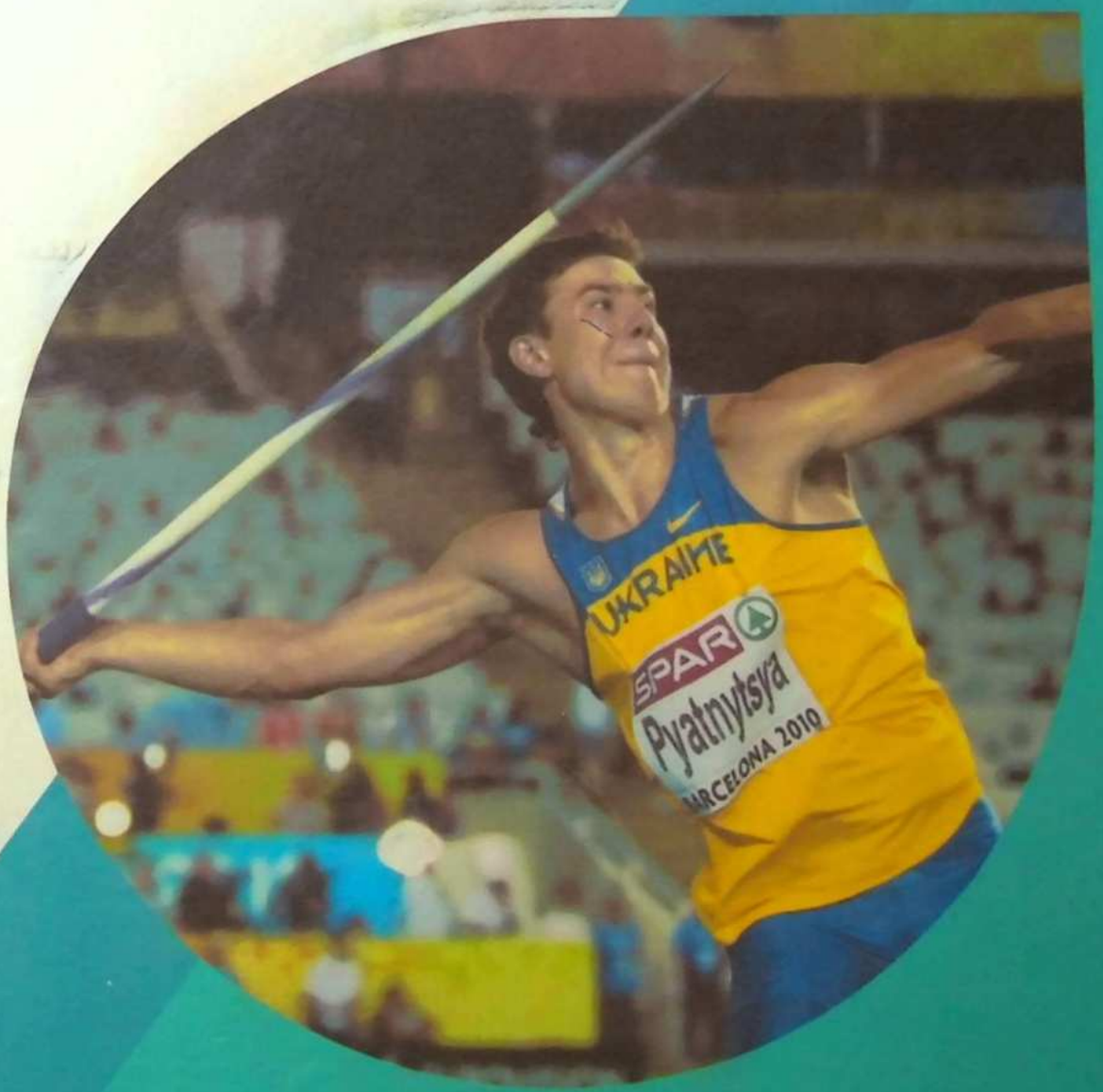
7A2
Ya-14

YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI "YENGIL ATLETIKA"



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

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI “YENGIL ATLETIKA”

Darslik

CHIRCHIQ - 2018

Jn 2274/176

UO‘K: 796.42
KBK: 75.711
Ya 45

Ya 45 Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 376 b.

ISBN – 978-9943-5307-3-7

Ushbu darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyati ta’lim yo‘nalishi talabalariga mo‘ljallangan bo‘lib, darslikda yengil atlitika fanini fan sifatida o‘rni, maqsadi, vazifalari, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish turlari texnikasini o‘rganish uslubiyati, musobaqa qoidalari, o‘rnatilgan rekordlarning qiyosiy tahlili va umumta’lim maktablarida yengil atletika turlarini o‘qitilishi, yengil atletika bo‘yicha dars ishlanmalarini tuzilishini va darslarni tashkil etish yoritib berilgan.

Данный учебник рекомендован для изучения студентами по направлению образования: «Спортивная деятельность» в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. В учебнике по легкой атлетике раскрывается роль предмета, его цели и задачи. Подробно рассматриваются: техника ходьбы, бега, прыжков, метаний. Дана методика обучения, анализ правил соревнований, и методика отбора по видам легкой атлетики. Описано развитие легкой атлетики и структура организации урока.

This is the Uzbek State Universite of Physical Education and sports activities for students in the direction of education, athletics, and the role of science as a subject in the handbook, goals, objectives, walking, running, jumping, throwing the types of equipment, training methodology, comparative analysis of the competition rules, set records and secondary schools athletics types of training, athletics development of the structure and organization of lessons, shed light on the course.

UO‘K: 796.42
KBK: 75.711

Mualliflar jamoasi:

H.T.Rafiyev – professor, p.f.n.
M.S.Olimov – kafedra mudiri, p.f.n., dotsent
K.T. Shakirjanova – professor, p.f.n.
L.V.Smurigina – dotsent, p.f.n.
N.T.To‘xtaboyev – dotsent, p.f.n.

Katta o‘qituvchilar

I.D.G‘aniboyev, I.R.Soliyev, A.M.Baratov, K.F.Ruzamuxamedov, T.R.Rasulova, V.V.Ivanova-Tyurina,

O‘qituvchilar

G‘.S.Xo‘jamkeldiyev, B.Sh.Haydarov, Sh.A.Abdiyev, B.O.Aqmonov, M.V.Ivanov-Tyurin, I.I.Mirzatillayev, F.Ch.Ziyayev, D.T.Ismoilova, M.B.Toshmetov, Z.V.Saydqulov, F.M.Karimov, D.N.Xolbekova, E.Murodov

Magistrant – L.B.Davletyarova

Taqrizchilar:

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

Sh.A.Mirzaqulov – Milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti, belbog‘li kurash bo‘yicha O‘zMTJ bosh murabbiysi

Darslik O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2017-yil 28-iyundagi 434-sonli buyrug‘iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

ISBN – 978-9943-5307-3-7

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI AXBOROT RESURS MARKAZI
№_____/_____

© ILMIY TEXNIKA VA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI, 2018

KIRISH

Yurtimiz o‘z istiqloliga erishgandan so‘ng birinchi Prezidentimiz mustaqilligimizning asoschisi Islom Abdug‘aniyevich Karimov va hukumatimiz tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga katta e’tibor qaratildi.

Birinchi Prezidentimiz “Hech bir narsa mamlakatni sportchalik tez dunyoga tanita olmaydi” deb bejizga aytmaganlar. Sportchilarimiz Osiyo va jahon arenalarida yurtimiz bayrog‘ini yuqori ko‘tarib kelmoqdalar. Yildan-yilga jismoniy tarbiya va sport sohasida ko‘plab ilmiy-tadqiqot ishlari o‘tkazilmoqda, sport turlari bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari va texnikasi hamda o‘rgatish uslubiyatlari takomillashmoqda.

Xususan, mamlakatimiz aholisining yarmidan ko‘prog‘ini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning zamonaviy bilim olishi va salomatligini mustahkamlash bo‘yicha qabul qilingan davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalarni amalga oshirishga zamin yaratdi. Jumladan, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Ta’lim to‘g‘risida”gi, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunlarda ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta’lim tizimining eng muhim majburiy qismi bo‘lib, davlat ta’lim standartlari, o‘quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi, jismoniy tarbiya bo‘yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg‘ulotlar va test sinovlari barcha ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o‘tkazilishi hamda ta’lim muassasalarida harbiy xizmatga chaqirish yoshiga etmagan yoshlarni jismoniy jihatdan tayyorlash masalalariga e’tibor qaratilgan[1].

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi “O‘zbekiston sportchilarini 2020-yilda Tokio shahrida (Yaponiya) bo‘lib o‘tadigan yozgi Olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-2821-sonli qarorida ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlariga iqtidorli va istiqbolli sportchilarni izlab topish, ularni sport turlariga yo‘naltirish, mashg‘ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, Vazirlar Mahkamasining “Bolalar-o‘smirlar sport maktablari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi va “Oliy mahorat sport maktablari faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarorlarida esa sportning muayyan turi bilan shug‘ullanish uchun zarur sport ko‘rsatkichlariga va yuqori mahoratli sportchilar salohiyatiga ega bo‘lgan istiqbolli sportchilar orasidan bolalar-o‘smirlar sport maktablarida, olimpiya zaxirasi ixtisoslashtirilgan bolalar-o‘smirlar sport maktablari va kollejlarida dastlabki tayyorgarlikdan o‘tgan o‘quvchilarni tanlab olish masalalariga e’tibor qaratilgan[2].

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

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

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

---

[1] O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun, 10-modda.

Xususan, sport turlari orasida yengil atletika o‘zining jozibadorligi, his-hayajonga boyligi va o‘ta shiddatliligi bilan boshqa sport turlaridan yaqqol ajralib turadi. Shuningdek, u insonni har tomonlama ham jismonan, ham ma’nan sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatidagi o‘rni beqiyos. Chunki u o‘zida insonlar uchun hayotiy zarur harakatlarni mujassam etgan sport turlari qatoriga kiradi. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish kishilik jamiyati yaratilgan ilk ibtidoiy jamoalar davridan to bugungi texnika rivojlangan kunimizgacha o‘zining bahosi va qiymatini saqlab kelmoqda. Ayniqsa, insonlar yengil atletika turlari bilan doimiy ravishda shug‘ullanib, uning texnikasini yuqori darajada egallash orqali alohida e’tiborga sazovor bo‘lmoqda.

Mazkur darslik yengil atletikaning ayrim turlarining rivojlanish tarixi, yengil atletika turlari texnikasi asoslari va uni o‘rgatish uslubiyati, musobaqa qoidalari, yengil atletika sporti sohasini ilmiy-uslubiy va zamonaviy ta’lim texnologiyalar bilan ta’minlash, mashg‘ulotlarning tuzilishi, mazmuni va rejalashtirish, umumiy o`rta ta’lim maktablarida yengil atletika, bolalar va o‘smirlar, yuqori malakali sportchilar va xotin-qizlar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar xususiyatlari, zamonaviy xorijiy adabiyotlar va Xalqaro Yengil atletika federatsiyalari Assotsiatsiyasining (IAAF) musobaqa qoidalari asosida yangi pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda yuqori saviyada ishlab chiqilgan. Shuningdek, unda, Olimpiada o‘yinlari, Jahon, Osiyo va O‘zbekiston chempionatlari rekordlari berilgan bo‘lib, so‘nggi nufuzli musobaqalarda sportchilar tomonidan ko‘rsatilgan natijalar o‘zaro taqqoslanib, uning tahlili berilgan.

Darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport va yurtimizda mavjud oliy o‘quv yurtlari jismoniy madaniyat va sport fakultetlarining talabalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fanining namunaviy dasturiga muvofiq tayyorlangan.

I BOB. “YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI YENGIL ATLETIKA” FANIGA KIRISH

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

1.1. “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fanining maqsadi

Talabalarga yengil atletika turlari bo‘yicha asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublari, o‘qitish tamoyillarini bilish, mashg‘ulot va musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasini o‘rgatish, yengil atletika mashg‘ulotlarining nazariy asoslari bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

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

1.2. “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fanining vazifalari

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

- yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o‘rni va ahamiyati, yengil atletika turlarining rivojlanish tarixi va bosqichlari, texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari yengil atletika bo‘yicha mashg‘ulot jarayonining tuzilishi, mashg‘ulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini, ko‘p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari, hamda ularning maqsad va vazifalarini, mashg‘ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish asoslarini bilishi;

- yengil atletika darsi va o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va o‘tkazish, yengil atletika darsi va o‘quv jarayonini pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish, yengil atletika

turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga o‘rgatish, yengil atletika turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlik qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lish;

- yengil atletika darsi va mashg‘ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o‘tkazish; shug‘ullanuvchilani funksional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish, sportda yuqori natijalarga erishish, saralashni boshqa sport turi bilan chamcharchas bog‘liq fanlar (fiziolgiya, anatomiya, massaj, sport tibbiyoti, psixologiya va hokazolar) mutaxassislari bilan birgalikda amalga oshirish; mashg‘ulot jarayonida zamonaviy texnologiya yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellashtirish va bashoratlash, mustaqil ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish malakalariga ega bo‘lishi kerak.

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

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

“Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fani “Umumkasbiy fanlar” blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, 1 kurs 1-2- semestr, 2 kurs 3-semestrlarda o‘qitiladi.

“Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” umumkasbiy fanlar turkimiga kirib u barcha Sport faoliyati, Psixologiya (sport) va Kasb ta’limi (Sport faoliyati) ta’lim yo‘nalishlarida o‘qitiladi. Dasturni amalga oshirish rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, gimnastika, sport va harakatli o‘yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, biokimyo va sport biokimyosi, sport tibbiyoti reabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o‘zaro uzviy bog‘liq holda amaliy ko‘nikma va malakalariga ega bo‘lishlari talab etiladi.

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

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

1.5. Fanni o‘qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o‘quv mashg‘ulotlarini loyihalash

Talabalarning “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fanini o‘zlashtirishlari uchun o‘qitishning ilg‘or va zamonaviy pedagogik usullaridan, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarini tadbiq qilish muhum ahamiyatga egadir. Fanni o‘zlashtirishda darslik o‘quv va uslubiy qo‘lanmalar, ma’ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, vertual stendlar hamda zamonaviy portativ texnikadan foydalaniladi. Ma’ruza, amaliy va seminar mashg‘ulotlarida interfaol usullari (vizual, muammoli vaziyat, mualliflik ma’ruzalari, ikki tomonlama tahlil, Insert, Klaster, Venn, Sinkveyn va boshqalar)dan foydalaniladi.

Fan o‘qituvchisi tomonidan pedagogik va modulli texnologiya tamoyillari asosida “Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika” fani o‘quv mashg‘ulotlarining loyihalari ishlab chiqadi.

1.6. O‘zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika

Jamiyatda barcha sohaning rivoj topishi va taraqqiy etishi shu mamlakatda joriy etilgan qonun ustuvorligi va soha mutasaddilarining huquqiy savodxonligiga bog‘liqdir. Aynan, olib borilayotgan islohotlarning mohiyati va mazmunini tushunib etgan mutaxassislargina sohani yangi bosqichga olib chiqa oladi. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunida fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlari, korxonalar, muassasalar va tashkilotlar, jismoniy tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari va boshqa nodavlat-notijorat tashkilotlari bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat dasturlari hamda boshqa me‘yoriy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ishtirok etishi, ta’lim sohasining vakolatli organlari o‘quv-tarbiya jarayonining sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan bo‘lishini ro‘yobga chiqarish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi me‘yorlarini joriy etish uchun shart-sharoitlarni ta’minlash, bolalar ongida sport orqali vatanga muhabbat hissini uyg‘otish, o‘sib kelayotgan barkamol avlodda sport bilan shug‘ullanish, jismoniy va ma’naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni turli oqimlar va illatlar ta’sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshirish kabi yuqori darajadagi vazifalar belgilab qo‘yilgan[3].

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

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

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

Yengil atletika mashg‘ulotlari orqali shug‘ullanuvchilarda jismoniy sifatlari rivojlantiriladi, tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a’zorlari faoliyatini yaxshilanadi hamda kishining irodaviy fazilatlari tarbiyalanadi. Yengil atletika mashqlarining shug‘ullanuvchilar organizmiga ijobiy ta’sir etishi uni keng tarqalishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Ayniqsa, yurish va yugurish turlari insonlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita sanaladi.

Aholining turli yosh vakillari salomatligi va jismoniy tayyorgarlik darajalarini doimiy ravishda nazoratga olish maqsadida joriy etilgan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari

---

[3]O‘zbekiston Respiblikasi qonun hujjatlari to’plami, 2015-y., 36-son, 473-modda.

tarkibiga ham yengil atletikaning ko'pgina turlari kiritilgan. Mazkur maxsus testlarda aholini belgilab qo'yilgan yosh toifalari va jinsini inobatga olib, mashq turlari tanlab olingan.

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

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

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

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

I Bob bo'yicha nazorat savollari:

1. Yengil atletika fanining maqsadi.
2. Yengil atletika fanining vazifalari.
3. Yengil atletika fanining boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi.
4. Yengil atletika fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni.
5. Yengil atletika fanini o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash.
6. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika.
7. Yengil atletika turlariga o'rgatishda zamonaviy ta'lim texnologiyalarini tutgan o'rni.
8. Siklik sport turi deganda nima tushuniladi?
9. O'zbekiston respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni rivojalantirish maqsadida qanday qonun va qarorlar ishlab chiqilgan?
10. Yengil atletika sport turi qanday ta'lim muassasalarida joriy etilgan?

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

2.1. Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi

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

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

Yengil atletika turlarini bir tasnif va tartibga keltirish uchun uni beshta bo'limlarga - yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash turlariga ajratib tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Ular o'z navbatida turning xillariga hamda bajarilish xususiyatiga qarab turlarga ajratiladi. Hozirgi vaqtda yengil atletikaning 100 dan ortiq turlari mavjud bo'lib, ular musobaqada, nazorat va tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi.

Yengil atletika bilan ham ochiq, ham yopiq maydonlarda shug'ullanish tavsiya etiladi. Yengil atletikachilarning Olimpiada o'yinlari dasturiga 24 ta turi erkaklar uchun, 23 turi esa ayollar uchun kiritilgan bo'lib, umumiy 47 ta medallar jamlanmasi uchun bahs olib boriladi (2.1 jadval)

2.1-jadval

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

Harxil turlari	Umumiy turlari	Olimpiya turlari	
		Erkaklar	Ayollar
SPORTCHA YURISH			
O'yingoh yo'lkasida yurish	3000 m, 5000 m, 10000 m	-	-
Shosseda	20 km, 30 km, 50 km	20 km, 50 km	20 km
YUGURISH			
Qisqa masofalarga yugurish	60 m, 100 m, 150 m, 200 m, 300 m, 400 m, 500 m.	100 m, 200 m, 400 m	100 m, 200 m, 400 m
O'rta masofalarga yugurish	600 m, 800 m, 1000 m, 1200m, 1500 m, 1609 m 34 sm (1 milya), 2000m	800 m, 1500 m	800 m, 1500 m
Uzoq masofalarga yugurish	3000 m, 5000 m, 10000 m	5000 m, 10000 m	5000 m, 10000 m
O'ta uzoq masofalarga yugurish	20000m, 30000m.	-	-
Marafon yugurish	Yarim marfon 21km 097,5 m, marafon 42 km 195 m	42 km 195 m	42 km 195 m
Vaqtbay yugurish	1 soat mobaynida yugurish sutkabay yugurish	-	-

Ochiq joylarda yugurish	1 km, 1 milya (1609 m 34 sm), 2 km, 3 km, 5 km, 8 km, 10 km, 12 km	-	-
Kross yugurish (tabiiy sharoitlarda)	5-6 km, 8-10km, 12 km		
Shosseda yugurishlar	10 km, 15 km, 20 km, 100 km.	-	-
G‘ovlar osha yugurish	60 m. g‘/o, 100 m. g‘/o, 110m 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	-	-
	Aralash estafeta +2 nafar erkak+2 nafar ayol Shvedcha estafeta, 400+300+200+100 m, 800+400+200+100 m. Shoh ko`chalarda estafetali yugurush	-	-
SAKRASH			
Vertikal	Balandlikka sakrash (“hatlab o‘tish”, “perikat”, “to`lqin”, “fosberi-flop”)	Balandlikka sakrash	Balandlikka sakrash
	Langarcho‘p bilan sakrash	Langarcho‘pga tayanib sakrash	Langarcho‘pga tayanib sakrash
Gorizontal	Uzunlikka sakrash (“qaychi”, “oyoqlarni bukib”, “ko‘krak kerib”)	Uzunlikka sakrash	Uzunlikka sakrash
	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash	Uch hatlab sakrash
ULOQTIRISH			
	Kichik to‘pni uloqtirish (150 g)	-	-
	O‘quv granati, 500 g (a), 700 g (e),	-	-
	Nayza 500 g (q),600 g (a), 700 g (o‘) 800 g (e)	800 g (e)	600 g (a),
	Disk 1 kg (a), 1,5 kg (e), 2 kg (e)	2 kg (e)	1 kg (a)
	Bosqon 7,260±0.005 kg (e), 6 kg (o`), 4±0.005 kg (a)	7,260±0.005 kg (e)	4±0.005 kg (a)
	Yadro 7,260±0.005 kg (e), 6 kg (o`), 5 kg (o`), 4 kg (a), 3 kg (q).	7,260±0.005 kg (e)	4±0.005 kg (a)
KO‘PKURASH			
	Uch kurash (yugurish,	-	-

	sakrash, yadro)		
	To‘rt kurash (60m, uzunlik, to‘p uloqtirish, 800m)	-	-
	Olti kurash (100m, uzunlik, yadro, 110m g‘/o, disk, langarcho‘p)	-	-
	Yettikurash (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‘nkurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g‘/o, disk, langarcho‘p, nayza, 1500 m.	O‘nkurash (2 kun) 100 m, uzunlik, yadro, balandlik, 400 m, 110 m g‘/o, disk, langarcho‘p, nayza, 1500 m.	-

2.2. Yengil atletika sport turining paydo bo‘lish tarixi va rivojlanish bosqichlari

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 suratlar)dan bizga ma’lum. Ularda aks etgan ma’lumotlar va chizgilarda yengil atletika mashqlari bilan insonlar qadimdan jismoniy tayyorgarliklarini oshirish, turli bellashuvlarda qatnashish va asosiysi, hayotiy zarur ehtiyojlarini (ov qilish) qondirish maqsadida shug‘ullanib kelganliklari o‘z ifodasini topgan.

Yengil atletikaning yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari dastlab, Qadimgi Yunonistonda rivoj topa boshladi. Bu mashqlar (turli masofalarga yugurish, har xil sharoitlarda balandlik va uzunliklarga sakrash, nayza, toshlar va boshqa qurollarni uloqtirish) qadim zamondagi kishilar hayotining ajralmas qismi bo‘lib kelgan. Jismoniy harakatlar va mashqlarning boshqa turlari qatori, ular quldorlarning harbiy-jismoniy tayyorgarligida katta o‘rin egalladi va qabilalar hamda umumyunon diniy bayramlarining asosiy qismiga aylangan. Shu sababli yengil atletika mashqlarning tashkil topishi va ilk rivojlanishiga Qadimgi Yunonistonning Ellada shahrida eramizdan avvalgi 776-yilda o‘tkazilgan I Olimpiada o‘yinlarida asos solingan. Afsona va tarixiy ma’lumotlarga ko‘ra, I Olimpiyada o‘yinlarida atletlar[4] bir ***stadiyalik*** (600 oyoq izi yoki 192,27 m) masofani yugurish orqali bahslashgan. Aynan mana shu masofaga yugurish g‘olibi navbatdagi Olimpiada o‘yinini o‘z yurtida o‘tkazish va Olimpia mash’alasini yoqish imkoniga ega bo‘lgan. Birinchi Olimpiyada o‘yinlarining 1 stadiylik masofasini birinchi g‘olibi esa Ellada shahridan Koreb ismli atlet hisobalanadi. Keyinchalik Olimpiyada o‘yinlariga 2 va undan ortiq stadiyalik (dastlab 8, keyin 10, 12 va 24 stadiy) masofalarga yugurish turlari kiritiladi. Eramizdan avvalgi 708-yildan Olimpiada o‘yinlariga beshkurash (“pentatlon”: disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 1 stadiyga yugurish, kurash) musobaqalari kiritiladi. Beshkurashga xilma-xil turlarni kiritilishi musobaqa ishtirokchilari va muxlislarda o‘ziga xos qiziqish uyg‘otgan. Bu xildagi yondashuvdan Qadimgi Yunonistonda turli madaniy-ma’rifiy tadbirlar va tantanalar munosabati bilan yengil atletika turlari bo‘yicha bellashuv va musobaqalar tashkil etilishi orqali xalq orasida

[4]atlet – qadimgi yunonchadan bellashuv, musobaqa ishtirokchisi, kurashchisi ma’nosini anglatadi. Atlet so’zi shu kunga qadar o’zining nomida foydalanib kelinadi.

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

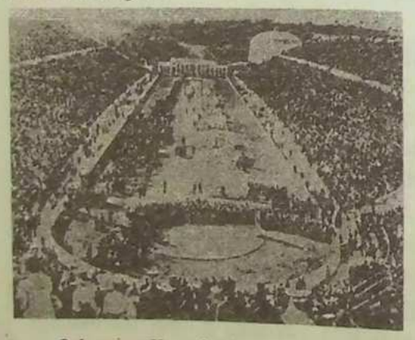
Eramizdan avvalgi 632-yildagi Olimpiada o‘yinlaridan boshlab musobaqalarda 18 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlar ham musobaqalarda ishtirok eta boshlagan. Musobaqalar stadionda o‘tkazilgan bo‘lib, kattalar ishtirokidagi bellashuvlardan keyin yugurish masofalari oltidan bir qismgacha qisqartirib o‘smirlar o‘rtasida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

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

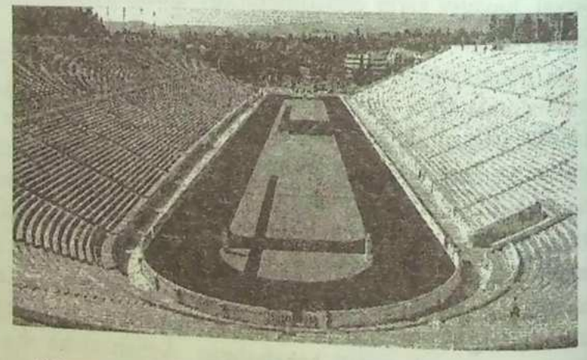
Beshkurash musobaqalari o‘tkazilishi natijasida yengil atletikaning disk uloqtirish, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish kabi mashqlari rivojlana boshladi. Disk uloqtirish musobaqalarida atletlar balandlikda joylashgan 80x70 sm o‘lchamdagi to‘rtburchak shakldagi toshdan yasalgan maxsus maydoncha ustida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

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

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



2.1-rasm. Yengil atletika stadioni. Yunoniston. 1896-y. I Olimpiada o‘yinlarining ochilish marosimi



2.2-rasm. Qadimgi yengil atletika stadionining hozirgi ko‘rinishi. Yunoniston

Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari

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

Keyinchalik Yunoniston Rim Imperiyasi tomonidan bosib olinishi oqibatida Olimpiada o‘yinlari musobaqalari o‘z ommaviyligi va jozibasini yo‘qota boshladi. Shunga qaramasdan, musobaqalar eramizdan avvalgi 393-yilgacha davom etadi. Rim Imperatori Feodesiya I taxtga

o‘tirishi va u xristian dini rahnamosi bo‘lgani sabab, Olimpiada o‘yinlari musobaqalari ushbu din e’tiqodiga ko‘ra ta’qiqlab qo‘yiladi.

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

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

Zamonaviy yengil atletika sport turining vatani haqli 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.

Bir vaqtning o‘zida yengil atletika sport turi Angliya va AQSHda rivojlanishi bilan birga dunyoning boshqa mamlakatlarida 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.

Yuqorida keltirilgan 2.1-jadvaldagi tasnifda berilgan turlar bo‘yicha ochiq maydonlarda (stadion) respublika, xalqaro miqyosdagi rasmiy va norasmiy musobaqalar o‘tkaziladigan asosiy turlar berilgan.

2.2-jadval

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

Bo'limlar	Turlar	1896	1900	1904	1908	1912	1920	1924	1928	1932	1936	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016	O't-kazil-gan soni
Yurish	20 km													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
	50 km									+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	19
	3000 m						+																							1
	3500 m				+																									1
	10 km					+	+																							2
	10 milya				+																									1
Yugurish	100 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	200 m		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	27
	400 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	800 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	1500 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	5000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	10 000 m					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	110 m g'ovlar osha	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	28
	400 m g'ovlar osha		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	26
	3000 m to'siqlar osha		+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	25
	4×100 m estafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	4×400 m estafeta					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
	60 m		+	+																										2
	200 m g'ovlar osha		+	+																										2
	3200 m to'siqlar osha				+																									1
	4000 m to'siqlar osha		+																											1
	Aralash estafeta				+																									1
	3000 m jamoalar o'rtasida					+	+	+																						3
	5000 m jamoalar o'rtasida		+																											1
	3 milya jamoalar o'rtasida				+																									1
	4 milya jamoalar			+																										1

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

2.3-jadval

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

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

2.4-jadval

Hozirgi kunda o‘tkazilib kelinayotgan yengil atletika musobaqalarining joriy etilishi to‘g‘risida ma’lumot

Turlar	Olimpiada o‘yinlari		Jahon chempionati (ochiq)		Jahon chempionati (yopiq)	
	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar	Erkaklar	Ayollar
Yurish						
20 km	1956	2000	1983	2000	-	-
50 km	1932	-	1980	-	-	-
Yugurish						
100 m	1896	1928	1983	1983	-	-
200 m	1900	1948	1983	1983	1985	1985
400 m	1896	1964	1983	1983	1985	1985
800 m	1896	1928	1983	1983	1985	1985
1500 m	1896	1972	1983	1983	1985	1985
5 000 m	1912	1988	1983	1995	-	-
10 000 m	1912	1984	1983	1987	-	-
Marafon	1896	1984	1983	1983	-	-
110 m g‘/o	1896	-	1983	-	-	-
100 m g‘/o	-	1932	-	1983	-	-
400 m g‘/o	1900	1984	1983	1983	-	-
3000 m t/o	1920	2008	1983	2007	-	-
4x100 estafeta	1912	1928	1983	1983	-	-
4x400 estafeta	1912	1972	1983	1983	1991	1991
Sakrash						
Uzunlik	1896	1948	1983	1983	1985	1985
Uch hatlab	1896	1996	1983	1993	1985	1991
Balandlik	1896	1928	1983	1983	1985	1985
Langar cho‘p bilan sakrash	1896	1996	1983	1999	1985	1997
Uloqtirish						
Nayza	1908	1932	1983	1983	-	-
Disk	1896	1928	1983	1983	-	-
Bosqon	1900	2000	1983	1999	-	-
Yadro	1896	1932	1983	1983	1985	1985
Ko‘pkurash						
O‘nkurash	1912	-	1983	-	-	-
Yettikurash	-	1984	-	1983	-	-
Olimpiada o‘yinlariga kiritilmagan						
60 m	-	-	-	-	1985	1985
60 m g‘/o	-	-	-	-	1985	1985
3 000 m	-	1984	-	1980	1985	1985
Yettikurash	-	-	-	-	1993	-
Beshkurash	1908	1964	-	-	-	1993

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI AXBOROT RESURS MARKAZI № 2274/176

2.5-jadval

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

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

2.6-jadval

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

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

2.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi

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

yugurish, og‘irlashtirilgan jismlarni uloqtirish, to‘siqlar osha yugurish, kross yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrash turlari kiritiladi va musobaqalar o‘tkaziladi.

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

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

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

1865-yilda London atletik klubi tuzilib, u yengil atletika sportini keng ommalashtira boshlaydi. Bu klub yengil atletika bo‘yicha mamlakat birinchiliklari tashkil etish va o‘tkazishda “Havaskorlik to‘g‘risida”gi nizomga rioya qilgan holda musobaqalarni nazorat qilib turar edi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- yengil atletika turlarining yildan-yilga ommalashuvi;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarilishidagi noqulayliklar;
- yengil atletika turlari texnikasini bajarishda sportchining jarohat olish ehtimolining yuqoriligi.

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

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

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

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

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

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

U paytlarda yengil atletika musobaqalarida atigi 12 mamlakatdan sportchilar qatnashgan edi. Bu o'yinlarda ko'pchilik atletlarning sport natijalari va mashqlarni bajarish texnikalari ancha past bo'lgan, shu sabab rekordlar kamsonli qayd etilgan.

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

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

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

Yengil atletika taraqqiyotining yorqin ifodasi 1960-yili Rimda o'tkazilgan XVII Olimpiada o'yinlari bo'ldi. Sobiq Ittifoq va AQSH sportchilaridan tashqari, Polsha, Chexoslovakiya, Vengriya, Germaniya Demokratik Respublikasi va Ruminiya sportchilari kuchlilar qatoriga o'tib oldilar. Hindiston va Afrikaning ba'zi mamlakatlaridan kelgan yengil atletikachilar ham yaxshigina yutuqlarga erishdilar. 1960-yilda Sobiq Ittifoq sportchilari boshqa Yevropa mamlakatlari yengil atletikachilari AQSH sportchilariga etib bo'lmaydi deb yurgan turlarda (100, 200 va 800 m.ga yugurish, balandlikka sakrash) birinchilikni qo'lga kiritdilar. Ayollar yengil atletikasida-ku yevropa sportchi ayollarining amerikalik ayollardan ustunligi aniq edi. Rimdagi Olimpiada musobaqalarida amerikalik yengil atletikachilar birinchi marta mag'lubiyatga uchradilar va ikkinchi o'rinni egalladilar. Hammadan ko'ra ko'proq g'alaba qozongan Sobiq Ittifoq yengil atletkachilari birinchi o'rinni egallaydi.

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

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

1968-yili Mexiko Olimpiadasida 112 ta mamlakat sportchilari endi 20 ta sport turidan medallar uchun kurashadilar. Bu undan avvalgi musobaqalardan bitta sport turi ko'p demakdir. Yengil atletika sport turi esa o'zining rivojlanishida davom etdi. Xususan, shu yili yengil atletika bo'yicha erkaklar 24 ta, ayollar 12 ta turdan musobaqalashdi. Ushbu Olimpiada o'yinlari ham avvalgilaridan qolishmagan holda Jahon va Olimpiada rekordlariga boy bo'ldi. Xususan, 100, 200 va 400 m., 110 m.ga g'ovlar osha, 4x100, 4x400 estafetali yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langarcho'pga tayanib sakrash, disk uloqtirish, yadro itqitish, o'nkurashda erkaklar, 100,

800 m., 4x100 estafetali yugurishda amerikalik ayol atletlar yuqori natija ko'rsatib Jahon va Olimpiada rekordlarini yangiladi. Jumladan, 800 m.ga yugurishda avstraliyalik sportchi, 1500 m.ga yugurishda keniyalik Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga erishdi. Shuningdek, Avstraliya (800 m. erkaklar, JR; 80 m. g'/o ayollar JR), Keniya (1500m. erkaklar, OR), Buyuk Britaniya (400 m. g'/o erkaklar JR), Sobiq Ittifoq (uchhatlab sakrash, erkaklar, JR; nayza uloqtirish, erkaklar, OR), Vengriya (bosqon uloqtirish, erkaklar, OR), Polsha (200 m., ayollar JR), Germaniya (yadro itqitish, ayollar JR), Ruminiya (uzunlikka sakrash, JR; disk uloqtirish, ayollar OR) kabi davlat vakillari ham Jahon va Olimpiada rekordlarini o'rnatishga muyassar bo'lgan.

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

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

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

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

2.4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi

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

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

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

Oradan ko'p yillar va asrlar o'tib yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish mashqlari bajarilish jihatdan uslublari o'zgargan bo'lsada, lekin o'z xususiyati va ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Yillar

suroni va silsilasi vatanimiz zaminida yashagan ajdodlarimizning taqdiriga turlicha ta'sir etgan bo'lsada, lekin ular jismoniy mehnat qilishdan, o'zlarini jismoniy kamolotini saqlashidan hamda salomatliklari haqida qayg'urishdan to'xtatmadi.

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

Sobiq Ittifoq davri. XIX asrning ikkinchi yarimida Chor Rossiyasi o'lkamizning Farg'ona (Skobelev) hududini bosib olishi natijasida vodiyda harbiy harakatlar avj ola boshlaydi. Shunday harbiy harakatlarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida harbiy qism va bo'linmalarda sport turlaridan musobaqalar tashkil etib kelinadi va birinchi havaskorlik to'garaklari faoliyat yuritadi.

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

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

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

Yengil atletika bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda Farg'ona shahri terma jamoasi birinchi o'rinni qo'lga kiritgan. Musobaqa dasturga kiritilgan 12 turning 8 tasida mazkur terma jamoa a'zolari nafaqat bitta, balki G.Bernadskiy, D.Dadashevich, aka-uka Burmakinlar ikkitadan turda g'alaba qozongan.

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

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

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

Sobiq O'zbekiston Kompartiyasining II syezdi Qarorlarini ijrosini ta'minlashda Respublika Komsomoli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari faoliyatini nazoratga olib, ular ustidan otaliqni

o'z zimmasiga oladi. Buning natijasida nafaqat shahar joylarda, qolaversa, respublikaning barcha hududlaridagi yoshlar yengil atletika mashg'ulotlariga keng jalb qilina boshlanadi.

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

1927-yilda toshkentlik harbiy xizmatchi Nikolay Ovsyannikov 110 m. g'ovlar osha yugurish bo'yicha 17,0 soniya natija ko'rsatadi, uning o'zi shu musobaqada balandlikka sakrash bo'yicha 177 sm.ga sakrab birinchi o'rinni egallaydi va o'zbek yengil atletikachilari orasida ikki kurash bo'yicha Respublika rekordini o'rnatadi. Bir yil o'tgach, I Butunittifoq Spartakiadasida N.Ovsyannikov mazkur masofani 16,2 soniyada yugurib o'tadi. So'ngra u 110 m.ga g'ovlar osha yugurishda 15,2 soniya natija ko'rsatadi. Biroq u masofa bo'ylab yugurish chog'ida ikki to'siqni yiqitib o'tganligi uchun uning natijasi inobatga olinmadi hamda bu natija rekord sifatida qayd etilmaydi.

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

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

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

Ayollar o'rtasidagi 7 ta turdan musobaqalar o'tkazilib, unda L.Shaternikova 100 m.ga yugurish va balandlikka sakrash, T.Kuznetsova disk uloqtirish, T.Basharina uzunlikka sakrash va 800 m.ga yugurish bo'yicha g'alabalarga erishgan.

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

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

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

Ikkinchi Jahon urushining og'ir yillarida ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sport rivojlanishdan to'xtab qolmadi. Shu yillarda asosan, harbiy ahamiyatga ega bo'lgan o'quv granatini

uloqtirish, kross, to‘siqlardan osha yugurish bo‘yicha musobaqalar o‘tkazildi. Sport tashkilotlari o‘z faoliyatini front ehtiyojlariga moslab qayta tuzib chiqdilar.

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

O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston II Spartakiadasi 1943-yili Olmaotada bo‘lib o‘tadi. Yengil atletikaningn erkaklar dasturining 8 ta turining 4 tasida turida o‘zbek sportchilari 1-o‘rinni egallaydi. Ular orasida Sadunin - 800 va 1500 m.ga yugurish, N.Bespakoynov - 100 m.ga yugurish hamda L.Kanaki uzunlikka sakrash va balandilikka sakrash bo‘yicha g‘oliblikni qo‘lga kiritadi.

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

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

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

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

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

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

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

50-yillarda Respublika terma jamoasi tarkibiga qobiliyatli va iqtidorli yosh sportchilar jalb etila boshlandi. Terma jamoa safiga L.Sklyapova, V.Rodenko, L.Minina, A.Pugacheva, V.Tushkov, A.Xolmanskaya, G.Senkin, A.Chexonin, V.Puzanov, V.Puchkov, Yu.Krasilnikov, N.Xaydarov, L.Moiseenko, I.Chuvilin, V.Lomakin, T.Bondarenko, S.Gudoshnikova (Pavlova), V.Ballod, O.Turkeeva (Nerovnaya), V.Sitnikova, I.Monastirskiy kabi iqtidorlar kelib qo‘shildi. Ular bir necha

bor O‘zbekiston rekordlarini yangilab, chempionat g‘oliblari bo‘lib, Butunittifoq miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etib, yurtimiz sharafini himoya etdi.

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

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

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

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

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

1958-yili Sobiq Ittifoq va AQSH o‘rtasida birinchi xalqaro “Gigantlar” uchrashuvi bo‘lib o‘tadi. Jiddiy sinovdan o‘tgan terma jamoa tarkibida O‘zbekiston vakili 1958-1959-yillar mamlakat chempioni bo‘lgan toshkentlik O.Ryaxovskiy ham bor edi. U uch hatlab sakrashda 16,59 m. natija ko‘rsatib, jahon rekordini 3 sm.ga yaxshilaydi va aka-uka Ferreyra va Silvalarga tegishli natijalarni yangilashga erishadi. Respublikamiz sharafini I.Monastirskiy (100 m), A.Chexonin (800 m), O.Ryaxovskiy (uzunlikka, uch hatlab), I.Chuvilin (langarcho‘p), V.Lomakin (disk), I.Klyuev (yadro), T.Bondarenko (80 m.ga g‘ovlar osha yugurish), L.Chernyavskaya (uzunlik), A.Xolmanskaya (yadro, besh hatlab sakrash)lar munosib himoya qiladilar. Ammo Respublika terma jamoasi vakillari birinchi Spartakiadaga nisbatan sust qatnashib, umumjamoa hisobida 12-o‘rinni egalladi.

60-yillarda respublika bo‘ylab yangi sport inshootlarining barpo etilishi natijasida shug‘ullanuvchilarning soni sezilarli darajada ortadi va sportchilarni tayyorlash uslublari o‘zgarib boradi. Xususan, V.Barishev, N.Bikov, A.Vink, Yu.Zakirov, V.Bessekernix, Yu.Sholomitskiy, V.Fedoseyev, M.Vnuchkova, Yu.Puzanova, A.Borisov, A.Osipov, V.Lyubarskiy, Yu.Krasilnikov, V.Vardzelov, G.Senkin, V.Litvinov, T.Saliyev, V.Artamonov kabi murabbiylar o‘zbek sportchilari safini qobiliyatli yengil atletikachilar bilan to‘ldirishda samarali faoliyat olib bordilar.

1960-yilda respublikada ilk bor “Xizmat ko‘rsatgan ustoz” unvoni joriy qilindi. Mana shunday yuksak unvonga birinchilardan bo‘lib Toshkentda Barishev Viktor Illarionovich, so‘ng Zokirov Yunus Turg‘unovich (Namangan), Bessekernix Vladimir Pantelemonovich (Samarqand),

Bikov Nikolay Nikolaevich (Toshkent), Kotsarev Grigoriy Andreevichlar (Toshkent) sazovor bo‘lganlar.

1963-yili Moskvada bo‘lib o‘tgan Sobiq Ittifoq xalqlarining III Spartakiadasida O‘zbekiston yengil atletika terma jamoasi ittifoqdosh respublika jamoalari orasida faxrli ikkinchi o‘rinni egalladi. Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi V.Ballod balandlikka sakrash bo‘yicha bitta bronza medalini qo‘lga kiritadi. Dasturning shaxsiy turida kuchli o‘nlikka I.Chuvilin – langarcho‘pga tayanib sakrash (5-o‘rin), V.Sitnikov – 400 m.ga yugurish (6-o‘rin), E.Machula uzunlikka sakrash (6-o‘rin), G.Nekrashevich – nayza uloqtirish (6-o‘rin), T.Nerovnaya 800 m.ga yugurish (7-o‘rin), O.Levonenko – balandlikka sakrash (8-o‘rin), G.Podlazov – nayza uloqtirish (8-o‘rin), E. Skorikov – 200 m.ga yugurish (8-9 o‘rin), E.Andris – bosqon uloqtirish bo‘yicha 6-o‘rin egallaganlar.

E.Andris 1963-yili bosqonni 67,57 m.ga uloqtirib, respublika rekordini o‘rnatdi. Uning bu ko‘rsatkichi 19 yil mobaynida saqlanib turdi. 1963-yili u jahonning eng yaxshi bosqon uloqtiruvchilari sakkizligidan o‘rin egalladi.

1963-yili Toshkentda bo‘lib o‘tgan musobaqada respublikamiz vakili German Kutyanin balandlikka sakrashda o‘zining avvalgi respublika rekordini yangilashga muvaffaq bo‘ladi. Keyingi yillarda G.Kutyanin O‘zbekiston rekordini olti marotaba yangilab, uni 211 sm.ga ko‘taradi. 1969-yil u Rigada bo‘lib o‘tgan qishki Kubokda 215 sm natija ko‘rsatib, XTSU (Xalqaro Toifadagi Sport Ustasi) unvoniga sazovor bo‘ldi.

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

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

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

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

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

O‘zbekistonning yosh spinterlari 1969-yilda uch marta Butunittifoq rekordini o‘rnatdi. Murabbiy B.Shapochnik tayyorlagan Dmitriy Nedostupov, Gennadiy Yakobson, Vladimir Zdobnov, Sergey Petrovdan iborat kichik yoshdagilar 4x100 m. masofaga estafetali yugurishda 43,6 soniya, so‘ng 43,3 soniya natijaga erishadi. Aynan shu to‘rtlik 15-16 yoshliliar o‘rtasidagi 4x200 m.ga estafetali yugurish bo‘yicha 1:33,1 natija bilan Sobiq Ittifoq rekordini yangilaydilar.

1972-yil Kiyevda bo‘lib o‘tgan maktab o‘quvchilarining Butunittifoq Spartakiadasida O‘zbekiston terma jamoasi 5-o‘rinni egallaydi. Ushbu Spartakiadada disk uloqtirish bo‘yicha samarqandlik maktab o‘quvchisi Sergey Jogolev 49,16 m (murabbiy S.Shklyar), 4x100 m. estafetali yugurishda qizlar to‘rtligi – Tatyana Shishkina, Lyudmila Storojkova, Naira Inileeva, Natalya

Minenkolar g‘olib bo‘ladilar. Tatyana Shishkina 200 m.ga yugurishda 2-o‘rinni, 100 m.ga yugurishda 3-o‘rinni (12,0), Anatoliy Dimov 5000 m.ga yugurishda 2-o‘rinni (15.03.4), 3000 m.ga yugurishda 3-o‘rinni (8:36,0), Yuriy Sherbiy uch hatlab sakrashda 3-o‘rinni (14,84 m), Vyacheslav Bondarenko 400 m.ga g‘ovlar osha yugurishda 3-o‘rinni (55,1 soniya) egallashga muvaffaq bo‘ladilar.

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

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

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

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

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

1985-yil avgustda Moskvada bo‘lib o‘tgan Yevropa Kubogi musobaqasida O‘zbekiston terma jamoasi yana yosh uch nafar – E.Barbashina, V.Zaysev, S.Usov kabi iqtidorlar bilan ishtirok etib, sovrindorlar qatoridan o‘rin egalladi. O‘sha vaqtlarda 110 m.ga g‘ovlar osha yugurish bo‘yicha fransuz S.Karistan yetakchi sanalgan bo‘lsa, mamlakat chempioni Sergey Usov (murabbiy V.Burmatov) ushbu masofada 13,56 natija bilan O‘zbekistonning yangi rekordini o‘rnatadi.

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

kumush medal sovrindori bo'ladi. 1989-yil 6,00 m. natija ko'rsatib, Respublika rekordini navbatdagi marotaba yangilaydi va bu natija hozirgacha saqlanib qolmoqda.

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

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

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

Quyida taqdim etilayotgan 2.7-jadvalda O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari keltirilgan:

2.7-jadval

O'zbekiston yengil atletikachilarining Sobiq Ittifoq chempionatlari g'olib va sovrindorlari

Yozgi Sobiq Ittifoq chempionatlari		
Yillar	G'olib	Sovrindor
1923	N.Ovsyannikov	-
1928	N.Ovsyannikov 110 m.ga g'ovlar osha yugurish	N.Ovsyannikov – uch hatlab sakrash – 13,20 – 2-o'rin; YU.Dunaev – balandlik 175 sm - 3-o'rin, uch hatlab sakrash 12,75 m- 3-o'rin; A.Tikanova –disk uloqtirish 25,23 m- 3-o'rin.
1934	M.Toparova nayza uloqtirish - 36,65 m.	-
1937	-	-
1938	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 13,92 m - 2-o'rin.
1944	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,39 m- 2-o'rin.
1947	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,28 m- 2-o'rin.
1948	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,25 m - 3-o'rin.
1949	-	A.Borisov - uch hatlab sakrash - 14,22 m - 3-o'rin. V.Germashchuk - uch hatlab sakrash - 14,58 – 2-o'rin;
1950	-	Yu.Finke - balandlikka sakrash- 186 sm- 3-o'rin.
1951	-	V.Finke - balandlikka sakrash- 185 sm - 3-o'rin. S.Popov -110 m.ga g'o yugurish -15,0 soniya - 3-o'rin;
1952	-	Yu.Finke - balandlikka sakrash- 188 sm - 2-o'rin.
1953	-	S.Popov -110 m.ga g'o yugurish - 14,9 soniya - 2-o'rin.
1954	-	S.Popov - 110 m.ga g'o yugurish - 14,7 soniya - 2-o'rin.
1955	-	S.Popov -110 m.ga g'o yugurish - 14,5 soniya - 2-o'rin.
1956	V.Ballod - balandlikka sakrash– 168 sm.	V.Ballod - balandlikka sakrash- 165 sm- 2-o'rin.
1957	O.Ryxxovskiy uch hatlab sakrash - 16,29 m.	-
1958	O.Ryxxovskiy uch hatlab sakrash 15,86	V.Ballod – balandlikka sakrash - 168 - 2-o'rin.
1959	-	
1960	-	O.Ryxxovskiy uch hatlab sakrash 16,38 - 2-o'rin. V. Ballod - balandlik 168 - 2-o'rin. V. Ballod - balandlik 175 - 2-o'rin.
1961	V.Ballod - balandlikka sakrash - 175 sm.	Oleg Ryxxovskiy uch hatlab sakrash 16,14 - 3-o'rin.
1965	-	-
1966	-	
1967	A.Normurodov 5000 m.ga yugurish	V.Ballod - balandlikka sakrash 168 sm - 3-o'rin.
1968	R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,2	V.Simakov – 4x400 m.ga estafeta yugurish 3:09,8 - 3-o'rin. R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,2 soniya – 2-o'rin A.Normurodov – 5000 m.ga yugurish – 14:01,00

	soniya	
1970	-	A.Normurodov – 5000 m.ga yugurish – 14:01,00 R.Babich – 200 m.ga yugurish 27,2 soniya – 2-o'rin V.Chulkova – balandlikka sakrash 177 sm – 3-o'rin
1971	-	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,9 soniya – 2-o'rin
1972	-	V.Chulkova – balandlikka sakrash 179 sm – 2-o'rin
1973	R.Babich – 200 m.ga yugurish 26,7 soniya	A.Polyushkin – 200 m.ga yugurish23,3 soniya – 2-o'rin
1974	R.Babich – 4x100 estafeta yugurish – 44,8 soniya	-
1975	-	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9,03 - 2-o'rin G.Ivanov – 400 m – 46,9 – 3-o'rin
1976	N.Morozova – 4x100 m estafeta yugurish – 3:35,6	S.O'lmasova – 3000 m.ga yugurish 9:19,4 - 3-o'rin S.Shatalina – 400 m.ga yugurish. S.Shatalina – 4x400 estafeta yugurish 3:36,2 – 2-o'rin
1977	-	S.O'lmasova – 3000 m – 9.12,0 – 3-o'rin
1978	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish– 8:48,4	Z.Zaytsova – 1500 m.ga yugurish – 4:05,0 –3-o'rin A.Dimov – 3000 m.ga yugurish – 8:37,0 – 2-o'rin M.Bobirin, A.Rubinshteyn, V.Zdobnov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta – 40,72 – 3-o'rin
1979	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:46,0	-
1980	-	P.Vorobev, V.Tabakov, E.Antonenko, A.Xarlov –4x200 m.ga estafeta yugurish 1:25,8 – 3-o'rin
1981	-	Z. Zaytsova – 1500 m – 4:03,30 – 2-o'rin L.Kiryuxina, T.Aleksandrova, N.Danilova, Z.Zaytsova– 4x800 m.ga estafeta yugurish – 8:20.92 – 3-o'rin Yu.Tone, Z.Xuzyaxmetova, V.Tabakov, P.Vorobev - 4x100 m.ga estafeta yugurish 40,52– 3-o'rin
1982	S.O'lmasova - 3000 m.ga yugurish – 8:26,78 **JAHON REKORDI**	Z.Zaytsova – 1500 m.ga yugurish 3:56,14 – 2-o'rin G.Kondrina – nayza uloqtirish 57,64 – 3-o'rin A.Xarlov – 400 m.ga yugurish 49,52 – 3-o'rin
1983	A.Xarlov – 400 m.ga yugurish - 48,78 soniya Z.Zaytsova - 1500 m.ga yugurish 4:02,61	S.Lovachev – 400 m.ga yugurish 45,71 – 3-o'rin A.Parnov – langarcho'pga tayanib sakrash 5,60 m – 2-o'rin L.Butuzova – balandlikka sakrash 191 sm – 2-o'rin M.Shmonina, V.Olenchenko, E.Barbashina, T.Vilisova - 4x100 m.ga estafeta yugurish 43,82 – 3-o'rin T.Vilisova - 100 m.ga yugurish 11,59 – 3-o'rin
1984	-	O.Azizmuratov – balandlikka sakrash 224 sm – 2-o'rin R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m – 2-o'rin V.Chernikov – uch hatlab sakrash 17,19 m – 3-o'rin E.Barbashina – 100 m.ga yugurish 11,61 – 3-o'rin N.Usmonova – marafon yugurish 2:36,03,0 – 3-o'rin G. Kazakova, V.Olenchenko, E. Barbashina, T.Vilisova– 4x100 m.ga estafeta yugurish 44,95 - 2-o'rin
1985	S.Usov – 110 m.ga g'ovlar osha yugurish 13,65 E.Barbashina – 4x100m.ga estafeta yugurish - 43,65	Z.Zaytsova -3000 m.ga yugurish 8:43,76 - 2 o'rin
1986	S.O'lmasova - 5000 m.ga yugurish - 15:26,56 R.Gataulin – langarcho'pga tayanib sakrash -5,85 m.	V.Ishutin-langarcho'pga tayanib sakrash 5,65 m – 3-o'rin
1987		A.Xarlov –400 m.ga yugurish - 49,65 - 2-o'rin S.Usov – 110 m.ga g' osha yugurish 13,55 –2-o'rin

2.8-jadval

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

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

2.9-jadval

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

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

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

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

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

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

Sobiq Ittifoq xalqlarining IX Spartakiadasi birinchi marta Toshkent shahrida o‘tkaziladi. Ushbu musobaqalarning ochilish marosimi 1986-yil 16 sentyabr kuni Markaziy “Paxtakor” stadionida juda yorqin, tantanavor ravishda o‘tadi. 5 kun davom etgan musobaqalarga ittifoqdosh respublikalardan 1064 nafar yengil atletikachilar tashrif buyuradi. Sportchilar o‘z chiqishlari orqali yengil atletika ishqibozlariga ko‘plab hayajonli daqiqalarni hadya etadi.

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

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

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

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

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

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

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

1988-1989-yillar o‘zbekistonlik yengil atletikachilari Jahon, Yevropa, Sobiq Ittifoq musobaqalarida 10 ta oltin, kumush va bronza medallarini qo‘lga kiritdilar.

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

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

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

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

O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston spartakiadalari. 1954-yildan 1957-yilgacha O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘istonda o‘tkazilgan yengil atletika bo‘yicha musobaqalar juda muhim va an'anaviy ravishda bo‘lgan.

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

1954-yilda o‘tkazilgan O‘rta Osiyo respublikalari I Spartakiadasida, Qozog‘iston sportchilari konkurdan tashqari ishtirok etdi.

1963-yildan boshlab bu musobaqalar O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston Spartakiadasi deb nomlana boshlandi.

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

O‘rta Osiyo respublikalari va Qozog‘iston Spartakiadasi musobaqalari 9 marta o‘tkazilgan bo‘lsa, ulardan o‘zbek yengil atletikachilarining natijalari to‘g‘risida ma’lumotlar 8 tasida saqlanib qolingan. Unga ko‘ra o‘zbekistonliklar 92 marta chempion bo‘lgan (56 marta erkaklar va 36 marta ayollar). Spartakiadalarda o‘zbek yengil atletikachilaridan eng ko‘p chempion nomiga sazovor bo‘lganlar I.Shatskaya – to‘rt g‘alaba, E.Putsillo, A.Borisov, A.Kireeva, S.Popov, Yu.Sholomitskiy va Yu.Finkelar uch martadan g‘alaba qozonishgan.

2.10-jadval

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

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

		L.Skatskaya	disk	37,04
		E.Demchenko	yadro	10,95
		Erkaklar		
VI	Olma-ota	Yu.Sholomitsskiy	100 m	11,1
	1950-yil	S.Popov	110 m g‘/o	14,9
	3-9-oktyabr	YU.Finke	balandlik	185
		V.Gerasimchuk	uzunlik	6,98
		A.Osipov	uch hatlab sakrash	14,25
		S.Lyaxov	disk	43,64
		S.Lyaxov	yadro	13,04
		Ayollar		
		F.Xasanova	400 m	1:00,7
		F.Xasanova	800 m	2:20,1
		L.Trebuxina	balandlik	150
		L.Skatskaya	disk	39,30
		N.Borisova	yadro	11,77
		Erkaklar		
VII	Ashxobod	S.Popov	110 m g‘/o	14,6
	1952-yil	Yu.Finke	balandlik	180
	19-25-oktyabr	YU.Sholomitskiy	uzunlik	6,88
		V.Gerasimchuk	uch hatlab sakrash	14,28
		G.Bryushko	disk	43,50
		A.Osipov	yadro	13,89
		Ayollar		
		B.Lyubomudrova	80 m g‘/o	12,1
		L.Trebuxina	balandlik	154
		L.Skatskaya	disk	40,68
		N.Borisova	nayza	36,97
		V.Godenko	yadro	12,43
		Erkaklar		
VIII	Toshkent	V.Tushkov	100 m	10,7
	1954-yil	G.Senkin	400 m	49,3
	3-7-oktyabr	A.Chexonin	1500 m	3:56,4
		M.Finkelshteyn	110 m g‘/o	15,5
		Yu.Krasilnikov	balandlik	185
		O.Ryaxovskiy	uch hatlab sakrash	14,50
		I.Chuvilin	langarcho‘p	4,10
		YU.Krasilnikov	nayza	64,12
		A.Osipov	yadro	13,72
		Ayollar		
		L.Sklyapova	100 m	12,4
		V.Ballod	balandlik	150
		A.Minina	uzunlik	5,49
		L.Skatskaya	disk	39,16
		A.Xolmanskaya	nayza	42,68
		V.Rodenko	yadro	12,66
		Erkaklar		
IX	Frunze	I.Monastirskiy	100 m	10,6
	1957-yil	V.Tushkov	200 m	22,6

	4-7-oktyabr	Yu.Xiyelkov	400 m	49,0
		R.Fazlakbarov	5000 m	15:00,6
		R.Fazlakbarov	10000 m	31:50,8
		N.Xaydarov	400 m g‘/o	54,5
		O.Sorokin	uch hatlab sakrash	15,06
		L.Maonseenko	shest	4,20
		Ayollar		
		S.Gudoshnikova	100 m	12,3
		S.Gudoshnikova	200 m	25,8
		T.Bondarenko	80 m s/b	11,4
		V.Ballod	balandlik	165
		F.To‘raxonova	nayza	50,80
		A.Xolmanskaya	beshkurash	4,158

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

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

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

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

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

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

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

Yettita sportchi (O.Levonenko, L.Storojkova, A.Dimov, V.Isaev, A.Kiryuxina, S.Kot, V.Rijenkov) xalqaro toifadagi sport ustasi talablarini bajargan. 18 ta qatnashchi (Valentina Ballod, Tatyana Kozlova, Sergey Anikin, Evgeniy Yakimenko, Sergey Jogolov, Olga Iskandarova, Natalya Danilova, Irina Chemina, Valeriya Klimov, Igor Prokudin, Alim Safarov, Vadim Gersov, Viktor Tabakov, Lyudmila Frolova, Valentina Nuritdinova, Nadejda Shaprinskaya, Yuliya Teplyakova, Olga Morugina) sport ustasi unvonini qo‘lga kiritgan.

2.11-jadval

Butun ittifoq o‘quvchilari spartakiadalarida O‘zbekiston yengil atletikachilari terma jamoasining g‘oliblari va sovrindorlari

№	Sana, joy	O‘rin	G‘olib	Ikkinchi o‘rin	Uchinchi o‘rin
I	Leningrad, 1954-yil	15	-	-	V.Ballod balandlik – 145
II	Kiyev, 1955-yil	11	T.Press - yadro – 13,56 disk – 42,67 uchkurash – 2.552	V.Ballod – balandlikka sakrash – 159	V.Ballod uchkurash -2291 ochko
III	Moskva, 1956-yil	11	-	-	V.SHepilov 400 m – 50,6 I.Press 80 m g‘/o, beshkurash – 4146 ochko
IV	Riga, 1957-yil	15	I.Press yadro – 12,56	I.Press beshkurash-3963 ochko	-
V	Tbilisi, 1958-yil	17	O.Levonenko balandlik-155	-	-
VI	Moskva, 1959-yil	15	-	-	-
VII	Baku, 1961-yil	16	-	-	-
VIII	Volgograd, 1963-yil	11	-	-	-
IX	Misk, 1965-yil	12	-	-	-
X	Leningrad, 1967-yil	10	T.Pushkaryeva uchkurash-3.284 I. Xavanskaya 400 m – 58,0	V.Lobkov balandlik-191	-
XI	Leningrad, 1969-yil	13	A.Malishenko 400 m g‘/o-55,8	S.Anyakin uzunlik-7,07 T. Koznova disk-44,58 V.Melixov 110 m g‘/o-15,4 E.Yakimenko uch hat.sak. -15,05	A.Malishenko 200 m g‘/o – 25,2
XII	Kyiev, 1972-yil	5	S.Jogolov disk-49,16 T.Shishkina L.Storojkova N.Inilova . N. Minenko estaf. 4x100-47,1	T.Shishkina 200 m-25,1 A.Dimov 5000 m-15.03,4	T.Shishkina 100 m-12,0 A.Dimov 3000 m-8.36,0 V.Bondarenko 400 m g‘/o-55,1 YU.SHerbiy uch. hat. sak.-14,84
XIII	Olma-ota, 1974-yil	11	-	S.Bezrukov 110 m s/b-14,8	O.Iskandarova beshkurash-3.872 T. Protsenko 400 m-56,0
XIV	Lvov, 1976-yil	8	-	M.Rastripin 400 m g‘/o-53,5 N.Tupitsina Nayza-51,94	N.Danilova 800 m-2.10,4 V.Isaev uch. hat. sak.-15,06

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

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

Oradan 20 yil o‘tgach, 1980-yili Moskvada bo‘lib o‘tgan XXII Olimpiada o‘yinlarida, yengil atletika bo‘yicha mamlakat terma jamoasida uch nafar O‘zbekiston sportchilari kiritiladi (T.Biryulina, A.Xarlov, A.Dimov).

2.12-jadval

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

№	Yil	Joyi	Sportchilar	Turi, natija, o‘rin
XV	1952	Xelsinki	S.Popov	110 m.ga g‘/o-14,7- 4-o‘rin
XVI	1956	Melburn	V.Ballod	Balandlikka sakrash-160 - 21-o‘rin
XVII	1960	Rim	V.Ballod	Balandlikka sakrash-165 - 15-o‘rin
XXII	1980	Moskva	T.Biryulina	Nayza uloqtirish-65,08 – 6-o‘rin
			A.Dimov	3000 m.ga yugurish-8:19,8 – 8-o‘rin (Sobiq Ittifoq rekordi)
			A.Xarlov	400m.ga yugurish-50,64 – 5-o‘rin

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

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

O‘zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi 1992-yil Xalqaro yengil atletika federatsiyasi IAAFga a’zo bo‘ldi.

1993-yilda Osiyo yengil atletika Assotsiatsiyasi tarkibiga qabul qilindi.

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

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

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

2004-yili Gretsiyaning Afina shahrida o‘tkazilgan XXVIII Olimpiada o‘yinlarida 5 nafar sportchilar 3 turdan vatanimiz sharafini himoya qilgan.

2008-yilgi XXIX Pekin Olimpiadasida esa 12 nafar yengil atletkachilarimiz ishtirok etishdi.

2012-yil Londonda bo‘lib o‘tgan XXX Olimpiada o‘yinlarida 13 nafar sportchilarimiz 11 turdan ishtirok etdilar.

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

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

1995-yil 5-13 avgust kunlari Shvetsiyaning Gyoteborg 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 6nafarini 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.

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.Yapigina nayza uloqtirish, R.G‘aniyev o‘nkurash, 2 ta kumush - V.Parfenov nayza uloqtirish, O.Veretelnikov o‘nkurash va 3 ta bronza - V.Zaytsov nayza uloqtirish, K.Sarnatskiy uzunlikka sakrash, V.Popov disk uloqtirish bo‘yicha sovrindor bo‘ldilar.

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

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

2006-yili Dohada (Qatar) XV Osiyo o‘yinlarida vakillarimiz vaziyatni biroz o‘zgartirishga erishdi. Unga ko‘ra, 1 ta oltin – G.Xubbiyeva 100 m.ga yugurish, 4 ta kumush – L.Andreyev

langarcho‘pga tayanib sakrash, V.Smirnov o‘nkurash, G.Xubbiyeva 200 m.ga yugurish, A.Juravlyeva 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.Andreyev langarcho‘pga tayanib sakrash, G.Xubbiyeva 100 m.ga yugurish, N.Dusanova balandlikka sakrash, 3 ta bronza – R.Tarzumanov nayza uloqtirish, G.Xubbiyeva 200 m.ga yugurish, Yu.Tarasova uzunlikka sakrash bahslarida sorindorlar qatoriga kirgan.

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

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 Olimpiada o‘yinari va talabalarning Butunjahon Universiadasi ishtirokchisi Bobur Shokirjonov (nayza uloqtirish), yoshlar o‘rtasida Jahon chempioni, 2012-yilgi London Olimpiadasi ishtirokchisi Anastasiya Svyechnikova (nayza uloqtirish), Rio-2016 Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi, Incheonda o‘tkazilgan Osiyo o‘yinlari va O‘zbekiston Universiadasi g‘olibi Ekaterina Voronina (ko‘pkurash), ko‘pkarra xalqaro musobaqalar g‘olib va sovrindori, Osiyo o‘yinlari g‘olibi va Rio-2016 Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi Svetlana Radzivil (balandlikka sakrash), yoshlar o‘rtasida Jahon chempionati ishtirokchilari Andrey Retunskiy, G.Komulya, S.Burxanova, E.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 sharafini himoya etmoqdalar.

II Bob bo‘yicha nazorat savollari:

1. Yengil atletika sport turining tasniflanishi.
2. Yengil atletika sport turining jahonda rivojlanish tarixi.
3. Yengil atletika turlarining rivojlanishi.
4. Qadimgi Yunonistonda yengil atletika musobaqalari.
5. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.
6. O‘zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
7. Olimpiyada o‘yinlari dasturidagi yengil atletika turlari.
8. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so‘ng Olimpiyada o‘yinlaridagi ishtiroki.
9. O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so‘ng Jahon chempionatlaridagi natijalari.
10. Osiyo o‘yinlari va chempionatlaridagi ishtiroki.

III BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINING ASOSLARI

3.1. Yengil atletikada sport texnikasi

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

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

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

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

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

Sport texnikasi har bir sport turida turlichadir. Yengil atletika mashqlari qanday usulda bajarilmasin, u har doim sportchining ongiga, uning jismoniy imkoniyatlari va irodaviy fazilatlariga, ma'lum ko'nikma malakalariga, organizmning funksional tayyorlik darajasiga, tashqi muhitning ta'siriga va harakat faoliyatiga bog'liqdir. Har bir yengil atletika mashqi o'z shakli va mazmuniga ega.

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

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

Yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasi biomexanik nuqtai nazaridan ratsional bo'lishi kerak.

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

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

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

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

3.2. Sportcha yurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi

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

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

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

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

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

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

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

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

Sportcha yurish – bu yurish turi boshqa yurish turlariga nisbatan o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Sportcha yurish oddiy yurishga nisbatan 2-2.5 marta yuqori tezlikda ijro etilishi va qadamlar uzunligi bilan farqlanadi. Oddiy yurishda qadamlar uzunligi 50-60 sm.ni tashkil etsa, sportcha yurishda esa 100-120 sm.ni tashkil etadi.



3.1-rasm. Sportcha yurish musobaqasi

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 erdan 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) hududida 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 (Fransiya) Belford (Germaniya) shaharlari o‘rtasidagi 496 km masofalarda musobaqalar tashkilib etilib o‘tkazilib kelingan.

Olimpiyada o‘yinlariga sportcha yurishni kiritishdan oldin Turin (Italiya), Marsel (Fransiya), Barselona (Ispaniya) 1100 km masofaga yurish bo‘yicha musabaqalar tashkil etilgan. Bu davrda ushbu musobaqaga Yevropa 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 rejalashtirilgan masofani yurib o‘tib, o‘n ikki kun mobaynida 1609 km.dan ortiq masofani bosib o‘tgan. Aynan shu davrda dunyoning boshqa qit’asida amerikalik Eduard Ueston ismli tez yuruvchi yigit ham sportcha yurish bo‘yicha o‘sha davrning taniqlilaridan biri bo‘lgan. U 1839-yilda Boston va Vashington shaharlari o‘rtasidagi 770 km masofani 10 kun 10 soatda bosib o‘tganligi haqida ma’lumotlar bor. Bu bilan u Amerikada sportcha yurish turini ommalashishiga katta hissa qo‘shgan asosiy sportchilar sarasiga kiradi.

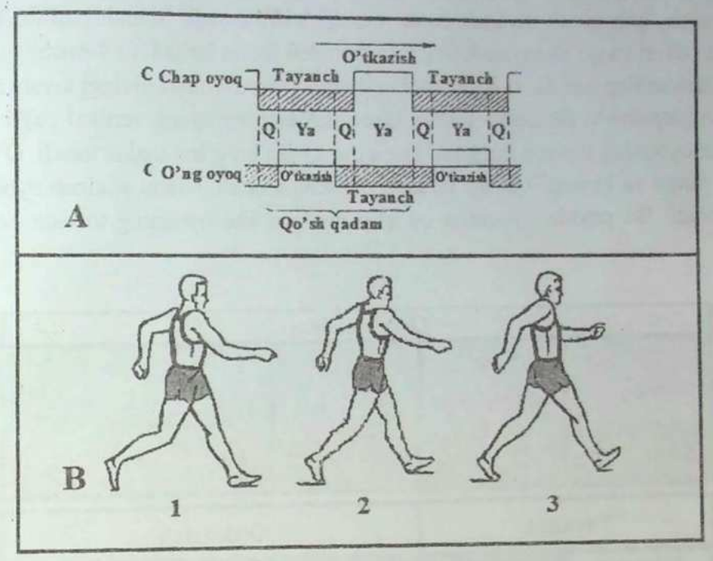
Angliyada yana bir sportchini Djon Chembers sportcha yurish turini ommalashuvida asoschilaridan hisoblasak mubolag‘a bo‘lmaydi. U 1866-yilda 7 milya masofaga o‘tkazilgan sportcha yurish musobaqasida g‘olib bo‘lganligi haqida ma’lumot berilgan. Angliya o‘sha davrda sportcha yurish turini ommalashuvida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

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

3.3.1. Sportcha yurish texnikasi asoslari

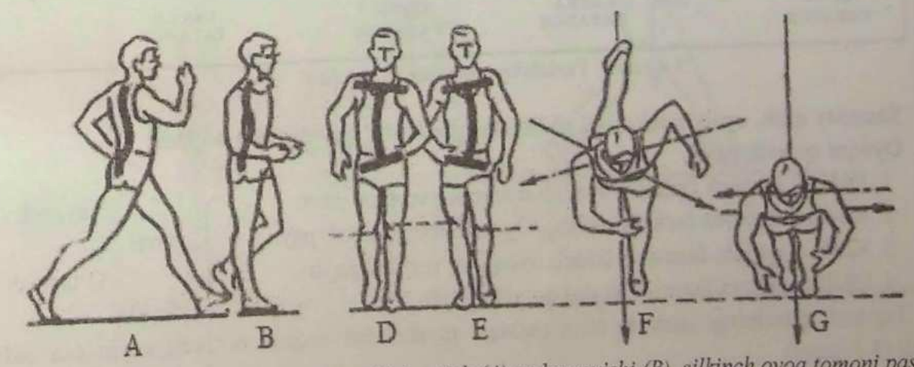
Yurish – insonning bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishida tabiiy ravishda qo‘llaniladigan usuldir. Buning asosini qadam (odim)lar tashkil etadi. Qadam vositasida odam oyoq mushaklaridan foydalanib, yerdan depsinib oldinga siljiydi. Yurish vaqtidagi qadamlar va ularga bog‘liq bo‘lgan qo‘l va gavda harakatlari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

Yurib ketayotgan odam harakatning bir sikli davomida yerga bir oyog‘ida tayangan payti (yakka tayanch fazasi), yoki ikkala oyog‘ida tayangan payti (qo‘sh tayanch fazasi) ham bo‘ladi (3.2-rasm).



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

Qo‘sh qadam davomida har qaysi oyoq bir gal tana uchun tayanch (tayanch oyoq) bo‘lib xizmat qilsa, bir gal silkinib oldinga o‘tishi uchun xizmat qiladi (silkinch oyoq). Tayanch paytida oyoq tana og‘irligini ko‘tarib turadi, uni muvozanatda tutib turadi va oldinga siljishini ta’minlaydi. Yurganda oyoq va qo‘l bir-biri bilan kesishib o‘tadigan yo‘nalishda harakat qiladi. Yelka kamari bilan tos bir-biriga intilib, murakkab harakat hosil qiladi. Oyoq oldinga siljishi (depsinish) oxirida tosning oldinga og‘ishi sal ko‘payadi, shu oyoqni oldinga o‘tkazish o‘rtasida esa og‘ish kamayadi. Yakka tayanch paytida tosning silkinch oyoq tomoni pasayadi, qo‘sh tayanch paytida yana ko‘tariladi. Oyoq bilan depsinish paytida, tayanch oyoq bilan tos ulangan bo‘g‘in harakatlanib, tos shu oyoq tomon buriladi. Qaysi oyoqqa tayanilsa, shu oyoq tosga ulangan bo‘g‘inda shu tartibda harakat sodir bo‘ladi (3.3-rasm).

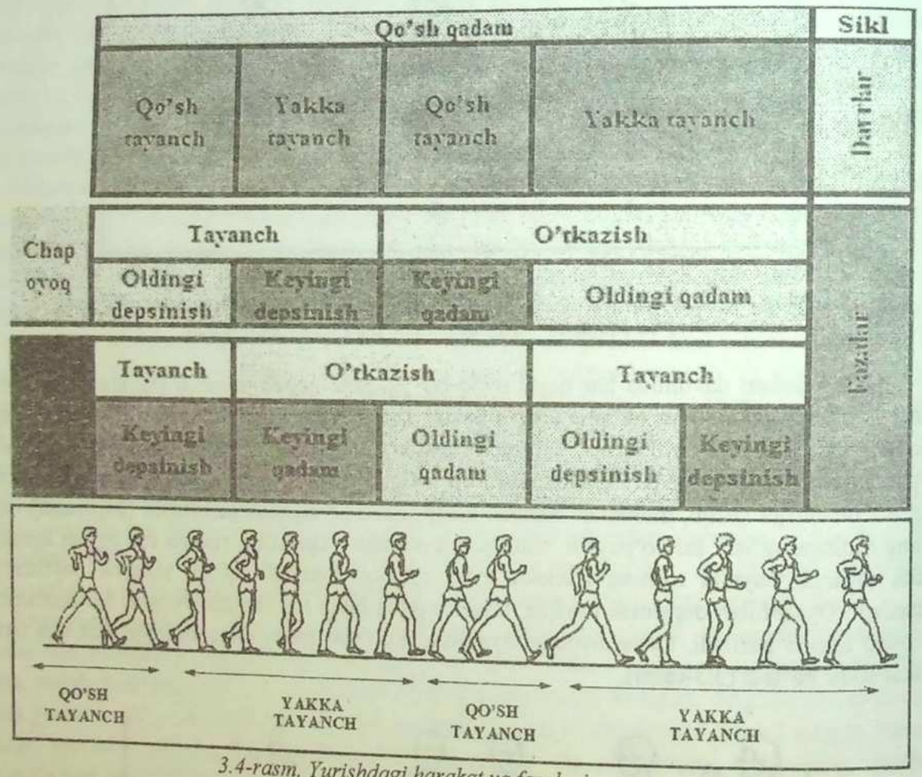


3.3-rasm. Yurayotganda tos harakati: engashish ortish (A) va kamayishi (B), silkinch oyoq tomoni pasayishi (D,E), depsinuvchi oyoq tomon burilishi (F,G).

Shuningdek, tana ham har qadamda harakat qiladi: u sal bukiladi va to‘g‘rilanadi, yon tomonlarga engashadi va buraladi. Qadamlar sikli davomida har qaysi oyoqning bitta tayanch davri bitta o‘tkazish davri bo‘ladi. Bunda bir oyoq tayanch, boshqasi esa silkinch oyoq vazifasini

bajaradi. Bir oyoq erdan uzilib ulgurmasdan ikkinchisi tana og'irligini o'ziga oladi. Shuning uchun goh yakka tayanch, goh qo'sh tayanch holati yuzaga kelib turadi. Shunday qilib, bir sikl yakka tayanchning ikki davri va qo'sh tayanchning ikki davridan iborat bo'ladi (3.4-rasm).

Oyoq harakatining har davri ikki fazadan iborat. Tayanch davri oldingi tayanch fazasidan va keyingi tayanch (depsinish) fazasidan iborat. Ularni tayanch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu payt tayanch oyoqning tos-son bo'g'imi shu oyoq to'piq bo'g'imi ustida turadi. O'tkazish davri, oldingi qadam fazasi va keyingi qadam fazasini o'z ichiga oladi. Ularni silkinch oyoqning vertikal payti ajratib turadi. Bu paytda oyoqning og'irlik markazi shu oyoqning tos-son bo'g'imi ostida bo'ladi.



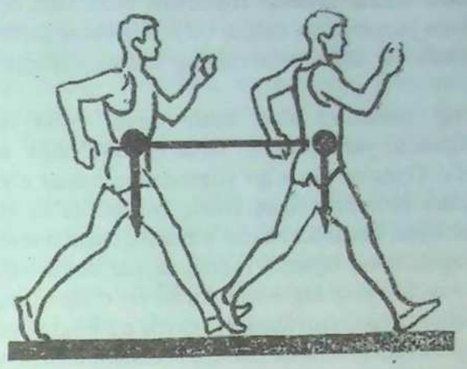
3.4-rasm. Yurishdagi harakat va fazalari

Shunday qilib, oyoq harakatlari siklida fazalar tartibi quyidagicha bo'ladi:
Oyoqni qo'yish payti.

1. Oldingi tayanch fazasi. Tayanch oyoqning vertikal payti } Tayanch davri
2. Keyingi tayanch fazasi (turtish). Oyoqni yerdan uzish payti
3. Keyingi qadam fazasi. Silkinch oyoqning vertikal payti } O'tkazish davri
4. Oldingi qadam fazasi. Oyoqni qo'yish payti

Tayanch davrining boshida tana massasi tayanchdan orqada bo'ladi, keyin esa oldinga ko'chadi (3.5-rasm).

Yurish paytida mushaklar harakatga keltiruvchi kuch manbai bo'lib xizmat qiladi. Lekin inson tanasidagi ichki kuchlar, mushaklarning tortish kuchi o'z-o'zicha odamni joydan-joyga o'tkaza olmaydi. Buning uchun tashqi kuchlar ham – og'irlik kuchi, muhitning qarshiligi va tayanch reaksiyasi bo'lishi zarur.

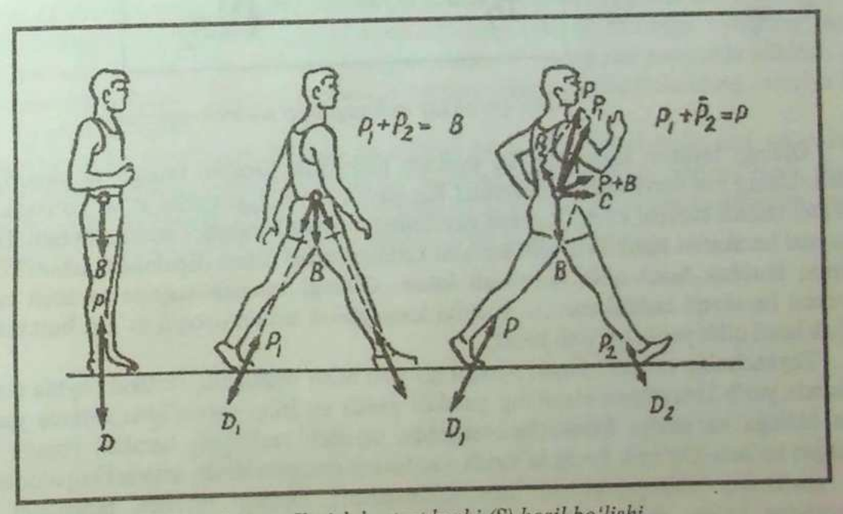


3.5-rasm. Chap oyoqning tayanch holatidagi vaqtida gavdaning siljishi.

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

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

Statik holatda inson tanasining tayanchga ta'siri og'irlik kuchiga (tana og'irligi – V) teng. Tayanch reaksiyasining (R) yo'nalishi tana og'ir-ligi yo'nalishiga qarama-qarshi, miqdori esa tana og'irligiga teng bo'lib, bu reaksiya tananing umumiy og'irlik markazi (U.O.M.)dan o'tadi (3.6-rasm).



3.6-rasm. Yurishda start kuchi (S) hosil bo'lishi.

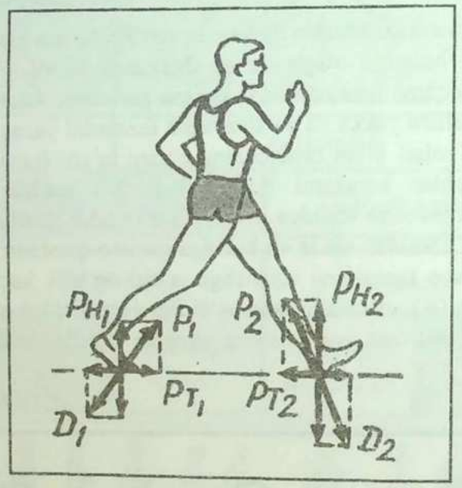
Statik holatdagi qo'sh tayanch paytida har qaysi oyoq bosimiga javoban ikkita reaksiya (R_1, R_2) bo'ladi. Ular jamlanib, vertikal teng ta'sir etuvchi kuch hosil qiladi. Buning miqdori esa tana og'irligiga teng bo'ladi. Bunday holda ikkala tayanch reaksiyasi ham u.o.m.dan o'tadi.

Agarda qo'sh tayanch paytida, mushaklarning faol kuchlanishi bilan orqadagi oyoqning tayanchiga bosim kuchaytirilsa, shu oyoq tayanch reaksiyasi ham ortadi. Ayni vaqtda oldingi oyoq tayanch reaksiyasi kamayib, ikkala tayanch reaksiyasining teng ta'sir etuvchi kuchi (R) oldinga

qiyalama yo‘nalgan bo‘ladi. Ikkala tayanch reaksiyasi bilan tana og‘irlik kuchining teng ta’sir etuvchisi (R+V) ham oldinga yuqoriga yo‘nalgan bo‘ladi. Buning gorizontal kuchini tashkil etuvchi (S) start kuchi yuzaga keladi. Bu kuch yuruvchining tanasini oldinga siljishida tezlanishga sabab bo‘ladi.

Lekin yuruvchining gavdasini start kuchi emas, balki mushaklarning ishi oldinga harakatlantiradi. Yurayotganda yuruvchining tanasini tayanchga ta’siri og‘irlik kuchiga va mushaklar ishiga bog‘liqdir. Oyoqlar yerda qo‘yilganda mushaklar o‘z ta’sirini ko‘rsatib, bu ta’sir faqat u.o.m. bilan tayanchni birlashtiradigan chiziq bo‘ylab ta’sir etavermaydi. Shuning uchun yurish paytida tayanch reaksiyasi kuchi u.o.m.dan o‘tmasligi ham mumkin.

Oldinga depsinayotgan oyoq tayanch reaksiyasi har doim oldinga va yuqoriga yo‘nalgan bo‘ladi (3.7-rasm). Depsinuvchi oyoqning bosim kuchi D_1 o‘ziga teng va qarama-qarshi R_1 hosil qiladi. Uning vertikal holatini tashkil etuvchisi R_{n1} gavda og‘irligiga qarshi ta’sir qiladi, gorizontal tashkil etuvchisi (R_{t1}) esa yuruvchi gavdasini oldinga harakat qilishiga sabab bo‘ladi.



3.7-rasm. Qo‘sh tayanch vaqtidagi tayanch reaksiyalari

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

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

Oyoqni orqadan oldinga harakatlantirib, yerda qo‘yish paytida oldingi tayanchdagi tayanch reaksiyasining to‘xtatish ta’siri oshadi. Agarda oyoqni tanaga nisbatan orqaga sidirayotganday faol harakat bilan qo‘yilsa, tayanch reaksiyasining to‘xtatish ta’siri nisbatan kam bo‘ladi. Bu ta’sirni

batamom yo‘qotib bo‘lmaydi, chunki oldinga siljiyotgan oyoq yerda tekkanda har doim harakat yo‘nalishiga qarama-qarshi bo‘lgan qarshilikka uchraydi.

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

Oddiy yurish paytida tayanch oyoq oldingi tayanch vaqtida tizza bo‘g‘imidan bir oz bukiladi. Sondagi to‘rt boshli mushakning oyoqni tizza bo‘g‘imini bukib-yozuvchi mushak faoliyati to‘sqinlik qilishi, oldingi tayanch vaqtidagi to‘xtash ta’sirini yumshatadi (amortizatsiya qiladi). Sportcha yurishdagi oldingi tayanch vaqtida oyoqning tizza bo‘g‘imi to‘g‘ri bo‘ladi. Shuning uchun tayanchning eng boshida, to oyoq tagi yerda tekkungacha bo‘lgan vaqt oralig‘ida, oyoq tagi orqa bukuvchi mushaklarining (oldingi katta boldirning, barmoqlarni yozadigan umumiy uzun mushakning va bosh barmoqni yozadigan uzun mushakning) harakati orqali qisman amortizatsiya holati yuzaga keladi. Asosan esa tayanch oyoqning tos-son bo‘g‘imidagi ortga tortuvchi mushaklarning yo‘l berishi vaqtida tos suyagi pastga tushishi hisobiga amortizatsiya bo‘ladi.

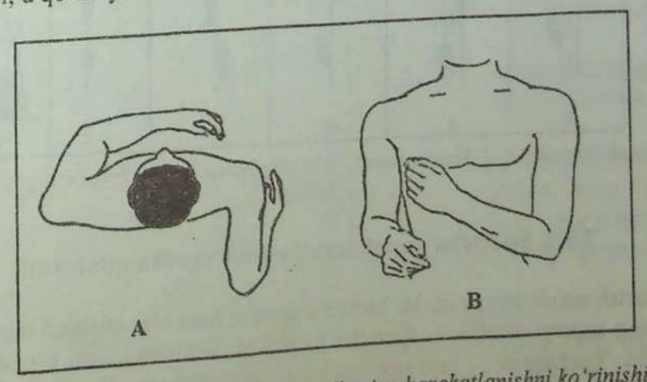
Depsinish fazasi oyoqning vertikal vaqtidan oyoq tagi yerdan uzilgunga qadar davom etadi. Oddiy yurishda shu payt tos-son va tizza bo‘g‘imlaridagi oyoqni yozuvchi mushaklari va to‘piq bo‘g‘imining oyoq tagi bukuvchi mushaklarining harakati hisobiga oyoq depsinadi.

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

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

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

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



3.8-rasm. Yurish paytida qo‘l va yelkaning harakatlanishni ko‘rinishi

Odatdagi yurish vaqtida qo‘llarning harakati biroz sustroq harakat qiladi. Tez yurganda, ayniqsa, sportcha yurish vaqtida, qo‘lning faol harakati mushaklardan yuqori sur’atda harakat

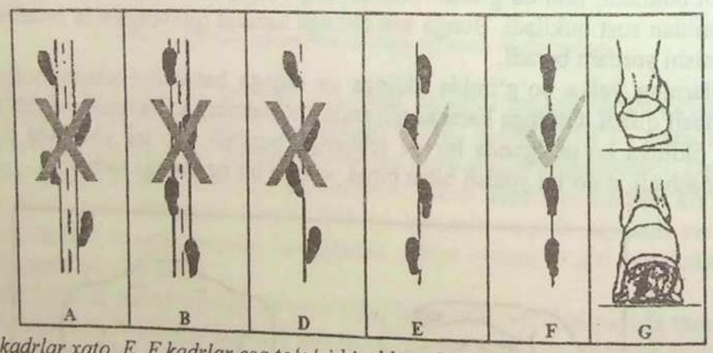
qilishni talab qiladi. Qo'llarni tezroq harakatlantirish kesishma innervatsiya natijasida oyoqlar harakatini tezlashtiradi, qadamlar jadalligining ortishiga sabab bo'ladi (3.8-rasm).

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

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

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

Qadamlarning uzunligi va tezligi depsinish kuchi va silkinch oyoqning o'tkazishga ketgan vaqtiga bog'liqdir. Yurib ketayotganda qadamlar tezligi ortishi bilan ularning uzunligi ham ortadi. Lekin tezlik haddan ortib ketsa, qadam uzunligi qisqaradi. Natijada yuruvchi tezligi bilan qadamlar uzunligi o'rtasidagi mutanosiblik yo'qoladi. Bu esa yuruvchining tezligiga salbiy ta'sir etadi. Yurish paytida depsinish uchun ortiqcha kuch sarflansa yoki bor e'tibor depsinish uchun qaratilsa, yuruvchi oyoqlari yo'lakdan uziladi va yurishdan yugurishga o'tilgan hisoblanadi. Bunday holat yuzaga kelmasligi uchun yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'yishga e'tibor berishi lozim. Agarda yurayotgan paytda yuruvchi oyoqlarini to'g'ri qo'ymasdan yon tomonlarga tashlasa, bunda ortiqcha energiya sarflanadi va yurish texnikasi buziladi. Oqibatda sportchining natijasi qoniqarli bo'lmaydi (3.9-rasm).



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

3.3.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Sportcha yurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganishlari mumkin.

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



3.10-rasm. Sportcha yurish texnikasi

1-vazifa. Sportcha yurish texnikasini shug'ullanuvchilarga tanishtirish.

Vositalar. 1. Sportcha yurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurish texnikasini to'liqligicha ko'rsatib berish (o'qituvchi tomonidan yuqori malakali va yetakchi sportcha yuruvchilar ishtirokidagi musobaqalar va mashg'ulotlarining videolavhalari va ularning texnikasi tahliliga bag'ishlangan taqdimotlarni namoyish etish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish. 4. Shug'ullanuvchilar o'rtasida sportcha yurishdan musobaqa tashkil etish.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5-vazifa. Sportcha yurish texnikasini takomillashtirish.

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

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

a) gavda va boshning holatiga;

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

c) qadam yetarli darajada uzun bo‘lishiga, oyoqni olg‘a uzatish yengil bo‘lishiga (bunda oyoq tagi mumkin qadar yerda yaqin o‘tishi kerak);

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

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

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

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

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

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

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

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

❖ Keng qadam qo‘yib, orqada oyoqning tagi yerda tegib, oldinda oyoqning esa tovoni yerda bo‘ladi. Orqada turgan oyoqning uchiga o‘tib, oldingi oyoqning tagi esa to‘liq yerda tekkaziladi-da, keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.

❖ Gimnastik o‘tirgichga yoki polga devordan 60-70 sm masofada sirtmoq qoqiladi. Devorga orqa o‘girib, oyoq uchlarini sirtmoqqa tiqib turiladi-da, qo‘llar yordamisiz (yoki sal-pal yordam bilan), devorga etguncha butun gavdani orqaga og‘diriladi. Keyin yana dastlabki holatga qaytiladi.

❖ Oyoqni tovondan boshlab yerda qo‘yib keskin yumalatib, oyoq uchiga o‘tib yurish.

❖ Yumshoq yerda yurish.

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

- ✓ Oyoqlar orasi oyoq tagi kengligida, qo‘llar ko‘krak oldida. Yelka kamari bilan tosni bir-biriga qarama-qarshi tomonlarga burilishlar.
- ✓ Shuning o‘zini qo‘llarni sportcha yurishdagidek harakatlantirib bajariladi.
- ✓ “O‘rama” yurish: chap oyoqni unchalik oldinga emas, balki o‘ng tomonga mumkin qadar uzoqqa qo‘yiladi, o‘ng oyoqni esa chap tomonga mumkin qadar uzoqqa qo‘yiladi.
- ✓ Shuning o‘zini oyoqni to‘g‘ri chiziqqa qo‘yib bajariladi (to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yurish). Oyoqlar yon tomonga emas, balki oldinga harakat qiladi.
- ✓ Chap oyoqda turib, o‘ng oyoq oldinda bukilgan, qo‘llar ko‘krak oldida. Bukilgan oyoqni o‘ngga va chapga keskin uzatiladi (chap tomonga uzatishga zo‘r beriladi). Qo‘llar oyoqqa qarama-qarshi tomonga harakat qiladi.
- ✓ Shuning o‘zini qo‘llarga tayanib bajariladi.
- ✓ Vertikal o‘q atrofida tosni o‘ngga va chapga keskin burib sakrashlar.
- ✓ Chap yonbosh bilan oldinga tosni keskin burib yurish, o‘ng oyoq bir gal chap oyoq oldida, ikkinchi gal esa uning ketidan (orqada qolib) harakat qiladi.
- ✓ Shuning o‘zini o‘ng yonbosh bilan bajariladi.
- ✓ Avval vertikal o‘q atrofida tosni burib olib, oyoq uchini ichkariga burib yurish. Qadam uzunligi – 40-50 sm.
- ✓ O‘ngga va chapga 2-4 m.dan oraliqda bo‘lib sportchasiga “ilon izi” yurish.
- ✓ Qo‘llarni salkam to‘ppa-to‘g‘ri tutib, sportcha yurish.

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

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

3.3.3. Sportcha yuruvchilarning mashg‘ulotlari

Kichik razryadli sportcha yuguruvchilar mashg‘uloti

Mashg‘ulotning asosiy vazifalari:

1. Sportcha yurishning to‘g‘ri texnikasini bilib olish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (mushaklar kuchini, egiluvchanlikni, tezlikni, harakatni boshqarishni) oshirish.
3. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.
4. Masofaning qisqa bo‘laklarini o‘tish tezligini oshirish.
5. Har qaysi tez yuruvchi uchun asosiy masofani o‘tishdagi optimal taktik variantlarni belgilash.
6. Axloqiy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.
7. Sportchilarni nazariy tayyorlash.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yuqori razryadli sportcha yuruvchilar mashg‘ulotining xususiyatlari

Mashg‘ulotlarning asosiy vazifalari:

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

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

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

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

Bahorgi bosqichda mashg‘ulotlar ko‘p daraja individual bo‘lishi kerak, chunki shu vaqtda jadalligi orta boradigan maxsus yuklamalarga asta-sekin o‘tiladi. Mashg‘ulotning musobaqalashuv davrida, mashg‘ulot yuklama hajmi bir qancha qisqartirilib, sportcha yurish tezligi yanada oshiriladi. Yuqori razryadli tez yuruvchilar qisqa masofalarni, masalan, 400 m ni juda katta tezlikda (400 m ni 1 daq. 38 soniya – 1 daq. 35 soniyada) o‘tadilar.

Maxsus chidamlilik darajasini oshirish uchun ancha uzoq masofalarda yurish tezligi (takroriy va o‘zgaruvchan usullar bilan) o‘rtacha musobaqa tezligidan 5-10%ga orttiriladi (3.1-jadval).

3.1-jadval

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mas’uliyatli musobaqa oldidan mashg‘ulotning oxirgi haftasi namunaviy rejasini ko‘rsatib o‘tamiz (musobaqa yakshanba kuni kechqurunga rejalashtirilgan) (3.2-jadval).

Musobaqa bo‘ladigan kuni startdan 50-55 daq. oldin razminka boshlab, uni startdan 15-20 daq. oldin tamomlash kerak.

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

3.2-jadval

Sportcha yuruvchining musobaqa oldidan bir haftalik mashg‘uloti namunaviy rejasi

Mash-g‘ulot vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	CH	P	J	SH	YA
Ertalab	2-3 km ga sayr qilish	3 km ga yugurish, mashqlar bajarish	2-3 km ga sayr qilish, mashqlar bajarish	3 km ga yugurish, mashqlar bajarish	3-4 km ga yengil sayr qilish	3-4 km ga yengil sayr qilish	2-3 km ga sayr qilish
Kyech-qurun	40 daq. kross	Dam olish	4-5 km ga musobaqa tezligida yugurish	Tog‘da 1 soatgacha o‘zgaruvchan yurish	Dam olish	Razminka 4x400m kuchli takror yurish	20 km ga musobaqa

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

1. Startni juda tez boshlash (vazifa boshlash qatnashuvchilardan o‘zib ketish), o‘zi bilan raqiblar o‘rtasida hosil bo‘lgan tafovutni masofa oxirigacha saqlab qolish.

2. G‘alaba qilish uchun masofa o‘rtasida yurishni tezlatish.

3. Masofaning birinchi yarimini bir qadar sekin o‘tib, 2 - yarimini yoki oxirgi (yarimidan kamroq) qismini tez o‘tish hisobiga g‘alabaga erishish.

4. Masofaning hammasini rejalashtirilgan o‘rtacha tezlikda tekis o‘tish.

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

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

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

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

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

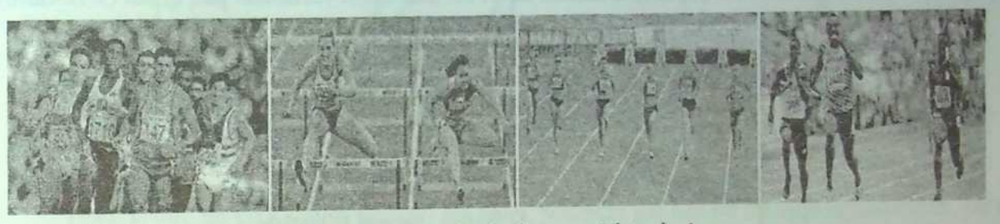
Tez yuruvchi yurish texnikasiga, umuman, masofaning oxirgi choragida hamda pastlikka tushib borayotganda esa ayniqsa, qattiq e’tibor berishi kerak.

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

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

3.4. Yugurish va uning turlari

Yugurish – yurish kabi insonning joydan-joyga kuchishida tabiiy vosita bo‘lib, u yurishdan qadamlar kengligi, uzunligi va uchish fazasi mavjudligi bilan farqlanadi. Yugurish insonlar o‘rtasida keng qo‘llaniladigan harakat amali sanaladi. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida ham buni kuzatish mumkin (futbol, basketbol, gandbol, regbi va boshqalar). Yugurish orqali barcha sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklari oshirib boriladi. Yugurish nafaqat sport turi balki, u sog‘lomlashtiruvchi vosita sifatida ham ahamiyatlidir. Shuningdek, yugurishning o‘zi bir nechta turlarga bo‘linadi. Masofaning katta kichikligiga va yugurish amalini bajarish xususiyatidan kelib chiqib, masofa turlariga ajratiladi.



3.11-rasm. Yengil atletika yugurish turlari

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

Yugurish – sportchini har tomonlama jismoniy rivojlantirishda asosiy vosita hisoblanadi.

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

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

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

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

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

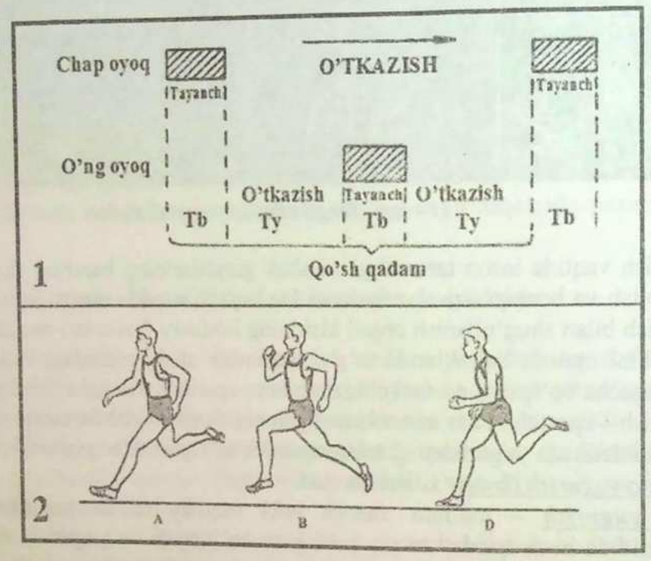
To‘siqlar osha yugurish (Stepl-chez) – stadion yugurish yo‘lagi bo‘ylab yo‘lakka mustahkamlangan beshta to‘siqdan oshib 2000-3000 m.ga yugurish turi. To‘siqlarning 4 tasi to‘g‘ri yo‘lakning o‘ziga, 1 tasi suv to‘ldirilgan maxsus chuqur oldiga mahkamlangan bo‘ladi. Bunda sportchilar masofa bo‘ylab o‘rnatilgan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

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

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

3.5. Yugurish texnikasi asoslari

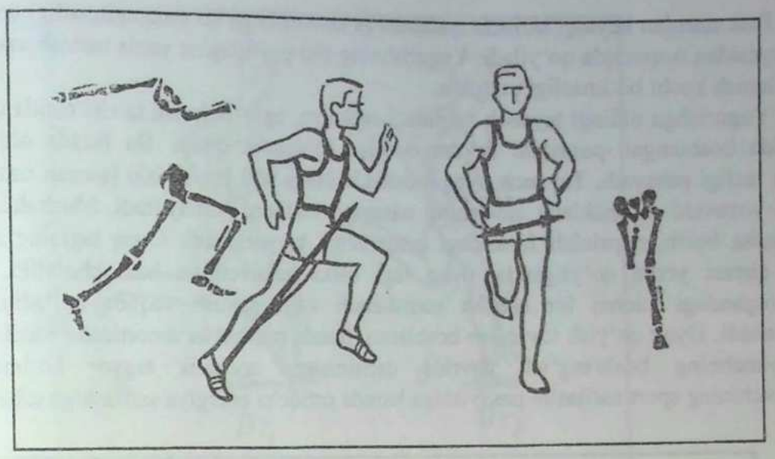
Yengil atletikada yugurishning barcha turlarida texnika asoslari bir xil ko‘rinishga ega. Ammo yugurish turlariga qarab, qadamlar uzunligi va sur’ati bilan bir-biridan o‘zaro farq qiladi. Yurishdagidek, yugurishda ham harakat sikli ikki qadamdan (qo‘sh qadam) iborat bo‘ladi, lekin yugurish har bir harakat siklida ikkita uchish davri bo‘lishi bilan yurishdan farq qiladi (3.12-rasm).



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

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

Yugurishda ham, yurishdagidek, qo‘l va oyoqlar bir-biriga mos ravishda harakat qiladi (kesishma koordinatsiya). Yelka kamari bilan tosning qarama-qarshi harakatlari qadamni kengaytirishga yordam beradi. Tayanch davrida tosning pasayishi, depsinish moyilligini yaxshilaydi va mushaklar yaxshi bo‘shashganidan dalolat beradi (3.13-rasm).



3.13-rasm. Yugurishda tos harakati

Harakatning bir sikli (qo‘sh qadam) bir gal u, ikkinchi gal esa bu oyoqqa tayanishdan, ya‘ni ikkita yakka tayanch davridan hamda ikkita uchish fazasidan iborat bo‘ladi (3.14-rasm). Har bir oyoqning harakati xuddi yurishdagidek fazalardan iborat: tayanch paytida – oldingi tayanch va ketingi tayanch fazalari, o‘tkazish paytida esa – ketingi qadam fazasi va oldingi qadam fazasi. Oyoqni yerga qo‘yish va yerdan uzish vaqtlari, shuningdek, vertikal vaqtlari bu fazalarni qismlarga bo‘ladi.

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

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

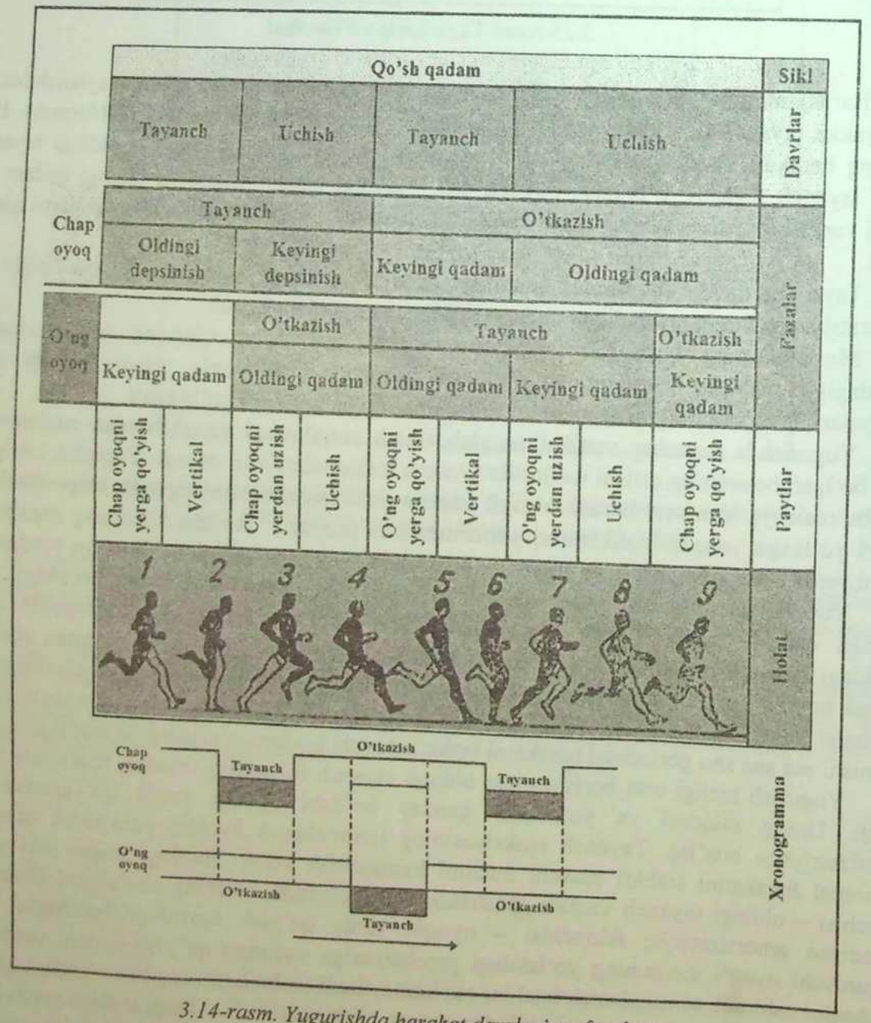
Yugurishda tananing vertikal bo‘ylab siljish amplitudasi yurishdagidan anchagina ortiq. yerda bo‘lgan bosimning ortishi natijasida tayanch reaksiyalari ham oshadi. Yugurish tezligi ortishi bilan bu reaksiya ham orta boradi. Yengil atletika yo‘lkasida yugurayotganda, shipovkaning temir tishlari yo‘lkaga yanada mahkamroq yopishishini ta’minlaydi. Bu esa kuchliroq depsinishga va oyoqni yerda ertaroq kuyish bilan birga imkon boricha, yugurish tezligini oshirishga yordamlashadi.

Yugurishda tayanch reaksiyasi yo‘nalishini belgilovchi depsinish burchagi yugurish tezligiga qarab o‘zgaradi. Tez yugurish vaqtida sekin yugurishdagiga qaraganda depsinish fazasidagi tayanch reaksiyasi kuchliroq bo‘libgina qolmay, balki yo‘lkaga nisbatan ancha o‘tkir burchak hosil qilib, oldinga tomon yotiqroq bo‘ladi. Bu ikki hol baravariga tayanch reaksiyasining gorizontal harakatni tashkil qiluvchisi kuchini oshiradi. Depsinish paytida yuguruvchi tanasining tezlanishi esa ana shu gorizontal harakatni tashkil etuvchi kuchining miqdoriga bog‘liqdir.

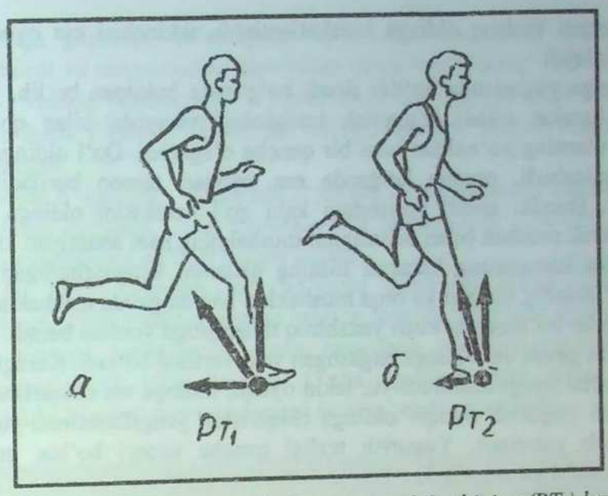
Yugurish tezligi orta borishi bilan oldingi tayanch fazasidagi tayanch reaksiyasi ham osha boradi. Uning miqdori va yo‘nalishi qanday bo‘lishi oyoqni yerda qo‘ygandan keyingi amortizatsiyaga bog‘liq. Tayanch reaksiyasining tormozlanish kuchini pasaytirish uchun uning gorizontal harakatini tashkil etuvchi kuchini kamaytirish kerak. Buning asosan ikki yo‘li bor: birinchisi – oldingi tayanch vaqtida mushaklar ishlayotganda, ularning cho‘zilishi hisobiga hosil bo‘ladigan amortizatsiya; ikkinchisi – oyoqni yerda qo‘yish davridagi burchagini oshirish. Yuguruvchi oyog‘i u.o.m.ning yo‘lakdagi proeksiyasiga yaqinroq qo‘yish oyoqni yerda qo‘yish burchagini oshiradi, tormozlanish kuchini esa kamaytiradi va bu kuchning ta’sir vaqtini qisqartiradi (3.15-rasm). Buning uchun oyoqni oldindan orqaga olish vaqtida faol harakat bilan yerda qo‘yiladi. Lekin bunda ham tormozlanish kuchi to‘liq yo‘qolmaydi. Biroq yuguruvchi faqat uni minimal darajaga keltirishi mumkin.

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

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



3.14-rasm. Yugurishda harakat davrlari va fazalari.



3.15-rasm. Oyoqni tikroq qo‘yganda (b) tormozlash kuchining (RT_2) kamayishi

Depsinish – yugurishning asosiy fazasi bo‘lib, har qadamdagi oldingi tayanch tormozlanishidan keyin tezlikni oshiradi. Depsinish vaqtida tos-son sohasidagi bukib-yozuvchi mushaklar, tizza bo‘g‘imidagi yozuvchi va to‘piq bo‘g‘imidagi bukuvchi mushaklarning harakati kuchi qanchalik ko‘p bo‘lsa, yugurish tezligi shuncha yuqori bo‘ladi. Yugurishda depsinish muddati kamaygan sari, mushaklarning taranglashuvi shuncha ko‘p bo‘ladi. Depsinish burchagining o‘tkirroq bo‘lishi tayanch reaksiyasining gorizontal holatini oshiradi. Bunga erishish uchun tayanch oyoqni tos-son bo‘g‘imida ancha ko‘proq yozish va ayniqsa, tosni oldinga ko‘proq og‘dirish kerak. Keyingi qadam avval orqaga (tanaga nisbatan) va yuqoriga depsingandan keyingi oyoqning to‘la harakatini (uning og‘irlik markazi harakatini), keyin esa oyoqni oldinga o‘tkazish boshlanishini, ya‘ni uning vertikal vaqtga etguncha harakatini o‘z ichiga oladi. Oyoqning orqaga va yuqoriga harakati gavdaning oldinga harakat qilish tezligi oyoqning depsinish vaqtidagi tezligidan yuqori ekanidan hosil bo‘ladi. Natijada gavda oyoqni tortadi, oyoq oldinga ketayotgan tos orqasidan sal cho‘zilib, orqaga va yuqoriga ko‘tariladi. Bunga, oyoqni yerdan uzayotgan paytda tayanchini yo‘qotgan oyoq mushaklaridagi taranglik biroz yordam beradi. Keyingi qadam boshlanishi bilan tos-son bo‘g‘imining oldingi mushaklari anchagina cho‘zilib taranglashadi, oyoqning orqaga harakatini to‘xtatadi va tos-son bo‘g‘imini buka boshlaydi. Sonning oldinga harakati boshlanishi bilan boldirning yuqori qismida oldinga tezlanish hosil bo‘ladi, uning pastki qismi esa, oyoq tagi bilan birga inersiya sababli yuqori ko‘tarila borib, tizza bo‘g‘imida oyoqni yozuvchi mushaklarni ko‘proq cho‘zadi. Harakat yana davom etishi natijasida oyoq tizza bo‘g‘imidan bukilib, butun oyoqning og‘irlik markazi tos-son bo‘g‘imiga yaqinlashadi. Bu oyoqning inersiya vaqtini kamaytiradi va uni oldinga uzatishni yengillashtiradi.

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

Tez yugurish paytida oyoq oldinga ko‘proq uzatiladi, uchishda sonlar orasidagi burchak ham ko‘payadi. Natijada bukuvchi-yozuvchi (antagonist mushaklar) mushaklar cho‘zilib, keyin sonlar tezroq birlashishiga yordam beradi. Harakat shunday bo‘lsa, oldinga qadam tashlovchi oyoq tezroq tayanchga qo‘yiladi, keyingi qadamdagi oyoq esa oldinga shiddat bilan uzatiladi. Bularning

birinchisi tayanchda tanani faolroq oldinga harakatlantiradi, ikkinchisi esa oyoqni shiddat bilan oldinga uzatishni ta'minlaydi.

Qisqa masofalarga yugurishda qo'llar tirsak bo'g'inida bukilgan bo'lib, yelka bo'g'imida oldinga-orqaga keng harakat qiladi. Yugurish tezligining pasayishi bilan qo'llarning harakat kengligi kamayadi va ularning yo'nalishi ham bir qancha o'zgaradi. Qo'l oldinga chiqarilganda u o'rtacha holatga yaqinlashadi, orqaga ketganda esa tashqari tomon buriladi. Buning sababi gavdaning burilishidir. Bunda, xuddi yurishdagi kabi qo'l harakatini oldinga orqa tekislikdan chiqaradigan katta ko'krak mushak bilan deltasimon mushakning ham ahamiyati kattadir.

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

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

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

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

3.6. Qisqa masofalarga yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi

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

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

Qisqa masofaga yugurish, ya'ni sprint 1896-yilda zamonaviy 1-Olimpiada o'yinlarida qaytadan rivojlana bordi va musobaqalar dasturidan qisqa masofaning 100 va 400 m.ga yugurish turlari o'rin oldi. Mazkur Olimpiada o'yinlarining har ikkala turi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarida amerikalik T.Burk g'olib bo'lib, tarixga kiradi. U 100 m. masofaga 12.0, 400 m.ga esa 54.2 natija ko'rsatgan.

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

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

20 asrning birinchi yarimigacha 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.



3.16-rasm. Lyubov Perepelova – XTSU. 100 m.ga yugurishda O'zbekiston rekordchisi

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

1960-yilga kelib 100 m.ga yugurish bo'yicha amerikaliklarning yetakchiligini germaniyalik sprintyer 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), CH.Chen (Xitoy, 1965), J.Xayns, V.Tyornyer (AQSH, 1967), E.Figerola (Kuba, 1967), P.Nesh (JAR, 1968), O.Ford, Ch.Grin (AQSH, 1968), R.Bambyu (Fransiya, 1968)lar bir necha bor takrorladilar.

Qisqa masofalarga yugurish turlari shiddat bilan rivojlanishi natijasida 1968 yilgi Mexiko Olimpiadasida A.Xarining natijasi yana bir bor yaxshilanib, amerikalik J.Xayns tomonidan 9.9 natija ko'rsatiladi. Ungacha boshqa amerikaliklar R.Smit va Ch.Grinlar A.Xarining rekordini yangilashgan edilar. Oradan 4 yil o'tib 1972-yili amerikalik boshqa sprinterlar E.Xart,

R.Robinsonlar bu natijani takrorlaydilar. Qisqa masofaning 100 m.ga yugurish turi bo'yicha 1974-1976-yillar oralig'ida S.Leonard (Kuba), S.Uilyams, R.Jons, X.Glans (AQSH) va D.Kvorre (YAmayka)lar tomonidan 9.9 soniyalik natija ko'p bora takrorlanadi.

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

3.6.1. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi

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

Start olish va masofa bo'ylab yugurish texnikasi – sprinterning tezlik-kuch imkoniyatlarini amalga oshirishda hal qiluvchi omildir. Sportchi startdan tezlik olishda mushaklar kuchidan hamda masofada o'zining energiya zahirasidan qanchalik oqilona, tejamkorona va samarali foydalana ololsa, natija shunga bog'liq bo'ladi.

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

Qisqa masofaga yugurish tashqaridan qaraganda sportchining erkin, yengil, og'ir, bo'shashgan, kuchli, shiddatli, past, yuqori va ko'pgina boshqacha ta'rifga ega yugurishi bilan ifodalanadi. Qisqa masofalarga yugurish kinogrammalari tahlili harakatlarning umumiy manzarasini batafsil tahlil qilish imkonini beradi, qayd qilingan holatlarning izchil tahlili esa harakatlarning (burchaklar, tezlik, tana a'zolarining siljishlari) aniq miqdoriy ko'rsatkichlarni aniqlab beradi. Biroq bunday tavsiflar yyetarli emas, bu ma'lumotlarning aniq hisoblab chiqilishi ham ularni amalda qo'llashga hali imkon bermaydi. Masalan, sprintyer o'z yugurishining ikkita kinogrammasiga ega. Natijalari – 10,20 va 10,40 *sek*, birinchi holda musobaqada g'alaba qozona oldi, ikkinchisidau hatto finalga ham o'tmadi. Agar qayerdadir yugurish texnikasi buzilganligidan kelib chiqsak, tezkor kinotasvirga olish yordamida xatolarni izlash va tahlil etish zarur. Darhaqiqat, sprinterlar asosan masofada 43-48 qadam bajaradilar, demak, yomon natija ko'rsatilganda har bir qadamdan 0,004 *sek* atrofida yo'qotadi. Bunday vaqt oralig'ida texnik xatoni aniqlash uchun tasvirga olish sur'ati bir soniya ichida kamida 1000 ta kadr bo'lishi kerak va materialga sifatli ishlov berishda kompyutyer texnikasidan foydalanish zarur bo'ladi. Odatda, sportchi tanasining egilish burchagiga, oyoq kaftini yo'lka ustiga qo'yish xususiyatiga va uning tayanch fazadagi holatiga, shuningdek, silkinch oyoq tizzasining vertikal palladagi holatiga (u shu paytda tayanch oyoq tizzasidan oldinroqda bo'lishi kerak) e'tibor qaratiladi.

Yugurishda sportchi harakatlarining tashqi ko'rinishini baholash yoki mexanika tilida aytadigan bo'lsak, harakatlar kinematikasini o'rganish har doim ham batafsil axborot bera olmaydi. Harakat insonning asosiy harakat dvigateli – skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasidir. Sprinterning yugurish texnikasini ko'rib chiqayotib, birinchi navbatda, harakatning ichki tuzilmasini tushunish lozim. Inson harakat apparatining murakkab anatomik va fiziologik tuzilmasi hozirgi vaqtda yugurish xususiyatini yetarlicha aniq modellashtirishga hamda ta'riflashga imkon bermaydi. Qiyinchilik shundaki, harakatning umumiy xususiyatiga oyoqlarning 60 ta mushaklaridan har biri ta'sir qilishi bilan birga, tana va qo'llarning ko'p sonli boshqa mushaklari ham ta'sir ko'rsatadi. Undan tashqari, insonlarda mushak tolalarining tuzilishi har xil bo'ladi, agar morfologik belgilarni (tananing va uning ayrim a'zolarining total o'lchamlarini) ham e'tiborga oladigan bo'lsak, sportchi-sprinterlar harakatlarining asosiy tavsiflarini son jihatdan ta'riflash qanchalik qiyinligi yaqqol ko'zga tashlanadi.

Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchining ideal harakatlari modeli to'g'risida emas, balki sportchi tomonidan maksimal tez harakatlarni bajarish jarayonida mushak guruhlarining o'zaro ta'siri hamda mushak qisqarishi umumiy qonuniyatlari haqida gapirish maqsadga muvofiq.

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

Sportchining akustik signalga reaksiyasi quyidagi omillarga bog'liq:

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

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

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

Ma'lumki, havo muhitida tovush tezligi taxminan 340 *m/s* ga teng. Shunday qilib, agar start beruvchi start chizig'idan taxminan 15 *m* narida turgan bo'lsa, tovush to'lqinlari startda turganlarga 0.05 *sek* dan so'ng yetib keladi. Tovush to'lqinlarining tarqalishi, mexanik tebranishlarning asab impulsiga jo'natilish, buyruq manzilini izlab topish, asab impulsini o'tkazish va mushak tolalarining faol faoliyatini boshlab yuborish – harakat reaksiyasi latent davrining soddalashtirilgan mazmuni shunday. U malakali sportchilarda 0.09-0.11 *sek* ni tashkil qiladi (3.17-rasm).

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

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

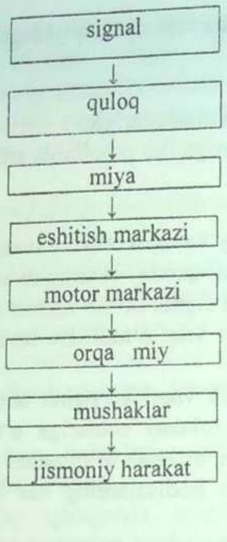
Sportchigacha 3-6 *m/sek*

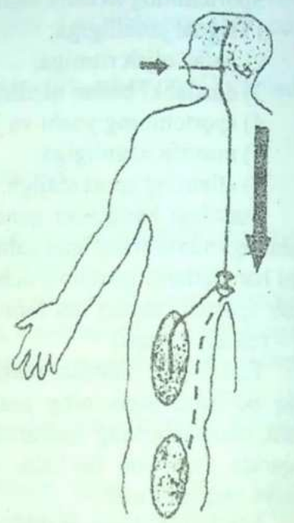
10-15 *m/sek* orqada qolish

50 *m/sek*

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

Mexanik orqada qolish (5-10 *m/sek*)
Umumiy vaqt 93-106 *m/sek*





3.17-rasm. Harakat reaksiyasining rivojlanish sxemasi

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

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

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

Past startda oyoq tirgaklaridan foydalanish sprinterning startdan chiqish tezligini oshiradi. Bir tomondan, startdagi oyoq tirgaklari undan depsinganda tekis yuzadan startga chiqishga qaraganda katta kuch namoyon qilishga imkon beradi.

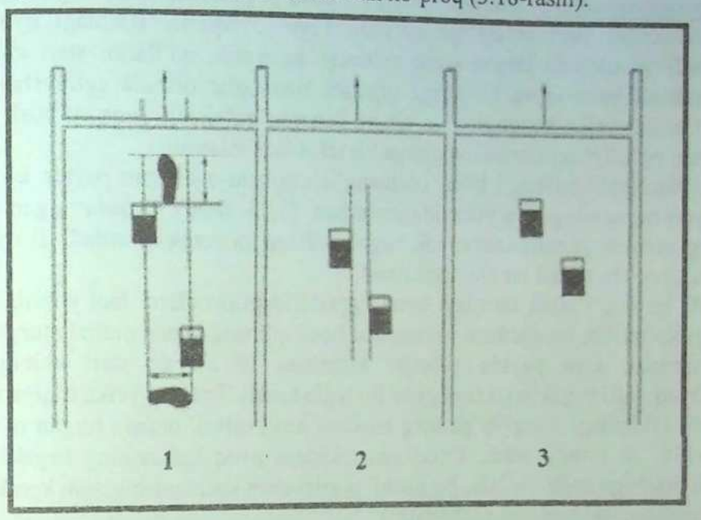
Ikkinchi tomondan, past start "Startga!" buyrug'i bo'yicha tana umumiy og'irlik markazini optimal joylashtirishga imkon beradi va shu tariqa sprintyer rivojlantira oladigan kuchni berish samaradorligini oshiradi.

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

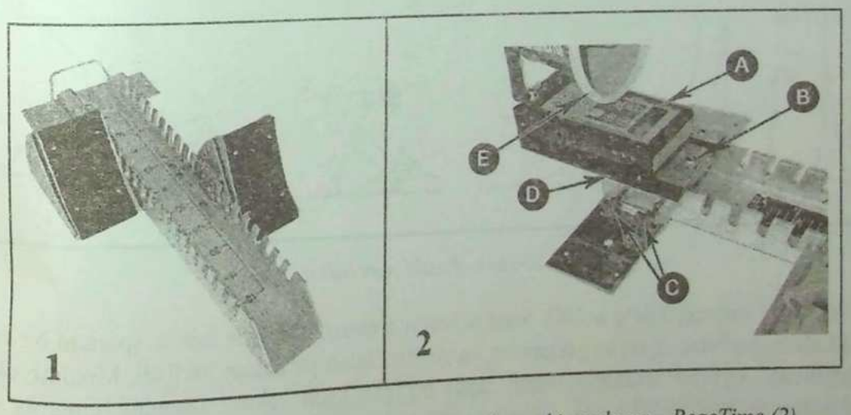
Sport amaliyotining ko'rsatishicha, sportchi tomonidan startda hosil qilinadigan eng katta kuch depsinish burchagi 45°ga yaqin bo'lganda erishiladi. Eng tez reaksiya qilishdan so'ng tananing tez tezlanishi boshlanishi kerak va birinchi yugurish qadamlari yugurish tezligini mumkin qadar maksimal oshirishga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

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

- yaqinlashtirilgan, bunda oyoq tirgaklari orasidagi masofa 20-30 *sm* dan kamroq;
- oddiy, bunda oyoq tirgaklari bir-biridan 40 *sm* atrofida yoki boldir uzunligicha bo'lgan masofada joylashadi;
- uzaytirilgan, bunda bu masofa 50-65 *sm* dan ko'proq (3.18-rasm).



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



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

Start chizig'idan birinchi oyoq tirgagigacha bo'lgan masofa start olishning tanlangan variantiga bog'liq. Odatdagi start olishda oldingi oyoq tirgagi start chizig'idan 30-45 *sm* narida qo'yiladi, yaqinlashtirilgan start olishda – start chizig'idan uzoqroqda, uzaytirilgan startda – yaqinroqda qo'yiladi. Startdagi oyoq tirgaklarini yaqin joylashtirish boshlanishida ikkala oyoqning deyarli birvaqtda kuch berishini ta'minlaydi va birinchi qadamda yuguruvchiga ko'proq tezlanish yaratadi, biroq oyoq tirgaklarining yaqinlashtirilgan holati oyoqlar bilan keyingi qadamlarda navbatma-navbat depsinishga o'tishni qiyinlashtiradi va ritmni buzadi, chunki odatda birinchi qadam ikkinchisiga qaraganda uzunroq bo'ladi.

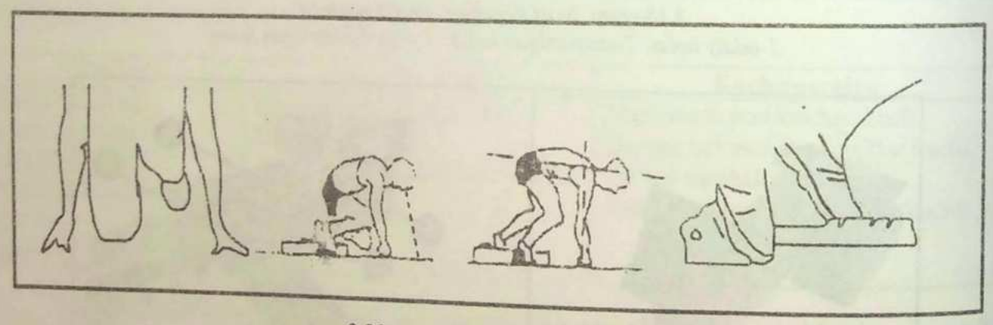
Uzaytirilgan oyoq tirgaklaridan start olish oldinda turgan oyoq harakati hisobiga bajariladi, shuning uchun birinchi harakat bir oz sekinlashgan bo‘ladi.

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

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

Sprinter “Startga!” buyrug‘i bilan boshlang‘ich holatni egallagan paytda ko‘pincha kuchli oyoq oldingi oyoq tirgagining qiya yuzasida joylashadi (3.19- rasm). Orqada turgan oyoq orqadagi oyoq tirgagining vertikal yuzasiga tayanadi. Nigoh oldinga va yerga qaratiladi. Bo‘yin mushaklari bo‘shashtirilgan, sportchi tanasi bir chiziqda turadi.

“Diqqat!” buyrug‘i bilan startdagi oyoq tirgaklaridagi oyoqlarni faol yozish natijasida tana yuqoriga-odinga ko‘tarilib, mustahkam muvozanat hosil qilinadi, bunda oldinda turgan oyoq tizzasi yo‘lkadan ko‘tariladi, ayni paytda yelkalar taxminan 10 *sm* ga start chizig‘idan oldinga “chiqariladi”. Oyoq kafti tirgaklari tizzasiga to‘liq tegib turadi. Tos o‘qi yelka o‘qiga nisbatan bir oz yuqoriroq turadi. Oldindagi oyoq 90°ga teng burchak hosil qiladi, orqada turgan oyoqning egilish burchagi 110°-130° ni tashkil etadi. Oyoqlarni tekislash oyoq kaftlarining tirgaklar bilan to‘liq yopishib turishi hisobiga sodir bo‘ladi, bu kuchli portlovchan kuchlanish uchun kerak bo‘lgan oyoq mushaklari zo‘riqishini ta’minlaydi (3.20-rasm).



3.20-rasm. Pastki start holati.

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

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

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

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

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

- startdagi oyoq tirgaklari orasidagi masofa;
- oldindagi oyoq tirgagi va start chizig‘i orasidagi masofa;
- tana UOM proyeksiyasi nuqtasidan start chizig‘igacha bo‘lgan gorizontal masofa;
- ikkala oyoqning boldir-kaft, tizza va tos-son bo‘g‘imlaridan bukilish burchaklari;
- tananing yerga nisbatan egilish burchagi.

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

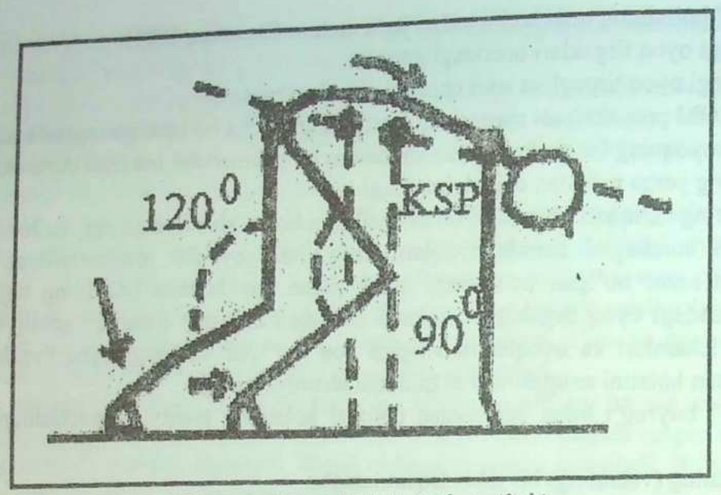
“Diqqat!” buyrug‘i bilan egallangan optimal holatning asosiy ko‘rsatkichlari quyidagicha (3.21-rasm):

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

3.3-jadval

Pastki startdan chiqishda start tirgaklarini qo‘yilish tartibi

Startdagi holat	Startdagi oyoq tirgak-lar/oyoqlar	Start tirgaklarining qiyalik burchagi (°)	Son va boldir orasidagi burchak, “Diqqat!” (°) holati	Son va boldir orasidagi burchak, “Diqqat” holati
Yaqinlash-tirilgan	Oldindagi	45-55	60-70	2,5-2,75
	Orqadagi	75-80	100-120	3-3,25
Oddiy	Oldindagi	45-55	80-90	1,75-2
	Orqadagi	75-80	120-130	3-3,25
Uzaytirilgan	Oldindagi	45-55	90-100	2-2,25
	Orqadagi	75-80	140-150	4-4,5
Startdagi holat	“Diqqat!” buyrug‘idagi holat		Startdan tezlanishdagi holat	
Yaqinlashtiril gan	Tana og‘irligi qo‘llarga o‘tkaziladi (panjadan yelkagacha); oyoqlar juda bukilgan;		Tananing vertikal o‘qi tekislanish pallasida ancha oldinga egilgan, qisqa yugurish qadamlari (xuddi yerga yopishayotgandek); kichik boshlang‘ich tezlanish.	
Odatdagi	Tana og‘irligi qo‘llar va oyoqlar o‘rtasida taqsimlangan; oldindagi oyoqni “ishchi burchak” ostida bukish zarur; oyoqlar optimal burchaklar ostida bukilgan		Tananing vertikal o‘qi tekislanish pallasida 45^0 yaqin burchak ostida turadi (tananing optimal egilishi); ancha keng qadamlar, bu tana UOMning holatiga bog‘liq; tez boshlang‘ich tezlanish.	
Uzaytirilgan	Tana og‘irligi ko‘proq oyoqlarga tayanadi; ikkala oyoq deyarli to‘liq tekislangan holatda;		Tananing vertikal o‘qi tekislanish pallasida startdan so‘ng juda tez vertikal holatga o‘tishga intiladi. Past boshlang‘ich tezlanish.	



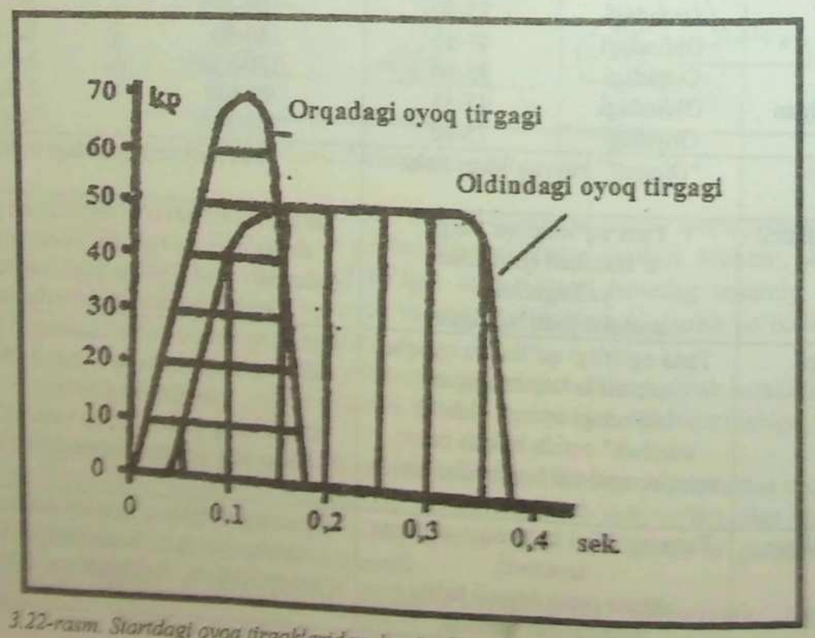
3.21-rasm "Diqqat!" holatini bajarilishi

Startdagi harakat. Start olishda oyoqlar bilan depsinish jarayonida startdagi oyoq tirgaklariga o'rnatilgan maxsus tagliklarni e'tiborga olgan holda tahlil qilinishi mumkin. Oyoq kaftining start vaqtida oyoq tirgaklariga ta'siri, har bir oyoqda depsinish vaqti va yo'nalishi texnik asboblar yordamida yozib olinishi mumkin.

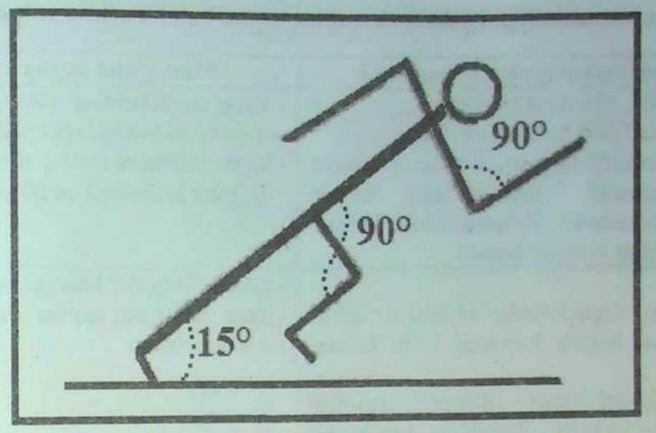
Vertikal o'qda kinogrammalarda o'lchanadigan kuch impulsi yig'iladi. Gorizontal o'q kuchning ta'sir qilish vaqtini ko'rsatadi.

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

Oldindagi oyoq bilan depsinishga sarflangan kuch orqadagi oyoq bilan depsinish kuchiga qaraganda deyarli ikki marta ko'proq bo'lishi mumkin (3.22-rasm).



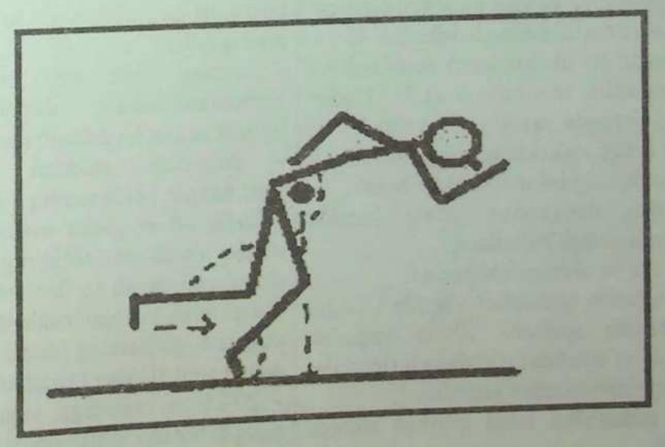
3.22-rasm. Startdagi oyoq tirgaklaridan depsinishda rivojlantiriladigan kuchlanishlar.



3.23-rasm. Oldindagi oyoq tirgagidan depsinish pallasidagi holat

Startdagi optimal harakatlarning asosiy pallalari quyidagilar:

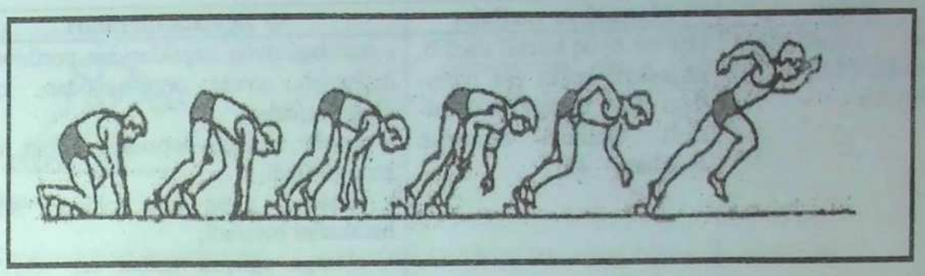
- tovushga reaksiya qilish qisqa vaqti – o'q uzish;
- ikkala oyoq yozuvchi mushaklarining kuchi imkon qadar tez harakat qiladi;
- ikkala oyoqlar harakatlarining bir-biriga mosligi;
- depsinish burchagi yugurish yo'lkasi sirtiga nisbatan 42-45°;
- faol siltash harakatlari (orqadagi oyoq tirgagida qo'llar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



3.24-rasm. Birinchi yugurish qadamida oyoq tagining holati

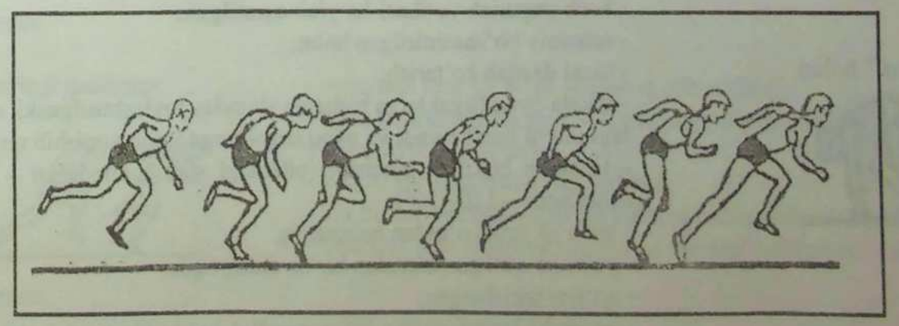
Zarur biomexanikaviy shart-sharoitlar va mashg‘ulot uchun xulosalar

Zarur biomexanikaviy shart-sharoitlar	Mashg‘ulot uchun xulosalar
Tayyorgarlik fazasi. “Startga!” holati - optimal individual start holatini egallash; - boshni pastga tushurib yubormaslik lozim, chunki vestibulyap apparati faoliyatidagi keskin o‘zgarishlar muvozanat yo‘qotilishini keltirib chiqargan holda start holatini buzadi.	- oyoq tirgaklarining qulay joyini tanlash, eng yaxshisi – odatdagi holat; - bo‘shashtirishni mashq qilish; - diqqatni jamlashga qaratilgan mashg‘ulot.
“Diqqat!” holati. - startdagi oyoq tirgaklaridan depsinish uchun oyoqlarni optimal bukish burchagi bilan holatni egallash; - UOMning holati start olishda depsinish yo‘nalishini, eng yaxshi depsinish burchagini belgilab beradi – 45°.	- tanani “Diqqat!” holatiga sekin o‘tkazish; - tana og‘irligini qo‘llar va oyoqlarga bir tekis taqsimlash.
- oyoq mushaklarini avvaldan zo‘riqtirish oyoq tirgaklaridan depsinishda portlovchan mushak qisqarishi uchun shart-sharoit hisoblanadi. U tezkor start reaksiyasiga yaxshi ta’sir qiladi.	- tos o‘qi yelka o‘qidan yuqorida turadi; - oldingi tizzaning bukilish burchagi 90°, orqadagisini 120°; - ikkala tovon oyoq tirgaklariga mahkamtiralib turadi; - oldinga harakatlanishni o‘ylab ko‘rish; - diqqatni mashq qilish; - barmoqlar va qo‘llarni mustahkamlash.
O‘q uzilgandan so‘ng oyoqda depsinish - reaksiya qilish vaqti tezkorligi. Ikkala oyoqni depsinishning optimal yo‘nalishi tomonga oldinga-yuqoriga tekislash, depsinishning burchagi – 45°; - orqa oyoq birinchi bo‘lib harakatni boshlaydi va kerakli kuch impulsini ta’minlaydi (1/3). Undan keyin oldindagi oyoqda uzoqroq va kuchliroq depsinish keladi (vaqti va kuchlanishiga ko‘ra 2/3); - orqa tekis, sportchining bir me‘yordagi holati; - qo‘llar yerdan uzilgandan so‘ng harakat yo‘nalishi tomonga siltash bajariladi; - orqadagi oyoq tez va oldinga chiqariladi; - birinchi 3-5 yugurish qadamlari vaqtida UOMni to‘xtovsiz ko‘tarish; sportchi 10 ta yugurish qadamidan (20-25 *m* atrofida) tekislanadi (to‘siqlar osha yugurishdagi start bundan mustasno); - boshlang‘ich tezlanishni hosil qilishga alohida e’tibor qaratiladi.	- “Diqqat!” va “Olg‘a!” buyruqlari orasida har xil vaqt oraliqlari bilan start beruvchi buyruqlariga diqqatni to‘liq jamlashni mashq qilish; - oyoqni bir oz bukish harakat koordinatsiyasini oshirish maqsadida og‘irliklardan foydalanib mashq qilinadi; - depsinish shiddati qarshiliklardan foydalangan holda mashq qilinadi; - tezlik 60 *m* gacha masofaga oshiriladi, mashg‘ulotda qum to‘ldirilgan avtomashina shinalarini tortish qo‘llaniladi; - depsinish kuchini oshirish uchun sakrab yugurish, qo‘llarning ishlashini kuchaytirish uchun gantellardan foydalanish; - 20-25 *m* masofaga yugurishda oldinga egilgan holatni saqlab qolish; - tepalikdan yugurib tushishda katta sur’at bilan yugurish qadamlarini bajarish (2-3° egilish). Sakrashlar kuch mashqlari.



3.25-rasm. Pastki startdan chiqish

Holat	Maqsad va vazifalar	O‘ziga xos qirralari
“Startga!” 3.25-rasm.	Start holatini egallash	- startdagi oyoq tirgaklari odatdagicha joylashtirilganda start holatida bo‘shashish; - oldindagi oyoq tirgagining old tomoni bir oz, orqadagisi ko‘proq egilgan; - chuqur nafas olish; - diqqatni to‘liq jamlash; - bo‘shashgan holat; - tana og‘irligi qo‘llarga va oyoqlarga bir tekis taqsimlangan; - qo‘llar yelka kengligida; - sportchining bir me‘yordagi (past bo‘lmagan) holati; - nigoh oldinga, yugurish yo‘lkasiga qaratiladi.
“Diqqat!” holati	Startda oyoq tirgaklaridan depsinish uchun tegishli holatni egallash	- tosni asta-sekin ko‘tarish va bir vaqtning o‘zida tana UOMni oldinga siljitish; - tana og‘irligi qo‘llarga, oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi; - tos yelkalarga qaraganda bir oz balandroq; - oldindagi oyoqning bukilish burchagi 90°, orqadagisiniki – 120°; - tovonlar oyoq tirgaklariga tiralib turadi; Oldinga harakatlanish uchun psixologik jihatdan tayyorlanish. Nigoh yerga qaratiladi.



3.26-rasm. Start tezlanishi

Holat	Maqsad va vazifalar	O‘ziga xos qirralari
Oyoq tirgaklaridan depsinish (“Olg‘a!”) 3.26-rasm	Har bir oyoq kuchli itarilib, orqadagi, keyin esa oldindagi oyoq tirgagidan depsinish. Optimal depsinish burchagi – 45°	- startdagi oyoq tirgaklaridan portlovchan depsinish, avval orqadagisidan, keyin oldindagisidan; - oyoqlar keyingi depsinish uchun to‘liq zo‘riqtiriladi; - orqadagi oyoq juda oldinga siltash harakatini bajaradi; - oldinga egilgan tanani tez tekislash, bunda qo‘llarning tez siltash harakatlari tanani tekislashga yordam beradi.
Yugurish harakatida	Imkon qadar tezroq yuqori tezlikka erishish va asta-sekin tananing bir me‘yordagi holatini egallash	- birinchi qadamdan so‘ng nigoh harakat yo‘nalishiga qaratiladi; - oyoqni tez oldinga chiqarish va taxminan 35 *sm* oldinga tana UOM proyeksiyasidan orqaroqqa tushirish hisobiga yugurish yo‘lkasi bilan birinchi to‘qnashish; - qadamlar sur’ati juda yuqori bo‘lgan holda uchish fazalari qisqaroq; - qisqa tayanch fazasi oyoq kaftining old qismi bilan tez depsinishni taqozo etadi; - taxminan 10 qadamdan so‘ng (20-25 *m* ga yaqin) tanani bir me‘yorda yugurish holatiga asta-sekin tekislash; - qo‘llarni tez siltash qadamning asta-sekin uzunlashishiga olib keladi.

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

Faza “Startga!” holati



A-rasm

- start holatini egallash;
- oyoq tirgaklarini samarali joylashtirish;
- orqadagi oyoq tirgagi deyarli vertikal holatda, oldingisi burchak ostida turadi;
- ikkala oyoq uchlari yugurish yo‘lkasiga tegib turadi;
- tana og‘irligini barcha tayanib turilgan nuqtalarga taqsimlash;
- qo‘llar tekislangan;
- qo‘llar yugurish yo‘lkasiga nisbatan perpendikulyap holatda turadi;
- bosh yugurish yo‘lkasi bo‘ylab qaratilgan;

“Diqqat!” holati



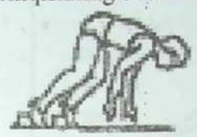
b-rasm

- umumiy bo‘shashtirilgan holat;
- tosni dastlab ko‘tarish;
- ikkala oyoq tirgaklarga nisbatan shunday joylashtirilganki, oyoq tagi ularni bosib turadi va oyoq tirgaklarga to‘liq yopishib turadi;
- tizzadan bukilish burchagi (odatdagi start: oldindagisi – 90°, orqadagisi – 110-120°);
- tos o‘qi yelka o‘qidan balandroq;
- yelkalar qo‘l panjalaridan bir oz oldinroqda;
- qo‘llar tekislangan;

Startdagi harakat. Startdan

- sportchi tanasi yo‘lka bilan parallel holda bir to‘g‘ri chiziqni hosil qiladi (nigoh yugurish yo‘lkasiga qaratilgan);
- ikkala oyoqda dinamik depsinish;

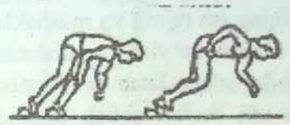
chiqishning birinchi fazasi



c-rasm

- ko‘proq gorizontal yo‘nalishda depsinishga intilish;
- qo‘llar depsinayotib yerga tegmaydi, oyoqlarga qarshi harakatlarni bajaradi.

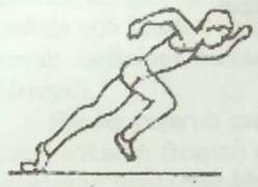
Depsinishning keyingi fazasi



d-rasm

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

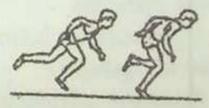
Depsinishdan keyingi harakat

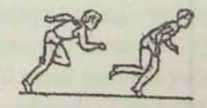


e-rasm

- silkinch oyoq to‘g‘ri burchak ostida bukiladi va oldinga harakatlanadi;
- silkinch oyoq soni tanaga nisbatan to‘g‘ri burchak ostida turadi.
- depsinish burchagi 45° ga yaqin;
- sportchi tanasi bilan bir chiziq hosil qiladi (nigoh yugurish yo‘lkasiga 2-3 *m* oldinga qaratilgan);
- qo‘llar katta amplitudada harakatlanadi;
- oldinga va orqaga maksimal siltashlar;

Startdan tezlanish, yugurish va ikkinchi yugurish qadamlari

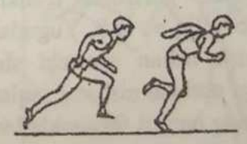




f-rasm

- silkinch oyoqda oldinga to‘liq siltanish;
- depsinayotgan oyoq tagi tizzadan orqada qoladi;
- oyoq tagi bir oz tekislangan;
- tana yaqqol oldinga egilgan;
- depsinish qo‘llarning harakati bilan qo‘llab-quvvatlab turiladi;
- sportchi tanasi bilan bir chiziq hosil qiladi;
- silkinch oyoqni tayanchdan olib tezda oyoq uchiga tushirish;
- silkinch oyoq soni vertikal o‘qqa mos keladi;
- silkinch oyoq tagi tortiladi. Tana orqasidagi depsinuvchi oyoqni optimal tekislash;
- keng amplitudada qo‘llar bilan siltanishlar.

Keyingi qadamlar



g-rasm

- oyoq tagi tana UOMga yaqinroq olib o‘tiladi;
- oyoq kaftini u oldinga olib o‘tilayotganda qo‘yish;
- tizzani yuqori ko‘tarish;
- yuqori sur’atda qadamlar tashlash;
- har bir navbatdagi yugurish qadami oldingisidan uzunroq;
- tananing asta-sekin va to‘xtovsiz vertikal holatga qaytishi.

Sprinterlik yugurish texnikasi tahlili (umumiy sharh).

100 *m* ga yugurish quyidagi fazalarga bo‘linishi mumkin:

- start;

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

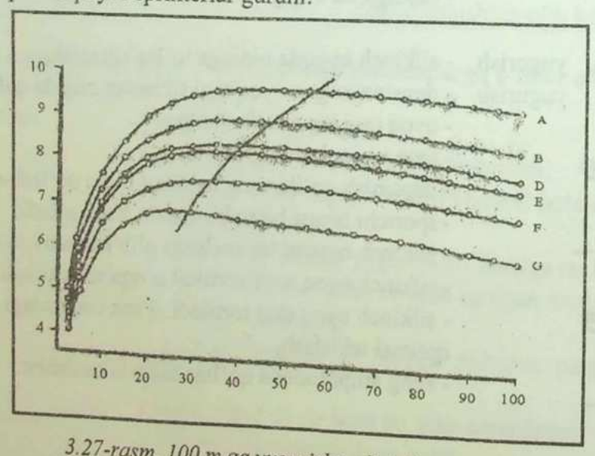
Boshqa sprinterlik masofalarni xuddi shunday fazalarga bo‘lish mumkin, lekin fazalar uzunligi hamda ahamiyati tezlik dinamikasiga muvofiq o‘zgarib turadi.

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

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

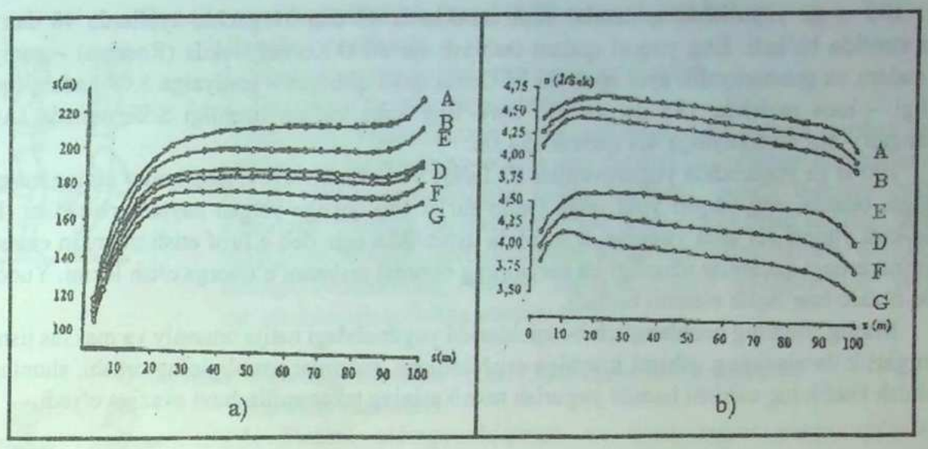
32-rasmda quyidagi jadvallarning (Gundlax bo‘yicha) ta’rifi berilgan.

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



3.27-rasm. 100 m ga yugurish tezligi diagrammasi

Biomexanikaga xos jihatlari. Sprinterlik yugurishda asosiy maqsad – gorizontal tezlikni maksimum darajagacha oshirishdir. U depsinish kuchiga va yo‘nalishiga bog‘liq bo‘ladi. Yugurish tezligi qadamlar uzunligi va sur’ati bilan aniqlanadi. Tezroq yugurish uchun sportchi shu kattaliklarning birini yoki ikkalasini oshirishi kerak, bunda u ular orasidagi optimal nisbatni saqlab qolishi lozim. Qadam uzunligi va sur’ati orasidagi optimal nisbat masofaning har xil fazalarida bir-biridan farq qiladi (3.28-rasm).



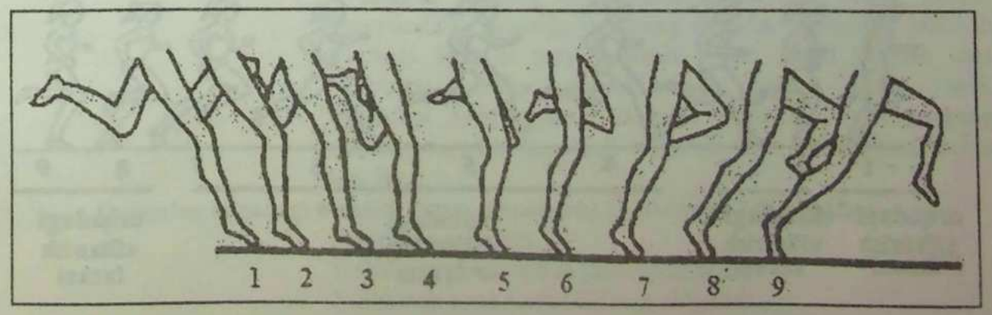
3.28- rasm. 100 m ga yugurishda qadam uzunligi (a) va qadamlar sur’ati (b) diagrammalari

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

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

Tayanch fazalari uchun asosiy mezonlar:
- tayanch davri davomiyligi;
- orqadagi tayanch fazasidagi katta tezlanish;
- orqadagi tayanch fazasida depsinishda kuch impulsining optimal davomiyligi;
- oldindagi tayanch fazasida minimal tormozlanish kuchi (oyoqni yerga qo‘yishdan to vertikal pallagacha).

Orqadagi tayanch fazasi vaqtida oyoqni tez yozish (depsinish) qobiliyatini ko‘pgina murabbiylar yugurish tezligining oshishiga va saqlab turilishiga yordam beruvchi asosiy biomexanikaviy omil sifatida qaraydilar. Depsinish fazasida tez va kuchli depsinish muhim. Biroq tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, sprintyer maksimal tezlikni rivojlantirgan vaqtda depsinish ahamiyati kamayadi, ayni paytda sonlarni birlashtirish va oyoqni yerga tez qo‘yish ahamiyati ortadi. Maksimal tezlikda yugurish fazasida qadamlar sur’ati yaxshi sprinterlik texnikasi uchun asosiy omil hisoblanadi (3.29-rasm).



3.29-rasm. Maksimal tezlikka erishish fazasida yugurish qadami texnikasi tahlili

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

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

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

3.4-jadval

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

Soniya ichida qadamlar soni	Qadamlar uzunligida, (*sm*) – yugurish tezligi (*m/s*).			
	220	230	235	240
4,8	10,56	11,04	11,28	11,52
5,0	11,00	11,50	11,75	12,00
5,2	11,22	11,73	11,98	12,24

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

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

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

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

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



3.30-rasm. Yugurishning texnik tavsiflari

Oyoqda orqadagi siltanish fazasi (3.30-rasm, 1-4 holatlar)



Harakat vazifalari.

1. Mushaklarning bo‘shashtirilishini ta’minlash.
2. Tizzani ko‘tarishga tayyorlanish.

“Depsinish” fazasi. Tizzani bukuvchi mushaklar dumba mushaklariga tortiladi va bir vaqtning o‘zida son mushaklari oldinga harakatlanadi. Boldir, songa yaqinlashgan holda yig‘iladi, bunda inersiya pallasi kamayadi. Oldinga harakatlanayotgan tizza boldir bilan keyingi fazaga oldinga bo‘shashtirilgan siltanishni bajarishga tayyorlanadi. Son bilan oldinga siltanishning optimal burchak tezligi qadamlarning yuqori sur’atini saqlab qolishga yordam beradi.

Oyoq bilan oldindagi siltanish fazasi (3.30-rasm, 6-9 holatlar)



Harakat vazifalari.

1. Tizzani oldinga chiqarish va oyoq tagini yerga qo‘yishga tayyorlash.
2. Zarur qadam uzunligini ta’minlash.

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

Oldindagi tayanch (oyoqni qo‘yish) fazasi (3.30-rasm, 1-4 holatlar)



Harakat vazifalari.

1. Amortizatsiya – yerga qo‘yishda pastlashayotgan tananing pastga harakatlanish pallasini qoplash uchun zarur.
2. Keyingi depsinishni bajarishga tayyorlanish.

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

Oyoqning orqadagi tayanch fazasi (depsinish) (3.30-rasm, 7-9 holatlar).

Harakat vazifalari.

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

Tayanch davomiyligi ko‘p emas, depsinish burchagi 45° ga yaqin. Oyoqning barcha bo‘g‘imlarida tez egiluvchan yozilish



kuzatiladi. Tirsakni orqaga uzatish bilan qo‘llarning quvvatlanuvchi keng siltanish harakatlari va boshqa oyoqda siltanish depsinishni kuchaytiradi va tana UOM qanchalik samarali oldinga siljiyotganligini aniqlab beradi.
Tana tekis, oldinga qaratilgan.

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

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

Uchish fazasida silkinch oyoq vertikal palladan o‘tishi bilanoq, oldindagi qadam fazasi boshlanadi. Sonning tos-son bo‘g‘imidan sekin bukilishi va keyinchalik to‘xtash boldirning songa nisbatan harakatlari tezlashishini keltirib chiqaradi. Yelka bo‘g‘imlaridagi qo‘llarning harakatlarini yelka, ko‘krak qafasi va orqa-katta ko‘krak, deltasimon, o‘mrov-yelka, shuningdek, orqa keng mushaklari bukuvchilari hamda yozuvchilari keltirib chiqaradi.

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

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

1904-yilda amerikalik Morton marraga 20 yard qolganda marra lentasiga tashlanish usulini qo‘llab ko‘rgan. U chuqur nafas olib, oldinga past egilgan holda lentaga tashlangan.

1920-yilda Charli Paddok sprinterlik masofasini sakrash bilan yakunlaganligi tufayli mashhurlikka erishdi. Sprinterning masofa marrasi oldida noto‘g‘ri harakat qilishi uning mag‘lubiyatga uchrash sabab bo‘lishi mumkin. Frye (2002) atletlarga marrani kesib o‘tishda quyidagilarni bajarishni tavsiya qiladi:

- marraga yaqinlashayotganda va uni kesib o‘tayotganda tana holatini hamda qadam uzunligini bir me‘yorda saqlab qolish kerak;
- qadamlar uzunligi masofa o‘rtasidagidek bo‘lishi lozim;
- silkinch oyoq tagi ta’na tayanch UOM proyeksiyasiga yaqinroq qo‘yiladi;
- qadamlarni uzunroq emas, balki tezroq bajarishga intilish zarur;

- sprintyer marra chizig‘ining o‘zida bir oz uzunlikka ega bo‘lishi uchun yelkasini oldinga-pastga engashtiradi (bu atlet oxirgi qadamni marra chizig‘i orqasiga qo‘ygan taqdirda bajarilishi kerak).

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

a) sprintyer qo‘llarini orqaga uzatib boshini egadi, yelkalarini tez oldinga chiqaradi;

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

3.5-jadval

Texnikaning biomexanikaviy omillari va mashq qilish uchun xulosalar

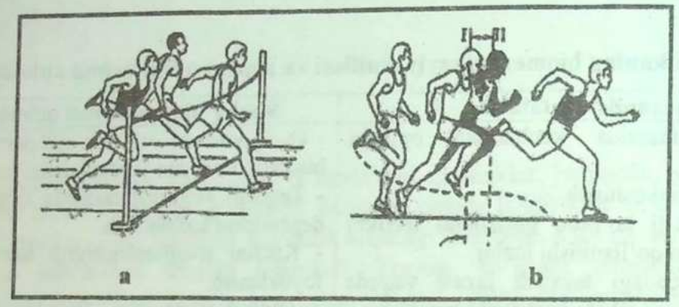
Biomexanikaviy talablar	Mashg‘ulot amaliyoti uchun xulosalar
- Depsinish fazasida kuchlardan optimal foydalanish. - Depsinish kuchini oshirish. - Depsinish kuchi ko‘proq gorizontal tezlikni hosil qilish uchun qo‘llanilishi lozim. - Oyoqning orqadagi tayanch fazasi vaqtida depsinish qisqa vaqt ichida bajarilishi kerak.	- Oyoq kuchini oshirish oyoqlarni to‘liq yozish hisobiga kuchdan foydalanishni oshirish. - Tegishli yugurish fazasida to‘g‘ri yo‘nalishda depsinishni kafolatlash. - Kuchni rivojlantirishning izometrik usulidan foydalanish. - Oldindagi tayanch fazasida oyoqning orqa yuzasi mushaklarini oldindan cho‘ziltirish hisobiga ularning ishini faollashtirish.
Tayanch reaksiyasi kuchi vertikal tarkibi aylanishning buzuvchi jihatlarini bartaraf etish uchun imkoni boricha UOM proyeksiyasiga yaqinroq bo‘lishi kerak.	- Yugurish vaqtida “tebranishni” oldini olish maqsadida qo‘llar va tananing to‘g‘ri holatini takomillashtirish. - Tananing to‘g‘ri yugurish holatini takomillashtirish.
Orqadagi tayanch fazasida oyoqning egiluvchan yozilishi va qo‘llar bilan siltanish hamda boshqa oyoq soni bilan siltanishni qo‘llab, butun tanani harakatlantirish uchun energiya uzatish.	Qo‘llarning keng amplitudada jadal harakatlanishlarini takomillashtirish.
Oyoq bilan siltanishlar oldindagi qadamda uning burchak tezligining oshishiga ta’sir qiladi. Unga depsinuvchi oyoq harakati natijasida erishiladi.	- Bo‘shashtirishni (relaksatsiyani) o‘rgatish son va boldir mushaklari egiluvchanligini yaxshilash, tizza bilan oldinga harakat qilishdan foydalanish.
Tizzani tez oldinga chiqarish oyoqning depsinishiga yordam beradi va oldindagi tayanch fazasida silkinch oyoqni tez tushirishni bajarishga imkon yaratadi.	Orqaning pastki mushaklari va qorin mushaklarini mustahkamlash.
Oldindagi tayanch fazasiga o‘tish (amortizatsiya) orqadagi tayanch fazasida imkon qadar tez va to‘liq depsinishni bajarish.	- Oyoqni yerga faol qo‘yishni mashq qilish.
Tayanch fazasining uchish fazasiga nisbatan qisqarishi	- Oyoq tagini tana UOMga yaqinroq qo‘yish kerak. - Qadamni ortiqcha uzaytirishga intilmaslik lozim. - Oyoq tagi mushaklarini o‘z vaqtida zo‘riqtirish zarur. - Oyoq kaftini yerga qo‘ygan paytda uni faol harakatlantirishni takomillashtirish. - Siltanish harakatlarida reaktiv kuchlardan foydalanishga erishish.

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

Toliqish boshlanishi bilan depsinishda qatnashayotgan mushaklarning kuchi pasayadi, yugurish qadami uzunligi qisqaradi, demak, tezlik tushib ketadi. Tezlikni saqlab turish uchun yugurish qadamlari sur’atini oshirish zarur, buni esa yuqorida aytib o‘tganimizdan, qo‘llarning

harakati hisobiga amalga oshirish mumkin. Masofada yugurishda atlet marra ustuniga, ya‘ni marra chizig‘i ustidan o‘tadigan tasavvurdagi vertikal tekislikka tegishi bilan yakunlanadi.

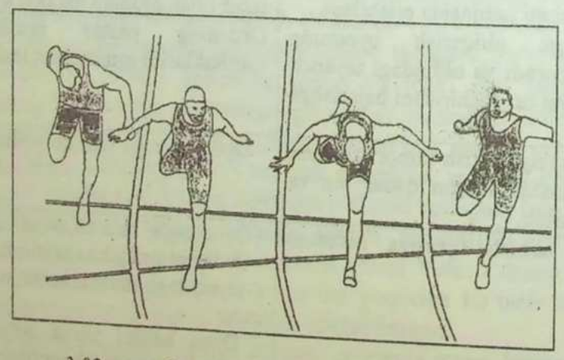
Unga tezroq tegish uchun yuguruvchilar oxirgi qadamda ta’nani keskin pastga engashtiradilar va bir vaqtning o‘zida qo‘llarini orqaga uzatadilar. Bu usul “ko‘krak bilan tashlanish” deb ataladi (3.31-rasm).



3.31-rasm. Marrani kesib o‘tish (a) va marraga tashlanish sxemasi (b)

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

Ular yugurish tezligini oshirmaydi, balki yuguruvchining lentaga tegishini tezlashtiradi. Bu bir nechta yuguruvchi birgalikda marra chizig‘ini kesib o‘tgan paytda juda muhim. Faqat shunday harakat bilangina g‘alaba qozonish mumkin. Fotofinish yuqori texnika bilan marra chizig‘ini kesib o‘tgan yuguruvchini aniqlab beradi. Marrani kesib o‘tish texnikasini hali o‘zlashtirmagan yuguruvchilarga, lentaga tashlanish to‘g‘risida o‘ylab o‘tirmay, marra chizig‘ini to‘liq tezlikda chopib o‘tish tavsiya qilinadi. 3.32-rasmda marra chizig‘ini har xil usulda kesib o‘tish turlarini ko‘rishimiz mumkin.



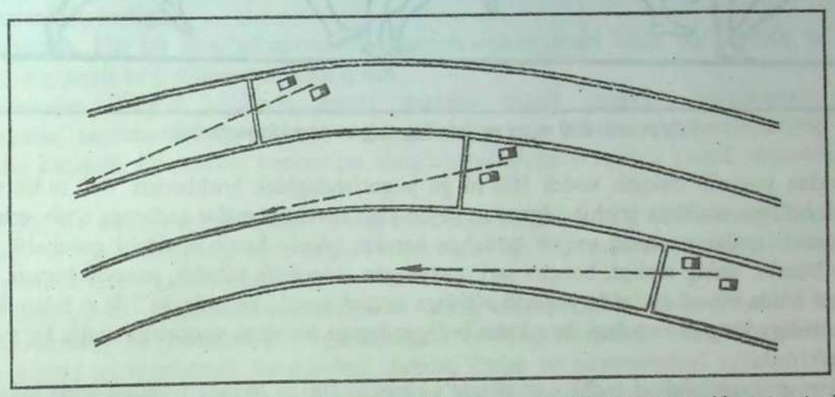
3.32-rasm. Marra chizig‘ini kesib o‘tish turlari

3.6.2. Qisqa masofaga yugurish turlari texnikasining xususiyatlari

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

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

200 m ga yugurish. 200 m.ga yugurish texnikasi startning joyi va masofaning yarimi yo‘lkaning burilishida ekani bilan 100 m ga yugurish texnikasidan farq qiladi. Startdan keyingi masofani ko‘proq qismini to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurib o‘tish uchun start tirgaklari burilishga urinma chiziqda yo‘lkaning tashqi chetiga yaqin o‘rnatiladi (3.33-rasm).



3.33-rasm. Yo‘lakning burilishida (200-400 m masofalarga yugurishda) start tirgaklarining joylashuvi

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

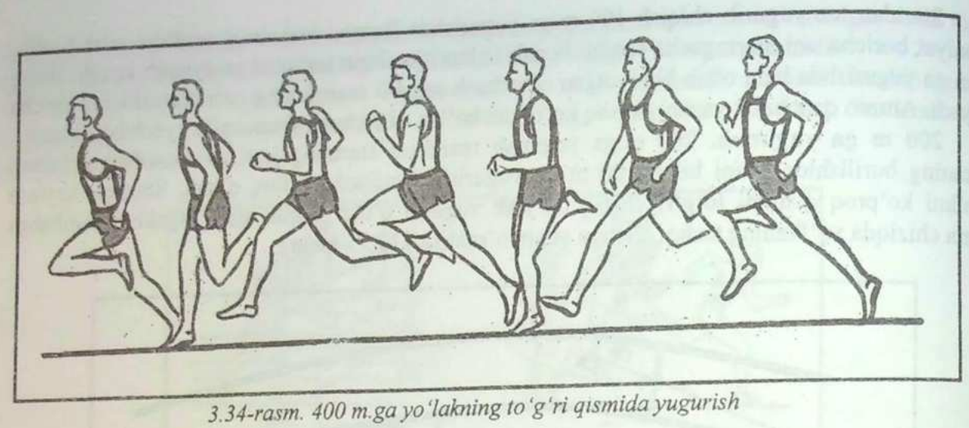
Yuguruvchi markazdan qochuvchi kuch ta’sir eta boshlashini kutmay, balki uning boshlanishiga yo‘l qo‘ymay, oldindan gavdani asta-sekin ichkarilatib, chapga og‘dira borsa, shundagina burilishga to‘g‘ri kirib borgan bo‘ladi. Yuguruvchi mumkin qadar maksimal tezlikka erishgandagina tanasining chapga qiyaligini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

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

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

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

400 m ga yugurish. 400 m ga yugurish texnikasi asosan sprintchasiga erkin qadam tashlashdan iborat bo‘lib, faqat bunda tezlik maksimal bo‘lgandagiga nisbatan kamroq jadallikda yuguriladi (3.34-rasm). Gavda 100 m.ga yugurishdagidan kamroq engashadi, qo‘llar ham sekinroq harakat qiladi. Qadamlarning uzunligi 7-8 oyoq tagi uzunligigacha qisqaradi-yu, yuguruvchi keng va erkin harakat qilishdan kechmaydi.



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

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

400 m.ga yugurishdagi tezlik egri chizig'i birinchi 100 m likning boshlanishida juda tez va yuqori ko'tariladi, ikkinchi 100 m lik qariyb o'sha darajada qoladi, uchinchi 100 m likda sekin va oxirgi 100 m – keskin pasayadi. Marraga 70-50 m qolganda tezlik ayniqsa, ko'p pasayadi, 400 m ga yuguruvchi birinchi 100 m likni faqat 100 m ga yugurganida ko'rsata oladigan vaqtiga nisbatan atigi 0,3-0,5 soniya sekinroq yugurib o'tishi kerak. Yaxshi mashq ko'rgan sportchi 400 m masofaning birinchi 200 m ni o'zining 200 m dagi shaxsiy rekordidan 1,3-1,8 soniyagina ortiqroq vaqtda yugurib o'tishi kerak.

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

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

400 m da yugurishda kislorodga bo'lgan talab juda yuqori bo'ladi, shuning uchun to'g'ri nafas olish juda katta ahamiyatga ega. Yuguruvchilarga birinchi 30-40 m da tez nafas olishga ehtiyoj sezmaganlari uchun bunga e'tibor ham bermaydilar. Startdan oldin albatta bir necha marta chuqur nafas olib chiqarish kerak. Yuguruvchilar startdan keyingi birinchi qadamlardanoq oldindan belgilab olingan nafas olish me'yoriga rioya qilishlari kerak. Nafas olish o'rtacha masofaga yugurishdagiga nisbatan tezroq va chuqurroq bo'lishi kerak. Kislorod etishmagan sari 200-250 m dan keyin (tayyorligi yetarli bo'lmaganlarda – oldinroq) nafas olish tezlashadi. Bu qanchalik kyech

boshlansa, shunchalik yaxshi. Marraga yaqinlashgan sari yuguruvchi tobora tezroq nafas olishga majbur bo'ladi. Bunday nafas olish charchash sababli tabiiy hosil bo'lishini kutib turmaslik kerak. Aksincha, sal oldin nafasni ataylab tezlatish kerak.

3.6.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati

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

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

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

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

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

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

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

Vositalar. 1. Yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish, uni namoyish qilish, musobaqa qoidalari, razryad me'yorlari va qisqa masofalarga yugurishdagi rekordlar (ilovaga qarang). 2. 40-80 *m* masofa bo'laklarini turli xil tezlik bilan yugurish. 3. Texnikani egallash uchun maxsus mashqlar: a) gimnastika devorchasi oldida yugurish; b) turgan joyida qo'llar bilan ishlash; c) sonni baland ko'tarib yugurish; d) bedana qadam bilan yugurish; e) tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish. 4. Tezlashish va ritmni oshirib borish bilan yugurish. 5. 40-60 *m* masofa bo'laklarida maksimal tezlikka nisbatan 80% tezlik bilan yugurish. 6. 40-60 *m* butun kuch bilan yugurish.

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

Mashqni bajarishdagi asosiy xatolar: 1. Bosh orqaga tashlangan. 2. Notekis yugurish, tananing yuqori qismi tebranadi qo'llar tanaga ko'ndalang holda harakat qiladi. 3. Tananing yuqori qismi haddan tashqari oldinga egilgan. 4. Oyoqning tovondan qo'yilishi. 5. Oyoqlar yerga tekis qo'yilmaydi va keng o'tirish. 6. Oyoq uchlari tashqariga burilgan. 7. Oyoq panjasi yoki orqaga, yoki tizza bo'g'imi darajasiga qo'yilgan. 8. Oyoq panjasining faol egiluvchan harakati yo'q. 9. Yelkalar ko'tarilgan, qo'llar qisilib qolgan. 10. Depsinish oldinga emas, yuqoriga qaratilgan.

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

Vositalar. 1. Burilish bo'ylab yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish va namoyish qilish. 2. Turgan joyida qo'llar harakatlarini ishora yordamida bajarish (o'ng qo'lda faol ichkariga yanada kengroq harakat qilish). 3. Ilonizi yugurish, 10-20 *m* radiusli aylana ichida yugurish. 4. 60-70 *m* masofa bo'laklarida burilish (viraj) bo'ylab tezlangan yugurish. Burilishga kirishda va chiqishda har xil tezlik bilan tezlanishli yugurish.

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

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

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

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

Vositalar. 1. “Startga!” buyrug‘ini bajarish. 2. “Diqqat!” buyrug‘ini bajarish. 3. Yugurishni signalsiz, mustaqil boshlash (5-6 marta). 4. Yugurishni signalsiz tanani oldinga engashtirgan holda boshlash (20 *m* gacha 6-8 marta). 5. Yugurishni signal bo‘yicha boshlash va start tezlanishi (20-30 *m*), bunda tana bir oz egiladi va son tez oldinga chiqariladi (6-8 marta).

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

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

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

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

5-vazifa. Pastki start va start tezlanishi texnikasini o‘zlashtirish.

Vositalar. 1. Past startning asosiy variantlari hamda oyoq tirgaklarining joylashtirilishni to‘g‘ri tushuntirish. 2. Startdagi oyoq tirgaklarni mustaqil o‘rnatish. 3. “Startga!” va “Diqqat!” buyruqlarini bajarish, “Diqqat!” buyrug‘i bo‘yicha tana og‘irligini oyoqlar va qo‘llarga oqilona taqsimlashni o‘rgatish. 4. Startdagi oyoq tirgaklaridan yugurib chiqishga o‘rgatish: a) 20-30 *m* masofa bo‘laklarini bosib o‘tib, pastki startni sinab ko‘rish; b) dastlabki holat – bukilgan qo‘llarda yotib tayanish. Bir vaqtning o‘zida qo‘llarni tekislagan holda har bir oyoqni galma-galdan tizza ko‘krakka tekkuncha chiqarish; v) oyoq tirgaklariga turib, qo‘llarni start chizig‘idan oldinga 60-70 *sm* masofaga qo‘yib silkinch oyoqning tizzasini ko‘krakka qilib uni oldinga chiqarish va bir vaqtning o‘zida siltanuvchi oyoqni oldinga chiqarish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Agar yuguruvchi startdan so‘ng birinchi qadamlardanoq vaqtidan oldin qaddini rostlasa, oyoq tirgaklaridan start chizig‘igacha bo‘lgan masofani oshirish yoki start chizig‘iga ko‘tarilish imkonini cheklovchi qiya planka o‘rnatish maqsadga muvofiq. Yuguruvchining startdan vaqtidan oldin tekislanishini bartaraf etish uchun yugurishni yuqori start holatidan bir qo‘lda tayanib va tanani gorizontal holda ushlab yugurishni boshlash mashqi yaxshi samara beradi. Pastki startni o‘rgatayotib, birinchi mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarga yugurishni signaldan oldin boshlamaslikni (falstart) o‘rgatish zarur. Falstart paytida yuguruvchilarni albatta orqaga qaytarish va boshqa falstartga yo‘l qo‘yib bo‘lmasligiga diqqatni tortish zarur. Faqat bitta yakunlovchi signal berish tavsiya qilinadi. Bunda yuguruvchilar buyruqsiz “Diqqat!” signali bo‘yicha egallaniladigan holatni egallaydilar. O‘q uzish bilan paststart olish harakatlar to‘g‘ri egallanib olingandan so‘ng mashg‘ulotlarda qo‘llaniladi. Takrorlashlar soni 3 dan 15 gacha bo‘lishi mumkin.

Pastki startdan yugurishga o‘rgatish uchun asosiy mashqlar:

1. Birinchi oyoqtirgagidan start chizig‘igacha optimal masofani aniqlash.
2. Oyoq tirgaklari va ularning burchaklari orasidagi optimal masofani aniqlash.
3. Oyoq tagini startdagi oyoq tirgaklariga ularning ko‘tarilish burchaklarini e’tiborga olgan holda qo‘yish.
4. Sportchining “Startga!” buyrug‘i bo‘yicha startdagi oyoq tirgaklarida turgan holatini bajarish.
5. Xuddi shuni “Diqqat!” buyrug‘i bo‘yicha bajarish, bunda ushbu holatning optimal burchaklarini aniqlash.
6. Orqada turgan oyoqni tezda oldinga chiqarish. Oyoq tagi – oyoq uchi o‘ziga tortilgan. Qo‘llar tayanib turadi.
7. Xuddi shu buyruq bo‘yicha yoki o‘q uzilganda.
8. Bir qo‘lga tayanib pastki startdan yugurish.
9. Past startdan balandlikka yugurish.
10. Start oldidan yugurish (matnga qarang).
11. Qiya yo‘lka bo‘ylab (2-5°) 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 past startdan yugurish.

6-vazifa. Start tezlanishidan masofa bo‘ylab yugurishga o‘tishga o‘rgatish.

Vositalar. 1. Qisqa masofa bo‘lagini to‘liq tezlik bilan yugurib o‘tgandan so‘ng inersiya bo‘yicha yugurish (5-10 marta). 2. Inersiya bo‘yicha erkin yugurishdan so‘ng erkin yugurish bo‘lagini 2-3 qadamgacha asta-sekin kamaytiraturib tezlikni oshirib borish (5-10 marta). 3. Pastki startdan tezlanish bilan yugurib chiqqandan so‘ng inersiya bo‘yicha erkin yugurishga o‘tish (5-10 marta). 4. Pastki startdan yugurib chiqqandan so‘ng inersiya bilan erkin yugurishga o‘tish (6-12 marta). 5. O‘zgaruvchan yugurish – maksimal tezlikdan inersiya bilan 5-6 marta erkin yugurishga o‘tish bilan yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Avval 60-100 *m* masofa bo‘laklarida to‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab inersiya bilan erkin yugurishga o‘tishni o‘rgatish lozim. Maksimal tezlik bilan yugurishdan erkin yugurishga o‘ta olishga o‘rgatishga alohida e’tibor qaratiladi. Bunda tezliky o‘qolmasligi lozim, qadamlar uzunligi va sur’ati saqlanib qolinadi.

7-vazifa. Burilishdan yo‘lkaning to‘g‘ri qismiga chiqishda to‘g‘ri yugurishga o‘rgatish.

Vositalar. 1. Burilishning oxirgi to‘rtdan bir qismida tezlanish bilan yugurishni to‘g‘ri yo‘lkaga chiqishda sportchi o‘z inersiya bilan yugurishni almashlash (50-80 *m*, 4-8 marta). 2. O‘z inersiya bilan yugurishdan so‘ng tezlikni oshirish, uni 2-3 qadamgacha asta-sekin qisqartirib borish (80-100 *m*, 3-6 marta). 3. Burilish bo‘ylab yugurish, bunda to‘g‘ri yo‘lkaga chiqishdan oldin tezlikni oshirishga harakat qilish.

Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar. Sportchi o‘z inersiya bilan erkin yugurish davomiyligi shiddatini o‘zgartira olish ko‘nikmasi egallab borilgan sari asta-sekin kamaytirish lozim.

8-vazifa. Burilishda pastki startga o‘rgatish.

Vositalar. 1. Burilishda pastki start olish uchun start tirgaklarini startning o‘ng tomoniga ko‘proq o‘tkazilib yo‘lka markaziga qaratilgan holda o‘rnatish. 2. To‘g‘ri yo‘lka chetiga chiqish bilan start tezlanishlari va burilishga kirish. 3. To‘liq tezlikda start tezlanishini bajarish.

9-vazifa. Marra chizig‘ini kesib o‘tishda lentaga tashlanishni o‘rgatish.

Vositalar. 1. Yurishda qo‘llarni orqaga uzatgan holda oldinga egilish (2-6 marta). 2. Sekin va tez yugurishda qo‘llarni orqaga uzatgan holda lentaga qarab oldinga egilish (6-10 marta). 3. Individual va guruh bo‘lib sekin va tez yugurishda yelkani burib lenta tomonga oldinga egilish (8-12 marta).

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Lentaga tashlanish bilan marrani kesib o‘tishga o‘rgataturib, erishilgan maksimal tezlikni masofa oxirigacha saqlab qolish uchun zarur bo‘lgan irodaviy sa’y-harakatlarni namoyish eta olish ko‘nikmasini tarbiyalash lozim. Shuningdek, yuguruvchilarni yugurishni marra chizig‘i yonida emas, balki undan o‘tib yakunlashga o‘rgatish zarur. Muvaffaqiyatli o‘rgatish uchun mashqlarni juft-juft bo‘lib, kuchlari har xil bo‘lgan yuguruvchilarni tanlab olib yoki “fora” berishni (yon berishli start) qo‘llagan holda o‘tkazish kerak.

10-vazifa. Qisqa masofaga yugurish texnikasini yanada takomillashtirish.

Vositalar. 1. O‘rgatish uchun qo‘llanilgan barcha mashqlar, shuningdek, qiya yo‘lka bo‘ylab yugurib gorizontal yo‘lkaga chiqish, qiya yo‘lka bo‘ylab yuqoriga yugurish. 2. Trenajyor moslamalaridan foydalanish: tortish va tormozlovchi moslamalar, chiroqli va tovushli lidyer va boshqalar. 3. To‘liq masofani yugurib o‘tish. 4. Musobaqalarda va chamalash musobaqalarida ishtirok etish.

Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar. Sprint texnikasi to‘liq bo‘lmagan shiddat bilan bir tekis sur’atda yugurishda yaxshiroq takomillashtiriladi, shuningdek, tezlanish bilan yugurishda ham takomillashtiriladi. Bunday yugurishda telik maksimal darajaga yetkaziladi.

Texnika yaxshi o‘zlashtirilmaganda va yyetarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan hollarda maksimal tezlik bilan yugurishga intilish har doim ortiqcha zo‘riqishlarga olib keladi. Bundan holi bo‘lish uchun birinchi bosqichlarda ko‘proq ½ va ¾ shiddat bilan yugurishni qo‘llash zarur, chunki yengil erkin va zo‘riqishsiz yugurishda sportchi o‘z harakatlarini erkin bajara oladi.

Har bir navbatdagi mashg‘ulotlarda yugurish tezligi oshib borishi kerak. Lekin sprintyer zo‘riqish, mushaklarning qisilib ishlashi hamda harakatlarning qiyin bajarilayotganligini sezgan zahoti tezlikni pasaytirish lozim. Malakalarni takomillashtirish natijasida ortiqcha zo‘riqish kyechroq paydo bo‘la boshlaydi, sprintyer harakatlarni oson va yengil bajargan holda yugurishning katta tezligiga erishib boradi.

Pastki start texnikasini muntazam nazorat qilib borish zarur. Start signaliga reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga alohida e’tibor berish lozim, bunda vaqtidan oldin yugurishni boshlashga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Agar kimda-kim signaldan ertaroq yugurishni boshlab yuborsa, albatta yuguruvchilarni orqaga qaytarish uchun signal beriladi. Qisqa masofalarga yugurish texnikasiga o‘rgatish bayon qilgan sahifada bitta mashg‘ulot uchun har bir mashqni takrorlash soni ko‘rsatilgan. Ko‘p miqdorda mashqlar qo‘shilganda me‘yorni kamaytirish zarur.

3.6.4. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg‘ulotlari

Qisqa masofaga kichik razryadli yuguruvchilarning mashg‘uloti.

Mashg‘ulotning asosiy vazifasi:

1. Sprintchining umumiy jismoniy tayyorgarligini hosil qilish va buni yanada oshira borish.
2. Qisqa masofaga yugurish (start, startdan keyingi yugurish, masofa bo‘ylab yugurish, marraga kelish hamda estafetali yugurish) texnikasini bilib olish.
3. Boshqa yengil atletika turlari va jismoniy mashqlarning (uzunlikka, balandlikka sakrash, g‘ov osha yugurish, uloqtirish, turli xil umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, akrobatik mashqlar va h.k.) oddiy texnikasini bilib olish.
4. Sprintchining tezlik-kuch fazilatini (harakat tezligini qisqa masofalarga yugurishga moslab) va mushaklar (oyoqlarni yozuvchi mushaklar, son ko‘taruvchi mushaklar, son orqasidagi mushaklar, qorin mushaklari, yelka kamaridagi mushaklar) kuchini rivoj toptirish.
5. Sprintchining maxsus chidamliligini oshirish.
6. Irodaviy tayyorgarlikni yaxshilash va axloqiy fazilatlarni tarbiyalash.
7. Taktik tayyorgarlik va musobaqalarda qatnashish tajribasini hosil qilish.
8. Nazariy tayyorgarlik ko‘rish.

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

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

Tezkorlikni rivojlantirish va sprintcha yugurish texnikasini bilib olish uchun turgan joyda va jila turib bajariladigan maxsus mashqlar ijro etiladi. Turgan joydagi mashqlarda – sprintchining yugurishdagi harakatlariga taqlid qilinadi; jila turib ijro etiladigan mashqlar esa yugurish xarakteridagi mashqlar bo‘ladi. Mashqlar maksimal tez sur’atda, lekin bemalol bajariladi. Bunday mashqlar mushaklarni kuchaytirishdan ham ko‘proq tegishli asab jarayonlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, yetuk harakat qilish shaklini bilib olish hisobiga tezkorlikni

rivoj toptiradi. Shuning uchun talabalar hali mashqlarni juda yaxshi ijro eta olmaydigan dastlabki paytlarda, bu mashqlarni tez ijro etishga ularni majbur qilish kerak emas. Bunday mashqlarni tez ijro etish keyinchalik borib asosiy vazifa bo‘lib qoladi. Tezkorlikni o‘stirish uchun joyda turib ijro etiladigan mashqlardan eng ko‘p tarqalgani quyidagilardir:

1. Turgan joyda tizzani yuqori ko‘tarib yugurish.
2. Turgan joyda qo‘llarni baryerga tiragan holda tizzani yuqori ko‘tarib yugurish.
3. Chalqancha yotib, oyoqlarni yuqori ko‘targan holda yugurishga o‘xshatib harakat qilish.
4. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga-yuqoriga, keyin pastga-orqaga olib borish (tizza oldinga chiqadi), keyin oyoq orqada bukiladi. Silkinch oyoqni orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez yerda tekkaziladi.

Siljib turib bajariladigan mashqlardan eng ko‘p ishlatiladigani quyidagilar:

1. Kichik-kichik, lekin maksimal tezlikda erkin qadam tashlab, bedana qadam yugurish. Ilikning inersiya bilan oldinga borib, son bilan birga pastga-orqaga faol tushishiga e’tibor berish kerak.
2. Sonni yuqori ko‘tarib, ketidan oyoqni orqaga sidirib, u.o.m.ning yo‘lkadagi proeksiyasiga yaqin joyda yerda qo‘yish.
3. Oyoq tagi bilan to‘la depsinib, sal-sal sakrab yugurish. Oyoq bukilmay yerda qo‘yiladi (yuguruvchi ma’lum vaqt birligida maksimal tezlikda yugurgandagiga nisbatan ko‘proq qadam qo‘ygandagina yuqoridagi mashqlarning tezkorlikni o‘stirishga foydasi tegadi).
4. Kela turib, birdaniga 10-15 m ga maksimal tezlikda mumkin qadar ko‘p qadam tashlab yugurish.
5. Kela turib, birdaniga 15-20 m ga maksimal tezlikda eng oz qadam tashlab yugurish.
6. Maksimal tezlikka erishguncha tezlanib yugurib, ketidan erishilgan tezlikni kamaytirmay, lekin mumkin qadar kam kuch sarflab erkin yugurishga o‘tish. Tezlanishni har gal mana shunday tugallash kerak.
7. Aniq chiziq bo‘ylab – to‘g‘ri chiziq bo‘ylab va radiusi har xil (yugurish yo‘lkasi radiusiga yaqin) yoylar bo‘ylab – turli tezlikda yugurish.
8. Qiya yo‘lka bo‘ylab ($1,5^0$-$2,5^0$) pastga tomon yugurib, gorizontal yo‘lga o‘tib ketish.

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

1. Oldinga juda oz siljish bilan sonni yuqori ko‘tarib yugurish. Mashq o‘rtacha sur’at bilan 1-2 marta, har doim “charchaguncha” ijro etiladi. Sprintchi yoz boshida har bir sonini qatorasiga 300-350 marta bemalol ko‘tara olishi kerak. Tez sur’atda esa 180-200 marta ko‘tara olishi kerak; bu ham marta takrorlanadi.
2. Depsinish oyog‘ini juda ham to‘g‘rilab, shu oyoq tagini maksimal yozib, sakrab-sakrab qadam tashlash. Mashqni ko‘proq oldinga emas, balki yuqoriga intilib bajarish kerak. Qadamlar uzunligi 150-180 sm. Mashq 1-2 marta har gal “charchaguncha” bajariladi. Yoz boshida sprintchi bunday qadamlardan 160-200 tasini qatorasiga bajara olishi zarur.
3. Depsinish burchagi minimal darajada, mumkin qadar uzun qadam tashlab, oldinga sakrab-sakrab yugurish.
4. Oyoq tagida shiddat bilan depsinib oldinga siljish. Oyoq tizza bo‘g‘imida ozroq tarang bukilib, yoziladi. Qadamlar uzunligi 50-80 sm. Har bir sprintchi yoz boshida 600-800 m ni shunday o‘ta olishi kerak.
5. Sonning orqa tomon mushaklarini mustahkamlash uchun mumkin qadar keng qadam tashlab yugurish.
6. Bir oyoqda turib, ikkinchisini oldindan orqaga tik tortayotganday qumni titish. Bu mashq sonning orqa tomonidagi mushaklarni rivojlantiradi. Chalqancha yotib, bir oyoq tovonini

yuqoriroqdagi biron narsaga qo‘yib, gavdani to‘g‘rilash ham shunga xizmat qiladi. Mashq goh u, goh bu oyoqda ijro etiladi.

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

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

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

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

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

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

Qish oylarida sprintchilarning ochiq havodagi dars zichligi, binodagidan ortiq bo‘ladi. Bunga erishmoq uchun juft-juft va guruh bo‘lib bajariladigan mashqlardan foydalaniladi, mashqlarni ketma-ket bajariladi, mashqlar o‘rtasidagi dam olish vaqti qisqartiriladi. Mashg‘ulotlar emotsional bo‘lishining ahamiyati ayniqsa, oshadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bahorda ham sprintchi kross yugurib tayyorlanishga e’tibor berishi kerak. 100-200 m.ga yugurishdan ixtisos olayotgan yuguruvchilardan tayyorgarlik darajasi beriroqlari bahorgi krosslarda bemalol bir tekis sur’atda yugursalar, tayyorgarligi tuzukroqlari – o‘zgaruvchan sur’atda, gohida qisqa muddatli tezlanishlar qilib yuguradilar. Yugurish 30 daq.gacha davom etadi. 400 m ga yuguruvchilar bahorgi krosslarni bir xil sur’atda ham, o‘zgaruvchan sur’atda ham o‘tkazaveradilar. O‘zgaruvchan sur’atdagi krossda tezlanishlar 100 va 200 m ga yuguruvchilardagidan ko‘ra uzoqroq (100-150 m gacha) davom etishi kerak. Bir xil sur’atdagi krossda mashg‘ulotdan mashg‘ulotga o‘tgan sayin masofa uzunligini qisqartirib, yugurish tezligini orttira borish kerak. Bunda shaxsiy xususiyat hisobga olinmog‘i lozim.

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

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

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

Shug‘ullanuvchilar o‘z mashg‘ulotlarining natijasini – yugurish vaqti, qadamlar uzunligi texnika xususiyatlarini bilishlari kerak. O‘z faoliyatini baholash sprintchiga ortiqcha kuch sarflamasdan maksimal tezlikda yugurish haqida, ortiqcha kuch kelganda tezlik kamayishi haqida, qadamlar uzunligi bilan ularning chastotasi o‘zaro aloqador ekani va sh.k. haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilishga yordam beradi. Startdan chiqishni signal (yaxshisi – to‘pponchadan o‘q uzish) bilan mashg‘ulot qildirish, ayniqsa, muhimdir, chunki bunda harakat reaksiyasi tezligi anchagina yaxshilanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Yuguruvchi musobaqalarda ko‘pincha faqat dastlabki yugurishda emas, balki yarim finalda ham, finalda ham, ayrim vaqtda esa estafetali yugurishda ham qatnashadi. Shuning uchun mashg‘ulotda o‘z masofasini va o‘z masofasidan sal ko‘proq masofani takror yugurib o‘tishi kerak. Yugurishlar o‘rtasidagi dam olish vaqtlari esa musobaqadagi vaqtga mos (20-30 daq.) bo‘lishi kerak.

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

Yuqori razryadli qisqa masofaga yuguruvchilar mashg‘ulotining xususiyatlari

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

Sportchining maxsus mashg‘ul otidan aosiy muddao quyidagidan iborat:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini: tezlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni, mushaklarni bo‘shashtira bilish va boshqarish qobiliyatini oshirish.
2. Startda, startdan keyingi tezlanishda, masofada yugurishda, marraga kelishda hamda estafetali yugurishda texnik tayyorgarlik darajasini oshirish.
3. Sprintchining tezkorlik-kuchlilik fazilatini va maxsus chidamliligini yaxshilash.
4. Axloqiy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.
5. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish va musobaqadan tajriba orttirish.
6. Nazariy tayyorgarlikni davom ettirish.

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

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

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

Tayyorlov davrida maksimal quvvatga ega bo‘lgan ishni bajarish qobiliyatini oshirish uchun sprintchilarning tezkorlik-kuchlilik tayyorlik darajasini yaxshilash juda muhim. Bu vazifani hal qilish uchun juda ko‘p mashqlar majmuasi ishlatiladi. Bunday majmua avvalo, shtanga, tosh, qum solingan xalta bilan ijro etiladigan mashqlardan, gimnastik mashqlardan, sakrash va sprinterning maxsus tayyorlov mashqlaridan iborat bo‘ladi (3.36-rasm). Shtanga bilan bajariladigan mashqlar, shakli va bajarilish xarakteri jihatidan sprint xususiyatiga mos bo‘lishi kerak (o‘tirib turish, shtanga tutqichini yelkaga qo‘yib sakrash, shtangani siltash va turtib ko‘tarish va b.q.). Ayniqsa, 16-32 kg og‘irlikdagi tosh ko‘tarib ikkita parallel gimnastik skameyka ustida dikir-dikir sakrash foydalidir.

Sprintchi o‘zining kuchi etadigan eng og‘ir va shunga yaqin og‘irlikdagi shtanga bilan (kam marta takrorlab), shuningdek, kichik va o‘rta og‘irliklardagi shtangalar bilan (ko‘p marta takrorlab) mashq qilgani ma’qul. Tayyorlov davridagi mashg‘ulot turli xil sakrash va sprintchining maxsus tayyorlov mashqlarini o‘z ichiga olishi kerak. Bu mashqlarni seriya-seriya qilib bajarish, ularni deyarli uzluksiz ijro etishga ketadigan vaqtni tayyorlov davri oxirigacha asta-sekin 20-25 daq.ga yetkazish kerak.

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

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

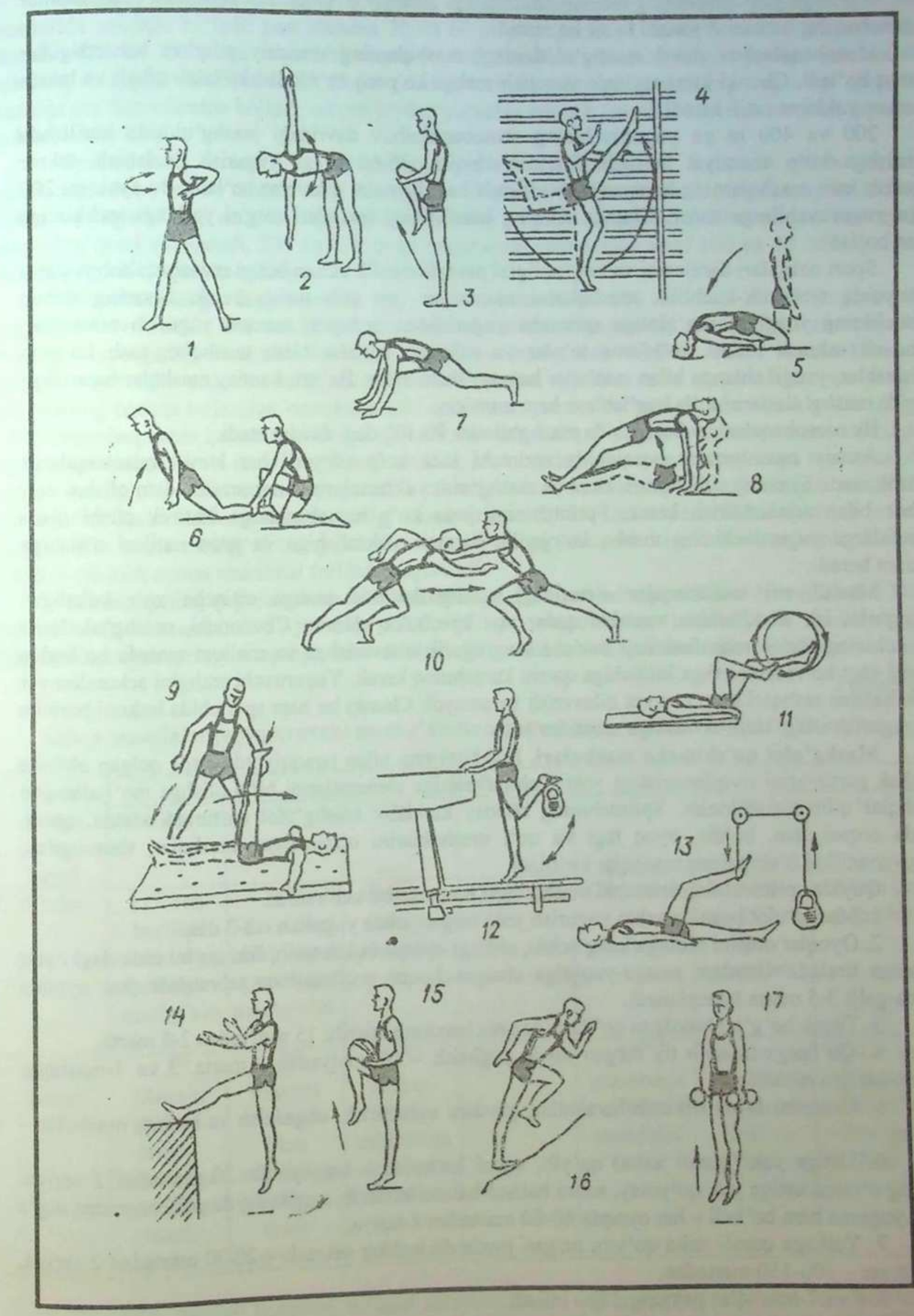
Sprintchi yugurish texnikasini takomillashtirish avvalgidek diqqat markazida bo'ladi.

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

Musobaqalashuv davrida mashg'ulot yanada ixtisoslashtiriladi. Ilk musobaqalashuv davrida sprintchi oldiga juda muhim vazifalar qo'yiladi. Bular qish va bahor oylarida boshlangan katta va qiyin tayyorgarlik ishini yakunlash, iyun-sentyabr oylarida bo'ladigan ko'pgina mas'uliyatli musobaqalarda sprintchining muvaffaqiyatli chiqishi uchun zarur zamin yaratishdan iboratdir. Shuning uchun tayyorgarlik davriga nisbatan hajmi biroz kamroq, lekin nihoyatda zo'r jadal mashg'ulotlar o'tkaziladi. Sprintchilar o'z mashq ko'rganlik darajalarini yuxshilash uchun zarur bo'lgan musobaqalarda qatnashadilar. Ular 80 m dan 200-250 m gacha masofalarni yuqori tezlikda, maksimalga yaqin va maksimal tezlikda takror-takror yugurib o'tadilar. 400 m ga yuguruvchilar maxsus chidamlilikni o'stirish uchun 200 dan 500-600 m gacha masofada har hafta sur tezlikni oshira bora qayta-qayta yugurib o'tadilar. Yugurishlar orasidagi dam olish vaqti esa, yuguruvchi yana masofani katta tezlikda yugurib o'tishga tayyor bo'lishga qarab belgilanadi. Agar yuguruvchi bunga unchalik tayyor bo'lmasa, takror yugurishda u masofaning dastlabki uchdan bir qismini ¼-⅓ jadallikda yugurib o'tishi mumkin.

500-600 m ga bir bor va takror yugurish ham o'tkaziladi. Lekin bu masofalarga yuguryganda tezni vaqt ko'rsatishga intilish kerak emas; kuchni butun masofaga taqsimlab, 400 m ga yuguradigi o'rtacha tezlikdan kamroq o'rtacha tezlikda yugurish kerak. Maxsus chidamlilikni o'stirish uchun bo'lib-bo'lib yoki 500-600 m ga yugurib, uning 400 m ni musobaqadagi tezlikda o'tish kerak.

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



3.35-rasm. Yuguruvchilarning maxsus mashqlari

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

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

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

Sport natijalari darajasini va turg'unligini pasaytirmaslik uchun butun musobaqalashuv davri mobaynida tezkorlik-kuchlilik mashqlarini muntazam ijro etib turish kerak. Shuning uchun sprintchining yozgi mashg'ulotiga sprintcha yugurishdan tashqari, maxsus yugurish mashqlari, xilma-xil sakrash turlari, to'ldirma to'plar va solingan xaltalar bilan mashqlar, tosh ko'tarib tikirlashlar, yengil shtanga bilan mashqlar ham qo'shish zarur. Ba'zan bunday mashqlar bajarishga alohida mashg'ulotlarni to'la bag'ishlash ham mumkin.

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

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

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

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

Quyida sprintchining ertalabki mashg'uloti namunasini keltiramiz:

1. Mashg'ulot boshida sekin yugurish yoki turgan joyda yugurish – 2-3 daq.
2. Oyoqlar orasini oldinga keng ochib, oldingi oyoqni bukib turib, ikki qo'lni oldindagi oyoq tizzasiga tiraladi. Gavdani pastga-yuqoriga chuqur-chuqur prujinasimon tebratiladi (har oyoqda galma-gal); 3-5 marta takrorlanadi.
3. Tirsak bo'g'ini bukilgan qo'llarni tez-tez harakatlantirish; 15 soniyadan 2-3 marta.
4. Qo'llarga tayanib tik turgan joyda yugurish – 10 soniyadan 3 marta. 3 va 4-mashqlar galma-gal ijro etiladi.
5. Gantellar bilan silkinch harakatlar, gavdani aylantirish, engashish va boshqa mashqlar – 10 daq.
6. Ustiga yuk (qumli xalta) qo'yib, sonni ko'tarish – har oyoqda 20 martadan 2 seriya. Buning o'rniga ustiga yuk qo'ymay, sonni baland-baland ko'tarib, turgan joyda yoki oz-ozdan olg'a siljib yugurma ham bo'ladi – har oyoqda 60-80 martadan 2 seriya.
7. Yelkaga qumli xalta qo'yib, turgan joyda dikir-dikir sakrash – 20-30 martadan 2 seriya. yuksiz esa – 100-150 martadan.

8. 6 va 7-mashqlar galma-gal ijro etiladi.
9. Mushaklarni bo'shashtirishga mo'ljallangan mashqlardan 3-4 ta aralashtirib, sekin yugurish – 2-3 daq.

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

Sprintchining maxsus tayyorgarligi qanday bo'layotganini nazorat qilish uchun yuqoridagidan bo'lak ko'rsatkichlarni ham tizimli hisobga olib borsa bo'ladi. Masalan, sportchining 100 m va yugurishdagi maxsus chidamliligi darajasini aniqlash uchun oxirgi 20 m ni qancha vaqtda yugurib o'tgani aniqlanadi, 200 va 400 m ga yuguruvchi uchun esa oxirgi 100 va 50 m ni qancha vaqtda yugurib o'tgani aniqlanadi.

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

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

3.6-jadval

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

Mash-g'ulotning vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	Ch	P	J	Sh	Ya
Ertalab	11^{00} Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot	11^{00} Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot	Ixtisoslashgan zaryadka	Dam olish	Dam olish	Musobaqa: 100 m ga yugurish	200 m ga yugurish
Kechqurun	17^{00} Maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan mash g'ulot	17^{00} maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan mash g'ulot	17^{00} Tezkorlikni oshirishga qaratilgan mash g'u-lot	Dam olish	17^{00} musobaqa oldidan razminka	100 m ga yugurishdan yarim final va final	200 m ga yugurishdan yarim final va final

Tayyorlik darajasi tuzukroq bo'lgan sprintchilar 2-3 kun qatorasiga, ba'zan esa bir kunda ikki marta musobaqaga qatnashadilar. Masalan, mamlakat birinchiligi musobaqlari dasturida 400 m ga yuguruvchilar uchun birinchi kuni dastlabki yugurishlar va chorak final, ikkinchi kuni esa yarim final va final musobaqalari o'tkaziladi. Bunga tayyor bo'lish uchun mashg'ulotda shu masofani ikki

va undan ko‘proq marta yugurib o‘tish kerak. Agarda musobaqaga 2 kun qatorasiga qatnashish kerak bo‘lsa, u paytda shanba kuni ham yakshanba kunidagidek mashg‘ulot qilish kerak. Bordi-yu, musobaqalar haftaning boshqa kunlari o‘tkaziladigan bo‘lsa – jadval ham shunga qarab o‘zgaradi. Juda ham mas’uliyatli musobaqa oldidan, yuguruvchi shu musobaqaga ikki kun qolgandan boshlab mashg‘ulotlarda masofani tuzukroq vaqtda bosib o‘tishga intilib, maksimal iroda kuchi sarflashi yaramaydi. Bu 400 m ga yuguruvchilarga, ayniqsa, taalluqlidir. Musobaqa arafasida faqat razminka qilib, oxirida 2-3 marta yengilgina tezlanishli yugurib va 400-600 m ni sekin yugurib o‘tsa bas.

3.6.5. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari

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

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

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

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

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

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

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

400 metrga masofada har bir ishtirokchi alohida yo‘lka bo‘ylab yugurishi kerak. Yo‘lkalar soni 10 tagacha yetishi mumkin, lekin 6 tadan kam bo‘lmasligi kerak. Aks holda stadion mashg‘ulotlar uchun mo‘ljallangan hisoblanadi va yuqori darajadagi musobaqalarni bunday stadionda o‘tkazish mumkin emas. Alohida yo‘lkalar bo‘ylab yugurishda ishtirokchilar soni yo‘lkalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200 *m* va 800 *m* masofalarga yugurishda ular 8 kishidan ko‘p bo‘lmasligi kerak. Yugurish musobaqalari shunday o‘tkazilishi lozimki, g‘olib va sovrindorlar faqat finalda, bir-birlari bilan bevosita kurashda aniqlanishi zarur.

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

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

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

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

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

Start

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

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

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

400 *m* gacha (400 *m* bilan birga) masofalarda yugurishda sportchilar har biri o‘z yo‘lkasi bo‘ylab start oladi. Startga tayyorlanish uchun sportchilarga ko‘pi bilan ikki minut (startga chaqirilgan paytdan boshlab) beriladi. 400 *m* gacha masofalarga yugurishda uchta buyruqdan iborat start beriladi. 1 – “Startga!” buyrug‘idan so‘ng hamma ishtirokchilar dastlabki qo‘zg‘almas holatni egallab bo‘lganlariga ishonch hosil qilib, 2 – “Diqqat!” buyrug‘ini beradi, so‘ngra ishtirokchilar ushbu buyruqqa qarab dastlabki holatni egallaganliklari va har qanday harakatni to‘xtatganliklarini ko‘rib, o‘q uzish yoki bayroqni silkitish hamda bir vaqtning o‘zida ovoz chiqarib urg‘u bilan “Olg‘a!” buyrug‘ini bergan holda yugurishni boshlashga buyruq beriladi. “Diqqat!” va “Olg‘a!”

buyruqlari orasida aniq farqlanadigan tanaffus bo‘lishi kerak. Estafeta yugurishida tayoqchaning start chizig‘i orqasiga yerga tegib turishi qoida buzilishiga kirmaydi. Qolgan barcha hollarda ishtirokchilarning oyoq tirgaklari faqat o‘z yo‘lkasi ichida joylashgan bo‘lishi kerak va qo‘llarni yo‘lka eni tashqarisiga uzatishga ruxsat berilmaydi (yo‘lka eni zamonaviy qoidalarga asosan 1,22 *m*, eski qoidalarga asosan 1,25 *m* ga teng).

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

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

Masofa bo‘ylab yugurish

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

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

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

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

Sportchi diskvalifikatsiya qilinadi, agar:

- masofani qisqartirishga olib keluvchi har qanday masofa bo‘lagini bosib o‘tsa;
- boshqa yo‘lkaga o‘tish o‘zga ishtirokchiga to‘sqinlik qilgan bo‘lsa;

- yo‘lka chetini bosib olsa yoki undan o‘tib ketsa (yiqilish yoki boshqa ishtirokchilarning to‘sqinliklari tufayli yuzaga kelgan vaziyatlar bundan mustasno);
- yo‘lka yoki masofani o‘zboshimchalik bilan tark etsa;
- yugurish vaqtida tashqaridan qandaydir yordam olsa.

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

Marra

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

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

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

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

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

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

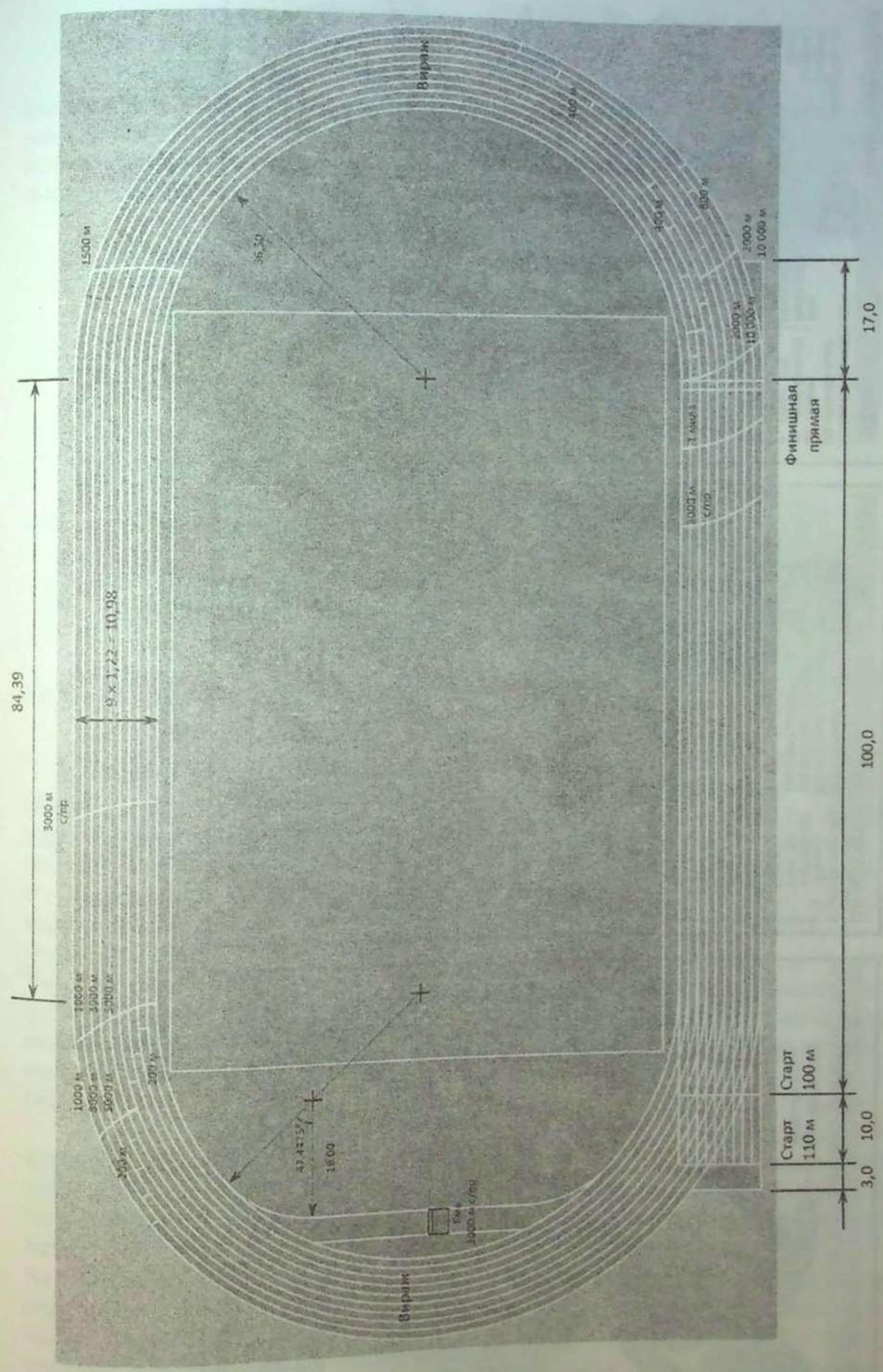
Avtomatikasiz qo‘l (elektron) soniyaomerlaridan foydalaniladigan musobaqalarda vaqt 0,1 soniyagacha aniqlanishi qayd etiladi. Qo‘l elektron soniyaomerida vaqt, masalan, 10,31 soniyani ko‘rsatayotgan bo‘lsa, u 10,4 soniyaga yiriklashtiriladi. Har bir ishtirokchining vaqti, yuqorida aytganimizdek, alohida soniyaomyer yordamida aniqlanishi kerak. Birinchi ishtirokchining vaqti esa uchta soniyaomyer 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 (3.37-rasm).

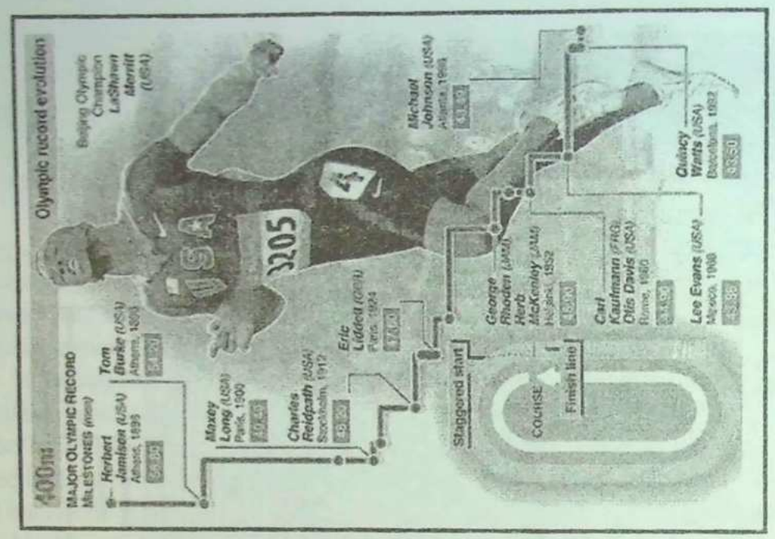
Yuqori va birinchi darajali musobaqalarda aylana bo‘ylab 8 ta yo‘lka va to‘g‘riga 10 ta yo‘lka bo‘lishi kerak. Qolgan musobaqalarda 6 ta yo‘lkaning mavjudligiga ruxsat beriladi. Yo‘lkaning eni – 122 *sm*, yo‘lkani chegaralab turuvchi chiziqning eni – 5 *sm*. Harakat yo‘nalishiga nisbatan o‘ngda turgan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

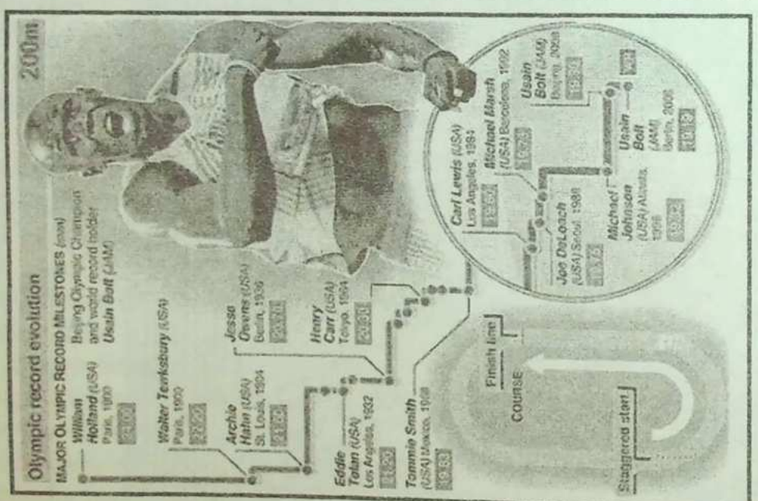
Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi (XYEAF - “IAAF”) 2010 yildan boshlab har bir sportchiga teng imkoniyatlar yaratishga hamda musobaqalar o‘tkazishga yaroqli bo‘lishi uchun zarur bo‘lgan parametrlarning samaradorligini yaxshilash bilan bir qatorda qurilish tamoyillarini, geodeziya ishlarini hamda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

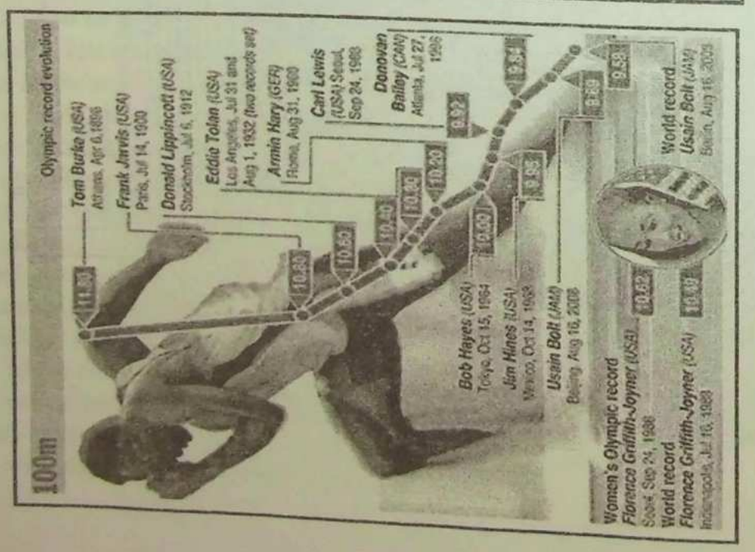
Marra chizig‘idan har ikki tomonga yo‘lkaning ichki chekkasi va o‘ng chizig‘idan kamida 30 *sm* narida marra tekisligida 1,4 metr balandlikdagi marra ustunlari o‘rnatiladi. Marradagi bitta chiziqda turgan ikkita ustundan ikki tomonga kamida 5 *sm* masofa narida vaqt o‘lchovchi hakamlar uchun hakamlar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



3.36-rasm. Stadiondagi belgilar sxemasi



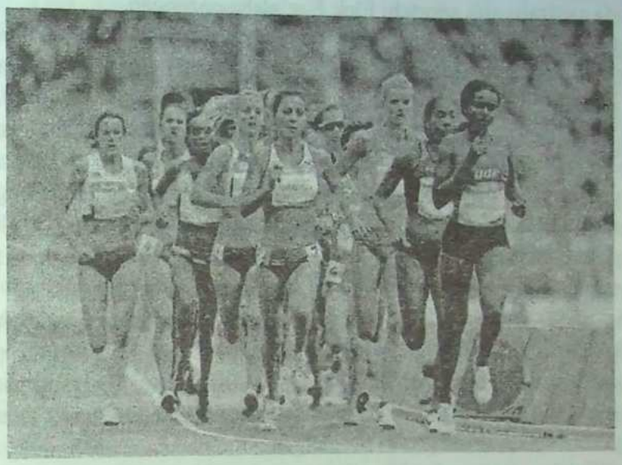




3.37-rasm. 100, 200 va 400 m.ga yugurish bo'yicha Olimpiada rekordlari infogrammasi

3.7. 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 xavf-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.



3.38-rasm. Sitora Xamidova – 10000 metga va yarimmarafon yugurishida O'zbekiston rekordchisi hamda Olimpiada ishtirokchisi

Qadimgi grek afsonalarida aytilishicha, qadimgi yunon pahlavoni Gerakl qirol Avgiem ustidan qozonilgan g'alaba sharafiga aka-ukalar o'rtasida yugurish musobaqasini tashkil etgan. Bu yugurish musobaqasi o'tkazish joyini 600 oyoq panjasi bilan o'lchab chiqib, bu masofani uzun stadion, ya'ni stadiy nomi bilan atagan. Stadion 192,27 *m* teng bo'lib, dastlabki yugurish musobaqalari ushbu stadionda o'tkazila boshlagan. O'rta masofaga yugurish Gipiy uzoq masofaga yuguruvchilarni giplitodramoslar deb atalgan. Bizgacha etib kelgan qadimiy qo'lyozmalarda yozilishicha Olimpiada o'yinlari qadimdan o'tkazilib kelinganligi haqida ma'lumotlar berilgan. Yugurish musobaqalari eramizdan avvalgi 776-yillarda ham o'tkazilganligi haqida ushbu qo'lyozmalarda ma'lumotlar qoldirilgan. 1580-yillarda ham qadimiy Yunonistonda va 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'rta-yer dengizi qirg'oqlaridan emas, balki Britaniya orollaridan boshlab rivojlana boshlaganligi haqida XII asrlarda yozib qoldirilgan bitiklardan bizga ma'lum. Yugurish turlarini rivojlanishi hamda ommalashishi haqida rossiyalik A.I.Jilkin va boshqa olimlar tomonidan berilgan ma'lumotlarda 1770-yillarda birinchi bor soatbay yugurishda 1 soat davomida 17 km 300 *m* natija qayd etilganligi berilgan. Keyinchalik XVIII asr o'rtalaridan boshlab Angliyaning London shahrida yugurish bo'yicha musobaqalar o'tkazilganligi haqida bir qancha ma'lumotlarda bayon etilgan. Angliyaning London shahri kollej o'quvchilari o'rtasida har xil masofalarga 1 yard; 4 yard, 2 milya masofalarga yugurish turlaridan musobaqa o'tkazilganligi olingan manbalardan bizga ma'lum. 1869-yillarda havaskor yengil atletika klublari Angliyada tashkil etila boshlagan, keyinchalik dunyoning ko'pgina davlatlarida ham havaskor yengil atletika klublari ochilgan. 1888-yilda Rossiyada Peterburgning Tyaplevo shaharchasida birinchi bor "Havaskor yengil atletika" klubi ochiladi. Italiya, Fransiya,

Avstraliya, Germaniya, Finlyandiya, Chexiya kabi davlatlarda ham "Havaskor yengil atletika" klublari tashkil qilinadi va shu davrlardan boshlab ilk bora Yengil atletika klublari o'z faoliyatlarini boshlaganlar.

Gretsiyaning Afina shahrida 1896-yilning 6-15-aprel kunlari o'tkazilgan I Olimpiada o'yinlari dasturidan yengil atletikaning o'rta va uzoq masofalarga yugurish turlari o'rin olgan. Lekin 800-1500 m. masofalarga yugurish turidan sportchilar ishtirok etishgan. 5000-1000 m. masofalarda sportchilar bo'lmaganligi uchun o'tkazilmagan. Ushbu Olimpiyada o'yinlarining 800-1500 m. masofalarida avstraliyalik sportchi Flek E. g'alaba qozongan.

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

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

XIX asrning 1990-yillariga kelib dunyoda o'rta masofalarga yugurish turlari rivojlana boshlagan. Amerika Qo'shma Shtatlari sportchilaridan – D.Laytbodi, M.Cheppard, D.Mexidit, angliyalik sportchilardan A.Jekson, A.Xill, fransiyalik J.Gilyamo, Finlyandiyadan Paavo Nurmi kabi yetuk o'rta va uzoq masoflarga yuguruvchi sportchilar turli davrlarda Olimpiyada o'yinlari, mamlakat birichiligi musobaqalarida g'olib bo'lishgan.

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

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

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

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

1990-2000-yillar oralig'ida juda ko'plab iqtidorli sportchilar bilan jahon yengil atletikasi safi kengaydi. Ulardan P.Ereng Keniya, marokalik Kalid Skax, Xammu Butaib, Braxim Butaib, Moxamed Issangar, J.L.Barbosa (Braziliya), U.Tanui, B.Konchellax (Keniya) A.Sudnik (Rossiya), D.Bauman, D.Ondieka, (Keniya), Abele Bekeli (Efiopiya) kabi 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), Yassef Kamel (Baxrayin),

Mbaulin Mulaudzi (JAR), Yuriy Borzakovskiy (Rossiya), Alan Uebb (AQSh), jahon rekordchisi Devid Rudisha (Keniya). Jahonda 1500, 5000, 10000 *m* masofalarga yugurish bo'yicha rekordchi efiopiyalik Keninisa Bekele bir necha bor xalqaro musobaqalar va olimpiada o'yinlari g'olib va sovrindori bo'lgan. Jahon yengil atletika sportida Bernard Lagat (AQSh), Rashid Ramzi (Baxrayn), Xayle Gebreselase (Efiopia) Abubakyer Kaki (Sudan), hozirgi kunda yengil atletika sportini rivojlanishiga o'z hissalarini ko'shmoqdalar.

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

3.7.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi

Yugurish texnikasini chiroyli ham tejamli bajarish yugurish turlarining barchasida yuqori natijaga erishishning asosiy omili hisoblanadi.

Ma'lumki, o'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'zining tashqi belgilariga ko'ra, yengil va chiroyli yugura olish hamda mushaklarni zo'riqtirish yoki bo'shashtirish kabi yugurish ritmining almashinishining bir-biriga mosligi to'g'ri chiziq bo'ylab barcha harakatlarni o'zaro muvofiqligini ifodalashi zarur.

Tana tuzilishidagi alohida xususiyatlar, tabiiyki, yugurish texnikasiga ta'sir ko'rsatadi, bu esa yugurish texnikasini egallashda har bir sportchida o'ziga xos bo'lishini ko'rsatadi. Uzoq mashq qilish natijasida ancha barqaror ko'nikmalarni yuzaga keltirish mumkin, jumladan, noto'g'ri harakatlar ham ko'nikmaga aylanib qoladi. Natijada shug'ullanuvchi yugurish texnikasini noto'g'ri bajarishi mumkin va shu holatda yugurib ortiqcha energiya va vaqt sarflashi sport natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun yugurishni o'rgatishning dastlabki bosqichidan boshlab to'g'ri yugurish harakatlariga o'rgatishga e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

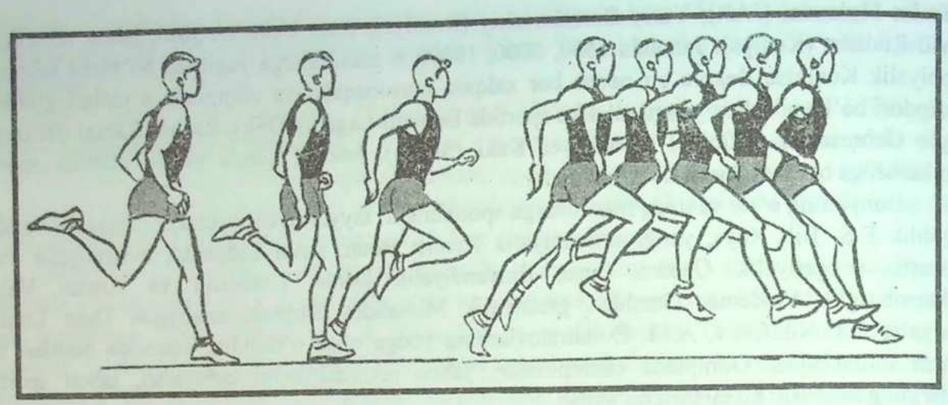
Har xil sport razryadiga ega bo'lgan yuguruvchilar texnikasini taqqoslash va tahlil etishda ularning yugurish uslubiga xos xususiyatlardan kelib chiqish kerak.

Odatda, yugurish texnikasini tahlil qilganda, ikkinchi qadam yoki harakat sikli harakat birligi sifatida belgilanadi. Har bir sikl tayanchning ikki davri va parvozning ikki bosqichidan iborat bo'ladi. Yugurish vaqtida oyoqlar harakatida tayanch davrining davomiyligi har doim siltovchi harakatlar davri davomiyligidan qisqaroq bo'ladi, parvoz bosqichi shu tariqa yuzaga keladi.

Sportchi yugurayotganda tashqi kuchlar ta'sirining quyidagi xususiyatlari kuzatiladi: a) startdan yugurishda tinch holat inersiyasini yengib o'tish; b) yugurish tezligiga bog'liq ravishda muhitning qarshilik kuchini o'zgartirish; c) tayanch reaksiyasi ta'sirining davriyligi.

Tayanch davrida yerda beriladigan bosim kuchi hamda tayanchning yuguruvchi og'irligidan ortiq bo'lgan reaksiyasining keskin ortib ketishi tananing umumiy og'irlik markazi (UOM) vertikal tebranishlarini yuzaga keltiradi. Bu tebranish uncha sezilarli bo'lmasa ham yugurish texnikasi buzilishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

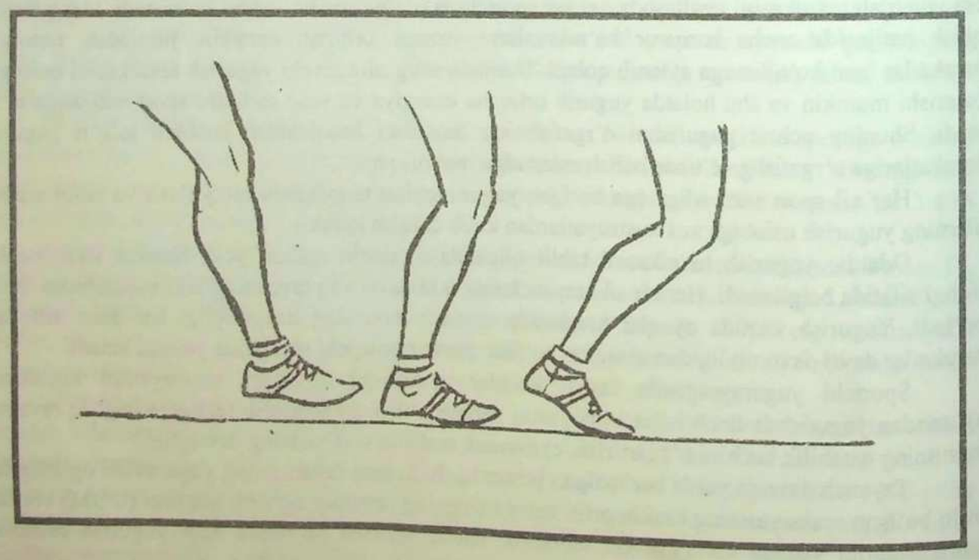
Bo'g'imlardagi harakatlar katta yoylar bo'ylab va zarur tezlikda amalga oshiriladi. Shuning uchun inersiya ta'siri mushaklar faoliyatining o'zaro ta'siri yugurish vaqtida to'liq namoyon bo'ladi.



3.39-rasm.O'rta masofalarga yugurish texnikasi

Ilgarilanma harakatga tashqi kuchlarning ta'siri nuqtai nazaridan tayanch davri eng muhim hisoblanadi. Shuning uchun biz yugurish texnikasini qisqacha tahlil etganimizda gavdaning og'ishi o'rta va uzoq masofalarda 70^0-80^0 orsida tebranadi.

Yugurish vaqtida oyoqni yerda qo'yish fazasi. Yugurishning zamonaviy texnikasida boshlang'ich tayanchda oyoqni yumshoqroq qo'yish talab qilinadi va amortizatsiya uchun oyoq, odatda, kaftning old qismiga, tananing u.o.m. chizig'iga yaqinroq joyiga bosiladi (3.39-rasm, 1-kadr). Tayanchning dastlabki bosqichida tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoqni qo'yish yugurish tezligiga bog'liq. Yugurish tezligi ortgani sayin, umumiy qoidaga ko'ra, oyoq yerda tarang holda qo'yiladi va tayanch reaksiyasi vaqti qisqaroq bo'ladi.



3.40-rasm. O'rta masofaga yugurishda depsinish fazasi

Yugurishda depsinish fazasi. O'zbekistonlik va chet ellik eng kuchli sportchilarning yugurishi boshlang'ich tayanchda oyoq kaftining yerda tarang qo'yilishi bilan birga kuchli va tezkor itarilish bilan ham ajralib turadi (3.40-rasm, 2-kadr).

Amortizatsiya vaqtida katta vertikal tebranishning oldini olish maqsadida o'tkir burchak ostida itarilish tayanch oyoqni tizza va boldir-kaft bo'g'imida bukish hisobiga amalga oshadi. Boldir-kaft bo'g'imi qanchalik ko'p bukilsa, yuguruvchining harakatlari shuncha jadal bo'ladi, negaki bu holatda itarilish o'tkirroq burchak ostida ro'y beradi. Tizza bo'g'imida oyoq qattiq

bukilmasligi kerak, chunki bu UOMning qo'shimcha pasayishiga olib keladi, natijada itarilish dinamikasi ancha og'irlashib, tabiiyki, yugurish tezligini sekinlashtiradi.

Yuqori malakali sportchilarning yugurish texnikasidagi o'ziga xos jihat tayanch oyoqning barcha bo'g'imlarda, ayniqsa, boldir-kaft bo'g'imida to'liq yoki deyarli to'liq rostlanishidir. Bunda silkinch oyoq, yugurish tezligiga bog'liq ravishda sonni yuqoriga-oldinga jadal darajada ko'tarilishida jiddiy rol o'ynaydi. Ma'lumki, silkinch oyoq amplitudasining ortishi bilan tayanch oyoqning tuproqqa ko'rsatadigan bosimi ham oshadi, demak, itarilish kuchi oshishi bilan yugurish tezligi o'sadi.

Uchish fazasi davrida muvozanatni saqlash hamda yuguruvchi tanasining bo'shashgan holatda bo'lishi juda muhim (3.39-rasm, 3-kadr).

Yugurish vaqtida gavdani to'g'ri tutish holati. Yugurish vaqtida vaziyatning barqarorligini saqlash texnikaning muhim elementi sanaladi. Bilamizki, yugurish bu har bir qadamda tana muvozanatini o'zgartirib boradi. Shu sababli harakatlar gavda hamda boshning doimiy holatida (yugurish holati) to'g'ri tutishi lozim.

Gavdaning to'g'ri (har bir yuguruvchiga xos bo'lgan) vaziyati mushaklar va ichki organlar faoliyati uchun zarur sharoitni yaratadi. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda gavdaning og'ishi 70°-80° orasida tebranadi. Bunday og'ish holatida qadamlarning tabiiy uzunligini saqlab turish osonroq. Haddan ortiq og'ish qadamlar uzunligini qisqartiradi va "yiqiluvchi yugurish" deb ataladigan ko'rinishni yuzaga keltiradi, bunda yerda qo'nishning qo'pol va og'ir bo'lishi, siltanuvchi oyoq boldirining orqaga ko'proq ketib qolishi kuzatiladi, sonning oldinga o'z vaqtida ko'tarilishi qiyinlashadi. Aksincha, gavdaning haddan ziyod to'g'ri vaziyati yelkalarning orqaga siljishiga olib keladi, bu odatda, u.o.m.ning vertikal tebranishlarini oshiradi. Yugurish bu holatda "o'ynoqlash" yoki yonga tashlab yugurish tusini oladiki, uni ham to'g'ri deb bo'lmaydi.

Gavdaning og'ish burchagi, yugurish tezligidan kelib chiqib, optimal darajada bo'lishi kerak. Faqat shundagina yugurish texnikasini buzuvchi turli jihatlardan qutulish mumkin. Bunda yugurish zarur muvozanat, qulay ritm, mushaklarning bo'shashishi hamda zo'riqishi galma-gal bajarilishida o'z ifodasini topadi. Bular oqilona texnikaning asosiy belgilari sanaladi. Yugurish vaqtida bosh to'g'ri tutiladi, nigoh 8-10 *m* oldinga tikilgan bo'lishi lozim. Bu yugurish vaqtida muvozanatni turg'un holda ushlashga, yugurish tezligi oshirilganda gavdaning og'ish darajasini nazorat qilishga yordam beradi. Qo'llar faoliyati yugurishning egallangan ritmiga mos bo'lishi hamda gavdaning vertikal o'qi atrofidagi yengil aylanishiga muvofiq kelishi zarur. Qo'llarning holati (baland, past) turlicha, yuguruvchining o'zi uchun qulay bo'lishi shart, u yuqori yelka kamarini zo'riqtirmasdan harakat qilishi kerak.

Yuguruvchining texnik mahoratining asosiy omili jismoniy sifatidir (kuch, tezlik, chidamlilik). Texnik mahorat bilan jismoniy sifatlarni parallel ravishda uzluksiz takomillashtirib borish kerak. Ayni paytda aytish lozimki, xorijning eng yaxshi yuguruvchilaridan farqli ravishda bizning ko'pgina yuguruvchilarimiz ayrim harakat bosqichlarini oldingi tayanchda oyoqni yerda qo'yish, gavda, bosh, qo'llarning zo'riqqan holati, siltanuvchi harakatlar bosqichida yetarlicha bo'shashtirmasdan ancha qo'pol tarzda bajaradilar. Fikrimizcha, yugurish texnikasiga o'rgatish jarayonida gimnastika usuli deb atalmish usul, ya'ni yugurish harakatlariga yugurish va sakrash gimnastikasi yordamida o'rgatish har doim ham foyda bermasligi mumkin. Qo'llarni yugurishga o'rgatishda oynaga qarab qo'llar harakatini bajarish yugurish texnikasini egallashga ancha yordam beradi. O'rgatish jarayonida aynan sakrash va yugurish mashqlarini ko'p miqdorda qo'llash oqibatida sportchilarimizning yugurish texnikasida kuch xususiyatlari paydo bo'ldi, bu ularning tabiiy harakatlanishiga oz bo'lsa ham ta'sir etadi.

Biz yugurish texnikasiga o'rgatishda yugurish va sakrash gimnastikasidan qo'shimcha vosita sifatida foydalanishiga qarshi emasmiz, biroq uni asosiy vosita deb qabul qilish ham mumkin emas. Yugurish va sakrash gimnastikasi yugurish texnikasidagi xatolarni bartaraf etishning qo'shimcha vositasi bo'lib xizmat qilishi zarur, lekin har bir alohida yuguruvchi texnikasidagi nuqsonlarning xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga saralangan mashqlarni qo'llash tavsiya qilinadi.

Yugurishning mukammal texnikasiga o'rgatishning eng yaxshi vositasi, tabiiyki, kichik tezlikda yugurish sanaladi. Adabiyotlarda berilishicha, 1970-80-yillarda dunyoning eng kuchli

murabbiyi Artur Lidyard o‘z shogirdlariga past sur’atda tez-tez va uzoq yugurishni taklif etar ekan, bunda u ikkita muhim vazifani hal etadi: birinchidan – umumiy chidamlilikni rivojlantirish, ikkinchidan – yugurish texnikasiga o‘rgatishda to‘g‘ri ko‘nikma malakalarini shakllantiradi. Bunda qomatning to‘g‘ri tutilishiga – yugurish vaziyatiga va yugurish tezligini o‘zgartirganda UOM og‘ishini boshqara olish malakasiga diqqat qilish juda muhim. Bu yugurish chog‘ida tana qismlarining zarur muvozanat hosil qilishiga ko‘maklashadi va yuguruvchini, odatda, yugurishda bevosita ishtirok etmaydigan alohida mushaklar guruhining zo‘riqishiga olib keluvchi ortiqcha kompensator harakatlardan xalos etadi.

Shunday qilib, yugurish texnikasiga o‘rgatish va uni takomillashtirishning asosiy vositalari sifatida quyidagilarni aytib o‘tish maqsadga muvofiqdir:

1. O‘z harakatlarini nazorat qilgan holda sust sur’atda yugurish.
2. Tezlikni asta-sekin oshirib (tezlanishli) yugurish.
3. Har bir alohida yuguruvchining yugurish texnikasidagi kamchiliklardan kelib chiqib tanlab qo‘llanadigan yugurish va sakrash gimnastikasining ayrim mashqlaridan foydalanish.
4. Taqlidiy mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.
5. Yordamchi mashqlardan o‘z vaqtida foydalanish.
6. Yugurish jarayonida qo‘llar va oyoq harakatini to‘g‘ri bajarishga e’tibor qaratish.
7. Sakrash mashqlarini doimiy ravishda qo‘llab borish zarur.

3.7.2. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

O‘rta va uzoq masofalarga yugurishda yugurish texnikasini egallash o‘ta muhim jarayondir. Yugurish texnikasi ham tejamli va chiroyli yugurishga erishishni talab etadi. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o‘rgatishda eng avvalo, vazifalar ketma-ketligi bo‘yicha o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Yugurish texnikasi bilan tanishtirish va to‘g‘ri tasavvur hosil qilish.

Vositalar. Bu vazifani hal etishda shug‘ullanuvchilarni individual xususiyatidan kelib chiqib boshlash 80-100 *m* masofaga o‘rtacha tezlik bilan navbatma-navbat masofani bosib o‘tish. Keyingi yugurishdan so‘ng shug‘ullanuvchini xatosini ko‘rsatish va to‘g‘rilash. Yugurish texnikasini tushuntirish, musobaqa qoidalari, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi xususiyatlarini tushuntirish. Yugurish texnikasini o‘qituvchi yoki malakali yuguruvchi tomonidan ko‘rsatib berish, TUK yugurish texnikasi haqida tasavvur hosil qilish, kinogramma, kinokaltsovkalar, videoyozuvlarni ko‘rsatish, rasm va suratlardan foydalanish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish to‘g‘risida shug‘ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma’lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. O‘rta va uzoq masofalarini o‘zaro farqlay olish va ularning turlarini bilishiga e’tibor qaratiladi.

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

2-vazifa. To‘g‘ri yo‘lka bo‘ylab yugurish texnikasini o‘rgatish.

Vositalar. To‘g‘ri yo‘lkada yugurish texnikasini tushuntirish va ko‘rsatish. 80-100 *m* masofaga takror-takror yugurish.

- to‘g‘ri yo‘lkada har xil masofalarga tezlashib yugurish;
- tizzalarni baland-baland ko‘tarib yugurish;
- oyoqlarni orqaga tortib yugurish;
- oyoqda yuqoriga qarab ko‘p karra sakrash;
- oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurish;
- tezlanib yugurishlar.

4x50 *m* masofaga TUK.

Bu vazifani hal etishda o‘qituvchi yoki malakali sportchi tomonidan oyoqni yerda to‘g‘ri qo‘yishni o‘rgatish, depsinish, silkinch oyoqni olinga chiqarish va qo‘l harakatini to‘g‘ri harakatga o‘rgatish. Mashg‘ulotni dastlabki o‘rgatish vaqtida yugurish tezligini pastroq, keyinchalik o‘rtacha va jadal tezlikda guruh-guruh bo‘lib yoki yakka tartibda yugurib o‘tish orqali bajarishga o‘rgatish. Bu davrda o‘qituvchi sportchilarni kamchiliklarini aniqlaydi va to‘g‘rilash uchun maslahat berib borishi kerak.

3-vazifa. Burilishda yugurish texnikasini o‘rgatish.

Vositalar. Burilishda yugurish texnikasini ko‘rsatish va tushuntirish, o‘rtacha kattalikdagi doirada burilishda yugurish texnikasini takror-takror yugurish orqali ko‘nikma malakasini shakllantirish. To‘g‘ri yugurish yo‘lkasidan burilish yo‘lkasiga o‘tish va aksincha burilishdan to‘g‘ri yo‘lkaga chiqishni o‘rgatish.

TUK. Bu vazifani hal etishda shug‘ullanuvchilarni doirani radiusini kichraytirib 10-20 *m* gacha keltirish mumkin. Sportchini burilishda yugurishi to‘g‘ri yo‘lkada yugurish texnikasini qanday o‘zlashtirganiga ham bog‘liqdir.

4-vazifa. Yuqori start texnikasi va start tezligini o‘rgatish.

O‘rta masofaga yugurishda yuqori startdan start beriladi, ya‘ni yuqori start holatini ko‘rsatib berish. “Startga” va “Marsh” komandalarini bajarishni 20-40 m masofada bajarish. Yuqori start holatidan keyin tezlanib yugurishlar. Start tezligidan so‘ng masofani inertsiya, ya‘ni o‘z kuchi bilan 40-50 *m* erkin bosib o‘tishga o‘rgatish. Burilishda yuqori startdan yugurishni takrorlash.

TUK yuqori startdan chiqishni har xil holatdan sportchi o‘ziga-o‘zi komanda qilib chiqish. O‘rgatish jarayonida “Start”ga komandasini bajarish va “Marsh” komandasi bilan chiqishni takrorlash. Yuqori startdan start olgandan so‘ng masofani 15-20 *m* gacha sportchi gavdasi to‘g‘rilanib boradi.

5-vazifa. Marraga kirishni o‘rgatish.

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‘lig‘icha takomillashtirish va shug‘ullanuvchilarni individual imkoniyatlarini aniqlash.

Vositalar. O‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilarni asosiy texnikani egallashida o‘rgatish uslubiyati jarayonida shug‘ullanuvchilarni individual imkoniyatlaridan kelib chiqib keyinchalik texnikani to‘lig‘icha takomillashtirish yo‘llarini izlab topish. 100 va 400 *m* masofagacha bo‘lgan masofani takroriy yugurib o‘tish. 400-800 *m* masofani tezligini o‘zgartirib yugurish. 1500-3000 *m* masofani bir xil maromda bosib o‘tish. 800-600-300 *m* masofalarni almashlab yugurish. 2000-5000 *m* masofani o‘zgaruvchan yugurish orqali bosib o‘tish.

TUK O‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilar masofani bosib o‘tishda ortiqcha kuch ko‘proq sarflaydilar. Shu bois o‘rgatish jarayonida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar uslubiyatidan foydalanish kerak. Bundan tashqari, maxsus yugurish mashqlarini har bir mashg‘ulotda takrorlanib turilsa, ham tejamli va chiroyli yugurish texnikasiga ega bo‘ladi.

3.7.3. O‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg‘uloti

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

Yuguruvchilar, agar boshqa sport turlaridagi boshlang‘ich tayyorgarligini hisobga olmasak, 8-10 yil davomida tinimsiz mashq qilganlarida, odatda, 20-26 yoshlarga borib, o‘zlarining eng yaxshi natijalariga erishadilar. Demak, o‘rta masofalarda yugurish bo‘yicha yuqori natijalarga

erishishni maqsad qilib qo‘ygan yosh yuguruvchi tayyorgarlikni imkon qadar ertaroq, ko‘pi bilan 13-15 yoshlarida boshlashi kerak.

O‘rta va uzoq masofaga yugurish bilan shug‘ullanmoqchi bo‘lgan o‘g‘il-qizlarni yugurish bilan shug‘ullantirishda avval harakatli va sport o‘yinlari hamda sport turlari zahirasidagi turli-tuman vositalarni keng qo‘llagan holda boshlang‘ich umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, bo‘lajak yosh yuguruvchining tayyorgarligi, aslida 10-11 yoshlik davridan boshlanishi lozim.

Yosh yuguruvchilarning tayyorgarlik tizimidagi eng sezilarli xatolarga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. O‘rta masofalarga yugurishga ixtisoslashuvdan avval umumjismoniy tayyorgarlikning yo‘qligi.
2. Yugurish bilan muntazam mashg‘ulotlarning kech boshlangani.
3. Tor ixtisoslik vositalari (qattiq tezlikda yugurish shiddatli oraliqli tayyorgarlik) yordamida tayyorgarlikning jadallashtirilgan usuli.
4. Mashg‘ulotlar jarayonida har tomonlama yugurish tayyorgarligiga e’tibor bermaslik.
5. Yosh yuguruvchilarni tayyorlashda istiqbol rejalashtirish tamoyilining yo‘qligi.
6. Murabbiylar uchun o‘quv-uslubiy qo‘llanmalarni etishmasligi.
7. Murabbiylar yillik tayyorgarlik sikllarida mashg‘ulot yuklamalrini oldindan rejalashtirmaganligi.
8. Yillik nazorat va musobaqa natijalarini tahlil etmasligi.

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

Mamlakatimiz va chet elning eng yaxshi yuguruvchilari mashg‘ulot usuliyatini bosqichma-bosqich olib borilishini eng yaxshi usullaridan hisoblashadi. Yosh yuguruvchi mashg‘ulotlarining birinchi bosqichida jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish ko‘nikmasi hosil qilinadi va ular orasida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar katta o‘rin egallashi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tabiat qo‘ynida va zalda o‘tkaziladigan turli o‘yinlar, hamda sport o‘yinlari shuningdek, siklik sport turlari (velosiped, yurish, kross yugurish) bilan shug‘ullanish yordamida oshiriladi. Har tomonlama jismoniy va harakat tayyorgarligi yaxshi egallangach, tayyorgarlikning ikkinchi bosqichiga o‘tiladi, bunda mashg‘ulotning vosita va usullari ancha ixtisoslashgan bo‘ladi. Ikkinchi bosqichda muayyan nisbatlarda yuguruvchining barcha asosiy sifatlarini (kuch, tezkorlik va chidamlilik) rivojlantirishga ahamiyat beriladi, lekin avvalgidek mashg‘ulotlarda umumiy chidamlilikni yanada rivojlantirish eng muhim bo‘lib qolaveradi. Va, nihoyat, so‘nggi bosqichda yuguruvchining chinakam mahoratiga ishlov beriladi, uning zahiradagi butun imkoniyatlari ochiladi, maxsus mashg‘ulotlar ancha jadal o‘tkaziladi, boshqa mashq turlari qo‘shimcha hisoblanadi.

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

1. Umumiy yuklama hajmi, shiddat nuqtai nazaridan nihoyatda keng ko‘lam hosil qiladi, bunda umumiy (aerob) chidamlilikni, ya‘ni uzoq muddatli va katta tezlik bilan yugurishda kislorod muvozanati holatini imkon boricha rivojlantirish birinchi o‘ringa qo‘yiladi. Masalan, dunyoning yyetakchi yuguruvchilari so‘nggi yillarda yugurish shiddatini pasaytirmagan holda yillik kilometraj hajmini 200-250% ga oshirdilar.
2. Musobaqa davrida tayyorgarlik davriga nisbatan umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklama hajmi eng kam darajada pasayadi. Yuqori malakali yuguruvchilarning mashg‘ulotlari yuklamalrini tahlil qilganda, musobaqalashuv davrida umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar hajmi tayyorgarlik davriga taqqoslaganda, ko‘pi bilan 25% ga kamayganligini ko‘ramiz.

3. Yillik mashg‘ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi vosita va usullar optimal nisbatda bo‘ladi. Tajribadan ma’lumki, umumiy chidamlilik darajasi sport natijalarining o‘sishiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Eng kuchli yuguruvchilarda umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yillik mashg‘ulotlar hajmi yugurib o‘tiladigan kilometrajning 90% dan ziyod qismini tashkil etadi.
4. Yillik mashg‘ulotlar siklida umumiy va maxsus chidamlilikning izchil rivojlantirilishi. Tayyorgarlik davri boshlarida asosiy e’tibor umumiy chidamlilikni rivojlantirishga, musobaqalar mavsumiga yaqinroq esa maxsus chidamlilikni oshirishga qaratiladi.
6. Tayyorgarlik davri mashg‘ulotlarida darslarida maksimal yuklamalarga erishish maqsad qilib qo‘yiladi.

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

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

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

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

1. Nazoratning tasirchan tizimi amal qiladi. Masalan, 800 va 1500 *m* masofalarda kislorod tanqisligi sharoitida, shuningdek, 3000 dan 10000 *m* gacha masofalarda kislorod muvozanati sharoitida ish qobiliyatini muntazam nazorat qilish.
2. Mashg‘ulotning psixologik ta’siri. Mashg‘ulotni maksimal ish qobiliyatida namoyish etilishi uchun mashg‘ulot yuklamasi xususiyatlariga o‘xshash bo‘lishi shart.

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

1. Mashg‘ulot jarayonining uzluksizligi.
2. Jismoniy va harakat tayyorgarligining serqirraligi.
3. Mashg‘ulot yuklamalarini miqdorini izchilligi.
4. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda sikllilik.
5. Mashg‘ulotni faol dam olish bilan uyg‘unlashtirish.
6. Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish.
7. Mashg‘ulotning vosita va usullari hamda mashq qilinayotgan masofa, kundalik mashqlarning hajmi hamda shiddati orasidagi nisbatning optimalligi.

Bugungi kunda o‘rta va uzoq masofalarga yuguruvchi har tomonlama tayyorgarliksiz (yugurish, texnik, taktik va psixoligik) yuqori natijalarga erisholmaydi, yirik xalqaro musobaqalardagi g‘alabalar to‘g‘risidaku, umuman o‘ylamasa ham bo‘ladi. Sportchining eng muhim sifat va ko‘nikmalari takomillashuvining barcha bosqichlarida mashg‘ulot va tarbiyaning xilma-xil vosita hamda usullari yordamida sayqal toptirib borilishi zarur. Aynan shuning uchun ham dunyoning eng yetuk yuguruvchilari, odatda, keng yugurish diapazoniga ega bo‘ladi. Ularda tezlik va chidamliligi yaxshi rivojlanadi (3.7-jadval).

3.7-jadval

Jahonning eng kuchli yuguruvchilari ko‘rsatgan yuqori natijalar

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

3.7.4. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish bo‘yicha musobaqa qoidalari

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

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

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

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

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 uchbu 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.

3.8. Kross yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi

Kross yugurishning vatani Angilya hisoblanadi. Kross yugurish tarixi quyon va itlar nomli o‘yindan boshlangan. O‘yinning mazmuni bitta yuguruvchi yoki yuguruvchilar guruhi yuguradi va qog‘oz parchalarini yerda tashlaydi. Ikkinchi guruh yuguruvchilari yerda 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 Angilyada Regbi maktabida o‘tkazilgan. Kross bo‘yicha milliy musoboqalar rasman Angilyada 1876-yildan boshlab o‘tkazila boshlagan.



3.41-rasm. Kross yugurish musobaqasi.

Birinchi Angilya chempionatida 32 nafar sportchi startga chiqqan va barchasi masofani bosib o‘tgan. Kross yugurishi Olimpiada o‘yinlarida 1904, 1912, 1920 va 1924-yillarda o‘tkazilgan. O‘sha zamonning taniqli yuguruvchilaridan Paavo Nurmi 4 karra Olimpiada o‘yinlarida kross yugurish musobaqalarining g‘olibi bo‘lgan. Keyinchalik zamonaviy I-olimpiada o‘yinlariga 1912-yildan boshlab kross yugurish masofasi 5 mil va 10 mil masofalardan qisqartirilib 5000, 10000 m masofalar olingan va kross masofalari bo‘yicha musoboqalar o‘tkazilib kelingan. Kross musoboqasi induvidial va jamoaviy tarzda o‘tkazilgan.

Kross yugurish texnikasi uzoq va o‘ta uzoq masofalarga yugurish texnikasidan biroz farq qiladi. kross masofalari 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 12 km.gacha bo‘lishi yuguruvchidan tezlikni pasaytirmay tejamli va chiroyli yugurish harakatini bajarishni talab etadi. Bunda sportchilar uzoq masofalarga yuguruvchilar singari texnikaga ega bo‘lishi lozim. Kross yugurish joyining relefida tekislik, tepalik, pastlik, qiyalik, suvli va loyqali joylardan yugurib o‘tishda albatta, sportcha yugurish texnikasini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lishi lozim, agar o‘zlashtirmagan bo‘lsa, bu yugurish masofasini bosib o‘tishda o‘ziga xos niqulayliklarni keltirib chiqarishi mumkin.



3.42-rasm. Kross yugurish(sxemasi) joyini belgilash

3.8.1. Kross yugurish texnikasi

Kross yugurishda sportchi tana muskullarini bo‘shashtiradiva oyoq uchidan boshlab yerda yumshoq qo‘yiladi. Oyoq tagini birdan yerda qo‘yish unchalik foyda bermaydi. Chunki oyoq tagi bilan amartizatsiya qilish qiyinlashadi oldingi tayanchning reaksiya kuchi ortadi. Boldir orqa muskullarining ish faoliyati taranglashib yugurish texnikasining buzilishiga olib keladi va natijada yugurish tezligi pasayib boradi. Oldiga tayanch reaksiyasi tezligi kuchini pasayishi tasirini kamaytirish uchun oyoq taglarini umumiy og‘irlik muvozanatining umum og‘irlik markaziy proeksiyasini yaqinroq qo‘yishi kerak bo‘ladi. Kross yugurishda kross yuguruvchilarni oyoq qadamlari uzunligi 140-170 smgacha bo‘lishi mumkin. Oyoqning depsinish fazasidagi og‘ish burchagi 50°-60° gacha etadi. Kross yugurishda depsinish kuchi boshqa masofalarga yugurishga nisbatan kamroq bo‘ladi. Silkinch oyoq soni unchalik yuqori ko‘tarilmaydi. Bunda uchish fazasida umumog‘irlik markazi oyoq balandlab ketmasligiga yordam beradi. Shu boisdan sportchining qadamlari qisqaroq bo‘lgani uchun yugurish vaqtidagi tana tuzilishi umumog‘irlik markazining vertikal tebranishi uzoq masofalarga yuguruvchilardan ko‘ra kross yuguruvchilarda kamroq bo‘ladi. Sportchining silkinch oyoqning tizza bo‘g‘ini vertikal paytida boshqa masofalarga yugurishga nisbatan krosschilarda kamroq bo‘ladi. Chunki bunda silkinch oyoqning gorizontal tezligi kamroq bo‘ladi. Shasseda yugirayotganda muskullar va bo‘g‘imlar shikast olmasligi uchun sportchi uchun qulay bo‘lgan yengil krassofka shortigiga qarab tursu va mayka yoki mavsumiy sport kiyimlaridan foydalanish lozim. Krosslin yugirayotganda qo‘llari o‘tkir burchak hosil qilib to‘g‘ri burchak darajasigacha bukilib , old orqaga yugurish tezligiga qarab meyorida batartib harakat qiladi. Hamda tana muvozanatini bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishini ta’minlaydi. Individual krossda finlandiyalik sportchi Xannes Kolexmaynen oltin medalni qo‘lga kiritgan bo‘lsa, shvetsiyalik Yalmar Andrson kumush medalga sazovor bo‘lgan. Bronza medalini yana shvetsiyalik sportchi Yuxan Eke egallagan. Jamoaviy krossda esa Shvetsiya terma jamoalar vakillari Yalmar Anderson, Yuxan Eke, Yosef Ternstrenlar egallagan. Ikkinchi o‘rinni Finlandiya vakillari egallashgan ulardan Xannes Kolexlaynen, Yalmari Eskola, Albin Stenrooslarga nasib qilgan. Uchinchi o‘rinni Buyuk Britaniya sportchilariga Ernest Glodver, Frederik Xibbins va Tomas Xamfrislar egallashgan.

Uslubiy tavsiyalar pedagogika oliy ta’lim masalalari kunduzgi va sirtqi ta’lim shakillari talablarining “Jismoniy tarbiya” fani bo‘yicha mustaqil ishlarga ilova qilingan bo‘lib, mazkur fan talablari bo‘yicha o‘quv davrida tayyorlash hamda shaxs sifatida rivojlantirishning juda muhim tarkibiy qismi hisoblanadai. Fanni o‘zlashtirish uchun har xil sport turlari bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalardan foydalaniladi. Tavsiyalar OTMda jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarning asosiy yo‘nalishi, hajmi va mazmuni ba’zaviy qonunchilik hujjatlari, ko‘rsatma va dasturlarga tayangan holda tuzilgan. Majburiy minimum ishchi dasturga albatta kiritilishi zarur bo‘lgan fan mavzulari yig‘masi shaklda bayon etilgan.

Bugungi kunda mamlakatimizda talabalar jismoniy tayyorgarligining talab darajasida bo‘lishi to‘g‘risida qayg‘urish jamiyat taraqqiyotining har qanday bosqichida davlatning ustuvor vazifalaridan biri hisoblaladi. Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qisimlariga mustahkam salomatlik, yaxshi jismoniy rivojlanish, harakat qobiliyatlarining optimal darajasi, jismoniy madaniyat sohasidagi bilim va ko‘nikmalar, sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport faoliyatini amalga oshirish yo‘llarini o‘zlashtirish kabilar kiradi. Talabalar o‘quv materiallari ustida mustaqil ish olib bormasa, o‘qituvchilarda mustaqil ishlash ko‘nikmasini rivojlantirishga mas’uliyat bilan yondashuv bo‘lmasa, bu vazifalarni hal etish mumkin emas.

Talabalarning mustaqil ishi o‘qitishning reyiting texnologiyasida jiddiy ahamiyatga ega. Davlat standartlari, odatda, fanning umumiy soatlari hajmidan 50 % qismini talabalarning mustaqil ishlariga ajratishni ko‘zda tutadi. Shuning uchun talabalarning talabalarning mustaqil ishlari samarali bo‘lishi hamda aniq maqsadga yo‘naltirilishi lozim.

Jismoniy tarbiyadan ko‘zatilgan maqsadga erishish (talaba shaxsining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi)salomatligini mustahkamlash, harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga

qaratilgan muhim vazifalarning hal etilishi orqali ta’minlanadi. Rivojlatirishning ustuvor vositalardan biri kross tayyorgarligi sanaladi. Mazkur tavsiyalarda kross yugurish texnikasi hamda mashg‘ulot uslubiyati bo‘yicha amaliy maslahatlar berilgan, o‘z-o‘zini nazorat qilish, shuningdek, turli jarohatlar olinganda birinchi (shifokor kelguniga qadar) yordam ko‘rsatish yo‘llari bayon etilgan.

Kross – jismoniy tarbiyaning bebaho vositalaridan biri, u organizimga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, mushaklar kuchi o‘sishiga, qon aylanish va nafas olish a’zolari faoliyatining yaxshilanishiga, asab tizimining mustahkamlanishiga yordam beradi. Organizmni umumiy mustahkamlash hamda chidamlilikni oshirishdan tashqari, kross odamning mehnat faoliyati uchun zarur bo‘lgan sifatlarni rivojlantirib, tegishli ko‘nikmalarni singdiradi, ziyraklik, notanish joyda mo‘ljal olish ko‘nikmasi, har xil to‘siqlarni yengib o‘tish va o‘z kuchini to‘g‘ri taqsimlay olish, yo‘l ochilmagan joylarda tezlik bilan katta masofani bosib o‘tish qobiliyatlari shular jumlasidandir. Talabalar orasida krossning ahamiyati va ommaviyligi ana shular bilan belgilanadi.

Kross tayyorgarligining maqsadi – jismoniy tarbiya vositalari bilan umumiy chidamlilikni takomillashtirish, mustaqil mashq qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Uning vazifalari:

- tezlik – kuch chidamlilikni o‘stirish;
- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishga ko‘maklashish;
- jismoniy tarbiya sohasidagi zarur bilimlarni egallash;
- jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish ehtiyoji hamda ko‘nikmalarni tarbiyalash.

Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda quyidagi uslubiy tamoyillarga rioya qilish zarur;

1. Individuallik. Yuklama talablari shug‘ullanuvchilar salomatligiga ziyon keltirmagan holda ularning imkoniyatlariga mos kelishi, jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasini e’tiborga olish shart;

2. Muntazamlilik. Mahg‘ulot jarayoninig uzluksizligi, bir mashg‘ulotda jismoniy yuklama va dam olishni oqilona tarzida navbatlashtirish;

3. Tadrijiylik. Yuklama talablarini shug‘ullanuvchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olib turib, tizimli ravishda oshirib boprish umumiy tendensiyani ifodalaydi.

Yuqorida sanab o‘tilgan barcha tamoyillar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Bu shug‘ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini oshirib borish deb ataluvchi, ya‘ni yaxlit jarayonning turli jihatlari sanaladi.

3.8.2. Kross yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Kross yugurish texnikasini o‘rgatishda stadiondan tashqarida bo‘lgan har xil sharoitdagi joylarda o‘rgatish yaxshi natija beradi, ayniqsa, bog‘larda, dehqonchilik ekinlari maydonlari yonlarida hamda transport vositalari kam qatnaydigan yo‘llarning chetlarida va katta suv kanallarining yonlarida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

1-vazifa. Kross yugurish bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. To‘siqlardan o‘tish texnikasini ko‘rsatish, kinogramma va kinofilmlarni ko‘rsatish.

2. Yugurishni qisqacha tarixi, O‘zbekiston, Osiyo, Jahon rekordlari va chempionlar bilan tanishtirish.

3. Klassifikatsiya bo‘yicha talab va me‘yorlari bilan tanish-tirish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Yuqori malakali sportchi va o‘qituvchi tomonidan texnikani ko‘rsatish. Talabalarga uyga vazifalar berish. Kross yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyatini daftarga yozib kelish.

2-vazifa. Gorizontal to‘siqlardan o‘tish texnikasini o‘rgatish.

Vositalari:

Gorizontal to‘siqlardan o‘tish texnikasini tushuntirish.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash joyiga sakrab tushish va yugurishni davom yettirish.

Yugurib kelib ko'lmak joylardan va gorizontal to'siqlardan o'tish.

4. Shuning o'zi faqat har xil masofalardagi bir nechta to'siqlardan yugurib o'tish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Avval yakka holda, so'ng juft va guruh-guruh bo'lib to'siqlardan o'tish.

3-vazifa. Vertikal to'siqlardan o'tib yugurish texnikasini o'rgatish.

Vositalari:

1. Vertikal to'siqlardan o'tishni tayangan va tayanmagan holda o'tish usulini tushuntirish.
2. Qisqa masofadan yugurib kelib qo'l va oyoqlarga tayangan holda o'tish.
3. To'siqlarni bosib o'tishda, to'siqlar osha yuguruvchilarning qo'l harakati va oyoq qadamlari bilan o'rgatish.

Uslubiy ko'rsatmalar. To'siqlar osha yugurishni o'rgatishning boshida shug'ullanuvchilarni xavfsizligini ta'minlash maqsadida vertikal to'siq o'rnida har xil balandlikdagi yog'och g'o'lalardan foydalanish, shundan so'ng g'ovlardan hamda to'siqdan foydalanish maqsadga muvofiq.

4-vazifa. Past baland joylardan yugurish texnikasini o'rgatish

Vositalari:

1. Har xil burchakdagi Past va baland joylarda 50-60 *m* yugurish.
2. Shuning o'zi 80-120 *m* masofalarda.
3. Har xil burchakdagi tepaliklardan pastga qarab 50-60 *m* yugurish.
4. Shuning o'zi 80-120 *m* masofalarda.
5. Pastlikka va balandlikka 300-500 m masofalarga yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Balandlikka qarab yugurishda shug'ulla-nuvchilarga gorizontal to'siqlardan yugurishni o'rgatish. Vaqti vaqti bilan pastlikka qarab yugurishni dam olish sifatida qo'llash mumkin.

5-vazifa. Kross yugurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalari:

1. 1200-1500 *m* har xil qoplamali joylarda yugurish.
2. 1200-1500 *m* har xil qoplamali va to'siqli joylarda yugurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Kross yugurishdan talab me'yorlarini bajarish "Alpomish va Barchinoy" test sinovlariga kiritilgan.

3.8.3. Kross yuguruvchilar mashg'uloti

Mashg'ulotlar hartomonlamalilik tamoyili asosida qurilishi zarur, ya'ni mashg'ulot chog'ida sportchi kuch, tezkorlik, chidamlilik, bilan bir qatorda iroda, qat'iyyatli, tirishqoqlilikni ham rivojlantirishi ham kerak. Mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilarning sog'ligi va jismoniy rivojlanishi yaxshilanadi, ish qobiliyati oshadi. Mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashqari, tanlangan sport turi, bizning holatimizda yugurish texnikasini egallash uchun asosiy sanalgan maxsus mashqlar bajariladi. Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun, umuman, boshqa har qanday sport turida bo'lmagani kabi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik zarur, usiz maxsus mashqlarning yuksak texnikasi yuzaga kelmaydi. Harakat sifatlari rivojlanish darajasining o'zgarishi bilan harakatlar shakli ham o'garadi, texnika takomillashadi. Yaxshi umumiy jismoniy tayyorgarlik va ayniqsa, umumiy chidamlilikni ta'minlash uchun takrorlash miqdori ko'p bo'lgan xilma-xil jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish lozim. Uzoq muddatli davrda mashg'ulotlarni rejalashtirganda, ularning doimiy kun va vaqtlarini belgilab olish shart. Bunda barcha kunduzgi yuklamalar tufayli yuzaga keladigan charchoq darajasiga ham e'tibor qaratish darkor. Jiddiy aqliy zo'riqishlar paytida katta katta jismoniy yuklamalar foydali degan noto'g'ri fikr mavjud. Bu haqiqatga muvofiq kelmaydi. Masalan, oliy ta'lim musasasasida imtihonlar mavsumi ketayotgan chog'da shiddatli mashg'ulotlar yoki musoboqalarda qatnashish mumkin emas. Mashg'ulot muntazam o'tkazib turilgan bo'lsa shug'ullanuvchilarning induvidial imkoniyatlari

hisobga olinsa, yuklamalar ularning xususiyatlaridan kelib chiqib asta-sekin oshirib borilayotgan bo'lsa, mashg'ulotlar kutilgan natijalarni berishi mumkin. Mashg'ulotlar o'tkazishning asosiy shakli dars bo'lib, u avvaldan belgilangan reja asosida quriladi. Darsning umumiy vazifalari taxminan quyidagilar:

1) shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash;
2) jismoniy va axloqiy sifatlarini rivojlantirish;
3) texnikani o'rganish va takomillashtirish;
4) testga va musoboqalarda qatnashishga tayyorlanish.

Odatda mashg'ulotlar 1,5 – 2 soat davom etadi. U uch qismga bo'linadi. **Tayyorgarlik** qismi organizimni mo'tadil qizdirish va uni mashqlarga tayyorlash uchun xizmat qiladi. Vositalari: katta qadamlar tashlab yurish, sust sur'atda 3-5 daqiqa davomida yugurish. Keyin egiluvchanlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanatni o'stiradigan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajariladi. Tayyorlov qismi odatda 25-30 daq davom etadi.

Darsning asosiy qismida kross yugurish texnikasi va taktikasi o'rganiladi hamda takomillashtiriladi, shuningdek, jismoniy va irodaviy - axloqiy sifatlarni rivojlantirish davom yettiriladi. Bundagi vositalar: oddiy va sportcha yurish, tezlik va chidamlilikni tarbiyalash uchun yugurish, sakrash, uloqtirish, har xil mashqlar, estafetalar, o'yinlar, suzish, konkida yugurish, chang'ida uchish va h.k. Bu qism 65-70 daq ni tashkil qiladi.

Yakunlovchi qism: organizimni shiddatli faoliyatda tinch holatga o'tkazishga yordam beradi. Shu maqsadda sust sur'atda yugurishdan yurishga o'tish, bo'shashtiruvchi mashqlar va tinchlantiruvchi nafas olishdan foydalanadi. Yakunlovchi qismning davomiyligi 8 – 10 daq.

Kross yuguruvchining butun yil davomidagi mashg'ulotini shartli ravishda uch davrga bo'lish mumkin tayyorgarlik, musoboqalashuv (asosiy) va o'tish davri. Mazkur davrlarning shiddati yil fasllariga bog'liq bo'lib, musobaqalar taqvimida aks etadi. **Tayyorgarlik davri:** qishki mashg'ulotlar, ular mobaynida sportchi umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, organizimning ish qobiliyatini oshiradi, shuningdek, yuguruvchi uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantiradi. Bu davrda boshlovchi sportchi kuch va chaqqonlilikni oshirish uchun gimnastika mashqlari, chidamlilikni rivojlantiradigan chang'ida yugurish me'yorlarini bajarish tavsiya qilinadi. Sport o'yinlari bilan shug'ullanish (basketbol, voleybol) harakat ko'nikmalari ba tezkorlikni tarbiyalashga; shtanga, qadoqtoshlar, gantellar, to'ldirma to'plar bilan bilan mashqlar bajarish kuchni rivojlantirishga ko'maklashadi. Shuningdek, akrobatika elementlari, arg'amchi bilan mashqlar, turli estafetalar tafsiya etiladi. Qishki davrda yugurish texnikasi takomillashtiriladi buning uchun mashg'ulotlarga ochiq havoda (harorat 15 ° dan past emas) yugurish ham kiritiladi. Buning uchun o'rmondagi so'qmoqlar, o'tloqlar tanlanadi. Unda chuqur bo'lmagan qorda muayyan masofalarga yugurish tavsiya qilinadi. Agar o'rmon zah bo'lsa, katta yo'l chetidan yugurish mumkin. Tayyorgarlik davrida boshqa davrlarga qaraganda kattaroq mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'zda tutish maqsadga muvofiq. Iqlim shart – sharoitlariga qarab tayyorgarlik davrini shartli ravishda uch bosqichda taqsimlash mumkin.

- Birinchi bosqich; (dekabr) – umumiy jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlanadi.
- Ikkinchi bosqich (yanvar, fevral) – kuch, umumiy kuch chidamkorligini o'stirishga qaratiladi. Bu vaqtda yugurish texnikasini takomillashtirish ustida ish olib boriladi;
- Uchinchi bosqich (mart, aprel) texnikani shuningdek, tezlik va maxsus chidamlilikni egallashga yo'naltiriladi. Musoboqalarda ishtirok etish uchun nazorat musoboqalari uyushtiriladi. Mashg'ulotlar asosan ochiq havoda o'tkaziladi.

Asosiy davr: Bu musoboqalarga jadal tayyorlanish va ularda ishtirok etish davri. U aprelning oxiri, may va oktyabr oylariga to'g'ri keladi. Asosiy davrdagi asosiy siklning mashg'ulot kunlari miqdorini bir kunga ko'paytirish va bir kunga ko'paytirish va mashg'ulotlarni masalan, dushanba, chorshanba, juma, shanba (yoki yakshanba) kunlari o'tkazish mumkin. Asta-sekin mashg'ulotning barcha qo'shimcha bosqichlaridan vos kyechiladi, bular – konkida yugurish, chang'i uchish, shtanga bilan, gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlar. Ular o'rniga

yuguruvchi zarur bo‘lgan ixtisoslashtirilgan mashqlar kiritiladi. Shu davrdagi taxminiy mashg‘ulotlar siklini misol tariqasida keltiramiz:

1-kun. Mashg‘ulot zalda o‘tkaziladi. Badan qizdirish mashqlari: 2 km sust suratda yugurish; umumrivojlantiruvchi va tayyorlov mashqlari: yuguruvchining egiluvchanlik va tezkorlikni oshiradigan maxsus mashqlar. 400-600 m o‘rtacha shiddat bilan takroriy yugurish. Mashg‘ulot yakunida sust yugurish. Iliq suv.

2-kun. Mashg‘ulot ochiq havoda o‘tkaziladi. Badan qizdirish yugurish yurish bilan almashtirilib bajariladi – 3-4 km; umumrivojlantiruvchi mashqlar. O‘zgaruvchan suratli kross yugurish (masalan, 600 – m bir tekisda, 200 m tezlanish bilan, shu tariqa 8 marta). Chuqur qorda yurish ba yugurish. Sust suratda yugurish, iliq dush.

3-kun. Mashg‘ulot zalda o‘tadi. Badan qizdirish: 3-4 km sust suratda yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar arg‘amchi va to‘ldirma to‘p bilan o‘tkaziladi; maxsus mashqlar, ko‘p marotabalik sakrashlar. Yuqori startni o‘rganish, tezlanishli yugurish, sust sur’atda yugurish, iliq dush.

4-kun. Kun- ochiq havodagi mashg‘ulot. Bir me‘yorli suratda yengil kross – 30 daq. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Iliq dush bilan bug‘li hammom.

Bu davrda o‘rtacha shiddatli katta hajimli yuklamalardan asta-sekin yuqori shiddatli katta hajmli yuklamalarga o‘tish kerak. Kross yuguruvchining eng muhim sifati – chidamlikni yanada rivojlantirishga ko‘proq ahamiyat berish zarur. Mashg‘ulotning ko‘rsatilgan siklini o‘zgartirish mumkin, negaki asosiy davrda eng muhim krosslarda ishtirok etish, qolgan barcha vositalar ancha chegaralanadi. Musoboqalarga avvaldan tayyorlanish lozim. Musoboqalardan bir kun oldin dam olinadi. Mas’uliyatli musoboqalardan oldi ikki-uch kun dam olish ma’qul, ammo bundan ko‘p emas. Mashg‘ulot jarayonida shug‘ullanuvchilar organizimiga beriladigan jismoniy yuklamani davomiy ravishda oshirib borish shart, ammo bu keskin amalga oshirilmaydi. Mashqlar miqdori va ularning murakkabligi darajasini tadrijiy tarzida, bir me‘yorda, oydan-oyga, yildan-yilga kattalashtirib boriladi. Yuklamalar sportchining shug‘ullanganlik darajasiga, salomatligi holatiga, muvofiq holda o‘zgartirilishi, bunda mashg‘ulot darajasi yuqoridagilardan kelib chiqib tuzilishi va o‘zgartirilishi kerak. Katta yuklamali mashg‘ulotlarni kichik yuklamali mashg‘ulotlar bilan almashtirib berish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulot siklini mustaqil taxminan shu taxlitda rejalashtirish mumkin:

1-kun – texnikani o‘rganish va takomillashtirish. Mashg‘ulot shiddati kichik yoki o‘rtacha, umumiy umumiy yuklama hajmi esa katta.

2-kun – tezlik sifatlarini rivojlantirish va texnikani yanada takomillashtirish. Mashg‘ulotlar shiddati – maksimal darajada yuklama hajmi – o‘rtacha.

3-kun – umumiy va tezlik chidamlilikni, shuningdek, kuchni rivojlantirish. Mashg‘ulotlar shiddati o‘rtacha, yuklama hajmi esa maksimal.

4-kun – Umumiy ish qobiliyatini oshirish. Shug‘illanganlik darajasini saqlab turish yoki faol dam olish. Shiddat uncha katta emas, yuklama hajmi esa minemal.

Asosiy davrda mashg‘ulotlarga baland past yerlarda oraliqli va takroriy yugurishni ko‘proq kiritish lozim. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishning yaxshi vositasi – kesmalarda o‘zgaruvchan yugurish va uzun kesmalarda yuqori tezlik bilan takroriy yugurishdir. Yugurish chidamliligini rivojlantirish va saqlab turish uchun har xil tezlikdagi davomli yugurishni kiritganda, sportchining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak. Maksimal yuklamalarni nisbatan yuqori shug‘ullanganlik darajasiga erishgan sportchilar bajara oladilar, maksimal yuklamali mashg‘ulotlardan keyingi dars kuchni tiklashga qaratilishi zarur. O‘tish davri (noyabr) ikki-uch haftadan ortiqroq davom etmagani maqul. Bu vaqtda har kuni ertalabdan badan tarbiya mashqlarini bajarish, haftada ikki-uch marta o‘rmonda yengil kross yugurish kerak. Mashg‘ulotlarni aslo keskin to‘xtatish mumkin emas, chunki organizim muntazam jismoniy yuklamalarga ko‘nikib qolgan va ularni birdaniga to‘xtatib qo‘yish salomatlikka zarar ko‘rsatadi. Keyingi mashg‘ulot davri oldidan faol dam olish lozim. Imkon qadar ko‘proq mashg‘ulotlarni ochiq havoda o‘tkazish zarur. Ochiq

havodagi (o‘rmonda, bog‘da, tog‘larda va h.k) mashg‘ulotlar asab zo‘riqishlarini ancha pasaytiradi va katta hajimli ishni uning samaradorligini oshira borib bajarishga imkon beradi.

Mashg‘ulot vositalari

Yugurishda yuqori natijalarga erishish uchun mashg‘ulot vositalari sifatida umumrivojlantiruvchi, tayyorlovchi, shuningdek, yuguruvchining maxsus mashqlaridan foydalaniladi.

Umuimrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar sarasiga predmetsiz (qo‘l va yelka kamari uchun, gavda va bo‘yin uchun, butun tana uchun) mashqlar; predmetlar (to‘ldirma to‘plar, shtanga, arg‘amchi, gantellar) bilan, gimnastika skameykasida va gimnastika devorida bajariladigan hamma akrabatik mashqlar kiradi.

Quyida misollar sifatida yillik umumrivojlantiruvchi mashqlar ko‘rsatilgan.

1. Dastlabki holat: oyoqlarni yelka kengligidan biroz kattaroq masofada joylashtirib turish, qo‘llar yonda. Qo‘llarni tashqariga va ichkariga siltab aylantirish. Har bir tomonga 15-20 marta aylantiriladi.

2. Dastlabki holat: yuqorigidagidek. Qo‘llar bilan oldinga va orqaga aylanma harakatlarni bajarish. Panjalar bo‘shashtirilgan. Har bir tomonga 15-20 martadan.

3. Dastlabki holat: oyoqlarni yelka kengligida joylashtirib turish, qo‘llar yonda. Gavdani o‘ngga va chapga bukib, keyin qo‘shimcha ravishda purjinasimon harakatlarni bajarish. Yon tomonlama uzatilgan qo‘l panjalarining bo‘sh qo‘yilishiga, oyoq kaftlarining joyidan joyidan qo‘zg‘almasligiga, gavda egilayotgan tomonidagi oyoq tizzasi bukilmasligiga e’tibor berish kerak. Tos har doim dastlabki holatda qolishi shart. Mashqni murakkablashtirish uchun egilayotgan vaqtda egilayotgan tarafga qarshi tomondan qo‘lni bukish mumkin. Har bir tomonga – 15-20 martadan bajariladi.

4. Dastlabki holat: oyoqlarni kaft kengligida joylashtirib turish. Nafas olib, oldinga-pastga tizzalarni bukmasdan egilish, navbatma-navbat qo‘l barmoqlarini oyoq uchiga yetkazish. Mashqni murakkablashtirish uchun peshonani tizzaga tekkizish mumkin. 15-20 marta bajariladi.

5. Dastlabki holat: yuqoridagidek: gavdani chapga va o‘ngga aylantirish. Qo‘llar doim boshdan yuqoriga ko‘tarilgan holda tutiladi. Har bir tomonga 4-6 martadan bajariladi.

6. Dastlabki holat: oyoqlarni yelka kengligidan kattaroq masofada joylashtirib turish. Birlashtirilgan qo‘llarni boshdan yuqoriga ko‘tarish. Orqaga imkon qadar ko‘proq egilish, keyun keskin oldinga egilib, tizzalarni bukish va qo‘llarni oyoq orasidan o‘tkazish, bunda oyoqlar bailan yengil prujinasimon harakatni bajarish (“o‘tin yorish”). Tezlik bilan rostlanish. Rostlanayotganda nafas olinadi, egilganda nafas chiqariladi. 10-15 marta bajariladi.

7. Dastlabki holat: yuqoridagidek. Qo‘larni yuqoriga yonga ko‘tarish. Gavdani o‘nga burib, oldinga egilish, bunda o‘ng oyoq tizzasi bukiladi. Qo‘llarni oldinga pastga siltab yordam bergan holda ko‘krakni tizzaga tekkizish. Chap oyoq uchiga qo‘yiladi. Xuddi shu harakat boshqa tomonga bajariladi. Egilgan vaqtda nafas chiqariladi, rostlanganda nafas olinadi. Har bir tomonga 8-10 martadan. Mashqni gavdaning qo‘shimcha prujinasimon harakatlari bilan kuchaytirish mumkin.

8. Dastlabki holat: oyoqlar orasini keng ochib o‘tirish. Qo‘llar yuqorida, oldinga egilib, chap qo‘l barmoqlarini chap oyoq uchiga yetkazish. Har bir tomonga 10-12 martadan bajariladi. Mashqni mutakkablashtirish uchun peshanani tizzaga tekkazish mumkin.

9. Dastlabki holat: qo‘llarni boshdan oyoqqa ko‘tarib, oyoqlarni birlashtirib chalqancha yotish. Keskin ko‘tarilib oldinga egilish va qo‘l barmoqlarini oyoqlar uchiga yetkazish, qo‘shimcha yengil prujinasimon harakatni bajarish. Tizzalar bukilmaydi. Oldinga egilganda tez nafas chiqariladi, dastlabki holatga qaytganda, nafas olinadi. 10-15 marta bajariladi.

10. Dastlabki holat: qo‘llarni gavda bo‘ylab uztib chalqancha yotish. Oyoqlarni keskin ko‘tarib, ularning uchini boshdan oshirib polga tekkizish (nafas chiqariladi). Qo‘l kaftlarini polga tekkizib mashqni bajarayotganda, oyoqlarning bukilmasligiga e’tibor qaratish zarur. 9-10 – mashqlarni birlashtirish mumkin.

11. Dastlabki holat: chap va o‘ng oyoq bilan galma-galadan oldinga katta qadam tashlab hamda pastga-yuqoriga purjinasimon tebranishlarni bajarish. Gavda to‘g‘ri tutiladi, qo‘llar yon tomonda. Qo‘llarni siltash orqali mashqlarni murakkablashtirish mumkin. Har bir oyoq bilan mashq 8-10 marta bajariladi.

12. Dastlabki holat: oyoqlarni kaft kengligida masofada joylashtirib, qo‘llarni oldinga yonga uzatib turish. Navbatma-navbat oyoqlarni siltab oldinga ko‘tarish, bunda o‘ng oyoq uchini chap qo‘l kaftiga, chap oyoq uchini esa o‘ng qo‘l kaftiga tekkizishga harakat qilishi kerak. Har bir oyoq bilan 8-10 marta bajariladi.

13. Dastlabki holat: yuqoridagidek, qo‘llar yuqoriga yonga, navbatma-navbat oyoqlarni orqaga siltash, ayni vaqtda gavdani orqaga keskin egish, qo‘llarni esa yuqoriga-orqaga ko‘tarish. Har bir oyoq bilan 10-15 marta bajariladi. 12 va 13-mashqlarni birlashtirish mumkin.

14. Dastlabki holat: gimnastika devori yoki devordan uzatilgan qo‘l masofasiga qadam tashlagan holda turish. Uzatilgan oyoqni keskin siltab, tezlik bilan kurakka ko‘tarish, keyin tushirish. Navbatma-navbat har bir oyoq bilan 15-20 marta bajariladi.

15. Dastlabki holat: polga o‘tirib, yelka bilan gimnastika devoriga suyanish. Qo‘llar orasini imkon qadar keng ochib, yuqoridagi poyani ushlash. Keskin siltanib, gavdani rostlash va orqaga egilish, keyin yengil prijinasimon harakatni bajarish 8-10 marta.

16. Chap va o‘ng qo‘llar bilan navbatma-navbat to‘ldirma to‘pni (5-8 kg) li. Oyoqlaring to‘la rostlanishiga, yelkalarning oldinga chiqishiga e’tibor berish har bir qo‘l bilan 10-15 marta bajariladi.

17. To‘ldirma to‘pni yuqorida tutib turish. Oyoq uchiga turib, orqaga egilish va gavdani keskin rostlab, to‘pni oldinga tashlash 10-15 marta bajariladi.

18. Dastlabki holat: oyoqlarni yelka kengligida joylashtirib turish. Oldinga egilib to‘ldirma to‘pni oyoqlar orasidan orqaga o‘tkazish. Keskin siltanib rostlanish va bosh ustidan to‘pni orqaga tashlash. Bunda oyoq uchiga turib, orqaga imkon qadar ko‘proq egilish. 10-15 marta bajariladi.

19. Dastlabki holat: bir-biriga orqa o‘girib, uzatilgan qo‘llar masofasida turish. Tez-tez chapga va o‘nga burilib, to‘ldirma to‘pni sherikka uzatish. Oyoq kaftlari va tos dastlabki holatda tutiladi. Har bir tomonga 15-20 marta bajariladi.

Maxsus mashqlarni quyidagi turlarga taqsimlash mumkin:

A: tezlik va to‘liq chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

1. Startdan va yugurishdan 30 m dan 600 m gacha asta-sekin kattalashib boradigan kesmalarni takroran yugurib o‘tish.

2. 50, 100, 200 m li qisqa kesmalarda o‘zgaruvchan yugurish. Maksimal tezlikda (50m) va lo‘killab (50m) yugurishni navbatlab 10 martagacha takrorlash.

3. 100, 200, 400 m kesmalarda uzluksiz estafetali yugurish. Qisqa kesmalarda 10 martagacha, uzunroq kesmalarda 4-5 marta takrorlanadi.

B. Umumiy chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

1. Uncha katta bo‘lmagan tezlikda (soatiga 5-7 km), 30 dan 90 daqiqagacha davomiylikda yengil, bir maromda yugurish.

2. 100, 200, 300, 400 m li qisqa kesmalarda quyidagi reja asosida yengil o‘zgaruvchan yugurish: 100 metr kuchli, 100 metr yengil yugurib dam olish, keyin 200 metr kuchli, 200 metr yengil yugurib dam olish va hokazo. Davomiyligi 40 daqiqagacha.

3. 1000 m dan 3000 m gacha masofali o‘rta va uzun kesmalarda o‘zgaruvchan suratli yugurish, yoki quyidagi reja asosida kesmalarni yugurib o‘tish: 3 daqiqa tez, 5 daqiqa yengil yugurib dam olish, keyin 5 daqiqa tez 10 daqiqa yengil yugurib dam olish va hokazo. Davomiyligi 45 daqiqagacha.

4. Bir maromda yugurish, muayyan masofaga (yoki muayyan vaqt davomida) yugurish. Yengil, taxminan 10 km/soat tezlik bilan yugurish.

V. Maxsus chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar.

1. Qisqa kesmalarda o‘rta va yuqori tezlik bilan o‘zgaruvchan takroriy yugurib, dam olish uchun tanaffus qilish, bu paytda 2-3 km ni yengil yugurib o‘tish (20x100m; 10x200m; 8x300m; 6x400m).

2. 500, 600, 800, 1000, 1200 m kesmalarda takroriy sur’atli yugurish, 5-8 daqiqa davomida yengil yugurib dam olish tanaffuslari qilish. 3-5 km yugurish (6x400m; 5x600m; 5x800m; 4x1000m; 3x1200m).

Yuklamani shunday rejalashtirish mumkinki, yugurish tezligi dekabr oyidan asta-sekin oshib borib, aprelda kross bo‘yicha bo‘ladigan musobaqalarning boshlanishiga rejada belgilangan darajaga yetsin. Har xil tayyorgarlik davriga 2-3 nazorat musobaqalarini rejalashtirish zarur. Masofa uzunligini yuguruvchilarning ixtisosligidan kelib chiqib tanlash kerak. O‘rta masofalarga yuguruvchilar uchun (1500 metrgacha) nazorat musobaqalarini 600, 900 m masofa tanlash maqsadga muvofiq. Uzoq masofaga ixtisoslashayotgan yuguruvchilar (5 km va undan ortiq) 3-4 km li kesmalarni yugurib o‘tganlari ma’qul.

Kross yugurish texnikasi

Kross yugurish texnikasi o‘z xususiyatlariga ega. Yo‘lning notekisligi, keskin burilishlar, ko‘tarilish va pasayishlar, turli to‘siqlar yugurish ritmini buzadi. Bularning hammasi sportchidan yuksak ish qobiliyatini, o‘z harakatlarini to‘g‘ri muvofiqlashtirish ko‘nikmasini talab qiladi. Har xil g‘ovlarni yengib o‘tish yugurishni qiyinlashtiradi, ammo uni yanada qiziqarliroq qiladi.

Barcha kross masofalari, xuddi o‘rta, uzoq va o‘ta uzoq masmofalarga yugurish kabi yuqori startdan boshlanadi. Startda “Startga!” buyrug‘i berilganidan keyin yuguruvchi egallaydigan holatlarning bir necha varianti mavjud. Ular yugurishni qanday tezlik bilan boshlash mo‘ljallanayotganiga, demak, masofaning uzunligiga qarab ham o‘zgarib turadi. Kross masofasi qanchalik qisqa va mo‘ljallanayotgan tezlik qanchalik yuqori bo‘lsa, gavda shuncha ko‘p egiladi va tana og‘irligi oldinga o‘tkaziladi. Startdan tezroq otilib chiqish istagi bo‘lgan sportchi startda oldinga chiqarilgan (yani kuchliroq) oyog‘iga qarshi tomonidagi qo‘liga tayanadi. “Diqqat!” buyrug‘i bilan tana og‘irligi oldinda turgan oyoqqa o‘tkaziladi, gavda esa muvozanatni tuttib turish uchun zarur bo‘lgan darajada oldinga chiqariladi. “Marsh!” buyrug‘i (yoki o‘q otilish) bilan yugurish boshlanadi.

Masofadagi yugurish texnikasi startdan olingan tezlik saqlab qolinishini ta’minlab berishi shart.

Yuguruvchi oldinga tejamli to‘g‘ri chiziqli harakatni bajarishga intilib, siltanib yugurish texnikasini qo‘llaydi, u oyoqlarning erkin harakatlanishini va gavdaning sezilarsiz oldinga egilib turishini ko‘zda tutadi. Yetakchi guruhdan joy egallagan sportchi o‘ziga xos yugurish sur’ati va uslubiga o‘tadi. Eng muhimi- sportchi mashg‘ulotlarda o‘rganganidek harakatlarni erkin bajarishi lozim.: gavda eng qulay tarzda oldinga egilgan, qo‘llar tirsak bo‘g‘imlarida bukilgan, sonlarning ko‘tarilish bilandligi, qadamlar kengligi – odatdagidek. Oyoqlari qisqa bo‘lgan past bo‘yli yuguruvchi baland bo‘yli sportchining keng qadamlariga moslashmasligi kerak. Yugurishing yengil va erkinligi – yugurishdagi yuqori ko‘rsatkichlarning zarur shartlari shular. Ravon tarzda, keng, bemalol tashlanadigan qadamlar bilan yugurish yaxshi natija beradi. Qo‘l va oyoq harakatlari qat’iy muvofiqlashgan bo‘lishi zarur(bir vaqtda oldinga chap oyoq va o‘ng qo‘l, keyin o‘ng oyoq va chap qo‘l chiqariladi). Yuguruvchi asosan orqadagi oyog‘ining rostlanishi va itarilishi hisobiga (ayni lahzada – itariluvchi oyoq) oldinga siljiydi. Yaxshi bajarilgan itarilishga gavda, qo‘llar va boshqa oyoqning (ayni lahzada -siltanuvchi) to‘g‘ri holati muvofiq keladi. Itarilishdan keyin uchish (parvoz) bosqichi boshlanadi, bu paytda itariluvchi oyoq oldinga tortiladi., siltanuvchi oyoq esa rostlanib, yerda tushishiga tayyorlanadi. yer sirtiga tegish vaqtida siltanuvchi oyoq tizza bo‘g‘imida bir oz bukilgan bo‘lib, tuproqqa avval uning tovoni tushadi, keyin kaftining tashqi cheti bosiladi, bu

kuchning tejalishiga olib keladi. Lekin shug‘ullanganlik darajasi ortib, yuguruvchilarning oyoq kafti hamda boldir mushaklari kuchga to‘lgach, yugurish chog‘ida oyoqni dastlab uchiga qo‘yish keyin tovonga tushishi tavsiya etiladi. Bu vaqtda itariluvchi oyoq oldinga chiqariladi va qadamlar takrorlanadi. Boldirni sun’iy ravishda orqaga siltash va uni oldinga tashqari chiqarib tashlashga yo‘l qo‘ymaslik, oyoq kaftlari uchining tashqariga emas, ichkariga qaratib, yani harakatlanish chizig‘iga parallel tarzda qo‘yilishiga ahamiyat berish zarur. Sonlarni juda yuqori ko‘tarish yaramaydi. Yugurish jiddiy vertikal tabranishlarsiz amalga oshirilishini kuzatib borish lozim, chunki ular yugurish paytida sarflanadigan quvvat umumiy miqdorining taxminan 75% qismini tashkil etadi. Agar yuguruvchi har bir qadamda tanasini 6-8 sm ga ko‘tarsa, buning uchun sarflanadigan quvvat tana og‘irligining ko‘tarilish balandligiga ko‘paytmasiga teng bo‘ladi. Ko‘rib turibmizki, kross yugurishda yengil vaznli yuguruvchi ustunlikka ega.

Gavda holati yengil nafas olishga va qo‘l-oyoqlarning erkin holatlariga halal beradigan taranglikdan butunlay holi bo‘lishi shart. U biroz oldinga egilgan, bel qismi esa sezilarsiz orqaga kerilgan. Boshni to‘g‘ri tutish, bo‘yin mushaklarini bo‘shashtirish lozim. Tirsakda taxminan 90^0 burchak ostida bukilgan qo‘llar (panjalar musht ko‘rinishida, ammo zo‘riqtirilmagan) navbatma-navbat oldinga iyak sathidan baland ko‘tarilmagan holda, orqaga imkon qadar harakatlanib, gavda atrofida biroz aylanadi. Joyning shart-sharoitidan kelib chiqib, yuguruvchi yugurish xususiyatlarini o‘zgartirib turishi va bir necha qadam oldinni ko‘rib turishi, oyog‘i tushadigan joyga e’tibor bilan qarab borishi kerak. Tekis, silliq tuproqda sportchi erkin, siltanuvchi qadamlar bilan yuguradi, oyoq kaftlari yumshoq tarzda uchiga qo‘yilib, keyin tovonga tushiladi. Qattiq toshloq yerda qadamlar biroz qisqartirilgani yaxshi. Tovonlar lat emasligi uchun oyoq uchi avval yerda tushishi lozim. Agar yumshoq tuproq yoki qumdan yugurishga to‘g‘ri kelsa, tez-tez yoki qisqa qadam tashlab yugurgan ma’qul. Tayanch maydoni kattaroq bo‘lishi va oyoq qumga botib ketmasligi uchun uni butun kaftiga qo‘yish zarur. Tayangan holatda itariluvchi oyoqni to‘liq rostlamaslik, ya‘ni kuchli itarilmaslik kerak. Sonlarni balandroq ko‘tarish tavsiya etiladi. Agar yo‘lda loyli, sirg‘anchiq joylar uchrasa, yana tez-tez mayda qadam tashlab yuguriladi, oyoq uchlari esa yerda birmuncha ichkariga qaratib tashlanadi. Ba’zan bunday joydan tezkor qadamlar bilan o‘tib ketish osonroq.

Tepalikka qisqa qadamlar bilan gavdani oldinga egib ko‘tarilish lozim. Juda tik tepaliklarga qadam tashlab, buning ustiga to‘g‘ri chiziq bo‘ylab emas, balki qiyalab yoki moksimon yo‘nalishda ko‘tarilish maqsadga muvofiq. Tepalikdan pastga katta qadamlar bilan, boldirlarni oldinga juda uzoq tashlamasdan yugurish qulayroq, negaki, qiyalik tufayli qadamlar shunday ham uzunroq bo‘ladi. Pastga tushish vaqtida gavdani orqaga egish, oyoqlarni tovondan boshlab butun kaftiga qo‘yish kerak. Tik tepaliklardan qadam tashlab, to‘g‘ri yoki qiyalab tushgan osonroq.

Kichikroq ariqlar, chuqurlar va jilg‘alarni (2-3 mgacha) yugurib kelib bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab oshib o‘tiladi, bunda to‘xtab qolish tezlikni pasaytirish mumkin emas, aksincha, sakrash oldidan uni birmuncha oshirgan ma’qul, yerda tushganda to‘xtab qolmaslik, gavdaning egilgan holatini saqlab qolish joiz. Suvsiz keng ariqlar, jarliklarning, yaxshisi, tubidan yugurib o‘tish kerak, ammo nafas olish ritmini buzmaslik tavsiya qilinadi. Pastroq devorlar, to‘siqlar, g‘ovlar, ag‘darilgan daraxtlar ustidan, agar tuproq yaxshi bo‘lsa, “g‘ovlar osha” qadam tashlab oshib o‘tish, ularni bosmaslik yoki bir oyoq bilan bosish mumkin. Balandroq to‘siqlarni tayanib sakrash yo‘li bilan –bir qo‘l va unga qarshi tomondagi oyoqqa tayangan holda oshib o‘tish lozim. Masalan, o‘ng qo‘l va chap oyoq bilan to‘siqdan itarilib, o‘ng oyoqni chapi tagidan olib o‘tiladi va yerda o‘ng oyoqqa tushilib, yugurish davom yettiriladi. O‘rmon yoki butazor bo‘ylab yugurganda oyoqlar ostiga ayniqsa, diqqat bilan qarash, qo‘llar bilan esa yuz va gavdani shox-shabbalar urilishidan himoya qilib borish maslahat qilinadi.

Har qanday sportchi to‘g‘ri nafas olish nima ekanini yaxshi biladi. Shuning uchun nafasni yo‘lga qo‘yishga juda jiddiylik bilan, oldindan, musobaqalardan ancha ilgari, birinchi mashg‘ulotdan boshlaboq kirishish kerak. Chuqur, erkin, bir maromda nafas olish, tez-tez, qisqa-qisqa nafas olishdan qochish lozim. Odatda, ko‘p yuguruvchilar kross masofalarida har 3-4 qadamda bir nafas olib, 3-5 qadamda nafas chiqaradilar. Lekin charchoq paydo bo‘lgani zahoti

nafas tezlashadi, demak, yuzakiroq bo‘lib qoladi. Shuni yodda tutish kerakki nafas chiqarish qancha to‘la bo‘lsa, nafas olish shuncha chuqur va demak to‘laqonli bo‘lishi zarur, ya’ni nafas olishning chuqurligi nafas chiqarishning to‘laligiga bog‘liq. Yugurish chog‘ida kross yuguruvchi og‘zi orqali nafas olib-chiqarishi mumkin. Biroq havo sovuq bo‘lganida burun orqali nafas olish kerak.

Amaliy maslahatlar

Musobaqalarda ishtirok etish zarur taktik bilim, ko‘nikma va malakalani egallash imkonini beradi, irodaviy sifatlarni shakllantirishga yordamlashadi. Musobaqada qatnashish oldindan rejalashtiriladi va sportchi uchun kutilmagan hodisa bo‘lmasligi zarur. Musobaqalardan 1-2 kun avval mashg‘ulotlar to‘xtatiladi va yuguruvchi dam oladi. Biroq uch kun tartibi avvalgidek qolishi, dam olish esa faol shaklda bo‘lishi shart, ya‘ni ertalab yengil yugurish va maxsus badan qizdirish mashqlari bajariladi. Musobaqalar arafasida shaxsiy sport anjomlari: mashg‘ulot kiyimi, trusi, mayka (raqam tikilgan holda), krossovka yoki shipovkalarni (bog‘imchlarining ishonchliligiga alohida e’tibor beriladi) nazoratdan o‘tkazib qo‘yish kerak. Agar havoning sovushi kutilayotgan bo‘lsa, qo‘lqoplar tayyorlab qo‘yiladi. Ovqatlanish va uxlash tartibi odatdagidek. Agar imkoni bo‘lsa, ertalabki yugurishni musobaqalar o‘tadigan trassada amalga oshirish ma’qul.

Musobaqalar o‘tkaziladigan kunda ham kun tartibini o‘zgartirmaslik maqsadga muvofiq, ammo ovqatlanish startdan kamida 3-3.5 soat avval tugatilishi lozim. Bunda ovqatning tez hazm bo‘ladigan, ammo baquvvatliroq turlari tanlanadi. Suyuqlik qabul qilish - har doimgidek. Start joyiga musobaqalar boshlanishidan 1-1.5 soat oldin kelish zarur. Sportchilar poyganing tartib raqami va start vaqtini bilib olishlari , shaxsiy raqam olishlari, kiyinishlari hamda badan qizdirish mashqlarni hotirjam holatda bajarishalri kerak. Agar havo sovuq bo‘lsa, mashq bajarish uzoqroq davom etadi. Vaqt bo‘lsa badan qizdirish paytida masofalarga yugurish yaxshi natija beradi. Badan qizdirishni tugatib, issiq sport kiyimini kiyish va o‘z poygasi vaqtini kutib o‘tirish zarur. O‘z poygasi a’zolari startga taklif qilinganini eshitgan sportchilar startyer yordamchisi yoniga kelib, ro‘yhatga yoziladilar. “Yechining!” buyrug‘idan so‘ng poyga ishtirokchilari kostyumlarini yechib, o‘rtoqlariga beradilar va startdan joy egallaydilar. Start oldidan bir necha marta chuqur nafas olib, chiqarishlari, o‘zlarini hotirjam sezishlari lozim.

Startdan keyin yuguruvchilarning yetakchi guruhiga kirib olish uchun bir oz tezlashib, 30-50 m ni yyetarlicha tez bosib o‘tish kerak. Bu ehtiyotkorlik bilan bajariladi, qizishib ketish mumkin emas, aks holda tartibsizlik tufayli yuguruvchi o‘zi chun haddan tashqari kuchli sur’atni tanlab oladi. Yetakchi guruhdan joy egallagach, o‘zi uchun qulay, bir me‘yordagi yugurish sur’atiga, odatdagi qadam tashlash va to‘g‘ri nafas olish ritmiga o‘tish zarur. Yugurish vaqtida masofa belgisi yaqinida bo‘lish, boshqa sportchilarga juda yaqin kelmaslik kerak, chunki bunda oyoq qayerga qo‘yilayotganini ko‘zdan qochirish, ayni vaqtda to‘siqlarni oshib o‘tish uchun tayyorlanishda vaqt yo‘qotish xavfi tug‘iladi. To‘siqlardan oshib o‘tishda nihayatda ehtiyotkor, e’tiborli bo‘lish tavsiya qilinadi. Raqiblarini yaxshi kuzatib boring, ularning taktikasidan kelib chiqib yugurish suratini o‘zgartirish kerak bo‘lib qolsa, o‘zingizni yo‘qotib qo‘ymang. Raqiblariing masofani bosib o‘tish davomida bir necha bor tezlaninsh- tezlikni keskin oshirish taktikasini qo‘llashlariga tayyor bo‘ling. Oldinga otilib chiqqan yuguruvchilarni diqqat bilan kuzatib ulardan juda qolib ketmaslikka intiling, chunki marra oldidan ularga etib olish juda qiyin kyechadi. Agar kuch zahirangiz yetarli bo‘lsa va zarb bilan yugurishni mo‘ljallayotgan bo‘lsangiz, tezligingizni oshirib, yugurish sur’atini kuchaytiring. Ammo shuni yodda tutingki, raqiblarni o‘ng tomondan aylanib o‘tish bunda boshqa yuguruvchilarga halal bermaslik zarur. Agar raqiblaringiz siz taklif qilgan sur’atga dosh berolmasalar tezlashib ulardan o‘zib keting. Agar buning iloji bo‘lmasa, yaxshisi, sur’atni biroz pasaytirib, marra yaqinida oldinga otilib chiqish uchun kuchni tejab turgan ma’qul (11).

Barcha tajribali sportchilar yaxshi biladilarki “o‘lik nuqta” va “ikkinchi nafas” degan tushunchalar bor. Oyoq qo‘rg‘oshindek og‘irlashib havo etmay qoladi – nafa olish izdan chiqadi va yugurishni to‘xtatish istagi paydo bo‘ladi, “o‘lik nuqta” holati o‘tib ketadi, “ikkinchi nafas” ochilib,

ahvol yengillashadi. Yugurish paytida yuqori va yelka kamari mushaklari zo‘riqtirilmasligiga, bo‘sh qo‘yilishiga ahamiyat berilishi lozim. Qo‘llar harakati bir ritmda, erkin barmoqlar musht qilib tugilmagan. Nafas olishini diqqat bilan kuzatish, to‘la nafas chiqarish shart. Marraga yaqinlashganda, butun kuch zahirasini ishga solish qo‘llar bilan faol ishlab, yugurish sur’atini imkon qadar oshirish kerak.

Yugurish nihoyasiga yetgach, o‘tirish mumkin emas., tezgina poyabzalni yyechib, 10-15 daqiqa davomida maysa ustida yalang oyoq holda yengil yugurish, shu tarzda yurak faoliyati va nafas olishni tinchlantirish tavsiya etiladi. Poyga tugaganidan 40-50 daqiqa o‘tgach. Iliq dush qabul qilinadi., badan sochiq bilan yaxshilab ishqalanadi va kundalik kiyimlar kiyiladi. Bir soatdan keyingina ovqatlanishga ruxsat beriladi. Musobaqalardan so‘ng 1-2 kun dam olinadi, so‘ng yana mashg‘ulotlarga kirishiladi.

Kross yuguruvchining kiyimi. Yugurish mashg‘ulotlari uchun yengil, qulay va harakatlarni qiyinlashtirmaydigan kiyim kerak. Keng bichilgan chang‘ichilar kiyimi eng qulay hisoblanadi: u qishki krosslar uchun ham chang‘ida uchish ham yaraydi. Iliq havoda yengil trikotaj mashq kiyimidan foydalanish mumkin. Bundan tashqari, jundan tayyorlangan mashg‘ulot kostyumi ham bo‘lgani yaxshi. U yengilligi, oson havo o‘tkazishi, mustahkamligi bilan boshqa matolardan tikilgan kostyumlardan afzal sanaladi. Kostyum tagidan odatda trusi va mayka kiyiladi, ularda havo issiq paytlarda shug‘ullanish mumkin.

Poyabzalni, ayniqsa, juda sinchiklab tanlash kerak. Kross uchun rezinadan ishlangan kedilar, krossovkalar tavsiya qilinadi, ular sportchi odatda kiyib yuradigan poyabzal raqamidan bir o‘lcham kattaroq bo‘lgani ma’qul. Ularni ikki qavat paypoq ustidan kiyish lozim. Ko‘pincha poyabzal ichiga kigiz yoki boshqa matodan pataklar solinadi, ular tovonni masofani bosib o‘tish chog‘ida olish mumkin bo‘lgan turli jarohatlardan asraydi. Krosslar ko‘pincha bahor yoki kuzda yer hali zah va sirg‘anchiq bo‘lgan paytda o‘tkazilgani uchun yaxshisi oyoqqa mixchalari qisqartirilgan yengil atletikachilar poyabzalini kiyish zarur. Sovuq paytda mashg‘ulotlarda ham, kross musobaqalarida ham yuguruvchilar qo‘llariga yengil issiq qo‘lqop, boshlariga qalpoq kiyadilar. Bundan tashqari, ko‘pchilik kross yuguruvchilar tanaga yopishib turadigan maxsus kostyumlardan foydalanadilar, lekin bu ularning harakatlarini siqib qo‘ymasligi kerak.

O‘z-o‘zini nazorat qilish va birinchi tibbiy yordam. O‘z-o‘zini nazorat qilish – bu jismoniy yuklamalar o‘zgartirilganida organizmning turli signallariga quloq tutish va o‘z vaqtida zarur choralar ko‘rishga o‘rgatadi. Bu sport bilan shug‘ullanishning dastlabki davrida, shuningdek, jadal mashg‘ulotlar, musobaqalar chog‘ida, organizmda yuqori jismoniy yuklamalar bilan bog‘liq o‘zgarishlar sodir bo‘layotgan vaqtda ayniqsa, muhim.

Mashg‘ulotlarda yuklamani to‘g‘ri boshqarish uchun charchoqning asosiy belgilarini bilish zarur. Ulardan eng avvalo, yuz terisining sezilarli oqarib yoki, aksincha, qizarib ketishini, labning ko‘karishini havo harorati mo‘tadil yuklama uncha katta bo‘lmasada, haddan ortiq terlash yoki harsillashni tilga olish mumkin. Shuningdek, lanjlik va mashqlarni aniq bajara olmaslik, harakatlar koordinatsiyasining buzilishi, tomir urishining tezlashishi va uzoq davom etishi, o‘zini yomon his etish, tolqqanlik, yurakning tez urishi, nafas qisishi, bosh aylanishi, bosh og‘rig‘i va boshqalar ham charchoqning belgilaridir.

Sportchi yurak urishi sur’atiga qarab bu a’zosining faoliyati haqida hukm chiqara oladi. Tinch holatda erkaklarda yurak urish sur’ati o‘rtacha 60-70 zarba/daqiqada, ayollarda 70-80 zarba/daqiqaga teng bo‘lishi ma’lum. Agar mo‘tadil jismoniy yuklamadan keyin (jumladan, ishlab chiqarish gimnastikasi mashg‘ulotidan keyin ham) tomir urishi 100-120 zarba/ daqiqa gacha tezlashadi. Bu normal xol hisoblanadi. Agar jismoniy yuklamadan so‘ng tomir urishi 150-170 zarb daqiqagacha va undan yuqori darajaga etsayu, uzoq vaqt davomida me‘yoriga qaytmasa, bu yurakning o‘ta zo‘riqib ishlayotganidan dalolat beradi va qattiq charchoq yohud kasallik belgisi sanaladi. Tomir urishini chap qo‘lning bilak arteriyasidan 15 sekund davomida sanab aniqlash juda qulay. Natijani 4 soniga ko‘paytirib, bir daqiqada necha marta qisqarganini aniqlash mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, shug‘ullanganlik darajasi ortgani sayin yuklama oshirilganda tomir urishining

tezlashishi u qadar kuchli bo‘lmaydi va tinch holatda uning dastlabki ko‘rsatkichlarga qaytishi qisqaroq vaqtda yuz beradi. Charchoqni his etganda, harakatlar sur’atini pasaytirish mashqlarni takrorlashlar sonini kamaytirish mashg‘ulotning davomiyligini qisqartirish va chuqur nafas olib bajariladigan yakunlovchi mashqlarga o‘tish lozim.

Boshlovchi sportchi o‘ziga yoki o‘rtog‘iga birinchi tibbiy yordam (shifokor kelguniga qadar) ko‘rsatish usullarini bilishi zarur. Mashg‘ulot yoki musobaqalar davomida kross yuguruvchilar turli jarohat olishlari mumkin: lat yeyish, paylarning cho‘zilishi yoki uzilishi, bo‘g‘imlarning chiqishi kabi. Bundan tashqari, hushdan ketish, issiq yoki oftob urishi holatlari ham kuzatiladi. Shuning uchun bunday vaziyatlarda qanday qilib birinchi yordam ko‘rsatish kerakligini bilib olish maqsadga muvofiq.

Biror joy lat yeganda u yerda muz yoki qor qo‘yiladi, yoki sovuq suvga ho‘llangan latta bilan kompress qilinadi (15-30 daqiqa mobaynida). Keyin mahkam bog‘lanadi. 3-4 kundan keyin lat yegan joyni uqalash mumkin, bunda harakatlar bir xil yo‘nalishda – yurak tomon bajariladi. Jarohat og‘irroq bo‘lsa, bemorni qulay holatda yotqizib, darhol shifokorni chaqirish kerak.

Agar sportchining bo‘g‘imidagi suyagi chiqqan bo‘lsa, jarohatlangan bo‘g‘imni qimirlatmaslik, unga sovuq kompress qo‘yish, keyin shina bo‘g‘lash lozim. Jarohatlangan qo‘l (oyoq) imkon boricha yuqoriroq ko‘tariladi va sportchi yaqindagi tibbiyot punktiga jo‘natiladi. Chiqqan suyakni joyiga solishga urinish aslo mumkin emas. Agar pay cho‘zilgan bo‘lsa sovuq kompress qo‘yiladi, keyin mahkam (bosib turadigan tarzda) bog‘lanadi. Keyingi kun bu joyga issiq vanna qilish, uqalash mumkin. Suyak singanda, qo‘l yoki oyoqqa qimirlatmaydigan qilib shina bog‘lanadi va jarohatlangan kishi shifokor huzuriga jo‘natiladi.

Xushdan ketgan kishini chalqancha yotqizish bunda boshini biroz pastga tushirib oyoqlarini ko‘tarish kerak. Keyin kiyim tugmalari yechilib, yuzi va ko‘kragiga muzdek suv sepish, novshadil spirtini hidlatish, zarur bo‘lsa, suniy nafas oldirish tavsiya qilinadi. Issiq yoki oftob urgan odam salqin joyga olib o‘tiladi va boshini gavdasidan balandroq ko‘tarib yotqiziladi. Kiyim tugmalari yechilib, boshiga, ko‘kragiga sovuq suvga ho‘llangan latta qo‘yiladi. Unga novshadil hidlatish mumkin. Shok holatidagi kishi boshini gavdasidan balandroq ko‘tarib yotqiziladi, kiyim tugmalari yechiladi, og‘riq qoldiruvchi dori beriladi. Shikastlanganga kofe, valerianka tomchilari berish mumkin, keyin zudlik bilan shifokor huzuriga jo‘natiladi.

Nihoyat biror joyini kesib olgan kishining jarohati atrofidagi teriga yod yoki brilliant yashili (zelyonka) suriladi va toza doka bilan bog‘lanadi. Arterial qon oqishini to‘xtatish uchun shu arteriyani jarohatdan yuqoriroq joyidan (yurakka yaqinroq) barmoq bilan bosib, 1.5 soatga jgut qo‘yiladi. Vena tomiridan qon oqqanda, qo‘l (oyoq) baland ko‘tariladi va bosib turuvchi bog‘lam qo‘yiladi.

3.8.4. Kross yugurish bo‘yicha musobaqa qoidalari

Yengil atletika bo‘yicha musobaqa qoidalarida har xil yosh guruhlari 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 masofasini tanlash. Kross musobaqalari odatda shahar tashqarisidagi o‘rtacha darajali o‘nqir-cho‘nqir joyda o‘tkaziladi. Ommaviy krooslar 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: Bir metrdan baland bo‘lmagan devorlar qurilsa, suv to‘ldirilgan chuqurliklar, yoki ariqlar qazilsa ayni muddao bo‘ladi.

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‘rnini 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 arqonlaran “yo‘lkalar” yasaladi. Bu yerda uzoqdan ko‘rinadigan yirik harflar bilan “Start” va “Marra” deb yozib qo‘yiladi. Startga yaqin yerda katta qog‘ozga (yaxshisi fanerga) 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 hatto 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 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 aylanasini belgilash mumkin. Bu trassada dastlab qizlarga 500 m uchun, keyin yigitlarga 1000 m uchun start berish mumkin, bunda yigitlar ikki davrani aylanadilar. Davra yoki “aylana” deganda bu masofaning cho‘ziq taqaga o‘xshash shaklini nazarda tutamiz, 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 stryelkalar 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 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 startyer 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 guruhlari ishiga juda o‘xshash, farqi shundaki, krossda ishtirokchilarni “sirg‘aluvchi” sekundomyer bo‘yicha qabul qilishga ruxsat etiladi (poyganing dastlabki uch ishtirokchisidan tashqari).

3.9. Estafetali yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi

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



3.43-rasm. Olga Gluxovkina – Sport ustasi. Estafetali yugurish

Estafetali yugurish bo‘yicha dastlabki musobaqalar XIX asrda o‘tkazilgan. Estafetali yugurish turi 1900-yili Londonda o‘tkazilgan IV Olimpiada o‘yinlarida ilk bor musobaqalar dasturiga kiritilgan. Unda 200+200+400+800 m masofalarga estafetali yugurish musobaqalari o‘tkazilgan. Estafetali yugurish bo‘yicha birinchi g‘olib jamoa AQSH hisoblanadi. ular mazkur masofani 3:29.4 natija bilan yugurib o‘tadilar. Ikkinchi bo‘lib Germaniya va uchinchi o‘rinni esa Vengriya jamoalari qo‘lga kiritadi. Navbatdagi Olimpiada o‘yinlarida (Stokgolm, 1912) estafetali yugurishning ikkita turi musobaqalar dasturiga kiritiladi. Unda sportchilar 4x100 va 4x400 m.

masofaga yuguradilar. Unda Buyuk Britaniya vakillari 4x100 m. masofaga 42.4 natija ko‘rsatib g‘olib bo‘ladilar. 4x400 m. masofaga esa AQSH jamoasi 3:16.6 natija ko‘rsatib g‘olib bo‘ladilar. Yildan-yilga estafetali yugurish masofalarida natijalarning o‘sib borayotganini kuzatish uchun Pekin-2008 Olipiada o‘yinlarida xuddi shu yurt vakillari ko‘rsatgan natijalarni keltirib o‘tishning o‘zi kifoya. Ya‘ni Buyuk Britaniya jamoasi 4x100 m. masofani 38.07 va AQSH vakillari esa 4x400 m. masofani 2:55.91 natija bilan yakunlab musobaqalar oltin medallariga sazovor bo‘ladilar.

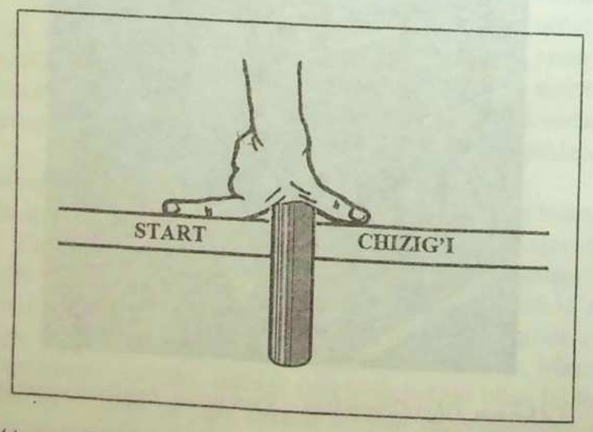
Ayollar o‘rtasida estafetali yugurish dastlab Amsterdamda o‘tkazilgan IX Olimpiada o‘yinlarida musobaqa dasturiga kiritiladi. Unda ayollar jamoasi 4x100 m. masofaga yugurishi talab etiladi va shu masofaga ilk bor Kanada ayollar jamoasi 48.4 natija bilan g‘oliblikni qo‘lga kiritadilar. Ikkinchi o‘rinni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

3.9.1. Estafetali yugurish texnikasi

Estafetali yugurish shahar ko‘chalarida o‘tkaziladigan va yana boshqa xil estafetalardan farq qiladi hamda stadiondagi yugurish yo‘lkasi aylanasi bo‘ylab o‘tkaziladi. Stadionda o‘tkaziladigan estafetali yugurishlar qisqa va o‘rtacha masofali bosqichlardan iborat bo‘lishi mumkin. Qisqa masofalilarida alohida-alohida yo‘lkalardan (butun masofa oxirigacha yoki birinchi bosqichdagina) yuguriladi. O‘rta masofaligida esa – bitta umumiy yo‘lkadan yuguriladi.

3.9.2. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi

Qisqa masofalarga estafetali yugurishning birinchi bosqichida yugurish pastki startdan boshlanadi. Yuguruvchi estafetaning keyingi uchini o‘ng qo‘li uch barmog‘i bilan tutib, boshmaldoq va ko‘rsatkich barmog‘ini start chizig‘i yaqinida yerda tirab turadi (3.44-rasm).



3.44-rasm. Pastki startda estafeta tayoqchasini ushlash holati

Startdan keyingi va masofa bo‘ylab yugurish 100 va 200 m dagi yugurishdan farq qilmaydi. Estafetali yugurish texnikasining murakkabligi yuqori tezlikda ketayotib, estafetani chegaralangan zonada uzata bilishdadir. Estafetani bir bosqich oxirida 10 m va ikkinchi bosqich boshlanishida 10 m masofadan iborat 20 m li zonada uzatish qabul qilingan. Yangi qoidaga binoan estafetani qabul

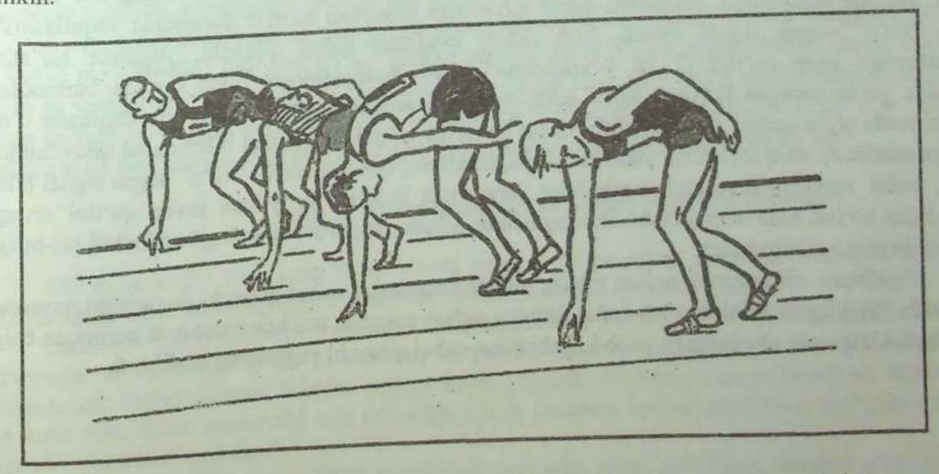
qiluvchi yugurishni uzatish zonasi boshlanishidan 10 m oldin boshlashi mumkin. Bu yanada yuqori tezlikka erishishga yordam beradi.

4x100 m yugurishda estafeta tayoqchasini uzatishning quyidagi usullari bor. Birinchi bosqichda start oluvchi estafetani o‘ng qo‘lida ushlab, mumkin qadar yo‘lkaning ichki tomoniga yaqin yuguradi. Uni kutuvchi 2-chi yuguruvchi, o‘z yo‘lkasining tashqi chizig‘iga yaqin turib, estafetani chap qo‘li bilan qabul qiladi. U to‘g‘ri yo‘lni (2 chi 100 m ni) yo‘lkaning o‘ng tomonidan yugurib, estafeta tayoqchasini chap qo‘li bilan uchinchi yuguruvchining o‘ng qo‘liga uzatadi, bunisi esa yo‘lkaning chap tomonidan yuguradi. 4 - bosqichda yuguruvchi estafeta tayoqchasini chap qo‘li bilan qabul qilib, yo‘lkaning o‘ng tomonidan yuguradi.

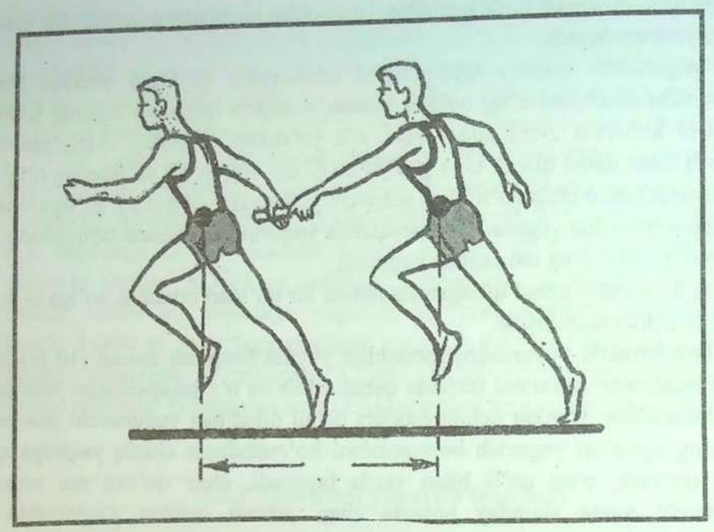
Uzatishning 2 - usuli – qabul qilingan estafetani bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga o‘tkazib olish – 4x100 m lik estafeta uchun noqulaydir.

2, 3 va 4-bosqichlarda yuguruvchi sportchilar yugura boshlash zonasi (10 m) bilan uzatish (20 m) zonasidan estafetani maksimal tezlikda qabul qilish va o‘z bosqichlarini kela turib yugurib o‘tish uchun foydalanadilar. Buning uchun estafeta qabul qiladigan yuguruvchi past startga yaqin holatda turadi. O‘ng oyog‘ini yugurish boshlanishini ko‘rsatadigan chiziq yaqiniga qo‘yib, chap oyog‘ini oldinga qo‘yadi, o‘ng qo‘li bilan yerda tayanadi, chap qo‘lini esa orqaga-yuqoriga cho‘zadi. Yuguruvchi mana shunday holatda chap yelkasi ostidan yaqinlashib kelayotgan yuguruvchiga qarab turadi.

1 - bosqichda yuguruvchi uzatish zonasiga maksimal tezlikda yaqinlashadi. Uning yugura boshlash zonasiga yetishiga 7-8 m qolganda, 2 - bosqichda yuguruvchi o‘z yo‘lkasining o‘ng tomonidan tez yugura boshlab, uzatish zonasi oxiriga 2-3 qadam qolganda yetib kelayotgan sherigi estafetani uzatib ulguradigan darajada mumkin qadar yuqori tezlikka erishmoqqa intiladi. Uzatish vaqtida yuguruvchilar orasidagi masofa (1-1,3 m) estafetani olayotgan yuguruvchining orqaga uzatilgan qo‘li uzunligi bilan estafetani uzatayotgan yuguruvchining oldinga uzatilgan qo‘li uzunligiga teng. Estafetani uzatayotgan yuguruvchi gavdasini oldinga engashtirsa, bu masofa ortishi mumkin.



3.45-rasm. Bosqichlarda estafeta tayoqchasini qabul qiluvchining start holati

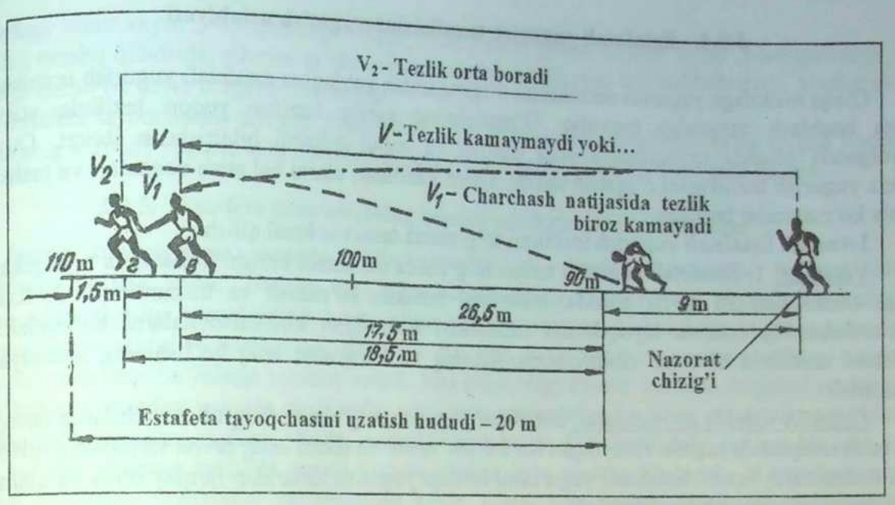


3.46-rasm. Estafeta tayoqchasini uzatish paytida oraliq masofa

Sprintcha estafeta bosqichlarida yuguruvchining tezligi maksimal bo‘lib, uzatish zonalarida tezlik kamayishiga hech yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Yaxshi sprintchi 100 m lik masofa oxirida uzatish zonasini kela turib 2 soniyada, ya‘ni 10 m/soniya tezlikda yugurib o‘tishi mumkin. Demak, start oluvchi yuguruvchi mumkin qadar yuqori tezlikka ega bo‘lishi uchun 30 m lik masofadan to‘liq foydalanishi kerak. Eng yaxshisi – estafetani uzatayotganda har ikkala yuguruvchining tezligi bir xil bo‘lganidir.

Estafetani uzatish paytigacha har ikkala yuguruvchining qo‘llari, sprintdagidek harakat qiladi. Ammo yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchiga estafetani uzatish darajasida yaqinlashishi bilan “xo‘p” degan signal beradi. Shu zahoti estafetani qabul qiluvchi, yugurish sur’atini o‘zgartirmay, chap qo‘lini (2 va 4-bosqichlar uchun) boshmaldog‘i bilan boshqa barmoqlari o‘rtasida yerda qaragan burchak hosil qilib, orqaga uzatiladi. Uzatuvchi esa shu daqiqada o‘ng qo‘lini tezda olg‘a uzatib, pastdan olg‘a va sal yuqoriga yo‘nalgan harakat bilan qabul qiluvchining kaftiga estafetani aniq joylab qo‘yadi. Bordi-yu, estafetani qabul qiluvchi “xo‘p” degan signal bilan emas, balki zona yo‘lkasidagi mashg‘ulot jarayonida belgilab qo‘yilgan joyda qo‘lini orqaga uzatadigan bo‘lsa, juda ham yaxshi. Buning uchun, albatta, yuguruvchilarning harakatlari bir-biriga nihoyatda mos bo‘lishi kerak.

Estafetani aniq uzatish uchun mashg‘ulotlar vaqtidayoq qabul qiluvchi yugurishni qayerdan boshlashi kerakligini aniqlab olish zarur. Buning uchun zonadan ma’lum masofada beriroqda belgi qo‘yiladi. Uzatuvchi shu belgiga yetib kelishi bilan qabul qiluvchi yugurishni boshlaydi.



3.47-rasm. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchi yugurishni boshlashi uchun nazorat chiziqlarini belgilash sxemasi

Belgi bilan qabul qiluvchi orasidagi masofa estafeta keltirayotgan yuguruvchi xuddi estafetani uzatish joyida qabul qiluvchiga yetib oladigan qilib aniqlanadi.

Mashg‘ulot jarayonida va chamalashlarda belgi qaerda bo‘lishi aniqlanadi.

Uzatish paytida yuguruvchilar bir xil oyoqda baravar qadam tashlaganlari yaxshi. Buning uchun 100 m ga yuguruvchi sha qadar yaxshi mashq ko‘rgan bo‘ladiki, u uzatish zonasiga hamma vaqt bir joydan, bir xil oyoqda kirib boradigan bo‘ladi. Bunga ishonch hosil qilish uchun esa, uzatuvchining bosqichi bilan zonani 2-3 marta birga yugurib o‘tish kerak. Qadamlar mos tushmagan taqdirda, zonada start oluvchi sherigining oyog‘iga moslanishi kerak.

Ayrim estafetalarda qabul qiluvchi va uzatuvchining tezlik nisbati turli xil (masalan, 4x200 m, 4x400 m, 800+400+200+100 m) bo‘lganligi sababli, ba‘zi o‘zgartishlar kiritish kerak, 200 va 400 m ga yugurishdan chamalash va musobaqalarda oxirgi 10 m ni o‘tish tezligini aniqlab, shunga asosan tegishli reja tuzish kerak. Tabiiyki, yuguruvchi o‘z masofasini qanchalik sekin tamomlasa, uzatish zonasi boshidan nazorat belgigacha bo‘lgan masofa ham shunchalik kam bo‘ladi.

3.9.3. O‘rta masofaga estafetali yugurish texnikasi

800 m va undan ham uzun bosqichlarda yuguruvchi masofani unchalik yuqori bo‘lmagan tezlikda tamomlaydi. Shuning uchun estafetani uzatish unchalik qiyin bo‘lmaydi.

Estafetani qabul qiluvchi yugurishni yuqori startdan boshlaydi. U, estafeta keltirayotgan yuguruvchi etib kelishga 15-20 m (ba’zan, ko‘pchilik barobar kelayotganda 3-5 m) qolganda, startga turadi. Qabul qiluvchi boshini orqaga burib, yugurib keluvchiga qarab turadi va estafetani keta turib olish uchun uzatuvchi etib kelishiga 3-6 m (estafeta keltirayotganning tezligiga qarab) qolganda, yugurishni boshlaydi.

O‘rtacha masofalarga estafetali yugurishda tayoqcha chap qo‘l bilan pastdan o‘ng qo‘lga uzatiladi. Yuguruvchi ma’lum tezlikka erishib olib, tayoqchani o‘ng qo‘lidan chap qo‘liga o‘tkazadi.

Estafetani qabul qiluvchi, tayoqchani zona ichida olmoq uchun yugurishdan oldin zonadan chiqmay turishi kerak.

Estafetalarda, ayniqsa, 10x1000 m kabi ko‘p kishilik estafetalarda, yuguruvchilarni ularning kuchlarini hisobga olib bosqichlarga qo‘yishning muhim ahamiyati bor.

3.9.4. Estafetali yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Qisqa masofaga yugurish texnikasini o‘rgangandan keyingina estafetali yugurish texnikasini o‘rgata boshlash maqsadga muvofiq. O‘rgatishning asosiy vazifasi yuqori tezlikda yugurib ketayotganda estafeta tayoqchasini aniq uzatish va qabul qilishni bildirishdan iborat. Quyida estafeta yugurish texnikasini o‘rgatish tartibi, ayrim vazifalar, ularni hal etish vositalari va tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Estafetali yugurish texnikasi to‘g‘risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar: 1. Estafetali yugurish turlari to‘g‘risida ma’lumot berish. 2. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini 20 m lik zonada, maksimal tezlikda ko‘rsatish va tushuntirish. 3. Kuchli yuguruvchilarning estafeta tayoqchasini uzatishlari tushirilgan kinokalsovkalarni ko‘rsatish. 4. Estafetani uzatishda hisoblab chiqilgan mo‘ljalning va harakatlar aniq bo‘lishining ahamiyatini tushuntirish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Estafetali yugurish to‘g‘risida shug‘ullanuvchilarda tasavvur hosil etish maqsadida taqdim etilayotgan har bir ma’lumot va fikrni aniq, ravon va hayotiy misollar orqali tushuntirish lozim. Estafetali yugurishni boshqa yugurish turlaridan farqlay olish va ularning masofalarini bilishiga e’tibor qaratiladi.

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

2-vazifa. Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini o‘rgatish.

Vositalar: 1. Tushuntirib va ko‘rsatib estafeta tayoqchasini pastdan uzatish usuli to‘g‘risida tasavvur hosil qilish. 2. Joyda turib estafeta tayoqchasini o‘ng va chap qo‘llar bilan uzatish (uzatish oldidan qo‘llarni goh yugurayotgandagi kabi harakatlantirib, goh bunday qilmay). 3. Yurib turib murabbiy signali bilan tayoqchani uzatish-qabul qilish. 4. Yurib turib uzatuvchi signali bilan tayoqchani uzatish-qabul qilish. 5. Oldin sekin yugurayotganda, keyin tez yugurayotganda tayoqchani uzatuvchi signali bilan uzatish. Nazorat belgini murabbiy qo‘yadi. 6. Yonma-yon yo‘lkada tez yugurib keta turib estafeta tayoqchasini uzatish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Joyda turib estafeta tayoqchasini uzatish juft-juft bo‘lib ikki qator va doira yasab turib bajariladi. Uzatuvchi qaysi qo‘lida estafetani tutib turgan bo‘lsa, shunga qarama-qarshi yon tomonga qabul qiluvchidan sal nariga surilib turadi. Yurib ketayotganda ham sekin yugurayotganda ham estafeta uzatish xuddi shunday bajariladi.

3-vazifa. Estafetani qabul qiluvchiga start olishni o‘rgatish.

Vositalar. 1. Bir qo‘lda tayanib turib to‘g‘ri yo‘lkada start olish. 2. Burilishdan to‘g‘ri yo‘lkaga chiqadigan joyda alohida-alohida yo‘lkada bir qo‘l bilan tayanib start olish. 3. To‘g‘ri yo‘lkadan burilishga o‘tar joyda alohida-alohida yo‘lkada start olish. 4. Zona boshlanishidan nazorat belgigacha bo‘lgan masofani aniqlash. 5. Uzatuvchi nazorat belgiga etgan paytida alohida-alohida yo‘lkada start olish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Yo‘lkadagi zonada start olishni o‘rganayotganda 2 va 3-bosqichdagi qabul qiluvchilar yo‘lkaning tashqi chizig‘i tomonda yugurishlariga, 3-bosqichdagilar esa ichki chiziq tomonda yugurishlariga e’tibor berish kerak. Shuni hech yanglishmay bajara oladigan bo‘lgandan keyingina, uzatuvchining yugurishiga moslab start olishni o‘rganishga o‘tsa bo‘ladi.

4-vazifa. 20 m lik zonada estafeta maksimal tezlikda uzata olishga erishish.

Vositalar: 1. Maksimal tezlikda estafetani zonada uzatish. 2. To‘liq masofada ikki yoki ko‘proq jamoalarning ishtirokida estafetali yugurish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Estafetali yugurish texnikasini razminka oxirida yoki undan keyin ½-¾ jadallikda va maksimal tezlikda yugurib o‘rganiladi va takomillashtiriladi.

Estafetani uzatish texnikasini asosan juft-juft bo‘lib o‘rganiladi. Hamma o‘z joyida, ya‘ni burilish boshida yoki burilish oxirida mashg‘ulot qiladi. Oldin 1-bosqichdagi yuguruvchi 2-

bosqichdagi bilan keyin 3-bosqichdagi 4-dagi bilan mashq qiladi. Undan keyin 2-bosqichdagi 3-dagi bilan mashq qiladi-da, nihoyat to‘rttovi birga uzatish texnikasini takomillashtiradi. Mashg‘ulot vazifasiga qarab bu tartib o‘zgarishi mumkin.

Estafeta tayoqchasini uzatgan yuguruvchi tezlikni pasaytirib, estafetani qabul qilgan boshqa jamoalarning a’zolari yugurib ketganlaridan keyingina o‘z yo‘lkasidan chiqishi juda muhim.

3.9.5. Estafeta jamoalarining mashq qilishiga oid ko‘rsatmalar

Jamoa tuzayotganda estafeta ishtirokchilarini bir qancha sharoitlarni hisobga olib bosqichlarga bo‘lish kerak. Zonada start oluvchining tezligi hamma vaqt yugurib keluvchiga nisbatan sekin ekanini nazarda tutib 1-bosqichga eng kuchsiz yuguruvchini, keyingisiga – undan kuchliroq yuguruvchini va hokazo qo‘yish kerak. Bu, ikki yuguruvchining tezligi estafetani uzatish paytida ko‘proq mos bo‘lishiga yordam beradi. Shu bilan birga kimdir startdan chiqishni sevishini, boshqa biri esa startdan yugurib chiqqanda, yomonroq natija ko‘rsatsa ham, estafetali yugurishda muvaffaqiyatli qatnasha olishini, albatta, nazarda tutish kerak. Kim burilishda, boshqa bir kim esa to‘g‘ri yo‘ldan marraga kelishda yaxshi yugura olishini ham unutmaslik kerak. Mana shularning hammasi aniqlanib, nomzodlar saylangandan keyin, ularni bosqichlarga taqsimlab mashg‘ulotni boshlash mumkin.

Qisqa masofada estafetali yugurishni mashg‘ulot qilish – bu, avvalo, sprintcha tayyorgarlik va shu bilan birgalikda estafetani uzatish texnikasini takomillashtirishdir. Buning uchun asosiy shart – estafeta jamoasi a’zolarining doimiyligi va uzoq vaqtlik tajribadir. Estafeta jamoasining mashg‘uloti sprintcha mashg‘ulotning organik qismi hisoblanadi. Bu sprintchilar yuklamasini oshirmasligi kerak. Masalan, mashg‘ulot davomida yuguruvchilar bir necha marta 100 m dan yugurishlari kerak bo‘lsa, buning o‘rniga 4x100 m estafetali yugurish ma’qul. Tezlanishli yugurishni, kela turib yugurishni chamalashlarni estafeta uzatish bilan yakunlash mumkin. Tezlanishni esa estafetani qabul qilish bilan boshlasa bo‘ladi va h.k.

Maksimal jadallikda yugurib, estafeta texnikasini takomillashtirishni, shuningdek, chamalashlarni sprintcha mashg‘ulotning bir qismi sifatida mashg‘ulot o‘rtasida yoki yakunlovchi qism oldidan o‘tkazish kerak. Tez-tez estafeta masofasini to‘la yugurib turish juda muhimdir. Shundagina harakatlar odat tusini oladi, nazorat belgilar hisobi aniq bo‘ladi.

Musobaqadan oldingi razminka oxirida juft-juft bo‘lib, estafeta uzatishni yana bir mashq qilib olish lozim. Bunda, agar, zarurat bo‘lsa, nazorat belgilargacha bo‘lgan masofani yana ham aniqroq qilib olishning juda muhim ahamiyati bor. Bu asosan shamol esayotganda (qarshidan bo‘lsa ham, orqadan bo‘lsa ham) juda zarurdir. Musobaqa va mashg‘ulot jarayonida estafeta jamoasining guruhi doimiy bo‘lsa, jamoa a’zolari barcha harakatlarni yuqori darajada aniq bajaradigan bo‘lib qoladilar. Mustahkam malaka, harakatlarning avtomatlashgan darajaga etishi va vaqtni his eta bilishi hal qiluvchi omillardir.

3.9.6. Estafetali yugurish bo‘yicha musobaqa qoidalari

Estafetali yugurish musobaqalari o‘tkazilgan barcha hollarda ishtirokchilar estafeta tayoqchasini qo‘llarida tutib borishlari va bosqichlarda estafeta tayoqchasini uzatish-qabul qilish belgilangan 20 m.lik hududda amalga oshirilishi zarur. Estafeta tayoqchasini jamoadoshiga uloqtirish yoki dumalatish mumkin emas.

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

Estafeta jamoasida har bir ishtirokchi bitta bosqichda yugurishiga ruxsat etiladi.

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

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

Stadionda o‘tkaziladigan musobaqalarda bosqichlari 200 m.dan kam bo‘lgan estafetali yugurishda har bir jamoa butun masofani alohida o‘ziga tegishli yo‘laklarda yugurib o‘tadi.

4x200, 4x400 va 400-300-200-100 m.ga estafetali yugurish musobaqalarida har bir jamoa alohida yo‘lak bo‘ylab dastlabki uchta burilishni yugurib o‘tadi. Dastlabki uchta burilishdan keyin umumiy yo‘lakda musobaqani davom yettiraveradi.

Birinchi darajali musobaqalarning 4x200 m.ga estafetali yugurishida jamoalar har bir bosqichni alohida yo‘laklar bo‘ylab yuguradilar.

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

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

Estafeta tayoqchasi 20 m.lik uzatish-qabul qilish hududida topshirilishi kerak. Estafetani qabul qilib olayotgan ishtirokchi yugurishni (start olishni) uzatish-qabul qilish hududi chegarasida boshlashi lozim. Estafeta tayoqchasi qabul qiluvchining qo‘liga o‘tgan lahzada uzatish tugatlgan bo‘lishi kerak. 200 m.lik va undan qisqa bosqichlarda alohida yo‘lkalar bo‘ylab yugurganda estafeta tayoqchasini qabul qiluvchilarga uzatish hududidan chamasi 10 m. avvalroqdan yugurishni boshlashga (start olishga) ruxsat etiladi.

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

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

Estafeta tayoqcha yerga, jumladan, alohida yo‘laklar bo‘ylab yugurilganda tushib ketgan holatlarda yerda tkshirib yuborgan ishtirokchi uni boshqa jamoalar a’zolariga halaqit bermasdan olishi va tayoqchani olgan joydan yugurishni davom yettirishi lozim (uzatish paytida uni uzatuvchi olishi kerak).

Estafetali yugurish bo‘yicha musobaqalar uchun jamoa tarkibidan tashqari yana ko‘pi bilan 2 ta zahiradagi sportchi talabnomaga kiritilishi mumkin. Musobaqalarning alohida davrasida va istalgan bosqichda talabanoma bergan ishtirokchilardan har biri qatnashishlari mumkin.

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



3.48-rasm. 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.

3.10. G‘ovlar osha yugurish va uning qisqacha rivojlanish 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.



3.49-rasm. Leonid Andreev – XTSU. O‘smirlar o‘rtasida jahon chempioni. XVII Osiyo o‘yinlarida o‘nkurash bo‘yicha kumush medali sohibi, Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi

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

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

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

Garchand oksfordlik A.Krum rostlangan oyog‘ini siltash orqali g‘ovlardan oshib yugurgan bo‘lib, uning bu harakatlarini A.Kopland 1891-yilgi suratlarida aks yettirgan 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 Yevropaning bir qator davlatlarida bu tur bo‘yicha turli darajadagi musobaqalar tashkil etib kelinadi.

G‘ovlar osha yugurish 1896-yili zamonaviy I Olimpiada o‘yinlari dasturiga kiritilgan. 110 m.ga (120 yard) g‘ovlar osha yugurish musobaqalari I Olimpiada o‘yinlaridan buyon o‘tkazib kelinadi. 400 m.ga g‘ovlar osha yugurish masofasi esa 1900-yilgi Parij Olimpiadasida musobaqalar dasturiga kiritilgan. Har ikkala masofada ham faqat erkaklar ishtirok etib keladi.

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

Olimpiada o‘yinlarining ayollar o‘rtasida g‘ovlar osha yugurish bahslari dastlab 1972-yilgi Myunxen Olimpiadasida musobaqalar dasturiga kiritiladi. Unda ayollar 100 m.ga yugurish bo‘yicha musobaqalashadi. G‘ovlar osha yugurish bo‘yicha texnika va sportchilarning individual ko‘rsatkichlari rivojlanib borishi oqibatida sport natijalari yildan yilga o‘sib bordi. Turli yillarda jahon va Olimpiada rekordlari bir necha bor yangilanib bordi.

3.10.1. 100-110 m. masofaga g‘ovlar osha yugurish texnikasi

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

G‘ovlar osha yugurishda masofa bo‘ylab 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‘ylab g‘ovlar soni (ta)
Erkaklar				
60 m	13.72	9.14	9.72	5
110 m	13.72	9.14	14.02	10
400 m	45.00	35.00	40.00	10
Ayollar				
60 m	13.00	8.50	13.00	5
100 m	13.00	8.50	10.50	10
400 m	45.00	35.00	40.00	10

G‘ovlar osha yugurishda masofaga nisbatan g‘ovlar balandligining o‘zgarishi

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

G‘ovlar osha yugurish masofasi shartli ravishda to‘rt fazaga bo‘linadi: start va startdan keyingi tezlanish, depsinish va g‘ovlardan o‘tish, g‘ovlar orasida yugurish, marraga kelish.

110 m ga g‘ovlar osha yugurish texnikasi

Start va startdan keyingi tezlanish. G‘ovlar osha yugurishda past start tekis yugurishdagiga nisbatan ancha qiyin sharoitda bajariladi, chunki g‘ov oshar birinchi to‘siqgacha bo‘lgan kichik masofada mumkin qadar maksimal tezlikni oshirish bilan birgalikda, depsinish joyiga oyog‘i to‘g‘ri kelsin uchun ma’lum miqdordagina qadam tashlashi kerak.

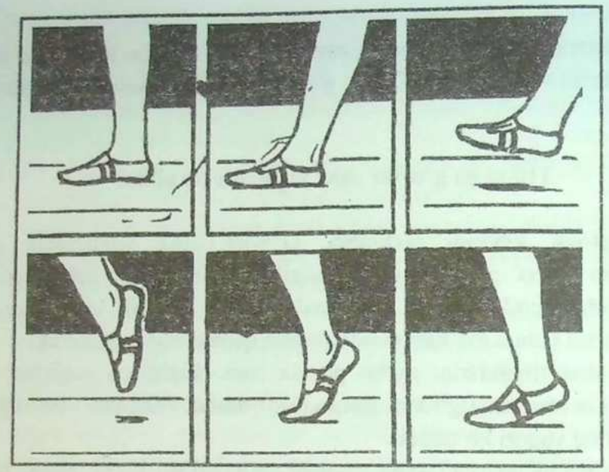
G‘ov osharlar start tirgaklarini ayrim paytda start chizig‘iga yaqinroq, ayrim paytda – sprintdagidek, ba’zan esa start chizig‘idan uzoqroq qo‘yadilar. “Diqqat!” buyrug‘idan keyin g‘ov oshar tosini yelkasidan sal yuqori ko‘taradi.

Yugurishning birinchi metrlaridayoq gavdani sprintchidan ko‘ra tezroq tiklab olish kerak, chunki birinchi to‘siqdan o‘tishda yaxshiroq depsinish uchun startdan keyingi 9-10 m dayoq deyarli normal holatda yugura boshlash kerak.

Birinchi g‘ovgacha bo‘lgan masofa 7 yoki 8 qadamda yugurib o‘tiladi. Qadamlar 7 ta bo‘lganda, startda silkinch (g‘ov ustidan birinchi o‘tadigan) oyoq oldinda bo‘ladi. 8 ta bo‘lganda esa depsinuvchi (g‘ov oshishda) oyoq oldingi tirgakka qo‘yiladi. G‘ov oshish uchun (g‘ovga) depsinishdan oldingi qadam avvalgilardan 25-30 sm qisqaroq bo‘ladi. Bu yaxshiroq depsinish va to‘siqdan tezroq o‘tishga imkon beradi. Depsinish joyi g‘ovdan 195-220 sm masofada bo‘ladi. Start chizig‘idan birinchi g‘ovgacha bo‘lgan masofada 8 ta qadam qo‘yilsa, qadamlar uzunligi taxminan 55, 115, 130, 145, 160, 180, 205, 175 sm bo‘lib, g‘ovdan 207 sm beridan depsiniladi; 7 qadam qo‘yilganda esa, qadamlar uzunligi taxminan 90, 120, 160, 180, 205, 215, 187 sm bo‘lib, g‘ovdan 215 sm beridan depsiniladi.

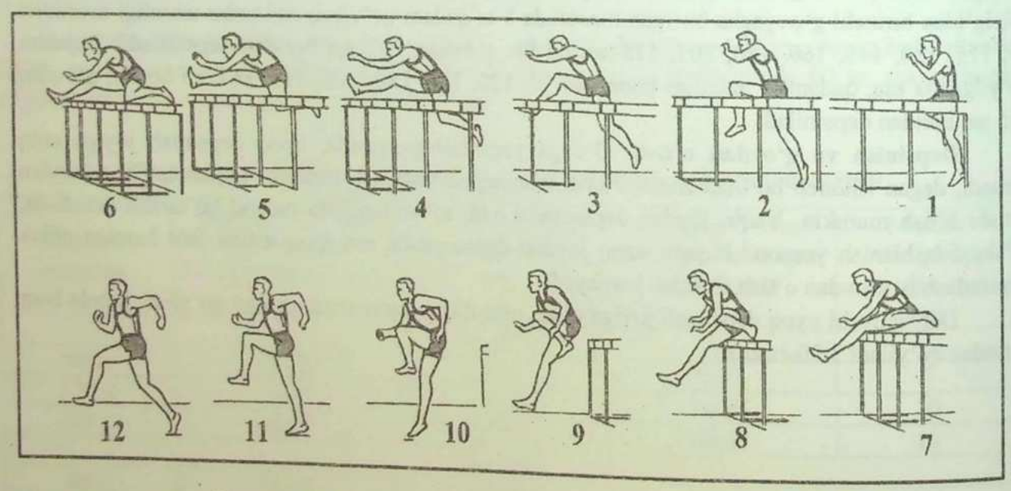
Depsinish va g‘ovdan o‘tish. G‘ovga yaqinlashayotganda, oyoq depsinish joyiga aniq tushadi, degan ishonch bo‘lishi zarur. Faqat shundagina yugurish tezligini saqlab qolib, to‘siqdan yaxshi o‘tish mumkin. Yaqin joydan depsinsa, u.o.m. to‘siqdan juda baland ko‘tarilib ketadi-da, to‘siqqa tashlanish yomon chiqadi; uzoq joydan depsinganda esa g‘oq ustida faol harakat qilish yomonlashib, g‘ovdan o‘tish shiddati kamayadi.

Depsinuvchi oyoq depsinish joyiga qisqa masofaga yugurishda qanday qo‘yilsa, bunda ham shunday qo‘yiladi 3.50-rasm).



3.50-rasm. Oyoqni yo'lakka qo'yish va g'ovlar tomon depsinish paytida oyoq tagining o'zgarish holati

G'ovdan o'tish bukilgan silkinch oyoq sonini yuqorilatib oldinga tez va baland ko'tarib (3.51-rasm), gavdani oldinga ko'proq engashtirishdan boshlanadi. Shu bilan deyarli bir vaqtda tayanch (depsinuvchi) oyoqda depsina boshlash kerak. Bu depsinishning oxiri oyoqning to'g'rilanishi va gavdani shiddat bilan baryerga engashtirish paytiga to'g'ri keladi.



3.51-rasm. 110 m.ga g'ovlar osha yugurishda g'ovlardan o'tish

Qo'l harakatlari deyarli tekis yugurishdagi harakatlarga (silkinch oyoqqa teskari tomondagi qo'l ko'proq to'g'rilanadi) o'xshash bo'ladi. Qo'l harakatlari yugurish tezligini saqlashga, gavdani g'ov tomonga ko'proq engashtirishga, muvozanat saqlashga, tuzukroq depsinishga va g'ovdan yaxshi o'tishga yordam beradi. G'ov ustiga o'tayotganda silkinch oyoq bilan birgalikda narigi tomondagi qo'l ham oldinga uzatiladi, bu qo'l kafti pastga qaragan, barmoqlar esa to'g'ri tutiladi. Shu bilan bir vaqtda ikkinchi qo'l bukilgan holda tirsak bilan panja gavda chizig'idan o'tguncha orqaga harakat qiladi.

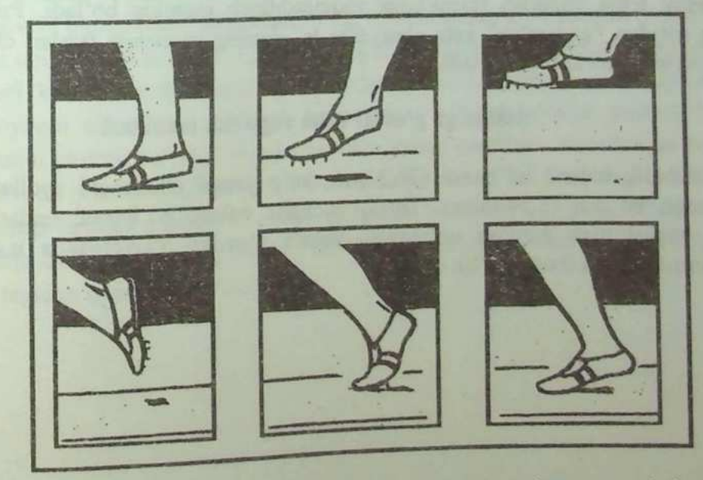
Ba'zi yuguruvchilar g'ov ustiga o'tayotganda ikki qo'llarini baravar olg'a cho'zadilar-da, keyin birinchi usuldagi kabi (bir qo'l bilan) harakat qilaveradilar. G'ov ustiga o'tayotganda

gavdaning engashishi, silkinch oyoq sonining balandligi va keyin shu oyoqning to'g'rilanishi – g'ov oshar u.o.m.ni minimal daraja yuqori ko'tarib g'ovdan o'tib ketadigan darajada bo'lishi kerak.

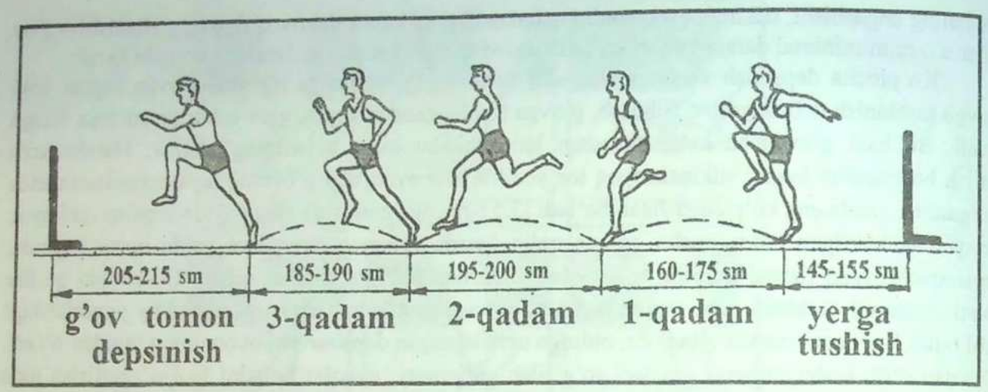
Ko'pincha depsinish va unga aloqador harakat – g'ov ustiga o'tishni g'ovga hujum yoki g'ovga tashlanish deb ataydilar. Siltanib, g'ovga tashlangandan keyin, g'ov oshar tayanchsiz fazaga o'tadi. Bu ham g'ovgacha kelayotgandagi kabi shiddat bilan bajarilmog'i kerak. Harakatlarda uzilish bo'lmasligi kerak, silkinch oyoq tez yozilib, shu oyoq tagi g'ovning tepa taxtachasi ustida bo'lganida, gavda eng ko'p engashgan bo'ladi (3.51-rasmga qaralsin). Shu paytda depsinuvchi oyoq bir qancha bukilgan holda ancha orqada qolib ketadi. Silkinch oyoq faol yerda tushayotganda, depsinuvchi oyoq tizzasi bukilib, u ham tez yuqorilab oldinga harakat qiladi. Bu paytda qo'llar holati o'zgaradi. Silkinch oyoq tomondagi qo'l oldinga uzatiladi, narigi qo'l esa oddiy yugurishdagi kabi bukilib orqaga harakat qiladi-da, oldinga uzatilayotgan depsinuvchi oyoq uning tagidan o'tadi. G'ovdan o'tib tushayotganda gavdani to'g'rilab yubormay, oyoqlar holatini faol o'zgartirish juda muhim. G'ovning narigi yog'ida yerda oyoq qo'yish oldida gavda biroz to'g'rilanadi. To'siq ustida harakatni bir lahza ham to'xtatmaslik kerak. G'ovdan keyin yerda tushganda olg'a siljish tezligi kamaymasligi, g'ovlar orasida yugurish ritmi buzilmasligi kerak. Bunda gavdani oldinga engashtirgancha, depsinuvchi oyoqni g'ovdan faol o'tkazish katta rol o'ynaydi. Oyoq yerda tegadigan joy gavdaning u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq bo'lishi kerak. Shunda oldingi tayanchning tormozlash ta'siri kamroq bo'ladi-da g'ov oshar to'xtalmay yugurib ketaveradi. Yerda to'g'rilangan oyoq uchida (3.52-rasm) g'ovdan 145-160sm narida tushiladi.

Bo'yi pastroq yuguruvchilar g'ovdan keyin uzun bo'ylilarga nisbatan uzoqroq masofaga borib tushadilar. Bundan nariroq yoki beriroq tushish texnikaga bog'liq. Texnika qancha past bo'lsa, yuguruvchi shuncha nariga borib tushadi.

G'ovdan keyin yerda tushishda tayachn oyoqni bukish yaramaydi; tezlik kamaymasin uchun va yugurish ritmi buzilmasin uchun esa shu tayanch oyoqni u.o.m.ga yaqinroq qo'yish kerak. Depsinuvchi oyoqni o'z vaqtida faol olg'a o'tkazish (silkinch oyoqni tushirish bilan birga) yugurishni yaxshiroq davom yettirishga yordam beradi.



3.52-rasm. G'ovdan keyin yerda tushish va 1-qadam depsinishi paytida oyoq tagi holatini o'zgarishi.



3.53-rasm. 110 m.ga g'ovlar osha yugurishda g'ovlar orasidagi 3 ta qadam sxemasi

G'ovlar orasida yugurish. G'ovdan keyin yerda tushgan joy bilan keyingi to'siqdan o'tish uchun depsinadigan joy orasidagi masofa uch qadamda yugurib o'tiladi (3.53-rasm). G'ov ustidan ham to'g'ri chiziq bo'ylab o'tish, g'ovlar orasida ham to'ppa-to'g'ri yugurish kerak. G'ovlar orasida yugurish texnikasi ham deyarli qisqa masofaga tekis yugurish texnikasi kabidir. Yerda tushgandan keyin yuguruvchi to'xtamasdan birinchi qadam tashlaydi. Buning uzunligi taxminan 175-180 sm keladi. Qadam uzunligi keragidan kamayib ketmasligi uchun yugurish ritmi va tezligini saqlab qolish kerak.

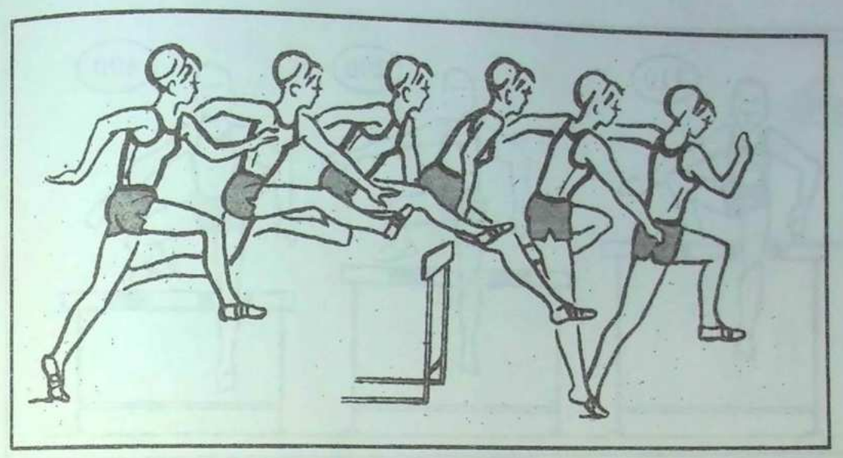
Ko'rsatilgan jadvalda 2 va 3-qadamlar nisbati e'tiborni tortadi. Bularning uchovida ham oxirgi qadam oldingidan ancha qisqa bo'lib, bu depsinish uchun yaxshi sharoit yaratib beradi.

Oxirgi g'ovdan marragacha bo'lgan masofa (14,02 m) tekis yugurishdagi maksimal tezlikda yugurib o'tiladi.

Yuqori g'ovlardan (106,7 sm) o'tib yugurish texnikasini egallash uchun yuguruvchining boshqa hislatlaridan tashqari uning bo'yi ham katta ahamiyatga ega. Bo'y baland bo'lsa, g'ov oshish texnikasini tekis yugurish texnikasiga yaqinlashtirish mumkin bo'ladi. Past bo'yli g'ov osharlar to'siq ustidan "qadamlab" keta olmaydilar-da, ularning tayanchsiz fazalari cho'zilib, g'ovlar orasidagi yugurish tezliklari kamayib ketadi.

100 m ga g'ovlar osha yugurish texnikasi

G'ov unchalik baland bo'lmasa (76,2 sm), ko'p yengil atletikachi ayollarning bu turni o'rganishlari oson bo'ladi (3.54-rasm). To'siq unchalik baland bo'lmasa, undan o'tayotganda gavdani ko'p engashtirish zarurati qolmaydi. Vazifa g'ovdan o'tayotganda u.o.m.ni ataylab pasaytirib yubormaslikdan iborat bo'lib qoladi.

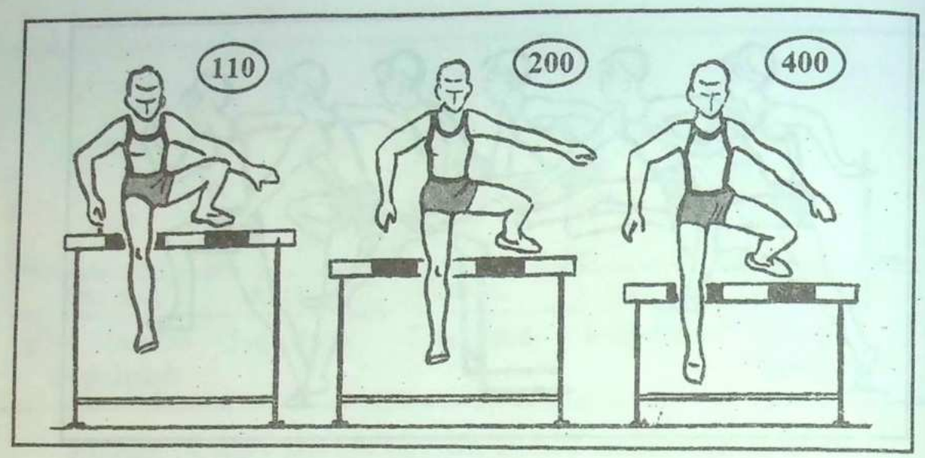


3.54-rasm. 100 m.ga g'ovlar osha yugurishda g'ovdan o'tish

Start va startdan keyingi tezlanish. Start holati va startdan keyingi tezlanish 110 m ga yugurishda qanday bo'lsa, shunday start chizig'idan birinchi g'ovgacha bo'lgan masofani (13 m) odatda 8 qadamda yugurib o'tadilar, ammo yaxshi tezlikka ega bo'lgan, baland bo'yli g'ov oshar ayollar bu masofani 7 qadamda yugurib o'ta oladilar. Startda oyoqlarni qo'yish erkaklarning 110 m ga yugurishida qanday bo'lsa, bu yerda ham shunday, ya'ni birinchi g'ovgacha 8 qadam qo'yilsa – depsinuvchi oyoq, 7 qadam qo'yilsa esa – silkinch oyoq oldinda bo'ladi.

Depsinish va g'ov ustidan o'tish. Depsinish g'ovdan 180-195 sm berida bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga uchidan boshlab qo'yiladi. Bundan keyingi harakat – g'ovga tashlanish xuddi 110 m ga yugurishdagi kabi bajariladi-yu, lekin gavda ozroq engashadi, silkinch oyoq soni esa uncha yuqori ko'tarilmaydi. G'ov ustidan o'tayotgandagi qo'llar harakati bu yerda tekis yo'lkada yugurishdagiga yanada yaqinroq bo'ladi.

Depsinuvchi oyoq erdan uzilgandan so'ng, to'xtamasdan g'ov ustidan o'tkaziladi va oldinga uzatiladi, lekin uning harakat qilishi 110 m ga yugurishdagidan boshqacharoq bo'ladi: son va tizza unchalik yuqori ko'tarilmaydi, yugurish qadamlari asosi ko'proq saqlanib qoladi (3.55-rasm). Depsinuvchi oyoqni olg'a torta boshlash bilan birga, silkinch g'ovlar pastroq bo'lsa, bu kabi odimlar harakatini pastroq bo'yli g'ov osharlar ham bajara oladilar – shunda ular tayanchsiz fazani qisqartirib, g'ovdan o'tishni tezlatadilar. G'ov ustida gavda sal ko'proq engashadi-yu, keyin yana tekis yugurishdagi holatga qaytadi. G'ovdan tushishda ham, keyingi yugurishda ham harakatning shiddati saqlanib qolinadi, yerda g'ovdan 110-125 sm narida tushiladi; bunda u.o.m. proeksiyasi silkinch oyoq tagidan o'tadigan bo'ladi.



3.55-rasm. Turli masofalarga g'ovlar osha yugurishda gavdaning engashishi va depsinuvchi oyoqlarni o'zaro solishtirish

G'ovlar orasida yugurish. G'ovlar o'rtasidagi 8.50 m lik masofa 3 qadamda o'tiladi. Baland bo'yli g'ov oshar ayollar uchun bu masofa hatto kamlik qiladi. To'siqqa urilib ketmaslik uchun ular g'ov ustidan o'tish qadamlarini qisqartirishga majbur bo'ladilar.

G'ovlar orasida yugurish oyoq tagi oldingi qismidan qo'llarning shiddatli harakati bilan boshlanadi; u uslub jihatidan qisqa masofaga tekis yugurishga o'xshashdir.

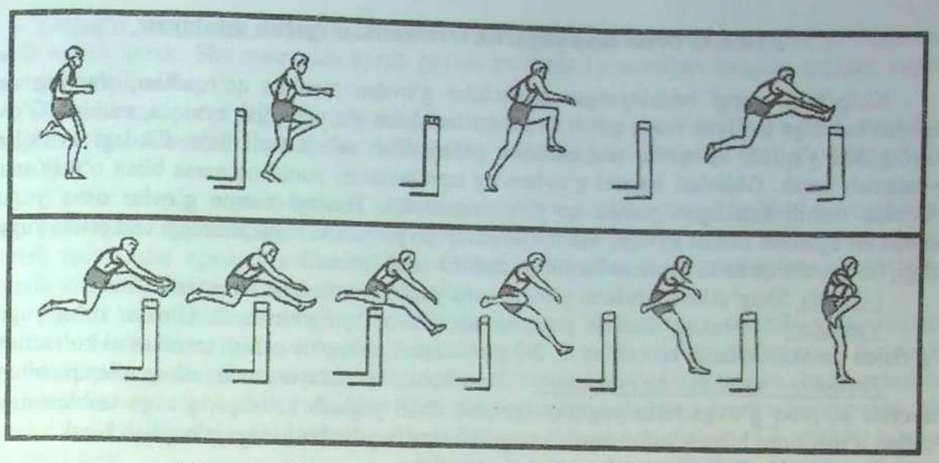
To'siqlar o'rtasida qadamlarni bir xilda taqsimlash maqsadga muvofiqdir, bu esa birinchi qadamning uzunligiga bog'liq. Tuzukroq depsinib, tezroq g'ovga tashlanish uchun uchinchi qadamni ikkinchi qadamga nisbatan sal qisqartirgan ma'qul. Oxirgi g'ovdan marragacha bo'lgan 10.50 m.lik masofani sprint uslubida maksimal tezlik bilan yugurib o'tish kerak.

3.10.2. 400 m. masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi

400 m ga yugurayotganda g'ovlardan (91,4 sm) o'tish texnikasi, odatda, 110 m va 200 m ga yugurishdagi texnikaga to'g'ri keladi (3.59-rasm.). Past bo'yli yuguruvchilarda esa ko'proq 110 m ga yugurishdagi texnikaga yaqinroqdir.



3.56-rasm. Nataliya Asanova - XTSU.
Osiyo chempionati 400 m g'ovlar osha yugurish bo'yicha bronza medali sohibasi,
Olimiada o'yinlari ishtirokchisi



3.57-rasm. 400 m.ga g'ovlar osha yugurishda g'ovlardan o'tish

Start va start tezlanishi. Yugurish, 400 m li tekis yugurishdagidek, past startdan boshlanadi. Startda oyoqlarni to'g'ri joylashtirib, birinchi to'siqqacha necha qadam qo'yishni hisoblab olish kerak.

Start tezlanishidan keyin yuguruvchi keng, erkin qadam bilan yugurishga o'tadi-da, masofani oxirigacha shunday yugurib o'tadi. Birinchi g'ovgacha bo'lgan 45 m masofa, odatda, 22 qadamda yugurib o'tiladi. Qadamni to'g'ri hisoblab, shunday qadam qo'yish odat bo'lib qolsa, bu depsinish joyiga aniq qadam qo'yishga yordam beradi. 400 m ga yugurishda birinchi g'ovgacha qadamlarni taqsimlanish namunasi (sm): 65, 115, 124, 126, 146, 164, 174, 187, 198, 200, 225, 231, 234, 229, 228, 243, 230, 236, 233, 236, 241, 219 va g'ovga tomon depsinishi 206 sm.

Depsinish va g'ovdan o'tish. G'ovdan 200-220 sm beridan depsiniladi. G'ov ustiga o'tish paytida silkinch oyoq 200 m ga g'ovlar osha yugurishdagiga qaraganda yuqoriroq ko'tariladi. Gavda g'ov tomonga faol engashadi. Qo'llar harakati 80-200 m ga yugurishdagi kabi. Depsinuvchi oyoq g'ov ustidan 100 m ga yugurishdagiga qaraganda yuqoriroq olib o'tiladi. G'ovdan keyin 130-150 sm nariga oyoq qo'yiladi.

G'ovlar orasida yugurish. G'ovlar orasidagi masofani (35 m) bir xil miqdor qadam tashlab, tezlikni pasaytirmay yugurib o'tish ayniqsa, 400 m ga yugurishda qiyin. G'ovlar orasidagi masofani eng kuchli yuguruvchilar 13 yoki 15 qadamda yugurib o'tadilar. Kamroq tayyorgarlik ko'rgan yuguruvchilar esa 17, hatto 19 qadamda yugurib o'tadilar. Masofa oxirida charchab qolish natijasida, masofani oxirigacha bir xil ritmda, g'ovlar orasidagi qadamlar miqdorini bir xil saqlab yugurib bo'lmaydi. Bunda g'ovlar orasidagi masofalarning ko'pchiligini 15 qadamda, charchoq paydo bo'lgandan keyingilarini esa 17 qadamda o'tsa bo'ladi. Ba'zan yuguruvchilar masofaning yarimigacha g'ovlar orasini 13 qadamda yugurib, keyin 15 qadamda yugurib o'ta boshlaydilar.

400 m ga yugurishda g'ov oldidagi depsinish joyiga aniq kelish uchun ko'zda mo'ljal olib, qadamlar hisobiga tuzatish kiritish zarurati bor. Bunday qilish uchun g'ovlar orasida yugurish mobaynida qadamlar uzunligi doim tenglashtira boriladi. Sportchi istagan oyog'ida birdek depsinaveradigan bo'lsa, juda ham soz. Bunda yumshoqroq yo'lkada, qarshidan shamol esayotganda va boshqa yugurish ritmini o'zgartiradigan hollarda so'zsiz unga qulayroq bo'ladi.

G'ovlar orasidagi 15 qadamning taxminiy uzunligi (sm): 148, 210, 215, 207, 221, 215, 224, 222, 225, 223, 218, 212, 205, 200, 190 va g'ovga tomon depsinish 227 sm.

400 m ga yugurganda g'ovlardan o'ng oyoqda depsinib o'tgan ma'qul, chunki masofa davomida ikki marta burilishda yugurish kerak bo'ladi. Chap oyoqda depsinadigan g'ov oshar yo'lkaning tashqari chekkasidan yugurishga majbur bo'lgani uchun u sal bo'lsa ham ortiqroq yo'l bosib o'tishi kerak bo'ladi.

3.10.3. G‘ovlar osha yugurish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Ko‘pchilik yangi boshlayotgan sportchilar g‘ovdan o‘tishda qo‘rqadilar, shuning uchun o‘rgatish tartibiga qat’iyan rioya qilish va jarohatlanishdan ehtiyot qilish ayniqsa, muhim. G‘ovdan o‘tayotganda yiqilish va qattiq shikastlanish oldini olish uchun turli balandlikdagi to‘siqlardan foydalanish kerak. Oldinlari baland g‘ovlarning tepa taxtasini yumshoq narsa bilan o‘rash ma’qul (tekkanda tushib ketadigan planka qo‘yish yaramaydi). Hozirgi zamon g‘ovlar osha yugurish texnikasini egallash uchun avvalo, yaxshi jismoniy tayyorgarlik, harakatlardagi tezkorlik, yugurish tezligi, bo‘g‘imlarda katta harakatchanlik va dadillik talab qilinadi.

1-vazifa. Shug‘ullanuvchilarni g‘ovlar osha yugurish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar: 1. Hozirgi zamon yugurish texnikasini tushuntirish. 2. G‘ovlar osha yugurish to‘g‘risida kinokalsovkalar ko‘rsatish. 3. 2-3 g‘ovda start olib, g‘ov oshish texnikasini ko‘rsatish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Texnikani ko‘rsatayotganda shug‘ullanuvchilarning e’tiborini ko‘proq g‘ovga tekis yugurayotgandek dadil yugurib kelishga, g‘ovga tashlanishga va g‘ovdan o‘tish ritmi bilan g‘ovlar orasida yugurishning bog‘liq bo‘lishiga jalb qilish kerak.

2-vazifa. Yurib kelib g‘ovdan o‘tishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Oddiy yurib kela turib, bir-biridan 3,5 m nari qo‘yilgan, balandligi 50-76 sm to‘siqlardan 2-3 tasining ustidan g‘ov osharga hatlab o‘tish. 2. Shuning o‘zini 10 m dan yugurib kelib bajarish. 3. Past g‘ov ustiga minib turib, ikkala oyoq bilan g‘ov ustidan o‘tish harakatlarini o‘rganish. 4. Gimnastik devorchaga 4-5 oyoq tagicha naridan tayanib turib, bukilgan silkinch oyoqni ko‘tarib, uni tizza bo‘g‘imida tez to‘g‘rilash. 5. G‘ov yonida qo‘llarni biron narsaga tayab turib depsinuvchi oyoqni baryer ustidan o‘tkazish. 6. Balandligi 50-76 sm g‘ov ustiga minib turgan holatdan g‘ov ustidan “odimlab” o‘tish (turgan joyda ijro etiladi). 7. Xuddi shuning o‘zini gimnastik skameyka ustida bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. G‘ovdan o‘tayotganda ikkala oyoq (ayniqsa, depsinuvchi oyoq)ning to‘xtovsiz va faol harakat qilishiga e’tibor berish kerak. G‘ovgacha yurib yoki yugurib kelish oyoq uchida bajariladi. Qo‘llar siltanmay, bir tekis harakat qilishi kerak. Ayniqsa, g‘ovdan keyin yerda tushib, birinchi qadam qo‘yayotganda, depsinuvchi oyoq tomondagi qo‘lni orqaga keskin yo‘naltirish yaramaydi. Oyoq bilan qo‘l harakati mos kelishi uchun oldin g‘ovni minib turib, oyoqlar harakatini o‘zlashtirib olish, undan keyin esa bunga qo‘llar harakatini moslash kerak bo‘ladi.

3-vazifa. Yugurib kelib g‘ovdan o‘tayotganda, gavdani engashtirishni qo‘l va oyoq to‘g‘ri harakati bilan bog‘lab o‘rgatish (baland g‘ov oshib yugurish uchun).

Vositalar: 1. Bir-biridan tezlanish paytidagi 4-6-8 qadam nari qo‘yilgan 2-3 baryer (76,2-91,4 sm) ustidan sekin yugurib o‘tish. 2. yerda baryer ustidan o‘tish holatida o‘tirib, gavdani qo‘l va depsinuvchi oyoq harakatlari bilan bog‘lab engashtirish. 3. Gimnastik skameykaga oyoqlarni keng ochib minib o‘tirib, depsinuvchi oyoq bilan qo‘llarni g‘ov oshayotgandagi kabi harakatlantirish bilan bir vaqtda gavdani oldinga engashtirish. 4. Bir-biridan 3-4 m nari qo‘yilgan g‘ovlar yonida yugurib, faqat depsinuvchi oyoqni ular ustidan o‘tkaza borish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Shug‘ullanuvchilar g‘ov ustiga o‘tayotganda gavdani barvaqt engashtirmasliklariga e’tibor berilsin. Yugurib borayotganda gavda “normal engashgan” bo‘lib, g‘ovdan o‘tish uchun depsinish oxirida iloj boricha ko‘p engashmoq kerak. Bu mashqni bajarishda silkinch oyoq to‘g‘rilanib, unga teskari tomondagi qo‘l oldinga uzatiladi. Baland g‘ovlarda depsinuvchi oyoqni olg‘a tortayotganda, gavda barvaqt to‘g‘rilanib ketmasligi uchun gavdaning engashgan holatini saqlab qoladigan qo‘shimcha kuch sarflash kerak bo‘ladi. Oyoq uchida yugurishga e’tibor beriladi.

4-vazifa. Startdan birinchi g‘ovgacha va g‘ovlar orasida talab qilinadigan ritmda yugurishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Yuqori startdan birinchi g‘ovgacha 8 qadamda yugurib o‘tishni orasi qisqartirilib bir-biridan 3 qadam nari qo‘yilgan ikki g‘ovdan o‘tish bilan bog‘lash. 2. Asta-sekin g‘ovlar orasini qoidadagi darajaga etguncha uzaytirib, shu mashqning o‘zini belgilar qo‘yilgan yo‘lkada va belgisi yo‘q yo‘lkada bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Startdan keyin gavdani orqaga tashlamasdan to‘siqqa dadil yugurib kelish kerak. Shu maqsadda ayrim paytda yo‘lkada ko‘rsatilgan belgilar ustidan yugurib o‘tish tavsiya qilinadi.

Gavda har doim “yugurish nishabligida” bo‘lib, g‘ov ustiga o‘tishda ko‘proq engashadi. Harakatlar erkin va bemalol bo‘lishi kerak. Shunda g‘ovgacha yugurib kelish ritmi g‘ovdan o‘tishga mos tushadi.

G‘ovlar orasida yugurayotganda keyingi qadamlar uzunligi optimal bo‘lishi uchun birinchi qadam uzunligini belgilab (yuguruvchining oyoq tagidan 6 tasiga teng) olish kerak. Past startdan yugurish texnikasini egallash uchun avvalo, birinchi g‘ovgacha bo‘lgan masofani qisqartirib, 8 qadamda yugurib o‘tishni o‘zlashtirib olish kerak.

Agarda sportchining oyog‘i depsinish joyiga to‘g‘ri tushmasa, startda oyoq holatini o‘zgartirish kerak emas, balki yo‘lkadagi belgilar ustidan yugurib mashq qilish kerak. Ko‘pchilik yangi boshlayotgan yengil atletikachilarning xatosi asosan yugurishni shoshilinch, haddan tashqari kuchanib boshlashdan iborat bo‘ladi. G‘ov oshar qo‘llari bilan juda keng amplitudali harakat qilib, qadamlar kerakligicha uzun bo‘lishiga va g‘ovga dadil yaqinlashishga e’tibor qilib, shiddat bilan tez yugurishi kerak.

Harakatlar, yugurish ritmi va g‘ovdan o‘tish to‘g‘ri bo‘la borgan sari g‘ovning balandligi orttira boriladi. To‘siqlar orasidagi masofa ham, to‘siqlar miqdori ham ko‘paya boradi.

5-vazifa. Tanlangan masofada yaxlit yugurish texnikasini takomillashtirish.

Vositalar: 1. Yuqori startdan va past startdan turli miqdordagi va balandligi har xil g‘ovlar ustidan yuqori tezlikda o‘tish. 2. Oralaridagi masofa qisqartirib va oshirib qo‘yilgan, balandligi har xil g‘ovlar ustidan yugurib o‘tish. 3. G‘ov osharning maxsus mashqlari (3.58-rasm).

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. G‘ovlar osha yugurish texnikasini o‘rganayotganda g‘ov ustidagi harakatlar uzluksiz bo‘lishiga, g‘ovlar orasidagi yugurish ritmi esa, g‘ovlardan o‘tishga mos bo‘lishiga erishmoq kerak. Shu bilan birga, u.o.m. ortiqcha tebranmasligi kerak. Qishki va bahorgi mashg‘ulotlar paytida ko‘p narsaga erishish mumkin, lekin texnikani uzil-kesil takomillashtirish stadionda to‘liq masofani yugurib o‘tish bilan ta’minlanadi.

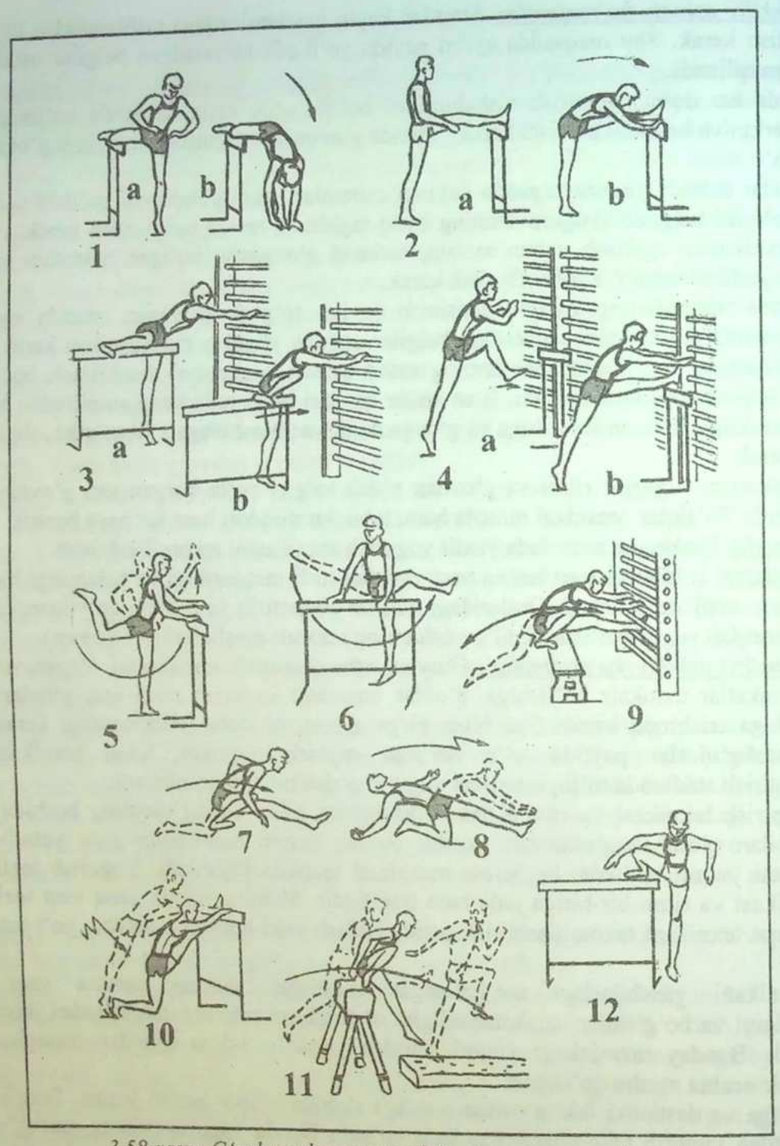
Yugurish texnikasi va ritmini takomillashtirish bilan mashg‘ulotning boshida yuguruvchi charchamasdan oldin shug‘ullangan yaxshi; buning uchun uch-beshta g‘ov yetarlidir. Boshda harakatlar sal yuqori tezlikda, keyin esa maksimal tezlikda bajariladi. Yugurish tezligi, g‘ovdan o‘tish texnikasi va ritmi bir-biriga juda ham bog‘liqdir. Shuning uchun uzoq vaqt tezlikka e’tibor bermay, faqat texnikani takomillashtirish ustida ishlash yoki buning aksincha, yo‘l tutish mumkin emas.

Texnikani yaxshilashga mo‘ljallangan mashqlar oldidan hamma vaqt mushaklar qayishqoqligini va bo‘g‘imlar harakatchanligini o‘stiradigan maxsus mashqlardan iborat razminka qilish kerak. Bunday razminkaga yuqori startdan yugurib, 3-5 ta g‘ovdan osongina va yengil o‘tadigan bir nechta mashq qo‘shiladi.

Startga va dastlabki ikki g‘ovdan o‘tishga alohida e’tibor berish lozim. Texnikani ba‘zida yuqori startdan yugurib takomillashtirsa ham bo‘ladi. Bunda yuguruvchining mashg‘ulotda zarur bo‘lgan ish qobiliyati saqlab qolinadi. G‘ov oshar g‘ovga juda qattiq tegib ketganda ham, masofada qoqilib ketganda ham yugurishni davom yettiraverishga o‘zini o‘rgata borishi lozim.

Past start va birinchi g‘ovgacha yugurish ritmi yugurishning eng og‘ir va muhim qismi bo‘lgani uchun musobaqadagi muvaffaqiyat ko‘p jihatdan shunga bog‘liq bo‘lgani uchun bularni o‘rganib olishga alohida vaqt ajratish kerak bo‘ladi. Birinchi g‘ovgacha ham, g‘ovlar orasida ham qadamlar qanday bo‘lishining optimal hisobiga katta ahamiyat berish kerak.

G‘ovlar osha yugurish texnikasini bilib olish, uni takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni sistematik ijro etib turish kerak.



3.58-rasm. G'ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari

3.10.4. G'ovlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti

G'ovlar osha yugurishda yaxshi natija ko'rsatish uchun sportchi jismoniy jihatdan a'lo daraja tayyor bo'lishi kerak. Baland bo'yli g'ov osharlarning boshqalarga nisbatan sal afzalliklari bo'ladi.

G'ovlar osha yugurishda yangi boshlovchidan sport ustasigacha yetib borguncha ba'zan 4-5 yil va undan ham ko'proq vaqt ketadi.

Kichik razryadli g'ovlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. G'ovlar osha yugurish texnikasini egallash.

2. Qisqa masofali tekis yugurishda tezlikni va texnikani oshirish.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishish: mushaklar kuchi va elastikligini, harakatdagi tezkorlikni, bo'g'inlar harakatchanligini, maxsus chidamlilikni rivojlantirish.
5. Turli xil tezlikda yugurayotganda to'siqdan dadil o'tish va g'ov osharda zarur boshqa irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.
6. Yengil atletikaning boshqa turlari, ayniqsa, uzunlikka va uch hatlab sakrash oddiy texnikasini bilib olish.
7. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Kichik razryadli sportchilar mashg'ulotida g'ovlar osha yugurish texnikasini egallashga alohida e'tibor beriladi.

Tayyorlov davridagi mashg'ulotning birinchi oylarida maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini anchagina oshirishga yordam beruvchi mashqlar – g'ov osharning maxsus mashqlari (3.58-rasm), maxsus sprintcha va sakrash mashqlari ko'proq qo'llaniladi. Maxsus mashqlarning to'g'ri bajarilishiga yaxshiroq e'tibor berilsa, bu g'ovlar osha yugurish texnikasini puxtaroq bilib olishga yordam beradi.

Gimnastika snaryadlari g'ovdan o'tish texnikasini egallash uchun zarur dadillikni oshirishga yordam beruvchi mashqlarni – oyoqni turli tomonlarga o'tkazish, sakrab tushish va boshqa elementlarni ko'proq bajarish kerak. Agarda yopiq binoda sharoit bo'lsa, qisqartirilgan masofada 2-3 baryer ustidan yugurib o'tishni mashq qilish kerak.

Mashg'ulot tayyorlov davri kuzgi-qishki bosqichining ikkinchi yarimi ko'proq maxsuslashtiriladi: g'ov oshib va g'ovsiz maxsus mashqlar qilish, past startdan g'ov oshib va tekis yugurish, bir nechta g'ov oshib yugurish, sprintcha tayyorgarlikka katta e'tibor beriladi. Shu bilan birga avvalgidek g'ov osharning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash ham davom yettiriladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg'ulotlar stadionda, sport maydonchalarida, bog'da yoki o'rmonda o'tkaziladi. Bu bosqichda g'ov osharning maxsus tayyorgarligiga – tezkorlik-kuchlilik fazilatini oshirish, g'ovdan o'tish texnikasini yaxshilash, sprintcha tezligini va harakatdagi tezkorligini oshirishga – asosiy e'tibor beriladi. Jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashni ham unutmaslik kerak.

Tayyorlov davridagi mashg'ulot kirish va tayyorlov qismidan (razminka) iborat bo'lishi kerak. Bunga g'ov oshar va sprintchining maxsus mashqlari, g'ovlar osha yugurishni o'rgatish va g'ov osharga kerakli kuch va maxsus fazilatlarni oshirish uchun snaryadlarda mashqlar bajarish kiradi. Mashg'ulot oxirida kamroq tezlikda yugurish hamda mushaklarda elastiklikni va bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshiruvchi mashqlar bajariladi. Ilk musobaqalashuv bosqichidagi mashg'ulotlarga yaqinlashgan sari sprintcha yugurish va g'ovlarni ko'paytirib g'ovlar osha yugurish (110 m ga – 7-8 tagacha, 400 m ga – 5-6 tagacha) mashqlari ko'paya boradi. Avvalgidek oyoq mushaklarini, ayniqsa, oyoq tagi mushaklarning kuchaytirishga ko'p e'tibor beriladi.

Yuguruvchi stadionga chiqqanda, 100, 110, m masofaga g'ovlar osha yugurib, o'zini sinab ko'rishi kerak.

Musobaqalashuv davrida g'ov osharning asosiy e'tibori musobaqalarga maxsus tayyorgarlikka qaratiladi. Shu bilan birga g'ovlar osha yugurish texnikasini yaxshilashga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga e'tibor beriladi. Mashg'ulotning bir yillik rejasida ko'rsatilgan boshqa vazifalar ham hal etiladi.

Mashg'ulotlar, odatda, razminkadan boshlanadi. Yugurishlardan keyin g'ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish va g'ovlar osha yugurishdan mashg'ulot qilishga mo'ljallangan maxsus va sprintcha mashqlar, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab qoladigan mashqlar o'tkaziladi.

Musobaqalashuv davrida g'ovlar osha yugurish masofalarini (ayniqsa, 100, 110 va 400 m masofani) asosan faqat musobaqalarda yugurib o'tish kerak.

Mashg‘ulotlar, ayniqsa, dastlabki 2-3 oyda 1,5-2,5 soat davom etishi kerak.

Yuklamalar hajmi va jadalligi endi boshlayotgan g‘ov osharlar kuchiga munosib bo‘lishi kerak. Ish hajmi tez oshiriladigan bo‘lsa, silkinch oyoq suyak pardasi yallig‘lanib ketishi mumkin. Mashg‘ulot yuklamasini yuguruvchi kelasi mashg‘ulotgacha kuchini tiklay oladigan qilib belgilash lozim. Albatta, qaysidir vazifani hal etish uchun yillik rejada ko‘rsatilgan vositalarning hammasini bir mashg‘ulotda ishlatib bo‘lmaydi.

Rejaning “o‘rtacha me‘yorlar” xonasida bo‘laklarning 200-400 m ga mashg‘ulot qilish hisobidagi eng ko‘p uzunligi ko‘rsatilgan (masalan, 200 m gacha; 30 daq.gacha; 200 martagacha va boshq.) Boshqa masofalar uchun me‘yorni bir qancha kamaytirish kerak. Bu xonada uchta raqam yozilgan bo‘lsa, ular turgan joylari tartibija 100, 110, 400 m masofalarga taalluqli deb tushunmoq kerak (masalan, 15, 20, 25 daq. yoki 3, 5, 8 marta va sh. k.).

Sportchi mashg‘ulotdan tashqari har kuni ertalab zaryadka (30 daq.gacha) qilishi kerak. Unga jismoniy taraqqiyotni yaxshilashga hamda g‘ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Shu maqsadda g‘ov osharning maxsus mashqlari keng qo‘llaniladi (3.58-rasm).

Yuqori razryadli g‘ov osharlar mashg‘ulotining xususiyatlari. Yuqori razryadli sportchilar mashg‘ulotining asosiy vazifalari: yuqori razryadli g‘ovlar osha yuguruvchilarning mashg‘uloti, kichik razryadli g‘ovlar osha yuguruvchilar uchun ko‘rsatilgan vazifalar asosida o‘tkaziladi. Ish hajmi oshadi: u g‘ovlar osha yuguruvchilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab davr bosqichlarda ko‘proq aniqlashtiriladi. G‘ovlarosha yugurish texnikasini takomillashtirishga, sprintcha yugurish tezligini oshirishga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga, irodaviy fazilatlarni yanada yuqori darajaga ko‘tarishga va musobaqalarga qatnashish tajribasini oshirishga katta e’tibor beriladi. Bundan tashqari, g‘ovlar osha yuguruvchining tayyorgarlik darajasiga qarab, yangi mashg‘ulot vazifalari belgilanadi.

Mashg‘ulotlar haftada kamida 5 marta quyidagi sxema bo‘yicha o‘tkaziladi: 3 kun mashg‘ulot 1 kun dam olish, 2 kun mashg‘ulot 1 kun dam olish.

Bir haftalik sikldagi beshta mashg‘ulotining asosiy yo‘nalishi taxminan quyidagicha bo‘lishi kerak:

1-kun – 2-6 g‘ov qo‘yib g‘ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish va g‘ovlar osha yuguruvchiga zarur fazilatlarni takomillashtirish.

2-kun – texnikani hamda qisqa masofaga tekis yugurishda tezlikni takomillashtirish.

3-kun – g‘ovlar osha yuguruvchiga zarur fazilatlarni takomillashtirish.

4-kun – dam olish.

5-kun – 7-10 g‘ov qo‘yib, g‘ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish.

6-kun – jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, o‘zgaruvchan sur’atda kross.

7-kun – dam olish.

Uchinchi va oltinchi kundagi mashg‘ulotlarda katta yuklamalar ko‘zda tutiladi: 3-kunda asosan jadallik hisobiga yuklamalar ortadi.

Mashg‘ulotlar dastlabki ikki kunda 2-2,5 soat, 3 kuni 3-3,5 soat, 5 kuni 2,5 soat va 6 kuni 3,5 soat davom etadi.

G‘ovdan yugurish ritmini o‘zgartirmay, katta tezlikda o‘tish uchun yugurish tezligini oshirish bilan birga g‘ovdan o‘tish texnikasini ham takomillashtira borish lozim. Sprintchilar bilan birga faqat tekis yugurishdagina emas, balki 2-5 g‘ov qo‘yilgan masofada yugurish ham katta foyda beradi. Bunda startdan tez chiqish va birinchi hamda undan keyingi g‘ovlardan o‘tish ko‘nikmasi rivoj topadi.

Yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, shuningdek, bosqon uloqtirish kabi turlaridan foydalanishning ham katta ahamiyati bor. Mushaklar qayishqoqligini va bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar deyarli har bir mashg‘ulotda bo‘lishi kerak.

110 m ga ayniqsa, 400 m ga g‘ovlar osha yugurish, shu masofalarga g‘ovsiz yugurishdan ko‘ra ko‘proq maxsus chidamlilik talab etadi. Bunday chidamlilik bo‘lishi uchun asosan, to‘la

masofani yoki uning bir bo‘lagini (400 m ga yugurish mashg‘ulotida) g‘ovlar osha qayta-qayta yugurib o‘tiladi. Faqat tekis yugurib mashg‘ulot qilish kerakli natija bermaydi, chunki g‘ov oshish va keyin yugurish vaqtida harakat va nafas ritmi, shuningdek, kuch sarflash boshqacha bo‘lgani sababli, to‘siqlar osha yugurishga organizmning moslashishi sal boshqacharoq bo‘ladi. G‘ov osharning oyoqlari, qorni, orqasi va yelka kamaridagi mushaklar baquvvat bo‘lishi kerak.

G‘ovdan keyin yerda to‘g‘ri tushish va g‘ovlar orasida oyoq uchida tez yugurish uchun oyoq mushaklarining nihoyatda qayishqoq bo‘lishi talab qilinadi, aks holda katta yuklamalarga bardosh berolmaydi, g‘ovlar osha yugurishning zamonaviy texnikasini bilib ololmaydi.

Oyoq mushaklari kuchini o‘stirish uchun shtanga ko‘tarib va snaryadlar bilan mashq qilishga g‘ov osharning har tomonlama rivoj topishiga qaratilgan vositalar qo‘shilsa, yaxshi natijalar beradi.

Tayyorlov davridagi mashg‘ulotlari ochiq havoda ham, yopiq binoda ham o‘tkaziladi. Zalda g‘ovlar osha yugurishdan va yengil atletikaning boshqa turlaridan mashg‘ulot qilishdan tashqari, gimnastika mashqlaridan ham keng foydalaniladi. Tanlangan mashqlar g‘ov osharning qoloq jihatlarini va g‘ovlar osha yugurish texnikasidagi kamchiliklarini yo‘qotishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Mashg‘ulotda ahamiyati kam hech nima bo‘lmaydi. Masalan, har g‘ovda 0,1 sek. yutilsa, masofa oxirigacha 1 sek. yutiladi.

Tayyorlov davrining oxirida sportchi tekis yugurish va uzunlikka sakrash musobaqalarida yaxshi natijalarga erishishi kerak. Mashg‘ulotning barcha bosqichlarida tez-tez musobaqalarda qatnashib turish kerak.

Mashg‘ulot kuzgi-qishki bosqichining ikkinchi yarimida mashg‘ulotlar ko‘proq ixtisoslashadi va jadalroq o‘tadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi, shuningdek, g‘ovlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish bilan bir vaqtda g‘ov oshar zarur jismoniy va irodaviy fazilatlarni oshiruvchi mashqlardan ham foydalanadi. Egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar faqat mashg‘ulot paytidagina emas, balki bo‘sh vaqtda uyda ham bajariladi. Muntazam ravishda 300-400-600 m ga yugurishlar, 45 daq.gacha kross yugurishlari o‘tkaziladi. G‘ovlar osha yugurish texnikasidagi kamchiliklar yo‘qotiladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichidagi mashg‘ulotlardan keyin g‘ov osharning musobaqalarga tayyorlanishi asosan tugaydi. Dastlabki ikki bosqichda orttirgan har tomonlama tayyorgarlik darajasi asosida, bahorda g‘ov oshar ko‘proq umumiy va tezlikka chidamlilikni o‘stirish kerak. Bu ayniqsa, 400 m ga yuguruvchilar uchun zarur. Mashg‘ulot vazifalariga qarab, ko‘proq qisqa masofaga yuguruvchilar bilan 400 m dan ixtisos olayotganlari esa, bundan tashqari 400-800 m ga yuguruvchilar bilan birga mashq qilishlari kerak.

Zaldagi mashg‘ulotlarda (ochiq havoda-ku, inchunun) tekis yugurishga ham, g‘ovlar osha yugurishga ham ko‘proq ahamiyat beriladi. Snaryadlarda va shtanga bilan mashq qiilshga kamroq vaqt berib, ko‘proq tezkorlik-kuchlilik fazilatlarini takomillashtiradigan, mushaklar qayishqoqligini va bo‘g‘imlar harakatchanligini orttiradigan mashqlar qilinadi.

Bahorgi mashg‘ulot bosqichida o‘zgaruvchan sur’atda kross yugurish va ochiq havoda umumiy rivojlantiradigan mashqlar qilishning katta ahamiyati bor. Kross yugurish tog‘da bo‘lgani yaxshi. Tog‘da yugurish faol dam olish tariqasida ham o‘tkaziladi.

Oyoq mushaklari kuchini o‘stiradigan mashqlarni ham (bir yoki ikkala oyoqda depsinib, daraxt shoxiga boshni yoki qo‘lni yetkazish, bir oyoqlab sakrash, uch hatlab va besh hatlab sakrash va sh.k.) har xil tabiiy to‘siqlardan sakrab yoki g‘ov oshar qadam bilan o‘tishni ham tog‘dagi yumshoq yerda bajargan yaxshi.

Musobaqalashuv davrida (ilk musobaqalashuv bosqichida) g‘ov oshar o‘zining o‘tgan yilgi eng yaxshi natijasini yoki unga yaqin natijani takrorlashi kerak.

Mashg‘ulotlarda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning hajmi ancha kamayib, musobaqalar g‘ovlar osha yugurish masofasiga qarab, ko‘proq maxsuslashtiriladi.

G‘ovlar osha va tekis yugurish texnikasini takomillashtirish uchun asosan mashg‘ulotning bahorgi bosqichida qo‘llangan vositalardan foydalaniladi. Ammo bu paytda g‘ovdan o‘tishga, anchagina yuqori va maksimal tezlikda yugurish paytida texnikani takomillashtirishga ko‘proq e’tibor beriladi. Bu tekis yugurishga ham taalluqlidir.

G‘ov osharning maxsus chidamliligini oshirish uchun u qaysi masofada musobaqada qatnashadigan bo‘lsa, shu masofada g‘ovlar osha takror-takror yugurishi kerak: 80, 110 m da mashg‘ulot qilayotganda startdan keyin 8-10 g‘ovdan o‘tish takrorlanadi, 200, 400 m mashg‘ulotda esa 3-6 g‘ovdan o‘tish takrorlanadi.

Asosiy musobaqalashuv bosqichidagi mashg‘ulotlari va yuklamalar musobaqa kalendari va ularda qatnashishga qarab rejalashtiriladi. Shu bilan birga g‘ov oshar tayyorgarlik darajasining ko‘p jihatlari e’tiborga olinadi.

Yo‘lkalarda mashg‘ulot o‘tkazilganda qisqa masofaga yugurish tezligi va maxsus chidamlilikni oshirishga, g‘ovdan o‘tish texnikasini takomillashtirishga ko‘proq vaqt ajratiladi. Qadamlar uzunligi, ritmi va g‘ovlar orasida yugurish texnikasining bir-biriga nisbati to‘g‘ri bo‘lishiga ahamiyat berish kerak. Asosiy e’tibor startdan yugurib chiqishga va dastlabki g‘ovlarda o‘tishga, shuningdek, g‘ovlardan o‘tish ritmiga qaratiladi.

Kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, egiluvchanlik rivoj topgan darajadan kamayishi uchun mashg‘ulotlarga boshqa mashqlar ham qo‘shiladi.

200-400 m ga g‘ovlar osha yuguruvchilar ko‘proq qisqa masofa bo‘laklarini musobaqa tezligiga yaqin tezlikda yugurib o‘tishlari kerak. Sprintdagi tezlikka chidamlilik 80-100-150-200 m li masofalarni takror yugurib o‘tish bilan hosil bo‘ladi. Tezlanishli yuguriladigan masofa uzaytiriladi, pastki startdan 30-60-80 m ga yugurish jadalroq o‘tkaziladi (guruh-guruh bo‘lib yugurish ayniqsa, muhim). Mashg‘ulotlarga g‘ovli masofalarni (7-10 g‘ov) optimal ritmda takror-takror yugurib o‘tish mashqlari ko‘plab qo‘shiladi. Shunda tezlik va maxsus chidamlilik darajasi bir yo‘la osha boradi. Buning uchun quyidagi masofalar yugurib o‘tiladi: 4-5 marta 80 m g‘ovlar osha, 4-5 marta 110 m g‘ovlar osha, 4-5 marta 200 m 5-6 g‘ov osha va 3-5 marta 400 m 5-6 g‘ov osha.

Ba’zan masofani uzaytirish va musobaqadagiga nisbatan ortiqroq g‘ovlar qo‘yib yugurish kerak (80 m uchun 10-12 g‘ov, 110 m uchun 12-14 g‘ov); bunda ¾ tezlikda yuguriladi.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirish yugurish ritmiga va u g‘ovlardan o‘tishga mos bo‘lishiga e’tibor berish kerak. 200-400 m ga g‘ovlar osha yuguruvchilar asosan g‘ovlar orasidagi qadamlar miqdorini, tezlikni, chidamlilikni va ritmni masofa oxirigacha o‘zgartirmay borishga e’tibor beradilar. 400 m ga yuguruvchilar masofa oxirigacha har gal g‘ovlar orasini 15 qadamda o‘tib boradigan bo‘lishlari kerak. G‘ovlardan o‘tishda g‘ovlar orasida juft miqdor qadam tashlab, keyin g‘ovdan o‘tish tavsiya etiladi.

Bu vaqtda g‘ovli 200-400 m masofani to‘la o‘tib mashg‘ulot qilmagan ma’qul. Chamalashlar esa masofaning yarimida va 2/3 qismida o‘tkaziladi. Masofaning yarimida (yoki 300+200+100 m) takror chamalash ayniqsa, foydali bo‘ladi. Hamma g‘ov osharlar ko‘proq musobaqalarda qatnashganlari ma’qul. Og‘ir musobaqa va katta yuklamalardan keyin, ertasiga tog‘da kross yuguriladi va sayr qilib yuriladi.

Mashg‘ulotlarning barcha bosqichlarida 3 kunlik mashg‘ulotdan va dam olish kunidan keyin, mashg‘ulotning 4-kuni rejasini amalga oshirish uchun g‘ov osharda mashg‘ulot qilish ishtiyoqi bo‘lishi kerak. Aks holda mashg‘ulot hajmini (jadalligini) va davom etish vaqtini kamaytirish kerak. Yuklama ko‘p bo‘ladigan mashg‘ulot arafasida chamalash yoki musobaqa o‘tkazish yaramaydi.

Qo‘shimcha mashg‘ulot mashqlari. Mashq ko‘rganlik darajasini oshirish, g‘ovlar osha yugurish texnikasini yaxshiroq o‘zlashtirish va zarur fazilatlarni takomillashtirish uchun har kuni ertalab 40-60 daq. davomida zaryadka qilish tavsiya qilinadi. Tanlangan mashqlar kompleksi g‘ovchining zaif tomonlarini yaxshilashga yordam berishi kerak. Ertalabki mashg‘ulot zaryadka kompleksining taxminiy mazmuni:

1. Sekin sur’atda 5-7 min. yugurish.

2. Qo‘llar uchun 3-4 mashq.
3. Gavdani yon tomonlarga engashtirish va uni aylantirish.
4. Oyoq kuchini, mushaklar elastikligini va son-tos bo‘g‘imi harakatchanligini oshirish uchun mashqlar:

a) Oyoqlarni oldinga-orqaga va yon tomonlarga maksimal amplituda silkitish;

b) keng qadam tashlab turgan holatda asta-sekin pasayib: “shpagat” holatiga kelish. Shuning o‘zini oyoqlarni yon tomonlarga keng qo‘yib bajarish;

c) yerda o‘tirgan va yotgan holda yoki tik turib turli xil engashishlar;

d) tizzasi bukilgan oyoqni yon tomonga gorizontal holatgacha ko‘tarish. Qo‘l yordamida amplitudani oshirib, shuning o‘zini bajarish;

e) yerda g‘ovdan o‘tish holatida o‘tirib, oldinga va orqaga engashish, gavdani aylantirish, qo‘llar yordamisiz orqaga aylana turib ko‘tarilish.

5. Oyoq tagining oldingi qismida turib, prujinasimon tebranish.
6. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukmay ko‘tarib, boshdan oshirib yerda tegizish.
7. Qorinda yotgan holatda qo‘l va oyoqlarni galma-gal tepaga ko‘tarish.
8. G‘ovdan o‘tish mashqlari.
9. Tezkorlikni oshiruvchi mashqlar (joyda turib tizzani baland-baland ko‘tarib yugurish, yugurishdagidek joyda turib qo‘llarni yugurayotganda tez harakat qildirish va boshq.).
10. Tezlanishli yugurish.
11. Yakunlovchi sekin yugurish – 3-5 daq.

Bulardan tashqari, yugurish texnikasidagi kamchiliklarni tuzatadigan mashqlar ham qo‘shilishi kerak.

G‘ov osharlar uchun nazorat mashqlar: past startdan 30 m ga yugurish; 100 m ga yugurish; joydan turib uch hatlab sakrash; yugurib kelib uzunlikka sakrash; shtangani ko‘krakka ko‘tarish. G‘ovlar osha yuguruvchilarning maxsus tayyorgarligining nazorat qilish uchun past startdan yugura boshlab, vaqtni hisobga olib (g‘ovdan o‘tib oyoq yerda tekkan payt hisob), 1, 2, 3, 4 g‘ovdan o‘tish hamda masofaning yarimini yugurib o‘tish qo‘llaniladi.

Musobaqalarga tayyorgarlik va ularda qatnashish. Mas’uliyatli musobaqalardan oldin haftalik sikl shunday tuzilishi va o‘tkazilishi kerak, unda sportchi yaxshi dam oladigan va o‘z kuchini tiklashga ulguradigan bo‘lsin. Oxirgi mashg‘ulotlarda yuklama hajmi kamaytiriladi: mashqlarning takrorlash soni va davom etish vaqti kamaytiriladi (uncha katta bo‘lmagan masofalarda g‘ovlar osha yugurish haftada 1-2 marta kiritiladi). G‘ov oshar musobaqa oldidan 2-3 kun dam oladi. Musobaqa arafasida (musobaqa o‘tkaziladigan vaqtda) razminka o‘tkaziladi. Mas’uliyati kamroq musobaqa yoki chamalashlar oldidan yuklamani pasaytirmasa ham bo‘ladi.

Musobaqa oldidan o‘tkaziladigan razminka sekin sur’atda 600-1200 m ga yugurishdan boshlanib, keyin ijro etayotganda harakatlar amplitudasini kerakli darajaga yetkazish muhim bo‘lgan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar ijro etiladi. Razminka yuguruvchiga, yugurishning g‘ovlardan o‘tish ritmiga mos yuqori tezligiga erishishga yordam berishi kerak. Buning uchun 60-80 m ga (400 m ga yuguruvchilar uchun 100 m va undan oshiqroqqa) 2-3 ta tezlanish, keyin 2-3 marta past startdan yugurib, 2-4 g‘ovdan o‘tiladi. 400 m ga yuguruvchilar bulardan tashqari burilishda tekis va g‘ovlar osha yugurib o‘tadilar. Razminka sekin yurish bilan yakunlanadi.

Yugurishdan 10-15 daq. oldinroq startga chiqib, tirgaklarni tayyorlab qo‘yish va past startdan yugurib, 2-3 g‘ovdan o‘tib ko‘rish kerak. 400 m ga yuguruvchi g‘ov osharlar startga 5-7 daq. qolganda, 2-3 g‘ovdan o‘tib, oxirgi tezlanishni bajaradilar.

Qaysi dastlabki yugurishda va kim bilan yugurish oldindan ma’lum bo‘lsa, yaxshi bo‘ladi. Shunga qarab, yarim final va finalda muvaffaqiyatli yugurish uchun kuchni aniq taqsimlash mumkin (bu ayniqsa, 400 m ga yuguruvchilar uchun muhimdir).

3.8-jadval

Musobaqa oldidan g‘ov osharlar mashg‘uloti haftalik rejasining namunasi

Mashg‘ulot vaqti	Ertalab	Kechqurun
Dushanba	Sayr	20-30-40 daq. kross
Seshanba	Dam olish	
Chorshanba	Ixtisoslashtirilgan zaryadka	Startdan boshlab, g‘ovlar oshishi: 5x4 g‘ov osha, 6x5 g‘ov osha, 4x3-4 g‘ov osha ¾ kuch bilan 120 m, 150 m 200-300 m tekis yugurish
Payshanba		Razminka Tezlanishli yugurish: 3-4x80 m, 3-4x100 m, 4-5x120 m, 2-3x100 m, 2-3x120 m, 2-3x150 m.ga takror yugurish
Juma		Dam olish
Shanba	Sayr	Razminka Start olib, 5-4-3 g‘ov osha yugurish
Yakshanba		Mashg‘ulot qilingan masofada g‘ovlar osha yugurishdan musobaqa

3.10.5. G‘ovlar osha yugurish bo‘yicha musobaqa qoidalari

G‘ovlar osha yugurishning klassik turlari erkaklarda 110 m, 400m ayollarda 100m va 400metrni tashkil etadi. 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 eatadi. 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‘ovlar osha yugurishning har bir masofasida g‘ovlar soni bilan, ular oralig‘idagi masofalari va balandlikdan bilan farqlanadi.

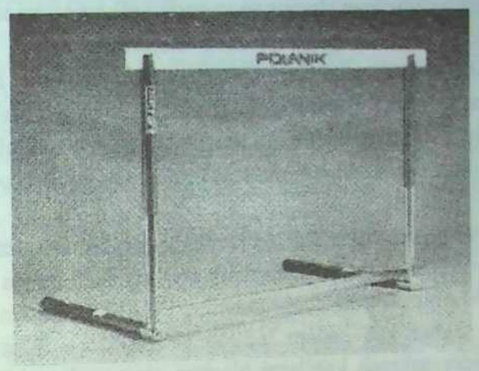
3.9-jadval

G‘ovlar osha yugurishda masofa bo‘ylab g‘ovlarning joylashish tartibi

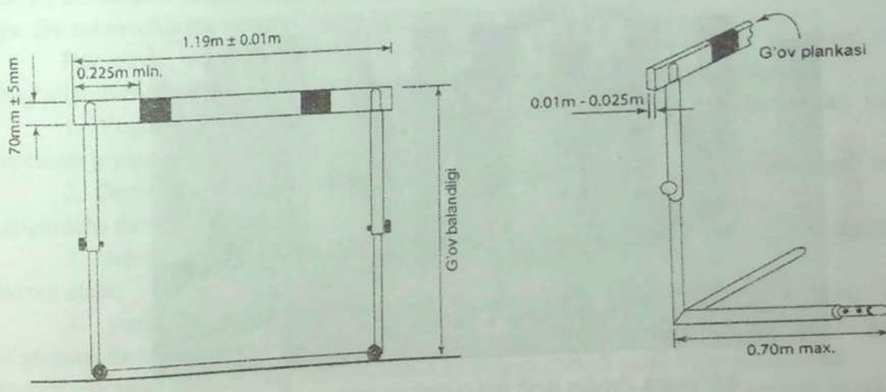
Masofa m	Qatnashuvchilar guruhi	G‘ovlar baland ligi, mm	Bir yugurish yo‘lkasida g‘ovlar soni	Masofa, m.		
				Start chizig‘idan 1-g‘ovgacha	G‘ovlar oralig‘ida	Oxirgi g‘ovdan marra chizig‘i gacha
50	Qizlar 11 yosh	550	5	13,00	7,50	7,00
50	Qizlar 12 yosh	650	5	13,00	7,75	6,00
50	Qizlar 13 yosh	762	5	13,00	8,00	5,00
50	Qizlar 14-15 yosh	762	5	13,00	8,25	4,00
50	Devushki 16-17 yosh	840	4	13,00	8,50	11,50
50	Ayollar	840	4	13,00	8,50	11,50
60	Qizlar 11 yosh	550	5	13,00	7,50	17,00
60	Qizlar 12 yosh	650	5	13,00	7,75	16,00
60	Qizlar 13 yosh	762	5	13,00	8,00	15,00
60	Qizlar 14-15 yosh	762	5	13,00	8,25	14,00
60	Qizlar 16-17 yosh	840	5	13,00	8,50	13,00
60	Ayollar	840	5	13,00	8,50	13,00
80	Qizlar 11 yosh	550	8	13,00	7,50	14,50
80	Qizlar 12 yosh	650	8	13,00	7,75	12,75
80	Qizlar 13 yosh	762	8	13,00	8,00	11,00
80	Qizlar 14-15 yosh	762	8	13,00	8,25	9,25
100	Qizlar 14-15 yosh	762	10	13,00	8,25	12,75
100	Qizlar 16-17 yosh	840	10	13,00	8,50	10,50
100	Ayollar	840	10	13,00	8,50	10,50
200	Qizlar 14-15 yosh	762	10	16,00	19,00	13,00
200	Qizlar 16-17 yosh	762	10	16,00	19,00	13,00
200	Ayollar	762	10	16,00	19,00	13,00
300	Qizlar 14-15 yosh	762	8	45,00	35,00	10,00
300	Qizlar 16-17 yosh	762	8	45,00	35,00	10,00
400	Qizlar 16-17 yosh	762	10	45,00	35,00	40,00

400	Ayollar	762	10	45,00	35,00	40,00
50	O'g'il bolalar 11 yosh	762	4	13,72	8,00	12,28
50	O'g'il bolalar 12 yosh	840	4	13,72	8,25	11,53
50	O'g'il bolalar 13 yosh	914	4	13,72	8,50	10,78
50	O'g'il bolalar 14-15 yosh	1000	4	13,72	8,80	9,88
50	O'smirlar 16-17 yosh	1067	4	13,72	9,14	8,86
50	Erkaklar	1067	4	13,72	9,14	8,86
60	O'g'il bolalar 11 yosh	762	5	13,72	8,00	14,28
60	O'g'il bolalar 12 yosh	840	5	13,72	8,25	13,28
60	O'g'il bolalar 13 yosh	914	5	13,72	8,50	12,28
60	O'g'il bolalar 14-15 yosh	1000	5	13,72	8.80	11,08
60	O'smirlar 16-17 yosh	1067	5	13,72	9,14	9,72
60	Erkaklar	1067	5	13,72	9,14	9,72
80	O'g'il bolalar 13 yosh	914	7	13,72	8,50	15,28
80	O'g'il bolalar 14-15 yosh	1000	7	13,72	8,80	13,48
110	O'g'il bolalar 14-15 yosh	1000	10	13,72	8,80	17,08
110	O'smirlar 16-17 yosh	1067	10	13,72	9,14	14,02
110	Erkaklar	1067	10	13,72	9,14	14,02
300	O'g'il bolalar 14-15 yosh	762	7	45,00	35,00	45,00
300	O'smirlar 16-17 yosh	762	7	45,00	35,00	45,00
400	O'smirlar 16-17 yosh	914	10	45,00	35,00	40,00
400	Erkaklar	914	10	45,00	35,00	40,00

Barcha qisqa masofaga yugurish musobaqalari singari, g'ovlar osha yugurish ham alohida yugurish yo'lkalarida o'tkaziladi. G'ovlar osha yugurishda qachonki yuguruvchi barcha g'ovlardan o'tsagina ularning natijalari hisobga olinadi, ag'darib o'tilganlari esa ularning natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oyoqni tez o'tkazish yoki oyoq g'ov ostida qolsa, atayin qushni yo'lakdagi g'ovni oyog'i yoki quli bilan yiqitib ketsa musobaqadan chetlashtiriladi.



3.59-rasm. G'ovning o'lchamlari



3.60-rasm. G'ov

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 etib belgilanadi. G'ovlar asoslari metall, plankalari esa turli ashyolardan (plastik, yog'och va h.k.) tayyorlanishi mumkin. G'ov plankasining balandligi 70±5mm, qalinligi 10-25mm va uzunligi 1.19±0.01m.ni tashkil etadi. G'ovning asosi ("oyoqlari") uzunligi 0.70 m.gacha bo'ladi.

Sakrash turlari texnikasi asoslari

Sakrash – ma'lum bir ko'rinishdagi to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, unda qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.

Yengil atletikaning sakrash turlarida sportchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik va egiluvchanlik jismoniy sifatlari muhim ahamiyatga ega bo'lib, sportchilar ushbu tur bilan shug'ullanishi orqali o'z tana harakatini boshqara olish qobiliyatlarini ham takomillashtirib boradi.

Yengil atletikada sakrashlar ikki xil ko'rinishga ega:

1. Imkon qadar balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish - balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashlar.

2. Gorizontal to‘siqlardan o‘tib sakrash - uzunlikka va uch hatlab sakrashlar.

Sakrash musobaqalari stadionda belgilangan sakrash sektorlarida o‘tkaziladi. Balandlikka va langarcho‘pga tayanib sakrash sektori - porolon yoki shunga o‘xshash yumshoq ashyodan tayyorlangan qo‘nish joyi, ustun va planka kabi jihozlardan iborat bo‘ladi.

Uzunlikka va uzunlikka uch hatlab sakrash sektori 2.75-3x8 m., chuqurligi 50 sm.ga teng to‘rtburchak shakldagi qum to‘ldirilgan chuqur va yugurib kelish yo‘lagidan iborat.

Yengil atletikada sakrash – yugurib kelib depsinish orqali vertikal yoki gorizontal trayektoriya bo‘ylab hosil bo‘ladigan uchish fazasi, ya‘ni tayanchsiz, muallaq holatlarda tanani nazorat qila olish bilan tavsiflanadi. Bunda sportchi sakrash harakat amallarini uning turiga qarab, turlicha usullardan foydalangan holda yuqori texnikani namoyish etishi talab etiladi. Barcha sakrash turlarida sportchining u.o.m. uchish fazasida ma’lum traektoriya bo‘ylab o‘zgarib boradi.

Sakrash bu nima?

Sakrash bu bir yoki ikki oyoqning egiluvchan mushak bo‘g‘imlarining qisqarilgani va bundan so‘ng uchishdan qo‘nishgacha bo‘lgan natijasini anglatadi bunda tana yerdan vaqtinchalik uzilganligi uchun mushaklarning turtki kuchi tananing og‘irligidan ustin kelishi kerak. Volleybol bo‘limidagi balandlikka sakrash va qadam tashlab balandlikka – uzunlikka sakrash kabi yoki havoda yerda aylanib ijodiy sakrash kabilarni hisobga olmaganda uchish umuman har xil turda talqin qilinishi mumkin.



3.61-rasm. Joydan turib ikki oyoqda yuqoriga sakrash

Sakrovchi bir vaqtning o‘zida turtki kuchining ham kuch beruvchi ham obyekt bo‘ladi, u o‘zini tezlashtirishi kerak bo‘ladi. Qanchalik kuchliroq depsinsa va qanchalik sakrovchi yengil bo‘lsa, shuncha uchish fazasi balandroq bo‘ladi. Kimki bir hil sakrash impulsida balandroq sakrasa, u kamroq vaznga ega bo‘ladi. Shu sababdan sakrovchi mashg‘ulotlar paytida kuch va vazn o‘sishi orasida optimizatsiya jarayonini bog‘lashi kerak.

Sakrashning bazasi bu tezkor-kuchning eng yuqori darajada rivojlanganlik darajasidir. Tez yugurib kelib bir oyoqda depsinish orqali sakrash yengil atletikaning barcha turlariga talluqli bo‘lib, ularni depsinish joyiga qadam qo‘yish uslubi bilan sakrash yoki yerdan uzilish deb aytiladi.

Sakrashda depsinish joyiga oyoq qo‘yish uslubi bilan sakrashning mazmuni shundaki, u yugurib kelib rivojlangan gorizontal tezlikni sakrash usulida vertikal tezlikka o‘zgartirishdadir va shu bilan sakrashning natijasini yorqin ko‘tarishdadir.

Tezkor sakrash:

- mushaklar qisqa tartibda birinchi ekssentrik, undan so‘ng to‘plangan holda;
- cho‘zilish hisobiga faollashgan mushaklar muskullarning o‘q refleksi faollashadi, shunday qilib mushaklar kuchliroq va tezroq bog‘lanadi
- bu faol holatda parallel ravishda harakat apparatlarining elastik qismlari, asosan mushaklar , paylar , kapsulalar va shuningdek, suyaklar birinchi o‘rinda quvvatni saqlaydi va masofa fazasini takrorlaydi.
- qo‘llarning oldingi - balanddagi qanotlari va ko‘tariladigan oyoq sakraydigan oyoqqa bosimni ko‘taradi.
- faol oyoq va oyoq yuzi orqali va shuningdek, pasayish tezligi bevosita sakrashdan oldin bu effektlarni ko‘taradi.



3.62-rasm. Bir oyoqda depsinish

Sakrashda yaxshi natija ko‘rsatish, birinchi navbatda, sakrovchining depsinishdan keyingi boshlang‘ich uchish chiqish tezligi bilan belgilanadi. Bunda sakrovchi balandlikka yoki uzunlikka sakrashda natijani yaxshilashga qaratilgan vositalardan unumli foydalana olishi muhim ahamiyatga ega. Bu sakrovchining samarali natija ko‘rsatishiga yordam beradi.

Har qaysi sakrash turi yaxlit bir harakatdir. Lekin tahlil qilish va texnikani o‘rgatishda shug‘ullanuvchilarga qulaylik yaratish maqsadida uni quyidagi fazalarga ajratamiz:

1. Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishidan toki oyoqni depsinish joyiga qo‘ygunga qadar davom etadi;
2. Depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo‘ygandan boshlab, depsinish tugab oyoq erdan uzilgunicha davom etadi;
3. Uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan to tana yerda tegishiga qadar davom etadi;
4. yerda qo‘nish – sakrovchining tanasi yerda tekkan paytdan to‘liq harakatdan to‘xtagunicha bo‘lgan harakat amallari sakrash fazalarining davomiyligini belgilaydi. Bu davomiylik vaqti sportchining sakrash uchun ajratilgan urinish vaqti bilan ifodalanadi.

Sakrashning barcha turlarida yugurib kelish, depsinish, uchish va qo‘nish harakat amallari tabiiy ravishda ketma-ket bajariladi. Biroq, sakrash turlari va usullariga qarab ular turlicha bo‘ladi.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Sakrash uchun yugurib kelishni boshlashdan oldin sportchi butun diqqat-e’tiborini shu sakrash amalini bajarishga qaratishi lozim. Sportchi sakrash urinishini bajarayotganda tana mushaklarini bo‘shashtirish va ortiqcha his-hayajonga berilmasdan, maksimal darajada kuch sarflab, o‘zining eng yuqori natijasini ko‘rsatishga harakat qilishi kerak.

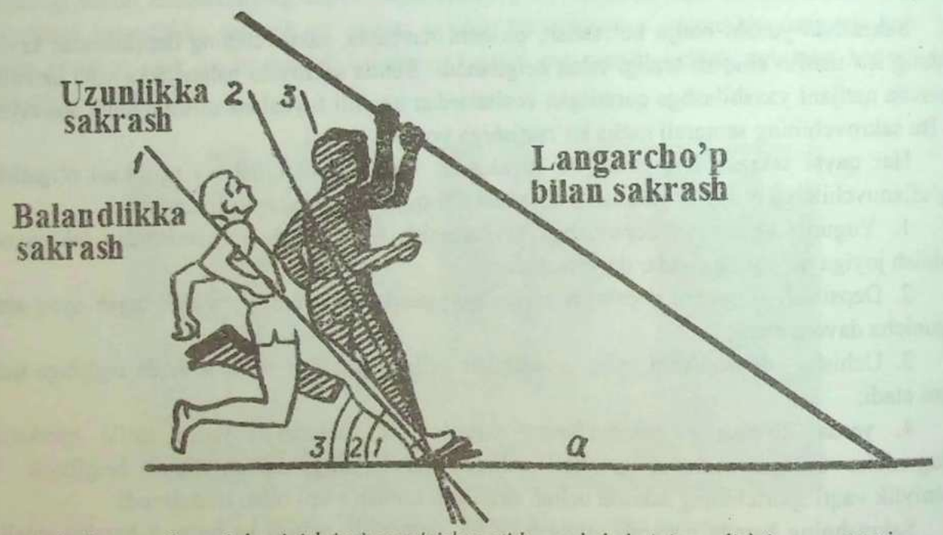
Sakrovchining yugurib kelishni boshlashdan oldingi dastlabki holati har doim bir xil va odatiy bo‘lishi kerak. Bunda odatda gavda sal oldinga engashgan, oyoqlar sal bukilgan, qo‘llar yarim bukilgan bo‘ladi. Bu holat umuman yugurishdagi yuqori start holatida turishga o‘xshab ketadi. Maqsadga intilib, xayolni bir joyga to‘plab, faqat oldinga qarab turish sakrovchining dastlabki holati to‘g‘riligini ko‘rsatadi. Dastlabki holatda bir necha sekund qo‘zg‘almay turish, odatda, e’tiborni bir yerda yig‘ib sakrashga muvaffaqiyatli tayyorlanib olishga yordam beradi.

Yugurib kelishda tezlikni tobora oshira borib, oxirgi qadamlarda eng yuqori tezlikka erishiladi. Yugurib kelishdagi qadamlar tezligi va kengligi (balandlikka sakrashdan tashqari) xuddi qisqa masofaga yugurishdagidek bo‘ladi. Yugurib kelishning so‘ngi 3-4 qadam kengligi va tezligi shu urinishda qo‘llaniladigan usulning xususiyatiga bog‘liq.

Yugurib kelishda gorizontal tezlik hosil qilinadi. Bu tezlik depsinish paytida hosil bo‘lgan vertikal tezlik bilan qo‘shilib, tananing boshlang‘ich uchish tezligini hosil qiladi. Bu esa uchish paytida tananing inersiya bilan va og‘irlik kuchi ta’sirida oldinga-yuqoriga siljishiga imkon beradi.

Yugurib kelish tezligi bilan depsinish tezligi o‘zaro bog‘liqdir. Yugurib kelishning oxirgi qadamlari tezligi depsinishga o‘tadi. Shuning uchun oxirgi qadamlar qanchalik tez bo‘lsa, depsinish ham nisbatan shuncha tez amalga oshiriladi.

Yugurib kelib sakrashning hamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shiddat bilan qo‘yiladi. Oyoqning yerda qo‘yish paytida esa oyoq deyarli to‘g‘ri bo‘lishi kerak. Shunda tos-son, tizza va to‘piq bo‘g‘imlarining tayanch fazasida yuzaga keladigan katta kuch kelishi natijasida jarohat olish ehtimoli kamayadi, oyoq bukilgandagi amortizatsiyasi tarangroq va oyoq yozilganda uning foydasi ko‘proq bo‘ladi. Oyoq depsinish joyiga qo‘yilayotgan paytda tayanch nuqtasi hamma vaqt sakrovchi tanasi u.o.m.ning yerdagi proeksiyasidan sal oldinda bo‘ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda eng ko‘p, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo‘ladi (3.63-rasm).

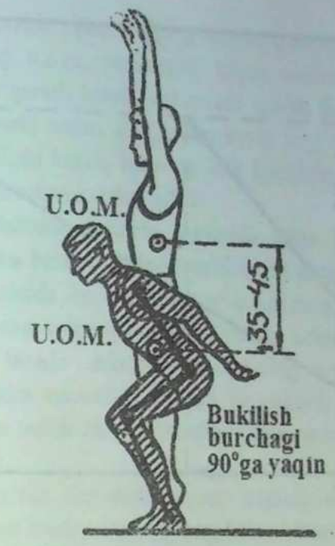


3.63-rasm. Oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytida gavda holatining solishtirma sxemasi

Sakrashda depsinish burchagi qanchalik katta bo‘lsa, oyoq ham shuncha oldinroq qo‘yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi u.o.m.ning proeksiyasigacha bo‘lgan masofa ham shuncha ko‘p bo‘ladi. Bu masofa ortgani sari, gorizontal tezlikning vertikal tezlikka o‘tishi ortib boradi.

Depsinish. Depsinish joyiga qo‘yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu vaqtning o‘zida tos-son bo‘g‘imi ham bukiladi. Umurtqa pog‘onasi ham ozroq bukilishi kuzatiladi. Bunda sakrovchining u.o.m. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa u.o.m. ko‘tariladi. Sakrovchining u.o.m. eng pastki holatdan eng yuqori holatga etguncha mushaklarning bukib yozilishi natijasida sportchi tana og‘irligi depsinish fazasida tezlik bilan yuqoriga siljiy boshlaydi. Bu bilan vertikal tezlik hosil bo‘ladi.

Bu, turgan joydan balandlikka sakrash paytida anchagina sodda shaklda ko‘rinadi. Bunday holatda tana to‘g‘rilanishi bilan tana og‘irligining tezlanuvchan harakati hosil bo‘lib, u depsinish oxirida sakrovchining boshlang‘ich ko‘tarilish tezligini ta’minlaydi.

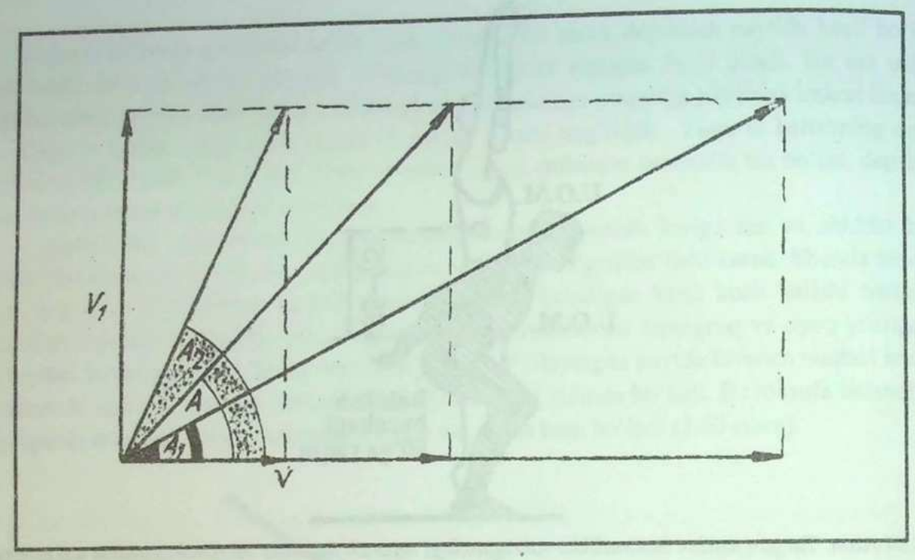


3.64-rasm. Turgan joydan balandlikka sakragandagi tayanch fazasida sakrovchi gavdasi u.o.m.ning ko‘chishi

Yugurib kelib sakrashda, depsinishdan oldin tayanch oyoq tizza bo‘g‘imida 135-140^0 gacha bukiladi. Oyoq bundan ortiq bukilsa, depsinish unchalik samara bermaydi. Chunki, bir tomondan, tayanch oyoq juda ko‘p bukilganda yozuvchi mushaklarning depsinish paytida oyoqni to‘g‘rilab olishi qiyinroq bo‘lsa, ikkinchi tomondan, tayanch oyoq kamroq bukilganda, depsinish fazasidagi katta kuchlanish yengillashadi va gavdani tezroq to‘g‘rilab olish mumkin bo‘ladi. Gap shundaki, tayanch oyoq yerda tegayotganda, unga nihoyatda katta yuk tushadi. Bu yuk gavda og‘irligining bosimi bilan oyoqni oldinga uzatishga javoban hosil bo‘lgan qarshilikdan iborat. Buni oyoqni anchagina bukib yumshatsa bo‘ladi (sakrab yerda tushayotgan paytdagi kabi), lekin bundan keyin keskin va kuchli depsinib bo‘lmaydi. Bordi-yu, sakrovchi depsinadigan oyog‘ining yozuvchi mushaklarini taranglashtirib, qisqa vaqt ichida tana og‘irligini yumshatsa, ya‘ni oyoqni ko‘p bukmasdan tezroq yumshatsa, depsinish samarali bo‘ladi. Chunki bunda mushaklarning qayishqoqligi va ularda hosil bo‘ladigan reflektor kuchlanish ish beradi. Masalan, turgan joyda balandlikka sakrash uchun engashishdan ilgari bir hatlab, keyin engashsa, depsinish kuchliroq va erdan ko‘tarilish esa yuqoriroq bo‘lishi mumkin.

Uchish. Depsinishdan keyingi harakat uchish fazasidir. Uchish fazasi oyoq erdan uzilgandan boshlab to tana yerda tekkungacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Depsinishdan so‘ng oyoq erdan uzilib, uning u.o.m. sakrash turlari va usullariga qarab harakat traektoriya turlicha yo‘naladi. Bu traektoriya uchib chiqish burchagiga, boshlang‘ich uchish tezligiga va havoning qarshiligiga bog‘liqdir. Sakrashning uchish fazasida havoning qarshiligi uncha katta bo‘lmaydi, biroq musobaqlashish jarayonida uni e’tiborga olish zarur.

Uchib chiqish burchagining yakuniy tezligi (sakrovchi yugurib kelayotganda hosil bo‘lgan gorizontal tezlik bilan depsinish natijasida hosil bo‘lgan vertikal tezlikning yakuniy tezligi) yo‘nalishi bilan gorizont o‘rtasida hosil bo‘ladi. Demak, bu burchak depsinish oxiridan sakrovchining gorizontal va ko‘taruvchi tezligi bir-biriga qanday nisbatda ekaniga bog‘liq.



3.65-rasm. Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida tana u.o.m.ning uchib chiqish burchagi yugurib kelishdagi gorizontal tezlik (V) bilan depsinishdagi vertikal tezlikning (V_1) nisbatiga bog'liq

Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizontal tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (o'rtacha 60-65^0) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizontal tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45^0 dan ancha kichik (odatda 20-26^0) bo'ladi. Barcha sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan sal ortiqroq bo'ladi.

Sakrovchi tanasi u.o.m.ning boshlang'ich uchish tezligi bo'lgan yakuniy tezlikni aniqlash uchun gavda u.o.m.ning vertikal va gorizontal tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlang'ich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$v^2 = 2gH,$$

bunda g -- og'irlik kuchining tezlanishi.

H – uchish paytida u.o.m.ning ko'tarilish balandligi.

"Sakrovchanlikni" o'lchashlar (yugurib kelib bir oyoqda depsinish) yaxshi tayyorlangan balandlikka sakrovchilar tanasining u.o.m. uchish fazasida 100-115 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatdi. Yugurib kelib balandlikka sakrashdan jahon rekordi (Xavyer Sotomayor, 2m 45sm) o'rnatilgan vaqtda sakrovchining u.o.m. 110 sm ko'tarilgan desak, u holda vertikal tezlik 4,65 m/sek ($v=\sqrt{2gH}$) bo'lib chiqadi. Bu haqiqatga yaqin miqdor. Odatda, depsinishdan hosil bo'lgan boshlang'ich vertikal tezlik balandlikka sakrashda ham, uzunlikka sakrashda ham 3-4 m/sek.dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi "sapchish"da ko'taruvchi tezlik 2,5-2,6 m/sek.gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-3,5 m/sek.gacha etadi.

Gorizontal tezlik uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash uchun yugurganda eng katta (10 m/sek.gacha, hatto bundan sal ortiqroq ham) bo'ladi. Lekin oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytida, undan keyin oyoqni bukish paytida gorizontal tezlik kamayishini nazarda tutish kerak. Masalan, uzunlikka sakrashda va uch hatlab sakrashda tezlik 0,8-1,0 m/sek.gacha miqdorda kamayishi mumkin. Binobarin, sakrovchining uchib chiqishidagi yakuniy tezligini depsinish tugayotgan paytda u.o.m.ning gorizontal va vertikal tezligi qanday ekaniga qarab aniqlash kerak ekan.

Sakrashdagi uchish fazasida sakrovchining u.o.m. traektoriyasi parabola shaklida bo'ladi. Uchish fazasida sakrovchining u.o.m. harakatini, ufqqa nisbatan ma'lum burchak hosil qilib uloqtirilgan jism harakati, deb qarash kerak. Sakrovchi uchish fazasida inersiya va og'irlik kuchi ta'sirida harakat qiladi. Sakrovchi erdan ajragandan keyin to'g'ri chiziq bo'ylab (ufqqa nisbatan burchak hosil qilib) harakat qilishi kerak, lekin og'irlik kuchining ta'sirida u 9,8 m/sek^2 tezlanish bilan pastga tomon tekis tezlanuvchan harakat qiladi.

Sakrovchi u.o.m. uchishning birinchi yarimida tekis sekinlashib ko'tariladi, ikkinchi yarimida esa tekis tezlanib tusha boshlaydi. Sakrovchi u.o.m.ning ko'tarila boshlash nuqtasi uning yerda tushish nuqtasidan balandda bo'lgani uchun u.o.m.ning pastga tushish masofasi uning yuqoriga ko'tarilish balandligidan ko'proq bo'ladi. Shuning uchun traektoriyaning pasayish qismi tikroq bo'ladi. Tayanchsiz fazada sakrovchi u.o.m.ning parabola shaklidagi traektoriyasi balandlikka sakrashda, uzunlikka sakrashda, joydan va yugurib kelib sakrashda har xil bo'ladi. Bunday farqning sababi asosan uchib chiqish burchagi ham, uchishning boshlang'ich tezligi ham turli ekanidadir.

Trayektoriyaning balandligi depsinish tugash paytida sakrovchining u.o.m.dan xayolan o'tkazilgan gorizontal chiziqdan traektoriyaning eng baland nuqtasigacha bo'lgan perpendikulyap masofa bilan o'lchanadi. U depsingandagi vertikal tezlikka bog'liq.

Sakrash uzoqligi boshlang'ich tezlik bilan uchib chiqish burchagiga bog'liq. Ma'lumki, biron boshlang'ich tezlik bilan uloqtirilgan jismning uchib chiqish burchagi 45^0 bo'lganda, u eng uzoqqa borib tushadi. Sakrovchining u.o.m. uchib chiqish paytida uning yerda tushish paytidagi u.o.m.dan (maydon burchagidan) yuqorida bo'lganidan, bu burchak sal kamayadi.

Ammo amalda, uzunlikka sakrashda yugurib kelish tezligi maksimal (9-10 m/sek.) bo'lganda sakrovchi o'z tanasining 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqishini ta'minlay olmaydi. Sakrovchining u.o.m. 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqishi uchun gorizontal va vertikal tezliklar teng bo'lishi shart. Bu esa faqat gorizontal tezlik vertikal tezlikdan oshmagan taqdirdagina mumkin. Lekin uzunlikka sakrovchining gorizontal tezligi har doim uning vertikal tezligidan ortiq. U har qanday depsinmasin, uning gavdasi 9-10 m/sek. tezlik bilan ko'tarila olmaydi. Gorizontal tezlik maksimal bo'lganda, sakrovchi hech vaqtda 45^0 burchak hosil qilib uchib chiqa olmaydi. Ko'pi bilan bundan ikki baravar kichik burchak hosil qila oladi xolos. Uzunlikka yoki uch hatlab sakrovchining yugurib kelish tezligi qancha ko'p bo'lsa, uning uchish traektoriyasi shuncha past bo'ladi.

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

$$x = \frac{m.l}{m-m}$$

bunda M – sakrovchining massasi;

m – o'rni o'zgarayotgan tana qismining massasi;

l – o'rni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan (F.Gubin keltirgan misol), qo'llarini tik ko'tarib vertikal holatda uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U qo'llarini tushirsa, qo'llar massasining (m=8 kg) o'rni

(qo'llarning og'irlik markazining o'rni l-60 sm) o'zgaradi. Bunda kompensator harakat quyidagicha bo'ladi:

$$x = \frac{m.1 = 8.60}{m - m\,72} = 6{,}6\ sm$$

Boshqacha qilib aytganda, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari 6,6 sm.ga ko'tarildi, ammo tananing og'irlik markazi oldingi traektoriya bo'ylab siljishni davom yettiraveradi. Agarda sakrovchi uchayotgan paytida qo'llarini yuqoriga ko'tarsa, yuqoridagining aksi bo'lib, uning oyoqlari gavdaning u.o.m.ga nisbatan 6,6 sm pastga tushib, uchish oxirida ertaroq yerda tegadi.

Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma harakatlari (burilishlar, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Bunday hollarda og'irlik markazi aylanish markazi bo'lib qoladi.

Jumladan, balandlikka va langarcho'pga tayanib sakrashda planka ustidagi tayanchsiz fazada barcha harakatlar u.o.m.ga nisbatan bajariladi. Gavdaning ba'zi qismlari plankadan o'tib, pastga tusha boshlasa, boshqa qismlarining kompensator harakat qilib, yuqori ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Sakrovchi plankadan o'tayotganda u.o.m. plankadan pastroqda bo'lishi mumkin.

Uchish vaqtidagi harakatlar barqaror holatni saqlab qolishga qulayroq qo'nish uchun kerak holatda yerda tushishga yordam beradi.

Yerga tushish (qo'nish). Yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlanishi paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmiga yuqori darajada zo'r keladi.

Sakrashning barcha turlaridagi qo'nish paytida uchish tezligi tos-son, tizza, to'piq bo'g'imlarni bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Yozuvchi mushaklar u.o.m. harakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

Yer bilan kesishgandan so'ng u.o.m. harakati oyoq tagining elastikligi va qo'nish joyining deformatsiya bo'lishi hisobiga ham kamayadi.

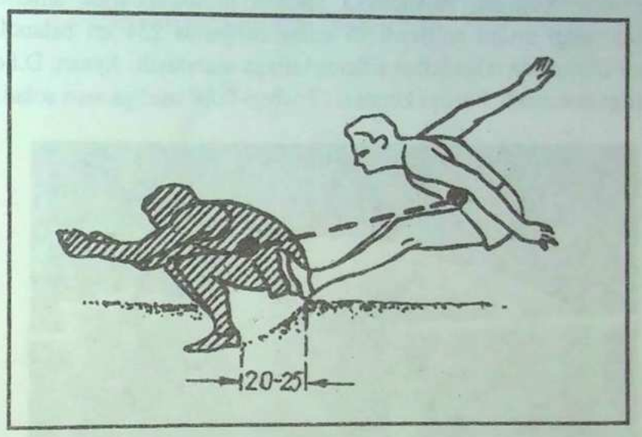
Qo'nish paytida zo'r kelishni yumshatishda amortizatsiya masofasining, ya'ni yerda birinchi bor tekkan paytdan to harakat to'la to'xtaguncha u.o.m. bosib o'tgan masofaning uzunligi katta rol o'ynaydi. Bu masofa qancha qisqa bo'lsa, harakat shuncha tez to'xtaydi, gavda shuncha keskin va shuncha qattiq larza eydi. Masalan, sakrovchi 2 m balandlikdan tushayotganda qo'nishdagi zo'r kelishni bor-yo'g'i 10 sm masofada amortizatsiya qilmoqchi bo'lsa, bundagi ortiqcha zo'r kelish sportchining o'z og'irligidan yigirma marta ortiq bo'lardi (qo'nish vaqtidagi yuklama (f) mana bunday aniqlanadi: amortizatsiyaning vertikal masofasi (S) jismning vertikal tushish masofasidan (N) qancha marta kam bo'lsa, amortizatsiya paytidagi yuklama (f) sakrovchi og'irligidan shuncha marta katta bo'ladi:

(R)–f=H=P (D.A.Semenov)). /S

Pay va bo'g'inlarga ortiqcha zo'r kelishi, organizm qattiq larzaga kelishi jiddiy lat yetkazishi mumkin. Shuning uchun to'xtash yo'lini mumkin qadar uzaytirish kerak (ko'proq cho'nqayish, qo'nish joyidagi tegishli materialdan foydalana bilish kerak).

Hozirgi sakrash joylarining jihozlanishi balandlikka va ayniqsa, langarcho'pga tayanib sakrashda qo'nishni ancha yengillashtiradi. Qum bilan to'ldirilgan oddiy chuqurlarga sakraganda juda ko'p zo'r keladi. Masalan, langarcho'pga tayanib sakrab 4 m balandlikdan tushayotganda oyoq mushaklariga tushadigan o'rtacha yuk sakrovchining og'irligidan 5-6 barobar ko'p bo'ladi (D.A.Semenov). Xuddi mana shu sababdan 4-6 marta to'liq yugurib kelib sakragandan so'ng langarcho'pga tayanib sakrovchining ish qobiliyati pasayap edi. Qo'nish uchun yangi yaratilgan jihozlar ko'proq marta sakrashga va mushaklar og'rishi va lat yeyish oldini olishga imkon beradi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtidagi qo'nishda ham anchagina ortiqcha zo'r keladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda zarar yetmashi uchun qum sathiga ma'lum burchak hosil qilib tushiladi. Sakrovchining og'irligi ostida qumning shibbalanishi zarbani yumshatish bilan birgalikda harakatni gorizontal harakatga aylantiradi. Harakatni to'xtatish masofasi anchagina (20-25 sm gacha) ortib; qo'nish ham ancha yumshaydi. Shuning uchun qumni chuqurroq yumshatib qo'yish zarur.



3.66-rasm. Yerda tushish (qo'nish) vaqtida burchak hosil qilish

3.11. Balandlikka sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi

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

Vaqtlar o'tib sakrashning turli xil usullari o'ylab topila boshlanadi. Endi balandlikka sakrashda to'g'ridan emas balki, biroz yondan yugurib kelib, bir oyoqni ko'tarib, boshqasi bilan depsinish orqali "hatlab o'tish" usuli yuzaga keladi. Bu sakrash usulini yetakchi 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.

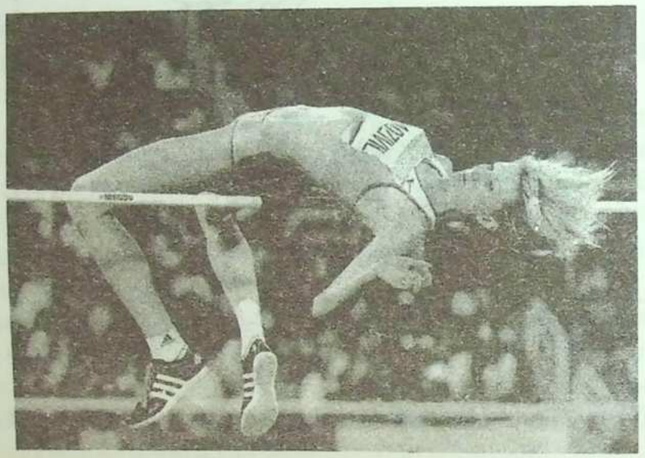
Keyinchalik balandlikka sakrashning "to'lqin" usuli qo'llanila boshlanadi. Bu usulni amalga joriy etish amerikalik sakrovchi M.Suini nomi bilan bog'liq. Dastlab bu usulda aynan M.Suini 1895-yilgi musobaqada 197 sm natija ko'rsatadi. Mazkur usul "hatlab o'tish" usulidan ko'ra samaraliroq ekani sportchilar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

Yengil atletikaning balandlikka sakrash turi erkaklar va ayollar uchun 1986-yil Olimpiada 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 muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

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

O‘tgan asrning 30-yillaridan boshlab “perakat” usuliga raqobatchi sifatida “perekidnoy” usuli amalga joriy etila boshlanadi. 1936-yili ikki amerikalik sakrovchi K.Jonson (“perekat”) va D.Olbriton (“perekidnoy”) 207.6 sm balandlikni zabt etadi. 1968-yilgacha ko‘plab jahon va Olimpiada rekordlari “perekidnoy” va “perekat” usullari orqali o‘rnatiladi.

1968-yilgi Mexiko Olimpiadasi yengil atletikaning qator turlari uchun juda omadli keladi. Shu jumaladan, mazkur Olimpiada o‘yinlari balandlikka sakrash turi uchun ham yangi nomlar va rekordlarni taqdim etdi. Xususan, balandlikka sakrash musobaqalarida amerikalik sakrovchi D.Fosberi o‘ziga xos yangi usulni qo‘llaydi va uning natijasida 224 sm balandlikni zabt etadi. Uning bu natijasi uni Olimpiada rekordchisi sifatida tarixga muhrlaydi. Aynan, D.Fosberi qo‘llagan bu usul uning sharafiga nomlanib, hozirgi kundagi “Fosberi-flop” usuliga asos soladi.



3.67-rasm. Svetlana Radzivil – XTSU, yoshlar o‘rtasida jahon chempioni, 2 karra Osiya o‘yinlari g‘olibi, Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi

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 bahslariga 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-o‘rin, 221 sm, AQSH)lar “Fosberi-flop” usulida emas, balki “perekidnoy” usulidan foydalangan.

Yillar o‘tib balandlikka sakrash texnikasi va usullari taraqqiy etib borishi natijasida rekordlar bir necha bor o‘zgarib bordi.

3.11.1. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi

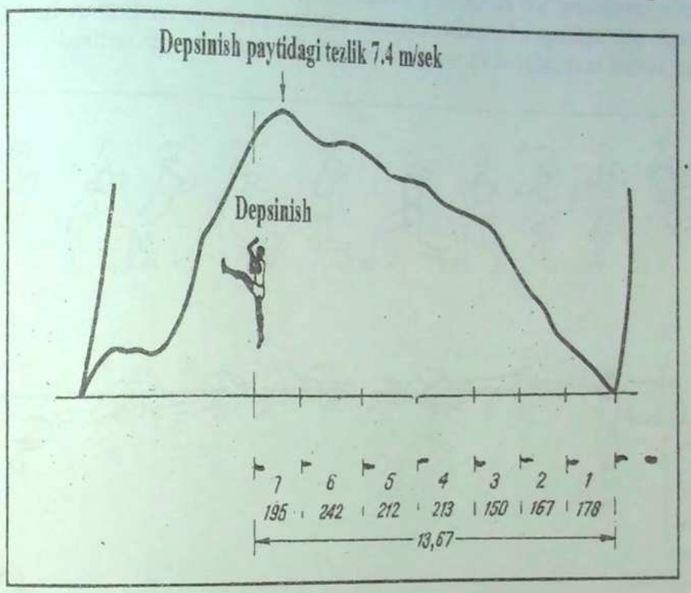
Balandlikka sakrash - Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish, depsinish, uchish, plankadan o‘tish, yerda tushish (qo‘nish) fazalaridan iboratdir. Bu bir butun harakat amalini tashkil etib, uning texnikasini o‘rgatish jarayonida shartli ravishda fazalarga ajratish maqsadga muvofiqdir.

Balandlikka sakrash usullari – hatlab o‘tish, to‘lqin, perakat, perkidnoy, fosberi-flop.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. Yugurib kelishning asosiy elementlari harakatlar shakli, tezlik, uzunlik, yo‘nalish, ritm va depsinishga tayyorlanish bo‘lib, ular balandlikka sakrash usullarining hammasida bor.

Yugurib kelish tezligi depsinishga yaqinlashgan sari orta boradi (3.68-rasm).

Yuqori malakali sakrovchilarning depsinish paytidagi tezliklari 6,5-7 m/sek.ga etadi.



3.68-rasm. Yuqori malakali sakrovchining sakrash paytida yugurib kelish tezligini ko‘rsatuvchi egri chiziq va qadamlar uzunligi

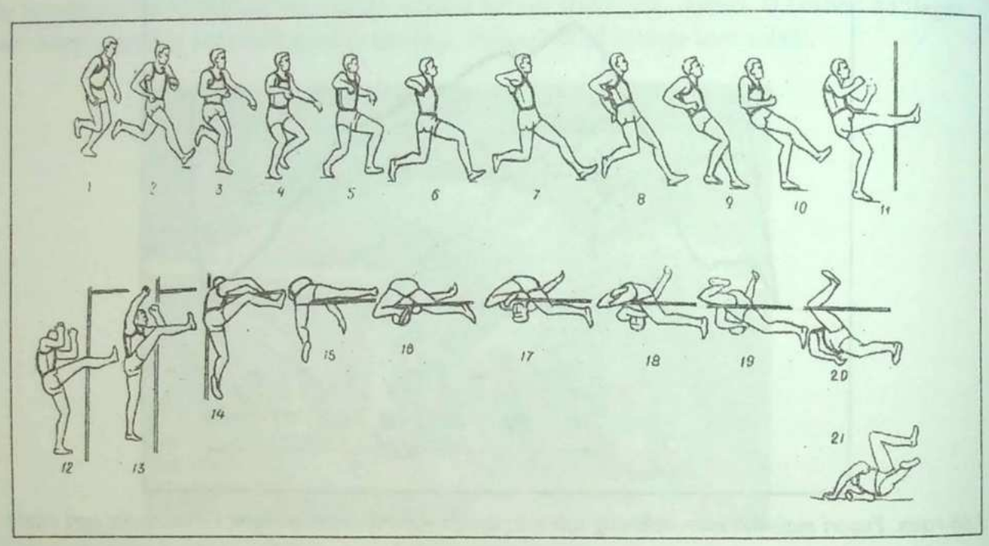


3.69-rasm. Nadiya Dusanova –balandlikka sakrash bo‘yicha XTSU. Qishki osiyo o‘yinlari g‘olibi. 2010-yilgi qitta kubogi Bronza medali sohibasi. Osiyo chempioni. Osiyo o‘yinlarida kumush va bronza medallari sovrindori. Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi

Yugurib kelishning oxiridagi 2-4 qadamda sportchi depsinishga tayyorlanadi. U oxirgi yugurish qadamlarini tez bajaradi, lekin oxirgidan bitta oldingi qadamdan boshlab tayanch fazasida oyog‘ini ko‘proq buka boshlaydi, shu sababli tayanch fazalari uchish fazasidan ko‘proq bo‘ladi. Sakrovchi gavdasining u.o.m. ohista pasaya boradi. Bunga oxirgi qadamlarni uzaytirish va ularni oyoq tagini to‘la yerda qo‘yib bajarish hamda gavdani oldinga engashtirish yordam beradi.

Sakrovchi gavdasining u.o.m. yugurib kelishning oxirgidan bitta oldingi qadamida eng ko‘p pasayadi. Bu fazada yuqori malakali sakrovchining oyog‘i tizza bo‘g‘imida $86\text{-}90^0$ gacha bukiladi. Silkinch oyoqni bukib, bu xilda cho‘nqayish oldinlab yuqoriga keskin otilib ham depsinuvchi oyoqni yerda qo‘ymasdanoq, gavdada dastlabki harakat tezligi hosil bo‘lishiga imkon beradi (3-6 kadrlar). Bunday holda keyingi depsinish kuchlari yuqoriga harakat qila boshlagang gavdaga tas’ir etib, sakrovchining boshlang‘ich ko‘tarilish tezligini oshiradi.

Bir oyoqda cho‘nqaygan holatdan u.o.m.ni pastdan yuqoriga tez ko‘tarish oyoqni depsinish joyiga tezroq qo‘yishni ta’minlaydi va oxirgi yugurib kelish qadamini qisqartiradi.



3.70-rasm. Balandlikka "To‘ntarilib" usulida sakrash

Yugurib kelish tezligi yuqori bo‘lsa, depsinish yaxshi chiqadi, shuning uchun uzoqroqdan yugurib kelinadi. Bu, tezlikni ravon oshirishga, oxirgi yugurish qadamlarini erkinroq bajarishga va umuman depsinishga yaxshiroq tayyorlanishga imkon beradi.

Yugurib kelish 7-9 yugurish qadamlaridan iborat bo‘ladi. Nazorat belgi yugurib kelishning boshida va uchinchi qadamida qo‘yiladi. Yugurib kelishning uzoqligi ko‘proq sakrovchining katta tezlikda depsina olish qobiliyatiga bog‘liq. Yugurib kelish birdaniga yugurishdan yoki 2-4 qadam tezlana boradigan yugurishdan boshlanishi mumkin. Keyingi xil yugurib kelishning uzoqligi 15-17 m.gacha etadi. Masalan, V.Brumel 2 m 16 sm balandlikka sakraganda, asosiy yugurib kelish, 7 yugurish qadamidan (11 m74 sm) qo‘shimchasi esa 4 ta tezlanuvchi qadamdan (3 m50 sm) iborat edi. Umuman yugurib kelish esa 15 m24 sm.ga teng bo‘lgan.

Yugurib kelish burchagi “hatlab o‘tish” va “perekat” usullarida $30\text{-}45^0$ ga, “to‘lqinda” – $75\text{-}90^0$ ga,“perekidnoyda” - $30\text{-}40^0$ ga teng. Yugurib kelishning optimal burchagi faqatgina sakrash usuliga bog‘liq bo‘lmay, balki depsinishga yaqinlanish va planka ustidan o‘tish texnikasining individual xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Yugurib kelish burchagini o‘zgartirish bilan depsinish joyini yaqinlashtirish yoki uzoqlashtirish mumkin. Burchak qanchalik o‘tkir bo‘lsa, depsinish joyi planka proeksiyasiga shuncha yaqin bo‘lishi mumkin. Yugurib kelish burchagi kattalashgan sari depsinish joyi planka proeksiyasidan uzoqlasha boradi.

Yugurib kelish ritmi muhim ahamiyatga ega. Odatda, yugurib kelish boshida qadamlar uzunligi ravon va simmetrik orta boradi.

Qadamlar ritmi yugurib kelishning oxirida ayniqsa, muhim bo‘lib, uni qadamlar uzunligi, zo‘r berish va tezlikning bir-biriga nisbati qanday ekani bilan aniqlasa bo‘ladi. Oxirgi qadamlar nisbatining bir necha varianti mavjud.

Birinchi variantda depsinish joyidan orqaga hisoblagandagi uchinchi qadam eng uzun, oxirgi qadam sal kaltaroq, o‘rtadagi qadam esa eng kalta bo‘ladi. Bunda yugurib kelish tezligining ravon ortishi oxirgi qadamlarda keskin ko‘payadi.

Ikkinchi variantda oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa 30-40 sm qisqaroq bo‘ladi. Bu qadamlarni qo‘yayotganda tezlik yanada ko‘proq oshadi.

Uchinchi variantda, oxirgi to‘rtta yugurish qadamida oldingi variant ikki marta takrorlanadi. Masalan, V.Brumel 2 m12 sm balandlikka sakraganda, yugurish qadamlarining nisbati, depsinish joyidan boshlab mana bunday edi: 197-245-210-213. Oxirgi qadam anchagina qisqarishi (48-45 sm ga) sportchi o‘z gavdasini silkinch oyoqda cho‘nqaygan holatdan tezda depsinuvchi oyoqqa o‘tkazishiga, yugurib kelish tezligining kamayishi juda kam bo‘lishiga, tayanch-depsinish fazasiga ketadigan vaqt qisqarishiga, tezroq va yaxshiroq depsinishga imkon beradi.

Depsinish. Barcha depsinish harakatlari yugurib kelishdagi oxirgi qadamga, silkinch oyoqda olg‘a siljish qanday bo‘lishiga bog‘liq. Silkinch oyoqda olg‘a siljish tezligi kamroq pasayishi uchun sakrovchi uni yerda qo‘yayotganida yumshoqqina bukadi, tizzani esa oldinga chiqaradi. Keyin tovonni tez erdan uzib, oyoq uchida olg‘a siljishni davom yettiradi. Bunday holatda sakrovchining gavdasi vertikal tekislikda oyoq tagi tayanch nuqtasi atrofida aylanayotganday harakat qila boshlaydi.

Silkinch oyoq oldinlab yuqoriga harakat qilayotganida, tos yelka o‘qidan oldinga, depsinuvchi oyoq esa tos chizig‘idan oldinga o‘tadi (3.70-rasm, 4-7 kadrlar..). Tananing bu qismlarining harakat tezligi turli ekani sakrovchini shunday holatga olib keladiki, unda gavdaning oldinga engashish burchagi depsinish uchun qo‘yilgan oyoqning og‘ish burchagidan kam bo‘ladi. Gavda va oyoq o‘rtasidagi burchak taxminan $160\text{-}165^0$ ga teng (V.M.Dyachkov fikricha) bo‘lsa tuzukroq hisoblanadi.

Silkinch oyoqda olg‘a siljiyotganda shu oyoqni faol to‘g‘rilash faqat u.o.m.ning oldinlab yuqoriga ravon egri chiziq bo‘ylab harakat qila boshlashi uchungina emas, balki oyoqning shuning ketidan boshlanadigan silkinch harakatining amplitudasini va tezligini oshirish uchun ham foydalidir.

Oxirgi qadam qo‘yilayotganda, ikkala qo‘l ravon harakat qilib, eng ko‘p orqaga tortiladi. Qo‘llarni orqaga tortish ikki xil ijro etiladi.

1) depsinuvchi oyoq tomondagi qo‘l juda orqaga tortilib, narigi tomondagi qo‘lning tirsagi ko‘krak oldida bukiladi;

2) ikkala qo‘l oldiniga yon tomonlarga ko‘tarilib, keyin tirsaklari bukilib orqaga tortiladi. Ikkinchi variant ma’qulroqdir.

Depsinuvchi oyoq yerda tovondan boshlab, qariyb bukilmay qo‘yiladi. Uning keyinchalik bukilishida tormozlanish nihoyatda kam bo‘ladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq yerda yumshoq, zarbsiz, kuch bilan tayanmay qo‘yiladi. Shundan keyingi daqiqadayoq sakrovchining gavdasi shiddat bilan olg‘a intilishi bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq tizza bo‘g‘imi bukiladi, tos esa tezgina oldinlatib yuqoriga chiqadi (3.70-rasm, 9-11 kadrlar.). Tos oldinga chiqqani sababli, sakrovchining gavdasi shunday holatga o‘tadiki, unda depsinish kuchlarining ta’siri vertikal yo‘nalgan bo‘ladi (to‘piq bo‘g‘ini, tos-son bo‘g‘ini va gavdaning yelka o‘qi shu chiziqda bo‘lishi kerak). Depsinishning shundan keyingi jarayonida depsinuvchi oyoq, gavda tez to‘g‘rilanadi, oyoq bilan ikkala qo‘l yuqori tomon silkinadi.

Depsinuvchi oyoq to‘g‘rilanayotganda, ayniqsa, silkinch oyoq yuqori tomon harakatlanayotganda, gavdaning tos-son bo‘g‘ini bukilmasa, depsinuvchi oyoqni to‘g‘rilaydigan (yozuvchi) mushaklar ishi foydaliroq bo‘ladi.

Gavdaning oldinlab-yuqoriga tez siljishida silkinch oyoq faol ishtirok etadi. Oxirgi qadamda depsingandan keyin, silkinch oyoq oldinlatib yuqoriga chiqa boshlab, tobora tezlasha boradi (3.70-rasm, 9-13 kadrlar). Shunday harakat qilayotganda oyoq vertikalga tobora ko‘proq yaqinlashib borayotgan gavdani go‘yo tortib ketayotganday bo‘ladi. Silkinch oyoq yo bukilgan, yoki to‘g‘rilana borayotgan bo‘lishi mumkin. To‘g‘rilanib borayotgan oyoqni silkib depsinish yaxshiroq chiqadi. Bunda depsinish tos oldinlab yuqoriga ildamroq harakat qilayotgan bo‘ladi. Son ham shu yo‘nalishda silkinadi. Ilik songa yergashib olg‘a chiqadi, oyoqning tizza bo‘g‘ini to‘g‘rilanadi, oyoqning yuzi esa gavda tomon bukiladi. Qo‘llar orqaga ko‘tarilib, yoy bo‘ylab pastga tusha boshlagandan keyin, ularni to‘liq to‘g‘rilab yuborish yaxshi bo‘lmaydi. Qo‘llar yuqori ko‘tarilib, tirsaklari 90^0 gacha bukilganda, ular harakatining burchak tezlanishi ortadi. Oyoqni silkish bilan birga qo‘llarni tez ko‘tarish natijasida depsinish yana ham yaxshiroq bo‘ladi.

Depsinganda sportchi gavdasini yuqoriga yo‘naltiradi va uchishning boshida vertikal holatni bir necha vaqt saqlab qoladi. Keyin u planka ustida ast-sekin gorizontal holatga o‘ta boshlash bilan bir vaqtda, ko‘kragini planka tomon bura boshlaydi (3.70-rasm, 15-kadr.). Keyinchalik gavda aylanma harakat vositasida plankadan uzoqlashadi. Bunday aylanma harakatlarning davom etishi yerda yumshoqroq tushish imkonini beradi.

Gavdaning ko‘ndalang o‘q atrofida aylanishi depsinganda boshlanib, sakrovchi gavdasining tepa qismlarini yugurib kelish chizig‘i bo‘ylab yuqori ko‘tarib, plankadan o‘tkazishga xizmat qiladi. Aylanish depsinish uchun oyoq qo‘yish natijasida hosil bo‘ladi. Bunda gavdaning pastki qismlarining siljishi sekinlashib, tepa qismlar harakati tezligi ortadi. Depsinish tugash paytida juft kuch paydo bo‘lib, aylanish vaqti hosil qiladi, chunki depsinishning tas’ir kuchi gavdaning u.o.m.dan orqaroqda yuqori tomonga yo‘nalgan bo‘ladi.

Depsinishdan keyin silkinch oyoqning juda baland ko‘tarilishi hisobiga gavda ko‘ndalang o‘q atrofida aylanadi. Bunda depsinuvchi oyoq bilan gavda to‘g‘ri bo‘ladi. Silkinch oyoq bilan bir vaqtda tosning shu oyoq tomondagi qismi ham baland ko‘tariladida, ichkari tomon burilib, sal oldinga chiqadi. Silkinch oyoq bilan tosning bunday yuqorilab olg‘a harakat qilishi tayanchda turgan depsinuvchi oyoqni planka tomon bura boshlaydi. Gavdaning uzuna aylanishida qo‘llar ishtirok etadi. Silkinch oyoq tomondagi qo‘l harakatining amplitudasi ham, shiddati ham narigi qo‘ldan ko‘ra kattaroq bo‘ladi. U sal oldinroqqa chiqib, sakrovchining gavdasi barvaqt planka tomonga aylana va engasha boshlashiga yo‘l qo‘ymaydi.

Planka ustidan o‘tish. Depsinish vaqtida boshlangan uch o‘q atrofida aylanish planka ustidan yaxshi o‘tish uchun yetarli emas.

Sakrashning “Perekidnoy” usulida sakrovchi, depsingan zahoti uchish fazasiga o‘tib, gavdasining ko‘ndalang va old-orqa o‘qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtirishga intiladi. Shu maqsadda u depsinuvchi oyog‘ini bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini planka planka orqasida pastga tushiradi. Bu harakatlar natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizontal holatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo‘ylama o‘q bo‘ylab aylanishini tezlashtirish muhimdir. Shu maqsadda sakrovchi silkinch oyog‘i tos-son bo‘g‘inini gavda bilan bir chiziqda bo‘lish darajasigacha to‘g‘rilab, planka bo‘ylab siljitadi. Bu payt depsinuvchi oyog‘ining tizza va tos-son bo‘g‘inlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo‘llar gavda bo‘ylab cho‘zilgan bo‘ladi.

Gavdaning bu qismlarini bo‘ylama o‘qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yapasha oshiradi. Bu sakrovchinig planka tepasida ko‘kragini yerda burgan holatda bo‘la olishiga imkon beradi.

Keyin sakrovchi plankadan uzoqlashishga harakat qilib, aylanma harakatlarni tos va depsinuvchi oyog‘ini planka ustidan o‘tkazadigan yo‘lga soladi. Shu maqsadda u depsinuvchi

oyog‘ining tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tosini esa tos-son bo‘g‘inidagi harakatchanlik qancha yo‘l qo‘ysa, shuncha planka tomon buradi.

Ba‘zi sakrovchilar gavdani planka narigi yog‘ida tobora pastlata borib, depsinuvchi oyoqni asta-sekin to‘g‘rilaydilar-da, oyoq tagini yuqori tomon buradilar. Depsinuvchi oyoq silkinch oyoq bilan bir vaqtda yuqoriga ko‘tarilib, tizzasi bukilib, gavdaga iloj boricha yaqin keladigan variant yaxshiroq. Bunda aylanish vaqtini kuchaytirishga va bosh bilan gavda old qismini plankaning narigi tomoniga keskinroq “sho‘ng‘itib” yuborishga imkoniyat tug‘iladi.

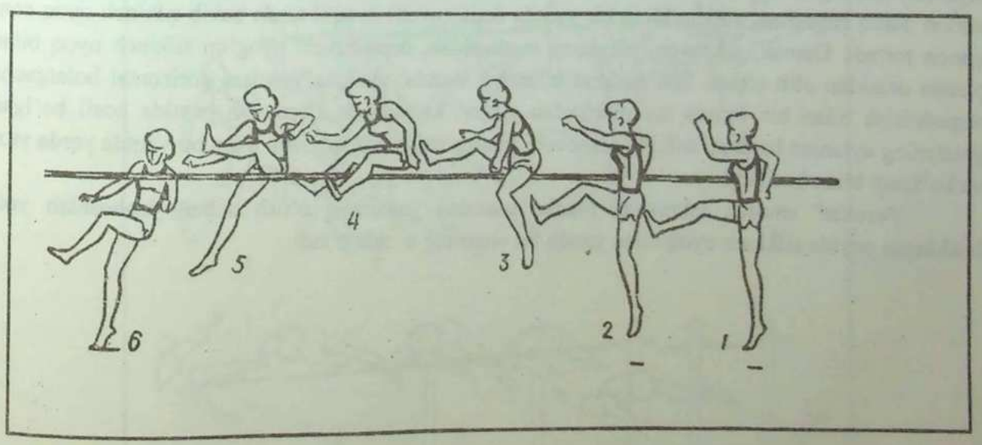
Bo‘ylama o‘q atrofida aylanma harakat kuchli bo‘lgani sababli, sportchining gavdasi planka atrofidagina emas, balki orqasi bilan yer tomonga aylanib ketishga ham intiladi. Kurak bilan yerda tushish esa xavfli. Bunga yo‘l qo‘ymaslik uchun tajribakor sakrovchilar bitta yoki ikkala qo‘llarini baravar cho‘zib yuboradilar. Bunda inersiya vaqti ortib, gavdaning bo‘ylama o‘q atrofida aylanish tezligi oldingidan kamayadi.

Yerga tushish. Gavdaning hamma qismlari planka ustidan o‘tgandan keyin yerda yumshoq tushmoq uchun sakrovchi gavdaning bo‘ylama va ko‘ndalang o‘qlar atrofida aylanish tezligini yo‘qotishga intiladi. Agar plankadan gavdani bo‘ylama o‘q atrofida aylantirib uzoqlashiladigan bo‘lsa, sportchi, odatda, ikki qo‘li va silkinch oyog‘i bilan yerda tushadi.

Qulayrog‘-u, lekin murakkabroq usulda plankadan o‘tganda, gavdaning aylanishi (asosan ko‘ndalang o‘q atrofida) kuchayib ketishi natijasida, ikki qo‘lda tik turib, ko‘pincha esa oldin bir qo‘lda yerda tushiladi.

Sakrovchi gavda yerda tushishini qo‘lni tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

“Hatlab o‘tish” usulida sakrash. Yugurib kelish yon tomondan $30\text{-}45^0$ burchak ostida bajariladi. Plankadan uzoqda turgan oyoq bilan chuqur chetidan 70-80 sm naridan depsiniladi. Sakrovchi depsingandan keyin gavdasini vertikal holatda saqlab, yuqoriga ko‘tariladi; tizzasi bukilgan silkinch oyoqni balandroq ko‘taradi: depsinuvchi oyoq esa pastga erkin tushib turadi (3.73-rasm.). Planka balandligiga etganda, silkinch oyoq keskin to‘g‘rilanadi va tez planka orqasiga tushiriladi. Undan keyin gavdani juda ham engashtirib, plankadan “hatlab o‘tiladi”. Bu bilan bir vaqtda qo‘llar ham pastga tushiriladi. Sal bukilgan depsinuvchi oyoq yoysimon harakat bilan planka ustidan o‘tadi. Sportchi yon tomonini plankaga burib, silkinch oyog‘ida yerda tushadi.



3.71-rasm. Balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash

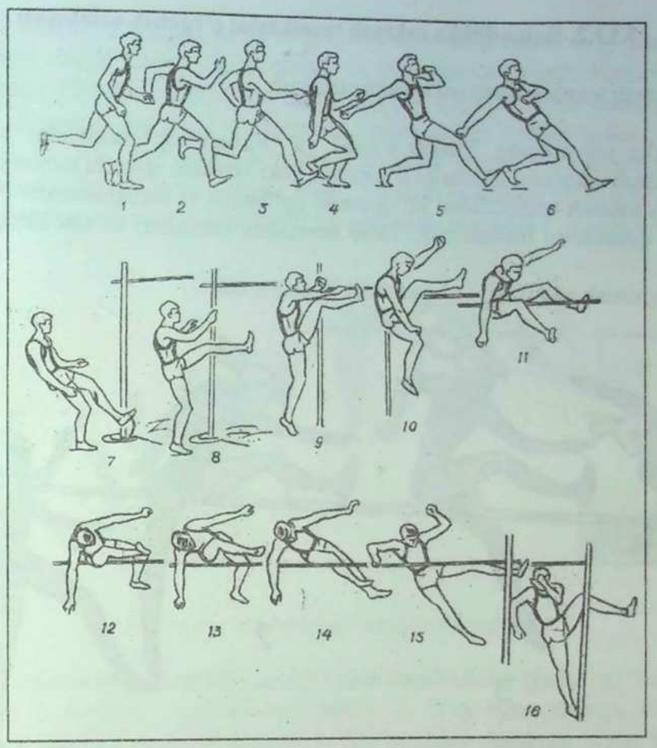
"To'lqin" usulida sakrash. "To'lqin" usulida sakrashda (3.72-rasm.), yugurib kelish to'g'ri burchak ostida yoki bir oz yon tomondan bajariladi (60-75^0). Yon tomondan yugurib kelishda depsinish joyi plankaning proeksiyasiga yaqinlashadi. Silkinch oyoq harakati erkinroq, gavdaning planka ustidan o'tish texnikasi ham yengilroq bo'ladi. To'g'ridan yugurib kelishda, chuqur chetidan 150 sm naridan depsiniladi. Depsingandan keyin silkinch oyoqning tagi bilan boldiri planka tepasiga ko'tarilganda, gavda esa yugurib kelish yo'nalishi tomonga engashib, depsinuvchi oyoq tomonga sal burilganda, depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imida sal bukiladi. Silkinch oyoq tagi shiddat bilan ichkariga burilib, oyoqning o'zi tezda planka narigi yog'iga tushiriladi. Shu paytda, plankadan teskari tomonga engashgan gavda planka bilan plankaga nisbatan iloji boricha yuqori ko'tarilgan depsinuvchi oyoq (to'g'rilangan yoki sal bukilgan bo'ladi) tomonga ko'kragi bilan buriladi; oyoq tagi bilan tizza tashqariga buriladi. Gavda bosh bilan birgalikda yugurib kelish yo'nalishi tomonga yanada ko'proq engashadi. Silkinch oyoq bilan gavda yoy («to'lqinsimon») hosil qiladi. Bu yoyning eng yuqori nuqtasiga tos ko'tariladi. Qo'llar pastga tushiriladi, yoki ikki tomonga yoziladi yoki tirsak bo'g'imida sal bukilib orqaga tortiladi.

Depsinuvchi oyoq planka ustidan yoysimon harakatni davom yettirib o'tib, gavdadan oldinlab pastga tushiriladi. Bir vaqtda ko'krak kerib, gavda yoziladi, tirsak bo'g'imida bukilgan qo'llar gavdaning yuqori qismi bilan birga yuqoriga ko'tarilib, orqaga tortiladi. Silkinch oyoq tizzada bukilib, oyoq tagini orqalatib yuqoriga yo'naltira borib, orqaga ko'tariladi. Yonbosh yoki ko'krakni planka tomon burib, depsinuvchi oyoq bilan yerda tushiladi.

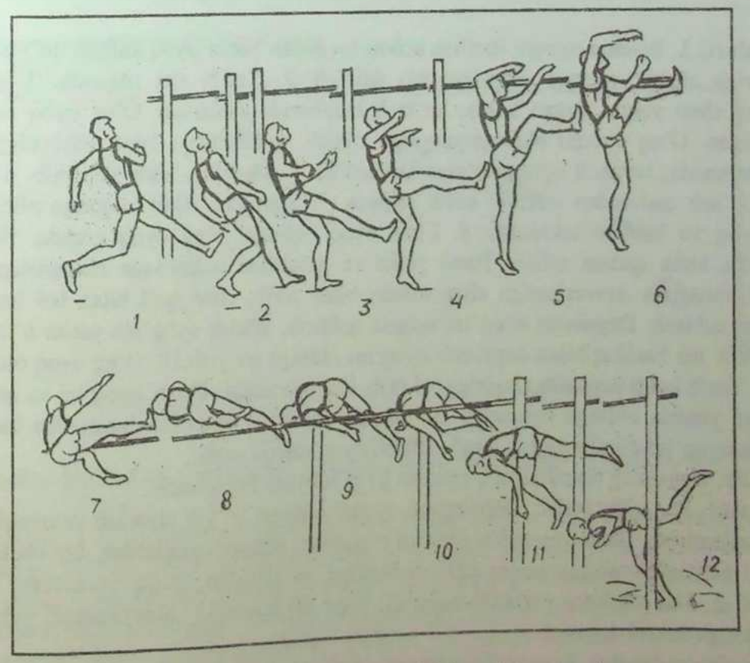
"Perekat" usulida sakrash. Yugurib kelish plankaga nisbatan 30-45^0 burchak ostida bajariladi. Plankaga yaqin turgan oyoqda chuqurdan 80-90 smnaridan depsiniladi. Yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish va depsinish "perekidnoy" usulidagidek bajariladi.

Ko'tarilishning boshida gavda qariyb vertikal holatda plankaga yon berib faqat depsinuvchi oyoq tomonga sal engashibroq turadi. Ko'tarilishni davom yettirib gavda planka tomoniga yana ko'proq engashadi, silkinch oyoq va qo'llar plankadan yuqori ko'tariladi, bukilgan depsinuvchi oyoq esa pastda qoladi (3.72-rasm). Sakrovchi go'yo planka ustiga yonboshlab olmoqchidek tuyuladi. Keyingi daqiqada u shunday qiladi ham: silkinch oyoqni planka bo'ylab cho'zadi, planka tomon qattiq engashadi va shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoqni tezda bukib silkinch oyoq soni tomon tortadi. Demak, sakrovchi plankana yonboshlab, depsinuvchi oyog'ini silkinch oyoq bilan planka orasidan olib o'tadi. Shu harakat bilan bir vaqtda, ayniqsa, gavdani gorizontal holatgacha engashtirish bilan bir vaqtda tos plankadan yuqori ko'tariladi. Depsinish paytida hosil bo'lgan gavdaning aylanma harakati tufayli, sakrovchi planka ustidan o'tadi, shu bilan bir vaqtda yerda yuzi va ko'kragi bilan buriladi.

"Perekat" usulida sakrashda planka usatidan yaxshiroq o'tish uchun yonboshlab yota boshlagan paytda silkinch oyoq bilan gavda bir vaqtning o'zida o'tadi.



3.72-rasm. Balandlikka "to'lqin" usulida sakrash



3.73-rasm. Balandlikka "yumalab" usulida sakrash

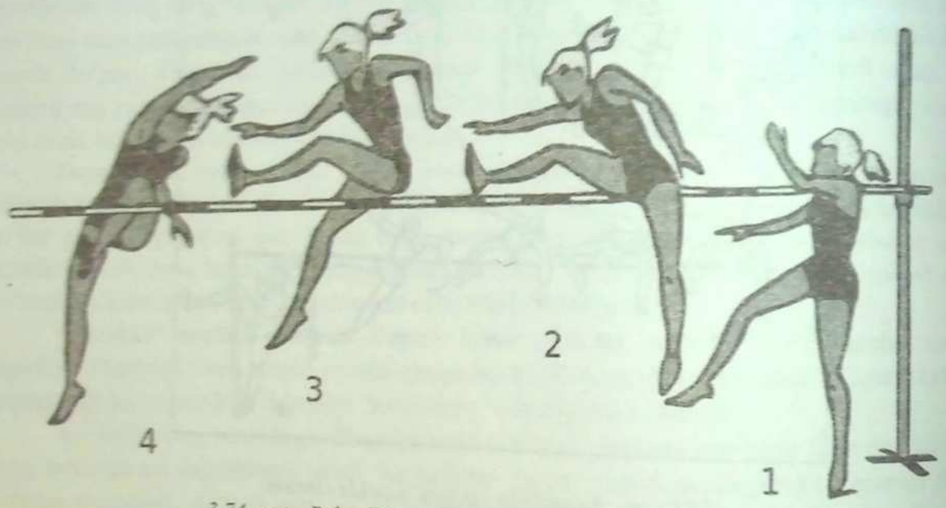
3.11.2. Balandlikka sakrash texnikasini o‘rgatish uslubiyati

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalari:

1. Balandlikka sakrashning “hatlab o‘tish” va “fosberi-flop” usulllarini tushintirsh. 2. O‘rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o‘qiruvhci yoki yetakchi sportchi tomonidan namoyish etish. 3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko‘rgazmali qo‘llanma va kinogrammalar bo‘yicha tahlil etish. 4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab normalari, rekordlari va shu kabilar to‘g‘risida tushuncha berish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o‘rgatish. a) “hatlab o‘tish”.



3.74-rasm. Balandlikka sakrashning “hatlab o‘tish” usuli

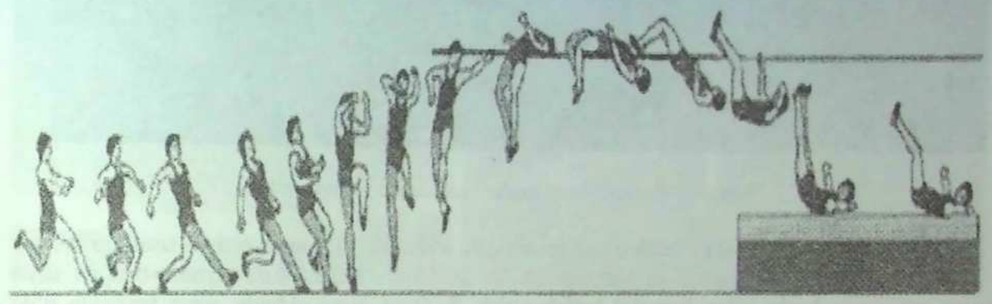
Vositalari: 1. Boshqa oyoqni itarilish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo‘yish, gavdani oldinga-yuqoriga elastik oyoqqa (depsinuvchi) siljitish. 2. Xuddi shu organda. 3. gimnastika devorchasining chap yonda turgan holda, ko‘krak barobarida ushlanadi. O‘ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O‘ng oyoqni oldinga-yuqoriga silkish. 4. Shunday, lekin silkinadigan oyoqni yuqoriga ko‘targanda, tayanch oyoqni o‘ziga ko‘tarilish. 5. Shunday, lekin depsinib. 6. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash. 7. Shunday, lekin yuqoriga olib qo‘yilgan predmetga oyoq va boshini tekkizish. 8. Chap oyoq oldinga, o‘ng oyoq orqada. Butun oyoq bo‘yicha, ikkita katta qadam qilish. Tosni yelka va gavdadan oldinroqqa chiqarishga e’tiborni qaratish. 9. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo‘l bilan bel barobarligida uning jerdidan ushlash. Depsinish oyog‘ini orqada qoldirib, silkish oyog‘ida yarim o‘tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog‘ini oldinga qo‘yish.10. O‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash. Havoda tezda silkish, oyog‘ini va qo‘lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog‘ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini silkish, oyog‘ini dumba tagiga tortib, silkish oyog‘ida qo‘nish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o‘rgatish, b) «Fosbyuri-flop» usuli.

Vositalari: 1. Asosiy turish. Depsingach oyoqni oldinga qo‘yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan oyoqqa o‘tkazish, orqaga egilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qad bukilgan oyoqni sonini aktiv ichkariga yo‘naltirish, to‘liq va tovonni tashqariga, qo‘llar pastda. 2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq. 3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchliligiga e’tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to‘laligicha bukilmaydi, qo‘llar silkish vaqtida bukiladi. Silkish oyog‘i

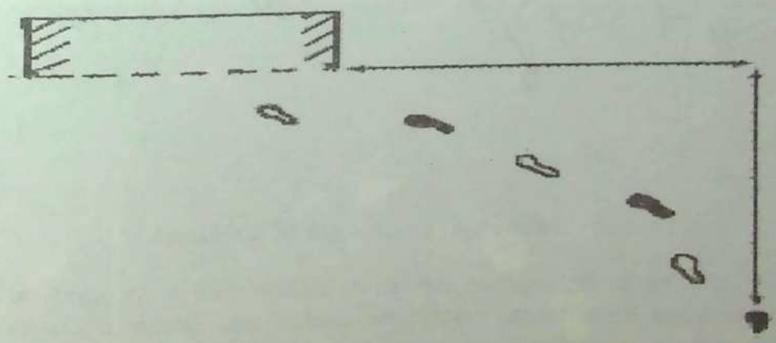
depsinish oyog‘i oldidan o‘tgandan so‘ng to‘laligicha tizza bo‘g‘inidan to‘g‘rilanadi. Harakatdagi oyoq tovoni oldiga uzatish uchini o‘ziga olinadi va yuqoriga ko‘tariladi. Hatlab o‘tishda yugurib kelish 35-45° ostida. Yugurib kelish to‘g‘ri chiziq bo‘ylab. Yugurib kelish uzunligi 7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o‘zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo‘ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin silkinadigan nazorat belgisiga oyoq tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomon bilan turib uning proyeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa depsinishi kerak.



3.75-rasm. “Fosberi flop” usulida sakrash usuli

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o‘rgatish, a) “hatlab o‘tish” usuli.

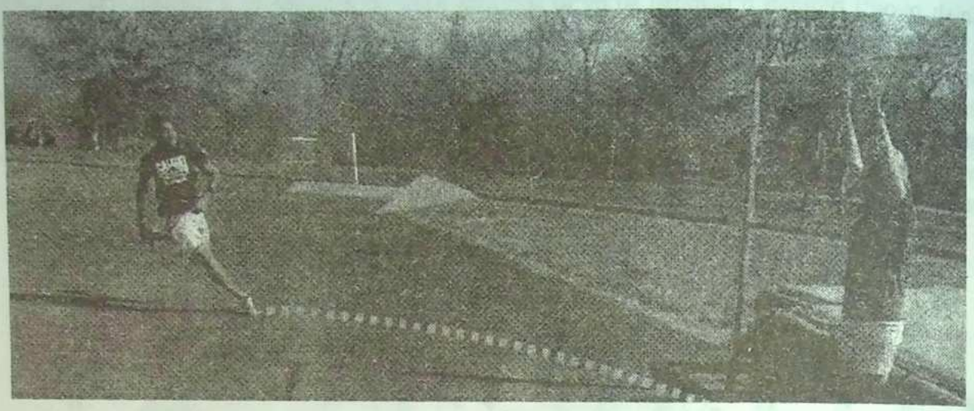
Vositalari: 1. Ko‘rsatib va tushuntirib berish. 2. O‘ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2 qadamni uzunroq bajarish. 3. Shu mashqni depsingan oyoq havoda silkingach oyoqda o‘tirgan holda bajarish. 4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish. 5. Shuni 5 qadamda bajarish. 6. Shuni 7 qadamda bajarish.



3.76-rasm. “Hatlab o‘tish” usulida sakrashda yugurib kelish

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o‘rgatish. b) “Fosbyuri-flop” usuli.

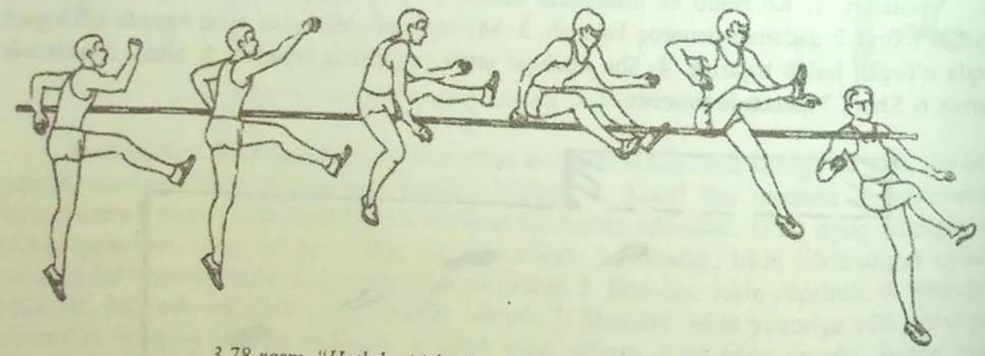
Vositalari: 1. O‘ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 5-8 m radiusli doirada 3 qadam yugurib yuqoriga sakrab, osib qo‘yilgan predmetga intilish. 2. Shuni yugurib kelib sakrab silkinish oyoqni ichkari tomonga, o‘ng yelkani oldinga intiltirib, yuqoridagi predmetga intilish. 3. O‘ng oyoqni oldinga. 5 qadam yugurib sakrash, dastlabki 2 qadam to‘g‘ri chiziq bo‘ylab plankada 70-90o ostida, qolgan 3 qadamni doira bo‘ylab plankada nisbatan 30° ostida bajarish. 4. Shuni 7 qadamda 4 qadamni to‘g‘ri chiziq bo‘ylab. 5. 20-30 m doira bo‘ylab yugurish. 6. Spiral bo‘ylab yugurish vaqti o‘tishi bilan diametrini toraytirish. 7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.



3.77-rasm. "Fosberi-flop" usulida sakrashda yugurib kelish

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish. a) «hatlab o'tish» usuli bo'yicha.

Vositalari: 1. Ko'rsatish va tushuntirish. 2. 40-60 sm balandlikda o'rnash-tirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bemalol hatlab o'tish. 3. O'ng oyoq oldinda, uzun taxtadan o'ng yonboshi bilan turgan holda 1-1-3 qadam bilan yugurib, uzun taxta oldida sakrab, sakrash oyog'ini to'g'rilab, keyin pastga tushirib, tizza va to'piqni ichkariga aylantirish. Sakrab oyoqqa qo'nish. 4. O'ngga– gavdani uzun taxta ustiga engashtirish, qo'lni past tushirish.



3.78-rasm. "Hatlab o'tish" depsinish va uchib o'tish texnikasi

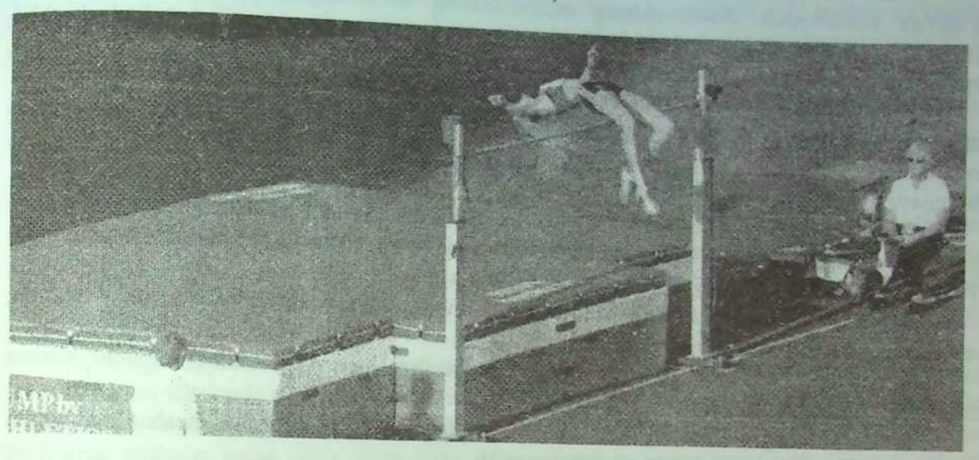
Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavdani tepa qismini o'tkazgandan so'ng oyoqlarni tizzada bukishga va son tizzani tepaga ko'tarishga e'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga e'tibor bergan holda taxtachadan o'tish.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish.

b) "Fosbyuri-flop" usuli bo'yicha

Vositalari: 1. Qo'nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqorida yerga va matoga tushishni bajarish. Yerga qo'ngandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish. 2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismini balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, sekin oyoq bilan uzun taxtachadan o'tish. 3. Bu ham 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziq bo'ylab sakrash. 4. O'ng oyoq oldinda, chap orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish. 5. Gimnastik otida orqa bilan turib, qo'llar gavda bo'ylab uzatilgan, oyoq uchida ko'tarilish bilan birga yelkani ko'tarish va boshni burish, orqaga sekin

engashish va orqa bilan oti ustida sirpanish, bosh bilan o'nbaloq oshib o'tish. 6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosni tepaga ko'tarish, gavdani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash).



3.79-rasm. Balandlikka "Fosberi flop" usulida plankadan o'tish texnikasi

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish.

Vositalari: 1. Planka ustida to'liq yugurib kelib, sakrashni alohida tizzalarini jarohat bajarishga e'tibor berib sakrash. 2. Maxsus sakrash mashqlarni bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.



3.80-rasm. Balandlikka "Fosberi flop" usulida plankadan o'tish texnikasini kinogrammasi

3.11.3. Balandlikka sakrovchilarning mashg‘ulotlari

Sakrovchi tayyorgarligining asosi – texnikaning mukammal bo‘lishi va depsinish kuchli bo‘lishiga erishmoqdir. Sakrovchining mushaklarining kuchi depsinish va mushaklarni tez qisqartirishga yetarli darajada ko‘p bo‘lishi kerak. Undan tashqari, sakrovchi bor iroda kuchini depsinishga to‘la jalb qila olish qobiliyatiga ega bo‘lishi zarur.

Yadroni (7,260) ikki qo‘llab irg‘itib yuborishda sakrovchilar 15 m va undan ham ko‘proq natijaga erishadilar (V.Brumel – 16 m). Eng zo‘r sakrovchilar 130-140 kg shtangani siltab ko‘taradilar (V.Brumel, I.Kashkarov va boshq.) va 175 kg dan ko‘proq og‘irlik ko‘tarib, cho‘nqaygan holatdan tura oladilar.

Ayollarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichi ancha pastroq bo‘ladi. Sakrovchi ayollar 80-90 kg, ba’zan esa undan ham ortiq shtanga ko‘tarib, cho‘nqaygan holatdan tura oladilar (T.Chenchik, K.Pushkaryova, G.Kostenko, V.Andreeva).

Tabiiyki, sakrovchi qancha baland bo‘lsa, shuncha yaxshi. Bundagi afzallik sakrovchining vazni qancha kam bo‘lsa, shuncha ortiq bo‘ladi.

Ayrim sakrovchilarda (erkaklar va ayollar) vaznlarni bajarishga imkon beruvchi maxsus chidamlilikni hosil qilish.

6-vazifa. Yengil atletika gimnastika sport o‘yinlari mashqlari va sh.k. boshqa mashqlarni texnikaviy tomondan to‘g‘ri bajara olishga o‘rganish.

7-vazifa. Ma’naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

8-vazifa. Nazariy tayyorgarlik ko‘rish.

Bu vazifalarni hal etish vositalari va mashg‘ulotning turli bosqichlaridagi me‘yorlar 11 oyga mo‘ljallab tuzilgan yillik rejada ko‘rsatilgan. Haftada 4 mashg‘ulot, yil davomida 140-150 mashg‘ulot o‘tkaziladi. Bundan tashqari, sakrovchi 15-20 marta musobaqaga qatnashmog‘i, yillik rejadagi mashqlardan qo‘shib, har kuni zaryadka qilib turmog‘i kerak.

Tayyorlov davrida birinchi mashg‘ulotdan boshlab sakrashning “perekidnoy” usuli texnikasini o‘rgata boshlash mumkin. Bu usul boshlayotgan sakrovchilar uchun asosiy usul bo‘lishi lozim. Shu maqsadda ushbu saqrashga yaqinlashtira keltirish bilan bir vaqtda kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo‘g‘imlar harakatchanligini, epchillikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash kerak. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarga sakrovchining jismoniy fazilatlari rivojlanishini tezlashtirishga yordam beruvchi umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kiritiladi.

Shug‘ullanuvchilar boshlang‘ich mashg‘ulotning dastlabki 2-3 oyida sakrash va yugurish texnikasini o‘zlashtiradilar, yugurish tezligini oshirishga intiladilar. Undan keyin sakrovchining epchilligini va dadilligini oshirish uchun ko‘zda mo‘ljal olishni rivojlantirish uchun g‘ovlar osha yugurish texnikasini o‘zlashtirish boshlanadi.

Depsinishni o‘zlashtirayotganda, mashg‘ulotlarga oyoqlar mushagi va paylarini mustahkamlovchi, maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi turli xil sakrash mashqlari qo‘shish kerak. Sakrab, silkinch oyoqni yoki qo‘lni balanddagi narsalarga yetkazish, jismlar ustiga har xil sakrab chiqishlar yoki ma’lum oraliqda ketma-ket qo‘yilgan jismlardan sakrab o‘tish kabi maxsus sakrash mashqlari ayniqsa, ko‘p foyda beradi. Bunday mashqlar orqali depsinish kuchi va tezligi yaxshi rivojlanadi, depsinish vaqtidagi silkinch harakatlar ham o‘zlashtiriladi.

Zalda sakrash texnikasini o‘zlashtirish davom etadi, shuningdek, sakrovchining umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi rivoj topishiga ahamiyat beriladi. Haftada bir marta ochiq havoda mashg‘ulot o‘tkaziladi (sakrash mashqlar, uloqtirish, kross va sh.k.).

Mashg‘ulot tayyorlov davrida mashg‘ulotlar sekin sur’atda yugurishdan boshlanadi (3-5 daq.). Keyin umuman rivojlantiradigan va maxsus mashqlardan iborat razminka qilinadi (25-30 daq.). Bunda bo‘g‘inlar harakatchanligini oshiradigan mashqlarga ko‘proq e’tibor beriladi. Ayrim paytlarda razminkani maxsus yugurish mashqlari va qisqa masofaga takror yugurish bilan yakunlash tavsiya qilinadi. Keyin sakrash texnikasini egallashga yaqinlashtiruvchi mashqlar boshlanadi. Bunda taqlid qilish mashqlariga ko‘proq ahamiyat beriladi (25-30 daq.). Undan keyin

yo‘lakay faol dam olishga ham xizmat qiladigan umumiy rivojlantiruvchi (qorin, orqa, qo‘l, yelka kamari mushaklari kuchini ko‘paytiradigan) mashqlarga (15-20 daq.) o‘tib, keyin yana asosan sakrovchanlikni oshiradigan sakrashlar mashq qilinadi. Mashg‘ulotdan mashg‘ulotga o‘tgan sari mashqlar tobora ko‘proq takrorlanadi. Sakrashdan keyin shtanga ko‘tarishga yoki boshqa og‘irliklar (shtanga disklari, tosh, qum xalta, to‘ldirma to‘p, gantel, yadro) bilan mashq qilishga o‘tiladi (20-25 daq.).

Mashg‘ulot sekin yugurish va mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi. Oxirida, ayrim paytda soddalashtirilgan qoida bilan ikki tomonlama basketbol, voleybol yoki futbol o‘yini o‘tkaziladi (10-15 daq.).

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarimida mashg‘ulotlar ancha maxsuslashtiriladi. Ularga ko‘proq sakrash mashqlari kiritiladi (bularning jadalligi ko‘proq bo‘lishi kerak). Masalan, plankadan sakrab o‘tishda ko‘proq uzoqdan yugurib kelinadi, plankani tezroq yuqori ko‘tarishda, depsinishga yugurib kelish tezligi ortiqroq bo‘ladi. Bu vaqtda har xil usulda sakrab chamalash, nazorat mashqlardan foydalanish tuzuk bo‘ladi. Bular bilan bir vaqtda sakrovchining umumiy jismoniy kamoloti ham rivoj topadi.

Bahorgi tayyorlov bosqichida imkoniyat bo‘lgan zahoti ochiq joylarda (bog‘da, tog‘da), ammo ko‘proq stadionda mashg‘ulot qilish kerak. Stadiondagi mashg‘ulotlarda sakrash texnikasini o‘zlashtirish davom etadi. Ko‘proq plankadan sakrab o‘tib, harakatlar ritmi bir-biriga mos bo‘lishiga intilmoq kerak. Zo‘r kuch bilan depsinadigan bo‘lishga qaratilgan maxsus sakrash mashqlari ham shunga xizmat qiladi. Harakatlardagi tezkorlikni qisqa masofaga yugurish (start olish, tezlanish, g‘ov oshish) bilan orttirsa ham bo‘ladi. Yugurishdan mashq qilish sakrash uchun erkinroq yugurib kelishga o‘rgatadi.

Ko‘p sakrash mashqlari qilish (plankadan o‘tib sakrash ham) bilan birga, goho-goho kross yugurib turish sakrovchining umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantiradigan yaxshi vositadir. Bu vaqtda sakrovchi mushaklar kuchini ko‘paytirishga ko‘p e’tibor berishi kerak. Buning uchun u ochiq havodagi har qaysi mashg‘ulotda tosh, yadro otib, har xil yuq ko‘tarib (cho‘nqayib o‘tirgan holatda sherigini yelkasiga o‘tqazib, o‘rnidan turish) juda ko‘p mashq qiladi, shuningdek, tezkor-kuchlilikka qaratilgan mashqlar (30-40 sm balandlikdan deyarli to‘ppa-to‘g‘ri oyoqqa sakrab tushgandan keyin,bir necha bor yuqori tomon sakrash, 3-5 kg keladigan qumli xaltani silkinch oyoqda itqitish va sh.k.) bajaradi.

Musobaqalashuv davrining ilk musobaqalashuv bosqichida planka ustidan sakrash texnikasini takomillashtirishga asosiy e’tibor beriladi. Belgilangan usulda yugurib kelib sakrash, bunda yugurish qadamlarining ritmi to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor berish kerak.

Agarda mazkur mashg‘ulotda sakrash tuzuk chiqayotgan bo‘lsa, plankani baland qo‘yib mashq qilaverish kerak. Sakrab yuqorida osig‘liq jismga, joyiga qo‘yiqlik plankaga va boshqa narsalarga silkinch oyoqni (qo‘lni) etkazadigan mashqlar ham mashg‘ulotlarga qo‘shiladi. Sakrovchining fikri-zikri sakrash texnikasini tuzukroq o‘zlashtirishda, umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishda, musobaqa tajribasi orttirishda va sport razryadiga erishishda bo‘ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida sakrovchi mashg‘ulot qilishni davom yettiradi va musobaqalarga qatnashadi (ba’zan haftasiga ikki marta). Shu munosabat bilan mashg‘ulotlarning soni ham, hajmi ham kamayadi; lekin mashqlar jadalligi ortib, bu balandlikka sakrashda depsinish kuchi va tezligini oshiradi. Juda ham mas’uliyatli musobaqalar oldidan mashg‘ulot yuklamasining hajmi minimal bo‘lishi kerak. Mashg‘ulotlarda har gal plankadan sakrab o‘taverish yaramaydi. Agarda sportchi bir mashg‘ulotda balandlikni asta-sekin oshira borib, undan har gal birinchi urinishdayoq o‘tishga intilib mashq qilgan bo‘lsa, keyingi mashg‘ulotda yuqoriga ilingan jism balandligini orttira borib, unga 15-20 marta silkinch oyog‘ini etkazsa bas. Uchinchi mashg‘ulotda esa yadroni (7.260 kg) tagidan ko‘tarib, oldinlatib yuqoriga va boshdan oshirib yuqorilatib orqaga uzoqroq itqitish, shtangani ko‘krakdan turtib yoki siltab ko‘tarish kabi mashqlar qilinadi.

Musobaqalashuv davrida mashg'ulotlar individuallashtirilgan (musobaqa oldidan ham yaraydigan) razminkadan boshlanadi (20-30 daq.). Razminkadan keyin sprintcha yoki g'ovlar osha yugurib (10-15 daq.), undan keyin sakrash texnikasi takomillashtiriladi. Hali to'liq o'zlashtirilmagan harakat elementlariga e'tibor beriladi. Katta tezlikda uzoqdan yugurib kelib sakraladi, baland qo'yilgan plankadan o'tish ko'payadi (50 daq.). Agarda planka ustidan sakrash yuklamasi unchalik yuqori bo'lmasa, mashg'ulotga qo'shimcha maxsus sakrash mashqlari (balanddagi narsalarga silkinch oyoqni, qo'lni tegizish) kiritiladi (10-15 daq.) Haftada ikki marta shtanga va boshqa og'irliklar bilan mashq qilish kiritiladi (30 daq.). Mashg'ulot sekin sur'atda yugurish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Yuqori razryadli balandlikka sakrovchilar mashg'ulotining xususiyatlari

O'tkazilgan mashg'ulotlardan va sport natijalari ancha yaxshi bo'lgandan keyin ko'proq ixtisoslashgan mashg'ulotga o'tish kerak. Yuqori va kichik razryadli sportchilar mashg'ulotining asosiy vazifalari bir-biriga juda o'xshash, lekin kattalarda bu vazifalar ancha yuqori darajada hal etiladi.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Katta tezlikda yugurib kelishni o'zlashtira borib, depsinishga tobora qulayroq tayyorlanadigan bo'la borib, balandlikka sakrashning "perekidnoy" usuli mukammalroq texnikasini bilib olish. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida tanlangan ritmni takomillashtirish va mustahkamlash. Depsinish quvvatini oshirish. Yugurib kelishning tezligidan depsinishda maksimal foydalanishni o'rganish. Plankadan o'tishni takomillashtirish.

2. Jadalligi yuqori mashqlarni ko'p marta takrorlash yordamida sakrovchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, bo'g'imlar harakatchanligi, boshqara olish qobiliyati) darajasini oshirish.

3. Sakrovchini musobaqalarga ishtirok etishga o'rgata borib, irodaviy fazilatlarini yaxshilash. Musobaqalarda qatnashishdan tajriba orttirish.

Tayyorlov davrida yuqori razryadli sportchilarning mashg'ulotlari haftada 5 martagacha etadi: ikki yoki uch mashg'ulot ketma-ket, keyin dam olish kuni, yana ikki yoki uch mashg'ulot va yana dam olish. Haftaning birinchi mashg'ulotlarida jadalroq mashqlar juda ko'p bo'lishi kerak (iloji boricha baland planka ustidan sakrash va boshqa xil sakrash mashqlari, katta tezlikda yugurish va boshqa xil yugurish mashqlari og'irliklar bilan mashqlarni yuqori tezlikda bajarish va h.k.).

Haftaning oxiridagi mashg'ulotlarga ko'proq umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar kiritiladi (turli xil sakrashlarning takror seriyalari, yugurish va yugurish mashqlari, itqitishlar yoki og'ir narsalarni ko'tarishlar va h.k.).

Mashg'ulotning ikkinchi yoki uchinchi yili boshida bajariladigan mashqlar hajmini va jadalligini orttira borish hisobiga mashg'ulot yuklamasini tez oshirish kerak.

Sakrash texnikasini yaxshilash uchun sakrash texnikasining ayrim elementlarini takomillashtirish vositalarini keng qo'llash kerak.

Tayyorlov davrining oxirida (aprelda) sakrovchining umumiy jismoniy, maxsus va texnik tayyorgarlik darajasi oldingi yilning xuddi shu paytidagidan yuqori bo'lishi kerak.

Tayyorlov davrida balandlikka sakrash musobaqalariga, sakrovchi yaxshi mashg'ulot qilmagan bo'lsa ham, qatnashaverish kerak.

Musobaqalashuv davridagi mashg'ulot kichik razryadli sakrovchilar rejasida qanday bo'lsa, yuqori razryadlilarda ham taxminan shunday o'tkaziladi. Faqat ilk musobaqalashuv bosqichida sakrash texnikasini musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda takomillashtirishga ko'proq vaqt ajratish, maxsus sakrash mashqlarini ko'paytirib, yuklamaning umumiy hajmini bir qancha kamaytirishkerak.Balandlikka sakrashdan qator musobaqalarga qatnashib, oldingi yil xuddi shu paytdagi natijadan yuqoriroq ko'rsatgichga erishish kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashg'ulotlar yanada ko'proq ixtisoslashtiriladi. Umumiy rivojlantiradigan va maxsus mashqlarni, shuningdek, sakrash texnikasini takomillashtiradigan mashqlarni bajarish asosiy maqsadga, ya'ni har haftada bo'lishimumkin bo'lgan musobaqalarda qatnashmoqqa tayyorlashga qaratilgan bo'ladi. Bu mashqlarni qisqa vaqtda, lekin jadalroq ijro etgan ma'qul. Mashqlar orasida dam olish ham uzoqroq bo'lishi kerak. Yuklamani pasaytirish uchun masalan, 3-4 marta planka ustidan jadal sakragandan keyin texnika elementlarni takomillashtiradigan taqlid qilish mashqlaridan bir nechtasini bajarib, undan keyin yana boyagi balandlikdan yoki yuqoriroqdan sakrashni davom yettirish mumkin va hokazo.

Ish qobiliyatini tiklash uchun sakrovchi faol dam olishi zarur. Shuning uchun sakrovchi, jadal sakrash mashqlaridan keyin (baland narsalarga silkinch oyoqni yetkazish uchun sakrashlar), yengil atletika snaryadlarni uloqtirishga yoki umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishga o'tishi mumkin.

Musobaqalashuv davrida tayyorlov vaqtida ko'p ishlatilgan yengil atletik mashqlar, umumiy rivojlantiradigan va boshqa mashqlar endi kamaytiriladi. Endi sakrovchining mashg'uloti eng yaxshi sport natijasiga erishishga qaratiladi. Bunga erishmoq uchun ko'proq yuqori tezlikda uzoqdan yugurib kelib depsinib, planka ustidan sakrashni mashq qilish kerak. Shuningdek, maxsus sakrash va kuch mashqlari ham qo'llaniladi.

Musobaqalarda erishilgan sport natijalariga va nazorat mashqlar natijasiga qarab mashg'ulotga ma'lum o'zgarishlar kiritiladi.

Mashg'ulotlarning davom etish vaqti turli xil: 3 va 5-kunlarda 2-3 soat, haftaning boshqa kunlarida esa 1,5-2 soat.

Balandlikka sakrashdan musobaqalar ko'pincha shanba va yakshanba kunlariga mo'ljallanadi. Agarda biror haftada musobaqa ko'zda tutilmagan bo'lsa, eng baland sakrashga intiladigan chamalash mashg'uloti o'tkazish kerak. Bunday mashg'ulotlar 3-4 soat davom etadi. Mashqlar orasidagi dam olish intervali musobaqadagi kabi bo'ladi.

Ba'zan bir bor yoki seriya-seriya bajariladigan maxsus mashqlar orasida ham uzoq vaqt dam olish kerak bo'ladi.

Bir qator mashg'ulotlardan keyin sakrovchi ba'zan o'z kuchini to'la tiklay olmaydi; bunda keyingi kundagi mashg'ulot o'rniga 20-25 daq. davomida kross yugurish foydalidir. Agarda oldingi kundagi mashg'ulotdan so'ng charchoq tarqayvermasa, unda navbatdagi mashg'ulotda yuklamani kamaytirgan ma'qul. Oldingi mashg'ulotdan keyin ish qobiliyati to'la tiklanmay qolishiga yo'l qo'ymaslik uchun vosita va yuklamalarni haftadagi kunlarga ratsional taqsimlash lozim. Buning uchun maksimal jadallikda o'tadigan mashg'ulotdan oldin yuklama kamroq bo'lishi kerak. Chamalash yoki nazorat mashqlar mo'ljal qilingan mashg'ulotdan oldin ham shunday qilish kerak. Mas'uliyatli musobaqaga qatnashishdan oldin shu haftadagi barcha mashg'ulotlarda yuklamani kamaytirmoq lozim.

Qo'shimcha mashg'ulot mashqlarini ertalab yoki kunning boshqa qulay paytida o'tkazgan yaxshi (30-40 daq.). Ularni stadionda, sport maydonchalarida, ochiq joylarda, tog'da, xiyobonda va uyda bajarish mumkin.

Qo'shimcha mashg'ulot uchun texnikani, kuchni, tezkorlikni, bo'g'inlar harakatchanligini va shu kabi boshqa fazilatlarni takomillashtiradigan mashqlardan tanlash kerak. Shuningdek, tez-tez takrorlab turishni talab qiladigan murakkab texnika elementlarini o'zlashtirsa va takomillashtirsa bo'ladi. Bu nuqtai nazardan harakat elementlari va ularning o'zaro bog'lanishlariga taqlid qilishdek foydali mashqlar bo'lishi qiyin. Har kuni ertalab muntazam shug'ullanish bilan bo'g'inlar harakatchanligini sezilarli daraja rivoj topdirsa, bo'shroq mushak guruhlari kuchini ko'paytirsa, depsinish kuchi va tezligini, ya'ni sakrovchi uchun eng zarur fazilat – sakrovchanlikni ancha yaxshilasa bo'ladi.

Qo'shimcha mashq mashg'ulotlari sekin yugurishdan boshlanadi (2-3 daq.). Keyin bo'g'inlardagi umumiy va maxsus harakatchanlikni yaxshilaydigan 5-6 ta, sakrash texnikasi elementlarini takomillashtiradigan 3-5 ta taqlid mashqlar (silkinch oyoqda cho'nqayib, gavdani

olg'a surish, asosan tos harakati hisobiga silkinch oyoqdan bukila borayotgan depsinuvchi oyoqqa o'tish kabilar) qilinadi. Keyin yugurib kelib yoki yurib kelib sakrab, silkinch oyoqni yoki qo'lni yuqorida sog'liq jismga yetkazish mashqlariga o'tiladi. Bunday tezkor-kuchlilik mashqlarini yelkaga qum solingan xalta (12-16 kg) qo'yib olib, ikki (bir) oyoqda cho'nqaygan holatdan irg'ib yuqori sakrash kabi mashqlar bilan to'ldirilsa ham bo'ladi. Iloji bo'lsa, bu mashqlar seriyasiga og'irroq jismlarni qo'lda (yadro, tosh, to'ldirma to'p) va silkinch oyoqda (qum solingan kichik xaltacha kabilarni) itqitish qo'shiladi. Oxirida 2-3 daq. sekin sur'atda yuriladi.

Jadal nafas olishga sabab bo'ladigan sakrash mashqlari va yugurish mashqlaridan iborat mashg'ulotlarni ochiq havoda o'tkazish esa beqiyos foydalidir.

Nazorat mashqlar:

1. Uzoqdan (odatdagi masofadan) to'g'ri burchak hosil qilib yugurib kelib, "ko'tarilish" usulida sakrab plankadan o'tishda gavdani vertikal tutish.
2. Uzoqdan yugurib kelib erkin sakrab, silkinch oyoqni yoki shu oyoq tomondagi qo'lni etish iloji bor eng balandga osig'liq jismga (tennis koptogiga) yetkazish.
3. Turgan joydan uch hatlab sakrash yoki ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga irg'ish.
4. Past startdan 30 m ga yugurish.
5. Shtangani ko'krakdan turtib ko'tarish yoki shtangani siltab ko'tarish.
6. Shtangani yelkaga qo'yib cho'nqaygan holatdan turish.
7. Yadroni (7,260 kg) ikki usulda uzoqqa irg'itish: pastdan ko'tarib, oldinlatib yuqoriga va pastdan ko'tarib, boshdan oshirib orqaga yuqorilatib irg'itish.

Nazorat mashqlarni har oyda o'tkazish kerak. Ularni haftadagi mashg'ulotlarga tekis taqsimlash tavsiya qilinadi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Kichik razryadli sakrovchilarga musobaqa oldidan alohida tartib o'rnatish kerak emas. Oxirgi mashg'ulot umumiy yuklamani kamaytirib, musobaqa oldidan 1-2 kun dam olinsa va musobaqa arafasida razminka qilinsa, shuning o'zi kifoyadir. Mashg'ulotning tayyorlov davrida ahyonda bir o'tkaziladigan musobaqalar oldidan yuqori razryadli sportchilar ana shunday tartibga rioya qiladilar.

Faqat mart oyida, ya'ni har hafta musobaqaga qatnashishga to'g'ri keladigan paytda, mashg'ulotlarning umumiy yuklamasini kamaytirish maqsadga muvofiqdir.

Yuqori razryadli sportchilar ilk va asosiy musobaqalar bosqichida alohida tartibga rioya qilishlari kerak. Plankadan yaxshi natija ko'rsatib o'tish uchun sakrash – faqat sakrash texnikasida xatolar paydo bo'lib qolgandagina mashg'ulotlarga qo'shiladi. Qulayroq balandlikda texnikani to'g'rilab olgandan keyin, maksimal balandlikda uning turg'unligini sinab ko'rish kerak. Musobaqalarda har hafta ishtirok etish, sakrash texnikasining buzilmasligi uchun yetarlidir. Musobaqalardan to'g'ri foydalanilsa, ular sakrash texnikasini yanada takomillashtirish uchun ham yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi.

Haftalik mashg'ulot siklidagi musobaqa oldi mashg'ulotlarida maksimal tezlikda yugurish (startlar, tezlanishlar, g'ovlar osha yugurish) saqlanib qoladi. Sakrash mashqlari kichik hajmda, lekin maksimal jadallik bilan bajariladi. Bu vaqtda shtanga bilan har xil mashq qilib (shtangani ko'krakdan turtib ko'tarish, yelkaga shtanga qo'yib cho'nqaygan holatdan turish) kuchni ko'paytiriladi. Yadroni yoki metalldan yasalgan boshqa yengil atletika snaryadlarini (disk, nayza) itqitib va uloqtirib tezkor-kuchlilik fazilatlarni takomillashtirish ham muhimdir. Disk, nayza otib o'ynash ham faol dam olish hisoblanadi.

Yugurib kelishni va depsinishni takomillashtirishga ko'p e'tibor berish kerak: iloj boricha tez yugurib kelib depsinib, plankadan gavdaning vertikal holatini saqlab ("ko'tarilish" usulida) o'tish. Ba'zan shunday sakrab mumkin qadar baland plankadan o'tish.

Bu vaqtdagi ertalabki qo'shimcha mashg'ulotlar faol dam olish va erishilgan ish qobiliyatini saqlab qolish uchun qo'llaniladi.

Mas'uliyatli musobaqaga tayyorlanayotganda haftada bir marta musobaqadagi kabi sharoitda mashq qilish kerak. Masalan, birin-ketin tobora balandroq plankadan o'tib, sakrashlar orasida 5-8 daq.gacha dam olish va navbatdagi sakrash, ayniqsa, juda balandlikka sakrash oldidan 1-2 ta razminka mashqi bajarish.

Shu munosabat bilan musobaqa oldidan 1-2 haftalik sikl mashg'ulotlaridagi umumiy yuklama kamayadi. Belgilanganidan 15-20 sm past plankadan o'tib sakraladi.

Musobaqadan oldingi oxirgi mashg'ulotini tog'da, dam olishga qo'shib o'tkazgan yaxshi. Jadvalda musobaqa oldidan balandlikka sakrovchilarning bir haftalik mashg'ulot sikli rejasini namunasi berilgan.

Sportchi musobaqani shunday balandlikdan boshlashi kerakki, u o'zining kuchi etadigan balandlikka zo'r bera oladigan bo'lsin.

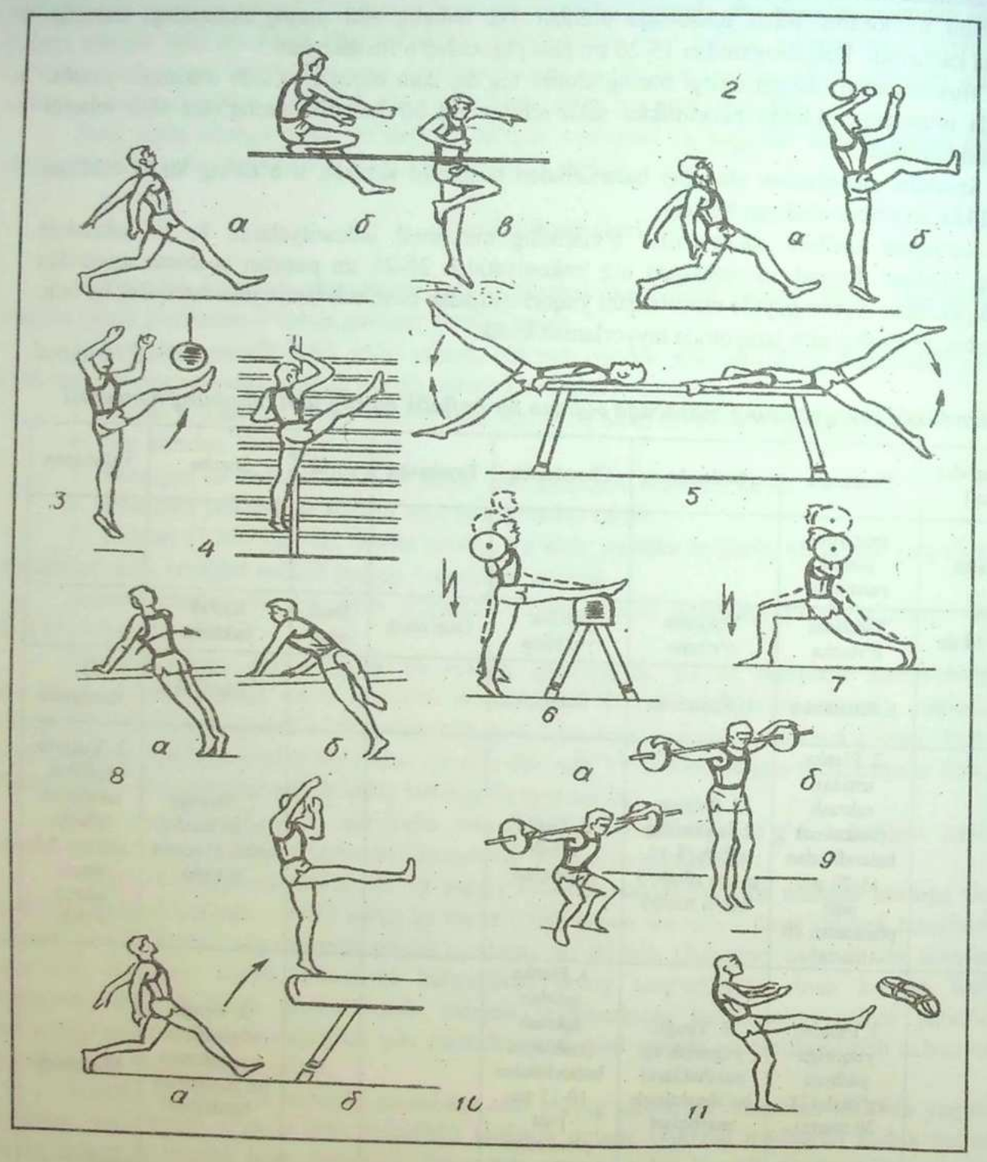
Ko'pgina tajribali sakrovchilar o'zlarining maksimal imkonityalarini 8, 10 sakrashda ko'rsata oladilar. Demak, musobaqani o'z imkoniyatidan 20-25 sm pastdan boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Ayrim paytda musobaqani yuqori natijadan boshlash taktik jihatdan qulay bo'ladi. Ammo bunga mashg'ulot jarayonida tayyorlanish kerak.

3.10-jadval

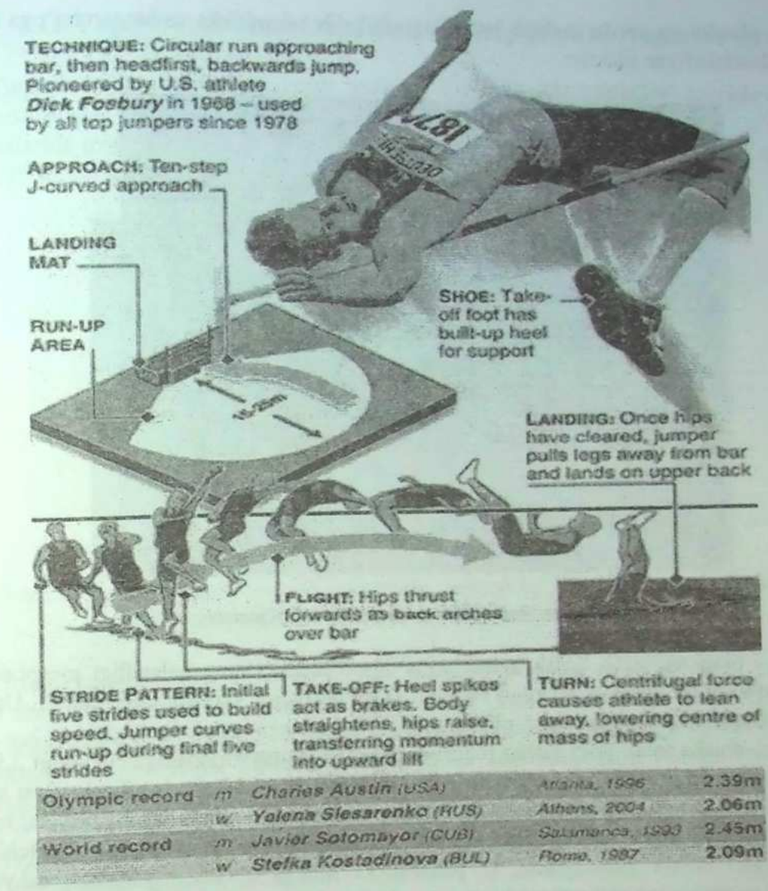
Balandlikka sakrovchining musobaqa oldidan bir haftalik mashg'ulot rejasining namunasi

Mashg'ulot vaqti	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	sayr yoki yengil razminka						
soat 18 da	Yuklama o'rtacha	Yuklama o'rtacha	Kichik yuklama	Dam olish	Dam olish	Kichik yuklama	
	1. Razminka	1. Razminka	1. Razminka			1. Razminka	1. Razminka
	2. Planka ustidan sakrash (maksimal balandlikdan 15-20 sm past plankadan 20 marta)	2. Shtanga bilan mashq qilish (8-10 marta siltab, 5 marta turtib)	2. Taqlid qilish mashqlari			2. Shtanga bilan mashq qilish (5 marta siltash)	2. Yugurib kelishni tekshirish (planka ustidan 2-3 marta sakrab o'tish)
	3. Pastdan yuqoriga yadroni irg'itish (18-20 marta)	3. Yengil yugurish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari	3. Planka ustidan sakrash (maksimal balandlikdan 10-15 sm past plankadan 10-12 marta)			3. Yengil yugurish va mushaklarni bo'shashtirish mashqlari	3. Musobaqa
	4. Tezlanishli yugurish (3x80 sm)	4. Narsaga oyoq etkazib sakrash (10-12 marta)	4. Oyoqdan oyoqqa sakrash (25-30 sm)			4.	
		5. Tezlanib yugurish (3x80-100 m)					

Sakrash uchun chaqirilishdan 1-2 daq. oldin 30-40 m ga tezlanishli yugurib, qaytishda bir nechta yengilgina taqlid mashqlari bajarish tavsiya qilinadi. Nafas olish ritmi tiklangandan keyin, navbatdagi sakrashni boshlash mumkin.



3.81-rasm. Balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari



Olympic record	m	Charles Austin (USA)	Atlanta, 1996	2.39m
	w	Yelena Slesarenko (RUS)	Athens, 2004	2.06m
World record	m	Javier Sotomayor (CUB)	Salamanca, 1993	2.45m
	w	Stefka Kostadinova (BUL)	Rome, 1987	2.09m

3.82-rasm. Balandlikka sakrash bo'yicha rekordlar tahlili

3.11.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

Balandlikka sakrashda planka (to'sin) fiberglasli materialidan tayyorlanadi. Og'irligi 2 kg.ni tashkil qiladi, diametri 3 sm. Plankaning ushlab turuvchi ustundagi tirgaklarning uzunligi 15-20 sm, eni 3-3,5 sm. Balandlikka sakrovchi bir oyoqda depsinishi kerak. Urinishlar quyidagi holatlarda hisobga olinmaydi:

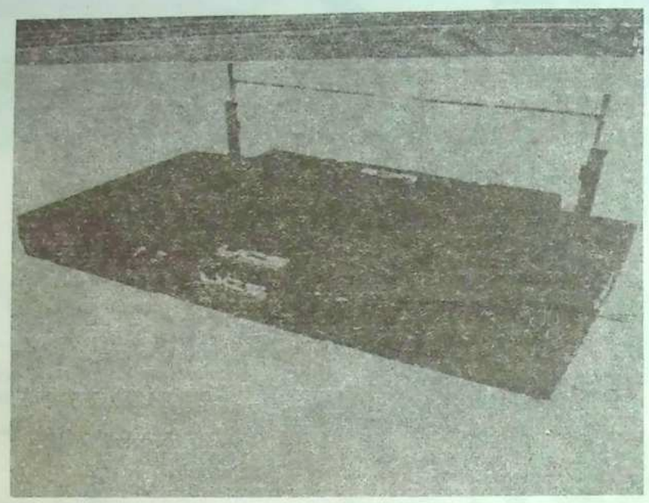
- sportchi sakragandan so'ng palanka tushib ketsa;
- sportchi yugurib kelib plankaga yoki qo'nish joyiga tegib ketsa hamda ustunning ikki tomonida 3 metrli chiziqlardan o'tib ketsa;

Yugurish joyi kamida 20 – 25 metr bo'lishi shart. Balandlikka sakrashda qo'nish yamasining o'lchamlari 5x3m yoki 6x4metr balandligi 70 sm bo'ladi.

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

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

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



3.83-rasm. Balandlikka sakrash joyi va jihozlari

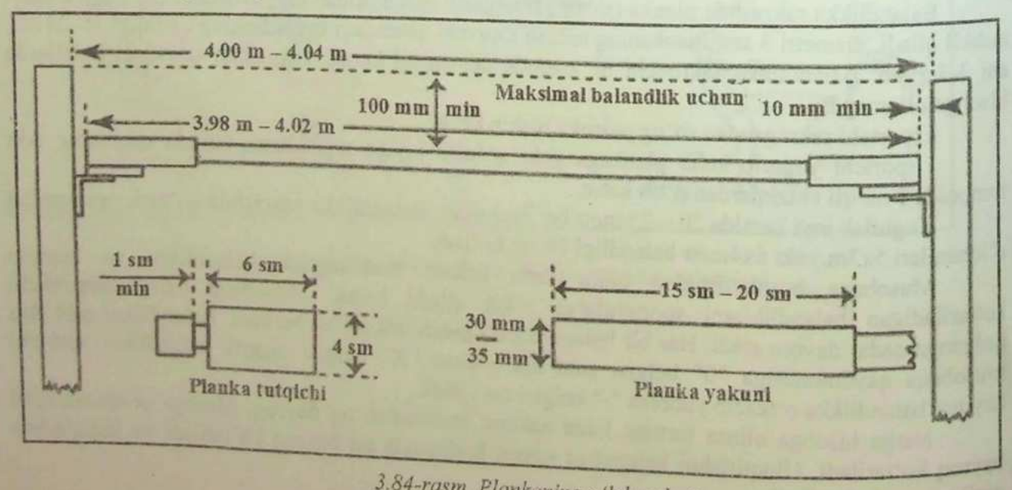
Ustun – plankani tutib turish uchun zarur hisoblanadi. Uning balandligi musobaqalarda ko'rsatilishi mumkin bo'lgan natijalardan kamida 10 sm balandroq bo'lishi talab etiladi. Ustun bir nechta qismlardan tashkil topadi. Ular – planka tutqichi (shtativ) va burama qatirgich.

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

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 – 5x3 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm.dan kam bo'lmasligi lozim.

Langarcho'pga tayanib sakrashda – 6x6 m.ga teng to'rtburchak shaklda va qalinligi 80 sm. dan kam bo'lmasligi tavsiya etiladi.



3.84-rasm. Plankaning o'lchamlari

3.12. Yugurib kelib uzunlikka sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi

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



3.85-rasm. Yuliya Tarasova – XTSU, uzunlikka sakrash bo'yicha O'zbekiston rekordchisi, qit'alararo jahon kubogi sohibasi, Osiyo o'yinlari chempioni

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

3.12.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari

Uzunlikka sakrashda yuqori sport natijasiga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikka bog'liq. Shuning uchun depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari, sakrash uzoqligi sakrovchining uchishdagi turg'unligiga, uning yerda tushish oldidagi va yerda tushayotgandagi harakatlari qanchalar to'g'ri bo'lishiga ham bog'liq.

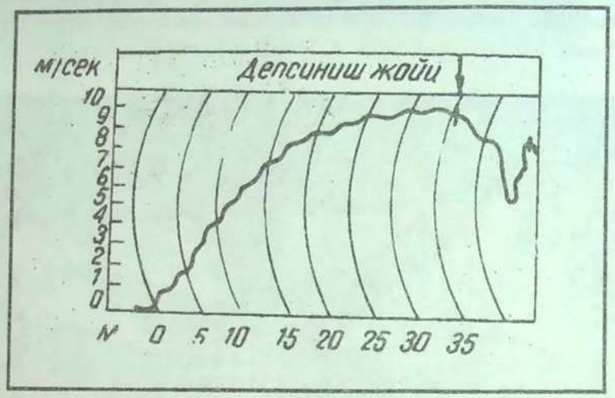
Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerda tushishi uchun qulay holatga ega bo'lishiga yordam beradi.

Sakrashning barcha qismlari o'zaro uzviy bog'liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha bo'ladi. Bu uzoqlik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlikni qanchalik tez oshirib olinadigan bo'lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo'ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha etadi.

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo'lib, orasi 10-15 sm ochiq, tizzalari bo'g'imida sal bukilgan, qo'llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gvda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga

yanada ko'proq engashtirib, o'z muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to'la jadallikda boshlaydi. Yugurib kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta'minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi.



3.86-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda (3.86-rasm.) sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan 2/3 qismida yoki undan sal ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik depsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, depsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida maksimal tezlikka erishadi. Bunday yugurib kelishda tezlikni tekis tezlanish bilan oshira borish yengillashadi, lekin tezlikni oshirish bilan depsinishga tayyorlanishni bog'lashda qiyinchilik tug'iladi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.

Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10-10,5 m/sek.ga etadi (V.M.Dyachkov, V.B.Popov).

Depsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa, endi boshlayotgan sakrovchilar 6 yugurish qadam naridan boshlab depsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini "kela turib yugurish" prinsipida yugurib o'tadilar. Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda depsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi (3.87-rasm.).

Yo'lkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning o'zgarishi bilan yugurib kelish uzoqligi sal o'zgaradi, lekin qadamlar soni doimiy bo'ladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa, tezlanishning boshlanishida sakrovchi gavdasi oldinga engashgan bo'ladi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan bo'lishi kerak.

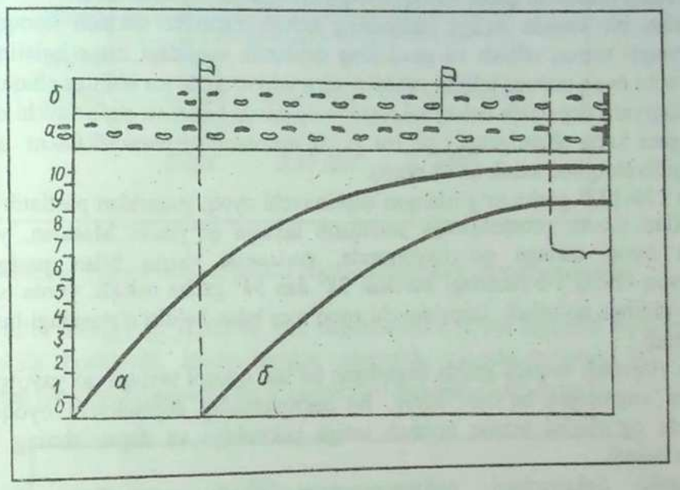
Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun e'tibori gorizontal tezlikni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi depsinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmog'i kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.

Depsinishga tayyorlanish avvalo, butun e'tiborni depsinishga qaratmoq demakdir.

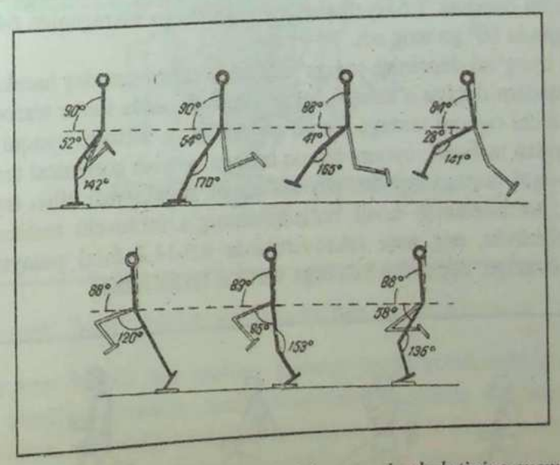
Oxirgi 4-2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerda qo'yganda uni bukish hisobiga u.o.m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis ritmda bajarib, bir onda depsinishga o'tish nihoyatda ideal

bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar, odatda yugurib kelishning oxirgi 4 qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar o'ziga xos ritmda bajariladi va depsinishga o'tishni yengillashtiradi, depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o'tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo'la boradi. Bunda, 4-qadam (yog'ochdan orqaga hisoblaganda) 5-dan 5-15 sm uzunroq qo'yiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo'yiladi. Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo'ladi.

Depsinishga faqat oxirgi to'rt qadamda emas, balki oxirgi ikki qadamda tayyorlansa ham bo'ladi. Bunda gorizontal tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yapasha qiyinroq hamdir.



3.87-rasm. Yugurib kelish tezligining o'sib borishini ko'rsatadigan egri chiziq va yugurib kelishni belgilash: a) malakali sakrovchilar uchun; b) yangi boshlayotganlar uchun



3.88-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining sxemasi.

Oxirgi 4 qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning vertikal tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib ko'rish mumkin.

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko‘rsatdiki (V.M.Dyachkov) oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo‘ladi) sal cho‘nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to‘g‘rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq u.o.m.ni ko‘tara boshlash imkonini beradi. Oxirgi qadamda u.o.m. oldiniga uncha ko‘tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig‘i bo‘ylab yuqoriga keskin ko‘tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan vertikal tezlik hosil bo‘ladi. Shuning o‘zi yugurishdan depsinishga o‘tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi. U.o.m.ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam uchish fazasida u.o.m. pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo‘yib olish zarur.

Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoqni oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti tosni mumkin qadar tez oldinga chiqarishi kerak.

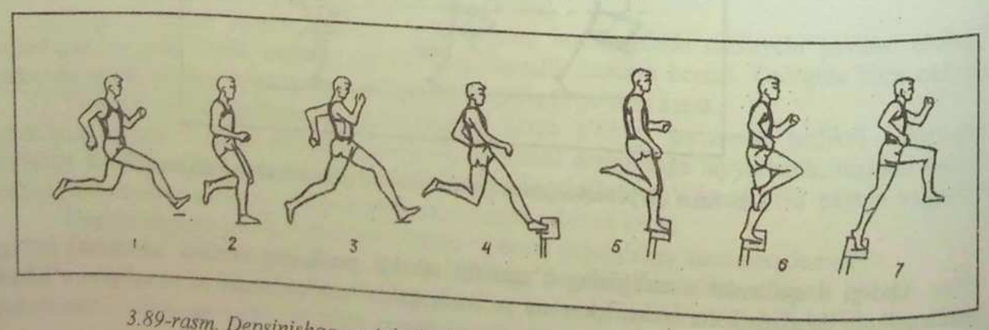
Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog‘ochga qanday qo‘yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda iqsmlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini tahlil qilib chiqmoq kerak (3.88-rasm).

Tizzasi 170-172^0 gacha to‘g‘rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo‘yiladi. Masalan, yuqori malakali sakrovchilarda oyoq taxtaga qo‘yilayotganda, gorizontal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig‘i o‘rtasidagi burchak 28^0 dan 54^0 gacha oshadi. yerda nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo‘yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o‘rtasidagi burchak 141^0 dan 170^0 gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo‘lsa, oyoqni taxtaga qo‘yayotganda u vertikal yoki juda kam engashgan bo‘lishi kerak. Bu sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o‘tishiga, gavda og‘irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o‘tishga imkon beradi.

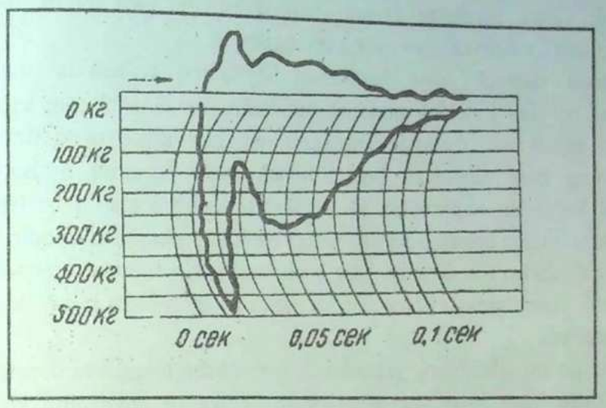
Depsinish. Sakrovchini oldinga-yuqoriga itqitib yuboradigan kuchli va tez depsinish,ko‘proq oyoqni taxtaga to‘g‘ri qo‘yishga va depsinishning o‘zi qanday chiqishiga bog‘liq. Depsinuvchi oyoqni taxtaga qo‘yayotganda, oyoq bilan yo‘lka o‘rtasidagi burchak taxminan 60-65^0 ga teng. Masalan, bu burchak T.SHyelkanova 6 m48 sm ga sakraganida 64^0 ga, I.Ter-Ovanesyan 8 m01 sm ga sakraganda 60^0 ga teng edi.

Sakrovchi oyog‘ini depsinish joyiga juda tez, sidirayotganday harakat qilib, faol qo‘yadi. Bu harakat yugurish qadamidagiga o‘xshash, lekin uchish fazasida sonlar tezroq yaqinlashtiriladi (3.91-rasm); bu depsinuvchi oyoqni taxtaga tezroq qo‘yishga va ikkinchi oyoqni silkishni kuchaytirishga imkon beradi. Bundan tashqari, oyoqni tezroq taxtaga qo‘yish gorizontal tezlik saqlanishiga yordam beradi, chunki oyoqni taxtaga qo‘yish paytida u.o.m. proeksiyasi bilan tayanch oralig‘i qisqaradi. Shunga qaramay, tormozlanish hosil bo‘ladi va olg‘a intiluvchi tezlikni bir qancha (masalan, V.M.Dyachkov hisobida, eng usta sakrovchilarda 9,5-14,4 foiz) pasaytiradi. Ammo gorizontal tezlik kamaygani evaziga, depsinish hisobiga vertikal tezlik ortadi.



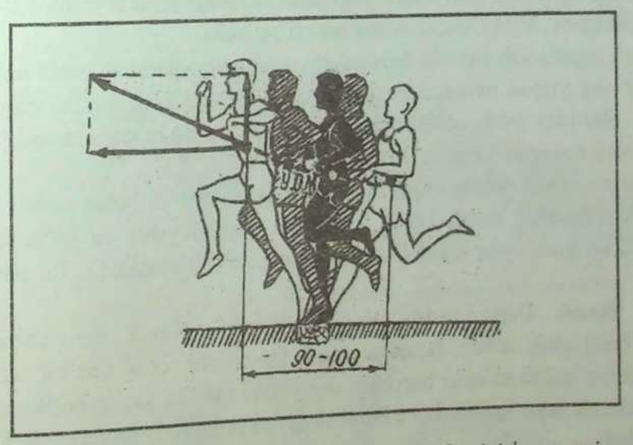
3.89-rasm. Depsinishga yaqinlashish, depsinish uchun oyoq qo'yish va depsinish

Oyoqni taxtaga qo‘yayotganda yoziluvchi mushaklar tarang bo‘lishi va oyoq tagi taxtaga tegish paytida oyoq deyarli to‘g‘ri bo‘lishiga e’tibor qilish nihoyatda muhimdir. Shunday qilsa, sakrovchining gorizontal harakatdan tushadigan katta yuklamaga bardosh berishi osonroq bo‘ladi. Dinamograf ko‘rsatishicha, tayanch oyoqqa tushadigan yuk 550-600 kg gacha etadi (3.90-rasm.). Oyoqni deyarli to‘ppa-to‘g‘ri qo‘yish tuzukroq depsinishuchun ham zarur.



3.90-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish dinamogrammasi

Oyoq tagi to‘la taxtaga qo‘yiladi-da, hali depsinuvchi oyoqqa tayanish boshlanmay turib, silkinch oyoq bukila boshlaydi, keyin harakat davomida yanada ko‘proq bukilib, oldinga chiqariladi. Shu bilan bir vaqtda depsinuvchi oyoq ham sal bukiladi (3.91-rasm).



3.91-rasm. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda depsinish sxemasi

Depsinuvchi oyoqni kam bukish juda muhim. Bunday holda yoziluvchi mushaklar ancha qulay sharoitda ishlaydi, ularning elastiklik xususiyatlaridan yaxshiroq foydalaniladi, demak, depsinish tezroq bo‘ladi. Albatta, mushaklar kuchli va qayishqoq bo‘lishi kerak, ammo eng muhimi – oyoqni taxtaga tarang va sal kam to‘ppa-to‘g‘ri qo‘yishdir. Agar taxtaga qo‘yayotganda oyoq qattiq bukilsa, tayanch fazasida u yanada ko‘proq bukilib, depsinish sharoiti yomonlashadi, depsinuvchi oyoqning yozilish vaqti oshadi, boshlang‘ich tezlik va uchib chiqish burchagi kamayadi. Bunda sakrash uzoqligi kamayib ketadi.

U.o.m. tayanuvchi oyoq tagi tepasida bo‘lsa, depsinuvchi oyoq tizza bo‘g‘imi 145-150^0 miqdorida bukiladi. Bu paytda qattiq bukilgan silkinch oyoq tizzasi tayanch oyoq tizzasi yonidan o‘tayotgan bo‘ladi.

Depsinish tezligi oyoqning silkish tezligiga ham ancha bog‘liq. Depsinuvchi oyoq taxtaga tegayotgan paytda sal orqaga tashlanib turgan gavda tayanch oyoq eng ko‘p bukilgan fazada vertikal holatga o‘tdi. Olg‘a harakatni davom yettira borib (bu payt u.o.m. oldinlab yuqoriga harakatlanayotgan bo‘ladi), sakrovchi oyoq silkishni tugallaydi.

Depsinayotganda silkinch oyoq harakatlari foydaliroq bo‘lishida shu oyoq tos-son bo‘g‘imining vertikal bo‘ylab ko‘chish miqdori, binobarin, shu bilan birga, shu oyoq sonining ko‘tarilish balandligi asosiy rol o‘ynaydi. Depsinish oxirida silkinch oyoq tizzasining bukilish burchagi o‘zgarishining ham ahamiyati bor. Silkinch oyoq yoziqroq bo‘lsa, uning og‘irlik markazining vertikal ko‘chish amplitudasi va vertikal tezlanish kattaroq bo‘ladi, chunki oyoq og‘irlik markazi traektoriyasiga urinmaning gorizontga og‘ish burchagi kattaroqdir.

Shu bilan birgalikda qo‘l harakatlari ham bajariladi: silkinch oyoq tomondagi qo‘lni qattiq bukib, sal orqaga tortib yon tomonga ko‘tariladi va narigi qo‘lni shiddat bilan oldinlatib yuqoriga, sal ichkari tortib ko‘tariladi.

Oyoqni va ikki qo‘lni silkishning yakunlovchi qismi bilan birgalikda depsinuvchi oyoqning barcha bo‘g‘imlari katta kuch bilan tez to‘g‘rilanadi. Yelka va gavdaning ko‘krak qismi sal yuqoriga ko‘tariladi, gavda esa to‘liq to‘g‘rilanadi. Depsinish tugash paytida gavda oldinga engashgan bo‘lib, to‘g‘rilangan depsinuvchi oyoq bilan deyarli to‘ppa-to‘g‘ri chiziq hosil qilishi kerak. Shundagina depsinish gavda massasiga eng ko‘p tezlanish berib, uni ko‘proq vertikal bo‘ylab yo‘naltiradi. Depsinish burchagi 70-75^0 atrofida bo‘lmog‘i kerak.

Depsinish juda tez bajariladi. Taxtaga oyoq qo‘yishdan depsinish tamom bo‘lganicha hammasi bo‘lib 0,1-0,13 sek. vaqt o‘tadi. Depsinish vaqtidagi vertikal tezlik 3,0-3,2 m/sek.ga etishi mumkin (A.A.Stukalov, V.M.Dyachkov ma’lumoti bo‘yicha).

Depsinish tugallanish paytida depsinuvchi oyoq barmoqlari hali erdan uzilmay turib silkinch oyoq va qo‘llar eng yuqori nuqtaga ko‘tarilib, tayanch vaqtidayoq u.o.m. yuqoriroq ko‘tarilishga yordam beradi. Shunday qilib, uchish fazasi boshlanishida u.o.m. balandroqda bo‘ladi, binobarin, u.o.m. traektoriyasi uzunroq bo‘ladi.

Samarali depsinish uchun oyoqni taxtaga juda tez qo‘yib, butun tanani yuqorilatib oldinga itqitib yuborishga harakat qilish kerak. Depsinish paytida yelka va ko‘krak bilan oldinga va yuqoriga intilib, tayanch oyoq ustidan tezroq oldinga o‘tish muhimdir. Bu paytda kallani to‘g‘ri tutish kerak.

Uchish fazasi. Depsinishdan keyin, sakrovchi ballistik egri chiziq bo‘ylab u.o.m. traektoriyasini hosil qilib uchish fazasiga o‘tadi. Gorizontal tezlik vertikal tezlikdan ancha ortiq ekani sakrovchining uchib chiqish burchagi eng yaxshi (45^0 ga yaqin) bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi. Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu burchak ayrim paytda 25^0 gacha etadi. Ko‘pincha esa u 17-23^0 ga teng bo‘ladi.

Sakrashning uchish fazasini, ko‘tarilishga, uch usuldan biriga mansub bo‘lgan harakatlar bilan (“oyoqlarni bukib”, “ko‘krak kerib” va “qaychi”) uchishni davom yettirishga va yerda tushishga ajratsa bo‘ladi.

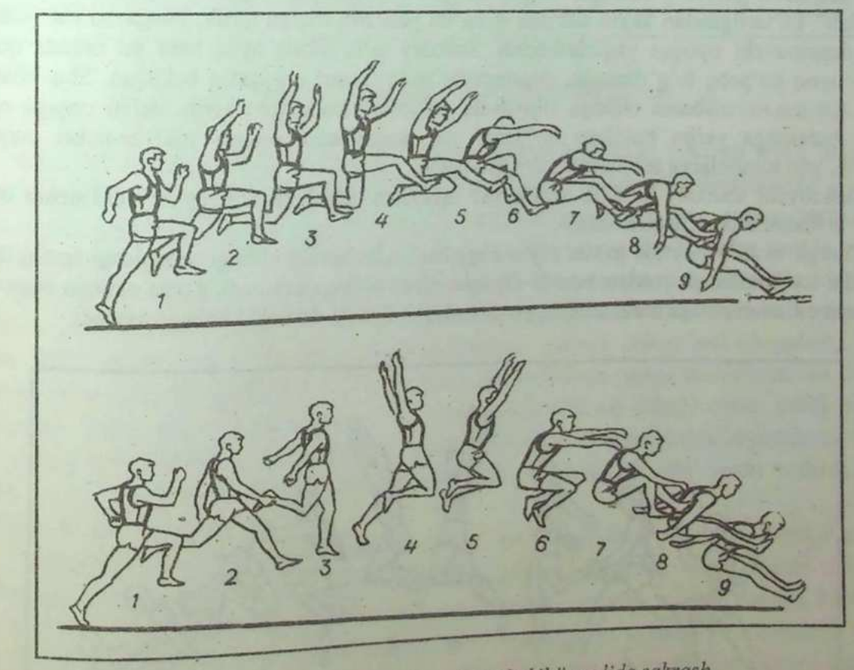
Ko‘tarilish uzunlikka sakrashning barcha usulida asosan bir xildir. Depsinishdan keyin depsinuvchi oyoq bir oz orqada qoladi, keyin esa sonning oldinga ko‘tarilishi va boldirni orqaga harakati natijasida bukila boshlaydi. Shu bilan bir vaqtda silkinch oyoq sonning pastga va boldirning inersiya bilan oldinga harakati natijasida yozila boradi.

Ko‘tarilib chiqqan zahoti gavda, taxminan, depsinishdan keyingi holatda bo‘ladi. Qo‘llar sal pastga tushib, muvozanat saqlanadi. Bunday o‘tish holati “uchish qadami” deb atalib, sakrovchi ko‘tarilib chiqqan zahoti holatda bo‘ladi. Buning davom etishi sakrash uzoqligining chorak

qismidan nari o‘tmaydi. Uchish qadami “qaychilash” bilan, ko‘krak kerish yoki oyoqlarni bukish bilan tugaydi. Sakrash usuliga qarab (aniqrog‘i, uchish fazasidagi harakat qanday ekaniga qarab) uchish qadamida ba‘zi bir xususiyatlar bo‘lishi mumkin. Lekin “qadam” harakatining asosiy tuzilmasi bir xildir.

Sakrashning qanday usuli bo‘lmasin sakrovchi, uchish qadamida boshlagan boshqa harakatlar bilan birgalikda, tosni oldinga chiqarishi kerak. Shunday qilib, barcha uzunlikka sakrash usullaridan uchib chiqqandan keyin gavda orqaga engashadi. Depsinishning yakunlovchi holatida gavdani shiddat bilan oldinga tashlash gavda oldinga aylanib ketishiga va muvozanat yo‘qolishiga sabab bo‘lishi mumkin. Buning oldini olish uchun sakrovchi depsinib bo‘lgan zahoti tezda gavdani orqaroq tashlab, bir yoki ikkala qo‘lini yuqorilatib orqaga harakatlantirishi, silkinch oyoqni oldinga cho‘zib to‘g‘rilashi, undan keyin esa pastga tushirishi kerak. Agarda mana shunday harakat odat tusiga kirib qolsa, muvozanatni yo‘qotmay sakrash va yerda barvaqt tushib qolmaslik mumkin bo‘ladi. Keyinchalik orqaga engashishni, ikki qo‘lni va silkinch oyoqni uchish fazasi boshida to‘g‘ri harakatlantirishni bilib olgandan keyin, dadilroq depsinaversa bo‘ladi. Bunda sakrovchi muvozanat yo‘qotish g‘amini emaydi.

“Oyoqlarni bukib” sakrash texnikasi. Bu usul ancha oddiy va tabiiydir. Yangi boshlayotganlar o‘rgatilmasdan turib shu usulda sakraydilar. “Uchish qadam” tashlab ko‘tarilgandan keyin (3.92-rasm), orqadagi oyoqni oldingi oyoqqa yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko‘krakka tortish kerak. Bu holatda gavdani ortiqcha engashtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerda tushishga 0,5 m qolganda oyoqlar sal kam to‘liq to‘g‘rilanadi. Qo‘llar boshlagan harakatni davom yettirib pastga – orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar yerda tushish oldidan yaxshiroq cho‘zilishiga, muvozanatni saqlashga yordam beradi.



3.92-rasm. Yugurib kelib “oyoqlarni bukib” usulida sakrash

Sakrashning “oyoqlarni buklab” usulidagi jiddiy kamchilik uchib chiqqandan keyin oldinga aylanish vaqti ortib ketish ehtimolidir. Depsinishdan keyingi salgina aylanish ham kuchayib ketadi. Oyoqlarni bukish va unga engashish natijasida sakrovchi aylanish radiusini kamaytiradi, burchak tezligini va aylanish vaqtini oshiradi; bu esa muvozanatni yo‘qotish degan so‘zdir (98-rasm). Muvozanatni saqlash uchun gavdani tiklash, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish boshqa usullarga nisbatan bu usulda samarasizdir.

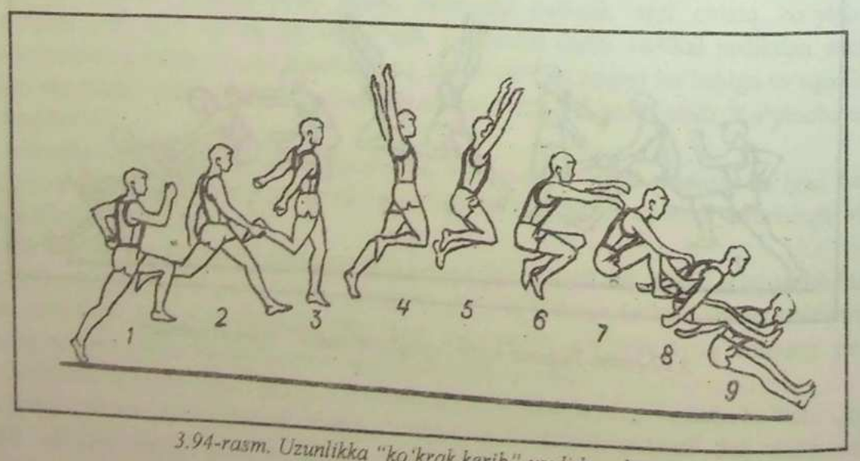


3.93-rasm. Yugurib kelib uzunlikka “oyolarni bukib” usulida sakraganda gavdaning aylanishi va uchishi

“Ko‘krak kerib” sakrash texnikasi (3.94-rasm.) quyidagicha bajariladi. Sakrovchi “qadamlab” ko‘tarilgandan keyin silkinch oyog‘ini pastlatib orqaga tortib, bungacha sal ildamlab qolgan depsinuvchi oyoqqa yaqinlashtiradi. Shunday qilib ikkala oyoq ham sal orqada qoladi: silkinch oyoq ko‘proq to‘g‘rilangan, depsinuvchi oyoq tizzasi esa qattiq bukilgan. Shu bilan bir vaqtda, tos u.o.m. nisbatan oldinga siljiydi-da, sakrovchi ko‘kragini kerib, belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo‘llarni yon tomonlardan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez harakati yordam beradi.

Sakrovchi shunday ko‘krak kerganicha taxminan uchish fazasining yarimini uchib o‘tadi. Bunday uchishni u tanaffusdek sezadi.

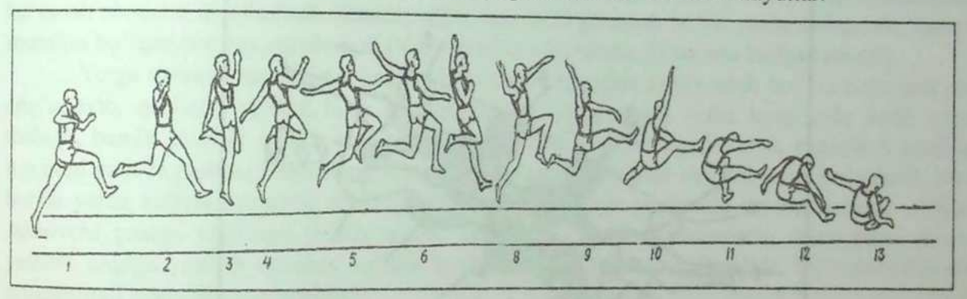
Yerga tushish paytida gavda olg‘a engashadi. Gavdaning oldingi yuzasidagi taranglangan mushaklar tez bukilishga yordam beradi. Oyoqlar tezda oldinga uzatiladi, gavda oldinga engashadi, qo‘llar esa oldinlab pastga harakatlanib, yerda tushishga yaqin dastlabki holatga qaytadi.



3.94-rasm. Uzunlikka “ko‘krak kerib” usulida sakrash

“Ko‘krak kerish” usulining kamchiligi shundan iboratki, sakrovchi ko‘pincha depsinish vaqtidayoq ko‘krak kera boshlaydi. Lekin, sakrash texnikasini to‘la o‘zlashtirib olmagan sakrovchilargina bunday xato qiladilar. Ular ko‘krak kerishni o‘ylab, tayanch vaqtidayoq orqaga egila boshlaydilar; natijada depsinish yaxshi chiqmay qoladi. Bundan tashqari yerda tushishga tayyorlangandan keyin (bu tayyorlanish ko‘pincha barvaqt bo‘ladi), oyoqlar pastlashib ketib, yerda tushish yomon chiqadi. Agar texnika mukammal rivojlangan bo‘lsa, ko‘krak kerish uchish fazasida, yerda tushishga tayyorlanish o‘z vaqtida bo‘lsa, bu usulda sakrash juda yaxshidir.

“Qaychi” usulida sakrash texnikasi.“Oyoqlarni buklab” va “ko‘krak kerish” usulida sakraganda yugurib kelish, depsinish va qadam tashlab ko‘tarilishdagi harakatlar o‘xshashligi g‘ujanak bo‘lganda yoki ko‘krak kerganda buziladi. Sakrovchilarning harakatdan harakatga o‘tishi keskin bo‘lmasligi uchun intilishlari “qaychi” usulida sakrashga olib keldi. Bu usulda biron harakat ikkinchisiga ravon o‘tadi. “Qaychi” deyilgani harakat xarakterini to‘g‘ri ifodalaydi. Chunki uchish vaqtida oyoqlar to‘g‘rilanmaydi va bir-biriga qarama-qarshi harakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yugurishdagiga o‘xshagan, lekin ancha keng harakat qilib, 2 ½ yoki 3 ½ marta odimlanadi. Shuning uchun bundayusuldasakrashni “havoda yugurib sakrash”deb ham ataydilar.



3.95-rasm. Uzunlikka “qaychi” usulida sakrash

“Qaychi” usulida sakrash (3.95-rasm.) mana bunday bajariladi: silkinch oyoq uchishdagi “qadam” holatidan (1-qadam) to‘g‘rilana borib pastga turib tushiriladi, depsinuvchi oyoq esa oldinga tortila boshlaydi. Shu harakatlarni davom yettira turib silkinch oyoq orqaga harakatlanib, harakat oxirida boldirni orqaga silkib yuboradi, depsinuvchi oyoq esa shu bilan bir vaqtda bukilgan holda oldinga (son bilan) chiqariladi (2-qadam). Silkinch oyoq pastga tushayotganda tos oldinga chiqadi va gavda orqaga engashadi. Shundan keyin chap oyoq pastga tushiriladi va keyin orqaga tortiladi. Shu vaqtda o‘ng oyoq (tizzasi bukilgan holda) oldinga chiqariladi (3-qadam). Gavda yanada ko‘proq orqaga engashadi. Keyin o‘ng (depsinuvchi) oyoq pastga tushirilmasdan tizzasida to‘g‘rilanadi, uning iligi oldinga uzatiladi. Shundan keyin silkinch (chap) oyoq qattiq bukilgan holda oldinga chiqariladi-da, yerda tushish oldida to‘g‘rilanib, depsinuvchi oyoqqa qo‘shiladi. Silkinch oyoq oldinga o‘tishi bilan birga gavda oldinga engashadi. Bu yerda tushish yaxshi bo‘lishiga yordam qiladi.

“Qadamlab” uchib chiqqandan keyin qo‘llar har tomonlama aylanma harakatlar qilib, muvozanatni saqlashga yordam beradi. Silkinch oyoq pastga tushganda, unga teskari tomondagi (chap) qo‘l tirsagi nihoyasigacha to‘g‘rilanib, orqaga tortilib, yondan aylanib tepaga ko‘tariladi. Narigi (o‘ng) qo‘l esa depsinish oxirida bukilgan bo‘lib, oldindan aylanib yon tomonga uzatilib to‘g‘rilanadi-da, keyin yuqoriga yo‘naladi. Qo‘llar bilan birgalikda sakrovchining yelkasi ham tosga qarama-qarshi harakat qiladi va shu bilan muvozanatni saqlashga ko‘maklashadi. Oyoqlarni oldinga uzatib, qo‘llar bilan yelkalarni pastga tushirgandan keyingina sakrovchi yerda tushadi. Sakrashdagi

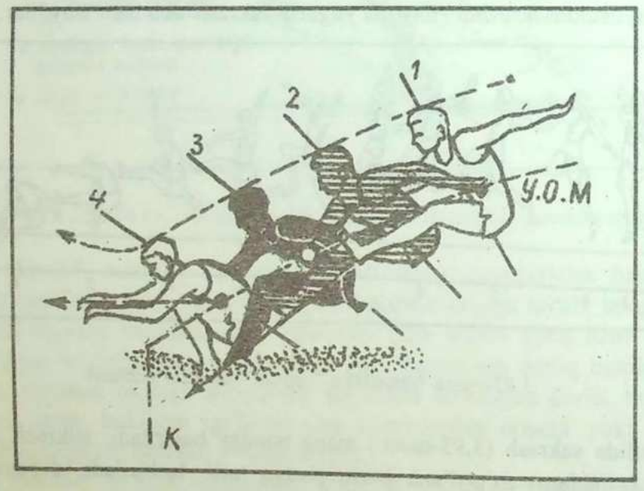
barcha harakatlar, yugurishdagi kabi tabiiy holda ketma-ket davom etadi va yugurib kelishning davomi hisoblanadi. "Qaychi" usulining qiymati ham ana shunda.

"Qaychi" usulida 4-5 m ga sakralsa 3 ½ marta qadamlab bo'lmaydi, chunki havoda uchish vaqti kam, oyoq harakatlari esa juda keng bo'lgani uchun ulgurib bo'lmaydi. Uzoqroqqa (8-8, m) "qaychi" usulida sakraganda 3 ½ marta odimlasa bo'ladi.

Ko'pincha "qaychi" usulida sakraganda, gavdaning oldinga aylanishiga qarshilik ko'rsatish uchun ko'krak kerib va belni orqaga bukib sakraydilar.

Yerga tushish. Yerga to'g'ri tusha bilishning uzoqroqqa sakrashdagi ahamiyati juda katta. Yerga tushishi yaxshi bo'lmagani uchun yaxshi natijaga erisha olmaydigan sakrovchilar ozmuncha bo'lmaydi.

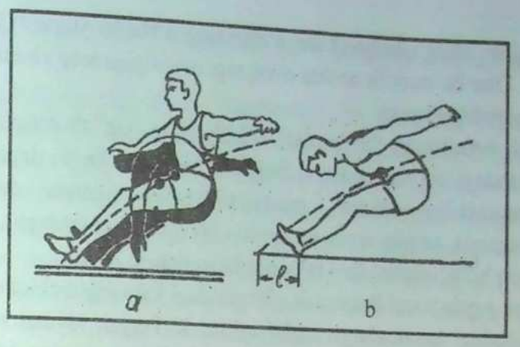
Har qanday usulda sakraganda ham, yerda tushishdan sal ilgari ozroqqina bukik oyoqlarni olg'a tomon "uloqtirib" yuborib, tovonlari tosdan ozgina pastda qoladigan darajagacha yuqori ko'tarish kerak (3.98-rasm.). Gavda haddan tashqari oldinga bukilmasligi kerak, chunki bunda oyoqlarni yuqoriga faol ko'tarish qiyinlashib qoladi.



3.96-rasm. Uzunlikka sakrovchining yerda tushish oldidagi xarakterli holatlari

Uzunlikka sakrashning hamma usullarida ham yerda tushish bir xil bo'ladi. Sakrovchining tovoni qumga tekkan zahoti oyoqlar bukila boshlaydi – bu yerda tushishni mayinlashtiradi va sakrovchi tayanchdan o'tib ketguncha u.o.m.ni pastlatib olg'a suradi.

Yerga "cho'qqayib" tushish variantida (3.97-rasm, a.), sakrovchi tushishga tayyorlanayotganda gavdasini oldinga kamroq engashtiradi, lekin oyoqlarini faolroq yuqori ko'taradi. Sakrovchining bu harakati u.o.m. o'zining dastlabki uchib chiqish darajasigacha, ya'ni depsinish tugayotgan paytdagi balandligi darajasiga qaytgan paytda boshlanadi. Yerda tushishga yaqinlashayotganda sakrovchi tos-son bo'g'imini yoza borib, tosni va oyoqlarni oldinga chiqaradi, gavdani esa orqaga olib qochadi. Sakrovchi tosni sal oldinga chiqarib, oyoqlarni olg'a "uloqtirib" yuborsa, o'z u.o.m. trayektoriyasining yer bilan kesishadigan joyiga yaqinroqda qumga tushishi mumkin.



3.97-rasm. yerda o'tirib (a) va g'ujanak bo'lib (b) tushishning sxemasi

G'ujanak bo'lib qo'nish variantida (3.97-rasm, b.) sakrovchi oyoqlarini yuqori ko'tarish bilan birgalikda gavdani oldinga engashtiradi.

Sakrovchining gavdasi oldinga qanchalik ko'p engashsa, oyoqlarni gorizontalgacha ko'tarish shuncha qiyinlashadi. Shunday qilib, sakrovchi g'ujanak bo'lib yerda tushganda, nazariy mumkin bo'lgan nuqtaga eta olmaydi (V.M.Dyachkov hisobicha 25 sm cha beriga tushadi).

Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketishning uchta asosiy usuli bor: 1) juda ham past cho'nqayib, qo'llarni shiddat bilan harakatlantirish; 2) oyoqlarni yelka kengligida kerib yerda tushish, bunda gavdani o'ngga yoki chapga burib, ikki tizza orasiga ko'proq engashish hisobiga u.o.m.ni yanada pastroq tushirishga imkon hosil bo'ladi; 3) bu usul birinchi usulga o'xshash, lekin bunda yerda tushgandan keyin tosniilgarilatib va biron yonga yiqilaturib tayanch ustidan o'tiladi; sakrovchi pastga yiqilishni (bunda u.o.m. yanada past tushadi), binobarin ildamlashni davom yettirib orqaga yiqilish mumkin bo'lgan kritik nuqtadan oldinga o'tib oladi. Bu usullardan eng mukammali mana shu uchinchisidir.

3.12.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati

Uzunlikka sakrash texnikasini sprintda tayyorgarlik ko'rib, shug'ullanuvchilar bir tekis yugurishni va tezlikni oshirishni bilib olganlaridan keyin o'rgatgan ma'qul.

Mashg'ulotlar zichligini oshirish uchun barcha sakrashlarni g'ishqumoq yo'lkada bajarish shart emas. Maxsus sakrash mashqlari va alohida sakrashlarni o'tloq yerdan yaxshi yumshatilgan qum ustiga tushib bajarilsa bo'laveradi.

1-vazifa. Sakrash texnikasi bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish, yugurib kelish, depsinish, "oyoqlarni buklab" uchish usuli va yerda tushish to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar. To'liq yoki o'rtacha masofadan yugurib kelib sakrash texnikasini ko'rsatish. Sakrash texnikasi tasvirlangan kinogramma, kinokalsovka va plakatlarni ko'rib chiqish. Eng usta sakrovchilar texnikasini musobaqalarda kuzatish.

2-vazifa. Yugurib kelib uzunlikka sakray olishni tekshirish.

Vositalar: 1. O'rtacha masofadan (10-12 yugurish qadami) yugurib kelib duch kelgan joydan depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zi, lekin taxtadan yoki ma'lum zonadan depsinib sakrash.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Har qanday shug'ullanuvchi birinchi galdayoq "oyoqlarni bukib" sakray oladi. Keyingi urinishlarda shug'ullanuvchi tezroq yugurib kelishga va kuchliroq depsinishga harakat qilishi kerak. Bunda yugurib kelishni umumiy chiziqdan, ya'ni o'qituvchi belgilab bergan joydan boshlash kerak.

O'qituvchi shug'ullanuvchilarning qayerdan depsinayotganlarini kuzatib, yugurib kelishni boshlash belgisini qaysi tomonga qancha surishni aytadi. Shundan keyin o'z belgisidan yugurib kelib, taxtaga yoki buning o'rnidagi eni 20-40 sm zonaga aniq qadam qo'yib, 8-10 marta sakrab

ko‘rish kerak. Shunday qilib, shug‘ullanuvchilar o‘zlarining o‘rtacha yugurib kelish masofalarini taxminan aniqlab oladilar. Ular bu masofa nechta oyoq tagi uzunligiga teng ekanini o‘lchab olishlari va uni bora-bora aniqlay borishlari lozim.

3-vazifa. Depsinish texnikasini “qadamlar” uchish bilan bog‘lab o‘rgatish. Qisqa yugurib kelishdan sakrab, depsinishdagi asosiy xatolarni belgilab olgandan keyin depsinishni o‘rgatishga o‘tish kerak. Shug‘ullanuvchilar sakrash mashqlari bajarayotganda depsinuvchi oyoqni qo‘yayotganda va bukayotganda, to‘piq, tizza va tos-son bo‘g‘inlarida taranglik his etishlari kerak. Buning ketidan barcha oyoq bo‘g‘inlarini faol to‘g‘rilashga erishish kerak.

Vositalar. 1. Turgan joyda tosni depsinish nihoyasidagi kabi olg‘a chiqarib va silkinch oyoq tizzasini ko‘tarib, depsinishdagi harakatlarga taqlid qilish. 2. Turgan joydan bir oyoqda depsinib sakrash va silkinch oyoqda yerda tushib, yugurib ketish. 3. Turgan joydan bir oyoqda depsinib, ikkala oyoqda yerda tushish. 4. 2 va 3 qadamdan yugurib kelib sakrash. 5. Sekin yugura turib, ikki qadamdan keyin uchinchi qadamda yoki tezroq yugurayotganda to‘rt qadamdan keyin beshinchisida “qadamlab” sakrash (60-100 m masofada). 6. Taxta bilan sakrab tushadigan joyning qoq o‘rtasida 50-60 sm balandlikda qo‘yilgan planka ustidan uzunlikka qisqa yugurib kelib sakrash. 7. Shuning o‘zi, lekin 3-5 kg.li kamar bog‘lab sakrash. 8. 30-50 m masofada oyoqdan oyoqqa sakrash. Shuning o‘zi, lekin belgilangan masofani mumkin qadar oz qadamda o‘tish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Depsinishda silkinch oyoqning ahamiyatini sezish uchun o‘rganish boshida, turgan joydan bir oyoqda depsinib sakraladi. Buning uchun depsinuvchi oyoq chuqur chetidan 1,5 m beriroq (oyoq uchi sal ko‘tarilgan) qo‘yiladi. Silkinch oyoq yarim qadam orqaga tortiladi. Shu holatdan silkinch oyoqni bukib, qo‘llar bilan baravar tez oldinga chiqariladi. Bir vaqtda depsinuvchi oyoqni to‘g‘rilab depsiniladi. “Qadamlab” uchib chiqqandan keyin ikkala oyoqda yerda tushiladi.

Depsinish to‘g‘ri bajarilishiga e’tibor berib, depsinuvchi oyoq to‘la to‘g‘rilanishiga va ikkinchi oyoq tez yuqori ko‘tarilishiga erishmoq kerak. Depsinishni o‘zlashtirishdagi asosiy mashq 3-5 qadamdan yugurib kelib sakrashdir. Ayniqsa, depsinish paytida zo‘r bera olishni o‘rgatish juda muhimdir. Buning uchun asta-sekin balandlatiladigan biron to‘siq yoki planka ustidan o‘tib uzunlikka sakraladi. To‘siqlardan o‘tib sakraganda butun e’tibor depsinishga beriladi va dadil yugurib keladigan bo‘linadi: depsinganda maksimal zo‘r berish qobiliyati hosil bo‘ladi. Dastlab arg‘amchidan, keyin plankadan, yana keyinroq esa anchagina qiyin to‘siqlardan (skameyka, g‘ov va sh.k.) o‘tib mashq qilish mumkin. Bunday sakrab mashq qilish depsinish texnikasi yaxshiroq bo‘lishiga – silkinch oyoq yuqoriroq va shiddatliroq ko‘tarilishiga, qo‘llarni tuzukroq silkib ko‘tarish va boshqalarga yordam beradi. Bunga plankalar ustida uzunlikka sakrash orqali erishiladi.

“Oyoqni buklab” sakrash usulida uchish fazasidagi harakatlar to‘g‘ri bajarilishi va havoda muvozanatni saqlab qolishning muhim ahamiyati bor. Ammo uch usuldan bittasi aniq tanlab olinguncha bunga ko‘p vaqt ketkazish kerak emas. Undan tashqari, yerda tushishni o‘rgatayotganda “oyoq bukib” sakrashni necha-necha martalab takrorlashga to‘g‘ri keladi. Musobaqalashuv usulini qo‘llash, o‘quvchilar oldiga kim uzoqroq sakraydi kabi vazifalar qo‘yish kerak.

4-vazifa. Yerda tushish texnikasini o‘rgatish.

Vositalar. 1. Turgan joydan uzunlikka sakrab, mumkin qadar oyoqlarni oldinga “uloqtirib tashlash”. 2. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka “qadamlab” sakrash. Uchish o‘rtasida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoqqa yaqinlashtirib, yerda tushish oldidan gavdaning holatini to‘g‘rilash. Keyin yerda tushib, oyoqlarni bukib, qo‘llarni oldinga ko‘tarib olg‘a chiqib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib, yerda tushadigan joydan yarim metr berida 20-40 smbalandlikka o‘rnatilgan planka ustidan uzunlikka sakrash. 4. Qisqa yugurib kelib, yerda tushish mo‘ljallangan joyga to‘shalgan qog‘oz lenta ustidan uzunlikka sakrash. 5. Bir oyoqda depsinib, ikkinchisini tos balandligigacha ko‘tarib, yuqoriga qayta-qayta sakrash. Bunda gavda sal olg‘a engashadi. Bu

mashqni yurib keta turib yoki sekin yugurayotib, har 4 qadamdan keyin 5 qadamda depsinib bajarsa ham bo‘ladi.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Sakrashning bu elementi texnikasi boshqa usullarga o‘tganda deyarli o‘zgarmaydi. Shuning uchun yerda to‘g‘ri tushishni o‘rgangandan keyin uni ko‘p marta takrorlab, malakaga aylantirib olish kerak. Ko‘pincha shug‘ullanuvchilar, mushaklari zaiflik qilib, yerda tushayotganda oyoqlarini yuqoriroq ko‘tara olmaydilar. Shuning uchun yerda tushishni sonlarni ko‘taradigan mushaklar kuchini oshiradigan maxsus mashqlarga qo‘shib o‘rgatish kerak.

5-vazifa. Yugurib kelishdan depsinishga to‘g‘ri o‘tishni va oxirgi 4 qadam ritmini o‘rgatish.

Vositalar. 1. 3-5 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakraganda, depsinuvchi oyoqni “sidiruvchi harakat” bilan depsinish joyiga tezlashtirib faol qo‘yish. 2. Shuning o‘zini 60-80 m ga yuguraturib, har beshinchi qadamda depsinib bajarish. 3. Taxtaning narigi yog‘iga chegara qo‘yib, qisqa va o‘rta masofadan yugurib kelib, uzunlikka sakrash. Bu mashqni bajarayotganda shug‘ullanuvchi odatdagi tezlikda yugurib kelib, oyog‘ini tezda chegara qo‘yilgan taxtaga qo‘yib, depsinishi kerak.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Yugurib kelishdan depsinishga o‘tishdagi qadamlar ritmi, doimiy mashg‘ulot qilishni talab qiladi. Har qanday uzoqlikdan yurib kelib uzunlikka sakraganda ham oxirgi qadamlar ritmiga e’tibor berish kerak. Oxirgi besh qadam uzunligini o‘lchab, ular ritmi qanchalik to‘g‘ri ekanligini aniqlash kerak. Shug‘ullanuvchilarga oxirgi qadamlar ritmining va oyoqni taxta ustiga qisqartirib tez qo‘yishning ahamiyati va xususiyatlarini tushuntirish kerak. Buning uchun qiya yo‘lkadan foydalanmoq kerak. Qiya yo‘lka juda ko‘p martalab qisqa va o‘rta masofada katta tezlikda yugurib kelib depsinishga yaqinlashish texnikasini va depsinish texnikasini takomillashtirish imkonini beradi.

Yugurib kelishda oxirgi qadamlar ritmining to‘g‘ri bo‘lishiga intilish bilan birga,bu qadamlar chastotasini oshirishni ham o‘rgatish kerak. Oxirgi qadamlarni kuchanmay bemalol bajarishni tez-tez eslatib turish kerak. Oxirgi qadamlarda ham “baland” yugurishning ahamiyati katta. Buni faqat oxirgi qadamlarini cho‘zib-cho‘zib, oyoqlarni yarim bukib qo‘yadiganlarga eslatib turish kerak.

6-vazifa. Uzunlikka sakrash texnikasini yaxlit takomillashtirish (o‘rtacha yugurib kelishdan).

Vositalar. 1. Tezlanishli o‘rtacha yugurib kelishni (10-12 yugurish qadamlari) qayta-qayta takrorlab, uning uzunligini aniq belgilab olish. 2. O‘rtacha yugurib kelishdan uzunlikka sakrash. Shuning o‘zini yaxshi texnika ko‘rsatishdan musobaqalashib bajarish. 3. Uchish uzoqligining yarimida 60-80 sm balandlikda qo‘yilgan planka ustidan, o‘rtacha yugurib kelib, uzunlikka sakrash. 4. O‘rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Ayniqsa, ishonch va kuch bilan depsinadigan bo‘lishga alohida ahamiyat berish kerak. O‘rtacha yugurib kelish uzunligini o‘lchab olib, keyinlari ham asta-sekin aniqlab boraveriladi. Bir xilda qadam tashlab yuguradigan bo‘lish uchun g‘ovlar osha yugurish bilan shug‘ullanish kerak (g‘ovlar past-past bo‘ladi).

7-vazifa. To‘liq yugurib kelish masofasini aniqlash, nazorat belgilar qo‘yish va taxtaga aniq oyoq qo‘yishni o‘rgatish.

Vositalar. 1. Bir necha marta taxminan 40 m masofadan yugurib kelib sakramaslik. 2. To‘liq yugurib kelib sakrash. 3. Uzun kelib (qisqa, o‘rtacha va to‘la), chek qo‘yib belgilangan joydan depsinib sakrash. 4. 100 m gacha masofada g‘ovlar osha yugurish. 5. To‘liq yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Yugurib kelishni har doim bir xil holatdan boshlash kerak. Sakramay takror-takror yugurib kelganda yo‘lkada qolgan izlarni chiziqlar bilan belgilab olib, boshlang‘ich belgidan 10 yoki 12 qadam sanaladi (asosiy tezlanish masofasi) va shu yerda nazorat

belgi qo‘yiladi. Shu belgidan yana yugurish qadami hisoblansa, depsinish joyi ana shu yerda bo‘ladi.

Belgilarni ko‘chirmasdan, shunday yugurib kelishda bir necha marta sakraladi. Depsinish joyi bunda sal beri surilishi kerak, chunki depsinishga tayyorlanish munosabati bilan yugurib kelishning ikkinchi qismi bir oz qisqaradi. Ko‘rinishdagi taassurotga qarab tuzatish kiritishga intilmasdan, har gal depsinuvchi oyoq qayerga tushsa, shu erdan depsinish lozimligini talabalarga bir necha bor tushuntirish kerak.

Keyin taxtadan qancha nari o‘tgan yoki qancha etmay qolganiga qarab, nazorat belgini ham, boshlang‘ich belgini ham shuncha olg‘a yoki orqaga surish kerak. Shundan keyin yana 2-3 marta, lekin endi taxtadan depsinib sakrasa bo‘ladi. Shundan keyin yugurib kelish uzoqligini ruletka bilan o‘lchab olinadi. Keyinchalik yugurib kelish uzoqligini (ham birinchi, ham ikkinchi qismining) aniqlash yana zarur bo‘ladi.

Sakrovchining nazarida, maksimal tezlikka etishib olish uchun yugurib kelish masofasi kamlik qilayotganday tuyulsa, u asosiy tezlanishga yana 2 yugurish qadami qo‘shishi kerak. Agar yugurib kelish oxirida charchab qoladigan bo‘lsa yoki tezlikni oshirishga ulgurayotganini sezsa, yugurib kelishni shunga yapasha 2 yugurish qadamiga qisqartirishi kerak. Ehtimol, bu ham kamlik qilar (ayniqsa, yangi boshlayotgan sakrovchilarga),unda yugurib kelishni 4 qadam kamaytiriladi. Yugurib kelishning ikkinchi qismi hamma vaqt bir xil – 6 qadam bo‘ladi. Musobaqada qadamlar sal uzunroq bo‘lib, yugurib kelish masofasi umuman bir oz uzayishini yodda tutish kerak.

Mashg‘ulotda yugurib kelishni takrorlashda talabalardan oxirgi qadamlarda tezlikni kuchanmay oshirishni va kuchliroq depsinishni qayta-qayta talab qilish kerak.

Yuqori razryadli sakrovchilar yugurib kelishning ikkinchivariantini bajarganlari ma’qul; bunda nazorat belgini boshlang‘ich chiziqqa yaqinroq surib, yugurib kelishning ikkinchi, ya‘ni katta qismini kelaturib yugura ketish prinsipida o‘tiladi.

Uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatish birinchi kunidanoq talabalarni taxtaga aniq qadam qo‘yishga odatlantirish kerak. Buning uchun qanday bo‘lmasin, har gal faqat taxtadan yoki chiziqdan sakrash kerak. Taxtadan yoki chiziqdan 3 sm narida, xivichlardanmi, arqondanmi, qamishdanmi – baribir, albatta, chegara qo‘yilishi kerak. Shuningdek, talabalar ortiqcha kuchanmasdan, bemalol yugurib kelishlarini yoki depsinishlarini nazorat qilib turish ham zarur.

8-vazifa. “Qaychi” usulida uchish fazasi texnikasini o‘rgatish. Agarda shug‘ullanuvchida “qaychi” usulida sakrashga moyillik sezilsa, unga ertaroq, masalan, 4-vazifani hal qilishni kutmasdan bu usul harakatlarini o‘rgataversa bo‘ladi.

Vositalar. 1. Qisqa yugurib kelib “qaychi” usulida sakrashni ko‘rsatish; kinokalsovka, kinogramma va plakatlarni ko‘rib chiqish; sport ustalari texnikasini kuzatish; turnikda osilib oyoqlar harakatini taqlid qilish. 2. 3-5 qadam yugurib kelib ko‘proq yuqoriga sakrash. “Qadamlab” sakrash zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, shu oyoqda yerda tushish. Depsinuvchi oyoqnitez oldinga chiqarib, sonni faol ko‘tarib yugurishgao‘tish. 3. 3-5 qadamdan yugurib kelib ko‘proq yuqoriga sakrash. “Qadamlab” sakragan zahoti silkinch oyoqni tez pastga tushirib, keyin orqaga siltab boldirni yuqoriga silkish, depsinuvchi oyoqni esaoldinlatib yuqoriga uzatish. Depsinuvchi oyoqpastga tushirib, shu oyoqda yerda tushish, silkinch oyoqni esa yuqorilatib oldinga uzatib, yugurishga o‘tish. 4. Turnikdami, xalqalardami osilib turib, “qaychi” usulida uzunlikka sakrashdagi kabi harakat qilib, oyoqlar holatini almashtirish. 5. Xuddi 3-mashqning o‘zi-ku, lekin yerda tushish paytida depsinuvchi oyoqni pastga tushirmay, balki silkinch oyoqni unga yetkazib, ikkala oyoqda yerda tushish. 6. 3-5 qadamdan yugurib kelib, ko‘proq yuqoriga sakrash. Ikkala oyoqda, odimlayotganday yerda tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada). 7. Shuning o‘zi, lekin uchishning eng yuqori nuqtasida oyoqlar o‘rnini “qaychi” harakati bilan almashtirish.

Odimlayotganday holatda ikkala oyoqda yerda tushish (depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada).

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. “Qaychi” harakatlarini boldir bilan emas, balki sondan boshlab to‘g‘ri bajarishga alohida e’tibor berish zarur. Sakrovchi havoda to‘ppa-to‘g‘ri oyoqlarini yoki iliklarini “qaychi” qilmaydi, balki yugurishni davom yettirganday harakat qiladi. Bunday yugurish kamroq uzunlikka sakraganda ham, harakatlar amplitudasi kichikligiga qaramay, saqlab qolinishi kerak. Uchishdagi yugurish harakatlari bilan yerda tushish oldidan silkinch oyoqni depsinuvchi oyoqqa tomon tortish o‘zlashtirilgandan keyingina yugurib kelishni tezlatsa va uzaytirsa bo‘ladi.

9-vazifa. “Ko‘krak kerish” usulining uchish fazasi texnikasini o‘rgatish. Agarda shug‘ullanuvchida bu usulda sakrashga moyillik ertaroq sezilsa, bu usulni o‘rgatishni oldinroq, 4-vazifa oldidan boshlasa ham bo‘ladi.

Vositalar. 1. Qisqa yugurib kelib sakrash texnikasini ko‘rsatish; sakrash texnikasi tasvirlangan kinokalsovkalar, kinogramma va plakatlarni ko‘rib chiqish; “ko‘krak kerib” sakraydigan sport ustalari texnikasini kuzatish. 2. Qisqa yugurib kelib sakrash. “Qadam” holatidan silkinch oyoqni pastga tushirish va shu oyoqda yerda tushib, yugurib ketish. 3. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadam” holatidan silkinch oyoq va qo‘llarni tez pastga tushirish va gavdani rostlab ikkala oyoqda yerda tushish. 4. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadam” holatidan silkinch oyoqni pastga tushirib, keyin orqaga tortib, tosni esa oldinga chiqarish – ko‘krak kerish. Qo‘llarni yarim bukilgan holda, yonlamasiga yuqoriga ko‘tarish. Oyoqlarni oldinga “uloqtirib tashlashga” intilmay, ikkala oyoqda yerda tushish. 5. Qisqa yugurib kelib ko‘prikcha yoki tramplindan depsinib sakrash. 6. Qisqa yugurib kelib sakragandagi “qadamlab uchayotgan” holatdan oyoqni pastlatib orqaga tortib, plankani oyoq tagi bilan urib tushirish. Planka depsinish joyidan 1,5-1,8 m narida 20-30 sm balandlikda o‘rnatiladi. 7. Balanddagi bir nimadan (skameyka, kon, kozyol) pastdagi qum solingan chuqurga yoki mat ustiga tushish; depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada. Silkinch oyoq oldinga chiqqandan keyin uni pastlatib orqaga tortiladi, tos sal oldinga chiqariladi. 8. 4-mashqning o‘zi, lekin yerda tushish vaqtida oyoqlar oldinga “uloqtiriladi”. Qo‘llar oldindan pastlab, orqaga tortiladi. 9. Qisqa va o‘rtacha yugurib kelib sakrab, uchish vaqtida shiddat bilan ko‘krak kerish, shu holatni bir zum saqlab qolgandan keyin oyoqlarni oldinga faol “uloqtirish”.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. “Ko‘krak kerib” sakrash usulini o‘rgatayotganda “qadamlab” uchib chiqishga e’tibor berish kerak, chunki depsinish vaqtidayoq barvaqt “ko‘krak kerib” yuborish ehtimoli ham yo‘q emas. Ko‘krak kergan paytda boshni orqaga tashlamaslik kerak.

Qisqa yugurib kelib sakraganda (ayniqsa, yangi boshlayotgan sakrovchilarda) uchish unchalik ko‘p davom etmaydi, shuning uchun bunda, uchib chiqqandan keyin “qadam”ni bir ko‘rsatib, shu zahotiyoq silkinch oyoqni pastga tez tushirib, ko‘krak keriladi.

10-vazifa. Tanlab olgan sakrash usulida texnikani takomillashtirish.

Vositalar. 1. Har uchala usulda, qisqa, o‘rta va to‘liq yugurib kelib uzunlikka sakrab ko‘rish. 2. O‘rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashdan musobaqa – 6 ta urinish berishda uchish fazasidagi uchala usulni navbatma-navbat bajarib ko‘rish. 3. Sakrash usulini tanlash va alohida fazalar texnikasini takomillashtirish. 4. Kuchni va sakrovchanlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlar bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatish jarayonida shug‘ullanuvchilar usullardan birini boshqalariga nisbatan yaxshiroq o‘zlashtiradilar. Murabbiy dastlabki bir-ikki mashg‘ulotda har bir shug‘ullanuvchining uchala usulda sakrash texnikasi qandayligini aniqlab, ulardan qaysi biri samaraliroq ekanini tekshirib ko‘rishi kerak.

Uzunlikka sakrash texnikasi uzoq vaqt mashg‘ulot jarayonida takomillashadi. Bunda texnikani yaxshilash vazifalari bilan irodaviy va jismoniy fazilatlarni rivojlantirish vazifalari chambarchas bog‘lanib ketadi.

3.12.3. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning mashg‘ulotlari

Yangi boshlayotgan yosh sakrovchilarga III sport razryadiga erishish unchalik qiyin emas. Lekin yuqoriroq sport natijasiga erishish uchun jismoniy yaxshi rivojlangan, sprintchasiga a’lo daraja tez yuguradigan va sakrovchan bo‘lish zarur.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashda kichik razryadli sakrovchilarning mashg‘uloti

Mashg‘ulotning asosiy vazifalari. 1. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning to‘g‘ri texnikasini (yugurib kelish, depsinishga tayyorlanish, depsinish va yerda tushishni) bilib olish.

2. Yugurish texnikasini takomillashtirish (100 va 200 m) va yugurish tezligini oshirish.

3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini (oyoq, gavda, yelka kamari va qo‘ldagi mushak kuchini rivojlantirish, bo‘g‘inlar harakatchanligini yaxshilash, epchillikni rivojlantirish, umumiy chidamlilikni) oshirish.

4. Uzunlikka sakrash va sprint talabiga moslab kuchni rivojlantirish va mushaklar elastikligini yaxshilash (oyoqni yozuvchi, sonning orqasidagi sonni ko‘taruvchi mushaklar, qorin mushaklari va boshqa mushaklar).

5. Depsinishga moslab sakrovchanlikni oshirish (ayniqsa, depsinuvchi oyoqda).

6. Yengil atletikaning mashg‘ulot rejasida ko‘rsatilgan boshqa turlaridagi oddiy texnikani bilib olish.

7. Ma’naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

8. Nazariy tayyorgarlik ko‘rish.

Bu vazifalarni hal etish vositalari, me‘yorlari va rejalashtirish yillik rejada ko‘rsatilgan.

Yillik rejada dastlabki ma’lumotlar quyidagicha: 11 oy mashg‘ulot qilinadi; haftada 4 ta mashg‘ulot: bir yilda taxminin 150-160 ta mashg‘ulot; yil davomida 20 ta musobaqa, shu jumladan, sprintdan 6-8 marta, uzunlikka sakrashdan 10-12 marta. Bundan tashqari, sakrovchi har kuni 10-15 daq. turli xil sakrash va dikirlash mashqlarini bajarishi kerak.

Uzunlikka sakrovchining mashg‘ulotida sprintchilar bilan balandlikka sakrovchilarning “sakrovchanligini” rivojlantiradigan maxsus mashqlari juda ko‘p qo‘llaniladi. Sakrovchining sprintcha tayyorgarligida yugurish texnikasini bilib olishga, tezkorlik, kuch va bo‘g‘inlar harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar muhim o‘rin tutadi. Oyoq tagi, boldir va son mushaklari kuchini, shuningdek, sakrovchanlik va chaqqonlikni rivojlantirishga alohida e’tibor berish kerak.

Yumshoq va elastik yerda mashg‘ulot olib borgan ma’qul. Bu sakrovchilarni ilik suyak pardasida og‘riq paydo bo‘lishidan va boshqa xil lat yeyishlardan saqlaydi.

Sakrovchanlikni yaxshilash uchun 3.98-rasmdagi 1-7-mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlarni yetarli darajada ko‘p marta, mushaklar sezilarli charchaguncha bajarmoq lozim.

Bir martalik va ko‘p martalik sakrash mashqlari gantel, to‘ldirma to‘p, qum to‘ldirilgan xalta (10-12 kg) va maxsus 3-5 kg li kamar bilan bajariladi.

Sakrash texnikasini o‘rganib olayotganda kichki va o‘rtacha yugurib kelishdan ko‘p martalab depsinib mashq qilish kerak, bunda oxirgi qadamlar ritmiga depsinganda depsinuvchi oyoq to‘liq to‘g‘rilanishi va bo‘sh oyoqni faol silkishga e’tibor beriladi.

Tayyorlov davridagi dastlabki ikki oyda mashg‘ulotlarni ochiq maydonchalarda o‘tkazgan yaxshi. Yopiq binoga o‘tganda ham bir-ikki mashg‘ulotni ochiq havoda o‘tkazish kerak. Bunday

holda mashg‘ulotlar mazmuni bir oz o‘zgaradi, davom etish vaqti qisqaradi, ammo mashqlar jadalroq o‘tkaziladi.

Mashg‘ulotning kuzgi-qishki bosqichi ikkinchi yarimida mashg‘ulotlar ancha ixtisoslashtirilgan bo‘ladi. Ularga ko‘p marta takrorlanadigan maxsus mashqlar (3.98-rasm) va turli xil masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrashlar qo‘shiladi. Haftada bir marta sakrash va sprint natijalari chamalab ko‘riladi.

Sprintcha tayyorgarlikda maxsus mashqlardan tashqari past startdan takror yugurish mashqlari ham bajariladi. Agar bino ichida imkoniyat bo‘lsa 30-40 m ga, ochiq havoda esa 100-120 m ga takror yugurishlar o‘tkaziladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vazifasi kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarimidagiga o‘xshab hal etiladi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida mashg‘ulotlar ko‘proq maydonchalar, tog‘, xiyobon, stadiondagi yumshoq va elastik yerda o‘tkaziladi. Maxsus yugurish mashqlari ko‘proq oldinga siljish bilan kichik hajmda bajariladi. Ko‘proq 30-60 m va 150-200 m ga takror yugurish bajariladi. Yugurish tayyorgarligidan tashqari mashg‘ulotga maxsus sakrash mashqlari va uzunlikka sakrash qo‘shiladi. Yugurib kelishni depsinish bilan qo‘shib takomillashtirish uchun, shuningdek, kuchli va tez depsinadigan bo‘lish uchun katta tezlikda yugurib kelib sakrashni ko‘paytirish kerak; buning uchun esa nishab yo‘lkadan yugurib kelish qo‘llanadi.

Bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun kross yuguriladi, kuch oshiradigan va boshqa mashqlar qo‘llaniladi.

Musobaqalashuv davridagi ilk musobaqalashuv bosqichida tezlanishli yugurish va uzun, qisqa masofa bo‘laklarida sprintcha yugurishdan tashqari, mashg‘ulotlarga past start yugurish va “kela turib” yugurib ketishlar kiritiladi. Ayrim mashg‘ulotlarda yo‘lkadagi yugurish tayyorgarligi sakrash sektorida uzunlikka sakrash uchun ko‘p marta yugurib kelish bilan almashtiriladi.

To‘liq yugurib kelishni belgilash va tekshirishda masofaning boshidan oxirigacha, ayniqsa, depsinish oldidagi oxirgi qadamlar ritmi to‘g‘ri bo‘lishiga alohida e’tibor berilishi kerak. Bundan tashqari, o‘rtacha va to‘la yugurib kelib sakrashda yugurishdan depsinishga o‘tayotganda yugurib kelish koordinatsiyasi buzilmasligiga ko‘proq e’tibor berish lozim. Oyoqni taxtaga to‘g‘ri tushirishni o‘ylamay, oyoq qayerga tushsa o‘sha erdan depsinaverish kerak.

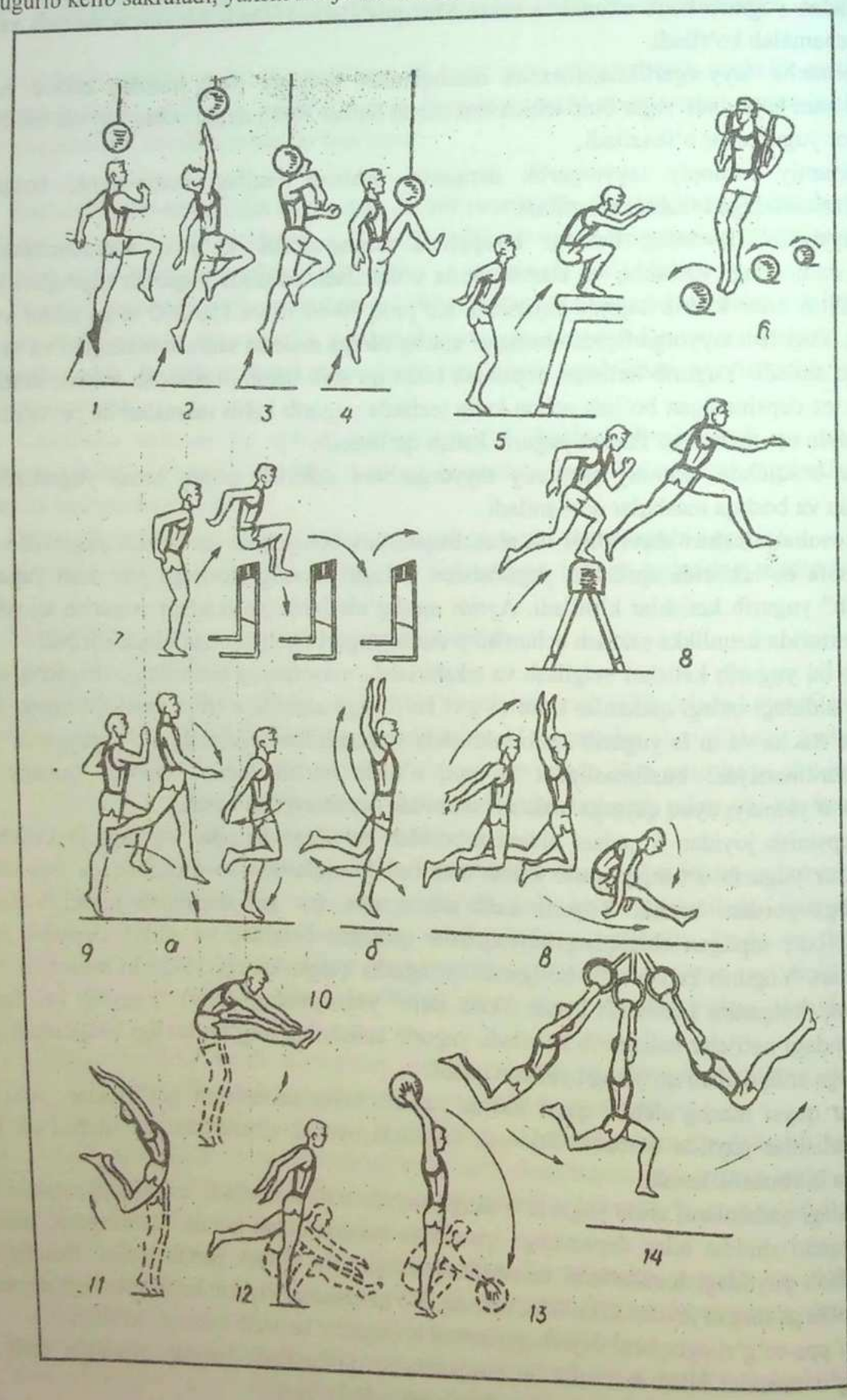
Depsinish joyidan 6 qadam oldindan boshlab qo‘yilgan belgilar va yugurib kelish joyini takror-takror yugurib o‘tish, yugurib kelish masofasini aniqlashga va musobaqada ishonch bilan qatnashishga yordam beradi. Yugurib kelib sakraganda, har gal depsinish joyini bildiradigan chiziqdan (bo‘r sepilgan chiziqdan, bayroqchalar qadalgan belgidan va sh.k.), depsinib sakrash, albatta, shart. Yugurib kelish to‘la bo‘lganda taxtagacha qolgan oxirgi 15-20 m masofani o‘tishga qancha vaqt ketganini hisoblash kerak (“kela turib” yugurgandagi kabi). Yugurib kelishni ko‘p takrorlagandagi natijalar solishtirib ko‘riladi, yugurib kelishning turg‘un tezligi belgilanadi – bular ham, taxtaga aniq qadam qo‘yishga yordam qiladi.

Har qaysi mashg‘ulotda, qaysi usulda yugurib kelib sakrashdan qat’i nazar, yoki takror yugurib kelishlar paytida dastlabki ikki-uch urinishda oyoqni albatta taxtaga (depsinish joyiga) tushirishga intilmaslik kerak.

Oxirgi qadamlarni erkin yugurib o‘tishga alohida e’tibor beriladi. erishilgan tezlikni saqlab qolib, diqqatni shiddat bilan depsinishga qaratishga harakat qilish kerak. Shuningdek, uchish va yerda tushish paytidagi harakatlarni takomillashtirishga ham e’tibor berish lozim. Buning uchun mashg‘ulotlarga turgan joydan uzunlikka sakrash, 3-5 qadamdan yugurib kelib yuqoriga depsinib va sal kam to‘ppa-to‘g‘ri oyoqlarni deyarli gorizontal holatgacha ko‘tarib sakrash qo‘shiladi.

Og‘ir narsalar bilan mashqlar bu bosqichda oz qo‘llaniladi, bunday mashqlar endi ancha ixtisoslashgan (sakrash mashqlari va yuk ko‘tarib sakrash) bo‘ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg‘ulotlar ham ilk musobaqalashuv bosqichidagidek o‘tadi. Ammo bu vaqtgacha mashg‘ulotlarda yugurib kelib uzunlikka sakrash ko‘p bo‘lgan bo‘lsa, endilikda unga ehtiyoj qolmaydi. Sakrashlar soni ancha kamayadi, ammo bajarilish jadalligi oshadi (to‘liq yugurib kelib sakraladi, yaxshi natija ko‘rsatish uchun sakraladi).



3.98-rasm. Uzunlikka sakrovchi bilan uchhatlab sakrovchining maxsus mashqlari

Yugurib kelib turg‘un bo‘lishiga va tez depsinishga alohida e’tibor beriladi. Taxtadan sakrash uzunligining 1/3-2/3 qismicha naridagi balandligi 60-80 sm plankadan (yoki g‘ovdan) sakrab o‘tish ko‘p foyda beradi.

Sakrovchining sprintcha tayyorgarligi erta musobaqalashuv davrida qanday bo‘lsa, endi ham shunday bo‘ladi.

Uzunlikka sakrovchi sakrash musobaqalarida ham, sprintcha yugurish musobaqalarida ham ishtirok etishi kerak. Agarda yakshanba kuni musobaqa bo‘lmasa, chamalash o‘tkaziladi. Bunday holda sakrashlarni musobaqa sharoitidagi kabi bajarish zarur.

Musobaqaga bir hafta qolgandagi mashg‘ulotlarda kamroq hamda to‘la kuch sarflamay sakrash kerak. Ammo sprintcha yugurishni faqat musobaqaga 1-2 kun qolgandagina to‘xtatish kerak.

Mashg‘ulotlar razminkadan (sekin yugurish va umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashqlari, sprintcha mashqlar va tezlanishli yugurishlardan) boshlanadi. Keyin mashg‘ulotga yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish, sakrash mashqlari va kuchni rivojlantiradigan mashqlar qo‘shiladi. Mashg‘ulot oxirida sekin yugurish va mushaklarni bo‘shashtiradigan mashqlar beriladi. Bundan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rish uchun mashg‘ulotlarga sakrovchining ayrim fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo‘shiladi.

Uzunlikka sakrashda yuqori razryadli sakrovchilar mashg‘ulotining xususiyatlari

Mashg‘ulotning asosiy vazifalari. Kichik razryadli uzunlikka sakrovchilar uchun oldin ko‘rsatib o‘tilgan ko‘pgina vazifalar, yuqori razryadli sportchilar bilan ham hal etiladi, lekin bundagi saviya yuqoriroq darajada bo‘ladi. Quyidagi vazifalarga alohida e’tibor beriladi.

1. Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish. Ritmik yugurib kelish (ayniqsa, oxirgi qadamlarda), tez va kuchli depsinish, yerda yaxshi tushish.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilash (tezkorlik, kuchlilik, sakrovchanlik, egiluvchanlik, chidamlilik).

3. Irodaviy fazilatlarni oshirish va musobaqalarda qatnashish tajribasi orttirish.

Sakrovchilar mashg‘uloti jarayonida sportchilarning shaxsiy xususiyatlariga bog‘liq boshqa vazifalar ham hal etiladi. Yillik reja tuzishda sakrovchining uzunlikka sakrash texnikasini qanday egallagani va undagi natijasi, sakrash va yugurishda mashq ko‘rganlik darajasi, bo‘sh va kuchli tomonlari hisobga olinadi. Bir haftadagi mashg‘ulotlar soni beshtagacha etadi: 3 kun mashg‘ulot – bir kun dam olish, keyin yana 2 kun mashg‘ulot – bir kun dam olish. Besh kun mashg‘ulotdan 2 tasini ochiq havoda o‘tkazish kerak.

Sobiq Ittifoq terma jamoasining sakrovchilari 1964-yilgi sport mavsumida Olimpiya o‘yinlariga tayyorlanish jarayonida 180-200 mashg‘ulot o‘tkazdilar, tezlikni hisoblab 130-140 km yugurib o‘tdilar va 1800-2000 marta sakradilar. Yuqori razryadli sportchilar bir yilda uzunlikka sakrashdan 20-22 marta, yengil atletikaning boshqa turlaridan 10-12 marta musobaqalarda qatnashganlar (V.Popov ma’lumoticha).

Mashg‘ulotning tayyorlov davri. Yuqori razryadli sportchilar mashg‘ulotlarida mashg‘ulotlarning hajmi va jadalligi oshadi, sakrash va sprint texnikasini yaxshilashga ko‘proq e’tibor beriladi.

Qishki musobaqalar (mart) – sakrovchi mashg‘ulotining jarayonidagi muhim qo‘shimcha vosita hisoblanadi. Ammo ularga maxsus tayyorlanish uchun ko‘p vaqt ajratmaslik kerak.

Bu bosqichda sakrovchilar qisqa masofalarga yugurishdan musobaqalarga qatnashganlari ma’qul.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida maydoncha va stadionga chiqish bilan asosiy e’tibor sakrash va sprintcha tayyorgarlikka beriladi. Bu barcha mashg‘ulotlar stadionda o‘tkazila boshlangandayoq sportchilar sakrash uchun yugurib kelishni deyarli to‘liq kuch bilan bajara olishlari uchun kerak bo‘ladi.

Yugurib kelishning oxirgi qadamlar texnikasi katta tezlikda va keraklicha ritmda, to‘la depsinish bilan bog‘lab takomillashtiriladi. yerda tushish to‘g‘risida ham unutmaslik kerak.

Musobaqalashuv davrining ilk musobaqalar bosqichida sakrovchi o‘zining eng yaxshi sport natijasini ko‘rsatishi kerak. Har bir sakrovchi uchun shaxsiy (standart) razminka belgilanib, barcha mashg‘ulotlarda va musobaqalarda sportchi faqat shunday razminka qilishi kerak bo‘ladi. Asosiy musobaqalar bosqichida mashg‘ulotlar yanada ixtisoslashgan bo‘ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari mashg‘ulotlarda kamayib, ko‘proq faol dam olish uchun qo‘llanadigan bo‘ladi. Sakrovchanlikni oshiradigan maxsus mashqlar hajmi ham kamayadi. Bu vaqtda sakrash texnikasini tubdan o‘zgartirib bo‘lmaydi. Faqat ayrim texnika elementlarini yaxshilash, ularni bajarishda turg‘unlikka erishish bilangina natijani yaxshilasa bo‘ladi. Bordi-yu, sakrash texnikasida jiddiy xatolar bo‘lsa, ularni darxol tuzatmoq lozim.

Qo‘shimcha mashg‘ulot mashqlari. Asosiy mashg‘ulotlar har kuni qo‘shimcha mashqlar bilan to‘ldiriladi. Bu mashqlar har kim uchun alohida tanlanib, odatda zaryadka tarkibiga kiritiladi. Zaryadkani sekin yugurishdan (2-3 daq.) boshlanadi, keyin egiluvchanlik mashqlari, ayniqsa, tos-son bo‘g‘imiga mo‘ljallangan 5-6 ta mashq bajariladi. Shundan keyin 3-4 maxsus sakrash mashqlari kiritish mumkin, masalan, ikki qadamdan keyin uchinchisida sakrash (depsinishlar seriyasini bajarish), bir oyoqda takror “dikirlash”, bir qadamdan uzunlikka sakrashda depsinish harakatiga taqlid qilish. Zaryadka oxirida 1-2 daq. sekin yugurish,undan keyin dushga tushish.

Nazorat mashqlar: past startdan 30 m ga yugurish, 100 m ga yugurish, turgan joydan uch hatlab sakrash, yuqoriga irg‘ib sakrovchanlikni o‘lchash, shtangani ko‘krakka ko‘tarish, shtangani siltab ko‘tarish. Shuningdek, yurib kelaturib 30 m ga yugurishda, kichik va o‘rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrashda natijalar qanday o‘zgarayotganini tekshirib borish yaxshi bo‘ladi.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda ishtirok etish. Uzunlikka sakrovchilar 100 m ga yugurishdan ham musobaqalashishlari kerak. Asosiy musobaqadan oldin o‘tkaziladigan oxirgi mashg‘ulotlarda sakrashlar o‘rtasidagi dam olish vaqti oshiriladi (musobaqadagidek). Shuning uchun umumiy yuklama qisqaradi, mashg‘ulotning davom etish vaqti kamaymaydi. Odatda, musobaqalar yakshanba kuni o‘tadi. Agarda bu kuni musobaqa bo‘lmasa, mashg‘ulotda yaxshi natija ko‘rsatish uchun bir necha marta sakraladi. Musobaqa oldidan 2 kunlik dam olish yetarli.

Musobaqaga tayyorlanayotganda sakrashlar soni kamayadi, lekin sprint mashg‘ulotlari to‘xtatilmaydi. Mashg‘ulotdan egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar chiqarib tashlanmaydi. Sprintga qo‘shimcha tarzda, ba’zan esa butunlay uning o‘rnida takror to‘la yugurib kelish mashq qilinadi. Sakrash mashqlarini ozroq hajmda, lekin jadal ijro etish bilan sakrovchanlikni saqlab borish zarur. Oxirgi mashg‘ulotlarda yugurib kelish uzunligini va taxtaga aniq qadam qo‘yishni yana bir tekshirib ko‘rish kerak. Musobaqaga ikki-uch kun qolganda, xuddi musobaqa bo‘ladigan vaqtda odatdagicha razminka qilinadi, lekin sakrash mashqlari ham qilinmaydi, sakralmaydi ham. To‘la kuch sarflamasdan 50-60 m ga bir necha marta tezlanishli yugurish kerak. Agarda musobaqa yakshanba kunining ikkinchi yarimiga belgilangan bo‘lsa, bunday holda mashg‘ulotning haftalik sikli va mundarijasi jadvalda ko‘rsatilgandek bo‘ladi.

3.11-jadval

Musobaqa oldidan uzunlikka sakrovchilar mashg‘ulotining haftalik rejasi namunasi

Mashg‘ulot vaqti	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Odatdagi razminka	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr	Odatdagi razminka	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr
Soat 18 da	Tog‘da mashg‘ulot 1) sekin sur’atda kross 2) sakrash mashqlari (yengil)	Dam olish	Stadionda mashg‘ulot 1) odatdagi razminka 2) sprint va takror yugurib kelishlar	Stadionda mashg‘ulot 1) odatdagi razminka 2) sakrash mashqlari (ozroq)	Dam olish	Odatdagi razminka (tog‘da bo‘lgani ma’qul)	Razminka, sinov sakrashlar, musobaqa

Musobaqa kuniga stadionga ertaroq kelib, musobaqa boshlanishidan 50-60 daq. oldin razminka boshlash kerak. Musobaqa oldidan to‘la kuch sarflamasdan sakrab, yugurib kelishni va oyoq taxtaga to‘g‘ri tushishini 1-2 marta tekshirib ko‘rish kerak. Bunda oyoq qayerga tushsa, shu erdan depsinaverish, yo‘lka tuzatish kiritishga intilmaslik kerak.

Birinchi sakrashdayoq musobaqada yuqori natija ko‘rsatishga harakat qilish kerak. Agar sakrovchilar taxtaga to‘g‘ri qadam qo‘ya olmasligiga ko‘zi etgudek bo‘lsa, o‘shanda ham oyog‘i tushgan joydan depsinaverishi kerak. Zarurat bo‘lsa, birinchi urinishdan keyin yugurib kelish masofasiga tuzatish kiritib, keyingi sakrashlarni ishonch bilan bajargan ma’qul. Urinishlar o‘rtasida yotib yoki o‘tirib 8-10 daq. dam olish kerak. Agarda vaqt oz bo‘lsa, yotish yaramaydi, yaxshisi yurib turgan ma’qul. Dam olgandan keyin bevosita navbatdagi sakrash oldidan razminka mashqlaridan bir nechtasini bajarish kerak.

3.12.4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo‘yicha musobaqa qoidalari

Yugurib kelib uzunlikka sakrash musobaqasida yugurib kelish yo‘lagining uzunligi 40-45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to‘ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo‘ladi. Qum to‘ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo‘lgan masofa 1,2 va 3 metrgacha tashkil qiladi. Qum to‘ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to‘ldirilgan bo‘lishi shart. Xalqaro musobaqalarda erkaklar va ayollarda ham 2 metr bo‘ladi. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo‘lib eni 122 sm.ni tashkil etib o‘rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o‘lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo‘yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o‘lchanadi ya‘ni sportchi belgilangan chiziqdan o‘tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi.

a) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;

b) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;

c) sakrashni salto bilan bajarsa;

d) depsinish joyidan depsingandan so‘ng yana ta’naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;

e) yugurib kelib sakragandan so‘ng qo‘lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo‘ysa;

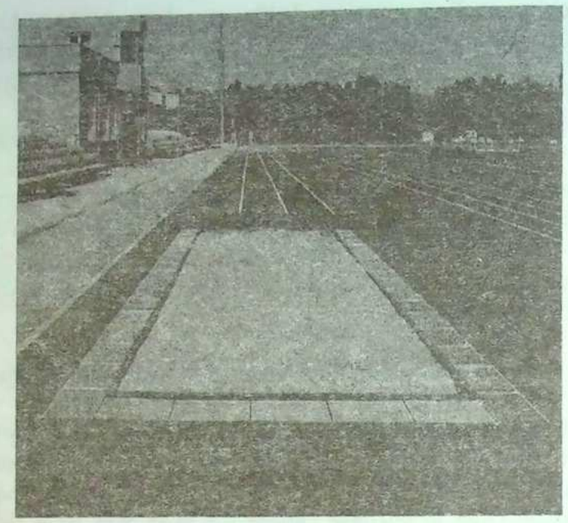
f) qumga tushgandan so‘ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

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

Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

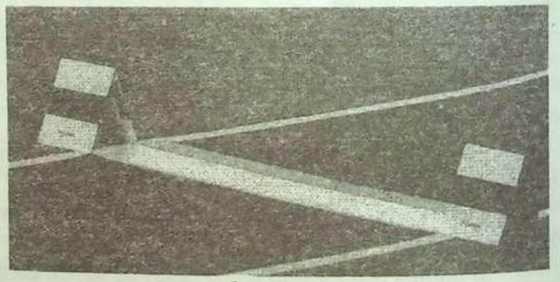
- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;
- Sportchi uzunlikka sakrashda qo‘nishni bajarib turib ta’nani biror bir qismi bilan sektorga tegib ketsa.

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



a-rasm: 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 chiziqning eni – 10 sm.
- Oq va qizil rangli chiziqlarning o‘rtasidagi rangli plastilin ajratib turadi balandligi – 7 mm, uning vazifasi oyoq izi qolganligini bildiradi.



b-rasm.

3.99-rasm. Uzunlikka sakrash joyi

3.13. Uch hatlab sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi

Qadamgi Olimpiya o‘yinlarida pentatlon (beshkurash) musobaqalarida uch hatlab sakrashning o‘rniga turgan joyidan besh hatlab sakrash mashqi bajarilgan va shu sakrashda yugurib kelib uch hatlab sakrash turi paydo bo‘lgan. Ilk bor uch hatlab sakrash yaxshi natija bo‘lib, irlandiyalik Xonsleynga tegishli bo‘lgan. 1834-yil shotlandiyalik T.Leyden 14.02 sm natija ko‘rsatdi.



3.100-rasm. Anastasiya Juravleva XTSU, uch hatlab sakrash bo‘yicha O‘zbekiston rekordchisi, XV Osiyo o‘yinlar sovrindori, 2 karra Osiyo chempioni, Olimpiada o‘yinlari ishtirokchisi

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash birinchi zamonaviy olimpiyada o‘yinlari 1896-yildan buyon o‘tkazilib kelinadi. Bu olimpiyada D.Konole 13.71 sm natija bilan g‘olib bo‘lgan. Yengil atletika tarixida uch hatlab sakrashning uchta usuli irlandcha “sapchish”, sapchish, sakrash, grekcha qadam, qadam, sakrash, shotlandcha sapchish, qadam, sakrash sxemasida sakralgan. 1936-yilgi Olimpiya o‘yinlarida yaponiyalik N.Tadzima 16,00 natija bilan oltin medalni qo‘lga kiritgan. Hozirda jahon rekordi AQSH sportchisi Djonatan Edvardsga tegishli bo‘lib uning natijasi 18 metr 29 sm ni tashkil etadi. Ayollarda uch hatlab sakrash musobaqasi Olimpiada o‘yinlariga 1996-yilgi Atlanta Olimpiadasida o‘tkazila boshlandi. Biroq ayollar 1909-yildan beri musobaqalashib keladilar. Hozirgi kunda ayollarda jahon rekordi 15.50 m bo‘lib 1995-yil Ukraina sportchisi Ivitsa Kravets tomonidan o‘rnatilgan.

3.13.1. Uch hatlab sakrash texnikasi

Uch hatlab sakrash – yugurib kelishdan va uchta ketma-ket sakrashdan, ya‘ni 1) bir oyoqdan yana shu oyoqning o‘ziga “sapchish”dan, 2) “qadam” qo‘yib, ikkinchi oyoqqa tushishdan va 3) “sakrab”, ikki oyoqda yerda tushishdan iborat (“sapchish” va ayniqsa, “qadam” degan nomlar unchalik to‘g‘ri emas, chunki bular ham ancha baland va uzoq sakrashlardir).

Uch hatlab sakrashda natija sakrovchi qoldirgan izlarning depsinish taxtasiga eng yaqinidan boshlab o‘lchanadi. Uch hatlab sakrash uzoqligi asosan yugurib kelishda hosil bo‘lgan gorizontal tezlikka va depsinish vertikal tezligiga bog‘liq.

Sakrovchining gorizontal tezligi “sapchish” va “qadam” oxirida oyoqni yerda qo‘yish vaqtida pasayadi. Gorizontal tezlik qancha ko‘p tormozlansa, “qadam” va “sakrash” uzoqligi shuncha kamayadi. Gorizontal tezlikning pasayishini kamaytirish uchun asosan depsinuvchi oyoq tagi yerda tegish joyini sakrovchi gavdasining u.o.m. proeksiyasiga yaqinlashtirish kerak. Gorizontal tezlikning tayanch fazasi boshida yo‘qolishi depsinishdan hosil bo‘lgan tezlik hisobiga bir qadar qoplanadi. Ammo bari bir gorizontal tezlik kamayadi.

“Qadam” va “sakrash” uzoqroq bo‘lishi uchun uchib chiqish burchagi oshiriladi. Hozirgi zamon sakrovchilarida uchib chiqish burchagi “qadamda” – 11-14^{0}ga, “sapchishda” – 14-18^0 va “sakrashda” – 18-22^{0}ga teng (YU.Verxoshanskiyning ma’lumoti). Tabiiyki, uchib chiqish burchagini oshirish bilan sakrashning uchish fazalaridagi traektoriya balandlashadi. “Sapchish”, “qadam” va “sakrash” traektoriyalarining balandligi gorizontal tezlik darajasiga bog‘liq. U qancha

yuqori bo‘lsa, uchib chiqish burchagini oshirish ham shuncha qiyin bo‘ladi. Lekin gorizontaltezlik yuqori, uchib chiqish burchagi katta bo‘lsagina, uch hatlab sakrashda tuzuk natija ko‘rsatish mumkin. Odatda, uchala sakrashdan eng uzog‘i - “sapchish”, “sakrash” esa kaltaroq va eng qisqasi - “qadam” bo‘ladi. Uch hatlab sakrashdagi “sapchish”, “qadam” va “sakrash”larning taxminiy nisbati 3.12-jadvalda ko‘rsatilgan.

3.12-jadval

“Sapchish”, m	“Qadam”, m	“Sakrash”, m	Natija, m
4,80	3,00	4,20	12,50
5,10	4,00	4,40	13,50
5,40	4,35	4,75	14,50
5,80	4,50	5,20	15,50
6,20	4,70	5,60	16,50

Jahondagi eng kuchli sakrovchilarning sakrashlarini taxlil qilish shuni ko‘rsatdiki (Yu.Verxoshanskiy), sakrash tezligini oshirganda uning qismlari o‘rtasidagi nisbat quyidagicha proporsiyaga yaqinlashadi: ular sakrashning umumiy uzunligidan I-36,5%, II-29,0%, III-34,5% ni, tashkil qiladi. 17,5 m ga sakrash uchun mana bunday nisbat optimaldir: I-(6,38±0,16)+II-(5,16±0,16)+III-(5,96±0,13).

Jahondagi eng kuchli sakrovchilarda bu qismlar uzunligining bir-biriga nisbati qanday ekani 3.13-jadvalda ko‘rsatilgan.

3.13-jadval

Familiya	“Sapchish”, m	“Qadam”, m	“Sakrash”, m	Natija, m	Yil
Goryaev V.	6,50	5,05	4,93	16,43	1960
Shcherbakov L.	6,07	5,15	5,24	16,46	1956
Da-Silva	6,28	4,95	5,33	16,56	1955
Kreyer V.	6,50	5,07	5,14	16,71	1961
Shmidt YU.	6,00	5,02	6,01	17,03	1960

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish asosan uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Yugurib kelishni belgilab olish xam bir xil. Ammo yugurib kelish va depsinishga tayyorlanishda ba‘zi bir farq ham bor.

35-40 m dan yugurib kelganda tezlik to oxirgi qadamgacha tekis oshib boradi. Oxirgi 4 qadam ancha tezroq va kaltaroq; ularning ritmi uzunlikka sakrashdagi kabi, lekin qadamlar uzunligidagi farq bunda ozroq. Oxirgidan bitta oldingi qadam oxirgidan 3-8 sm uzunroq. Depsinish taxtasiga xuddi depsinish joyidan yugurib o‘tmoqchidek tezlik bilan oyoq tagi to‘la qo‘yiladi. Yugurib kelish vaqtida gavda sal oldinga engashgan bo‘lib, depsinish vaqtida vertikal bo‘ladi. Bularning hammasi gorizontal tezlikni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

“Sapchish” kuchli oyoqda, yugurib kelib uzunlikka sakrashdagiga nisbatan o‘tkirroq burchak ostida ($60\text{-}68^0$) depsinish bilan bajariladi. Sakrovchi depsinishni ko‘proq yuqoriga yo‘naltirib, “sapchish” uzunligini oshirsa bo‘ladi-yu, lekin bunday qilish kerak emas: baland “sapchishdan” keyin yerda tushgandagi yuklama katta bo‘lishi va tayanch fazasida amortizatsiya ko‘proq cho‘zilishi “qadam” uchun samarali depsinishga yo‘l qo‘ymaydi. Shuning uchun “sapchish” har doim maksimal mumkin bo‘lganidan qisqaroq bo‘ladi.

Sakrovchi birinchi bor depsinishda maksimal kuchni yuqoriga uchib chiqish uchun emas, balki oldinga mumkin qadar tezroq siljish uchun sarflaydi. Shuning uchun “sapchish”da uchib chiqish burchagi bor-yo‘g‘i $14\text{-}18^0$ gateng. Depsinish paytida qattiq bukilgan silkinch oyoq mumkin

qadar tez oldinlatib yuqoriga uzatiladi. Ammo bu harakat ko‘proq oldinga yo‘nalgani uchun depsinish paytida silkinch oyoq tizzasi uzunlikka sakrashga nisbatan o‘tmasroq burchak ostida bukilgan bo‘ladi. Depsinish esa xuddi o‘zidan uzoqroqda orqada qolganday yakunlanadi (bunda gavda bilan depsinishni tugatgan oyoq o‘rtasida o‘tmas burchak hosil bo‘ladi). Qo‘llar silkinib depsinishni kuchaytirishga va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

“Sapchish”ning uchish fazasidagi “qadamlab” uchishning boshlanishi bir qancha cho‘ziladi (to‘liq uchishning 3/1 gacha), qo‘l va oyoqlar harakati sekinroq davom etadi. Undan keyin oyoqlar faol almashib, “qaychi” hosil qiladi: silkinch oyoq orqaga sidiruvchan harakat qiladi, depsinuvchi oyoq esa qattiq bukilib, oldinga chiqariladi. Oyoqlarni almashtirish oxirida depsinuvchi oyoqning soni, xuddi sakrovchi oyog‘ini yo‘lkaga faolroq qo‘yish uchun silkiyotganday ko‘tariladi. Bu harakat “silkish” deb ataladi. Keyin sakrovchi oyog‘ini “sidiruvchan” harakat bilan yerda sprintcha yugurishdagidek qilib qo‘yadi. Bu oyoqni gavdaning u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq qo‘yishga va tayanch fazasi boshlanish paytidagi ro‘para qarshilikni ancha pasaytirishga yordam beradi.

Oyoq uchidan boshlab tarang qo‘yiladi. yerda tegish paytida oyoq qariyb tik bo‘lishi kerak. Shunda sakrovchi yerda tushgandagi katta yuklamaga osonroq bardosh bera oladi va depsinish uchun mushaklar elastikligidan yaxshiroq foydalanadi. Tayanch oyoq ozroq bukilsa, keyingi sakrash – “qadam” uchun depsinish tuzukroq chiqadi. “Sapchish” oxirida yerda passiv tushish yoki “sapchish”ni uzaytirishga intilib, oyoqni juda nariga uzatib yuborish yaramaydi. “Sidiruvchi” harakatni depsinuvchi oyoq yuqori holatga etgandayoq boshlash kerak. Shunda orqadagi oyoq silkinch harakatni ertaroq boshlaydi va kattaroq tezlanish hosil qiladi.

Depsinuvchi oyoq sonini “silkish” vaqtida gavda ko‘tarila borayotgan son tomon bir oz engashadi. Ammo oyoqni yerda qo‘yayotganda bu engashuv $3\text{-}4^0$ gacha kamayadi. “Sapchish”dagi qo‘l harakatlari yugurishdagiga o‘xshash bo‘lib, faqat bunda uchish ikkinchi qismida kengroq bajariladi. Depsinuvchi oyoq yerda tegish paytida, shu oyoq tomondagi qo‘l allaqachon harakat boshlagan bo‘ladi.

“Qadam”. yerda tushganda oyoq tarang bo‘lishi uchun “sapchish”dan keyin oyoq tagini to‘la yerda tegizib tushish kerak. Bu payt u.o.m. tayanch oyoq ustida bo‘ladi. Shundan keyingi depsinish tuzuk chiqishi uchun va uchib chiqish burchagi kichiklashishi uchun bu tayanch oyoqni ortiqcha bukib yuborish yaramaydi.

Silkinch oyoqning “sapchish” uchish fazasida boshlangan harakati depsinuvchi oyoqni yerda qo‘yish paytida tezlashadi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o‘tib, tezda oldinga yuqoriga ko‘tariladi va bu bilan depsinishna yordam beradi. Sakrovchi depsinuvchi oyog‘ini to‘g‘rilab yo‘lkadan ajraladi va uchish paytida yugurish “qadami” holatida bo‘ladi. Bu yerdagi depsinish burchagi “sapchish”dagidan kamroq bo‘ladi. Bu kamaygan gorizontal tezlik o‘rnini depsinish hisobiga to‘ldirish tuzukroq bo‘lishiga imkon beradi. Shunga yapasha u.o.m.ning uchib chiqish burchagi ham kamayadi (taxminan $11\text{-}14^0$ gacha). Depsinish oxirida gavda ko‘proq engashib, $5\text{-}6^0$ ga etadi.

Sakrovchi“qadam” holatida sonning pastga tushishini sun’iy ravishda to‘xtatib turadi va shu holatda mumkin qadar ko‘proq uchib o‘tishga harakat qiladi. Bunda orqadagi oyoq qattiq bukiladi: oldindagi oyoq son bilan yuqoriga ko‘tarila turib bukiladi. Son ko‘tarilgan sari, gavda ham ko‘proq engasha boradi.

Sakrovchi “qadamlab” uchayotganda, yarim bukilgan qo‘llarini yoysimon harakat bilan orqaga va sal yon tomonlarga tortadi-da, keyin ularni shu holatda orqada sal vaqt to‘xtatib turadi.

Uchishning oxirgi uchdan bir qismida gavdaning engashishi chegarasiga etadi, bukik silkinch oyoq soni yana ham keskin yuqori ko‘tariladi; qo‘llarning orqaga harakati ham chegarasiga etadi.

Shu holatdan oyoq, xuddi "sapchish" oxirida yerda qo'yilganidagi kabi, sidiruvchi harakat bilan keskin va shiddatli pastga tushadi va yo'lkaga oyoq tagi to'la qo'yiladi. "Sapchish"dagi kabi bunda ham oyoq yo'lkaga tegish paytida deyarli to'g'ri bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga tushgan zahoti gavdaning engashishi ham kamayadi. Shu bilan bir vaqtda sakrovchi qo'llarini oldinga shiddatli silkib ko'tara boshlaydi.

Sakrovchilar ko'pincha "qadam" qismini uzaytirish hisobiga uzoqroq sakrayman deb, oyoqni juda oldinga chiqarib yuboradilar. Bu noto'g'ri, chunki bunda katta tormozlanish hosil bo'lib, gorizontal tezlik keskin pasayadi va uchinchi sakrash uzunligi kamayib ketadi.

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

Uchinchi sakrashda depsinish burchagi taxminan "sapchish"dagi kabi, ammo uchib chiqish burchagi ko'proq – 18-22^0 bo'ladi. Sakrovchi depsingandan keyin "qadam" holatida uchishga o'tadi va orqadagi oyog'ini oldinga tomon tortib, xuddi uzunlikka sakrashning oddiy usulidagi kabi oyoqlarni bukkan holatga keladi. Bu paytda oldinga aylanib ketmaslik uchun sakrovchi qo'llarini ko'tarib, umurtqa pog'onasini to'g'rilashi kerak. Keyingi harakat, ya'ni gavdani oldinga engashtirish, qo'llarni pastlatib orqaga tushirish, yerda tushish oldidan oyoqlarni to'g'rilash va yerda tushishning o'zi xuddi uzunlikka sakrashdagidek bajariladi. Ayrim sakrovchilar turg'unlikni saqlash va oyoqni olg'a "tashlash" oson bo'lishi uchun uchinchi sakrashni "ko'krak kerish" usulida bajaradilar. Bu samaraliroq. Yerga tushgandan keyin oldinga chiqib ketish – yugurib kelib uzunlikka sakrashdagi kabi bajariladi.

Uch hatlab sakrashni to'la bajarishdagi ayrim xususiyatlar. Uch hatlab sakrashda uchala depsinish ham, uchala yerda tushish ham bitta to'g'ri chiziqda bo'lishi kerak. Uch hatlab sakrashda shoshilmaslik kerak. Uning ritmi "uzoq uchiladigan" sakrashga, depsinish joyiga oyoqni juda tez qo'yib, undan ham tez va kuchli depsinishga asoslangan. Uch hatlab sakrashni to'la bajarishning ma'nosi "uchish", mushaklarni tarang qilib yerda tushish va shu zahoti depsinib, yana "uchish"dan iboratdir.

3.13.2. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati

Uch hatlab sakrash texnikasini faqat jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lgan shug'ullanuvchilarga o'rgatish mumkin. Oldin qisqa masofalarga yugurish va uzunlikka sakrash bilan shug'ullanganlarga o'rgatish muvaffaqiyatliroq o'tadi.

Qattiq yerda shug'ullanish mumkin emas. Uch hatlab sakrash mashg'ulotlari, agar sakrash uchun qum to'ldirilgan chuqur yonida bo'lsa, tekis, o'tloq maydonda (futbol maydonida) o'tkaziladi.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, "sapchish", "qadam" va "sakrash" to'g'risida tasavvur hosil qilish.

Vositalar. O'rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko'rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinokalsovka va plakatlar ko'rib chiqish. Musobaqada sport ustasi bo'lgan sakrovchilar texnikasini kuzatish.

2-vazifa. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. Turgan joydan uch hatlab sakrash. 2. Shu mashqning o'zini belgilarga qarab bajarish. 3. "Sakrab qadamlash" – oyoqdan oyoqqa "qadamlab", uchish fazasini tobora oshira borib, ko'p marta sakrash. Shuning o'zi, lekin 20-30 m masofaga kim kam qadam tashlab etish, 5-7

sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi). 4. "Sapchish"lar – 15-20 m ga ko'p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o'zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 sm nari qo'yilgan to'ldirma to'plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. Shuning o'zini musobaqa tarzida bajarish. 5. Uch qadamdan yugurib kelib depsinuvchi oyoq tushgan erdan depsinib, uch hatlab sakrash. Shuning o'zini chiziqdan yoki ma'lum belgidan depsinib bajarish. 6. 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o'zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o'zini yo'lkada "sapchish", "qadam" uzunligini ko'rsatib qo'yilgan belgilarga qarab bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. O'rganuvchilar birinchi urinishdanoq uch hatlab sakrash chizmasini o'zlashtira boshlaydilar. Lekin boshda ko'proq sakrash mashqlarini: "sakrash qadamlarini" va ayniqsa, "sapchishni" o'zlashtirishga ko'proq e'tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda "sapchishni" o'zlashtirishning eng yaxshi mashqi jismlar (to'ldirma to'plar) ustidan ko'p marta "sapchib" o'tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o'rgatish kerak emas. Eng muhimi, uch hatlab sakrash chizmasini va ritmini o'zlashtirishdir. O'rganuvchilar yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buning uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko'proq bajarish kerak. Talabalarni nisbatan bir xil ritmga o'rgatish belgilar oralig'i bir xilda bo'lgani ma'qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, "B-i-i-r, ik-ki-i, u-uch" deb sanab turish kerak.

3-vazifa. "Sapchish" va "qadam"dan keyin yerda tushish va depsinish uchun oyoqni to'g'ri qo'yishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko'tarib, to'xtovsiz "sakrash qadamlari". Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko'tarib va uni oyoq uchidan boshlab faol yerda qo'yib, to'xtovsiz "sapchish"lar. 2. Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo'yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va yetti hatlab "odimlab" va "sapchib" sakrashlar. 3. yerda 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 kyechroq almashtirib bajarish. 7. Shuning o'zi, lekin oyoqlarni almashtirishda oyoqni baland silkib, tez va shiddat bilan "sidiruvchi harakat" qilib yerda qo'yish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni "silkish"ni va depsinish uchun tez yerda qo'yishni o'rgatishdir. Yozilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi traektoriyaning yetarli darajada baland bo'lishiga erishish zarur. Qumli chuqurga "sapchib" sakrash mashqini ko'proq bajarish kerak. Shunda mushaklar kamroq charchaydi, mashqni ko'proq takrorlasa bo'ladi. "Sapchish"ni yo'lkadan ko'ra, o'tloq futbol maydonida bajargan yaxshiroq.

Oyoqni "sidiruvchan" qo'yish tezligiga ko'proq e'tibor berish kerak. Shundagina u yo'lkadagi u.o.m. proeksiyasiga yaqinroq tushadi. yerda tegish paytida oyoq deyarli to'g'ri, tarang bo'lishi lozim ekanini doim eslatib turish kerak. Yerda tushayotganda oyoqni haddan tashqari bukib bo'lmaydi. Mashqlarni bajarayotganda gavda sal engashgan bo'lishini, sonni "silkib" ko'targanda gavda ko'proq engashishini, oyoqni depsinish joyiga qo'yganda kamroq engashishini yodda tutish kerak.

4-vazifa. "Sapchish"ni "qadamlab" sakrash bilan bog'lashni o'rgatish.

Vositalar. 1. 1-2 qadam yugurib kelib, qisqagina "sapchib", yo'lkaga bir oyoqda tushish, keyin uzunlikka oddiy sakrab, qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 2. Shuning o'zini yugurib kelishni tobora uzoqlashtirib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. "Sapchish"dan keyin kuchli depsinish uchun uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. "Sapchish"da sonni shiddat bilan "silkib" ko'tarish va sal kam to'ppa-to'g'ri oyoqni u.o.m. proeksiyasi yaqiniga tez qo'yish bir onda tarang bukilgan oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq boshqarib sakrovchi yerda 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, yerda tushgan zahoti kuchli depsina olish sakrovchining qanchalik jismoniy rivojlanganiga bog'liq.

5-vazifa. "Qadamni" "sakrash" bilan bog'lashni o'rgatish.

Vositalar. 1. Qisqa yugurib kelib, "qadam" holatida uzunlikka sakrash. Qumli chuqurga bir oyoqda tushib, oldinga yugurib o'tish. Sonni baland "silkib" ko'tarish va uchish fazasining ikkinchi qismida ikki qo'lni orqaga tortishga e'tibor berib, buning ketidan oyoqni faol yerda tushirib, qo'llarni siltash. 2. 3-5 qadam yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. Kuchli oyoq bilan chiziqdan depsinib "qadam" holatida uchish. Uchish oxirida oyoqni baland silkib, qo'llarni orqaga cho'zib, gavdani oldinga engashtirish. Keyin oyoqni "sidiruvchi" harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqin qo'yish va silkinch oyoqni tez oldinlatib, yuqorigako'tarib depsinish va "sakrash"ni bajarish. Qumli chuqurga ikki oyoqda tushish. 3. Qisqa (10-12 m) yugurib kelib, ikki hatlab sakrash. 4. Qumli chuqurdan 4 m naridagi baland (40-50 sm) joydan ikki oyoqda depsinib, ikki hatlab sakrash. Turgan joydan uzunlikka sakragandagi kabi uchib chiqib, kuchsizroq oyoqni "silkib" ko'tarish; oyoqni faol qo'yib depsinish va "sakrash"ni bajarish. 5. "Sakrash qadamlar"ni ko'p-ko'p takrorlash. 6. O'rtacha masofadan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Bunda ham "sapchishni", "qadam" bilan bog'lashdagi usulni ishlatish kerak. Ammo "qadam"dan "sakrash"ga o'tish ancha sekin bajariladi, chunki bu yerda sakrovchi uzoqroq sakrash uchun treaktoriyani ko'tarishi kerak.

"Qadam" holati uchish fazasida va depsinish paytida qo'l silkishga alohida e'tibor berish lozim. Bu harakatlarni o'zlashtirmay turib, 5 qadamdan naridan yugurib kelib, ikki hatlab sakrash yaramaydi.

6-vazifa. Uchinchi "sakrash" texnikasini o'rgatish.

Vositalar: 1. 11-12 m dan yugurib kelib, kuchsizroq oyoqda depsinib uzunlikka sakrash. 2. Shuning o'zini, uzunlikka sakrashni o'rgatishdagi kabi, to'siqlardan sakrab o'tib bajarish. 3. Kuchsizroq oyoqda juda ko'p "sapchish". 4. Kuchsizroq oyoq bilan depsinib, balandlikka sakrash.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Uchinchi sakrash texnikasi unchalik qiyin emas. Muhimi, kuchsizroq oyoq bilan kuchli depsinishni o'rgatishdir. Buning uchun ko'rsatilgan mashqlarni, ayniqsa, to'siq oshish mashqlarini ko'p marta takrorlash kerak. To'siqlardan oshib mashq qilganda, talaba depsinishda tobora ko'p kuch sarflab, tobora tezroq harakat qiladi-da, uning harakat amplitudasi katta bo'ladi. Kuchsizroq oyoqdan uzunlikka tuzukroq sakrashni bilib olsa, uch hatlab sakrash ham uzunroq bo'ladi.

Yerga tushish texnikasini o'rgatish uzunlikka sakrashdagi kabi bo'ladi.

7-vazifa. O'rta masofadan va uzoqdan yugurib kelib, uch hatlab sakrash ritmini o'rgatish.

Vositalar. 1. Uch hatlab sakrash alohida qismlarini bilib olishga, sakrash detallari va elementlarini takomillashtirishga mo'ljallangan yuqoridagi mashqlar. 2. Turli xil uzoqlikdan yugurib kelib, depsinuvchi oyoq tushgan erdan depsinib uzunlikka sakrash. 3. Shuning o'zini taxtadan yoki eni 20-40 sm zonadan depsinib bajarish. 4. Qisqa va o'rta yugurib kelib, belgilarga qarab, uch hatlab sakrash. 5. O'rta masofadan (18 m gacha) yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 6. Uzoqdan (35-40 m) yugurib kelib, uch hatlab sakrash.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Belgilarga qarab sakrash – zarurat bo'lsagina, "sapchish" bilan "sakrash" nisbati to'g'ri bo'lishi uchun qo'llanadi. "Qadam"ni uzaytirishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bunda "qadam" uzunligi "sapchish" to'g'ri bajarilishiga bog'liq ekanini unutmaslik kerak. "Sapchiganda" oyoqlar almashishi kech bo'lsa, depsinuvchi oyoqni baland silkisa va uni depsinish joyiga faol qo'yilsa, "qadam" yaxshi chiqadi.

"Sapchish" va "qadam" uchun belgilar sakrovchining qobiliyatiga qarab qo'yiladi (texnikani tasvirlayotganda bayon etilgan tavsiyalar qarang). Yugurib kelishni belgidan (chiziqdan) depsinuvchi oyoqni uning ustiga qo'yib boshlash kerak. Depsinish qaerda bo'lganini belgilab olib, yurib kelish boshlanishi keragicha oldinga yoki orqaga suriladi. Shundan keyin 8-10 marta sakrashni tavsiya qilish kerak. Bunda har bir talaba o'z belgisidan yugura boshlashi kerak. Yugurib kelish uzunligi o'lchab olinsa, keyinchalik yana aniqlash uchun kerak bo'ladi.

8-vazifa. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirish uning optimal uzunligini aniqlash. Depsinuvchi oyoqni taxtaga aniq tushiradigan bo'lish.

Vositalar. 1. To'liq yugurib kelib, uzunlikka sakrash taxtasidan depsinib va bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o'tib ketish. 2. To'la yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 3. Uch hatlab sakrash musobaqalariga qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Yugurib kelish texnikasini takomillashtirayotganda oxirgi 4 qadamni tezlashtirishga ko'proq e'tibor berish. Bunga yo'lkadagi oxirgi qadamlar belgisi yordam beradi. Yugurib kelish uzunligi bilan uning nazorat belgisini aniqlash uzunlikka sakrashdagiga o'xshash. Uch hatlab sakrashni o'rgatish boshidanoq taxtaga aniq tushishga odatlantira borish juda muhim. Buning uchun uch hatlab, ikki hatlab va boshqa sakrashlarning barchasini taxtadan yoki chiziqdan depsinib bajarish kerak. O'rgatish oxirida shug'ullanuvchilar uch hatlab sakrashda o'z kuchlarini sinab ko'rishlari va erishgan natijalarini bilib olishlari kerak. Bunda "sapchish", "qadam" va "sakrash" uzunliklarini ham o'lchab olinsa, juda ham ma'qul bo'ladi. Sakrash texnikasini yanada takomillashtirish shug'ullanuvchilarning irodaviy va jismoniy qanday rivojlanganiga anchagina bog'liq bo'ladi.

3.13.3. Uch hatlab sakrovchilarning mashg'ulotlari

Uch hatlab sakrashda yaxshi jismoniy rivojlangan tez yuguradigan va juda sakrovchan sportchilargina yuqori natijaga erisha oladilar. Sportchining bo'yi va vaznining ham ma'lum ahamiyati bor. Jadvalda eng yaxshi sport ustasi sakrovchilar haqidagi ma'lumotlar ko'rsatilgan.

O'n olti yoshdan keyin mashg'ulot qila boshlagan yangi sportchining I razryad me'yorini bajarishi uchun 3-4 yil kerak. Mana shu vaqt ichida,yil bo'yi muntazam mashg'ulot qilish jarayonida, u uch hatlab sakrash, uzunlikka sakrash va qisqa masofalarga yugurishning zamonaviy texnikasini egallashi va o'zining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ancha yaxshilashi, mushaklar kuchi, harakat tezkorligini va sakrovchanlikni keskin oshirish kerak.

Birinchi yil mobaynida kelasi yillardagi hajmi va jadalligi juda katta mashg'ulotlar uchun texnik va jismoniy asos barpo etadigan mashg'ulotlar o'tkaziladi.

Uch hatlab sakrashda kichik razryadli sakrovchilar mashg'uloti

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Yugurib kelib uch hatlab sakrashning to'g'ri texnikasini bilib olish.
2. 100 m ga yugurish texnikasini va tezligini yaxshilash.
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini (asosiy mushak guruhlari kuchini, turli harakatlardagi tezkorlikni, tos-son bo'g'inidagi va umurtqadagi harakatchanlikni, umumiy chidamlilikni, chaqqonlikni) yuksaltirish.

4. Uch hatlab sakrash va qisqa masofalarga yugurish talablariga moslab mushaklar kuchini (oyoqni yozadigan, son ko‘taradigan, qadni rostlaydigan, sonni bukadigan mushaklarning, qorin va yelka kamari mushaklarining kuchini) rivoj yettirish.

5. Uch hatlab sakrash va qisqa masofalarga yugurishga moslab harakatlar tezkorligini yaxshilash.

6. Ikkala oyoqda ham depsinishdagi sakrovchanlikni rivojlantirish. Kuchsizroq oyoqda sakrovchanlikni ancha oshirish.

7. Oyoqlarning tos-son bo‘g‘inidagi oldinga-orqaga harakat amplitudasining eng katta bo‘lishiga erishish.

8. Sakrash mashqlarini ko‘p marta takrorlab bajarish va 100 m ga yugurishda maxsus chidamlilik hosil qilish.

9. Mashg‘ulot rejasida ko‘rsatilgan boshqa yengil atletika turlarning elementar texnikasini bilib olish.

10. Ma`naviy va irodaviy fazilatlar darajasini oshirish.

11. Nazariy tayyorgarlik ko‘rish.

Mashg‘ulotlar 11 oyga rejalashtiriladi. Bir haftada 4 (yilda 140-150) mashg‘ulot o‘tkaziladi, bir yilda 30 musobaqa, shundan 10 tasi sprintdan, 10 tasi uzunlikka sakrashdan, 10 tasi uch hatlab sakrashdan rejalashtiriladi. Bundan tashqari, bir haftada 4-6 marta ertalab mashg‘ulot mashqlari bajariladi.

Agar mashg‘ulotlar stadionda o‘tkaziladigan bo‘lsa, uch hatlab sakrash texnikasini o‘rgata boshlayverish kerak. Shuni esda saqlash kerakki, uch hatlab sakrash texnikasini o‘rganish sakrash mashqlariga asoslangan, yuklamasi esa ancha baland bo‘ladi. Shuning uchun texnikasini egallashga qaratilgan mashqlar bir yo‘la kuchni, tezkorlikni va sakrovchanlikni rivojlantirishga ham yordam beradi.

Mashg‘ulot tayyorlov davrining birinchi oyida qisqa masofalarga yugurish, g‘ovlar osha yugurish va takror-takror bajariladigan sakrash mashqlari keng qo‘llaniladi. Ayniqsa, harakat tizimi uch hatlab sakrashga mos maxsus sakrash mashqlarini (“sapchish”, “qadamlash” kabi) ko‘proq qo‘llash kerak. Jismoniy fazilatlarni rivojlantiradigan har xil sakrash mashqlari bajarayotganda ham to‘g‘ri texnikani o‘rgataverish kerak.

Yopiq binodagi mashg‘ulotlar ko‘p jihatdan uch hatlab sakrash texnikasini o‘rgatishga hamda maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik hosil qilishga qaratiladi.

Mashg‘ulotlar ko‘proq ixtisoslashgan kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarimidan boshlab sakrash mashqlari tezroq va ko‘proq me‘yorda qo‘llaniladi, turli xil masofadan yugurib kelib, uch hatlab sakrash qo‘shiladi, sprintdan va sakrashdan chamalashlar o‘tkaziladi. Shu bilan birgalikda, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni ham unutmaslik kerak.

Bahorgi tayyorlov bosqichida, birinchi imkoniyat tug‘ilishi bilanoq, mashg‘ulotlar sport maydonchalarida, bog‘ va xiyobonlarda, daryo sohilidagi qumloqlarda o‘tkazilishi kerak. Asosan, sakrash mashqlaridan va maxsus sprintcha mashqlardan iborat ixtisoslashgan tayyorgarlikka alohida e’tibor beriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun bu oyda kross va uloqtirishlardan foydalaniladi.

Musobaqalashuv davrida mashg‘ulotlar stadionga ko‘chganda (ilk musobaqalashuv davrida), o‘rta va uzoq masofadan yugurib kelib, uch hatlab sakrashni ko‘paytirish, yugurib kelishlarni takror-takror bajarish, sakrash mashqlarini (“sapchish” va “qadamlash”) 100 m masofada maksimal jadallik bilan bajarish zarur. Bu vaqtda sprintga ham yetarli e’tibor beriladi. Ilk musobaqalashuv bosqichining oxirida birinchi yil ixtisos olayotgan sportchi uch hatlab sakrashdan birinchi musobqalarga tayyor bo‘lishi kerak.

Asosiy musobaqalar bosqichida yangi boshlaganlar rejada ko‘rsatilgan mashqlardan foydalanib, mashg‘ulot qilishni davom yettiradilar.

Rejaning haftalik siklida ko‘rsatilgan mashqlarning hammasini mashg‘ulotga ko‘r-ko‘rona kiritilsa, yuklamaga sportchining qurbi etmay qolishi mumkin. Shuning uchun har qaysi mashg‘ulotni bajarishga hammasi bo‘lib 2-2,5 soat vaqt ketadigan (dam olish intervallari bilan) mashqlardan iborat bo‘ladi. Zarurat bo‘lsa, birinchi galda o‘xshash mashqlar chiqarib tashlanadi. Masalan, bir darsga rejada ko‘rsatilgan sprintcha mashqlardan bir qisminigina kiritish mumkin. Mashg‘ulotda birinchimashqdagi natijani chamalab ko‘rish nazarda tutilgan bo‘lsa, undan oldin umuman va ayniqsa, jadal mashqlardagi yuklama kamaytiriladi.

Musobaqalashuv davridagi mashg‘ulotlar (guruhli va individual) razminkadan, sprintcha mashqlardan, uch hatlab sakrash texnikasini o‘rgatishdan, sakrash mashqlaridan, kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan, shuningdek, yakunlovchi yugurish va mushaklarni bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘ladi.

Mashg‘ulotlarga umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, faol dam olish mashqlari yoki sportchining yetarli rivojlanmagan fazilatlarini rivojlantiruvchi boshqa mashqlar ham kiritilishi mumkin.

To‘liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash faqat musobaqalarda va haftada bir marta mashg‘ulotda bajariladi. Agar yumshoq yer bo‘lsa 2-3 marta ko‘proq sakrasa ham bo‘ladi.

Erta musobaqalashuv bosqichida, keyin asosiy musobaqalar bosqichida maksimal jadallik talab qilmaydigan mashqlarning hajmi kamaytiriladi. Buning evaziga maksimal jadallik bilan bajariladigan mashqlar ko‘paytiriladi. Asosiy musobaqalar bosqichi ikkinchi yarimida, ya‘ni sakrovchilar yuqori sport natijasiga erishishga harakat qiladigan vaqtda mashg‘ulotishining umumiy hajmi kamaytiriladi, lekin sprint, uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari nihoyatda jadallik bilan bajariladi.

Uch hatlab sakrashda yuqori razryadli sakrovchilar mashg‘ulotining xususiyatlari

Mashg‘ulotning asosiy vazifalari: 1. Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish; “sapchish”, “qadam” va “sakrash” uzunligini oshirish, yerda tushish joyiga oyoq qo‘yilishini faollashtirish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

3. Ma’naviy va irodaviy fazilatlarni oshirish.

4. Nazariy tayyorgarlik ko‘rish.

Bundan tashqari, sportchining individual xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan boshqa vazifalar ham hal etilishi mumkin.

Mashg‘ulotlar haftada 5 marta o‘tkaziladi: 3 kun mashg‘ulot, 1 kun dam olish, 2 kun mashg‘ulot, 1 kun dam olish. Eng yuqori yuklamali mashg‘ulotlar 1 va 3-kuni bo‘ladi. Masalan, 1-kuni mashqlarning jadalligi yuqori bo‘lsa, 3-kuni mashqlar ko‘paytiriladi.

Tayyorlov davridagi mashg‘ulotning dastlabki oyidayoq yuqori razryadli sportchilar mashg‘ulot mashqlarini ko‘paytiradilar va ularni ancha jadallik bilan bajaradilar. Avvalgidek sakrash va sprint texnikasi yaxshilanaveradi. Ko‘pchilik mashqlarni bajarishda shunga e’tibor beriladi.

Tayyorlov davrining oxirida sportchilarning uch hatlab sakrash, uzunlikka sakrash va 30-100 m ga yugurishdagi natijalari oldingi yil shu paytdagidan yuqori bo‘lishi kerak.

Musobaqalashuv davrining asosiy musobaqalar bosqichida mashg‘ulotlar ancha maxsuslashtirilgan xarakterga ega bo‘ladi, ya‘ni mashqlar turi kamayadi, mashg‘ulotlarga uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari kamroq kiritiladi, sprint oldingiga nisbatan ozroq o‘tkaziladi,

umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari esa faol dam olish uchun qo'llanadi. Butun tayyorgarlik uch hatlab sakrashda eng yaxshi natijaga erishishga qaratiladi.

Mashg'ulot rejasi oldingi mashg'ulotlarga nisbatan ko'proq individuallashtirilgan bo'lishi kerak. Nazorat mashqlar natijasiga, bir yillik mashg'ulot natijasida sportchining uch hatlab sakrash texnikasi va bunda erishgan yutug'iga qarab sportchining kuchli va bo'sh tomonlari aniqlanadi. Shunga binoan yillik rejada o'zgartishlar kiritiladi. Uch hatlab sakrashda yaxshi natijaga erishish uchun mashg'ulotga, oldingidek, sprint va sakrash mashqlari ko'proq, to'liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash esa kamroq kiritiladi.

Mashg'ulotning davom etish vaqti bir xil emas: haftalik sikldagi dastlabki ikki mashg'ulot 1,5-2 soat davom etadi; uchinchi mashg'ulot 3 soat, to'rtinchisi 1-1,5 soat va beshinchisi 2-3 soat davom etadi. Chamalashlar va musobaqalar kuni mashg'ulot uch soatdan ko'proq davom etishi ham mumkin, ammo bunda mashqlar o'rtasidagi dam olish vaqti uzayadi.

Uchta ketma-ket mashg'ulotdan keyin sportchi o'z kuchini to'liq tiklay olmasligi mumkin. Lekin dam olish kunidan keyingi haftalik siklning birinchi mashg'uloti oldidan sportchi o'zini charchoq sezmasligi kerak. Aks holda, mashg'ulot ishining jadalligini kamaytirish zarur. Jadal mashg'ulot orafasida yuklamani oshirish yaramaydi.

Mashg'ulotning yillik rejasi bajarilgandan keyin kelgusi yilga shu yo'sinda reja tuziladi. Bunda yana nazorat mashqlarning natijasi va ayniqsa, sprint va uch hatlab sakrashda erishilgan natija hisobga olinadi. Bor ma'lumotlarga asoslanibvazifalar qo'yiladi, ularni hal etish uchun esa, rejada ko'rsatilgan mashqlardan tanlanadi. Boshqa mashqlardan foydalansa ham bo'ladi. Oldingidek texnikani takomillashtirishga ham e'tibor beriladi.

Qo'shimcha mashg'ulot mashqlari. Asosiy mashg'ulot mashqlaridan tashqari, haftada 5-6 marta ertalab, yetarli rivoj topmagan fazilatlarni rivojlantiradigan bir qator mashqlarni mustaqil bajarish kerak. Ertalabki mashg'ulot majmuini bajarish 30-40 daq. vaqt oladi. Vaqt ziqroq bo'lsa, kamroq mashq qilsa ham bo'ladi.

Uch hatlab sakrash mashqlari majmui har bir sakrovchi uchun alohida belgilanadi. Mashqlar majmui namunasini ko'rsatib o'tamiz: badan qizitish uchun sekin yugurish – 2-3 daq.; egiluvchanlik uchun va ayniqsa, oyoqni orqaga tortishdan 5-6 mashq; turgan joydan uch hatlab yoki besh hatlab sakrash – 3-5 marta; har qaysi oyoqda bir martadan "sapchish" (yoki shu yo'sinda "sakrash qadam") yoki mumkin qadar balandroq va tezroq "sapchish", "sakrash qadamlari" (2x30-60 m); turgan joyda sonni baland-baland ko'tarib, sal-sal olg'a siljib yugurish – 1x30 m; sonni bukuvchi mushaklarni mustahkamlovchi mashqlar: masalan, bir oyoq tovonini balandroq (30-50 sm) ustiga qo'yib, chalqancha yotgan holatda gavdani to'g'rilab tovonga, kurakka va boshga tayanib qolish bilan bir vaqtda bo'sh oyoqni yuqoriga mumkin qadar katta amplitudada silkish. Oyoqni tushirib, yana to'g'rilanib, silkishni takrorlash; keyin narigi oyoq tovoniga tayanib, yana shunday mashq qilish. Oxirida 1 daq. sekin yugurish, keyin dushga tushish.

Nazorat mashqlar. 1. Past startdan 30 m ga yugurish. 2. 100 m ga yugurish. 3. Shtangani ko'krakka ko'tarish; shtangani ryvok qilish. 4. 6 qadam yugurib kelib, uch hatlab sakrash. 5. 12 m dan yugurib kelib, silkinch oyoqdan depsinib uzunlikka sakrash.

Sakrovchining maxsus tayyorgarligini quyidagi mashqlar bilan nazorat qilsa ham bo'ladi: kela turib 30 m ga yugurish; bir oyoqda "sapchish"; 30-60 m ga "sakrash qadamlari" va h.k.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Uch hatlab sakrashdan ixtisos olayotgan sportchilar qisqa masofalarga yugurish, uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash musobaqalariga qatnashadilar (ularning soni va oylarga taxminan qanday taqsimlanishi rejada ko'rsatilgan). Sportchi bir yilda hammasi bo'lib 30 ta turli xil musobaqalarda ishtirok qiladi. Shug'ullanuvchilarning mashq ko'rganlik darajasini alohida nazorat mashqlarda tekshirib turish, shuningdek, kela turib va past start olib qisqa masofalarga yugurishni chamalab turish kerak.

Quyidagi mashqlar ayniqsa, yaxshi: 3 qadam yugurib kelib, uch hatlab sakrash; 10-12 m dan yugurib kelib, uzunlikka (kuchsizroq va kuchli oyoq bilan galma-gal depsinib) sakrash; eng kam qadam sarflab, 40 m ga "sapchib" va "sakrash qadam" bilan etish. Sportchi musobaqa sharoitiga yaqin sharoitda ko'proq mashg'ulot qilishi, bunda maksimal jadallik ko'rsatishga intilishi kerak.

Musobaqagacha qolgan oxirgi hafta siklida musobaqa kunigacha kuchni to'liq tiklash kerak. Ayniqsa, mashqlarning takrorlanish sonini va davom etish vaqtini kamaytirish kerak. Qisqa masofalarga yugurishni, yugurib kelishni va sakrash mashqlarini maksimal jadallikda bajarishga berilib ketmaslik kerak. Mashqlarni o'rtacha kuch sarflab, yengil bajarishga ko'proq e'tibor berish kerak. Bu haftadagi ertalabki mashqlar faol dam olish va yuqori ish qobiliyatini saqlash uchun kerak.

Musobaqalarga tayyorlanayotganda haftalik mashg'ulot sikli jadvalda ko'rsatilgandek bo'lishi mumkin. Bunda dastlabki haftalarning yakshanba kunlari musobaqa o'rniga sprintdan va uch hatlab sakrashdan chamalash o'tkazish yoki sprint, yugurib kelish, uch hatlab sakrash va sakrash mashqlari bor mashg'ulot o'tkazish mumkin. Agar musobaqa yaqinlashib qolgandagi haftalarda mas'uliyati kamroq musobaqalarda qatnashmoq kerak bo'lsa, unda qabul qilingan rejani o'zgartirmagan yaxshi.

3.14-jadval

Musobaqa oldidan bir haftalik mashg'ulot rejasi namunasi

Mashg'ulot vaqti	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
Ertalab	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Odatdagi razminka	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr	Odatdagi razminka	Sayr va egiluvchanlik mashqlari	Sayr
Soat 18 da	Tog'dagi mashg'ulot 1. 20-30 daq. sekin sur'atda kross. 2. Sakrash mashqlari	Dam olish	Stadiondagi mashg'ulot 1. Odatdagi razminka. 2. Sakrash mashqlari, jumladan, har xil yugurib kelib uch hatlab sakrash	Stadiondagi yoki tog'dagi mashg'ulot 1. Odatdagi razminka 2. Sprint va yugurib kelishlar	Dam olish	Tog'dagi odatdagi razminka	Razminka sinov sakrashlari. Uch hatlab sakrash musobaqasi

Mashg'ulotning musobaqalashuv davrida to'liq yugurib kelib, uch hatlab sakrash haftada bir martagina qo'shiladi.

3.13.4. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrashda xalqaro musobaqa qoidalariga ko'ra quyidagi ketma ketlikda "sapchish", "qadam" va "sakrash" bilan bajariladi. Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash musobaqasida yugurib kelish yo'lagining uzunligi 40-45 metr, eni 1.22 sm ni tashkil etadi. Qum to'ldirilgan chuqurning uzunligi 8 metrni va eni 2.75 sm dan 3 metrgacha bo'ladi. Qum to'ldirilgan chuqurdan depsinish joyigacha bo'lgan masofa o'smirlarda 9 metr, ayollarda 11 metr va erkaklarda 13 metrgacha tashkil qiladi. Qum to'ldirilgan chuqur 0.5 metr qum bilan to'ldirilgan bo'lishi shart. Depsinish taxtasining qalinligi 10 sm bo'lib eni 122 sm.ni tashkil etib o'rtasi qizil plastilin bilan chegaralanadi va oyoq bosilganda iz qoldiradi. Shu iz orqali taqiqlangan chiziqni bosganligini aniqlaydi hamda imkoniyati hisobga olinmaydi. Shamol o'lchovchi asbob gorizantal sakrash turlarida ham qo'yiladi. Bunda u 5 sekund davomida o'lchanadi ya'ni sportchi belgilangan

chiziqdan o‘tganda bosiladi va ishga tushiriladi. Ushbu jihozning vazifasi sportchini foydasiga shamol esib rekord natijalar qayd etilsa hisoblash uchun ishlab chiqilgan.

Sportchilarning urinishlari quyidagi hollarda hisobga olinmaydi.

a) Taqiqlangan chiziqni bosib sakrasa;

b) depsinish joyini yonidan depsinib sakrasa;

c) sakrashni salto bilan bajarsa;

d) depsinish joyidan depsingandan so‘ng yana ta’naning biror qismi bilan chuqurga etib bormasdan tegib ketsa;

e) yugurib kelib sakragandan so‘ng qo‘lini sektordan tashqariga depsinish joyiga yaqin holatda qo‘ysa;

f) qumga tushgandan so‘ng orqasiga qaytib chiqib ketsa.

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

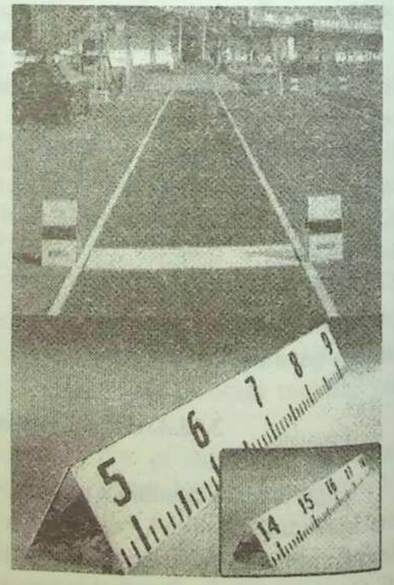
Sportchi tomonidan uzunlikka sakrashda quyidagi holatlarda xatolik qilsa xato hisoblanmaydi.

- Oq chiziqlarni bosib yugursa hamda depsinish joyidan oldinroqda depsinsa;
- Sportchi uzunlikka uch hatlab 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.

Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash

- joyining uzunligi – 8 m;
- eni – 2.75 – 3 m;
- chuqurligi 50 sm qalinlikda qum bilan to‘ldirilgan;
- depsinish joyidan chuqurgacha masofasi erkaklarda -13 m;
- depsinish joyidan chuqurgacha masofasi ayollarda -11 m;
- depsinish joyidan chuqurgacha masofasi o‘smirlarda -9 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 chiziqning eni – 10 sm.
- Oq va qizil rangli chiziqlarning o‘rtasidagi rangli plastilin ajratib turadi balandligi - 7 mm, uning vazifasi oyoq izi qolganligini bildiradi.



3.101-rasm. Uch hatlab sakrash joyi

3.14. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari

Sportcha uloqtirishdan maqsad – uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi ma’lum qoidalarga rioya qilib, asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir.

Uloqtirishdan – g‘ayritsiklik mashq bo‘lib, uloqtiruvchidan katta asab – mushak kuchini va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Busiz yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas.

Sport snaryadlarining uzoqroqqa borib tushishi sportchi uloqtirish texnikasini bilishiga anchagina bog‘liqdir. Snaryadning uchishi va uloqtirish texnikasi mexanikaning umumiy qonunlariga bo‘ysunadi. Lekin sport snaryadlarining konstruksiya xususiyatlariga va musobaqa qoidasiga qarab, uloqtirish texnikasi bir-biridan farq qiladi.

Har qanday jismning uchishi masofasining uzoqligi uning boshlang‘ich uchish tezligiga, uchib chiqish burchagiga va havo muhitining qarshiligiga bog‘liq.

Mexanikadan ma’lumki, havosiz bo‘shliqda gorizontga nisbatan burchak hosil qilib tashlangan jismning uchish uzoqligi boshlang‘ich tezligi miqdori kvadratini ikkilangan uchib chiqish burchagi sinusiga ko‘paytirib, buni og‘irlik kuchining tezlanish miqdoriga bo‘linganiga teng, ya‘ni:

$$S = \frac{v2 - \sin 2a}{g}$$

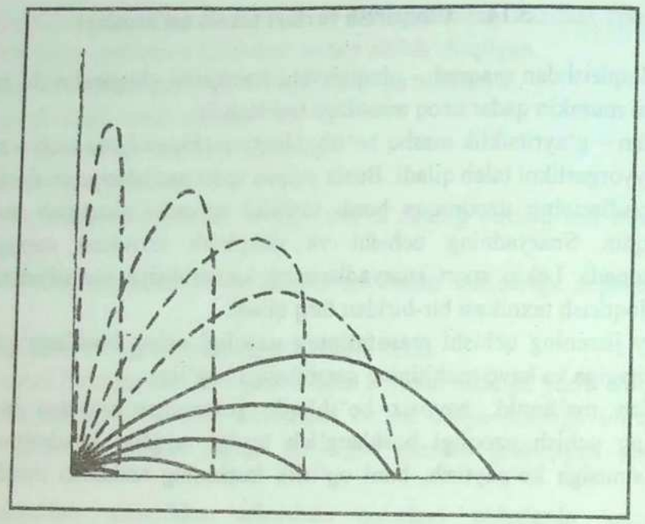
bunda v – jismning boshlang‘ich uchish tezligi,

a – uchib chiqish burchagi,

g – og‘irlik kuchining tezlanishi.

Bu qonuniyatlar sportcha uloqtirish uchun ham taalluqlidir. Ammo bunda havo qarshiligini, snaryadning uchib chiqish joyi bilan yerda tushish joyi bir-biridan qanchalar past-baland ekanini va snaryadning aerodinamik xususiyatlarini hisobga olish kerak.

Keltirilgan formuladan ko‘rinib turibdiki, burcha uloqtirish turlarida snaryadning uzoqqa uchishini oshirishning asosiy omili bo‘lib boshlang‘ich uchib chiqish tezligi hisoblanadi, chunki og‘irlik kuchining tezlanish miqdori doimiydir (9,81 m/sek.). Uchib chiqish burchagini oshirishning esa foydali chegarasi bo‘lib, u 45^0 ga teng. Snaryadning bundan ortiq burchak hosil qilib uchib chiqishi bilan uning uchish traektoriyasi ham o‘zgaradi: traektoriya tikroq va balandroq bo‘lib, gorizontal masofa kamayadi (3.102-rasm). Shuning uchun snaryadni optimal burchak hosil qilib otganda, uchishning boshlang‘ich tezligini mumkin qadar oshirish juda muhim. Disk va nayza uloqtirish, qarama-qarshi havo oqimiga nisbatan uchib chiqayotgan snaryadning holati katta ahamiyatga ega. Uloqtirish texnikasida snaryadni tutish va uloqtirishning barcha fazalarining muhim ahamiyati bor. Har xil snaryadlarni uloqtirishning o‘ziga xos tomonlari bo‘lsa ham umumiy talablarni aniqlash mumkin.



3.102-rasm. Gorizontga nisbatan burchak hosil qilib uloqtirilgan jism uchish uzoqligining uchib chiqish burchagiga bog'liq o'zgarish sxemasi

Uloqtirish snaryadni ushlash

Snaryadni qo'lda to'g'ri tutish va uni uloqtirish paytida olib yurish snaryadning tuzilishiga va uloqtirish texnikasiga bog'liq. Snaryadni tutish uloqtirishning barcha harakatlarini yaxshi bajarishga (ayniqsa, oxirgi kuch berishda) – kuch va qo'l barmoqlari uzunligidan, uloqtirish paytigacha uloqtiruvchi qo'l mushaklari sal bo'shashgan bo'lishidan to'liq foydalanishga va uloqtirish vaqtida harakatlarni yaxshi kuzatishga yordam berishi kerak. Snaryadni tutish usullari ularning tuzilishiga, uloqtirish texnikasiga, ayrim paytlarda esa uloqtiruvchining xususiyatlariga ham bog'liq. Mana shu talablarni hisobga olib, texnikasi quyida tasvirlangan barcha uloqtirish turlarida snaryadni qanday tutish ma'qul ekanini tushuntirsa bo'ladi.

Yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish fazalari

Aylanib uloqtirishning barcha turlarida va yadro itqitishda, yugurib kelishga tayyorlovchi dastlabki harakatlar bajariladi. Yugurib kelish deganda snaryad tutgan uloqtiruvchining tezligini oshirishga yordam beruvchi yugurish, irg'ish yoki burilish nazarda tutiladi. Bundan asosiy maqsad – butun e'tiborni bo'lajak uloqtirishga, yugurib kelishni to'g'ri boshlash uchun zarur bo'lgan holatda tura bilishga jalb qilib, keyingi harakatlarni bajarilishini yengillashtirishdir. Bosqon uloqtirishda bu harakatlar (snaryadni aylantirish) aylanma harakatlar boshlaguncha bosqon shariga katta tezlik berishga xizmat qiladi.

Yugurib kelish aylanma shaklda bajarilganda, uloqtiruvchi snaryadning to'g'ri chiziqli tezligini oshiradi. Bunday paytda hosil bo'ladigan markazdan qochuvchi kuch, shu tezlikning katta-kichikligiga bog'liq. Markazdan qochuvchi kuch snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi oshgan sari ko'paya borib, uloqtiruvchining harakatlarini qiyinlashtiradi. Bosqon uloqtirishda markazdan qochuvchi kuch 270 va undan ortiq kg.gacha etishi mumkin (P.L.Limar).

Markazdan qochuvchi kuch oshishi bilan unga teng bo'lgan (lekin qarama-qarshi yo'nalgan) markazga intiluvchi kuch ham oshadi. Asbobni tutib qolish uchun uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori xuddi ana shuning o'zidir. Uloqtiruvchi sarflagan kuchning miqdori snaryad massasini to'g'ri chiziqli tezlik kvadratiga ko'paytirib, aylanish radiusiga bo'linganiga teng:

$$fm.i = \frac{mv^2}{r}$$

Aylanish bilan yugurib kelish paytida snaryadning uchib chiqishi qo'lning markazga intiluvchi tortish kuchining snaryadga ta'siri tamom bo'lgan joydagi yoy nuqtasiga urinma chiziq bo'ylab sodir bo'ladi. Aylanma yugurib kelish vaqtida snaryadga beriladigan tezlik (to'g'ri chiziqli) o'z navbatida, burchak tezligiga va snaryadning aylanish radiusi uzunligiga, ya'ni uloqtiruvchi bilan snaryaddan iborat tizimning aylanish o'qidan snaryad og'irlik markazigacha bo'lgan masofaga bog'liqdir (yugurib kelishda uloqtiruvchi snaryad bilan yagona tizim xosil qiladi-da, uloqtiruvchiga ta'sir etayotgan tezlanish snaryadga ham ozmi-ko'pmi o'tadi). Bir xil burchak tezligi paytida aylanish radiusi qancha katta bo'lsa, snaryadning to'g'ri chiziqli tezligi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Shunday qilib, uloqtiruvchi, aylanayotganda, tanasining aylanish tezligini o'zgartirmasdan, snaryadni aylanish markazidan uzoqlashtirish hisobiga harakat miqdorini oshirishi mumkin. Bunday imkoniyatni to'liq ishga solib bo'lgandan keyin, burchak tezligini oshirishga intilish mumkin. Bunday xulosaga kelish sababi – gavdaning aylanish tezligi maksimalga yaqinlashuvi bilan harakatni nazorat qilish juda qiyinligidadir. Shuning uchun uloqtiruvchi o'zining vestibulyap apparatini juda ham yaxshi chiniqtirgan bo'lishi va mushaklarini bo'shashtirishni boshqara bilishi zarur.

Aylanish vaqtida uloqtiruvchining aylanish tezligi ortib, snaryadning (bosqon, disk) aylanish radiusi kamaysa, snaryadning harakat tezligi pasayishi mumkin. Shuning uchun ham bosqonni dastlabki silkitishni, aylanishni va oxirgi kuch berishni bosqon sharini aylanish o'qidan maksimal uzoqlashtirib bajarish maqsadga muvofiqdir. Garchi disk uloqtirishda ilgarilab boruvchi harakatning aylanma harakatga nisbati bosqon uloqtirishdagidan katta bo'lishiga qaramay, bunda ham xuddi shunday qilaverish kerak.

Yugurib kelishni aniq bajarganda snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchining tezligi uloqtirishning boshlang'ich fazasidan oxirgi fazagacha tobora o'sib borishi kerak. Lekin bu tezlikning o'sishi uzluksiz va tekis bo'la olmaydi, chunki yugurib kelish mobaynida depsinish sharoiti o'zgarib boradi (yakka tayanch, qo'sh tayanch va tayanchsiz fazalar). Uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlarining harakat tezligi uloqtirishning turli fazalarida anchagina farq qiladi, ammo snaryadning jila borish tezligi uning uchib chiqish paytida maksimalgacha etishi kerak.

Snaryad bilan harakat qilayotgan uloqtiruvchi massasining olg'a siljishi oxirgi kuchlanish oldidan sekinlashuvi uloqtirish uzoqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunda snaryadning uchib chiqish tezligi (shu bilan birgalikda uning uzoqqa borishi ham) taxminan joydan turib uloqtirishdagiga teng bo'ladi, ya'ni oxirgi kuch berish qanchalik mukammal bajarilmasin, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi (masalan, joydan turib itqitish bilan yugurib kelib (irg'ib) itqitishda yadroning uzoqqa borishidagi farq o'rta hisobda 1-1,5 m ga, disk uloqtirishda – 6-8 m ga, nayza uloqtirishda – 20-25 m ga etadi).

Snaryadni qo'ldan chiqarib yuborish, har doim oyoqlar yerda tayangan vaqtga to'g'ri kelishi kerak. Bu esa harakat sekinlashadigan payt demakdir.

Yugurib kelish haddan tashqari tez bo'lganda harakatni nazorat qilish va oxirgi kuch berishni to'g'ri bajarish mumkin bo'lmay qolishi to'g'ri yugurib kelib uloqtirganda ham snaryadning uzoqqa borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Faqat yugurib kelish yoki oxirgi kuch berish hisobiga snaryadni maksimal uzoqqa uloqtirib bo'lmaydi. Uloqtirishda maksimal uzoqlikka erishish uchun uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi, uning tezlik va kuch qobiliyatiga (uning mazkur bosqichdagi tayyorlik darajasiga) va ulardan uloqtirishning yakunlovchi fazasida foydalana olish qobiliyatiga mos bo'lishi kerak. Yugurib kelish tezligi uloqtiruvchi yugurib kelayotganda o'zi hosil qilgan kinetik energiyadan oxirgi kuch berishda qanchalik to'liq foydalana olishiga bog'liq

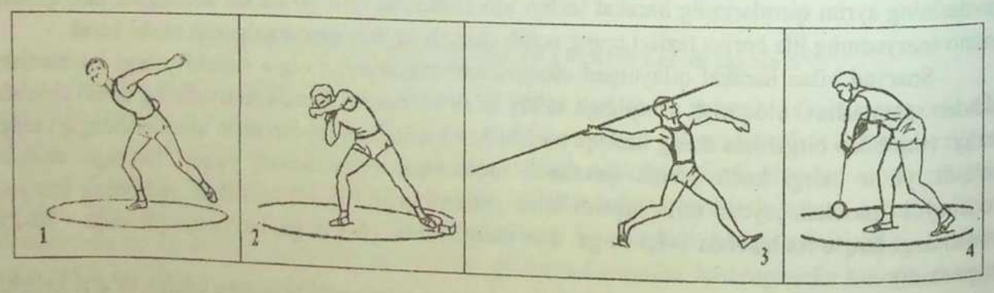
(jismning ilgarilab boradigan harakatining kinetik energiyasi jism massasi bilan uning tezligi kvadrati ko‘paytmasining yarimiga tengdir). Yugurib kelishdan uloqtirishga o‘tish juda murakkabdir: uloqtiruvchining yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo‘lsa, u shunchalik murakkab bo‘ladi. Odatda, oxirgi kuch berishga o‘tishda yugurib kelish tezligidan yetarli foydalanmaydigan uloqtiruvchilarda xuddi mana shu fazada sport natijalarini oshirish imkoniyati juda ko‘p bo‘ladi. Yugurib kelib uloqtirishda, eng yuqori yugurib kelish tezligidan samarali foydalanish imkonini beradigan texnikani bilib olish uloqtiruvchi uchun juda muhimdir.

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish, oxirgi kuch berish va to‘xtash fazalari

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish turli xil uloqtirishda turli xil bo‘ladi, ammo barcha hollarda uloqtirish oxirida snaryad harakati tezligini oshirish katta ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, oxirgi kuch berishni bajarmoq uchun uloqtiruvchi shunday holatda turishi kerakki, u holat oxirgi fazani snaryad eng katta tezlik bilan uchib chiqadigan qilib bajarishga imkon bersin.

Uloqtirishning ko‘pchilik turlarida uloqtiruvchining snaryadni ayni qo‘ldan chiqarishgacha bo‘lgan oraliq holatlarining umumiy jihatlari ko‘p. Bu oraliq holatlar uchun uloqtirayotganda gavda, oyoq mushaklaridan to‘liq foydalanish maqsadida u.o.m. bir qancha pastga tushishi xarakterlidir. U.o.m. oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni ma’lum kenglikda va bukib qo‘yilishi hisobida pasayadi. Bu paytda snaryad mo‘ljaldagi uchib chiqish nuqtasidan mumkin qadar uzoqda bo‘lishi (uning harakat yo‘li bo‘ylab) juda muhim. Snaryad uchib chiqish nuqtasidan va oldindagi tayanch nuqtasidan eng ko‘p uzoqlashtirmoq uchun snaryad tutgan qo‘l bilan birga gavdani uloqtirish yo‘nalishiga qarama-qarshi tomonga engashtiriladi yoki aylantirib buriladi (3.103-rasmlar). Gavda qismlarining bunday turishi uloqtiruvchi kuchining snaryadga ta’sir etish yo‘lini uzaytirishga imkon beradi. Oxirgi kuch berish oldidan oyoqlarni snaryadga nisbatan sezilarli ildamlatishdan maqsad ham shu. Uloqtirishga tayyorlanishda yugurib kelish tartibi buzilmasa, uloqtirish tomon umumiy olg‘a intiluvchi harakat saqlab qolinsa, shundagina uloqtirishga tayyorlanish eng to‘g‘ri bajarilgan bo‘ladi.



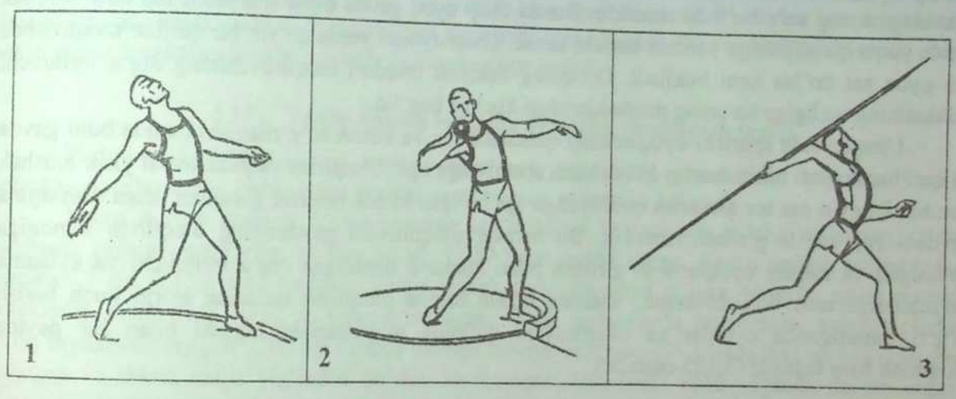
3.103-rasm. Snaryadni uloqtirishdan oldingi holat.
1-disk uloqtirishda; 2-yadro itqitishda; 3-nayza uloqtirishda; 4-bosqon uloqtirishda

Oxirgi kuch berishga tayyorlanish jarayonida va snaryadni qo‘ldan chiqarish paytida uloqtiruvchi gavdasining ayrim qismlari siljish tezligining o‘zgarish xarakteri umumiydir. Bu G.V.Vasilev fikricha quyidagicha bo‘ladi:

1. Uloqtiruvchining snaryad bilan birga dastlabki tezligi (yugurib kelishga tayyorlanish va yugurib kelish).
2. Tezlikning umumiy oshirilishi (tezlanib yugurib kelish).

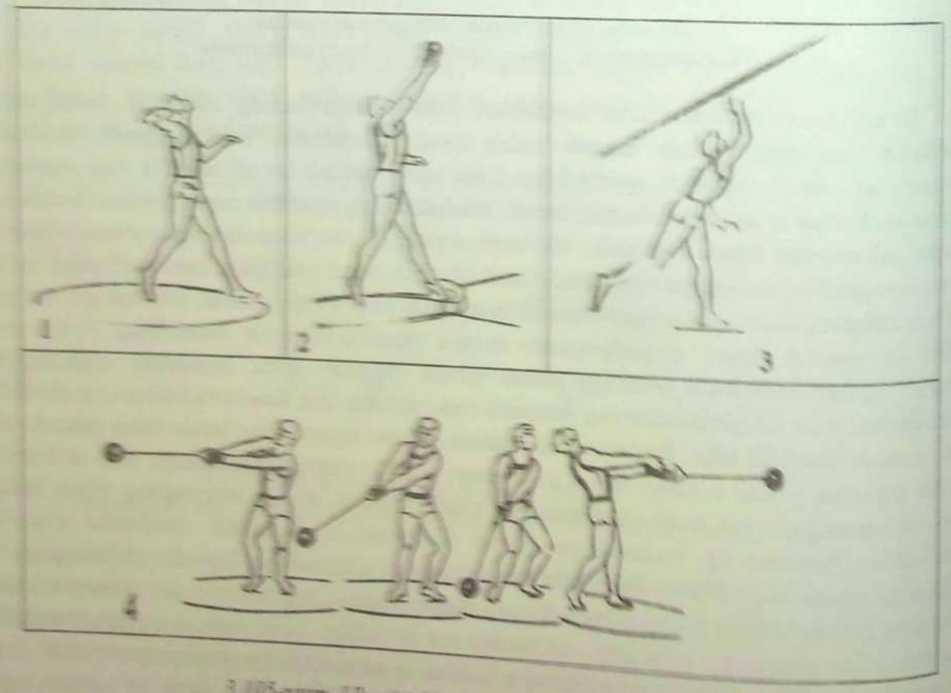
3. Uloqtiruvchi gavdasining yuqori qismiga va snaryadga nisbatan gavdaning pastki qismlari tezligini oshirish (oxirgi kuch berishga tayyorlanish).
4. Gavdaning pastki qismlari siljishini sekinlatib, gavdaning yuqori qismlari bilan snaryad harakatini tezlatish (uloqtirish holatiga o‘tish va oyoqlarni keskin to‘g‘rilab uloqtirish).
5. Olg‘a intiluvchi va aylanma harakatlarning to‘liq to‘xtatilishi.

Uloqtirishga tayyorlanish bilan uloqtirishning o‘zi o‘zaro bog‘liq bo‘lib, uni uloqtiruvchining bir holatdan ikkinchi holatga oddiygina o‘tishi deb bo‘lmaydi. Bunda oyoqlar, gavda, uloqtiruvchi va bo‘sh qo‘l qanday holatda ekanining barcha detallari bir-biriga aloqador bo‘lib, buning muhim ahamiyati bor. Masalan, har qanday uloqtirish turida ham snaryadni “tortish” jarayonida (3.103-rasm), uloqtiruvchi bukilgan holatdagidan ko‘ra, kuchliroq ish bajarishi uchun u gavdasini tezroq tiklashi muhim.



3.104-rasm. Uloqtirishdan oldin gavdani rostlash.
1-disk uloqtirishda; 2-yadro itqitishda; 3-nayza uloqtirishda

Oxirgi kuch berishdan to‘la foydalanish uchun mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish imkoniyatini ham nazarda tutish kerak. Uloqtirishni bajarayotganda mushaklar elastikligidan bilib foydalanish, sportchilarga iroda kuchi sarflash bir xil ekanida ham snaryadga ko‘proq kuch bilan ta’sir etish imkonini beradi. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan foydalanish ayniqsa, yakunlovchi fazada muhimdir. Ma’lumki, mushaklar cho‘zilgandan keyin o‘z uzunliklarini tiklash (qisqarish) xususiyatiga ega. Mushaklarni cho‘zish uchun qanchalik kuch sarflangan bo‘lsa (ma’lum chegaragacha), ular qisqarayotganda shunchalik ko‘p ish bajaradilar. Mushak cho‘zadigan kuchni ko‘paytirish, uning qisqarayotganda shunga yapasha ko‘p ish bajarishiga, ya‘ni uning qisqarish tezligi shunchalik ortishiga imkon beradi. Shunday qilib, mushaklar elastikligidan foydalanishda ham uloqtiruvchilarning potensial imkoniyatlari bor ekan. Mushaklarning elastiklik xususiyatidan mohirlik bilan foydalanishni, masalan, yadro itqituvchilar panja bilan yakunlovchi harakat bajargan paytda kuzatish mumkin. Yadroni itqitish vaqtida barmoqlarga juda zo‘r kelib, panja va barmoqlarni bukuvchi mushaklar cho‘ziladi. Harakat oxirida snaryadning siljish tezligi ortib, uning harakatining barmoqlarga bosimi kamayadi-da, bukuvchi mushaklar qisqarib, o‘zlarining qisqarish kuchlarini barmoqlar orqali yadroga o‘tkazadilar. Demak, cho‘zilayotganda mushaklar qanchalik katta bosimga bardosh bera olsalar (albatta, haddan ortiq cho‘zilmasdan), ular qisqarish uchun shunchalik ko‘p potensial kuchga ega bo‘ladilar, ya‘ni yadroni itqitish shunchalik samarali bo‘ladi. Rost, unchalik rivojlanmagan mushaklar qarshilikni keraklicha samara bilan enga olmay qolishlari ham mumkin. Lekin bizning tekshirishlar (D.Markov) shuni ko‘rsatdiki, agar oldindan (dastlabki holatda) panja va barmoq mushaklari taranglansa, bunday holda ham anchagina samaraga erishish mumkin ekan. Buning sababi shuki, taranglangan mushaklarni cho‘zish uchun



3.105-rasm. Uloqtirishlarda oxirgi kuch berish holati
1-disk uloqtirishda; 2-yadro tqitishda; 3-nayza uloqtirishda; 4-bayqon uloqtirishda.

Oxirgi kuch berishda qariyb hamma vaqt olg'a tomon yuqorilab yo'nalgan eng tez harakat bilan bir paytda ko'krak ham uloqtirish tomoniga buriladi. Uloqtirishning turi va usuliga qarab yelka kamari bilan tos harakatidagi munosabatda ba'zan bir farqlar bo'ladi.

Yakunlovchi kuch berishni yerda tayanib turganda bajarish foydalidir. Sakrab oyoqlarni faol almashtirib bir qo'llab uloqtirishda tayanchsiz holda ham snaryadga unchalik katta bo'lmagan yakunlovchi kuch ta'sir yettirish (masalan, panjani yozish bilan snaryadga ta'sir etish) mumkin.

Snaryadning uchib chiqish nuqtasi yuqoriroq ko'tarilishi zarur bo'lgani va shu nuqtada, ya'ni jism massasi hali "tayanib" turgan, lekin tayanchdan ajralayotgan paytda snaryadga biron miqdor kuch ta'sir yettirib qolish ehtimoli bo'lgani uchun shunday qilinadi.

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

Uloqtirish turiga va texnikasiga hamda musobaqa qoidalarida belgilangan shartlarga qarab, uloqtirishdagi harakat turli xil oxirlanadi. Bir qo'llab katta tezlikda uloqtirishda (har bir uloqtiruvchi shunga intilishi kerak) sakrab oyoqlarni faol almashtirish qo'llanadi. Bu snaryad uchib chiqqandan keyin gavda harakatini keskin to'xtatib qolishga imkon beradi.

3.15. Yadro itqitish va uning qisqacha rivojlanish tarixi

Yadro itqitish 1896-yildagi birinchi zamonaviy Olimpiada o'yinlaridan buyon o'tkazilib kelinadi. Ayollarda esa 1948-yildan boshlab musobaqalar o'tkazilib kelinadi.

Yadro itqitish qadimgi Yunonistondan keyin Buyuk Britaniyada jadal rivojlangan. O'sha vaqtlarda yadroning og'irligi 16 funt bo'lib, 7.257 kg.ni tashkil etgan. Yadro itqitish aylanasining diametri 7 fut (213,4 sm) bo'lgan. Yadro itqitish bo'yicha qayd etilgan birinchi jahon rekordi erkaklarda 1866-yilda 10.62 m bilan o'rnatilgan. O'sha zamonlarda itqtuvchilar aylana ichidan to'liq foydalanishmagan. Ular bir oyoqda oldinga sapchib itqitgan. 1912-yilda ikki qo'lda itqitishni bajargan va ikkita natija yig'indisi qo'shib hisoblangan. Shu holat 1950-yilgacha davom etgan. Keyin Jeyms Fuks tomonidan sapchib itqitish usuli bo'yicha 17.95 m natija bilan jahon rekordini o'rnatgan. 1970-yilda yangi aylanib itqitish usulida 22.00 m natija ko'rsatib rekordni yangiladi. 2000-yildagi ma'lumotlarga ko'ra amerikalik Rendi Barnes 23.12 m natija ko'rsatib jahon rekordini o'rnatdi. Ayollarda esa sobiq ittifoq sportchisi Nataliya Lisovskaya 22.63 m natija ko'rsatib jahon rekordini o'rnatdi.



3.106-rasm. Nataliya Lisovskaya – XTSU. Ayollar o'rtasida yadro itqitish bo'yicha jahon rekordchisi

3.15.1. Yadro itqitish texnikasi

Yadro itqitish chegaralangan doiradan (diametri 213,5 sm) zarb bilan kelib, yelkadan bir qo'l bilan bajariladi. Itqitishdan oldin dastlabki holatda yadro sportchiningbo'yni yonida bo'lib, musobaqa qoidasiga binoan qo'lning shu holati sakrab-sakrab borish vaqtida o'zgartirilmasligi kerak. Itqitayotganda yadroni yelka chizig'idan orqaga tortish mumkin emas. Itqitib bo'lgandan keyin, uloqtiruvchi doira ichida qolishi kerak.

Itqitish yadrolari turli xil og'irlikda bo'lishi mumkin, ammo musobaqalarda qatnashuvchilarning jinsiga va yoshiga qarab, ma'lum og'irlikdagi (3, 4, 6, 7 kg 260 gr.) yadrolar ishlatiladi.

Yadroning qancha uzoqqa tushgani segmentning ichki raxidan yadro yerda tushganda qolgan izgacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi. Bir sportchining o'zi har gal bir xil optimal uchib chiqish burchagi hosil qilib, itqitadigan bo'lsa, yadroning uchish uzoqligi uning uchib chiqish paytidagi tezligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun musobaqa qoidasiga rioya qilib, yadroning eng yuqori boshlang'ich tezlikda uchib chiqishiga erishmoq kerak.

Yadro itqitishda hamma ma'qul ko'rgan sakrab borish usuli – itqituvchi qo'l tomondagi oyoqda sapchish usulidir. Sapchish deganda, sapchishuchun chap oyoqni silkigan paytdan to o'ng oyoq yerda tushgangacha o'tgan faza tushuniladi. Bunday sapchish usuli doira kichikligi sababli, gavdaning yadro bilan siljish tezligini salgina oshirishga yordam beradi.

Eng kuchli itqituvchilarda sapchishdan yadro uchib chiqishigacha davom etadigan itqitish jarayoni 0,8 soniyagacha davom etadi; sapchishga 0,45 soniyagacha, oxirgi kuchlanishga esa 0,35 soniyagacha vaqt sarflanadi. Sapchish uzunligi 90-95 sm gacha etadi, sapchishda uloqtiruvchining yadro bilan siljish tezligi esa 2 m/soniyadan oshmaydi.

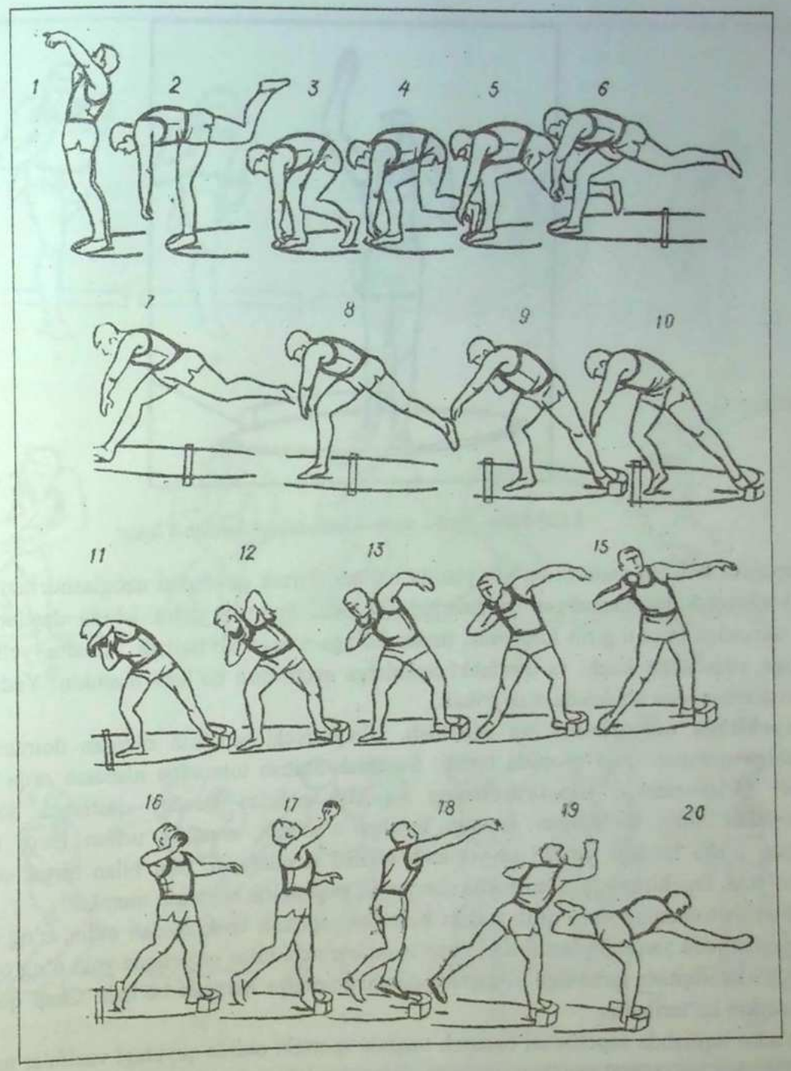
Sapchishda itqituvchini asosiy harakatlantiruvchi kuch – chap oyoqning silkinch kuchi bilan o'ng oyoqning depsinish kuchidir.

Yadroning sapchish bilan itqituvchining kuch berishi natijasida hosil bo'lgan tezligi (19 m ga itqitilganda) 13 m/soniyagacha etadi. Shu uloqtiruvchi yadroni turgan joydan itqitsa, yadroning uchish tezligi 12,3 m/soniyadan oshmaydi va uchish uzoqligi 1,2-2 m ga kamayadi.

Oxirgi kuch berishda yadroga kuch berish masofasining uzunligi 1,5 m gacha yoki undan ham ko'proq bo'lishi mumkin.

Itqitayotgan vaqtda yadroning trayektoriyasi sapchishning boshida bir qadar ko'tariladi (yerdan depsinayotganda), depsingandan keyin, to ikki oyoq yerda tushgunga qadar, gorizontal yo'naladi va oxirgi kuch berishda uchib chiqish burchagiga (38-40^0) burchak hosil qilib, keskin ko'tariladi.

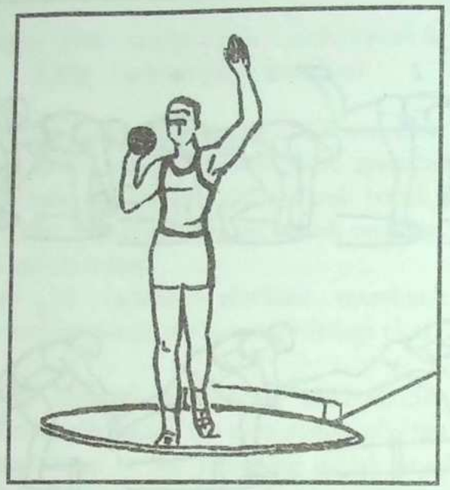
Yadro itqitish texnikasi 3.107-rasmda ko'rsatilgan.



3.107-rasm. Yadro itqitish texnikasining yondan ko'rinishi

Yadroni qo'lda to'g'ri ushlash. Itqitish oldidan o'ng qo'l (bunda va keyinchalik yadroni o'ng qo'l bilan itqitish yozilgan) barmoqlarini to'g'rilab turib, yadroni qo'l ustiga qo'yiladi. O'ng qo'l panjasi yadro og'irligi ta'sirida yoyiladi (3.108-rasm). Bilak vertikal holatda saqlanadi; ko'rsatkich, o'rta va yon barmoqlar oralari sal ochiq; jimjiloq esa bukilgan bo'lishi mumkin. Boshmaldoq bilan jimjiloq itqitish jarayonida yadroni dumalatmay ushlab turadilar.

Yadro erkin barmoqlar ustida bo'lishi kerak. Agarda yosh sportchining barmoqlari itqitish vaqtida yadroning og'irligi ta'sirida bukilsa, u paytda mushaklarni taranglab, uning ortiqcha bukilishiga qarshilik ko'rsatish kerak. Bunday holda shug'ullanuvchiga, to mushaklarni mustahkamlab olguncha, yadroni kaftga yaqinroq tutish tavsiya etiladi.



3.108-rasm. Yadro itqitishdan oldingi dastlabki holat

Sapchish oldidan yadroni bo‘yin yonida tutiladi. Tirsak gavdadan uzoqlashtiriladi, bilak esa oxirgi kuchlanish boshlanadigan yo‘nalishida bo‘ladi. Sportchi doira ichida dastlabki holatda itqitish tomoniga orqa o‘girib turganida, tirsak oldinga-o‘ngga ko‘tariladi. Albatta, yelka va bilak uzunligiga, mushaklar kuchi va dastlabki holatlarga qarab farq bo‘lishi mumkin. Yadroni osig‘li tutib turish musobaqa qoidasida man etiladi.

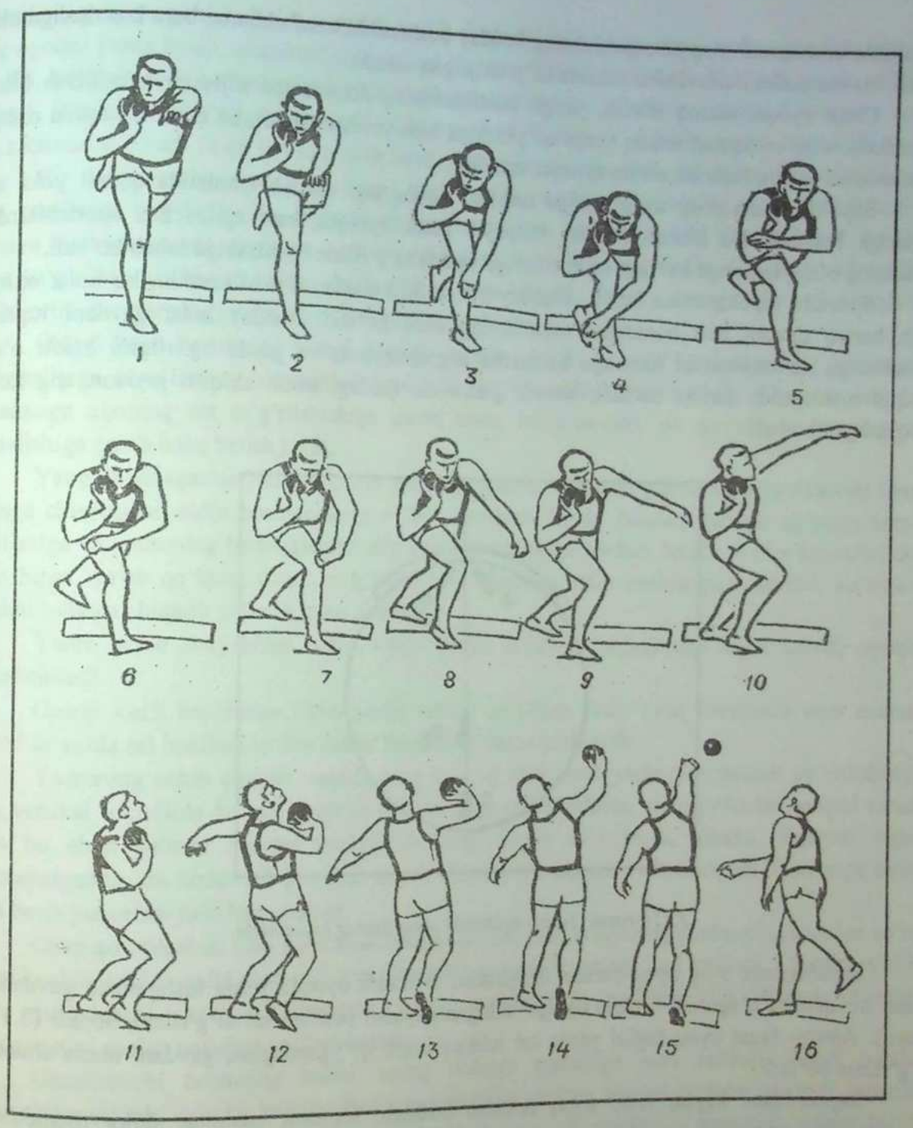
Sapchishga tayyorlanish va sapchish. Uloqtiruvchi sapchish oldidan doiraning itqitish yo‘nalishiga nisbatan orqa qismida turadi. Sapchish itqitish tomoniga nisbatan orqa bilan turib bajariladi (3.109-rasm.). Uloqtiruvchining sapchish oldidan bunday dastlabki holati oxirgi kuchlanishdan oldin bo‘ladigan keyingi holatga o‘xshash, shuning uchun ham, u sapchish vaqtidayoq o‘sha holatga yaxshi tayyorlanib olishni ta’minlaydi. Shu bilan birga, orqa o‘girib turgan holatda, sapchishni gavdani ancha chuqurroq engashtirib boshlash mumkin.

Itqitish tomoniga orqa qilib turgan holatdan sapchish boshlashdan oldin, o‘ng oyoq doira chambaragiga juda yaqin joylashtirilib, chap oyoq esa uchi bilan orqaroqda yoki o‘ng oyoq yonida turadi. Ko‘zlar itqitish tomoniga – qarama-qarshi tomonga qaragan bo‘ladi. Chap qo‘l oldinga-yuqoriga erkin ko‘tariladi.

Yadro itqitishda sapchishni bajarish vaqtida sportchi oldida quyidagi vazifalar turadi: yadro bilan gavdaning gorizontal tezligini oshirish; oxirgi kuch berish uchun qulay vaziyatga ega bo‘lish va sapchishdan oxirgi kuch berishga ravon o‘tish uchun qulay sharoit hosil qilish.

Itqituvchi sapchishga tayyorlanayotganda, o‘ng oyog‘ining uchiga ko‘tariladi va gavda og‘irligini unga o‘tkazib, chap oyog‘ini itqitish tomoniga yuqorilatib, orqaga uzatadi. Keyin oldinga engashib, o‘ng oyoqda cho‘nqayadi-da, chap oyoqni bukib pastga tushiradi yoki o‘ng oyoqqa yaqinlashtiradi. Shundan keyin, chap oyoqni itqitish yo‘nalishida silkib turib, o‘ng oyoqda depsinib sapchiladi. Chap oyoqni orqaga silkitayotganda itqituvchining og‘irligi o‘ng oyoqda bo‘ladi. Chap oyoqni orqaga uzatish bilan birga, itqituvchi ham o‘ng oyoqda turganicha shu tomonga siljiy boshlaydi. Sonlarning bir-biridan uzoqlashuvi maksimalgacha (120^0 va ko‘proq) etadi. Uloqtiruvchi bu paytdayoq oxirgi kuchlanishni boshlash uchun xarakterli bo‘lgan holatda bo‘ladi. Faqat o‘ng oyoqda depsinib, uning iligini chap oyoq tomon tortish, ya‘ni sapchishni tugatishgina qoladi.

Sapchish vaqtida o‘ng oyoq bilan depsinishni tovonga yumalatib o‘tib bajarish ham mumkin; bu paytda tizzani bukuvchi mushaklar tarang bo‘lib, oyoq to‘liq to‘g‘rilanmaydi.



3.109-rasm. Yadro itqitishning orqadan to‘liq ko‘rinishi

Sapchiganda oyoqni xuddi yerda ilinib qolgandan keyin chiqib ketgandagi kabi tez olg‘a tortiladi. Bu tizzani bukish paytida mushaklarning elastiklik xususiyatlaridan yaxshi foydalanishga yordam beradi va shu sababli harakat yuqori tezlikda bajariladi. Ammo faqat antagonist-mushaklar kerakligicha bo‘shashgandagina, mushaklar qisqarishi mumkin.

Oyoqni kuch bilan yerda bosish zarur samaraga erishishga xalaqit berishi mumkin. Depsinishning oxirida son unchalik ko‘p ko‘tarilmasa, tizzani tezroq bukib, oxirgi kuchlanishning boshlanishi oldidan yaxshiroq g‘ujanak bo‘lib olinadi.

Tizzaning tez va mumkin qadar to‘liqroq yaqinlshatirilishi oxirgi kuchlanishni o‘z vaqtida boshlash va oyoq mushaklarining kuchidan yaxshiroq foydalanish uchun zarur shartdir.

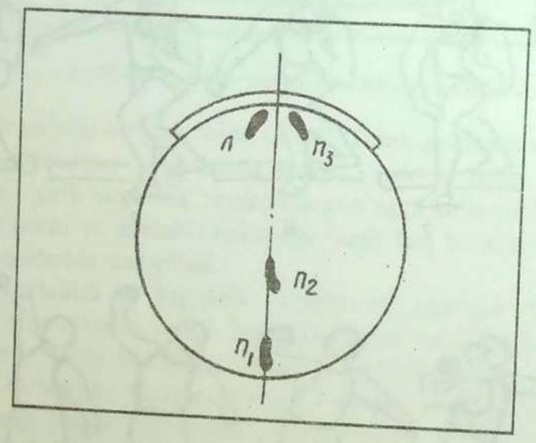
Sapchish chap oyoqni dastlab orqaga ko‘tarmasdan ham bajarilishi mumkin. Bunday holda sapchish uchun chap oyoqni silkish, o‘ng oyoqda cho‘nqayish va gavdani engashtirish bilan

birgalikda boshlanadi. Ammo sapchishning bunday boshlanishi tosni oldinroq bura boshlashga olib keladi, bu esa yadro itqituvchilar orasida ko‘p tarqalgan xatodir.

Chap oyoqni tezroq silkish, yengil atletikachining doirada tez siljishini ta’minlash bilan birgalikda, chap oyoqning tezroq yerda qo‘yilishiga ham yordam beradi, bu esa o‘z vaqtida oxirgi kuchlanishni tezroq bajarish uchun ayniqsa, muhim.

Sapchib, yana o‘ng oyoq uchiga tushiladi; oyoq tagi dastlabki holatida qoladi yoki sal ichkariga buriladi. Bu ichkari burilish ko‘payib ketsa, ayniqsa, kam egiluvchan sportchilarda, gavdaning o‘sha tomonga barvaqtroq burilishiga va erta to‘g‘rilana boshlashiga sabab bo‘ladi.

Sportchi sapchigandan keyin, shunday bir oraliq holatdan o‘tishi kerakki, bu holat oxirgi kuch berish davom etib boradigan masofa eng uzoq bo‘lsin. Bunday holat gavdani itqitish yo‘nalishiga qarama-qarshi tomonga keragicha engashtirganda va gavda og‘irligini bukik o‘ng oyoqqa tushirganda paydo bo‘ladi; shunda yadro mo‘ljaldagi uchib chiqish joyidan eng ko‘p uzoqlashgan bo‘ladi.



3.110-rasm. Yadro itqitishda oyoq izining joylashishi

Sapchiganda o‘ng oyoq yerdan uzilgandan to ikkala oyoqda yerda tushguncha gavdaning holati bir qancha o‘zgaradi – chap oyoqni silkigan paytdan boshlab sal to‘g‘rilana boradi (3.110-rasm.). Ammo faqat oyoq tagini yerda sal ichkari burib qo‘ygandagina, gavdani mana shunday to‘g‘rilasa bo‘ladi.

Sapchishdan keyin, chap oyoq uchidan boshlab, segment yaqiniga, doira diametridan taxminan ½ oyoq tagi masofasigacha chaproqqa qo‘yiladi. Bunda itqitish yo‘nalishidan o‘ng tomonda o‘tkir burchak hosil bo‘lishi kerak. Oyoq tagining bunday yo‘nalishi oyoq bilan depsinish oxirigacha saqlanadi.

Oxirgi kuch berish. Ma’lumki, yadroning uchib chiqish tezligi sportchi kuchining unga ta’sir etib borish yo‘li (masofasi)ning uzunligiga to‘g‘ri, sportchi kuchining ta’sir etish vaqti miqdoriga esa teskari mutanosibdir. Shuning uchun sportchi eng uzun yo‘lda eng katta tezlanish bilan itqitishga butun iroda kuchini jalb etishi kerak. Bunday shaylanish musobaqada yuqori natija ko‘rsatish uchun zarurdir.

Yakunlovchi fazani bajarishda, kuchni yadroga ko‘proq yo‘l bo‘ylab o‘tkazish uchun oxirgi kuch berishni mumkin qadar erta boshlash zarur. Shu sababli chap oyoqni tezroq yerga qo‘yish kerak, chunki oxirgi kuch berish faqat qo‘sh tayanch fazasidagina faol bajarilishi mumkin.

Yadroga mumkin qadar uzunroq yo‘l davomida optimal burchak ostida, mushaklarning itqitish vaqtidagi elastiklik xususiyatlaridan foydalanib, faol ta’sir qilish kerak. Yadroning itqitib

yuborilishi go‘yo sapchishning davomidek bo‘lib chiqishi kerak. Chap oyoq yerda tayanib turganda, o‘ng oyoqni yerda bosib, uloqtiruvchi tosini sal olg‘a surib bura boshlaydi. Natijada gavda eshilib-buralib, keyingi ishda qatnashadigan yirik mushak guruhlari cho‘ziladi-da, potensial energiya hosil bo‘ladi. Mushaklar cho‘zilgandan keyin ularning elastikligidan foydalanib, yadro itqituvchi tezda yelka kamarini buradi va qo‘lini to‘g‘rilab turib, yadroni kerakli burchak ostida itqitib yuboradi.

Bir uloqtiruvchining o‘zida, oxirgi kuch berish vaqtida, oyoqlarning to‘g‘rilanish tezligi ko‘p omillarga bog‘liq bo‘lib, birinchi navbatda, ma’lum burchak ostida engish kerak bo‘lgan inersiya kuchiga hamda gavda va qo‘lning to‘g‘rilanish kuchiga bog‘liqdir. Gavdani yadro bilan birga to‘g‘rilash va burish uchun (ta’sir aks ta’sirga tengdir, degan qonunga binoan) oyoqlarga bosim ortib, bu ularning to‘g‘rilanish tezligi o‘zgarishiga ta’sir etadi.

Oxirgi kuch berishning oxirgi qismida oyoqlar, gavda va qo‘l harakatlarining bir vaqtda bo‘lmasligiga oyoqlarning shoshilinch ravishda to‘g‘rilanishi sabab bo‘ladi. Oyoqlar ishining samarasiga ularning tez to‘g‘rilanishiga qarab emas, balki avvalo, ish quvvati va harakatning yo‘nalishiga qarab baho berish kerak.

Yangi boshlaganlar yadroni itqitib yuborayotganda, tirsak bo‘g‘imining to‘g‘rilanishi tirsak oldinga chiqishidan oldin boshlanishiga e’tibor berishlari kerak. Bunday harakat qo‘lning tezroq yozilishiga va yadroning barmoqlardan sirg‘anib ketmasligiga yordam beradi. Yelka kamarini qo‘l bilan birga burish qo‘lning tirsak bo‘g‘imini to‘g‘rilashdan oldin boshlangani sababli, ko‘pincha tirsakni oldinga chiqarib yuborib, xato qilinadi.

Yadro uchib chiqishidan oldin, o‘ng oyoqda depsinish tugagandan keyin sakrab oyoqlar almashtiriladi.

Oxirgi kuch berishidan oldin yerda tarang qo‘yilgan chap oyoq harakatda tana massasi bosimi ta’sirida sal bukiladi va shu zahoti tezda to‘g‘rilana boshlaydi.

Yadroning uchib chiqish vaqtida o‘ng qo‘l va chap oyoq yadroning uchish yo‘nalishidagi bitta vertikal tekislikda bo‘ladi. Itqitish oxirida o‘ng yelka, odatda, chap yelkadan yuqori turadi, lekin bu chap yelkani maxsus pasaytirish kerak degan so‘z emas, albatta. Yadroni itqitib yuborayotganda, uni tezlantirib yuborish uchun uloqtiruvchi panjasi va barmoqlari bilan unga oxirgi kuch berib yuborishi juda ham muhim.

Chap qo‘l harakati ham katta ahamiyatga ega. Sapchib, o‘ng oyoq yerda qo‘yilgandan so‘ng, oxirgi kuchlanishdan oldin chap qo‘l yon tomondan aylantirib, orqaga faol tortiladi. Uloqtiruvchi bu bilan mushaklarni yaxshiroq taranglab, oxirgi kuchlanishda gavdani to‘g‘rilashga va uning muvozanatini saqlab qolishga yordam beradi.

Uloqtiruvchi boshining holati, uning oldinga qarashiga mos bo‘ladi. Sport ustalari itqituvchilar sakrab, oyoqlar holatini faol o‘zgartiradilar va o‘ng oyoqni segmentga tirab, tananing oldinga harakatini to‘xtatadilar. Oyoqlar holatini faol va o‘z vaqtida o‘zgartirish uchun tez va boshqa harakatlarga mos depsinmoq kerak.

Yadro itqitish ritmi, uloqtiruvchi harakatlarining sapchishdan boshlab, yadro uchib chiqishiga qadar tezlanishini hisobga olgan holda, oyoqlar ishining ritmi bilan aniqlanadi.

Eng kuchli itqituvchilar ritmini yadro itqitishning ayrim fazalarining quyidagi vaqtincha nisbati bilan aniqlash mumkin: 4-5, 2-3; 1,3-4.

O‘ng oyoq yerda tushgandan keyin chap oyoqni yerda qo‘yishgacha o‘tgan muhlatni bir deb olganda, itqituvchi tayanch holatida ekanida – oyoqni faol silkish fazasi davom etgan vaqtini qabul qilganimiz birlikka nisbatini birinchi raqamlar (4-5) ifodalaydi. 2-3 raqamlari o‘ng oyoqda sapchish vaqtini – o‘ng oyoq tagi ko‘cha boshlagandan sapchish oxirigacha ketgan vaqtni yana o‘sha raqamga (1) nisbatini bildiradi. Oxirgi raqamlar esa, oxirgi kuch berishning eng faol qismini – chap oyoq yerda tushgan paytdan yadro uchib chiqquncha ketgan qismini ifodalaydi. Yadro itqitish ritmi haqida har bir itqitish fazasining kinokadrlari miqdoriga qarab aniqroq fikr yuritish mumkin.





Yadro itqitish bo'yicha xalqaro toifadagi sport ustalari chapdan birinchisi Sergey Dementov chapdan ikkinchisi Grigoriy Kamuliya

3.15.2. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati

Yadro itqitish texnikasini barcha shug'ullanuvchilarga, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi qandayligidan qat'i nazar, o'rgatish mumkin. Birinchi mashg'ulotlarda, ayniqsa, jismoniy tayyorgarligi kam kishilar uchun ancha yengil yadrolar (ayollar uchun 2-3 kg va erkaklar uchun 4-5 kg) qo'llaniladi. Yadrolar soni shug'ullanuvchilar soniga to'g'ri kelsa, tuzuk bo'ladi.

Endi boshlayotganlar bilan yadro itqitish mashg'uloti o'tkazish maydonchasi tekis va qattiq yerda bo'lib, itqitish doirasi ham bo'lishi kerak.

Baxtsiz hodisa yuz bermasligi uchun shug'ullanuvchilar maydonchaning bir tomonida bir-birlaridan 5-6 m narida turib, yadroni bir tomonga itqitadilar. Barcha shug'ullanuvchilar mashqni bajarib bo'lganlaridan so'nggina yadroni olib kelish uchun oldinga chiqish mumkin.

Quyida o'rgatish vazifalari, vositalari va tashkiliy uslubiy ko'rsatmalari berilgan.

1-vazifa. Shug'ullanuvchilarni sapchib kelib yadro itqitish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar. 1. Snaryad va musobaqa qoidalari bilan shug'ullanuvchilarni tanishtirish. 2. Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilib, doirada sapchib kelib yadro itqitishni tushuntirish va ko'rsatish.

2-vazifa. Yadroni to'g'ri ushlash va to'g'ri itqitib yuborishni o'rgatish.

Vositalar. 1. Yadro to'g'riushlashni ko'rsatish va to'g'ri ushlashlarini tekshirish. 2. Yadroni itqitib yuborishga taqlid qilish. 3. Yadroni yuqoriga, keyin oldinlatib yuqoriga itqitish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Shikastlanishning oldini olish uchun endi boshlayotganlar yadroni barmoqlar uchida ushlamasligiga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarda itqitish tomoniga yarim burilgan holatda unchalik chuqur cho'nqaymasdan yadro itqitish kerak.

Asosiy e'tibor yadro bor qo'lni to'g'rilash to'g'ri bo'lishiga va bilakning yadro orqasidan borishiga qaratilishi kerak. Tirsak oldinga chiqarilsa, yadro barmoqlardan dumalab ketib, jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Qo'lni to'g'rilayotganda, yelka kamarini ham burish kerak. Yadro itqitish, itqitishni taqlid qilish bilan almashib turadi. Yadroni qo'l bilan itqitish, oyoqlarni sal bukishdan keyin bajariladi: keyin qo'l to'g'rilanishi bilan bir vaqtda oyoqlar ham to'g'rilanadi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berishni, ya'ni sapchishdan keyingi yakunlovchi harakatni o'rgatish.

Vositalar. 1. Itqitish tomoniga yon tomon bilan turgan holatda turgan joydan yadro itqitish. 2. Shuning o'zini itqitish tomoniga orqa bilan turib bajarish. 3. Shuning o'zini faqat unga o'ng oyoqda turib, keyin chap oyoqni yerda qo'ya turib bajarish. 4. Ko'rsatib o'tilgan dastlabki holatlardan yadro itqitishni yadrosiz va yadro bilan bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Joyda turib itqitishda, sapchishdan keyin keladigan harakatlarni va kuch berishlarnio'rganish kerak.

Turgan joydan yadro itqitish avval itqitish tomoniga yon tomon bilan turib, lekin dastlab yelka kamarini o'ngga burgandan keyin bajariladi. Bunda oyoqlar sal bukilgan bo'lib, o'ng oyoq tagi dastlab itqitish tomoniga qariyb to'g'ri burchak ostida joylashadi. Bu itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishga o'tish mashqi hisoblanadi.

Itqitish vaqtida o'ng oyoq va yelka kamari yadro orqasidan burila boradi – mo'ljalga olingan uchish tomoniga burila boradi. Yelka kamarining burilishi o'ng oyoqqa bosilishdan oldin bo'lmasligiga e'tibor berish muhim.

Oxirgi kuch berishni bajarishda xatoga – bosh va yelka kamari chapga barvaqt burilishiga, yadro tutgan o'ng qo'l kechikib to'g'rilanishiga va tananing chapga yoki oldinga engashishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Shug'ullanuvchilarni qo'lni, chap oyoqni to'g'rilashni va yelka kamarini burishni bir vaqtda mos bajarishga o'rgatish katta ahamiyatga ega.

Yadroni joyda turib itqitishni o'zlashtirgandan keyin itqitish tomoniga orqa bilan turib itqitishni o'rgatishga o'tiladi. Dastlabki holat asta-sekinlik bilan o'zgartirilib, gavdani o'ngga itqitish tomoniga orqa bilan turish holatigacha buriladigan bo'ladi. Sonlar keng kerilgan bo'lib, o'ng oyoq boldiri maksimal darajada tana ostiga tortiladi, tayanish oyoq uchida bo'ladi.

Bu mashqdan keyin chap oyoqni orqaga uzatib, o'ng oyoqda orqa bilan turgan holatdan itqitishga navbat keladi. Itqitishga tayyorlanish (oyoqni yuqoriga silkish) uchun gavdanioldinga engashtirib, o'ng oyoq soni bilan tizzani to tayanch oyoq uchiga o'tguncha olg'a chiqariladi. Itqitish chap oyoqni yerda tushirishdan boshlanadi.

Bu mashq oldingidan qiyinroq, lekin sapchishdan keyin oxirgi kuch berish fazasini bajarishga ancha yaqin. Shuning uchun mashg'ulotlarda bu mashqni bevosita sapchib itqitish oldidan qo'llash kerak.

Shug'ullanuvchilar harakatning umumiy chizmasini o'rganib olgandan keyin ularning e'tibori ikkala oyoqda tez va o'z vaqtida depsinsagina mumkin bo'lgan – sakrab oyoqlarni faol almashtirishga qaratiladi. Oyoqlar faol almashayotganda, oyoqlar erdan barvaqt uzilmasligiga e'tibor berish kerak. Yelka kamari itqitish yo'nalishi tomonga burilib olgandan keyingina o'ng oyoq erdan uziladi. Chap oyoq esa yadro uchib chiqishi bilan birga yerdan uziladi.

Oxirgi kuch berishda yadro maksimal tezlanishga ega bo'lishi kerak. Shuning uchun oxirgi kuchlanishni bir tekis tezlik bilan bajaruvchi shug'ullanuvchilar ataylab tezlantirib itqitishlariga erishish zarur.

Itqitishning yo'nalishini nazorat qilib turish uchun yadroni yuqoridagi mo'ljallar (daraxt shoxi, baland ustunchalarga qo'yilgan planka yoki arqon va h.k.) ustidan o'tkazib itqitish yoki uzoqroqdagi mo'ljal tomonga yo'naltirib itqitishning ko'p foydasi bor.

Shug'ullanuvchilarda tananing ayrim qismlari harakati bir-biriga mos tushishi haqida tushuncha hosil qilish uchun oxirgi kuch berishni yengil yadro bilan yoki yadrosiz taqlid qilish, shuningdek, silkinish vaqtida yadroni itqitib yuborishdagiga teskari, harakat qilish – "teskani yurish" foydalidir. Bunday silkinishni yadro uchib chiqayotgan eng oxirgi paytda uloqtiruvchi o'tadigan holatdan boshlash kerak. Shu holatdan o'ng qo'l bukilib, yelka kamarini o'ngga burib, tasvirlangan oxirgi zo'r berishga binoan yadroni darhol itqitib yuboriladi.

Itqitish vaqtida tana va yadroni idora qilishni (tana og'irligidan, mushaklar elastikligidan, oyoqlar kuchidan, tezlanishdan va harakatlarni erkin bajarishdan foydalanishni) takomillashtirish uchun og'irligi har xil yadro va toshlarni itqitish yoki otish; ko'krak oldidan bir va ikki qo'llab oldinga itqitish; ikki qo'llab yuqoriga va pastdan oldinga itqitish; ikki qo'llab yuqoriga va pastdan

ko‘tarib, orqaga kalladan oshirib itqitish, yadroni bosh orqasidan ko‘tarib, oldinga itqitish qo‘llaniladi.

Ko‘rsatilgan mashqlar tegishli mushak guruhlarining rivojlanishiga ko‘maklashadi va shu bilan texnikani o‘rganish jarayoni ham tezlashadi.

4-vazifa. Sapchib kelishni o‘rgatish.

Vositalar. 1. Itqitish yo‘nalishiga orqa o‘girgan holda oldinga engashib, chap oyoqni orqaga uzatib, o‘ng oyoqda yadrosiz sapchishlar. 2. Sapchishga tayyorlanish mashqlari va oyoqni silkib, ketidan sapchib ketish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Taqlid mashqlari yordamida sapchishni o‘rgatish oldingi vazifalarni hal etish bilan parallelbo‘laveradi. O‘ng oyoqda sapchishning to‘g‘ri bajarilishini his etish uchun uni sherik yordamida bajarish kerak. Sherik (murabbiyning o‘zi bo‘lgani yaxshi) sapchimoqchi bo‘lgan shug‘ullanuvchining orqaga uzatilgan chap oyog‘idan tutib, sapchishni gorizontal yo‘naltirib ohista tortadi. Shug‘ullanuvchi tortish kuchidan foydalanib, o‘ng oyoqda sapchib, shu oyoqqa tushadi-da, uchini yerda qo‘yib, boldirini chap oyoqqa yaqinlashtiradi. Sherik yordamida va sherigisiz sapchish seriya-seriya qilib, har gal 3-5 martadan bajariladi. O‘ng oyoqda qattiq depsinmaslik kerak, aks holda sapchish juda yuqori bo‘lib ketib, uzoqqa borib tushiladi. Shu bilan birga chap oyoqni yaxshi silkib, o‘ng oyoqni yaqinlashtirishni ham o‘rgatish kerak.

Sapchishga tayyorlanishdan boshlab, to yerda tushguncha gavda og‘irligi o‘ng oyoqda bo‘lishiga alohida e’tibor berish kerak.

5-vazifa. Yadroni sapchib itqitish texnikasini o‘rgatish.

Vositalar. 1. Yengil va me‘yordagi yadrolarni sapchib itqitish. 2. Yadroni sapchib itqitishni taqlid qilish. 3. Musobaqa qoidalariga rioya qilib, doira ichidan yadro itqitish. 4. Yadro itqitishdan chamalashlarda ishtirok qilish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Yangi shug‘ullana boshlaganlar har mashg‘ulotda yadroni turgan joydan itqitishlari (oxirgi kuch berishni bajarishlari) va sapchishni taqlid qilishlari kerak. Dastlab qisqaroq (40-50 sm) sapchigan yaxshi, chunki sapchish qisqaroq bo‘lsa, itqitish sapchishga ravonroq ulanib ketadi.

Shug‘ullanuvchilar sapchish vaqtida yelka kamarini dastlabki holatda saqlashlariga, sapchish bilan oxirgi kuch berish ulanib ketishiga, shuningdek, oxirgi kuch berish paytida harakatlarni tezlantira olishlariga erishmoq kerak. Baland sapchib yuborilsa, yerda tushganda gavdaning past tushishi ko‘payib ketadi-da, natijada oxirgi kuch berishdan oldingi harakat uzuq-yuluq bo‘lib qoladi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib olgandan keyingina oxirgi kuch berishni boshlashga intilish ham yomon ta’sir ko‘rsatadi. Ikkala oyoqqa mustahkam tayanib dastlabki holatda turgan joydan yadro itqitib mashq qilish ta`sirida ham shunday bo‘lishi mumkin.

Sapchigandan keyin tanaffus bo‘lib qolmasligi uchun sapchish balandlab ketmasligi, qisqaroq bo‘lishi va sakrovchi sapchishdan keyingi oyoq harakatlarini ustalik bilan bajaradigan bo‘lishi kerak.

6-vazifa. Yadro itqitish texnikasini takomillashtirish va individual xususiyatlarni aniqlash.

Vositalar. 1. Doirada turib turli xil og‘irlikdagi yadrolarni itqitish. 2. Yuqorida sanab o‘tilgan mashqlarni bajarish. 3. Yaxshi natija ko‘rsatish uchun yadro itqitish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Yadroni sapchib itqitish texnikasi asoslarini o‘zlashtirayotganda xatolarni tuzatib, oldin uddalab bo‘lmagan texnika detallarini o‘rganib olishga urinib ko‘rish kerak. Bu detallar odatda snaryad uzoqroq uchishi uchun sapchishni kattaroq tezlikda va oxirgi kuch berishga ulab bajarishga intilishga bog‘liq bo‘ladi. Oxirgi kuch berishda va yadro itqitishni kerakli ritmda to‘liq bajarishda oyoqlar, gavda va qo‘llarning faol, bir-biriga mos ishlashiga alohida e’tibor berish kerak bo‘ladi. Yadroni umuman va ayniqsa, oxirgi kuch berishda

eng ko‘p tezlanish bilan itqitishga imkon beradigan boshqa vositalarni topishga ham harakat qilish kerak.

Yengil yadroni itqitish texnika yangi elementlarini o‘rganayotganda va harakatlarni kattaroq tezlikda bajarish uchun foyda beradi. Shug‘ullanuvchilar quvvati ko‘proq ish qilib, bunda orttirgan malakalarini me‘yor yadro itqitishda ishlatishlari uchun og‘irroq yadro itqitib mashq qilinadi. Albatta, vazni har xil yadrolar itqitish tegishli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga ham ko‘maklashadi.

Shug‘ullanuvchilar ayrim paytda o‘rganilgan ba‘zi harakatlarni bajara olmaydilar. Bunday hollarda uni uloqtiruvchiga to‘g‘ri keladigan harakat bilan almashtirishga to‘g‘ri keladi. Individual xususiyatlar qanchalik to‘g‘ri hisobga olingani – itqitish paytidagi keyingi harakatlar qanchalik to‘g‘ri chiqishidan va natija qandayligidan ma’lum bo‘ladi.

3.15.3. Yadro itqituvchilarning mashg‘ulotlari

Shunchaki yadro itqitishni tez o‘rganib olish mumkin-u, ammo yuqori natijalarga erishish uchun sportchidan anchagina mushak kuchi, harakatda tezkorlik va itqitish texnikasining ratsional bo‘lishi talab qilinadi.

Musobaqada muvaffaqiyat qozonish ko‘p jihatdan sportchining irodaviy fazilatiga va musobaqada qatnashganda nima qilishni bilishiga bog‘liq.

18 yoshga to‘lgan sportchilar birinchi yildayoq yadro itqitishda III razryadme‘yorini bajara oladilar. Bulardan jismoniy jihatdan tuzukroqlari muntazam mashq qilib tursalar, shu vaqtning o‘zida II va hatto I razryadli ham bo‘la oladilar. Sport ustasi me‘yorini bajarish uchun esa bir necha yil qunt bilan mashg‘ulot qilish talab qilinadi.

Kichik razryadli yadro itqituvchilar mashg‘uloti

Mashg‘ulotlarning asosiy vazifalari:

1. Sapchib yadroni to‘g‘ri itqitish texnikasini bilib olish.
2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni (kuchni, turli xil harakatlardagi tezkorlikni, oyoqlarning harakatchanligini, umumiy chidamlilikni, egiluvchanlikni, epchillikni) oshirish.
3. Yadro itqitishda eng ko‘p ish qiladigan mushaklar (oyoqlar va gavdani yozuvchi, qorin va yelka kamari, panjalarni yozuvchi va h.k. mushaklar) kuchini rivojlantirish.
4. Harakatlar tezligini yadro itqitishga moslab yaxshilash (oyoqlarni tez yozishni gavda bilan qo‘llarni tez yozishga moslab bajarish).
5. Maxsus chidamlilikni hosil qilish.
6. Mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan yengil atletika boshqa turlarining elementar texnikasini bilib olish.
7. Ma’naviy-irodaviy fazilatlarni yaxshilash.
8. Nazariy tayyorgarlik ko‘rish.

Rejada bir haftada 4 mashg‘ulot, bir yilda esa 140-160 mashg‘ulot, yil davomida 20-25 marta musobaqalarda qatnashish (ulardan 12-14 marta yadro itqitishdan, qolganlari boshqa uloqtirish turlaridan, sakrashdan va sprintdan) nazarda tutiladi. Bundan tashqari, haftada 3-4 marta ertalabki zaryadka vaqtida mashg‘ulot mashqlarini takrorlab turishning ham foydasi juda ko‘p.

Rejada ko‘rsatilgan asosiy vazifalar shu yerda ko‘rsatilgan mashqlarni bajarish jarayonida hal etiladi. Ammo bu mashqlar boshqa vazifalarni hal etishda ham yordam berishi mumkin. Jumladan, ko‘pchilik mashqlarni bajarayotganda, shug‘ullanuvchilar yadro itqitish texnikasini o‘rganadilar va kuchlarini ham rivojlantiradilar.

Yadro itqitish texnikasini o‘rganish va takomillashtirish yil bo‘yi o‘tishi mumkin. Qishda biron og‘irlikni qo‘lda tutib, oxirgi kuch berishni taqlid qilish, yadro va har xil narsalarni turgan joydan itqitish, sapchishni o‘rganish va undan keyingina yadroni sapchib itqitishga tavsiya qilinadi.

Texnikani takomillashtirishga yordam beruvchi mashqlar hajmi asta-sekin oshib boradi. Turgan joydan itqitish vaqtida oxirgi kuch berish malakasini orttirishga ko‘proq e’tibor beriladi, lekin musobaqalar yaqinlashgan sari bu vaqt qisqara boradi.

Texnikani o‘rganish vaqtida tez-tez yengil yadrolardan foydalanib turgan ma’qul.

Tayyorlov davrida rejada ko‘rsatilgan mashqlarning hammasi qo‘llaniladi (agarda sharoit bo‘lsa), ammo ularning hajmi turli xil bo‘ladi. Shug‘ullanuvchilar jismoniy yuklamaga yaxshiroq o‘rganishlari uchun dastlab umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko‘proq e`tibor beriladi.

Yopiq binoda yadro itqitish texnikasini o‘rganayotganda, qulay sharoit bo‘lsa ham, yadro itqitaverishga berilib ketmaslik kerak. Bino ichida yadro itqitish texnikasini o‘rganish uchun to‘ldirma to‘plardan foydalansa bo‘ladi. To‘pni ko‘krak darajasida va undan ham balandroqda osiltirib turib (orqaga silkiyotganda chap qo‘l bilan tutib turiladi), yuqorilatib oldinga itqitish va oxirgi kuch berishni taqlid qilish.

Qisqa masofalarga yugurish, harakatda tezkor bo‘lishga mo‘ljallangan va har xil sakrash mashqlari – itqituvchilar uchun shart bo‘lgan mashqlardan hisoblanadi.

Qishda 1-2 mashg‘ulotni mumkin qadar ochiq havoda o‘tkazish kerak. Bunda quyidagi mashqlar bo‘ladi: sekin yugurish, gavdani engashtirish, burish va aylantirish, oyoqlarni va qo‘llarni aylantirish va silkishlar, tezlanishli yugurish, qarshilikni yengadigan va yuk ko‘taradigan mashqlar, turli holatlarda to‘ldirma to‘p va boshqa jismlarni uloqtirish, to‘ldirma to‘p yoki yadro itqitish, turgan joydan uch hatlab va besh hatlab sakrash, yuk ko‘tarib cho‘nqayish va sakrab turish, yakunlovchi sekin yugurish.

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarimida mashg‘ulotlar ancha ixtisoslashtirilgan xaraktyerga ega bo‘lib, itqitish texnikasini takomillashtirish uchun ko‘pgina mashqlar qo‘shiladi. Shu bilan birga umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradigan mashqlar qo‘llanadi, tezkorlik va ayniqsa, kuch oshiradigan mashqlar hajmi esa ortishi ham mumkin.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida mashg‘ulotlar mumkin qadar tezroq ochiq havoga olib chiqiladi. Bunda quyidagi mashqlar qilinadi: kross yugurish, masofaning uzoqroq bo‘laklariga sprintcha yugurish, start, uloqtirish va og‘ir narsalarni itqitish, yadro itqitish. Lekin bu vaqtda sapchib itqitib, yaxshi natija ko‘rsatishga berilib ketish yaramaydi. Ko‘klamda yadro itqitish texnikasini o‘zlashtirish ustida zo‘r berib ishlashni davom yettiriladi va kuch ko‘paytiradigan, jumladan, yuk ko‘tarish mashqlariga ko‘p vaqt beriladi.

Musobaqalashuv davrining ilk bosqichida butunlay stadionga ko‘chib olgandan keyin tayyorlov davri bahorgi bosqichi uchun tavsiya etilgan mashqlarning hammasi qo‘llaniladi, lekin hajmi kamayadi. Davomli yugurishlar kamayib, musobaqa sharoitiga uloqtirish ko‘payadi.

Bir mashg‘ulotda necha marta yadro itqitish uni bajarishga qancha kuch ketayotganiga va shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Ko‘proq yengil va erkin itqitib mashq qilish kerak.

Itqituvchi yadroni ancha masofa “turta borib” tezlantirib itqitishni o‘rganishi kerak. Bu qiyin, lekin itqitish texnikasini muvaffaqiyatli takomillashtirish uchun zarurdir.

Shug‘ullanuvchilar ichida harakatlarni sust va sekin bajaruvchilar ham bo‘ladi. Bundaylar ko‘proq katta kuch sarflab yadro itqitishlari, bunda harakatlar tezligi kattaroq bo‘lishiga intilishlari kerak. Bunda ham murabbiy, ham shogird bir xilda tirishqoqlik qilsalargina muvaffaqiyat qozonish mumkin.

Yadroni turgan joydan va pasayibroq turib itqitish kerak. Bunda, albatta, harakatlar tez bo‘la olmaydi. Natija ko‘rsatishga itqitganda esa, itqitish tezligi eng katta bo‘lishi uchun eng optimal variantda turish qanday bo‘lishini topib olish kerak bo‘ladi.

Asosiy musobaqalar bosqichida mashqlarning hajmi sal kamayadi. Kuchni saqlaydigan va yanada rivojlantiradigan mashqlar, avvalo, ko‘p quvvat talab qiladigan mashqlar qoladi.

Yadro itqitish soni oshmaydi, lekin ko‘proq yuqori tezlikda bajariladi. Sportchi texnika elementlarini bilib borgan sari, bu tezlik orta boradi.

Sportchi itqitish asoslarini o‘rganib olgandan keyin musobaqalarda (faqat yadro itqitishdan emas, balki uloqtirishning boshqa turlaridan ham, sakrash va sprintdan ham) ko‘proq ishtirok etishi kerak. Musobaqada qatnashish harakat malakasini mustahkamlaydi va irodaviy fazilatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Tayyorlov davridagi guruh-guruh bo‘lib o‘tkaziladigan har bir mashg‘ulotda harakat tezligini oshiradigan mashqlar, uloqtirish mashqlari (texnikani o‘rganishg ham), mushaklar kuchini rivojlantiradigan mashqlar va sakrash mashqlari bo‘ladi. Mashg‘ulot oxirida sekin sur’atda yugurish va mushaklarni bo‘shashtiruvchi mashqlar bajariladi. Musobaqalashuv davridagi mashg‘ulotlar (guruh bo‘lib o‘tkaziladiganlari ham, yakka-yakka o‘tkaziladigani ham) kirish va tayyorlov qismi o‘rnidagi razminkadan boshlanib, yana o‘sha chizma bo‘yicha davom yettiriladi.

Yadro itqituvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun shuningdek, yadro itqitganda eng ko‘p kuch keladigan mushaklarning qisqarish kuchi va tezligini rivojlantirish uchun shtanga bilan bajariladigan mashqlardan ko‘proq foydalanadilar. Bu mashqlarning tizimi yadro itqitish ayrim fazalaridagi harakatlar tizimiga o‘xshash bo‘lishi kerak. Shtangani ko‘tarishga, klassik mashqlardagiga (jim, tolchok, rivok) nisbatan boshqacha talab qo‘yish kerak. Shtangani bir qo‘llab ham ko‘tarish mumkin. Shtanga bilan mashq bajarayotganda, ayniqsa, o‘tirib-turish mashqlarida oyoq. tosning holati yadro itqitishda oxirgi kuch berishdagi holatiga to‘g‘ri kelishiga e’tibor berish zarur. Yadro itqitishdagi eng ko‘p kuch keladigan paytda sportchining og‘irligi oyoq tagining oldingi qismiga tushib turadi, tosi esa tayanch ustidan (oldinga) o‘tkaziladi. O‘tirishdan turayotganda, sakrab turayotganda va boshqa yuk ko‘tarib bajariladigan mashqlarda shunday holat bo‘lishiga intilish kerak.

Shtangani jim usulida ko‘tarish tezlik bilan bajariladi, ko‘krakka ko‘tarishda esa minimal daraja cho‘nqayib bajariladi. Boshning shtanga ko‘tarayotgandagi holati, ko‘tarilayotgan shtangani kuzatayotgan ko‘z qayoqqa qarayotganiga bog‘liq bo‘ladi, qo‘lning to‘g‘rilanishi oyoq uchida ko‘tarilishga to‘g‘ri kelishi kerak. Shunday harakat qilish yadro itqitishdagi kuch berishga ancha yaqin bo‘ladi. Shtangani tolchok qilayotganda ham jimdagi kabi talablar qo‘yiladi. Bundan tashqari, rivok ikkinchi bor cho‘nqaymay bajariladi. Rivokni uzluksiz harakat sifatida butunlay cho‘nqaymay bajarsa ham bo‘ladi.

Kuchni oshirish uchun uncha og‘ir bo‘lmagan shtangani ko‘tarsa ham bo‘ladi. Bu yangi boshlayotganlar uchun ayniqsa, muhim. Shuni esda saqlash kerakki, shtangani juda tez ko‘tarish ko‘proq asab-mushak kuchi sarflashni talab qiladi. Shtanga mashqlari organizmga salbiy ta’sir qilmasligi va lat eb qolmaslik uchun shug‘ullanuvchiga shtangadan qanday foydalanishni o‘rgatish kerak.

Yadro itqituvchilar uchun eng foydali kuch mashqlari quyidagilar: chalqancha yotib jim usulida ko‘tarish, og‘irliklar bilan o‘tirib-turish va irg‘ib turishlar, tosh yoki qum solingan xalta bilan oxirgi kuchlanishni taqlid qilish, shtangani turtib ko‘tarish, yuk ko‘tarib engashish va jismlarni uloqtirish (3.111-rasmga qaralsin).

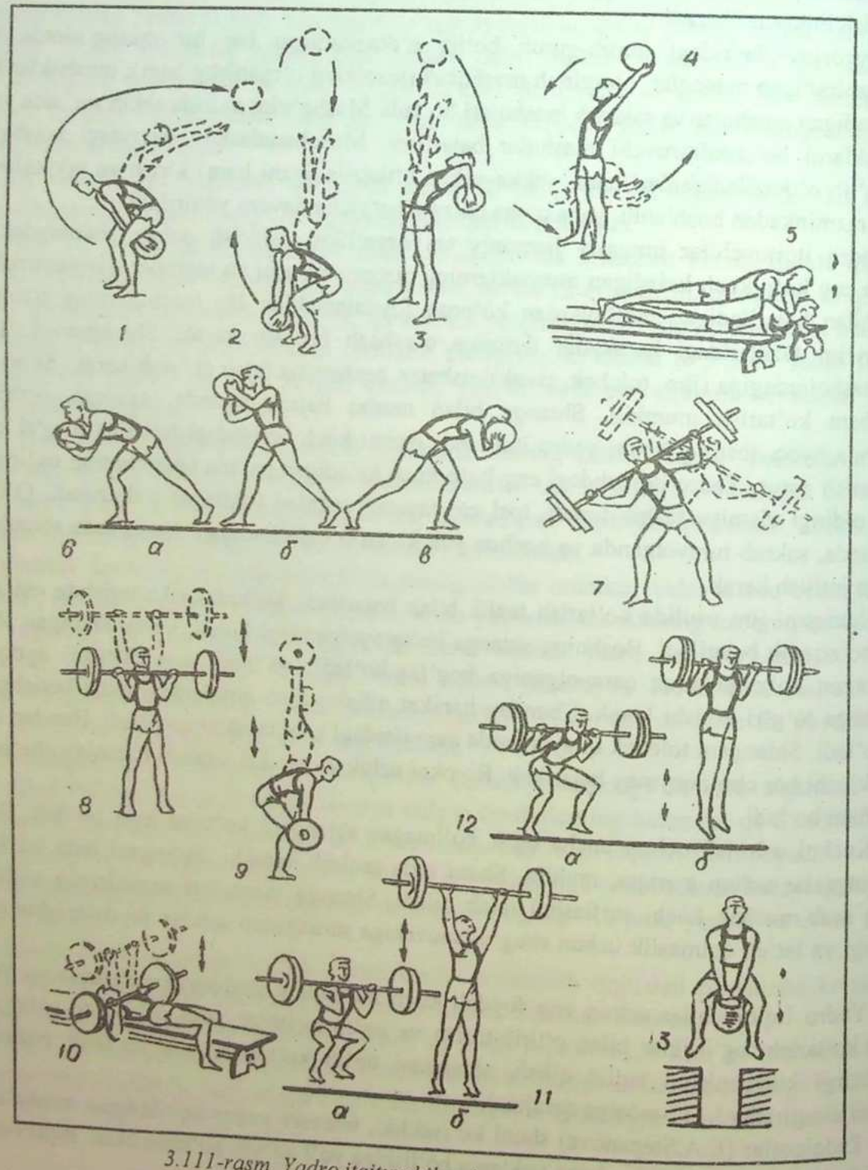
Tadqiqotlar (E.A.Stepanova) shuni ko‘rsatdiki, intensiv yadro itqitiladigan mashg‘ulotlarda shtanga ko‘tarish mashqlaridan katta yuklama bo‘lishiga yo‘l qo‘yib bo‘lmas ekan. Itqituvchilar jim

usulida shtangani juda sekin ko‘tarish ham, o‘rta va og‘ir vazndagi shtanganlarni bir varakayiga ko‘p marta ko‘tarish ham yaramaydi.

Shtanga ko‘tarishda juda zo‘r keladigan mashqlar orasida 3-4 daq. faol dam olish kerak. Yuk ko‘tariladigan mashg‘ulotlarning davom etish vaqti, mashqlar hajmi va jadalligi tayyorlov davridagi 2-3 oy mobaynida hafta sari sekin-sekin orttirib boriladi.

Mashg‘ulot vaqtida bel shamollab qolishidan saqlanish kerak, chunki bu radikulit bo‘lib qolishga sabab bo‘ladi.

Katta va o‘rtacha yuklamali yuk ko‘tarish mashg‘ulotlari ikki kunda bir martadan ortib ketmasligi kerak. Kamroq yuklamali shtanga ko‘tarish mashg‘ulotlari ko‘proq bo‘lsa ham mumkin.



3.111-rasm. Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlari

Yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg‘ulotining xususiyatlari

Mashg‘ulotning asosiy vazifalari:

Yuqori razryadlilar mashg‘ulotida kichik razryadli sportchilar mashg‘ulotidagi vazifalardan tashqari yangi vazifalar ham hal etiladi.

1. Yadro itqitish texnikasini sapchib borish tezligi tobora orta borishiga erishib va bundan oxirgi kuch berishda to‘laroq foydalanadigan bo‘lib takomillashtirish; itqituvchi bilan yadroning oxirgi kuch berish uchun eng qulay holatda bo‘lishiga, kuchning yadroga ta’sir yo‘li eng uzun bo‘lishiga, eng yirik mushak guruhlaridan (gavda va oyoqdagi) oxirgi kuch berishda faol foydalanishga va bular natijasida yadroning maksimal tezlikda itqitilishiga erishish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ayniqsa, kuchni tezkorlik bilan bog‘lab rivojlantirish.

3. Irodaviy fazilatlarni va musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirish.

Sportchining individual xususiyatlariga qarab, boshqa vazifalar belgilash yoki yuqoridagi mashqlarga aniqliklar kiritish ham mumkin.

Mashg‘ulotlar bir haftada kamida besh marta o‘tkaziladi. 3 kun mashg‘ulot + 1 kun dam olish + 2 kun mashg‘ulot + 1 kun dam olish. Ayrim mashg‘ulotlar (haftada 1-2 marta) mustaqil ravishda o‘tkaziladi. Kichik razryadli sportchilar mashg‘ulotiga mansub bo‘lgan ko‘pgina ko‘rsatmalar, yuqori razryadli yadro itqituvchilar mashg‘ulotiga ham taalluqlidir.

Tayyorlov davrida asosiy e’tibor avvalo, etishmayroq turgan fazilatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga va yadro itqitishga ishtirok qiluvchi zaifroq mushaklarni chiniqtirishga qaratiladi. Yuqori razryadli sportchilarning mashg‘uloti barcha davrlarda kichik razryadlilar mashg‘ulotiga nisbatan jadalroq o‘tadi.

Oldingidek yadro itqitish texnikasi takomillashtirilib, kuch tezkorlik bilan bog‘lab rivojlantiriladi. Texnikani takomillashtirish va harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun katta hajmdagi mashqlarni dam olishdan keyingi 1-2 kunda yoki uncha yuqori yuklamaga ega bo‘lmagan mashg‘ulotdan keyingi kunda rejalashtirish mumkin. Katta hajm va jadallikka ega bo‘lgan mashqlar bilan o‘tadigan mashg‘ulotlarni dam olish kunidan yoki kichik yuklamaga ega bo‘lgan mashg‘ulotdan bir kun oldin o‘tkazish mumkin. Kuch va sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga ko‘proq mana shu kunlarda vaqt ajratish ma’qul. Ayrim mushak guruhlarini rivojlantiruvchi mashqlarni barcha mashg‘ulotlarda qo‘llash kerak.

Mashg‘ulotlar mazmunini xilma-xil qilib turish, jadalligini o‘zgartirib turish muhim. Nazorat mashg‘ulotlarini yoki chamalashni dam olish kunidan yoki kam jadalroq mashg‘ulot bo‘lgan kundan keyin o‘tkazish tavsiya etiladi.

Agarda itqituvchilar haftada besh martadan ortiq mashg‘ulot qilsalar, haftaning o‘rtasidagi bir-ikki mashg‘ulotda unchalik yuqori jismoniy va irodaviy zo‘r berish talab qilmaydigan mashqlarga o‘tish va ularni shug‘ullanuvchilar xohishiga qarab tanlash maqsadga muvofiqdir.

Sportchini musobaqalarda mustaqil qatnasha olishga tayyorlash uchun musobaqa oldidan oxirgi mashg‘ulotlarni mustaqil, ammo murabbiyning nazorati ostida o‘tkazish zarur.

Bu tayyorlov davrida kuchni rivojlantirish uchun juda ko‘p mashqlar bajariladi. Og‘ir shtanga ko‘tarish mashqlari ayniqsa, foydalidir.

Bu davrdagi musobaqalarda ishtirok qilish mashg‘ulot yuklamasini pasaytirishga sabab bo‘lmasligi kerak.

Musobaqalashuv davridagi ilk musobaqalashuv bosqichida itqituvchilar o‘zlarining eng yuqori shaxsiy natijalarini ko‘rsata olishlari mumkin.

Bizning eng kuchli yadro itqituvchilarimiz (V.Lipsnis, A.Varnauskas) 110 mashg‘ulotdan keyin (taxminan 6 oy), shu olti oy ichida 1800 marta yadro itqitib, 500 dan ortiq marta shtanga bilan o‘tirib-turib, 400 dan ortiq marta qisqa masofalarga yugurib, turli xil sakrashlarda 2000 dan ortiq

marta depsinib, 5-6 musobaqada qatnashib mashq qilganlaridan keyin o‘zlarining eng yaxshi natijalarini ko‘rsatar edilar. Ko‘targan shtangalarining og‘irlik yig‘indisi 500 tonnaga etardi.

Bu asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg‘ulotlar ko‘proq ixtisoslashtirilib, yadro itqitishdan yuqori natijalarga erishishga qaratiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar asosan faol dam olish uchun qo‘llanadi. Yadro itqitishdan tashqari, quyidagi mashqlar asosiy vositalardan bo‘lib qoladi: kuchni rivojlantirish uchun katta kuch sarflab bajariladigan mashqlar; shtanga va boshqa og‘irliklar bilan mashqlar; sprint; sakrash va og‘ir narsalarni irg‘itish. Bu mashqlarning hammasi kichik hajmda, lekin yuqori jadallik bilan bajariladi.

Tezlik uchun yugurishga musobaqalashuv davrining boshlanishiga nisbatan kam vaqt ajratiladi, sakrash esa musobaqa oldidan oyoq kuchi tiklanadigan darajadagina o‘tkaziladi. Sportchining musobaqa oldidan yaxshi kayfiyatda bo‘lishi ayniqsa, muhim. Shuning uchun sportchi mashg‘ulot yuklamalarini dam olish bilan bog‘lab olib borishga o‘rganishi kerak.

Bu davrda mashg‘ulotlarning qanchalik qiyinligiga, shug‘ullanuvchining kayfiyatiga va bo‘lajak musobaqalarda yuqori natija ko‘rsata olishi mumkinligiga qarab, haftada necha marta mashg‘ulot o‘tkazish o‘zgarishi mumkin. Ayrim mashg‘ulotlarni tog‘da o‘tkazgan ma’qul. Bordiyu, mashg‘ulotlar miqdori kamaysa ham, kuchning rivojlangan darajasini saqlab borish kerak.

Mashg‘ulotlarning davom etish vaqti turli xil bo‘ladi: dastlabki mashg‘ulotlar dam olishdan keying kunlari 1,5-2 soat, dam olish kunidan oldin esa 2,5 soatgacha davom etadi. Yadroni seriya-seriya qilib (2 seriya) yoki orada uzoqroq dam olib itqitish mumkin; bu boshqa mashqlarga ham taalluqli. Bunday hollarda mashg‘ulotlarning davom etish vaqti oshishi tabiiydir. Chamalash va nazorat mashqlar o‘tkaziladigan ayrim mashg‘ulotlar ham uzoqroq davom etadi.

Bu bosqichdagi musobaqalar turg‘un yuqori natijalarga erishish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Sportcha formaga etishib olgan itqituvchilar musobaqagacha musobaqalashish ishtiyoqini saqlay bilishga o‘rganishlari kerak.

Qo‘shimcha mashg‘ulot mashqlari. Rejada ko‘rsatilgan asosiy mashg‘ulotlardan tashqari itqituvchilarga qo‘shimcha shug‘ullanish tavsiya etiladi.

Mashg‘ulotlarda itqituvchi har kuni bajaradigan mashqlar bo‘ladi. Bular avvalo, o‘z rivojida orqada qolgan alohida mushak guruhlariga mo‘ljallangan mashqlar; yadro itqitishga, texnikaning ayrim elementlarini bilib olishga moslab, mushak kuchini o‘stiradigan mashqlardir.

Yadro itqituvchilar uchun bahorda ochiq joylarda bajariladigan ertalabki mashg‘ulotlar majmuiy namunasi: sekin yugurish 2-3 daq. egiluvchanlik uchun 5-6 mashq; qorin va orqa mushaklarni rivojlantiruvchi mashqlar: og‘irliklar (toshlar) bilan gavdani engashtirish, burish va aylanma harakatlar – 5-8 martadan 2-3 seriya; tayanib yotgan holda qo‘llarni bukish va yozish – 5-10 martadan 2 seriya, tez; og‘ir toshlarni yoki yadroni ikki qo‘llab boshdan oshirib orqaga va yonlamasiga uloqtirish; yana shu jismlarni ikki qo‘llab ko‘krakdan oldinga va bosh ortidan oldinga itqitish – 3-5 martadan; itqitish texnikasining o‘rganilayotgan elementlarini taqlid qilish; yadro va tosh bilan sakrab turish – 5-10 marta; yakunlovchi sekin yugurish – 1 daq.

Katta yuklamali mashg‘ulot kunlari qattiq charchalsa yoki musobaqa kunlari faqat sayr qilinsa kifoya.

Musobaqalarga tayyorlanish va ularda qatnashish. Tayyorlov davrida va musobaqalashuv davrining boshida yadro itqituvchilar, odatda, boshqa musobaqalarda qatnashadilar: disk uloqtirishda, yugurib kelib sakrashlarda va qisqa masofalarga yugurishda. Ular yengil atletikaning xilma-xil turlaridan 30 ga yaqin musobaqalarda qatnashishlari mumkin.

Nazorat mashqlar. Yadro itqituvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklarini muntazam nazorat qilib turish uchun har oyda nazorat mashqlardan chamalashlar o‘tkazilib turiladi. Bunday mashqlar avvalo, quyidagilardan iborat: 30 m yugurish, turgan joydan uch hatlab sakrash, yadroni

turgan joydan itqitish, yadroni ikki qo‘llab kalladan oshirib orqaga tashlash, shtangani tolchok usulida ko‘tarish (erkaklar uchun). Odatda, yadro itqitish musobaqalari juda sekin o‘tadi.

Birinchiliklar va Olimpiya o‘yinlari xronometrajidan ko‘rinishicha, dastlabki musobaqalarda itqituvchi har gal 15-20 daq. keyin finalda esa 5-6 daq.dan keyin navbatdagi itqitishni boshlar ekan. Musobaqalardagi bunday tartibga maxsus tayyorlanish, kichikroq musobaqa yoki chamalashlarda itqituvchini xuddi o‘sha yirik musobaqalardagi kabi sharoitga qo‘yib turish kerak.

Yuqori razryadli sportchilar yadro itqitishdan yuqori natijaga erishish uchun musobaqalar oldidan muayyan mashg‘ulot tartibiga rioya qilishlari kerak. Jadvalda yadro itqituvchilarning kyechqurun o‘tkaziladigan musobaqadan oldingi bir haftalik mashg‘ulot sikli rejasining namunasi ko‘rsatilgan. Musobaqadan oldin ikki kun dam olish ish qobiliyatini tiklash imkonini beradi. Bir kun dam olsa ham bo‘ladi, lekin bunda oxirgi mashg‘ulotda yuklama ko‘p bo‘lmasligi, mashg‘ulot uzoq davom etmasligi kerak. Unda faqat odat bo‘lib qolgan mashqlardan ozginasi bo‘ladi, xolos. Yadro itqitib mashq qilish kamaytiriladi. Musobaqa oldidan ikki kun dam oladigan sportchilar musobaqadan bir kun oldin razminka qilishlari kerak.

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajada saqlab borish uchun musobaqalarga ikki hafta yoki undan ko‘proq qolganda maxsus tayyorgarlik ko‘ra boshlash kerak. Bunda birinchi haftada asosan jismoniy fazilatlarni, xususan kuchni rivojlantiradigan mashqlarga (yuk ko‘tarish, jumladan, shtanga ko‘tarish mashqlariga, sprintga, sakrashga) zo‘r beriladi.

Yana ham aniqroq reja bo‘lajak musobaqa sharoiti va jadvalini (kvalifikatsion musobaqa bo‘lish-bo‘lmasligini, ular qachon boshlanishini, dastlabki musobaqalarning boshlanadigan vaqti va boshqalarni) hisobga olib tuziladi.

3.15-jadval

Yadro itqituvchining musobaqa oldidan bir haftalik mashg‘ulot rejasining namunasi

Mashg‘ulot vaqti	Hafta kunlari						
	D	S	CH	P	J	SH	YA
Ertalab	Sayr	Odatdagi razminka	Odatdagi razminka	Sayr	Sayr	Sayr	Sayr
Soat 18 da	1.Razminka 2.Yadro itqitish 3.Shtanga yoki boshqa yuk bilan mashq qilish. 4.Sakrash. 5.Sekin yugurish	Dam olish	Stadiondagi mashg‘ulot: 1.Odatdagi razminka. 2.Yadro itqitish (nazorat). 3.Sakrash. 4.Sekin yugurish	Stadionda yoki tog‘da mashg‘ulot: 1.Odatdagi razminka. 2.Yadro itqitish (ozgina, majburiy emas). 3.Sprint. 4.Shtanga bilan mashq (ozroq). 5.Sekin yugurish	Dam olish	Musobqadan 24 soat oldin odatdagi razminka. Shtanga bilan mashq qilsa ham bo‘ladi (ozroq)	Razminka. Yadro itqitib chamalash. Musobaqa

Yirik musobaqalarga (xalqaro va O‘zbekiston chempionati musobaqalariga) tayyorlanayotganda, sportchiga odat bo‘lmagan tartibda dam olish yaramaydi. Bunday musobaqalardan oldin hatto bir kun ortiq dam olish ham sportchiga yomon ta’sir ko‘rsatadi. Haddan tashqari, ko‘p o‘ylayverish, uzoq vaqt hayajonda bo‘lish asabning barvaqt bo‘shashib ketishiga sabab bo‘ladi. Yirik musobaqadan oldin eng oxirgi mashg‘ulotda ham shunday bo‘lishi mumkin. Bunga yo‘l qo‘ymaslik uchun oxirgi mashg‘ulotni bamaylixotir o‘tkazmoq kerak. Agar itqituvchi kvalifikatsion musobaqaga xuddi asosiy musobaqa sifatida qarab, shunga yapasha psixologik tayyorlangudek bo‘lsa, kvalifikatsion musobaqa vaqtida ham asab bo‘shab qolishi mumkin. Ertalabki kvalifikatsion

musobaqada itqituvchi belgilangan me'yornigina bajarib, asab energiyasini asosiy musobaqalarga saqlab qola bilishi kerak.

Razminka musobaqada navbati kelishdan 30-40 daq. oldin boshlanadi-da, hech shoshilmay razminka qilinadi. Bunda odatdagi masofaga (600-800 m ga) sekin yugurish, yana bir nechta oddiy gimnastik mashqlar bo'ladi. Keyin texnik jihatdan hadis olish uchun oxirgi kuch berishga taqlid qiladigan mashqlar, sapchib berish va cho'nqaygandan sakrab chiqishga taqlid qiladigan bir nechta mashqlar bajariladi.

Razminka me'yordan og'irroq yadro itqitib yoki boshqa og'irroq narsalar itqitib bir necha mashq qilish odatda itqituvchining musobaqadagi natijasiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi yadro itqituvchilar razminkada hamma vaqt ana shunday yadro ishlatadilar. Albatta, buni har qaysi sportchi o'zi sinab ko'rishi, buning uchun musobaqa va ob-havoning turli sharoitlarida shunday razminka qilib ko'rishi kerak.

Itqituvchilarning razminkalari har xil bo'lishi tabiiydir. Chunki qanday razminka qilish, sportchining asab faoliyatining turi qanday ekaniga, uning tayyorgarligi qay daraja va odatlari qanday ekaniga bog'liq. Masalan, asabi tez ta'sirlanadigan, uloqtirish texnikasini yaxshi biladigan va musobaqada qatnashish tajribasi yetarli itqituvchilar bevosita musobaqadagi navbati oldidan, kamroq mashqlardan iborat razminka qilsalar ham bo'ladi.

3.15.4. 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.

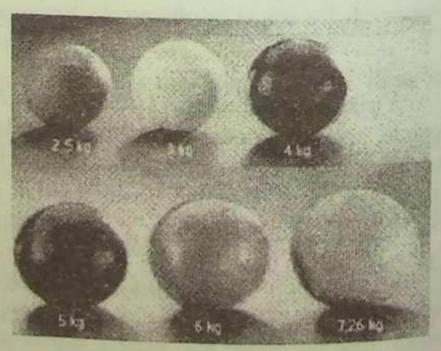
Yadroning og'irliklari yosh guruhlariga qarab quyidagicha bo'ladi qizlar uchun 3 kg, o'smir qizlar va ayollar uchun 4 kg, o'smirlarda 5 kg, o'spirinlarda 6 kg, erkaklar (kattalar) uchun 7 kg 260 gramni tashkil etadi.

Yadro itqitish joyi aylanasining diametri 213.5 sm.ni tashkil etadi. Yadroning tushish joyi chegarasi 34.92^0 S da bo'lib uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Bosqon uloqtirish qoidasiga ko'ra uloqtiruvchi bosqoni uloqtirgandan so'ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo'ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

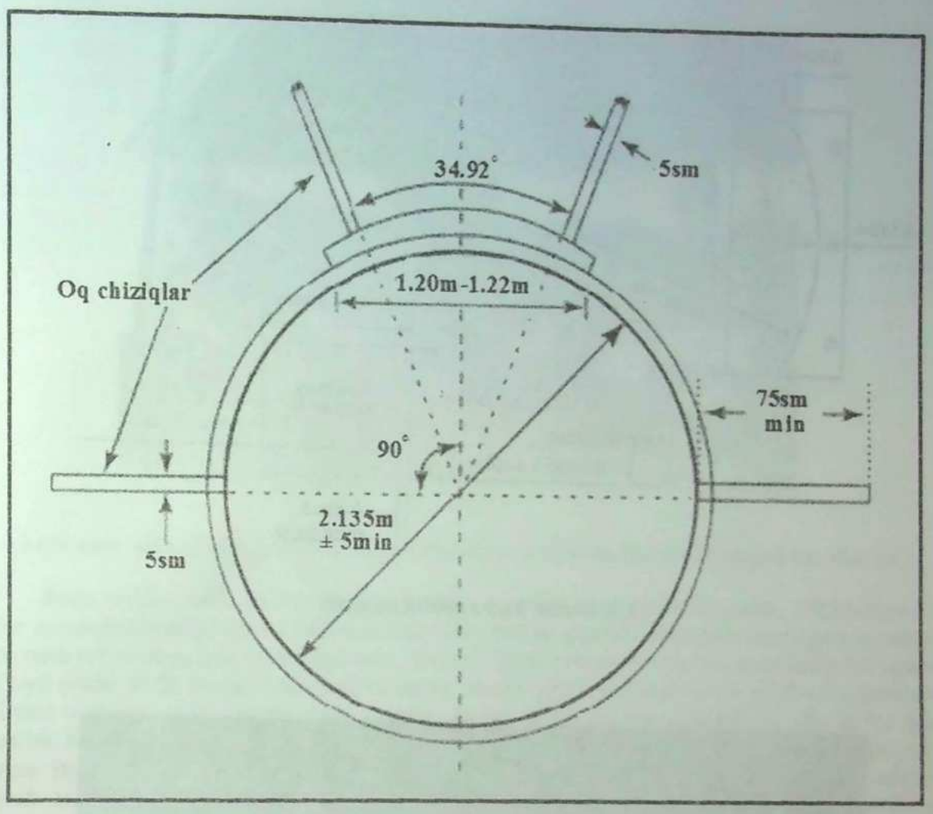
Yadro itqitish musobaqalarida g'olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi.

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

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.



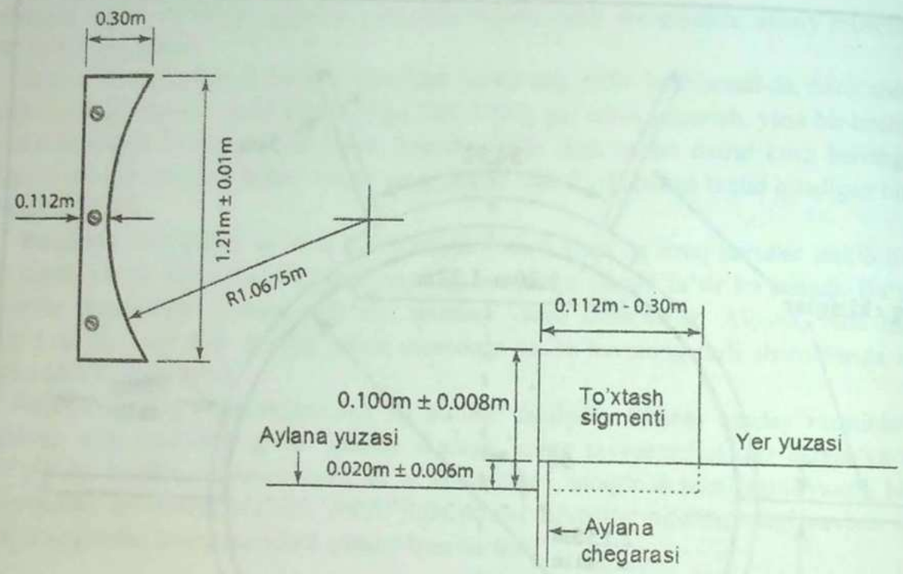
3.112-rasm. Yadroning og'irliklari



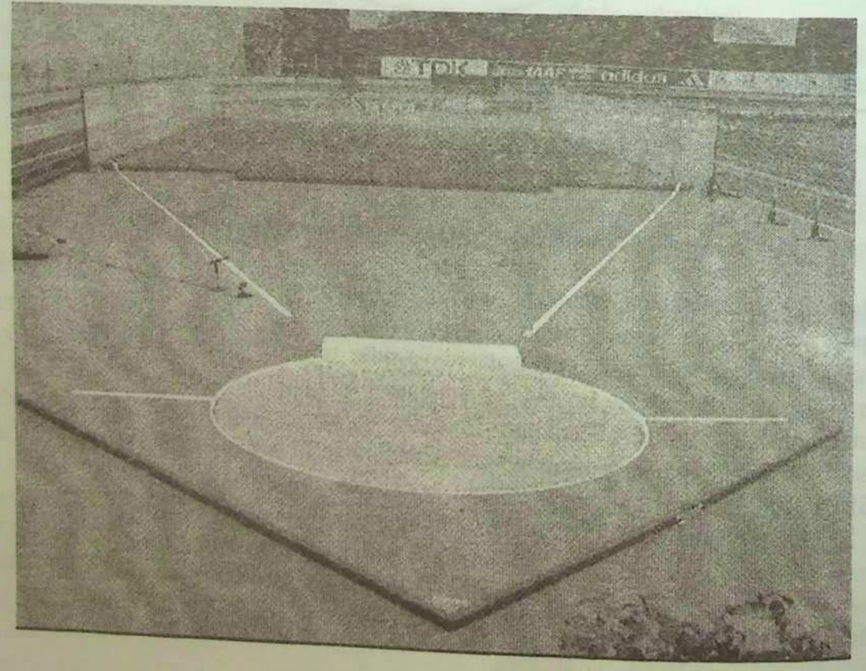
3.113-rasm. Yadro itqitish joyining o'lchamlari

3.16. Disk uloqtirish va uning qisqacha rivojlanish tarixi

Qadamgi Yununistonda eramizdan oldingi Olimpiya o'yinlarida disk uloqtirish bo'yicha musobaqalar ommaviy va qiziqarli bo'lib, o'sha zamonlarda disk toshdan, taxtadan, bronza va mis kabi materiallardan tayyorlangan. O'sha davrda disklar turli og'irliklarda bo'lib 1.25 kg dan 6 kg.gacha bo'lgan. Diametri 16 sm.dan 34 sm.gacha bo'lgan. Uloqtirish maxsus tosh miramir ustudidan uloqtrilgan. Uning o'lchamlari 70x80sm bo'lgan miramir tosh ustuda joyidan turib uloqtirgan. Ilk zomanaviy olimpiya o'yinlarida pentatlon ya'ni beshkurash tarkibida bo'lgan. 1897-yil AQSHda diskni doira ichida uloqtirishni boshlagan. Musobaqa qoidalariga ko'ra aylanani diametri 213 sm.ni tashkil etgan. Ammo bu sportchilarga noqulaylik tug'dirib qoidalarni buzilishiga sabab bo'lgan. Shu boisdan 1910-yil aylana 218 metrga o'zgartirildi. 2 kg.li diskni 1908-yilgi Olimpiya o'yinlarida uloqtirila boshlandi. 1915-1925-yilgacha disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish bo'yicha turli xilda usullar tavsiya etilgan.



3.114-rasm. Yadro itqitish segmenti



3.115-rasm. Yadro itqitish joyi



3.116-rasm. Rifat Artikov – XTSU. London Olimpiadasi o'nkurashning disk uloqtirish musobaqasi

Bular joyidan turib, bir-ikki qadam tashlab uloqtirish va aylanib uloqtirish. 1925-yildan bir yarim aylanishdan uloqtirishda uloqtirish boshlandi. Bunda sportchi uloqtirish tomonga yon tomon bilan turib bir yarim aylana turib uloqtirgan. Birinchi jahon rekordchisi bo'lib amerikalik D.Dunkan 1912-yil diskni 47.58 sm.ga uloqtirgan va uning rekordi 12 yil saqlanib turdi. 1929-yil amerikalik E.Krents o'zining yangi usulida ya'ni aylanib sakrab 50.00 metrga uloqtirdi va shu tariqa disk uloqtrish bo'yicha natijlar yildan yilga o'sib borib, 74.08 metrga o'sdi. Bu natija gurmaniyalik Yurgen Shult tomonidan 1986-yil jahon rekordini o'rnatdi. Ayollarda esa 76.80 m natija Gabriela Raynsh tomonidan 1988-yil jahon rekordi o'rnatildi. Hozirgi kunda germaniyalik sportchilar uloqtirish turlarida yyetakchilik hisoblanadi.

3.16.1. Disk uloqtirish texnikasi

Diskni aylanib borib uloqtiriladi. Uning qancha uzoqqa tushganini aniqlash uchun uloqtirilgan doiradan disk tushgan erida qoldirgan izgacha o'lchanadi. Uloqtiruvchi diskni eng qulay burchak hosil qilib katta tezlikda uchirishga harakat qiladi. Disk tekisligining qo'ldan qay holatda chiqishining havo qarshiligini kamaytirishda va snaryad yaxshiroq uchishida katta ahamiyati bor. Disk uloqtirishda paydo bo'lgan texnika disk shakli (yasmiqsimon yassi), vazni (yoshiga va jinsiga qarab 1-1,5-2 kg) va doira bilan chegaralangan uloqtirish joyini (diametri 2,5 m) belgilovchi musobaqa qoidasiga bog'liqdir.

Diskni turgan joydan uloqtirsa ham bo'ladi, lekin faqat aylana turib uloqtirganda uning ancha uzoqqa uchishiga erishmoq mumkin. Burilib uloqtirganda turgan joydan uloqtirishga nisbatan diskning uchish tezligi sekundiga 20 m va undan ham ko'proq bo'lib,5-8 m uzoqroqqa tushishi mumkin.

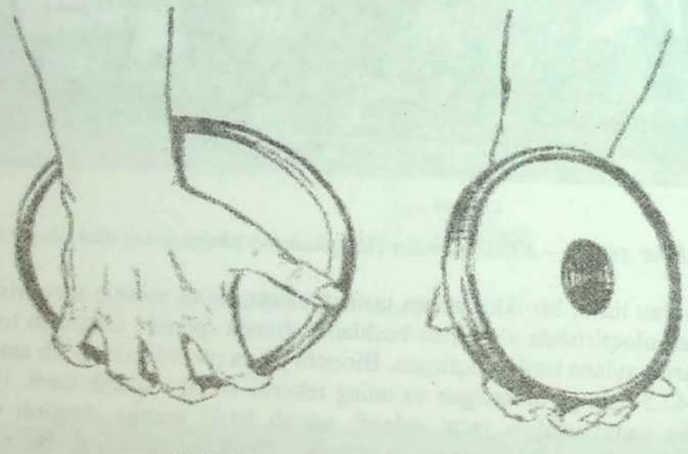
Hozirgi zamon uloqtiruvchilari aylanishni uloqtirish tomoniga teskari turib boshlaydilar va diskni qo'ldan chiqarib yuborguncha 540^0 (1,5 doira) aylanadilar. Uloqtiruvchining doira yasashi uloqtirish tomoniga qarab intiluvchi umumiy harakat bilan bir vaqtda yuz beradi.

Uloqtiruvchi aylanish vaqtida dastlabki holatdan boshlab aylanayotganda quyidagi fazalardan o'tadi: dastlabki qo'sh tayanchli faza, chap oyoqda yakka tayanchli faza, tayanchsiz (chap oyoq bilan depsingandan keyin) faza, o'ng oyoqda yakka tayanchli (yerga oyoq qo'yish vaqtidan boshlab) faza va yakunlovchi qo'sh tayanchli faza.

Diskning eng qulay burchak hosil qilib uchishi ko'p jihatdan shamolning tezligi va yo'nalishiga bog'liq. Masalan, havo sokin paytlarda diskning uchishi uchun eng qulay burchak

taxminan 33-36^0 ga teng. Shamolga qarshi uloqtirilganda esa, shamol tezligi oshgan sari, qulay burchak kamayib boradi. Shamol yo‘nalishiga qarab uloqtirilganda uchish ko‘proq bo‘ladi. diskni sekundagi 4-5 m tezlikdagi shamolga qarshi uloqtirishda uni qo‘ldan to‘g‘ri chiqarilsa, shamolning har qanday yo‘nalishiga yoki sokin sharoitga qaraganda uloqtiruvchi yaxshiroq natijaga erishishi mumkin.

Diskni tutish. Disk, pastga tushirilgan qo‘lning bosh barmoqdan tashqari bukilgan barmoqlaridagi tirnoq bo‘g‘imiga tayanishi kerak. Bosh barmoq faqat disk yuzasiga tegib turadi (3.117-rasm). Bunda panja kaft-bilak bo‘g‘inida sal bukilgan bo‘lib, disk gardishining yuqori qismi bilakka tugib turadi. Barmoqlar bir-biriga yaqin bo‘lmasligi, tarang yozilgan ham bo‘lmasligi kerak, chunki har ikkala holda ham diskni boshqarish qiyinlashadi.



3.117-rasm. Diskni to‘g‘ri ushlash

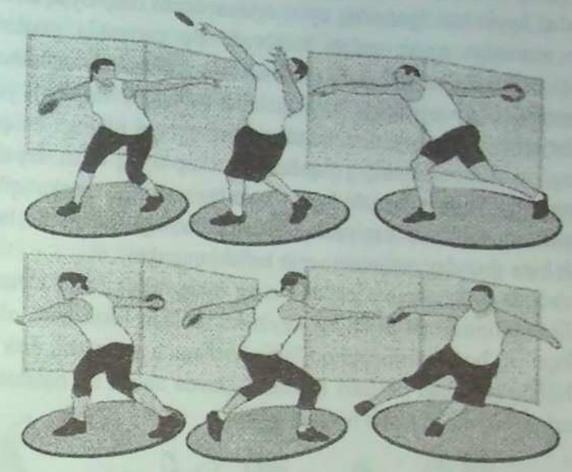
Aylanishga tayyorlanish. Aylanish uchun dastlabki holatda uloqtiruvchi doiraning orqa qismida turadi: oyoqlar yelka kengligida yoki sal kengroq ochiladi. Uloqtirish tomoniga nisbatan uloqtiruvchi tanasining holati ba‘zi bir farqqa ega bo‘lishi mumkin. Qulayrog‘i uloqtirish tomoniga orqa o‘girib turishdir. Bunday holatdan yon tomon bilan turishga nisbatan burilish ancha qiyinroq, lekin bunday vaziyatda uloqtiruvchining disk bilan birgalikda qiladigan harakat yo‘li uzayadi, demak, aylanishni boshlashda (tayanchli fazasida), harakat miqdorini ko‘paytirish uchun yaxshiroq sharoit yaratiladi.

Dastlabki holatda o‘ng oyoq doiraning chekkasiga, gardishga juda ham taqab qo‘yiladi. Dastlabki silkitishni boshlash yoki ayni vaqtda disk tutgan qo‘lni o‘ng tomonga silkitishdan oldin chap oyoq yelka kengligida, hatto undan ham kengroq qo‘yiladi. Oyoqlar doiraning uloqtirish tomoniga yo‘nalgan deb faraz qilingan diametridan bir xil uzoqlikda joylashadi.

Uloqtirishga tayyorlanish vaqtida gavda deyarli tik turadi,oyoqlar sal bukiladi. Uloqtiruvchi aylanishga tayyorlana turib disk tutgan qo‘lini o‘ngga – orqaga silkitadi, dastlabki silkinishlari bunga yordam beradi. Silkitish vaqtida, disk tutgan o‘ng qo‘l, avval gavdaning ozgina burilishi bilan birgalikda chapga olib boriladi, gavda og‘irligi chap oyoqqa salgina o‘tkaziladi. Keyin qo‘l silkinib o‘ngga olib boriladi, tana og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi. Bu paytda o‘ng oyoq tovon bilan, chap oyoq esa, oldingi qismi bilan yerda tiraladi. Disk silkitilayotganda yelka bo‘g‘imidan yuqori ko‘tarilmasligi kerak. Qo‘l bilan o‘ngga – orqaga silkinish yelka kengligining erkin burilishi bilan birgalikda amalga oshiriladi va buning natijasida uloqtiruvchining tanasi silkinish oxirida buralib, muvozanatni puxta saqlab qolishi kerak.

Silkitish vaqtidagi disk tutgan qo‘l holatining ikki xil varianti ko‘proq tarqalgan bo‘lib, ular aylanishning keyingi harakatlarini bajarish bilan o‘zaro bog‘liqdir.

Birinchi variantda silkitilayotgan disk taxminan yelka bo‘g‘imi balandligida yoki sal pastroq turadi. Bunda gavda odatda vertikal holatga yaqin bo‘lib, qo‘l esa deyarli yelka chizig‘ida yoki undan orqaroqda joylashadi (3.118-rasm).



3.118-rasm. O‘ng va chap qo‘llarda diskni aylanib uloqtirish

Ikkinchi variantda esa (kamroq uchraydi) gavda egilgan bo‘lib, disk yelka bo‘g‘inidan pastroqda, diskni tutgan qo‘l esa, yelka chizig‘idan ancha orqada turadi. Bunday holatda uloqtiruvchi silkitish vaqtida qo‘lini band qilib qo‘yadi. Aylanish boshlanishidagi har ikkala variant ham burilishni bir-biridan ancha boshqacha bajarishga olib keladi.

Tajribali uloqtiruvchilar tezda butun e’tiborini uloqtirishga jalb qilib, aylanishni odatda birinchi qo‘l silkitishdayoq boshlaydilar.

Aylanish va oxirgi kuch berishga tayyorlanish. Disk uloqtirishdagi aylanish uloqtiruvchining chegaralangan tekislikda (doirada) harakat tezligini oshirishi uchun zarur. Uni bajarayotganda uloqtiruvchining oldida quyidagi vazifalar turadi:

a) oxirgi kuch berishda samarali foydalanish mumkin bo‘lgan, mumkin qadar yuqori harakat tezligiga erishish;

b) oxirgi kuch berishga keragicha tayyorlanib olish.

Uloqtiruvchi aylanishdagi harakat tezligini tayanib turgan holatdayoq yaratishi mumkin. Ammo, burilish ritmi to‘g‘riligini buzmaslik va mushaklar ortiqcha og‘rimasligi uchun aylanishni keskin boshlash kerak emas.

Sportchi uloqtirish texnikasini egallashi va jismoniy tayyorgarligining yaxshilanishiga qarab, aylanish tezligi oshib borishi mumkin.

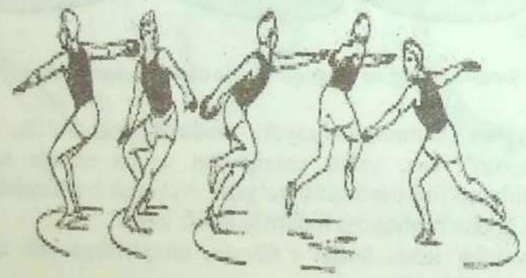
Aylanish tezligini oshirish uchun uloqtiruvchi oyoqlariga navbatma-navbat tayanib, tayanch vaziyatida o‘ng oyoqni silkitib oldinga intilish mashqlaridan foydalanishi mumkin.

Burilish tezligini disk tutgan qo‘lni silkitish bilan birga burilish boshlanishida yelka kengligini tez burish bilan oshirish maqsadga muvofiqdek tuyuladi. Biroq burilish vaqtida qo‘l harakatining tezlab ketishi natijasida mushaklar tarangligi yo‘qolib, uloqtiruvchi-snaryad tizimining yaxlitligi qolmaydi, oqibatda uloqtiruvchi oxirgi kuch berishga kelganda og‘ir ahvolda qoladi. Bularning hammasi diskni boshqarishga va oxirgi kuch berishni samarali bajarishga to‘sqinlik qiladi. Disk tutgan qo‘l qanday holatda bo‘lishidan qat’i nazar, yelka kamarini tezroq aylantirishga intilmaslik kerak. Faqat yelka kamarining aylanish tezligi emas, balki bir butun uloqtiruvchi-disk tizimining tezligi muhimdir.

Disk uloqtirishdagi aylanish, butun gavda bilan birgalikda, chap oyoq uchida aylanishdan boshlanadi. Uloqtiruvchi o'ng oyoqda kuch berib va tos suyagini ozroq burib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazadi. Natijada uloqtiruvchining oyoqlari tizzasi sal sirtga burilib tayanib qoladi.

Depsingandan keyin bukilgan o'ng oyoq aylanayotgan chap oyoq atrofidan zarb bilan o'tib, so'ngra uloqtirish tomoniga qarab qadam tashlaydi. Bu vaziyatda gavdaning chapga burilishi sekinlashadi. Sonni bukuvchi va tiklovchi mushaklarni oldindan taranglashuvi oyoqni tez rostlab olishga yordam beradi. Chap oyoqdagi turg'un holat (aylanish vaqtida), yakka tayanchli fazada harakatlarni faol bajarish uchun muhim shartdir. O'ng oyoqni oldinga chiqarish bilan tos suyagi ham buriladi. O'ng oyoq harakatining yo'qolishi va chap oyoq bilan depsinish uloqtiruvchining oldinga siljib, aylanishiga yordam berishi kerak. Sonning yuqoriga harakat qilishi gavdaning baland ko'tarilishiga, demak, tayanchsiz vaziyatda ko'proq turishga sabab bo'ladi. Chap oyoq bilan yuqoriga depsinish ham shunday natijalarga olib kelishi mumkin.

Aylanish vaqtida disk tutgan o'ng qo'l o'ng oyoq ortida turadi. Dastlab u chap oyoqning burilishi bilan bilinar-bilinmas pasayadi va keyin ko'tariladi, lekin buni oldindan ongli ravishda qilmaslik kerak. Burilish boshlanishidagi qo'lning anchagina pasayishi, disk uloqtirish texnikasida bir qancha kamchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Gavda ancha tik holatda aylana (3.119-rasm.) boshlansa, qo'l gorizontal sathga yaqin harakat qiladi.



3.119-rasm. Disk uloqtirishda oxirgi kuch berishga tayyorlanish

Uloqtiruvchi aylana boshlayotganda boshini to'g'ri tutadi va bu holatni butun aylanish davomida saqlab qoladi. Boshining chapga keskin va ko'p burilishi yelka bo'g'inidagi mushaklarni ortiqcha taranglashtiradi va yelka bo'g'inini oldinroq burishga olib keladi. Bu uloqtiruvchilar orasida ko'p tarqalgan xatodir.

Chap qo'l harakati turlicha bajariladi. Ba'zi hollarda yelka kamarining chapga oldinroq burilishiga yo'l qo'ymaslik uchun oxirgi kuch berishgacha chap qo'lni ko'krak oldida tutib turadilar. Ba'zan esa aylanish boshlanishida yelka bo'g'ini burilishidan oldin chap qo'lni uloqtirish tomonga, sal orqaroqqa olib boradilar. Gavda aylanib olgandan keyin qo'l oldingi holatiga qaytadi.

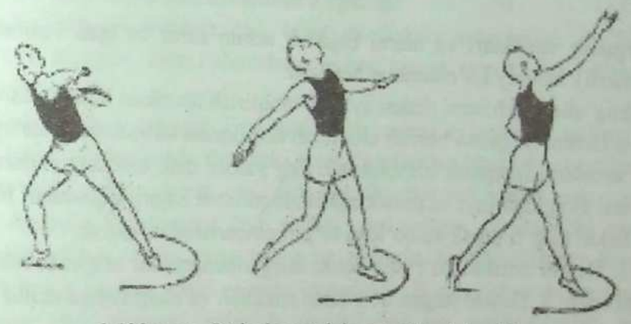
Burilish vaqtida chap oyoqni tayanchdan uzgandan boshlab to o'ng oyoqni yerda qo'yishgacha bo'lgan uchish fazasi eng passiv hisoblanadi. Shuning uchun tayanchsiz faza muddatini mumkin qadar qisqartirgan ma'qul. Eng yaxshi uloqtiruvchilar o'ng oyoqni qo'yish oldidangina chap oyoqni erdan uzadilar.

Char oyoq bilan depsinishning oxiridagi qadamda sonlarning tomonlarga yozilishi 90^0 va undan ortiq darajaga etadi. Shundan keyin bukilgan o'ng oyoq poyning oldingi qismi bilan yerda qo'yiladi. Bu uloqtiruvchi ko'zlagan tomonga o'ng yoni bilan burilgan vaqtida sodir bo'ladi.

Uloqtiruvchi o'ng oyog'ini yerda bosish paytida, chap oyoq orqada qolib, qadam qo'yayotgan holatda bo'ladi, uning yelka kamari tos suyagiga nisbatan o'ngga burilgan, disktutgan

o'ng qo'l orqada taxminan yelka bo'g'imining balandligida, gavda sal oldinga engashgan, chap qo'l ko'kragi oldida bo'ladi.

Oxirgi kuch berish. Uloqtiruvchi yuqorida tasvirlangan holatdan so'ng aylangach, o'ng oyog'ini yerda qo'yib oxirgi kuch berishni bajarishga kirishadi. Bu paytda chap oyoq yerda qo'yishga tayyor turishi kerak. O'ng oyoq yerda tushishi bilanoq uning ham tezda yerda qo'yilgani yaxshi, chunki oxirgi kuch berishning faol qismini qo'sh tayanchli vaziyatdagina boshlash mumkin. Bu paytda disk uloqtirilish nuqtasidan maksimal uzoqlashadi. Bunday shartlarga amal qilish diskka mumkin qadar uzoqroq yo'l orqali kuch ta'sirini o'tkazish imkonini beradi. Chap oyoq tagining oldingi qismi doiraning ichkari tomonidan chambarakning oldingi qismiga yaqin qo'yiladi (3.120-rasm). Depsinganda o'ng oyoq burilib uloqtirish yo'nalishigacha etadi. Bu paytda uloqtiruvchi qorin mushaklarini tarang torttirib, gavdasini orqaga egmasligi kerak. Uloqtiruvchilar orasida keng tarqalgan xatolardan biri – yerda o'ng oyoq bilan tayanish vaqtida uning shoshilinch va haddan ziyod aylanib ketishiga yo'l qo'ymaslik lozim.



3.120-rasm. Disk uloqtirishda oxirgi kuch berish

O'ng oyoq ta'siri ostida chap oyoq qo'yilishi bilan gavdaning o'z o'qi atrofida aylanishi boshlanadi. U uloqtirish tomonidan teskari tomonga engashgan bo'lib, chap oyoq ustidan o'tadi va ayni vaqtda uloqtirish tomoniga intiluvchi ba'zi bir boshqa harakatlar ham bo'ladi. Disk tutgan qo'lning yoy bo'ylab harakati sezilarli darajada oshadi. Itqitish harakatini bajara turib, uloqtiruvchi yelka kamarini bir zumlik harakat bilan buradi. Diskni chiqarib yuborish vaqtida yelka chizig'i tos suyagi bilan teng tekislikka keladi. O'z navbatida diskni tutgan orqadagi qo'l bu paytda yelka chizig'iga tenglashadi. Diskni chiqarib yuborish, yelka kamarining chapga burilishi tamom bo'lishiga to'g'ri keladi.

Tirsak bo'g'inida sal bukilgan chap qo'l yelka kamarining harakatiga qarab, yoy bo'ylab chapga olib boriladi. Uloqtiruvchi chap qo'lini olib borish bilan yelka kamari aylanishining tezlashuviga ko'maklashuvchi oxirgi kuch berish boshlanishida mushaklar tarangligini oshiradi.

Boshning chap tomonga keskin burilishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki, bu, odatda, yelka kamarining shoshilinch burilishiga va o'ng qo'lning oxirgi kuch berish oxirida faol harakat qilmay, sudralib qolishiga olib keladi.

Diskning oxirgi kuch berishdagi yo'li katta radiusdagi yoy bo'yicha (3.122-rasm.) o'tishi kerak. Disk oyoqlar depsinishi tugashi bilanoq uloqtiriladi. O'ng oyoq depsinib turib, bevosita diskning uchib chiqishidan oldin yerdan ko'tariladi va oldinga chap oyoq o'rniga qo'yiladi.

Sal bukilgan chap oyoq burilishdan keyin yerda uchidan boshlab qo'yiladi. Dastlab unga bo'lgan bosim kuchining ortishi natijasida u anchagina bukiladi, keyin esa o'ng oyoq bilan birga gavda og'irligini ko'tarib tezgina tiklanadi. Tezroq depsinishda katta ahamiyatga ega bo'lgan oyoqlarning tez almashinishi natijasida chap oyoq disk uchib chiqishi bilan bir vaqtda yerdan

ko‘tariladi. O‘ng qo‘l bilan diskni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining diskka ta’sir kuchi yo‘nalishi o‘zgarishi sababli disk o‘z o‘qi atrofida chapdan oldinga – o‘ngga chizig‘i bo‘yicha harakat qiladadi.

3.16.2. Disk uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o‘rgatiladi.

Disk uloqtirish o‘rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko‘rish zarur. Masalan, mashg‘ulot vaqtida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari, jumladan, iloji boricha bir-biridan olisroq bo‘lishi kerak.

Guruh bo‘lib o‘rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko‘rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg‘amchi yoki sim to‘r bilan o‘rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o‘ralgan doiralar bo‘lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va maydonda harakat qilishga esa, faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish kerak.

Quyida o‘rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo‘lgan vositalar va o‘rgatish jarayoniga doir tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug‘ullanuvchilarni diskni aylanib uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar: 1. Diskni doiradan burilib uloqtirish texnikasini ko‘rsatish va ko‘rgazmali qurollar yordamida texnik asoslarni qisqacha tushuntirish. Eng yaxshi disk uloqtiruvchilarning texnikasini kuzatish. 2. Disk, uni uloqtirish joyi va musobaqada uloqtirishni bajarish qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Diskni to‘g‘ri tutish va qo‘ldan to‘g‘ri chiqarishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Diskni tutishni ko‘rsatib berib, shug‘ullanuvchilar to‘g‘ri tutishyaptimi, yo‘qmi ekanini tekshirib ko‘rish. 2. Diskni tutgan qo‘l bilan silkinish va uloqtirishga taqlid qilish. 3. Diskni to‘g‘ri aylanishiga e’tibor berib uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Shug‘ullanuvchilarning diskni pastga tushirilgan bo‘sh qo‘l bilan barmoq uchlarida qattiq changallamasdan tutishlariga e’tibor berish kerak.

Dastlab diskni uloqtirish tomoniga (o‘ngga) yarim doira holatida turib uloqtirish; oyoqlarni yelka kengligidan sal kengroq qo‘yib, deyarli qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonlarga ochish lozim.

Avvalo, disk tutgan qo‘lni oldinga-orqaga erkin yo‘naltirib kichik ko‘lamda tebranib ko‘riladi. Qo‘l harakati yelka kamarining sal burilishi bilan birga bajariladi. Disk tutgan qo‘lni yelka bo‘g‘iniga ta’sir yettirmay, orqada silkitilgandan keyin diskni uloqtirish kerak. Dastlab diskni ko‘rsatkich barmog‘idan chiqarib, soat stryelkasi yo‘nalishi bo‘ylab aylantirishga o‘rgatiladi. Keyin diskni ma’lum yo‘nalishda uloqtirishni o‘zlashtiriladi va uchish vaqtida, u samarali holatda bo‘lishi uchun nimalar qilish o‘rgatiladi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini, ya‘ni aylanishdan keyingi yakunlovchi harakatni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Uloqtirish tomoniga yon bilan turib, diskni joydan uloqtirish. 2. Xuddi shuning o‘zi, lekin uloqtirish tomoniga teskari turib. 3. Xuddi shuning o‘zi, lekin uloqtiruvchi qo‘l tomonidagi oyoqda turib uloqtirish. 4. Biror narsa bilan yoki hech narsasiz oxirgi kuch berish fazasini taqlid qilish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Diskni to‘g‘ri chiqarib yuborish malakalarini o‘zlashtirishiga qarab, dastlabki holatni aylanishdan keyingi oxirgi kuch berishni bajarish holatiga yaqinlashtiriladi. Buning uchun shug‘ullanuvchilar avvalo, oyoqlarini keng yoyib, uloqtirish tomoniga yon bilan turadilar. Disk bilan chapga-o‘ngga harakat qilish asta-sekin ko‘payib, yelka kamarini burish va o‘ng oyoq tizzalarini bukib, gavda og‘irligini unga o‘tkazish bilan birga amalga oshiriladi. Harakat

vaqtida gavdaning oldinga yoki yon tomonga egilishini qayd etmaslik, yelka kamarining o‘ngga mumkin qadar to‘la burilishini (buralib ketishini) kuzatish zarur.

Joydan o‘ng oyoqda turib uloqtirish vaqtida, diskni o‘ngga-orqaga silkiganda, chap oyoqni tayanchdan uzib, sonlar harakati bilan ortda qoldirish hamda gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazish kerak. Joydan uloqtirishni, odatdagi, burilishdan keyingi oxirgi kuch berishda, chap oyoqni yerda tushirayotib bajarish kerak. Bu shug‘ullanuvchilarda o‘rnak olsa arziydigan oxirgi kuch berishni bajarishning eng yaxshi varianti haqida tasavvur hosil qilish imkonini beradi.

Oxirgi kuch berish fazasi turli xil narsalar (rezinkali tayoq, fanyer raketka, daraxt shoxchasi) bilan bajariladigan taqlid mashqlari yordamida o‘rgatiladi. Harakat oldinda – o‘ngda yelka balandligida turgan narsani nishonga olib, yelka kamarining faol burilishi bilan boshlanadi. Shu harakatlarning o‘zini disk uloqtirish usuli bo‘yicha (200-400 gr. yoki undan ortiqroq og‘irlikdagi tosh, 1-2 kg vazndagi rezina tayoqchasini) uloqtirish bilan tugatish mumkin. Uloqtirishga nisbatan taqlid mashqlarini ancha ko‘proq takrorlash mumkin, chunki bunda qo‘shimcha vaqt ayrim detallarni o‘rganish, oyoq, gavda va qo‘l harakatlarining mutanosibligini kuzatishga imkon beradi.

4-vazifa. Disk uloqtirish uchun aylanishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Turli xil tezlikda disk bilan va disksiz aylanishlar. 2. Turli xil narsalar (rezinkali va yog‘och tayoqlar, daraxt shoxchasi, ip bog‘langan to‘p va h.k.) bilan aylanishlar. 3. Aylanish qismlarini bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Disk uloqtirish uchun aylanishlar oldingi vazifalarni hal qiluvchi mashqlar bilan parallel holda, dastlabki mashg‘ulotlardan boshlab o‘rgatiladi.

Aylanish avvalo, disksiz, keyin esa, disk yoki boshqa ushlashga qulayroq bo‘lgan narsa bilan o‘rgatiladi. Ayniqsa, bir tomoni disk sathini qoplaydigan va ikkinchi tomonidan, uning gardishi yoniga biriktirilgan, qattiq keng tasmadan qilingan halqali diskdan foydalanish yaxshi natija beradi. Kaft halqa va disk sathi orasida joylashadi. Bunday disk bilan taqlid mashqlarini bajarib, mushaklarni chiniqtiruvchi aylanish mashqlarini tez egallab olish mumkin. Taqlid mashqlari yordamida aylanishning ayrim vaziyatlari: aylanish uchun dastlabki holat, dastlabki silkish, aylanishga kirish, aylanish vaqtida chap oyoqdan o‘ng oyoqqa sakrab o‘tish, aylanish ritmlari o‘rganiladi. Aylanish texnikasining to‘la bajarilishi to‘g‘ri yoki noto‘g‘riligi diskni navbatdagi uloqtirishda tekshirib ko‘riladi.

5-vazifa. 1. Diskni aylanib uloqtirish. 2. Doira ichidan dsikni kichik tezlikda uloqtirish. 3. Shuning o‘zini tezlashtirib va natija ko‘rsatish uchun uloqtirish. 4. To‘rtinchi vazifaga doir mashqlar.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Diskni aylanib uloqtirishni uloqtiruvchi aylanishga kirishni tugatgan, lekin hali ikkala oyog‘i bilan tayanib turgan. oraliqdagi dastlabki holatidan boshlashi kerak. Bunday holatda oyoqlar tagi tomonlarga ochilgan. Yelka kamari o‘ngga burilgan vaqtida disk tutgan qo‘l gavda orqasiga olib boriladi.

Aylanishni bajarayotganda boshni va yelka kamarini chapga tez burish yaramaydi. Shug‘ullanuvchilar aylanishdaturg‘unlikni egallashlariga va uni oxirgi kuch berishga qo‘shib bajarishni o‘rganishlariga qarab, qo‘lni o‘ngga keng harakat qildiradigan va aylantiradigan uloqtirish yo‘nalishiga yon bilan turish holatidan aylanib uloqtirishga o‘tish mumkin.

Agar shug‘ullanuvchilar bunday dastlabki holatdan diskni aylanib uloqtirishni o‘rganishga qiynalishsa, u holda aylanishni taqlid qilishga qaytish, oraliqdagi dastlabki holatdan uni bajarishni takrorlash, keyinchalik nisbatan to‘xtash holatinio‘zgartirib, o‘ngga burilish hisobiga gavdaning dastlabki holatini yana o‘zgartirish kerak bo‘ladi.

6-vazifa. Turli xil sharoitlarda disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish; texnikani individuallashtirish.

ko‘tariladi. O‘ng qo‘l bilan diskni uloqtirish vaqtida uloqtiruvchining diskka ta’sir kuchi yo‘nalishi o‘zgarishi sababli disk o‘z o‘qi atrofida chapdan oldinga – o‘ngga chizig‘i bo‘yicha harakat qiladi.

3.16.2. Disk uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Disk uloqtirishni aylanishga yaroqli qattiq tekis yerda yoki musobaqa qoidasiga binoan tayyorlangan uloqtirish doirasida o‘rgatiladi.

Disk uloqtirish o‘rgatilayotganda ehtiyotkorlik choralarini ko‘rish zarur. Masalan, mashg‘ulot vaqtida disk faqat bir tomonga uloqtiriladi. Disk uloqtirish joylari, jumladan, iloji boricha bir-biridan olisroq bo‘lishi kerak.

Guruh bo‘lib o‘rgatish vaqtida musobaqa qoidasida ko‘rsatilganidek, uloqtirish doirasini va shu doiradan belgilangan masofani arg‘amchi yoki sim to‘r bilan o‘rab olish maqsadga muvofiqdir.

Bordi-yu, uloqtirish uchun o‘ralgan doiralar bo‘lmasa, u holda disk navbatma-navbat uloqtirilishi va maydonda harakat qilishga esa, faqat uloqtirish tugagandan keyingina ruxsat berish kerak.

Quyida o‘rgatish vazifalari va ularni bajarish uchun zarur bo‘lgan vositalar va o‘rgatish jarayoniga doir tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar berilgan.

1-vazifa. Shug‘ullanuvchilarni diskni aylanib uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar: 1. Diskni doiradan burilib uloqtirish texnikasini ko‘rsatish va ko‘rgazmali qurollar yordamida texnik asoslarni qisqacha tushuntirish. Eng yaxshi disk uloqtiruvchilarning texnikasini kuzatish. 2. Disk, uni uloqtirish joyi va musobaqada uloqtirishni bajarish qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Diskni to‘g‘ri tutish va qo‘ldan to‘g‘ri chiqarishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Diskni tutishni ko‘rsatib berib, shug‘ullanuvchilar to‘g‘ri tutishyaptimi, yo‘qmi ekanini tekshirib ko‘rish. 2. Diskni tutgan qo‘l bilan silkinish va uloqtirishga taqlid qilish. 3. Diskni to‘g‘ri aylanishiga e’tibor berib uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Shug‘ullanuvchilarning diskni pastga tushirilgan bo‘sh qo‘l bilan barmoq uchlarida qattiq changallamasdan tutishlariga e’tibor berish kerak.

Dastlab diskni uloqtirish tomoniga (o‘ngga) yarim doira holatida turib uloqtirish; oyoqlarni yelka kengligidan sal kengroq qo‘yib, deyarli qaddini tiklash, tovonlarni bir oz yon tomonlarga ochish lozim.

Avvalo, disk tutgan qo‘lni oldinga-orqaga erkin yo‘naltirib kichik ko‘lamda tebranib ko‘riladi. Qo‘l harakati yelka kamarining sal burilishi bilan birga bajariladi. Disk tutgan qo‘lni yelka bo‘g‘iniga ta’sir yettirmay, orqada silkitilgandan keyin diskni uloqtirish kerak. Dastlab diskni ko‘rsatkich barmog‘idan chiqarib, soat stryelkasi yo‘nalishi bo‘ylab aylantirishga o‘rgatiladi. Keyin diskni ma’lum yo‘nalishda uloqtirishni o‘zlashtiriladi va uchish vaqtida, u samarali holatda bo‘lishi uchun nimalar qilish o‘rgatiladi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini, ya‘ni aylanishdan keyingi yakunlovchi harakatni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Uloqtirish tomoniga yon bilan turib, diskni joydan uloqtirish. 2. Xuddi shuning o‘zi, lekin uloqtirish tomoniga teskari turib. 3. Xuddi shuning o‘zi, lekin uloqtiruvchi qo‘l tomonidagi oyoqda turib uloqtirish. 4. Biror narsa bilan yoki hech narsasiz oxirgi kuch berish fazasini taqlid qilish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Diskni to‘g‘ri chiqarib yuborish malakalarini o‘zlashtirishiga qarab, dastlabki holatni aylanishdan keyingi oxirgi kuch berishni bajarish holatiga yaqinlashtiriladi. Buning uchun shug‘ullanuvchilar avvalo, oyoqlarini keng yoyib, uloqtirish tomoniga yon bilan turadilar. Disk bilan chapga-o‘ngga harakat qilish asta-sekin ko‘payib, yelka kamarini burish va o‘ng oyoq tizzalarini bukib, gavda og‘irligini unga o‘tkazish bilan birga amalga oshiriladi. Harakat

vaqtida gavdaning oldinga yoki yon tomonga egilishini qayd etmaslik, yelka kamarining o‘ngga mumkin qadar to‘la burilishini (buralib ketishini) kuzatish zarur.

Joydan o‘ng oyoqda turib uloqtirish vaqtida, diskni o‘ngga-orqaga silkiganda, chap oyoqni tayanchdan uzib, sonlar harakati bilan ortda qoldirish hamda gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazish kerak. Joydan uloqtirishni, odatdagi, burilishdan keyingi oxirgi kuch berishda, chap oyoqni yerda tushirayotib bajarish kerak. Bu shug‘ullanuvchilarda o‘rnak olsa arziydigan oxirgi kuch berishni bajarishning eng yaxshi varianti haqida tasavvur hosil qilish imkonini beradi.

Oxirgi kuch berish fazasi turli xil narsalar (rezinkali tayoq, fanyer raketka, daraxt shoxchasi) bilan bajariladigan taqlid mashqlari yordamida o‘rgatiladi. Harakat oldinda – o‘ngda yelka balandligida turgan narsani nishonga olib, yelka kamarining faol burilishi bilan boshlanadi. Shu harakatlarning o‘zini disk uloqtirish usuli bo‘yicha (200-400 gr. yoki undan ortiqroq og‘irlikdagi tosh, 1-2 kg vazndagi rezina tayoqchasini) uloqtirish bilan tugatish mumkin. Uloqtirishga nisbatan taqlid mashqlarini ancha ko‘proq takrorlash mumkin, chunki bunda qo‘shimcha vaqt ayrim detallarni o‘rganish, oyoq, gavda va qo‘l harakatlarining mutanosibligini kuzatishga imkon beradi.

4-vazifa. Disk uloqtirish uchun aylanishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Turli xil tezlikda disk bilan va disksiz aylanishlar. 2. Turli xil narsalar (rezinkali va yog‘och tayoqlar, daraxt shoxchasi, ip bog‘langan to‘p va h.k.) bilan aylanishlar. 3. Aylanish qismlarini bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Disk uloqtirish uchun aylanishlar oldingi vazifalarni hal qiluvchi mashqlar bilan parallel holda, dastlabki mashg‘ulotlardan boshlab o‘rgatiladi.

Aylanish avvalo, disksiz, keyin esa, disk yoki boshqa ushlashga qulayroq bo‘lgan narsa bilan o‘rgatiladi. Ayniqsa, bir tomoni disk sathini qoplaydigan va ikkinchi tomonidan, uning gardishi yoniga biriktirilgan, qattiq keng tasmadan qilingan halqali diskdan foydalanish yaxshi natija beradi. Kaft halqa va disk sathi orasida joylashadi. Bunday disk bilan taqlid mashqlarini bajarib, mushaklarni chiniqtiruvchi aylanish mashqlarini tez egallab olish mumkin. Taqlid mashqlari yordamida aylanishning ayrim vaziyatlari: aylanish uchun dastlabki holat, dastlabki silkish, aylanishga kirish, aylanish vaqtida chap oyoqdan o‘ng oyoqqa sakrab o‘tish, aylanish ritmlari o‘rganiladi. Aylanish texnikasining to‘la bajarilishi to‘g‘ri yoki noto‘g‘riligi diskni navbatdagi uloqtirishda tekshirib ko‘riladi.

5-vazifa. 1. Diskni aylanib uloqtirish. 2. Doira ichidan dsikni kichik tezlikda uloqtirish. 3. Shuning o‘zini tezlashtirib va natija ko‘rsatish uchun uloqtirish. 4. To‘rtinchi vazifaga doir mashqlar.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Diskni aylanib uloqtirishni uloqtiruvchi aylanishga kirishni tugatgan, lekin hali ikkala oyog‘i bilan tayanib turgan. oraliqdagi dastlabki holatidan boshlashi kerak. Bunday holatda oyoqlar tagi tomonlarga ochilgan. Yelka kamari o‘ngga burilgan vaqtida disk tutgan qo‘l gavda orqasiga olib boriladi.

Aylanishni bajarayotganda boshni va yelka kamarini chapga tez burish yaramaydi. Shug‘ullanuvchilar aylanishdaturg‘unlikni egallashlariga va uni oxirgi kuch berishga qo‘shib bajarishni o‘rganishlariga qarab, qo‘lni o‘ngga keng harakat qildiradigan va aylantiradigan uloqtirish yo‘nalishiga yon bilan turish holatidan aylanib uloqtirishga o‘tish mumkin.

Agar shug‘ullanuvchilar bunday dastlabki holatdan diskni aylanib uloqtirishni o‘rganishga qiynalishsa, u holda aylanishni taqlid qilishga qaytish, oraliqdagi dastlabki holatdan uni bajarishni takrorlash, keyinchalik nisbatan to‘xtash holatinio‘zgartirib, o‘ngga burilish hisobiga gavdaning dastlabki holatini yana o‘zgartirish kerak bo‘ladi.

6-vazifa. Turli xil sharoitlarda disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish; texnikani individuallashtirish.

Vositalar: 1. Turli xil holatlardan diskni aylanib uloqtirish. 2. Diskni doiradan shamolga nisbatan turli xil yo'nalishlarda uloqtirish. 3. Ilgari aytilgan mashqlar. 4. Natija uchun disk uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar. Burilib uloqtirishning asosiy chizmalari o'zlashtirilgandan keyin, texnikadagi ayrim kamchiliklarni tuzatishga, shuningdek, burilib uloqtirish chizmasini egallash uchun muhim ahamiyatga ega bo'lmasa ham samarali uloqtirish imkonini beradigan jismlarni o'rganishga kirishiladi. Aylanishga kirish va oxirgi kuch berishda oyoqlarni faol harakat qildirishni o'rganishga alohida ahamiyat berish kerak. Har bir uloqtiruvchi aylanishdan oldingi dastlabki holatning eng yaxshi variantini topishi va oyoqlarni faol, o'z vaqtida almashtirishga intilishi lozim. Shu bilan bir qatorda oxirgi kuch berish vaqtida harakatlarini tezlashtirishga yordam beradigan uslublarni izlashi kerak.

3.16.3. Disk uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari

"Yadro itqituvchilar mashg'uloti" bo'limida ko'rsatilgan mashg'ulot jarayoni tuzilishining asoslari disk uloqtirish mashg'ulotiga ham taalluqlidir. Shuning uchun bu yerda vazifalar va ularni hal etish xususiyatlari ko'rsatilgan.

3.16-jadvalda eng kuchli disk uloqtiruvchilarning ayrim ma'lumotlari keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, ularning bo'y va vazn ko'rsatkichlari yadro itqituvchilarnikidan kam emas. Biroq disk uloqtiruvchilarda tezlik-kuch fazilatlari yuqori daraja bo'lsa, ular yaxshi natija ko'rsata oladilar.

3.16-jadval

Eng kuchli disk uloqtiruvchilarning sport natijalari, ularning bo'y va vazn ko'rsatkichlari

Familiyasi	Mamlakat	Disk uloqtirishda eng yaxshi natijasi, m	Bo'yi, sm	Vazni, kg	30 m ga yugurish natijasi, sek.	Joydan turib uch hatlab sak-rash	Shtangani tol chok qilishi, kg	Joydan turib yadroni itqitish, m
Erkaklar								
Danek L.	Chexoslovakiya	64,55	193	105	-	-	135	
Ortyer A.	AQSH	62,93	192,5	118	-	-	150	
Trusenev V.	Sobiq Ittifoq	61,64	192	112	4,5	8,27	140	
Piantkovskiy E.	Polsha	60,47	183	96	12,1 (100 m)	9,75	155	
Buxansov K.	Sobiq Ittifoq	59,47	183	102	3,9	9,87	145	
Kompaneets V.	Sobiq Ittifoq	58,76	180	103	3,8	9,93	165	
Ayollar								
Kuznetsova E.	Sobiq Ittifoq	57,19	173	83	4,5	7,70	-	13,20
Ponomareva N.	Sobiq Ittifoq	56,62	170	84	4,7	6,90	-	13,50
Zolotuxina A.	Sobiq Ittifoq	55,53	175	84	4,5	7,20	-	13,15

Kichik razryadli disk uloqtiruvchilarning mashg'uloti

Mashg'ulotning asosiy vazifalari:

1. Aylanib diskni to'g'ri uloqtirish texnikasini o'rganish (oldingi sahifalarga qarang).

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish (asosiy mushaklar guruhining kuchini oshirish, mushaklarni bo'shashtirishni, turlicha harakatlarda tezlikni yaxshilashni egallash, mushaklarda ko'proq harakatchanlikka erishish, umumiy chidamlilik hosil qilish).

3. Disk uloqtirish vaqtida ish bajaradigan mushaklar kuchini (oyoq, gavda va qorindagi bukuvchi mushaklari, ayniqsa, bilakni bukuvchi va ko'krak mushaklarini) rivojlantirish.

4. Disk uloqtirishda qo'llaniladigan harakat tezligini oshirish (gavdani egish, oyoqni to'g'rilashga moslab yelka kamarini burish, yelka kamarini burish vaqtida qo'l silkish).

5. Uloqtirish jarayonida mushaklarni bo'shashtira olishga o'rganish.

6. Maxsus chidamlilikni egallash.

7. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan yengil atletika turlarining elementar texnikasini egallash.

8. Ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash.

9. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Ko'rsatilgan vazifalarni hal etish vositalari yillik rejada ko'rsatilgan.

Mashg'ulotlar haftada 4 marta (bir yilda – 140-160) o'tkaziladi. Shug'ullanuvchilar yil davomida 20-25 musobaqada ishtirok etadilar; shulardan 10-12 tasi disk uloqtirishdan, qolganlari sakrash va yaqin masofaga yugurishdan. Bundan tashqari, sportchilar haftasiga 3-5 marta har kungi zaryadka vaqtida mashg'ulot mashqlarini bajaradilar. Dastlabki yillarda o'rganiladigan mashqlar diskni uloqtirish texnikasini egallashga va kuchni rivojlantirishga yordam berishi kerak.

Disk uloqtirish uchun zarur sharoitlari mavjud bo'lgan taqdirda texnikani o'rgatish, yil faslidan qat'i nazar, ko'rsatilgan usulga muvofiq olib boriladi. Qishda ko'proq oxirgi kuch berishni taqlid qiluvchi mashqlarni jism (taxta raketka, rezina tayoqcha) bilan o'rganiladi, disk va boshqa narsalarni (xalqali to'p, rezina tayoqcha) turgan joydan uloqtirish, narsa bilan burilish, keyin esa burilib uloqtirish o'rganiladi.

Oxirgi kuch berish oldidagi holatda joydan uloqtirishga ko'p vaqt ajratiladi, lekin musobaqa davri yaqinlashgan sari bu vaqt qisqarib boradi.

Turli xil jismlar bilan mashq bajarish va uloqtirishlarni yozda o'tkazish ham maqsadga muvofiqdir.

Tayyorlov davrining birinchi oyidagi mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar jismoniy yuklamaga o'rganib boradilar. Ayniqsa, disk uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi va har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka yordam beruvchi mashqlar qo'llanila boshlaydigan kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarimidagi mashg'ulotlar maxsus xaraktyerga ega bo'ladi.

Tayyorlov davrining bahorgi bosqichida ochiq maydonchalarda disk uloqtirishni ertaroq boshlash kerak. Bu diskni to'liq kuch bilan uloqtirishga va uning uchish uzoqligi bo'yicha to'g'ri uloqtirilishini aniqlashga yordam beradi.

Bu davrda yadro itqituvchilarga tavsiya etilgan mashqlardan disk uloqtiruvchilar ham foydalanadilar. Mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida yadro itqitish va, ayniqsa, yadro bilan bajariladigan turli xil mashqlar disk uloqtiruvchining eng yaxshi mashqlaridan hisoblanadi. Bu mashqlar, ayniqsa, yadro itqitish va disk uloqtirish musobaqalariga tayyorlanayotgan boshlovchi sportchilarga qimmatli hisoblanadi.

Bahorda diskni natija uchun uloqtirishga qiziqish tavsiya qilinmaydi. Chunki birinchi galda uloqtiruvchining asab-mushak apparati keskin silkitish harakatlariga tayyor bo'lmagani uchun katta tanglikni his etadi. Yaxshisi, ko'proq narsalar bilan mashq qilib, oxirgi kuch berishni taqlid qilish kerak.

Musobaqalashuv davrida yuqorida ko'rsatilgan vositalarning o'zi qo'llaniladi. Disk uloqtirish texnikasini takomillashtirishda, ayniqsa, doira ichida aylanib, diskni erkin uloqtirishga alohida e'tibor beriladi. Musobaqalarga tayyorlanishning barcha bosqichlarida uloqtiruvchi diskni uzoqroqqa uloqtirishini kuzatib borish kerak.

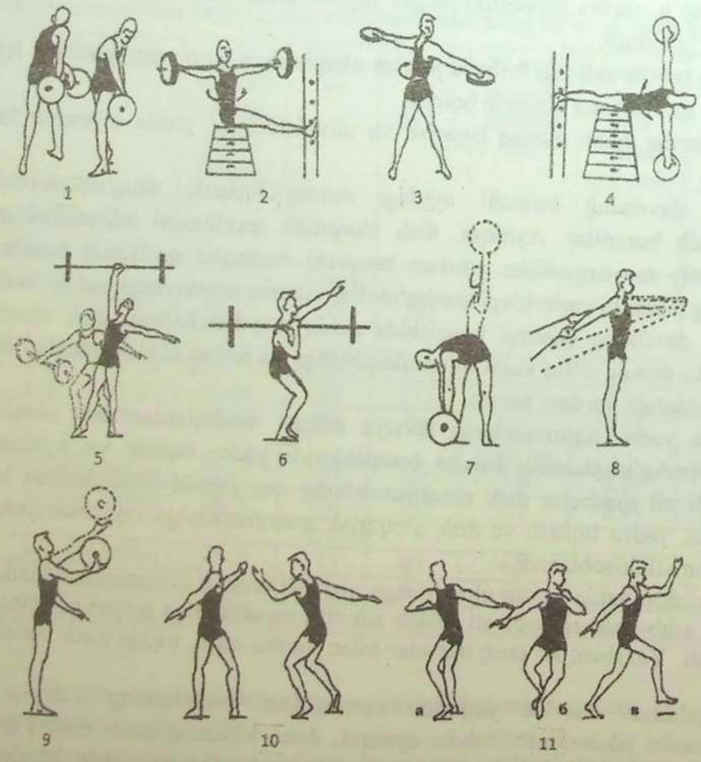
Yuqori tezlikka ega bo‘lmagan shug‘ullanuvchilar oxirgi kuch berish vaqtida asosiy e’tiborni tezlanishga berishlari kerak. Chunki harakat tezligini oshirish uloqtirish uzoqligini oshirish uchun eng asosiy omil hisoblanadi.

Rejada ko‘rsatilgan haftalik mashg‘ulotning taxminiy sikli erta musobaqalashuv bosqichiga mo‘ljallangan. Bu mashg‘ulotlardan birini (7 kun) ochiq joylarda o‘tkazish nazarda tutilgan. Yuklamani mashg‘ulot davri va sharoitiga qarab o‘zgartirish mumkin.

Asosiy musobaqalar bosqichidagi mashg‘ulotlarning muhim vositalari: texnikani takomillashtirish va disk uloqtirishga taalluqli bo‘lgan kuchni rivojlantirish mashqlari. Shtanga bilan mashq qilishlar, chidamlilikka o‘rgatuvchi yugurishlar va uzoq bo‘laklarga sprintcha yugurishlar kamroq bo‘ladi. Sakrash mashqlarining hajmi birmuncha kamayadi, ayniqsa, musobaqa oldidagi mashg‘ulotlarda bunga e’tibor beriladi.

Yengil atletika turlaridan ko‘proq yadro itqitish qo‘llaniladi. Rezina tayoqlarini va boshqa narsalarni uloqtirishlar texnikani yanada muvaffaqiyatli egallashga yordam beradi.

Faqat disk uloqtiraverish bu davrda, sport natijasini oshirishda, odatda yordam bermaydi, ayrim hollarda esa pasayishiga olib keladi. Bir mashg‘ulotda juda ko‘p marta to‘la kuch berib uloqtiraverish natijasida mushaklarda og‘riq paydo bo‘lishiga va disk uloqtirayotgandagi odatdagi hissiyotlarni sezmay qolishga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Agarda uloqtirish vaqtida aylanayotganda muvozanatni saqlab qolish qiyinlashsa va harakatlarni boshqarish yomonlashsa, bunday holda uloqtirishlar o‘rtasida dam olish vaqtini oshirish yoki to‘liq kuch bilan uloqtirishlarni to‘xtatish kerak. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish chizmasi va juda og‘ir yuk ko‘tarib mashq qilish usulini “Yadro itqitish mashg‘uloti” bo‘limidan, maxsus mashqlarni ko‘rib oling. Disk uloqtiruvchilar shtanga ko‘tarish mashqlarining hajmini kamaytirib, gavdani burish bilan bog‘liq bo‘lgan turli xil mashqlardan (3.121-rasm) foydalanishlari kerak.



3.121-rasm. Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari

Mushaklarini bo‘shashtirishni unchalik yaxshi bilmaydiganlar yadro itqituvchilarga tavsiya etilgan mashqlar bilan birga oxirgi kuch berish va aylanish oldidan mushaklarni cho‘zib, harakatni cheklaydigan mashqlar, gavda va qo‘l mushaklarini bo‘shashtiradigan mashqlar qilishlari kerak.

Mushaklarni bo‘shashtira olmaslik diskni aylanib uloqtirish vaqtida mushaklar kuchidan, tana massasi va uning tezligidan foydalanish imkoniyatini chegaralab qo‘yadi. Shu maqsadda qo‘llarni, gavdani silkitish hamda gavdani aylantirish harakatlari va h.k. mashqlar qo‘llaniladi. Ayniqsa, disk uloqtirishga moslab mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari, gavdani oldinga egib, qo‘llarni bo‘shashtirgan holda o‘ngga va chapga chayqalish harakatlari disk uloqtiruvchiga ko‘p yordam beradi. Bunda qo‘llar yelka kamari harakatiga passiv yergashib harakat qiladi. Qo‘lda disk (tasmali disk, xarsang tosh) bilan turgan joydan va aylanib bajariladigan, undan keyin gavdani tikroq tutib bajariladigan, aylanish oldidan qo‘lni silkib bajariladigan va aylanayotganda qo‘lni erkin harakatlantirib bajariladigan mashqlar yadro itqituvchilarda qanday bo‘lsa shunday.

Ayollarda shtanga bilan mashq qilish qisman yadroni ikki qo‘llab turli holatlardan tashlash, ayniqsa, yonlama turib tashlash mashqlari yadro itqitish va yuk (yadro, xarsang tosh, qum solingan xalta) ko‘tarib bajariladigan mashqlar bilan almashtiriladi.

Yuqori razryadli disk uloqtiruvchilar mashg‘ulotining xususiyatlari

Asosiy vazifalar. Kichik razryadli uloqtiruvchilar mashg‘ulotida ko‘rsatilgan vazifalardan tashqari, keyingi yillar mashg‘ulotida quyidagilar zarurdir:

1. Quyidagilarga erisha borib, disk uloqtirish texnikasini takomillashtirish: aylanayotganda optimal harakat tezligiga erishib, oxirgi kuch berish paytida undan to‘liqroq foydalanish, oxirgi kuch berish oldidan uloqtiruvchining holati eng qulay bo‘lishi, oxirgi kuch berishda eng uzoq yo‘lda diskka kuch ta’sir yettirish; oxirgi kuch berishda yirik mushaklardan (gavda va oyoq mushaklaridan) faol foydalanish; diskni maksimal tezlik bilan chiqarib yuborish.

2. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; avvalo, kuchni tezkorlik bilan bog‘lab rivojlantirish.

3. Irodaviy fazilatlarni va sport kurashiga tayyor bo‘lishni takomillashtirish.

Sportchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, ko‘rsatilgan vazifalar aniqlashtiriladi. Disk uloqtiruvchilar bilan yadro itqituvchilar mashg‘ulotining ko‘pgina umuiy tomonlari bor (“Yadro itqitish” bo‘limiga qarang).

Disk uloqtiruvchilarning xarakterli xususiyati shundan iboratki, ular mashg‘ulotlarida disk uloqtirishga moslab og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlarni ko‘p qo‘llaydilar (3.121-rasm.).

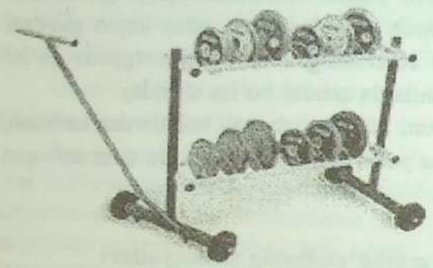
Musobaqalarga tayyorlanayotganda diskni turli xil yo‘nalishda esayotgan shamolda uloqtirish mumkinligini nazarda tutish kerak. Shuning uchun mashg‘ulotlarda diskni ham shamol turli yo‘nalishda esayotganda uloqtirib mashq qilish kerak. Qarama-qarshi esayotgan shamolning diskka ta’siridan ko‘tarish kuchini oshirish va disk yaxshi parvoz qilishi uchun foydalanish mumkin. Diskni to‘g‘ri yo‘naltirishni biladigan sportchilar o‘zlarining eng yuqori natijalarini shamolga qarshi uloqtirganda ko‘rsatadilar. Uloqtiruvchi shamolning yo‘nalishi va tezligi har xil bo‘lgan paytda diskning eng foydali uchib chiqish burchagi va hujum burchagi qanday bo‘lishi kerakligini tajriba yo‘li bilan aniqlab olishi mumkin.

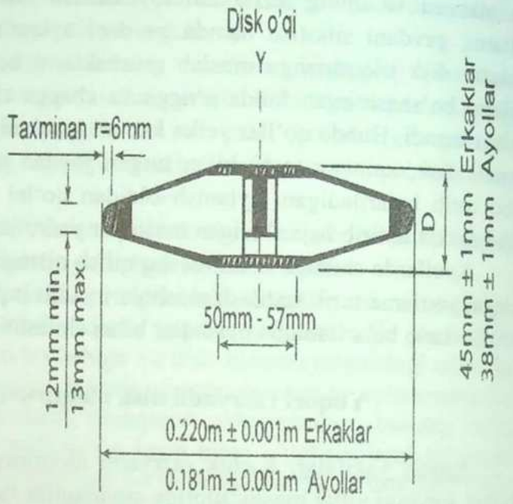
3.16.4. Disk uloqtirish bo‘yicha musobaqa qoidalari

Disk uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o‘tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko‘ra quyidagi og‘irliklari bo‘ladi. Disk uloqtirish joyi aylanasining diametri 250 sm.ni tashkil etadi. Diskning tushish joyi chegarasi 34.92^0 S da bo‘lib, uning chegara chiziqlarining qalinligi 5 sm.lik

oq lentalar bilan yoki oq rangli mel bilan chiziladi. Disk uloqtirish qoidasiga ko‘ra uloqtiruvchi diskni uloqtirgandan so‘ng aylananing ikki tomonida uzunligi 75 sm.li qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bo‘ladi. Uloqtiruvchi shu chiziqlarga rioya qilgan holda aylanadan chiqishi kerak.

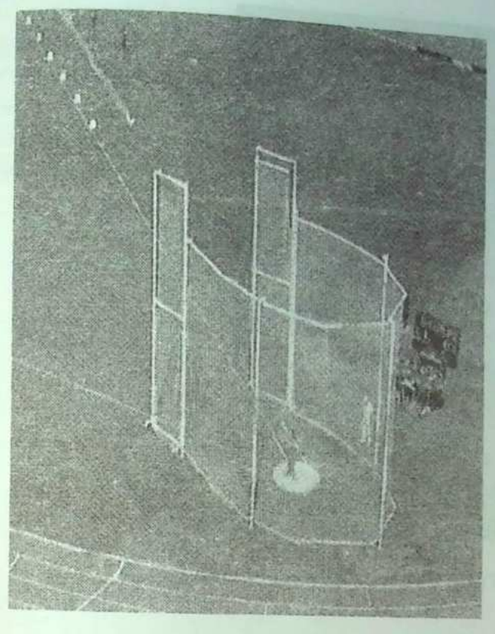
Diskning og‘irliklari. O‘smir qizlar va ayollar 1 kg o‘smirlar uchun 1.5 kg, o‘spirinlar uchun 1.75 kg, erkaklarda 2 kg.

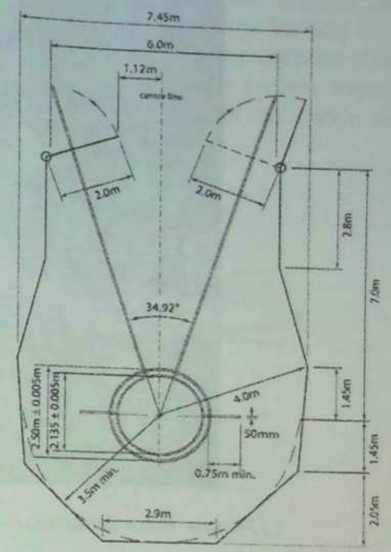




3.122-rasm. Diskning o‘lchamlari

Disk uloqtirish musobaqalarida g‘olibni aniqlash uchun saralashda 3 marta imkoniyat va finalga 8 kishi saralanib yana 3 marta imkoniyat beriladi. Disk uloqtirishda natijani o‘lchash diskning birinchi bor iz qoldirgan joyiga metrning 0 ko‘rsatkichi qo‘yiladi va aylan markaziga tortilib sigmentda natija ko‘riladi. Uloqtirishda quyidagi holatlarda disk natijalari hisobga olinmaydi: chegara chiziqlaridan chiqib ketsa, uloqtiruvchi sigmentni bosib olsa yoki o‘tib ketsa, uloqtirishni bajargandan so‘ng 75 sm.li chiziqlarga rioya qilmasa hisobga olinmaydi. Uloqtiruvchi diskni uloqtirish vaqtida disk chegara to‘sig‘iga tegib uchib ketsa ham natija hisobga olinadi. Uloqtiruvchi snaryadni uloqtirgandan so‘ng o‘zi maydonga boradi va keyingi sportchini uloqtirgan snaryadini olib keladi. Disk uloqtirishda har bir urinish amalga oshirilgandan keyin tezda natijani o‘lchash kerak. Natijani o‘lchashdagi hakamlar har bir sm.ni ham o‘lchashi shart. Uloqtirish joyining chegara chiziqlari yakunida Olimpiya va rekord natijalari o‘lchanib rangli bayroq bilan belgilab qo‘yilishi ham mumkin. Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko‘tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko‘tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko‘tariladi.





3.123-rasm. Disk uloqtirish joyi va o‘lchamlari

3.17. Nayza uloqtirish va uning qisqacha rivojlanish tarixi

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

Hozirgi kunda bu natija erkaklarda jahon rekordi hisoblanadi. Ayollarda chexiyalik sportchi Barbara Shpatakova 72.28 m natija bilan jahon rekordini o‘rnatdi.



3.124-rasm. Bobur Shokirjonov – XTSU. Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi

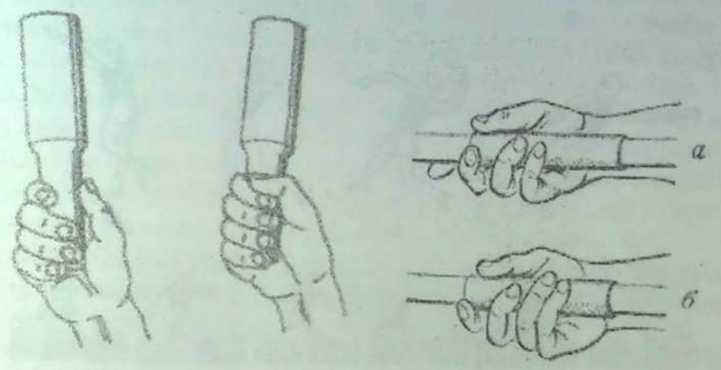
3.17.1. Nayza uloqtirish texnikasi

Nayza uloqtirish yugurib borayotib, nayza ko'targan qo'lni orqaga cho'zish va nayza uloqtirishdan iborat. Musobaqa qoidasiga binoan nayzani istalgan uzoqlikdan yugurib kelib uloqtirish ham, yoki bir joyda turib nayzani aylanib uloqtirish ham ruxsat etiladi; uni faqat o'ramdan (kanop o'ralgan joydan) ushlash kerak. Nayzalar metalldan yoki yog'ochdan bo'lishi mumkin. Yog'och nayza uchiga metall uchlik qilinadi. Ularning og'irlik markazi o'ramasida bo'ladi. Uloqtirish uzunligi yugurib kelib nayza uloqtirilgan joydagi qiyshiq chiziqli plankaning ichki qirg'og'idan boshlab, to nayzaning uchi tushgan joygacha o'lchanadi. Uloqtirish uzoqligi nayzaning dastlabki uchib chiqish tezligi va to'g'ri uchishiga (ya'ni uchib chiqish burchagi va holatiga) bog'liqdir. Nayza uloqtirishda yugurib kelish shuning uchun kerakki, u oxirgi kuch berish boshlanishigacha, uloqtiruvchi harakatining tezligini hosil qilib beradi. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilarning yugurib kelish uzunligi 27-30 m gacha etadi va hatto undan ham ortiqroq bo'ladi. Nayza uloqtiruvchi ayollarda esa yugurib kelish odatda qisqaroq bo'ladi (23-26 m). Yugurib kelishning dastlabki, nayzani uzoqlashtirishning boshlanishigacha bo'lgan qismi 15-17 m dan iborat bo'lib, bu masofa 10-12 qadamda bosib o'tiladi. Ko'pchilik eng kuchli nayza uloqtiruvchilar uloqtirish va tormozlashni nayzani uzoqlashtirish (qo'lni orqaga to'g'rilab, nayzani mumkin qadar orqaga olib borish) 9 m dan boshlab (ayollar), 12 m gacha (erkaklar) bo'lgan masofada bajaradilar.

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

Keyingi yillarda yangi konstruksiya bo'yicha tayyorlangan nayzalarning qo'llanilishi jahondagi eng kuchli nayza uloqtiruvchilarning natijalari o'sishida ma'lum daraja rol o'ynadi. Bunday nayzalarni "planersimon" deb ataladi. Chunki to'g'ri chiqarib yuborilsa, bu nayzalar yaxshi planerlash va ko'taruvchi kuchining oshishi hisobiga uzoq vaqt uchadi. Yangi nayzaning qulayligi shunchalik zo'r bo'ldiki, hatto musobaqa qoidasiga, nayzalar konstruksiyasiga taalluq yangi cheklar kiritishga to'g'ri keldi.

Granata (nayza) ni ushlash. Nayza ushlashning asosan ikki usuli bor. Birinchi usulda nayza o'ramasi o'rta va bosh barmoq bilan mahkam tutamlab ushlanadi. O'rta barmoq nayzani ko'ndalang siqib, o'ramaning ketingi qismiga tiralib turadi. Bosh barmoq yuz tomoni bilan o'ramga yoki uning orqasiga mahkam yopishib turadi, erkin cho'zilgan ko'rsatkich barmoq nayzaning ikkinchi tomonidan qiyaroq ushlab turadi. Nomsiz barmoq va jimjiloq esa o'ram ustida erkin, uncha yopishmagan holda yotadi.



3.125-rasm. Garanata va nayzani to'g'ri ushlash usullari

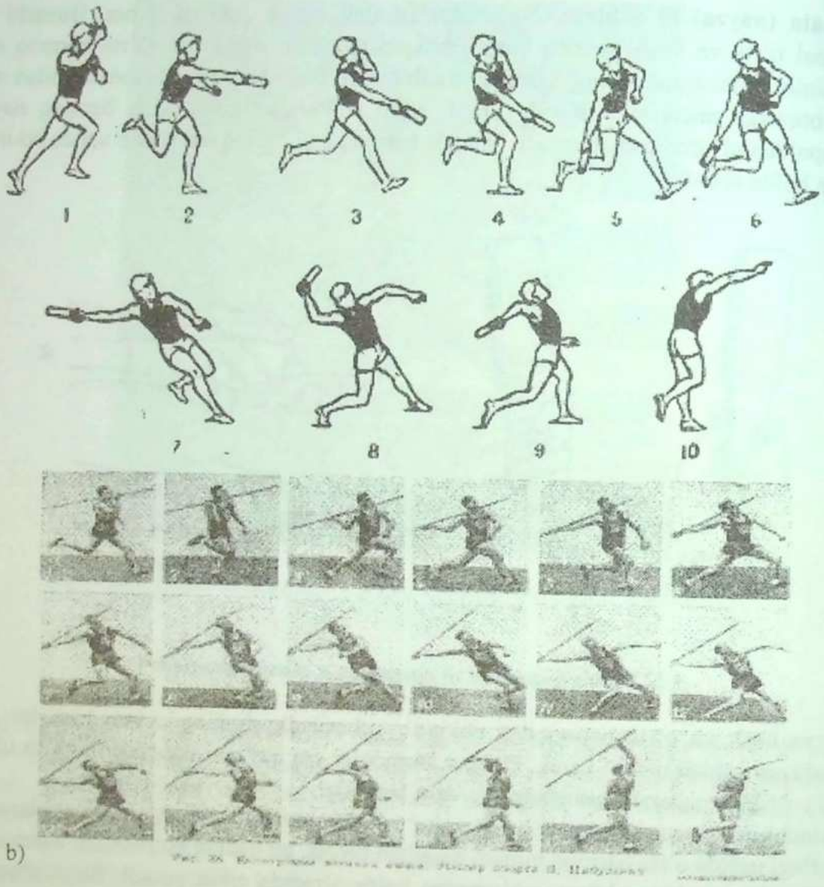
Nayza bosh va o'rta barmoqdan chiqarib yuboriladi, shuning uchun ham bu barmoqlar nayzani mahkam ushlab turishi kerak. Qolgan barmoqlar esa nayzani uzoqlashtirish va uloqtirishda uni kerakli yo'nalishga qaratib ushlashga yordam beradilar.

Ikkinchi usulda nayza o'rami bosh va ko'rsatkich barmoq bilan tutamlab ushlanadi (3.125-rasm.). Oldingi usulda o'rta barmoq nimani bajargan bo'lsa, bu usulda ko'rsatkich barmoq shu ishni qiladi. Qolgan barmoqlar mahkam ushlamagan holda o'ramda erkin yotadi. Ba'zi uloqtiruvchilar nomsiz barmoqni nayza ostida bukib tutadilar, lekin bu uloqtirishda hech qanday ahamiyatga ega bo'lmaydi.

Nayzani birinchi usulda ushlash, ayniqsa, ilgari boshqa usullardan foydalanmagan kishilar uchun ancha durust hisoblanadi. Chunki o'rta barmoq ko'rsatkich barmoqqa nisbatan faqat uzungina bo'lmay, ancha kuchli hamdir. Buni dinamometrik o'lchashlar aniqlab bergan.

Yugurib kelish vaqtida nayzani "yelka ustida" va "yelka ostida" usullari bilan ko'tarib yugurish mumkin. Turli variantli "yelka ustida" ko'tarib yugurish usuli ancha qulay bo'lib, barcha malakali nayza uloqtiruvchilar shu usuldan foydalanadilar. Ikkinchi "yelka ostida" usuli esa hozir qo'llanilmaydi.

Yugurib kelishning dastlabki qismi. Uloqtiruvchi yugurishdan oldin nayza uloqtiriladigan tomoniga erkin holatda qarab turadi. Nayzani yelka ustida ko'tarib yugurganda uloqtiruvchi qo'li bukilgan bo'lib, nayzani yelka bo'g'ini ustida tutadi (3.126-rasm. 1-kadr) tirsak oldinga yo'naltirilib, panja taxminan quloq balandligida bo'ladi. Nayza erkin ushlanadi, shuning uchun ham uning oldingi qismi bir oz quyi tushgan yoki gorizontal holatda bo'ladi.



3.126-rasm. a) Granata va b) nayza uloqtirish texnikasi

Yugurish borgan sari tezlashib, erkin bajariladi. Uloqtiruvchi birinchi qadamdan boshlab gavdasini oldinga tashlaydi, keyin dastlabki yugurib kelish qismi davomida uni birmuncha tiklaydi (3.128-rasm, 2-3-4-kadr). Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda yugurish tezligi 8 m/sek.gacha etadi. Nayza uloqtirishga yaqin qolganda yugurish tezligini oshirishga intilmaslik kerak, chunki bu holda mushaklar ortiqcha taranglashib ketishi mumkin.

Nayza uloqtirishga tayyorlanish. Uloqtirishga tayyorlanish aynan nayzani orqaga uzoqlashtirishdan boshlanadi (3.126-rasm, 5-6-kadr). Bu paytda uloqtiruvchi faqat uloqtirishga tayyorlanibgina qolmay, oldinga siljish tezligini oshirishga ham harakat qiladi. Uloqtiruvchi nayzani to‘la kuch bera olishi va uloqtirishning keyingi fazalarini sekinlashtirmay bajara olishi uchun nayza yugurish maydonining old chegarasidan keraklicha masofaga uzoqlashtiriladi.

Nayzani orqaga olib borish (uzoqlashtirish) chap oyoqni yerda qo‘yishdan boshlanadi. Chap oyoq qo‘yiladigan joyga nazorat belgi qo‘yiladi. Uloqtiruvchi shu yerda kelganda nayzani uzoqlashtirib, uloqtirishga tayyorlana boshlaydi.

Uzoqlashtirishdan oldin nayza odatda balandroq ko‘tariladi. Keyin o‘ng oyoq qadam tashlashi bilan nayza tutgan o‘ng qo‘l sal pasaytirilib orqaga cho‘ziladi. Nayza orqaga uzoqlashtirilganda o‘ng yelka ham o‘ng tomonga buriladi. O‘ng oyoq yerda tushganda, uloqtiruvchining chap yelkasi uloqtirish tomonga qarab qoladi, tos o‘qi esa oldingi holatini

saqlaydi. Bu paytda o‘ng qo‘l orqaga cho‘zilgan, nayzaning uchi sal yuqoriga ko‘tarilgan, gavda orqaga tashlangan bo‘ladi.

O‘ng oyoq yerda tagining tashqi tomoni bilan qo‘yiladi. Uloqtiruvchi uloqtirish tomoniga qaraydi. Lekin bu holat yelkaning burilishiga xalaqit bermasligi kerak. Oldinga siljish tezligini pasaytirmaslik uchun nayzani uzoqlashtirish yugurib kelish bilan birga erkin ravishda bajariladi.

Chap oyoq qadam qo‘yishi bilan nayza orqaga yana uzoqroq olib boriladi va o‘ng qo‘l deyarli to‘g‘ri holatga keladi (3.128-rasm, 7-kadr). Odatda bu qadam katta va faolroq qo‘yiladi, chunki chap oyoqning yerda qo‘yilishi bilanoq, uloqtiruvchi o‘ng oyoqni oldinga chiqarib olishga ulgurishi kerak bo‘ladi. Bunday tayyorgarlik oyoqlar tananing yuqori qismidan oldinga o‘tib ketish imkonini beradi, bu esa oxirgi kuchlanish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga egadir.

Keyingi qadam – uloqtirish oldi qadami bo‘lib, u shartli qilib chalishtirma qadam deb nom olgan. Bu qadam o‘ng oyoqni oldinga chiqarish bilan bajariladi. Bu qadam yugurib kelishdan uloqtirishga o‘tish jarayoni hisoblanadi. Shuning uchun yugurib kelishda hosil bo‘lgan tezlikdan oxirgi kuchlanishda to‘liq foydalanish shu jarayonning to‘g‘ri bajarilishiga bog‘liqdir.

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

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

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

Chalishtirma qadamning uzunligi ko‘proq tayanch oyoq (chap oyoq) depsinib erdan uzilish kuchiga va yo‘nalish tomon qilinayotgan qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo‘lgan burchakning kattaligiga bog‘liq. O‘z navbatida oyoqlarning bir-biridan uzoqlashishi kattaligi uloqtiruvchi tanasining egiluvchanligiga va tosning o‘ng tomonga qanchalik ko‘p burilishiga bog‘liq. Uloqtiruvchi kishi tosni o‘ngga qanchalik ko‘p bursa, chalishtirma qadamdagi oyoqlar orasida hosil bo‘lgan burchak shunchalik kichik bo‘ladi va shu bilan birga erdan depsinish kuchi bir xilda bo‘lganda ham qadam kichikroq bo‘lishi mumkin.

Tosning o‘ngga burilishi bilan o‘ng oyoq ham o‘ngga buriladi; o‘ng oyoq tagining o‘ng tomonga burilishi yerda tushishi paytida; uloqtirish yo‘nalishiga nisbatan $35\text{-}46^0$ gacha etadi.

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

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

Nayzani orqaga o‘tkazishning tugallanishiga yelka kamari o‘qi, uloqtiruvchi qo‘li va nayza bir yo‘nalishda bo‘lishi, deyarli uloqtirish yo‘nalishi bilan to‘g‘ri kelishi tavsiya etiladi. Ammo ba‘zi nayzani chiqarib yuborishni yaxshi egallagan uloqtiruvchilar chalishtirma qadam boshida yelka kamari va nayza ushlagan qo‘lini o‘ngga – orqaga yuborgan hollarda yaxshi natijalarga erishganlar. Gavdani burib qilingan bunday qo‘l silkishda oxirgi kuchlanish paytida mushaklarning ishlashiga yaxshi sharoit yaratish mumkin. Oxirgi kuch berishni bu usulda bajarish juda og‘ir. Burilib qo‘l siltash usulini qo‘llaganlar orasida dunyoning eng kuchli uloqtiruvchilari ham bor. Bulardan ba‘zilari (F.Xeld) tosini ancha o‘ngga (90 darajagacha) burishadi. Aftidan, uloqtiruvchilar

yugurishdan oxirgi zo‘r berishga o‘tayotganlarida gorizontal tezlik kamayishining asosiy sababi ham shu bo‘lsa kerak.

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

Oxirgi kuch berish va to‘xtalish. Nayza uloqtirishdaoxirgi kuch berish uloqtirishning boshqa turlariga nisbatan tezroq bajariladi. Bunga yugurib kelishning ancha katta tezligi va nayzaning yengilligi yordam beradi. Nayzaning yengil bo‘lishi uloqtiruvchiga yugurib kelishdagi gavda harakati tezligidan yaxshi foydalanish ham chap oyoqni yerda qo‘ymasdanoq, faol oxirgi kuch berishni boshlab yuborish imkonini beradi. Yugurib kelishning davomi hisoblangan oxirgi kuch berish nayzani mumkin qadar tezroq uloqtirib yuborish bilan yakunlanadi. Uloqtirish qadamida yanada qudratliroq oxirgi kuch beraman deb, hali chap oyoq tayanchga tegmay turib, o‘ng oyoqni shoshma-shosharlik bilan tez cho‘zib yubormaslik kerak. Chalishtirma qadamdan keyin o‘ng oyoqda yerda tushishdan boshlab, o‘ng oyoqda muvozanatni saqlagan holda, chap oyoqni oldinga chiqarishga shoshilish kerak (3.126-rasm, 9-10-kadr). Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarda oyoqlarning bir-biridan qochish burchagi qadam vaqtida 60-70^0 gacha etadi.

Uloqtiruvchi o‘ng oyog‘ini yerda qo‘yayotganda gavdani optimal darajada orqaga, uloqtirish yo‘nalishiga qarshi tomonga tashlashi (lekin egilmasligi) kerak. Gavda tashlanishining maksimal miqdori o‘ng oyoqning yerda qo‘yilish oldidagi holatiga bog‘liq. O‘ng oyoq uloqtirish tomoniga qanchalik ko‘p burilgan bo‘lsa, gavdani orqaga tashlash imkoniyati shuncha oz bo‘ladi va o‘ng oyoq o‘ngga qanchalik ko‘p burilgan bo‘lsa, orqaga tashlanish shuncha ko‘p bo‘lishi mumkin. Birinchisida yugurib kelish tezligidan to‘liqroq foydalaniladi, ikkinchisida esa oxirgi kuch berish oshadi. Birinchisida gavda 22-23^0, ikkinchisida 29^0 gacha orqaga tashlanadi.

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

Gavda orqaga tashlanib, uning yuqori qismini nayza orqaga – o‘ngga tortganda, o‘ng oyoqning to‘g‘rilanishi gavdaning old qismi mushaklarini juda taranglashtirib yuboradi. Bu paytda qorin mushaklarini bo‘shashtirish kerak emas, chunki bu belni qattiq egishga, binobarin, keyin sekin to‘g‘rilashga olib keladi. Ba‘zi eng kuchli uloqtiruvchilarning orqa gavda sathi bilan o‘ng oyoq soni o‘rtasida vujudga keladigan burchak kattaligi 140 darajagacha etadi.

Uloqtiruvchi “Tarang tortilgan kamalak” holatiga keladi, keyin tezda tiklanadi va hatto birmuncha oldinga (30-40 darajagacha) engashadi.

Uloqtiruvchi o‘ng oyoqni zarb bilan urib, gavdani to‘g‘rilayotganda gavdasini ko‘proq olg‘a chiqarishi kerak. Ayniqsa, planerlashuvchi nayza uloqtirishda bu detal juda muhimdir.

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

Yelka kamarining burilishida qo‘lni zarb bilan silkish nayzaning uchib chiqish tezligini oshirish uchun ham, uchib chiqishda yo‘nalish berish uchun ham katta ahamiyatga egadir. Biroq qo‘lni vaqtidan ilgari bukmaslik kerak. Odatda, nayzani uloqtirib yuborish aylanish o‘qidan ancha uzoqlashtirilgan nuqtalarni juda katta tezlikda uloqtirish yo‘li bilan bajariladi. Bunday harakat gavdani rostlashdan boshlab oxirgi kuch berishning barcha fazalari uchun xarakterlidir. Nayzaga

kuchni har qanday hollarda ham mumkin qadar uzoq yo‘lda ta’sir yettirish kerakligini doim esda tutish kerak bo‘ladi.

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

Uloqtirishning yakunlovchi fazasi – to‘xtalish bo‘lib, tez va zarb bilan erdan uzilish natijasida olg‘a sakrab, oyoqlarni faol almashtirish bilan bajariladi. Bu paytda uloqtiruvchi to‘g‘rilanib cho‘zilayotgan chap oyoq ustidan o‘tib, o‘ng oyoq bilan qadam tashlaydi va to‘xtalish uchun uni yerda mustahkam qo‘yadi. 3.126-rasmda nayza uloqtirish vaqtida oyoq izlarining joylanish chizmasi ko‘rsatilgan.

Nayzaning uzoqqa uchishi uchun uning uchib chiqish burchagi katta ahamiyatga ega. Hali yugurib kelinayotgandayoq nayza gorizontal holatdan bir oz qiya holatga keltiriladi. Ya‘ni uning uchi bir oz ko‘tarilib uchish burchagiga yaqinlashtiriladi.

Nayzaning optimal uchib chiqish burchagi, hatto bir uloqtiruvchining o‘zida ham doim bir xil bo‘lib turmaydi. Buning qator sabablari bor. Shamol kuchi va yo‘nalishi, nayza shakli, undagi og‘irlik markazining joylanishi va havo bosimi markazi shular jumlasidandir. Hozir qo‘llanilayotgan, yengil yog‘och yoki metalldan yasalgan nayzalar ancha yo‘g‘on bo‘lib, kam egiluvchandir. Ularni uloqtirish uchun kerakli burchak hosil qilish va yaxshi planerlashishga erishish uchun bir vaqtda kuch berish hamda nayzani to‘g‘ri yo‘nalishga solish katta ahamiyatga egadir.

Nayza uloqtirish texnikasining uloqtiruvchilarning individual xususiyatlariga qarab, boshqa variantlari ham bor. Nayzani orqaga uzoqlashtirish variantlaridan birida faqat yelka kamari burilib, tos burilmaydi (E.Ozolina). Bunday uzoqlashtirishda nayzani uloqtirish oldidan chalishtirmay qadam bo‘lmaydi, u oddiy qadam bilan deyarli bir xil bo‘ladi. Bu texnikani faqat epchil sportchilargina qo‘llashi mumkin.

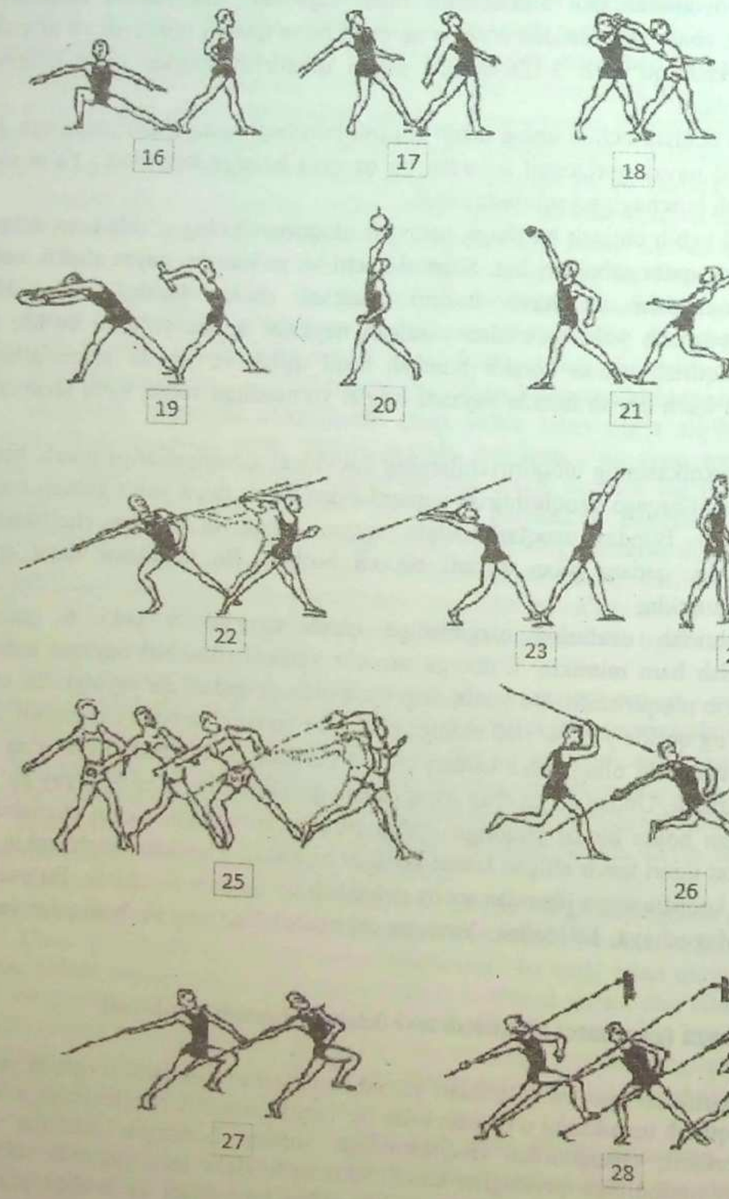
Nayzani uzoqlashtirish usulining o‘zgarishiga qarab nayzani 5 yoki 6 qadamla uzoqlashtirish va uloqtirish ham mumkin. E’tiborga sazovor variantlardan biri nayzani oldinga-pastga va orqaga olib borib uloqtirishdir. Bu yerda chap oyoq oldinga qadam qo‘yayotganda, tirsak bir oz tushirilib, nayza o‘ng qo‘lda yoy bo‘ylab oldinga-pastga va bir oz chetroqqa chiqariladi. Endi o‘ng oyoq olg‘a qadam tashlashi bilan yelka kamari o‘ngga buriladi, pastga tushirilgan o‘ng qo‘l nayza bilan orqaga o‘tkaziladi. Undan so‘ng chap oyoq qadam qo‘yishi bilan o‘ng qo‘l yoy bo‘ylab harakatni davom yettirgan holda bir oz yuqoriga –yelka barobar ko‘tariladi. Keyin chalishtirma qadamdan boshlab harakat ilgari tasvir etilgan ketma-ketlikda bajariladi. Harakatni ancha erkin qo‘l bilan bajaruvchi bu usul koordinatsiya jihatidan ancha murakkab bo‘lsa ham foydalidir. Bu usuldan dahon rekordchilari K.Mayuchaya, E.Ozolina, Yevropa chempioni Ya.Lusis va boshqalar yaxshi foydalanganlar.

3.17.2. Nayza (garanata) uloqtirish texnikasini o‘rgatish uslubiyati

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rgan va bo‘g‘inlari yaxshi harakatchan kishilarni o‘rgatish yaxshi natija beradi. Nayza uloqtirish texnikasini o‘rganish bilan bir vaqtda jismoniy rivojlanishga, avvalo, mushak kuchini, tezkorlikni, chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlar ham bajarilishi kerak. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: tekis va to‘siqlar osha yugurish, sakrash, turli holatda turib yadro, to‘ldirma to‘p, tosh uloqtirish, yelka bo‘g‘inlari va boshqa mushak guruhlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar (mashg‘ulot rejasiga va 3.127-rasm).

Nayza uloqtirish mashg‘ulotlarini yugurib keladigan eri tekis va qattiqroq, nayza tushadigan eri yumshoq bo‘lgan maydonda o‘tkazish mumkin. Dastlabki mashg‘ulotlarda 100-200 gr. yengillashtirilgan nayzalarni qo‘llash tavsiya etiladi.

Mashg‘ulotda shug‘ullanuvchi qancha bo‘lsa, nayza soni ham shuncha bo‘lishi kerak. Lat yeyishning oldini olish uchun nayza uloqtirishdan oldin turli xil mashqlar qilib tirsak, panja va ayniqsa, yelka bo‘g‘inlarini qizdirish va harakatchanligini oshirish zarur. Nayzani razminka vaqtida bir necha marta yengil uloqtirilgandan keyingina kuchli uloqtirishga ruxsat etiladi. Mashg‘ulotda nayza bir tomongagina uloqtiriladi. Uloqtirilgan nayzani olib kelish uchun maydonga chiqishni murabbiy boshqarib turadi.



3.127-rasm. Granata va nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlari

Quyida ayrim vazifalar, ularni hal etish vositalari va tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar berilgan.

1-vazifa.Shug‘ullanuvchilarni yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish.

Vositalar: 1. Ko‘rgazmali qurollardan foydalangan holda yugurib kelib nayza uloqtirish texnikasi asoslarini tushuntirish. Eng yaxshi nayza uloqtiruvchilar texnikasini kuzatish.

2. Nayza, nayza uloqtirish joyi va musobaqa qoidalari bilan tanishtirish.

2-vazifa. Nayzani to‘g‘ri ushlash va qo‘ldan chiqarib yuborishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Nayzani to‘g‘ri ushlashni ko‘rsatish va tekshirib ko‘rish. 2. Uloqtirish tomoniga qaragan holda nayzani bir qo‘llab va ikki qo‘llab oldinga, pastga va oldinga uloqtirish. 3. Yengil (200-300 gr.) xarsang tosh, tennis to‘plarni yoki o‘quv granatlarini uloqtirish (erkaklar uchun 500-700 gr., ayollar uchun 300-400 gr.).

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Nayza ushlashni o‘rta va bosh barmoq bilan ushlashdan boshlash kerak.

Nayzani chiqarib yuborish bosh orqasidan, yelka orqali bajariladi. Bunda chap oyoq oldinda, o‘ng oyoq esa orqada uchida turadi. YUz uloqtirish tomoniga qarab turadi. Uloqtiradigan qo‘l dastlabki holatda yuqoriga ko‘tarib turiladi. Keyin u nayza og‘irligi ostida yengilgina orqaga cho‘ziladi. Buning uchun gavda sal orqaga tashlanadi. Uloqtirish, asosan, qo‘l tirsak bo‘g‘inining to‘g‘rilanishi hisobiga, oldinga-yuqoriga qaratib bajariladi.

Nayzani qiya tuproq yerda 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 yerdagi 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, yerda qanday tushganiga qarab baholanadi. Nayzaning dum qismi biron yoqqa oqgudek bo‘lsa, bu tashlash noto‘g‘ri bo‘lganini ko‘rsatadi.

Tosh, tennis to‘pi, o‘quv granatini uloqtirish bilan nayza uloqtirish almashtirib turiladi. Bu uloqtirishni ancha erkin bajarishga o‘rgatish imkonini beradi.

3-vazifa. Oxirgi kuch berish fazasini o‘rgatish.

Vositalar: 1. Yelka kamarini o‘ngga burgandan keyin uloqtirish tomoniga qaragan holda turgan joydan nayza uloqtirish.

2. Shu mashqning o‘zini, o‘ng tomonga yarim burilib turgan holda bajarish.

3. Joydan turib granata, tosh va tennis to‘pini uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Oxirgi kuch berishni o‘rgatish turgan joydan nayza uloqtirishdan boshlanishi kerak. Birinchi mashqda yuz uloqtirish tomoniga to‘g‘ri qarab turgan holda nayza uloqtiriladi. Nayza uloqtirishdan oldin nayza ushlagan qo‘lni erkin ravishda orqaga tortib yelka kamari o‘ngga burilishi kerak.

Uloqtirish harakatlari uloqtirish texnikasining yozuvlariga muvofiq bajariladi (549-betga qarang). 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 yerda 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 yerda qanday qo‘yilishiga va tirsak oldinga chiqqan “kamalak” holatidan o‘tishga, shuningdek, oyoqlar faol harakat qilishiga ko‘proq e’tibor beriladi. Tirsak bo‘g‘ini lat eb qolmasligi uchun nayzani uloqtirib yuborayotganda tirsakni past tushirib bo‘lmaydi.

4-vazifa. Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o‘tish texnikasini o‘rgatish.

Vositalar: 1. Chalishtirma (eng so‘nggidan oldingi) qadamga taqlid qilish. 2. Chalishtirma qadamdan nayza (tosh, tennis to‘pi) uloqtirishni taqlid qilish va uloqtirish. 3. Nayza (tosh, tennis to‘pi)ni orqaga tortgan holda yugurib kelib uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Yugurib kelishdan nayza uloqtirishga o‘tish chalishtirma qadam vaqtida amalga oshiriladi. Buni bajarishda eng muhimi oxirgi kuch berishni yugurish bilan qo‘shib olib borishda tezlikni yo‘qotmay turib, snaryaddan maksimal va tez o‘tib ketishdir.

Chalishtirma qadamga avvalo, (nayzasiz) taqlid mashqlari yordamida o‘rgatiladi. buning uchun uloqtirish tomoniga yon bilan yoki yarim burilgan holda turib, bukilgan o‘ng oyoqni chap oyoqqa chalishtirib, chap oyoqdan o‘ng oyoqqa yengil sakrash kerak.

Shundan keyin chalishtirma qadam yon tomon bilan tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligidan kengroq qo‘yilib, tana og‘irligi ko‘proq o‘ng oyoq ustiga joylashgan va chap oyoq oldin cho‘zib ko‘tarilgan, gavda bir oz orqaga tashlangan va o‘ngga burilgan holatda bajariladi. Qo‘l nayzasiz (keyin nayza bilan) doimo yuqorilatib orqaga cho‘zilgan holatda saqlanadi. Chap oyoq yerda qo‘yiladi va uloqtiruvchi nayza otishning dastlabki holatiga o‘tadi. O‘ng oyoq yerda tegishi paytida chap oyoqni oldinga chiqarishni bila borgan sari, yurib va yugurib kela turib chalishtirma qadam tashlashni o‘rganishga o‘tish kerak.

Chalishtirma qadamni tezlatish uchun avvalo, chap oyoqda tez depsinmoq lozim.

5-vazifa. Nayza bilan yugurish va nayzani orqaga olib borish texnikasini o‘rgatish.

Vositalar:1. Nayzani yelka ustida ushlagan holda bir maromda va tez yugurish (50-60 m gacha).

2. Yurish va sekin yugurish paytida nayzani (tosh, tennis to‘pi) orqaga tortish.

3. Shu mashqning o‘zini yugurib kelishni tezlashtirayotib bajarish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Nayza bilan yugurib kelish texnikasini oldingi vazifalarni hal qilish jarayonida bir yo‘la o‘rganish mumkin. Nayza bilan yugurishni o‘rgatish vaqtida harakatlarni erkin bajara olish va nayzani yelka ustida ko‘tarib yugurish muhim ahamiyatga egadir. Nayza ushlash og‘ir bo‘lmasligi uchun uchini sal yerda qaratib, qiyaroq tutish kerak.

Nayzani orqaga olib borish o‘ng qadam bilan boshlanib, 2 qadamda bajariladi. Nayzani orqaga olib borayotganda tezlikni pasaytirmaslik ayniqsa, muhim.

6-vazifa. Nayzani yugurib kelib uloqtirishni o‘rgatish.

Vositalar: 1. Nayzani (tosh, tennis to‘pi) dastlabki qisqa yugurib kelishdan (2-4-6 qadamdan) uloqtirish. 2. Yugurishni tezlashtirgan holda nayzani (tosh, tennis to‘pi) uloqtirish. 3. Belgilangan uzoqlikdan to‘liq yugurib kelib nayza uloqtirish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Qisqa yugurib kelib nayzani uloqtirishdan oldin 2-4 qadamdan uloqtirishga taqlid qilish kerak. Bu mashqlarni yengil tosh yoki tennis to‘pi bilan bajarish mumkin. Orqaga olib borishni to‘g‘ri bajarilishini yugurib kelish uzoqligi va tezligini asta-sekin

oshirib, nayzani yengil uloqtirish bilan birga olib borish kerak. Bunda shug‘ullanuvchilar diqqatini uloqtirish ritmiga jalb qilish lozim: chunonchi, nayzani orqaga olib borishning boshlanishi bilan uloqtiruvchining tezlanib siljishi, chalishtirma qadamga yaxshi e’tibor berish va u bilan oxirgi kuch berishni ham birga bajarish. Oxirgi kuch berishda qo‘l har doim yelka ustidan o‘tishi, bilak esa oldinga – yuqoriga harakat qilishi kerak. Shug‘ullanuvchi yuqorida ko‘rsatilganlarni, ya‘ni lat yeyishdan saqlanish uchun qo‘lni yelka ustidan to‘g‘ri o‘tkazishni, nayza ushlashni to‘liq o‘rgangandan so‘ng, to‘liq yugurib kelib uloqtirishga o‘tishi mumkin.

Boshlovchi uloqtiruvchilar uchun dastlabki yugurib kelish masofasining uzoqligi 8-10 yugurish qadamcha bo‘lishi mumkin. To‘liq yugurib kelish uzoqligi va nazorat belgilarni aniqlash uchun shug‘ullanuvchilarning har biri nayzani 2-3 marta to‘liq yugurib kelib uloqtirishi kerak. Shundan keyin, dastlabki holatdagi oyoqlar izi, chap oyoqning birinchi qadami izi va nayzani orqaga olib borish vaqtiga to‘g‘ri kelgan chap oyoq izi belgilanadi. Oxirgi belgi uloqtirish uchun chegaralash yoyi qaerda bo‘lishi kerakligini ko‘rsatadi. Belgilar orasidagi masofalarni o‘lchab yugurib kelish uzunligini va nazorat chiziq uchun joyni aniqlash mumkin.

Keyinchalik yugurib kelish uzunligi va nazorat chiziq joyi yugurib kelish tezligi va hadis ortishiga qarab o‘zgarishi mumkin.

7-vazifa. Nayza uloqtirish texnikasi elementlarini takomillashtirish va ularni individuallashtirish: turli xil sharoitlarda to‘g‘ri uloqtirish malakalarini mustahkamlash.

Vositalar: 1. Nayzani (tosh, tennis to‘pi) 3-5 qadamdan yugurib kelib uloqtirish. 2. To‘liq yugurib kelib nayzani shamol yo‘nalishiga nisbatan turli tomonga uloqtirish. 3. Nayzani musobaqa qoidasiga rioya qilgan holda bor kuch bilan uloqtirish va musobaqalarga qatnashish.

Tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar. Nayzani yugurib kelib uloqtirishning asosiy chizmasini o‘rgangandan keyin oxirgi qadamlar harakatining ritmlari (ayniqsa, chalishtirma qadamning oxirgi kuch berish bilan bog‘lab olib borilishi), nayzani orqaga olib borish usuli, yugurib kelish uzunligi va uning optimal tezligi aniqlashtiriladi. Shu bilan bir qatorda, oxirgi kuch berishda oyoqlar bilan zarbli depsinishni o‘rganishga va oxirgi kuch berishdagi xatolarni tuzatishga ham e’tibor beriladi.

Shuningdek, (ayniqsa, planerlash xususiyatiga ega bo‘lgan nayzalarda) nayzaning uchib chiqish burchagining to‘g‘ri bo‘lishini ham kuzatib turish kerak. Texnika va uloqtirish malakalari qanchalik mustahkam o‘zlashtirilganligi haqida chamalashlar va musobaqalardagi natijalarga qarab fikr yuritsa bo‘ladi.

3.17.3. Nayza uloqtiruvchilarning mashg‘ulotlari

“Yadro itqituvchilar mashg‘uloti” bo‘limida ko‘rsatilgan asosiy qoidalar nayza uloqtiruvchilar mashg‘ulotiga ham birmuncha taalluqlidir. Shuning uchun quyida faqat nayza uloqtiruvchi mashg‘ulotining alohida xususiyatlarigina yoritilgan. Nayza uloqtirishda yuqori natijalarga jismoniy yaxshi tayyorlangan, kuchli va bo‘g‘inlari harakatchan, harakati tez sportchilargina erishishi mumkin. Nayza uloqtiruvchilar bo‘yining gavda og‘irligiga nisbatining ham ma’lum ahamiyati bor (3.17-jadval).

3.17-jadval

Eng kuchli nayza uloqtiruvchilarning sport natijalari va ularning bo'y va og'irlik ko'rsatkichi

Familiyasi	Mamlakat	Nayza uloqtirishdagi natijasi, m	Bo'yi, sm	Og'irligi, kg	30 m ga yugurish	100 m ga yugurish	Joydan turib uch hatlab sakrash, m	Shtangani tolchok qilishi, kg	Joydan turib 4 kg.lik yadroni kalla orqasidan, ikki qo'llab oldinga uloqtirish, m
Erkaklar									
Lusis Ya.	Sobiq Ittifoq	86,04	179	83,5	4,2	11,1	9,58	130	-
Kuznetsov V.	Sobiq Ittifoq	85,64	185	81,0	4,0	11,7	9,35	100	19,21
Sidlo Ya.	Polsha	85,58	182	83,0	-	11,1	14,35 yugurib kelib	100	-
Sibulenko V.	Sobiq Ittifoq	84,64	188	101,0	4,1	12,3	9,37	125	19,96
Ayollar									
Gorchakova E.	Sobiq Ittifoq	62,40	164	69	4,4	12,9	7,85	-	11,90
Ozolina E.	Sobiq Ittifoq	61,38	174	66	4,2	12,5	7,95	-	10,40

Uchinchi razryadga ega bo'lgan yosh sportchi nayza uloqtirish bo'yicha sport ustasi me'yorini bajarishi uchun yaxshi jismoniy ko'rsatkichlarga ega bo'lgan taqdirda, 3-5 yil tizimli ravishda mashg'ulot qilish talab qilinadi.

Kichik razryadli nayza uloqtiruvchilar mashg'uloti

Mashg'ulotning asosiy vazifalari: 1. Yuqorida ko'rsatilgan o'rgatish usuliga asosan yugurib kelib nayza uloqtirishning to'g'ri texnikasini o'zlashtirish.

2. Asosiy mushak guruhlarining kuchidan, turli xil harakatlardagi tezkorlikdan, yelka va tos-son bo'g'inidagi harakatchanlikdan, umumiy chidamlilikdan va h.k.lardan iborat umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

3. Nayza uloqtirishni bajarish uchun talab qilinadigan mushaklar, masalan, oyoqlarni to'g'rilovchi mushaklar, qorin mushaklari, gavdani to'g'rilovchi mushaklar, panjani eguvchi mushaklar kuchini muvofiq ravishda rivojlantirish.

4. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi va tezligini yaxshilash.

5. Nayza uloqtirishga moslab harakat tezligini oshirish ("kamalak" holatidan to'g'rilanish va uloqtirayotganda yelka oldini to'g'rilash).

6. Uloqtirish jarayonida mushaklarni kerakligicha bo'shashtira olish qobiliyatiga ega bo'lish.

7. Maxsus chidamlilikni hosil qilish.

8. Mashg'ulotda qo'llaniladigan boshqa yengil atletika turlarining oddiy texnikasini egallash.

9. Ma'naviy va iroda fazilatlarni tarbiyalash.

10. Nazariy tayyorgarlik ko'rish.

Yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni hal etuvchi vositalar yillik rejada ko'rsatilgan.

Mashg'ulotlar haftada 4 marta, yil davomida 140-160 marta o'tkaziladi. Bir yilda 20-25 musobaqa o'tkazilib, undan 10-12 tasi nayza uloqtirish, qolgani esa boshqa uloqtirishlar, qisqa

masofalarga yugurish va sakrash bo'yicha o'tkaziladi. Zarur bo'lgan qo'shimcha mashqlar, haftada 3-5 marta ertalabki zaryadka vaqtida bajariladi.

Rejada ko'rsatilgan mashqlardan ko'prog'ini bajarish shug'ullanuvchilarning nayza uloqtirish texnikasini egallashlari va kuchni rivojlantirishlari uchun muhimdir. Yengil atletikachilar nayza uloqtirish texnikasini qanchalik bo'sh bilsalar, uni shunchalik ko'p o'rganishlari, epchillikni rivojlantirishlari, mushak va bo'g'inlarni, ayniqsa, yelka va tirsak bo'g'inlarini mustahkamlashlari kerak. Yetarli jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rilmasa hammadan ko'p tirsak bo'g'ini lat eydigan bo'ladi. Buning oldini olish uchun nayzani oldinga qadam tashlab, nishonga uloqtirib mashq qilish kerak. Bunda qo'llarni yelkadan o'tkazishning to'g'ri bo'lishiga e'tibor berish va uloqtirishni sekin-asta oshirib borish kerak.

Agar mashg'ulotlar stadionda o'tkazilsa, nayza uloqtirish texnikasini ilgari ko'rsatilgan tartibda o'rgatish kerak. Bino ichida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda oxirgi kuch berish malakalarini vujudga keltirish uchun nayzasiz yordamchi mashg'ulot o'tkazish tavsiya etiladi.

Nayza uloqtirishni o'rgatayotganda har ikkala holda ham umumiy jismoniy tayyorgarlikka ko'proq vaqt ajratiladi. Nayza uloqtirish mashg'ulotlarida maxsus mashqlar keng qo'llaniladi (3.127-rasmga qarang).

Tayyorlov davrining boshlang'ich mashg'ulotlarida qisqa masofalarga yugurish texnikasi o'rgatiladi, turli xil holatlardan turib ikki qo'llab har xil narsalarni uloqtirishlar, turgan joydan va qisqa yugurib kelib sakrashlar bajariladi. Mashg'ulot ishlarining hajmi mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi.

Yil faslidan va mashg'ulotning davridan qat'i nazar, shug'ullanuvchilar birinchi oydan boshlab mashg'ulot yuklamasiga bardosh berishga o'rgana boshlaydilar.

Tayyorlov davridagi mashg'ulotlarning ko'pida harakat tezligini rivojlantiruvchi va uloqtirish texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar kiritiladi. Shu bilan birga kuchni oshiruvchi mashqlar, sakrash, yakunlovchi ohista yugurish va bo'shashtiruvchi mashqlar ham kiritiladi.

Qishda mashg'ulotlar imkon boricha ochiq havoda o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni quyidagilardan iborat: sekin yugurish, umum rivojlantiruvchi mashqlar: egilish, burilish va gavdaning aylanma harakatlari, qo'l, oyoqlarni aylantirish va silkish harakatlari, qo'lda osilib ko'tarilish, tayanib yotib qo'llarni tirab bukish va to'g'rilash, og'irliklar bilan mashq bajarish, sprint mashqlari, tezlanib yugurish, to'ldirma to'p yoki toshni turli holatdan ikki qo'llab uloqtirish, yengilroq to'ldirma to'pni bosh orqasidan bir qo'llab uloqtirish, turgan joydan uch hatlab va ko'p hatlab sakrashlar, og'irlik ko'targan holda o'tirib turish va irg'ib turishlar, yakunlovchi sekin yugurish.

Kuzgi-qishki bosqichning ikkinchi yarimida mashg'ulot ancha ixtisoslashtirilib, quyidagi mashqlar qo'llaniladi: bir qo'llab bosh orqasidan 1,5-2 kg.lik yengil yadroni (toshni) uloqtirish, texnikani takomillashtirish uchun tennis to'pi va nayzalarni uloqtirish mashqlari, 3-5 qadamdan va qisqa yugurib kelib tennis to'pi va nayza uloqtirish. Shu bilan birgalikda sprint turgan joydan va yugurib kelib sakrash, bosh orqasidan to'ldirma to'pni irg'itish va yadro itqitishdan chamalashlar o'tkaziladi.

Uloqtiruvchilar ba'zan qishda nayza uloqtirishdan musobaqalarga qatnashadigan bo'lib qoladilar. Biroq qish sharoiti (qor, havoning sovuqligi) ko'pincha uloqtiruvchining yaxshi natijalarga erishishiga imkon bermaydi. Yilning bu davrlarida hali uloqtirish texnikasi qaror topmagani uchun uloqtiruvchilar lat eb qolishdan nihoyatda saqlanishlari kerak.

Shuning uchun ularga qishda sportning boshqa turlaridan musobaqalashish yaxshiroq bo'ladi. Bu oylarda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari oldingidek bo'lib, tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi mashqlar hajmini oshirish mumkin.

Shtanga bilan mashq bajarayotganda "yadro itqituvchilar mashg'uloti" bo'limidagi ko'rsatmaga rioya qilish kerak. Bundan tashqari, nayza uloqtiruvchilar katta og'irlik bilan, jumladan, shtanga bilan mashq qilishlarida o'ziga xos xususiyatlar bor. Bu xususiyatlarni nayza

otuvchining oxirgi kuch berishdagi harakatiga o‘xshatib, ma’lum mushak guruhlarini rivojlantirish kerak.

Nayza uloqtiruvchilar boshqa uloqtiruvchilarga nisbatan bir mashg‘ulotda shtanga bilan oz mashq bajaradilar va asosan kam og‘irlikni tez-tez ko‘taradilar. Og‘irliklar bilan mashq bajargandan keyin odatda epchillik va mushaklarni bo‘shashtiruvchi mashqlar bajariladi.

Bahorgi tayyorlanish bosqichidagi mashg‘ulotlari vaqtliroq sport maydonchasiga va stadionga ko‘chiriladi. Bu ayniqsa, uloqtirish uchun mo‘ljallangan qishki binolarda shug‘ullanuvchi sportchilar uchun zarurdir. Nayza uloqtiruvchilar ochiq havoga chiqqanida ular mashg‘ulotining ko‘p qismi qisqa masofaga yugurish va krosslardan iborat bo‘lishi lozim.

Bu paytda nayzani uzoqqa uloqtirishga va musobaqaga qatnashishga urinmaslik kerak. Ayniqsa, jismoniy baquvvat bo‘lmagan uloqtiruvchilar ehtiyot bo‘lishlari kerak. Nayzani to‘liq yugurib kelib natijaga erishish uchun uloqtirish bu paytda cheklanadi va faqat iliq kunlarda yugurib kelish joyi tekis zarang bo‘lgan erlarda o‘tkaziladi.

Musobaqalashuv davrining ilk bosqichidagi mashg‘ulotlarda ham bahorgi tayyorlov bosqichida qo‘llanilgan vositalar tatbiq etiladi. Mashqlar hajmi kamaytiriladi. Musobaqalashuv bosqichining haftalik mashg‘ulot sikli ilk musobaqa bosqichi rejasida ko‘rsatilgan.

Sikldagi haftaning 7-kuniga (yakshanbaga) mo‘ljallangan eng so‘nggi mashg‘ulot ochiq havoda o‘tkaziladi. Mashg‘ulot vositalari ham shunga moslab belgilangan. Bunda keyingi mashg‘ulot (siklning 1-kuni) ko‘proq kuchni oshirishga qaratilishi ko‘zda tutiladi. Turkumning oxirgi kuni, odatda dam olish kunida o‘tkaziladigan musobaqalarga qatnashish mumkin. Yakshanbadan oldingi mashg‘ulotda uloqtiruvchilarning musobaqaga qatnashuvchilari nazarga olinib, mashqlar hajmi kamaytiriladi. Shuni ham nazarda tutish kerakki, agar musobaqa unchalik og‘ir bo‘lmasa, 7-kunga mo‘ljallangan qator mashqlar musobaqadan keyin o‘tkazilishi mumkin.

Musobaqalashuv davrining asosiy musobaqalar bosqichida ko‘pincha mashqlarning hajmi kamayadi. Bu davrda nayza uloqtirish texnikasini takomillashtiruvchi va mushak kuchi hamda erkin yugurish tezligini saqlovchi mashqlar asosiy bo‘lib qoladi. Faol dam olishda o‘yinlar, krosslar va dalaga sayr etishdan foydalaniladi.

Nayza uloqtirishni shiddatli o‘tkazib, uzoqqa, natija uchun uloqtirishga intilmaslik kerak. Mashg‘ulotlardagi uloqtirishlar soni faqat ularning bajarish kuchiga, uloqtiruvchining tayyorgarligiga bog‘liq bo‘lmay, musobaqaning yaqinligiga ham bog‘liqdir. Mas’uliyatli musobaqalar oldidan uloqtirish soni va ularning uzoq davom etish vaqti kamaytiriladi.

Bu davrda yosh nayza uloqtiruvchilar yadro itqitish, sprint va yugurish musobaqalaridan qochmasliklari kerak. Chunki uloqtirish bo‘yicha ko‘p musobaqa o‘tkazaverish natija o‘sishini sekinlashtirib qo‘yishi mumkin.

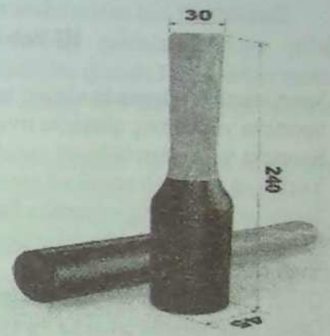
Bu odatda umumiy mashg‘ulot yuklamasining kamaytirilishi bilan bog‘liqdir. Chunki nayza uloqtirish musobaqasidan oldin ham, keyin ham uzoq dam olish zarur.

3.17.4. Granata (nayza) uloqtirish bo‘yicha musobaqa qoidalari

Nayza uloqtirish musobaqasi ochiq maydonlarda o‘tkazilib, nayzaning yosh guruhlariga ko‘ra quyidagi og‘irliklari va uzunliklarda bo‘ladi. Qizlar uchun 500 g, uzunligi 2000-2100 mm, ayollarda 600 g uzunligi 2200-2300 mm. O‘smir o‘g‘il bolalarda 700 g, uzunligi 2300-2400 mm. Erkaklarda og‘irligi 800 g va uzunligi 2600-2700 mm. Nayza asosiy 3 qismdan tuzilgan bo‘lib sop, metaldan yasalgan uchli nayzasi hamda ipli o‘ramadan iborat bo‘ladi. Nayza uloqtirishda g‘olibni aniqlashda saralashda 3 ta imkoniyat hamda ular ichidan 8 kishi saralanib va ularga final bosqichida yana 3 ta imkoniyat beriladi. Nayzani uloqtirishda uloqtiruvchi nayzani ipli o‘rama joyidan ushlab yugurib kelib bosh ortidan uloqtiradi. Natija nayza maydonga uchi bilan qadalgan holda yoki uchi bilan tushib iz qoldirgan holatda natija hisobga olinadi. Nayza uloqtirish joyiga bo‘lgan talablar yugurib kelish yo‘lagining uzunligi kamida 35-40 metr bo‘lib eni 4 metrli paralel chiziqlardan tashkil topgan. Qalinligi 5 sm.li oq chiziqlar bilan bo‘yaladi, nayza uloqtirishda oxirgi to‘xtash

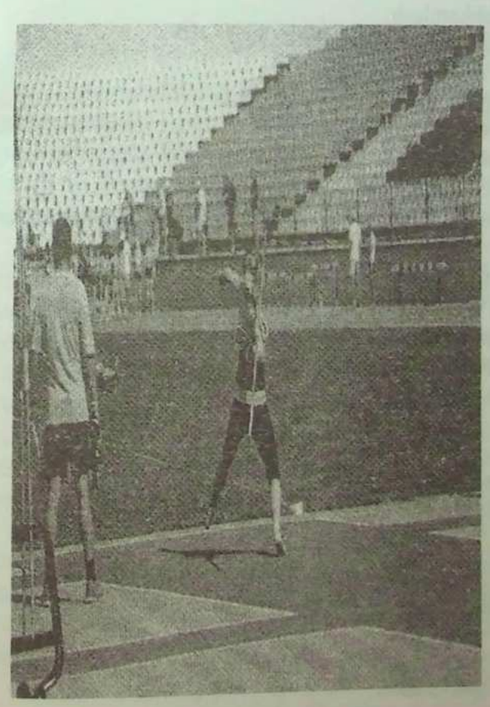
joyini chegara chizig‘i yoysimon shaklda bo‘lib qalinligi 7 sm.li oq chiziqdan iboratdir. Nayzaning tushish joyi 29^0 s da bo‘lib chegara chiziqlari 5 sm.li oq chiziqlar bilan yoki mel bilan chiziladi. Natijani o‘lchashda nayzani birinchi bor qadalgan joyidan yoki qoldirgan izidan metrning 0 ko‘rsatkichi qo‘yiladi va yoysimon chiziqqa tortilib o‘lchanadi. Agarda uloqtirish vaqtida yoki uchish vaqtida nayza sinib ketsa sportchiga qayta imkoniyatni amalga oshirish uchun imkoniyat beriladi agarda musobaqa qoidalarini buzmagan bo‘lsa.

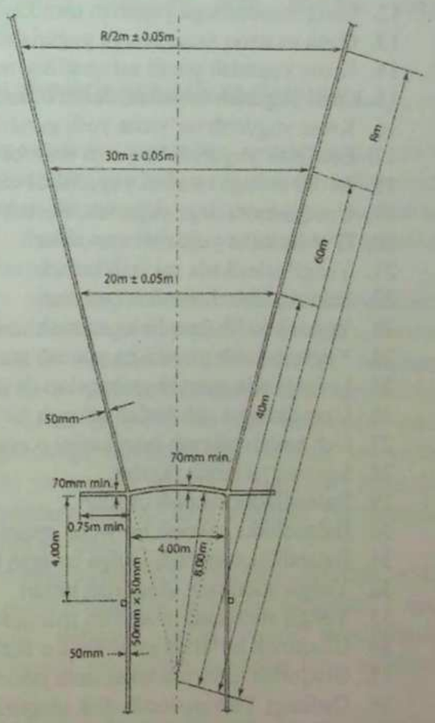
Natija hisobga olinsa turning katta hakami tomonidan oq bayroq, hisobga olinmasa qizil bayroq ko‘tariladi. Uloqtirishni bajarishga ruxsat berilganda oq bayroq ko‘tariladi va taqiqlashda qizil bayroq ko‘tariladi.



Granataning o‘lchamlari: og‘irligi erkalarda – 700 gr. ayollarda 500 gr. Yoshlarda - 300 gr

3.128-rasm. Granataning o‘lchamlari





3.129-rasm. Granata (nayza) uloqtirish joyi va o‘lchamlari

3.18-jadval

Erkaklar va ayollar nayzasining o'lchovlari (mm)				
Belgilar	Erkaklar		Ayollar	
	Maksimal	Minimal	Maksimal	Minimal
	Uzunlik o'lchovlari			
Uzunligi	2700	2600	2300	2200
Og'irligi	800 gr		600 gr	

III Bob bo'yicha nazorat savollari

1. Sport texnikasi deganda nimani tushunasiz.
2. Sportcha yurishning qisqacha rivojlanish tarixi.
3. Sportcha yurishdan tashqari yurish turlariga tarif.
4. Yurish va yugurish texnikasi asoslari.
5. Sportcha yurishning yugurisha farqi.
6. Sportcha yurishda jahon rekordlari.
7. Yugurish va uning turlari.
8. Qisqa masofalarga yugurish turlari.
9. Qisqa masofalarda erkaklar va ayollarda jahon rekordlari.
10. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
11. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.
12. Uzoq masofalarga yugurish texnikasi.
13. O'rta va uzoq masofalarga yugurishda to'g'ri nafas olish.
14. Kross yugurish orqali salomatlikni mustahkamlash.
15. Kross yugurish musobaqalarini o'tkazishga bo'lgan talablar.
16. Kross yugurish bo'yicha yosh guruhlari boyicha masofalar.
17. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari.
18. 4x100 metrga estafeta yugurishda etaplar.
19. Uzoq masofalarga yugurishda estafeta masofalari.
20. G'ovlar osha yugurish masofalari.
21. Yengil atletikada sakrash turlari.
22. Sakrash turlari texnikasi asoslari.
23. Yugurib kelib uzunlikka sakrash usullari.
24. Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashg'ulotlarini tashkl qilish.
25. Universiada sport musobaqalari dasturiga qo'yilgan sakrash turlari.
26. Uzunlikka va uch hatlab sakrash turlariga bo'lgan talablar.
27. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati
28. Sakrash turlarida fazalar.
29. Balandlikka sakrash usullari.
30. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari.
31. Balandlikka sakrash joyiga bo'lgan talablar.
32. Yengil atletikada uloqtirish turlari.
33. Yengil atletikada uloqtirish snaryadlarining tuzilishi va aerodinamik xususiyatlari.
34. Uloqtirish turlarida musobaqa o'tkazishga bo'lgan talablar.
35. Uloqtirish turlarida erkaklarda jahon rekordlari.
36. Qadimgi Yunonistonda disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari.
37. Disk uloqtirishda himoya setkasiga bo'lgan talablar.
38. Uloqtirish turlarida musobaqa qoidalari.
39. Nayza (granata) texnikasini o'rgatish uslubiyati.
40. Uloqtirish turlarida fazalar.

IV BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTINING TUZILISHI, MAZMUNI VA REJALASHTIRISH

Hamma yengil atletikachilar uchun mashg'ulot jarayonining asosiy tashkiliy shakli – guruh bo'lib yoki individua l2 soat yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulot (darsi) o'tkazishdir. Ozroq davom etadigan mashg'ulotlar ham bo'lishi mumkin. Asosiy mashg'ulotlar har kuni ko'p kuch kelmaydigan ertalabki mashg'ulot bilan to'ldirib turish mumkin. Asosiy mashg'ulotlarni to'ldiruvchi uy vazifalarini esa kunning boshqa vaqtida bajarish mumkin. Yengil atletikachilar yengil atletik mashg'ulot darsidan tashqari, kross, basketbol va shunga o'xshash mashg'ulotlar o'tkazadilar. Nihoyat, sport musobaqalari ham mashg'ulot shakllaridan biri hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak: mashg'ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o'tkaziladi (bu qismda kuch berish mashq turiga, kuch berish xarakteriga va h.k.larga qarab har xil, lekin mashg'ulot boshidagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi).

Mashg'ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o'zgartira borish, mashg'ulot qaysi shaklda o'tkazilishidan qat'i nazar, har qanday mashg'ulot uchun shartdir.

Mashg'ulotlar qabul qilingan umumiy tizimi bo'yicha tuzilib, to'rt (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlovchi) qismdan yoki uch (razminka, asosiy va yakunlovchi) qismdan iborat. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosiy yengil atletikachilarning tayyorlik darajalariga qarab birinchi yoki ikkinchi variant qo'llanadi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida o'tkaziladigan guruh mashg'ulotlari, odatda, to'rt qismdan iborat bo'ladi. Uch qismdan iborat variant ko'pincha yuqori razryadli yengil atletikachilar uchun ayniqsa, mashg'ulotning musobaqalashuv davrida qo'llanadi. Mashg'ulotlarning mazmuni ko'p jihatdan yengil atletikachilarning tayyorlik darajalariga bog'liq bo'ladi.

4.1. O'quv-mashg'ulot darsi ayrim qismlarining vazifa va mazmuni

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni uyushtirishdan, ya'ni guruhni saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish, guruhni mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Shuningdek, saf mashqlari, burilishlar, yurish va boshqalar ham kirish qismiga qo'shiladi, chunki uyushtirish va intizom o'rnatishda bularning ham ahamiyati bor. Kirish qismi 3-10 daq. davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi. Tayyorlov qismning vazifasi: shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash – razminka, mushak kuchini va egiluvchanligini rivojlantirish, bo'g'imlarda harakatchanlikni oshirish, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va yengil atletik turlar, texnika elementlari bilan tanishtirish. Umumiy badan qizdirish tezlanishli yoki sportcha yurish (200-400 m) dan boshlanib, sekin yugurishga (400-800 m) o'tadi. Tayyorlov qismning boshqa vazifalari snaryadlarda, snaryadlar bilan va ularsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus tayyorlov mashqlari bilan hal etiladi. Yana basketbol, voleybol elementlari kabi mashqlarni ham qo'llash mumkin. Bu mashqlar vositasida ham yanada jadalroq keyingi ishga tayyorlansa bo'ladi.

Yangi boshlayotganlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga oddiy umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi. Yengil atletikachilarning tayyorlik darajalari o'sgan sari bu mashqlar murakkablasha boradi. Tayyorlik darajasi yuqori yengil atletikachilar mashg'ulotining tayyorlov qismiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar teng miqdorda kiritiladi.

Darsning tayyorlov qismiga mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq va musobaqalash davrida ozroq vaqt ajratiladi. Darsning tayyorlov qismi qancha davom etishi tanlangan yengil atletika turining xususiyatiga, atletlarning tayyorlik darajalariga va boshqalarga qarab (30 dan 15

daq.gacha) o'zgaradi. Tayyorlik darajasi ancha yuqori yengil atletikachilarda, xususan, ularning individual mashg'ulotlarida, kirish va tayyorlov qismlari razminka bilan almashtiriladi.

Razminka sportchi organizmini bo'ladigan mashg'ulot ishiga tayyorlaydi. U, kuch kelish asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar majmuidan iborat. Agarda razminka uchun mashqlar noto'g'ri tanlansa, uning foydasi kam bo'libgina emas, balki salbiy bo'lishi ham mumkin. Asta-sekin razminka qilishni qisqa vaqtli kuchli ish bilan almashtirib bo'lmaydi, chunki bunda atlet tez charchab qoladi, organizmining funksional imkoniyatlari to'la ochilishiga imkon qolmaydi. Sportchining vazifasi – razminka vositasida organizmning ish qobiliyati yanada oshirish, uni bo'ladigan ishga tayyorlash bilan birga, mashg'ulotning asosiy qismi uchun kuch saqlab qolishdan iboratdir (musobaqa oldidan bo'ladigan razminkaning xususiyatlari "Musobaqaga tayyorlanish va unda qatnashish" bo'limida ko'rsatilgan).

Mashg'ulotlarda o'tkaziladigan razminkada kuch kelish juda ham oz bo'lmasligi kerak. Shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasi ortgan sari, uni ham oshira borish lozim. Razminkaga kiritilgan jismoniy mashqlar umumiy jismoniy tayyorgarlikka ham bir qadar yordam beradi.

Razminka ikki qismdan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi asosan vegetativ funsiyalarni (qizdirishni) kuchaytirish hisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. Razminkaning ikkinchi qismida sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik hosil qilib olishi kerak.

Razminkada badan qizdirish atletning butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch keladigan jismoniy mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Odatda, bu goho-goho yengilgina tezlanish qo'shiladigan ohista sur'atda yugurishdan iborat bo'ladi. Uzluksiz yugurish orasida ko'pincha boshqa mashqlar ham qilib turiladi.

Tyer chiqa boshlashi oldidan badan zarur daraja qizigan bo'ladi, degan fikr bor. Qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jihatdan atletning tayyorlik darajasiga, ayniqsa, uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Uzoq masofaga yuguruvchi uchun 10 daq. ohista yugurib yurish unchalik ta'sir etmasligi mumkin, lekin xuddi shuning o'zi qisqa masofaga yuguruvchining razminkasi uchun bemalol etadi.

Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liq. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishni, razminkaning butun birinchi qismi singari, kamaytirish kerak. Sovuq havoda uzoqroq razminka qilish kerak bo'ladi. Kiyimni ham nazarda tutish kerak: u qanchalik issiq bo'lsa, qizdirish vaqti shuncha kamayadi.

Yengil atletikachilarda qizdiruvchi razminkaning jadalligi (hajmi kabi) ham bir xil emas. U sport ustalarda, ayniqsa, stayerlarda yuqori, yangi boshlayotganlarda esa ozroq bo'ladi. Badan qizishi yaxshi bo'lishi va shu munosabat bilan qon aylanishi, modda almashinishi va boshqa jarayonlarning kuchayishi uchun vaqt va asta-sekinlik kerak. Qizdirishni har doim sekin mashqlardan boshlab, asta-sekin jadal jismoniy faoliyatga o'tish kerak.

Juda kuchli ish vaqtida tyer chiqishi 1 daq.dan keyin boshlanishi ham mumkin, lekin bunda yengil atletikachining potensial imkoniyatlari to'liq ochilmay qoladi.

Davomli qizdiruvchi yugurish ko'pincha keyingi mashqlarni bajarish vaqtida ko'proq talab qo'yiladigan mushaklarning guruhi ish qobiliyatini oshirish uchun yetarli bo'lmasligi mumkin. Masalan, uloqtiruvchi yugurish vositasida tana va qo'l mushaklarini yetarli darajada qizdira olmaydi. Shuning uchun ko'pgina yengil atletikachilar yugurishdan keyin yetarli qizimagan mushaklar guruhi uchun maxsus tanlangan mashqlarni bajaradilar.

Buning uchun yengil atletika turining spetsifikasiga moslab muayyan tartibda birin-ketin bajariladigan bir necha qizdiruvchi mashqlar tanlab olinadi. Odatda, oldin qo'llar va yelka kamarini qizdiradigan, keyin tana, tos atrofini qizdiradigan va nihoyat oyoqlarni (son, boldir, oyoq tagi) qizdiradigan mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi. Mushaklarga yuqoridan pastga qarab shunday "ishlov berish" bir necha marta ketma-ket takrorlanishi mumkin. Hamma yengil atletikachilarga bir xil variant tavsiya qilib bo'lmaydi. Ayrim yengil atletika turlarining xususiyatlarini va mashqlarni ma'lum tartibda bajarishga o'rganishni ham hisobga olmoq kerak. Lekin qanday variant

qo'llanmasin, mashqlar avvalo, kichik mushaklar guruhlariga, keyin esa katta mushak guruhlariga mo'ljallangan bo'lishi kerak.

Har qaysi mashq taxminan 10-15 marta hech qanday zo'r bermasdan takrorlanadi. Yengil atletikachining tayyorlik darajasiga va mashq xususiyatiga qarab, takrorlash miqdori o'zgaradi. Shuningdek, u havoning haroratiga, kiyimga va boshqa faktorlarga ham bog'liqdir.

Shundan keyin bo'g'inlar harakatchanligini yaxshilovchi mashqlarga o'tiladi. Ular amplitudasi asta-sekin osha boradigan bo'lajak harakatlarda (yugurishda, sakrashda yoki uloqtirishda) faol qatnashuvchi mushaklarning antagonistlarini cho'zadigan harakatlardan iborat bo'ladi. Bunda harakat yengil va bemalol bajarilishi, harakat amplitudasi esa, tanlangan yengil atletika turiga keragidan ortiq bo'lmasligi kerak. Har xil mashqlardan 6-8 tasining har birini 8-10 martadan takrorlash tavsiya qilinadi. Bu yerda gap bo'g'inlar harakatchanligini rivojlantirish ustida emas, balki katta amplitudali bo'lajak harakatlarga mushaklarni va bog'lovchi apparatni tayyorlash haqidadir. Bundan tashqari, mushaklar guruhi qayishqoqligini yaxshilash – jarohatlanishdan saqlanishning eng muhim shartlaridan hisoblanadi. Harakat amplitudasini oshiruvchi mashqlar bilan razminkaning birinchi qismi tugallanadi. Razminkaning bu qismi orasida boshqa mashqlar qilib turiladigan takror (masalan, 200-300 m dan 4-5 marta) yugurishdan iborat bo'lishi ham mumkin. Razminka birinchi qismining bunday majmuiy shakli ham (ayniqsa, sakrovchilar va uloqtiruvchilar uchun) juda samaralidir.

Yaxshi tayyorlangan atletlar bilan, ayniqsa, tayyorlov davrida, guruh bo'lib mashg'ulot o'tkazayotganda razminkaning birinchi qismini, ba'zan basketbol yoki qo'l to'pi o'yini bilan almashtirish mumkin (10-15 daq.). Bunday holarda ham, boshda qisqartirilgan razminka qilgan ma'qul.

Sportchining odatiga, tayyorgarlik darajasiga va yengil atletikadagi ixtisosiga, ob-havo sharoitiga va kiyimining qandayligiga qarab, razminkaning birinchi qismi 15-30 daq. (ayrim paytda esa ko'proq) davom etadi.

Razminkaning ikkinchi qismida yengil atletikachi mashg'ulot asosiy qismidagi birinchi mashg'ulot mashqini bajarishga tayyorlanibgina qolmasdan, balki o'zining yengil atletik ixtisosiga xos mashqlarni bajarishga moyillik hosil qilishi ham kerak. Yengil atletikachining bunday moyillik hosil qilishi fiziologik nuqtai nazardan, avvalo, markaziy asabtizimining ishga kirishishidir. Bunda bajarilajak harakat tizimi bilan harakatlantiruvchi apparat orqali o'sha harakatni amalga oshiradigan markaziy asab tizimi faoliyati o'rtasida optimal munosabat hosil qilinadi (A.N.Krestovnikov).

Bu faqat asab-boshqarish nuqtai nazaridangina sozlash emas. Markaziy asab tizimining tonusi ortishi ta'sirida hamma organ va tuzilmalarning o'sha harakat spetsifikasiga aloqador ish qobiliyati ortadi. Masalan, yuguruvchilar va tez yuguruvchilarda kislorod iste'mol qilish darajasi oshadi, modda almashinish jarayoni kuchayadi, harakat reaksiyasining yashirin davri kamayadi, organizm startdanoq belgilangan sur'atda ish boshlay oladi. Shu bilan birga tayyorlik darajasi pastroq sportchilarda "holdan toyish nuqtasi" unchalik og'ir bo'lmaydi, "ikkinchi nafas" boshlanishi osonroq bo'ladi.

Yengil atletikachilar, avvalo, mashg'ulotning asosiy qismi qaysi mashqdan boshlansa, xuddi shu mashq vositasida bo'lajak faoliyatga moyillik hosil qiladilar. Bu texnika elementlaridan, taqlid mashqlaridan, sprint oldidan tez-tez qadam tashlab yugurish kabi maxsus mashqlardan va tanlangan yengil atletika turini bo'laklab va to'lig'icha bajarishdan iborat bo'lishi mumkin. Bunday mashqlar boshda kamroq, keyin esa asta-sekin osha boradigan jadallik bilan bajariladi.

Darsning asosiy qismida birinchi mashq ko'p marta takrorlanishiga (uloqtirish, sakrashlar) qaramasdan, razminkaning ikkinchi qismi juda zarur. Birinchi urinishlarni (jadalligi to'liq bo'lmagan urinishlarni) mashg'ulotning asosiy qismi emas, balki razminkaning ikkinchi qismi deb hisoblash kerak. Uloqtiruvchilar, sakrovchilar, g'ov osharlar mashg'ulotning asosiy qismi o'rtasida yoki oxirida razminka elementi aralashtirmasalar bo'lmaydi. Ko'pincha bunda bir nechtagina unchalik kuch talab qilmaydigan mashq (taqlid qilish, snaryadni turgan joydan uloqtirish,

sinamoqlikka kam jadallik bilan sakrashlar va boshqalar) bajariladi. Razminkaning ikkinchi qismi faqat o‘z turidan iborat bo‘lishi ham mumkin.

Yengil atletikachining texnikasi qanchalik murakkab bo‘lsa, u bo‘lajak ishga shuncha yaxshi tayyorlanishi va razminkaning ikkinchi qismiga ko‘proq mashqni kiritishi kerak. Masalan, uloqtiruvchilar va g‘ov osharlar oldin bir qator texnika elementlarini va maxsus mashqlarni takrorlaydilar, undan keyin kuchlanish asta-sekin orta boradigan sinov urinishlar qilib ko‘radilar.

Razminka hammasi bo‘lib 30-40 daq. davom etadi. Issiq havoda razminka vaqtini haddan tashqari qisqartirib yubormaslik kerak. Undan ko‘ra shoshilmasdan razminka qilgan yaxshi. Hech qanday tashqi issiqlik harakat o‘rnini, ayniqsa, razminka ikkinchi qismidagi harakat o‘rnini to‘la bosa olmaydi. Yengil atletikachining mahorati qanchalik yuqori bo‘lsa, uning razminkasi shunchalik puxta bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulotning asosiy qismi. Bu qismning asosiy vazifasi shug‘ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishdan, ularga sport texnikasi va taktikasini o‘rgatishdan, irodaviy fazilatlarini tarbiyalashdan, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni va chaqqonlikni rivojlantirishdan iboratdir.

Asosiy qism mazmuni shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga, ularning yoshiga va jinsiga, mashg‘ulot davriga, yengil atletik ixtisosiga va boshqa sabablarga qarab o‘zgaradi. Asosiy qism jismoniy mashqlarini qariyb hamma vaqt ularning nimaga mo‘ljallanganiga qarab, muayyan tartibda bajarish kerak.

Ketma-ketlik quyidagicha bo‘lgani ma’qulroq: 1) texnikani o‘rganish va takomillashtirishga mo‘ljallangan mashqlar; 2) tezkorlikni yoki chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar; 3) kuchni rivojlantiradigan mashqlar; 4) chidamlilikni rivojlantiradigan mashqlar. Taktika vazifalari tanlab olingan yengil atletika turini bajarish bilan birga, yo‘lakay hal qilina boradi.

Texnikani o‘rganish va takomillashtirishga mo‘ljallangan mashqlar, razminka ketidanoq, yengil atletikachi hali charchamagan vaqtda bajariladi. Agarda texnikani takomillashtirish ko‘p kuch talab qiladigan bo‘lsa, bunday mashqlarni keyinroq bajarish mumkin. Masalan, bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirishni tezkorlikni o‘stiradigan o‘rtamiyona mashqlardan keyin bajarsa ham bo‘laveradi.

Ko‘proq tezkorlikni rivojlantirishga mo‘ljallangan maxsus mashqlar, yugurish, sakrash va uloqtirish odatda qisqa vaqtli, lekin juda jadal bo‘lib, atletdan bor kuchini ishga solishni talab qiladi. Ular sal bo‘lsa ham, har holda sportchini charchatadi, uning idrokini zaiflashtiradi, texnikani o‘zlashtirish sharoitini yomonlashtiradi. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar texnikani o‘rganish va uni takomillashtirishdan keyin bajariladi. Harakat tezligida maksimal samaraga erishishni istaganda esa, tezkorlik mashqlari bevosita razminkadan keyin qilinadi. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar ham asosiy qism boshida (tezkorlik mashqlari o‘rnida yoki ulardan keyin) bajariladi.

Texnikani o‘rganishga va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan keyin har xil og‘irliklar bilan va og‘irliksiz, gimnastik asboblarda va shu kabi kuch rivojlantiradigan maxsus mashqlar kiritiladi. Yengil atletik sakrashlar, har xil snaryadlarni uloqtirish, har xil takror-takror sakrashlar ham shu bo‘limga kiradi. Tezkorlikni oshirish yoki o‘rgatish maqsadidagi mashqlarni kuch rivojlantiruvchi mashqlardan keyin bajarmagan ma’quldir. Chunki bunda harakat tezligi kamayadi.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar mashg‘ulot asosiy qismining oxirida o‘tkaziladi. Chidamlilik (umumiysi ham, maxsusi ham) tez yurish va sportcha yurish, yugurish, ixtisos olayotgan yengil atletika turini takror bajarish vositadasida rivojlantiriladi. Bu mashqlar har doim anchagina kuch keladigan qilib, ko‘pincha esa juda katta kuch keladigan qilib bajariladi.

Bir galgi mashg‘ulot asosiy qismidagi mashqlarning xilma-xilligi, odatda, bu yerda ko‘rsatilgandan kamroq bo‘ladi. Masalan, langarcho‘pga tayanib sakrovchi faqat texnikani o‘rganish mashqlari bilan shug‘ullanishi mumkin. Bitta mashg‘ulotga (ayniqsa, yozda) ko‘pincha tezkorlikni va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi.

Mashqlarning ko‘rsatilgan tartibi dogma bo‘lishi kerak emas. Ular ayrim hollarda boshqacha tartibda ijro etilishi ham mumkin. Masalan, keyin tezkorlikka mo‘ljallangan mashqlarni samarali bajarishga zarur bo‘lgan ko‘proq ta’sirchanlikni hosil qilish uchun asosiy qismni kuch rivojlantiradigan o‘rtacha og‘irlikdagi mashqlardan boshlash mumkin.

Bir mashqni turli usul bilan va turli sharoitda (davom etish vaqtini, snaryad og‘irligini, to‘siq balandligini, joy relefini va boshqalarni) o‘zgartirib bajarganda, uning ta’siri ham o‘zgarishini hisobga olmoq kerak. Masalan, turgan joydan uch hatlab sakrash – tezkorlik uchun kerak kuchni rivojlantirishga foyda beradigan mashqdir. Sakrab-sakrab qadam tashlash, ya‘ni sakrama qadamlar (200-400 m gacha) esa kuch va chidamlilikni juda yaxshi rivojlantiradi-yu, lekin tezkorlikni kamroq rivojlantiradi. Boshqa misol, 600-1000 m yugurish tezkorlikni rivojlantirishi hammaga ma’lum mashq bo‘lishi bilan birga, kuchni ham bir qadar rivojlantiradi. Yumshoq qum yoki qalin qor ustidagi xuddi shu yugurishning o‘zi tezlikni emas, balki kuchni rivojlantiradi.

Yangi boshlayotgan va tayyorgarligi yetarli bo‘lmagan yengil atletlar mashg‘ulotidagi asosiy qism boshlanishi qariyb har doim o‘rgatishga ketadi. Tayyorgarligi yaxshi atletlar va sport ustalar mashg‘ulotida bu shart emas, chunki ular texnikani takomillashtirish bilan birga, o‘zlariga kerak boshqa fazilatlarni ham rivojlantiraveradilar. Masalan, qisqa masofaga yuguruvchilar anchagina tezlikda start tezlanishi, tezlanishli yugurish, kela turib tezlanib ketish va xokazolar vositasida texnikani takomillashtirish bilan birga tezkorlikni rivojlantiradilar, mushaklar elastikligini yaxshilaydilar, ma’lum darajada maxsus chidamlilikni ham rivojlantiradilar. Aksincha, 200 m ni 2-3 marta to‘liq tezlikda yugurib o‘tish bilan sprintyer faqat maxsus chidamlilikni emas, balki tezkorlikni ham rivojlantiradi. Bu texnikani takomillashtirishga ham so‘zsiz ta’sir etadi.

Lekin bunday hollarda ham mashqlarning ko‘proq nimaga mo‘ljallanganiga qarab, mumkin qadar yuqorida ko‘rsatilgan tartibda bajarish kerak.

Mashg‘ulotning yakunlovchi qismi har bir mashg‘ulotda kuch kelishni asta-sekin pasaytirib, organizmni me‘yorga yaqin holatga keltirish uchun zarurdir.

Yengil atletika mashqlarida, ayniqsa, yugurishda, yurak-qon-tomir tizimiga ko‘pincha juda katta talablar qo‘yiladi. Masalan, atlet qisqa masofaga juda katta tezlik bilan yugurgandan keyin, shu zahoti tik turib yoki o‘tirib dam olsa, uning maksimal qon bosimi juda tez pasayib ketadi. Yuguruvchi, ayniqsa, mashg‘ulot ko‘rmagan yuguruvchi, hatto hushidan ketib qolishi (gravitatsion shok) ham mumkin. Xuddi mana shuning uchun qattiq ishlagandan keyin, birdaniga dam olishga o‘tish tavsiya qilinmaydi. Tajribali yuguruvchilar hatto juda og‘ir yugurishdan keyin ham birdaniga to‘xtamaydilar. Jo‘shqin faoliyatdan birdaniga tinch holatga o‘tishni, ular necha daqiqa davomida oldin sekin yugurib yurib, keyin yurish bilan yumshatadilar. Mashg‘ulot ishidan birdaniga tinch holatga o‘tish, ko‘pincha mashg‘ulotdan ko‘ngil to‘lmaganlik hissini tug‘diradi.

Agarda kuch kelish asta-sekinkamaytirilsa, u vaqtda sub’ektiv salbiy his etish hosil bo‘lmaydi.

Ohista, bir xil sur’atda yugurib yurib, keyin yurishga o‘tish mashg‘ulotning yakunlovchi qismida eng yaxshi vosita bo‘lib xizmat qiladi. Yugurish 3-6 daqiqa (100 m 30-40 sek.da), keyingi sayr sur’atida yurish esa 2-4 daq. davom etadi. Shuningdek yakunlovchi qismda bo‘shashtiradigan va yanada chuqurroq nafas olishga yordam beradigan mashqlar bajarish tavsiya qilinadi.

Mashg‘ulot qismlariga vaqtni taqsimlash. Odatda, mashg‘ulotlar 120 daq. davom etadi. To‘rt qismdan iborat guruh bo‘lib o‘tkaziladigan mashg`ulotda vaqt quyidagicha taqsimlanadi:

Kirish qismi – 10 daq.
Tayyorlov qismi – 30 daq.
Asosiy qism – 70 daq.
Yakunlovchi qism – 10 daq.
Jami – 120 daq.

Uch qismdan iborat bo‘lgan mashg‘ulot vaqti quyidagicha taqsimlanadi:

Razminka – 20-30 daq.
Asosiy qism – 90-80 daq.

Yakunlovchi qism – 10 daq.

Jami – 120 daq.

Darsning qismlariga vaqtni taqsimlash va darsning umumiy davom etish vaqti mashg'ulot vazifalariga, yengil atletikachining tayyorgarlik darajasiga va mashg'ulot o'tkazilayotgan sharoitga qarab, ko'rsatilgandan boshqacha bo'lishi ham mumkin. Ko'pincha mashg'ulot davom etish vaqti 3-4 soatgacha etishi mumkin (ayniqsa, o'nkurashchilarda, uzoq va o'ta uzoq masofalarga yuguruvchi va tez yuruvchilarda, langarcho'pga tayanib sakrovchilarda).

Qo'shimcha mashg'ulot mashqlari. Mashg'ulot ko'rganlik darajasini oshirishda murabbiyning topshirig'i bilan uyda bajariladigan (xonada va ochiq havoda) jismoniy mashqlarning muhim ahamiyati bor. Bunday mashg'ulotlarni har kuni 30-40 daq.dan erta bilan yoki boshqa bo'sh vaqtda o'tkazish tavsiya etiladi. Ko'p sportchilar mashg'ulot mashqlarini ertalab, nonushtagacha bajaradilar. Bu mashqlarning faqat gigienik ahamiyatigina emas, balki jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va texnikani takomillashtirishda ham ahamiyati bor.

Bunday mashg'ulotlar, odatda, bir necha chigal yozadigan (razminka) mashqlardan va bitta yoki ikkita nisbatan kam vazifalarni hal etuvchi, masalan, ma'lum guruh mushaklari kuchini rivojlantiradigan, bo'g'imlarda harakatchanlikni oshiradigan, texnika elementini takomillashtiradigan va hokazo mashqlardan iborat bo'ladi (uyda qum to'ldirilgan xalta, to'ldirma to'p yoki tosh bo'lsa, kuchni rivojlantiruvchi mashqlar qilish mumkin). Shuningdek, stul, kravat suyanchig'idan foydalanish, eshiklar orasiga turnik ilib yoki halqa osib, mashq qilish ham mumkin. Har kungi mashqlar, ayniqsa, egiluvchanlikni va mushaklarni bo'shashtira olishni rivojlantirish uchun kerakdir. Bunday mashg'ulotlar vaqtida, ayniqsa, katta ko'zgu qarshisida, texnikaning ayrim detallarini takomillashtirish uchun ham mumkin. Agarda yugurish, uloqtirish, sakrashga imkoniyat bo'lsa, har kuni ertalab texnikani takomillashtiradigan mashqlar qilsa ham bo'ladi. Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash uchun daraxtzorda 5-10 daq. davomida, stayerlar uchun esa undan ham ko'proq, tinch sur'atda yugurib yurish, tezlanishli yugurish va boshqalar juda foydalidir. Mashqlarni nahorga bajarmaslik kerak. Mashqdan oldin, masalan, ikkita pyecheniy eb, yarim stakan sut ichib olinsa yaxshi bo'ladi. Mashqlardan keyin dush qabul qilib yoki artinib, keyin nonushta qilish kerak.

Shuningdek, kross, basketbol, voleybol kabi bo'sh vaqtda bajariladigan boshqa mashqlar ham qo'shimcha mashg'ulot mashqlariga kiradi.

Turli masshtabdagi musobaqalar – mashg'ulot ishini tashkil qilishning muhim shakllaridandir. Yengil atletikachi faqat musobaqalarda o'zining irodaviy va jismoniy fazilatlarini to'la namoyish qiladi, o'z organizmiga eng katta talab qo'yadi, mashg'ulot ko'rganlik darajasi anchagina ortishiga erisha oladi. Tayyorlanishdagi vazifa qanday ekaniga qarab sportchi ba'zi musobaqalarda g'alabaga intilib, bor kuchini sarf qilsa, ayrimlarida faqat mashg'ulot va tajriba orttirish maqsadida qatnashadi.

Musobaqa ham uch qismdan – razminka, musobaqaga qatnashish, yakunlovchi mashqlardan iborat bo'ladi.

Mashg'ulot sikli. Razryadlilar tayyorlash uchun asosiy mashg'ulotlar haftasiga kamida 3-4 marta bo'lishi kerak (bu mashg'ulotlarga qo'shimcha ravishda, yuqorida ko'rsatilgandek, har kungi ertalabki mashg'ulotlar ham zarur). Ammo yuqori sport mahoratiga erishish uchun haftada 5-6 marta mashg'ulot qilish vazifalari va kuch kelishi har xil mashg'ulotlarni galma-gal almashtirib turish kerak.

Shuni nazarda tutish kerakki, biror fazilatni rivojlantiradigan va texnikani takomillashtiradigan mashqlar ularni ma'lum chastotada, ya'ni aniq bir necha kunda bir takrorlab tursagina eng yaxshi samara beradi. Masalan, tezkorlik, egiluvchanlik va ayrim guruh mushaklari kuchi kunda mashg'ulot qilib turgandagina yaxshi rivojlanadi. Chidamlilikni hosil qiladigan katta kuch keladigan mashqlar bunchalik tez takrorlanmaydi. Bir xil mashg'ulotlarda nihoyaga etkazib kuch berilsa, ikkinchi xillarida mashg'ulot ko'rganlik darajasini saqlab qoladigan ish qilinadi, uchinchilarida esa faol dam oladigan mashqlar bajariladi.

Mashg'ulotni kunlarga bo'lib rejalashtirishda har qaysi mashg'ulotning ilgarigi va keyingi mashg'ulotlarga bog'liq ta'sirini hisobga olish kerak. Masalan, texnikani takomillashtirish uchun bir kun ilgari qanday mashg'ulot bo'lganiga befarq qarab bo'lmaydi. Agarda ilgarigi mashg'ulot maksimal kuch sarflab chidamlilikni rivojlantirish yoki texnikani takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, ertasiga mashg'ulotni texnikani yaxshilashga bag'ishlashning foydasi yo'q. Shu bilan birga kam kuch sarflab texnikani takomillashtirishni qatorasiga bir necha kun davom yettirish tavsiya qilinadi. Shuningdek, mashg'ulotlar xilini galma-gal almashtirib turish va dam olishda ma'lum ritm belgilab olish ham muhimdir.

Nihoyat, bir necha kunlik yoki haftalik sikl mobaynida har xil mashg'ulotlar, kunlari, chamalashlar yoki musobaqalar doimo almashinib turishi natijasida mashg'ulot samarasini oshiradigan va sport yutuqlarini turg'unlashtiradigan odatiy tartib hosil bo'ladi.

Shunga binoan mashg'ulotlarning kunlarga bo'linishi odatda 7 kundan iborat mashg'ulot sikli shaklida rejalashtiriladi. Mashg'ulot sikllarini to'g'ri tuzish uchun imkoniyat boricha, jadvalda ko'rsatilgan mashg'ulotlar tartibiga rioya qilish kerak. Unda mashg'ulotlar ularning nimaga mo'ljallangan ekaniga qarab joylashtirilgan. Oldingi mashg'ulotning keyingisiga ta'siri ham nazarda tutilgan. Bu mashg'ulotning xilma-xilligini ta'minlaydi va uning samarasini oshiradi.

4.1-jadval

Mashg'ulot siklida mashg'ulotlar asosan nimaga mo'ljallanganiga qarab, ularning ketma-ketlik tartibi

Kun-lar	Mashg'ulot asosan nimaga mo'ljallangan	Ishning jadalligi	Mashg'ulotlardagi umumiy kuch kelish
1	Texnikani o'rganish va uni takomillashtirish	Kichik, o'rta va katta	O'rtacha
2	Tezkorlikni (tezlikni) rivojlantirish yoki texnikani takomillashtirish	Maksimal	O'rtacha va katta
3	Chidamlilikni yoki kuchni rivojlantirish	O'rtacha, katta yoki maksimal	Katta va nihoyasi darajasiga yaqin
4	Umumiy ish qobiliyatini oshirish yoki mashq ko'rganlik darajasini saqlash, faol dam olish	Kichik va o'rtacha	Kichik va o'rtacha
5	Dam olish		

Bu yerda mashg'ulotning asosiy vazifasi ko'rsatilgan, lekin qariyb hamma mashg'ulotda boshqa yordamchi vazifalar ham hal etiladi. Masalan, texnikani o'rganish va takomillashtirish bilan birga, shu mashg'ulotning o'zida tezkorlikni, kuchni, egiluvchanlikni rivojlantirish vazifalari ham ado etilishi mumkin.

Jadvalda mashg'ulot sikli emas, balki faqat mashg'ulotlarni qanday tartibda ketma-ket rejalashtirish ma'qul ekani ko'rsatilganini hisobga olish kerak. Bu tezkorlikni rivojlantirishga yoki texnikani o'rgatishga bag'ishlangan mashg'ulotdan keyin, kelasi mashg'ulotda chidamlilikni rivojlantirish kerak, ammo zinxor buning aksini qilib bo'lmaydi, degan so'zdir.

Shuningdek, chidamlilikni rivojlantirish mashg'ulotidan yoki katta kuch keladigan boshqa mashg'ulotdan keyingi kun faol dam olish kuni bo'lishi kerakligi ham hammaga ma'lum. Ko'rsatilgan ketma-ketlikka asoslanib, turli xil mashg'ulot sikllari tuziladi. Siklda mashg'ulotlar ko'p yoki oz bo'lishi mumkin, lekin 2-3 tagina mashg'ulot qolganda ham ko'rsatilgan ketma-ketlik saqlanadi. Bunda qaysi mashg'ulotning asosiy yo'nalishi oldin yozilgan bo'lsa, sikl o'shandan boshlanadi. Siklda asosiy mo'ljali bir xil bo'lgan bir necha mashg'ulot bo'lishi ham mumkin (bu ko'proq tezkorlikni rivojlantirish yoki texnikani takomillashtirishda bo'ladi). Bunday mashg'ulotlarni yonma-yon qo'yish lozim. Sprintyerga qatorasiga bir necha kun tezkorlikni oshiradigan mashg'ulot kerak bo'lsa, sakrovchilarga, uloqtiruvchilarga va g'ov osharlarga texnikani

takomillashtirish uchun ko‘proq kun kerak bo‘ladi. Yengil atletika turiga, mashg‘ulotning davri va bosqichiga, tayyorgarlik darajasi o‘sa borishiga, mashg‘ulot sharoitiga va boshqa sabablarga qarab, mashg‘ulot sikli kunlar miqdori jihatidan ham, mashg‘ulotlarning mazmuni va asosan nimaga mo‘ljallangani jihatidan ham o‘zgaraveradi.

Har kuni, ko‘pincha esa bir kunda ikki marta mashg‘ulot qilish – yuqori sport mahoratiga erishishning asosiy shartidir. Mashg‘ulotlar miqdori o‘zgarilmasdan, kuch kelishni faqat me‘yor bilan o‘zgartiriladi. Mashg‘ulot sikllarida maksimal kuch keladigan mashg‘ulotlarni kam kuch keladigan mashg‘ulotlar, shuningdek, faol dam olish bilan almashtirib turish kerak; maksimal kuch kelish taxminan bir xil fursatdan keyin o‘tkaziladigan 2-3 mashg‘ulotda bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulotda kuch kelish. Yengil atletikachilarning mashg‘ulot vazifalarini hal etish uchun sportchiga katta kuch keladigan, ya‘ni uning organizmiga katta yuk tushadigan, zo‘r keladigan (hajmi, jadalligi va boshqarish murakkabligi jihatidan) mashqlar qilish kerak bo‘ladi. Albatta, bu darajaga asta-sekin etiladi. Guruh bo‘lib o‘tkaziladigan yengil atletika mashg‘ulotlarida kuch kelishni ko‘paytirish mashqlar zichligini oshirish (guruh bo‘lib start olish va tezlanishlar, biri ketidan ikkinchisi ketma-ket sakrash, uloqtirishda bir vaqtda ko‘p snaryadlarni ishlatish, tekis yugurishda va to‘siqlar osha yugurishda, estafetada, o‘yinlarda, maxsus mashqlarda guruh bo‘lib mashq qilish) hisobiga bo‘ladi. Shuningdek, darsning tayyorlov qismidagi mashqlarni jadalroq bajarish yo‘li bilan ham; yugurishni, sakrashni, uloqtirishni ko‘proq takrorlash, ular o‘rtasidagi tanaffuslarni kamaytirish bilan ham mashg‘ulotda kuch kelishni ko‘paytirsa bo‘ladi.

Kuch kelishni oshirish uchun musobaqalar, estafetalar va o‘yinlar shaklida o‘tkaziladigan mashg‘ulot mashqlari, jumladan, aniq uloqtirishdan, ta’sirga hozirjavoblikdan va hokazolardan musobaqalarda ham qo‘llanadi. Emotsional ko‘tarinkilik bunday mashqlarni jadalroq bajarishga yordam beradi.

Bunday mashqlar qatori kishini to‘lqinlantirmaydigan, lekin tirishqoqlik vamatonat talab qiladigan mashqlar ham qilinadi.

Kuch kelishni (ayniqsa, hajmini) oshirish bilan birga mushaklarni va oyoq bo‘g‘inlarini jarohatlanishdan saqlash uchun yugurish, sakrash, uloqtirish va maxsus mashqlarni yumshoq yerda (o‘tloq joylarda, xiyobonlarda), qipiqli yo‘lkalarda bajariladi.

Stadionlarda ko‘proq sakrash va boshqa maxsus mashqlar o‘tkaziladigan yo‘lkalardan foydalaniladi. Balandlikka sakrashda va langarcho‘pga tayanib sakrashda hozirgi vaqtda sportchilar baland ko‘tarmalar ustiga tushadilar.

IV Bob bo‘yicha nazorat savollari

1. Yengil atletika mashg‘ulotlarining tuzilishi.
2. Yengil atletika mashg‘ulotlarining kirish qismi.
3. Yengil atletika mashg‘ulotlarining asosiy qismida nima hal qilinadi.
4. Yengil atletika mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashg‘ulotlarni qo‘llash.
5. Yengil atletika mashg‘ulotlarida maxsus mashqlarni qo‘llanilishi.
6. Yengil atletika mashg‘ulotlarida sport o‘yinlarining o‘rni.
7. Yengil atletika mashg‘ulotlarining jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi ahamiyati.
8. Yengil atletika mashg‘ulotlarini rejalashtirish.
9. O‘quv mashg‘ulot darslarining qismlari
10. Yengil atletikada mashg‘ulot vositalari.

V BOB. BOLALAR VA O‘SMIRLAR BILAN O‘TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINING TUZILISHI VA XUSUSIYATLARI

Bolalar va o‘smirlar sport maktabida yengil atletika sport turini o‘tkazishni maqsadi, mazmuni va tashkiliy asoslari

BO‘SM (bolalar va o‘smirlar sport maktabiga) yengil atletika sportida o‘z qobiliyatini ko‘rsata olgan va mashg‘ulotga maxsus vrach tomonidan ruxsat etilgan 11 va undan yuqori yoshdagi o‘quvchilar qabul qilinadi.

O‘quvchilar yoshiga, sport-texnik va umumjismoniy tayyorgarligiga qarab o‘quv guruhlariga taqsim qilinadi: tayyorlov guruhi (11-12 yosh), o‘smirlik (13-14 yosh), kichik o‘spirinlik (15-16 yosh), katta o‘spirinlik (17-18 yosh) va sport mahoratini oshirish guruhlari (19-20 yosh).

Har bir guruhda o‘qish muddati – 2 yil. BO‘SMning bo‘limiga kiruvchilar qabul sinovlarini topshirishlari yoki ma’lum me‘yorlarni bajarishlari kerak.

Bolalar sport maktabining umumiy vazifalariga qarab har bir guruhning ish vazifasi aniqlanadi. Tayyorlov guruhida shug‘ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish va sog‘lig‘ini mustahkamlash, yengil atletika turlarini texnikasini o‘rganish, o‘smirlar guruhida me‘yorlarni topshirishga tayyorlanish va musobaqalarda ishtirok etish tajribasiga ega bo‘lish, o‘spirinlar guruhida – texnikani takomillashtirish bilan birgalikda, mashg‘ulot vazifalari ham hal etiladi, kattalar guruhida – yuqori sport natijalariga erishish.

BO‘SMning yengil atletika bo‘yicha dasturi jadvalda ko‘rsatilgan.

5.1. Bolalar va o‘smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o‘rni va ahamiyati

Yengil atletikaga, mutaxassislikka kirish, yengil atletika ta’rifi. Yengil atletika mashqlari mazmuni, tasnifi va umumiy tavsifi. Yugurish, yurish, sakrashlar va uloqtirishlarning sog‘lomlashtirish hamda amaliy ahamiyati. Ommaviylik – yuqori sport mahoratini shakllantirish bazasidir. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog‘liqligi (zamonaviy beshkurash va boshqalar). Boshqa sport turidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletikadan foydalanish. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni. Mehnatkashlar jismoniy tarbiyasida yengil atletikaning ahamiyati. O‘zbekistonda yengil atletikani rivojlantirish vazifalari. Yengil atletika federatsiyasi, uning oldida turgan vazifalar, ustavi, tuzilmasi, ishni rejalashtirish va tashkil etish. O‘zbekiston yengil atletika federatsiyasining xalqaro aloqalari.

5.2. Bolalar bilan yengil atletika mashg‘ulotlarining o‘tkazilish xususiyatlari

Yengil atletika mashg‘ulotlari bolalar, o‘smirlar va o‘spirinlar jismoniy madaniyati tizimiga kiradi. Ular umumta’lim professional-texnika va boshqa maktablar uchun ko‘zda tutilgan.

Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletikamashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma-xil, yengil me‘yorlashtiriladi va bolalar uchun qulaydir.

Bolalar maktab yoshiga etmasdan, har xil o‘yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda bajarilishini o‘rganadilar. Maktab o‘quvchilarining yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o‘rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin

ham yaratadi. Yengil atletika mashqlari bilan shug‘ullanish yosh organizmning o‘sishi va shakllanishiga, har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, sog‘liqning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Yengil atletika mashqlari bilan shug‘ullanish yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta’minlaydi, bo‘g‘inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab-mushak koordinatsiyasini takomillashtiradi.

Yengil atletika mashg‘ulotlari maktabda jismoniy tarbiya darslarida, maktab jamoasi guruhlarida, bolalar sport maktabida o‘tkaziladi.

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

Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o‘z ifodasini topgan. Hatto 14 yoshdan keyin ham umurtqaning suyak to‘qimalari ko‘payib, kattalashib boradi. Umurtqa tanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20-25 yoshgacha sodir bo‘ladi. Davomli zo‘riqishlar, yerda sakrab tushishda bo‘ladigan kuchli siltovlar, kuchi etmaydigan og‘ir jismlar ko‘tarish va tashlash umurtqa pog‘onasining qiyshayishiga va diepifizor tog‘aylarning jarohatlanishiga olib keladi. Bularni mashqlarni tanlashda e’tiborga olish kerak. Shu bilan birga, mashqlarni to‘g‘ri tanlash va dozalash suyak tizimining to‘g‘ri rivojlanishiga yordam beradi.

Og‘ir yadro va disklar bilan muntazam mashq bajarish ko‘krak qafasida (ko‘krakning pastki qismi va qovurg‘alar o‘sishi 15-16 yoshga borganda to‘xtaydi) va qo‘l panjalarining tuzilishida ko‘ngilsiz o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ayni vaqtda o‘pka va yurak ishlarini me‘yorlovchi yugurish va sakrash mashqlari ko‘krak qafasini kengaytirishga yordam beradi. O‘pkaning hayotiy sig‘imi ko‘krak qafasining kengligiga bog‘liq. Bu jihatdan ochiq havoda mashq bajarish juda foydali, chunki bunda nafas olish va yurak tizimining faoliyati faollashadi.

Bolalarning tog‘aylaridagi yuqori elastiklik va bo‘g‘inlaridagi harakatchanlik mashqlarni keng doirada bajarishga yordam beradi. Keng doira bilan bog‘liq bo‘lgan harakatlar bolalarning suyak to‘qimalari rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi, xilma-xil yengil atletika mashqlari esa bola skeletining o‘sishi va shakllanishiga yordam beradi.

Mushaklarning kuchli o‘sishi 12 yoshdan boshlanadi. Bu paytda yengil atletika bilan shug‘ullanish ularning rivojlanishiga yordam beradi. Mushaklarning tez o‘sishiga qaramay, u skeletning o‘sishidan orqada qolib, faqat jinsiy etilishning oxirida (qiz bolalarda 13-16 yosh, o‘g‘il bolalarda 14-17 yoshda) tananing umumiy og‘irligining qizlarda 36 foizini, o‘g‘il bolalarda esa 40 foizini tashkil qiladi. Bir xil davomli mashqlarni ehtiyotlik bilan qo‘llash kerak. Shuning uchun ayrim mushaklar guruhining dam-badam ishlashini ta’minlaydigan mashqlarni tanlash tavsiya qilinadi.

Kishi qonining miqdoir yoshiga qarab o‘zgaradi. Chunonchi, 14 yoshda qon miqdorining nisbati 9 foizni, kattalarda esa 8 foizni tashkil qiladi. Bolalarning kapellyaplari ancha keng bo‘lib, ulardagi qon kattalarga nisbatan tezroq oqadi. Bolalarda to‘qimalarning ovqatlanishi va parchalanish jarayoni kattalarga nisbatan faolroq o‘tadi. Yurak yaxshiroq ovqatlanishi sababli tezroq o‘ssa kerak. Lekin jinsiy voyaga etish davrida yurak o‘sishi sur’ati qon-tomirlari o‘sishi sur’atidan oshib ketadi, natijada ba’zan qon bosimi birmuncha oshishi mumkin. Bu davrda kichik yuklamali mashqlar bajarib, dam olishni, tanaffusni ko‘paytirgan ma’qul.

Shuni ham aytib o‘tish kerakki, yurak faoliyatiga psixik holat ham ta’sir ko‘rsatadi. Emotsiya va boshqa psixik faktorlarning ta’siri, bolalik va o‘smirlik yoshida ko‘proq namoyon bo‘lishi ma’lum.

Yengil atletikada quyidagi yosh guruhlari belgilangan:

Tayyorlov guruhi – 11-12 yosh;

Kichik o‘spirinlik guruhi – 13-14 yosh;

O‘rta o‘spirinlik guruhi – 15-16 yosh;

Katta o‘spirinlik guruhi – 17-18 yosh.

Bunday guruhlarga bo‘linish O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti belgilagan yosh jihatdan davrlanishga asoslangan.

5.3. Umumta’lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turini o‘tkazilishi

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

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

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

O‘quvchilar dasturga muvofiq chuqurroq o‘rganish mashg‘ulotlarida qisqa masofalarga yugurish, o‘rta masofalarga yugurish, g‘ovlar osha va estafetali yugurish, “hatlab o‘tish” va “perekidnoy” usullarida balandlikka sakrash, “oyoqlarni yig‘ib” va “qaychi” usullarida uzunlikka sakrash texnikalarini o‘rganadilar, langar bilan sakrash texnikasini o‘rgana boshlaydilar, granata va nayza hamda yadro otish texnikalarini o‘zlashtirib boradilar.

Dars ishlanmasi

Mavzu: *Balandlikka “hatlab o‘tish” usulida sakrash tehnikasini o‘rgatish uslubiyati.*

Maqsad: “Hatlab o‘tish” usulida sakrash elementlari ritmini o‘rgatish

Vazifalar: 1. “Hatlab o‘tish” usulida sakrash elementlari ritmini o‘rgatish.

2. Sakrash texnikasini takomillashtirish.

O‘tkazish joyi: O‘zDJTI yengil atletika maydoni.

Mashgulot turi: amaliy.

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

4-6 marta	1-3 deganda tosni biroz ushlab turish kerak		
4-6 marta	Mashqni katta amplitudada o'rtacha tempda bajarish lozim		
4-6 marta	Egilganda peshonani tizzaga tekkizishga harakat qilish mashqni kichik tempda bajarish		
4-6 marta	Mashqni o'rtacha tempda bajarish kerak		
	Iloji boricha chap va o'ng tomonlarga ko'proq burilish		
4-6 marta	Mashqni shoshilmasdan bajarish kerak		
4-6 marta	Iloji boricha yuqoriroq ko'tarilishga harakat qilish		
4-6 marta	Mashqni asta-sekinlik bilan bajarish		
4-6 marta	Mashqni sekin bajarish 1-2, 1-2 deganda shpagat ochiladi		
	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ 0 2X50m X X X X X X X		
			289

	tosni ko'tarish, chap qo'l belda 1-8 shuni o'zini boshqa tomonga		
4-6 marta	**VI.** D.h. chap oyoq oldinga cho'zilgan o'ng oyoq to'siq shaklida 1-3 chap oyoqqa egilish 4-d.h. 1-4 shuni o'zini o'ng oyoqda		
4-6 marta	**VII.** D.h. sherik bilan orqama-orqa o'tirib, qo'llar tirsakda bir-biriga qulf kalit xolatida 1-3 turish 2-4 d.x.		
4-6 marta	**VIII.** Shuni o'zi chap tomonga 1-4 krug sakrash o'ng tomonga 1-4 sakrash		
4-6 marta	**IX.** D.h. qoringa yotib qo'l va oyoqlar to'g'ri uzatilgan 1-qo'l va oyoqlarni yuqoriga ko'tarish 2-d.h. 3-4 shuni o'zi		
4-6 marta	**X.** D.h. qo'llar bosh orqasida yarim o'tirgan holatda yurish		
4-6 marta	**XI.** Oyoqlar qarama-qarshi tomonga to'g'ri cho'zilgan (shpagat) 1-chap oyoqqa 2-o'ng oyoqqa 3-4 shuni o'zi		
4-6 marta	**XII.** Oyoqlar ko'ndalangiga cho'zilgan (shpagat)		
4-6 marta	**Maxsus yugurish mashqlari** *1.Tizzalarni oldinda ko'tarib yugurish.* *2. Oyoqlarni orqada siltab yugurish.* *3. Har qadamda yuqoriga depsinib yugurish.* *4. Kiyikcha yugurish.* *5. Tezlikka yugurish.*		
			288

Dars qismi	*Mazmuni*	*Me'yori*
	Saflanish, salomlashish, davomatni aniqlash, dars mavzusini bayon qilish, saf mashqlari (chapga, o'nga, orqa). Stadionda ikki krug yugurish.	*1-2 soniya*
	URM (o't ustida) **1.** D.h. o'tirib oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar yon tomonga cho'zilgan 1-chapga burilish 2-d.h. 3-o'ngga burilish 4-d.h.	*800 m*
	II. D.h. oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar belda 1-2 o'ng qo'lni yuqoriga ko'tarib chap tomonga egilish 3-4 shuni o'zi boshqa tomonga.	*4-6 marta*
Tayyorlov qismi 12-15 daqiqa	**III.** D.h. oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar orqada 1-chap oyoqqa egilib qo'llarni oyoq uchiga tekkizish 2-o'rtaga egilish 3-o'ng oyoqqa egilish 4-d.h. shuni o'zini boshqa tomondan boshlash.	*4-6 marta*
	IV. D.h. oyoqlar oldinda juft xolda qo'llar orqada tayanch holatida 1-chap oyoqni yuqoriga ko'tarib tosni ko'tarish 2-d.h. 3-shuni o'zini boshqa oyoq bilan 4-d.h.	*4-6 marta*
	V. D.h. o'ng tomonga yonboshlab yotiladi, oyoqlar to'g'ri o'ng qo'l tayanch holatida 1-8 qo'lga tayanib chap oyoqni yuqoriga ko'tarib	*4-6 marta*
	Tashtiliy – uslubiy ko'rsatma XXXX

		Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim 24 25	I
Asosiy qism 22-25 daqiqa	*1-vazifa.* "Hatlab o'tish" usulida sakrash elementlari ritmini o'rgatish. 1. yugurib kelish texnikasini takrorlash. 2. Yugurib kelishni depsinishga qo'shib o'rgatish. 3. depsinishni planka ustidan o'tish texniasiga qo'shib o'rgatish. 4. qo'nishni o'rgatish. **2- vazifa. Sakrash texnikasini takomillashtirish.** *Vositalari:* 1. To'liq yugurib kelib, to'sin ustidan sakrash, tizzalarining jarohat olishidan ehtiyot bo'lish. 2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish. 3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.		*1-2 marta* *1-2 marta* *1-2 marta* *1-2 marta*
Yakuniy qism 3-5 daqiqa	Organizmni dastlabki holatiga keltirish uchun tiklovchi mashqlar. talabalarni xato kamchiliklarini ko'rsatish, darsga yaxshi qatnashganini rag'batlantirish, uyga vazifa berish, xayrlashish		*3-5 daqiqa*

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

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

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

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

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

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

Katta o'spirinlik guruhi – 17-18 yosh.

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

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

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

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

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

Kichik yoshli guruhda asosiy e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda ko'pkurashga taalluqli mashqlar texnikasini o'rgatishga qaratiladi. Mashg'ulotlar qiziqarli o'tishi uchun mashqlar xususiyatini o'zgartirib, ko'proq harakatli o'yinlar va oddiy musobaqalar o'tkazib turish kerak. O'rta va katta yoshdagi guruhlarda, tanlab olingan tur texnikasini o'rgatish bilan birgalikda, umumiy va maxsus tayyorgarlikka ham ko'proq e'tibor berish lozim.

V Bob bo'yicha nazorat savollari

1. Bolalar va o'smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o'rni va ahamiyati.
2. Bolalar bilan yengil atletika mashg'ulotlarining o'tkazilish xususiyatlari.
3. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika sport turini o'tkazilishi.
4. Umumta'lim maktablarida yugurish turlari.
5. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni yengil atletika turlariga saralash.
6. Maktab yengil atletika to'garagida mashg'ulotlar mazmuni va tuzilishi.
7. Maktab o'quvchilarini sog'lig'ini mustahkamlashda yengil atletikani ahamiyati.
8. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida yosh guruhlari.
9. Bolalar va o'smirlar mashg'ulotlarining tuzilishi.
10. Bolalar va o'smirlar organizmini shakllanishida yengil atletika mashqlarini ta'siri va me'yorlari.

5.1-jadval

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

Yengil atletika turlari	1-2 sinflar	3-4 sinflar	5-6 sinflar	7-8 sinflar	Litsey, kollej o'quvchilari
Yurish	Vazifalar: keng erkin qadamlarga o'rgatish. Vositalar: keng erkin qadamlar bilan gavdani to'g'ri tutib oyoq uchida yurish, qo'llar turli holatda, tizzalarni baland ko'tarib yurish. Sanoq bilan 100 m gacha tezlashib boradigan ritmik yurish	Vazifalar: harakat tezligini o'zgartirib yurishga o'rgatish. Vositalar: qadamlar uzunligi va zichligini o'zgartirib yurish			
Yugurish	Vazifalar: yugurishda erkin qadam tashlash va oyoq uchida yugurishni o'rgatish. Vositalar: 50-100 m masofalarda gavdani to'g'ri tutib dam yugurish, dam yurish	Vazifalar: to'g'ri chiziq bo'ylab tezlanib yugurishga, yuqori startga, kichik to'siqlar osha yugurishga o'rgatish Vositalar:50 m gacha tezkor yugurish va uni 200 m yurish bilan almashtirish, tepalikka va undan pastga qarab yugurish. Yuqori start: "Startga", "Diqqat", "Marsh" buyruqlarini bajarish. Gorizontal va past vertikal to'siqlar	Vazifalar: pastki startda beriladigan buyruqlarni bajarishga, oyoq uchida tez yugurishga, estafeta tayoqchasiniyuqoridan uzatishga o'rgatish. Vositalar: bir qo'lga tayanib startga turish va 20-30 m yugurib o'tish. Pastki start: start qolipchalarini o'rnatish, buyruqlardagi holatlar va 15-25 m yugurib o'tish, 30-40 m ga tezlashib boradigan	Vazifalar: pastki startdan yugurib chiqishga estafeta tayoqchasini uzatish zonasida uzatishga o'rgatish. Vositalar: pastki start va yurib kelib 35-40 m gacha startli yugurish, 50 m gacha tezkor yugurish, 30-40 m ga takror yugurish (2-3 marta 2 daq. oralatib) o'g'il bolalar – 400-500 m, qiz bolalar –	Vazifalar: qisqa va o'rta masofalarga yugurishga o'rgatishni davom yettirish. O'quvchilarni ta'lim me'yorlarini bajarishga tayyorlash. **O'spirinlar:** Vositalar:40-50 m ga takror yugurish (dam olish uchun 2 daq. oralatib 3-4 marta), 100 m ga tezkor yugurish, 600-800 m ga yugurish yoki kross to'siqlar osha 100-150, 200 m ga yugurish.

		osha "hatlab" yugurish	yugurish, 20-30 m ga takror yugurish, yuqori va pastki startdan 50-60 m ga yugurish, o'g'il bolalar – 2 daq., qiz bolalar – 1,5 daq. sekin yugurish.	250-300 m gacha yugurish yoki kross 50 m bosqichga ega bo'lgan doira bo'ylab estafetali yugurish, 3-3,5 daq.gacha (o'g'il bolalar), 2-2,5 daq. (qiz bolalar). Sekin yugurish, 2-4 o'quv g'ovlari osha yugurish	**Qizlar:** 20-30 m ga takror yugurish (dam olish uchun 2 daq. oralatib 3-4 marta) 80-100 m gacha bosqichlarda estafetali yugurish, 500 m ga kross. O'zgaruvchan tezlikda 4 km yugurib o'tish. 4-5 to'siq osha 100-150 m ga yugurish
Sakrashlar	Vazifalar: sakrashda yumshoq tushishga, yugurib kelib uzunlikka sakrashda bir oyoq bilan depsinishga, "oyoqlarni yig'ib" balandlikka sakrash, turgan joydan uzunlikka sakrashga o'rgatish va yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatishni boshlash. Vositalar: turgan joyda arg'amchi bilan sakrab mashq qilish, balandligi 40 sm gacha, turgan joydan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash	Vazifalar: tik yugurib kelib balandlikka sakrashga o'rgatishni davom yettirish, yugurib kelishni tezlashtirib, "oyoqlarni yig'ib" sakrash usuliga va depsinuvchi oyoqni depsinish joyiga aniq tushirishga o'rgatish. "Hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrashga o'rgatishni boshlash. Vositalar: 5-7 qadamdan tik yugurib kelib balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash, uzunlikka yugurib kelib, "oyoqlarni yig'ib"sakrash (depsinish zonasining kengligi 30 sm).	Vazifalar: yugurib kelishni depsinish bilan bog'lab uzunlikka sakrashni o'rgatish. "Hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrashning yugurib kelish ritmiga va to'g'ri depsinishga o'rgatish. Vositalar: "oyoqlarni yig'ib" uzunlikka sakrash, "qadamlab" qisqa yugurib kelib sakrash, balandlikka "hatlab o'tish" usulida sakrash.	Vazifalar: "hatlab o'tish" usulida balandlikka sakrashga yugurib kelish ritmini depsinish bilan bog'lashni takomillashtirish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelishni aniqlashga o'rgatish. Vositalar: balandlikka "hatlab o'tish" usulida va uzunlikka "oyoqlarni yig'ish" usulida sakrash	Vazifalar: balandlikka "perekat" yoki "perekidnoy" usulida, uzunlikka "orqaga egilish" usulida sakrashga o'rgatish, o'rganilgan usullarni takomillashtirish. **O'spirinlar va qizlar** Vositalar: balandlikka "perekidnoy" usulida va uzunlikka "egilib" sakrash

Uloqtirishlar	Vazifalar: yengil narsalarni nishonga turgan joydan to‘g‘ri va yon bilan turib uloqtirishga o‘rgatish. Turgan joydan uzoqqa uloqtirishni o‘rgatish. Vositalar: shchitga (1x1) qaragan holda tennis to‘plarini bosh ustidan oshirib uloqtirish. 2-2,5 m balandlikdagi to‘siqlar (arqon, voleybol to‘ri) ustidan tennis to‘pini oshirib uloqtirish.	Vazifalar: yengil narsalarni nishonga va uloqtira olishni mustahkamlash. Yengil narsalarni “orqadan yelka ustidan oshirib” nishonga va uzoqqa uloqtirishni o‘rgatishni boshlash. Vositalar:10 m masofadan 3 m balandlikdagi nishonga tennis to‘pini uloqtirish, tennis to‘pini devordan uzoqroqqa qaytadigan qilib otish. Kichik va yengil narsalarni “orqadan yelka ustidan oshirib” uloqtirish.	Vazifalar: yengil narsalarni nishonga va uloqtirishga o‘rgatish davom yettirish. Vositalar: turgan joydan va yugurib kelib tennis to‘pini “orqadan yelka ustidan oshirib” uzoqqa otish
	Vazifalar:qisqa yugurib kelib granata, tennis to‘pini uloqtirishga o‘rgatish (o‘g‘il bolalar). Vositalar: 5 qadamdan yugurib kelib, 250-500 gr. og‘irlikdagi o‘quv granatini uloqtirish (o‘g‘il bolalar) tennis to‘pini 5 qadam-dan yugurib kelib uloqtirish (qiz bolalar). Yadroni turgan joydan va sapchib otish (o‘g‘il bolalar 4 kg, qiz bolalar 3 kg)	Vazifalar: o‘quv granatini yugurib kelib otish va yadroni sapchib otishni davom yettirib, o‘rgatilgan uloqtirishlarni takomillashtirish. Vositalar: granata otish (o‘spirinlar 700 gr., qizlar 500 gr.), yadro otish (o‘spirinlar 5 kg, qizlar 3 kg)	

VI BOB. IAAFning “BOLALAR YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARI” DASTURI

6.1. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (BOLALAR YENGIL ATLETIKASI MUSOBAQALARI) dasurining qisqacha tarixi

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



6.1-rasm. Bolalar yengil atletikasi musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish joyi (jarohat olmasligi uchun chimli maydonlarda o‘tkazilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi)

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

Ko‘plab tadqiqotlardan keyin, izlanish va o‘rganishlarda shu narsa ma’lum bo‘ldiki, IAAFda bevosita yengil atletikada yangi konsepsiya yaratishni undadi, ya‘ni bolalar uchun va ularning jismoniy rivojlanishiga to‘la mos keladigan. Konsepsiya doirasidagi har qanday takliflar (turi, tashkilotchilik va hakozolar.) quyidagi talablarga javob berish kerak:

– bolalarga yengil atletikani fayzli bo‘lishiga undash;

– bolalarga yengil atletikani ommabop bo‘lishiga undash;

– bolalarga yengil atletikani ibratli bo‘lishiga undash.

Bu talablardan tashqari, IAAFning dasturi to‘laligicha tashkilotchilarning talabalarini bajarishi, ya‘ni tavsiya etilgan musobaqa shakllarini muntazam amalga oshirish tizimini yaratish.

2001-yil bahorida IAAFning ishchi guruhi bolalar uchun yengil atletika dasturini yaratish tashabbusi va tamoyillarini ishlab chiqish, kattalar yengil atletikasi modelidan osonlashtirilgan va

qisqartirilgan shakliga asoslangan. Ushbu dastur keynchalik "IAAFning bolalar yengil atletikasi" deb nomlanadigan va kelgusida bu dastur hujjatlarda shunday yuritilishi e'tirof etildi.

Keyinchalik IAAF butunjahon bolalar siyosatini 7 dan 15 yoshgacha ko'rsatildi. Ushbu siyosat quyidagi ikki maqsad:

- yengil atletikani butun jahon bo'ylab maktablarda individual tarzda amaliyotini ko'proq targ'ib qilish;
- bolalarga imkon berish, buni tashkil qilishni yengil atletika federatsiyasi shug'ullanishadi, yoki boshqacha aytganda yengil atletika o'z kelajagi uchun samarali tayyorgarlik ko'rishdan iborat bo'ladi.

Bu yondoshuv musobaqa shakliga bog'liq bo'lib, ya'ni barcha yosh guruhlari uchun mos keladigan va bu dasturni amalga oshirishda foydalaniladi. Bu musobaqalar tizimi yengil atletika bilan shug'ullanuvchi bolalar organizmiga yaxshi ta'sir etadi, ya'ni sportchilar mashg'ulotlarida, murabbiylar tayyorlashda, hamkamlarni tayyorlashda va hakazolarni o'qitishda.

6.2. "IAAFning bolalar yengil atletikasi" konsepsiyasi

"IAAFning bolalar yengil atletikasi" dasturi yengil atletikani qiziqarli "o'yinli" turi sifatida qo'llashga yo'naltirilgan. Yengil atletikani yangi turlari va yangilik yaratuvchi tashkilotchilar bolalarga yangi faoliyat turlari – qisqa masofaga yugurish, chidamlilikka yugurish, sakrash va uloqtirishlar bilan bir joyda birgalikda (stadionda, maydonchalarda, yopiq inshootlarda, har qanday sport majmualarida va hak.) olib borish.

Yengil atletika o'yinlaribolalarga foydali bo'lib, yengil atletika amaliyotida bolalar sog'ligini mustahkamlashga, ularni ta'lim olishida yetarli darajada imkoniyatlar beradi.

6.3. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturining mazmuni, maqsad va vazifalari

"IAAFning bolalar yengil atletikasi"ning kontseptsiyasi tashkiliy maqsadi quyidagicha tuzilgan:

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

"IAAFning bolalar yengil atletikasi" dasturi **maqsadining mazmuni**:

Sog'likni yaxshilashga ko'maklashish – bu barcha sport mashg'ulotlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. U bolalarda o'ynash xohishini kengaytirishga, ya'ni sog'lik darajasini uzoqroq ushlab turishga qaratiladi.

Ushbu vazifalarni bajarishda yengil atletika qulay yaratilgan bo'lib, ya'ni turli xarakterdagi o'yin faoliyati va zarur bo'lgan jismoniy sifatlar talab qiladi. O'yinga bo'lgan talablarni o'sib borishi va uning turli xildagi shakllari bolalarning garmonik rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi.

Ijtimoiy faollik – bu qimmatli omil bolalar hayotida qiziqishini uyg'otadi. Jamoaviy turlarning har biri kishi o'yinlar orqali o'z hissasini qo'shishadi, bolalar o'z imkoniyatlarini bilishi

va bir birlari bilan farqini tushunish. Musobaqani oddiyligi va xavfsiz o'tkazishda bolalarga taklif qilingan musobaqalar umumiy holda hakamlar va jamoa murabbiylari muhum rol o'ynaydi. Bu vazifalar, ya'ni ular bajarayotgan vazifalar o'z vaqtida muhum bo'lib, ishtirokchilar o'zini sportchi sifatida his qilishini bilish.

Sarguzasht xarakteri – mativatsion kuch bo'lishi, bolalar his hayajonlarini sinab ko'rishi, shu holatda musobaqani yutishi, ya'ni o'zlari qatnashayotgan musobaqada. Tanlangan yo'l (jamoaviy musobaqa, tashkilotchilik) musobaqa yakunlangunga qadar katta taassurot beradi. Bu harakat elementlari bolalarga motivatsiya berib turadi.

6.4. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturi guruhlarga bo'linishi

Jamoaviy hamjihatlik – bu "IAAFning bolalar yengil atletika"sini asosiy tamoyili hisoblanadi. Jamoaning barcha ishtirokchilari yugurish turlarida (estafetalar) o'z natijalari bilan yoki individual bahslarda umumiy jamoa natijalariga (har bir turda)o'z hissalarini qo'shadi. Individual tarzda ishtiroki jamoaviy natijalarga yordam beridi va har bir bolaning qimmatini oshiradi. Har bir bola barcha turlarda qatnashishi kerak, ya'ni ularda ertaroq ixtisosliklarni his qilishlari uchun. Jamoalar aralash tarkibda (qoida bo'yicha 5 nafar o'g'il bola va 5 nafar qiz bolalar) bo'ladi.

Yosh guruhlari va musobaqa dasturi

"IAAFning bolalar yengil atletika dasturi" uchta yosh guruhi bo'yicha rivojlantiriladi:

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

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

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

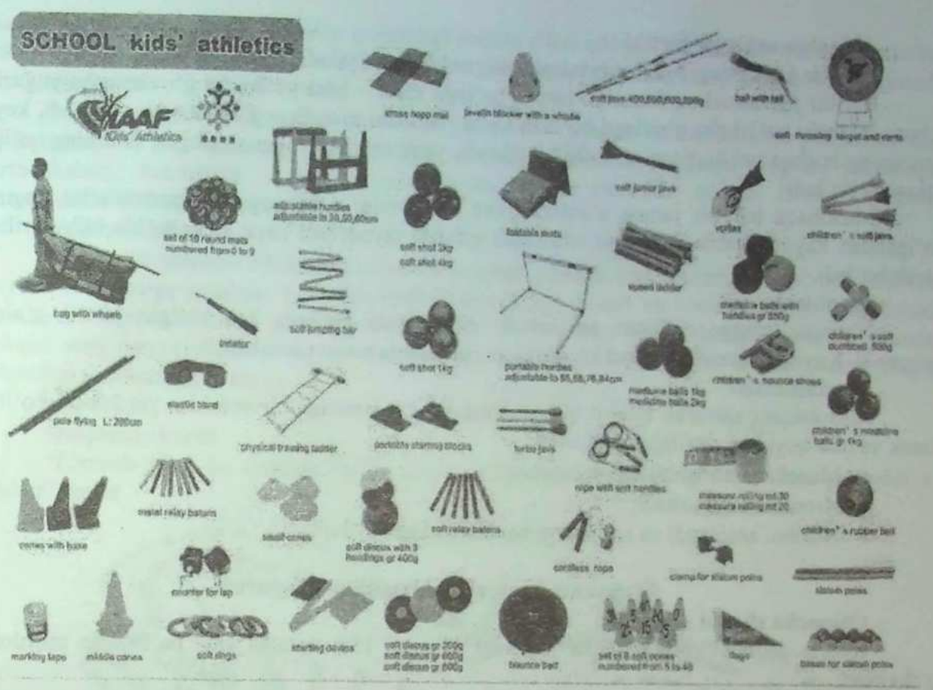
- Musobaqada barcha bolalar bir necha bora o'z guruhlarida ishtirok etishlari shart.
- Musobaqani tashkil qilishda "burilish" tamoyiliga asosan ish tutiladi ya'ni har bir stansiyada jamoalar burilish qilishlari uchun. Har bir stansiyada ishtirok etish uchun jamoa a'zolarining har biriga 1 daqiqadan vaqt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

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

Bu tavsiyalar har bir yosh guruhlari uchun moslashtiriladi. Bolalar har xil guruhlarga o'tishlarda qatnashishlari mumkin (qisman, kichik yosh toifasida, yoki yangi boshlovchilar uchun). Musobaqa barcha turlarini qamrab olishi, ya'ni bolalarga tavsiya etilgan barcha turlarni. Musobaqaning qo'shimcha dasturlarida bolalar yengil atletikaning turlari texnikasini elementlarini egallashi va bular orqali jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratiladi.

6.1-jadval

№	Musobaqa dasturi	I	II	III
	Yosh toifalari	7-8	9-10	11-12
	Sprint va yugurish turlari guruhi			
1	Sprint/Moksimon yugurish	x	x	
2	"Burilishdagi formula": sprint/g'ovlar osha yugurish			x
3	"Burilishdagi formula": sprint yugurish			x
4	Sprint/ "Slalomli" yugurish		x	x
5	G'ovlar osha yugurish			x
6	"Formula-1" (sprint, g'ovlar osha yugurish, "slalomli"-yugurish)	x	X	
7	8 daqiqali yugurish	x	x	
	Chidamlilikka yugurishlar			
8	"O'sib boruvchi" chidamlilikka yugurish		x	x
9	Chidamlilikka yugurish 1000 m			x
	Sakrash turlari guruhi			
10	Langarcho'p bilan sakrash		x	x
11	Langarcho'pda sakrash yamasi orqali qumga sakrash			x
12	Arg'amchida sakrash	x		
13	"Qisqacha" uch hatlab sakrash			x
14	O'tirgan holda oldinga sakrash	x	x	
15	"Qisqacha" uzunlikka sakrash	x	x	x
	Sapchishlar			
16	Chegaralangan uch hatlab sakrash	x	x	x
17	Uzunlikka sakrash diqqatga		x	x
	Uloqtirish guruhlari			
18	Mo'ljalga uloqtirish	x	x	
19	O'smirlar nayzasini uloqtirish			x
20	Bolalar nayzasini uloqtirish	x	x	x
21	Cho'kkalab uloqtirish	x	x	x
22	Bosh ustidan orqaga uloqtirish		x	x
23	O'smirlar diskini uloqtirish			x
24	"Aylantirib uloqtirish"		x	x
	Umumiy turlari soni	8	9	10

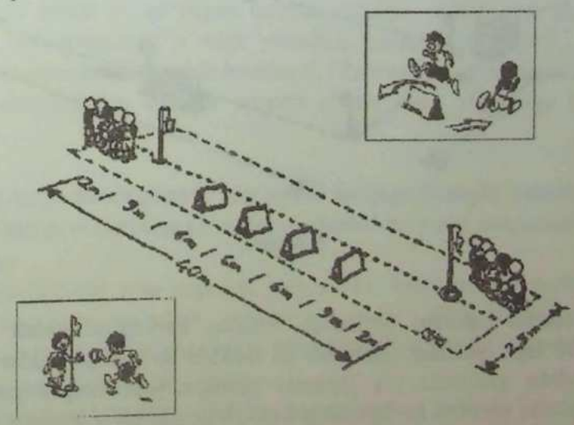


6.2-rasm. IAAFning bolalar yengil atletikasi musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishda qo'llaniladigan jihozlar

6.5. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturidagi musobaqa va o'yinlarni tashkil etish hamda o'tkazish qoidalari

7-8 yoshdagi bolalar uchun turlar sprint/g'ovlar osha moksimon yugurish

Qisqacha sharhi: Majmuali "moksimon" estafeta yugurish, bu sprint va g'ovlar osha yugurishdan tashkil topadi.



6.3-rasm

Amalga oshirish tartibi

Jihozlar yuqoridagi 6.3 -rasmda ko‘rsatilgan holda qo‘yiladi.

Har bir jamoa uchun ikkita yo‘lakcha bo‘lishi zarur – bitta yo‘lkacha g‘ovlar osha yugurish uchun, ikkinchi yo‘lakcha g‘ovlarsi bo‘lishi kerak. Birinchi masofa – g‘ovlar osha yugurish, keyin jamoaning boshqa vakili qisqa masofaga yuguradi, ya‘ni estafeta yugurish singari (ularning qo‘lida halqacha bo‘ladi[5]

Musobaqa har bir jamoa a’zolari sprint va g‘ovlar osha yugurish masofalarini yugurib bo‘lgandan keyin tugatiladi. Ushbu estafetada estafeta tayoqchasi faqat chap qo‘lda olib yurilishi kerak bo‘ladi.

Hisoblash

Natijalar vaqtga nisbatan aniqlanadi: eng yaxshi natijaga ega bo‘lgan jamoa g‘alaba qozonadi. Keyingi jamoalar o‘zlari ko‘rsatilgan natijalarga asosan aniqlanadi.

Yordamchilar

Musobaqani samarali tashkil qilish uchun har bir jamoaga bir nafardan yordamchi bo‘lishi kerak va ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Musobaqa borishini nazorat qilish;
- Xronometraj yuritadi;
- Hisobni aniqlaydi va natijalarni bayonnomaga qayd qiladi.

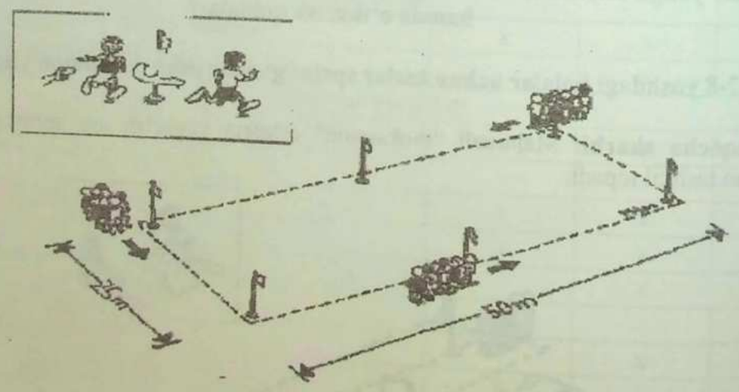
Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurish

Qisqacha sharhi

Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurish aylanasi 150 metrdan kam bo‘lmagan maydonda o‘tkaziladi.

Amalga oshirish tartibi

Har bir jamoa a’zolari start bilan birgalikda 150 m.li maydon bo‘ylab yugurishi kerak (6.4-rasmga qaralsin). Har bir jamoa a’zolari sakkiz daqiqa davomida imkon darajasida ko‘proq masofa bo‘ylab yugurib g‘alaba qozonishlari shart. Start barcha jamoalar uchun bir vaqtda beriladi (hushtak chalish yoki start toppanchasi orqali va hokazo).



6.4-rasm.

Jamoaning barcha vakillari qo‘llarida bittadan kartochka ushlab yugurishadi (kichik to‘pchalar, qog‘oz bo‘lagi, jamoalar uchun bir xil shaklda bo‘lgan po‘kaklar va boshqalar), ya‘ni bolalar har bir aylana yakunida o‘z jamoasi qutisiga yoki belgilangan narsaga yig‘iladi. Yugurishdan oldin jamoa vakillari qo‘liga yangi kartochka yoki biror predmet ushlab yugurishadi. 7

[5]Halqacha estafeta tayoqchasining o‘rniga ishlatiladi. Chunki yosh bolalarda almashish vaqtida qo‘ldan tushib ketmasligi uchun

daqiqa yugurgandan so‘ng 1 daqiqa qolganligi haqida e’lon qilinadi (qandaydir bir belgi, xushtak yoki topponchani uzish orqali). 8 daqiqadan keyin musobaqa yakunlanganligi haqida e’lon qilinadi.

Hisoblash

Musobaqa yakunida barcha ishtirokchi jamoalar to‘plagan kartochkalarini yordamchilarga topshirishadi va ular kartochkalarni hisoblash va natijani hisoblaydi. Faqat aylanani yakunlagan kartochkalarni hisoblaydi. Aylanani yakunlamagan yoki yarimida qolgan ishtirokchilarning kartochkalari inobatga olinmaydi.

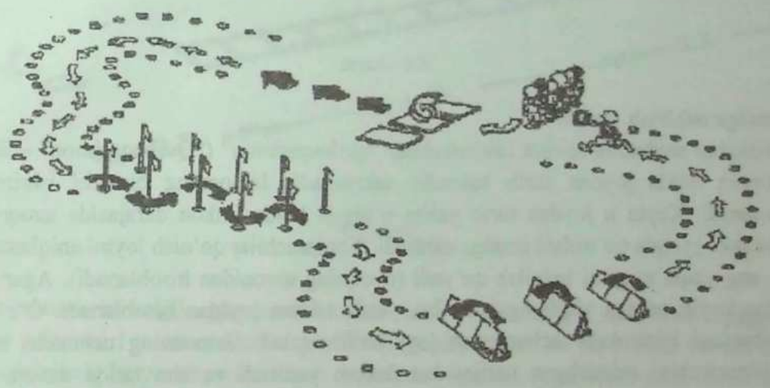
Yordamchilar

Musobaqa samarali o‘tishi uchun har bir jamoaga kamida ikki yordamchi talab qilinadi. Ular maydon o‘lchamiga javobgar va kartochkalarni hisoblash, sanash va boshqa ishlarni bajarishadi. Shuningdek ular natijalarni qayd qilishi va ayni tur bo‘yicha kartochkalarni sanaydi. Bundan tashqari start beruvchi hakam vaqtni nazorat qilishi va boshqa belgilarni beradi (oxirgi daqiqa qolganligi va yakuniy signalni).

“Formula-1”

Qisqacha sharhi

“Formula-1” – bu estafeta bo‘lib, tekis yo‘lkalarda yugurish, g‘ovlar osha yugurish va “slalom” sprint.



6.5-rasm.

Amalga oshirish tartibi

Masofa 60m yoki 80m atrofida bo‘lishi va bular tekis sprint yugurish uchun, qisqacha g‘ovlar osha yugurish uchun va qo‘yilgan ustinlar orasidan slalom yugrish uchun (6.5-rasmga qaratilsin). Estafeta tayoqchasining o‘rniga yumshoq halqacha ishlatiladi. Har bir ishtirokchi musobaqani oldinga matda ombaloq oshib boshlaydi. “Formula-1” – bu jamoaviy musobaqa bo‘lib, jamoaning barcha ishtirokchilari trassani yugurib o‘tishi shart. Birdaniga trassada 6 ta jamoa qatnashishi mumkin.

Hisoblash

Natijalar vaqt bo‘yicha aniqlanadi: eng yaxshi natijaga erishgan jamoalar g‘alaba qozonadi. Jamoalarning ketma-ketligi o‘zlarining ko‘rsatgan natijalari bo‘yicha aniqlanadi.

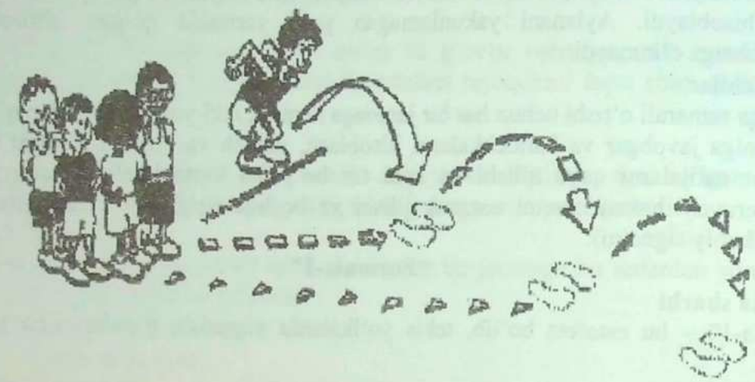
Yordamchilar

Har bir zonada (g‘ovlar osha yugurish, slalom) ikki kishidan kam bo‘lmagan yordamchilar bo‘lishi va ular jihozlarni qo‘yilish oralig‘ini nazorat qilib turishi talab qilinadi. Bu yordamchidardan tashqari, yana ikki yordamchi zarur bo‘ladi. Ya‘ni bu hakamlar zonalarda estafeta tayoqchasini to‘g‘ri uzatilishini nazorat qilib boradi.

Bir kishi start beruvchi hakam vazifasini bajarish lozim bo‘ladi. bir vaqtning o‘zida necha jamoa qatnashgan bo‘lsa shuncha hakam xronometirist kerak bo‘ladi. Xronometrist natijalarni maxsus bayonnomalarga qayd qilish uchun javobgar hisoblanadi.

Joydan turib uzunlikka sakrash

Qisqacha sharhi: Joydan turib ikki oyoqda uzunlikka sakrash



6.6 –rasm.

Amalga oshirish tartibi

Chiziqdan navbatma-navbat ishtirokchilar "qurbaqasimon" ("Qurbaqasimon" – ikki oyoqda yarim o'tirgan holda joydan turib sakrash) sakrashadi. Jamoaning birinchi ishtirokchi start chizig'iga turadi. Keyin u joydan turib yarim o'tirgan holda imkon darajasida uzoqroq oldinga sakraydi va ikki oyoqda qo'nishni amalga oshiradi. Yordamchilar qo'nish joyini aniqlashadi va start chizig'iga eng yaqin nuqtani belgilab qo'yadi (oyoqning tovonidan hisoblanadi). Agar ishtirokchi sakragandan keyin orqaga yiqiladigan bo'lsa, yerda tekkan joyidan hisoblanadi. O'z o'rnida bu nuqta navbatdagi ishtirokchi uchun start joyi bo'lib qoladi. Jamoaning uchunchi ishtirokchisi ikkinchi ishtirokchini sakrashgan natijasidan davom yettiradi va shu tariqa davom yettiriladi. Musobaqa oxirgi ishtirokchi sakragandan keyin natija belgilanadi va yakunlanadi.

Shu holat yana bir bora qaytariladi (ikkinchi urinish).

Hisoblash:

Jamoaning barcha a'zoralri ishtirok etadilar. Sakrashning umumiy uzunligi jamoaning natijasini tashkil etadi. Jamoaning ikki urinishdan yaxshi natijasi olinadi. Natijani qayd qilish vaqtida 1 sm aniqlikda o'lchash lozim.

Yordamchilar

Bu musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchi bo'lishi lozim. Ular quyidagi vazifalarni bajarishi kerak:

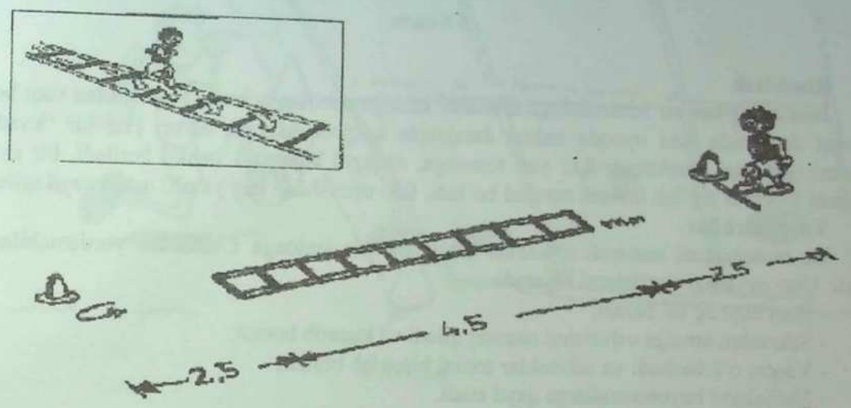
- barcha ishlarni nazorat va boshqarib turish kerak (sakrashda start chizig'i va qo'nish joyini);
- jamoa har bir urinishni yakunlagandan keyin o'lchash kerak;
- natijani bayonnomaga qayd qiladi.

Narvon zinalari orasidan sakrab yugurish

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

Amalga oshirish tartibi

Masofani starti va aylanib kelishda ikkita prizma qo'yiladi ular bir biridan oraliq masofasi 9,5 m bo'lishi kerak. Narvon yerda ikki prizmani o'rtasiga bir xil uzoqlikda yotqiziladi (ikki tomondan ham 2,5 m masofa oralig'ida qo'yiladi). Ishtirokchi start holatini qabul qiladi ("start joyidan"), start chizig'ini bilan oyoq bir xil tekislikda turidi. Start beruvchi hakamning signalidan keyin ishtirokchi narvon zinalari orasidan yuradi yoki yuguradi, qaytishda ham shu holatda davom etadi (zinalarining orasi 50 sm.dan). Ikkichi prizmagacha tez yugurib borib uni qo'l bilan ushlaydi. Prizmaga tekkandan keyin ishtirokchi burilib orqaga yana narvon zinalari orasidan yuguradi va birinchi prizmaga tegishi bilan vaqt o'lchovchi hakam vaqtni to'xtatadi.



6.7-rasm

Agar ishtirokchi belgilangan joydan chiqib ketsa yoki noto'g'ri sakrashni amalga oshirsa, yordamchilar prizmani 1 m uzoqlashtrib qo'yishadi (yordamchilar har bir prizma yonida turishadi). Shu tariqa, ishtirokchi jazolanib uzaytirilgan masofada yuguradi. Agar ishtirokchi ikkita xato qilsa masofa 2 m.ga uzaytiriladi va shu tariqa davom eradi.

Hisoblash

Ikki urinishda eng yaxshi natija olinadi.

Yordamchilar

Bu musobaqani samarali o'tkazish uchun ikki nafar yordamchi bo'lishi talab qilinadi. Ular quyidagi vazifalarni bajarishadi:

- Start buyrug'ini beradi;
- Musobaqani nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtni o'lchashadi;
- Natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

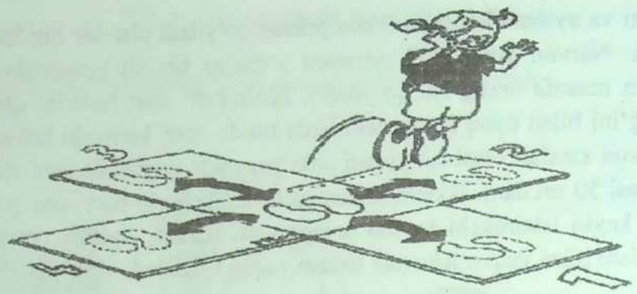
Har tomonga sakrash

Qisqacha sharhi

Juft oyoqda har tomonga sakrash

Amalga oshirish tartibi

Aylana markazdan ishtirokchi oldinga, orqaga va ikki yonga navbatma-navbat sakraydi. Markazdan oldinga sakrashni bajaradi, keyin markazga qaytadi, orqaga sakraydi yana markazga, chap tomonga yana markazga va o'ng tomonga yana markazga sakraydi.



6.8-rasm.

Hisoblash

Jamoaning har bir ishtirokchiga urinishni amalga oshirish uchun 15 soniyadan vaqt beriladi, shu vaqt davomida ikki oyoqda imkon darajasida ko‘proq sakrash zarur. Har bir “kvadrat”ga sakrashni (oldinga, markazga, ikki yon tomonga, orqaga) bajarsa 1 ochko beriladi, bir aylanada maksimal 8 ochko yig‘ish imkoni mavjud bo‘ladi. Ikki urinishdan eng yaxshi natija qayd qilinadi.

Yordamchilar

Bu musobaqani samarali o‘tkazish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchilar zarur bo‘ladi. Ular quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Start buyrug‘ini beradi;
- Sakrashni amalga oshirishni nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtni o‘lchashadi va sakrashlar sonini hisoblab boradi;
- Natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

Arg‘amchida sakrash

Qisqacha sharhi: Arg‘amchida sakrash (15 daqiqa).

Amalga oshirish tartibi

Ishtirokchi holatni qabul qiladi, uning oyog‘i start holati bilan paralell turadi, arg‘amchini ikki qo‘li bilan ushlab turadi. Arg‘amchini bosh uzra aylantirib juft oyoqlab sakrashni boshlaydi. Bu tsiklik jarayon 15 soniya davomida sakraydi. Bu tur birinchi yosh guruhlari uchun belgilab qo‘yilgan. Bolalar ikki oyog‘ida sakrash shart. Har bir bolaga 2 martadan urinish beriladi.



6.9-rasm

Hisoblash

Jamoaning barcha ishtirokchilari qatnashadi. Arg‘amchi har yerda tekkani hisobga olinadi. Birinchi yosh guruhida eng yaxshi natijalarni jamoaning umumiy natijasi uchun hisoblanadi.

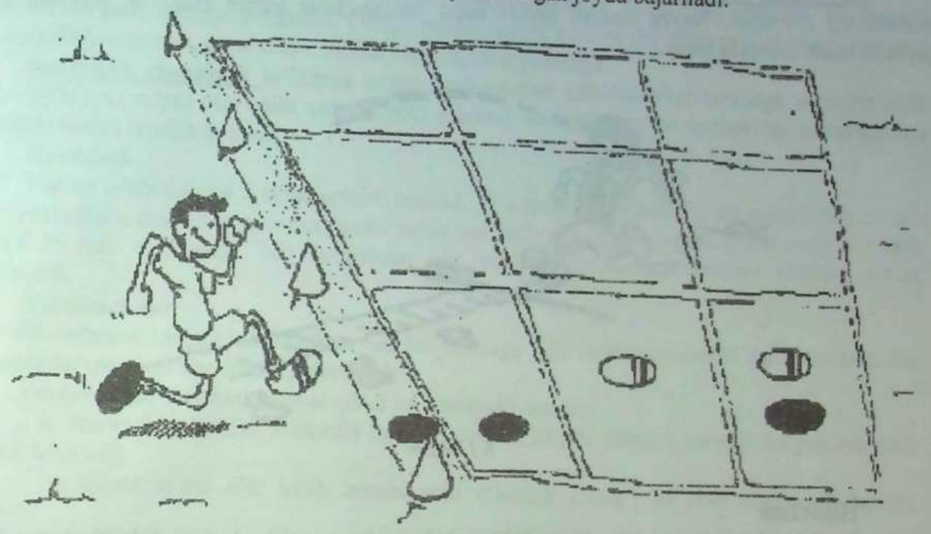
Yordamchilar

Musobaqani samarali o‘tkazish uchun bir nafar yordamchi talab qilinadi. U quyidagi vazifalarni bajarishi lozim:

- Start buyrug‘ini beradi;
- Arg‘amchidan tug‘ri sakrashni bajarishini nazorat qiladi va kuzatib boradi;
- Vaqtga qarab turadi;
- Sakrashlarni sanaydi va natijalarni bayonnomalarga qayd etadi.

Cheklangan joyda uch hatlab sakrash

Qisqacha sharhi: uch hatlab sakrash, mashq cheklangan joyda bajariladi.



6.10-rasm

Panjaraning o‘rniga obruch qo‘yish mumkin: hisob har bir chegaralangan zonada yoki har bir obruch markaziga tushganligi balan o‘lchanadi.

Amalga oshirish tartibi:

Sportchi o‘ziga uch hatlab sakrash zonasini tanlaydi, ya‘ni zona muvozanati bilan bir xil bo‘lishi uchun. 5 metrdan kam bo‘lmagan joydan yugurib kelib sapchish, qadam va sakrashni amalga oshiradi. Ikki urinishdan yaxshisi olinadi. Har bir natija qayd qilib qilinadi va eng yaxshi natija jamoaning hisobi uchun saqlanadi.

7-8 yoshli bolalar uchun musobaqa 2 ta yo‘lkagacha o‘tkziladi. Sakrash joyi (hisoblash jadvali): 1 m.= 1 ochko; 1,25 m. = 2 ochko; 1,50 m. = 3 ochko; 9-10 yoshli bolalar uchun 1 ta yo‘lka ajratilsa yetarli bo‘ladi. Sakrash joyi (hisoblash jadvali) 1,50 m = 1 ochko; 1,80 m. = 2 ochko; 2,15 m. = 3 ochko

Hisoblash

Reyting jamoaning natijasiga asoslanadi: eng yaxshi natija ko‘rsatgan jamoa g‘olib hisoblanadi. Qolgan jamoalar reyting ko‘rsatkichlari bo‘yicha tartiblanadi. Ochkolar oddiy hisoblanadi (9 jamoa: 1-jamoaga 9 ochko, 2 jamoaga 8 ochko va hokazo).

Yordamchilar

Ushbu turni samarali tashkil qilish uchun va o‘tkazish uchun 1 nafar yordamchi kerak bo‘ladi. U quyidagi vazifalarni bajaradi.

- Musobaqadagi vaziyatlarni kuzatib boradi.
- Natijalarni qayd qilib boradi.
- Hisobni aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Bolalar nayzasini uloqtirish

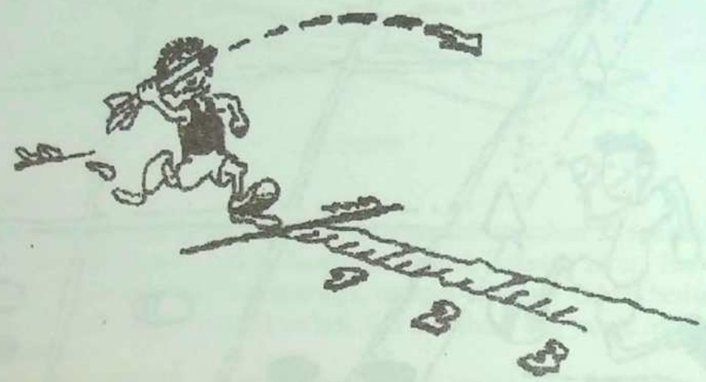
Qisqacha sharhi: Bolalar nayzasini bir qo‘lda uzoqqa uloqtirish

Amalga oshirish tartibi:

Bolalar nayzasini 5-metrlik yugurib kelish bilan uloqtiriladi. Qisqa yugurib kelishdan keyin sportchi uloqtirish zonasiga bolalar nayzasini o‘lchash joyidan uloqtiradi (birinchi va ikkinchi yosh

guruhlari uchun yumshoq nayza qo‘llanadi, uchunchi guruh uchun – maxsus nayza). Ishtirokchilarning har biriga ikki martadan urinish beriladi.

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



6.11-rasm

Hisoblash

Har bir urinish hisoblab boriladi (90° burchak ostida) va o‘lchash chizig‘ida 20 sm aniqlikda yoziladi (agar nayza chiziqchalar orasiga tushsa unda ko‘proq yaxshi natijalar olinadi). Ikki urinishdan eng yaxshi natija umumiy jamoa natijasiga hisoblanadi.

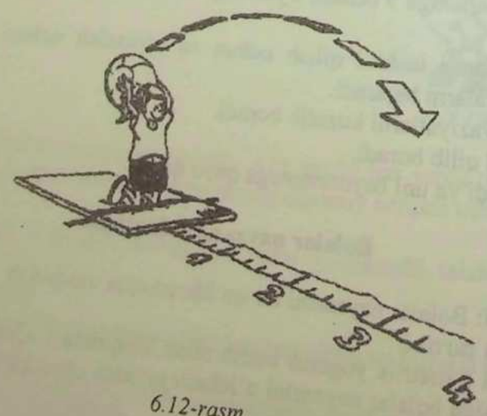
Yordamchilar

Bu musobaqada jamoalarning har biriga bir nafardan yordamchi kerak bo‘ladi. Yordamchilar quyidagi vazifalarni bajarishadi.

- Musobaqa borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;
- Nayza tushish sektorida bo‘lishi kerak (o‘lchash chizig‘idan to‘g‘ri burchak ostida o‘lchanadi);
- Nayzani o‘lchash chizig‘iga olib borib o‘lchaydi;
- O‘rinishlarni o‘lchaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Tizzada o‘tirgan holda uloqtirish

Qisqacha sharhi: To‘ldirma to‘pni “tizzalarga o‘tirgan holda” ikki qo‘llab uzoqlikka uloqtirish.



6.12-rasm.

Amalga oshirish tartibi

Ishtirokchi tizzada gilamga (yoki boshqa yumshoq qoplamalarga) o‘tiradi, ya‘ni oldinga tortilgan yumshoq qoplamaga (masalan yumshoq yoki parolonli gilamchaga). Keyin ishtirokchi 1 kg og‘irlikdagi to‘ldirma to‘pni bosh ustidan orqaga tortilgan holda ikki qo‘ldan foydalanib maksimal darajada uzoqqa uloqtiradi. Uloqtirgandan keyin ishtirokchi oldinga yumshoq qoplama ustiga yiqilishi mumkin, ya‘ni o‘zini oldida joylashgan qoplamaga.

Xavfsizlik choralari: to‘ldirma to‘pni hech qachon ishtirokchilar tomonga uloqtirmaslik kerak. To‘ldirma to‘pni olib kelib qo‘yish yoki o‘lchash chizig‘i bo‘ylab navbatdagi ishtirokchiga yumalatib berish tavsiya qilinadi.

Hisoblash

Har bir ishtirokchiga 2 tadan urinish beriladi. O‘lchangan natijalar 20 sm aniqlikda yoziladi (agar chiziqchalar orasiga to‘p tushsa yaxshi natija yoziladi) va to‘g‘ri burchak (90°) ostida o‘lchash chizig‘i bo‘ylab o‘lchanadi. Ikki urinishdan eng yaxshisi jamoaning umumiy natijasi uchun hisoblanadi.

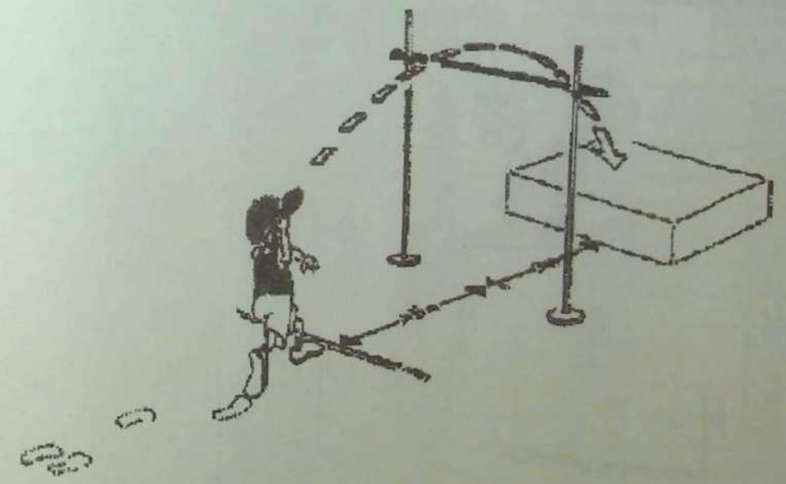
Yordamchilar

Musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga ikki nafar yordamchi zarur bo‘ladi. Bu yordamchilar quyidagi vazifalarni bajarishadi.

- musobaqani borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;
- to‘ldirma to‘p tushish sektorida turishi lozim (o‘lchash chizig‘i bo‘ylab to‘g‘ri burchak ostida o‘lchanadi).
- To‘ldirma to‘pni olib kelib berishi yoki o‘lchash chizig‘i bo‘ylab dumalatib berishi mumkin;
- Natijani o‘lsaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

To‘siq ustidan mo‘ljalga uloqtirish

Qisqacha sharhi: Bir qo‘lda uloqtirish



6.13-rasm

Amalga oshirish tartibi

5 m.li yugurish zonasidan mo‘ljalga uloqtirish. 2,5 m.li balandlikdagi to‘siq qo‘yiladi va uni ustidan oshirib uloqtiriladi ya‘ni to‘siqdan 2,5 m oraliqdagi ajratilgan maxsus joylarga uloqtirish. Ma’lum bir predmet to‘siq ustidan mo‘ljalga otiladi. Ishtirokchi to‘siqdan 5 m. oraliq masofadan uloqtiradi. Har bir ishtirokchiga mo‘ljalga uloqtirish uchun 3 tadan urinish beriladi. Har bir

urinishni amalga oshirish uchun ishtirokchilar o‘ziga uloqtirish joyini tanlashi mumkin: to‘siqdan uloqtirish joyining orqlig‘ini 5 m., 6 m., 7 m yoki 8 m. masofada bo‘lishi mumkin. Har bir ishtirokchiga 3 tadan urunish beriladi ya‘ni mo‘ljalga tushushi uchun. Har urinishni bajarishda ishtirokchi o‘ziga uloqtirish uchun 4ta yo‘lakdan birini tanlashi mumkin.

To‘siqdan qancha uzoqlikda uloqtirsa shuncha ko‘p ochko to‘plash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Hisoblash

Urinish, uloqtirilgandan so‘ng predmet mo‘ljalga yoki uning chetiga tushganda muvofaqqiyatli hisoblanadi. Ochkolar har bir mo‘ljalga to‘g‘ri tushganligi inobatga olinadi (uloqtirishlar masofasi oralig‘ida ochkolar taqsimlanishi 5m. = 2 ochko, 6m. = 3 ochko, 7 m. = 4 ochko, 8 m =5 ochko). Agar predmet to‘siq ustidan o‘tib, mo‘ljalga tushmasa 1 ochko beriladi. Har biri ishtirokchisi uchun 3 ta urinish beriladi va natijalar jamoaning umumiy hisobiga yoziladi.

Yordamchilar

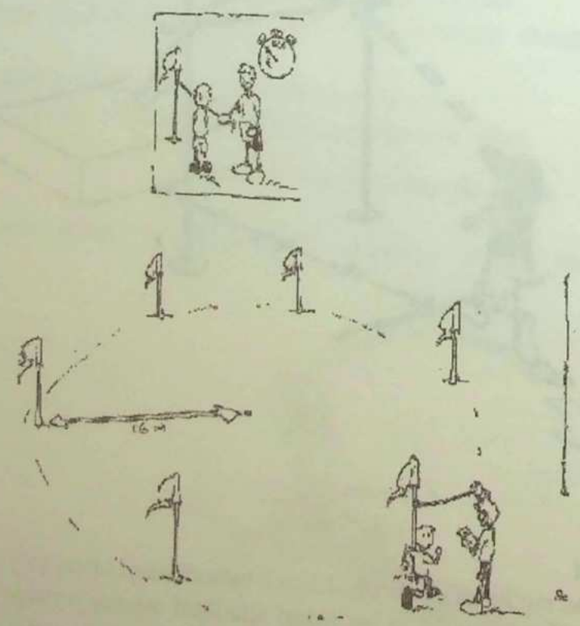
Bu musobaqani natishkil qilishda har bir jamoaga 1 nafardan yordamchi kerak bo‘ladi. U quyidagi vazifani bajaradi:

- Musobaqani boshqarib bordi va nazorat qilish bilan birgalikda tartib intizomga qarab turadi (masofa snaryad uloqtirilgan masofa yoki mo‘ljalga to‘g‘ri tushganligiga qarab turadi);
- natijani qayd qiladi va ularni musobaqa bayonnomasiga kiritadi.

9-10 YOSH BOLALAR UCHUN TURLAR

Chidamlilikka “o‘sib boruvchi yugurish”

Qisqacha sharhi: maxsus ajiratilgan yugurish maydonchasiatrofida tezlik bilan chidamlilikka yugurish.



6.14-rasm

Amalga oshirish tartibi

Jamoaning har bir vakili 100 m.li maydonchani atrofidan imkon darajasida ko‘proq yugurib o‘tish talab qilinadi (yuqoridagi 12-rasmga va quyidagi jadvalga qaralsin). Har bir aylanani tugatgandan keyin jamoaga 1 ochko qo‘shib qo‘yiladi. Jamoaning barcha vakillari aylanani yugurib o‘tgandan so‘ng natija qay qilinadi.

Hisoblash

Jamoaning umumiy natijasi individual tarzda masofani tugatgandan so‘ng vazifa bajarilgan hisoblanadi.

Yordamchilar

Bu musobaqani tashkil qilishda jamoaga 4 nafar yordachi talab qilinadi. Bir nafar yordamchi jadvalga, tezlikka/vaqtga javobgar bo‘ladi, bir nafari darvozani “ochish/yopishga”, qolganlari esa aylanani sanashga va natijani bayonnomaga qayd qilishga javobgar hisoblanadi.

Foydalanish tartibi

Jadval asosida, ko‘rsatilgan 5 daqiqa oralig‘ida darvoza ochiladi.

Eslatmma: bu jadval 10 dan 19 km/soat tezlik uchun namoyish etilgan.

100 m masofa yugurish ma’lum bir vaqtni o‘z ichiga oaladi, ya‘ni ularga vazifani yengilashtirish uchun.

Sportchilar belgilangan tezlik bilan 2 aylana yugurishi kerek, bu holatda musobaqa yakunidagi tezlanishni ham kiradi. Ishtirokchilarni tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda tashkilotchilar musobaqada ma’lum bir formulani tanlashadi. Hisoblash 1 aylanani tugatgandan so‘ng inobatga olinishiga asoslangan (1 aylana 1 ochko).

6.2- jadval

Ko‘rsatilgan qavt asosida tezlik formulasi

Tezlik km/soat	Vaqt sek/100m	Aylananing yugurish tezligi	Darvozaning ochilishi	Aylananing yugurish tezligi	Darvozaning ochilishi
8 km/s	45”	12 km/s	30	10 km/s	36 sek
9 km/s	40”	12 km/s	1:00	10 km/s	1:12
10 km/s	36”	13 km/s	1:27	11 km/s	1:45
11 km/s	33”	13 km/s	1:54	11 km/s	2:18
12 km/s	30”	14 km/s	2:19	12 km/s	2:48
13 km/s	27”	14 km/s	2:44	12 km/s	3:18
14 km/s	25”	15 km/s	3:07	13 km/s	3:45
15 km/s	23”	15 km/s	3:30	13 km/s	4:12
16 km/s	22”	16 km/s	3:52	14 km/s	4:37
17 km/s	21”	16 km/s	4:14	14 km/s	5:02
18 km/s	20”	17 km/s	4:35	15 km/s	5:25
19 km/s	19”	18 km/s	4:55	15 m/s	5:48
20 km/s	18”	18 km/s	5:14	16 km/s	6:10

Estafeta: sprint/g‘ovlar osha yugurish/“slalomli” moksimon yugurish

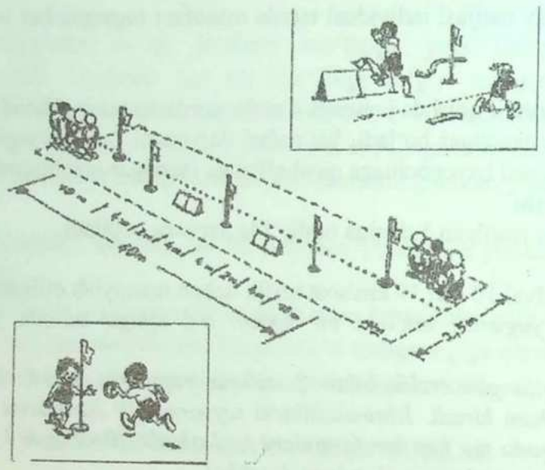
Qisqacha sharhi: moksimon estafeta qisqa masofaga va slalomli yugurish masofalaridan tashkil topgan bo‘ladi.

Amalga oshirish tartibi

Maydoncha rasda ko‘rsatilgan bo‘yicha tashkillashtiriladi. Har bir jamoa uchun ikki yo‘lakcha zarur bo‘ladi: bitta yo‘lakcha g‘ovlar osha yugurish uchun, ikkinchisi tekis yugurish uchun. Birinchi masofa g‘ovlar osha yugurish uchun mo‘ljallangan bo‘lib, yugurish yo‘lakchasida

ustunchalar orasida g‘ovlar qo‘yiladi va slalomli yuguriladi. Keyin jamoaning galdagi ishtirokchisi qisqa masofaga oddiy estafeta singari masofani yugurib o‘tadi.

Musobaqa, jamoalarning barcha ishtirokchilari ikkila masofani ham yugurib bo‘lgandan so‘ng yakunilanadi, ya‘ni slalomli yugurish/g‘ovlar osha yugurish hamda tekis masofada yugurish. Yumshoq halqachani (estafeta tayoqchasi) chap qo‘lida ushlab olib yuguradi va doimiy ravishda qabul qiluvchiga chap qo‘lda berish beligilab qo‘yiladi.



6.15-rasm.

Hisoblash

Reyting vaqt bo‘yicha aniqlanadi. Eng yaxshi vaqt ko‘rsatgan g‘olib jamoa bo‘ladi. Keyingi o‘rinlarni jamoalarning ko‘rsatgan natijalariga mos ravishda ketma-ket taqsimlanadi. Agar yosh guruhlari yo‘lakchalar sonidan kam bo‘ladigan bo‘lsa, har bir musobaqa final singari o‘tkazilib jamoalarning ochkolari egallagan o‘rinlariga qarab taqsimlanadi.

Yordamchilar

Musobaqa samaradorli tashkil etilishi uchun har bir jamoaga bir nafardan yordamchi zarur bo‘ladi. Ular quyidagi vazifalarni bajarishadi:

- musobaqa borishini nazorat qiladi;
- vaqtni nazorat qilishadi;
- natijalarni hisoblab boradi va ularni bayonnomalarga qayd qiladi.

Langancho‘p bilan uzinlikka sakrash

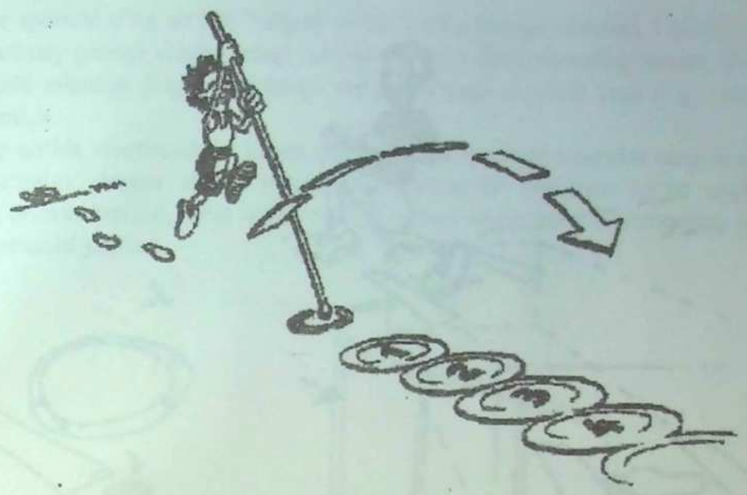
Qisqacha sharhi:

Langarcho‘p yordamida uzinlikka sakrash

Amalga oshirish tartibi.

Ishtirokchi 5 metr masofadan yo‘nalish bo‘yicha obruchga/g‘ildirakka/gilamchaga yugurib kelib tayanib sakraydi (start olish joyini konus yoki ko‘rsatkich bilan belgilab qo‘yishadi). Dersinish bir oyoqda bajarish shart. O‘ng qo‘l sportchilar, chap oyoqda depsinadi, langarni o‘ng qo‘l yuqoridan ushlaydi. Langarni yerda tirab, “osilish” holatida, sakrovchi yo‘nalish bo‘yicha ko‘rsatilgan mo‘ljalga sakrashni amalga oshiradi (maxsus belgi, yoki shina hamda gilamchalarga). Maqsad quyidani namunam bo‘yicha taqsimlanadi.

1 maqsad dersinish joyidan 1 metr orliqda joylashgan bo‘ladi. Sakrash chog‘ida langarni tashlab yuborish mumkin emas. Langarcho‘p 2 metrdan uzun bo‘lmasligi kerak (6.16-rasm).



6.16-rasm.

Hisoblash. Har bir ishtirokchiga ikki martadan urinish beriladi. Agar sportchi birinchi ko‘rsatkich ichiga tushsa unga 1 ochko beriladi. Sportchi ikkiinchi ko‘rsatkich ichiga tushsa unga 3 ochko beriladi, va shu tariqa davom etadi (3 ga tushsa = 4 ochko), 4 ga tushsa (= 5 ochko), 5 ga tushsa (= 6 ochko) beriladi. Urinish qachonki tushish joyiga ya‘ni ko‘rsatkichga yoki uningn chetiga tushadigan bo‘lsa muvoffaqqiyatli hisoblanadi. Agar qo‘rish chog‘ida bir oyoq qo‘rsatkich ichiga ikkinchisi tashqariga tushsa 1 ochko beriladi. Bu musobaqada har bir ishtirokchiga 3 tadan urinish beriladi. Hakamlar sportchilar uchun qoidani aniqlashtiridi.

Yordamchilar

Bu musobaqani tankil qilish uchun har bir jamoaga 1 nafardan yordamchilar kerak bo‘lib, ular quyidagi vazifalarni bajarishdi:

- ushlash balandligini va kengligini nazorat qiladi;
- qo‘nishni to‘g‘ri bajarganligini nazorat qiladi;
- natijani aniqlaydi va bayonnomaga qayd qiladi.

Uzunlikka “aniq” sakrash.

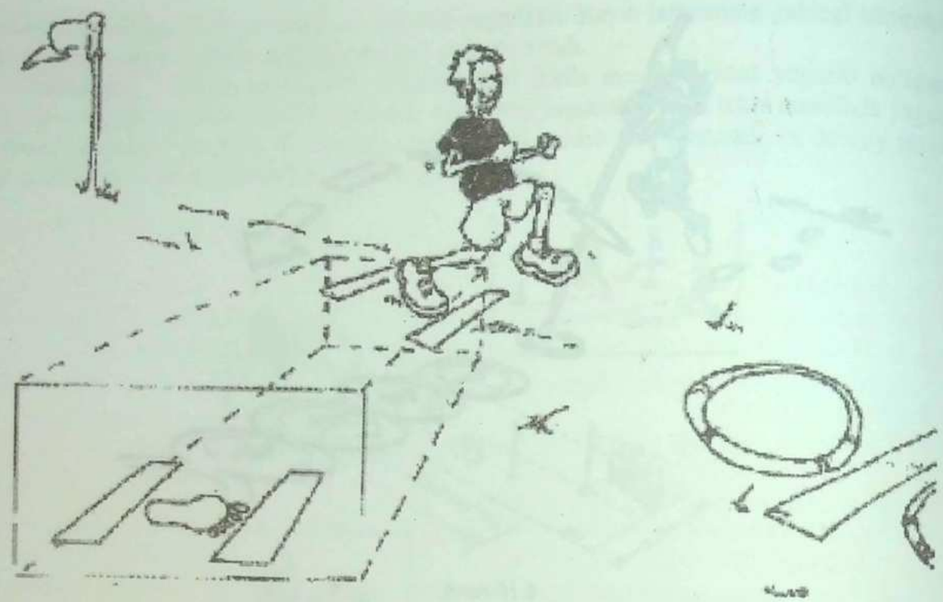
Qisqacha sharhi: qisqartirilgan sakrash ya‘ni qadamlab aniqlikka

Amalga oshirish tartibi

Uzunligi 10 metr yugurib kelish joyidan ishtirokchi uzunlikka sakrashni bajarish chog‘ida qat’iy belgilangan joydan depsinib maxsus joyga ariq sakrash talab qilinadi.

Hisob quyidagi tarzda hisoblanadi: (ma’lum joyni oldindan aniqlab olinadi);

Qo‘rish joyi: ochkolar bajarishda uchish fazasi bilan qo‘shilib hisoblanadi (3 raqam = 3 ochkoga). Agar qo‘rish chog‘ida sportchi ikki oyoqda qo‘nsa unga 1 ochko qo‘shib beriladi.



6.17-rasm.

Agar sakrash aniqligi depsinish joyidan cho‘zilsa 2 ochkogacha qo‘shimcha beriladi, 1 ochko ma’lum bir joydan ya‘ni depsinish joyidan ±10 sm aniqdikda dersinish uchun qo‘shib beriladi, agar depsinish joyini bosib yoki o‘tkazib yuborsa ochko berilmaydi.

Hisoblash

Jamoaning har bir ishtirokchisiga 3 tadan urinish beriladi. Barcha natijalar yozilib boriladi. Ishtirokchilarni eng yaxshi natijasi jamoaning umumiy hisobiga hisoblanadi.

Yordamchilar

Musobaqani tashkil qilishda 1 nafar yordamchi talab qilinadi. U quyidagi vazifani bajaradi:

- dersinish aniqligini nazorat qilib turadi;
- qo‘gish aniqligini nazorat qiladi;
- har bir sportchilarni ochkosini hisoblab boradi;
- natijani aniqlaydi va ularni bayonnomaga qayd etadi.

Aylantirib uloqtirish

Qisqacha sharhi: “aylantirish” usulida har xil qiyinlikda mo‘ljalga uloqtirish

Amalga oshirish tartibi

Ikkita ustinga osilgan to‘sin (yoki futbol darvozasiga) uni 3 ga zonaga ajratamiz: chap, markaziy va o‘ng zonalar. Ishtirikchilar yon bilan 5 m orqaliqda markaziy zonaga nisbatan uloqtirishni amalga oshiradi. To‘p (yoki ma’lum bir predmet) ushlab, qo‘llarni to‘g‘ri cho‘zib darvozaga uloqtiradi (disk uloqtirish usulida yoki maxsus uloqtirish jismlari). Har bir ishtirokchiga urinishni amalga oshirish uchun ikkitadan imkoniyat beriladi ishtirokchi qaysi qo‘lda uloqtirishga qarab sektorni tanlaydi (masalan: uloqtiruvchi chap qo‘l bo‘lsa chap tomonga uloqtirishga harakat qiladi).

Hisoblash

Agar sportchi o‘ng qo‘l bo‘ladigan bo‘lsa u o‘ng zonaga uloqtirab 3 ochko ishlaydi. Ikki ochkoni markaziy qismga uloqtirishdagi aniqligi uchun va chap tomondagi zonaga uloqtirish orqali 2 ochko olishi mkmkin. Eng ko‘r ochkoni chetdagi zonaga uloqtirib unga to‘g‘ri tushirsa qo‘lga kiritishi mumkin.

Chap qo‘lda uloqtiruvchilar uchun qarama-qarshi tomonga uloqtirish nazarda tutiladi. Agar sportchi mo‘ljalga uloqtira olmasa yoki o‘lchash chizig‘ini bosadigan bo‘lsa unga faqat bitta qo‘shimcha urinish beriladi, ya‘ni ochko to‘rlash uchun urinib ko‘radi. Jamoaning hisobiga ikki urinishdan yaxshisi yoziladi.



6.18-rasm.

Yordamchilar

Bu musobaqani tashkil qilishda ikki yordamchi kerak bo‘ladi. Ular quyidagi vazifalarni bajarishadi:

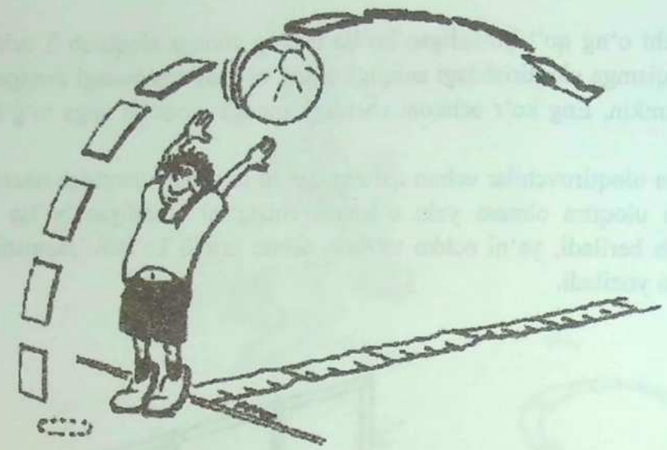
- musobaqa borishini nazorat qiladi va boshqarib boradi;
- snaryadini uloqtirish uchun olib kelib beradi;
- natijalarni aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Bosh ustidan ortga uloqtirish

Qisqacha sharhi: to‘ldirma to‘pni bosh ustidan ortga imkon darajasida uzoqga uloqtirish

Amalga oshirish tartibi

Oyoqlar holati parallel bo‘ladi, tovonini uloqtirish chizig‘iga to‘g‘rilab ishtirokchi uloqtirish sektorga orqasi bilan turadi. Ishtirokchi to‘ldirma to‘pni ikki qo‘lda to‘g‘ri uzatgan holda ushlaydi. Keyin ishtirokchi oldinga engashib (son mushaklarini zo‘riqishgacha bo‘lgan holatda) va tezda oyoylarini to‘g‘rilab, keyin qo‘llarini ya‘ni to‘pni imkon darajada uzoqga bosh ustidan uloqtirishni bajarish uchun. Uloqtirgandan keyin ishtirokchini uloqtirish chizig‘ini bochishi mumkin (masalan: orqaga qadam qilish mumkin). Har bir ishtirokchiga ikki martadan urinish beriladi.



6.19 rasm.

Hisoblash

Natijalar 20 sm aniqlikda yoziladi. Agar to‘ldirma to‘p chig‘iqlar orasiga tushadigan bo‘lsa yuqori natijasi olinadi. O‘lchash har doim to‘g‘ri burchak ostida o‘lchanadi (90° gradus). Jamoaning umumiy natijasiga ikki urinishdan yaxshisi olinadi.

Yordamchilar

Bu musobaqani tashkil qilishda jamoalar uchun ikki yordamchi talab qilinadi. Bu yordamchilar quyilagi vazifalarni bajarishadi:

- musobaqa o‘tkazishni boshqarib boradi va nazorat qiladi;
- to‘ldirma to‘pni uchishini o‘lchaydi va snaryadni ishtirokchiga (o‘lchashni amalga oshirish uchun o‘lchash chizig‘iga nisbatan 90° burchak ostida bo‘lishi kerak) olib kelib beradi;
- natijani qayd qiladi va uni musobaqa bayonnomasiga yozib boradi.

11-12 YOSHLI BOLALAR UCHUN MUSOBAQALAR DASTURI

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

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

Amalga oshirish tartibi

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

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

Yuguruvchi, estafetani qabul qiluvchi uzatish zonasidan yugurishni davom yettiradi.

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

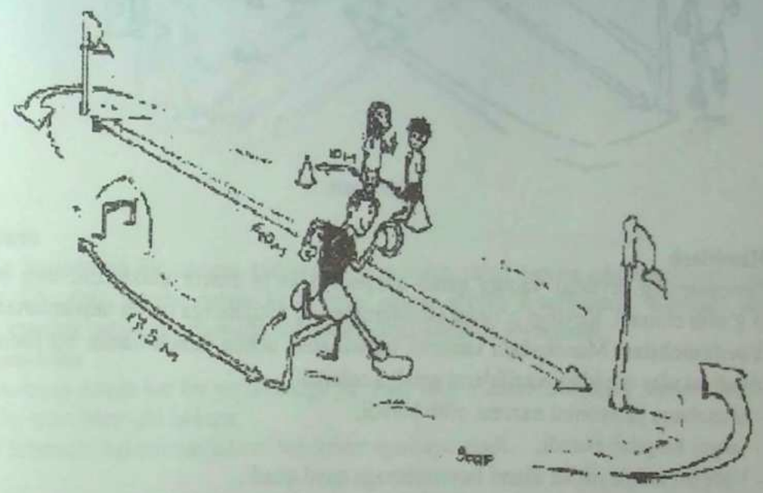
Hisoblash

Reyting vaqt bo‘yicha baholanadi, marra chizig‘ini kesib o‘tgan jamoa g‘olib hisoblanadi. Keyingi o‘rinlarni jamoalarni ko‘rsatgan natijalariga qarab belgilaydi (6.20-rasm).

Yordamchilar

Musobaqani samarali tashkil qilish uchun jamoaga 1 nafar yordamchi zarur bo‘ladi. Bu hakam quyidagi vazifani bajaradi:

- musobaqa jarayonini borishini nazorat qiladi;
- vaqtni nazorat qiladi;
- natijani aniqlaydi va ularni musobaqa bayonnomasiga qayd qiladi.



6.20-rasm.

“Burulish formulasi” – qisqa masofaga yugurish

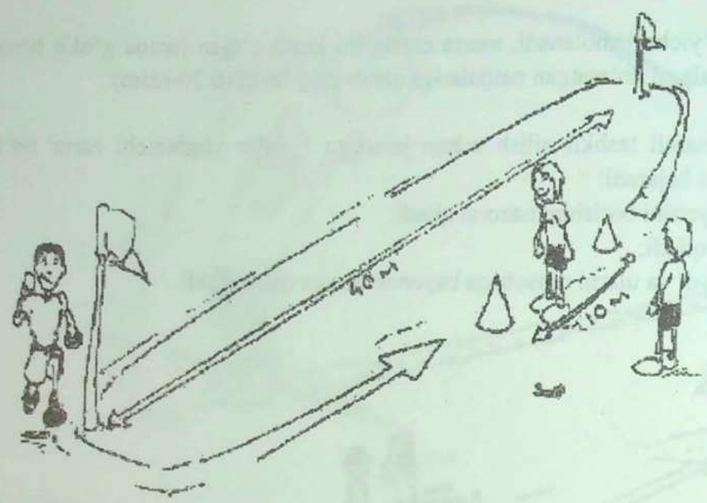
Qisqacha sharhi: estafetali yugurish (burulishda yugurish)

Amalga oshirish tartibi:

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

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

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



6.21-rasm.

Hisoblash

Jamoalarning reytingi vaqtga qarab aniqlanadi ya'ni marra chizig'inii eng yaxshi natija ko'rsatib g'olib chiqadi. Keyingi o'rinlar jamolarning eng natijalariga qarab taqsimlanadi.

Yordamchilar: Musobaqani samarali tashkil etish uchun jamoa uchun bir nafar yordamchi zarur bo'ladi va ular quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

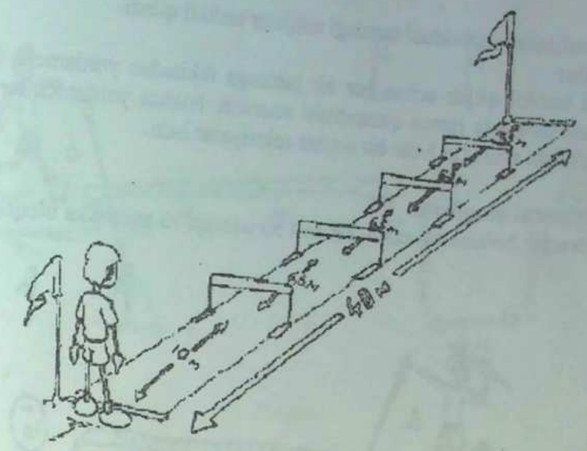
- Musobaqa jarayonini nazorat qilib boradi;
- vaqtni belgilab boradi;
- Natijani aniqlaydi va ularni bayonnomaga qayd qiladi.

G'ovlar osha yugurish

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

Amalga oshirish tartibi:

G'ovlar osha yugurish masofasi 20-rasmda ko'rsatilgan o'lchamlarga mos kelishi kerak. Bu jamoaviy musobaqa bo'lib, har bir ishtirokchi alohida yuguradi. Ishtirokchi start chizig'ining yonida tayyor holda yugurishni boshlash uchun turadi, signal, qarsak chalish, "diqqat" kabi buyruqlar berilgandan keyin boshlaydi. U masofani imkon darajasida tezroq yugurib o'tadi. Uning natijasi shaxsiy hisobda hisoblanadi. Ikki ishtirokchi start berilgandan keyin bir vaqtining o'zida ikki parallel yo'lkada yugurishida. Masofaga 4 ta g'ov 7 metr intervalda qo'yildi. Start chizig'i va birinchi g'ov orasi 10 metr oraliqda qo'yiladi; oxirgi g'ovdan marra chizig'igacha 9 metr bo'ladi.



6.23-rasm.

Hisoblash

Reyting jamoaning ko'rsatgan natijalari yig'indisiga ya'ni barcha ishtirokchilarni atijasiga asoslangan bo'lib, eng yaxshi natija ko'rsatgan jamoa g'olib hisoblanadi. Keyingi jamoalar o'zlarining ko'rsatgan natijasiga muvofiq ravishda ketma-ketlikda joylashadi.

Yordamchilar

Bu musobaqa uchun har bir yo'lakchaga bir nafar vaqt o'lchovchi hakam zarur bo'ladi.

Bir nafar start beruvchi hakam;

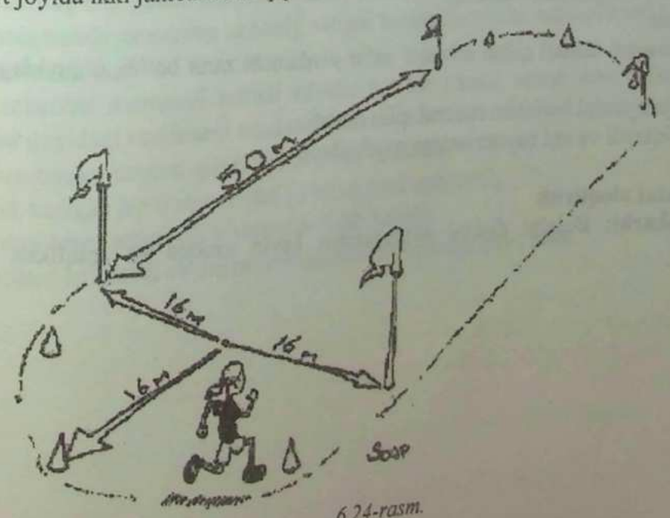
Vaqt o'lchovchi hakam natijalarni bayonnomaga qayd etadi.

Chidamlilikka yugurish 1000 metr

Qisqacha sharhi: jamoaviy musobaqa hisoblanib 1000 metr masofada yugurish.

Amalga oshirish tartibi:

Har bir jamoa jamoaviy ravishda 5 marta 200 metrlik ya'ni start joyi aniq ko'rsatilgan masofani (rasmga qaralsin) yugurib o'tish kerak. Jamoaning har bir ishtirokchisining vaqti hisoblanadi. Masofada ikki parallel joyda start (ya'ni ikkita jamoa uchun) joylashgan bo'lishi zarur. Har bir start joyida ikki jamoadan ko'p jamoa start olishi mumkin emas.



6.24-rasm.

Hisoblash

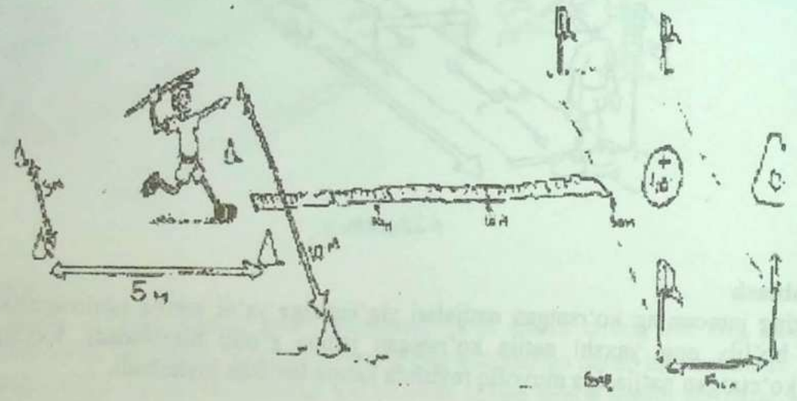
Jamoaning natijasini individual tarzdagi natijalar tashkil qiladi.

Yordamchilar

Musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga ikkitadan yordamchi kerak bo‘ladi. Bir vaqtning o‘zida masofada 4 ta jamoa qatnashishi mumkin, boshqa yordamchilar va jamoa rahbari shu davrda bekor bo‘lishi mumkin hatto bir nechta sektsiyalar ham.

Bolalar nayzasini uloqtirish

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



6.25-rasm.

Amalga oshirish tartibi

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

Hisoblash

Har bir jamoa a’zosinining eng yaxshi natijasini qo‘shib umumlashtirib hisoblanadi. Keyin esa jamoaning yakuniy natijasi hisoblanadi.

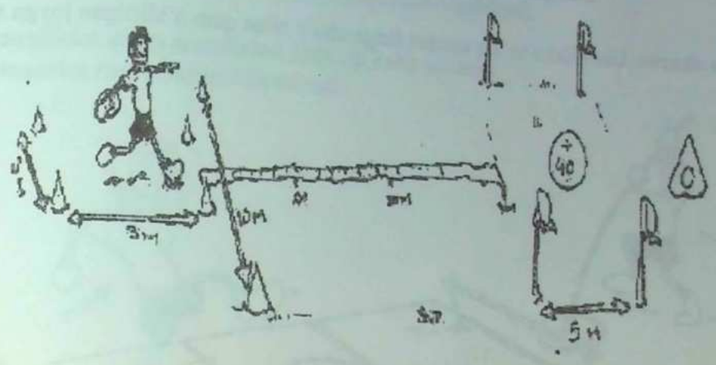
Yordamchilar

Ushbu musobaqani tashkil qilish uchun 1 nafar yordamchi zarur bo‘lib, u quyidagi vazifani amlaga oshiradi.

- Musobaqa jarayonini borishini nazorat qilib boradi,
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Bolalar diskini uloqtirish

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



6.26-rasm

Amalga oshirish tartibi

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

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

Xavfsizlik choralari

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

Hisoblash

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

Yordamchilar

Musobaqani mazmunli tashkil etishda har bir jamoa uchun ikki nafar yordamchi kerak bo‘ladi. Ular quyidagi vazifalarni amalga oshiradi.

- musobaqani nazorat qiladi va borishini kuzatadi,
- disk tushgan joyni masofasini ya‘ni natijani aniqlaydi,
- diskni ortga uloqtirish joyiga olib kelib beradi,
- natijani aniqlaydi va uni musobaqa bayonnomasiga qayd etadi.

Hisoblash

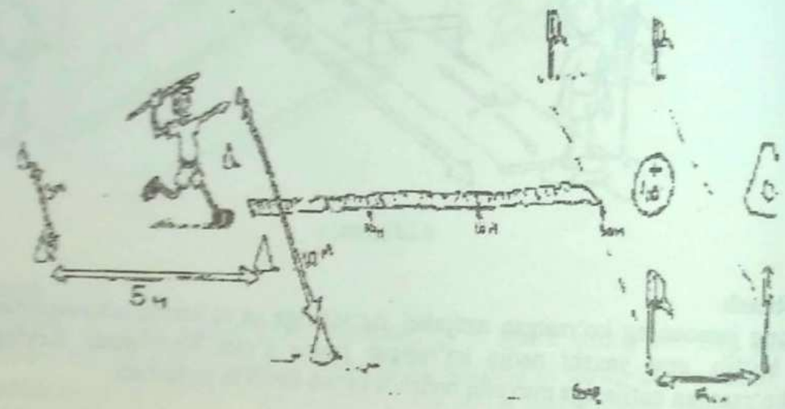
Jamoaning natijasini individual tarzdagi natijalar tashkil qiladi.

Yordamchilar

Musobaqani tashkil qilish uchun har bir jamoaga ikkitadan yordamchi kerak bo'ladi. Bir vaqtning o'zida masofada 4 ta jamoa qatnashishi mumkin, boshqa yordamchilar va jamoa rahbari shu davrda bekor bo'lishi mumkin hatto bir nechta sektsiyalar ham.

Bolalar nayzasini uloqtirish

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



6.25-rasm.

Amalga oshirish tartibi

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

Hisoblash

Har bir jamoa a'zosinining eng yaxshi natijasini qo'shib umumlashtirib hisoblanadi. Keyin esa jamoaning yakuniy natijasi hisoblanadi.

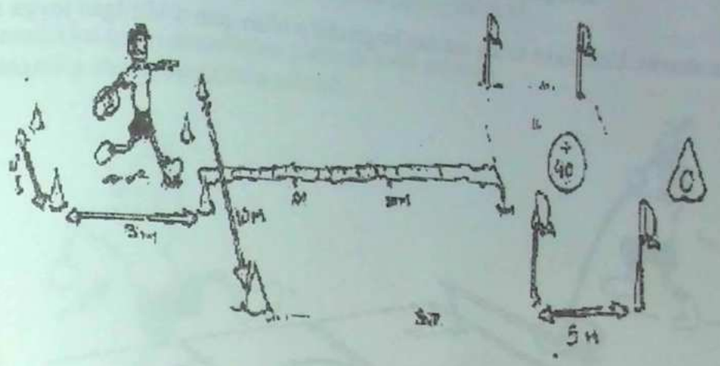
Yordamchilar

Ushbu musobaqani tashkil qilish uchun 1 nafar yordamchi zarur bo'lib, u quyidagi vazifani amlaga oshiradi.

- Musobaqa jarayonini borishini nazorat qilib boradi,
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga qayd qiladi.

Bolalar diskini uloqtirish

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



6.26-rasm

Amalga oshirish tartibi

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

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

Xavfsizlik choralari

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

Hisoblash

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

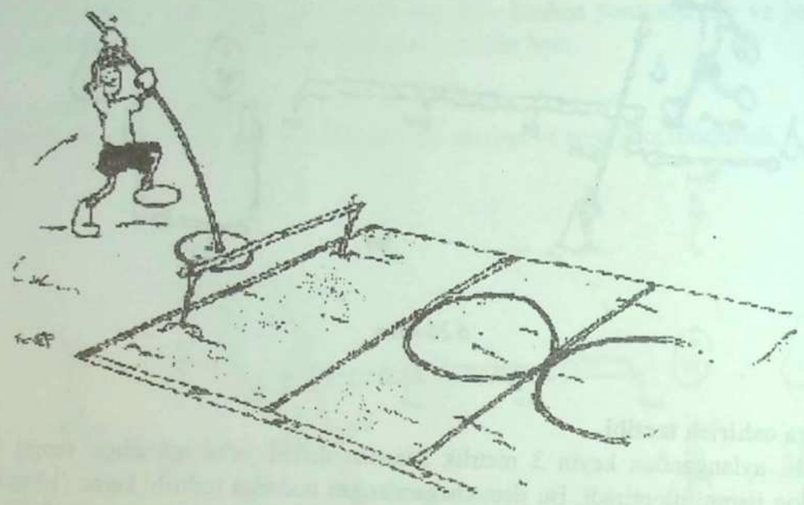
Yordamchilar

Musobaqani mazmunli tashkil etishda har bir jamoa uchun ikki nafar yordamchi kerak bo'ladi. Ular quyidagi vazifalarni amalga oshiradi.

- musobaqani nazorat qiladi va borishini kuzatadi,
- disk tushgan joyni masofasini ya'ni natijani aniqlaydi,
- diskni ortga uloqtirish joyiga olib kelib beradi,
- natijani aniqlaydi va uni musobaqa bayonnomasiga qayd etadi.

Langarcho‘pda to‘siq ustidan sakrash

Qisqacha sharhi: Uzunlikka to‘siq ustidan langarcho‘p bilan qum o‘ldirilgan joyga sakrash.



6.27-rasm.

Amalga oshirish tartibi

Sakrash yugurib kelish hududidan bajariladi, yugurish hududi 10 m. dan oshmasligi kerak (o‘lchash uchun – konus “raqamlar yozilgan”, planka yoki o‘ramli metr). Ishtirokchi yo‘nalish bo‘yicha yugurib qumli joyga qo‘yilgan halqaga/g‘ildirakka/matga tushadi.

Depsinish bir oyoqda bo‘lishi shart (sportchilar – o‘nglar uchun chap oyoqda depsinadi, ular langarni o‘ng qo‘l yuqoridan ushlanadi). Keyin ishtirokchi depsinish hududiga yaqinlashganda langarga tayanib, erdan ko‘tarilib, keyin langarga “osiladi” va to‘siqdan o‘tib balandlikka sakrab ma’lum qo‘yilgan joyga tushishi kerak.

Predmetlar rasmda ko‘rsatilgan bo‘yicha (birinchi predmet depshinish qutisidan 1 metr oraliqda qo‘yiladi) qo‘yiladi.

Ishtirokchi ikki oyoqda qo‘nishi kerak (qo‘nish davrida jarohatni oldini olish uchun). Langarni ikki qo‘lda ushlash zarur (!), rasmda ko‘rsatigani kabi, qo‘nishni yakunlagunga qadar. Sakrash chog‘ida ushlashni almashtirish taqiqlanadi.

Hisoblash

Ishtirokchiga 2 tadan urinish beriladi. Agar u 1 raqamiga qo‘nishni amalga oshirsa 1 ochko ishlaydi, Agar 2 raqami ustiga qo‘nsa 2 ochko va shu tariqa davom etadi (3 raqamiga -3 ochko, 4 raqamiga – 4 ochko, 5 raqamiga – 5 ochko beriladi). Agar sakrash chog‘ida sportchi halqa chetiga tushsa ham sakrash muvofaqqiyatli hisoblanadi. Agar ikki oyoqda raqam ichiga qo‘nishni amalga oshirsa 1 ochko qo‘shimcha sifatida beriladi. Agar ishtirokchining ikki oyog‘i ham belgilangan joyga tushmasa ishtirokchiga qo‘shimcha 1 urinish beriladi ya‘ni u urinishdan to‘g‘ri foydalanish uchun. Predmetga ishtirokchi tegib ketsa 1 ochko jazo sifatida beriladi.

Yordamchilar

Musobaqani samarali tashkil etish uchun 1 nafar yordamchi zarur bo‘ladi. U quyidagi ishlarni amalga oshiradi.

- Balandlikni va ushlash kengligini nazorat qiladi,

- yerda to‘g‘ri qo‘nishni nazorat qiladi,
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga rasmiylashtiradi.

Uzunlikka qisqa masofadan yugurib kelib sakrash

Qisqacha sharhi:uzunlikka sakrash



6.28-rasm.

Katta yosh toifasiga oddiy o‘lchagich tavsiya etiladi, chunki sakrash natijasi aniq bo‘lishi uchun.

Amalga oshirish tartibi

Har bir ishtirokchi yugurib kelish chetidan boshlaydi, 10 metrlik hududda va depsinish joyining kengligi 50 sm bo‘lishi va shu erdan depsinish tavsiya etiladi. U sakrashni yakunlagach, qo‘nish uchun maxsus belgilangan hudud, qumga konus orqali belgilangan joy ko‘rsatilgan bo‘lishi kerak.

Birinchi hududga 1 ochko, 2 hududga 2 ochko va shu tariqa davom etadi.

Hisoblash

Jamoaning har bir ishtirokchisi musobaqada qatnashishi shart. Sportchilarning hamma natijalari qayd etiladi. Uchta urinishdan eng yaxshi natijasi jamoaaning umumiy natijasiga qo‘shiladi. Individual tarzdagi natija jamoaning umumiy natijasiga hisoblanadi.

Yordamchilar

Musobaqani samarali tashkil etish uchun 1 nafar yordamchi zarur bo‘ladi. U quyidagi ishlarni amalga oshiradi.

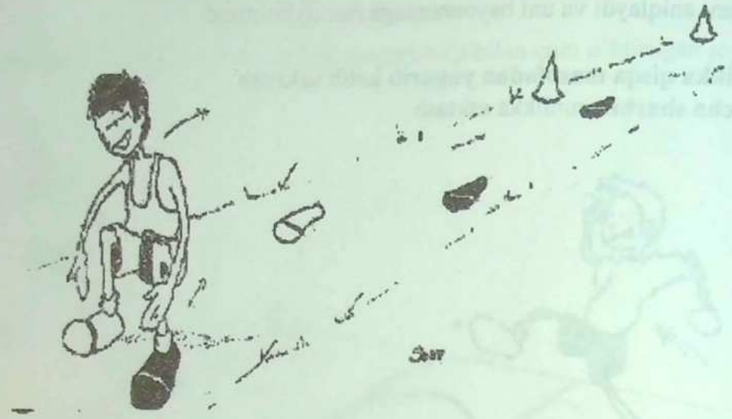
- Musobaqani jarayonini nazorat qiladi va boshqarib boradi,
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga rasmiylashtiradi.

Qisqa yugurib kelish joyidan uch hatlab sakrash

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

Amalga oshirish tartibi.

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



6.29-rasm.

Hisoblash

Sportchilarning eng yaxshi natijasi jamoaning umumiy natijasiga qo‘shiladi.

Yordamchilar

Musobaqani samarali tashkil etish uchun 1 nafar yordamchi talab qilinadi. U quyidagi ishlarni amalga oshiradi.

- Musobaqani jarayonini nazorat qiladi va boshqarib boradi (sapchish, qadam, sakrash va ikki oyoqda qo‘nish),
- Natijani aniqlaydi va uni bayonnomaga rasmiylashtiradi.

JIHOZLAR VA KERAKLI ASBOBLAR

“IAAFning bolalar yengil atletika”si dasturini turli hollarda o‘tkazish uchun maxsus ishlab chiqilgan jihozlar va asboblar talab qilinadi. Bu jihozlar yengil yig‘ilishi, muammaosiz va tezda maydonchaga qo‘yilishi yoki ko‘chirishga qulay bo‘lishi kerak. Agar qandaydir holatlarda – maxsus jihozlarni olish imkoniyati bo‘lmasa yoki mavjud bo‘lmasa, qo‘lbola yasalgan jihozlardan foydalanish mumkn.

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

O‘TKAZISH JOYI VA DAVOMIYLIGI

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

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

Foydalanishda xavfsizlik masalalarini qo‘llash

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

Bu tavsiyalar hamma yosh toifalari uchun birgalikda.

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

HISOBLASH

Hisoblash tizimi

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

Hisoblash tizimining maqsadi quyidagi tamoillarga asoslangan:

- Maksimal hisob aniq yosh guruhlari o‘rtasida kyechadigan musobaqada jamoalarning sonidan kelib chiqadi. Masalan: 9 jamoa qatnashgan musobaqada eng yuqori o‘rinni egallagan jamoa 9 ochkoga ega bo‘ladi, ikkinchi o‘rinni egallagan jamoa esa 8 ochko, uchunchi o‘rinni egallagan jamoaga 7 ochko beriladi va shu tariqa ochkolar taqsimlanib 9 o‘rinni egallagan jamoa 1 ochkoga sazovor bo‘ladi.
- Har bir tur yakuniga etgandan so‘ng darhol yordamchilar natijalarni e’lon qilishi va ularni tabloga ilishi uchun javobgar hakamga olib kelib berishadi.
- Agar ikki yoki bir nechta jamoalarning natijalari bir xil bo‘ladigan bo‘lsa, har bir jamoaga ketma ketlik bo‘yicha bir xil ochko olishadi. Keyingi jamoalar reyting ochkolarini o‘zlarini joylashgan o‘rinlariga mos ravishda taqsimlanadi.
- Musobaqa yakunida eng ko‘p ochko jamg‘argan jamoa g‘olib hisoblanadi.

Yugurish turlarida hisoblash

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

Texnik turlardagi hisoblash

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

Texnik turlarda o‘lchash

“IAAFning BOLALAR YENGIL ATLETIKASI” dasturining o‘lchash tizimi (natija yerda to‘shalgan o‘lchash tasmasi orqali o‘lchanadi) dan I, II va III yosh guruhlari uchun ham foydalaniladi. Masofa har doim 90 gardus burchak ostida (to‘g‘ri burchak ostida) uloqtirish joyidan

snaryad tushgan nuqtadan o‘lchanadi (to‘p, bolalar nayzasi, disk va boshqa jismlar). Agar snaryad o‘lchash tasmasidagi raqamlar oralig‘iga tushsa yuqori natija hisobga olinadi.

Yakuniy natija

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

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

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

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

TASHKILIY QO‘MITA

Tashkiliy masalalari

Quyidagi tashkiliy masalalarni musobaqa jarayonida va "IAAFnng BOLALAR YENGIL ATLETIKASI" dasturiga kiritilgan musobaqani borish jarayonida hal etiladi:

- Musobaqada zarur bo‘ladigan barcha jihozlar musobaqa o‘tkazilish joyiga olib keltirilishi kerak:
- Musobaqa o‘tkazilish joyini rejaga asosan tayyorlash uchun 4 kishidan 8 kishigacha bo‘lgan yordamchilar yoki jihozlarni o‘rnatishni biladiganlar bo‘lishi zarur. Bosh tashkilotchi barcha ish jarayonini borishini va tashkillashtirishni boshqarib boradi.
- Ushbu 4-8 kishi turlar bo‘yicha joylarga taqsimlanadi (ko‘proq yugurish turlariga e'tibor qaratiladi).
- Musobaqa tashkiliy rejasini tuzish kerak ya‘ni musobaqa jarayonini to‘g‘ri borishi uchun.
- Barcha tashkiliy ishlarni ko‘zdan kyechirib keyin bolalarni ochilishiga olib kirish kerak. Qisqacha kirish qismidan keyin barcha bolalarni umumiy chigalyozdi mashqlarini bajarishga olib o‘tiladi. Chigalyozdi mashqlari 10 daqiqadan oshmasligi, imkon darajasida musiqa bilan olib borish ham mumkin.
- Chigalyozdi mashqlaridan so‘ng barcha jamoalar jadval asosida stantsiyalarga bo‘linadi va har bir stantsiya bo‘yicha qisqacha mashqlarni bajarish va qatnashish qoidalari tushintiriladi.

Talabnomalar va musobaqa qadnomalarining shakliari

Jamoani talabanomasini shakli

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

Musobaqa qaydnomalari

Musobaqani olib borish yengil bo‘lishi uchun quydagi ikki turdagi blanklar na'muna sifatida berilib, musobaqa tashkilotchilari ko‘chirib olishlari mumkin.

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

BARCHA YOSH GURUHLARIGA YUGURISH TURLARI UCHUN

Jamoa/kiyim rangi _____ Guruh _____

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

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

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

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

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

b) Texnik turlar uchun blank (SAKRASH/ULOQTIRISH)

SAKRASH TURLARI/ULOQTIRISH

Jamoa/kiyim rangi _____ Guruh _____

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

Bu ikki yosh guruhilari uchun blanklar xuddi shunday bo‘ladi. Biroq quyidagi ko‘rsatilgan omillarni qo‘llash kerak bo‘ladi:

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

a) “Guruh” bo‘lim yosh guruhlarini ko‘rsatadi ya‘ni jamoalar ayni vaqtda qaysi turda ishtirok etayotganini bildiradi. Bu holatda musobaqada bir nechta jamoalar qatnashayotgan bo‘lsa ularning yosh guruhlari aniq ko‘rsatish kerak.

b) balankda jamoa ishtirokchilarining faqat familiyasi ko‘rsatiladi, bu esa natijani hisoblash vaqtda vatq yo‘qotmaslikka olib keladi.

“Urinish-1” va “Urinish-2” bo‘limiga albatta ishtirokchilarning 1 va 2 urinish natijalari yoziladi. Ikki urinishni ham birdaniga birinchisidan keyin ikkinchisini o‘tkazib bo‘lmaydi. Ikki urinishni birinchi urinishni jamoaning barcha ishtirokchilari sakrab bo‘lgandan keyin ikkinchi urinish boshlanadi. Shu tariqa davom etadi.

Ikkala urinishdan eng yaxshisi oxirgi kattaka “Eng yaxshi natija” bo‘limiga yoziladi.

Va nihoyat eng yaxshi natijalarning umumiysi jamoaning yakuniy natijasiga “Jamoaning umumiy hisobiga” yoziladi.

Tablo

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

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

7-8, 9-10 YOSHLI BOLALAR TOIFASI UCHUN TABLONING SHAKLI

			G‘ovlar osha yugurish	Salom	Formula-1	Chidamlilik	Jangarcho‘p	Sapchish sakrash	Har tomonga sakrash	O‘tirib sakrash	Narvondan sakrash	Mo‘ljalga uloqtirish	nayza	Cho‘kkalab uloqtirish	ustidan	Aylantirib uloqtirish	Ochki	Reyting
qizil	natija																	
	punkt																	
sariq	natija																	
	punkt																	
yashil	natija																	
	punkt																	
ko‘k	natija																	
	punkt																	
olov rang	natija																	
	punkt																	
oq	natija																	
	punkt																	
Jigarrang	natija																	
	punkt																	
siyoxrang	natija																	
	punkt																	
	natija																	
	punkt																	

Jamoalarning bildiruvchi maxsus belgilari/Musobaqa o‘tkazish joyini rasmiylashtirish

- Jamoalarni bildiruvchi maxsus belgilari muhumdir. Ular mashg‘ulotda o‘zlarining futbolkasini – “raqamlangan” rangda ishtirok etayotganda jamoa sardori ajralib turishi uchun uning qo‘liga sardolik bog‘ichini bog‘lab qo‘yadi.
- Musobaqalarni o‘tkazish joylarini rasmiylashtirish juda ham ahamiyatli bo‘lib: musobaqa maydonining chegaralari aniq qilib ko‘rsatish kerak (kubiklar, elim jihozlar va boshqa narsalar bilan). Musobaqada sifatini va undagi ishtirokchilar va tomashabinlar xavfsizligini ta’minlash, ehtiyotkorlik va xavfsizlikni ta’minlashga alohida e’tibor qaratish lozim.

Tashkilotchilar (hakamlar va yordamchilar)

Xuddi kattalar yengil atletikasi musobaqalari singari “IAAFning bolalar yengil atletikasi” dasturidaga kiritilgan turlari bo‘yicha hakamlar va yordamchilar kerak bo‘lab, musobaqani belgilangan qoidalari bo‘yicha qiziqarli va samarali o‘tishini ta’minlaydi.

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

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

Quyidagilar hakamlar ha’ati tarkibini tashkil qiladi:

- Musobaqa tashkilotchisi. U musobaqani tashkil qilish bilan birgalikda asosiy shaxs sifatida butun musobaqa jarayonini kuzatib boradi hamda tug‘ulgan muammo va kamchiliklarni hal qiladi. Uning o‘zi musobaqa stantsiyalarini o‘zgartirishi e’lon qiladi.
- Tablo nazoratchisi musobaqa bosh kotibi vazifasini bajarib, musobaqa hujjatlarini yuritilishini nazorat qiladi, musobaqa natijalarni e’lon qilishga tayyorlaydi va yordamchilarga ko‘rsatkmalar beradi.
- Yugurish turlari uchun start beruvchi va 2 ta xronometrist hakam talab qilinadi. Ular shu bilan birga musobaqa jihozlarini va ularni o‘rnatilishiga ham yordam beradi.
- Yana ikki yordamchi musobaqa qoidalarini bajarilishini nazorat qilish va ehtiyotkorlik choralarini ko‘rish uchun kerak bo‘ladi.

Natijani rasmiy e’lon qilish

“IAAFning bolalar yengil atletikasi” dasturi musobaqalarini taqdirlash marosimini o‘tkazish shart.

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

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

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

MUSOBAQA QAYDNOMALARI SHAKLI VA JADVALLAR

Jihozlar ro‘yxati (9 jamoa uchun)

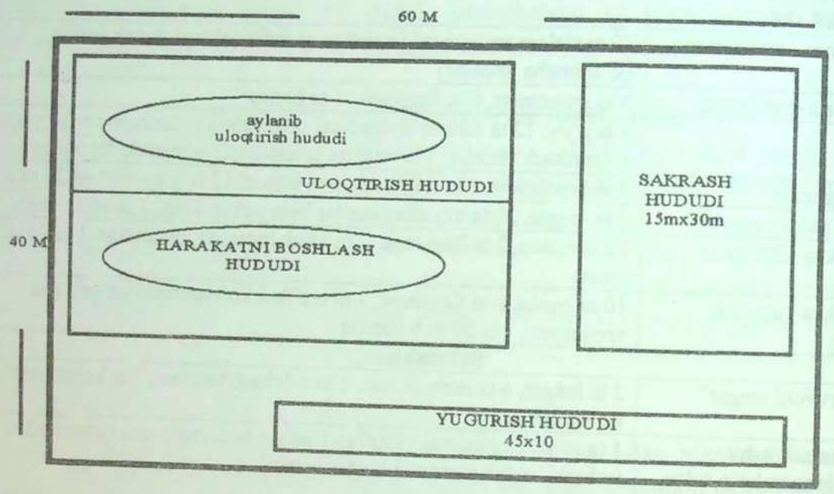
Turlar	Jihozlar
	Yugurish turlari
Sprint / g‘ovlar osha yugurish-móksimon yugurish	3 ta xronometr, 12 ta g‘ov, 6 ta langar, 3 ta estafeta tayoqchasi / yumshoq halqacha
Sprint / g‘ovlar osha yugurish-burilishda	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus, 6 ta g‘ov, 1 ta 20 m.li tasma
Sprint / slalom –moksimon yugurish	12 ta slalom tayoqchasi (sprint va g‘ovlar osha yugurish uchun qo‘shimcha jihozlar)
Sprint estafeta-burilishda	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus
Formula-1	9 ta g‘ov, 12 ta slalom tayoqchasi, 3 ta mat, 3 ta xronometr, 30 yaqin ko‘rsatkich / konus, 3 ta estafeta tayoqchasi / yumshoq tayoqcha
Estafeta yugurish	3 ta xronometr, 6 ta flagshtok, 6 ta konus, 12 ta g‘ov va 1 ta 20 m.li tasma
8’ chidamlilikka yugurish	9 ta langar, 20 ta to‘pcha / har bir bola uchun chip, 1 ta xronometr
Chidamlilikka 1000 m. yugurish	10 ta konus, 2 ta flagshtok, 2 ta xronometr, qaydnomalar, 1 ta 20 m.li tasma
Chidamlilikka yugurish tezlik bilan	10 ta konus, 2 ta flagshtok, 1 ta tezlikni ko‘rsatuvchi jadval, 1 ta xronometr, 1 ta 20 m.li tamma
	Sakrashlar:
“Uchib yuruvchi langar”	2 ta langar, 6 ta rezinali mat, 1 ta o‘lchash tasmasi, 1 ta konus start joyini ko‘rsatish uchun
Balandlikka sakrash / uzunlikka langarcho‘p bilan sakrash	1 ta to‘siq (maksimal baladligi 1 m.), 1 ta qumli yama (jihozlardan tashqari, uchib yuruvchi langar uchun)
Arg‘amchida sakrash	1 ta arg‘amchi, 1 ta xronometr
“Qurbaqasimon” sakrash	1 ta o‘lchash tasmasi (30 m), 1 ta ruchka – marker, 1 ta ko‘rsatkich / konus va 1 ta kubik
Har tomonga sakrash	1 ta mat, 1 ta xronometr
Narvonda yugurish	1 ta narvon, 1 ta xronometr, 2 ta prizma
Qisqa masofadan yugurib kelib uch hatlab sakrash	1 ta o‘lchash tasmasi, 2 ta konus, 1 ta qaydnoma
Qisqa masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash	1 ta o‘lchash tasmasi, 1 ta qumli yama, 1 ta qaydnoma
Uzunlikka aniq sakrash	8 ta konus, 3 halqa
	Uloqtirishlar
Mo‘ljalga uloqtirish	2 ta ustun/langar (futbol darvozasi), 1 ta planka yoki arqon (balandligi 2,5 m.), 2 ta to‘p “Vorteks”[6]
Bolalar nayzasi	2 ta yumshoq nayza, 2 aerodinamik nayza, 1 ta o‘lchash tasmasi (30 m), konus har 5 matrga
O‘smirlar nayzasi	8 ta konus, 1 ta o‘lchash tasmasi (30 m), 2 ta “takomillashtirilgan” nayza
“Tizzaga o‘tirgan holada” uloqtirish	2 ta to‘ldirma to‘p (1 kg), 1 ta o‘lchash tasmasi (20 m), 1 ta gimnastika mati, konus har besh metrga
Bosh ustidan orqaga uloqtirish	2 ta to‘ldirma to‘p (1 kg), 1 ta o‘lchash tasmasi (20 m), 2 ta kubik
Aylanib uloqtirish	2 ta uloqtirish uchun to‘p, 2 ta ustun (futbol darvozasi), marker, konus har bir metrga
O‘smirlar nayzasi	2 ta “lududiska” nayza, 8 ta konus, 1 ta o‘lchash tasmasi (30 metrov)
Dam olish hududi	2 ta to‘p, “Vorteks”, 1 ta arg‘amchi, 2 ta langarcho‘p, 1 ta sakrash yamasi
Izoh:	Barcha stantsiyalar raqamlar bilan ko‘rsatilgan bo‘ladi, chunki musobaqa turlarni bajarish ketma-ketligini ko‘rsatish uchun; bir nafar yoshi katta boshlovchi kerak bo‘ladi va u barcha qaydnomalarni va stantsiyalar rejasini olib yuradi.

[6] Vortex – maxsus bolalar uchun granata-nayza.

Stansiyalarni turlar bo‘yicha jihozlash

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

Sakrash, uloqtirish va yugurish hududlarini bayroq uchtunlari bilan belgilanganligini ko‘rib chiqish mumkin.



Musobaqa o‘tkazish hududini chizmasi

Shakllar va qo‘shimcha xujjatlar

Sakkiz daqiqali chidamlilikka yugurishda o‘rinlarni aniqlash uchun qaydnoma

№	Jamoa/kimiymining rangi	Ochko (1 ochko har bir to‘pcha uchun)	O‘rin
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			

Jamoa tarkibi

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

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

Jamao		Kiyimining rangi		
guruh	1 urinish	2 urinish	3 urinish	Eng yaxshi natija
A				
A				
A				
A				
A				
			Umumiy natija A	
B				
B				
B				
B				
B				
			Umumiy natija B	

***Izoh**: Agar bolalar 11-12 yoshda bo‘lsa ularda musobaqada qatnashish malakasi bo‘ladi, lekin undan yosh bo‘lgan bolalar uchun musobaqani o‘zgartirish bir-biriga nisbatan raqobatni bu yosh guruhlari uchun kuchaytirish kerak bo‘ladi.*

Musobaqada ishtirok etadigan yosh guruhlari turlar bo‘yicha (stantsiyalar bo‘yicha) quyidagicha bo‘ladi:

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

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

11-12 yoshdagi bolalar uchun musobaqa tablosi

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	umumiy	ball
jamoalar												
A1												
A2												
umumiy												
B1												
B2												
umumiy												
C1												
C2												
umumiy												
D1												
D2												
umumiy												
E1												
E2												
umumiy												
F1												
F2												
umumiy												
G1												
G2												
umumiy												
H1												
Y2												
umumiy												
I1												
I2												
umumiy												
Umumiy ballar												

Chidamlilikka tez yugurush va 1000 m.ga yugurish musobaqalari
Jamoalarning natijalarini qayd qilish shakli

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

Shaxsiy natijalarni qayd qilish shakli

Tur/Jamoalar _____- Jamoalarning rangi _____

guruhlar .	familiya	ismi	Natiajasi/Turi
A			
A			
A			
A			
A			
A jamoasining umumiy natijasi			
B			
B			
B			
B			
B			
B jamoasining umumiy natijasi			

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

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

- hakamlar musobaqa davomida bir necha vazifalarni bajarishi mumkin,
- sportchilar yoki bolalarning yaqinlari katta yoshli jamoalarni bemalol boshqarish mumkin.

1-ILOVA

"Bolalar yengil atletika"musobaqalarida guruhlarni stantsiyalarga taqsimlovchi musobaqa jadvalini nazorat qiluvchi shaxs.

Musobaqa tashkilotchilari: 6 jamoa 10 sportchidan, 11 va 12 yoshli ishtirokchilar 7 ta musobaqa dasturi bo'yicha qatnashishi

Jamoalar	guruhlar	1	2	3	4	5	6	7
A	A1	Sprint estafeta	G'ovlar	Nayza	To'l-dirma to'p	Langar-cho'p	Uch hatlab	Chidamlilik
	A2	Sprint estafeta	G'ovlar	To'ldirma to'p	Nayza	Uch hatlab	Langar-cho'p	Chidamlilik
B	B1	Sprint estafeta	G'ovlar	nayza	To'l-dirma to'p	Langar-cho'p	Uch hatlab	Chidamlilik
	B2	Sprint estafeta	G'ovlar	to'ldirma to'p	Nayza	Uch hatlab	langar-cho'p	Chidamlilik
C	C1	Nayza	To'l-dirma to'p	langarcho 'p	Uch hatlab	Sprint estafeta	G'ovlar	Chidamlilik
	C2	To'ldirma to'p	Nayza	Uch hatlab	Langar cho'p	Sprint estafeta	G'ovlar	Chidamlilik
D	D1	Nayza	To'l-dirma to'p	Langar-cho'p	Uch hatlab	Sprint estafeta	G'ovlar	Chidamlilik
	D2	To'ldirma to'p	Nayza	Uch hatlab	Langar cho'p	Sprint estafeta	G'ovlar	Chidamlilik
E	E1	Langar-cho'p	Uch hatlab	Sprint estafeta	G'ov-lar	Nayza	To'l-dirma to'p	Chidamlilik
	E2	Uch hatlab	Langar-cho'p	Sprint estafeta	G'ov-lar	To'ldirma to'p	Nayza	Chidamlilik
F	F1	Langar-cho'p	Uch hatlab	Sprint estafeta	G'ov-lar	Nayza	To'l-dirma to'p	Chidamlilik
	F2	Uch hatlab	Langar-cho'p	Sprint estafeta	G'ov-lar	To'ldirma to'p	Nayza	Chidamlilik

7-8 va 9-10 yoshdagi 5 jamoa uchun musobaqa jadvali

Jamoalar	10 ta tur	10 ta tur	10 ta tur	10 ta tur	10 ta tur	10 ta tur	10 ta tur
1 jamoa	F1	Sprint g'ovlar	Nayza	To'ldirma to'p	Kross	Langar cho'p	Chidam-lilik
2 jamoa	F1	Sprint g'ovlar	To'ldirma to'p	Nayza	Langarcho 'p	kross	Chidam-lilik
3 jamoa	kross	Langarcho 'p	F1	Sprint g'ovlar	To'ldirma to'p	Nayza	Chidam-lilik
4 jamoa	Langarcho 'p	kross	F1	Sprint g'ovlar	Nayza	To'ldirma to'p	Chidam-lilik
5 jamoa	To'ldirma to'p	Nayza	kross	Langarcho 'p	F1	Sprint g'ovlar	Chidam-lilik

7-8, 9-10 yoshli bolalar 6 jamoa uchun bo'linish jadvali

6 jamoa uchun bo'linish							
6 jamoa musobaqasi uchun, 10 tadan sportchi bo'lgan jamoa							
Xrono metraj	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'
1	1 zabeg	2 zabeg	Kross	Langarcho'p	To'ldirma to'p	Vorteks	Chidam lilik
2	1 zabeg	2 zabeg	Langarcho'p	Kross	Vorteks	To'ldirma to'p	Chidam lilik
3	Kross	Langarcho'p	To'ldirma to'p	Vorteks	1 zabeg	2 zabeg	Chidam lilik
4	Langarcho'p	Kross	Vorteks	To'ldirma to'p	1 zabeg	2 zabeg	Chidam lilik
5	To'ldirma to'p	Vorteks	1 zabeg	2 zabeg	Kross	Langarch o'p	Chidam lilik
6	Vorteks	To'ldirma to'p	1 zabeg	2 zabeg	Langarcho'p	Kross	Chidam lilik

7-8, 9-10 yoshli bolalarga 9 jamoa uchun stansiyalarga bo‘linish (misol)

Jamoalar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Narvonda yugurish	Kross	Langarcho‘p	Nayza	Aylanib uloqtirish	To‘ldirma to‘p	Chidamlilik
B	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Kross	Langarcho‘p	Narvonda yugurish	To‘ldirma to‘p	Nayza	Aylanib uloqtirish	Chidamlilik
C	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Langarcho‘p	Narvonda yugurish	Kross	Aylanib uloqtirish	To‘ldirma to‘p	Nayza	Chidamlilik
D	Nayza	Aylanib uloqtirish	To‘ldirma to‘p	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Narvonda yugurish	Kross	Langarcho‘p	Chidamlilik
E	To‘ldirm a to‘p	Nayza	Aylanib uloqtirish	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Kross	Langarcho‘p	Narvonda yugurish	Chidamlilik
F	Aylanib uloqtirish	To‘ldirma to‘p	Nayza	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Langarcho‘p	Narvonda yugurish	Kross	Chidamlilik
G	Narvonda yugurish	Kross	Langarcho‘p	Nayza	Aylanib uloqtirish	To‘ldirma to‘p	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Chidamlilik
H	Kross	Langarcho‘p	Narvonda yugurish	To‘ldirma to‘p	Nayza	Aylanib uloqtirish	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Chidamlilik
I	Langar-cho‘p	Narvonda yugurish	Kross	Aylanib uloqtirish	To‘ldirma to‘p	Nayza	Sprint F1	Sprint F1	Sprint F1	Chidamlilik



3 – ILOVA
Diplom nusxasi

VI Bob bo‘yicha nazorat savollari

1. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (bolalar yengil atletikasi musobaqalari) dasurining qisqacha rivojlanish tarixi.

2. IAAF (Xalqaro yengil atletika federatsiyalari assotsiatsiyasi) qachon tashkil topgan.

3. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (bolalar yengil atletikasi musobaqalari) dasuri qachon tashkil etildi.

4. IAAFning bolalar yengil atletikasi kontseptsiyasi.

5. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturining mazmuni, maqsad va vazifalari.

6. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturi guruhlarga bo‘linishi.

7. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturidagi musobaqa va o‘yinlarni tashkil etish hamda o‘tkazish qoidalari dasturi guruhlarga bo‘linishi.

8. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (bolalar yengil atletikasi musobaqalari) dasuridagi o‘yin va musobaqalar orqali jismoniy sifatlarini tarbiyalash va sog‘lig‘ini mustahkamlash.

9. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (bolalar yengil atletikasi musobaqalari) dasuridagi musobaqalar orqali yengil atletika turlariga saralash.

10. IAAFning “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (bolalar yengil atletikasi musobaqalari) dasuridagi musobaqalarida hakamlar hay’ati tarkibi.

VII BOB. YENGIL ATLETIKA BO‘YICHA MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

7.1. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarning turlari va ularning tavsifi

Yengil atletika bo‘yicha musobaqalar ochiq hovoda (stadion, katta yo‘l trassalarida, shahar xiyobonlarida) va yopiq inshoatlarida (sport manejlarida, zallarida) o‘tkaziladi. Stadionda o‘tkaziladigan musobaqa dasturidan yengil atletikaning barcha turlari o‘rin olishi mumkin; katta yo‘l trassalarida esa 10 km va undan ortiq masofalarga sportcha yurish va yugurish turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladi; shahar hiyobonlarida va aholi yashash joylari bilan kesishkan yularda kross yugurishlari o‘tkaziladi. Yopiq inshaktlarda esa sharoitiga qarab yengil atletikaning ayrim turlari o‘tkaziladi.

Yengil atletika bo‘yicha musobaqalar quyidagi guruhlarga bo‘linadi.

1.Shaxsiy birinchiliklar. 2.Jamoaviy. 3.Shaxsiy va jamoaviy.

Shaxsiy birinchilik musobaqalarida g‘oliblar olgan o‘rinlari bo‘yicha aniqlanadi Jamoaviy musobaqalarda esa jamoalar o‘rtasida o‘rni aniqlanadi. Shaxsiy va jamoaviy musobaqalarda esa ham shaxsiy o‘rinlar ham jamoaviy o‘rinlar aniqlanadi.

Musobaqalar quydagi turlarga bo‘linadi kubok musobaqalari, birinchiliklar va chepionatlarga. Kubok musobaqalarida g‘oliblarga ko‘chma kubok topshiriladi bu musobaqalar xar yili yoki ikki yilda bir marotaba o‘tkaziladi. Birinchiliklar esa har yili 1-2-3 chi va hokazo o‘rinlarni aniqlash uchun o‘tkaziladi. Chempionatlarda esa faqatgina g‘oliblar aniqlanmay chempion unvoni berish uchun har yili yoki ikki yilda bir marotaba musobaqalar o‘tkaziladi. Chempion unvonini har bir sport turida olish uchun taqvim rejaga kiritilgan musobaqlarda ishtirok etish kerak.Yengil atletika musobaqa maqomlarini 4 darajaga ajratish mumkin: oliy, birinchi, ikkinchi va uchinchi.

Oliy darajadagi musobaqalarga: jahon va qitalararo musobaqalar, Olimpiada o‘yinlari, Jahon chempianati va kubogi, Osiyo kubogi va chempionatlari, Osiyo o‘yinlari hamda qit’a birinchiliklari.

Birinchi darajali musobaqalarga: davlat miqyosidaga musobaqalar kiradi. Bular O‘zbekiston Respublikasi yengil atletika federatsiyasi tomonidan o‘tkaziladi. Unda Respublika kubogi va chempionatlari. Universiada, Barkamol avlod, umid nihollari sport musobaqalarining final bosqichlari kiradi.

Ikkinchi darajali musobaqalarga: shaharlar va Qoraqalpog‘iston Respublikasi miqyosidagi musobaqalar.

Uchinchi darajali musobaqalarga: bular viloyat, tuman chempionatlari.

7.2. Hakamlar xayati tarkibi va ularning vazifalari

I. Vazifalar

- Musobaqalarni o‘tkazish uchun zarur bo‘lgan barcha materiallar va hujjatlarni tayyorlash;
- Musobaqa ishtirokchilari ko‘rsatgan natijalarga tezkor ravishda ishlov berish, ularni tizimlashtirish va shaxsiy hamda jamoa birinchiliklarida g‘oliblarni aniqlash;
- Natijalar va jamoaviy bellashuvlarning borishi to‘g‘risidagi ma’lumotlarni ishtirokchilar, jamoalarning vakillari, matbuot hamda tomoshabinlar e’tiboriga o‘z vaqtida yetkazish;
- Rasmiy materiallarni bosib chiqarish (texnik hisobot).

II. Tuzilishi

Kotibiyat ishiga bosh kotib rahbarlik qiladi. U kotibiyat hakamlarining o‘zaro, shuningdek, kotibiyat hamda hakamlar hay’atlari va xizmatlari orasidagi hujjatlar aylanishi bilan bog‘liq barcha

xatti-harakatlari izchilligini belgilaydi, o'tkazilayotgan muayyan bir musobaqada hujjatlar aylanishining axborotlar oqimi umumiy sxemasi asosidagi sxemasini ishlab chiqadi.

Kotibiyat faoliyati sxemasini ishlab chiqishda hujjatlar ro'yxati va axborot turlarini belgilab olish ularni turli toifadagi foydalanuvchilarga etkazib berish usullari va vositalarini aniqlash zarur.

- ishtirokchilarga – jamoa vakillari orqali;
- hakamlar hay'atiga – bevosita kotibiyat orqali;
- matbuot vakillariga – matbuot markazi yoki kotibiyat orqali;
- tomoshabinlarga – axborot xizmati orqali.

Har bir musobaqada kotibiyat faoliyatining tuzilishi va texnologiyasi uning darajasi hamda texnik jihozlanganligiga ko'ra aniqlanadi.

Kotibiyat faoliyati shartli ravishda uch asosiy bosqichga bo'linadi:

- musobaqalarga tayyorlanish;
- bevosita musobaqalarni o'tkazish;
- texnik hisobotni rasmiylashtirib, topshirish.



7.1-rasm. O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi hakamlar hayati tarkibi

Musobaqalarga tayyorlanish

Kotibiyatning musobaqalarga qadar bajaradigan ishlari.

Tayyorgarlik davrida (musobaqalar boshlanguniga qadar) Bosh kotib katta ishlarni amalga oshirishi kerakki, ular musobaqa jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan qator anglashilmovchilik va xatolarning oldini oladi.

I. Nizomni o'rganish:

1. Musobaqalar dasturi, jamoalar tarkibini, kotibiyatning miqdoriy tarkibi (s) hamda blanklar, qog'oz va boshqa moddiy ta'minot ashyolarining zarur miqdorini aniqlash uchun jamoaviy hisob turlarini tahlil qilish.

2. Nizomning quyidagilarga nisbatan turlicha talqin etilishi mumkin bo'lgan bandlarini aniqlash:

- jamoalar joyini belgilash tartibi;

- ishtirokchilarning navbatdagi musobaqa davrasiga o'tishi tartibi;
- ishtirokchilarning shaxsiy joylarini belgilash tartibi;
- parallel hisob imkoniyatlari;
- ishtirokchilarni joylarga, seriyalarga taqsimlash yo'li;
- shaxsiy birinchilik va v/k ga qo'yish;
- qur'a tashlash yo'li va h.k.

Mazkur masalalar bo'yicha qabul qilingan qarorlar va kiritilgan aniqliklar jamoa vakillariga etkazilishi shart.

3. Nizomda texnik tur bo'yicha malakaviy me'yorlar, sakrash turida plankani ko'tarish tartibi to'g'risidagi ko'rsatmalarning mavjudligi.

II. Musobaqa o'tkazuvchi tashkilot bilan ishlash.

Musobaqalar talab darajasida o'tkazilishi uchun ularni o'tkazayotgan tashkilot oldiga bir qator masalalar qo'yilishi va ijobiy hal etilishi zarur:

1. Oddiy va namoyish etiluvchi qaydnomalar, rekordlarni qayd etish dalolatnomalari blanklarining mavjudligi.

2. Nusxa ko'chirish uskunalari, qog'oz, devonxona ashyolari bilan ta'minlash imkoniyatlari.

3. Malakali kompyuterchilar (mashinistkalar), rassomlar, nusxa ko'chirish uskunalarida ishlovchi xodimlarning mavjudligi.

4. Musobaqa o'tkazish uchun sarflanadigan harajatlar smetasi, kotiblar va texnik xodimlarga haq to'lash toifalari va tartibi.

5. Hakamlar hay'ati va kotibiyatning miqdoriy tarkibi.

6. Taklif etiladigan hakamlar tarkibi ro'yxati. Boshqa shaharlik hakamlar ro'yxati, zarur kishilarni chaqirish imkoniyatlari.

7. Rekordlar ro'yxatini olish.

8. Ishtirokchilarni shaxsiy birinchilik va j/b.ga kiritish tartibi, kim va qancha muddatda kiritadi.

9. Ko'krak raqamlarining zarur miqdordagi to'plamlari mavjudligi.

10.Talabnomalarni qabul qilish joyi va vaqti.

11.Yakuniy materiallarning zarur miqdori.

12.Musobaqa to'g'risida taqdim etiladigan hisobot shakli.

13.Qur'a tashlash kimga topshiriladi.

14.Uzoqda joylashgan sport inshootlaridan musobaqa natijalarini yetkazish vositalari.

15.ABT mavjudligi (avtomatik boshqaruv tizimi).

16.Kotibiyat materiallari kimga beriladi.

17.Uzoqda joylashgan startlardan (mas., krossda) start qaydnomalarini yetkazish uchun aloqachilarni harakat vositalari bilan ta'minlash.

18.Xalqaro musobaqa va uchrashuvlar o'tkazilganda:

- materiallar nashr etiladigan tillar;
- kotibiyat uchun tarjimonlar;
- chet tillaridagi atamalarni aniqlashtirish;
- kotibiyatning jamoa vakillari bilan aloqasi.

III. Bosh kotib bilan muvofiqlashtiriladigan masalalar.

1. Nizomning barcha bandlari talqini hamda musobaqalar reglamentini muvofiqlashtirish.

2. Kotibiyat va nusxa ko'chirish uskunalari imkon qadar bir me'yorda ishlashi, shuningdek, jamoaviy natijalarning tez hisob-kitob qilinishi va musobaqalarning so'nggi kunida natijalarni zudlik bilan bosmadan chiqarish uchun imkon yaratish nuqtai nazaridan dasturning barcha tur va bosqichlarini o'tkazish jadvali loyihasini tahlil etish.

3. Musobaqalar boshlanguniga qadar jamoa vakillariga e'lon qilish zarur bo'lgan masalalar ro'yxatini tayyorlash.

4. Jamoa vakillari kengashini o'tkazish muddatlari va joyi.

5. Jamoa vakillarining qur'a tashlashda qatnashishiga ruxsat berish to'g'risida.

6. Kotibiyat tarkibini (miqdoriy jihatdan va nommanom) muvofiqlashtirish.

7. Shaxsiy va jamoaviy natijalarni tasdiqlash tartibi.

8. Kotibiyatning Bosh hakam, uning muovinlari va referi bilan tezkor aloqa qilish yo'llari.

9. Dispetcherlik jadvalini tayyorlash muddati.

10.Musobaqalarga qadar va ular o'tkazilayotgan davrda hakamlar hay'ati materiallarini kompyuterchilar (mashinistkalar) va nusxa ko'chirish uskunalari zimmasiga yuklash.

11.Talabnomalar, qayta talabnomalar berish, shikoyatnomalarni taqdim etish va ko'rib chiqish muddatlari.

12.Bosh hakam, uning muovinlari, referi orasida vazifalarning taqsimlanishi.

13.ABT bilan o'zaro munosabatlar.

14. Bosh hakam, uning muovinlari, referi, apellyatsiyasi hay'ati, marradagi katta hakam, katta vaqt o'lchovchi hakam, musobaqa o'tkazuvchi tashkilot vakilining imzo namunalari.

15. Start bayonnomalari va yakuniy materiallarni jamoa vakillariga topshirish vaqti va tartibi.

16. Ishtirokchilarning yig'ilish va badan qizdirish mashqlarini o'tkazish joylari (qaydnomalar va oraliq natijalar namoyish etiladigan taxtalar miqdori).

17. Kotibiyat tomonidan musobaqalar to'g'risidagi hisobot uchun tayyorlanadigan masalalar ro'yxati.

IV. Mandat hay'ati.

1. Kotibiyat va ishtirokchilar hamda jamoalarni musobaqalarga kiritish bo'yicha hay'atning ish vaqti va joyini muvofiqlashtirish.

2. Mandat hay'ati xodimlarining imzo namunalari hamda ishtirokchilar va jamoalarni musobaqalarga kiritish bo'yicha qarorlarning turlari.

3. Jamoalar va ishtirokchilarni qo'shimcha talabnomalar bo'yicha qo'shimcha ravishda musobaqalarga kiritish tartibi.

4. Mandat hay'atining musobaqalar to'g'risidagi hisobotga taqdim etadigan ma'lumotlari ro'yxati.

V. Matbuot markazi.

1. Kotibiyat matbuot markaziga taqdim etadigan hujjatlarning turlari, miqdori va taqdim etish vaqti.

2. Nusxa ko'chirish uskunalaridan hamkorlikda oqilona foydalanish imkoniyatlari.

3. Axborot almashish uchun tezkor aloqa shakllari (ishtirokchilar va jamoalar tarkibidagi o'zgarishlar, jadvalning o'zgarishi; natijalarni aniqlashtirish, ishtirokchilar raqamining o'zgarishi, rekord natijalar va h.k.).

VI. Tibbiy ta'minot bo'yicha bosh kotib muovini.

1. Taqdim etilgan jamoaviy talabnomalarni nazorat qilish vaqti va joyi.

2. Musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda tibbiyot xodimlarining sport inshootlarida joylashuvi. Sportchilarni tibbiy ko'rsatkichlari bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishdan ozod qiluvchi hujjatlarning namunalari.

3. Musobaqalarda ishtirok etishdan ozod qilingan sportchilar to'g'risida xabar berish uchun tibbiy xizmatning kotibiyat bilan tezkor aloqasini ta'minlash yo'llari.

VII. Stadion ma'muriyati.

1. Kotibiyat faoliyat ko'rsatadigan joy.

2. Kotibiyat faoliyati uchun zarur bo'lgan asbob-anjomlarning mavjudligi.

3. YOrug'lik manbalarining yaroqliligi, nusxa ko'chirish uskunalari uchun razetkalarning mavjudligi.

4. Namoyish taxtalari uchun joylar va ularni jihozlash.

5. Kotibiyat xonalarida hujjatlar va jihozlarning dahlsizligini ta'minlash.

6. Stadion uchun zarur bo'lgan hisobot berish turlari.

VIII. Axborot xizmati.

1. Axborot xizmatining kotibiyatdan olingan dastlabki materiallar (taqdimnomalar, poyga va seriyalar tarkibi va h.k.) bilan ishlash vaqti hamda joyi.

2. Kotibiyatning ishchi hujjatlari (ishchi qaydnomalar, yakuniy materiallar va h.k.) shaklini muvofiqlashtirish.

3. Axborot xizmatiga poygalar tarkibidagi o'zgarishlar, ko'krak raqamlarining almashtirilganligi, natijalar, rekordlar, jadvallarning o'zgarishi va b. haqida xabar berish uchun tezkor aloqa shakllari.

4. Axborot xizmati faoliyati uchun zarur bo'lgan kotibiyat hamda matbuot markazi materiallari miqdori (start qaydnomalari, oraliq va final natijalari, jamoaviy kurashning borishi va h.k.).

5. Axborot xizmati tomonidan kotibiyat materiallarini qabul qilib olish shartlari.

6. Rekordlar ro'yxatini tekshirish.

IX. Kotibiyat xodimlari (kotiblar).

1. Musobaqalar Nizomi hamda reglamenti bilan tanishuv:

- bosh hakamlar hay'ati tarkibi;
- jamoalar tarkibi;
- musobaqa dasturi;
- jamoa hisobi turlari;
- ishtirokchilarning musobaqa davralari bo'ylab harakatlanishi tartibi;
- shaxsiy o'rinlarni aniqlash tartibi;
- kotibiyat tomonidan chiqariladigan hujjatlar turlari va miqdori;
- yakuniy materiallarni berish muddatlari;
- qayta talabnoma va qo'shimcha talabnoma qabul qilish muddatlari hamda tartibi;
- hakamlar hay'atining asosiy xizmatlari bilan o'zaro munosabat shakllari;
- boshqa xizmat bilan tezkor aloqa shakllari;
- hakamlar guruhlariga qo'yiladigan talablar;
- boshqa xizmatlarga kotibiyat materiallarini yetkazish tartibi.

2. Ish vaqti tartibi va uni hisobga olish.

3. Kotibiyat xodimlarini bir-biri bilan tanishtirish.

4. Vazifalarni taqsimlash.

5. Sport inshootlariga kirish ruxsatnomalarini berish.

6. Jamoa vakillari bilan ishlash tartibi.

X. Materiallarni taqdim etish tartibi va quyidagilar bilan tezkor aloqa shakllari:

- dispetchyer bilan;
- ishtirokchilarni tayyorlash xizmati bilan;
- start guruhi bilan;
- marra guruhi bilan;
- nazoratchi bilan;
- apellyatsiya hay'ati bilan;
- ABT bilan;

- tashkilot rahbariyati bilan;
- ***maydondagi hakamlar;***
- tablo xizmati bilan;

Kotibiyatning tuzilishi

Bosh kotib uning muovinlari				Dispetchyer
Hujjatlarni berish guruhi	Hakamlar hujjatlarini qabul qilish guruhi	Statistika va rekordlar guruhi	Varaqalarga ishlov berish guruhi	Jamoaviy natijalar guruhi
Ma'lumot berish guruhi			Materiallarning nusxasini ko'paytirish guruhi	

Turli toifali musobaqalarda guruhlar va ulardagi kotiblar miqdori o'zgarishi mumkin. Barcha hollarda kotibiyatning o'ziga xos tuzilishini hamda ish tartibini ishlab chiqish lozim.

Bosh kotibning faoliyati

Bosh kotib musobaqaning bosh hakamiga bo'ysunadi. Bosh kotibning majburiyalari:

- bosh kotibiyat a'zolari orasida vazifalarni taqsimlash va ularning ishini tashkil etish;
- shaxsiy va texnik talabnomalarning qabul qilinishini tashkil etish (ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish hay'ati bilan hamkorlikda);
- qaydnomalarni tayyorlash va ularni barcha xizmatlarga tarqatish;
- alohida sport turlari bo'yicha kotiblar guruhlariga ko'rsatmalar berish va ular faoliyatini nazorat qilish;
- shaxsiy va jamoaviy musobaqalar, shuningdek, ko'pkurashlar natijalarini chiqarish;
- rekord dalolatnomalari tuzilishining to'g'riligini ta'minlash va nazorat qilish;
- natijalar to'g'risidagi ma'lumotlarni bosib chiqarish va nusxasini ko'paytirishga rahbarlik qilish;

Startyor va uning yordamchilari

1. Startyorlar hay'ati tarkibiga kiradigan hakamlar startyor etib tayinlanishi mumkin.

Asosiy startyorning eng muhim vazifasi – ishtirokchilarning ham start signaligacha yugurishni boshlab yubormaydigan tarzda start berishdan iborat, qo'shimcha startyorlarning vazifasi – agar ishtirokchilar start qoidasini buzgan bo'lsalar va asosiy startyor ularni qaytarmagan bo'lsa, to'xtash va joylariga qaytish uchun signal berishdan iborat.

Startyorning majburiyatlari:

- ishtirokchilarning kelganligini tekshirish, start bayonnomasiga qayd etish, keyin marradagi kotibga topshirish;
- startda mavjud jihozlarni tekshirish;
- startda ishtirokchilar egallagan holatning to'g'riligini tekshirish;
- agar oldinroq qur'a tashlanmagan bo'lsa, uni amalga oshirish.

Marradagi hakamlar

Marradagi hakamlar to'g'ridan-to'g'ri kuzatib yoki maxsus asbob-uskunalar yordamida ishtirokchilarning marraga etib kelish tartibini (ketma-ketligini) aniqlaydilar, o'rta va uzoq masofalarga yugurishda davralar hisobini olib boradilar.

Qisqa masofalarga yugurishda (400 m.gacha) hakamlar marraga etib kelgan poyganing alohida qatnashchilariga orasidagi masofani marra chizig'i oldidagi 5 metrlik belgi chegarasida aniqlaydilar, hakamlar varaqasini to'ldirib, uni katta hakamga beradilar.

Vaqt o'lchovchi hakamlar

Vaqt o'lchovchi hakamlar hay'ati tarkibidan vaqt o'lchovchi hakamlar tayinlanadi. Ular yugurish va yurish bo'yicha musobaqa ishtirokchilarining masofani bosib o'tish vaqtini aniqlaydilar. Masofani birinchi bo'lib yakunlagan ishtirokchi ko'rsatgan vaqtni qo'l sekundomerlaridan foydalangan holda uch nafar vaqt o'lchovchi hakam qayd etishi kerak.

Fotomarradagi hakamlar

Fotomarradagi hakamlar fotomarra tizimiga biriktirilgan maxsus uskunalar yordamida yugurish hamda yurish bo'yicha natijalarni: ishtirokchilarning marraga etib kelish tartibi va ularning masofani o'tgan vaqtini aniqlaydilar.

Masofadagi hakamlar

Masofa hamda to'siqlar oldidagi hakamlar:

- masofa bosib o'tilishi, estafeta tayoqchasining uzatilishi va g'ovlardan oshib o'tish to'g'ri bajarilayotganligini kuzatadilar, qulagan g'ovlar o'z vaqtida joyiga qo'yilishini nazorat qiladilar.

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar

Shamol tezligini o'lchovchi hakamlar 200 m.gacha masofalarga yugurish hamda uzunlikka va uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan vaqtda maxsus uskunalar yordamida yugurish yo'nalishidagi shamolning o'rtacha tezligi kattaligini aniqlaydilar.

Sakrash va uloqtirish bo'yicha hakamlar

Sakrash va uloqtirishlarning har bir turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish uchun katta hakam, o'lchovchi hakamlar hamda kotibdan iborat hakamlar guruhi tayinlanadi.

Musobaqa o'tkaziladigan joylar, jihozlar va asbob-uskunalarni tayyorlash xizmati hakamlari

Jihozlar va asbob-uskunalar bo'yicha hakamlar:

- yugurish yo'lakchasi, sakrash va uloqtirishlar bo'yicha musobaqalar badan qizdirish mashqlari o'tkaziladigan joylarda belgi chiziqlari to'g'ri chizilganligini tekshiradilar;
- jihozlar markirovkasini tekshiradilar;
- musobaqalar o'tkaziladigan joylarga jihozlar va asbob-uskunalarni etkazib berish hamda ularni yig'ib olish ishlarining reja-jadvalini tuzadilar.

Statistika va rekordlar guruhi

- turli statistik ma'lumotlarning hisob-kitobi bilan shug'ullanadi;
- yangi rekordlar, sport ustasi va xalqaro toifadagi sport ustasi unvonlari uchun me'yorlarning bajarilishini kuzatadi;
- rekord natijalar uchun dalolatnoma tayyorlab, rasmiylashtiradi;
- rekordlar tekshirilganidan keyin hakamlar hujjatlarini qabul qilib olish guruhidan olingan ishtirokchilar varaqalarini ularga ishlov beruvchi guruhga jo'natadi;
- materiallardan nusxa ko'chirish guruhidan yakuniy qaydnomalar nusxasini oladi;
- musobaqalar davomida tegishli qaydlarni kirita borib, bosh hakam hisobotini tayyorlaydi.

Ishtirokchilarning varaqalariga ishlov berish guruhi

- yakuniy qaydnomalarni bosmadan chiqarish uchun olingan varaqalarga to'la ishlov berish bilan shug'ullanadi;
- ishchi qaydnomalardagi natijalarni ishtirokchilarning shaxsiy varaqalariga ko'chirishni amalga oshiradi;
- ko'rsatilgan natija qaysi razryadga muvofiqligini belgilaydi;

- dasturning ushbu turida ishtirokchi egallagan o‘rinni belgilaydi;
- natijani ochkolarda baholaydi (jumladan, rag‘batlantiruvchi ochkolarni);
- shamol tezligini ko‘rsatadi;
- ishtirokchilarning varaqalarini jamoaviy natijalar guruhiga etkazadi.

I. Dasturdagi yugurish turlarida ishtirokchilarning egallagan o‘rinlarni aniqlash

1. Bir davra musobaqasi o‘tkazilganda, egallagan o‘rin eng yaxshi natijaga ko‘ra aniqlanadi.

2. Bir necha davrali musobaqa o‘tkazilganda, mazkur masofada g‘olibni hamda sportchilar egallagan o‘rinlarni aniqlash, ishtirokchilar musobaqaning dastlabki davralarida ko‘rsatgan vaqtdan qat’i nazar, final natijalariga ko‘ra amalga oshiriladi. Finalga chiqmagan ishtirokchilar orasida o‘rinlar finaldan avvalgi davralarda ko‘rsatilgan natijalar bo‘yicha taqsimlanadi.

3. Qo‘shimcha finallar o‘tkazilganida, sportchilarga o‘rinlar “A” final natijalari, keyin “B”, “V” finali, keyin esa finalchilar tarkibiga kirmagan ishtirokchilar ko‘rsatgan natijalarga ko‘ra taqsimlanadi.

4. Musobaqaning biror bosqichiga uzrsiz sabab bilan kelmagan sportchi diskvalifikatsiya qilinadi, uning natijasi esa bekor qilinadi. U, shuningdek, boshqa turlar (jumladan, estafetali yugurish) bo‘yicha musobaqalarda qatnashishga ham qo‘yilmaydi.

5. Uzrli sabab bilan kelmagan sportchi musobaqaning mazkur davrasida oxirgi o‘rinni egallaydi.

II. Balandlikka va langarcho‘p bilan sakrashlarda

1. O‘rinlar asosiy musobaqalarda ko‘rsatilgan natijalarga muvofiq taqsimlanadi.

2. Agar balandlikni bir necha sportchi egallagan bo‘lsa, u holda bunga eng kam urinish sarflagan sportchiga ustunlik beriladi.

3. Bu ko‘rsatkichlar ham bir xil bo‘lsa, mazkur musobaqada barcha balandliklarda (so‘nggi egallangan balandlikni ham hisobga olganda) muvaffaqiyatsiz urinishlari miqdori eng kam bo‘lgan sportchiga ustunlik beriladi.

4. Yuqorida keltirilgan ko‘rsatkichlar bo‘yicha g‘olibni aniqlash mumkin bo‘lmasa, unda qayta sakrash o‘tkaziladi.

5. Qayta sakrash musobaqalarning davomi hisoblanib, qaydnomaga kiritiladi, muayyan shaxsni aniqlash uchun xizmat qiladigan natijalar rekord sifatida tasdiqlanishi va razryad me‘yorlarini bajarish deb inobatga olinishi mumkin. Sakrashlar eng oxirgi (egallanmagan) balandlikdan boshlanadi, bittadan urinish imkoni beriladi. Qaydnomadagi yozuvlarga muvofiq balandliklar ko‘tariladi yoki pasaytiriladi. Ishtirokchi asosiy musobaqalarda o‘tkazib yuborgan balandliklariga ham sakrashi shart. Boshqa sportchilar egallagan balandlikni ololmagan ishtirokchilar qayta sakrashdan chiqib ketadi. Boshqa sportchilar ololmagan balandlikni egallagan ishtirokchiga birinchi o‘rin beriladi. G‘olib aniqlanganidan so‘ng, qayta sakrash to‘xtatiladi va unda ishtirok etgan boshqa sakrovchilarning o‘rinlari taqsimlanadi. Birinchi o‘ringa da’vo qilmagan ishtirokchilarning ko‘rsatkichlari teng bo‘lsa ham o‘rinlar taqsimlanadi.

III. Uloqtirishlar, yadro itqitish, uzunlikka va uch hatlab sakrashlarda

1. Dasturdagi mazkur turlarning birortasida maydonga chiqadigan sportchilar orasida o‘rinlarning taqsimlanishi asosiy hamda final musobaqalarda 6 ta urinishning barchasida ko‘rsatilgan natijalarning eng yuqorisi bo‘yicha final ishtirokchilari uchun o‘tkaziladi. Qolgan barcha ishtirokchilar uchun asosiy musobaqalardagi uch urinishning eng yaxshi natijasi bo‘yicha o‘tkaziladi. Agar ikki yoki bir necha ishtirokchi bir xil natija ko‘rsatgan bo‘lsa, u holda o‘rinlar bu ishtirokchilarning (asosiy va final musobaqalarda) qolgan urinishlardagi eng yaxshi natijalari bo‘yicha taqsimlanadi.

Malakaviy musobaqalarning natijalari asosiy musobaqalarda shaxsiy birinchilikni aniqlashda hisobga olinmaydi. Zaruriyat tug‘ilganda, asosiy musobaqalarga qo‘yilmagan ishtirokchilar orasida o‘rinlar malakaviy musobaqa natijalari bo‘yicha taqsimlanadi.

IV. Ko‘pkurashlarda

1. Har bir tur bo‘yicha ko‘rsatilgan natijalar maxsus jadval asosida ochkolarda baholanadi. Yakuniy natijalar mazkur ko‘pkurash tarkibiga kiruvchi barcha turlar uchun olingan ochkolar yig‘indisiga ko‘ra aniqlanadi.

2. Yugurish bo‘yicha barcha natijalar yo 0,01 *sek* aniqlikkacha, yoki (agar fotomarra bo‘lmasa) 0,1 sek. aniqlikkacha olinadi.

3. Agar bir necha ko‘pkurashchida ochkolar yig‘indisi bir xil bo‘lsa, ko‘pkurashning ko‘proq turlari bo‘yicha raqibidan oldinda bo‘lgan sportchiga ustunlik beriladi. Bu ko‘rsatkich ham bir xil bo‘lsa, ko‘pkurashning biror turi uchun ochkolarda eng yuqori baho olgan sportchi ustunlikka ega bo‘ladi.

4. Ko‘pkurashning bir turi bo‘yicha musobaqaga kelmagan (uzrsiz sabab bilan) ishtirokchi musobaqalardan chiqarib yuboriladi.

5. Nol baho olish ishtirokchini musobaqadan chiqarib yuborish uchun sabab bo‘la olmaydi.

IV. Jamoaviy natijalar guruhi

- jamoaviy hisob natijalarini umumlashtirish bilan shug‘ullanadi;
- vakillar uchun peshlavhadagi jamoaviy bellashuvlarning borishi jadvalini to‘ldirib boradi;
- o‘tgan turlardan so‘ng jamoalarning holati to‘g‘risida ma’lumotlar markazi, axborot va tabloga xabar beradi;
- varaqalarni materiallardan nusxa ko‘chirish guruhiga etkazib beradi.

VI. Materiallardan nusxa ko‘chirish guruhi

- musobaqaning barcha davralariga oid start, ishchi, oraliq va yakuniy bayonnomalarini bosib chiqaradi hamda tekshiradi.

Musobaqalarning ishchi bayonnomalari: dasturning yugurish turlari uchun 10 nusxada, sakrash va uloqtirishlar uchun 9 nusxada bosib chiqariladi.

Musobaqa bayonnomalarida quyidagilar ko‘rsatiladi:

- musobaqalarning to‘liq nomi (nizomga muvofiq);
- o‘tkazilish joyi va vaqti, stadionning nomi;
- har bir ishtirokchining to‘liq familiyasi va ismi, raqami, qaysi jamoaga mansubligi;
- mazkur tur bo‘yicha erishgan rekord natijalari;
- boshlang‘ich va keyingi olgan balandliklari (balandlikka hamda langarcho‘p bilan sakrash);
- shaxsiy (sh) yoki tanlovdan tashqari (tt) ishtiroki to‘g‘risidagi belgi.

Musobaqa bayonnomalari papkalarga quyidagi tartibda joylashtiriladi:

- 1 va 2-nusxalar nusxa ko‘chiruvchi qog‘oz bilan – marraga yoki polevoy hakamlar guruhiga;
- 3-nusxa – axborot uchun;
- 4-nusxa – e’lonlar taxtasiga;
- 5-nusxa – ishtirokchilar qoshidagi hakamlar uchun;
- 6-nusxa – start guruhiga;
- 7-nusxa – stadion tablosi xizmatiga;
- 8-nusxa – shamol tezligini aniqlash xizmatiga;
- 9-nusxa – fotomarraga;
- 10-nusxa – kotibiyatning nazorat papkasiga.

Marraga va sakrash hamda uloqtirishlarning har bir turiga oid papkalarga final musobaqalari blankining 2 nusxasi, nusxa ko‘chiruvchi qog‘oz, shuningdek, mukofotlash blankining 2 nusxasi solinadi.

Ishchi papkada dastur turi hamda musobaqalarning boshlanish vaqti ko‘rsatiladi. Materiallar yo‘qotilishining oldini olish va mas’uliyatni oshirish maqsadida materiallarning kimga berilayotganligi, vaqti, hakamlar guruhlaridan kotibiyatga ishchi qaydnomalarning kelib tushish vaqti yozib boriladi.

Materiallardan nusxa ko‘chirish guruhi:

- turli xil hakamlik hujjatlarini bosib chiqaradi;
- yakuniy hujjatlarni zarur miqdorda ko‘paytiradi (yakuniy qaydnomalar shakli ilovada keltirilgan);
- hujjatlarni taqdim etish guruhiga materiallarni etkazib beradi;
- ishlov berilgan varaqalarni arxivga jo‘natadi.

Materiallardan nusxa ko‘chirishda quyidagilarni ko‘rsatish zarur:

1) Yengil atletikaning ushbu turi stadionda yoki undan tashqarida o‘tkazilgani;
2) Yigitlar va qizlar guruhlari uchun snaryadlarning og‘irligi;
3) G‘ovlarning balandligi va ular orasidagi masofa;
4) Musobaqalar boshlanadigan sana, vaqt, havo namligi, poyganing boshlanishi, final natijalari;
5) Sport jamiyatlarining qisqacha belgisi:
- DFSOP – P;
- “Dinamo” – D;
- (“Mehnat rezervlari” - MR);
- markaziy harbiy sport klubi – MXSK.

Ma’lumotlar xizmati

- kotibiyatda mavjud barcha axborotni jamlaydi;
- kotibiyatning matbuot markazi hamda hakamlar hay’atining boshqa xizmatlari bilan aloqasini amalga oshiradi;
- olingan axborotni manfaatdor xizmatlarga etkazib beradi (axborot xizmati, tablo, mukofotlash guruhi va b.);
- manfaatdor tomonlarning so‘roylariga kotibiyat vakolatiga oid bo‘lgan masalalar bo‘yicha javob beradi:

a) dasturning har bir turida musobaqa natijalari;
b) shikoyatnomalar va ularni ko‘rib chiqish natijalari;
v) musobaqa rahbariyatining farmoyish va axborotlari va h.k.

Kotibiyat dispetcheri

- kotibiyat ichida hujjatlarning ishlanishi va harakatini nazorat qilib boradi;
- materiallarni chiqarish xizmatiga rahbarlik qiladi.

Hakamlik hujjatlari blankalari

Yengil atletika musobaqalarida 50 turga yaqin blanklardan foydalaniladi, lekin buncha miqdordagi blanklar faqat eng yuqori darajadagi musobaqalar uchun kerak.

Hakamlik blanklari o‘z vazifasiga ko‘ra guruhlarga bo‘linadi.

Talabnoma hujjatlar:

- talabnoma (erkaklar va ayollar uchun alohida);
- ishtirokchi varaqasi (umumiy, o‘nkurash uchun, yettikurash uchun, estafeta jamoasi uchun);
- ishtirokchi so‘rovnomasi, jamoa tarkibi haqida so‘rovnoma – ma’lumotnoma.

Yugurish va sportcha yurish uchun hujjatlar:

- umumiy qaydnoma;
- final qaydnomasi;
- marra qaydnomasi;
- vaqt o‘lchovchi qaydnomasi;
- fotomarra qaydnomasi;
- oraliq vaqt qaydnomasi;
- davralar bo‘ylab yugurish qaydnomasi;
- masofadagi hakam qaydnomasi;
- sportcha yurish bo‘yicha qaydnoma (hakamlik yozuvlari, jamlovchi qaydnoma, uslub bo‘yicha hakam qaydnomasi);
- marafoncha yugurish va sportcha yurish trassasida ovqatlanish joyini tashkil etish uchun talabnoma.

Sakrash va uloqtirishlar uchun hujjatlar:

- uzunlikka va uch hatlab sakrash bo‘yicha 6 ta urinishga, shuningdek, uloqtirishlar uchun musobaqa qaydnomalari;
- balandlikka va langarcho‘p bilan sakrashlar bo‘yicha musobaqa qaydnomasi;

Yordamchi hujjatlar:

- qo‘shimcha talabnoma – qayta talabnoma blanklari;
- boshlang‘ich balandliklar haqida ma’lumotlar;
- shamol tezligini o‘lchash qaydnomasi;
- hakamlarning tayinlanish qog‘ozi;
- musobaqa g‘oliblari va sovrindorlari to‘g‘risida ma’lumotlar;
- rekordlarni qayd etish dalolatnomalari blanklari;
- sportchilar uchun ko‘rsatilgan natijalar haqida ma’lumotlar.

Ishtirokchilarning raqamlari

Raqam berishning bir necha tizimi mavjud:

- raqam ketma-ket beriladi;
- raqamlar dasturdagi alohida turlar yoki turlarning guruhlari bo‘yicha berilib, bu turlarning qo‘shilishi amalda hech qachon yuz bermaydi;
- raqamlar ishtirokchilar guruhlari bo‘yicha beriladi (masalan, ommaviy krosslarda – poygalar bo‘yicha).

Ayrim tashkilotlarda ishtirokchilarga (yoki jamoalarga) butun mavsum uchun o‘zgarmas raqamlar beriladi.

Talabnomalarni qabul qilish va ularga ishlov berish

Musobaqaoldi davrida butun dastlabki tayyorgarlik ishlari tugab, bevosita mazkur musobaqa hujjatlari bilan ishlash boshlanadi.

Bosh kotib ish tartibini tuzib, talabnomalarni qabul qilishdan to musobaqa haqida hisobotni chiqarguncha bo‘lgan davrda kotibiyatda ishlash uchun ajratilgan har bir hakamga ish joyini belgilab beradi.

Kotib hakamlarni ikkita asosiy ish uchastkasiga taqsimlash zarur: talabnomalarni qabul qilish va musobaqaning ishchi hujjatlarini tayyorlash.

Tayyorgarlik ishlari musobaqaning barcha kotib hakamlariga ko‘rsatmalar berish, ularga kotibiyat tanlagan ish tartibining xususiyatlarini, shuningdek, butun hakamlar hay’atining ishlash texnologiyasini tushuntirishni o‘z ichiga oladi. Bunda har bir hakam o‘z vazifasi hamda hujjatlar almashinuvi sxemasini – kimdan qanday hujjatlar olishini, ular bilan nima qilishini, kimga etkazib berishini, qanday yangi hujjatlar tayyorlashi va h.k.ni bilishiga ishonch hosil qilish kerak.

Talabnomalarni qabul qilish va ularga ishlov berish – kotibiyatning kelajak faoliyatidagi eng mas'uliyatli amallardan biri. Bu vaqtda ishning xususiyati uni amalga oshirish sxemasiga mos bo'lishi lozim.

Uning o'ziga xos jihati – ishtirokchilarni musobaqalarga kiritish uchun mas'ul bo'lgan hay'at, kotibiyat hamda xo'jalik ta'minoti xizmati faoliyatining bir vaqtda olib borilishidir.

Barcha guruhlarning bir xonada joylashuvi jamoalar vakillariga o'z jamoalarining mazkur bellashuvda ishtirok etishini tez rasmiylashtirish imkonini beradi.

Eslatma: Xalqaro musobaqalar o'tkazilganda, talabnomalar faks orqali yuboriladi. Bunda kotibiyat talabnomani vakil bilan tekshiradi, zarur bo'lsa, unga o'zgarish kiritadi va ishtirokchilarga raqamlarini beradi. Barcha jamoalarning talabnomalari sharti bilan kyechki kengashga butun dastur bo'yicha start qaydnomalari tayyorlanadi.

Ishtirokchilar chiqishlarining ketma-ketltgt yengil atletika bo'yicha musobaqa o'tkazish xalqaro qoidalariga muvofiq aniqlanadi (Qoidalarga q.).

Musobaqa hujjatlarini tayyorlash va nashr etish

Musobaqaning barcha hujjatlari shartli ravishda uch guruhga bo'linadi:

- musobaqalarga qadar;
- musobaqalar vaqtida;
- musobaqalardan keyin beeib chiqariladigan hujjatlar.

Ko'pgina hujjatlarni tayyorlash uchun ishtirokchining varaqasi asosiy manba bo'lib xizmat qiladi.

7.3. Musobaqa nizomi va uning bandlari

O'zbekiston Respublikasi
Jismoniy tarbiya va sport davlat
qo'mitasi raisi_____
«____» _____ 201__y.

1998-1999-yillarda tug'ilgan o'smirlar o'rtasida yopiq binoda yengil atletika bo'yicha O'zbekiston Kubogi va O'zbekiston Respublikasi birinchiligi to'g'risida

NIZOM

I. Maqsad va vazifalari.

- O'zbekiston Respublikasi xududlarida yengil atletika xolatini aniqlash.
- Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O'zbekiston Respublikasi terma jamoasini shakllantirishga kuchli sportchilarni saralab olish.

II. O'tkaziladigan joyi va vaqti.

Musobaqa 2017-yil 3-4-fevral kunlari Toshkent shaxridagi Respublika Olimpiya zahiralari kollejining majmuasida o'tkaziladi. Yetib kelish kuni – 2-fevral.

III. Musobaqani o'tkazishga rahbarlik.

Musobaqaga tayyorgarlik va o'tkazishga raxbarlik O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi va O'zbekiston Yengil atletika federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqani o'tkazish bevosita Respublika hakamlar hay'ati zimmasidadir.

IV. Musobaqa qatnashchilari va ishtirok etuvchi tashkilotlar.

Musobaqada Qoraqalpog'iston Respublikasi, O'zbekiston Respublikasi viloyatlari va Toshkent shahri terma jamoalari qatnashadi. Birinchi guruh jamoalari tarkibi (Toshkent shahridan 2 jamoa, Toshkent, Samarqand, Andijon, Farg'ona viloyati) – 20 kishi, shu jumladan, 17 nafar sportchi, vakil, 2 nafar murabbiy (trener); ikkinchi guruh (Qoraqalpog'iston Respublikasi,

Surxondaryo, Buxoro, Sirdaryo, Namangan, Jizzax, Qashqadaryo, Navoiy, Xorazm viloyatlari) – 12 kishi, shu jumladan, 10 nafar sportchi, vakil va murabbiy. Toshkent shahri jamoa birinchiligisiz (sportchilar shaxsiy birinchilikda qatnashadi) uchinchi jamoani tashkil etadi. Qatnashchilar 1988-yilda tug'ilganlar va undan kattalardir.

Shaxsiy birinchilikka O'zbekiston terma jamoasi a'zolari (asosiy tarkib, stajyorlar), shuningdek, 1-razryaddan kam bo'lmagan sport tayyorgarligiga ega bo'lgan sportchilar kiritiladi. Sportchilarga shaxsiy birinchilikda qatnashish ruxsatnomasi O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tomonidan xal etiladi.

Olimpiya zaxiralari kolleji o'quvchilari o'zlari kelagn hududdan ishtirok etishadi.

V. Musobaqa dasturi.

Erkaklar va o'smirlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (g'ovlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan sakrash, yadro uloqtirish, 5 km.ga yugurish.

Ayollar va o'smir qizlar: 60, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 m.ga yugurish; 60 m.ga to'siqlar (g'ovlar) osha yugurish, uzunlikka, balandlikka, uch hatlab, langarcho'p bilan sakrash.

VI. Shaxsiy va jamoa birinchiligini aniqlash tartibi.

Dasturning har bir turiga ikki sportchi tavsiya etilishi mumkin. Har bir sportchi dasturning ikki turi bo'yicha qatnashishi mumkin. O'zbekiston Kubogi dasturida shaxsiy birinchilik xar bir turdagi yuqori sport natijalariga ko'ra aniqlanadi.

O'smirlar ichida shaxsiy birinchilik 1987-1988-yillarda tug'ilgan sportchilar orasida o'ynaladi. O'smirlar o'rtasida o'rinlar musobaqaning barcha ishtirokchilari orasida egallagan yuqori joyiga qarab aniqlanadi.

Jamoa birinchiligi qatnashchilar jamlagan ochkolar soniga qarab aniqlanadi. Jamoa birinchiligi hisobiga quyidagilar kiradi:

Birinchi guruh bo'yicha – 22 yaxshi natija;

Ikkinchi guruh bo'yicha – 10 yaxshi natija.

Ochkolar hisobi IAAFning yopiq inshootlar uchun 2003-yildagi natijalar jadvali bo'yicha amalga oshiriladi.

Rag'batlantiruvchi ochkolar jamoaga XTSU me'yorini bajargani uchun 500, SU uchun 300 ochko tarzida qo'yiladi.

VII. Mukofotlash.

O'zbekiston Kubogi dasturining barcha turlari va o'smirlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi g'oliblari O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining sovg'a va birinchi darajali diplomi bilan taqdirlanadi. O'smirlar o'rtasida O'zbekiston birinchiligi g'oliblariga O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining birinchi darajali diplomi beriladi. 2 va 3 o'rinni egallagan sportchilar Vazirlikning muayyan darajadagi diplomi bilan taqdirlanadi.

VIII. Ishtirokchilar va tashkilotlarni qabul qilish shartlari.

O'zbekiston Kubogi va 1987-1988-yillarda tug'ilgan yigitlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi qatnashchilari, jamoa vakillari va trenerlarning (murabbiy) safar bo'yicha xarajatlari (yo'l haqi, kunlik to'lov, maoshni saqlash, ovqatlanish) safarga jo'natgan tashkilot hisobidan qoplanadi.

Musobaqani tashkil etish va o'tkazish bo'yicha xarajatlarni (musobaqaga hakamlarni chaqirish va jo'natish, ovqatlantirish, hakamlik uchun to'lov, sport baza ijarasi, mukofotlash) O'zbekiston Madaniyat va sport vazirligi zimmasiga oladi. Malakasini oshirishga da'vogar hakamlar safarga jo'natayotgan tashkilot tomonidan musobaqa hakamligiga yuborilishi mumkin.

IX. Talabnomalarni yetkazish vaqti va sharti.

Musobaqa qatnashchilariga ruxsatnoma berish bo'yicha mandat hay'ati

_____

(qayerda, qachon, manzili va telefonlari)

o'tkaziladi.

Jamoa vakillari mandat hay'atiga quyidagi hujjatlar taqdim etadi:

- tegishli sport qo'mitasi rahbari va shifokori (shaxsiy birinchilikda qatnashayotgan sportchilarga ham) tomonidan tasdiqlangan ariza (zayavka);
- muayyan tur bo'yicha qatnashayotgan sportchiga kartochka (belgilangan o'lchov va barcha jadvalni to'ldirish asnosida);
- jamoa qatnashchilari, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagi sportchilarning pasportlarini ko'rsatish (harbiy xizmatchilar mustasno).

Shaxsiy birinchilikda qatnashuvchi sportchilarning arizasi ishtirokchi rasmiy vakillari tomonidan beriladi.

Ishtirokchilar, shu jumladan, shaxsiy birinchilikdagilar 2001-yilda O'zbekiston Yengil atletika Federatsiyasi tashkilotlariga biriktirilgan raqamlarda qatnashadi.

7.4. Musobaqa hujjatlari

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
ISHTIROKCHI VARAQASI

Yengil atletika turi Jinsi Ishtirokchi №

_____

Ismi, sharifi tug'ilgan sana, yil bo'yi, vazni ko'rsatilgan tur bo'yicha razryadi

_____

Mamlakat, shahar JTSJ BO'SM, OO'BO'SM, OSMM, OK

_____

Murabbiyning ismi, sharifi

Eng yuqori natija

Sana	Musobaqa turi	Natija	Razryad	O'rin	Ochko

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
JAMOAVIY XISOBNING BAYONNOMASI

_____

Musobaqaning turi, o'tkazilish sanasi

Jamoa _____

Qatnashchining ismi, sharifi	Tur	Natija	Razryad	O'rin	Ochko

Jami ochkolar _____ egallagan o'rni _____

Kotib _____ (_____)

(imzo) (ismi, sharifi)

Musobaqa natijalari bilan roziman, jamoa vakili _____ _____

(imzo) (ismi, sharifi)

O'ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
Yengil atletika bo'yicha musobaqalar

BAYONNOMASI

Yengil atletika turi _____

Stadion; manej _____ o'tkazish sanasi _____ boshlanishi _____

Tur _____ uchun

№	Ismi, sharifi (to'liq)	Tug'ilgan yili	Jamoa	Ishtirokchi №	natija		Eng yaxshi natija	O'rin
					1	2		
1								

Marradagi katta hakam _____ Katta vaqt o'lchovchi _____

Kotib _____

FOTOMARRA BAYONNOMASI

Plenka shifri _____

Oraliq _____ Poyga _____

Yosh guruhi _____ Varaq _____

Marra tartibi	Yo'lkacha raqami	Ishtirokchi raqami	Natija
1			
2			
3			

Katta hakam _____

Kotib _____

Shamol yo'nalishi va tezligini o'lchash

BAYONNOMASI

Oraliq _____ Aylana _____

Yosh guruhi _____ Varaq _____

Poyga raqami	Yugurish yo'nalishi bo'yicha shamol tezligining o'rtacha ko'rsatkichi, m/s	Shamol yo'nalishining yo'lkachaga nisbatan burchagi, daraja

Hakam imzosi _____

«_____» _____ 200__ y.

BAYONNOMA

Marradagi katta hakam

Katta vaqt o'lchovchi hakam

Oraliq _____ m Poyga № _____

Kelish tartibi	Ishtirokchi №	Sekundomyer ko'rsatkichi	Izoh
1			
2			
3			

Katta hakam _____

O‘ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
BAYONNOMA

_____
Musobaqaning nomi

Shahar _____ Stadion (manej) _____ Sana «____» _____ 200__y.
Tur _____ Boshlanishi _____

№	Ismi, sharifi	Tug‘ilgan yili	Ishtirokchi №	Shahar, JTJ	1-urinish		2-urinish	3-urinish	3 urinish-ning eng yaxshi natijasi		4-urinish	5-urinish	6-urinish	6 urinish-ning eng yaxshi natijasi		Egal-lagan o‘rni

Katta hakam _____ ( ) Kotib _____ ( ) Referi _____ ( )

O‘ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI
BAYONNOMA

_____
Musobaqaning nomi

Shahar _____ Stadion (manej) _____ Sana «____» _____ 200__y.
Tur _____ Boshlanishi _____

	Ismi, sharifi	Tug‘ilgan yili	Ishti-rokchi №	Shahar, JTJ (jamoa)										Natija	O‘rin

Katta hakam _____ ( ) Kotib _____ ( ) Referi _____ ( )

O‘ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

_____
Mukofot topshiruvchining ismi, sharifi, lavozimi, unvoni

MUSOBAQA G‘OLIBLARI VA SOVRINDORLARINI MUKOFOTLAYDI

Tur	O‘rin	Nima bilan mukofotlanadi	Ismi, sharifi	Natija	Shahar, viloyat	JTJ	Murabbiyning ismi, sharifi va unvoni
	1						
	2						
	3						

Mukofotlash bo‘yicha katta hakam _____ ( )
imzo ismi, sharifi

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON YENGIL ATLETIKA FEDERATSIYASI

Musobaqa bayonnomalaridan
KO‘CHIRMA

_____
musobaqaning nomi

O‘tkazilgan sanasi _____ O‘tkazilgan joyi _____

	Ismi, sharifi	Turi	Natija	Egallagan o‘rni

Musobaqa menejeri:
_____ toifali hakam _____
ismi, sharifi
Musobaqaning bosh kotibi _____ toifali hakam
ismi, sharifi

TALABNOMA

№	F.I.O.	Tashkilotchi №	Tug'ilgan yili	Toifa	Shahar, KSJ	Yugurish,m				Yurish, km		Sakrashlar				Uloqtirishlar				Ko'pkurash		Shifokor ruxsati va muxri		
						60	100	200	400	30	50	balandlikka	uzoqlikka	langarcho'p b-n	uch hatlab	yadro	disk	nayza	bosqon					

: barcha yugurish turlari Tashkilot vakili _____ ( ) Musobaqaga
bo'yicha musobaqalarda qatnashchi- Jamoa sardori _____ ( ) qatnashch
ning eng yaxshi ko'rsatkichlari Barcha qatnashgchilar tayyorgarlik Mandat h
ko'rsatilishi kerak. ko'rganlar va salomatliklari bo'yicha
Tashkilotning M.O'. musoboqada qatnashishlari mumkin. «___» _____
Shifokorning M.O'. Tashkilot raxbari _____ ( )
Shifokor _____ ( )

VII Bob bo'yicha nazorat savollari

1. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarning turlari.
2. Hakamlar hay'ati tarkibi.
3. Musobaqa nizomi va uning bandlari.
4. Musobaqa bosh hakamining vazifasi.
5. Musobaqa qaydnomalarinini to'g'ri to'ldirish.
6. Yurish va yugurish turlari bo'yicha hakamlar vzifasi.
7. Gorizantal sakrash turlari bo'yicha hakamlar vazifasi.
8. Vertikal sakrash turlari bo'yicha hakamlar vazifasi.
9. Uloqtirish turlari bo'yicha hakamlar vazifasi.
10. Inventar bo'yicha hakamlar vazifasi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respiblikasining Qonuni. //Turkiston gazetasi, 1997. – 1 oktyabr.
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni / Xalq so'zi gazetasi, 2015. 5-sentyabr.
3. О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония). №ПП-2821, 9 марта, 2017.
4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. 7j. – T.: O'zbekiston, 1999. – 413 b.
5. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. – T., 2008. – 174-b.
6. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng ulug' saodatdir. – T., 2015. – 304-b.
7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
8. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017-yil, 14-yanvar. – T.: "O'zbekiston", 2017. – 103 b.
10. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 32 b.
11. Wolfgang Killing, Elke Bartschat, Herbert Czingon. /Jugendleichtathletik – Sprung. 2008, (German).
12. Wolfgang Killing, Maria Ritschel. /Mediathek Leichtathletik: Jugendleichtathletik Wurf: 2011, (German).
13. Rafiyev H.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. – T., 2012.
14. Matkarimov R.M. Og'ir atletika. Darslik. – T., 2015. – 175 b.
15. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. – T., 2011.
16. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика. Учебник. – М., 2010. – 440 с.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. Учебник. – М., 2010. – 206с.
18. IAAF Competition rules 2016-2017. – Monaco, 2016. – 251 p.
19. IAAF's Kid's athletics. IAAF. – Monaco, 2003.
20. Qudratov R. Yengil atletika. Darslik. – T., 2012.
21. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. –T.: "Fan va texnoligiya", 2016. – 156 bet.
22. Olimov M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni O'zDJTI o'quv yuklamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. –T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2010. – 48 b.
23. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. – T., 2011. – 158 b.

24. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo‘llanma. – T.: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2010. – 72 b.
25. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va uslubiyati. – T., 2011.
26. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O‘quv qo‘llanma. – T., 2009. – 58 b.
27. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. O‘quv qo‘llanma. – T., 2008. – 72 b.
28. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A. Метания копья. – T., 2011.
29. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. Yadro itqitish. – T., 2012.
30. Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Barerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va uslubiyati. Uslubiy qo‘llanma. – T.: “SHARQ”, 2011. – 44 b.
31. To‘xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – T., 2010. – 71 b.
32. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведении. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
33. Колобов В.А. Легкоатлетической десятиборье. – T., 2013.
34. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: АСТ, «Астрель», 2004. – 864 с.
35. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Мет.пособие – М., 2002. – 207 с.
36. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор (теория и практика) Монография. – М., 2013.
37. Черкашин В.П. Индивидуализация тренировочного процесса юных спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 240 с.
38. Шакиржанова К.Т., Тухтабоев Н.Т. Основы техники, методики обучения в беге на короткие дистанции. – T., 2012.

Internet manbaalari:

1. Milliy Olimpiya qo‘mitasining tarmog‘i – www.sports.uz.,
2. O‘zbekiston axborot agentligi tarmog‘i – www.uza.uz
3. Xalqaro yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i – www.iaaf.org.
4. O‘zbekiston Respublikasi hukumat tarmog‘i – www.gov.uz.
5. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tarmog‘i – www.edu.uz.
6. Axborot ta’lim tarmog‘i – www.ziyonet.uz.
7. O‘zbekiston Respublikasi Qonunchilik tarmog‘i – www.lex.uz.
8. O‘zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i – www.uzathletcs.uz
9. Rossiya yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i – www.rusathletcs.ru.

GLOSSARIY – IZOHLI SO‘ZLAR LOG‘ATI

O‘zbekcha	Inglizcha	Ruscha
IAAF – Xalqaro Yengil atlektika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (*ИААФ*; англ. International Association of Athletics Federations;	**IAAF** – International Association of Athletics Federations; (*ИААФ*; англ. International Association of Athletics Federations;	*ИААФ* – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (*ИААФ*; англ. International Association of Athletics Federations;
Yengil atletika – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyligi ko‘rinishidagi ko‘pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	**Track and field** is a sport which includes athletic contests established on the skills of running, jumping, and throwing. The name is derived from the sport's typical venue: a stadium with an oval running track enclosing a grass field where the throwing and jumping events take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of athletics, which also includes road running, cross country running, and race walking.	**Лёгкая атлéтика** - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета) спортивную ходьбу, технические виды (вертикальные прыжки в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	**Running** – Is a method of terrestrial locomotion allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of gait characterized by an aerial phase in which all feet are above the ground (though there are exceptions)	**Бег** – один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.
Balandlikka sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sakrash turi bo‘lib, yugurib kelish orqali, bitta oyoqqa tiralib sakrash va ma’lum bir balandlikka o‘rnatilgan plankadan oshib o‘tib, maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	**The high jump** – is a track and field event in which competitors must jump unaided over a horizontal bar placed at measured heights without dislodging it	**Прыжок в высоту** – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.
Balandlikka sakrash usullari – sportchilarning depsinishi va plankani zabt etish uchun sakrashning depsinish va uchish fazasidagi ko‘rinishidagi	**Methods for high jump** – three ways to overcome strips - "step over", "rocker" and "Fosbury Flop" - have been relatively short historical path.	**Способы прыжки в высоту** – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп» - прошли сравнительно короткий исторический путь.

farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy",		
G'ov – har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq bo'lmaydi.	**Hurdler –** is the act of running and jumping over an obstacle at speed. In the sport of athletics, hurdling forms the basis of a number track and field events which are a highly specialized form of obstacle racing. The most prominent hurdles events are 110 meters hurdles for men, 100 meters hurdles for women, and 400 meters hurdles. High hurdler by 762 mm, to 1067 mm.	**Барьер**-устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предус-мотренные правилами соревнов.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготовляют высотой 762, 1067 мм.
Disk (uloqtirish) – doira shaklidagi, og'irligi 1, 1,5, 1,75, 2 kg va diametr o'lchami 180 – 182 mm gacha ayollar uchun, 219-221 mm erkaklar uchun bo'lgan (sport-chilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda) sport anjomi (snaryad) hisoblanadi	**Discus (throw)** - (pronunciation) is a track and field event in which an athlete throws a heavy disc-called a discus-in an attempt to mark a farther distance than their competitors. Weight 1kg, 1,5kg, 1,75kg, 2kg. Diamerts – for a men 219-221sm, for women 180-182sm.	**Диск (метание)** – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда – *диска*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Вес диска у мужчин-2кг, у юниоров 1,75кг, у юношей 1,5кг. У женщин, юниорок и девушек-1кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин.
Nayza – yengil atletika sport turida uloqtirish anjomi bo'lib, uchta asosiy qismdan tashkil topgan: jumladan, dasta, metaldan yasalgan uchlik va o'rama qismi. Nayzaning og'irligi 600, 700, 800 gramm, uzunligi ayollar uchun 2,20–2,37, erkaklar uchun 2,60 – 2,70 metrni tashkil qiladi (sportchilarning jinsi va yoshiga bog'liq holatda).	Javelin – Is a light spear intended for throwing. It is commonly known from the modern athletic discipline, the Javelin throw.	**Копьё** - метательное, колющее или колюще-рубящее древковое холодное оружие. Копья бывают двух видов: метательные и для ближнего боя.
Nayza uloqtirish - yengil atletikaning eng qiziqarli turlaridan biri hisoblanib, uzoqqa uloqtirish bilan yakunlanadi. Bu texnik tur hisoblanadi.	**Javelin throw** is a track and field event where the javelin, a spear about 2.5 m (8 ft 2in) in length, is thrown. The javelin thrower gains momentum by running within a	**Метание копья**- дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда -*копья*, на дальность. Относится к метаниям и

	predetermined area.	входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений.
Ko'pkurash – yengil atletika turlaridan (yugurish, sakrash va uloqtirish) tashkil topgan ko'pkurash bahslari hisoblanadi. Olimpia dasturi tarkibida hozirgi kunda ko'pkurashning ikkita turi qayd qilinadi: jumladan, erkaklar uchun o'nkurash va ayollar uchun yyettikurash turlari mavjud. **O'nkurash erkaklar** 100m, yadro itqitish, balandlikka sakrash, 400m, 110m g'ovlar osha yugurish, disk uloqtirish, langar cho'pda sakrash, nayza uloqtirish, 1500m. **Yettikurash** 100m g'ovlar osha yugurish, balandlikka sakrash, yadro itqitish, 200m, uzunlikka sakrash, nayza uloqtirish, 800m.	**Combined events** are competitions in which athletes participate in a number of track and field events, earning points for their performance in each event, which adds to a total points score. Outdoors, the most common combined events are the men's decathlon and the women's heptathlon. **Men's** decathlon 100 metres, Long jump, Shot put, High jump, 400 metres, 110 metres hurdles, Discus throw, Pole vault, Javelin throw, 1500 metres. Women's Heptathlon 100 metres hurdles, High jump, Shot put, 200 metres, Long jump, Javelin throw, 800 metres	**Легкоатлетические** многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне. Десятиборье **мужчины** (летний сезон): бег 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400м, 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500м. Семиборье **женщины** (летний сезон): бег 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200м, прыжок в длину, метание копья, бег 800м.
Marafon – yengil atletikada eng uzoq masofaga yugurish hisoblanib, uzunlik masofasi 42 km 195 metrni tashkil qiladi (26 mil 385 yard).	The **Marathon** is a long-distance running event with an official distance of 42.195 kilometres (26.219 miles, or 26 miles 385 yards) usually run as a road race.	**Марафо́н** (греч. Μαραθών, Marathṓn) - дисциплина лёгкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов)
Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)	**Throwing** is the launching of a ballistic projectile by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly primates).	**Легкоатлетические метания** это спортивные упражнения, к которым относятся: толкание ядра, метание копья, диска и молота. Кроме того, к ним следует причислить метания малого мяча и гранаты, которые считаются прикладными видами.
Pastki start – spriterlik yoki g'ovlar osha yugurish masofalarida yugurishni boshlash usuli hisoblanib,	down start – (*plural* down starts) (*sports, long track speeds kating*) a starting position in long track speeds	**Низкий старт** – В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость,

bunda sportchining to‘rtta tayanch nuqtasiga ega bo‘lishi (ikkala oyoq va ikkala qo‘l bilan yerga tegib turish holati) va «Startga», «Diqqat», «Qadam bos» ko‘rinishidagi buyruqlardan foydalanish bilan tavsiflanadi.	kating, whereby the speeds kater adopts tripod position with the ice surface, with one hand down, and both skates.	применяют. Низкий старт спортсмены заимствовали у кенгуру. Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперёд. Для этого бегун обычно пользуется специальными стартовыми колодками.
Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to‘siqni oshib o‘tish usuli hisoblanadi	**Jumping** - is a form of locomotion or movement in which an organism or non-living (e.g., robotic) myechanical system propels itself through the air along a ballistic trajectory.	**Прыжки** – группа видов легкой атлетики, в которую входят прыжки в высоту, в длину, тройной и с шестом. По структуре движений П.л. относятся к ациклическим физичес-ким упражнениям, по характеру мышечной деятельности-к группе скоростно-силовых упражнений
Uzunlikka sakrash – gorizontal holatdagi engli atletika sakrash turi bo‘lib, sportchi tomonidan ma’lum bir masofadan yugurib kelib, itarilib sakrashdan keyin ma’lum bir uzunlik masofasini zabt etishi hisoblanadi.	**long jump** historically called the **broad jump**) is a track and field event in which athletes combine speed, strength, and agility in an attempt to leap as far as possible from a take off point. Along with the triple jump, the two events that measure jumping for distance as a group are referred to as the "horizontal jumps".	**Прыжок в длину** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр.
Langarcho‘p bilan sakrash – vertikal holatdagi yengil atletika sport turi bo‘lib, maxsus moslama – tayoq (shest) yordamida ma’lum bir balandlikka o‘rnatilgan plankani oshib o‘tish va maxsus porolondan tayyorlangan gilamga tushishdan tashkil topadi.	**Pole vaulting** – is a track and field event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of fiberglass or carbon fiber) as an aid to jump over a bar.	**Прыжо́к с шесто́м** – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
Sportcha yurish – yengil atletikaning turlaridan biri bo‘lib, odatdagi yurishdan har bir qadam tashlashda tayanch sifatidagi oyoqning vertikal holatda rostlanishi va tizza bukilmasligi, shuningdek, harakatlanishning 15 km/soat va undan ortiq tezlikka ega	**Race walking**, or **race walking**, is a long-distance discipline within the sport of athletics. Although it is a foot race, it is different from running in that one foot must appear to be in contact with the ground at all times. This is assessed by race judges. Distance an a OG 20km, 50km	**Спорти́вная ходьба́** – олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на

bo‘lishi bilan farqlanadi.	for men and 20km for women	дистанции 20км и 50км, у женщин на 20км.
Sprinter – yengil atletikaning sprinterlik turi bo‘yicha ishtirok etuvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Stayer – uzoq masofaga yuguruvchi yengil atletikachi hisoblanadi.		
Startyor (start beruvchi) yengil atletikaning yugurish turlarida sportchilarga start beruvchi hakam hisoblanadi.		**Ста́ртер** (англ. starter, от start – начинать, пускать в ход), основной агрегат пусковой системы двигателя, раскручивающий его вал до частоты вращения, необходимой для запуска двигателя
Yadro itqitish – yengil atletikada uloqtirish turlaridan biri bo‘lib, maxsus sport snaryadini – ya’ni, diametr o‘lchami 2,135 metrga teng bo‘lgan doira sohasida soqqani (yadro) «irg‘itish» ko‘rinishida (qo‘llarning irg‘itish ko‘rinishidagi siltanishi asosida) uloqtirilishidan tashkil topadi.	The **shot put** (pronounced /ˈʃɒt pʊt/) is a track and field event involving "throwing"/"putting" (throwing in a pushing motion) a heavy spherical object —the *shot*—as far as possible. The shot put competition for men has been a part of the modern Olympics since their revival in 1896, and women's competition byegan in 1948.	**Толка́ние ядра́** - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда – ядра. Дисциплина относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов взрывной силы и координации. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1948 года.
Uch hatlab sakrash – gorizontal holatdagi yengil atlektika sakrash turi bo‘lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sapchish» (bitta oyoqda itarilib sakrash va o‘sha oyoqda yerga tushish), «qadam tashlash» (bitta oyoqda tiralib ko‘tarilish va boshqasida yerga tushish), «sakrash» (itarilib sakrash va handaqdagi qumga tushish) fazalaridan tashkil topadi.	The **triple jump**, sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a track and field event, similar to the long jump. As a group, the two events are referred to as the "horizontal jumps." The enter to Olympic games program for man 1900 and 1904 y	**Тройной прыжок** – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала проведения Олимпийских игр в 1896 году, причём на Олимпийских играх 1900 и 1904 годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.
Falstart – yengil atletika turlarida belgilangan	False Start – In sports, a **false start** is a movement by a	**Фальста́рт** (англ. *false start* «неправильное начало») — в

qoidalarning buzilishi bo‘lib, bunda startni bajarishda buzilish (start berilmasdan yugurishni boshlash), startyor buyrug‘idan oldin yoki start reaksiyasi ko‘rsatilmasdan oldin sportchining 0,1 sekunddan kam bo‘lgan vaqt davomida harakatni boshlashi (sprinterlik va to‘siqlar osha yugurishda) kabilar ko‘rsatib o‘tiladi.	participant before (or in some cases after) being signaled or otherwise permitted by the rules to start. Depending on the sport and the event, a false start can result in a penalty against the athlete's or team's field position, a warning that a subsequent false start will result in disqualification, or immediate disqualification of the athlete from further competition.	*спорте*-неправильно взятый пстарт, когда кто-либо из участников состязания начал движение раньше поданной команды. *В телеигра*-дача ответа до сигнала. В лёгкой атлетике-начало движения атлета ранее выстрела стартового пистолета. Согласно соревновательным правилам IAAF в редакции 2010-2011 годов, фальстартом считается начало движения спортсмена из стартовой позиции, которую он занимает по сигналу «Внимание» (на международных соревнованиях английской команды «Set») ранее 100 миллисекунд после выстрела стартового пистолета.
Marra – yengil atletikaning ma’lum bir aniq turida g‘olibning aniqlanishi bo‘yicha musobaqa bosqichi hisoblanadi. Yengil atletikaning yugurishga tegishli turlarida boshlang‘ich yugurishsiz musobaqani amalga oshirish shaklidan tashkil topadi. Musobaqani bu ko‘rinishda o‘tkazish shaklida xohlagan yugurishda eng yaxshi natija ko‘rsatgan sportchilar yuqori o‘rin egallashadi		**Фи́ниш** (англ. *Finish* — окончание) — конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость (бег, ходьба, лыжные и велогонки, авто-мотоциклетный, горнолыжный, конькобежный, конный, парусный спорт, плавание, гребля и др.), а также заключительная, решающая часть таких состязаний. Финиш обозначается линией или плоскостью финиша, иногда— финишной лентой, которую разрывает победитель, приходящий первым на финиш
Shipovka – yugurish va sakrash uchun maxsus oyoq kiyimi bo‘lib, oyoq kiyimi tag charmining oldingi qismida maxsus tishchalari bo‘lishi bilan farqlanadi (balandlikka sakrashda bu tishchalar barmoqlar sohasida joylashtirilishi mumkin).	**Track spikes**, or just **spikes**, are pointed protrusions usually made of metal, ceramic or plastic that are screwed into the bottom of most track and field shoes to increase traction and minimize the likelihood of slipping. The term "spikes" can also refer to track shoes featuring such protrusions.	**Шиповки** – это разновидность специальной спортивной обуви. От кроссовок они отличаются наличием шипов на подошве, которые обеспечивают обуви лучшее сцепление с поверхностью беговой дорожки, придают ей необходимую жесткость для

		более эффективного отталкивания. Шиповки разрабатываются отдельно для каждой беговой дисциплины – существует обувь для бега на длинные и короткие дистанции, а также шиповки для спринта.
Estafetali yugurish – yengil atletikaning jamoaviy turi bo‘lib, jamoaning har bir a’zosining alohida estafeta bosqichini bosib o‘tishi va estafeta tayoqchasini navbatdagi ishtirokchiga uzatishi bilan belgilanadi. Tayoqcha yo‘qotilganda uni faqat tushirib yuborgan sportchi qaytarib olishi talab qilinadi	During a **relay race**, members of a team take turns running, orienteering, swimming, cross-country skiing, biathlon, or ice skating (usually with a baton in the fist) parts of a circuit or performing a certain action. Relay races take the form of professional races and amateur games. In the Olympic games, there are several types of relay races that are part of track and field.	**Эстафе́та** (фр. *Estafette* — *«нарочный, посыльный, курьер»*)-совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден); в лыжных видах - физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании – касании бортика. Задача эстафетной команды-первой добраться до финиша.
Yadro – og‘irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sporchilarning yoshi va jinsiga bog‘liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, *Shot put*. ... The shot, a metal ball (7.260kg/16lb for men, 4kg/8.8lb for women), is put – not thrown – with one hand. The aim is to put it as far as... the diameter of sector shut put 2,135m.	**Ядро** представляет собой металлический шар. Вес ядра в мужских соревнованиях - 7,260 кг, а в женских - 4 кг. Участники соревнований выполняют «бросок» из круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда

MUNDARIJA:

KIRISH..... 3

I BOB. "YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI YENGIL ATLETIKA" FANIGA KIRISH

1.1. "Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika" fanining maqsadi... 5
1.2."Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari yengil atletika" fanining vazifalari... 5
1.3. Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi..... 6
1.4. Fanining ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni..... 6
1.5. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash..... 6
1.6. O'zbekiston jismoniy madaniyat tizimida yengil atletika..... 7

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

2.1. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi va tasnifi..... 9
2.2. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari..... 11
2.3. Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi..... 19
2.4. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi..... 23
2.5. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishagandan so'ng mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtiroki..... 39

III BOB. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINING ASOSLARI

3.1. Yengil atletikada sport texnikasi..... 42
3.2. Sportcha yurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 43
3.3.1. Sportcha yurish texnikasi asoslari..... 44
3.3.2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 50
3.3.3. Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari..... 53
3.3.4. Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 58
3.4. Yugurish va uning turlari..... 59
3.5. Yugurish texnikasi asoslari..... 60
3.6. Qisqa masofalarga yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 64
3.6.1. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi..... 66
3.6.2. Qisqa masofaga yugurish turlari texnikasining xususiyatlari..... 84
3.6.3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 87
3.6.4. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning mashg'ulotlari..... 90
3.6.5. Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 100
3.7. O'rta va uzoq masofalarga yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 107
3.7.1. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi..... 109
3.7.2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 112
3.7.3. O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar mashg'uloti..... 113
3.7.4. O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 116
3.8. Kross yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 117
3.8.1. Kross yugurish texnikasi..... 118
3.8.2. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 119
3.8.3. Kross yuguruvchilar mashg'uloti..... 120
3.8.4. Kross yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 129
3.9. Estafetali yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 131
3.9.1. Estafetali yugurish texnikasi..... 132

3.9.2. Qisqa masofaga estafetali yugurish texnikasi..... 132
3.9.3. O'rta masofaga estafetali yugurish texnikasi..... 135
3.9.4. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 136
3.9.5. Estafeta jamoalarining mashq qilishiga oid ko'rsatmalar..... 137
3.9.6. Estafetali yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 137
3.10.G'ovlar osha yugurish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 139
3.10.1. 100-110 m. masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi..... 140
3.10.2. 200 va 400 m.ga g'ovlar osha yugurish texnikasi..... 145
3.10.3. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 147
3.10.4. G'ovlar osha yuguruvchilarning mashg'uloti..... 149
3.10.5. G'ovlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 155
3.11. Balandlikka sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 166
3.11.1. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi..... 167
3.11.2. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 175
3.11.3. Balandlikka sakrovchilarning mashg'ulotlari..... 179
3.11.4. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari..... 186
3.12. Yugurib kelib uzunlikka sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 188
3.12.1. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari..... 188
3.12.2. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 198
3.12.3. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning mashg'ulotlari..... 203
3.12.4. Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari..... 208
3.13. Uch hatlab sakrash va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 209
3.13.1. Uch hatlab sakrash texnikasi..... 210
3.13.2. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 213
3.13.3. Uch hatlab sakrovchilarning mashg'ulotlari..... 216
3.13.4. Uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari..... 220
3.14. Uloqtirish turlari texnikasi asoslari..... 222
3.15. Yadro itqitish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 228
3.15.1. Yadro itqitish texnikasi..... 229
3.15.2. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 235
3.15.3. Yadro itqituvchilarning mashg'ulotlari..... 238
3.15.4. Yadro itqitish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 245
3.16. Disk uloqtirish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 246
3.16.1. Disk uloqtirish texnikasi..... 248
3.16.2. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 253
3.16.3. Disk uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari..... 255
3.16.4. Disk uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 258
3.17. Nayza uloqtirish va uning qisqacha rivojlanish tarixi..... 260
3.17.1. Nayza uloqtirish texnikasi..... 261
3.17.2. Nayza (garanata) uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati..... 266
3.17.3. Nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulotlari..... 270
3.17.4. Garanata (nayza) uloqtirish bo'yicha musobaqa qoidalari..... 273

IV BOB. YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTINING TUZILISHI, MAZMUNI VA REJALASHTIRISH

4.1. O'quv-mashg'ulot darsi ayrim qismlarining vazifasi va mazmuni..... 276

V BOB. BOLALAR VA O'SMIRLAR BILAN O'TKAZILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING TUZILISHI VA XUSUSIYATLARI

5.1. Bolalar va o‘smirlar jismoniy madaniyati tizimida yengil atletika sport turining o‘rni va ahamiyati..... 284
5.2. Bolalar bilan yengil atletika mashg‘ulotlarining o‘tkazilish xususiyatlari..... 284
5.3. Umumta’lim maktablarining o‘quv mashg‘ulotlari jismoniy madaniyat darslarida yengil atletika sport turini o‘tkazilishi..... 286
VI BOB. IAAFNING “BOLALAR YENGIL ATLETIKA MUSOBAQALARI” DASTURI
6.1. “Bolalar yengil atletika musobaqalari” (Bolalar yengil atletikasi musobaqalari) dasurining qisqacha tarixi..... 294
6.2. IAAFning bolalar yengil atletikasi konseptsiyasi..... 295
6.3. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturining mazmuni, maqsad va vazifalari..... 295
6.4. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturi guruhlarga bo‘linishi..... 296
6.5. Bolalar yengil atletikasi musobaqalari dasturidagi musobaqa va o‘yinlarni tashkil etish hamda o‘tkazish qoidalari..... 298
VII BOB. YENGIL ATLETIKA BO‘YICHA MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH
7.1.Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarning turlari va ularning tavsifi..... 338
7.2. Hakamlar xayati tarkibi va ularning vazifalari..... 338
7.3. Musobaqa nizomi va uning bandlari..... 349
7.4. Musobaqa hujjatlari..... 251
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR 256

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
ГЛАВА I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ «ЕДИНОБОРСТВА, КООРДИНАЦИОННЫЕ И ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»
1.1 Цель предмета «Единоборства, координационные и циклические виды легкой атлетики».
1.2 Задачи предмета
1.3 Взаимосвязь и методика предмета с другими предметами учебного плана
1.4 Место предметов в науке, физической культуре и спорте и производстве
1.5 Современные информационные и педагогические технологии в обучении предмета и проектировании учебных занятий.
1.6 Легкая атлетика в системе физической культуры Узбекистана

ГЛАВА II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, КЛАССИФИКАЦИЯ, ИСТОРИЯ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
2.1 История возникновения, этапы развития легкой атлетики
2.2 Развитие легкой атлетики в мире
2.3 Развитие легкой атлетики на территории Узбекистана
2.4 Участие спортсменов Узбекистана в республиканских и международных соревнованиях за годы независимости.

ГЛАВА III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
3.1 Спортивная техника в легкой атлетике
3.2 Спортивная ходьба и краткая история ее развития
3.2.1 Основы техники спортивной ходьбы
3.2.2 Методика обучение техники спортивной ходьбы
3.2.3 Тренировка в спортивной ходьбе
3.2.4 Правила соревнований по спортивной ходьбе
3.4 Бег и его виды
3.5 Основы техники бега
3.6 Бег на короткие дистанции и краткая история его развитие
3.6.1 Техника бега на короткие дистанции
3.6.2 Особенности обучения технике бега на короткие дистанции
3.6.3 Методика обучения технике бега на короткие дистанции
3.6.4 Тренировка бегунов на короткие дистанции
3.6.5 Правила соревнований в беге на короткие дистанции
3.7 Бег на средние и длинные дистанции, краткая история их развития
3.7.1 Техника бега на средние и длинные дистанции
3.7.2 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции
3.7.3 Тренировка бегунов на средние и длинные дистанции
3.7.4 Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
3.8. Кроссовый бег и краткая история его развития
3.8.1 Техника кроссового бега
3.8.2 Методика обучения технике кроссового бега
3.8.3 Тренировка в кроссовом беге
3.8.4 Правила соревнований в кроссовом беге

3.10 Эстафетный бег и краткая история его развития
3.10.1 Техника эстафетного бега
3.10.2 Техника эстафетного бега на короткие дистанции
3.10.3 Техника эстафетного бега на средние дистанции
3.10.4 Методика обучение технике эстафетного бега
3.10.5 Тренировочные указания для эстафетных команд
3.10.6 Правила соревнований по эстафетному бегу
3.11 Барьерный бег и краткая история его развития
3.11.2 Техника барьерного бега на дистанциях 100-110 метров
3.11.3 Техника барьерного бега на дистанции 400 метров
3.11.4 Методика обучения технике барьерного бега
3.11.5 Тренировка в барьерном беге
3.11.6 Правила соревнований по барьерному бегу
3.12 Основы техники прыжков
3.13 Прыжки в высоту и краткая история их развития
3.13.1 Способы и техника прыжков в высоту
3.13.2 Методика обучения технике прыжков в высоту
3.13.3 Тренировка прыгунов в высоту
3.13.4 Правила соревнований по прыжкам в высоту
3.14 Прыжки в длину с разбега и краткая история их развития
3.14.1 Основы техники прыжков в длину с разбега
3.14.2 Методика обучения технике прыжков в длину с разбега
3.14.3 Тренировка прыгунов в длину
3.14.4 Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
3.15 Тройной прыжок и краткая история его развития
3.15.1 Техника тройного прыжка
3.15.2 Методика обучения технике тройного прыжка
3.15.3 Тренировка в тройном прыжке
3.15.4 Правила соревнований по тройному прыжку
3.16 Основы техники метаний
3.17 Толкание ядра и краткая история его развития
3.17.1 Техника толкания ядра
3.17.2 Методика обучения технике толкания ядра
3.17.3 Тренировка толкателей ядра
3.17.4 Правила соревнований по толканию ядра
3.18 Метание диска и краткая история его развития
3.18.1 Техника метания диска
3.18.2 Методика обучения технике метания диска
3.18.3 Тренировка метателей диска
3.18.4 Правила соревнований по метанию диска
3.19 Метание копья и краткая история его развития
3.19.1 Техника метания копья
3.19.2 Методика обучения технике метания копья (гранаты)
3.19.3 Тренировка метателей копья
3.19.4 Правила соревнований по метании копья

ГЛАВА IV. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

4.1 Задачи и содержание частей учебно - тренировочного занятия

ГЛАВА V. ПОСТРОЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

5.1 Место и роль легкоатлетических упражнений в работе с детьми и подростками

5.2 Особенности проведения тренировочных занятий по легкой атлетике с детьми и подростками

5.3 Обучение видам легкой атлетике на уроках физической культуры в общеобразовательной школе

5.4 Принципы и содержание построение многолетнего перспективного плана тренировочных занятий юных легкоатлетов

ГЛАВА VI. ПРОГРАММА IAAF - "СОРЕВНОВАНИЕ ДЕТЕЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ"

6.1 Краткая история программы " Соревнование детей по легкой атлетике " (СДПЛА)
6.2 Концепция детской легкой атлетики IAAF
6.3 Содержание, цель и задачи программы СДПЛА
6.4 Разделение программы СДПЛА на группы
6.5 Правила организации и проведения соревнований и игр по программе СДПЛА

ГЛАВА VII ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

7.1 Виды и классификации соревнований по легкой атлетике
7.2 Состав судейской коллегии и их обязанности
7.3 Положение о соревнованиях и его пункты
7.4 Документация соревнований

Content

Introduction

Chapter 1

Introduction to the subject "Martial Arts, Coordination and Cyclical Athletics"

1.1 The purpose of the subject is "Martial Arts, Coordination and Cyclical Types of Athletics".

1.2 Objectives

1.3 The relationship and methodology of the subject with other subjects of the curriculum

1.4 Place of subjects in science, physical culture and sports and production

1.5 Modern information and pedagogical tyechnologies in teaching the subject and designing training sessions.

1.6 Track and field athletics in the system of physical culture of Uzbekistan

Chapter 2

General characteristics, classification, history and stages of athletics development

2.2 History of development, stages of athletics development

2.3 Development of athletics in the world

2.4. Development of athletics on the territory of Uzbekistan

2.5 Participation of Uzbek athletes in national and international competitions for the years of independence.

Chapter 3

Fundamentals of athletics exercises

3.1 Sports equipment in track and field athletics

3.2. Walking and a short history of its development

3.2.1 The Basics of Walking Tyechnique

3.2.2. The tyechnique of teaching the tyechnique of athletic walking

3.2.3 Training in athletic walking

3.2.4 Competition Rules for Race Walking

3.4 Running and its types

3.5 Basics of running tyechnique

3.6 Running for short distances and a brief history of its development

3.6.1 Running tyechnique for short distances

3.6.2 Features of teaching the tyechnique of running for short distances

3.6.3 Tyechnique of teaching the tyechnique of running for short distances

3.6.4 Training of runners for short distances

3.6.5 Competition Rules for Short Distance Running

3.7 Running on middle and long distances, a brief history of their development

3.7.1 Running tyechnique for middle and long distances

3.7.2 Tyechnique of teaching the tyechnique of running for middle and long distances

3.7.3 Training of runners for middle and long distances

3.7.4 Rules of the competition in running for middle and long distances

3.8. Cross-country running and a brief history of its development

3.8.1 Cross Run Tyechnique

3.8.2 Tyechnique for training cross-country tyechnique

3.8.3 Training in cross-country running

3.8.4 Competition Rules in Cross Country Running

3.10 Relay race and brief history of its development

3.10.1 Tyechnique of relay run

3.10.2 Tyechnique of relay race for short distances

3.10.3 Tyechnique of relay race on middle distances

3.10.4 Tyechnique for training the tyechnique of relay run

3.10.5 Training Instructions for Relay Teams

3.10.6 Rules of Relay Running Events

3.11 Hurdling and a brief history of its development

3.11.2. The tyechnique of 100-110 meters hurdles

3.11.3. The tyechnique of 400 meters hurdles

3.11.4. The training tyechnique for hurdles

3.11.5. Training in hurdles

3.11.6 Rules for competitions in hurdles

3.12 Basics of the tyechnique of jumping

3.13 Jumps in height and a brief history of their development

3.13.1. Methods and tyechnique of high jumps

3.13.2 Tyechnique of teaching the tyechnique of high jumps

3.13.3 Training of jumpers in height

3.13.4 Competition Rules for Height Jumps

3.14 Long Jumps with takeoff and a brief history of their development

3.14.1 The basics of the tyechnique of long jump with a take-off

3.14.2 Tyechnique of teaching the tyechnique of long jump from takeoff

3.14.3 Long Jump Training

3.14.4 Rules of the competition for long jump from takeoff

3.15 Triple jump and a brief history of its development

3.15.1 Triple jump tyechnique

3.15.2 Tyechnique for teaching triple jump tyechnique

3.15.3 Triple-jumping training

3.15.4 Competition rules of Triple-jumping

3.16 Basics of Throwing Tyechniques

3.17 The shot of the nucleus and a brief history of its development

3.17.1 The Pushing Tyechnique of shot put

3.17.2 Tyechnique of teaching the tyechnique of shot put

3.17.3 Training of shot put

3.17.4 Rules for the shot put contest

3.18 Throwing a discus and a brief history of its development

3.18.1 Tyechnique of throwing a discus

3.18.2 Tyechniques for teaching discus throwing tyechniques

3.18.3 Training discus throwers

3.18.4 Competition rules for throwing a discus

3.19 Javelin Throw and a brief history of its development

3.19.1 Tyechnique of javelin throw

3.19.2 Tyechniques for teaching the tyechnique of javelin throwing

3.19.3 Training of javelin throw

3.19.4 Rules for competitions in javelin throwing

Chapter 4

Structure, content and planning of training sessions in athletics

4.1 Tasks and contents of parts of the training session

Chapter 5
Construction and features of conducting training sessions in track and field athletics with children and teenagers
5.1 Place and role of athletics exercises in working with children and adolescents
5.2 Features of conducting training sessions in track and field athletics with children and adolescents
5.3. Athletics training in physical education classes in the general education school
5.4 Principles and content of the construction of a long-term perspective plan for training sessions for young athletes
Chapter 6
The IAAF program - "Kid's athletics"
6.1 A Brief History of Programs "Kid's Athletics" (SPDLA)
6.2 The concept of children's athletics IAAF
6.3 The content, purpose and objectives of the SPLA program
6.4 Separation of the SPDL program into groups
6.5 Rules for the organization and conduct of competitions and games in the SPLA program
Chapter 7
Organization and conduct of competitions in athletics
7.1 Types and classifications of competitions in athletics
7.2 Composition of the Jury and their duties
7.3. Regulations on the competition and its points
7.4 Competition documentation

YAKKAKURASH, KOORDINATSION VA SIKLIK SPORT TURLARI "YENGIL ATLETIKA"

Darslik

chi

ad

se

Muharrir: Aripjanova D.U.

Dizayner: Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi: Xamrayev M.O.

E-mail: ita-press@mail.ru Тел.(факс): 234-98-37
Nashr.lis. AI№ 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 29.12.2018.
Bichimi 60×84 $^{1}/_{16}$. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog‘i 22,5. Nashriyot bosma tabog‘i 22,75.
Adadi 200. Buyurtma №3529701.

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NAShRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

07085

ISBN 978-9943-5307-3-7

