

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

YENGIL ATLETIKA

(YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI)



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

**YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK
SPORT TURLARI
(YENGIL ATLETIKA)**



CHIRCHIQ-2019

Mazkur o'quv qo'llanma yengil atletika bo'yicha zamonaviy adabiyotlar, Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsatsiyasi (IAAF) ning musobaqa qoidalari, hujjatlari va yengil atletika sohasida amaliy tajribalar asosida yaratilgan. Barcha ma'lumotlar dolzarb hamda nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan maktab, oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya o'qituvchi va trenerlari uchun mo'ljallangan.

Mualliflar

I.D.G'aniboyev - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi;

G'.S.Xo'jamkeldiyev - O'zDJTSU, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

To'xtaboyev N.T. - Milliy terma jamoalarni saralash(selektsiya), shakllantirish va tayyorlash boshqarmasi boshlig'i, oliy toifadagi hakam.

Olimov M.S. - p.f.n., dotsent, yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri, milliy toifadagi hakam.

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

Sh.Mirziyoyev

KIRISH

Yurtimiz o'z istiqboliga erishgandan so'ng hozirgi kungacha jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratib kelmoqda. Bu borada juda katta ishlar amalga oshirildi. Sportchilarimiz osiyo va jaxon maydonlarida yuqori natijalarga erishib kelmoqda. Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olgan deyarli barcha turlar yurtimizda rivojlanib kelmoqda va shu qatori Yengil atletika sport turi ham yuqori darajada rivojlanmoqda. Yengil atletika sport turi ommaviy sport turlaridan biri hisoblanib ushbu sport turi bilan Respublikamizda maktab o'quvchilari, akademik litsey va kollej o'quvchilari, institut va universitetlarning talabalari, harbiy xizmatdagi askarlar va ofitserlar, ko'ngilli sport jamiyatlari ming-minglab kishilar shug'ullanishadi. Bu sport turining bunday ommaviy tus olishi, respublikamiz Prezidenti va xukumatning O'zbekistonda jismoniy tarbiya harakati oldiga qo'ygan vazifalarni amalga oshirish xalqimizning jismoniy barkamol bo'lib o'sishiga, ularning salomatligini mustahkamlashga, yoshlarni vatan himoyasiga va mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

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 mashg'ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab sport to'garagida o'tkaziladi.

Umumta'lim maktab o'quvchilarning va yoshlarning jismoniy tarbiya dasturida ham yengil atletika mashqlariga keng ravishda o'rin berilgan.

Yengil atletikada shug'ullanuvchilarni tayyorgarlik darajasini baholash, bu sport turi bilan shug'ullanuvchilarni 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.

Yengil atletika mashqlari bilan muntazam shug'ullanganlarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimi mustahkamlanadi, mushaklarning garmonik rivojlanishi ta'minlanadi, bo'g'inlardagi harakatchanlik yaxshilanadi va asab-mushak koordinatsiyasi takomillashadi.

Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarining mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tiborga olish zarur. Ma'lumki, kishi organizmining o'sishi, shakllanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmning shakllanishi bilan birga, bolaning suyak tizimi ham rivojlanadi. To'qimalardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi.

Turli xil jismoniy mashqlar ichida yengil atletika mashqlari insonni har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy o'rinni egallaydi. Xususan, turli xil yugurish, sakrash, uloqtirishlar har bir jismoniy tarbiya darsining tarkibiy qismiga kiritilgan. Yengil atletika mashqlarining ahamiyatliligi shundaki, maktabda sport to'garaklari mashg'ulotlarida, yozgi dam olish oromgohlarida keng qo'llaniladi. Yengil atletika turlaridan "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus test sinovlari majmuasiga ko'pgina mashqlar kiritilgan.

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, 24 turi ayollar Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni har bir mahalla, oila, qolaversa, keng jamoatchilik orasida tatbiq etish uchun barcha shart-sharoitlar yaratilgan.

O'quvchi-yoshlar o'rtasida "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari keng ommalashdi. Shu bilan birga, sport inshootlarini qurishga alohida ahamiyat berildi. Farzandlarimizning sportga qiziqishi va intilishini, kerak bo'lsa, mehriini aynan bolalik davridanoq uyg'otish sport uning hayotida doimiy hamrox bo'lib qolishiga ishonitirish ko'zlangan maqsadga hamohangdir. Farzandlarimizni bog'cha va maktab yoshidan sport olamiga jalb etish davr talabiga aylandi. Bu haqiqatga har birimiz o'z hayotimiz va tajribamiz misolida ishonch hosil qilishimiz qiyin emas. Har bir kichik bolaning o'ziga xos katta dunyosi borligini unutmasligimiz, bunga alohida e'tibor berishimiz lozim.



1 Xalqaro Toshkent marafoni

Hech kimga sir emaski, bolaligidan boshlab sport bilan muntazam shug'ullanuvchilargina jismonan sog'lom, baqquvat bo'lib voyaga yetadi. Har bir ota-onaning ezgu orzusi bo'lmish sog'lom farzand o'stirish, aholi o'rtasida sog'lom

turmush tarzini keng qaror toptirish uchun sport katta imkoniyatlar yaratishini unutmaylik. Aynan yoshlik chog'idan sport bilan do'st bo'lish bolaning o'z ustida ishlashi, irodasi toblanishi, musobaqalarda qatnashish orqali qat'iyatlilik va mardlik xususiyatlarining shakllanishi, g'alabaga intilishi, mustahkam irodaga ega bo'lishi uchun puxta zamin yaratadi.

So'ngi yillarda mamlakatimizda ijtimoiy sohada olib borilayotgan keng ko'lamli islohotlar, sog'liqni saqlash, ta'lim-tarbiya, sport, onalik va bolalikni muhofaza qilish, xalqimizning hayot darajasi va sifatini, madaniyatini oshirish, ijtimoiy muhofazani kuchaytirish masalasiga ustuvor ahamiyat berilib, bu yo'nalishlarda salmoqli natijalarga erishilmoqda.

Bunga yurtimizda barpo etilgan ulkan Humo arenasini misol tariqasida keltirishimiz mumkin.



Toshkentdagi Xumo arenasi

I BOB. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING PAYDO BO'LISH TARIXI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA REKORDLAR

1.1. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi

Yengil atletika mashqlarining rivojlanish tarixi juda qadim zamonlardan boshlanadi.

Yengil atletika – qadimiy sport turlaridan biridir. Bu sport turi bilan insonlar qadimdan shug'ullanib kelganliklari tarixiy manbaalar (arxeologik topilmalar - turli tosh haykallar, tosh qurollar, tangalar va kundalik xo'jalik uchun foydalanilgan ko'za, xum va likopchalardagi sur'atlar)dan bizga ma'lum. Ularda aks etgan ma'lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlarini (ov qilish) qondirish maqsadida shug'ullanib kelganliklari o'z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o'rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va ilk rivojlanishiga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan I Olimpiya o'yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma'lumotlarga ko'ra, I Olimpiya o'yinlarida atletlar¹ bir *stadialik* (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish orqali baxslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g'olibi navbatdagi Olimpiya o'yinini o'z yurtida o'tkazish va Olimpiya mash'alasini yoqish imkoniga ega bo'lgan. Birinchi Olimpiya o'yinlarining I stadiylik masofasini birinchi g'olibi esa Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiyada o'yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab

¹ атлет – қадимги юнончадан беллашуа, мусобака иштрокинси, курашчиси маънолари англатлади. Атлет сўзи шу кунга каллар узининг номида фойдаланиб келинади.

8, keyin 10, 12 va 24 stadiy) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708 yildan Olimpiya o'yinlariga beshkurash ("pentatlon": disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma xil turlarni kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o'ziga xos qiziqish uyg'otgan. Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma'rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo'yicha bellashuv va musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida uning ommaviyligi ortib borgan. Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi V-IV asrlarda yengil atletika asosiy turlariga asos solingan va shakllangan.

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

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

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

Uzunlikka sakrash baxslari beshkurashning ikkinchi tur bo'lib, unda har ikkala qo'lga ham ma'lum og'irlikdagi toshlarni ushlagan holda bajarilgan. Sakrash chog'ida bir vaqtning o'zida toshlarni orqaga uloqtirish zarur bo'lgan, o'sha davrdan bizgacha etib kelgan ma'lumotlarga ko'ra, bu holatda sakraganda sakrash uzunligi

ortgan va sakrovchining yerda tushish (qo'nish) vaqtida muvozanatini saqlashiga yordam berdan degan xulosalar mavjud.

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



*Yengil atletika stadioni. Yunoniston.
1896 y.*

*I Olimpiya o'yinlarining ochilish
marosimi.*



*Qadimgi yengil atletika stadionining hozirgi
ko'rinishi. Yunoniston.*

Yengil atletika sport turi qadimiy tarixga ega bo'lib hozirgi kunda uning erkaklar va ayollar uchun 100 dan ortiq turlari mavjud bo'lib undan 20 dan ortiq turi yopiq inshootda qolgan turlari ochiq maydonda (stadion), katta yo'l trassalarida, shahar xiyobonlarida, tog'li xududlarda o'tkaziladi.

Yengil atletika sport turini yaqindan o'rganish uchun uni asosan 5 ta bo'limga ajratiladi.

1. Sportcha yurish bo'limi;
2. Yugurish turlari bo'limi;
3. Sakrash turlari bo'limi;
4. Uloqtirishlar turlari bo'limi;
5. Ko'pkurashlar turlari bo'limi.

Quyidagi jadvalda yengil atletika bo'limlarini tasniflanishi berilgan. (1 jadval)

**Yengil atletikaning umumiy va Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan
turlari tasnifi**

1-jadaval

Har-xil turlari	Umumiy turlari	Olimpiya turlari	
		Erkaklar	Ayollar
SPORTCHA YURISH			
O'yingoh yo'lkasida yurish	3000m, 5000m, 10000m	-	-
Shosseda	20 km, 30 km, 50 km	20 km, 50 km	20 km, 50 km
YUGURISH			
Qisqa masofalarga yugurish	60m, 100m, 200m, 300m, 400m, 500m.	100 m, 200 m, 400 m	100 m, 200 m, 400 m
O'rta masofalarga yugurish	600m, 800m, 1000m, 1500m, 1609m 2000m	800 m, 1500 m	800 m, 1500 m
Uzoq masofalarga yugurish	3000m, 5000m, 10000m	5000 m, 10000 m	5000 m, 10000 m
O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000m, 30000m.	-	-
Marafon yugurish	Yarim marfon 21097,5 m, 42195 m	42195 m	42195 m
Vaqtbay yugurish	1, 2 soat, mobaynida, kunbay, sutkabay	-	-
Ochiq joylarda yugurish (kross)	1 km, 1 milya (1609 m), 2 km, 3 km, 5 km, 6 km, 8 km, 10 km, 12 km	-	-
Shosseda yugurishlar	10 km, 15 km, 20 km, 100 km.	-	-
G'ovlar osha yugurish	60 m. g'/o, 100 m. g'/o, 400 m. g'/o	110 m. g'/o, 400 m. g'/o	100 m. g'/o, 400 m. g'/o
To'siqlar osha yugurish	1000 m. t/o, 2000 m. t/o, 3000 m. t/o.	3000 m. t/o.	3000 m. t/o.
Estafetali yugurishlar	4x100 m, 4x200 m, 4x400 m.	4x100 m, 4x400 m	4x100 m, 4x400 m
	4x800 m, 4x1500 m	-	-
	Shvedcha estafeta, 400+300+200+100 m, 800+400+200+100 m.	-	-
SAKRASH			
Vertikal	Balandlikka sakrash	Balandlikka sakrash	Balandlikka sakrash
	Langarcho'p bilan sakrash	Langarcho'pga tayanib sakrash	Langarcho'pga tayanib sakrash
Gorizontal	Uzunlikka sakrash	Uzunlikka sakrash	Uzunlikka sakrash
	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash

ULOQTIRISH			
	Kichik to'pni uloqtirish (150 gr)	-	-
	O'quv granati, 500 gr (a), 700 gr (c).	-	-
	To'ldirma to'p uloqtirish 1kg, 2 kg, 3kg		
	Nayza 500gr (qiz), 600 gr (a), 700gr(c), 800 g (e)	800 g (c)	600 g (a),
	Disk 750 gr(q), 1 kg (a), 1,5 kg (o's), 1.750 gr (o's), 2 kg (e)	2 kg (e)	1 kg (a)
	Bosqon 7,260kg (e), 6 kg (e), 5kg(o's) 4.0. kg (a), 3 kg(q).	7,260kg (e)	4,0. kg (a)
	Yadro 7,260kg (e), 6 kg (e), 5kg(o's) 4.0. kg (a), 3 kg(q).	7,260kg (e)	4,0. kg (a)
KO'PKURASH			
	Uch kurash (yugurish, sakrash, yadro)	-	-
	To'rt kurash (60m, uzunlik, to'p uloqtirish, 800m)	-	-
	Olti kurash (100m, uzunlik, yadro, 110m g'o, disk, langarcho'p)	-	-
	Yetti kurash (2 kun) 100 m g'o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.	-	Yetti kurash (2 kun) 100 m g'o, balandlik, yadro, 200 m, uzunlik, nayza, 800 m.
	O'n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m.	O'n kurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g'o, disk, langarcho'p, nayza, 1500 m.	-

2020 yilda Yaponiyaning Tokio shahrida bo'lib o'tadigan yozgi Olimpiya o'yinlari dasturidan ayollar uchun 50 km sportcha yurish va 4x400m aralash estafetasi (ya'ni jamoada 2 nafar ayol va 2 nafar erkak sportchi ishtirok etadi) kiritilishi rejalashtirilgan.

1.2. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.

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

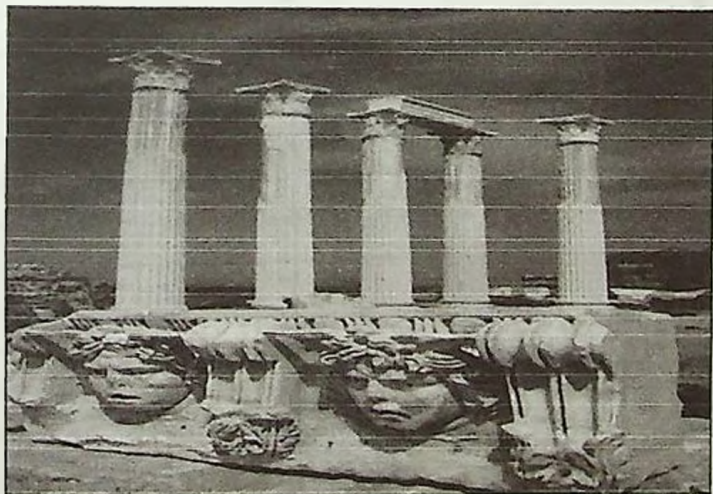
Keyinchalik Yunoniston Rim Imperiyasi tomonidan bosib olinishi oqibatida Olimpiya o'yinlari musobaqalari o'z ommaviyligi va jozibasini yo'qota boshladi. Shunga qaramasdan, musobaqalar eramizdan avvalgi 393 yilgacha davom etadi. Rim Imperatori Feodesiya I taxtga o'tirishi va u xristian dini raxnamosi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

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

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

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

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



Qadimgi Olimpiya o'yinlari yodgorligi

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

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

2-jadval.

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

Bi'li mlar	Turlar	1896	1900	1904	1908	1912	1920	1924	1928	1932	1936	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	O'lkazil- gan soni
Yaris h	20 km													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	50 km									+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	19
	3000 m						+																							1
	3500 m				+																									1
	10 km					+	+																							2
	10 milya				+																									1
Yigu rish	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	200 m		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
	400 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	800 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	1500 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	5000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	10 000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	110 m g'ovlar osha	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	400 m		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	26

14

g'ovlar osha																																
3000 m to'siqlar osha		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25
4×100 m estafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
4×400 m estafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
60 m		+	+																													2
200 m g'ovlar osha		+	+																													2
3200 m to'siqlar osha					+																											1
4000 m to'siqlar osha		+																														1
Aralash estafeta					+																											1
3000 m						+	+	+																								3

15

Bosqon	1900	2000	1983	1999	-	-
Yadro	1896	1932	1983	1983	1985	1985
Ko'pkurash						
O'ntkurash	1912	-	1983	-	-	-
Ettikurash	-	1984	-	1983	-	-
Olimpiya o'yinlariga kiritilmagan						
60 m	-	-	-	-	1985	1985
60 m g'o	-	-	-	-	1985	1985
3000 m	-	1984	-	1980	1985	1985
Ettikurash	-	-	-	-	1993	-
Beshkurash	1908	1964	-	-	-	1993

5-jadval.

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

№	O'tkazilgan yil	Vahti	Davlat va shahar	Turlar soni	Ishtirok- chilar soni
1.	1983 yil	7-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	41	1355
2.	1987 yil	28 avgust 6 sentyabr	Italiya Rim	43	1451
3.	1991 yil	23 avgust 1 sentyabr	Yaponiya Tokio	43	1517
4.	1993 yil	13-22 avgust	Germaniya Shtutgart	44	1689
5.	1995 yil	5-13 avgust	Shvetsiya Gyoteburg	44	1804
6.	1997 yil	1-10 avgust	Gretsiya Afina	44	1882
7.	1999 yil	20-29 avgust	Ispaniya Seviliya	46	1821

8.	2001 yil	3-12 avgust	Kanada Edmonton	47	1677
9.	2003 yil	23-31 avgust	Fransiya Sen-Deni	47	1679
10.	2005 yil	6-14 avgust	Finlyandiya Xelsinki	47	1688
11.	2007 yil	24 avgust 2 sentyabr	Yaponiya Osaka	47	1981
12.	2009 yil	15-23 avgust	Germaniya Berlin	47	2013
13.	2011 yil	24 avgust 4 sentyabr	Janubiy Koreya Degu	47	1848
14.	2013 yil	10-18 avgust	Rossiya Moskva	47	1974
15.	2015 yil	22-30 avgust	Xitoy Pekin	47	2000
16.	2017 yil	5-13 avgust	Buyuk Britaniya London	48	2500
17.	2019 yil	22 sentyabr 6 oktyabr	Qatar Doha	-	-
18.	2021 yil	14-22 avgust	AQSH Yujin	-	-

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan Jahon chempionatlari

(yopiq inshootda).

№	O'tkazilgan yil	Vaqti	Davlat va shahar	Ishtirok etgan davlat soni	Ishtirokchilar soni (dan ortiq)
1.	1985 yil	18-19 yanvar	Fransiya Parij	69	319
2.	1987 yil	6-8 mart	AQSH Indianapolis	84	402
3.	1989 yil	3-5 mart	Vengriya Budapesht	61	378
4.	1991 yil	8-10 mart	Ispaniya Seviliya	81	521
5.	1993 yil	12-14 mart	Kanada Toronto	93	537
6.	1995 yil	10-12 mart	Ispaniya Barselona	130	602
7.	1997 yil	7-9 mart	Fransiya Parij	118	712
8.	1999 yil	5-7 mart	Yaponiya Maebasi	115	487
9.	2001 yil	9-11 mart	Portugaliya Lissabon	136	510
10.	2003 yil	14-16 mart	Buyuk Britaniya Birmingem	132	589
11.	2004 yil	5-7 mart	Vengriya Budapesht	139	677

12.	2006 yil	10-12 mart	Rossiya Moskva	133	635
13.	2008 yil	7-9 mart	Ispaniya Valensiya	158	646
14.	2010 yil	12-14 mart	Qatar Doha	150	657
15.	2012 yil	9-11 mart	Turkiya Istanbul	171	629
16.	2014 yil	7-9 mart	Polsha Sopot	141	587
17.	2016 yil	17-20 mart	AQSH Portlend	137	487
18.	2018 yil	1-4 mart	Buyuk Britaniya Birmingem	144	632

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki.

O'zbekiston Respublikasi istiqbolga erishgandan so'ng Olimpiya, Osiyo o'yinlariga, Jahon chempionati va boshqa xalqaro musobaqalarga mustaqil ravishda "O'zbekiston terma jamoasi" sifatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi.

O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi 1992 yil tashkil qilindi va 1993 yil Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsatsiyasi (IAAF) ga a'zo bo'ldi.

1993 yilda Osiyo yengil atletika Assotsatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

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

1996 yil Atlanta (AQSH) shahrida bo'lib o'tgan Olimpiyaning 100 yillik yubiley o'yinlarida O'zbekiston mustaqil davlatlar qatorida qatnashdi. Ushbu Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston terma jamoasi tarkibida 12 nafar yengil

atletika vakillari qatnashib, unda o'zbekistonlik sportchimiz R.G'aniev (8-o'rin) eng yuqori natijani qayd etdi.

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

2004 yili Gretsiyaning Afina shahrida o'tkazilgan XXVIII Olimpiya o'yinlarida 5 nafar sportchilar 3 turdan vatanimiz sharafigini himoya qilgan.

2008 yilgi Pekin Olimpiyasida esa 12 nafar, London-2012 Olimpiya o'yinlarida 13 nafar sportchilarimiz 11 turdan ishtirok etadilar.

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

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

1995 yil 5-13 avgust kunlari Shvetsiyaning Gytcborg shahrida 191 mamlakatdan tashrif buyurgan 1804 nafar sportchining 8 tasi yurtdoshlarimiz bo'lgan.

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

1999 yili Ispaniyaning Seviliya shahrida 20-28 avgust kunlari o'tkazilgan Jahon chempionati musobaqasida 201 davlatdan ishtirok etgan 1821 nafar sportchilar orasida bizning mamlakatimizdan ham 5 ta sportchi qatnashgan.

2001 yili Kanadaning Edmonton shahrida 3-12 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 200 ta davlatdan 1766 sportchi qatnashadi. Shundan 4 tasi o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etadi.

2003 yil Parijda 23-31 avgust kunlari 198 mamlakatdan kelgan 1679 nafar sportchi shundan, 2 nafar vakillarimiz startga chiqqan.

2005 yil Finlandiyaning poytaxti Xelsinki shahrida 196 ta davlatdan 1891 nafar sportchi ishtirok etgan musobaqada terma jamoamiz 3 sportchi bilan qainashgan.

2007 yil Jahon chempionati musobaqalari ikkinchi marta Osiyo davlati kunchiqar yurt – Yaponiyaning Osaka shahrida tashkil etilgan. Mazkur musobaqa 24 avgust - 2 sentyabr kunlari o'tkazilgan bo'lib, unda 200 davlatdan 1978 nafar sportchi ishtirok etgan. Shulardan 6 nafarini vakllarimiz tashkil etgan.

2009 yil o'zining hayajonli voqealarga boyligi bilan esda qolgan Berlin musobaqalariga 202 davlatdan 2101 ta atlet tashrif buyuradi. 15-23 avgust kunlari o'tkazilgan musobaqalarda 4 ta atletimiz ishtirok etadi.

2011 yil 27 avgust – 4 sentyabr kunlari Janubiy Koreyaning Degu shahri mezbonlik qilgan chempionatda 204 davlatdan 1848 ta sportchi qatnashadi. Unda 6 ta sportchimiz ishtirok etgan.

2013 yil 10-18 avgust kunlari Rossiyaning Moskva shahrida o'tkazilgan musobaqalarda 203 davlatdan 1784 nafar sportchi qatnashadi. Muxtasham Lujniki stadionida o'tgan mazkur musobaqalarda 5 nafar sportchimiz ishtirok etgan.

2015 yil 22-30 avgust kunlari Jahon chempionatlari tarixida ilk bor 205 mamlakat vakillari tashrif buyurgan musobaqa Xitoyning poytaxti Pekin shahri mezbonlik qilgan. Unda 1781 sportchi, shulardan 8 nafari o'zbekistonlik sportchilarni tashkil etgan.

2017 yil Buyuk Britaniyaning London shahrida bizning ikki nafar sportchimiz Sitara Xamidova 10000m masofaga yugurish (31:57.77sek)dan va balandlikka sakrashdan Nadya Dusanovalar (190sm) ishtirok etgan.

Osiyo o'yinlari. O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta 1994 yil Xirosima shahrida (Yaponiya) XII Osiyo o'yinlarida 11 sportchi bilan ishtirok etib 3 ta oltin - S.Munkova balandlikka sakrash, O.Yarigina nayza uloqtirish, R.G'aniev o'nkurash, 2 ta kumush - V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o'nkurash va 3 ta bronza - V.Zaytsev nayza uloqtirish,

K.Samatskiy uzunlikka sakrash, V.Popov disk uloqtirish bo'yicha sovrindor bo'ldilar.

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

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

2006 yili Dohada (Qatar) XV Osiyo o'yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o'zgartirishga crishdi. Unga ko'ra, 1 ta oltin - G.Xubbieva 100 m.ga yugurish, 4 ta kumush - L.Andreev langarcho'pga tayanib sakrash, V.Smironov o'ntkurash, G.Xubbieva 200 m.ga yugurish, A.Juravleva uchhatlab sakrash va 1 ta bronza - Z.Amirova 800 m.ga yugurishdan natija ko'rsatganlar.

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

2014 yil Janubiy Koreyaning Incheon shahrida tashkil etilgan XVII Osiyo o'yinlarida vakillarimiz 2 ta oltin, 2 ta kumush va 3 ta bronza medallari qo'lga kiritgan. Ulardan, 2 ta oltin - S.Radzivil balandlikka sakrash, O'zDJTSU bitiruvchisi E.Voronina ettikurash, 2 kumush - L.Andreev o'ntkurash, A.Kotlyarova uch hatlab sakrash, 3 ta bronza - I.Zaytsev nayza uloqtirish,

N.Dusanova balandlikka sakrash, Yu.Tarasova yettikurash musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lganlar.

2018 yil Indoneziyaning Jakarta va Palembang shaharlarida o'tkazilgan XVIII osiyo o'yinlarida 1 ta oltin medal Svetlana Radzivil balandlikka sakrash turidan, 2 ta kumush Nadya Dusanova balandlikka sakrash turi bo'yicha va uch hatlab sakrash turidan Ruslan Kurbanov, Suxrob Xojayev bosqon uloqtirish bo'yicha bronza medallarini qo'lga kiritishdi.

Shuningdek, Birinchi Prezidentimiz Islom Karimovning tashabbuslari bilan dunyoda o'xshashi bo'lmagan uch bosqichli tizim – "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" sport musobaqalari joriy etilishi bo'lajak yetuk sportchilar uchun tajriba va mahorat maktabi vazifasini o'tamoqda.

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

Uch bosqichli musobaqalarda o'z imkoniyat va mahoratlarini namoyish etgan yetakchi va tajribali sportchilarimiz talaygina. Xususan, ikki karra Olimpiya o'yinlari va talabalarning Butunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish) yoshlar o'rtasida Jahon chempioni, 2012 yilgi London Olimpiyasi ishtirokchisi, Anastasiya Svechnikova (nayza uloqtirish) Rio-2016 Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi, Incheonda o'tkazilgan Osiyo o'yinlari va O'zbekiston Universiadasi g'olibi Yekaterina Voronina (ko'pkurash), ko'pkarra xalqaro musobaqalar g'olib va sovrindori, Osiyo o'yinlari g'olibi va Rio-2016 Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka sakrash), yoshlar o'rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G.Komulya, S.Burxonova, E.Kuznetsova (yadro itqitish) va shu kabi iste'dodli sportchilarimiz yurtimizda joriy qilingan uch bosqichli sport musobaqalaridan katta sportga kirib kelgan va u orqali tajriba orttirib, xalqaro maydonlarda mamlakatimiz sharafigini himoya etmoqdalar.

Ochiq stadionda (jahon rekordi)

ERKAKLAR

Tur	Naraja	Spartaki	Mamlakat	Sana	Qayida o'raligan
100 metr	9.58	Usain Bolt	Yamayka	16.08.2009	Berlin, Germaniya
150 metr	14.36	Usain Bolt	Yamayka	17.05.2009	Manchester
200 metr	19.19	Usain Bolt	Yamayka	20.08.2009	Berlin, Germaniya
300 metr	35.85	Mark Dymally	AQSH	21.03.2000	Proctoria
400 metr	43.03	Vayde Niker	YUAR	14.08.2016	Rio de Janeiro, Braziliya
500 metr	1:00.00	Douglas Scott	Italiya	26.05.1964	Busto Arsizio
600 metr	1:12.81	Douglas Scott	AQSH	24.05.1966	Santa Monica
800 metr	1:40.91	Douglas Scott	Keniya	09.08.2012	London, Buyuk-britaniya
1000 metr	2:11.96	Now Nwani	Keniya	05.09.1999	Rieti, Italiya
1500 metr	3:26.00	Xabari el-Gemri	Marokko	14.07.1993	Rieti, Italiya
1 mil (1609 m)	3:43.13	Xabari el-Gemri	Marokko	07.07.1999	Rieti, Italiya
2000 metr	4:44.74	Xabari el-Gemri	Marokko	07.07.1999	Rieti, Italiya
3000 metr	7:20.67	Daniel Kenen	Keniya	01.09.1996	Rieti, Italiya
4000 metr	12:37.35	Kenenna Bekale	Efiopiya	31.05.2004	Xenochori, Yuliyandi
5000 metr	16:17.43	Kenenna Bekale	Efiopiya	26.08.2005	Bryssel, Belgiya
6000 metr	26.44	Leonard Kenen	Keniya	26.09.2010	Utrecht, Yuliyandi
7000 metr	41.13	Leonard Kenen	Keniya	21.11.2010	Nijmegen, Nederland
8000 metr	56:25.99	Xavie Gebreselassie	Efiopiya	27.06.2007	Ostrava, Chexiya
9000 metr	55:21.0	Zemenuy Tadesse	Efiopiya	21.03.2010	London, Portugaliya
10000 metr	59:23	Zemenuy Tadesse	Efiopiya	21.03.2010	Lissabon, Portugaliya
10 mil (16.093 m)	21:24.5	Xavie Gebreselassie	Efiopiya	27.06.2007	Ostrava, Chexiya
15000 metr	1:12:35.4	Moses Mosop	Keniya	03.06.2011	Yudin, AQSH
20000 metr	1:41:18	Dennis Kimetto	Keniya	06.05.2012	Berlin, Germaniya
25000 metr	1:26:47.4	Moses Mosop	Keniya	03.06.2011	Yudin, AQSH
30000 metr	1:27:37	Emmanuel Mutai	Keniya	28.09.2014	Berlin, Germaniya
35000 metr	2:01:39	Haile Kipchoge	Keniya	16.09.2018	Berlin, Germaniya
40000 metr	6:06:14	Nan Karami	Yaponiya	24.06.2018	Kitami, Chexiya
5000 metr (yuliyandi)	7:53.63	Said Shauqi	Qatar	03.09.2004	Bryssel, Belgiya
100 metr yuliyandi	12.80	Art. Martin	AQSH	7.09.2012	Bryssel, Belgiya
200 metr yuliyandi	46.79	Kenji Yang	AQSH	06.08.1992	Berlin, Germaniya
400 metr yuliyandi	2.45	Xavier Sotomayor	Kuba	27.07.1993	Salamanca, Ispaniya
800 metr yuliyandi	6.14	Sergey Bubka	Ukraina	31.07.1994	Sestriere, Italiya
1600 metr yuliyandi	8.93	Mark Placit	AQSH	30.08.1991	Tokyo, Yaponiya
3200 metr yuliyandi	18.29	Dyusman Idrisov	Buyuk-britaniya	07.08.1993	Graz, Avstriya
6400 metr yuliyandi	23.12	Randi Bara	AQSH	20.05.1990	Utsah, AQSH
12800 metr yuliyandi	34.08	Yurgen Saut	GDR	06.06.1996	Nijmegen, Nederland
25600 metr yuliyandi	56.74	Yury Sedra	SSSR	10.08.1996	Shuntan, FRG
51200 metr yuliyandi	98.48	Yuriy Sedra	Chexiya	25.05.1996	Yena, Germaniya
102400 metr yuliyandi	104.80	Uwe Xue	GDR	20.07.1984	Berlin, GDR
204800 metr yuliyandi	9126	Kees van Marck	Fransiya	16.09.2018	Fransiya
409600 metr yuliyandi	1:17:25.6	Bernardo Sepina	Meksika	07.05.1994	Bergen, Norvegiya
819200 metr yuliyandi	1:16:36	Yosuke Suzuki	Yaponiya	15.01.2015	Nomi, Yaponiya
1638400 metr yuliyandi	2:01:44.1	Maurizio Damilano	Italiya	03.10.1992	Kieno, Italiya
3276800 metr yuliyandi	3:35:27.2	Yusuf Dini	Fransiya	12.03.2011	Reims, Fransiya
6553600 metr yuliyandi	3:32:33	Yusuf Dini	Fransiya	15.08.2014	Syurs, Shveytariya
13107200 metr yuliyandi	36.84	Nesha Karim	Yamayka	11.04.2012	London, Buyuk-britaniya
26214400 metr yuliyandi	1:18.63	Nikei Ashmad	Yamayka	25.05.2014	Nassau, Bahama
52428800 metr yuliyandi	2:54.29	Endryu Valmon	AQSH	22.08.1993	Nyu-York, AQSH
104857600 metr yuliyandi	7:02.43	Uyhan Yampoy	Keniya	25.08.2006	Bryssel, Belgiya
209715200 metr yuliyandi	14:22.22	Silas Kilgus	Keniya	25.05.2014	Nassau, Bahama
419430400 metr yuliyandi	1:57.06	Dyusman Idrisov	Keniya	23.11.2005	Tiba, Yaponiya

AYOLLAR

Tar	Natija	Sportchi	Mamlakat	Sana	Qaydga o'rnatilgan
100 metr	10.49	Florin Gritu-Djagner	AQSH	16.07.1988	Indanopolis, AQSH
150 metr	16.10	Florin Gritu-Djagner	AQSH	29.09.1988	Soul
200 metr	21.34	Florin Gritu-Djagner	AQSH	29.09.1988	Soul, Janubiy Koreya
300 metr	35.00	Marie-José Pérec	Fransiya	27.08.1991	Tokio
400 metr	47.60	Marie-José Pérec	GDR	06.10.1985	Kanberra, Avstraliya
500 metr	1:01.9	Tatjana Kuznetsova	Chexoslovakiya	2.08.1984	Osaka
600 metr	1:22.61	Any Tadija Duvic	Kuba	25.07.1997	Gum'ulazara, Ispaniya
700 metr	1:53.78	Y. Angela Kratochvilova	Chexoslovakiya	26.07.1981	München, FRG
1000 metr	2:28.08	Svetlana Masterkova	Rossiya	23.08.1996	Beijing
1500 metr	3:46.07	Gerrit Debbas	Ukraina	17.07.2015	Moskva, Ukraina
1 mil'ya (1609 m)	4:17.84	Svetlana Masterkova	Rossiya	14.06.1998	Sydney, Avstraliya
2000 metr	5:23.75	Gerrit Debbas	Ukraina	7.07.2017	Sabadell (PC Catalunya)
3000 metr	8:08.11	Van T. Spangenberg	XITOV	13.09.1993	Pekin, Xitoy
5000 metr	14:11.15	Tatjana Debbas	Ukraina	06.06.2001	Osaka, Rossiya
10000 metr	29:17.45	Almaz Asana	Ukraina	12.08.2016	Riude Janyus, Braziliya
10 km (kasta yo'lida)	29.41	Dimitri Debbas	Keniya	9.09.2017	Praga, Chexiya
15 km (kasta yo'lida)	41.31	Dimitri Debbas	Keniya	1.04.2017	Praga, Chexiya
10 mil'ya yugurish	18:57 metr	Dier Tunc	Ukraina	12.08.2008	Osaka, Chexiya
20000 metr	1:05:26.6	Tegsi Loupe	Keniya	07.09.2008	Boropolitza, Germaniya
50 km (kasta yo'lida)	1:01.57	Dimitri Debbas	Keniya	1.04.2017	Praga, Chexiya
Yarimmaraton	1:04.50	Dimitri Debbas	Keniya	23.10.2017	Valencia, Ispaniya
25000 metr	1:27:05.84	Tegsi Loupe	Keniya	21.09.2002	München, Germaniya
25 km (kasta yo'lida)	1:19.51	Alen Kerstani	Keniya	09.05.2010	Berlin, Germaniya
30000 metr	1:45:30.0	Tegsi Loupe	Keniya	06.06.2003	Varihtayn, Germaniya
Marafon	2:15.25	Pola Redkif	Burvat-britaniya	11.04.2001	London, Buyukbritaniya
100 km (kasta yo'lida)	6:33.11	Tunc Ake	Yaponiya	25.06.2000	Tokyo, Yaponiya
100 metr va o'nlar uch yugurish	8:14.32	Ilsevir CH. Plocech	Keniya	20.07.2011	Moskva
100 metr va o'nlar uch yugurish	12.20	Kendra Xarmon	AQSH	22.07.2016	London, Buyukbritaniya
400 metr g'olalar uch yugurish	52.34	V. Liya Pechyomkina	Rossiya	08.08.2003	Tula, Rossiya
balandlikka sakrash	2.09	Stefka Kostadinova	NRB	10.08.1987	Rim, Italiya
langar cho'p bilan - 1.5 metr	5.06	Alena Isakova	Rossiya	28.08.2009	Sofiya, Shvetsiya
balandlikka sakrash	7.53	Galina Chliviakova	SSSR	11.06.1988	Leininger, SSSR
1.50 metr sakrash	15.50	Inessa Kravtch	Ukraina	10.08.1995	Gum'ulazara, Shvetsiya
balandlikka sakrash	22.63	Kataliya Lioskaya	SSSR	07.06.1987	Moskva, SSSR
1.50 metr sakrash	76.80	Gabriel Raym	GDR	08.07.1988	Nunberq, GDR
balandlikka sakrash	82.08	Anita Vlodarchik	Polsha	28.08.2016	Vandava, Polsha
balandlikka sakrash	72.28	Harbura Shpetakova	Chexiya	13.09.2008	Shuttgart, Germaniya
balandlikka sakrash	80.00	Petra Felke	GDR	09.09.1988	Potsdam, GDR
balandlikka sakrash	72.91	Diekhi Djagner-Kors	AQSH	24.09.1988	Soul, Janubiy Koreya
balandlikka sakrash	12.09 (100 m g'olalar uch yugurish), 1.86 (balandlikka sakrash), 15.80 (yadro uqurish), 22.56 (200 m), 7.27 (uzunlikka sakrash), 45.66 (nayza uqurish), 2.08.51 (1000 m)				
balandlikka sakrash	8158	Agata Szilag	Litva	15.04.2005	Kolumbiya, AQSH
balandlikka sakrash	12.49 (100 m), 46.19 (dsk uqurish), 3.10 (langar cho'p bilan sakrash), 48.78 (nayza uqurish), 57.19 (400 m), 14.22 (100 m g'olalar uch yugurish), 0.12 (uzunlikka sakrash), 16.42 (yadro uqurish), 1.78 (balandlikka sakrash), 5:15.86 (1500 m)				
Sportchi yurish	41:36.23	Nadejda Ryadkina	SSSR	24.07.1990	Soul, AQSH
Sportchi yurish	1:24:38	Lyu Xun	Xitoy	6.08.2015	La Komeiya, Ispaniya
Sportchi yurish	3:59:15	Liu Hong	Xitoy	9.09.2019	Huangshan, Xitoy
Estafeta 4 x 100 metr	40.82	Karmela Djicic, Tiana Medvan, Blyanka Nayt, Ellison Fildis	AQSH	10.08.2012	London, Buyukbritaniya
Estafeta 4 x 200 metr	1:27.46	Lataha Djunkova, Lataha Kulander, Marisa Fetti, Marisa Djono	AQSH	29.04.2000	Filadelfiya, AQSH
Estafeta 4 x 400 metr	3:15.17	Tatjana Ledovskaya, Olga Nazarova, Mariya Pivagina, Olga Ustinova	SSSR	01.10.1988	Soul, Janubiy Koreya
Estafeta 4 x 600 metr	7:50.17	Nadejda Ullazarenko, Lyubov Gurina, Lyubmila Barmova, Irina Feti	SSSR	05.08.1984	Moskva, SSSR
Estafeta 4 x 1500 metr	16:33.58	Merci Cherono, Feti Kipacum, Iran Djelagi, Xitoy	Keniya	25.05.2014	Nassau, Bagayti
Estafeta	2:11.41	Sryan Bo, Dun Yumey, Chipo Fendi, Ma Sraytaz, Lina Lina	XITOV	28.07.1998	Pekin, Xitoy

Nazorat savollari

1. Yengil atletika sport turini vatani qayer hisoblanadi?
2. Yengil atletika so'zining ma'nosi aytib bering?
3. Yengil atletika sport turini jismoniy tarbiya va sport tizmida tutgan o'rni?
4. Zamonaviy birinchi Olimpiya o'yinlarida o'tkazilgan yengil atletika turlari haqida ma'lumot bering?
5. Yengil atletika sport turning bo'limlari va tasniflanishini ayting?
6. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
7. O'zbekiston yengil atletika terma jamoasining Osiyo o'yinlaridagi ishtiroki?
8. O'zbekiston yengil atletika terma jamoasining Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki?
9. O'zbekiston yengil atletika terma jamoasining Jaxon chempionatlaridagi ishtiroki?
10. Yengil atletika bo'yicha O'zbekiston, Osiyo va Jaxon rekordlari haqida ma'lumot bering?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. "Erkin va faravon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz". Toshkent 2017 y.
2. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y.
3. Ozolin N.G. /Yengil atletika. darslik – T. 1971 y.
4. Rafiyev H. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. 2012.
5. Normurodov A. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –T. 2011.

Internet saytlari:

uzathletics.uz

iaaf.org

II-BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI VA MUSOBAQA QOIDALARI

2.1. SPORTCHA YURISH

2.1.1. Sportcha yurishning qisqacha tarixi

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

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

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

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

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

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

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

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

Sportcha yurish – bu yurish turi boshqa yurish turlariga nisbatan o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan 2-2.5 marta yuqori tezlikda ijro etilishi va qadamlar uzunligi bilan farqlanadi. Oddiy yurishda qadamlar uzunligi 50-60 sm.ni tashkil etsa, sportcha yurishda esa 105-120 sm.ni, har bir qadam tezligi 0.27-0.33 sek.ni, daqiqasiga oddiy yurishda 80-90 ta qadam tashlansa, sportcha yurishda esa 180-200 ta va undan ortiq qadam tashlanadi, sportcha yurishda 4.5 m/s tashkil etadi.

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

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

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

Olimpiya o'yinlariga sportcha yurishni kiritishdan oldin Turin (Italiya), Marsel (Fransiya), Barselona (Ispaniya) 1100 km masofaga yurish bo'yicha musobaqalar tashkil etilgan. Bu davrda ushbu musobaqaga Evropa mamlakatlari sportchilari asosan ishtirok etishgan bo'lsalar keyinchalik sportcha yurishni Olimpiya o'yinlari safidan joy olishiga ushbu musobaqalar ham o'z ta'sirini

ko'rsatganligi haqida ham ma'lumotlar bor. Boshqa bir manbaalarda taniqli angliyalik piyoda yuruvchi kapitan Robert Barklay Allardays 1801 yilda 110 milya (177 km) masofani 19 soat 27 daqiqada bosib o'tganligi haqida ma'lumot berilgan bo'lsa, 1805 yilga kelib 72 milya (116 km) masofani ertalabdan kun botgunga qadar yurib o'tganligini bayon etilgan. U 1809 yilning 1-12 iyul kunlari oralig'ida rekord natijani qayd etgan. U har soatda rcjalashtirilgan masofani yurib o'tib, o'n ikki kun mobaynida 1609 km.dan ortiq masofani bosib o'tgan. Aynan shu davrda dunyoning boshqa qit'asida amerikalik Eduard Ueston ismli tez yuruvchi yigit ham sportcha yurish bo'yicha o'sha davrning taniqlilaridan biri bo'lgan. U 1839 yilda Boston va Vashington shaharlari o'rtasidagi 770 km masofani 10 kun 10 soatda bosib o'tganligi haqida ma'lumotlar bor. Bu bilan u Amerikada sportcha yurish turini ommalashishiga katta xissa qo'shgan asosiy sportchilar sarasiga kiradi.

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

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

2.1.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubi

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Sportcha yurish texnikasi haqida shug'ullanuvchilarda to'g'ri tasavvurni hosil qilish.	1. Sportcha yurish masofalari, texnikasi va sport musobaqalari qoidalarini tushuntirish. 2. Sportcha yurish bo'yicha yetakchi g'olib sportchilar va ularning natijalari bilan tanishtirish (o'qituvchi tomonidan yuqori malakali va etakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg'ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag'ishlangan taqdimotlarni namoyish etish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinish ko'rish. 4. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.	O'qituvchi tomonidan sportcha yurish texnikasining xususiyatlari tushuntirilgandan keyin turli holatda va ko'rinishda sportcha yurish texnikasini ko'rsatib beriladi. Texnikani ko'rsatib berish chog'ida avval sekin so'ngra musobaqa tezligida namoyish etish maqsadga muvofiq. Shug'ullanuvchilar 50-60 m. masofani ikki-uch marta bosib o'tish orqali sportcha yurish texnikasini bajarishga urinish ko'radilar. O'qituvchi esa shug'ullanuvchilar harakatlarini va ularning texnika bajarishdagi asosiy xatolarini (oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqligiga, yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavdaning oldinga yoki orqaga engashganligiga va h.k.) tuzatib boradi. O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan kichik musobaqa tashkil etiladi. Bu orqali shug'ullanuvchilarda sportcha yurish texnikasini bajara olish imkoniyatlari aniqlanadi hamda texnikani bajarishga qiyalayotganlarga individual va tabaqalashtirilgan o'rgatish tamoyillari qo'llaniladi. Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.
2-vazifa. Sportcha yurish paytida oyoqlarni to'g'ri harakat qilishga o'rgatish.	1. Oyoqni yerga tik qo'yish va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish.	Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni to'vondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldimi (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiyalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.
3-vazifa. Sportcha yurishda to'sni harakatga o'rgatish.	1. Vertikal o'q atrofida to'sni jadal harakatlantirib keng qadamlar bilan	Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Mashqlar 50-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi. Agarda

38

	yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir oz burilishdan keyin oyoqni oldinga qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatsiz). 4. Shuning o'zini oyoqni to'vondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.	shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangiksiz bemalol o'tkazsalar, unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi mashqni stadiondagi yugurish yo'lagining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.
4-vazifa. Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkalarni to'g'ri harakatga o'rgatish.	1. Joyda turib qo'llarni yurgandagidek harakatga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni faol ishlatib sportcha yurish.	Birinchi mashqda ko'ndalang harakatlarga yo'l qo'ymaslik lozim. Harakatlar ortiqcha kuch sarflanmay, erkin bajarilishiga e'tibor qaratish muhim. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkalarni faol harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Barcha mashqlar 80-100 m. masofa bo'laklarida bajariladi.
5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.	1. Turli xil tezliklarda (sekin, o'rta, tez) sportcha yurish. 2. Har xil sharoitlarda (burilishlarda, qiya yo'lalarda, pastga ham, yuqoriga ham, shoh ko'chalarda) sportcha yurish.	Texnikani takomillashtirishda quyidagilarga e'tibor berish kerak: a) gavda va boshning holatiga; b) gavda, oyoq va qo'llar harakati mayin, bemalol bo'lishiga; v) qadam etarli darajada uzun bo'lishiga, oyoqni olg'a uzatish yengil bo'lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerga yaqin o'tishi kerak); d) hamma harakatlar o'zaro mos bo'lishiga. Yurish paytida ortiqcha vertikal va yon tomonga tebranishlarga yo'l qo'ymaslik kerak. Yurish masofasi asta-sekin orta borib, 400-800 m gacha etadi va undan ham orta boradi.

2.1.3. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidolari.

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

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

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

Har qanday ogohlantirish talab etiladigan holatda hakamlar shu sportchiga sariq rangdagi to'lqinsimon () shakl tushirilgan ogohlantirish belgisini ko'rsatadilar. Agar oyoqlar yurib ketayotgan vaqtda tizza bo'g'imidan bukilishi holati kuzatilsa burchak shaklidagi belgi (>) bilan ogohlantiriladi. Sportchiga har qaysi ogohlantirish belgilari ko'rsatilgan holatlarda sportchi o'ziga ogohlantirish c'lon qilinganini tasdiqlagan holda qo'llarini ko'tarib qo'yishi lozim. Sportcha yurishda final bo'lmaydi.

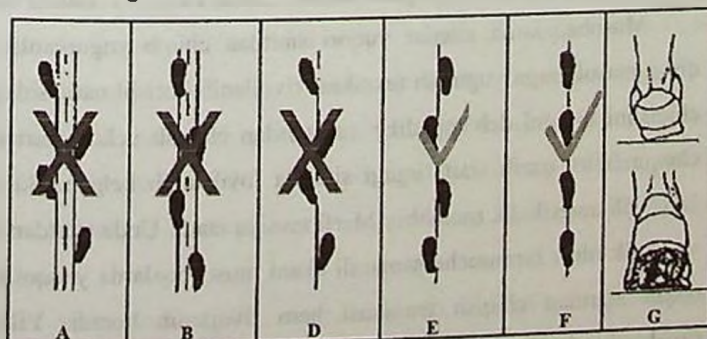
Musobaqadan chetlatilgan sportchilar musobaqa stadionda o'tkazilayotgan bo'lsa ko'krak raqamini olib shu vaqtning o'zida yo'lakdan chetga chiqishi, stadiondan tashqarida o'tkaziladigan musobaqalarda esa yo'l chetiga chiqishi talab etiladi. Ayrim holatlarda butun masofani yurib o'tganidan keyin ham sportchilar musobaqadan chetlashtiriladi. Bunga musobaqa davomida yuqorida

qayd etilgan xatolardan biri yoki bir nechta kuzatilsa, musobaqa hakamining qaroriga asosan sportchi diskvalifikatsiya qilinadi.

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



Toshkentdagi Paxtakor stadioni atrofida sportcha yurish musobaqasi



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

2.2. QISQA MASOFALARGA YUGURISH

2.2.1. Qisqa masofalarga yugurishning qisqacha tarixi

Qisqa masofalarga yugurishning 2 ta masofasida (1 va 2 stadiyaga) dastlabki musobaqalar Qadimgi Yunonistonda eramizdan avvalgi 776 yilda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida o'tkazilgan. Musobaqalarda erkaklar har ikkala masofaga ham yugurgan. Bu yugurish musobaqalarida ishtirokchilar alohida yo'laklarda yugurib baxs olib borgan. Ayollar o'rtasida esa bitta masofa bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan bo'lib, bu masofa 1 stadiyaning 5/6 qismiga (160 m) teng bo'lgan. Yugurishning bu turi yunonlar o'rtasida juda keng tarqalgan bo'lib, mahalliy xalq orasida ko'plab bellashuvlar tashkil etib kelingan. Atletlar musobaqalarda startdan chiqib yugurishda start tirgaklari sifatida turli toshlar va marmarlardan foydalangan. Yugurish texnikasi hozirgi zamon texnikasidan deyarli farq qilmagan. Biroq, yugurish yo'laklari qalin qum bilan qoplangan va bu yugurishda biroz noqulayliklar keltirib chiqargan. Shu sababli yugurish texnikasi chiroyli bo'lsada, natija anchagina past bo'lgan. Yunon atletlari yugurish musobaqalarida g'oliblikni qo'lga kiritish maqsadida turli xil ko'rinishdagi mashg'ulotlarni o'ylab topganlar. Ular – massaj, zaytun moyi bilan tanani ishqalash, maxsus mashqlardan, ya'ni yuguruvchining qo'l harakati, tizzalarni baland ko'tarishni, oyoqlarni orqaga siltash kabi mashqlarni bajarishgan. Tarixiy qo'lyozmalarning guvohlik berishicha, o'sha zamonalarga yunonlarning eng tezkor yuguruvchilari Exion, Fanas va Astillar hisoblangan.

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

Qisqa masofaga yugurish, ya'ni sprint 1896 yilda zamonaviy I-Olimpiya o'yinlarida qaytadan rivojlana bordi va musobaqalar dasturidan qisqa masofaning 100 va 400 m.ga yugurish turlari o'rin oldi. Mazkur Olimpiya o'yinlarining har ikkala turi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida amerikalik T.Burk g'olib bo'lib, tarixga kiradi. U 100 m. masofaga 12.0, 400 m.ga esa 54.2 natija ko'rsatgan.

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

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

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

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

1960 yilga kelib 100 m.ga yugurish bo'yicha amerikaliklarning yetakchiligini germaniyalik sprinter A.Xari yo'qqa chiqaradi. U 100 m. masofani 10.0 soniyalik chegaraga olib kelishga erishadi. A.Xaridan keyin shu

yilning o'zida bu natijani amerikalik X.Jerom, X.Esteves (Venesuela), B.Xayes (AQSH, 1964 yil), CH.Chen (Xitoy, 1965 yil), J.Xayns, V.Tyorner (AQSH, 1967 yil), E.Figerola (Kuba, 1967 yil), P.Nesh (JAR, 1968 yil), O.Ford, CH.Grin (AQSH, 1968 yil), R.Bambyu (Fransiya, 1968 yil)lar bir necha bor takrorladilar.

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

Mazkur masofaga yugurish turi shu tarzda yildan yilga taraqqiy etib jahon va Olimpiada rekordlari ketma-ket yangilanib bormoqda. Hozirda 2018 yilgi ma'lumotga asosan 100m masofa bo'yicha erkaklarda jaxon rekordi 9.58 soniya va 200 m masofada 19.19 soniyani tashkil etadi va bu rekord yamaykalik sprinter Usain Boltga tegishlidir.



100m masofaga jaxon rekordchisi Usain Bolt 2009 yil Berlin (Germaniya)

2.2.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Vazifalar	Vosifalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Har bir shugullanuvchini yugurish xususiyatlari bilan tanishtirish va yugurish texnikasi to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish.	To'g'ri yo'lkada pastki startidan chiqib yugurish texnikasini o'rgatish. Videolavhalar, taqdimotlar, ko'rgazmali materiallar va eng yaxshi yuguruvchilarning yugurish texnikasini kuzatish. O'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilar o'rtasida kichik musobaqa tashkil etish.	Qisqa masofaga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda to'liq tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. <i>Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidan o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.</i>
2-vazifa. Qisqa masofalarga to'g'ri yo'lda bo'yab yugurishga o'rgatish.	1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish, musobaqa qoidalarini, razryad me'yorlari va qisqa masofalarga yugurishdagi rekordlar (ilovaga qarang). 2. 40-80 m masofa bo'laklarini turli xil tezlik bilan yugurish. 3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlar: a) gimnastika devorehasi oldida yugurish; b) turgan joyida qo'llar bilan ishlash; v) sonni baland ko'tarib yugurish; g) bedana qadam bilan yugurish; d) tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 4. Tezlashish va ritmini oshirib boshlash bilan yugurish. 5. 40-60 m masofa bo'laklarida maksimal tezlikka nisbatan 80% tezlik bilan yugurish. 6. 40-60 m butun kuch bilan yugurish.	Barcha yugurish mashqlari va tezlantishlarni zo'riqsiz, erkin bajarish lozim. Takrorlash soni jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar: 1. Bosh orqaga tashlangan. 2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebranadi qo'llar tanaga ko'ndalang holda harakat qiladi. 3. Tananing yuqori qismi haddan tashqari oldinga egilgan. 4. Oyoqlarning tomondan qo'yilishi. 5. Oyoqlar yerga tekis qo'yilmaydi va keng o'tirish. 6. Oyoq uchlari tashqariga burilgan. 7. Oyoq panjasi yoki orqaga, yoki tizza bo'g'imi darajasiga qo'yilgan. 8. Oyoq panjasining faol egluvchan harakati yo'q. 9. Yelkalar ko'tarilgan, qo'llar qisilib qolgan. 10. Depsinish oldinga emas, yuqoriga qaratilgan.
3-vazifa. Burilish bo'yab yugurish texnikasiga o'rgatish.	1. Burilish bo'yab yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish va namoyish qilish. 2. Turgan joyida qo'llar harakatlarini ishor yordamida bajarish (o'ng qo'l da faol ichkariga yanada kengroq harakat qilish). 3. Ilonizi aylana ichida yugurish. 4. 60-70 m masofa bo'laklarida burilish	Erkin va bemaol yugurish zarurligiga e'tibor qaratish, tananing burilish markazi tomonga o'z vaqtida egilishni nazorat qilish. Vira bo'yab yugurishda markazdan qochuvchi kuch ta'sirini yengib o'tish uchun tanani chappa egiltirish, oyoq panjalarini bir oz chappa burib qo'yish zarur; O'ng qo'l ko'proq ichkanga, chap qo'l tashqariga harakatlanadi;

	(viraj) bo'ylab tezlangan yugurish. Burilishga kirishda va chiqishda har xil tezlik bilan tezlanishli yugurish.	burilishidan to'g'ri yo'lka chiqish egilishni asta-sekin kamaytirish bilan kuzatiladi.
4-vazifa. Yuqori start va startdan tezlanish texnikasiga o'rgatish.	1. "Startga!" buyrug'ini bajarish. 2. "Diqqat!" buyrug'ini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5-6 marta). 4. Yugurishni signalsiz tanani oldinga engashtirgan holda boshlash (20 m gacha 6-8 marta). 5. Yugurishni signal bo'yicha boshlash va starti tezlanishi (20-30 m), bunda tana bir oz egiladi va son tez oldinga chiqariladi (6-8 marta).	Yugurish texnikasiga o'rgatishni shug'ullanuvchi maksimal tezlik bilan erkin yugurishni o'rganib olgandan so'ng boshlash zarur. Shug'ullanuvchilar startda oldinga chiqarilgan oyoqqa qarama-qarshi yelka va qo'lini oldinga chiqarishlarini nazorat qilish lozim. Start o'zlashtirilib borilgan sari tananing egilishini oshirish zarur, uni gorizontol holatgacha yetkazish va holatni uzoqroq saqlab turishga harakat qilishi kerak. Start texnikasi ishonchli tarzda o'zlashtirilib olingandan so'ng signal bo'yicha start olishga o'tish mumkin.
vazifa. Pastki start va artizlikni o'rganish.	1. Past startning asosiy variantlari hamda oyoq turgaklarining joylashtirilishni to'g'ri tushuntirish. 2. Startdagi oyoq turgaklarni mustaqil o'rnatish. 3. "Startga!" va "Diqqat!" buyruqlarini bajarish, "Diqqat!" buyrug'i bo'yicha tana og'irligini oyoqlar va qo'llarga oqilona taqsimlashni o'rgatish. 4. Startdagi oyoq turgaklaridan yugurib chiqishga o'rgatish: a) 20-30 m masofa bo'laklarini bosib o'tib, pastki startni sinab ko'rish; b) dastlabki holat – bukilgan qo'llarda yotib tayanish. Bir vaqtning o'zida qo'llarni tekislagan holda har bir oyoqni galma-galdan tizza ko'krakka tekuncha chiqarish; v) oyoq turgaklariga turib, qo'llarni start chizig'idan oldinga 60-70 sm masofaga qo'yib silkinch oyoqning tizzasini ko'krakka qilib uni oldinga chiqarish va bir vaqtning o'zida siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish.	Agar yuguruvchi startdan so'ng birinchi qadamlardan oq vaqtidan oldin qaddini rostlasa, oyoq turgaklaridan start chizig'igacha bo'lgan masofani oshirish yoki start chizig'iga ko'tarilish imkonini cheklavchi qiya planka o'rnatish maqsadga muvofiq. Yuguruvchining startdan vaqtidan oldin tekislanishini bartaraf etish uchun yugurishni yuqori start holatidan bir qo'lda tayanib va tanani gorizontol holda ushlab yugurishni boshlash mashqi yaxshi samara beradi. Pastki startni o'rgatayotib, birinchi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarga yugurishni signaldan oldin boshlamaslikni (falstart) o'rgatish zarur. Falstart paytida yuguruvchilarni albatta orqaga qaytarish va boshqa falstartga yo'l qo'yib bo'lmasligiga diqqatni tortish zarur. Faqat bitta yakunlovchi signal berish tavsiya qilinadi. Bunda yuguruvchilar buyruqsiz "Diqqat!" signali bo'yicha egallaniladigan holatni egallaydilar. O'q uzish bilan paststart olish harakatlari to'g'ri egallanib olingandan so'ng mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Takrorlashlar soni 3 dan 15 gacha bo'lishi mumkin. Pastki startdan yugurishga o'rgatish uchun asosiy mashqlar: 1. Birinchi oyoqturgagidan start chizig'igacha optimal masofani aniqlash. 2. Oyoq turgaklari va ularning burchaklari orasidagi optimal masofani aniqlash. 3. Oyoq tagini startdagi oyoq turgaklariga ularning ko'tarilish

46

		burchaklarini e'tiborga olgan holda qo'yish. 4. Sportchining "Startga!" buyrug'i bo'yicha startdagi oyoq turgaklarida turgan holatini bajarish. 5. Xuddi shuni "Diqqat!" buyrug'i bo'yicha bajarish, bunda ushbu holatning optimal burchaklarini aniqlash. 6. Orqada turgan oyoqni tezda oldinga chiqarish. Oyoq tagi – oyoq uchi o'ziga tortilgan. Qo'llar tayanib turadi. 7. Xuddi shu buyrug' bo'yicha yoki o'q uzilganda. 8. Bir qo'lga tayanib pastki startdan yugurish. 9. Past startdan balandlikka yugurish. 10. Start oldidan yugurish (matnga qarang). 11. Qiya yo'lka bo'ylab (2-5°) yugurish (qadamlar sur'ati oshirilsin). 12. Depsinish kuchini va qadam uzunligini rivojlantirish uchun 2-5° balandlikka yugurish. 13. Tovushli signal orqali pastki startdan yugurish. 14. Mexanik og'irlik bilan pastki startdan yugurish. 15. Rezinali og'irlik bilan pastki startdan yugurish. 16. Qiyinlashtirilgan sharoitlarda (qumda, chim ustida) pastki startdan yugurish. 17. Boldirning distal qismiga yuk (100-300 gr) boylagan holda pastki startdan yugurish. 18. Rezina bilan bog'langan oyoqlar bilan pastki startdan yugurish. 19. Sakrab yugurgan holda <u>past startdan yugurish</u>.
6-vazifa. Start tezlanishidan masofa bo'lab yugurishga o'tishga o'rgatish.	1. Qisqa masofa bo'lagini to'liq tezlik bilan yugurib o'tgandan so'ng inersiya bo'yicha yugurish (5-10 marta). 2. Inersiya bo'yicha erkin yugurishdan so'ng erkin yugurish bo'lagini 2-3 qadamgacha asta-sekin kamaytirilib tezlikni oshirib borish (5-10 marta). 3. Pastki startdan tezlanish bilan yugurib chiqqandan so'ng inersiya bo'yicha erkin yugurishga o'tish (5-10 marta). 4. Pastki startdan yugurib chiqqandan so'ng inersiya bilan erkin yugurishga o'tish (6-12 marta). 5.	Avval 60-100 m masofa bo'laklarida to'g'ri yo'lka bo'ylab inersiya bilan erkin yugurishga o'tishni o'rgatish lozim. Maksimal tezlik bilan yugurishdan erkin yugurishga o'ta olishga o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi. Bunda tezlik o'qolmasligi lozim, qadamlar uzunligi va sur'ati saqlanib qolinadi.

7-vazifa. Buriilishdan yo'ltanib to'g'ri qismlarga chiqishda to'g'ri yugurishga o'rgatish.	O'zgaruvchan yugurish – maksimal tezlikdan inersiya bilan 5-6 marta erkin yugurishga o'tish bilan yugurish. 1. Buriilishning oxirgi to'rtidan bir qismida tezlantirish bilan yugurishni to'g'ri yo'lka chiqishda sportchi o'z inersiya bilan yugurishni almashlash (50-80 m, 4-8 marta). 2. O'z inersiya bilan yugurishdan so'ng tezlantirish oshirish, uni 2-3 qadamgacha asta-sekin qisqartirib borish (80-100 m, 3-6 marta). 3. Buriilish bo'ylab yugurish, bunda to'g'ri yo'lka chiqishdan oldin tezlantirish oshirishga harakat qilish.	Sportchi o'z inersiya bilan erkin yugurish davomiyligini shiddatini o'zgartira olish ko'nikmasi egallab borilgan sari asta-sekin kamaytirish lozim.
8-vazifa. Buriilishda pusti startga o'rgatish.	1. Buriilishda pastki start olish uchun start tirgaklarini startning o'ng tomoniga ko'proq o'tkazilib yo'lka markaziga qaratilgan holda o'rnatish. 2. To'g'ri yo'lka cheiga chiqish bilan start tezlantirishlari va buriilishga kirish. 3. To'liq tezlikda start tezlantirishini bajarish.	
9-vazifa. Marra chizig'ini kesib o'tishda lentaga tashlanishni o'rgatish.	1. Yurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda oldinga egilish (2-6 marta). 2. Sekin va tez yugurishda qo'llarni orqaga uzatgan holda lentaga qarab oldinga egilish (6-10 marta). 3. Individual va guruh bo'lib sekin va tez yugurishda yelkani burib lenta tomoniga oldinga egilish (8-12 marta).	Lentaga tashlanish bilan marrani kesib o'tishga o'rgatilib, erishilgan maksimal tezlantirish masofa oxirigacha saqlab qolish uchun zarur bo'lgan irodaviy sa'y-harakatlarni namoyish etish olish ko'nikmasini tarbiyalash lozim. Shuningdek, yuguruvchilarni yugurishni marra chizig'i yonida emas, balki undan o'tib yakunlashga o'rgatish zarur. Muvaffaqiyatli o'rgatish uchun mashqlarni juft-juft bo'lib, kuchlari har xil bo'lgan yuguruvchilarni tanlab olib yoki "fora" berishni (yon berishli start) qo'llagan holda o'tkazish kerak.
10-vazifa. Qisqa masofaga yugurish texnikasini yanada takomillashtirish.	1. O'rgatish uchun qo'llanilgan barcha mashqlar, shuningdek, qiya yo'lka bo'ylab yugurib gorizontal yo'lka chiqish, qiya yo'lka bo'ylab yugurib yuqoriga yugurish. 2. Trenajir moslamalaridan foydalanish: tortish va tormozlovchi moslamalar, chiroqli va tovushli lider va boshqalar. 3. To'liq masofani yugurib o'tish. 4. Musobaqalarda va chamalash musobaqalarida ishtirok etish.	Sprint texnikasi to'liq bo'lmagan shiddat bilan bir tekis sur'atda yugurishda yaxshiroq takomillashtiriladi, shuningdek, tezlantirish bilan yugurishda ham takomillashtiriladi. Bunday yugurishda tezlik maksimal darajaga yetkaziladi.

2.2.3. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari.

Yengil atletika musobaqalarida yosh guruhleri bo'yicha, kattalar guruhlarida esa yoshi cheklanmagan holda stadionda (qishda – maneja) o'tkaziladi.

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

Erkaklar va ayollar o'rtasida musobaqalar alohida o'tkaziladi, jinsi belgilar bo'yicha aralash startlar o'tkazilmaydi, tibbiy ruxsatnomasi bo'lgan sportchilarga musobaqalarda qatnashishga ruxsat beriladi. Musobaqa qatnashchisi musobaqalar o'tkazish qoidalari, nizomi va shart-sharoitlarini bilishi shart. Musobaqalar paytida ishtirokchi, zarur hollarda, tibbiy yordamdan tashqari, hech qanday ko'mak olishga haqqi yo'q. Sportchi falstart qilganda musobaqadan chetlashtiriladi. Ishtirokchi yaqqol musobaqaga tayyor emasligi tufayli musobaqalardan olinishi mumkin. Bir necha turda qatnashayotganda ishtirokchi avval musobaqa dasturiga asosan yugurish turlarida, keyin sakrash yoki uloqtirish turlarida ulgurgan urinishdan boshlab qatnashishi kerak. Balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash turlarida u musobaqalarning qaysi urinishiga duch kelgan bo'lsa, shu urinishdan boshlaydi. Ishtirokchi final musobaqalariga kelmaganda uning o'mini boshqa ishtirokchi egallashi mumkin emas. Keyingi davra musobaqalarida qatnashish uchun startga chiqmagan ishtirokchi musobaqalardan chetlatiladi. Agar ishtirokchi talabnoma berilgan turda sababsiz startga chiqmagan bo'lsa, u boshqa talabnoma berilgan turlarga qatnashishdan chetlatiladi (musobaqlarda qatnashishdan voz kechish ular boshlanishiga qadar bir soat oldin ma'lum qilingan hollardan tashqari).

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

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

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

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

400 metrga masofada har bir ishtirokchi alohida yo'lka bo'ylab yugurishi kerak. Yo'lkalar soni 10 tagacha yetishi mumkin, lekin 6 tadan kam bo'lmasligi kerak. Aks holda stadion mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan hisoblanadi va yuqori darajadagi musobaqalarni bunday stadionda o'tkazish mumkin emas. Alohida yo'lkalar bo'ylab yugurishda ishtirokchilar soni yo'lkalar soniga qarab aniqlanadi. Yugurish musobaqalari shunday o'tkazilishi lozimki, g'olib va sovrindorlar faqat finalda, bir-birlari bilan bevosita kurashda aniqlanishi zarur.

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

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

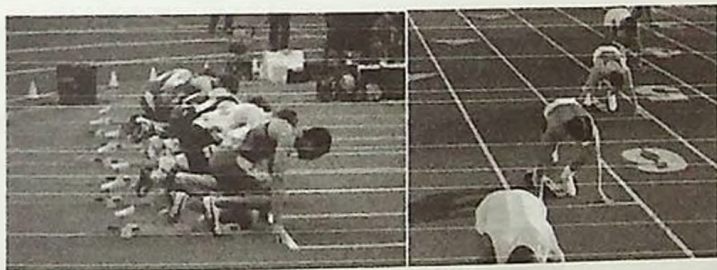
Yugurish bo'yicha g'olib dastlabki yugurishlarda ko'rsatilgan natijalardan qat'iy nazar, finaldagi natijaga ko'ra aniqlanadi. Qolgan yo'laklar sportchilar orasida natijalarga ko'ra taqsimlanadi. Agar ishtirokchilar bir xil natija ko'rsatishgan bo'lsa, o'z yugurishida yuqoriroq o'rin egallagan sportchi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

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

Start

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

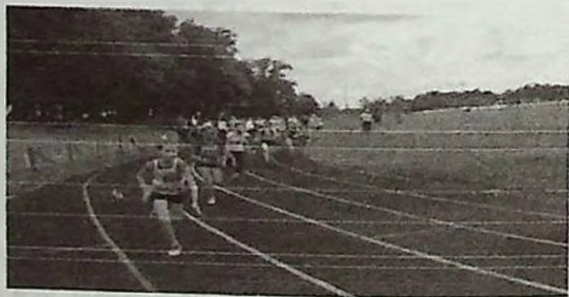
Startdagi brigada asosiy start beruvchi hakamdan, start beruvchining yordamchisidan va kotibdan iborat.



Qisqa masofaga yugurishda pastki startda turish holati

Asosiy start beruvchi butun yugurish uchun to'g'ri start olinganligini aniqlaydi, qoida buzilishlarini ro'yxatga oladi. Start beruvchi yordamchisining hatti-harakatlaridan tashqari, yugurish ishtirokchilarining startga tayyor ekanliklarini qayd etadi. Buyruqlar orasida 2-3 soniya to'xtab turilishi optimal hisoblanadi. Asosiy start beruvchi o'q uzish, bayroqchani silkitish va ovoz bilan yugurishni boshlashga signal beradi. Agar ishtirokchi ikki minutdan uzoqroq startga tayyorlansa yoki boshqa ishtirokchilarga halaqit bersa, albatta start beruvchi shu ishtirokchini ogohlantirishi mumkin va agar ishtirokchi o'q uzilgunga qadar qo'li yoki oyog'i bilan harakatlar bajarsa va yugurishni boshlasa, uni chetlatishi (diskvalifikatsiya qilishi) mumkin. Qo'shimcha start beruvchi quyidagi vazifalarni bajaradi: asosiy start beruvchiga startda ishlarni tashkil qilishga yordam beradi, startda to'g'ri holatning qabul qilinishini kuzatib turadi va falstartning qayd etilishini nazorat qiladi. Agar ishtirokchilardan biri falstartdan yugurib ketsa, qo'shimcha start beruvchi bu haqda o'q uzish orqali xabar qiladi. Falstartdan keyin barcha ishtirokchilar startga qaytib kelishlari bilanoq asosiy start beruvchi unga qizil kartochka ko'rsatadi va bu ishtirokchi diskvalifikatsiya qilinadi. Start beruvchining yordamchisi ishtirokchilar huzuridagi hakam vazifasini bajaradi. U startdagi oyoq tirgaklarining mavjudligi

va sozligini tekshiradi, start bayonnomalarini oladi va aloqa vositalari shay ekanligini tekshiradi. Kotib bilan birga u ishtirokchilarni ro'yxatga olish joyida ro'yxatga oladi, ishtirokchilarning faoliyatlari va raqamlarini bayonnomalarga asosan solishtiradi, ishtirokchilarni ro'yxatga olish joyidan start o'rniga olib chiqadi va yugurish ishtirokchilarini startga chaqiradi.



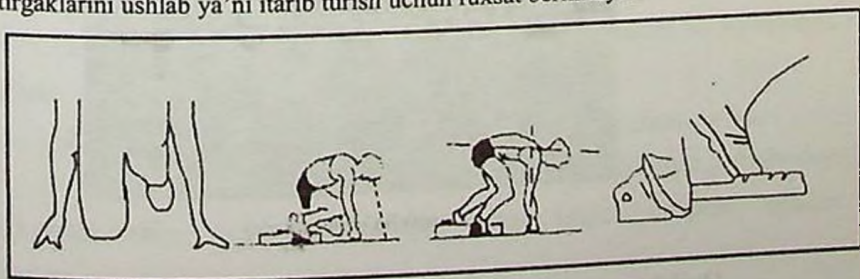
200m masofaga yugurishda pasiki startdan chiqish holati

400 m gacha (400 m bilan birga) masofalarda yugurishda sportchilar har biri o'z yo'lagi bo'ylab start oladi. Startga tayyorlanish uchun sportchilarga ko'pi bilan ikki minut (startga chaqirilgan paytdan boshlab) beriladi. 400 m gacha masofalarga yugurishda uchta buyruqdan iborat start beriladi. 1 – "Startga!" buyrug'idan so'ng hamma ishtirokchilar dastlabki qo'zg'almas hoiatni egallab bo'lganlariga ishonch hosil qilib, 2 – "Diqqat!" buyrug'ini beradi, so'ngra ishtirokchilar ushbu buyruqqa qarab dastlabki holatni egallaganliklari va har qanday harakatni to'xtatganliklarini ko'rib, o'q uzish yoki hayroqni silkitish hamda bir vaqtning o'zida ovoz chiqarib urg'u bilan "Olg'a!" buyrug'ini berdan holda yugurishni boshlashga buyruq beriladi. "Diqqat!" va "Olg'a!" buyruqlari orasida aniq farqlanadigan tanaffus bo'lishi kerak. Qolgan barcha hollarda ishtirokchilarning oyoq tirgaklari faqat o'z yo'lka ichida joylashgan bo'lishi kerak va qo'llarni yo'lka eni tashqarisiga uzatishga ruxsat berilmaydi (yo'lka eni zamonaviy qoidalarga asosan 122 sm).

400 m masofalarda startdagi oyoq tirgaklaridan foydalanib yoki foydalanmay pastki start qo'llanilgan paytda ishtirokchi yo'lkaga ikki qo'li bilan tegib turishi kerak. Oyoq kaftlari oyoq tirgaklariga tayanib turishi yoki yo'lkaga tegib turishi lozim.

Agar bir yoki bir necha ishtirokchilar "Olg'a!" buyrug'igacha harakatni boshlab yuborsalar, barcha ishtirokchilar (o'q uzish, xushtak chalish yoki ovoz orqali) to'xtatiladilar va start joyiga qaytariladilar. Start beruvchi bitta falstart (qoidalar 2010 yil yanvardan kiritilgan), vaqtidan oldin boshlangan harakat yoki boshqalarning harakatlanishiga sababchi bo'lgan hatti-harakatlar uchun sportchini yugurishdan olib tashlaydi. Ko'pkurashning yugurish turlarida falstartga yo'l qo'ygan sportchi ogohlantirish oladi va sariq kartochka uning yo'lkasidagi tumba ustiga qo'yiladi. Qolgan ishtirokchilarga sariq kartochka ko'rsatilgan holda ogohlantirish beriladi. Bu barcha yugurish ishtirokchilariga navbatdagi falstartga yo'l qo'ygan sportchi diskvalifikatsiya qilinishi to'g'risida eslatma bo'lib hisoblanadi. Ogohlantirish olgan ishtirokchi qo'lini yuqoriga ko'tarib, ogohlantirishni eshitganligini tasdiqlaydi.

Agar hakamlar tomonidan xatolar (aparatlarni nosozligi) bo'lsa yashil kartochka ko'rsatiladi. 2018 yildan boshlab sportchiga yordam tariqasida start tirgaklarini ushlab ya'ni itarib turish uchun ruxsat berilmaydi.



Pastki startda "diqqat" holatida gavda holati



Pastki startdan chiqish holati

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

Masofa bo'ylab yugurish.

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



Masofa bo'ylab yugurish

Qoidabuzarlik qayd etilganda masofadagi hakam ishtirokchi raqamini yozib oladi va sariq bayroqcha ko'taradi, yugurishdan so'ng qoidani buzgan ishtirokchi raqami turning katta hakamga beriladi. Ishtirokchini diskvalifikatsiya qilish to'g'risidagi qaror yugurish turlari bo'yicha katta hakam tomonidan qabul qilinadi. Qisqa masofalarga yugurish alohida yo'lkalarda o'tkaziladi va

ishtirokchilar faqat o'z yo'lkalaridan yugurishlari shart. Agar ishtirokchi to'g'ri masofada (masalan, muvozanatni yo'qotganda) boshqa yo'lka o'tib ketsa va bir necha qadam tashlab yana o'zining yo'lkasiga qaytsa, lekin bu harakati bilan boshqa ishtirokchiga to'sqinlik qilmagan bo'lsa, xato hisoblanmaydi. Buriqlashlarda yugurishda ishtirokchi chap tomondagi yo'lka o'tishga haqqi yo'q, agar u chap yo'lka bo'ylab yoki yo'lkani chegaralovchi chap chiziq bo'ylab ikki va undan ortiq harakatlansa, ishtirokchi musobaqa nizomiga asosan diskvalifikatsiya qilinadi, chunki ishtirokchi yugurish masofasini qisqartirgan sanaladi.

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

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

Sportchi diskvalifikatsiya qilinadi, agar:

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

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

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

- yo'lka yoki masofani o'z boshimchalik bilan tark etsa;

- yugurish vaqtida tashqaridan qandaydir yordam olsa.

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

Marra

Marradagi hakamlar brigadasi. Hakamlar brigadasi marradagi hakamlardan – 6 dan 12 kishigacha, vaqt o'lchovchi hakamlardan – 6 dan 12 kishigacha, fotomarradagi hakamlardan – 2-5 kishi, kotiblardan – 2 kishi va fotomarradagi kotiblardan – 2 kishidan iborat. Marradagi hakamlar marrachizig'i yonida yugurish yo'lkasining tashqi yoki ichki chekkasidan kamida 5 m narida joylashadilar, ular sportchilarning marra chizig'ini kesib o'tish tartibini hamda sportchilar orasidagi masofani aniqlaydilar. Vaqt o'lchovchi hakamlar maxsus minorada joylashadilar, ular marra chizig'i darajasida turishlari lozim. Minora yo'lka chizig'idan 10 m gacha masofa narida o'rnatilgan bo'lishi mumkin. Bunda pastki zonadagi hakam ko'zlari yo'lka sathidan ikki metr darajada qarab turishi lozim. Marra chizig'i tekisligini butun tanasi bilan va birovning yordamisiz kesib o'tgan ishtirokchi masofani tugatgan hisoblanadi. Natijani qayd etish uchun fotomarra moslamasidan va qo'l vaqt o'lchagichidan foydalaniladi. U tananing istalgan qismi bilan (bosh, bo'yin, qo'llar va oyoqlar bundan mustasno) tasavvurdagi marra tekisligiga tegish paytidagi vaqtni qayd etadi. Ishtirokchi marra chizig'i tekisligiga tegib, chiziq ustida yiqilgan holatda, agar u marra tekisligini mustaqil kesib o'tsa, uning vaqti va marraga kelish tartibi saqlab qolinadi. Qo'l bilan vaqt o'lchanganda: 1) raqamli ko'rsatkichga ega va qo'lda boshqariladigan vaqt o'lchovchi asboblari yoki elektron sekundomerdan foydalaniladi (IAAF qoidalarida sekundomerlar va vaqt o'lchagichlar "soatlar", deb nomlanadi); 2) marraga yetib kelgan barcha sportchilarning vaqti qayd qilinadi; 3) vaqt yoki yetarli miqdorda qo'shimcha vaqt o'lchovchi hakamlar tomonidan qayd qilinadi yoki bir necha sportchilarning natijalarini qayd qila oladigan vaqt o'lchovchi asboblardan foydalaniladi; 4) har bir vaqt o'lchovchi hakam mustaqil harakat qilishi kerak, u o'z "soatini" ko'rsatmasligi, uning asbobi qayd etgan vaqtini boshqa shaxslar bilan muhokama qilmasligi zarur. U o'zi qayd etgan vaqtini rasmiy varaqqa yozishi, unga imzo qo'yib, katta vaqt o'lchovchi hakamga berishi lozim. U qayd etgan vaqtning to'g'riligini tekshirib ko'rishi mumkin. 5) yugurishdagi o'rin

sportchilarning marra chizig'ini gavdalari bilan kesib o'tishlariga qarab aniqlanadi.



Marraga tashlanish

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

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

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

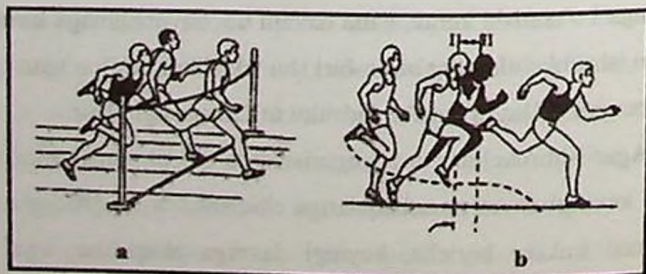
Qayta yugurish musobaqalarning davomi hisoblanadi va bayonnomada qayd etiladi, uning natijalari esa rekord yoki razryad me'yorlari sifatida tasdiqlanishi mumkin.

Final yugurishlarda (400 metrgacha va 400 metrga) bir vaqtda marraga kelinganda bosh hakam bir xil natija ko'rsatgan ishtirokchilarning qayta

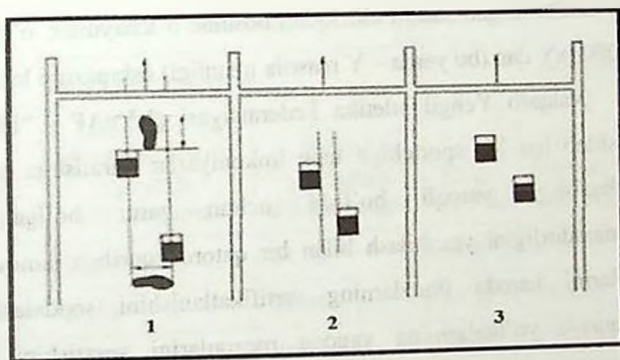
yugurishlari to'g'risidagi masalani hal etish, yoki natijani tasdiqlash va bu ishtirokchilarni g'olib deb hisoblash huquqiga ega. Qolgan barcha masofalar uchun g'olib bilan bir xil natija ko'rsatgan ishtirokchilarga birinchi o'rin beriladi. Faqat yaxshi natija ko'rsatgan ishtirokchilar uchungina qayta yugurish o'tkaziladi.

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

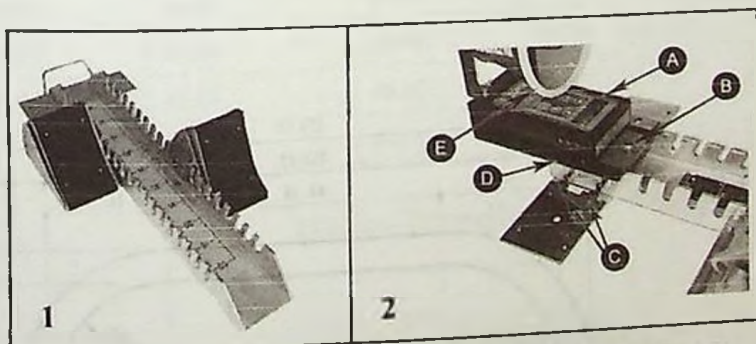
Musobaqalar joyi va jihozlari. Stadiondagi aylanma yo'lka 2010 yilgacha qurilgan stadionlarda uzunasiga 400 metr va radiusi 36 metr, yangi qurilayotgan stadionlar esa radiusi 36,5 metr bo'lishi kerak. To'g'ri yugurish yo'lkasi uzunligi o'tkaziladigan masofalardan 18-20 metrga ko'proq bo'lishi lozim (startgacha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



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



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

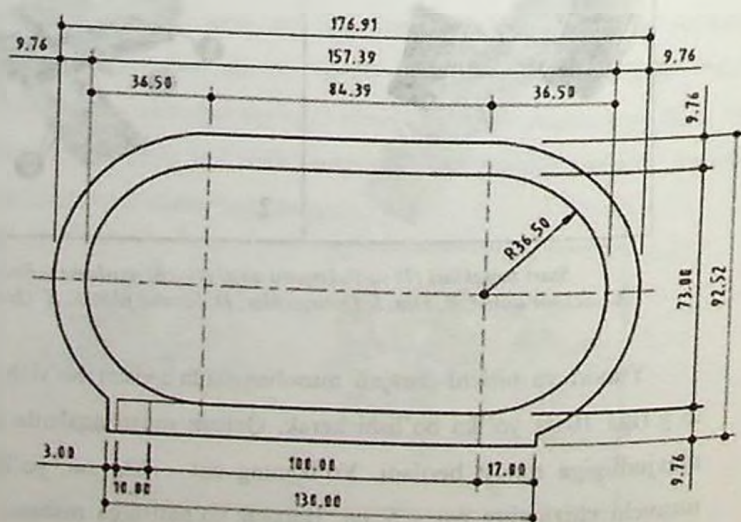


Start tirgaklari (1) va Falstartni qayd etuvchi moslama – ReacTime (2).
A. Sensor qutisi, B. Vint, S. Qotirgichlar, D. Montaj platasi, E. Ovoz kuchaytirgich.

Yuqori va birinchi darajali musobaqalarda aylana bo'ylab 8 ta yo'lka va to'g'riga 10 ta yo'lka bo'lishi kerak. Qolgan musobaqalarda 6 ta yo'lkaning mavjudligiga ruxsat beriladi. Yo'lkaning eni – 122 sm, yo'lkani chegaralab turuvchi chiziqlarning eni – 5 sm. Harakat yo'nalishiga nisbatan o'ngda turgan chiziqlarning eni yo'lka eniga kiradi. Yugurish yo'lkasi va sektorlarning yuzasi bir xil darajada bo'lishi va notekisliklar, qiyaliklar bo'lmasligi kerak. Yugurish yo'lkasi uzunligini o'lchash marra chizig'idan harakatning orqa tomoniga o'tkaziladi: birinchi yo'lkani uning chetidan 30 sm, keyingi yo'lkalarni esa – 20

sm narida turgan shartli chiziqdan boshlab o'lchaydilar, o'lchashdagi xatoliklar $0,0003 \times Y$ dan (bu yerda – Y masofa uzunligi) oshmasligi lozim.

Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi (XYeAF - "IAAF") 2010 yildan boshlab har bir sportchiga teng imkoniyatlar yaratishga hamda musobaqalar o'tkazishga yaroqli bo'lishi uchun zarur bo'lgan parametrlarning samaradorligini yaxshilash bilan bir qatorda qurilish tamoyillarini, g'odcziya ishlarini hamda jihozlarning sertifikatlanishini soddalashtirish maqsadida yugurish yo'lklarining yagona mezonlarini yaratishini tavsiya etmoqda. Yo'lkaning eni – $1,22\ sm$, burilish radiusi – $36,50$ metr, burilishlar to'g'ri yo'lklar bilan birlashtirilgan (uzunligi – $84,39\ m$).



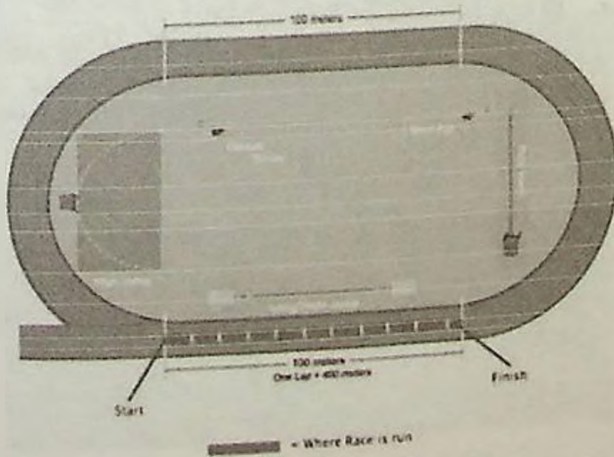
Stadionning chizmasi

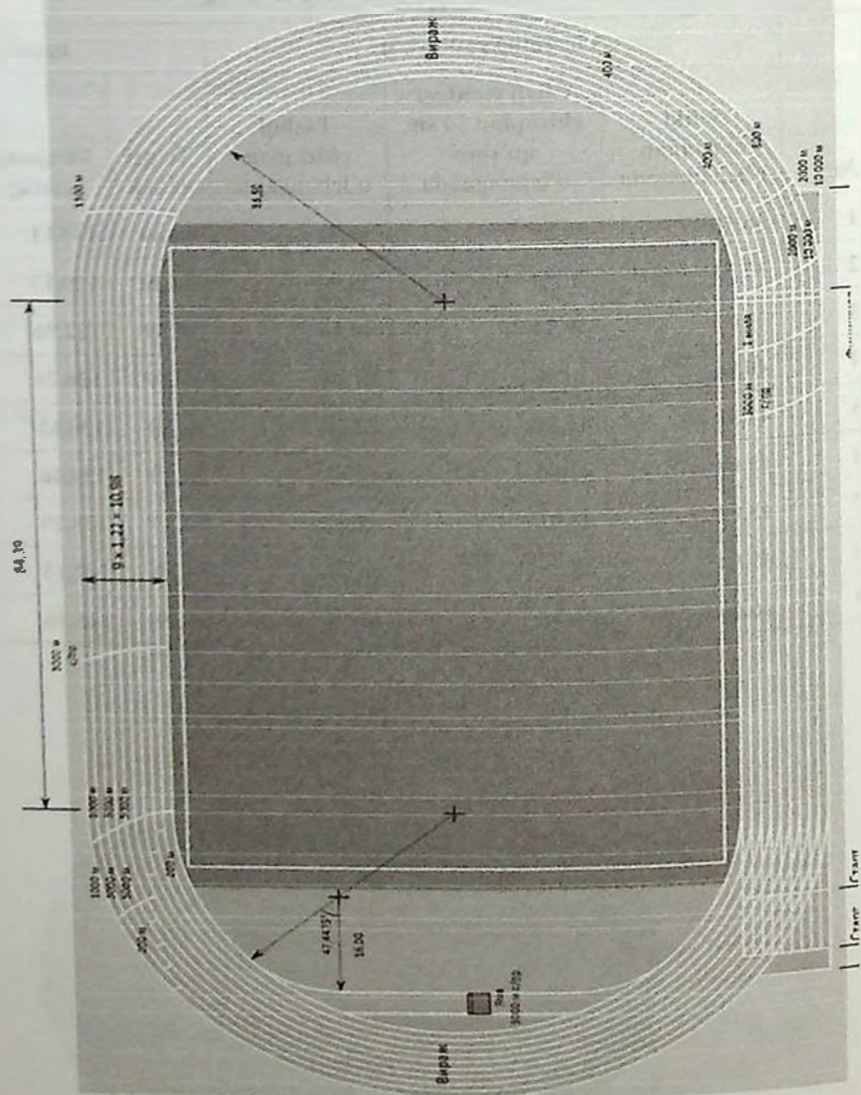
Yo'lakning uzunligi

№	Virajning radiusi, m			uzunligi, m		
	Ichki chiziqdan o'lchanganda	Chap yondagi chiziqdan 30 sm qo'shib o'lchanganda	Tashqi chiziqdan o'lchanganda	To'g'ri yo'lak	Virajning uzunligi	Yo'lakning uzunligi
1	36,50	36,80	37,72	84,39	115,61	400,00
2	37,72	37,92	38,94	84,39	119,13	407,04
3	38,94	39,14	40,16	84,39	122,96	414,70
4	40,16	40,36	41,38	84,39	126,79	422,37
5	41,38	41,58	42,60	84,39	130,63	430,03
6	42,60	42,80	43,82	84,39	134,46	437,70
7	43,82	44,02	45,04	84,39	138,29	445,37
8	45,04	45,24	46,26	84,39	142,13	453,03
9	46,26	46,46	47,48	84,39	145,96	460,70

100m Hurdles

Runners run over 10 hurdles that are 33 inches high





Yugurish yo'lkasining ichki chekkasi (cheti) uzunligi 398,116 *sm* ga teng (36,50x26+84,39). Yo'lka chetidan 30 *sm* naridagi masofa 400,001 *m* ni tashkil etadi (yugurish chizig'ining nazariy uzunligi). Yugurish yo'lkalari sirtiga, yo'lkalarni chegaralovchi chiziqlardan tashqari quyidagi belgilar qo'yiladi: hamma masofalar uchun marra chizig'i, alohida yo'lkalar bo'ylab yugurishda start chizig'i, yuguruvchilarning alohida yo'lkalardan umumiy yo'lkalarga o'tish chiziqlari, estafeta yugurishida tayoqchani uzatish zonalari chegaralari, umumiy yo'lka bo'ylab yugurishda startdan oldin saflanish chiziqlari (start chizig'iga parallel tarzda undan 3 metr orqada), marra chizig'idan oldin oxirgi 5 metrni belgilovchi chiziqlar (orasi 1 metrdan). Bu chiziqlar qoidalarga binoan har xil ranglarda chiziladi. Shuni yodda tutish lozimki, marra chizig'i masofa o'lchamiga kirmaydi, start chiziqlari esa kiradi.

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



400m masofada pastki start holati

2.3. O'RTA VA UZOQ MASOFALARGA YUGURISH

2.3.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi

O'rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanish insoniyat tarixi bilan uzviy bog'liqdir. Ibtidoiy jamoa tuzum davrida insonlar kundalik ehtiyojlarini qondirish va yashash uchun kurash asnosida hayvonlarni ov qilganlar va turli havf-xatarlardan o'zlarini olib qochganlar. Xususan, turli masofalarga yugurish, har xil buyumlarni uzoqqa va nishonga uloqtirish kabi amaliy harakatlardan iborat mashg'ulotlar bilan faol shug'ullanib kelganlar.

Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 m teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni gipilotdramoslar deb atalgan. Bizgacha yetib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha Olimpiya o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776 yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan. 1580 yillarda ham qadimiy Yunonistonda va Yevropa mamlakatlarida Afina va Angliya davlatlarida musobaqalar tashkil qilib o'tkazilganligi haqida ma'lumotlar berilgan. 1850-1870 yillar davomida ham yengil atletika turlari jahon bo'ylab rivojlana boshlagan.

Yengil atletika turlarini rivojlanishi manbalarda berilishicha, O'rtayer dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida rossiyalik A.I.Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770 yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 m natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning

London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbaalardan bizga ma'lum. 1869 yillarda havaskor yengil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor yengil atletika klublari ochilgan. 1888 yilda Rossiyada Peterburgning Tyarlevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor yengil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya, Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora Yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Gretsiyaning Afina shahrida 1896 yilning 6-15 aprel kunlari o'tkazilgan I Olimpiya o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turlaridan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-10000 m. masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiyada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida Avstraliyalik sportchi E. Flek g'alaba qozongan.

1900 yilning 20 may – 28 oktyabr oylarida Fransiyaning Parij shahrida o'tkazilgan II Olimpiya o'yinlaridan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlaridan medallar uchun kurashgan Buyuk Britaniyalik A.Tizou 800 m va Ch.Bennet 1500 m masofada g'olib chiqqanlar. G'olib yengil atletikachilar Kontinental musobaqalarda ham bir necha bor mamlakat chempionati g'olib va sovrindori bo'lishgan. Keyinchalik dunyoning barcha mamlakatlarida o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni tarbiyalab xalqaro musobaqalarga olib chiqishgan.

O'rta masofaga yugurish turlari 1904 yilda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida 800-1500 m masofalarga yugurish turlaridan Amerika qo'shma shtatlari vakili 800 m 1:56,0 va 1500 m masofalarda D.Laytbodi 4:05,4 natija bilan Olimpiya chempioni bo'lgan.

XIX asrning 1990 yillariga kelib dunyoda o'rta masofalarga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Amerika Qo'shma Shtatlari sportchilaridan – D.Laytbodi, M.Cheppard, D.Mexidit, angliyalik sportchilardan A.Jekson, A.Xill, fransiyalik J.Gilyamo, Finlyandiya Paavo Nurmi kabi etuk o'rta va uzoq masofalarga

yuguruvchi sportchilar turli davrlarda Olimpiyada o'yinlari, mamlakat birichiligi musobaqalarida g'olib bo'lishgan.

1920-1930 yillarda finlyandiyalik dunyoga mashhur sportchi Paavo Nurmi uzoq masofalarga yugurishda jahon rekordlarini ko'p bor yangilagan sportchi sanaladi. Keyinchalik 1936-1942 yillar oralig'ida o'rta masofalarga yuguruvchilar safi yana bir sportchi germaniyalik Rudolf Xarbig bilan boyigan. U 800, 1500 m masofalarga yugurish turlaridan jahon rekordini o'rnatgan sportchi hisoblanadi.

1945-1956 yillar o'rtalarida daniyalik sportchi Gunnar Nils Nilson jahon sportiga o'zining yuqori texnikasi va yuksak sport natijalari bilan kirib kelgan. Shu davrda Gunnar Nilsonga teng keladigan o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi sportchi bo'lmagan. U 1500 m masofani 3:40,8 natija ko'rsatib jahon rekordini yangilagan.

1950-1960 yillarda G'arbiy Germaniya vakili Gerbert Missalla, amerikaliklardan Tomas Dj. Merfi, M.Uitfild, T.Kurtney, lyuksemburglik J.Bartel, chexoslovakiyalik E.Zatopek, irlandiyalik R.Delaney, "Sobiq Ittifoqida" V.Kuts, yangi zellandiyalik P.Shnell, M.Xelberg, avstraliyalik X.Elliott, shu davrning eng kuchli sportchilaridan sanalgan. Yuqorida nomlari zikr etilganlar jahon chempionlari va ushbu turlarda rekord o'rnatgan sportchilardan hisoblanishgan.

1970-80 yillarda Jahon yengil atletikasida juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar yetishib chiqdilar. Ulardan P.Balotnikov, R.Sharafutdinov, S.Koe, X.Rono, o'zbekistonlik A.Normurodov kabi jahon va Olimpiada chempionlari hamda jahon rekordchilari unvonini qo'lga kiritishgan. 1980-1990 yillar o'rtalarida Afrika qit'asi vakillari ham jahon yengil atletika sportiga yuqori sport natijalar bilan kirib keldi. Ulardan S.Auita (Marroka), S.Koskey (Keniya), portugaliyalik F.Mamede, K.Lopeshlar, A.Leytau, germaniyalik X.Kuntse kabi iqtidorli sportchilar o'rta va uzoq masofalarni yanada rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar.

1990-2000 yillar oralig'ida juda ko'plab iqtidorli sportchilar bilan jahon yengil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P.Ereng Keniya, marokalik Kalid Skax, Xammu Butaib, Braxim Butaib, Moxamed Issangar, J.L.Barbosa (Braziliya),

U.Tanui, B.Konchellax (Keniya) A.Sudnik (Rossiya), D.Bauman, D.Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Efiopiya) kabi yetuk sportchilar jahon sportiga o'z hissalarini qo'shishdi.

2000-2014 yillarda jahon yengil atletika sportiga juda ko'plab yosh iqtidorli sportchilar kelib qo'shilishdi. 800 m. masofalarda Uilfred Bungey (Keniya), Yasscf Kamel (Baxrayin), Mbaulin Mulaudzi (JAR), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSh), jahon rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 m masofalarga yugurish bo'yicha rekordchi efiopiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiya o'yinlari g'olib va sovrindori bo'lgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSh), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubaker Kaki (Sudan), hozirgi kunda yengil atletika sportini rivojlanishiga o'z hissalarini ko'shmoqdalar.

Dunyoning o'rta va uzoq masofalarga sportchilarni tayyorlovchi yetakehi murabbiylaridan, o'zbekistonlik M.Mirasadikovlar, AQShlik E.S. Bill Xays, yangi zellandiyalik Kennet Boun, Artur Lidyand, avstraliyalik Persi Cherutti, vengeriyalik Gabero Gero, finlyandiyalik Denis Yoxonson va Armas Valste, lyuksemburglik Valdemar Gershler, gretsiyalik Missalides Simitek, angliyalik Djon Limure, rossiyalik G.I. Nikiforov, A.M. Evstatratovlarning yodga olish o'rinlidir. Yuqorida nomlari zikr etilgan murabbiylar Olimpiya chempionlari, jahon rekordchilarini tarbiyalab, jahon sportiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan.



Burilishda yugurish

2.3.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Yugurish texnikasi bilan tanishtirish va to'g'ri tasavvur hosil qilish.	Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni individual xususiyatidan kelib chiqib boshlash 80-100 m masofaga o'rta tezlik bilan navbatma-navbat masofani bosib o'tish. Keyingi yugurishdan so'ng shug'ullanuvchini xatosini ko'rsatish va to'g'rilash. Yugurish texnikasini tushuntirish, musobaqa qoidalarini, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. Yugurish texnikasini o'qituvchi yoki malakali yuguruvchi tomonidan ko'rsatib berish, TUK yugurish texnikasi haqida tasavvur hosil qilish, kinogramma, kinokaltsovkalar, videoyozuvlarni ko'rsatish, rasm va suratlardan foydalanish.	O'rta va uzoq masofalarga yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. O'rta va uzoq masofalarini o'zaro farqlay olish va ularning turlarini bilishiga e'tibor qaratiladi. <i>Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.</i>
2-vazifa. To'g'ri yo'lka bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish.	To'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. 80-100 m masofaga takror-takror yugurish. - to'g'ri yo'lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish; - tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish; - oyoqlarni orqaga tortib yugurish; - oyoqda yuqoriga qarab ko'p karra sakrash; - oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish; - tezlanib yugurishlar. 4x50 m masofaga tez yugurish	Bu vazifani hal etishda o'qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni yerga to'g'ri qo'yishni o'rgatish, deysinish, silkinch oyoqni olinga chiqarish va qo'l harakatini to'g'ri harakatga o'rgatish. Mashg'ulotni dastlabki o'rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o'rta va jadal tezlikda guruh-guruh bo'lib yoki yakka tartibda yugurib o'tish orqali bajarishga o'rgatish. Bu davrda o'qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to'g'rilash uchun maslahat berib borishi kerak.
3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o'rgatish.	Burilishda yugurish texnikasini ko'rsatish va tushuntirish, o'rta kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko'nikma malakasini shakllantirish. To'g'ri yugurish yo'lkasidan burilish yo'lkasiga o'tish va aksincha	Bu vazifani hal etishda shug'ullanuvchilarni doironi radiusini kichraytirib 10-20 m gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to'g'ri yo'lkada yugurish texnikasini qanday o'zlashtirganiga ham bog'liqdir.

68

4-vazifa. Yuqori start texnikasi va start tezligini o'rgatish.	burilishdan to'g'ri yo'lka chiqishni o'rgatish. O'rta masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya'ni yuqori start holatini ko'rsatib berish. "Start" va "Marsh" komandalarini bajarishni 20-40 m masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so'ng masofani inertiya, ya'ni o'z kuchi bilan 40-50 m erkin bosib o'tishga o'rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.	Yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o'ziga-o'zi komanda qilib chiqish. O'rgatish jarayonida "Start"ga komandasini bajarish va "Marsh" komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so'ng masofani 15-20 m gacha sportchi gavdasi to'g'rilanib boradi.
5-vazifa. Marraga kirib o'rgatish.	Marraga kirib kelishda yugurish tezligini tushirmasdan so'nggi 15-20 m qolganda marra chizig'ini yuqori tezlikda bosib o'tishni o'rgatish. Marraga kirib kelishni marradagi lentaga tashlashni qo'l, yelka, ko'krak va oyoq harakatini marrani bosib o'tishga o'rgatish.	
6-vazifa. O'rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini to'g'ri icha takomillashtirish va shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash.	O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashda o'rgatish uslubiyati jarayonida shug'ullanuvchilarni individual imkoniyatlaridan kelib chiqib keyinchalik texnikani to'g'ri icha takomillashtirish yo'llarini izlab topish. 100 va 400 m masofagacha bo'lgan masofani takroriy yugurib o'tish. 400-800 m masofani tezligini o'zgartirib yugurish. 1500-3000 m masofani bir xil maromda bosib o'tish. 800-600-300 m masofalarni almashlab yugurish. 2000-5000 m masofani o'zgaruvchan yugurish orqali bosib o'tish.	O'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o'tishda ortiqcha kuch ko'proq sarflaydilar. Shu bois o'rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg'ulotda takrorlanib turilsa, ham tejimli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo'ladi.

2.3.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari

O'rta va uzoq masofalarga yugurish musobaqalari stadionlarda o'tkazilib, mazkur turga 600, 800, 1000, 1 milya (1609 m), 2000m va uzoq masofalar 3000, 5000, 10000 m.ga yugurishlar tegishlidir. Bu yugurish masofalarining barchasida sportchilar yuqori start holatidan yugurishni boshlaydilar. Yuqori start buyruqlari "Starga" va "Olg'a" buyruqlaridan iborat.

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

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



Yuqori start holati

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

O'rta va uzoq masofalarga yugurishda sportchini quvib o'tishda o'ng tomonidan quvib o'tiladi. Agar yuguruvchi yo'lkaning chap tomonidan ikki va undan ortiq tashlasa yoki oq chiziqni bosa burulishdagi hakam uni ko'krak nomerini qayd qilib katta hakamga chora ko'rish uchun tavsiya etadi. Umumiy yo'lkada yugurish vaqtida bir birlariga xalaqit bermasligi va chap tomonidan quvib o'tmasligi talab qilinadi. Agar bir-biriga xalaqit bermasa chap tomonidan quvib

o'tishi ham mumkin. Yugurish vaqtida bir-birini turtmaslik, itarmaslik va oldini to'smaslik qoidani buzishga olib keladi.

Stadionda o'tkaziladigan masofalarning barchasi metrdan hisoblanadi.

2.4. KROSS YUGURISH

2.4.1. Kross yugurishning qisqacha tarixi.

Kross yugurishning vatani Angliya hisoblanadi. Tabiiy sharoitda kross yugurishning boshlanishi quyon va it o'yinidan boshlangan. O'yinning mazmuni bitta yuguruvchi yoki yuguruvchilar guruhi yuguradi va qog'oz parchalarini yerga tashlaydi. Ikkinchi guruh yuguruvchilari yerga tashlangan qog'oz parchalari yonidan yugurib 1 guruh yuguruvchilarini izidan taqib qilib yugurib boradi. Shu tariqa kross yugurish yillar davomida shakllanib ommalashib kelgan. Kross bo'yicha birinchi rasmiy musoboqa 1837 yilda Angliyada Regbi maktabida o'tkazilgan. Kross bo'yicha milliy musoboqalar rasman Angliyada 1876 yildan boshlab o'tkazila boshlagan. Birinchi Angliya chempionatida 32 nafar sportchi startga chiqqan va barchasi masofani bosib o'tgan. Keyinchalik zamonaviy I Olimpiya o'yinlariga 1912 yildan boshlab kross yugurish masofasi 5 milya va 10 milya masofalardan qisqartirilib 5, 10 km masofalar olingan va kross masofalari bo'yicha musoboqalar o'tkazilib kelingan. Kross musobaqasi induvidial va jamoaviy tarzda o'tkazilgan.



Kross yugurishda start holati

2.4.2. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Vazifalar	Voisitalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Kross yugurish texnikasi bilan tanishtirish.	1. Kross yugurish texnikasi kinogramma va kinofilmlarni, prezentatsiya orqali ko'rsatish. 2. Yugurishning qisqacha tarixi, O'zbekiston, Osiyo, Jahon rekordlari va chempionlar bilan tanishtirish. 3. Klassifikatsiya bo'yicha talab va me'yorlari bilan tanishtirish.	Yuqori malakali sportchi yoki o'qituvchi tamonidan kross yugurish texnikasini ko'rsatish. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati bo'yicha vazifalar ketma-ketligini bilib olish.
2-vazifa. Kross yugurishda gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini o'rgatish.	1. Kross yugurishda gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini tushuntirish. 2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash, yugurib sakrab tushish va davom ettirish. 3. Yugurib kelib ko'lmak joylardan va gorizontal to'siqlardan o'tish texnikasini o'zlashtirish. 4. Shuning o'zi faqat xar-xil masofalardagi bir necha to'siqlardan yugurib o'tishni takrorlash va texnikani mustahkamlash.	Avval yakka holda, so'ng juft va guruh-guruh bo'lib to'siqlardan o'tish texnikasini bajarish va mustahkamlash.
3-vazifa. Vertikal to'siqlardan o'tib yugurish texnikasini o'rgatish.	1. Kross yugurishda vertikal to'siqlardan ustidan o'tishni tayangan va tayanmagan holda o'tish texnikasini takror bajarish. 2. Qisqa masofadan yugurib kelib qo'l va oyoqlarga tayangan xolda to'siqlar ustidan oshib o'tish. 3. To'siqlar ustidan o'tishda, to'siqlar osha yuguruvchilarning qo'l xarakati va oyoq qadamlarini qo'yish qo'yish texnikasini o'rgatish.	Kross yugurishda to'siqlar osha yugurishni o'rgatishni boshida shug'ullanuvchilarni xavfsizligini ta'minlash maqsadida vertikal to'siq o'mida xar-xil balandlikdagi yog'och g'o'lalardan foydalanish, shundan so'ng g'ovlardan hamda to'siq ustidan o'tishdan foydalanish maqsadga muvofiq.
4-vazifa. Kross yugurish past-baland joylardan yugurish texnikasini o'rgatish.	1. Xar-xil burchakdagi 50-60 m masofalardan past va baland joylardan yugurib o'tish. 2. Shuning o'zi 80-120 m masofalarga takrorlash. 3. Xar xil burchakdagi tepaliklardan pasiga qarab 50-60 m masofalarga yugurib o'tish. 4. Shuning o'zini 80-120 m masofalarga qayta takrorlash. 5. Pastlik va balandlikka 300-500 m masofalarga yugurish.	Balandlikka qarab yugurishda shug'ullanuvchilarga gorizontal to'siqlardan yugurishni o'rgatish. Vaqti-vaqti bilan pastlikka qarab yugurishni dam olish sifatida qo'llash mumkin.
5-vazifa. Kross yugurish texnikasini to'liq takomillashtirish.	1. 1200-1500 m masofalarga xar-xil relifdagi joylarda yugurish. 2. 1200-1500 m masofaga xar-xil tezlikda yugurishni takrorlash.	Kross yugurishdan talab va razryad me'yorlarini bajarish.

2.4.3. Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalar

Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalarida har xil yosh guruhlar uchun krossning turli masofalari ko'zda tutilgan. Musobaqa o'tkazayotgan har qanday tashkilot istalgan uzunlikdagi (15 km gacha) va istalgan joy profiliga ega bo'lgan masofani tanlab olishi mumkin.

Kross yugurish – tabiiy sharoitda, past-baland, gorizonta va vertika to'siqlardan oshib yugurishga kross yugurish deyiladi. Kross musobaqalari odatda shahar tashqarisidagi o'rtacha darajali o'nqir-cho'nqir joyda o'tkaziladi. Ommaviy krosslar yaxshisi parklar ichida kross masofalarini tanlash kerak. Musobaqa trassasi o'rmon ichidan o'tib (daraxtlar kesib ochilgan yo'llar, so'qmoqlar) uncha murakkab bo'lmagan tepalik va pastliklarni shuningdek tabiiy to'siqlarni (ag'darilgan to'nkalar va h.k.) o'z ichiga olishi lozim. Bundan tashqari, kross masofasida bir qancha sun'iy to'siqlar: 1m dan baland bo'lmagan devorlar qurilsa, suv to'ldirilgan chuqurliklar, yoki ariqlar qazilsa ayni muddao bo'ladi.

Kross yugurish Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin olmagan lekin kross bo'yicha jaxon chempionatlari o'tkaziladi.

Erkaklar uchun – 10 km,

20 yoshgacha o'spirinlar uchun – 8 km.

18 yoshgacha o'smirlar uchun – 6 km.

Ayollarda – 10 km,

20 yoshgacha o'spirin qizlar uchun – 6 km

18 yoshgacha o'smirlar uchun – 4 km.

Kross masofasini tanlashda start va marra joylariga katta e'tibor berish kerak, chunki yuguruvchilar saflanishi hakamlar hay'ati va tomoshabinlar joylashishi uchun yetarlicha maydon bo'lishi zarur. Kross masofasi starti va marrasini o'rmondagi uzunligi 50-60 m va kengligi 20-30 m bo'lgan o'tloqda belgilash eng ma'qul variant. Kross yopiq holda shaklidagi (start va marrasi bir joyda) yoki ochiq (starti va marrasi turli nuqtalarda) marshrut bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Agar sport maydoni yoki stadioni o'rmonga yaqin joylashgan bo'lsa, qoidalar shu yerda start va marra o'rini belgilashga ruhsat beradi. Bu holda

tomoshabinlar voqealarning borishini kuzatib turish imkoniga ega bo'ladilar. Musobaqa qoidalariga binoan stadionning yugurish yo'lkasidan o'tadigan qism masofaning boshida va oxirida bir aylanadan bo'lishi mumkin, bundan oshmasligi kerak. Start va marrada yuguruvchilarga qulaylik yaratish maqsadida shuningdek tomoshabinlar uchun to'siq sifatida bayroqchalar ilingan arqonlarni "yo'lkalar" yasaladi. Bu yerda uzoqdan ko'rinadigan yirik harflar bilan "Start" va "Marra" deb yozilgan ilib qo'yiladi. Startga yaqin yerda katta qog'ozga (yaxshisi fanerda) chizilgan masofaning sxemasi o'rnatilgan bo'lishi kerak.

Krosslarni yopiq halqa shaklidagi marshrut bo'yicha, start va marrani bir-biridan 20-40 m masofada joylashtirib o'tkazish qulayroq. Har xil masofaga yuguradigan ko'p sonli ishtirokchilar bilan o'tkaziladigan musobaqalarda, masalan, ikkita start (erkaklar va ayollar uchun alohida) va bitta marra joyini belgilash mumkin. Startlar va xatto marralar sonini yana ham oshirsa bo'ladi, lekin bu hakamlar guruhlarining asossiz ravishda ko'paytirilib yuborilishiga olib keladi, shuningdek, tomoshabinlar uchun ham noqulayliklar tug'diradi.



Kross yugurish musobaqasi

Kross o'tkaziladigan joy masofalar soni, ularning uzunligi, tuzilishi, ishtirokchilar sonidan kelib chiqib, tanlanadi. Kross musobaqalari qizlar uchun

500-1000 m va yigitlar uchun 1000-2000m masofalarda o'tkazilganda, masofaning alohida start va marrasi bo'lgan 500m li ichki aylanadini belgilash mumkin. Bu trassada dastlab qizlarga 500m uchun, keyin yigitlarga 1000m uchun start berish mumkin, bunda yigitlar ikki davrani aylanadilar. Davra yoki "aylana" deganda bu masofaning cho'ziq taqaga o'xshash shaklini nazarda tutaymiz, uning ochiq qismi start va marra tomon qaratilgan bo'ladi. Masofa shu shaklga ega bo'lganda nazorat punktlari miqdorlarini minimal (bittagacha) darajaga tushirish mumkin, bu yuguruvchilarining masofani to'g'ri bosib o'tayotganlarni nazorat qilishni osonlashtiradi, masofadagi nazoratchilar soni ancha qisqartiriladi. Stardan marragacha bo'lgan kross masofasini shunday tanlash tasiya etiladiki, uning "qirqib" qo'yilishini istisno etish zarur. Agar joy profili sharoitlari yoki boshqa qandaydir sababalarga ko'ra buni amalga oshirishning imkoni bo'lmasa (ko'pincha bu 500-800 m masofalarda yuz beradi), unda masofani arqon bilan belgilab qo'yish yoxud bu jihatdan eng "shubhali" hududni to'sib qo'yish lozim. Krossning butun masofasi daraxtlarda 1-1.2 m balandlikda osib qo'yilgan rang-barang bayroqchalar, tasmachalar, rangdor qog'oz parchalari, qolgan kilometrlar (metr) ni ko'rsatuvchi strelkalar bilan belgilanadi. Masofada keskin burilishlar miqdori, demak nazorat punktlari ham imkon qadar kam bo'lishi shart. Agar masofada biror murakkab to'siq bo'lsa undan 30-40 m beriga yaxshi ko'rinib turadigan uzun dastali qizil bayroqchalar ko'rinishidagi ogohlantiruvchi signallar o'rnatish kerak.



Kross yugurish musobaqasidan lavhalar

Kross bo'yicha musobaqalarga rahbarlik qilish tegishli yengil atletika federatsiyasi (seksiya) taqdimotiga ko'ra musobaqa o'tkazilayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlangan hakamlar hay'ati zimmasiga yuklatiladi. Kross bo'yicha

hakamlar hay'ati tarkibi odatdagi yengil atletika musobaqalarini o'tkazuvchi hakamlar hay'atidan birmuncha farq qiladi. Birinchi navbatda bu farq shunda ifodalanadiki, kross bo'yicha hakamlar hay'ati tarkibida o'z tasarrufida zarur miqdordagi nazoratchilarga ega bo'lgan masofa boshlig'i albatta mavjud bo'lishi zarur. Masofa boshlig'ining majburiyatlarga quyidagilar kiradi: masofani tanlash, (uni bosh hakam bilan tasdiqlashi shart) uni sinchiklab o'lchab chiqish va belgilar qo'yish, masofa bo'ylab nazoratchilarni joylashtirish (va ularni ozod qilish). Musobaqaning miqyosi, ishtirokchilar soni va kross masofalari miqdoridan kelib chiqib hakamlar hay'ati tarkibini o'zgartirish mumkin. Hakamlar ishini bosh hakam boshqaradi, musobaqalarning o'tkazilishi uchun butun ma'suliyat uning zimmasiga yuklatiladi. Bosh hakamning bir necha muovini bo'lishi mumkin, ammo ikki nafardan kam emas (biri startda, ikkinchisi marrada).

Bosh kotib tomonidan boshqariladigan kotibiyat zarur miqdordagi (kamida 3-5 nafar) kotiblardan tarkib topishi lozim, ular musobaqa natijalarning o'z vaqtida hisob-kitob qilinishi va rasmiylashtirilishini ta'minlaydilar. Agar ikkita (yoki bir nechta) start joyi belgilangan bo'lsa, odatda 2-3 nafar starter tayinlanadi, ularning kamida 2-3 nafar yordamchilari bo'lishi kerak. Yordamchilar ishtirokchilarni ro'yxatga oladilar va saflantiradilar.

Shuningdek musobaqalarning miqyosi hamda start va marraning joylashishiga qarab hakamlar hay'ati tarkibiga bir necha hakamlar guruhi kiritiladi. Agar start va marra turli erlarda joylashgan bo'lsa, (lekin orasi uzoq emas) u holda ishni tezlashtirish uchun kamida sekundometrchi hakamlarning ikkita guruhi va marradagi hakamlarning ikkita guruhi faoliyat ko'rsatishi mumkin. Guruhlarning ishi stadiondagi oddiy musobaqalaringyugurish guruhleri ishiga juda o'xshash, farqi shundaki, krossda ishtirokchilarni "sirg'aluvchi" sekundomer bo'yicha qabul qilishga ruxsat etiladi (poyganing dastlabki uch ishtirokchisidan tashqari).

3.5. ESTAFETALI YUGURISH

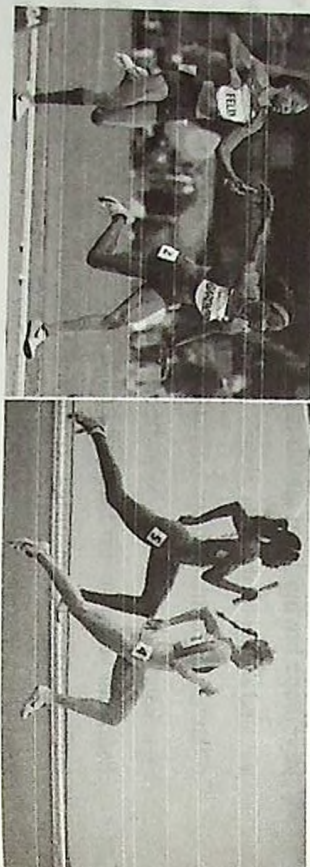
3.5.1. Estafetali yugurishning qisqacha tarixi

Yengil atletika turlari orasida estafetali yugurish turi jamoaviyligi va xishayojonga boyligi bilan ajralib turadi. Estafetali yugurish musobaqalari stadionda va stadiondan tashqarida (bog', hiyobon, shahar ko'chalari va boshqa joylar) o'tkazilishi mumkin bo'lgan o'ziga xos turdir.

Estafetali yugurish bo'yicha dastlabki musobaqalar XIX asrda o'tkazilgan. Estafetali yugurish turi 1908 yili Londonda o'tkazilgan IV Olimpiya o'yinlarida ilk bor musobaqalar dasturiga kiritilgan. Unda 200+200+400+800 m masofalarga estafetali yugurish musobaqalari o'tkazilgan. Estafetali yugurish bo'yicha birinchi g'olib jamoa AQSH hisoblanadi. Ular mazkur masofani 3:29.4 natija bilan yugurib o'tadilar. Ikkinchi bo'lib Germaniya va uchinchi o'rinni esa Vengriya jamoalari qo'lga kiritadi. Navbatdagi Olimpiya o'yinlarida (Stokgolm, 1912 yil) estafetali yugurishning ikkita turi musobaqalar dasturiga kiritiladi. Unda sportchilar 4x100 va 4x400 m. masofaga yuguradilar. Unda Buyuk Britaniya vakillari 4x100 m. masofaga 42.4 natija ko'rsatib g'olib bo'ladilar. 4x400 m. masofaga esa AQSH jamoasi 3:16.6 natija ko'rsatib g'olib bo'ladilar. Yildan-yilga estafetali yugurish masofalarida natijalarning o'sib borayotganini kuzatish uchun Pekin-2008 Olimpiada o'yinlarida xuddi shu yurt vakillari ko'rsatgan natijalarni keltirib o'tishning o'zi kifoya. Ya'ni Buyuk Britaniya jamoasi 4x100 m. masofani 38.07 va AQSH vakillari esa 4x400 m. masofani 2:55.91 natija bilan yakunlab musobaqalar oltin medallariga sazovor bo'ladilar.

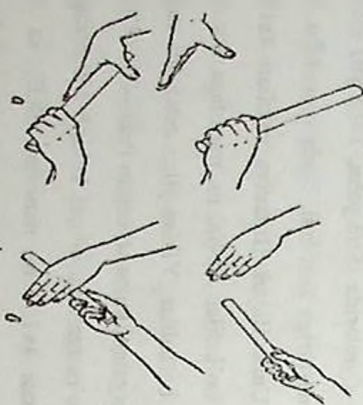
Ayollar o'rtasida estafetali yugurish dastlab Amsterdamda o'tkazilgan IX Olimpiya o'yinlarida musobaqa dasturiga kiritiladi. Unda ayollar jamoasi 4x100 m. masofaga yugurishi talab etiladi va shu masofaga ilk bor Kanada ayollar jamoasi 48.4 natija bilan g'oliblikni qo'lga kiritadilar. Ikkinchi o'rinni AQSH va uchinchi o'rinni esa Germaniya jamoalari egallaydilar. Ayollar o'rtasida 4x400 m. masofaga yugurish bo'yicha dastlabki musobaqalar 1969 yildan o'tkazib kelinadi. 4x400 m. masofaga estafetali yugurish bo'yicha birinchi rasmiy rekord Buyuk Britaniya jamoasi tomonidan o'rnatilgan (3.30:8). 4x100 va 4x400 m. Masofalarga estafetali

yugurish bo'yicha rekordlar Germaniya va AQSH jamoalari tomonidan bir necha bor yangilangan.

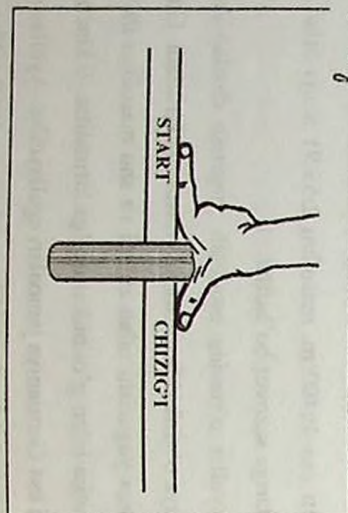


Estafetali yugurishda tayogchani uzatish va tayogchani olib yugurish holati

Estafeta tayogchasini qabul qilish



a- estafeta tayogchasini yuguridan qabul qilish
b- estafeta tayogchasini pastdan qabul qilish

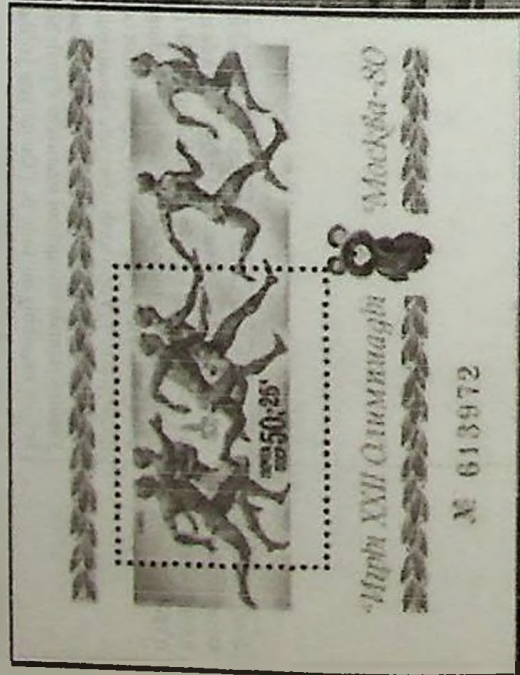


Pastki startda estafeta tayogchasini ushlab holati

2.5.2. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to'g'risida tasavvur hosil qilish.	1. Estafetali yugurish turlari to'g'risida ma'lumot berish. 2. Estafeta tayogchasini uzatish texnikasini 20 m.lik zonada, maksimal tezlikda ko'rsatish va tushuntirish. 3. Kuchli yuguruvchilarning estafeta tayogchasini uzatishlari tushirilgan kinokalsovkalarni ko'rsatish. 4. Estafetani uzatishda hisoblab chiqilgan mo'ljalning va harakatlar aniq bo'lishining ahamiyatini tushuntirish.	Estafetali yugurish to'g'risida shug'ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma'lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. Estafetali yugurishni boshqa yugurish turlaridan farqlay olish va ularning masofalarini bilishiga e'tibor qaratiladi. <i>Shuningdek, o'qituvchi-murabbiydan shug'ullanuvchilar bilan olib borayotgan mashg'ulotlarning ilk kunidanoq o'rgatilayotgan turning texnikasi bilan birga shu turning vujudga kelishi va rivojlanish bosqichlari, Jahon, Osiyo va yurtimizdagi etakchi sportchilar haqida yaqindan bilishi, o'rnatilgan rekordlar va shu kabi oddiy ma'lumotlardan to murakkab elementlarigacha alohida e'tibor berishi talab etiladi.</i>
2-vazifa. Estafeta tayogchasini uzatish texnikasini o'rgatish.	1. Tushuntirib va ko'rsatib estafeta tayogchasini pastdan uzatish usuli to'g'risida tasavvur hosil qilish. 2. Joyda turib estafeta tayogchasini o'ng va chap qo'llar bilan uzatish (uzatish oldidan qo'llarni goh yugurayotgandagi kabi harakatlantirib, goh bunday qilmay). 3. Yurib turib murabbiy signali bilan tayogchani uzatish-qabul qilish. 4. Yurib turib uzatuvchi signali bilan tayogchani uzatish-qabul qilish. 5. Oldin sekin yugurayotganda, keyin tez yugurayotganda tayogchani uzatuvchi signali bilan uzatish. Nazorat belgini murabbiy qo'yadi. 6. YOnma-yon yo'lkada tez yugurib keta turib estafeta tayogchasini uzatish.	Joyda turib estafeta tayogchasini uzatish just-just bo'lib ikki qator va doira yasab turib bajariladi. Uzatuvchi qaysi qo'lida estafetani tutib turgan bo'lsa, shunga qarama-qarshi yon tomonga qabul qiluvchidan sal nariga surilib turadi. Yurib ketayotganda ham sekin yugurayotganda ham estafeta uzatish xuddi shunday bajariladi.
3-vazifa. Estafetani qabul qiluvchiga start olishni o'rgatish.	1. Bir qo'lida tayanib turib to'g'ri yo'lkada start olish. 2. Burilishdan to'g'ri yo'lkaga chiqadigan joyda alohida-alohida yo'lkada bir qo'l bilan tayanib start olish. 3. To'g'ri yo'lkadan burilishga o'tar joyda alohida-alohida yo'lkada start olish. 4. Zona boshlanishidan nazorat belgigacha bo'lgan masofani aniqlash. 5. Uzatuvchi nazorat belgiga etgan paytida alohida-alohida yo'lkada start olish.	Yo'lkadagi zonada start olishni o'rganayotganda 2 va 3-bosqichdagi qabul qiluvchilar yo'lkaning tashqi chizig'i tomonida yugurishlariga, 3-bosqichdagilar esa ichki chiziq tomonida yugurishlariga e'tibor berish kerak. Shuni hech yangilashmay bajara oladigan bo'lgandan keyingina, uzatuvchining yugurishiga moslab start

4-vazifa. 20 m lik zonada estafeta maksimal tezlikda uzata olishga erishish.	1. Maksimal tezlikda estafetani zonada uzatish. 2. To'liq masofada ikki yoki ko'proq jamoalarning ishtirokida estafetali yugurish.	olishni o'rganishga o'tsa bo'ladi. Estafetali yugurish texnikasini chigalyozdi mashqlari oxirida yoki undan keyin $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ jadalikda va maksimal tezlikda yugurib o'rganiladi va takomillashtiriladi.
--	--	---



Estafetali yugurishdan fotolavhalar

2.5.3. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqa qoidolari

Estafetali yugurish musobaqalari o'tkazilgan barcha hollarda ishtirokchilar estafeta tayoqchasini qo'llarida tutib borishlari va bosqichlarda estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish belgilangan 4x100 metr masofada 30 metrlik zonada, 4x400m masofada 20 m.lik hududda amalga oshiriladi. Estafeta tayoqchasini jamoadoshiga ulotirish yoki dumalatish mumkin emas.

Estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish vaqtida jamoaning bir ishtirokchisi tomonidan boshqa boshqa ishtirokchiga har qanday yordam berilishi, masalan, itarib yuborishi ta'qiqlanadi.

Estafeta jamoasida har bir ishtirokchi bitta bosqichda yugurishiga ruxsat etiladi.

Biror bir bosqichda ishtirokchisi yo'q jamoa musobaqaga qo'yilmaydi.

Estafeta tayoqchasini uzatishdan so'ng sportchi yo'lakni boshqa jamoa vakillariga halaqit bermasdan tark etishi talab etiladi.

Ayrim musobaqalarda 4x400 yoki 400-300-200-100 m.ga estafetali yugurishda, agar yugurish guruhida 4 tadan ortiq jamoa qatnashmayotgan bo'lsa, musobaqa bosh hakamining qarori bilan alohida yo'laklar bo'ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurishga ruxsat etiladi. Bunda har bir yo'lakning start chiziqlari tegishli ravishda, ayrim hollarda esa umumiy yo'lak bo'ylab belgilangan bo'lishi lozim.

Estafeta tayoqchasi.

Estafeta tayoqchasi va uning o'lchamlari
Estafeta tayoqchasi yorqin ranglarda bo'yalgan bo'lib, u plastmassa yoki yog'och materiallaridan silliq holatda bo'lishi talab qilinadi.

Estafeta tayoqchasini uzunligi – 280-300 mm, og'irligi – 50 gr, diametri – 38-40 mm.



Yugurish bosqichlari uzoq bo'lgan estafetali yugurish, odatda, butun masofada umumiy yo'lak bo'ylab o'tkaziladi. Ammo burilishdagi startda alohida yo'laklar bo'ylab birinchi burilishning oxirigacha yugurib borish tavsiya etiladi.

Estafetani qabul qilib olayotgan ishtirokchi yugurishni (start olishni) uzatish-qabul qilish hududi chegarasida boshlashi lozim.

Alohida yo'laklar bo'ylab o'tkaziladigan estafetali yugurishda ishtirokchilar o'z yo'laklariga belgi qo'yishlari mumkin bo'ladi. Buning uchun yopishqoq tasmadan (plastir) foydalanishga ruxsat etiladi. Bo'r yoki bo'yoq asosli ashyolardan foydalanish mumkin emas. Estafetali yugurishning qolgan turlarida ishtirokchilarga hech qanday beliglar qo'yishiga ruxsat etilmaydi.

4x400 m.ga estafetali yugurishda tayyoqchani qabul qiluvchi yuguruvchilar 3 va 4-bosqichlarda hakam ko'rsatmasi bo'yicha dastlabki holatni egallab joylashishlari, bunda yo'lakning ichki qirg'og'idan o'z jamoasi vakillari 200 m.ga yugurish starti oldidagi yo'lak belgisidan yugurib o'ta turib qanday tartibda joylashgan bo'lsalar, o'sha tartibda turishlari hamda to tayyoqchani qabul qilish boshlangunicha o'z holatlarini o'zgartirmasliklari kerak.

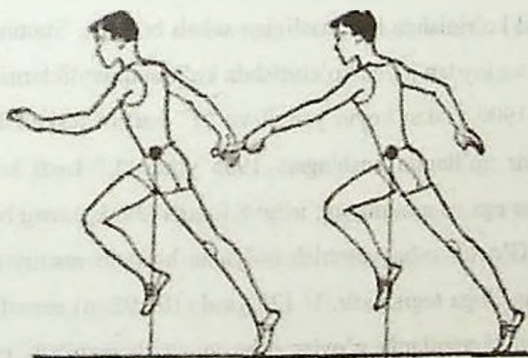
Estafeta tayyoqcha yerda, jumladan, alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda tushib ketgan holatlarda yerga tushirib yuborgan ishtirokchi uni boshqa jamoalar a'zolariga halaqit bermasdan olishi va tayyoqchani olgan joydan yugurishni davom ettirishi lozim (uzatish paytida uni uzatuvchi olishi kerak).

Estafetali yugurish bo'yicha musobaqalar uchun jamoa tarkibidan tashqari yana ko'pi bilan 1 ta zahiradagi sportchi talabnomaga kiritilishi mumkin. Faqatgina estafeta turi boshlanishidan 30 daqiqa oldin bosh kotibga aytib 5 sportchini familiyasini o'chirtirib qo'yish kerak. Musobaqalarning alohida davrasida va istalgan bosqichda talabanoma bergan ishtirokchilardan har biri qatnashishlari mumkin.

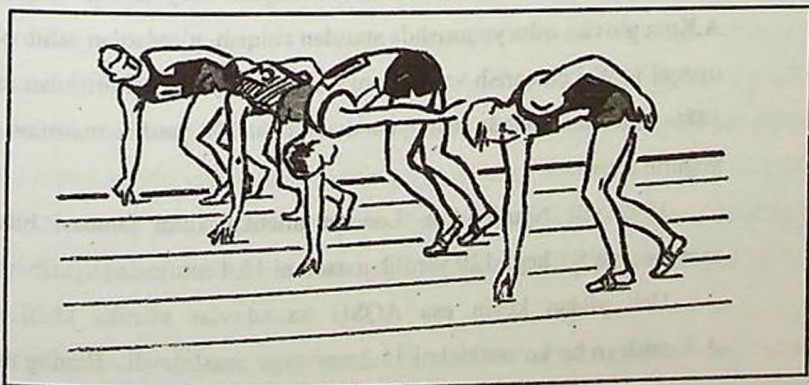
Jamoaning aniq tarkibi hamda ishtirokchilarning bosqichlardagi joylashuvi tarkibi start oldidan rasmiy ravishda e'lon qilinishi shart. Avvalgi davrada startda qatnashagan ishtirokchi almashtirilgan bo'lsa, u jamoa tarkibiga qayta olmaydi.

Estafeta tayoqchasining uzunligi 28-30 sm, diametric 3.8-4.0 sm va og'irligi 50 sm hmda yorqin rangda bo'lishi shart.

2018 yil 1 yanvardan boshlab 4x400 aralash estafeta ham olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Bunda jamoada 1 va 2 etapni ayollar va 3-4 etaplarni erkaklar yugurishadi.



Estafeta tayoqchasini pastdan uzatish



Bosqichlarda estafeta tayoqchasini qabul qiluvchining start holati

2.6. G'OVLAR OSHA YUGURISH

2.6.1. G'ovlar osha yugurishning qisqacha tarixi.

G'ovlar osha yugurish ilk bor angliyalik cho'pon va podachilar o'rtasida XIX asrda qo'yqo'tonlardan va shunga o'xshash turli to'siqlardan oshib yugurish orqali bellashuvlari natijasida vujudga kelgan. O'sha paytda g'ov sifatida yuguruvchilar turli xo'jalik buyumlaridan keng foydalangan. Bu esa g'ovlarning bir me'yorda va bir xil ko'rinishda bo'lmasligiga sabab bo'lgan. Shuningdek, bu kabi g'ovlar juda og'ir va joydan joyga ko'chirishda ko'p noqulayliklarni keltirib chiqargan.

1900 yildan keyin yengil va "T" harfini teskari ko'rinishini yodga soluvchi g'ovlar qo'llanila boshlagan. 1935 yilda "L" harfi ko'rinishidagi biroz og'irroq asosga ega va umumiy og'irligi 8 funtga (3.6 kg) teng bo'lgan g'ovlar yaratilgan.

G'ovlar osha yugurish bo'yicha birinchi rasmiy rekord 1864 yili angliyalik A.Danieloga tegishlidir. U 120 yard (109.92 m) masofani 17.75 soniyada yugurib o'tadi. U vaqtlarda g'ovlar osha yugurish texnikasi o'ziga xos bo'lib, u hozirgi zamonaviy texnika ko'rinishida bo'lmagan. Keyinchalik angliyalik sportchi A.Kruz g'ovlar osha yugurishda startdan chiqish, g'ovlardan oshib o'tishda oldingi oyoqni to'g'ri chiqarish va gavdani biroz oldinga engashtirishdan iborat texnikani 1886 yilgi musobaqada namoyish etadi va u 120 yardlik masofani 16.4 soniyada yugurib o'tadi.

1895 yili Nyu-Yorkda London atletika klubi jamoasi bilan o'tkazilgan musobaqada S.Cheyz 120 yardlik masofani 15.4 soniyada yugurib o'tadi.

Uch yildan keyin esa AQSH havaskorlar atletika klubi chempionatida A.Kransleyn bu ko'rsatkichni 15.2 soniyaga yaxshilaydi. Buning ustiga, yugurish vaqtida u to'siq ustidan oshib o'tishning yangi texnikasini namoyish etadi. Yugurish chog'ida hamma yuguruvchilar kabi oyog'ini yig'ib olib emas, balki oyoq kaftini oldinga jadal chiqargan holda o'ziga xos texnikani qo'llaydi.

Garchand oksfordlik A.Krum rostlangan oyog'ini siltash orqali g'ovlardan oshib yugurgan bo'lib, uning bu harakatlarini A.Kopland 1891 yilgi sur'atlarida aks ettirgan bo'lsada, biroq shu tarzda g'ovlar osha yugurishning asoschisi A.Kransleyn hisoblanadi.

Yengil atletikaning g'ovlar osha yugurish turi yildan yilga rivojlanib borishi natijasida bu tur bilan shug'ullanuvchilar soni ortib boradi. Natijada Amerika va Evropaning bir qator davlatlarida bu tur bo'yicha turli darajadagi musobaqalar tashkil etib kelinadi.

G'ovlar osha yugurish 1896 yili zamonaviy I Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritiladi. Unda dastlab 110 m.ga (120 yard) g'ovlar osha yugurish musobaqalari o'tkazilgan. 400 m.ga g'ovlar osha yugurish masofasi esa 1900 yilgi Parij Olimpiadasida musobaqalar dasturiga kiritilgan. Har ikkala masofada ham faqat erkaklar ishtirok etib keladi.

G'ovlar osha yugurish turini ommalashuvi va rivojlanishida AQSH va Angliyaning o'mi kattadir. 400 m.ga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Olimpiya o'yinlarining birinchi chempioni amerikalik J.Tyuksberi hisoblanadi. U mazkur masofani 57.6 soniyada yugurib o'tgan.

Olimpiya o'yinlarining ayollar o'rtasida g'ovlar osha yugurish baxslari dastlab 1972 yilgi Myunxen Olimpiyasida musobaqalar dasturiga kiritiladi. Unda ayollar 100 m.ga yugurish bo'yicha musobaqalashadi. Mazkur Olimpiya o'yinlarining ayollar o'rtasida g'ovlar osha yugurish bo'yicha dastlabki g'olibi germaniyalik A.Erxardt sanaladi. U bu masofani 12.59 soniyada yugurib o'tadi. Ayollar o'rtasida 400 m.ga g'ovlar osha yugurish esa anchadan keyin ya'ni, 1984 yili Los-Anjelesda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlaridan boshlab dasturga kiritilgan. Unda AQSH vakilasi B.Braun shu masofada birinchi Olimpiya g'olibligini qo'lga kiritadi.

G'ovlar osha yugurish bo'yicha texnika va sportchilarning individual ko'rsatkichlari rivojlanib borishi oqibatida sport natijalari yildan yilga o'sib bordi. Turli yillarda jahon va Olimpiada rekordlari bir necha bor yangilanib bordi.

2.6.2. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni g'ovlar osha yugurish texnikasibilar tanishtirish	1. Hozirgi zamon yugurish texnikasini tushuntirish. 2. G'ovlar osha yugurish to'g'risida kinokasovkalar ko'rsatish. 3. 2-3 g'ovda start olib, g'ov oshish texnikasini ko'rsatish.	Texnikani ko'rsatayotganda shug'ullanuvchilarning e'tiborini ko'proq g'ovga tekis yugurayotgandek dadil yugurib kelishga, g'ovga tashlanishga va g'ovdan o'tish ritmi bilan g'ovlar orasida yugurishning bog'liq bo'lishiga jalb qilish kerak.
2-vazifa. Yurib kelib g'ovdan e'tishni o'rgatish.	1. Oddiy yurib kela turib, bir-biridan 3,5 m nari qo'yilgan, balandligi 50-76 sm to'siqlardan 2-3 tasining ustidan g'ov osharga hatlab o'tish. 2. Shuning o'zini 10 m dan yugurib kelib bajarish. 3. Past g'ov ustiga minib turib, ikkala oyoq bilan g'ov ustidan o'tish harakatlarini o'rganish. 4. Gimnastik devorchaga 4-5 oyoq tagicha naridan tayanib turib, bukilgan silkinch oyoqni ko'tarib, uni tizza bo'g'imida tez to'g'rilash. 5. G'ov yonida qo'llarni biron narsaga tayab turib depsinuvchi oyoqni barer ustidan o'tkazish. 6. Balandligi 50-76 sm g'ov ustiga minib turgan holatdan g'ov ustidan "odimlab" o'tish (turgan joyda ijro etiladi). 7. Xuddi shuning o'zini gimnastik skameyka ustida bajarish.	G'ovdan o'tayotganda ikkala oyoq (ayniqsa depsinuvchi oyoq)ning to'xtovsiz va faol harakat qilishiga e'tibor berish kerak. G'ovgacha yurib yoki yugurib kelish oyoq uchida bajariladi. Qo'llar siltanmay, bir tekis harakat qilishi kerak. Ayniqsa g'ovdan keyin yerga tushib, birinchi qadam qo'yayotganda, depsinuvchi oyoq tomondagi qo'lni orqaga keskin yo'naltirish yammaydi. Oyoq bilan qo'l harakati mos kelishi uchun oldin g'ovni minib turib, oyoqlar harakatini o'zlashtirib olish, undan keyin esa bunga qo'llar harakatini moslash kerak bo'ladi.
3-vazifa. Yugurib kelib g'ovdan e'tayotganda, g'avdani engashtirishni qo'l va oyoq bo'g'ri harakati bilan bog'lab o'rgatish (baland g'ov oshib yugurish uchun).	1. Bir-biridan tezlantirish paytidagi 4-6-8 qadam nari qo'yilgan 2-3 barer (76,2-91,4 sm) ustidan sekin yugurib o'tish. 2. yerda barer ustidan o'tish holatida o'tirib, g'avdani qo'l va depsinuvchi oyoq harakatlari bilan bog'lab engashtirish. 3. Gimnastik skameykaga oyoqlarni keng ochib minib o'tirib, depsinuvchi oyoq bilan qo'llarni g'ov oshayotgandagi kabi harakatlantirish bilan bir vaqtda g'avdani oldinga engashtirish. 4. Bir-biridan 3-4 m nari qo'yilgan g'ovlar yonida yugurib, faqat depsinuvchi oyoqni ular ustidan o'tkaza borish.	Shug'ullanuvchilar g'ov ustiga o'tayotganda g'avdani barvaqt engashtirmasliklariga e'tibor berilsin. Yugurib borayotganda g'avda "normal engashgan" bo'lib, g'ovdan o'tish uchun depsinuvchi oyoq boricha ko'p engashmoq kerak. Bu mashqni bajarishda silkinch oyoq to'g'rilanib, unga teskari tomondagi qo'l oldinga uzatiladi. Baland g'ovlarda depsinuvchi oyoqni olg'a tortayotganda, g'avda barvaqt to'g'rilanib ketmasligi uchun g'avdani engashgan holatini saqlab qoladigan qo'shimcha kuch sarflash kerak bo'ladi. Oyoq uchida yugurishga e'tibor beriladi.
4-vazifa. Startdan birinchi g'ovgacha va g'ovlar orasida talab qilinadigan ritmda yugurishni o'rgatish.	1. Yuqori startdan birinchi g'ovgacha 8 qadamda yugurib o'tishni orasi qisqartirilib bir-biridan 3 qadam nari qo'yilgan ikki g'ovdan o'tish bilan bog'lash. 2. Asta-sekin g'ovlar orasini qoidadagi darajaga etguncha uzaytirib, shu mashqning o'zini belgilar qo'yilgan yo'lkada va belgisi yo'q yo'lkada bajarish.	Startdan keyin g'avdani orqaga tashlamasdan to'siqqa dadil yugurib kelish kerak. Shu maqsadda ayrim paytda yo'lkada ko'rsatilgan belgilar ustidan yugurib o'tish tavsiya qilinadi.
5-vazifa. Tanlangan masofada yaxlit yugurish texnikasini takomillashtirish.	1. Yuqori startdan va past startdan turli miqdordagi va balandligi xar xil g'ovlar ustidan yuqori tezlikda o'tish. 2. Oralaridagi masofa qisqartirib va oshirib qo'yilgan, balandligi xar xil g'ovlar ustidan yugurib o'tish. 3. G'ov osharning maxsus mashqlari	G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rganayotganda g'ov ustidagi harakatlarni uzluksiz bo'lishiga, g'ovlar orasidagi yugurish ritmi esa, g'ovlardan o'tishga mos bo'lishiga erishmoq kerak. Shu bilan birga, u.o.m. ortiqcha tebranmasligi kerak. Qishki va bahorgi mashg'ulotlar paytida ko'p narsaga erishish mumkin, lekin texnikani uzil-kesil takomillashtirish stadionda to'liq masofani yugurib o'tish bilan ta'minlanadi.

86

2.6.3. G'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari

G'ovlar osha yugurish e'taklar o'rtasida – stadionlarda 110 va 400 m., yopiq inshootlarda 60 m. masofalarga, ayollar o'rtasida esa 100 va 400 m., yopiq inshootlarda 60 m. masofalarga yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazib kelinadi.



100 va 110 m masofalarga yugurishda g'ovlarda o'tish holati

G'ovlar osha yugurishda masofa bo'yab g'ovlarning joylashish tartibi.

Yugurish masofasi	Start chizig'idan 1-g'ovgacha bo'lgan masofa (m)	G'ovlar orasidagi masofa (m)	Oxirgi g'ovdan finishgacha bo'lgan masofa (m)	Masofa bo'yab g'ovlar soni (ta)
60 m	13.72	9.14	9.72	5
110 m	13.72	9.14	14.02	10
400 m	45.00	35.00	40.00	10
		Ayollar		
60 m	13.00	8.50	13.00	5
100 m	13.00	8.50	10.50	10
400 m	45.00	35.00	40.00	10

G'ovlar osha yugurishda masofaga nisbatan g'ovlar balandligining o'zgarishi.

Yugurish masofasi	E'taklar	E'taklar (20 yosh)	E'taklar (18 yosh)	Ayollar	Ayollar (20 yosh)	Ayollar (18 yosh)
60 m	1.067 m	0.991 m	0.914 m	0.84 m	0.838 m	0.762 m
110/100 m	1.067 m	0.991 m	0.914 m	0.84 m	0.838 m	0.762 m
400 m	0.914 m	0.914 m	0.838 m	0.762 m	0.762 m	0.762 m

G'ovlar osha yugurish masofasi shartli ravishda to'rt fazaga bo'linadi: start va startdan keyingi tezlantirish, depsinuvchi va g'ovlardan o'tish, g'ovlar orasida yugurish, maraga kelish.



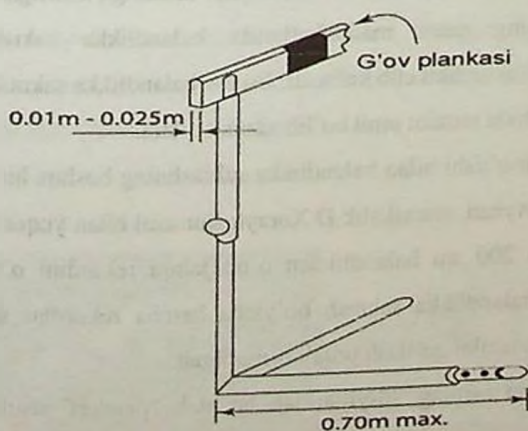
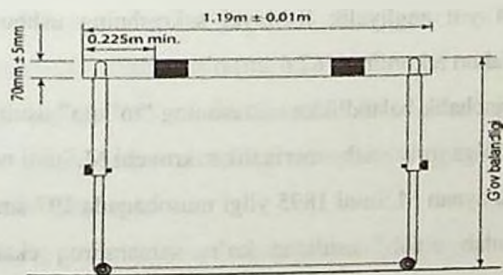
110 m masofaga yugurishda g'ovlardan o'tish texnikasi

O'zbekiston chempioni Asilbek To'raqulov

110 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1 g'ovgacha 13.72 sm, g'ovlar orasidagi masofa 9,14 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 14.02 sm ni tashkil etadi. Balandligi 106.7 sm da 10 ta g'ov qo'yiladi. 400 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1 g'ovgacha 45 metr, g'ovlar orasi 35 metr va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. G'ovning balandligi 91.4 sm va 10 ta g'ov qo'yiladi. Ayollarda 100 metrga g'ovlar osha yugurishda start chizig'idan 1 g'ovgacha 13.00 metr, g'ovlar orasi 8.50 sm va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 10,50 smni tashkil etadi. G'ovning balandligi 84 sm va g'ovlar soni 10 ta. 400 metrga g'ovlar osha yugurishda g'ovning balandligi 76.2 sm va g'ovlar soni 10 ta. Start chizig'idan 1 g'ovgacha 45 metr, g'ovlar orasi 35 metr va oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. G'ovlar osha yugurishning barcha turlarida g'ovlarning oyoqlari yuguruvchiga qarama qarshi qo'yilishi kerak. G'ovlarning asosi temirdan bo'lib, plankasi yog'och materiallardan bo'ladi. Uning og'irligi 10 kg.gacha bo'ladi. Oyog'inig uzunligi 70 sm. Plankaning eni 7 sm uzunligi 118-122 sm eni 1-2 sm. gacha tashkil etadi. Planka oq-qora chiziqlar bilan bo'yalgan bo'ladi. Har bir sportchi alohida o'zining yo'lagida yuguradi va bu g'ovlar osha yugurishning hamma turlarida shunday bo'ladi. Sportchi har bir g'ovni ustidan yugurib o'tishi kerak. G'ovlar osha

yugurishda sportchi g'ovni ataylabdan yiqitib yugursa u musobaqadan chetlashtiradi. Yonidagi sherigiga ham halaqit bersa u holatda ham musobaqadan chetlashtirib yuboradi.

G'ov. Erkaklar 110 va 400 m.ga, ayollar 100 va 400 m.ga yugurishda foydalaniladigan jihoz. U turli ishlab chiqruvchilar tomonidan turlicha ko'rinishda tayyorlanadi. Lekin ularning og'irligi bir xil – 7-10 kg ctib belgilanadi. G'ovlar asoslari metall, plankalari esa turli ashyolardan (plastik, yog'och va h.k.) tayyorlanishi mumkin. G'ov plankasining balandligi 70 ± 5 mm, qalinligi 10-25mm va uzunligi 1.19 ± 0.01 m.ni tashkil etadi. G'ovning asosi ("oyoqlari") uzunligi 0.70 m.gacha bo'ladi.



Go'vlarning tuzilishi va o'lchamlari

2.7. BALANDLIKKA SAKRASH

2.7.1. Balandlikka sakrashning qisqacha tarixi.

Manbaalarda keltirilishicha, balandlikka sakrashning vujudga kelishi uzoq tarixga borib taqaladi. Uning rivojlanishi sakrash texnikasining taraqqiy etishi bilan uzviy bog'liqdir. Balandlikka sakrashning ilk texnikasi to'g'ri yugurib kelish va balandlikni zabt etish chog'ida oyoqlarni bukib olish bilan izohlanadi.

Vaqlar o'tib sakrashning turli xil usullari o'ylab topila boshlanadi. Endi balandlikka sakrashda to'g'ridan emas balki, biroz yondan yugurib kelib, bir oyoqni ko'tarib, boshqasi bilan depsinish orqali "hatlab o'tish" usuli yuzaga keladi. Bu sakrash usulini etakchi sakrovchilar qariyb 30 yil davomida qo'llab keldilar.

1864 yili angliyalik R.Maykl sakrashning ushbu usulini qo'llagan holda birinchi jahon rekordini (167.6 sm) o'rnatadi.

Keyinchalik balandlikka sakrashning "to'lqin" usuli qo'llanila boshlanadi. Bu usulni amalga joriy etish amerikalik sakrovchi M.Suini nomi bilan bog'liq. Dastlab bu usulda aynan M.Suini 1895 yilgi musobaqada 197 sm natija ko'rsatadi. Mazkur usul "hatlab o'tish" usulidan ko'ra samaraliroq ekani sportchilar tomonidan ko'rsatilgan natijalardan ko'rinib turibdi.

Yengil atletikaning balandlikka sakrash turi erkaklar va ayollar uchun 1986 yil I Olimpiya o'yinlaridan musobaqalar dasturiga kiritilgan. Ungacha Amerika va Yevropaning qator mamlakatlarida balandlikka sakrash bo'yicha ko'plab musobaqalar tashkil etib kelinadi. Bu esa balandlikka sakrashning ommalashishi va rivojlanishida muxim omil bo'lib xizmat qiladi.

Yillar o'tishi bilan balandlikka sakrashning boshqa bir usuli "perekat" o'ylab topiladi. Aynan, amerikalik D.Xorayn shu usul bilan yuqori natijalarga erishadi va 1912 yili 200 sm balandlikdan o'tib jahon rekordini o'rnatadi. 1936 yilgacha bo'lgan balandlikka sakrash bo'yicha barcha rekordlar sakrovchilar tomonidan aynan shu usulni qo'llash orqali o'rnatilgan.

O'tgan asrning 30-yillaridan boshlab "perakat" usuliga raqobatchi sifatida "perekidnoy" usuli amalga joriy etila boshlanadi. 1936 yili ikki amerikalik sakrovchi K.Jonson ("perekat") va D.Olbriton ("perekidnoy") 207.6 sm balandlikni

zabt etadi. 1968 yilgacha ko'plab jahon va Olimpiada rekordlari "perekidnoy" va "perekat" usullari orqali o'rnatiladi.

1968 yilgi Mexiko Olimpiadasi yengil atletikaning qator turlari uchun juda omadli keladi. Shu jumladan, mazkur Olimpiya o'yinlari balandlikka sakrash turi uchun ham yangi nomlar va rekordlarni taqdim etdi. Xususan, balandlikka sakrash musobaqalarida amrikalik sakrovchi Dik Fosberi o'ziga xos yangi usulni qo'llaydi va uning natijasida 224 sm balandlikni zabt etadi. Uning bu natijasi uni Olimpiada rekordchisi sifatida tarixga muxrlaydi. Aynan, R.Fosberi qo'llagan bu usul uning sharafiga nomlanib, hozirgi kundagi "Fosberi-flop" usuliga asos soladi. Shu yillardan boshlab ko'plab, sakrovchilar "perekidnoy" va "Fosberi-flop" usullari orqali ko'plab rekordlarni takrorlashga va yangilashga sazovor bo'ladi. Jumladan, 1971 yil P.Matsdorf (AQSH, 229 sm "perekidnoy"), 1976 yil D.Stounz (AQSH, 232 sm "Fosberi-flop"), 1978 yil V.Yashenko (Sobiq Ittifoq-Rossiya, 234 sm "perekidnoy") har ikkala usulning afzalligi va natijaviyligini o'zlarining rekordlari orqali namoyish etishgan.

Bu ikki usulning qaysi biri yuqori natija uchun qulayligi uzoq yillar davomida sportchilar, murabbiylar va mutaxassislarning baxslariga sabab bo'ladi. Chunki, "Fosberi-flop" usuli joriy etilishi bilan "perekidnoy" usuli uning soyasida qolib ketmadi. Bu kabi munozarali vaziyatlar 1972 yilgi Myunxen Olimpiadasida avjiga chiqadi. Ushbu musobaqalarda sovrinli o'rinlarni Yu.Tarmak (1-o'rin, 223 sm, Sobiq Ittifoq-Rossiya), S.Yunge (2-o'rin, 221 sm, Germaniya), D.Stones (3-rin, 221 sm, AQSH)lar "Fosberi-flop" usulida emas, balki "perekidnoy" usulidan foydalangan.Yillar o'tib balandlikka sakrash texnikasi va usullari taraqqiy etib borishi natijasida rekordlar bir necha bor o'zgarib bordi.



"Fosheri flop" usuli



"Hatlab o'tish" usuli

2.7.2. Balandlikka "Hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubi

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.	1. Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" va "fosberi-flop" usullarini tushuntirish. 2. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o'qiruvchi yoki etakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.	
2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish	1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tomondan butun oyoq kaffiga qo'yish, gavnani oldinga-yuqoriga 92erica oyoqqa (depsinuvchi) siljitish. 2. Xuddi shu organda. 3. Gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkitish. 4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarilish. 5. Shunday, lekin deysinib. 6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash. 7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo'yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish. 8. Chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavnadan oldinroqqa chiqarishga e'tiborni qaratish. 9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlash. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkitish oyog'ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan deysinish oyog'ini oldinga qo'yish. 10. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib deysinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkitish, oyog'ini va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda deysinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkitish, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkitish oyog'ida qo'nish.	Asosiy diqqatni deysinishning kuchli va ishonchligiga e'tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to'latigicha bukilmaydi, qo'llar silkitish vaqtida bukiladi. Silkitish oyog'i deysinish oyog'i oldidan o'tgandan so'ng to'latigicha tizza bo'g'inidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq tovonni oldiga uzatish uchini o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi. Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziqli bo'ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa deysinishi kerak.
3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish	1. Ko'rsatib va tushuntirib berish. 2. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. Shu mashqni deysingan oyoq havoda silkingach oyoqqa o'tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.	
4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. A) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.	1. Ko'rsatib va tushuntirish. 2. 40-60 sm balandlikda o'mash-tirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bimalol hatlab o'tish. 3. O'ng oyoq oldinga, uzun taxtadan o'ng yon boshi 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'pniqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish. 4. O'ngga- gavnani uzun taxta usiga engashirish, qo'lni past tushirish.	Depsinishdan oldin gavda holati 92erical bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavnani tepa qismini o'tkazgandan so'ng oyoqlarni tizzada bukishga va son tizzani tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda taxtachadan o'tish.
5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq inkomillashtirish.	1. Planka ustida to'liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarini jarohat bajarishga e'tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarni bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.	Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.

92

2.7.3. Balandlikka "Fosberi flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubi

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.	1. Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" va "fosberi-flop" usullarini tushuntirish. 2. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o'qiruvchi yoki etakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.	
2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish	1. Asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o'tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qad bukilgan oyoqni sonini aktiv ichkariga yo'naltirish, to'liq va tovonni tasbqariga, qo'llar pastda. 2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq. 3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.	Asosiy diqqatni deysinishning kuchli va ishonchligiga e'tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to'latigicha bukilmaydi, qo'llar silkitish vaqtida bukiladi. Silkitish oyog'i deysinish oyog'i oldidan o'tgandan so'ng to'latigicha tizza bo'g'inidan to'g'rilanadi. Harakatdagi oyoq tovonni oldiga uzatish uchini o'ziga olinadi va yuqoriga ko'tariladi. Hatlab o'tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziqli bo'ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa deysinishi kerak.
3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish	1. O'ng oyoq oldinga, 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 intilib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. O'ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri 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. 5. 20-30 m doira bo'ylab yugurish. 6. Spiral bo'ylab yugurish vaqt o'tishi bilan diametrlari toraytirish. 7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.	
4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish.	1. Qo'nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan deysinib ko'tarilib, yuqorida yerga va matoga tushishni bajarish. Yerga qo'ngandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish. 2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismini balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, deysinib, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o'tish. 3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziqli bo'ylab sakrash. 4. O'ng oyoq oldinga, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish. 5. Gimnastik otida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin engashish va orqa bilan oti ustida sirpanish, bosh bilan o'nbaloq oshib o'tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko'tarish, gavnani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash).	
5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq inkomillashtirish.	1. Planka ustida to'liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarini jarohat bajarishga e'tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarni bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.	Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.

2.7.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalar

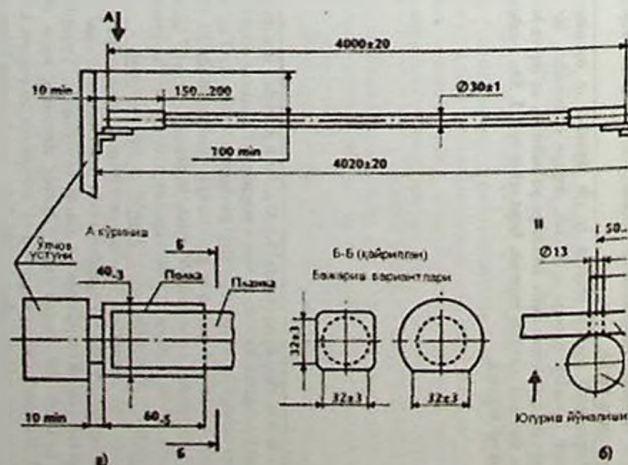
Musobaqalar sektori tarkibiga planka o'rnatiladigan tirgaklar, yerda tushish va zarb bilan yugurib kelish maydonchasi kiradi.

Planka och rangga bo'yalib, 3-4 joyiga har birining eni 200-300 mm li to'q rangli yo'llar chizilgan bo'lishi lozim.

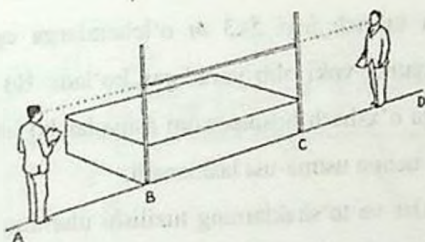
Planka o'rnatiladigan plastinalari bo'lgan tirgaklar ko'chma yoki ko'chmas bo'lishi mumkin. Ularning tuzilishi – ixtiyoriy, qattiq, mustahkam hamda plankani 2.6 m balandlikkacha o'rnatish imkonini beradigan bo'lishi lozim. Tirgaklar orasidagi masofa – 4.00-4.04 m.

Tirgaklarning yuqorigi qirrasi plankadan kamida 0,1 m balandroq bo'ladi.

Musobaqalar vaqtida tirgaklar ko'chirilishi mumkin emas, katta hakam (referi) zarur deb hisoblagan hollar (masalan, itariladigan joy ishdan chiqqanligi tufayli) bundan mustasno. Tirgaklarni ko'chirishga u yoki bu balandlikda barcha urinishlar amalga oshirilib bo'lganidan keyingina ruxsat etiladi.



Balandlikka sakrashda plankani o'rnatish.



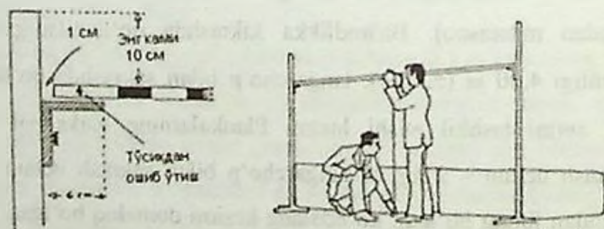
Balandlikka sakrashda hakamlarning faoliyati

Planka fibrotola yoki boshqa yaroqli materialdan ishlangan bo'lishi, lekin metall ishlatilmasligi, ko'ndalang kesimi doira shaklida bo'lishi kerak (poynaklar bundan mustasno). Balandlikka sakrashda qo'llaniladigan plankalar umumiy uzunligi $4,00\text{ m}$ ($\pm 2\text{ sm}$), langarcho'p bilan sakrashda qo'llaniladiganida $4,50\text{ m}$ ($\pm 2\text{ sm}$)ni tashkil etishi lozim. Plankalarning maksimal og'irligi balandlikka sakrash uchun – 2 kg va langarcho'p bilan sakrash uchun – $2,25\text{ kg}$. Planka 3 qismdan iborat bo'ladi: ko'ndalang kesimi dumaloq bo'lgan (diametri $29\text{-}31\text{ mm}$), plankaning o'zi va uzunligi $150\text{-}200\text{ mm}$ li 2 ta yassi silliq poynak. Plankaning uchlari silliq yassi yuzaga ega bo'lib, ularning eni $29\text{-}35\text{ mm}$, uzunligi $150\text{-}200\text{ mm}$. Tayoqning uzunligi shunday bo'lishi lozimki, uning ko'ndalang kesilgan joyi bilan tirgaklar orasida 10 mm dan masofa (ya'ni tirgaklar orasida qabul qilingan masofadan 20 mm qisqaroq) qolishi shart. Planka poynaklarga joylashishi va 20 mm dan ortiq bukilmasligi kerak. Musobaqalar davomida har gal tushib ketgan plankani olib, bir xil holatda o'rnatish uchun hakamlarga unga belgi qo'yish tavsiya etiladi.

Planka o'rnatiladigan raflarning ishchi (yuqorigi) yuzasi gorizontol holatda bo'lib, tepadan qaraganda to'g'ri to'rtburchak shaklida: uzunligi (planka yo'nalishi bo'yicha) 60 mm , eni esa 40 mm . Uni rezina yoki boshqa xom ashyo bilan qoplash mumkin emas, aks holda raf orasidagi ishqalanish kuchayadi. Tirgaklarning tuzilishiga qarab raflar tirgaklar bo'ylab yuqoriga va pastga harakatlanishi mumkin yoki tirgaklarning xarakatlanadigan qismiga mahkam o'rnatilib, ular bilan birga suriladi. Raflarning har biri qarshidagi tirgak tomonga qaratilgan bo'ladi.

Yerda tushish joyi 5×3 m o'lchamlarga ega bo'lishi zarur. U ko'chmas, yig'ma-tarqatma yoki olib yuradigan bo'ladi. Bu porolondan yasalgan to'shaklar yoki shunga o'xshash boshqa xom ashyolar bo'lib, balandligi 0,75-1,0 m li qavat hosil qilish uchun ustma-ust tashlanadi.

Tirgaklar va to'shaklarning tuzilishi ularning bir-biriga tegib turishini istisno qilishi lozim, buning uchun tirgaklar bilan yerda tushish uchun to'shalgan to'shaklarning ularga eng yaqin qismi orasida kamida 10 sm ga teng masofa bo'ladi.

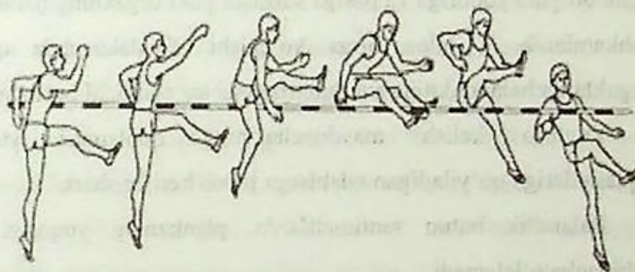


Balandlikka sakrashda hakamlarning faoliyati

Uchinchi darajali musobaqalarda yerda tushish joyi sifatida qumli choh xizmat qilishi mumkin. Bunda qumning sahti yugurib kelish yo'lkasi sathidan 0,7-1,0 m ga balandroq bo'lishi zarur.

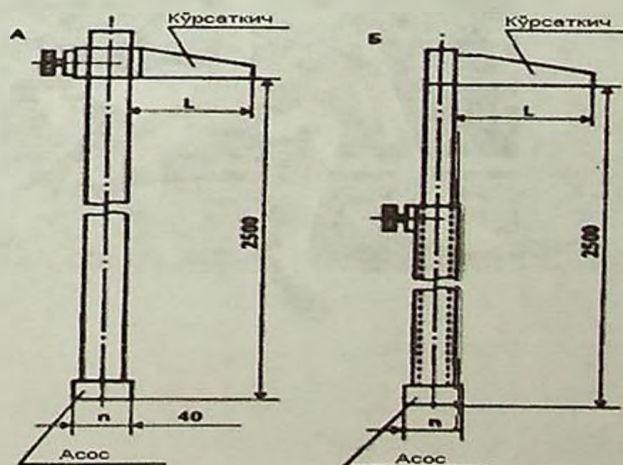
Yugurib kelish maydonchasining sathi planka yo'nalishida 1:250 dan oshmaydigan darajada nishab bo'lishi mumkin. Maydonchaning o'lchamlari kamida 15 m, yaxshisi 20-25 m li yugurib kelish uzunligini ko'zda tutishi kerak. Yugurib kelish yo'lining maksimal uzunligi chegaralanmagan.

Sintetik qoplama bo'lmasa, planka o'rnatilgan balandlikni aniq va qulaylik bilan o'lchash uchun yugurib kelish maydonchasi bilan bir tekislikda yotadigan qilib plankaning tagiga eni 0,05 m, uzunligi esa tirgaklar orsidagi masofadan 0,4-0,5 m ortiq bo'lgan yog'och taxtacha qo'yiladi. Tirgaklarning har ikki tomoniga maydoncha yuzasi bo'ylab kengligi 0,05 m, uzunligi 3,0 m li har biri plankaning yugurib kelish maydonchasiga tushadigan proektsiyasining davomida bo'lgan ikkita oq chiziq tortiladi.



Balandlikka "hatlab o'tish" usulida planka ustidan o'tish texnikasi

Yugurib kelish maydonchasining yon tomonlaridan hamda yerda tushish joyi perimetri bo'ylab yugurib kelish tomonga qaragan yonidan tashqari kengligi kamida 1 m li, yugurib kelish maydonchasi sahti bilan bir tekislikda yotuvchi va jarohatlanish xavfini tug'diradigan buyumlardan holi bo'lgan yo'lka – xavfsizlik zonasi ajratiladi.



Balandlik o'lchagichlari:

a) harakatlanuvchi ko'rsatkichli: b) surilma tirkakli

2,6 m gacha balandlikni o'lchash imkonini beradigan o'lchagich uzunligi 0,5 m va kengligi 0,04 m li asosdan, tirkaklar hamda uzunligi 0,12-0,15 m atrofidagi ko'rsatkichdan iborat (18-rasm). O'lchagichning tuzilishiga qarab ko'rsatkich

tirgak bo'ylab yuqoriga va pastga surilishi yoki tirgakning harakatlanuvchi qismiga mahkamlanib, u bilan birga ko'chishi (foydalanishda qulayroq) mumkin. Tirgaklarda balandlikning santimetrlardagi ko'rsatkichi bo'lishi lozim.

Yugurib kelish maydonchasining qoplamasi yugurish yo'likalari qoplamalariga qo'yiladigan talablarga javob berishi shart.

Balandlik butun santimetrlarda, plakaning yuqorigi qirrasidan sektor sathigacha o'lchanadi.

Boshlang'ich balandlik, shuningdek, planka ko'tariladigan keyingi barcha balandliklar yoki Reglament bilan, yoki bevosita musobaqalar (uchinchi darajali) boshlanishidan avval aniqlanadi, bunda ishtirokchilarning istaklari hisobga olinadi (odatda, sportchi yoki vakillar orqali).



*Balandlikka "fosberi flop" usulida sakrash texnikasi
(Islom o'yinlari sovrindori Safina Saddulayeva)*

Balandlikka sakrashda planka muntazam ravishda, butun musobaqalar davomida kamida 2 sm (darajasi past musobaqalarda 5 sm)ga, ko'pkurashda – 3 sm ga, langarcho*p bilan sakrashda esa muvofiq ravishda 5 (10) sm ga ko'tariladi.

Musobaqalarda faqat bitta ishtirokchi qolgan va musobaqa g'olibini aniqlash uchun qayta sakrash o'tkazilayotgan holatga bu qoida taalluqli emas.

Yangi balandlikni o'lchash ishlari ishtirokchilar shu balandlikda urinishlarni bajara boshlagunlariga qadar amalga oshirilishi kerak. Rekordlar o'rnatish uchun barcha urinishlar vaqtida, planka rekord balandligiga ko'tarilar ekan, hakamlar o'lchash qanchalik aniqligini tekshirishlari va agar so'nggi o'lchash o'tkazilganidan keyin plankaga tegilgan bo'lsa, har bir keyingi rekord urinishi bajarilishidan avval qayta o'lchashni amalga oshirishlari kerak.

Agar musobaqada faqat bitta ishtirokchi qolgan bo'lsa, u Nizom bo'yicha, keyingi urinish huquqidan mahrum bo'lguniga qadar sakrashlarni davom ettirishi mumkin. Bunda planka ko'tariladigan balandliklarni (ko'pkurash musobaqalaridan tashqari) katta hakam bilan kelishgan holda ishtirokchi belgilaydi.

Ishtirokchi e'lon qilingan balandliklarning istalganidan sakrashni boshlashi mumkin. Ro'yxatga olish chog'ida yoki o'zini sinab ko'rish uchun birinchi marta sakrashga chaqirilganda, ishtirokchi qanday balandlikdan sakray boshlashini e'lon qilishi kerak. Musobaqalar davomida u o'z talabini ko'paytirish yoki kamaytirish tomoniga o'zgartirishga haqli.

Agar ishtirokchi muayyan balandlikda urinishni bajarishdan bosh tortsa, u shu balandlikda keyingi urinishini bajara olmaydi; birinchi o'rinni aniqlashda natijalar teng bo'lgan holatlar bundan mustasno.

Musobaqalar boshlanguniga qadar katta hakam ishtirokchilarga boshlang'ich balandlikni va har bir davra tugaganidan so'ng, qolgan faqat bitta sportchi musobaqada g'olib chiqmagunicha yoki birinchi o'rinni aniqlashda natijalar teng bo'lib qolmagunicha planka ko'tariladigan keyingi balandliklarni c'lon qilishi lozim.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrashda har bir ishtirokchiga har bir balandlik bo'yicha uchta urinish imkoniyati beriladi va bu urinishlarni ular bayonnomaga yozilgan tartibda galma-galdan amalga oshiradilar. Balandlik birinchi yoki ikkinchi urinishda egallangan bo'lsa, ishtirokchiga qolgan bajarilmagan urinishlardan foydalanish imkoniyati berilmaydi.

Musobaqalarni boshlagan ishtirokchi ularda bundan keyin ham qatnashish huquqini yo'qotmagan holda u yoki bu balandlikka sakrashlarni bajarishga (o'tkazib yuborish) yoki berilgan balandlik bo'yicha birinchi yoki ikkinchi hisobga olinmagan urinishlarni bajarganidan so'ng qolgan urinishlar imkoniyatidan (ikkita yoki bitta) keyingi balandliklarda foydalanishi mumkin, ammo o'zi o'tkazib yuborgan balandlikda sakrashlarni bajarishga qaytishi mumkin emas.

Ketma-ket uchta urinishi ham hisobga olinmagan ishtirokchi, bu urinishlar imkoniyatidan qaysi balandlikda foydalanganidan qat'i nazar, musobaqalardan chiqib ketadi. Agar bitta yoki ikkita ketma-ket hisobga olinmagan urinishdan so'ng ishtirokchi plankadan oshib o'ta olsa, u keyingi balandliklarda uchta urinish bajarish huquqini qo'lga kiritadi.

Masalan, ishtirokchi 1,75 m balandlikni oldi, 1,80 m balandlikda esa birinchi urinishda plankani tushirib yubordi va qolgan ikkita urinishni keyingi 1,85 m balandlikka ko'chirdi. Birinchi urinishda u yangi balandlikni ola bilmadi va so'nggi urinishni keyingi – 1,90 m yoki undan ortiqroq balandlikka qoldirdi. Agar u bu balandlikni birinchi urinishdan olmasa, uchta ketma-ket hisobga olinmagan urinishni bajargan ishtirokchi (1,80, 1,85, 1,90 m balandliklarda bittadan) sifatida musobaqalashuvni tugatadi. Agar birinchi urinishdanoq 1,90 m balandlikni olsa, musobaqalarni davom ettiradi va keyingi balandliklarda ketma-ket uchta hisobga olinmagan urinishdan so'ng uni yakunlashi mumkin.

Balandlikka va langarcho'p bilan sakrash musobaqalarida birinchi va barcha keyingi o'rinlar olingan eng yuqori balandlikka ko'ra belgilanadi.

Agar bir necha ishtirokchi bir xil natija ko'rsatgan bo'lsa, unda:

– so'nggi (teng natijalar ko'rsatilgan) balandlikni eng kam, masalan, bir yoki ikki urinishdan olgan ishtirokchi eng kuchli hisoblanadi;

– olingan oxirgi balandlikda urinishlar soni ham teng bo'lsa, oldingi barcha balandliklarda (so'nggi olingan balandlik ham shu jumlagacha kiradi) eng kam hisobga olinmagan urinishlarni bajargan ishtirokchi ustunlikka ega bo'ladi.

Agar ikki yoki undan ortiq ishtirokchida yuqorida aytilgan ko'rsatkichlarning hammasi bir xil bo'lsa, faqat birinchi o'rin egasini aniqlash uchun shu zahotiyoy qayta sakrash o'tkaziladi.

Bu holda ishtirokchilarga hamma balandliklarda bittadan urinish imkoniyati beriladi. Agar barcha ishtirokchilar yoki ularning bir qismi bu balandlikni olsa, planka yana 2 sm ga, langarcho'p bilan sakrashda – 5 sm ga ko'tariladi, agar ololmasalar, planka 2 sm ga, langarcho'pda – 5 sm ga tushiriladi. Urinish imkoniyatini o'tkazib yuborish mumkin emas.

Boshqalar tomonidan olingan balandlikni ishg'ol eta olmagan ishtirokchilar «qayta sakrash»dan chiqib ketadilar, boshqalar ola bilmagan balandlikni ishg'ol etgan ishtirokchi 1-o'rinni egallaydi va musobaqalar to'xtatiladi. Qolgan ishtirokchilarning o'rinlari bo'linadi – umumiy, eng yuqori o'rinni oladilar. Birinchi o'ringa da'vogar bo'lmagan ishtirokchilarning ko'rsatkichlari teng bo'lsa ham o'rinlar bo'linadi (jadvalga q. – ikkita uchinchi o'rin).

G'olibni va qayta urinishlarni aniqlash bayonnomasining namunasi

Ishtirokchilar	Musobaqaning borishi						Hisoblanmagan harakatlar	Qayta urinish			O'rin
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94		1,91	1,89	1,91	
A		XO	O	XO	XXX		2	X	O	X	2
B	O	XO	O	XO	-	XXX	2	X	O	O	1
V	-	XO	XO	XO	XXX		3	qatnashmaydi			3
G	O	X	XO	XO	XXX		3	qatnashmaydi			3

Har bir ishtirokchining barcha urinishlaridan, jumladan natijalar bir xil bo'lganda, birinchi o'rin uchun qayta sakrashda ham eng yaxshi ko'rsatkichlari hisobga olinadi.

Quyidagi hollarda sakrash hisobga olinmaydi:

- sportchi sakragandan so'ng palanka tushib ketsa;
- sportchi yugurib kelib plankaga yoki qo'nish joyiga tegib ketsa hamda ustunning ikki tomonida 3 metrli chiziqlardan o'tib ketsa;
- yerdan ikkala oyog'i bilan depsinsa;
- planka ustidan oshmay, tirgaklar orqali o'tadigan vertikal tekislik ortidagi yerda tushish uchun tashlangan to'shaklar yuzasiga yoki tirgaklardan tashqaridagi shu tekislik davom etgan chiziq ortida joylashgan maydoncha yuzasiga tanasining biror qismi bilan tegsa. Ammo agar sakrovchi sakrash vaqtida oyog'i bilan yerda tushish joyidagi to'shaklarning oldingi qirrasiga tegsa-yu, ularning ustiga oyoq bosmagan bo'lsa, bu holda qoida buzilmagan hisoblanadi.

Alohida turlar

Musobaqada qolgan sportchilar soni	Balandlikka sakrash	Langarcho'p bilan sakrash	Boshqalar
3 dan ortiq	30 soniya	1 daqiqa	30 soniya
2 yoki 3	1,5 daqiqa	2 daqiqa	1 daqiqa
1	3 daqiqa	5 daqiqa	-

Ko'pkurashlar

Musobaqada qolgan sportchilar soni	Balandlikka sakrash	Langarcho'p bilan sakrash	Boshqalar
3 dan ortiq	1 daqiqa	1 daqiqa	1 daqiqa
2 yoki 3	1,5 daqiqa	2 daqiqa	1 daqiqa
1	2 daqiqa*	3 daqiqa	-

*Agar faqat bir sportchi qolgan va avvalgi urinish o'sha sportchi tomonidan bajarilgan bo'lsa, u holda ko'rsatilgan vaqt faqat birinchi urinishda haqiqiy hisoblanadi.

Eslatma: Qolgan vaqtni ko'rsatuvchi soat sportchiga ko'rinish kerak. Bundan tashqari, hakam sariq bayroqchani ko'tarib, shu holatda tutib turishi yoki boshqa biror usul bilan ruxsat etilgan vaqtning 15 sekundi qolganiga ishora qilishi kerak.

Texnik turlar bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan paytda sportchi hakamning ruxsati bilan va uning kuzatuvida musobaqa o'tkazilayotgan hududdan chiqib ketishi mumkin.

Musobaqa boshlanishidan oldin katta hakam boshlang'ich balandlikni va keyingi ko'tariladigan balandliklarni sportchilarga e'lon qilishi kerak. Musobaqa oxirgi ishtirokchi qolgunga qadar davom etadi. Har bir balandlikka 3 tadan imkoniyat beriladi. Balandlikni zabt etsa musobaqa qaydnomasiga "0" belgisi zabt eta olmasa "X" belgisi agarda balandlikni sportchi keyingi balandlikka o'tkazib yuborsa "-" belgisi qo'yiladi.

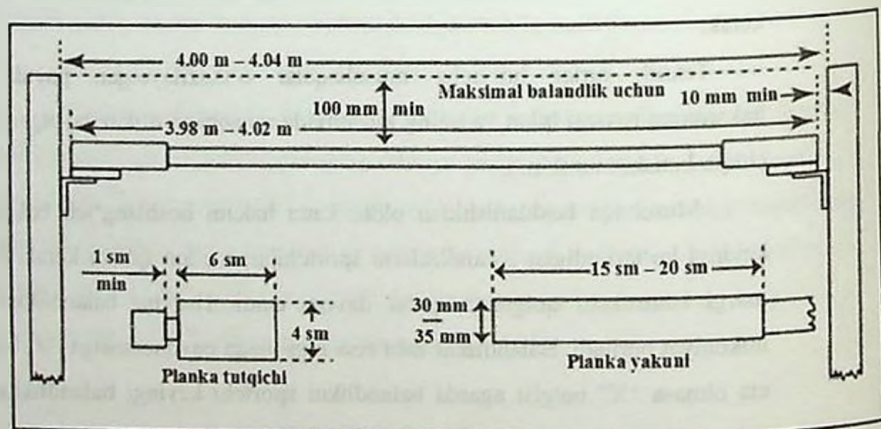
Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

Ustun, planka va yerda tushish joyi. Yugurib kelib balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda foydalaniladigan jihozlar.

Ustun – plankani tutib turish uchun zarur hisoblanadi. Uning balandligi musobaqalarda ko'rsatilishi mumkin bo'lgan natijalardan kamida 10 sm balandroq bo'lishi talab etiladi. Ustun bir nechta qismlardan tashkil topadi. Ular – planka tutqichi (shtativ) va burama qotirgich.

Planka – shisha tolali yoki pishiq plastik materiallardan tayyorlanadigan uzunligi 3.98-4.02 m, og'irligi 2 kg.gacha bo'lishi talab etiladi. Uning ikki chetida 15-20 sm.dan iborat yassi yakuniy qismi bo'ladi. Plankaning ko'ndalang kesimi dumoloq, diametri 29-31 mm.ga teng bo'lishi lozim.

Yerga tushish joyi – Balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda sportchi yerda tushishi (qo'nishi) uchun zarur jihoz. U porolon va shunga o'xshash yumshoq ashyolardan tayyorlanadi. U sportchining shikastlanishi va jarohat olishidan saqlaydi. Balandlikka sakrashda – 6x4 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 70 sm.dan kam bo'lmasligi lozim.



Plankaning o'lchamlari

2.8. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH

2.8.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning qisqacha tarixi

Yugurib kelib uzunlikka sakrash qadimgi Yunonistonda pentatlon beshkurash tarkibiga kirib, musobaqalar o'tkazildi. 1860 yil Angliyada Oksford universiteti talabalari o'rtasida sport musobaqalarida uzunlikka sakrash bo'yicha ham musobaqalar o'tkazilgan. Birinchi qayd qilingan rekord 5.95 sm bo'lgan. 1968 yil angliyalik A.Tosuel 6.40 sm.ga sakragan.

Uzunlikka sakrashning quyidagi usullari bo'lib, 1900 yilda "qaychi" usuli paydo bo'lgan. 1920 yil finlandiyalik sportchi Tuulos "ko'krakni kerib" usulini namoyish qildi. 1874 yil D.Reyn 7.05 sm natija bilan jahon rekordini o'rnatdi. 1935 yil J.Ovens 8.13 sm natija ko'rsatib jahon rekodi 1960 yilgacha turdi. 1968 yil Mexiko Olimpiadasida amerikalik Bob Bimon 8.90 sm natijani qo'yib rekordni yangiladi. 1991 yil amerikalik sportchi Mayk Pauel 8.95 sm natija bilan jahon rekordini o'rnatdi va hozirgi kunda ham erkaklarda jahon rekordi hisoblanadi. Ayollarda jahon rekordi 1928 yildan boshlab qayd etila boshladi. 1928 yil K.Xitomen 5.98 sm natijani ko'rsatgan. Hozirgi kunda jahon rekordini sobiq ittifoq sportchisi Galina Chestikova 7.52 sm natijasi bilan jahon rekordini o'rnatgan.



Yugurib kelib uzunlikka sakrashda uchish fazasi

2.8.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Sakrash texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish, yugurib kelish, depsinish, "oyoqlarni buklab" uchish usuli va yerga tushish to'g'risida tasavvur hosil qilish.	To'liq yoki o'rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma, kinokalsovka va plakatlarni ko'rib chiqish. Eng usul sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.	
2-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.	1. O'rtacha masofadan (10-12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki ma'lum zonadan depsinib sakrash.	Har qanday shug'ullanuvchi birinchi galdayoq "oyoqlarni bukib" sakray oladi. Keyingi urinishlarda shug'ullanuvchi tezroq yugurib kelishga va kuchliroq depsinishga harakat qilishi kerak. Bunda yugurib kelishni umumiy chiziqdan, ya'ni o'qituvchi belgilab bergan joydan boshlash kerak. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning qayerdan depsinayotganlarini kuzatib, yugurib kelishni boshlash belgisini qaysi tomonga qancha surishni aytadi. Shundan keyin o'z belgisidan yugurib kelib, taxtaga yoki buning o'rtasidagi eni 20-40 sm zonaga aniq qadam qo'yib, 8-10 marta sakrab ko'rish kerak. Shunday qilib shug'ullanuvchilar o'zlarining o'rtacha yugurib kelish masofalarini taxminan aniqlab oladilar. Ular bu masofa nechta oyoq tagi uzunligiga teng ekanini o'lchab olishlari va uni bora-bora aniqlay borishlari lozim.
3-vazifa. Depsinish texnikasini "qadamlar" uchish bilan bog'lab o'rgatish.	1. Turgan joyda to'sni depsinish nihoyasidagi kabi olg'a chiqarib va silkinch oyoq tizzasini ko'tarib, depsinishdagi harakatlarga taqlid qilish. 2. Turgan joydan bir oyoqda depsinib sakrash va silkinch oyoqda yerga tushib, yugurib ketish. 3. Turgan joydan bir oyoqda depsinib, ikkala	Depsinishda silkinch oyoqning ahamiyatini sezish uchun o'rganish boshida, turgan joydan bir oyoqda depsinib sakraladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq chuqur chetidan 1,5 m beriroq (oyoq uchi sal ko'tarilgan) qo'yiladi. Silkinch oyoq yarim qadam orqaga tortiladi.

106

	oyoqda yerga tushish. 4. 2 va 3 qadamdan yugurib kelib sakrash. 5. Sekin yugura turib, ikki qadamdan keyin uchinchi qadamda yoki tezroq yugurayotganda to'rt qadamdan keyin beshinchisida "qadamlab" sakrash (60-100 m masofada). 6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o'rtasida 50-60 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan uzunlikka qisqa yugurib kelib sakrash. 7. Shuning o'zi, lekin 3-5 kg.li kamar bog'lab sakrash. 8. 30-50 m masofada oyoqdan oyoqqa sakrash. Shuning o'zi, lekin belgilangan masofani mumkin qadar oz qadamda o'tish.	Shu holatdan silkinch oyoqni bukib, qo'llar bilan baravar tez oldinga chiqariladi. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni to'g'rilab depsiniladi. "Qadamlab" uchib chiqqandan keyin ikkala oyoqda yerga tushiladi. Depsinish to'g'ri bajarilishiga e'tibor berib, depsinuvchi oyoq to'la to'g'rilanishiga va ikkinchi oyoq tez yuqori ko'tarilishiga erishmoq kerak. Depsinishni o'zlashtirishdagi asosiy mashq 3-5 qadamdan yugurib kelib sakrashdir. Ayniqsa, depsinish paytida zo'r bera olishni o'rgatish juda muhimdir. Buning uchun asta-sekin balandlatiladigan biron to'siq yoki planka ustidan o'tib uzunlikka sakraladi. To'siqlardan o'tib sakraganda butun e'tibor depsinishga beriladi va dadil yugurib keladigan bo'linadi: depsinganda maksimal zo'r berish qobiliyati hosil bo'ladi. Dastlab arg'amchidan, keyin plankadan, yana keyinroq esa anchagina qiyin to'siqlardan (skameyka, g'ov va sh.k.) o'tib mashq qilish mumkin. Bunday sakrab mashq qilish depsinish texnikasi yaxshiroq bo'lishiga – silkinch oyoq yuqoriroq va shiddatliroq ko'tarilishiga, qo'llarni tuzukroq silkib ko'tarish va boshqalarga yordam beradi. Bunga plankalar ustida uzunlikka sakrash orqali erishiladi. "Oyoqni buklab" sakrash usulida uchish fazasidagi harakatlarni to'g'ri bajarilishi va havoda muvozanatni saqlab qolishning muhim ahamiyati bor. Ammo uch usuldan bittasi aniq tanlab olinguncha bunga ko'p vaqt ketkaxish kerak emas. Undan tashqari, yerga tushishni o'rgatayotganda "oyoq bukib" sakrashni necha-necha martalab takrorlashga to'g'ri keladi. Musobaqalashuv usulini qo'llash, o'quvchilar oldiga kim uzoqroq sakraydi kabi vazifalar qo'yish kerak.
4-vazifa. Yerga tushish texnikasini o'rgatish.	1. Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar ovoqlarni oldinga "uloqtirib tashlash". 2. 3-5 qadamdan	Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o'tganda deyarli o'zgarmaydi. Shuning uchun yerga

	yugurib kelib uzunlikka "qadamlab" sakrash. Uchish o'rtasida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoqqa yaqinlashtirib, yerga tushish oldidan gavdaning holatini to'g'rilash. Keyin yerga tushib, oyoqlarni bukib, qo'llarni oldinga ko'tarib olg'a chiqib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib, yerga tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 sm balandlikka o'matilgan planka ustidan uzunlikka sakrash. 4. Qisqa yugurib kelib, yerga tushish mo'ljallangan joyga to'shalgan qog'oz lenta ustidan uzunlikka sakrash. 5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko'tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal olg'a engashadi. Bu mashqni yurib keta turib yoki sekin yugurayotib, har 4 qadamdan keyin 5 qadamda depsinib bajarsa ham bo'ladi.	to'g'ri tushishni o'rgangandan keyin uni ko'p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak. Ko'pincha shug'ullanuvchilar, mushaklari zaiflik qilib, yerga tushayotganda oyoqlarini yuqoriroq ko'tara olmaydilar. Shuning uchun yerga tushishni sonlarni ko'taradigan mushaklar kuchini oshiradigan maxsus mashqlarga qo'shib o'rgatish kerak.
5-vazifa. Yugurib kelishdan depsinishga to'g'ri o'tishni va oxirgi 4 qadam ritmini o'rgatish.	1. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda, depsinuvchi oyoqni "sidiruvchi harakat" bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo'yish. 2. Shuning o'zini 60-80 m ga yuguraturib, har beshinchi qadamda depsinib bajarish. 3. Taxtaning narigi yog'iga chegara qo'yib, qisqa va o'rta masofadan yugurib kelib, uzunlikka sakrash. Bu mashqni bajaryotganda shug'ullanuvchi odatdagi tezlikda yugurib kelib, oyog'ini tezda chegara qo'yilgan taxtaga qo'yib, depsinishi kerak.	Yugurib kelishdan depsinishga o'tishdagi qadamlar ritmi, doimiy mashg'ulot qilishni talab qiladi. Har qanday uzoqlikdan yurib kelib uzunlikka sakraganda ham oxirgi qadamlar ritmiga e'tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o'lchab, ular ritmi qanchalik to'g'ri ekanligini aniqlash kerak. Shug'ullanuvchilarga oxirgi qadamlar ritmining va oyoqni taxta ustiga qisqartirib tez qo'yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo'lkanan foydalanmoq kerak. Qiya yo'lka juda ko'p martalab qisqa va o'rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi. Yugurib kelishda oxirgi qadamlar ritmining to'g'ri bo'lishiga intilish bilan birga, bu qadamlar chastotasini oshirishni ham o'rgatish kerak. Oxirgi qadamlarni kuchanmay bemalol bajarishni tez-tez eslatib turish kerak. Oxirgi qadamlarda ham "baland" yugurishning ahamiyati katta. Buni faqat oxirgi qadamlarini cho'zib-

108

		cho'zib, oyoqlarni yarim bukib qo'yadiganlarga eslatib turish kerak.
6-vazifa. Uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirish (o'rtacha yugurib kelishdan).	1. Tezlanishli o'rtacha yugurib kelishni (10-12 yugurish qadamlari) qayta-qayta takrorlab, uning uzunligini aniq belgilab olish. 2. O'rtacha yugurib kelishdan uzunlikka sakrash. Shuning o'zini yaxshi texnika ko'rsatishdan musobaqalashib bajarish. 3. Uchish uzoqligining yarmida 60-80 sm balandlikda qo'yilgan planka ustidan, o'rtacha yugurib kelib, uzunlikka sakrash. 4. O'rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.	Ayniqsa ishonch va kuch bilan depsinadigan bo'lishga alohida ahamiyat berish kerak. O'rtacha yugurib kelish uzunligini o'lchab olib, keyinlari ham asta-sekin aniqlab boraveriladi. Bir xilda qadam tashlab yuguradigan bo'lish uchun g'ovlar osha yugurish bilan shug'ullanish kerak (g'ovlar past-past bo'ladi).
7-vazifa. To'liq yugurib kelish masofasini aniqlash, nazorat belgilar qo'yish va taxtaga aniq oyoq qo'yishni o'rgatish.	1. Bir necha marta taxminan 40 m masofadan yugurib kelib sakramaslik. 2. To'liq yugurib kelib sakrash. 3. Uzun kelib (qisqa, o'rtacha va to'la), chek qo'yib belgilangan joydan depsinib sakrash. 4. 100 m gacha masofada g'ovlar osha yugurish. 5. To'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.	Yugurib kelishni har doim bir xil holatdan boshlash kerak. Sakramay takror-takror yugurib kelganda yo'lkada qolgan izlarni chiziqlar bilan belgilab olib, boshlang'ich belgidan 10 yoki 12 qadam sanaladi (asosiy tezlanish masofasi) va shu yerga nazorat belgi qo'yiladi. Shu belgidan yana yugurish qadami hisoblansa, depsinish joyi ana shu yerda bo'ladi. Belgilarni ko'chirmasdan, shunday yugurib kelishda bir necha marta sakraladi. Depsinish joyi bunda sal beri surilishi kerak, chunki depsinishga tayyorlanish munosabati bilan yugurib kelishning ikkinchi qismi bir oz qisqaradi. Ko'rinishdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qaerga tushsa, shu yerdan depsinish lozimligini talabalarga bir necha bor tushuntirish kerak. Keyin taxtadan qancha nari o'tgan yoki qancha yetmay qolganiga qarab, nazorat belgini ham, boshlang'ich belgini ham shuncha olg'a yoki orqaga surish kerak. Shundan keyin yana 2-3 marta, lekin endi taxtadan depsinib sakrasa bo'ladi. Shundan keyin yugurib kelish uzoqligini ruletka bilan o'lchab olinadi. Keyinchalik yugurib kelish uzoqligini (ham birinchi, ham ikkinchi qismining) aniqlash yana zarur bo'ladi.

		Sakrovchining nazarida, maksimal tezlikka etishib olish uchun yugurib kelish masofasi kamlik qilayotganday tuyulsa, u asosiy tezlanishga yana 2 yugurish qadami qo'shishi kerak. Agar yugurib kelish oxirida charchab qoladigan bo'lsa yoki tezlikni oshirishga ulgurayotganini sezsa, yugurib kelishni shunga yarasha 2 yugurish qadamiga qisqartirishi kerak. Ehtimol, bu ham kamlik qilar (ayniqsa, yangi boshlayotgan sakrovchilarga).unda yugurib kelishni 4 qadam kamaytiriladi. Yugurib kelishning ikkinchi qismi hamma vaqt bir xil – 6 qadam bo'ladi. Musobaqada qadamlar sal uzunroq bo'lib, yugurib kelish masofasi umuman bir oz uzayishini yodda tutish kerak. Mashg'ulotda yugurib kelishni takrorlashda talabalardan oxirgi qadamlarda tezlikni kuchanmay oshirishni va kuchliroq depsinishni qayta-qayta talab qilish kerak. Yuqori razryadli sakrovchilar yugurib kelishning ikkinchivariantini bajarganlari ma'qul; bunda nazorat belgini boshlang'ich chiziqqa yaqinroq surib, yugurib kelishning ikkinchi, ya'ni katta qismini kelaturib yugura ketish prinsipida o'tiladi. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish birinchi kunidanoq talabalarni taxtaga aniq qadam qo'yishga odatlantirish kerak. Buning uchun qanday bo'lmasin, har gal faqat taxtadan yoki chiziqdan sakrash kerak. Taxtadan yoki chiziqdan 3 sm narida, xivichlardanmi, arqondanmi, qamishdanmi – baribir, albatta, chegara qo'yilishi kerak. Shuningdek, talabalar ortiqcha kuchanmasdan, bemaolol yugurib kelishlarini yoki depsinishlarini nazorat qilib turish ham zarur.
8-vazifa. "Qaychi" usulida uchish fazasi texnikasini o'rgatish. Agarda	1. Qisqa yugurib kelib "qaychi" usulida sakrashni ko'rsatish; kinokalsovka, kinogramma va plakatlarini ko'rib chiqish; sport ustalari texnikasini kuzatish; turnikda osilib	"Qaychi" harakatlarini holdir bilan emas, balki sondan boshlab to'g'ri bajarishga alohida e'tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to'ppa-to'g'ri oyoqlarini yoki iliklarini

110

shug'ullanuvchida "qaychi" usulida sakrashga moyillik sezilsa, unga ertaroq, masalan, 4-vazifani hal qilishni kutmasdan bu usul harakatlarini o'rgataversa bo'ladi.	oyoqlar harakatini taqlid qilish. 2. 3-5 qadam yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. "Qadamlab" sakrash zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish. Depsinuvchi oyoqnitez oldinga chiqarib, sonni faol ko'tarib yugurishgao'tish. 3. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko'proq yuqoriga sakrash. "Qadamlab" sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, keyin orqaga siltab boldimi yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esaoldinlatib yuqoriga uzatish.Depsinuvchi oyoqpastga tushirib, shu oyoqda yerga tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o'tish. 4. Turnikdami, xalqalardami osilib turib, "qaychi" usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 5. Xuddi 3-mashqning o'zi-ku, lekin yerga tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga etkazib, ikkala oyoqda yerga tushish. 6. 3-5 qadamdan yugurib kelib, ko'proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'mini "qaychi" harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o'zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o'mini "qaychi" harakati bilan almashtirish. Odimlayotganday xolatda ikkala oyoqda yerga tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).	"qaychi" qilmaydi, balki yugurishni davom ettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar amplitudasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak. Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerga tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o'zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatva va uzaytirs bo'ladi.
9-vazifa. "Ko'krak kerish" usulining uchish fazasi texnikasini o'rgatish. Agarda shug'ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik ertaroq sezilsa, bu usulni o'rgatishni	1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish; sakrash texnikasi tasvirlangan kinokalsovkalar, kinogramma va plakatlarini ko'rib chiqish; "ko'krak kerib" sakraydigan sport ustalari texnikasini kuzatish. 2. Qisqa yugurib kelib sakrash. "Qadam" holatidan silkinch oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerga tushib, yugurib	"Ko'krak kerib" sakrash usulini o'rgatayotganda "qadamlab" uchib chiqishga e'tibor berish kerak, chunki depsinish vaqtidayoq barvaqt "ko'krak kerib" yuborish ehtimoli ham yo'q emas. Ko'krak kergan paytda boshni orqaga tashlamaslik kerak. Qisqa yugurib kelib sakraganda (ayniqsa yangi

oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasa ham bo'ladi.	ketish. 3. Qisqa yugurib kelib sakragandagi "qadam" holatidan silkinch oyoq va qo'llarni tez pastga tushirish va gavdani rostlab ikkala oyoqda yerga tushish. 4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi "qadam" holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, to'sni esa oldinga chiqarish - ko'krak kerish. Qo'llarni yarim bukilgan holda, yonlarni yuqoriga ko'tarish. Oyoqlarni oldinga "uloqirib tashlashga" intilmay, ikkala oyoqda yerga tushish. 5. Qisqa yugurib kelib ko'prikscha yoki tramlindan deysinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi "qadamlab uchayotgan" holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka deysinib joyidan 1,5-1,8 m narida 20-30 sm balandlikda o'rnatiladi. 7. Balanddagi bir nimadan (skameyka, kon, kozyl) pastdagi qum solingan chuqurga yoki mat ustiga tushirib; deysinuvtchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada. Silkinch oyoq oldinga chiqqandan keyin uni pastlatib orqaga tortiladi, to's sal oldinga chiqariladi. 8. 4-mashgning o'zi, lekin yerga tushish vaqtida oyoqlar oldinga "uloqiriladi". Qo'llar oldindan pastlab, orqaga tortiladi. 9. Qisqa va o'rta yugurib kelib sakrab, uchish vaqtida shiddat bilan ko'krak kerish, shu holatni bir zum saqlab qolqandan keyin oyoqlarni oldinga faol "uloqirish".	boshlayotgan sakrovchilarda) uchish unchalik ko'p davom etmaydi, shuning uchun bunda, uchib chiqqandan keyin "qadam"ni bir ko'rsatib, shu zahotiy oyoq silkinch oyoqni pastga tez tushirib, ko'krak keriladi.
10-vazifa. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.	uzunlikka sakrab ko'rish. 2. O'rta yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa - 6 ta urnish berishda uchish fazasidagi uchala usulni navbatma-navbat bajarib ko'rish. 3. Sakrash usulini tanlash va alohida fazalar texnikasini takomillashtirish. 4. Kuchni va sakrovchanlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlar bajarish.	Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilar usullardan birini boshqalariga nisbatan yaxshiroq o'zlashtiradilar. Murabbiy dastlabki bir-ikki mashg'ulotda har bir shug'ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasi qandayligini aniqlab, ulardan qaysi biri samaraliroq ekanini tekshirib ko'rish kerak. Uzunlikka sakrash texnikasi uzoq vaqt mashg'ulot jarayonida takomillashadi. Bunda texnikani yaxshilash vazifalari bilan irodaviy va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish vazifalari chambarchas bog'lanib ketadi.

2.8.3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa 1,2 va 3 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Xalqaro musobaqalarda erkaklar va ayollarda ham 2 metr bo'ladi. Depsinish taxtasining qalinligi umumiy 30 sm bo'lib, depsinish mumkin bo'lgan joyi oq rangda 20 sm, taqiqlovchi tchiziq esa 10 sm va eni 122 sm.ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan. Saralashda har bir sportchiga 3 tadan imkoniyat beriladi va finalga eng yaxshi natija ko'rsatgan 8 kishi tushadi. Ularga finalda ham 3 ta imkoniyat jami 6 ta urinish beriladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash -joyining uzunligi – 8 m;

- eni – 2.75 – 3 m;

- chuqurligi 50 sm qalinlikda qum bilan to'ldirilgan;

- depsinish joyidan chuqurgacha masofasi -1,2,3 m;

- yugurish yo'lagining uzunligi – 40 m;

- yugurish yo'lagining eni – 1.22 sm

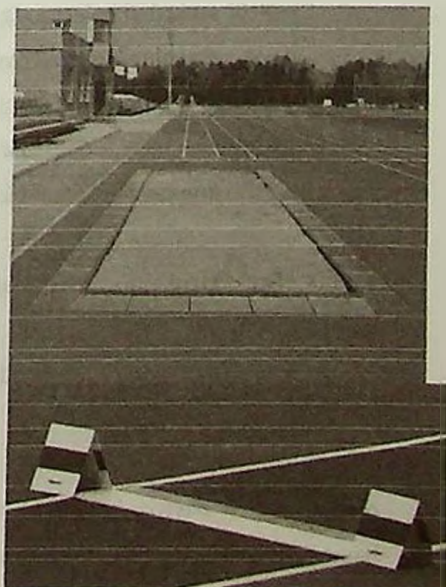
- depsinish taxtasining eni – 1.22 sm;

- qalinligi 10 sm;

- depsinish taxtasining bosish mumkin bo'lgan joyi oq rangda eni - 20 sm;

- taqiqlovchi qizil rangli chiziqlarning eni – 10 sm.

- Oq va qizil rangli chiziqlarning o'rtasidagi rangli plastilin ajratib turadi balandligi - 7 mm, uning vazifasi oyoq izi qolganligini bildiradi.



Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi.

- A) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
- B) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;
- S) sakrashni salto bilan bajarsa;
- D) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;
- E) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;
- F) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.



Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida hakamlarning faoliyati

Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa natija hisobga olinmaydi. O'lchash ta'naning qaysi bir qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirilgan yaqin iz bo'yicha o'lchanadi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

- Sportchi uzunlikka sakrashda qo'nishni bajarib turib ta'nani biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

2.9. YUGURIB KELIB UZUNLIKKA UCH HATLAB SAKRASH

2.9.1. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi

Qadamgi Olimpiya o'yinlarida pentatlon (beshkurash) musobaqalarida uch hatlab sakrashning o'miga turgan joyidan besh hatlab sakrash mashqi bajarilgan va shu sakrashda yugurib kelib uch hatlab sakrash turi paydo bo'lgan. Ilk bor uch hatlab sakrash yaxshi natija bo'lib, irlandiyalik Xonsleynga tegishli bo'lgan. 1834 yil shotlandiyalik T.Leyden 14.02 sm natija ko'rsatdi.

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash birinchi zamonaviy olimpiyada o'yinlari 1896 yildan buyon o'tkazilib kelinadi. Bu olimpiada D.Konole 13.71 sm natija bilan g'olib bo'lgan. Yengil atletika tarixida uch hatlab sakrashning uchta usuli irlandcha "sapchish", sapchish, sakrash, yunoncha qadam, qadam, sakrash, shotlandcha sapchish, qadam, sakrash chizmasisida sakralgan. Hozirda hamma mamlakatning sportchilari shotlandcha usulda sakrashni amalga oshiradilar. 1936 yilgi Olimpiya o'yinlarida yaponiyalik N.Tadzima 16,00 natija bilan oltin medalni qo'lga kiritgan. Xozirda jahon rekordi AQSH sportchisi Jonatan Edvardsga tegishli bo'lib uning natijasi 18 metr 29 sm ni tashkil etadi. Ayollarda uch xatlab sakrash musobaqasi Olimpiya o'yinlariga 1996 yilgi Atlanta Olimpiyasida o'tkazila boshlandi. Biroq ayollar 1909 yildan beri musabaqalashib kelishadilar. Xozirgi kunda ayollarda o'rtasida jahon rekordi 15.50 m bo'lib, 1995 yil ukrainalik sportchi Ivitsa Kravets tomonidan o'rnatilgan.



Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda sapchish fazasi

2.9.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubi

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, "sapchish", "qadam" va "sakrash" to'g'risida tasavvur hosil qilish.	O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinokalsovka va plakatlarni ko'rib chiqish. Musobaqada sport ustasi bo'lgan sakrovchilar texnikasini kuzatish.	
2-vazifa. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o'rgatish.	1. Turgan joydan uch hatlab sakrash. 2. Shu mashqning o'zini belgilarga qarab bajarish. 3. "Sakrab qadamlash" - oyoqdan oyoqqa "qadamlab", uchish fazasini tobora oshira borib, ko'p marta sakrash. Shuning o'zi, lekin 20-30 m masofaga kim kam qadam tashlab etish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi). 4. "Sapchish"lar - 15-20 m ga ko'p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o'zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 sm nari qo'yilgan to'ldirma to'plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. Shuning o'zini musobaqa tarzida bajarish. 5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish. 6. 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o'zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o'zini yo'lkada "sapchish", "qadam" uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish.	O'rganuvchilar birinchi urinishdanoq uch hatlab sakrash chizmasini o'zlashtira boshlaydilar. Lekin boshda ko'proq sakrash mashqlarini: "sakrash qadamlarini" va ayniqsa "sapchishni" o'zlashtirishga ko'proq e'tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda "sapchishni" o'zlashtirishning eng yaxshi mashqi jismlar (to'ldirma to'plar) ustidan ko'p marta "sapchib" o'tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o'rgatish kerak emas. Eng muhimi, uch hatlab sakrash chizmasini va ritmini o'zlashtirishdir. O'rganuvchilar yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buning uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko'proq bajarish kerak. Talabalarni nisbatan bir xil ritmga o'rgatish belgilar oralig'i bir xilda bo'lgani ma'qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, "B-i-i-r, ik-ki-i, u-uch" deb sanab turish kerak.
3-vazifa. "Sapchish" va "qadam"dan keyin yerga tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.	1. Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz "sakrash qadamlari". Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol yerga qo'yib, to'xtovsiz "sapchish"lar. 2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib,	Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni "silkish"ni va depsinish uchun tez yerga qo'yishni o'rgatishdir. Yozilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi traektoriyaning etarli darajada baland bo'lishiga erishish

116

	sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va etti hatlab "odimlab" va "sapchib" sakrashlar. 3. yerga oyoq qo'yishdan oldin, sonni baland ko'tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar. 4. Sonni baland-baland silkib, oyoqni depsinish joyiga tez va faol qo'yib, to'xtovsiz "sakrash qadam" va "sapchish" mashqlari. 5. Qisqa yugurib kelib, uzunlikka sakrashda taxtasidan depsinish; bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tish. 6. Shu mashqning o'zini "qadamlab" uchishni cho'zibroq, oyoqlarni kechroq almashtirib bajarish. 7. Shuning o'zi, lekin oyoqlarni almashtirishda oyoqni baland silkib, tez va shiddat bilan "sidiruvchi harakat" qilib yerga qo'yish.	zarur. Qumli chuqurga "sapchib" sakrash mashqini ko'proq bajarish kerak. Shunda mushaklar kamroq charchaydi, mashqni ko'proq takrorlash bo'ladi. "Sapchish"ni yo'lkadani ko'ra, o'tloq futbol maydonida bajargan yaxshiroq. Oyoqni "sidiruvchan" qo'yish tezligiga ko'proq e'tibor berish kerak. Shundagina u yo'lkadagi u.o.m. proektsiyasiga yaqinroq tushadi. yerga tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri, tarang bo'lishi lozim ekanini doim eslatib turish kerak. yerga tushayotganda oyoqni haddan tashqari bukib bo'lmaydi. Mashqlarni bajarayotganda gavda sal engashgan bo'lishini, sonni "silkiib" ko'targanda gavda ko'proq engashishini, oyoqni depsinish joyiga qo'yganda kamroq engashishini yodda tutish kerak.
4-vazifa. "Sapchish"ni "qadamlab" sakrash bilan bog'lashni o'rgatish.	1. 1-2 qadam yugurib kelib, qisqagina "sapchib", yo'lkada bir oyoqda tushish, keyin uzunlikka oddiy sakrab, qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 2. Shuning o'zini yugurib kelishni tobora uzoqlashtirib bajarish.	"Sapchish"dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. "Sapchish"da sonni shiddat bilan "silkiib" ko'tarish va sal kam to'ppa-to'g'ri oyoqni u.o.m. proektsiyasi yaqiniga tez qo'yish bir onda tarang bukilgan oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq boshqarib sakrovchi yerga tushishdagi kabi emas, balki depsinishga moslab qo'ysa bo'ladi. Shunday qila oladigan bo'lish uchun tasvirlangan mashqlarni bajarishgina kifoya qilmay, balki "sapchish" va "sakrash" mashqlarini juda ko'p marta takrorlash kerak bo'ladi. Tabiiyki, yerga tushgan zahoti kuchli depsina olish sakrovchining qanchalik jismoniy rivojlanganiga bog'liq.
5-vazifa. "Qadamni" "sakrash" bilan bog'lashni o'rgatish.	1. Qisqa yugurib kelib, "qadam" holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldinga yugurib o'tish. Sonni baland "silkiib" ko'tarish va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo'lni orqaga tortishga	Bunda ham "sapchishni", "qadam" bilan bog'lashdagi usulni ishlatish kerak. Ammo "qadam"dan "sakrash"ga o'tish ancha sekin bajariladi, chunki bu yerda sakrovchi uzoqroq sakrash uchun treaktoriyaning ko'tarishi kerak.

	e'tibor berib, buning ketidan oyoqni faol yerga tushirib, qo'llarni siltash. 2. 3-5 qadam yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. Kuchli oyoq bilan chiziqdan depsinib "qadam" holatida uchish. Uchish oxirida oyoqni baland silkib, qo'llarni orqaga cho'zib, gavdani oldinga engashtirish. Keyin oyoqni "sidiruvchi" harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqin qo'yish va silkinch oyoqni tez oldinlatib, yuqoriga ko'tarib depsinish va "sakrash"ni bajarish. Qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 3. Qisqa (10-12 m) yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. 4. Qumli chuqurdan 4 m naridagi baland (40-50 sm) joydan ikki oyoqda depsinib, ikki hatlab sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakragandagi kabi uchib chiqib, kuchsizroq oyoqni "silkib" ko'tarish; oyoqni faol qo'yib depsinish va "sakrash"ni bajarish. 5. "Sakrash qadamlar"ni ko'p-ko'p takrorlash. 6. O'rta masofadan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.	"Qadam" holati uchish fazasida va depsinish paytida qo'l silkishga alohida e'tibor berish lozim. Bu harakatlarni o'zlashtirmay turib, 5 qadamdan naridan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash yaramaydi.
6-vazifa. Uchinchi "sakrash" texnikasini o'rgatish.	1. 11-12 m dan yugurib kelib, kuchsizroq oyoqda depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zini, uzunlikka sakrashni o'rgatishdagi kabi, to'siqlardan sakrab o'tib bajarish. 3. Kuchsizroq oyoqda juda ko'p "sapchish". 4. Kuchsizroq oyoq bilan depsinib, balandlikka sakrash.	Uchinchi sakrash texnikasi unchalik qiyin emas. Muhimi, kuchsizroq oyoq bilan kuchli depsinishni o'rgatishdir. Buning uchun ko'rsatilgan mashqlarni, ayniqsa to'siq oshish mashqlarini ko'p marta takrorlash kerak. To'siqlardan oshib mashq qilganda, talaba depsinishda tobora ko'p kuch sarflab, tobora tezroq harakat qiladi-da, uning harakat amplitudasi katta bo'ladi. Kuchsizroq oyoqdan uzunlikka tuzukroq sakrashni bilib olsa, uch hatlab sakrash ham uzunroq bo'ladi. Erga tushish texnikasini o'rgatish uzunlikka sakrashdagi kabi bo'ladi.
7-vazifa. O'rta masofadan va uzoqdan yugurib kelib, uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.	1. Uch hatlab sakrash alohida qismlarini bilib olishga, sakrash detallari va elementlarini takomillashtirishga mo'ljallangan yuqoridagi mashqlar. 2. Turli xil uzoqlikdan yugurib kelib, depsinuvchi oyoq tushgan yerdan depsinib	Belgilarga qarab sakrash – zarurat bo'lsagina, "sapchish" bilan "sakrash" nisbati to'g'ri bo'lishi uchun qo'llanadi. "Qadam"ni uzaytirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bunda "qadam" uzunligi "sapchish" to'g'ri bajarilishiga

118

	uzunlikka sakrash. 3. Shuning o'zini taxtadan yoki eni 20-40 sm zonadan depsinib bajarish. 4. Qisqa va o'rta yugurib kelib, belgilarga qarab, uch hatlab sakrash. 5. O'rta masofadan (18 m gacha) yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 6. Uzoqdan (35-40 m) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.	bog'liq ekanini unutmaslik kerak. "Sapchiganda" oyoqlar almashishi kech bo'lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkisa va uni depsinish joyiga faol qo'yilsa, "qadam" yaxshi chiqadi. "Sapchish" va "qadam" uchun belgilar sakrovchining qobiliyatiga qarab qo'yiladi (texnikani tasvirlayotganda bayon etilgan tavsiyalar qarang). Yugurib kelishni belgidan (chiziqdan) depsinuvchi oyoqni uning ustiga qo'yib boshlash kerak. Depsinish qacda bo'lganini belgilab olib, yurib kelish boshlanishi keragicha oldinga yoki orqaga suriladi. Shundan keyin 8-10 marta sakrashni tavsiya qilish kerak. Bunda har bir talaba o'z belgisidan yugura boshlashi kerak. Yugurib kelish uzunligi o'lchab olinsa, keyinchalik yana aniqlash uchun kerak bo'ladi.
8-vazifa. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish uning optimal uzunligini aniqlash. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushiradigan bo'lish.	1. To'liq yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan depsinib va bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tib ketish. 2. To'la yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 3. Uch hatlab sakrash musobaqalariga qatnashish.	Yugurib kelish texnikasini takomillashtirayotganda oxirgi 4 qadamni tezlashtirishga ko'proq e'tibor berish. Bunga yo'l kadagi oxirgi qadamlar belgisi yordam beradi. Yugurib kelish uzunligi bilan uning nazorat belgisini aniqlash uzunlikka sakrashdagiga o'xshash. Uch hatlab sakrashni o'rgatish boshidanoq taxtaga aniq tushishga odatlantira borish juda muhim. Buning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrashlarning barchasini taxtadan yoki chiziqdan depsinib bajarish kerak. O'rgatish oxirida shug'ullanuvchilar uch hatlab sakrashda o'z kuchlarini sinab ko'rishlari va erishgan natijalarini bilib olishlari kerak. Bunda "sapchish", "qadam" va "sakrash" uzunliklarini ham o'lchab olinsa, juda ham ma'qul bo'ladi. Sakrash texnikasini yanada takomillashtirish shug'ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy qanday rivojlanganiga anchagina bog'liq bo'ladi.

2.9.3. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

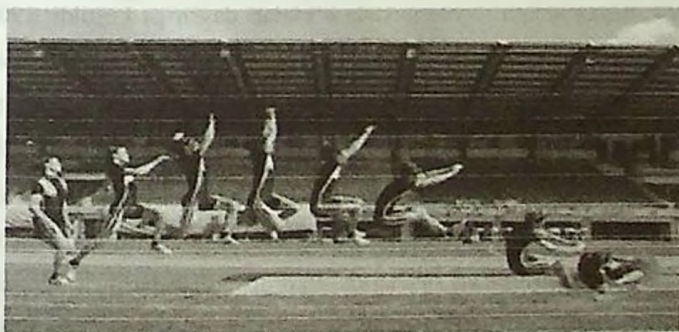
Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda xalqaro musobaqa qoidalariga ko'ra quyidagi ketma ketlikda "sapchish", "qadam" va "sakrash" bilan bajariladi. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa o'smirlarda 9 metr, ayollarda 11 metr va erkaklarda 13 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Depsinish taxtasining qalinligi umumiy 30 sm bo'lib, depsinish mumkin bo'lgan joyi oq rangda 20 sm, taqiqlovchi chiziq esa 10 sm va eni 122 sm ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi ya'ni sportchi belgilangan chiziqdan o'tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord atijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.



Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi.

- A) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;
- B) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;

- S) sakrashni salto bilan bajarsa;
- D) depsinish joyidan depsingandan so'ng yana ta'naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;
- E) yugurib kelib sakragandan so'ng qo'lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo'ysa;
- F) qumga tushgandan so'ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.



Sportchi sakrashni bajargandan so'ng u tushgan joyidan oldinga yurib chiqib ketishi kerak. Agarda depsinish tomonga yurib chiqib ketadigan bo'lsa natija hisobga olinmaydi. O'lchash ta'naning qaysi bir qismi depsinish joyiga qo'yilgan qumda qoldirilgan yaqin iz bo'yicha o'lchanadi.

Saralashda har bir sportchiga 3 tadan imkoniyat beriladi va finalga eng yaxshi natija ko'rsatgan 8 kishi tushadi. Ularga finalda ham 3 ta imkoniyat jami 6 ta urinish beriladi. Har bir urinish uchun 1 daqiqa vaqt beriladi.

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;

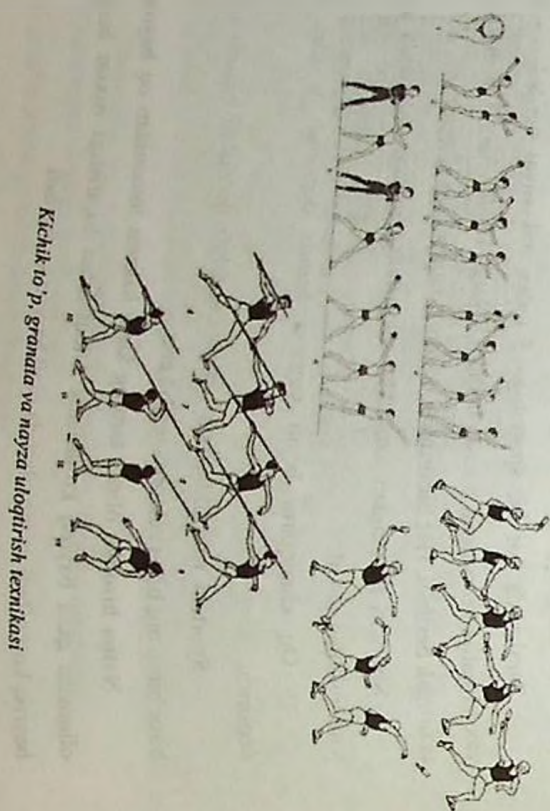
- Sportchi uzunlikka uch hatlab sakrashda qo'nishni bajarib turib ta'nani biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

Natija hisobga olinsa tumning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.

2.10. NAYZA (GRANATA) ULOQTIRISH

2.10.1. Nayza uloqtirishning qisqacha tarixi

Nayza uloqtirish bo'yicha musobaqalar qadimgi Yunonistonda o'tkazilgan. O'sha zamonlarda nayzani uzoqlikka va mo'ljalga uloqtirishgan. 1883 yil Finlandiyada, 1886 Shveysiyada, 1891 Norvegiyada musobaqalar o'tkazilgan. 1906 yil nayza uloqtirish olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritildi. 1908 yildan nayzani hozirgidek uloqtirish texnikasi joriy qilindi. 1912 yil Stokgolm Olimpiyadasida sportchilarga qadimgi Yunonistondagidek o'ng qo'lida ham chap qo'lida ham nayza uloqtirishni sinab ko'rdi. Lekin bu uloqtirishning eski usuli qo'llab quvvatlanmadi. Shu yilning o'zida jahon rekordi qayd qilindi va shvet sportchisi E.Lemning 62.32 sm rekord o'rnatdi. Shundan so'ng 17 yil o'tib E.Lundkvist tomonidan 71.01 metrga o'zgartirdi va shu tariqa rekordlar o'sib bordi. 1987 yil chexiyalik Yan Jelezni 87.66 m natija ko'rsatdi va 9 yil o'tib u 98.48 m natija bilan jahon rekordini o'rnatdi. Hozirgi kunda bu natija erkaklarda jahon rekordi hisoblanadi. Ayollarda chexiyalik sportchi Barbara Shipakova 72.28 m natija bilan jahon rekordini o'rnatdi.



2.10.2. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubi.

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.	1. Ko'rgazmali qurollardan foydalangan holda yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi asoslarini tushuntirish. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilar texnikasini kuzatish. 2. Nayza, nayza uloqtirish joyi va musobaqa qoidalarini tanishtirish.	
2-vazifa. Nayzani to'g'ri ushlash va qo'ldan chiqarib yuborishni o'rgatish.	1. Nayzani to'g'ri ushlashni ko'rsatish va tekshirib ko'rish. 2. Uloqtirish tomoniga qaragan holda nayzani bir qo'llab va ikki qo'llab oldinga, pastga va oldinga uloqtirish. 3. Yengil (200-300 gr.) xarsang tosh, tennis to'plarni yoki o'quv granatlarini uloqtirish (erkaklar uchun 500-700 gr., ayollar uchun 300-400 gr.).	Nayza ushlashni o'rta va bosh barmoq bilan ushlashdan boshlash kerak. Nayzani chiqarib yuborish bosh orqasidan, yelka orqali bajariladi. Bunda chap oyoq oldinda, o'ng oyoq esa orqada uchida turadi. YUz uloqtirish tomoniga qarab turadi. Uloqtiradigan qo'l dastlabki holatda yuqoriga ko'tarib turiladi. Keyin u nayza og'irligi ostida yengilgina orqaga cho'ziladi. Buning uchun gavda sal orqaga tashlanadi. Uloqtirish, asosan, qo'l tirsak bo'g'inining to'g'rilanishi hisobiga, oldinga-yuqoriga qaratib bajariladi. Nayzani qiya tuproq yerga otib mashq qilish qulaydir. Ushlash uslubi qanday ekaniga qarab, oldiniga nayzani, asosan, o'rta qo'l bilangina yoki ko'rsatkich barmoq bilangina tutiladi. Keyin qo'lning yelka bo'g'inida erkin harakat qilishiga, mushaklarning elastik xususiyatlaridan foydalanishga, bilak bilan panja to'g'ri harakat qilishiga va uchib chiqayotgan nayzani idora qila bilishga e'tibor beriladi. Nayzani boshqarish qanchalik o'zlashtirilganini tekshirib ko'rish uchun uni erdagi nishonga (chizilgan doira, kvadrat yoki uloqtirish chizig'iga) tashlab ko'rish kerak. Bilak va panja harakatini bila borgan sari nayza uloqtirish tobora kengroq amplitudada bajarila boradi. Gavdani orqaga tashlash va nayzani orqaga tortish endi gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib bajariladi. Keyin asosiy e'tibor oyoqlar va butun gavda prujinasimon harakatlanishiga ("kamalak" holatidan to'g'rilanishiga), bunda ko'krak bilan oldinga uloqtirayotgan qo'ldan ko'ra ilgariroq siljishga beriladi.

		Uloqtirish vaqtida oyoqni – “o'ta yozib” keyin uning ustidan olg'a o'tishga intilmoq lozim. Bu mashqda nayzani tashlash qanchalik to'g'ri ekani nayzaning uchish shiddati va aniqligi, shuningdek, yerga qanday tushganiga qarab baholanadi. Nayzaning dum qismi biron yoqqa oqgudek bo'lsa, bu tashlash noto'g'ri bo'lganini ko'rsatadi. Tosh, tennis to'pi, o'quv granatini uloqtirish bilan nayza uloqtirish almashtirib turiladi. Bu uloqtirishni ancha erkin bajarishga o'rgatish imkonini beradi.
3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini o'rgatish.	1. Yelka kamarini o'ngga burgandan keyin uloqtirish tomoniga qaragan holda turgan joydan nayza uloqtirish. 2. Shu mashqning o'zini, o'ng tomonga yarim burilib turgan holda bajarish. 3. Joydan turib granata, tosh va tennis to'pini uloqtirish.	Oxirgi kuch berishni o'rgatish turgan joydan nayza uloqtirishdan boshlanishi kerak. Birinchi mashqda yuz uloqtirish tomoniga to'g'ri qarab turgan holda nayza uloqtiriladi. Nayza uloqtirishdan oldin nayza ushlagan qo'lni erkin ravishda orqaga tortib yelka kamari o'ngga burilishi kerak. Nayzani “yelka ustidan” o'tkazishga va uni bilakni faol yozib tashlashga asosiy e'tibor beriladi. Bu murakkab harakatni bilib olish uchun har xil jismlarni sherigi (yaxshisi o'qituvchi) yordamida tashlab, oxirgi kuch berishni ko'proq taqlid qilish kerak. Bu vazifani bajarishdagi boshqa talablar oldingi vazifadagi kabi. Uloqtirish yo'nalishiga yarim burilib turgan joydan uloqtirishdagi talablar ham xuddi shunday. Shundan keyin oldindagi chap oyoqni ko'tarib, tizzasi bukik o'ng oyoqda turgan holatdan boshlanadigan harakatlarni o'rganish boshlanadi. Tashlash chap oyoqni yerga tushirish bilan bir vaqtda bajarilib, tarang chap oyoq ustidan olg'a o'tish bilan tugaydi. Oxirgi kuch berishni o'rgatishda xarsang tosh, yengil (500-600 gr.) granata, to'ldirma to'plar, barmoqlar bilan ushlanadigan moslamalar bilan bajariladigan mashqlar ishlatiladi. Granata yoki kalta (30-40 sm) tayoq uloqtirish vertikal tekislikda chiqarib yuborishni nazorat qilishga imkon beradi. Nayzani tez uloqtirib yuborishni bilib olmaganlar ko'proq uncha uzoq bo'lmagan masofadagi nishonga tosh otib mashq qilishlari kerak. Oxirgi kuch berish boshlanishida chap oyoq yerga qanday qo'yilishiga va tirsak oldinga chiqqan “kamalak” holatidan o'tishga, shuningdek, oyoqlar faol harakat qilishiga ko'proq e'tibor beriladi. Tirsak bo'g'ini lat eb

124

		qolmasligi uchun nayzani uloqtirib yuborayotganda tirsakni past tushirib bo'lmaydi.
4-vazifa. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish texnikasini o'rgatish.	1. Chalishtirma (eng so'nggidan oldingi) qadamga taqlid qilish. 2. Chalishtirma qadamdan nayza (tosh, tennis to'pi) uloqtirishni taqlid qilish va uloqtirish. 3. Nayza (tosh, tennis to'pi)ni orqaga tortgan holda yugurib kelib uloqtirish.	Yugurib kelishdan nayza uloqtirishga o'tish chalishtirma qadam vaqtida amalga oshiriladi. Buni bajarishda eng muhimi oxirgi kuch berishni yugurish bilan qo'shib olib borishda tezlikni yo'qotmay turib, snaryaddan maksimal va tez o'tib ketishdir. Chalishtirma qadamga avvalo (nayzasiz) taqlid mashqlari yordamida o'rgatiladi. buning uchun uloqtirish tomoniga yon bilan yoki yarim burilgan holda turib, bukilgan o'ng oyoqni chap oyoqqa chalishtirib, chap oyoqdan o'ng oyoqqa yengil sakrash kerak. Shundan keyin chalishtirma qadam yon tomon bilan tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq qo'yilib, tana og'irligi ko'proq o'ng oyoq ustiga joylashgan va chap oyoq oldin cho'zib ko'tarilgan, gavda bir oz orqaga tashlangan va o'ngga burilgan holatda bajariladi. Qo'l nayzasiz (keyin nayza bilan) doimo yuqorilatib orqaga cho'zilgan holatda saqlanadi. Chap oyoq yerga qo'yiladi va uloqtiruvchi nayza otishning dastlabki holatiga o'tadi. O'ng oyoq yerga tegishi paytida chap oyoqni oldinga chiqarishni bila borgan sari, yurib va yugurib kela turib chalishtirma qadam tashlashni o'rganishga o'tish kerak. Chalishtirma qadamni tezlatish uchun avvalo chap oyoqda tez depsinmoq lozim.
5-vazifa. Nayza bilan yugurish va nayzani orqaga olib borish texnikasini o'rgatish.	1. Nayzani yelka ustida ushlagan holda bir maromda va tez yugurish (50-60 m gacha). 2. Yurish va sekin yugurish paytida nayzani (tosh, tennis to'pi) orqaga tortish. 3. Shu mashqning o'zini yugurib kelishni tezlashtirayotib bajarish.	Nayza bilan yugurib kelish texnikasini oldingi vazifalarni hal qilish jarayonida bir yo'la o'rganish mumkin. Nayza bilan yugurishni o'rgatish vaqtida harakatlarni erkin bajara olish va nayzani yelka ustida ko'tarib yugurish muhim ahamiyatga egadir. Nayza ushlash og'ir bo'lmisligi uchun uchini sal yerga qaratib, qiyaroq tutish kerak. Nayzani orqaga olib borish o'ng qadam bilan boshlanib, 2 qadamda bajariladi. Nayzani orqaga olib borayotganda tezlikni pasaytirmaslik ayniqsa muhim.
6-vazifa. Nayzani yugurib kelib uloqtirishni o'rgatish.	1. Nayzani (tosh, tennis to'pi) dastlabki qisqa yugurib kelishdan (2-4 qadamdan) uloqtirish. 2. Yugurishni tezlashtirgan holda nayzani (tosh, tennis to'pi)	Qisqa yugurib kelib nayzani uloqtirishdan oldin 2-4 qadamdan uloqtirishga taqlid qilish kerak. Bu mashqlarni yengil tosh yoki tennis to'pi bilan bajarish mumkin. Orqaga olib borishni to'g'ri bajarilishini yugurib kelish uzoqligi va tezligini asta-sekin oshirib, nayzani yengil

125

7-vazifa. Nayza ulotirish texnikasi elementlarini takomillashtirish va ularni individuallashtirish: turli xil sharoitlarda to'g'ri ulotirish malakalarini mustahkamlash.	uloqtirish. 3. Belgilangan uzoqlikdan to'liq yugurib kelib nayza ulotirish.	uloqtirish bilan birga olib borish kerak. Bunda shug'ullanuvchilar diqqatini ulotirish ritmiga jalb qilish lozim: chunonchi, nayzani orqaga olib borishning boshlanishi bilan ulotiruvchining tezlanib siljishi, chalishtirma qadamga yaxshi e'tibor berish va u bilan oxirgi kuch berishni ham birga bajarish. Oxirgi kuch berishda qo'l har doim yelka ustidan o'tishi, bilak esa oldinga – yuqoriga harakat qilishi kerak. Shug'ullanuvchi yuqorida ko'rsatilganlarni, ya'ni lat eyshtidan saqlanish uchun qo'l yelka ustidan to'g'ri o'tkazishni, nayza ushlabni to'liq o'rgangandan so'ng, to'liq yugurib kelib ulotirishga o'tishi mumkin. Boshlovchi ulotiruvchilar uchun dastlabki yugurib kelish masofasining uzoqligi 8-10 yugurish qadamcha bo'lishi mumkin. To'liq yugurib kelish uzoqligi va nazorat belgilarni aniqlash uchun shug'ullanuvchilarning har biri nayzani 2-3 marta to'liq yugurib kelib ulotirishi kerak. Shundan keyin, dastlabki holatdagi oyoqlar izi, chap oyoqning birinchi qadami izi va nayzani orqaga olib borish vaqtiga to'g'ri kelgan chap oyoq izi belgilanadi. Oxirgi belgi ulotirish uchun chegaralash yoyi qarda bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. Belgilar orasidagi masofalarni o'lchab yugurib kelish uzunligini va nazorat chiziqli uchun joyini aniqlash mumkin. Keyinchalik yugurib kelish uzunligi va nazorat chiziqli joyi yugurib kelish tezligi va hadis o'rtishiga qarab o'zgarishi mumkin. Nayzani yugurib kelib ulotirishning asosiy chizmasini o'rgangandan keyin oxirgi qadamlar harakatining ritmlari (ayniqsa chalishtirma qadamning oxirgi kuch berish bilan bog'lab olib borilishi), nayzani orqaga olib borish usuli, yugurib kelish uzunligi va uning optimal tezligi aniqlashtiriladi. Shu bilan bir qatorda, oxirgi kuch berishda oyoqlar bilan zarbli depsinishni o'rganishga va oxirgi kuch berishdagi xatolarni tuzatishga ham e'tibor beriladi.
	1. Nayzani (tosh, tennis to'pi) 3-5 qadamdan yugurib kelib ulotirish. 2. To'liq yugurib kelib nayzani shamol yo'nalishiga nisbatan turli tomonga ulotirish. 3. Nayzani musobaqa qoidasiga rioya qilgan holda bor kuch bilan ulotirish va musobaqalarga qatnashish.	

2.10.3. Nayza (granata, kichik to'p) uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalar

Nayza (granata, kichik to'p) uloqtirish musobaqalari ochiq maydonlarda o'tkazilib, uloqtirish sektorlari va o'rgatish uslubiyati ham hammasida bir hilda bo'ladi.

Granataning og'irliklari yoshlar uchun 300 gr, o'spirin qizlar va ayollar uchun 500 gr, o'spirinlar va erkalar uchun 700 gr.ni, Yuqori stakanchigining uzunligi 13.3. sm, dastagining uzunligi 10.7 sm umumiy uzunligi 24 sm., dastasining diametri 3 sm., yuqori stakanchigining diametric 4.5.sm tashkil qiladi.

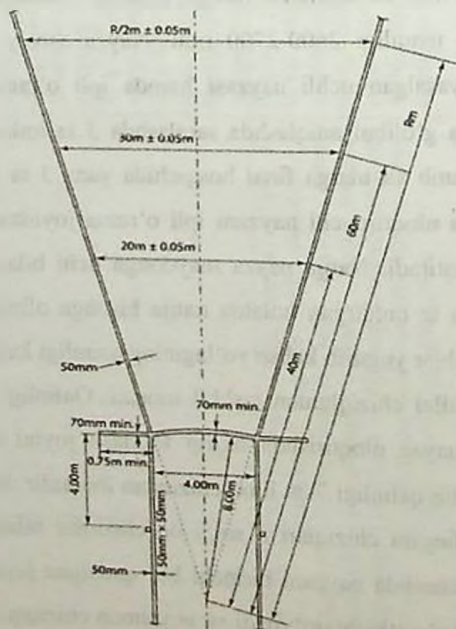
Kichik to'p (tennis koptogi) ni og'irligi 150 g.ni tashkil qiladi.

Nayzaning yosh guruhlariga ko'ra quyidagi og'irliklari va uzunliklarda bo'ladi. Qizlar uchun 500 gr, uzunligi 2000-2100 mm, ayollarda 600 gr uzunligi 2200-2300 mm. O'smirlarda 700 gr, uzunligi 2300-2400 mm. Erkaklarda og'irligi 800 gr va uzunligi 2600-2700 mm. Nayza asosiy 3 qismdan tuzilgan bo'lib, metaldan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o'ramadan iborat bo'ladi. Nayza uloqtirishda g'olibni aniqlashda saralashda 3 ta imkoniyat hamda ular ichidan 8 kishi saralanib va ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi. Nayzani uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o'rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi. Natija nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo'lgan talablar yugurib kelish yo'lagining uzunligi kamida 35-40 metr bo'lib eni 4 metrli parallel chiziqlardan tashkil topgan. Qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bilan bo'yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to'xtash joyini chegara chizig'i yoysimon shaklda bo'lib qalinligi 7sm li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning tushish joyi 29⁰s da bo'lib chegara chiziqlari 5 sm.li oq chiziqlar bilan yoki mel bilan chiziladi. Natijani o'lchashda nayzani birinchi bor qadalgan joyidan yoki qoldirgan izidan metning 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va yoysimon chiziqqa tortilib o'lchanadi. Agarda uloqtirish vaqtida yoki uchish vaqtida nayza sinib ketsa sportchiga qayta imkoniyatni amalga oshirish uchun imkoniyat beriladi agarda musobaqa qoidalarini buzmagani bo'lsa.

Granataning o'lchamlari:
og'irligi erkalarida – 700 gr, ayollarda 500 gr.
Yoshlarda - 300 gr



Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



Nayza (granata, kichik to'p) uloqtirishda yugurib kelish va nayzaning tushish joyi.

2.11. DISK ULOQTIRISH

2.11.1. Disk uloqtirishning qisqacha tarixi.

Qadimgi Yunonistonda eramizdan oldingi Olimpiya o'yinlarida disk uloqtirish bo'yicha musobaqalar ommaviy va qiziqarli bo'lib, o'sha zamonlarda disk toshdan, taxtadan, bronza va mis kabi materiallardan tayyorlangan. O'sha davrda disklar turli og'irliklarda bo'lib 1.25 kg dan 6 kg.gacha bo'lgan. Diametri 16 sm.dan 34 sm.gacha bo'lgan. Uloqtirish maxsus tosh miramir ustudidan uloqtrilgan. Uning o'lchamlari 70x80sm bo'lgan miramir tosh ustuda joyidan turib uloqtirgan. Ilk zomanaviy olimpiya o'yinlarida pentatlon ya'ni beshkurash tarkibida bo'lgan. 1897 yil AQSHda diskni doira ichida uloqtirishni boshlagan. Musobaqa qoidalariga ko'ra aylanani diametri 213 sm.ni tashkil etgan. (hozirga kelib 250 smni tashkil etadi). Ammo bu sportchilarga noqulaylik tug'dirib qoidalarni buzilishiga sabab bo'lgan. Shu boisdan 1910 yil aylana 218 metrga o'zgartirildi. 2 kg.li diskni 1908 yilgi Olimpiya o'yinlarida uloqtirila boshlandi. 1915-1925 yilgacha disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish bo'yicha turli xilda usullar tavsiya etilgan. Bular joyidan turib, bir-ikki qadam tashlab uloqtirish va aylanib uloqtirish. 1925 yildan bir yarim aylanishdan uloqtirishda uloqtirish boshlandi. Bunda sportchi uloqtirish tomonga yon tomon bilan turib bir yarim aylana turib uloqtirgan. Birinchi jahon rekordchisi bo'lib amerikalik D.Duncan 1912 yil diskni 47.58 sm.ga uloqtirgan va uning rekordi 12 yil saqlanib turdi. 1929 yil amerikalik E.Krents o'zining yangi usulida ya'ni aylanib sakrab 50.00 metrga uloqtirdi va shu tariqa disk uloqtrish bo'yicha natijlar yildan yilga o'sib borib, 74.08 metrga o'sdi. Bu natija gurmaniyalik Yurgen Shult tomonidan 1986 yil jahon rekordini o'rnatdi. Ayollarda esa 76.80 m natija Gabriela Raynsh tomonidan 1988 yil jahon rekordi o'rnatildi. Hozirgi kunda gurmaniyalik sportchilar uloqtirish turlarida etakchilik hisoblanadi.

2.11.2. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Vazifalar	Vositalar	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni diskni aylanib uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.	1. Diskni doiradan burilib uloqtirish texnikasini ko'rsatish va ko'rgazmali qurollar yordamida texnik asoslarni qisqacha tushuntirish. Eng yaxshi disk uloqtiruvchilarning texnikasini kuzatish. 2. Disk, uni uloqtirish joyi va musobaqada uloqtirishni bajarish qoidalarini bilan tanishtirish.	
2-vazifa. Diskni to'g'ri tutish va qo'ldan to'g'ri chiqarishni o'rgatish.	1. Diskni tutishni ko'rsatib berib, shug'ullanuvchilar to'g'ri tutishyaptimi, yo'qmi ekanini tekshirib ko'rish. 2. Diskni tutgan qo'l bilan silkinish va uloqtirishga taqlid qilish. 3. Diskni to'g'ri aylanishiga e'tibor berib uloqtirish.	Shug'ullanuvchilarning diskni pastga tushirilgan bo'sh qo'l bilan barmoq uchlarida qattiq changallamasdan tutishlariga e'tibor berish kerak. Dastlab diskni uloqtirish tomoniga (o'ngga) yarim doira holatida turib uloqtirish; oyoqlarni yelka kengligidan sal kengroq qo'yib, deyarli qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonlarga ochish lozim. Avvalo disk tutgan qo'lni oldinga-orqaga erkin yo'naltirib kichik ko'lamda tebranib ko'riladi. Qo'l harakati yelka kamarining sal burilishi bilan birga bajariladi. Disk tutgan qo'lni yelka bo'g'iniga ta'sir ettirmay, orqada silkitilgandan keyin diskni uloqtirish kerak. Dastlab diskni ko'rsatkich barmog'idan chiqarib, soat stryelkasi yo'nalishi bo'ylab aylantirishga o'rgatiladi. Keyin diskni ma'lum yo'nalishda uloqtirishni o'zlashtiriladi va uchish vaqtida, u samarali holatda bo'lishi uchun nimalar qilish o'rgatiladi.
3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini, ya'ni aylanishdan keyingi yakunlovchi harakatni o'rgatish.	1. Uloqtirish tomoniga yon bilan turib, diskni joydan uloqtirish. 2. Xuddi shuning o'zi, lekin uloqtirish tomoniga teskari turib. 3. Xuddi shuning o'zi, lekin uloqtiruvchi qo'l tomonidagi oyoqda turib uloqtirish. 4. Biror narsa bilan yoki hech narsasiz oxirgi kuch	Diskni to'g'ri chiqarib yuborish malakalarini o'zlashtirishiga qarab, dastlabki holatni aylanishdan keyingi oxirgi kuch berishni bajarish holatiga yaqinlashtiriladi. Buning uchun shug'ullanuvchilar avvalo oyoqlarini keng yoyib, uloqtirish tomoniga yon bilan turadilar. Disk bilan chapga-o'ngga harakat qilish asta-sekin ko'payib, yelka kamarini burish va o'ng oyoq tizzalarini bukib, gavda og'irligini unga o'tkazish bilan birga amalga oshiriladi. Harakat vaqtida

130

	berish fazasini taqlid qilish.	gavdaning oldinga yoki yon tomonga egilishini qayd etmaslik, yelka kamarining o'ngga mumkin qadar to'la burilishini (buralib ketishini) kuzatish zarur. Joydan o'ng oyoqda turib uloqtirish vaqtida, diskni o'ngga-orqaga silkitganda, chap oyoqni tayanchdan uzib, sonlar harakati bilan ortda qoldirish hamda gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazish kerak. Joydan uloqtirishni, odatdagi, burilishdan keyingi oxirgi kuch berishda, chap oyoqni yerga tushirayotib bajarish kerak. Bu shug'ullanuvchilarda o'mak olsa arziydigan oxirgi kuch berishni bajarishning eng yaxshi varianti haqida tasavvur hosil qilish imkonini beradi. Oxirgi kuch berish fazasi turli xil narsalar (rezinkali tayoq, faner raketka, daraxt shoxchasi) bilan bajariladigan taqlid mashqlari yordamida o'rgatiladi. Harakat oldinda - o'ngda yelka balandligida turgan narsani nishonga olib, yelka kamarining faol burilishi bilan boshlanadi. Shu harakatlarning o'zini disk uloqtirish usuli bo'yicha (200-400 gr. yoki undan ortiqroq og'irlikdagi tosh, 1-2 kg vazndagi rezina tayoqchasini) uloqtirish bilan tugatish mumkin. Uloqtirishga nisbatan taqlid mashqlarini ancha ko'proq takrorlash mumkin, chunki bunda qo'shimcha vaqt ayrim detallarni o'rganish, oyoq, gavda va qo'l harakatlarning mutanosibligini kuzatishga imkon beradi.
4-vazifa. Disk uloqtirish uchun aylanishni o'rgatish.	1. Turli xil tezlikda disk bilan va disksiz aylanishlar. 2. Turli xil narsalar (rezinkali va yog'och tayoqlar, daraxt shoxchasi, ip bog'langan to'p va h.k.) bilan aylanishlar. 3. Aylanish qismlarini bajarish.	Disk uloqtirish uchun aylanishlar oldingi vazifalarni hal qiluvchi mashqlar bilan parallel holda, dastlabki mashg'ulotlardan boshlab o'rgatiladi. Aylanish avvalo disksiz, keyin esa, disk yoki boshqa ushlagga qulayroq bo'lgan narsa bilan o'rgatiladi. Ayniqsa bir tomoni disk sathini qoplaydigan va ikkinchi tomonidan uning gardishi yoniga birlashtirilgan, qattiq keng tasmadan qilingan halqali diskdan foydalanish yaxshi natija beradi. Kaft halqa va disk sathi orasida joylashadi. Bunday disk bilan taqlid mashqlarini bajarib, mushaklarni chiniqtiruvchi aylanish mashqlarini tez egallab olish mumkin. Taqlid mashqlari yordamida aylanishning ayrim vaziyatlari: aylanish uchun dastlabki holat, dastlabki silkish,

		aylanishga kirish, aylanish vaqtida chap oyoqdan o'ng oyoqqa sakrab o'tish, aylanish ritmlari o'rganiladi. Aylanish texnikasining to'la bajarilishi to'g'ri yoki noto'g'riligi diskni navbatdagi uloqtirishda tekshirib ko'riladi.
5-vazifa. Diskni aylanib uloqtirish.	1. Doira ichidan diskni kichik tezlikda uloqtirish. 2. Shuning o'zini tezlashtirib va natija ko'rsatish uchun uloqtirish. 3. To'rtinchi vazifaga doir mashqlar.	Diskni aylanib uloqtirishni uloqtiruvchi aylanishga kirishni tugatgan, lekin hali ikkala oyog'i bilan tayanib turgan (108-rasmning 3-kadriga qarang) oraliqdagi dastlabki holatidan boshlashi kerak. Bunday holatda oyoqlar tagi tomonlarga ochilgan. Yelka kamari o'ngga burilgan vaqtida disk tutgan qo'l gavda orqasiga olib boriladi. Aylanishni bajarayotganda boshni va yelka kamarini chapga tez burish yaramaydi. Shug'ullanuvchilar aylanishdaturg'unlikni egallashlariga va uni oxirgi kuch berishga qo'shib bajarishni o'rganishlariga qarab, qo'lni o'ngga keng harakat qildiradigan va aylantiradigan uloqtirish yo'nalishiga yon bilan turish holatidan aylanib uloqtirishga o'tish mumkin. Agar shug'ullanuvchilar bunday dastlabki holatdan diskni aylanib uloqtirishni o'rganishga qiynalishsa, u holda aylanishni taqlid qilishga qaytish, oraliqdagi dastlabki holatdan uni bajarishni takrorlash, keyinchalik nisbatan to'xtash holatini o'zgartirib, o'ngga burilish hisobiga gavdaning dastlabki holatini yana o'zgartirish kerak bo'ladi.
6-vazifa. Turli xil sharoitlarda disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish; texnikani individuallashtirish.	1. Turli xil holatlardan diskni aylanib uloqtirish. 2. Diskni doiradan shamolga nisbatan turli xil yo'nalishlarda uloqtirish. 3. Ilgari aytilgan mashqlar. 4. Natija uchun disk uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.	Burilib uloqtirishning asosiy chizmalari o'zlashtirilgandan keyin, texnikadagi ayrim kamchiliklarni tuzatishga, shuningdek, burilib uloqtirish chizmasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega bo'lmasa ham samarali uloqtirish imkonini beradigan jismlarni o'rganishga kirishiladi. Aylanishga kirish va oxirgi kuch berishda oyoqlarni faol harakat qildirishni o'rganishga alohida ahamiyat berish kerak. Har bir uloqtiruvchi aylanishdan oldingi dastlabki holatning eng yaxshi variantini topishi va oyoqlarni faol, o'z vaqtida almashtirishga intilishi lozim. Shu bilan bir qatorda oxirgi kuch berish vaqtida harakatlarini tezlashtirishga yordam beradigan uslublarni izlashi kerak.

2.11.3. Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalarini.

Disk uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o'tkazilib, nayzaning yosh gurnulariga ko'ra quyidagi og'irliklari bo'ladi. Disk uloqtirish joyi aylanishning diametri 250 sm ni tashkil etadi. Diskning tushish joyi chegarasi $34,92^{\circ}$ S da bo'lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik va lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Disk uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi diskni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.lik qalinligi 5 sm.lik oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

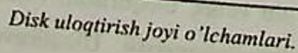
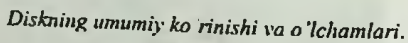
Diskning og'irligi. O'smir qizlar 750 gr, ayollar 1 kg, o'smirlar uchun 1,5 kg, o'spirinlar uchun 1,750 kg, erkaklarda 2 kg.



Disk uloqtirishda aylanish texnikasi
(O'zbekiston chempioni Sevelana Proshkina)

Disk uloqtirish musobaqalarida g'olbni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi. Har bir urinishga 1 daqiqa beriladi. Disk uloqtirishda natijani o'lchash diskning birinchi bor iz qoldirgan joyiga metrling 0 ko'rsatkichi qo'yiladi va aylana markaziga tortilib sigmentda natija ko'riladi. Uloqtirishda quyidagi holatlarda disk natijalari hisobga olinmaydi: chegara chiziqlaridan chiqib ketisa, uloqtiruvchi sigmentni bosib olsa yoki o'tib ketisa, uloqtirishni bajargandan so'ng 75 sm.lik chiziqlarga rioya qilmasa hisobga olinmaydi. Uloqtiruvchi diskni uloqtirish vaqtida disk chegara to'slig'iga tegib uchib ketisa ham natija hisobga olinadi. Uloqtiruvchi

100% ☐ 75% ☐ 50% ☐ 25% ☐ 0% ☐



2.12. YADRO ITQITISH

2.12.1. Yadro itqitishning qisqacha tarixi.

Yadro itqitish yengil atletikaning zamonaviy musobaqalar o'tkaziladigan turi sifatida shotlandlarning "toshni yelkadan masofaga itqitish" deb ataladigan xalq o'yinidan kelib chiqqan. 16 ingliz funti og'irligidagi (7,260 kg) tosh yoki temir, yoxud qo'rg'oshindan yasalgan yadro 7 ingliz funtiga teng o'lchamdagi (2,135 m) zarb bilan yugurib kelish maydonchasidan itqitilgan. Yugurib kelish uchun maydoncha ikkita parallel chiziq bilan, kvadrat yoki aylana chiziqlari bilan chegaralangan.

1866 yili Angliya birinchiligi g'olibi Frazer ko'rsatgan natija (10,62 m) yadro itqitish tarixidagi dastlabki muvaffaqiyatlardan biri hisoblanadi, ayrim mualliflar yadro itqitish bo'yicha jahon miqyosidagi yutuqlar ro'yxatini 1867 yilgi Angliya chempionatida muvaffaqiyat qozongan Dj.Stounning natijasi bilan (11,12 m) boshlaydilar. Biroq, bulardan ancha ilgari davr musobaqalarida ko'rsatilgan natijalar to'g'risidagi ma'lumotlar ham mavjud. Masalan, IAAF statistik ma'lumotnomasida 1827 yilda yadro itqitish bo'yicha professionallar orasida bo'lib o'tgan musobaqalardagi yutuqlar qayd etilgan – ingliz professional itqituvchisi Vilyam Gotfelou 11,43 m ko'rsatkich bilan g'olib chiqqan. O'sha davrdagi eng yuqori ko'rsatkich Xaris Ballaynning natijasi bo'lib, u 12,55 m ga teng edi (1842 y.). Kembrij shahri (Angliya) talabalari orasidagi musobaqa yakunlari havaskor sportchilarning muvaffaqiyatlari haqida ma'lumot beradi. Sport kolleji talabasi Xig Vilyams 1859 yil musobaqalarida 10,72 m natija bilan g'olib deb topildi, 1860 yilda esa Kembrij universiteti talabasi sifatida yadro itqitish musobaqalarida 10,97 m ko'rsatkich bilan g'alabaga crishdi.

Yadro itqitish bo'yicha ko'rsatkichlarning rivojlanib borish yo'li 1-jadvalda aks ettirilgan.

Xalqaro yengil atletika federasiyasi IAAF o'zi tashkil etilgan 1912 yildan boshlab jahon rekordlarini rasmiy ravishda qayd etib bordi. U IAAFga asos solinganidan keyin jahon yengil atletikachilari erishgan eng oliy yutuqlarni rekord sifatida tan ola boshladi.

	bajarish.	Yadroni joyda turib itqitishni o'zlashtirgandan keyin itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishni o'rgatishga o'tiladi. Dastlabki holat asta-sekinlik bilan o'zgartirilib, gavdani o'ngga itqitish tomoniga orqa bilan turish holatigacha buriladigan bo'ladi. Sonlar keng kerilgan bo'lib, o'ng oyoq boldiri maksimal darajada tana ostiga tortiladi, tayanish oyoq uchida bo'ladi. Bu mashqdan keyin chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda orqa bilan turgan holatdan itqitishga navbat keladi. Itqitishga tayyorlanish (oyoqni yuqoriga silkish) uchun gavdani oldinga engashtirib, o'ng oyoq soni bilan tizzani to'rtayanch oyoq uchiga o'tguncha olg'a chiqariladi. Itqitish chap oyoqni yerga tushirishdan boshlanadi. Bu mashq oldingidan qiyinroq, lekin sapchishdan keyin oxirgi kuch berish fazasini bajarishga ancha yaqin. Shuning uchun mashg'ulotlarda bu mashqni bevosita sapchib itqitish oldidan qo'llash kerak. Shug'ullanuvchilar harakatning umumiy chizmasini o'rganib olgandan keyin ularning e'tibori ikkala oyoqda tez va o'z vaqtida deqsinsagina mumkin bo'lgan – sakrab oyoqlarni faol almashtirishga qaratiladi. Oyoqlar faol almashayotganda, oyoqlar yerdan barvaqt uzilmasligiga e'tibor berish kerak. Yelka kamarini itqitish yo'nalishi tomonga burilib olgandan keyingina o'ng oyoq yerdan uziladi. Chap oyoq esa yadro uchib chiqishi bilan birga yerdan uziladi. Oxirgi kuch berishda yadro maksimal tezlanishga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun oxirgi kuchlanishni bir tekis tezlik bilan bajaruvchi shug'ullanuvchilar ataylab tezlantirib itqitishlariga erishish zarur. Itqitishning yo'nalishini nazorat qilib turish uchun yadroni yuqoridagi mo'ljal (daraxt shoxi, baland ustunchalarga qo'yilgan planka yoki arqon va h.k.) ustidan o'tkazib itqitish yoki uzoqroqdagi mo'ljal tomonga yo'naltirib itqitishning ko'p foydasi bor. Shug'ullanuvchilarda tananing ayrim qismlari harakati bir-biriga mos tushishi haqida tushuncha hosil qilish uchun oxirgi kuch berishni yengil yadro bilan yoki yadrosiz taqlid qilish, shuningdek, silkinish vaqtida yadroni itqitib yuborishdagiga teskari, harakat qilish – "teskani yurish" foydalidir. Bunday silkinishni yadro uchib chiqayotgan eng oxirgi paytda uloqtiruvchi o'tadigan holatdan boshlash kerak. Shu holatdan o'ng qo'l bukilib, yelka kamarini o'ngga burib, tasvirlangan oxirgi zo'r berishga binoan yadroni darhol itqitib yuboriladi. Itqitish vaqtida tana va yadroni idora qilishni (tana og'irligidan, mushaklar elastikligidan, oyoqlar kuchidan, tezlanishdan va harakatlarni erkin bajarishdan foydalanishni) takomillashtirish uchun og'irligi xar xil yadro va toshlarni itqitish yoki otish; ko'krak oldidan bir va ikki qo'llab oldinga itqitish; ikki qo'llab yuqoriga va pastdan oldinga itqitish; ikki qo'llab yuqoriga va pastdan ko'tarib, orqaga kalladan oshirib itqitish, yadroni bosh orqasidan ko'tarib, oldinga itqitish qo'llaniladi. Ko'rsatilgan mashqlar tegishli mushak guruhlarining rivojlanishiga ko'maklashadi va shu bilan
--	-----------	--

138

		texnikani o'rganish jarayoni ham tezlashadi.
4-vazifa. Sapchib ketishni o'rgatish.	1. Itqitish yo'nalishiga orqa o'g'irgan holda oldinga engashib, chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda yadrosiz sapchishlar. 2. Sapchishga tayyorlanish mashqlari va oyoqni silkib, ketidan sapchib ketish.	Taqlid mashqlari yordamida sapchishni o'rgatish oldingi vazifalarni hal etish bilan parallel bo'laveradi. O'ng oyoqda sapchishning to'g'ri bajarilishini his etish uchun uni sherik yordamida bajarish kerak. Sherik (murabbiyning o'zi bo'lgani yaxshi) sapchimoqchi bo'lgan shug'ullanuvchining orqaga uzatilgan chap oyoqidan tutib, sapchishni gorizontali yo'naltirib ohista tortadi. Shug'ullanuvchi tortish kuchidan foydalanib, o'ng oyoqda sapchib, shu oyoqqa tushadi-da, uchini yerga qo'yib, boldirini chap oyoqqa yaqinlashtiradi. Sherik yordamida va sherigsiz sapchish seriya-seriya qilib, har gal 3-5 martadan bajariladi. O'ng oyoqda qattiq deqsinsmaslik kerak, aks holda sapchish juda yuqori bo'lib ketib, uzoqqa borib tushiladi. Shu bilan birga chap oyoqni yaxshi silkib, o'ng oyoqni yaqinlashtirishni ham o'rgatish kerak. Sapchishga tayyorlanishdan boshlab, to'rtayanch tushguncha gavda og'irligi o'ng oyoqda bo'lishiga alohida e'tibor berish kerak.
5-vazifa. Yadroni sapchib itqitish texnikasini o'rgatish.	1. Yengil va me'yordagi yadrolarni sapchib itqitish. 2. Yadroni sapchib itqitishni taqlid qilish. 3. Musobaqa qoidalariga rioya qilib, doira ichidan yadro itqitish. 4. Yadro itqitishdan chamalashlarda ishtirok qilish.	Yangi shug'ullana boshlaganlar har mashg'ulotda yadroni turgan joydan itqitishlari (oxirgi kuch berishni bajarishlari) va sapchishni taqlid qilishlari kerak. Dastlab qisqaroq (40-50 sm) sapchigan yaxshi, chunki sapchish qisqaroq bo'lsa, itqitish sapchishga ravonroq ulanib ketadi. Shug'ullanuvchilar sapchish vaqtida yelka kamarini dastlabki holatda saqlashlariga, sapchish bilan oxirgi kuch berish ulanib ketishiga, shuningdek, oxirgi kuch berish paytida harakatlarni tezlantira olishlariga erishmoq kerak. Baland sapchib yuborilsa, yerga tushganda gavdaning past tushishi ko'payib ketadi-da, natijada oxirgi kuch berishdan oldingi harakat uzoq-yuluq bo'lib qoladi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib olgandan keyingina oxirgi kuch berishni boshlashga intilish ham yomon ta'sir ko'rsatadi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib dastlabki holatda turgan joydan yadro itqitib mashq qilish ta'sirida ham shunday bo'lishi mumkin. Sapchigandan keyin tanaffus bo'lib qolmasligi uchun sapchish balandlab ketmasligi, qisqaroq bo'lishi va sakrovchi sapchishdan keyingi oyoq harakatlarini ustalik bilan bajaradigan bo'lishi kerak.
6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va individual xususiyatlarni aniqlash.	1. Doirada turib turli xil og'irlidagi yadrolarni itqitish. 2. Yuqorida sanab o'tilgan mashqlarni bajarish. 3. Yaxshi natija ko'rsatish uchun yadro itqitish.	Yadroni sapchib itqitish texnikasi asoslarini o'zlashtirayotganda xatolarni tuzatib, oldin uddalab bo'lmagan texnika detallarini o'rganib olishga urinib ko'rish kerak. Bu detallar odatda snaryad uzoqroq uchishi uchun sapchishni kattaroq tezlikda va oxirgi kuch berishga ulab bajarishga intilishga bog'liq bo'ladi. Oxirgi kuch berishda va yadro itqitishni kerakli ritmda to'liq bajarishda oyoqlar, gavda va qo'llarning faol, bir-biriga mos ishlashiga alohida e'tibor berish kerak bo'ladi. Yadroni umuman va ayniqsa oxirgi kuch berishda eng ko'p tezlanish bilan itqitishga imkon beradigan boshqa vositalarni topishga ham harakat qilish kerak.

139

2.12.3. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalari

Yadro itqitish bo'yicha musobaqalar maxsus chimli yoki iz qoldiradigan qumli joylarda o'tkaziladi. Yopiq inshootlarda esa rezina qoplamali maxsus joylarda o'tkaziladi.

Yadroning og'irliklari yosh guruhlariga qarab quyidagicha bo'ladi qizlar uchun 3 kg o'spirin qizlar va ayollar uchun 4kg, o'smirlarda 5 kg, o'spirinlarda 6 kg erkaklar(kattalar)uchun 7.260 kg.ni tashkil etadi.

Yadro itqitish joyi aylanasiining diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi 34.92° S da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.



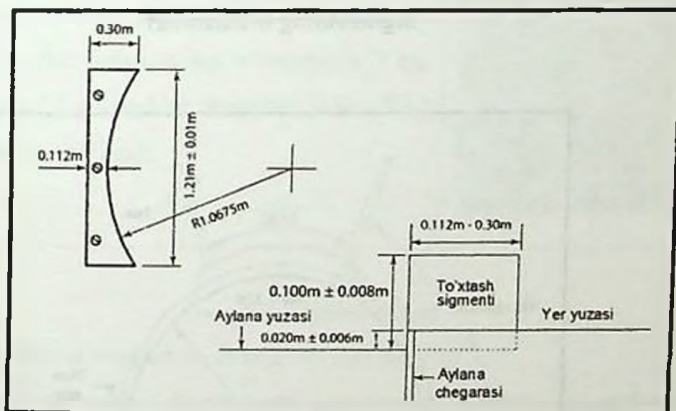
Yadro itqitishda sapchish va yadroni ushlash holati

Yadro itqitish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

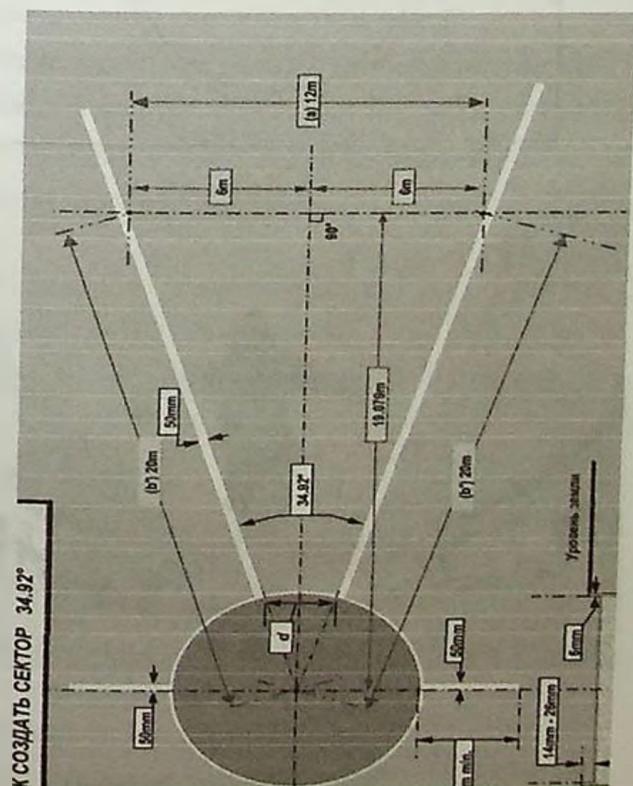
Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko'tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko'tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko'tariladi.



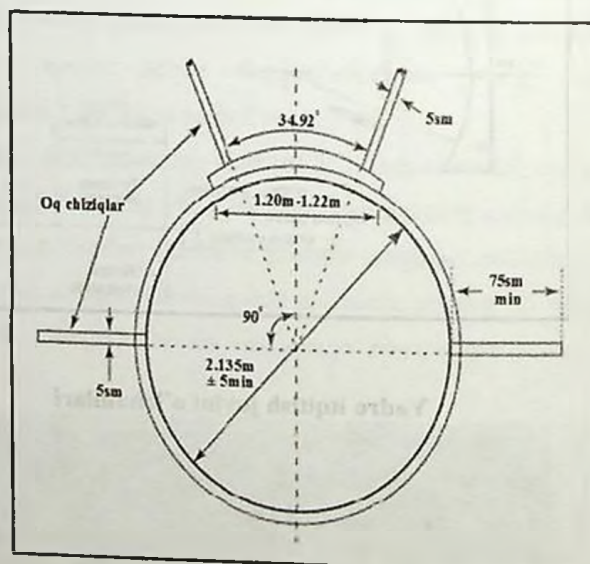
Yadro itqitish sigmenti.



Yadro itqitish joyini o'lchamlari



Sigmentning o'lchamlari



Yadroning og'irliklari yosh guruhlariga qarab quyidagicha bo'ladi qizlar uchun 3 kg, o'smir qizlar va ayollar uchun 4 kg, o'smirlarda 5 kg, o'spirinlarda 6 kg, erkaklar (kattalar) uchun 7 kg 260 gramni tashkil etadi.



Nazorat savollari

1. Sportcha yurishning rivojlanish tarixini so'zlab bering?
2. Sportcha yurish bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa masofalarini sanab bering?
3. Olimpiya o'yinlari dasturidan erkaklar va ayollar uchun sportcha yurish masofalarini aytib bering?
4. Qisqa masofalarga yugurish masofalarini sanab bering?
5. Qisqa masofalarga yugurishning jaxonda rivojlanishini aytib bering?
6. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish vazifalar ketma-ketligini sanab bering?
7. Qisqa masofalarga yugurish musobaqa qoidalari haqida gapirib bering?
8. O'rta masofalarga yugurish texnikasi va musobaqa qoidalari to'g'risida ma'lumot bering?
9. Kross yugurish musobaqasi qanday joylarda o'tkaziladi?
10. Estafetali yugurish turlarini sanab bering?
11. G'ovlar osha yugurishni rivojlanish tarixini gapirib bering?
12. G'ovlar osha yugurish masofalarida g'ovlarni qo'yilish soni va balandligi haqida ma'lumot bering?
13. Balandlikka sakrash turini va usullarini rivojlanish bosqichlari?
14. Balandlikka sakrash joyiga bo'lgan talablarni aytib bering?
15. Uzunlikka sakrash turini va usullarini rivojlanish bosqichlari?
16. Uzunlikka sakrash joyiga bo'lgan talablarni aytib bering?
17. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashning rivojlanish tarihi?
18. Yengil atletik uloqtirish snaryadlarini sanab bering?
19. Nayza uloqtirish bo'yicha jaxon rekordini ayting?

20. Nayza uloqtirishda erkaklar va ayollar nayzasiga bo'lgan talablarni ayting?
21. Disk uloqtirish joyiga bo'lgan talablar qanday?
22. Disk uloqtirishda musobaqa qoidalarini gapirib bering?
23. Yadro itqitishni rivojlanish tarixi?
24. Yadro itqitish usullarini sanab bering?
25. Yadro itqitish joyiga bo'lgan talablar qanday?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y.
2. Ozolin N.G. /Yengil atletika. darslik – T. 1971 y.
3. Rafiyev H. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. 2012.
4. Normurodov A. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi/o'quv qo'llanma –T. 2011.
5. IAAF Competition rules 2018-2019 (Musobaqa qoidalari).
6. Andris E.R., Qudratov R.K /Yengil atletika: Uslubiy qo'llanma. -T.: O'zDJTI, 1998. -122 b.
7. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika"/darslik T: 2018y

Internet saytlari:

uzathletics.uz

iaaf.org

III BOB. YENGIL ATLETIKA BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

(Na'munalar)

3.1. Musobaqa nizomi

"KELISHILGAN"
O'zbekiston yengil atletika
federatsiyasi bosh kotibi
Ruzamuxamedov K.F.
_____ 2019 y.

"KELISHILGAN"
Yengil atletika bo'yicha
ROSMM direktori
N.T.To'xtaboyev
_____ 2019 y.

"TASDIQLAYMAN"
O'zDJTSU rektori
M.R.Boltaboyev
_____ 2019 y.

14-YANVAR "VATAN HIMOYACHILARI KUNI" MUNOSABATI BILAN O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIIYA INSTITUTINING FAXRIY TALABASI S.V.NICHIPURENKO XOTIRASIGA BAG'ISILANGAN YENGIL ATLETIKA BO'YICHA OCHIQ TURNIR

NIZOMI

1. Maqsad va vazifalari.

- yoshlar qalbiga jasurlik, mardlik, ona-yurtga sadoqat, insoniy fazilatlarini singdirish;
- yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini keng ko'lamda targ'ib qilish;
- yoshlarni mehnat va vatan mudoofasiga tayyorlash va ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
- terrorchilarga qarshi kurashda halok bo'lgan mard va jasur Vatan himoyachilarini hotirlash.

2. Musobaqaning o'tkazish joyi va vaqti.

Musobaqa 2019 yilning 14 yanvar kuni soat 9⁰⁰ da Chirchiq shahridagi O'zDJTSU yengil atletika yopiq binosida o'tkaziladi.

3. Musobaqani o'tkazishga rahbarlikni O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, "SKUF" sport klubi, Yengil atletika nazariyasi va uslubi katedrasi, O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi hamda yengil atletika bo'yicha ROSMM hamkorligida o'tkaziladi.

4. Musobaqada ishtirok etuvchi va qatnashuvchi jamoalar.

Musobaqada Oliy o'quv yurtlari talaba yoshlari, BO'SM, Yengil atletika va sport o'yinlariga ixtisoslashgan BO'SM tarbiyalanuvchilari, Olimpiya zahiralar kolleji o'quvchi yoshlari, muassasa va tashkilotlar hodimlari shaxsiy birinchilikda qatnashadilar.

5. Musobaqada ishtirok etish talabnomalarini topshirish shartlari.

Musobaqada ishtirok etish uchun jamoalar rahbariyati musobaqa mandat hay'atiga O'zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubi katedrasiga belgilangan tartibda jamoa rahbariyati hamda shifokor tomonidan tasdiqlab berilgan "Talabnoma" hamda sportchining

shaxsiy varaqasini taqdim etishi, shaxsiy birinchilikda ishtirok etuvchilar o'ziga tegishli hujjat, shaxsiy varaqasida shifokor ruxsati bilan mandat hay'atiga topshirishi shart.

6. Musobaqa dasturi.

Erkaklar: 60 m., 200 m., 800 m., 3000 m, 60 m. g'ovlar osha yugurish ($h=106.7$), uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va yadro itqitish;

Ayollar: 60 m., 200 m., 800 m., 3000 m, 60 m. g'ovlar osha yugurish ($h=84$), uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash va yadro itqitish.

Musobaqa dasturi 1 ilovada.

7. G'oliblarni aniqlash.

Har bir ishtirokchi musobaqa dasturdagi turlarning ikkitasida ishtirok etishi mumkin.

Musobaqa faqat shaxsiy birinchilik bo'yicha eng yuqori natijalariga ko'ra I, II, III o'rinlar bilan aniqlanadi.

8. Musobaqa g'oliblarini mukofotlash.

Musobaqa dasturining har bir turida I o'rinni egallagan sportchilar qimmatbaho sovg'a va medal I darajali diplom bilan taqdirlanadilar. Turlarda II va III o'rinni egallagan sportchilar II va III darajali diplomlar va medallar bilan taqdirlanadilar.

9. Musobaqa ishtirokchilari va jamoalarni qabul qilish.

Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish O'zDJTSU Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası professor-o'qituvchilari zimmasiga yuklatiladi. Jamoa vakillari, murabbiylar va sportchilarning kelib ketishi harajatlari o'z hisobidan amalga oshiriladi.

Izoh: Musobaqa ishtirokchilarining ko'krak raqamlari bo'lishi shart.

MUSOBAQA DASTURI

14-yanvar 2019 yil

O'zDJTSU yengil atletika manevi

Ayollar	Erkaklar
10:30 – 60 m. g'/o yugurish, final	10:40 – 60m. g'/o yugurish, final
10:50 – 60 m yugurish dastlabki bosqich	11:10 – 60 m yugurish dastlabki bosqich
11:30 – 800 m masofaga final yugurishi	11:45 – 800 m masofaga final yugurishi
12:00 – MUSOBAQANI TA'NTANALI OCHILISHI	
12:30 – 60 m masofaga final yugurishi	12:40 – 60 m masofaga final yugurishi
12:50 – 3000m masofaga final yugurishi	13:10 – 3000m masofaga final yugurishi
13:35 – 200m masofaga final yugurishi	13:50 – 200m masofaga final yugurishi
Sakrash	
11:00 – uzunlikka sakrash	13:00 – uzunlikka sakrash
14:00 – balandlikka sakrash	15:00 – balandlikka sakrash
Itqitish	
11:00 – yadro itqitish	12:20 – yadro itqitish

16:00 da g'olib va sovrindorlarni taqdirlash

16:30 da musobaqani yopilishi

Mandat hay'ati: O'zDJTning "Yengil atletika nazariyasi va uslubiati kafedrasida 2019 yilning 12 yanvar kuni soat 9:00 – 16:00 gacha talabnomalar qabul qilinadi. Mandat hay'ati jamoa rahbarlari bilan 16:00 da yig'ilish o'tkaziladi.

Manzil: Chirchiq shahri Sportchilar ko'chasi 19 uy, O'zDJTSUning "Yengil atletika nazariyasi va uslubiati kafedrası

Musobaqa bosh hakami

Birinchi toifali hakam:

I.I.Mirzatillayev

3.2. TALABNOMA VA SHAXSIY VARAQALAR

“TASDIQLAYMAN”
O‘zDJTSU “SKUF” klubi raisi
_____ Q.Usmonov

Yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston ochiq chempionatiga “SKUF” klubi nomidan TALABNOMA

T/R	Sportchining FISH	Viloyat, shahar	Tug‘ilgan yili	Tur	Razryadi	Ko‘krak nomeri	Sog‘ilg‘i haqida ma‘lumot
1							
2							
3							

Bosh shifokor: Yarashova K.B.
Bosh murabbiy: Aqmonov B.O.

SHAXSIY VARAQA

O‘ZBEKISTON YENGIL ATLETIKASI FEDERATSIYASI

ISHTIROKCHI VAROG‘I

400m
TUR

ERKAR
JINSI

525
KO‘KRAK NOMERI

Anvar Sarimsakov
ISM FAMILIYASI

1997
TUG‘ILGAN SANASI

177/73
BO‘YI/OG‘IRLIGI

SUN
RAZRYAD

Toshkent
VILOYAT, SHAHAR

Talaba
SPORT JAMIYATI

O‘zDJTSU
BO‘SM, IBO‘SM, OZIMI, OTM

Kirsanov I.A.
MURABBIYNING FISH

ENG YAXSHI		48.50			NATIJA
Sana	Natija	Razryad	O‘rin	Ochko	

3.3. Musobaqa qaydnomalari
O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
MUSOBAQA QAYDNOMASI
O'ZBEKISTON OCHIQ CHEMPIONATI

O'YeAF stadioni

Musobaqa kuni 10 iyun 2018 y

Toshkent sh

Boshlanish vaqti: 9.00

Tur: 100 m (qisqa masofalar uchun)

Dastlabki bosqich

Erkaklar

№	Sportchining FISH	Tugil. yil	Viloyat, shahar	Ko'krak nomeri				O'rin
	1 guruh							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
	2 guruh							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
	3 guruh							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
	4 guruh							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Katta hakam (finishda) _____

Katta xronometrist _____

Hakamlar _____ Kotiba _____

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

MUSOBAQA QAYDNOMASI

O'ZBEKISTON OCHIQ CEMPIONATI

O'YeAF stadioni

Musobaqa kuni 10 iyun 2018 y

Toshkent sh

Boshlanish vaqti: 10.00

Tur: O'rta va uzoq masofalar uchun

Dastlabki bosqich

Erkakalar

№	Sportchining FISH	Tugil. yil	Viloyat, shahar	Ko'krak nomeri				O'rin
	1 guruh							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	2 guruh							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
	3 guruh							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Katta hakam (finishda)

Katta xronometrist

Hakamlar

Kotiba

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

MUSOBAQA QAYDNOMASI
O'ZBEKISTON OCHIQ CHEMPIONATI

Musobaqa kuni 10 iyun 2018 y

O'YeAF stadioni

Toshkent sh

Boshlanish vaqti: 11.00

Tur: Yugur'ib kelib uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun

[illegible]

Kaita hakam

Hakamlar

koriba

Nazorat savollari

1. Musobaqa nizomi deganda nimani tushunasiz?
2. Musobaqa nizomida musobaqa darajasiga qarab nechta band bo'ladi va ulami aytib bering?
3. Musobaqa talabnomasida nimalar aks etirilladi?
4. Musobaqa ishtirokchisi uchun shahsiy varaqa qanday to'ldiriladi?
5. Yengil atletika bo'yicha musobaqada hakamlar tarkibini sanab bering?
6. Musobaqa dasturini nimalar haqida ma'lumotlar beriladi?
7. Musobaqa qaydnomalarini to'ldirish tartibini aytib o'ring?
8. Balandlikka sakrashda qaydnomada qanday belgilar qo'yiladi?
9. Musobaqa smetasi haqida nimalarni bilasiz?
10. Musobaqalar qanday darajalarga bo'linadi.?

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Shakirjanova K.T. "Yengil atletika bo'yicha musobaqa qoidalari". T:2007 y.
2. Normurodov A.N. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" 2011 y.
3. IAAFning musobaqa qoidalari 2018-2019y.

Internet saytlari:

uzathletics.uz

iaaf.org

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi, rivojlanish bosqichlari va rekordlari.....	7
1.1. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi.....	7
1.2. Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari.....	12
1.3. O'zbekiston, Osiyo va Jahon rekordlari.....	30
II-BOB. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish uslubiyati va musobaqa qoidalari.....	35
2.1. Sportcha yurish.....	35
2.1.1. Sportcha yurishning qisqacha tarixi.....	35
2.1.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	38
2.1.3. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	40
2.2. Qisqa masofalarga yugurish.....	42
2.2.1. Qisqa masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.....	42
2.2.2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	45
2.2.3. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari.....	48
2.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish.....	64
2.3.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.....	64
2.3.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	68
2.3.3. O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	70
2.4. Kross yugurish.....	71
2.4.1. Kross yugurishning qisqacha tarixi.....	71
2.4.2. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	72
2.4.3. Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	73
2.5. Estafetali yugurish.....	77
2.5.1. Estafetali yugurishning qisqacha tarixi.....	77
2.5.2. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	79
2.5.3. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	81
2.6. G'ovlar osha yugurish.....	84
2.6.1. G'ovlar osha yugurishning qisqacha tarixi.....	84
2.6.2. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	86
2.6.3. G'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	87
2.7. Balandlikka sakrash.....	90
2.7.1. Balandlikka sakrashning qisqacha tarixi.....	90
2.7.2. Balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	92
2.7.3. Balandlikka "Fosberi flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	93
2.7.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	94
2.8. Yugurib kelib uzunlikka sakrash.....	105
2.8.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning qisqacha tarixi.....	105
2.8.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	106
2.8.3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	113

2.9. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash.....	115
2.9.1. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashning qisqacha tarixi.....	115
2.9.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	116
2.9.3. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.....	120
2.10. Nayza (granata) uloqtirish.....	122
2.10.1. Nayza uloqtirishning qisqacha tarixi.....	122
2.10.2. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	123
2.10.3. Nayza (granata, kichik to'p) uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	127
2.11. Disk uloqtirish.....	129
2.11.1. Disk uloqtirishning qisqacha tarixi.....	129
2.11.2. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	130
2.11.3. Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	133
2.12. Yadro itqitish.....	135
2.12.1. Yadro itqitishning qisqacha tarixi.....	135
2.12.2. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.....	137
2.12.3. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalari.....	140
III bob. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish...	145
3.1. Musobaqa nizomi.....	145
3.2. Talabnoma va shahsiy varaqalar.....	148
3.3. Musobaqa qaydnomalari.....	149
Adabiyotlar ro'yxati.....	155

