. Mashqlar texnikasini eksport bahosi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilishda mashqlanayotganlar 3 ta brigadaga bo'linadi – A, B, V. Hamma talabalar bilan o'tkazilgan mashqlarni umumiy qismidan keyin A brigada masofaga yugurish texnikasini ko'rsatishga tayyorlanadi. B Brigada va V brigada mashg'ulot uchun joy tayyorlash, tajriba olib boruvchilar joylashishini aniqlash bilan shug'ullanadilar. Keyin A brigadadagi har bir talaba 60-10 m ga bo'lgan yugurishni bajaradi, tajriba olib borayotganlar texnikani bahosini o'tkazadilar. Undan keyin A brigada tajriba olib boruvchilar gruppasiga o'tadilar va B brigadasi bilan birgalikda uzunlikka sakrash texnikasi bahosini o'tkazadilar. So'ngra V brigadasi yadroni otishni ko'rsatadilar, A va B brigadalari tajriba qiluvchilar rolida chiqadilar. Texnikaning har bir elementi 5 ball sistemasida baholanadi. YAqin masofaga yugurishda start, start olib yugurish, masofa bo'yicha yugurish va marraga etib kelish baholanadi. Uzunlikka sakrashda dastlabki holat, tez yugurish, zarb bilan itarilish, sakrash, yerga tushish baholanadi.

Ballarni jamini chiqarishda o'rta arifmetik baho aniqlanadi, bundan tashqari, juda yaxshi bajarilgan mashqlar ballarini jami 100 ga ko'paytiriladi. SHundan keyin, mashqlarni bajarilish texnikasiga muvofiq protsent belgilanadi.

Shunga o'xshash tarzda yengil atletikaning qolgan turlari texnikasining eksport bahosi o'tkaziladi.

Texnikani analiz qilishda asboblari ishlatish metodlari orqali tekshirish

Bu tekshirish yanada ob'ektivroq va ishonchliroq ma'lumotlar olishga imkon beradi.

Yengil atletikada juda ko'p ishlatiladigan metodlar quyidagilar: kinematografiya (kinosyemka, stereofotogrammetriya, videozapis) jismni uzunligini ko'chirish analizida, vertikal va uzunasiga OTSM jismni va uning

zvenolarini ko'chirish aniqlanadi; tenzodimografiya o'zaro harakatning tayanchi yoki "snaryad-otuvchi" sistemasida dinamikani o'zgarishlarini analiz qilishda; podometriya – opor va fazoviy pallalar vaqtini analiz qilish uchun va boshqalar. Silliqlik va to'siqli yugurishlar texnikasini analiz qilish, instrumental metod yordamida aniqlanadi: masofa va masofa chizig'ini engishda vaqt va tezlik. (Masalan: 100 m yugurishda birinchilar 30 m, 30-60 m, 60-80 m va oxirgilari 20 m masofa); qadamlar tempi va uzunligi, opor va fazo vaqtidagi vaqt, tayanch oyog'ini rostlash va amortizatsiya fazasi; tayanch oyog'ini o'rnatish va itarilish, ko'p amortizatsion bukish momentida tizza bo'g'inida burchak, tayanch bilan o'zaro harakatda dinamik xarakteristika va boshqalar.

Yengil atletikada itg'itish texnikasini analiz qilish protsessida juda zarur xarakteristika shulardan iborat: tezlik va snaryadning uchish burchagi, burchakli tezlik va snaryadni aylanish radiusi (burilishdan itg'itishga); asosiy jism zvenolarini fazoga oid xarakteristikani (masalan otishdan oldin); oporli va oporsiz fazalarni uzoqligi va boshqalar.

Yengil atletikada sakrashlarni analiz qilish texnikasida quyidagi xarakteristika qayd qilinadi: ritmi, tezligi, uzunligi va yugurishda qadam chastotasi; tezlik va OTSMT uchish burchagi; oyoqni o'rnatish va itarilish burchagi, tizza bo'g'inini amortizatsion bukish hajmi; itarilishni dinamik xarakteristikasi va boshqalar.

Analiz natijasida olingan xarakteristikada kvalifikatsiyaga muvofiq sportchilar texnik mahorati normativ ko'rsatkichlar bilan solishtiriladi. Olingan ma'lumotlarga binoan texnikaning effektivligi to'g'risida, uning yo'nalishlarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish haqida xulosa qilinadi.

Yengil atletlarni pedagogik tekshirishlar o'tkazishda studentlarni amaliy ishlar malakasini egallash UIRSning muhim bo'limi hisoblanadi va sportchilar tayyorlashda sistemasini ajralmas qismidir. O'quv-mashg'ulot protsessini boshqarishda o'z ichida quyidagi bosqichlarni oladi: ma'lumot yig'ish, uni analiz qilish va qaror qabul qilish.

Ma'lumot yig'ish kompleks kontrol protsessida amalga oshiriladi, bunda sportchini musobaqalashish faoliyati, musobaqalashish va mashg'ulot nagruzkalar dinamikasi, sportchini o'zgarish holati ob'ekti bo'lib hisoblanadi. Yengil atletikani kompleks kontrol protsessida qo'llaniladigan, asosiy tekshirish metodlari 200 jadvalda berilgan.

Musobaqalashish faoliyati.

Musobaqaning asosiy funksiyalaridan biri rag'batlantirish, o'quv sport natijalarini va sportchilar bilan tarbiyaviy ishlarni tekshirish musobaqada olingan ob'ektiv bahodan, tashkilot va mutaxassislarning keyingi ishlarini natijalariga bog'liq.

Musobaqani quyidagilarga ajratish mumkin:

a) tayyorlovchi va yana kontrol, asosiy maqsadi tayyorgarlik darajasini aniqlash;

b) keltiruvchi, asosiy maqsadli musobaqalarga sportchilarni baland tayyorgarlikka olib kelish;

v) tanlov, maqsadli katta musobaqalarda qatnashishga sportchilarni tanlash;

g) asosiysi, (shahar, respublika, mamlakat chempionatlari katta xalqaro musobaqalar).

Musobaqa sharoitida yengil atlet sportchini o'rganishda, uning shaxsini ko'p tomonlarini, sifatlarini funktsional imkoniyatlarini baholash mumkin, garchi shu vaqtda musobaqalar shakllanish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalashish faoliyatini tekshirish protsessida sport texnikasini effektivligini aniqlash, sportchi hulqini taktikasini kontrol qilish, organizmni bioximik va fiziologik reaksiyalari baholanadi, musobaqa vaqtida qanday tekshirilsa, musobaqadan so'ng ham shunday tekshiriladi. Vaqtini o'tish oralig'iga bog'liq holda bir holatdan ikkinchi holatga o'tish zarurligini sportchilarni 3 ta holati ajratilgan:

1. Etapli holati sportchi muvaffaqiyatlarini ko'rsatishda imkoniyatlarini aks ettiradi va bular bir muncha uzoq vaqt saqlanadi.

2. Odatdagi holat bir yoki bir nechta mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradi.

3. Operativ xolat bir marta bajarilgan jismoniy mashqlar ta'sirida o'zgaradi.

Sportchilarni bu tip holatlarida muvofiq holatni 3 ta asosiy pedagogik kontrol belgilanadi.

Operativ kontrol – protsessida tez vaqt ichida sportchini holati jismoniy mashqlarni bajarishdan keyin seriyalarni mashqlar bajarishda yoki mashg'ulot vaqtida baholanadi.

Operativ kontrol natijalari orqali mashqlar va seriyali mashqlar orasidagi eng qulay dam olish tanaffuslari aniq belgilanadi, mashg'ulotlar nagruzkasini hajmi jismoniy mashqlar seriyalarida ifodalanadi. Masalan:

mashg'ulot protsessida yuguruvchi sportchi 6x150 yugurib o'tishi kerak, tezlik bilan 89-90% 3 minut dam olish tanaffusi bilan.

Berilgan dam olish rejimida sportchi tezlik bilan yugurishni 3-masofasidan keyin zarur tezlik bilan vazifani bajarishdan holi bo'lmaydi. Bu holatdan chiqishni bir necha yo'llari mavjud:

1. Mashg'ulotni seriali o'tkazish, ya'ni ikki yoki uch marta yugurish, bunda seriyalar orasidagi dam olish vaqtini uzaytirish;
2. Mashg'ulotni ikki qismga bo'lish (ertalab va kechqurun);
3. Ishni tezligi keskin ravishda tushganda mashg'ulotlarni to'xtatish.
4. Mashqlarni berilgan tezlik bilan bajarish sharti bilan dam olish vaqtini to'liq tiklangunga qadar uzaytirish.

Kundalik kontrol – ma'lumot yig'ish vazifasini hal qiladi, mashg'ulot nagruzkalarini bajarish ta'siri ostida sportchi holatini har kungi tebratishlarini baholashga imkon beradi. Kundalik kontrol mashg'ulotgacha va mashg'ulotdan keyin o'zini sistemali baholash asosida amalga oshiriladi.

Bosqichli kontrol (etapli) – tugallangan tayyorlanish tsikliga nisbatan ko'pgina mashg'ulotlarni jamlash tufayli tushishda sportchilar holatini o'zgarish bahosini vazifalarini hal qiladi.

Qayd qilingan ko'rsatkichlar yengil atletlarni ko'pincha sport-texnik mahorati darajasini aniqlashda texnik mahoratini va etakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish darajasini baholash kerak. Etap kontrolini vaqti-vaqti bilan o'tkazish 4-6 haftada bir martadan iborat va tayyorlanishni o'rta tsiklining oxirida (mezotsikl) o'tkaziladi. Etapli kontrolning natijalari asosida bajariladigan mashg'ulot nagruzkasini kumulyativ effekti to'g'risida xulosa qilinadi va juda zarur sharoitda kelgusi mezotsiklda mashg'ulot planini tuzatilishi o'tkaziladi. Bunda qayd qilinadigan tayyorgarlik ko'rsatkichlari kvalifikatsiyaga muvofiq sportchilarni maxsus jismoniy, texnik, taktik, funktsional tayyorgarligini ko'rsatkichlarini normativlari bilan solishtiriladi.

Yengil atletika turi bo'yicha turli kvalifikatsiyali sportchilar tayyorgarlik ko'rsatkichlarini normativlari darslikni tegishli bo'limlarida keltirilgan. Normativ ko'rsatkichlari tayyorgarlik xarakteristikasi bilan solishtirganda, mashg'ulotni bajarilish effektligini har bir sportini kuchli va zaif tomonlarini baholash mumkin, individual kamolatga etkazishda eng afzal yo'nalishlarini aniqlash mumkin.

Masalan: 100 m va 200 m ga yugurish natijasi 10-22 sekundda maksimal tezlikni saqlash sportchi qobiliyatiga bog'liq. Bu qobiliyat turli

ko'rsatgichlar bilan belgilanadi: bioenergetik, kuch tezligi, texnikasi va boshqalar.

SHuning uchun har qanday test natijasi shu ko'rsatgichlarga bog'liqligi, sprinterni etapli kontroli uchun ishlatish mumkin.

Masalan: 60 m + 300 m gacha bo'lgan masofada bir marta yugurish, har mashqqa yaqinlashishdir.

Irg'ituvchini etapli kontroli uchun musobaqa natijalariga yaqin bo'lgan natijani bajarishda yengillashtirilgan yoki og'irlashtirilgan snaryad ishlatiladi.

Ilmiy-tekshirishlarni tashkil qilish va o'tkazish

Ilmiy-tekshirishlarni tashkil qilish va o'tkazishni umumiy sxemasini keltiramiz.

Adabiyotni va praktikani analizi

Adabiyotni
tematik tanlash

Tema tanlash

Tekshiruvchini
kundalik tutishi.
Nomini ifodalash

Vazifani belgilash

Gipotezani ishlab chiqish

Tekshirish rejasi

Tekshiruvchilarni tanlash

Tekshirish metodini tanlash

Yordamchilarni tayyorlash

Hujjatlarni tayyorlab
qo'yish

Sharoitlarni tashkil qilish

Materialni yig'ish

Materialni qayta ishlash

Natijalarni rasmiylashtirish

Praktikada qo'llash

Tekshirish temasini tanlashda ilmiy fikr va oldingi praktikaning analiz qilish, adabiyotni manbasini o'rganishdan bevosita kelib chiqishi kerak. Tekshirish mavzusi avvalom bor aktual bo'lishi kerak, nazariya va amaliyotni konkret savollarini echishda uning ahamiyatini bahosi nazarda tutiladi. U qoida bo'yicha ilmiy-tekshirish ishlarini yo'nalishlari bilan bog'liq bo'lishi kerak va kollektiv tekshirish sharoitida ayrim savollarni individual echilishini nazarda tutadi. Mavzuni tanlashda tekshiruvchini moddiy imkoniyatlarini hisobga olish zarur (tekshiruvchilar sostavini, apparatlarni mavjudligini), ularni nazariy tayyorgarlik darajasini tekshirish o'zining qat'iy chegaralari bo'lishi kerak, negaki juda keng mavzu bir tekshiruvchiga uning hamma aloqalardagi voqealarini o'rganishiga yo'l qo'ymaydi. Tekshirish vazifalarini belgilashda ifodalanishi ko'zda tutadi va shunday savollar tanlanadiki, ilmiy ishni fikrini, uning asosiy aspektlarini aks ettirishi kerak. Vazifalarni soni uning murakkabligiga bog'liq, bajaruvchilar soniga, tekshirishni davomiyligiga va boshqa (faktorlar) omillarga bog'liq.

Tekshirish vazifalari odatda ularning o'zaro aloqadorligini mo'ljallanadi, ya'ni bir vazifani echmay, ikkinchisiga o'tib bo'lmaydi. Tekshirishni hamma vazifalarini echish butun tekshirishni tamomlanishi mo'ljallanadi. Qandaydir hodisalarni tushintirish uchun oldinga suriladigan ilmiy taxminni – gipoteza deb atash qabul qilingan.

Gipotezani ishlab chiqish manbalari shulardan iborat:

- 1) pedagogik tajribani umumlashtirish;
- 2) mavjud bo'lgan ilmiy faktlarni analiz qilish;
- 3) ilmiy nazariyani keyingi rivojlanishi.

Gipoteza oqilona fikr va intuitsiya asosida tug'iladi. Gipotezani mustaqilligi quyidagi vaziyatlarda aniqlanadi: (Ashmarin B.A., 1987).

1. Gipoteza printsiptial teshirishga ega bo'lishi kerak;
2. U oldin belgilangan ilmiy faktlarga ziddiyatlik qilmasligi va printsiptial sodda bo'lishi kerak;

3. Gipoteza o'rganilayotgan hodisalarni mohiyati tashkil qiluvchi savollar doirasini tushuntirishi kerak, nazariy va amaliy tajribali dalillarga ega bo'lmagan tushunchalarni kiritishi kerak emas.

4. Gipoteza taxmin sifatida ehtimollik xarakteriga ega, lekin bunday ehtimollik logik dalillarga ega bo'lishi kerak.

Tekshirish rejasi – tekshirish metodikasi asosiy savollarini ichiga oladi, harakat programmasini, vazifasini, tekshirish metodi va tashkil qilish, ishni kalendarli bosqichi, harajat smetasini va boshqalarni xarakterlaydi. Ishni borishida reja albatta detallashtiriladi va aniqlanadi.

Tekshirish metodlarini tanlash – ilmiy ishni konkret vazifalari aniqlanadi.

Metodlarni yaroqliligini tekshirish ishini konkret vazifalarini echishda quyidagi asosiy talablar orqali xarakterlash mumkin (B. A. Ashmarin 1978):

1) metod harakat omillari birgalikda aniq bir mustahkamlikka ega bo'lishlari kerak, ya'ni tekshirish ob'ektini shunday holini aks ettirishi kerakki, u tajriba omillar harakati orqali chaqirilgan bo'lsin.

2) metod boshqacha holatlarga nisbatan aniq tanlash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak, ya'ni aks ettirilishi kerak bo'lgan narsani tekshirish topshirig'iga muvofiq qayd qilinishi kerak.

3) metod hajmga ega bo'lishi kerak, ya'ni maksimal ma'lumot berishi kerak.

4) metod unumli (ishonchli) bo'lishi kerak, ya'ni o'xshash natijalar berish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Quyidagi shartlarda ularni ko'rish mumkin:

a) eksperimentator bir necha bor faqat bir gruppaga shug'ullanuvchilar bilan tekshirish o'tkazish;

b) bir eksperimentator o'xshash gruppaga shug'ullanuvchilar bilan tekshirish o'tkazish;

v) turli eksperimentatorlar bir gruppaga shug'ullanuvchilar bilan tekshirish o'tkazish.

Tekshiruvchilarni tanlash va tekshirish metodini tanlashdan keyin yordamchlarni tayyorlash zarur. Hujjatlarni tayyorlab qo'yish, tekshirish shartlarini tashkil qilish kerak.

Tekshirish natijalarini imkoni boricha tamom bo'lishi bilan ishlab chimish zarur. O'rnatilayotgan hodisalarni sonini baholashda matematik statistika metodini ishlatish kerak.

Tekshirish adabiy – grafik bezatishda qo'lyozma tuzishni umumiy qonunlarini va standartlarga muvofiqligini albatta hisobga olish kerak, illyustrativli material va adabiy matn bir-birini to'ldirib turishi kerak, lekin takrorlanishi mumkin emas.

Material formasini tanlashda umumiy talab uning aniqligi va o'quvchilar uchun tushunarli bo'lishidir. Ishda boshqa avtorlarni nashr qilingan narsalaridan: jadval, rasm, tsitatalarni aralashtirish nojoizdir. Adabiyotlar ro'yxatida hamma manbalar keltirilishi kerak.

ADABIYOTLAR

- Andris E. R. Obuchenie begu, прыжкам i metaniyam.
Savelyev YU. M. T., Izd. Ibn Sino, 1990 g.
- Alabin V. G. Trenajery i spetsialnyye uprajneniya v
Malyxina L. A. legkoy aletike. M., FiS., 1976 g.
- Arzumanov G. G. Planirovanie i kontrol v uchebnom
Malyxina L. A. protsesse po fizicheskomu vospitaniyu v shkole.
Metodich. rekomendatsii dlya studentov
UzGosIFK. T., 1989 g.
- Barishev V. N., Pedagogicheskaya praktika v shkole,
red. Metodich. ukazaniya dlya studentov fak-ta
fizicheskogo vopitaniya. -Zaporozhye, 1986 g.
- Legkaya atletika. Uchebnik dlya
Voronkin V. I. institutov fizkultury. M., FiS., 1989 g.
- Ozolin N. G.
- Primakov YU. SHkola lekoy atletiki. M., FiS., 1962 g.
- N. Begayte krossy. M., FiS., 1970 g.
- Korotkov A. V.
- Laxov V. I.

MUNDARIJA

Kirish

Yengil atletikaga kirish

Yengil atletikada yugurishlar texnikasini o'rganish

Yengil atletikadagi sakrashlarning texnikasini o'rganish

Balandlikka sakrashni o'zlashtirish uchun mashqlar

Uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish uchun mashqlar

Yengil atletikadagi uloqtirishlar texnikasini o'rganish

Yengil atletikani o'rganish asoslari

Yengil atletika turlari texnikasi va maxsus mashqlarni o'rganish

Yengil atletika mashqlari texnikasini o'rganishning namunaviy sxemasi

Texnikaning o'lchamlari

Yugurish texnikasiga o'rgatish uslubi

Yadroni itqitish texnikasiga o'rgatish uslubi

Granata uloqtirish texnikasiga o'rgatish

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubi

Diskni uloqtirish texnikasiga o'rgatish uslubi

Kross yugurish

Estafetali yugurish texnikasiga o'rgatish uslubi

Dars konspekti

Dars xronometraji bo'yicha ma'lumotlarni hisobga olish

Dars yurak-qon tomir urish ma'lumotlarini hisoblash

Yosh guruhlari va jinsiga qarab yadro og'irligi va diametri

Yengil atletikada ilmiy tekshirish usullari

Adabiyotlar

YENGIL ATLETIKA

Muharrir
Texnik muharrir
Mutahhis

Bosishga ruxsat etildi 00.00.00. Qog'oz bichimi 60x84 1/16
Hajmi 00,00. 00-10 raqamli shartnoma. Adadi 200 nusxa.
000-son buyurtma. Bahosi kelishilgan narxda.

Nashriyot

Bosmaxona