

**SHAKIRJANOVA K.T.
DAVLETYAROVA L.B.**



**YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI
VA USLUBIYATI**
(Balandlikka sakrash texnikasi asoslari)

706 421075.8)
sh-19

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

SHAKIRJANOVA K.T. DAVLETYAROVA L.B.

YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Balandlikka sakrash texnikasi asoslari)

O'quv qo'llanma

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

Ro'yxatga olish raqami O'Q-0000007

TOSHKENT
"MAKON SAVDO PRINT"

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
-2024
№ 8/4 2492/9

UO'K 796.433.2(075.8)

KBK 75.711.8

Yengil atletika nazariyasi va uslubi (Balandlikka sakrash texnikasi asoslari) : O'quv qo'llanma / Shakirjanova K.T., Davletyarova L.B.: T-"MAKON SAVDO PRINT" X K 2024 - 166 bet.

Taqrizchilar:

- Olimov M.S.** - O'zDJTSU yengil atletika nazariyasi va uslubi kafedrasasi professori, pedagogika fanlari nomzodi.
Axmedjanov A.A. - O'zbekistonda xizmat qo'rsatgan murabbiy, O'zbekiston oliy sport mahorati maktabi murabbiysi

Ushbu o'quv qo'llanma 5610507- sport faoliyati (yengil atletika) ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda yengil atletikaning yugurib kelib balandlikka sakrash turi to'liq ochib berilgan. Balandlikka sakrashning rivojlanish tarixi, sakrash turining asoslari, ularni o'rgatish uslubi, texnikalari tahlillari, mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari, mashg'ulotda qo'llaniladigan maxsus mashqlar, mashg'ulotlarni rejalashtirish va musobaqaning zamonaviy qoidalari keltirilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma yengil atletika bo'yicha o'z mahoratini oshirmoqchi bo'lgan murabbiylar, shu yo'nalishda tahsil olayotgan talabalar hamda mustaqil talim oluvchi barcha yosh mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

Настоящее пособие предназначено для студентов по направлению образования 5610507- спортивная деятельность (легкоатлетического) образования в пособии более подробно описан вид легкой атлетики прыжки в высоту. Изложены история развития прыжков в высоту, основы вида прыжка, методы обучения, анализ техники, особенности тренировок, специальные упражнения, используемые в тренировочном процессе, планирование тренировок и современные правила соревнований.

Настоящее пособие предназначено для тренеров, желающих повысить свое профессиональное мастерство по легкой атлетике, студентов, специализирующихся по легкой атлетике, а также всем молодым специалистам, занимающихся самообразованием.

UO'K 796.433.2(075.8)
KBK 75.711.8

ISBN 978-9910-728-06-8

© "MAKON SAVDO PRINT" X K. 2024
©. Shakirjanova K.T. 2024
©. Davletyarova L.B.: 2024

"Tezroq, balandroq, kuchliroq"

KIRISH

O'zbekiston sportchilari xozirgi kunda sakrovchilarimiz Osiyo, jaxon chempionatlarida yaxshi natijalarga erishib kelmoqda. Uch hatlab sakrashda Osiyo chempionati sovrindori Anastasiya Juravlyova (Kirbyateva), Roksana Xudoyarova, erkaklar orasida Ruslan Kurbanov, balandlikka sakrash turidan Dimitriy Melsitov, Svetlana Radzivil, Nadiya Dusanova, Safina Sadullaeva, uzunlikka sakrash turidan Darya Reznichenko kabi sportchilarimiz jahon sport arenalarida yaxshi natijalarga erishib kelmoqda.

Sakrash – yengil atletikada ko'proq rivojlangan turlardan biri. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida tezda rivojlanib keldi. Jahon miqyosidagi musobaqalarda raqobatning kuchayishi axamiyati sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishiga olib keldi. Buning natijasida sakrash texnikasida, mashg'ulot vositalarida yangi shakllar paydo bo'la boshladi.

Sakrash – to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab muskul kuchiga maksimal zo'r berishdir. Yengil atletika sakrashida sportchilarda o'z tanalarini idora qila bilish, kuchlarini to'play olish qobiliyatlarini takomillashadi, kuch, tezlik, chaqqonlik, mardlik ortib boradi.

Sakrash – oyoq va tana muskullarini kuchaytirish va sakrovchanlikni hosil qilish uchun eng yaxshi mashqlardan biri bo'lib, faqat yengil atletikachilarga emas, balki boshqa sport turlari vakillariga ham zarurdir.

Yengil atletikada sakrash ikki turga bo'linadi:

1. Imkon boricha balandroq sakrash maqsadida vertikal to'siqlardan o'tish – balandlikka sakrash va langarcho'pga tayyanib sakrash.
2. Imkon boricha uzoqqa sakrash maqsadida to'siqlardan o'tish – uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash.

Sakrashda erishilgan natijalar metr va santimetr bilan o'lchanadi.

Jahon sport maydonlarida sport natijalarining to'xtovsiz o'sib borishi va raqobatning kuchayishi natijalarning o'sishiga yanada yuqori talablar qo'yadi. Sakrovchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarliklariga, musobaqalarda ishonchli ishtirok etishlariga qo'yiladigan talabalar yildan-yilga ortib bormoqda. Sport amaliyotida bu muammo tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Sport mashg'uloti nazariyasi va amaliyotida xalqaro musobaqalarning umumiy soni ortib borayotganligi kuzatilmoqda. Eng kuchli sportchilar "Gran-pri", "Brilliant-liga" musobaqalari seriyalarida xorij davlatlarda musobaqalashmoqdalar. Yengil atletika turlarida bunday katta o'zgarishlar sport kasb va tijorat darajasiga aylanayotgan bir sharoitda mutaxassislardan sportchilarni tayyorlash uslubiyatiga yangicha nazar tashlashni taqozo etadi.

"Fosbyuri-flop" sakrash texnikasining paydo bo'lishi va balandlikka sakrovchilar natijalarining tez sur'atda o'sishi texnik mahoratni takomillashtirish jarayoniga hamda sportchilarni tayyorlash usuliyatiga taalluqli ma'lumotlarga aniqliklar kiritish zaruriyatini belgilab berdi. Shunday qilib, sportchilarning tayyorgarligi va ularning musobaqalarda qatnashish ishonchliligi masalalarini hal etish maqsadida balandlikka sakrashdagi mashg'ulot usuliyati to'g'risida zamonaviy bilimlarga ega bo'lish zarur.

I BOB. BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Jahonda balandlikka sakrash texnikasining rivojlanishi

Balandlikka sakrash – yengil atletikaning eng keng ommalashgan turlaridan biri. O'zining yuz yildan ortiq davr mobaynidagi rivojlanishi natijasida u sport mashqi sifatida juda yuqori darajaga erishdi.

Balandlikka sakrashlar tarixi juda qadim zamonlarga borib taqaladi. Musobaqalarning bu turi har xil davrlarda turli xalqlar orasida mashhur bo'lgan. Qadimgi germanlarda, masalan, bir necha qator bo'lib turgan otlar ustidan sakrash juda ommalashgan va u qirolcha sakrash deb atalgan. Markaziy Afrikada yashaydigan ayrim qabilalarda esa hozirda ham har yilgi xalq bayramlarida yugurib kelib balandlikka sakrash musobaqalari asosiy voqealardan sanaladi. Aljirning vatus qabilasi vakillari kichikroq tramplindan (yapaloq tosh, termitlar uyasining tarang qatlamlari) sakrab, 240-250 sm balandlikdan oshib o'tadilar.

Plankani tejamli tarzda oshib o'tishga yo'naltirilgan oqilona harakat shakllarini izlash ko'p o'n yilliklar mobaynida davom etdi. Natijada plankani oshib o'tishning bir-biridan farq qiluvchi o'ndan ortiq variantlari paydo bo'ldiki, ular sakrashning o'zaro tubdan farqlanadigan to'rt guruhiga birlashtirilgan: "qadamlab oshib o'tish", "to'lqin", "dumalab" va "irg'ib o'tish" turlari. Balandlikka sakrashlarning zamonaviy tarixini boshlab bergan rasmiy musobaqalar ilk bor bundan yuz yildan ziyod vaqt avval o'tkazilgan. 1864 yilda G.Maychl 5 futu 5 dyuym (167,6 sm) natija bilan Buyuk Britaniyaning birinchi rekordchisi bo'ldi (unda hali jahon rekordlari qayd etilmas edi). U plankadan eng sodda "qadamlab oshib o'tish" yo'li bilan sakradi, hozir ham boshlovchi sportchilar shu yo'lni qo'llaydilar.

Gimnastikadagi sakrashlarga nisbatan harakatlarning tejamkorligi, bajarilishining soddaligi hamda ikkala oyoqqa ishonchli tushish imkoni bu yo'lning keng ommalashuvini ta'minladi. Biroq planka ortida qum to'ldirilgan chuqurning yo'qligi sakrashning yangi, mukammalroq usullari paydo bo'lishiga to'sqinlik qilib turdi.

1866 yildan boshlab balandlikka sakrash Yevropa va Amerikada keng tarqaldi. Sportchilarning natijalari to'xtovsiz o'sib bordi. Sport yutuqlari taraqqiyotiga faqat sakrovchilar tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishigina emas, balki asosan planka tepasidagi harakatlar texnikasining takomillashuvi ham sabab bo'ldi. Agar dastlabki 30 yil davomida natijalar depsinishning takomillashtirilishi hisobiga yaxshilangan bo'lsa, keyingi yillarda ("qadamlab oshib o'tish" yo'li bilan 193 sm zabt etilgach) balandlikka sakrash texnikasining rivojlanishi ko'proq planka ustidan oshish texnikasini mukammallashtirish yo'lidan bordi.

O'tgan asr oxirida AQSh oliy o'quv yurtlari sakrovchilari balandlikka sakrashning yangi, tejamkorroq yo'llaridan foydalana boshladilar. Sharqiy shtatlarning vakillari "to'lqin" usulini qo'llardilar, u ko'p vaqt "sharqiy" usul (bizda – "sharqiy amerikacha") deb atalib kelindi. Sakrovchining zarb bilan yugurib kelishi o'z yo'nalishiga ko'ra plankaga deyarli perpendikulyar tarzda bajarilardi. Sportchi plankani oshib o'tayotgan vaqtda uning gavdasi zarb bilan yugurib kelinadigan tomonga og'ardi. Oyoqlar planka ustidan galma-gal: avval siltanuvchi, keyin depsinuvchi oyoq olib o'tilardi. Sakrovchining gavdasi planka ustidan oshib o'tayotgan paytda to'lqinsimon harakat qilar, shuning uchun ham yangi usul "to'lqin" deb atalardi.

G'arbiy shtatlarning talabalari orasida sakrashning boshda texnikasi tarqalgandi. Ular plankaga 35-55°C burchak ostida depsinuvchi oyoq tomondan yugurib kelardilar, planka ustidan oshib o'tishni esa gorizontal holatda gavadani depsinuvchi oyoq tomon eggan holda amalga oshirardilar. Bu

holatda sakrovchi go'yo planka ustidan dumalab o'tayotgandek bo'ladi. Keyinroq bu usulni Xorayn birinchi marta qo'llagan edi. Usul sakrovchining planka tepasidagi harakatlari tejamkorligini oshirishga imkon berdi. O'tish plankaga nisbatan tananing old qismi bilan bajarilgani uchun sakrovchi barcha tana qismlarining plankaga nisbatan variantini ko'rib nazorat qilish va parvozda o'z harakatlarini ma'lum darajada boshqarish imkoniga ega bo'ldi.

Xorayndan keyin "dumalab" oshib o'tish yo'lini qo'llagan hamma sakrovchilar ham uning harakatlari texnikasini ko'r-ko'rona takrorlayvermadilar. Ko'pchilik asosiy tamoyildan foydalangani holda usulni o'z tana tuzilishi xususiyatlariga moslab takomillashtirdi. Baland bo'yli, lekin nisbatan sust harakat qiluvchi sakrovchilar planka bo'ylab gorizontal ravishda cho'zilib oshib o'tishni afzal ko'rardilar (Gramm, Osborn, K.Djonson – AQSh). Chaqqon harakatlanuvchi sakrovchilar esa planka tepasida tanani yig'ib, jamlanishni maqsadga muvofiq deb hisoblaganlar, bu gavdaning yuqori qismi bilan planka ortiga "sho'ng'ish"ga yordam bergan. Shunday qilib, sakrashning yangicha usuli – "irg'ib oshib o'tish" yuzaga keldi.

Sakrovchilar depsinishdan keyin nisbatan kamroq aylanma harakatlar bilan, plankaga yonboshi bilan emas, orqasi, ba'zan ko'kragi bilan yaqinlashardilar. Masalan, sovet sportchisi B.Vzorov 1924-1927 yillarda musobaqalarda qatnashgan, u birinchilardan bo'lib tanani plankaga ko'kragi bilan yaqinlashib aylantirish usulidan foydalangan, bu unga oyoqlarini galma-galdan oshirib o'tkazish imkonini bergan. Lekin bu sakrovchining o'zi ham, uning izdoshlari ham uzoq vaqt muvaffaqiyatga erisha olmaganlar.

U paytlarda musobaqa qoidalari yerga qo'llari bilan tushishni man etardi, shuning uchun bu usulni qo'llaganlar planka ortiga tezroq siltanuvchi oyoqni tushirishga shoshilardilar. Bu tananing aylanishini sekinlashtirib, depsinuvchi oyoqning plankadan o'tkazilishini qiyinlashtirgan.

Qo'llar bilan yerga tushishga ruxsat berilgach, Vzorov kashf etgan sakrash usuli darhol ommalashib ketdi. Lekin bu yo'l bilan sakrovchi sportchilar jahon rekordini ishonch bilan o'rnatishlari uchun 10 yil kerak bo'ldi. 1941 yilda rekord "irg'ib oshib o'tish" usulining vakili L.Stirsga (AQSh) o'tdi. Sakrovchi 210 sm, keyin esa 211 sm balandlikni zabt etdi.

1952 yilda jahon rekordini yana "dumalab" oshib o'tish usuli vakili amerikalik V.Devis o'rnatdi. Stirsning rekordi 1 sm.ga yaxshilandi. Garchi Devis eng mukammal "sho'ng'ib", yerga qo'llar va siltanuvchi oyoq bilan tushishdan iborat variantlarni qo'llagan bo'lsa ham, lekin bu "irg'ib oshib o'tish"ning afzalligini ko'rsatmas edi. Devis favqulodda baland bo'yli (204 sm) sakrovchi edi, demak, u o'zining vatandoshi – yarim asr ilgari "qadam tashlab" oshib o'tish yo'li bilan sakragan V.Peydjga nisbatan (bo'yi – 169 sm, natijasi – 193 sm) kamroq balandlikni o'ziga bo'ysundirgan edi.

Birinchi jahon rekordi 1932 yilda o'rnatilgan bo'lib, 165 sm ni tashkil etgan (D.Shile, AQSh). Bu sakrash turining rivojlanishi 90-yillarda "qadamlab hatlab o'tish" usuli o'zlashtirilishi bilan ta'minlandi. Bu usul 1956 yilgacha barcha yetakchi yengil atletikachilar tomonidan keng qo'llanilgan. Texnik tayyorgarlikning bir tomonlamaliligi "ayollarning imkonsizliklari" to'g'risidagi fikr-mulohazalar bilan oqlangan. Sakrashni bajarish "qadamlab hatlab o'tish"dagidek oddiy harakatlarga borib taqalgan. Shu sababli xotin-qizlarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati keskin cheklanib qolgan.

Rossiya sakrash maktabi shakllanayotgan davrda sportchi qizlarni tayyorlashda ilk bor ularning fiziologik va psixik xususiyatlarini e'tiborga olish taklif etildi. Buning oqibatida yengil atletikada ayollarning imkoniyatlari tubdan qayta ko'rib chiqildi va eskirgan qoidalardan voz kechildi.

Rossiyalik sakrovchilarning dunyoning eng kuchli sportchilaridan orqada qolishi yangi tayyorgarlik tizimining shakllanishiga sabab bo'ldi. Uning asosini biomexanika, fiziologiya, pedagogika va psixologiyaga doir bilimlar tashkil

etdi. Mutaxassislarning jadal va har tomonlama faoliyati tayyorgarlik nazariyasi hamda usuliyati sohasida murakkab va yaxlit tizimning shakllanishiga olib keldi, bu kelgusida jahon rekordchilari, Olimpiya o'yinlari g'oliblari va sovrindorlarini tarbiyalashga imkon yaratdi.



1-rasm.
V.M.Dyachkov

V.M.Dyachkovning "Yugurib kelib balandlikka sakrash" kitobi 1958 yilda nashr etilib, barcha davlatlarning sportchilari va mutaxassislari uchun norasmiy darslikka aylandi (1-rasm).

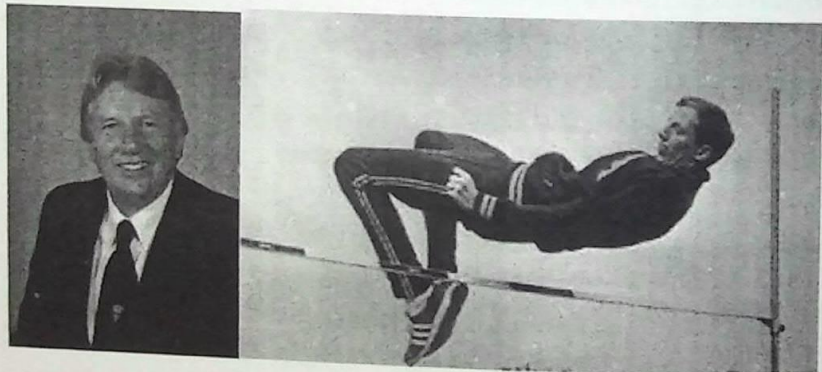
1950-1953 yillardayoq ko'p sonli sakrovchilar orasida natijalarning o'ziga xos o'sishi kuzatildi. Agar 1949 yilda 184 sm balandlikni zabt etgan sakrovchi 10-o'rinni egallagan bo'lsa, 1954 yilda 185 sm ni yengib o'tgan sakrovchi faqat 56-o'ringa da'vogarlik qila olgan.

Balandlikka sakrashda mashg'ulot usuli ilk bor imitatsiyali va maxsus mashqlardan foydalanishni nazarda tutgan, ularni bajarish shiddati, yil davomida tayyorgarlik tuzilmasi va uni tashkil etish usuli e'tiborga olingan.

1956 yilda amerikalik Ch.Dyumas yugurib kelib balandlikka sakrashda rekord o'rnatdi. U 215 sm balandlikni zabt etib, butun jahonga "hatlab o'tish" sakrash uslubining samarali texnikasini namoyish qildi.

Amerikalik sakrovchining ajoyib rekordi 1957 yildayoq rossiyalik sportchi Yu.Stepankov tomonidan yaxshilandi. Bu davrda balandlikka sakrashda depsinish samaradorligini oshirish avvaldan cho'nqayish hisobiga uchib chiqish tezligini oshirish uchun yugurib kelishdan ustalik bilan foydalanish orqali erishilar edi. Bunday yugurib kelish va depsinish texnikasi balandlikka sakrovchilar tezlik-kuch imkoniyatlariga yuqori talablar qo'ydi, bu holatlarga aniqlik kiritish hamda mashg'ulot uslubiyatini takomillashtirishga yordam berdi.

1968 yilda Mexikoda o'tkazilgan Olimpiadada amerikalik R.Fosbyuri butun dunyoga yangicha sakrash uslubini namoyish qildi. Bu uslub uning sharafiga "fosbyuri-flop" deb ataldi (2-rasm).



2-rasm.
Richard Douglas (Dik) Fosberi

Bu uslub avvalgi uslublardan birinchi galda shunisi bilan farq qilar ediki, sakrovchi yugurib kelishning oxirgi qadamlarini yoysimon bajaradi va orqasi bilan yerga yiqiladi. 3-5 yil davomida "fosbyuri" sakrash texnikasi butun dunyoda mashhur bo'ldi va "hatlab o'tish" sakrash uslubi o'rniga qo'llanila boshladi. Rossiyalik sakrovchilarning "fosbyuri" uslubida sakrashni o'zlashtirib olishlari boshqa davlatlarga qaraganda birmuncha kechroq amalga oshdi.

Gap shundaki, "hatlab o'tish" sakrash maktabi "fosbyuri-flop" uslubida sakrash paydo bo'lishigacha uzoq va mustahkam o'rin egallagan edi va dunyoda yetakchi hisoblanardi.

Bu holat rus sakrovchilarini yangi sakrash uslubi texnikasini o'zlashtirishga qayta yo'naltirishda to'siq bo'lgan.

"Fosbyuri-flop" uslubida sakrash texnikasi avvalgisiga nisbatan biroz murakkab, aynan koordinatsion nuqtai nazardan, ya'ni depsinish va sakrashga tayyorgarlik harakatlari jihatdan qiyinroq sanalgan.

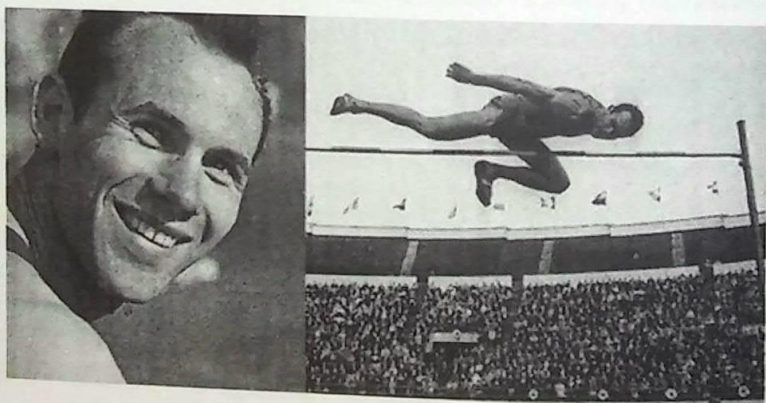
Lekin u sakrovchining yugurib kelishni bajarishida qiyinchilik tug'diradi, zero u yoysimon xususiyatga ega va markazdan qochuvchi kuchlarning sportchiga ta'siri sharoitlarida amalga oshiriluvchi depsinish bilan bajariladi. Yangi texnika sakrovchining jismoniy tayyorgarligiga yangi talablar qo'ydi.

"Fosbyuri" uslubida sakrashning paydo bo'lishi yangi ijodiy izlanish uchun turtki bo'ldi: bu sakrash texnikasiga "hatlab o'tish" uslubidagi elementlar kiritildi va, aksincha, "hatlab o'tish" sakrash uslubiga "fosbyuri" dan elementlar kiritildi. "Fosbyuri" uslubida sakrashda ixtisoslashayotgan sakrovchilar to'g'ri yugurib kelishdan foydalanishga, depsinishda tekis oyoq va ikkala qo'l bilan siltanish harakatlarini bajarishga harakat qilishgan. "Hatlab o'tish" uslubida sakrovchilar esa yoysimon chiziq bo'ylab yugurib kelishni va depsinishda bukilgan oyoqda siltanishni o'zlashtirishni boshladilar.

"Fosbyuri" sakrash texnikasi paydo bo'lishi bilan sakrovchilarning sport mahoratini oshirish uchun yangi imkoniyatlar yuzaga keldi. Trenajyorlardan foydalanish, yosh sportchilarni saralab olish, sakrovchining individual imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda sport mahoratining ko'p yillik shakllanishi ahamiyati ortdi. Qisqa vaqt ichida balandlikka sakrashning yangi texnikasi o'zining yuqori samaradorligi va emotsionalligi evaziga katta shuhrat qozondi.

Ko'p sonli mutaxassislarining sa'y-harakatlari tufayli barcha davlatlarda sakrovchilar tayyorlash maktabi yaratildi. Ishlab chiqilgan tizim buyuk sportchilarni – Yevropa, jahon rekordchilarini, Olimpiya o'yinlari chempionlari va sovrindorlarini tarbiyalashga imkon berdi. V.Brumer (3-rasm), V.Yashchenko, G.Povarnitsin, Avdeenko, V. Kozir, I.Surkovaya, V.Polomar, V.Stepina (Afina-2004 Olimpiadasi sovrindori), Yu.Krimarenko (2005 yil jahon chempionati g'olibi) va ko'pgina boshqa atletlar jaxon yengil atletika sporti sharafiga munosib himoya qilganlar.[1.2..3.4.5]

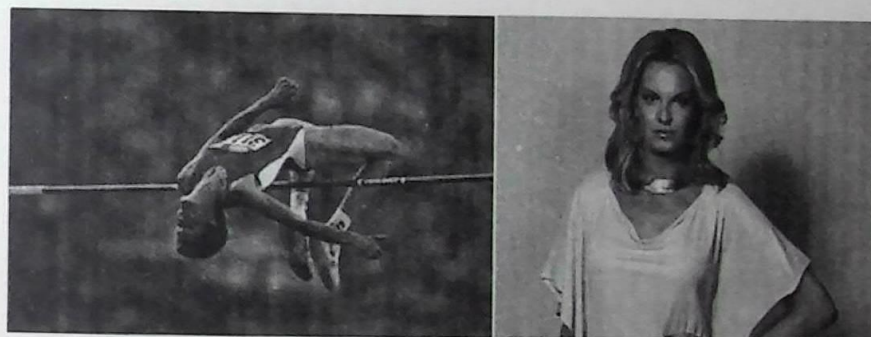
Hozirgi paytda (2015 y.) balandlikka sakrashda jahon rekordi erkaklarda X.Sotomayorga (Kuba) – 2,45, ayollarda esa S.Kostadinovaga (Bolgariya) tegishli – 2,09m (4-5-rasmlar).



3-rasm.
Valeriy Nikolaevich Brumel



4-rasm.
Xaver Sotomoyor Sanabriya



5-rasm.
Stefka Georgiyeva Kostadinova

1.2. O‘zbekistonda balandlikka sakrash texnikasining rivojlanishi

O‘zbekistonda balandlikka sakrash sport turlarining tarixi 1927 yilda o‘tkazilgan birinchi O‘zbekiston Spartakiadasidan boshlanadi. Unda toshkentlik armiyachi Nikolay Ovsyanikov balandlikka sakrashda rekord o‘rnatdi – 177 sm va mamlakatning birinchi rekordchisi bo‘ldi.

O‘zbekistonlik yengil atletikachilar orasida har xil vaqtda balandlikka sakrash bo‘yicha Yu.Dunaev (175 sm), Yu.Finke (185 sm), Yu.Krasilnikov (185 sm) mashhur bo‘lganlar. Erkaklar orasida 2 metrlik chegarani birinchi bo‘lib 1963 yilda G.Kutyantin zabt etgan va yangi rekord o‘rnatib, sport ustasi me‘yorini bajargan.

Keyinchalik G.Kutyantin O‘zbekiston rekordini 6 marta yangiladi va bu ko‘rsatkichni 2 m 11 sm ga yetkazdi. 1969 yilda Riga shahrida o‘tkazilgan qishki Kubokda German Kutyantin 2 m 15 sm balandlikdagi plankani oshib o‘tib, ilk marta xalqaro toifadagi sport ustasi me‘yorini bajardi (6-rasm). 1982 y.da Gennadiy Belkov mamlakat rekordini o‘rnatdi – 2 m 32 sm, bu natijaga haligacha boshqa hech kim erisholmadi (7-rasm). Samarqandlik Oleg Azizmurodov 1979 yilda natijani 2 m 19 sm ga yetkazdi (8-rasm).



6-rasm.
German Grigoryevich Kutyanin



7-rasm.
Gennadiy Belkov



8-rasm.
Oleg Azismuradov



9-rasm.
Valentina Chulkova

1970 yilda bu sport turi bo'yicha yetakchilik Valentina Chulkova qo'lga o'tdi, u 177 sm balandlikdan boshlab, mamlakat rekordini (187 sm) takrorladi hamda Yevropaning yozgi (197 sm) va qishki birinchiliklarida (1972 yil) ishtirok etdi. 1970-1973 yillarda V.Chulkova Ittifoqning qishki birinchiligida hamda uchta yozgi birinchiligida sovrindor bo'ldi (9-rasm). O'zbekistonlik yana bir sportchi qiz - Valieva Aliya 1985 yilda 183 sm ga sakradi. Svetlana Rubina (Munkova) hamda

Aida Emirsalievna ham xuddi shunday natija ko'rsatishga muvaffaq bo'ldilar.

Ayollar orasidagi ko'rsatkichlar: L.Shaternikova - 140 sm, L.Tribuxina - 154 sm. V.Balod 1954 yilda Leningradda bo'lib o'tgan Butunittifoq maktab o'quvchilari Spartakiadasida balandlikka sakrash bo'yicha uchinchi o'rinni egalladi - 145 sm, ikkinchi Spartakiadada (1955 y.) esa 159 sm natija bilan ikkinchi o'rinni oldi. [1.2..3.4.5]



10-rasm.
Lebedinskaya-Balod. Chap tomonda

SSSR xalqlarining birinchi Spartakiadasida - 1956 yilda Moskva shahrida Valentina Ballod Spartakiada chempioni va balandlikka sakrash bo'yicha SSSR chempioni degan unvonga sazovor bo'ldi.

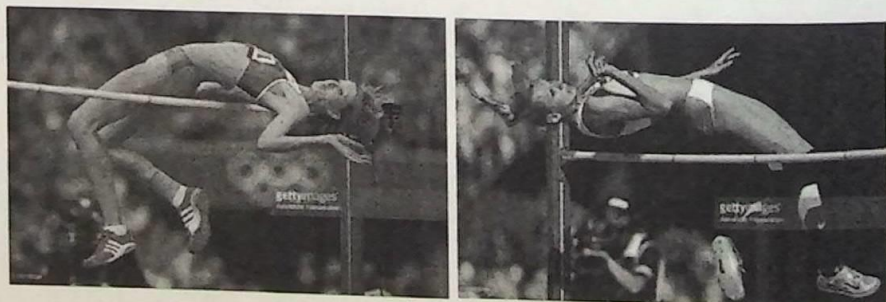
Bu unga sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida 1956 yilda Melburnda o'tkazilgan XVI Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish huquqini berdi (160 sm). Iqtidorli sportchimizning mahorati yildan-yilga oshib bordi, u 4 marta mamlakat birinchiliklari sovrindori bo'ldi, 1960 yilda Rim Olimpiadasida qatnashdi (165 sm), 1961 yilda esa Lebedyanskaya-Balod 174 sm natijani namoyish etdi (10-rasm). Keyin uning vatandoshi Olga Levanenko maydonga chiqdi va 1968 yilda V Butunittifoq maktab o'quvchilari Spartakiadasining balandlikka sakrash



11-rasm. Butuzova Lyudmila

bo'yicha g'olibiga aylandi. 1983 yilda Lyudmila Butuzova 188 sm balandlikka sakradi va 1984 yilda natijasini 193 sm ga ko'tardi. 1984 yilda Lyudmila Butuzova Pragada o'tkazilgan musobaqalarda 198 sm balandlikni zabt etib, ikkinchi o'rinni egalladi va O'zbekiston rekordini o'rnatdi (11-rasm).

O'zbekistonning yetakchi sakrovchilari Svetlana Radzivil va Nadiya Dusanova – Pekin (2008) hamda Londonda (2012) o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari qatnashchilari xuddi shunday ko'rsatkichlarni namoyish etganlar (12-rasm).



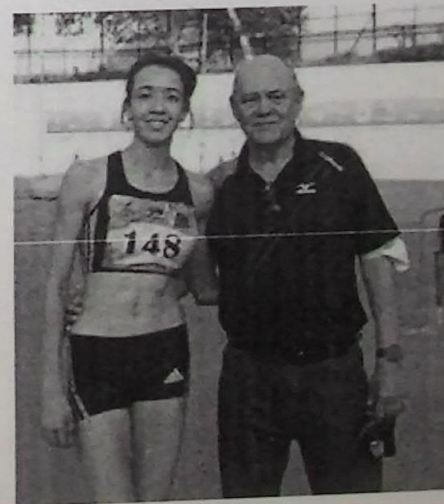
12-rasm.
Svetlana Radzivil (chap tomonda) va
Nadiya Dusanova
(o'ng tomonda)

Svetlana Radzivil 2010 yil Guanjuda ikkita oltin medalni, 2014 yilda Inxonda o'tkazilgan XVII Osiyo o'yinlarida kumush medalni qo'lga kiritdi, 2012 yilda Londonda bo'lib o'tgan XXX Olimpiada o'yinlarida 7-o'rinni egalladi.

2015 yili 2016 yilda Braziliyaning Rio-de Janeyro shahrida o'tadigan XXXI Olimpiada o'yinlariga litsenziyani qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ldi.

Xozirgi kunda bu sportchilar safiga yana bir istedadli sportchi Safina Sadullaeva xam qo'shildi. Safina Sadullaeva i Svetlana Radzivil XXXII Olimpiya o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritdilar. Tokioda bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlarida Safina Sadullaeva 197 sm balandlikni zabt etib, final bahslarida ishtirok etdi va 6 -o'rinni egalladi. Svetlana Razdivil, Nadiya Dusanova hamda Safina Sadullaevalar O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murrabbiy Axmedjanov Alim Achilovich qo'l ostida shug'ullanib kelishmoqda (13-rasm).

2022 yili mart oyida yana bir nufuzli musobaqa bo'lib o'tdi. Serbiya davlati Belgrad shahrida yopiq inshootlarda jahon chempionati o'tkazildi. Unda taklifga ko'ra Svetlana Radzivil va Safina Sa'dullaevalar qatnashdilar. Safina 192sm balandlikda o'rnatilgan plankani zabt etib, 4-o'rinni egallagan bo'lsa, Svetlana 184sm balandlikka sakrab 10-o'rinni egalladi.



13-rasm.
S.Sadullayeva va murabbiysi A.Axmedjanov

Ayollar o'rtasida balandlikka sakrash turidan O'zbekiston rekordi 198 sm natijaga teng bo'lib, bu natija quyidagi 3 nafar sportchiga tegishli: Butuzova Lyudmila (1984 y.10.06), Svetlana Radzivil (2008. 23.08), Nadiya Dusanovalardir. (2008.17.07).

Yuqoridagi balandlikka sakrovchi sportchilar hozirgi kunda ham o'zlarining sport faoliyatini davom ettirib, nufuzli musobaqalarda vatanimiz sharafigini munosib himoya qilib kelmoqdalar.

Nazorat savollari

1. Jahonning eng kuchli balandlikka sakrovchilarini ayting.
2. Buyuk Britaniyaning birinchi rekordchisi kim edi va u balandlikka sakrashning qaysi usulini qo'llagan?
3. Balandlikka sakrash bo'yicha birinchi jahon rekordi nechanchi yilda o'rnatilgan?
4. "Fosbyuri-flop" usulining paydo bo'lishi haqida nimalarni bilasiz?
5. O'zbekistonda hozirgi kunda yetakchi balandlikka sakrovchilarni ayting.
6. Balandlikka sakrash bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida jahon rekordlari kimlarga tegishli?
7. Balandlikka sakrash bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston rekordlari kimlarga tegishli?
8. Hozirgi kunda balandlikka sakrashning qaysi usulidan keng foydalaniladi?

II BOB. YENGIL ATLETIKADA O'RGATISH ASOSLARI

Yengil atletikada o'rgatish – bu yengil atletikachi uchun zarur bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirishning ikki tomonlama tashkil etilgan, aniq maqsadga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir.

U pedagog-murabbiy tomonidan boshqariladi va bir-birini taqozo etuvchi faoliyatlarni talab qiladi:

- bir tomondan, pedagog-murabbiy faoliyati;
- ikkinchi tomondan, o'rganuvchilar faoliyati.

O'rgatish jarayonining maqsad va vazifalari. Jismoniy tarbiyada o'rgatish jarayonining maqsadi shaxsni har tomonlama va uyg'un rivojlantirish hamda harakat va ma'naviy-irodaviy sifatlarni amaliy yo'naltirishdan iborat bo'lib, u harakat qobiliyatlari, ko'nikmalari, shuningdek, shaxsiy va axloqiy sifatlarning optimal rivojlanish darajasi hamda o'zaro mosligini nazarda tutadi.

O'rgatish jarayonining maqsad va vazifalari:

1. Harakat sifatlarining zarur rivojlanish darajasini tarbiyalash.
2. O'rganilayotgan yengil atletika mashqlari texnikasiga oid asosiy harakat malaka va ko'nikmalarini hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari texnikasini egallash. Shug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni mustahkam o'zlashtirishi va o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha olishiga erishish.
3. Sport, mehnat faoliyati va kundalik turmushda zarur bo'lgan ma'naviy-irodaviy hamda axloqiy sifatlarni tarbiyalash.
4. Yengil atletika turlarini o'qitish uchun zarur bilim va malakalarni egallash.

2.1. Asosiy pedagogik tamoyillar va pedagogik usullar

Yengil atletikada o'rgatish quyidagi asosiy pedagogik tamoyillarga asoslanadi:

- onglilik va faollik;
- ko'rgazmalilik;
- muntazamlik;
- tushunarlik va individuallashtirish;
- talablarni asta-sekin kuchaytirib borish;
- mustahkamlik.

Onglilik va faollik.

Aniq vazifalar qo'yish va ularni hal yetish vositalarini ko'rsatish. Shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tushunishlariga yerishish. O'quv mashg'ulotlari va ulardan tashqari vaqtda alohida topshiriqlar berib, mustaqil faoliyatga o'rgatish. Shug'ullanuvchilarni bajarilgan harakatni to'g'ri baholashga, xatolarni tushuntirishga, ularning oldini olish va bartaraf yetish yo'llarini ko'rsatishga o'rgatish. Talabalarni alohida yelementlarga o'rgatishda yordamchi, guruh yetakchisi, hakam va h.k. sifatida jalb qilish.

Ko'rgazmalilik.

Mashqlarni to'g'ri ko'rsatish, bunda ramziy taqqoslashlarni qo'llash, shug'ullanuvchilarning mavjud harakat tajribalari hamda "hissiy" ramzdan foydalanish. Mashqdagi asosiy bosqichlar va yelementlarni ajratib ko'rsatish. Ko'rgazmali qurollar: kinogrammalar, kinohalqalar, plakatlar, slaydlar, videoyozuvlar va h.k. qo'llash. Shug'ullanuvchilarning harakatlarini aniqlashtirish uchun maxsus usullar: ko'z mo'ljallari, ovozli signallar, texnik tezkor axborot vositalari, texnik o'z-o'zini nazorat qilish vositalaridan foydalanish.

Tizimlilik va izchillik.

O'rgatish vazifalarini bajarganda eng muhimdan ikkinchi darajalisiga, oddiydan murakkabga o'tish. O'rgatishda muayyan

izchillik va vorisiy-likka rioya qilish, talabalarga talab qo'yish va ular faoliyatini baholashda izchil hamda xolis bo'lish.

Tushunarlik va individuallashtirish.

Muayyan yengil atletika mashqini o'rgatishda tushunarlikning yeng optimal darajasini hisobga olish va unga rioya qilish. O'rgatishni tashkil yetishda har bir talabning alohida xususiyatlarini, jumladan, uning asosiy ixtisosligini qat'iy hisobga olish, bunda ma'lumdan noma'lumga, osondan murakkabga, o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga o'tish. Shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, salomatligi holati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi, harakat sifatlarining rivojlanishiga ye'tibor berish.

Talablarni asta-sekin kuchaytirish.

Mashqlar murakkabligini doimiy ravishda oshirish hamda yuklamalarni tobora o'stirib borishni ko'zda tutgan holda topshiriqlarni yangilash zaruratiga rioya qilish. Shug'ullanuvchilarning yuklamani bajarishni uddalay olishlari, mashg'ulotlarning muntazamligi, yuklama va dam olishning maqbul tarzda navbatlanishi, shuningdek, yuklamani bajarish hamda dam olish davrlarida shug'ullanuvchilar faoliyatining oqilona almashtirilishini kuzatib borish.

Mustahkamlik.

O'rganilayotgan mashqni ko'p marotaba takrorlash orqali mustahkamlash, bunda uning optimal vaqt oralig'ida qaytarilishi va dam olish oraliqlari davomiyligini aniqlash. O'rganish jarayonini muntazam nazorat qilish.

Yengil atletikada o'rgatish jarayonida pedagogik usullar 3 guruhga bo'linadi:

1. Harakatlar texnikasiga o'rgatish usullari.
2. Jismoniy mashqlarni bajarish (yuklamani shakllantirish yoki boshqarish) usullari.
3. O'qish-o'rgatish jarayoni (mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni tashkil yetish) usullari.

2.2. Xarakter ko'nikmasini shakllanishi

1. Harakatlar texnikasiga o'rgatish usullari

A. Harakatlarni amalda bajarish usullari.

- taqsimlab o'rgatish usuli shunisi bilan farqlanadiki, o'rganilayotgan harakat, xususiyatlari jiddiy o'zlashtirilgan holda, alohida mustaqil tarkibiy qismlarga ajratiladi. Uning har bir elementi o'rganilganidan keyin harakat yaxlit holda bajariladi, bunda yelementlar orasidagi o'zaro muvofiqlikni ta'minlashga yerishish kerak;

- tanlab o'rgatish usulida harakat faoliyati yaxlit bajariladi, lekin uning tuzilishidagi alohida jihatlarga ta'sir ko'rsatiladi;

- yaxlit o'rgatish usuli harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasiga kora qanday mo'ljallangan bo'lsa, shu ko'rinishda o'rgatishni ko'zda tutadi.

B. Og'zaki usullar hikoya, tasvirlash, tushuntirish, suhbat, tahlil, topshiriq, ko'rsatma, buyruq, baholash, hisoblash va h.k. ni o'z ichiga oladi.

C. Ko'rgazmalilikni ta'minlash usullari – namunali namoyish yetish, ko'rgazmali qurollarni namoyish yetish, chiroqli signallar.

D. Qo'l tekizib olinadigan axborot usullari – kuzatib borish, harakatning ayrim bosqichlarida jismoniy yordam ko'rsatish va h.k.

2. Jismoniy mashqlarni bajarish usullari (yuklamani boshqarish)

2.1. Qat'iy o'lchab beriladigan mashq usullari yuklama kattaligi hamda dam olish oraliqlarini qat'iy o'lchagan holda harakat faoliyatining ko'p bora takrorlab bajarilishi bilan tavsiflanadi:

- mashqni standart qayta bajarish usullari – yuklama kattaligi va dam olish davomiyligi doimiy;

- uzluksiz yuklama usuli – ish uzoq muddatli, bir me'yorli bo'ladi, ish shiddati o'lchab beriladi;

- oraliqli yuklama usuli – harakatlar nisbatan doimiy dam olish oraliqlari orqali amalga oshiriladi;

- mashqni o'zgartirib bajarish usuli – harakatlarni bajarish jarayonida ta'sir yetuvchi omillar o'zgartiriladi.

- o'zgaruvchan oraliqli bajarish usuli – yuklama va dam olish kattaliklarining turli nisbatlarda muntazam ravishda navbatlanishi yuz beradi.

2.2. O'yin usuli – harakat faoliyatlarini amalda shartli modellashtirish.

2.3. Musobaqa usuli – kuchlarni musobaqalashuv, birinchilik yoki yehtimol yuqori natija uchun kurashish sharoitida taqqoslash.

3. O'rgatish jarayonini tashkil yetish usullari

O'rgatish jarayonini tashkil yetish usullari o'quv materialini o'rganish, asosiy jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning sharoitlari va xususiyatlarini belgilaydi.

3.1. O'rgatish faoliyatini tashkil yetishning yalpi usuli bir necha turga yega bo'lib, ularning umumiy belgisi – barcha o'quvchilar tomonidan bitta topshiriqning o'qituvchi rahbarligi ostida bajarilishidir. Mazkur turlar orasida topshiriqlarni bir vaqtning o'zida va oqimli (navbatma-navbat) bajarish ajratib ko'rsatiladi.

3.2. Oqimli-guruhli (jumladan, aylanma mashg'ulot) usuli hal yetiladigan pedagogik vazifalarga muvofiq ravishda bir majmuaga birlashtirilgan mashqlarning seriyali (uzluksiz yoki dam olish oraliqlari bilan) bajarilishi bilan tavsiflanadi. O'quvchilar turli harakatli topshiriqlarni galma-galdan bajaradilar.

3.3. Tashkil yetishning alohida usuli har bir o'quvchiga alohida harakatli topshiriqlar belgilanishi bilan tavsiflanadi. Bunda topshiriqlar alohida yalpi usulda ham, aylanma usulda ham qo'llanilishi mumkin.

Harakat ko'nikmasini shakllantirish. Harakatlarni o'rgatish haqida tushuncha.

Harakat tana va unga tegishli qismlarning makon va zamondagi joy o'zgartirishi demakdir. Yerkin (hayot davomida yegallangan) va g'ayri-ixtiyoriy (tug'ma) harakatlar farqlanadi.

Harakat faoliyati – bu odamning harakat faoliyatini maqsadga yo'naltirib namoyish yetishi bo'lib, uning yordamida harakatlanish vazifasi hal yetiladi.

Harakat malakasi harakat faoliyatini boshqarishning shunday darajasiki, bunda uning tarkibiga kiruvchi har bir harakatning bajarilishini kuzatib borish zarur.

Harakat ko'nikmasi alohida harakatlarda yemas, balki faoliyatning sharoitlari hamda natijasini nazarda tutgan holda faoliyatni bajarish qobiliyatidir.

Mashqni bajarish texnikasi – harakatlanish vazifasini yeng oqilona va samarali hal yetish yo'lidir.

Quyidagilar farqlanadi:

- texnikaning asosi – yengil atletika mashqi turning belgilovchi qismi;

- texnikaning detallari – muayyan harakat tizimining vaqt-makon xususiyatlari, ularning tarkibi va qayta takrorlash izchilligi bilan tavsiflanadi.

Harakat ko'nikmasining shakllanish bosqichlari.

Harakat faoliyatlari shakllanishining uch bosqichi farqlanadi:

1. Harakat faoliyati bilan tanishish bosqichi – harakat malakasining shakllanish asosi.

2. Harakat faoliyatini o'rganish bosqichi – harakat malakasining barqarorlashuvi.

3. Harakat faoliyatini takomillashtirish bosqichi – harakat ko'nikmasining shakllanishi.

Narakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonining vazifalari.

1. Shug'ullanuvchilarni yengil atletikaning mazkur turini o'rganishga tayyorlash, ya'ni ularni tur texnikasini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan nisbatan oddiy harakatlarni boshqarish bilim, malaka va ko'nikmalari bilan qurollantirish.

2. O'rganilayotgan yengil atletika mashqi texnikasi asoslari va maxsus-tayyorlov mashqi texnikasini yegallash. Shug'ullanuvchilarning ko'nikmalarni mustahkam yegallashi hamda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashuvchanligiga yerishish.

3. Sport, mehnat va kundalik faoliyatda zarur asosiy harakat malaka hamda ko'nikmalarini o'zlashtirish.

4. Yengil atletika turini o'rgatish bilim va malakalarini egallash.

O'rgatishning namunaviy sxemasi.

O'rgatish shartli ravishda 3 bosqichga bo'linadi:

1-bosqich.

Vazifa: shug'ullanuvchilarda mazkur yengil atletika mashqi texnikasi haqida to'g'ri tasavvur hosil qilish.

Vositalar:

1. Mashqni tasvirlash, shuningdek, musobaqa qoidalariga ko'ra uni bajarishning asosiy qonuniyatlari va shartlarini tushuntirish.

2. Mashq texnikasining musobaqa qoidalariga muvofiq texnikasini namunali namoyish yetish.

3. Mashqni bajarish yo'llariga ko'rsatmalar va turli ko'rgazmali qurollar yordamida mashq texnikasini ko'rgazmali namoyish etish.

4. O'rganilayotgan mashq texnikasining bosqich va yelemntlari haqida tasavvur hosil qilish uchun mashqlarni namoyish yetish.

5. Mashqning yaxlit ko'rinishi va yelemntlarini yengillashtirilgan sharoitlarda sinovdan o'tkazish.

2-bosqich.

Vazifa: shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlarini e'tiborga olib, mashqning asosiy qismi, uning tafsilotlari hamda yaxlit mashq texnikasini o'rgatish.

Vositalar:

1. Yengil atletikaning muayyan turiga qo'llagan holda harakat sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari.

2. O'rganilayotgan tur texnikasining asosiy bosqichlarini o'zlashtirish uchun maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlar.

3. O'rganilayotgan mashqning asosiy bosqichiga diqqatni qaratgan holda uni soddalashtirib bajarish.

4. Jismoniy sifatlar hamda harakatlar texnikasini rivojlantirish uchun maxsus-yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarish.

3-bosqich.

Vazifa: Shug'ullanuvchilarning alohida xususiyatlarini e'tiborga olib, bajarishning turli sharoitlarida yaxlit mashq texnikasini takomillashtirish.

Vositalar:

1. Yengil atletikaning muayyan turiga tatbiq yetgan holda harakat sifatlarini rivojlantirish uchun murakkablashtirilgan maxsus-tayyorgarlik mashqlari.

2. O'rganilayotgan tur texnikasining asosiy bosqichlarini o'zlashtirish uchun murakkablashtirilgan maxsus-yaqinlashtiruvchi mashqlar.

3. O'rganilayotgan mashqni murakkablashtirilgan ko'rinishda va turli sharoitlarda bajarish.

4. Mashqlarni musobaqalashuv-raqobatchilik sharoitida bajarish.

Harakatlarni bajarish texnikasini baholash.

Mashqning bajarilishini baholashda quyidagilarni hisobga olish kerak:

1. Mashqni boshlash uchun dastlabki holat va boshlang'ich harakatlarning to'g'riligi, harakatlarning shakli hamda o'zaro muvofiqligi.

2. Harakatlarning yo'nalishi va amplitudasi, mashqning asosiy bosqichida kuchlanishlarning xususiyati.

3. Mashqning ritm tuzilishi to'g'riligi.

Nazorat savollari

1. O'rgatish jarayonining maqsad va vazifalarini ayting.

2. Yengil atletikada o'rgatishning qanday asosiy pedagogik tamoyillari va pedagogik usullarini bilasiz?

3. O'rgatish bosqichlari shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?

4. Jismoniy mashqlarni bajarishning qanday usullarini bilasiz?

5. Harakat faoliyatlari shakllanishining bosqichlarini ayting.

6. Texnikaning asosi va detallari deganda nimani tushunasiz?

III BOB. YENGIL ATLETIKADA SPORT MASHG'ULOTLARI ASOSLARI

Sport tayyorgarligi sportchining harakat malakalari va uning jismoniy, axloqiy va irodaviy sifatlarini shakllantirish hamda takomillashtirishning yagona jarayoni sifatida sportchining individual xususiyatlarini (yoshi, jinsi, salomatlik holati, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixikasining shakllanganlik xususiyati), turmush tarzini hamda mashg'ulot o'tkaziladigan shart-sharoitlarni hisobga olgan holda uning harakat faoliyatini shakllantirish va rivojlantirishning umumiy ilmiy asoslariga tayanib tashkil etiladi.

Yengil atletikachilar mashg'ulot jarayonining o'ziga xos xususiyatlari.

Yengil atletikachilar mashg'ulot jarayonining o'ziga xos qirrasini uning turli-tumanligidir, ya'ni yurish, yugurish, sakrashlar, predmetlarni uloqtirishlar.

1) tezlik turlari, ular aniq bir kattalikdagi kuchlanishlarda harakatlarning yuqori sur'ati bilan ifodalanadi (sprinterlik yugurishi va 400 m gacha g'ovlar osha yugurish);

2) tezkor-kuch turlari, ular asosiy harakat fazasida qisqa muddatli va kuchli kuchlanishlar bilan ifodalanadi (sakrashlar, uloqtirishlar);

3) ko'proq chidamlilikni namoyon qilish bilan ifodalanuvchi turlar (yurish, o'rta va uzoq masofalarga yugurish);

4) sifatlarning kompleks holda rivojlanishi bilan ifodalanuvchi turlar (ko'pkurashlar).

Yengil atletikachilarni tayyorlashning asosiy vositalari, uslublari va shart-sharoitlari

Yengil atletikachilarni tayyorlashda jismoniy va ideomotor mashqlar, autogen mashg'ulot, tashqi muhitning

ma'lum bir sharoitlari, tiklanish vositalari hamda gigienik rejim qo'llaniladi.

- Jismoniy mashqlar. Yengil atletikachilar jismoniy mashqlarni muntazam bajarish orqali o'zlarining jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirgan holda texnika va taktikada takomillashib boradilar.

Jismoniy mashqlar tayyorgarlikning asosiy vositasi hisoblanadi va uchta asosiy guruhga bo'linadi:

1-guruh. Sportchi ixtisoslashayotgan yengil atletika turidagi mashqlar, bu turning barcha elementlari hamda variantlari bilan birga.

2-guruh. Ikkita kichik guruhga bo'linuvchi umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar:

a) boshqa sport turidan olingan mashqlar (gimnastika, yengil atletika, og'ir atletika, sport o'yinlari va boshq.);

b) turli xil buyumlar: tayoqlar, arg'amchilar, bulavalar, gantellar va boshq. bilan va ularsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi tayyorgarlik mashqlari; snaryadlar va trenajyorlarda bajariladigan mashqlar; egilishlar, burilishlar, siltanishlar, aylanishlar, oyoq-qo'llarni bukish va yozish, sakrashlar va h.k.

3-guruh. Maxsus mashqlar, odatda, yengil atletikaning ma'lum bir turidan olingan bir nechta harakatlar elementi, qismi yoki "boylami" hisoblanadi.

- Ideomotor mashqlar – harakat va harakat amallarining xayolan ijro etilishi. Ularning samarasi insonda harakat to'g'risida tasavvur paydo bo'lgan payt avtomatik tarzda yuzaga keluvchi harakat va funksional reaksiyalarga asoslangan.

- Autogen mashg'ulot – sportchining o'z-o'zini ishontirishi yoki murabbiy yoxud psixologning ishontirishi orqali (dam olish, hayajonlanishni kamaytirish, startdan oldin shaylantirish, rekord chegarasini engib o'tish uchun) psixologik holatga ta'sir ko'rsatish.

- Musiqa va ritmoliderlar. Ular yordamida mashg'ulotlarni yanada hayajonli qilish, mashg'ulot hajmi va shiddatini oshirish mumkin. Musiqa – start oldidan va dam olish uchun yaxshi vositadir.

- Mashg'ulotlar joylari. Hozirgi paytda mashg'ulot joylariga qo'yiladigan talablar oshdi. Sintetik yo'lklar, sakrashlar va uloqtirishlar uchun joylar, yerga tushishiga mo'ljallangan amortizatorli yostiqlar yengil atletika stadionlari hamda manejlari uchun majburiyga aylangan.

Mashg'ulot usullari

- Mashg'ulot vositalari va ular o'tkaziladigan shart-sharoitlar mashq bajarishning o'ziga xos xususiyatlarini belgilab beruvchi mashg'ulot usullari bilan o'zaro uzviy bog'liq.

- Sport mashg'ulotining asosiy uslubi – bu mashq uslubidir, ya'ni harakatlar va amallarni takroriy bajarish. Mashg'ulot vazifalari hamda yengil atletikachilarning imkoniyatlariga qarab, uslub o'zgarib turadi, u turli xil shaklda qo'llaniladi (takroriy, o'zgaruvchan, oraliqli, aylanma, "oxirgi kuchgacha", nazorat, musobaqa va h.k.).

Tiklanish vositalari

Yengil atletikachilarni tayyorlashda, ayniqsa oliy mahorat bosqichida sportchilarning funksional imkoniyatlarini tiklash vositalariga katta e'tibor beriladi. Tiklanishga quyidagilar yordam beradi: massajning turli xil shakllari, hammom, suv muolajalari, fizioterapiya, vitaminlashtirish, oqilona ovqatlanish. Har xil yuklamali mashg'ulotlar va haftalik sikllarni optimal ravishda almashlab qo'llash, faol va sust dam olish, mashg'ulot uslublarining variantlilik, mashg'ulot joylari hamda shart-sharoitlarining turli-tumanligi ham tiklanishga yordam beradi.

Sport mashg'ulotining asosiy tamoyillari:

- Ixtisoslashuv tamoyili – natijaga erishish uchun muhim tamoyil. Zamonaviy sport mashg'ulotida maxsus yo'nalishga ega qator vosita hamda uslublardan foydalaniladi.

Sportchi mahorati qancha yuqori bo'lsa, mashg'ulot jarayoni shuncha ixtisoslashgan bo'ladi.

- Har tomonlamalik tamoyili har tomonlama rivojlanish – bu yuksak axloqiy va madaniy daraja, a'lo irodaviy sifalar, mushak tizimi, harakat sifatlarining har tomonlama rivojlanishi, organlar va tizimlarning yuqori ish qobiliyati, o'z harakatlarini muvofiqlashtira olish ko'nikmasi – sport mashg'ulotining muhim asosidir.

- Onglilik tamoyili. U mashg'ulotlarning shunday tashkil qilinishini nazarda tutadiki, u shug'ullanuvchilarga u yoki bu mashqlarni nima bilan, qanday, nima sababdan va nima uchun bajarayotganliklarini bilish imkonini beradi.

- Asta-sekinlik tamoyili. Mashg'ulot jarayonida yuklamaning asta-sekin o'sib borishi mashqlar hajmi va shiddatining ortib borishi, harakatlar hamda amallarning murakkablashib borishi, psixik zo'riqish darajasining o'sishi bilan bog'liq.

- Takrorlanuvchanlik tamoyili. Ko'p jihatdan sport mashg'uloti jarayonini belgilab beradi. Funktsiyalarning turli-tuman rivojlanishi mashqlar, amallar, musobaqa yuklamalarining takroriy bajarilishi orqali amalga oshiriladi.

- Ko'rgazmalilik tamoyili. Bu tamoyil o'rgatishni aniq namunalar asosida olib borishga imkon beradi. U o'rgatish, tarbiyalash va qobiliyatlarni rivojlantirishda katta o'rin tutadi.

- Individuallashtirish tamoyili. Mashg'ulot jarayonida sportchi organizmi imkoniyatlari hamda unga qo'yiladigan talablar orasidagi muvofiqlikka amal qilish zarur.

Sport tayyorgarligi tizimidagi qo'shimcha (mashg'ulotdan tashqari hamda musobaqadan tashqari) omillar.

- Musobaqalar o'tkazish joyi, sport inventarlari va jixozlarning holati.

- Musobaqalar joylarini takomillashtirish, yangi sport inventarlari hamda jihozlarni ishlab chiqish va joriy etish nafaqat sport natijalarining o'sishiga, balki texnikaga va

mashg'ulot uslubiyatiga, musobaqa faoliyati tuzilmasiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Trenajyorlar, diagnostika va boshqaruv apparaturalari

Zamonaviy sport tayyorgarligining xususiyatlaridan biri sportchilarning mahoratini takomillashtirish uchun maxsus trenajyorlardan tayyorgarlikning xar xil tomonlarining rivojlanish darajasini, organizmning funksional holatini baholash, mashg'ulot yuklamalariga tezkor tuzatishlar kiritish va h.k. uchun diagnostika va boshqaruv apparaturalaridan keng foydalanish hisoblanadi.

Zamonaviy trenajyor jihozlaridan foydalanish harakat sifatlarining rivojlanish samaradorligini oshirish, sport mashg'uloti jarayonida texnik va jismoniy tayyorgarlikni birgalikda takomillashtirish, mashg'ulot yuklamasining eng muhim parametrlarini aniq nazorat qilish hamda boshqarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish imkoniyatlari bilan bog'liq.

Sportda trenajyor moslamalarining qo'llanilishi tabiiy sharoitlarda erishib bo'lmaydigan mashqlar yoki ularning asosiy elementlarini bajarish tartibini hosil qilishga yordam beradi. Bunday trenajyorlarning qurilish xususiyatlari rejalashtirilgan harakatning oqilona bajarilish texnikasidan minimal og'ishni nazarda tutadi. Bu xatolarni oldini olish uchun shart-sharoitlar yaratadi va harakatning eng muhim ta'sirlari bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichlarga erishish harakatlarning optimal koordinatsion tuzilishiga erishish uchun ehtimolini oshiradi.

Trenajyorlar yordamida sun'iy ravishda yengillashtirilgan sharoitlar (mashg'ulot va musobaqa faoliyatining odatdagi sharoitlariga nisbatan) murabbiy hamda sportchiga uning funksional imkoniyatlarini yanada to'liqroq amalga oshirish yo'llarini aniqlab olishga, rejalashtirilgan natijaga chiqishni ta'minlovchi texnika modelini ishlab chiqishga yordam beradi.

Sport amaliyotida yengillashtiruvchi liderlik tamoyili bo'yicha ishlaydigan trenajyorlar keng qo'llanilmoqda. Ular sportchiga topshirilgan natijaga erishish uchun xos bo'lgan harakatlarning fazoviy, vaqt, dinamik va ritmik tuzilishini shakllantirishga yordam beradi (I.P. Ratov).

Bunday trenajyor vositalar tashqi va ichki qarshilikni pasaytirish yordamida yugurishda oyoqlar harakatining maksimal tezligini oshirishga imkon yaratadi. Shu maqsadda shatakka oluvchi moslamalar qo'llaniladi. Ular avtomobilning orqa bamperiga ushlagichni mahkamlashdan iborat. Shuningdek, tredban (tezlik beruvchi moslama) yugurishdan ham foydalaniladi. Uning yo'lkasining harakatlanish tezligi yuguruvchi uchun maksimal qulay bo'lgan tezlikdan ancha yuqori bo'ladi.

Yengil atletika maydonida sintetik qoplamalardan foydalanish yugurish, sakrashlar va uloqtirishning ba'zi turlari texnikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatdi. Bu sintetik qoplama oldingisidan egiluvchan – yopishqoq xususiyatlari bilan ajralib turadi. Sakrashlarda yerga tushish joyidagi sintetik qoplamalar plankadan o'tishning yangi usullarining paydo bo'lishiga sabab bo'ldi. Texnika o'zgarishi bilan mashg'ulot usuliyati ham o'zgardi, bu, tabiiyki, rekordlarning o'sishiga olib keldi.

Nazorat savollari

1. Yengil atletikachilarni tayyorlashning asosiy vositalari, uslublarini ayting.
2. Sport mashg'ulotining asosiy uslubi.
3. Autogen mashg'ulot xaqida nimalarni bilasiz?
4. Sport mashg'ulotining asosiy tamoyillari.
5. Ideomotor mashqlar samarasi nimaga asoslangan?
6. Individuallashtirish tamoyilining mazmuni xaqida nimalarni bilasiz?

IV BOB. YENGIL ATLETIKA SAKRASHLARINING TAVSIFI

4.1. Yengil atletikada umumiy sakrash turlari

Yengil atletika sakrashlari ikkita guruhga bo'linadi: vertikal to'siq osha sakrashlar va uzunlikka sakrashlar.

Birinchi guruhga quyidagilar kiradi:

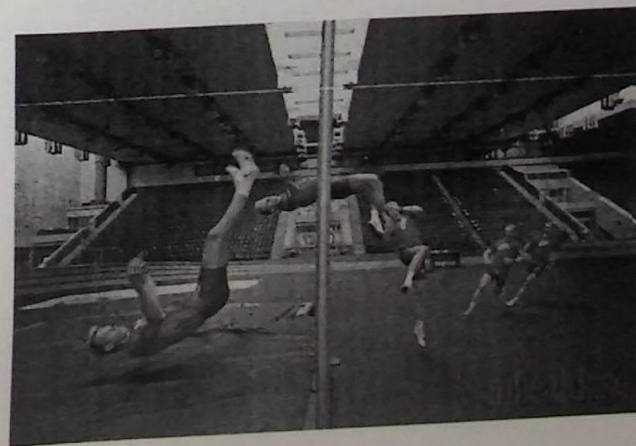
- a) yugurib kelib balandlikka sakrashlar;
- b) yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashlar.

Ikkinchi guruhga quyidagilar kiradi:

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

Yengil atletika sakrashlarining birinchi guruhi:

A) Yugurib kelib balandlikka sakrash– asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatleri, sakrovchanlik, chaqqonlik, yegiluvchanlikni namoyon qilishni talab etadi. Yerkaklarda va ayollarda stadionda va maneжда o'tkaziladi (14-rasm). Bu tur bilan keyingi paragraflarda yaqindan tanishamiz



14-rasm.
Yugurib kelib balandlikka sakrash
(fosbyuri—flop usuli)

B) Yugurib kelib langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash– asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch sifatlari, sakrovchanlik, egiluvchanlikni, chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadi, yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri sanaladi. Erkaklar va ayollarda, stadionda va maneжда o'tkaziladi.

Yugurib kelib langarcho'pga tayanib sakrashning yengil atletik sakrashdan farqi uning ko'chma tayanch – langarcho'p bilan bajarilishidir. U yugurib kelishdan, langarcho'pni yerga tirash va depsinishdan, osilishdan, langarcho'pda sakrovchining ko'tarilishidan, plankani aylanib o'tish va yerga tushishdan iborat. Bu sakrash fazasining xammasi bir–biri bilan bog'liq bo'lib, ma'lum bir ritmda bajariladi.

Sakrash natijasi sakrovchining yuqoriga ko'tarilish tezligiga va langarcho'pni qanchalik yuqoriga ko'tarilish tezligiga, uning bo'yicha, texnika elementlarining barchasini aniq bajarilishiga, shuningdek, langarcho'pning egiluvchanligiga, tarangligiga bog'liqdir (15-rasm).

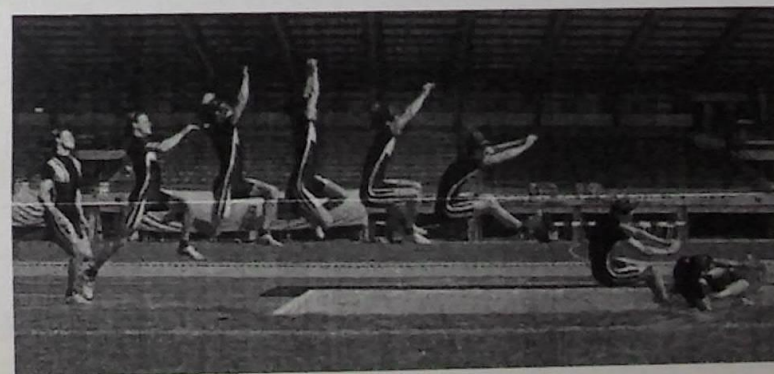


15-rasm.
Yugurib kelib langarcho'pga tayanib balandlikka sakrash
Yengil atletika sakrashlarining ikkinchi guruhi:

A) Yugurib kelib uzunlikka sakrash– tuzilishiga ko'ra aralash turga kiradi, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlari, yegiluvchanlik, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo yetadi. Yerkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning: «oyoqlarni bukib», «ko'krak kerib», «qaychi» usullari mavjud. Bularning orasida eng ko'p qo'llaniladigani «qaychi» usulidir.

Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish asosan yugurib kelish natijasida xosil bo'lgan tezlikka, depsinishda xosil bo'lgan tezlikka bog'liq. Depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi.

Uzoqqa sakrash sakrovchini fazodagi uchishdagi turg'unligiga, yerga tushayotgandagi xarakatlarining qanchalik to'g'ri bo'lishiga xam bog'liqdir (16-rasm).



16-rasm.
Yugurib kelib uzunlikka sakrash
(oyoqlarni bukib sakrash usuli)

B) Yugurib kelib uch hatlab sakrash– asiklik tur, u sportchidan tezlik-kuch, tezlik sifatlari, yegiluvchanlik, chaqqonlikni namoyon qilishni taqozo yetadi. Yerkaklarda va ayollarda, stadion va maneжда o'tkaziladi. Uch xatlab sakrash –

yugurib kelishdan va uchta ketma–ket sakrashdan iboratdir (17-rasm).

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

2. Depsinish oyoqqa yana depsinib silkinch oyoqqa tushish («qadam»dan iborat).

3. Silkinch oyoqda depsinib, ikki oyoqda yerga tushish («sakrash»dan) iborat.

Sakrovchining tezligi «sapchish» va «qadam» oxirida oyoqni yerga qo'yish vaqtida pasayadi. Tezlik qancha tez tormozlansa, «qadam» va «sakrash» uzoqligi shuncha kamayadi.



17-rasm.
Yugurib kelib uch hatlab sakrash

Sakrash yugurib kelib yerdan depsinish natijasida hosil bo'lganligi uchun tayanchsiz faza vaqti uzoqligi bilan xarakterlanadi. Sakrash turiga qarab, U.O.M. uchish fazasida ma'lum traektoriya bo'ylab xarakterlanadi.

Uch xatlab sakrashning ayrim xususiyatlari bor. Unda galma-gal tayanch va uchish fazalari bo'ladi. Langarcho'pga tayanib sakrash ko'chma tayanch bo'lishi bilan qolgan sakrashlardan farq qiladi. Bu sakrashning birinchi qismi tayanchli, ikkinchisi esa (qo'l langarcho'pdan uzilgan paytdan boshlab) – tayanchsiz.

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

Sakrash harakatlari tahlilini yengillashtirish uchun uni 4 fazaga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – yugurish boshlanishdan toki oyoqni depsinish joyiga qo'ygunga qadar;
- depsinish – oyoqni depsinish joyiga qo'ygandan boshlab, depsinish tugashiga qadar;
- uchish – depsinuvchi oyoq tayanchdan uzilgan paytdan toki yerga tegishiga qadar;
- yerga tushish – yerga tekkan paytdan gavda xarakati to'liq to'xtaguncha.

4.2. Balandlikka sakrash usullari

Yugurib kelib balandlikka sakrashning «hatlab o'tish», «to'lqin», «dumalab o'tish», «irg'ib oshib o'tish», «fosbyuri-flop» usullari mavjud. Usullardan «irg'ib oshib o'tish» va «fosbyuri-flop» eng afzalidir.

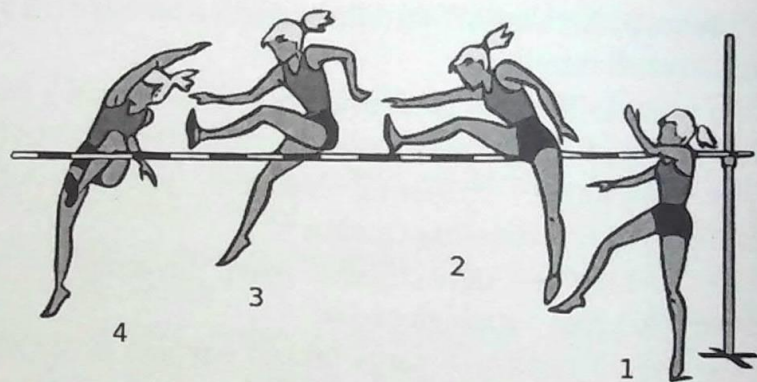
Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish uslubiyatida quyidagi ketma-ketlikda vazifalar hal yetiladi. O'rgatish dastavval eng oson usul «hatlab o'tish» usulidan boshlanadi.

1-vazifa. Sakrash texnikasi usullari bilan tanishtirish.

Vositalar:

1. Balandlikka sakrashning «hatlab o'tish» va «fosbyuri-flop» usullarini tushintirish.
2. O'rganilayotgan sakrash texnikasi usullarini o'qituvchi yoki yetakchi sportchi tomonidan namoyish yetish.
3. Balandlikka sakrash texnikalarini ko'rgazmali qo'llanma va kinogrammalar bo'yicha tahlil yetish.
4. Musobaqa qoidalarini tushuntirish. Talab me'yorlari, rekordlari va shu kabilar to'g'risida tushuncha berish.

2-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish,
a) «hatlab o'tish» (18-rasm).



18-rasm.

Balandlikka sakrashning "hatlab o'tish" usuli.

Vositalar:

1. Boshqa oyoqni depsinish uchun tovondan butun oyoq kaftiga qo'yish, gavnani oldinga-yuqoriga depsinuvchi oyoqqa siljitish.
2. Gimnastika devorchasining chap yonida turgan holda, ko'krak barobarida ushlanadi. O'ng oyoq bukilgan va orqaga qaratilgan. O'ng oyoqni oldinga-yuqoriga siltash.
3. Shunday, lekin silkinch oyoqni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyoqni o'ziga ko'tarilish.
4. Shunday, lekin depsinib.
5. Shunday, lekin bir, ikki, uch qadamdan yugurib kelib sakrash.
6. Shunday, lekin yuqoriga osib qo'yilgan predmetga oyoq va boshni tekkizish.
7. Chap oyoq oldinga, o'ng oyoq orqada. Butun oyoq bo'ylab ikkita katta qadam tashlash. Tosni yelka va gavadan oldinroqqa chiqarishga ye'tiborni qaratish.
8. Gimnastika devorchasiga chap tomon bilan turib, chap qo'l bilan bel barobarligida uning tayoqchasidan ushlash. Depsinish oyog'ini orqada qoldirib, silkish oyog'ida yarim o'tirish. Tosni oldinga chiqarib, tez harakat bilan depsinish oyog'ini oldinga qo'yish.

9. O'ng oyoq oldinga, chap oyoq orqada. Yurib kelib depsinib yuqoriga sakrash.

Havoda tezda silkinch oyoqni va qo'lni pastga tushirish, tosni yanada oldinga chiqarish. Bir vaqtda depsinish oyog'ini tizzalardan bukish, oyoq kaftini siltash, oyog'ini dumba tagiga tortib, silkinch oyoqqa qo'nish.

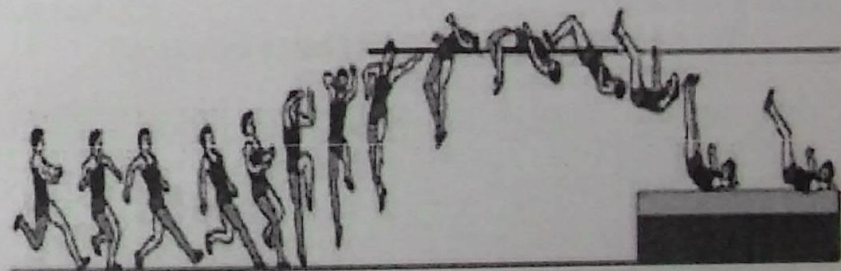
3-vazifa. Depsinish texnikasini o'rgatish, b) «fosbyuri-flop» usuli (19-rasm).

Vositalar:

1. Asosiy turish. Depsingach, oyoqni oldinga qo'yib tayanish va oyoqlarni pastga orqaga harakatlantirish, tanani oyoqdan-oyoqqa o'tkazish, orqaga yegilmasdan, bir vaqtda oldinga-yuqoriga qad bukilgan oyoqni sonini faol ichkariga, tovonni tashqariga yo'naltirish, qo'llar pastda.

2. Shu mashqni yurishda bajarish, faqat sal tezroq.

3. Shu mashqni yurishda har 3 qadamda yuqoriga sakrab bajarish.



19-rasm.

"Fosbyuri -flop" usulida sakrash

Uslubiy ko'rsatmalar. Asosiy diqqatni depsinishning kuchli va ishonchliligiga ye'tibor berish kerak. Orqada qolgan holda to'laligicha bukilmaydi, qo'llar siltash vaqtida bukiladi. Silkinch oyoq depsinish oyog'i oldidan o'tgandan so'ng to'laligicha tizza bo'g'imidan to'g'rilanadi.

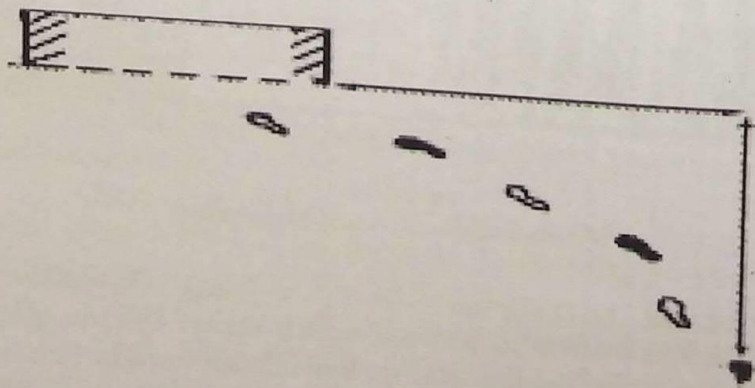
Harakatdagi oyoq tovonni oldinga uzatish, uchini o'ziga tortish va yuqoriga ko'tarish. Hatlab o'tishda yugurib kelish - 35-45°C ostida. Yugurib kelish to'g'ri chiziq bo'ylab bajariladi. Yugurib kelish uzunligi-7-9 m. Yugurib kelishda oxirgi 3 qadamning ritmi o'zgarmaydi, lekin oxirgi qadam undan oldingi qadamga nisbatan uzunroq bo'ladi. Yoy shaklida yugurib kelishda oxirgi 3 qadamni bajarishdan oldin oyoq siltanadigan nazorat belgisiga tushishi kerak. Yugurib kelishdan oldin sportchi plankaga yon tomoni bilan turib, uning proeksiyasidan 80-90 sm uzoqlikda plankadan oyoqqa depsinishi kerak.

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish:

a) "hatlab o'tish" usuli (20-rasm).

Vositalar:

1. Ko'rsatib va tushuntirib berish.
2. O'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. Yurishda oxirgi 2-qadamni uzunroq bajarish.
3. Shu mashqni depsinuvchi oyoq havoda silkinch oyoqda o'tirgan holda bajarish.
4. Shu mashqni sekin yugurishda bajarish.
5. Shuni 5 qadamda bajarish.
6. Shuni 7 qadamda bajarish.



20-rasm.
"Hatlab o'tish" usulida sakrashda yugurib kelish

3-vazifa. Balandlikka sakrashda yugurib kelish texnikasini o'rgatish:

b) "fosbyuri-flop" usuli (21-rasm).

Vositalar:

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 silkinch oyoqni ichkari tomonga, o'ng yelkani oldinga yo'naltirib, yuqoridagi predmetga intilish.
3. O'ng oyoq oldinda. 5 qadam yugurib kelib sakrash, dastlabki 2 qadam to'g'ri chiziq bo'ylab plankada 70-90°C ostida, qolgan 3 qadamni doira bo'ylab plankada nisbatan 30°C ostida bajarish.
4. Shuni 4 qadamni to'g'ri chiziq bo'ylab 7 qadamda bajarish.
5. 20-30m doira bo'ylab yugurish.
6. Spiral bo'ylab yugurish vaqti o'tishi bilan diametрни kichraytirish.
7. Yugurishda oxirgi 3 qadam tezligini oshirish.



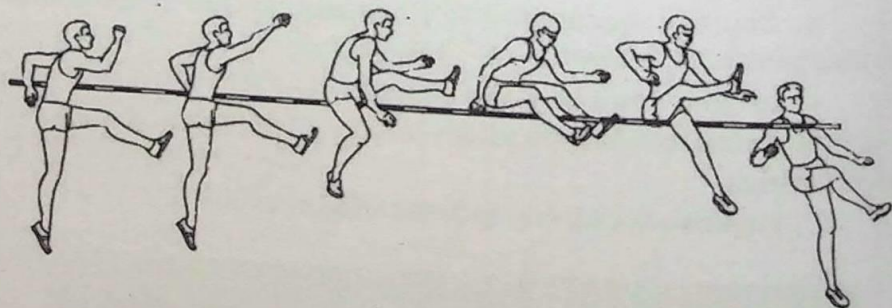
21-rasm.
"Fosbyuri-flop" usulida sakrashda yugurib kelish

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

a) «hatlab o'tish» usuli (22-rasm).

Vositalar:

1. Ko'rsatish va tushuntirish.
2. 40-60 sm balandlikda o'rnash-tirilgan uzun taxtaga o'ng yon boshi bilan bema'lol 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- gavnani uzun taxta ustiga yengashtirish, qo'lni past tushirish.



22-rasm.

«Hatlab o'tish» usulida depsinish va uchib o'tish texnikasi.

Uslubiy ko'rsatmalar. Depsinishdan oldin gavda holati vertikal bo'lib, sakrovchi birdaniga taxtachaga tegmasligiga qarab turish. Taxtachadan gavnani tepa qismini o'tkazgandan so'ng oyoqlarni tizzadan bukishga va son, tizzani tepaga ko'tarishga ye'tibor berish. Oyoqlarni bukish burchagiga ye'tibor bergan holda taxtachadan o'tish.

4-vazifa. Planka ustidan oshib o'tish texnikasini o'rgatish:

b) «fosbyuri-flop» usuli (23-rasm).

Vositalar:

1. Qo'nish joyida orqa tomon bilan 2 oyoqda zarb bilan depsinib ko'tarilib, yuqorida yerga va to'shamaga tushishni bajarish. Yerga qo'ngandan keyin to'g'rilangan oyoqni o'ziga tortish.

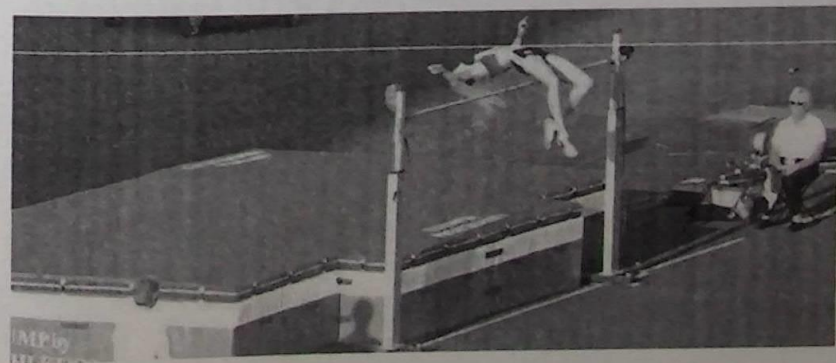
2. Uzun taxtachaga orqa bilan turish (uzun taxta bel qismi balandligida). Yugurib kelish tomoniga yelkani birmuncha ko'tarish, bir vaqtda boshni burish, depsinish, silkinch oyoq bilan uzun taxtachadan o'tish.

3. 2-mashq singari bir va uch qadamdan yugurib kelib to'g'ri chiziq bo'ylab sakrash.

4. O'ng oyoq oldinda, chap oyoq orqada. 3-5 yugurish qadam bilan yoysimon yugurib kelib uzun taxtachadan sakrab o'tish.

5. Gimnastika 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 umbaloq oshib o'tish.

6. Orqaga yotib oyoqlarni tizzadan bukib, son va tosoni tepaga ko'tarish, gavnani uzmasdan kuraklarni ko'prik shaklida bukish (taxtacha ustidan o'tish holatini egallash).



23-rasm.

«Fosbyuri-flop» usulida planka ustidan oshib o'tish texnikasi

5-vazifa. Sakrash texnikasini to'liq takomillashtirish (24-rasm).

Vositalar:

1. To'liq yugurib kelib, planka ustidan sakrashni jarohatsiz sakrash.
2. Maxsus sakrash mashqlarini bajarish.
3. Nazorat va tanlov musobaqalarida qatnashish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Nazorat va tanlov musobaqalarida musobaqa qoidasiga to'liq rioya qilish lozim.



24-rasm.

“Fosbyuri- flop” usulida sakrashda fazalar ketma-ketligi

Nazorat savollari

1. Yengil atletika sakrashlari nechta turga bo'linadi?
2. Yugurib kelib uzunlikka sakrashning qanday usullarini bilasiz?
3. Yugurib kelib uch hatlab sakrashning fazalarini ayting.
4. Sakrashda yaxshi natija ko'rsatish nimalarga bog'liq?
5. Yugurib kelib balandlikka sakrashning qanday usullari mavjud?
6. Yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rgatishda dastavval qanday usul o'rgatiladi?
7. Yugurib kelib balandlikka sakrashni o'rgatishda qanday mashqlardan foydalaniladi?
8. Yugurib kelib balandlikka sakrashda eng samarali usul qaysi?

V BOB. SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI

Balandlikka sakrash texnikasi deganda sportchilarning yuksak sport natijalariga erishish uchun tanalariga ta'sir ko'rsatuvchi ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'siridan eng samarali foydalanish maqsadida ularni oqilona tashkil etishga yo'naltirilgan harakatlar tizimi tushuniladi. Balandlikka sakrash texnikasining kinematik va dinamik kattaliklari yig'indisi, sportchining morfologik xususiyatlari, uning harakat tajribasi bilan belgilanadi.

5.1. Zamonaviy balandlikka sakrash texnikasining biomexanik asoslari

Sakrashning xamma turlarida oyoq depsinish joyiga tez va shaxdam qo'yiladi. Oyoq yerga tegish paytida to'g'ri bo'lishi kerak. Shunda oyoqning tayanch fazasidagi katta kuch kelishiga chidashi yengil bo'ladi, bukilganda amortizatsiyasi tarangroq bo'ladi va yozilganda foydasi ko'proq bo'ladi. Oyoq depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda tayanch nuqtasi xamma vaqt sakrovchi tanasi U.O.M ning yerdagi proeksiyasidan sal oldinda bo'ladi. Bu masofa balandlikka sakrayotganda ko'p bo'ladi, qolgan sakrash turlarida esa ancha kam bo'ladi.

Sportchi oshib o'ta oladigan balandlikka sakrash texnikasi quyidagi balandliklar yig'indisi bilan belgilanadi: h_1 – sportchi oyog'ini tayanchga qo'ygan lahzada uning tanasi UOMning ko'tarilish balandligi; h_2 – sportchi tanasi U.O.M ning depsinish paytidagi vertikal ko'tarilish balandligi; h_3 – tananing uchish balandligi minus Ah – planka bilan sportchining uning ustidan oshib o'tayotgan paytdagi UOM orasidagi masofa.

Oyoq tayanchga qo'yilgan lahzada UOM balandligi (h_1) sakrovchi tanasi uzunligi, oyoqning qo'yilish burchagi va bo'g'imlar burchagiga bog'liq.

Depsinish vaqtida U.O.M yo'li sakrovchining tana uzunligi, siltash harakatini bajarish xususiyatlari hamda depsinuvchi oyoqning burchak kattaligidagi o'zgarishlarga bog'liq. Sakrash balandligi oshishi bilan har bir sportchi tanasi UOM yo'li ortadi. Nazariy jihatdan bunga erishish uchun oyoqning tayanchdan uzilish laxzasidagi UOM balandligini oshirish yoki oyoqni joylashtirish paytida UOMni pasaytirish zarur. Depsinish laxzasida UOM ko'chish yo'lining ortishi ikkinchi usul bilan boradi, chunki oyoqni tayanchdan uzish chog'ida UOM balandligi har bir sportchi uchun bir musobaqada – doimiy kattalik bo'lib, bor-yo'g'i 1-2% oraliqdagina o'zgarishi mumkin.

Har xil sportchilar uchun oyoq tayanchdan uzilayotgan laxzada tana UOM balandligi siltash harakatining bajarilish uslubi, tana uzunligi, tos-son bo'g'imidagi harakatchanlikdan kelib chiqadi.

Uchib chiqish burchagini oshirish cheklangan, shuning uchun bu yerda variantlar soni juda kam. Demak, uchish balandligi ko'proq uchib chiqish tezligini oshirish hisobiga hal etiladi.

Zamonaviy balandlikka sakrash texnikasining biomexanik xususiyatlari. Zarb bilan yugurib kelib balandlikka sakrash murakkab asiklik harakat faoliyati bo'lib, bir qator bir-biri bilan bog'liq va bir-birini taqozo etadigan tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

5.2. Zarb bilan yugurib kelish

Sakrashning bu qismiga depsinish vaqtida tayyorgarlikning erishilgan darajasini namoyish qilish, sportchi tanasi U.O.M ko'chishining maksimal quvvati va vertikal tezligini rivojlantirish imkoniyati sifatida juda katta e'tibor qaratiladi. Ya'ni yugurish qadamlari soni, ularning uzunligi,

zarb bilan yugurib kelish tezligi, sur'ati shu vazifani hal etishga qaratilgan.[22.23.24]

Zarb bilan yugurib kelish shartli ravishda ikki qismga bo'linadi: startdan tezlik olish va depsinishga tayyorlanish. Balandlikka sakrashda zarb bilan yugurib kelishning kinematik xususiyatlari 1-jadvalda ko'rsatilgan.

Dunyoning eng kuchli sakrovchilarida, odatda, zarb bilan yugurib kelish uzunligi 9-11, ba'zan 12-13 yugurish qadamlaridan iborat bo'ladi. Juda kam hollarda yugurib kelish 14-15 qadamni tashkil etadi, ammo 17 qadamli variantlar ham uchrab turadi.[32] Lekin bu istisno holat sanaladi, chunki zarb bilan yugurib kelishda 11 qadamdan ortiq variantlarni qo'llash har doim ham mumkin bo'lavermaydi, sakrash sektorining cheklangan o'lchamlari bunga yo'l qo'ymaydi.

Biroq, mutaxassislarning fikricha kelajakda bu sodir bo'ladi, negaki erkaklarda 2,50 m, ayollarda esa 2,15 m darajasidagi natijaga erishish balandlikka sakrovchilarning maxsus tayyorgarligi mutlaqo yuqori saviyada bo'lishini hamda buni amalga oshirish uchun yangi shart-sharoitlarni talab qiladi.[22.23.24]

Bir qator mualliflar bergan ma'lumotlarga ko'ra zarb bilan yugurib kelish uzunligi sakrovchining maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati darajasi, sakrashni bajarishga unda murabbiy shakllantirgan ruhiy hozirlik kuchiga bog'liq.[39.40]

Balandlikka sakrashda zarb bilan yugurib kelish sakrash sektoriga nisbatan 65-90° burchak ostida harakatlanishdan boshlanib, o'rtacha 9-11 yugurish qadamidan iborat bo'ladi. Dastlabki 4-6 qadamni sakrovchi to'g'ri chiziq bo'ylab, so'nggi 3-5 qadamni esa yoy bo'ylab bosib o'tadi va plankaga 30-40° burchak ostida yugurib keladi.[39.40]

Yoy bo'ylab yugurish "fosbyuri-flop" usuli bilan balandlikka sakrash zamonaviy texnikasining o'ziga xos xususiyati sanaladi.

Shu jihatdan qaraganda, yoysimon chiziq bo'ylab zarb bilan yugurib kelishning sakrovchining keyingi harakatlariga qanday ta'sir ko'rsatishini ko'rib chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Birinchiidan, yoysimon chiziq bo'ylab yugurish depsinish paytida markazdan qochuvchi kuchning hosil bo'lishiga yordam beradi, bu sportchining markazga intiluvchi kuchni hosil qiluvchi plankaga og'ish tabiiy tendensiyaga qarshilik ko'rsatadi.[28] Markazga intiluvchi kuch ta'siri kattaligi yoy radiusiga bog'liq bo'lib, u o'z navbatida sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi, ularning koordinatsion qobiliyatlari bilan belgilanadi.

Markazga intiluvchi kuchning ta'siri kattaligi ham planka proeksiyasiga nisbatan depsinishning burchagiga, siltash harakatlarini bajarish xususiyatlariga bog'liq. Ikkinchiidan, yoy bo'ylab yugurib depsinish bosqichi boshlanishida aylanma harakatning hosil bo'lishiga xizmat qiladi, bu bilan depsinish bosqichida maksimal kuchlanishni namoyon etishga imkon beradi.

Balandlikka sakrash zamonaviy texnikasida zarb bilan yugurib kelish yuqori tezlikda bajariladi. Dunyoning eng kuchli sakrovchilarida u yugurib kelishning oxirida maksimal ko'rsatkichga yetadi va 7,5-8,5 m/s oraliqida, ayollarda esa 6,0-7,0 m/s atrofida tebranadi (A.P.Strijak, O.I.Aleksandrov, S.P.Sidorenko, V.P.Petrov, 1989; Y.Liu, P.K.Danny, Y.Hong, 1998).

Yuqori tezlikdagi zarb bilan yugurib kelishdan foydalanish depsinish quvvatini oshirish hamda uchib chiqishning boshlang'ich tezligini kuchaytirish uchun zarur. Odatda, yuqori malakali sakrovchilar asab-mushak apparatining yuksak reaktivligi bilan ajralib turadilar, bu ularga zarb bilan yugurib kelishni tezroq bajarish imkonini beradi.

Balandlikka sakrashning eng muhim jihatlaridan biri zarb bilan yugurib kelishning so'nggi qadamlari sur'ati hisoblanadi.

Yugurish qadamlari sur'ati ortib borishini e'tiborga oladigan bo'lsak, dunyoning yetakchi sakrovchilari zarb bilan yugurib kelish vaqtida depsinishni bajarish laxzasiga kelib eng yuqori tezlikka erishadilar. Yuqori toifali sakrovchilarning yugurish sur'ati ularning bo'yi 195-200 sm bo'lgani holda 4,8-5,0 m/s, sakrovchi qizlarning bo'yi 180-185 sm bo'lganda, yugurish sur'ati 5,0-5,5 m/s ga teng bo'ladi.

Bundan tashqari, so'nggi uch qadamda u 1-1,2 m/s tezlanish hisobiga sezilarli o'sadi (Sergeev V., Nikonov I., Papanov V., 1990).

Zarb bilan yugurib kelish oxirida qadamlar sur'atini o'zgartirishning uch varianti bor: o'sib boruvchi, pasayib boruvchi va aralash.[32] Jahondagi eng kuchli sakrovchilarning zamonaviy balandlikka sakrash texnikasiga xos xususiyat butun yugurib kelish davomida sur'atni asta-sekin oshirib borish va depsinish oldidan qadamlar sur'atini tezlashtirib oshirish, ya'ni "uch qadamlı" tezlashtirishdir. Depsinish oldidan zarb bilan yugurib kelish qadamlar sur'atini bunday o'stirish sakrovchining ichki kayfiyatiga va depsinishning maksimal quvvat bilan bajarilishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.[22.23.24]

Sport mahoratining yuqori darajasiga erishgan sakrovchilarda yugurish faolligi koeffitsienti 1,8-2,5 shartli birlikni tashkil etadi, bu maksimal ilgari lanma harakat hisobiga depsinish samarali bo'lishiga yordam beradi.

Qadamlar uzunligi dinamikasi haqidagi ma'lumotlar alohida qiziqish uyg'otadi, chunki aynan ular zarb bilan yugurib kelishning xususiyatlari haqida to'la tasavvur beradi. A.P.Strijak bergan ma'lumotlarga ko'ra, depsinishga to'g'ri tayyorgarlik ko'rilganda, zarb bilan yugurib kelishning so'nggi uch qadami uzunligi yig'indisi 5-10 sm dan oshadi, bu (harakat kinematikasi nuqtai nazaridan) depsinish paytida sakrovchining harakat imkoniyatlaridan maksimal foydalanish uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Qadamlar uzunligi saqlab qolinsa, tayanch bosqichlari davomiyligi saqlab qolinadi (0,193-0,203 s. oralig'ida) va parvoz bosqichlari qisqaradi.

Taqdim etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, sport natijalarini ko'tarishda zarb bilan yugurib kelishning maksimal tezligi va uning dinamikasi, sur'ati hamda depsinish laxzasiga tomon uning o'sib borish xususiyati ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega.

5.3. Depsinish

Depsinish chog'ida zarb bilan yugurib kelishning gorizontaal tezligini uchib chiqishning vertikal tezligiga o'ziga xos tarzda o'tkazish yuz beradi, planka ustidan oshib o'tish optimal ravishda bajarilish uchun sharoit yaratiladi. Yuqori malakali balandlikka sakrovchilar depsinishining kinematik qiymatlari 2-jadvalda berilgan.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq xam shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi va U.O.M.ning proeksiyasigacha masofa xam shuncha ko'p bo'ladi. Masofa ortgan sari, gorizontaal tezlikning vertikal tezlikka o'tish yo'li orta boradi.

Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchining tos-son bo'g'imi xam bukiladi. Shu vaqtning o'zida umurtqa pog'onasi xam ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining U.O.M. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa U.O.M. ko'tariladi. Sakrovchining U.O.M. eng pastki xolatidan eng yuqori xolatiga yetguncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va shu paytda vertikal tezlik paydo bo'ladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkinch xarakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo'lni siltab ko'tarish mexanizmi bilan bir xil bo'ladi.

To'g'ri oyoqni ko'tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda ("dumalab o'tib", "irg'ib oshib o'tish", "xatlab o'tish" usullarida) kerak, bunday xarakat planka ustidan o'tish uchun juda qulaydir.

Dunyoning eng yaxshi sakrovchilarida depsinish vaqti 0,150-0,200 s. chegarasida tebranadi. Ta'kidlash kerakki, depsinishning yanada qisqaroq muddati va sakrovchi tanasi UOM ko'chishining yuqori tezligi – bu maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda depsinishga tayyorgarlik harakatlarini bajarishda va depsinishning o'zida samarali harakat tuzilishining natijasidir. Balandlikka sakrashning zamonaviy texnikasi tizza va tos-son bo'g'imlarida bukilish burchaklari qiymatlarining to'g'ri (oqilona) bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Chet ellik mutaxassislarining biomexanik tahlil natijalari shundan dalolat beradiki, mazkur ko'rsatkich kattaliklari 170° ni tashkil etadi. I.V.Lazarev ma'lumotlariga ko'ra, depsinuvchi oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi optimal kattaligi 141-148° ni tashkil etadi, V.M.Dyachkov bilan A.P.Strijak 162±2°C kattalikni ko'rsatadi.

Depsinuvchi oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi optimal kattaliklarida bunday jiddiy farq borligi, bir tomondan, burchak o'lchamlarini aniqlashdagi xatoliklar, ikkinchi tomondan, balandlikka sakrash texnikasidagi o'zgarishlar bilan izohlanadi. Depsinish ancha tezkor bo'lib qoldi, bu oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilishi kichikroq amplitudada bo'lishini talab qilmoqda.

Jahonning eng kuchli sakrovchilari depsinishni bajarganda ularning tizza bo'g'imi burchak o'lchamlarida yuz bergan o'zgarishlar chet ellik olimlarning tadqiqotlarida o'z aksini topgan bo'lib, bular 1-jadvalda keltirilgan. Sakrovchining sport mahorati darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, depsinish jarayonida bo'g'imlarning burchak o'lchamlari shuncha kam o'zgaradi, bu tizza va tos-son bo'g'imlarida qattqlikning ortishi hisobiga depsinishning amortizatsion bosqichi kamayishi bilan

Qadamlar uzunligi saqlab qolinsa, tayanch bosqichlari davomiyligi saqlab qolinadi (0,193-0,203 s. oralig'ida) va parvoz bosqichlari qisqaradi.

Taqdim etilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, sport natijalarini ko'tarishda zarb bilan yugurib kelishning maksimal tezligi va uning dinamikasi, sur'ati hamda depsinish laxzasiga tomon uning o'sib borish xususiyati ko'rsatkichlari katta ahamiyatga ega.

5.3. Depsinish

Depsinish chog'ida zarb bilan yugurib kelishning gorizontaal tezligini uchib chiqishning vertikal tezligiga o'ziga xos tarzda o'tkazish yuz beradi, planka ustidan oshib o'tish optimal ravishda bajarilish uchun sharoit yaratiladi. Yuqori malakali balandlikka sakrovchilar depsinishining kinematik qiymatlari 2-jadvalda berilgan.

Depsinish burchagi qanchalik katta bo'lishi kerak bo'lsa, oyoq xam shuncha oldinroq qo'yiladi va tayanch nuqtasidan sakrovchi gavdasi va U.O.M.ning proeksiyasigacha masofa xam shuncha ko'p bo'ladi. Masofa ortgan sari, gorizontaal tezlikning vertikal tezlikka o'tish yo'li orta boradi.

Depsinish joyiga qo'yilayotgan paytda qariyb tik oyoq bukiladi. Shu paytda sakrovchining tos-son bo'g'imi xam bukiladi. Shu vaqtning o'zida umurtqa pog'onasi xam ozroq bukilishi mumkin va sakrovchining U.O.M. pasayadi, tana tiklanishi bilan esa U.O.M. ko'tariladi. Sakrovchining U.O.M. eng pastki xolatidan eng yuqori xolatiga yetguncha mushaklarning ishi natijasida tana massasi depsinish fazasida tezlik bilan siljiy boshlaydi va shu paytda vertikal tezlik paydo bo'ladi.

Yugurib kelib sakrashning barcha turlarida oyoqni silkinch xarakati muhimdir. Uning harakat mexanizmi qo'lni siltab ko'tarish mexanizmi bilan bir xil bo'ladi.

To'g'ri oyoqni ko'tarish faqat yugurib kelib balandlikka sakrashda ("dumalab o'tib", "irg'ib oshib o'tish", "xatlab o'tish" usullarida) kerak, bunday xarakat planka ustidan o'tish uchun juda qulaydir.

Dunyoning eng yaxshi sakrovchilarida depsinish vaqti 0,150-0,200 s. chegarasida tebranadi. Ta'kidlash kerakki, depsinishning yanada qisqaroq muddati va sakrovchi tanasi UOM ko'chishining yuqori tezligi – bu maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda depsinishga tayyorgarlik harakatlarini bajarishda va depsinishning o'zida samarali harakat tuzilishining natijasidir. Balandlikka sakrashning zamonaviy texnikasi tizza va tos-son bo'g'imlarida bukilish burchaklari qiymatlarining to'g'ri (oqilona) bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Chet ellik mutaxassislarining biomexanik tahlil natijalari shundan dalolat beradiki, mazkur ko'rsatkich kattaliklari 170° ni tashkil etadi. I.V.Lazarev ma'lumotlariga ko'ra, depsinuvchi oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi optimal kattaligi 141-148° ni tashkil etadi, V.M.Dyachkov bilan A.P.Strijak 162±2°C kattalikni ko'rsatadi.

Depsinuvchi oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilish burchagi optimal kattaliklarida bunday jiddiy farq borligi, bir tomondan, burchak o'lchamlarini aniqlashdagi xatoliklar, ikkinchi tomondan, balandlikka sakrash texnikasidagi o'zgarishlar bilan izohlanadi. Depsinish ancha tezkor bo'lib qoldi, bu oyoqning tizza bo'g'imidagi bukilishi kichikroq amplitudada bo'lishini talab qilmoqda.

Jahonning eng kuchli sakrovchilari depsinishni bajarganda ularning tizza bo'g'imi burchak o'lchamlarida yuz bergan o'zgarishlar chet ellik olimlarning tadqiqotlarida o'z aksini topgan bo'lib, bular 1-jadvalda keltirilgan. Sakrovchining sport mahorati darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, depsinish jarayonida bo'g'imlarning burchak o'lchamlari shuncha kam o'zgaradi, bu tizza va tos-son bo'g'imlarida qattqlikning ortishi hisobiga depsinishning amortizatsion bosqichi kamayishi bilan

bog'liq. Kaft bo'g'imini bukish amplitudasi va burchak tezligining ahamiyati ortadi.

1-jadval

Yuqori malakali balandlikka sakrovchilarda depsinishni bajarish vaqtida depsinuvchi oyoqning tizza bo'g'imida burchak o'lchamlarining o'zgarishi

Tekshiriluvchi	Natija, m	Depsinish joyiga oyoqni qo'yish, gradus	Amortizatsiya, gradus	Faol depsinish, gradus
Sakrovchi erkaklar				
Avdeenko	2,38	172	140	172
Konvey	2,34	155	130	171
Povarnitsin	2,31	163	136	172
Sheberg	2,34	169	139	172
Megenburg	2,34	164	141	171
Trenxard	2,34	176	143	168
Paklin	2,34	174	134	166
Sakrovchi qizlar:				
Ritter	2,03	156	141	179
Kostadinova	2,01	166	159	177
Bikova	1,96	166	139	174
Andonova	1,93	163	143	176
Astafey	1,93	168	131	169

Dunyoning yetakchi sakrovchilarida bu ko'rsatkichlar malakali sportchilarnikiga qaraganda 1,5-2 barobar yuqori, chunki depsinish jarayonida uchib chiqishning vertikal tezligini hosil qilishda qatnashadigan xar xil bo'g'imlarda va mushaklar faoliyatida harakatlar ahamiyatining (qiymatining) o'ziga xos qayta taqsimlanishi yuz beradi.[36.37.39]

Sakrash balandligi ortar ekan, boldir mushaklarining holati va ularning tezlik xususiyatlariga talablar ortadi. Buning sababi shuki, qisqartirilgan vaqt sharoitida tos-son hamda tizza

bo'g'imlari ishida qatnashadigan mushaklar shu bo'g'imlardagi katta amplitudadan foydalanishga imkon bermaydigan reaktiv kuchlarga qarshi turadi. Shuning uchun tezlikni oshirib beruvchi asosiy xalqa kaft mushaklari hisoblanadi.

Yuqori malakali balandlikka sakrovchilarning tos-son bo'g'imidagi bukish burchagi 135-136° atrofida tebranadi.[22.23.24]

Turli mualliflarning fikrlariga qaraganda, uchib chiqishning optimal burchagi 40-62° ga teng.[38]

Yuqori malakali sakrovchilarda depsinish bosqichining boshida gorizontaal tezlik 5,8-7,3 m/s ni tashkil etadi, depsinish oxirida esa 2,3-4,5 m/s gacha pasayadi, bunda uchib chiqishning vertikal tezligi 3,6-4,5 m/s ga yetadi.

Depsinishni bajarishda qo'l va oyoqlarning siltanish harakatlari juda faol bo'ladi. Ular depsinishning maksimal quvvatini rivojlantirishda ishtirok etadi, markazdan qochuvchi kuchning ta'siriga qarshilik ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi va depsinish oxiriga kelib tana UOMning vertikal holatga erishish uchun shart-sharoitlar yaratishda qatnashadi. Ularning samarali bajarilishi depsinish bosqichi oxirida tana UOMning siljish tezligi hamda balandligini belgilaydi. Umuman, siltanuvchi harakatlar depsinish paytida sakrovchining harakatlari koordinatsiyasida yetakchi rolni bajaradi.

Balandlikka sakrashning zamonaviy texnikasida eng katta o'zgarish silkinch oyoqning og'irlik markazi (U.O.M) tezligida kuzatiladi. Depsinishning boshida silkinch oyoq U.O.M tezligi maksimal kattalikka ega bo'ladi - 7,2 dan 13,5 m/s gacha.

Silkinch oyoq tayanch oyoq yonidan o'tayotganda, uning tezligi pasayadi va depsinishning oxiriga kelib harakat tezligi maksimal kattalikning 45-50% qismiga teng bo'ladi.[32]

Yuqori sport natijalarini sportchi tanasi U.O.M ning ko'tarilish balandligi ta'minlaydi, u depsinish oxirida sportchi tanasi UOMning holati balandligi hamda uchib chiqish balandligidan tarkib topadi. Sportchi tanasi U.O.M balandligi sakrovchining bo'yi, burchagi, tayanch oyoqning barcha

bo'g'implarda yozilish darajasi, depsinishni yakunlash paytida qo'llar va siltanuvchi oyoq holatining balandligi bilan belgilanadi. Uchib chiqish balandligini nisbatan qisqa vaqtda katta kuchlanishni jamlash hisobiga juda kuchli depsinish ta'minlaydi.

Jahonning eng kuchli sportchilari 228-238 sm balandlikka sakraganda namoyish etadigan uchib chiqish tezligi 4,85-5,27 m/s chegarasida bo'ladi.

Ilmiy tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra "fosbyuri-flop" usulida sakraydigan va rostlangan oyoqni siltaydigan sportchilarda depsinish paytida zarbli kuchlanishlar kattaligi 400-500 kg oralig'ida, bukilgan oyoqni siltaganda zarbli kuchlanishlar davomiyligi va kattaligi kamroq bo'lganda 250-400 kg atrofida tebranadi (5-jadval) [31]

5.4. Plankadan oshib o'tish va yerga tushish

Yugurib kelib balandlikka sakrashda gorizental tezlikning ko'proq qismi vertikal tezlikka aylanadi, shuning uchun bunda uchib chiqish burchagi katta (60-65°) bo'ladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda gorizental tezlik vertikal tezlikka nisbatan ancha katta, shuning uchun uchib chiqish burchagi 45° dan ancha kichik (20-29°) bo'ladi. Sakrash turlarida yakuniy tezlik depsinish oxiridagi tashkil etuvchi tezliklarning eng kattasidan 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 gorizental tezliklari miqdorini bilish kerak. Depsinish natijasida sakrovchida vertikal uchish tezligi paydo bo'ladi. Bu boshlanqich tezlik quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$V_{\text{vert.}} = \sqrt{2g \cdot H}$$

Bunda:

g —og'irlik kuchining tezlanishi;

N —uchish paytida U.O.M.ning ko'tarilish balandligi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning "sakrovchanligini" o'lchashlar shuni ko'rsatadiki, ularning U.O.M. uchish fazasidan 100-125 sm balandga ko'tarilishini ko'rsatadi. Yugurib kelib balandlikka sakrashda 230 sm bo'lgan vaqtda sakrovchining U.O.M. 110 sm ga ko'tarilgan desak, u xolda vertikal tezlik 4.70 m/c ga teng bo'ladi. Depsinish vaqtida hosil bo'lgan vertikal tezlik balandlikka va uzunlikka sakrashda ham 3-4 m/s dan oshmaydi. Masalan, uch hatlab sakrashdagi "sapchish" da ko'taruvchi tezlik 2,5-3,0 m/s gacha, uzunlikka sakrashda esa 3,0-4, m/s gacha yetadi.

Burchak tezligi sakrovchining parvozi vaqtida o'zgarishi mumkin emas, shuning uchun bu tezlik depsinish oxirida olinishi zarur. Bu to'g'ri aylanish uchun kerakli bo'lgan shartdir.

Uchish fazasida sakrovchining xar qanday ichki kuchi U.O.M. traektoriyasini o'zgartira olmaydi. Sakrovchi havoda har qanday harakat qilmasin, U.O.M. harakat qilayotgan parabolik egri chiziqni o'zgartira olmaydi. Sakrovchi uchishdagi xarakatlari bilan faqat tana va uning ayrim qismlarini U.O.M.ga nisbatan joylashuvini o'zgartirishi mumkin. Bunda tananing ayrim qismlari og'irlik markazlarining biron tomonga ko'chishi tananing boshqa qismlarining qarama-qarshi tomonga muvozanatni saqlaydigan harakat qilishga majbur qiladi. Sakrashda tana qismlarining kompensator harakati quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$X = \frac{m \times l}{M - m}$$

bu yerda,

M —sakrovchining massasi;

m —o'rni o'zgarayotgan tana qismining massasi;

l —o'rni o'zgarayotgan tana qismi og'irlik markazining yo'li.

Masalan, sakrovchining qo'llarini tik ko'tarib vertikal xolatida uchayotgan sakrovchining vazni 80 kg bo'lsin. U

qo'llarini tushirsa, qo'llar massasining ($m = 8 \text{ kg}$) o'rni qo'llarning og'irlik markazining o'rni $l = 60 \text{ sm}$ o'zgaradi. Bunda kompensator xarakati quyidagi bo'ladi:

$$X = \frac{m \times l}{M - m} = \frac{8 \times 60}{72} = 6,6 \text{ sm}$$

Shunday qilib, sakrovchining qo'llaridan boshqa barcha qismlari $6,6 \text{ sm}$ ga ko'tariladi, lekin tananing og'irlik markazi oldingi traektoriya bo'ylab siljishni davom ettiraveradi. Sakrovchining uchish paytidagi barcha aylanma xarakatlari (burilish, salto va hokazo) tana og'irlik markazining atrofida sodir bo'ladi. Balandlikka va langarcho'p bilan 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 xarakat qilib, yuqori ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Sakrovchi plankadan o'tayotganda U.O.M. plankadan pastroqda bo'lishi mumkin.

Uchish vaqtidagi xarakatlar barqaror xolatni saqlab qolishga qulayroq qo'nish uchun kerak xolatda yerga tushishga yordam beradi.

Sakrovchi tanasi U.O.Mning tayanch tepasiga uchib chiqish balandligi plankadan $2-12 \text{ sm}$ balandda bo'lgani holda 250 sm dan ortishi mumkin, bu, o'z navbatida, tejamsiz texnikadan dalolat beradi va bel sohasida egilish hosil qilib, kattaroq balandlikni yengish uchun sharoit yaratuvchi tosning yuqoriga faol harakatisiz bajariladigan planka ustidan sust oshib o'tish shaklida namoyon bo'ladi. Biroq ba'zi hollarda plankadan oshib o'tish balandligi nolga teng va hatto manfiy bo'lishi mumkin.

Sakrashning «irg'ib oshib o'tish» usulida sakrovchi depsingan zaxoti uchish fazasiga o'tib, gavdasining ko'ndalang va old-orqa o'qlar atrofida aylanishini yanada tezlashtiradi. Shuning uchun u depsinuvchi oyoqni bukib, gavdaga yaqin tortadi, boshi bilan yelkasini planka tomonga ko'proq

engashtiradi. Sakrovchi gavdasining bir qism va qo'li planka orqali o'tkaziladi. Buning natijasida aylanish radiusi kamayadi, tezlik esa oshadi va planka tepasidagi eng yuqori nuqtada sakrovchining gavdasi gorizontal xolatga keladi. Planka tepasida gavdaning bo'ylama o'q bo'ylab almanishini tezlashtirish muhimdir.

Sakrovchi silkinch oyog'i tos-son bo'g'imini gavda bilan bir chiziqda bo'lishi darajasigacha to'g'rilab, planka bo'ylab siljitadi. Shu paytda depsinuvchi oyoqning tizza va tos-son bo'g'imlari tezda bukiladi, tizza pastga tushib, oyoq tagi yuqoriga qaragan, qo'llar gavda bo'ylab cho'zilgan bo'ladi. Gavdaning bu qismlarini bo'ylama o'qqa yaqinlashishi aylanish radiusini kamaytirib, aylanish tezligini shunga yarasha oshiradi.

Bu sakrovchining planka tepasida ko'kragini yerga burgan holatda bo'la olishiga imkon yaratadi. So'ngra sakrovchi planka ustidan o'tishga diqqat qaratadi. Depsinuvchi oyoqni tizzasi bilan tagini tashqariga buradi, tozni esa tos-son bo'g'imidan tez planka tomon buradi.

“Fosbyuri-flop” usulida planka ustidan o'tish 3 fazaga bo'linadi:

- 1) plankaga chiqish;
- 2) planka ustidan o'tish;
- 3) plankadan uzoqlashish.

Plankaga chiqish bosh va yelkani yuqori traektoriyasi bilan oyoqni o'tkazish bilan bog'liq. Yelka va oyoqni planka ustidan o'tkazish paytida U.O.M. plankadan pastda bo'ladi. Birinchi navbatda, planka ustidan yelka olib o'tiladi, U.O.M. plankaga tenglashganida oyoq o'tkaza boshlanadi. Sakrovchining tosi ko'tarilishi yuqori nuqtasiga yetkanda bajariladi.

Yerga tushishda sakrovchilar paralon to'shamalar ustiga yelkalari bilan tushib, keyin bosh orqali orqaga umbaloq oshadilar.

Yer bilan kesishish vaqtida uchishning yakunlashish paytida faqatgina oyoqqa emas, balki sportchining barcha organizmga katta zo'riqish tushadi.

Sakrashning barcha turlarining qo'nish paytida uchish tezligini tos-son, tizza-to'piq bo'g'imlarini bukish va mushaklar tarangligini oshirish bilan kamaytiriladi. Muskullar U.O.M. xarakati nolga teng bo'lguncha yo'l beradigan ish bajarib turadi.

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

Sakrovchi gavdasi bilan yerga tushishda qo'lini tarang bukib yumshatadi-da, oldin yonboshlab, keyin chalqancha aylanib oladi.

Balandlikka «fosbyuri-flop» usulida sakraganda yerga qo'nishda avvalo boshni oldinga olib yelka bilan tushib, so'ngra boshdan orqaga aylanib ketish kerak. Uzunlikka va uch hatlab sakrashda yerga tushish katta axamiyatga ega. Yerga tushish yaxshi bo'lmasa yaxshi natijaga erishish juda qiyindir.

Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi va uni bajarish vositalari.

1. Depsinish. Sportchi silkinch oyoqda yerdan depsinadi, uning tanasi aylanma harakatni bajaradi. Yugurib kelish kamida 15 m.

2. Uchish. Sportchi aylanishni shunday davom ettiradiki, uning orqasi to'sin ustida turishi lozim. To'sin uzunligi-4 m., og'irligi-2 kg. Har bir bosqichdan keyin 2-5 sm ga ko'tariladi.

3. Yoy. Sportchi yelkalarini tushiradi, orqasini yoy singari bukadi va sonlarining to'sin ustidan oshib o'tishini ta'minlaydi.

4. Yerga tushish. Sportchi tezda gavdasining yuqori qismini va oyoqlarini to'singa tegib ketmaslik uchun tezda ko'taradi va keyin yerga tushadi, yelkasi to'shamada. To'sinni

mahkamlovchi moslama vertikal ustun, yerga tushish joyi 5x3m paralon to'shama.

2-jadval

Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi tahlili

Faza	Kuzatish doirasi
Yugurib kelish	
Tekis qismi	- oyoqlar uchida yugurish; - silkinch oyoqning keng xarakatlari; - depsinishda oyoqning aniq ifodalangan tekislanishi; - oldinga yengil egilish.
Yoysimon qismi	- gavda burilish markaziga tomon biroz egiladi; - oyoqlar uchida yugurish davom etadi.
	Texnika taxlili
Depsinishga tayyorlanish (oxirgi qadam)	- depsinuvchi oyoq tekislanishni boshlaydi; - silkinch oyoq tizzasi yuqori ko'tarilgan; - silkinch oyoq kafti (tagi) ichkariga burilgan; - gavda vertikal xolatda; - depsinuvchi oyoq deyarli to'liq tekislangan; - silkinch oyoq deyarli to'liq tekislangan; - silkinch oyoq kafti (tagi) ichkariga burilgan; - qo'llar orqaga olib o'tilgan; - gavdaning yuqori qismi orqaga egilgan; - nigox to'singa qadalgan
Depsinish. Oyoqni yerga qo'yish	- oyoq kafti butun tagi bilan tekis qo'yiladi; - depsinuvchi oyoq deyarli to'liq tekislangan; - boshqa oyoq siltanuvchi xarakat bilan orqaga o'tkazilgan; - qo'llar siltanuvchi xarakat bilan orqaga olib o'tilgan.
Amortizatsiya	- depsinuvchi oyoq tizzadan bukilgan; - silkinch oyoq tizzasi depsinuvchi oyoq tizzasidan o'zib ketdi; - sonlar-tayanch nuqtasidan orqaroqda; - qo'llar siltanuvchi xarakat bilan orqaga olib o'tilgan;
Depsinish	- depsinuvchi oyoq to'liq tekislangan; - boshqa oyoq siltanuvchi xarakat bilan oldinga

Faza	Kuzatish doirasi
	va yuqoriga chiqarilgan; - silkinch oyoq soni yerga nisbatan parallel joylashgan xolatda; - qo'llar va yelkalar ko'tarilgan xamda qisilgan.
Uchish. Ko'tarilish.	- depsinuvchi oyoq tekislangan; - silkinch oyoq tizzasi yuqoriga ko'tarilgan; - silkinch oyoq kafti ichkariga burilgan; - nigox yon tomonga, to'singa qaratilgan; - qo'llar oldinga, yuqoriga chiqarilgan;
To'singa yaqinlashish	- silkinch oyoq tushirilgan; - boshning xolati o'zgaraydi; - qo'l silkinch oyoq tomondan yuqoriga va orqaga ketadi.
To'sindan oshib o'tish	- bosh orqaga egilgan; - qo'llar yozilgan, pastga tushirilgan; - oyoqlar ushlab qolingan; - sonlar siltanib yuqoriga ko'tarilgan; - orqaga yoysimon egilish.
L – holat	- qo'llar tekislangan va orqaga olib o'tilgan; - qo'llar tekislangan va orqaga olib o'tilgan; - bosh ko'krakka yaqinlashtirilgan; - sonlar bir-biriga tutashtirilgan; - oyoqlar tekislanadi; - bosh vertikal xolatda ushlanadi; - gavda tos-son bo'g'imidan bukiladi; - oyoqlar vertikal tarzda cho'zilgan; - qo'llar ochilgan.
Yerga tushish	- orqaga/yelkalarga tushish.

3-jadval
Balandlikka sakrash bo'yicha erkaklar o'rtasidagi jahon chempionati final musobaqalarida o'rtacha qadamlar uzunligi va tezligi

Ismi	Natija (m)	Oxirgi qadam V (m/c)
Sotomayor	2,37	8,04
Forsit	2,35	6,94
Partika	2,35	7,39
Xoen	2,32	7,32

Ismi	Natija (m)	Oxirgi qadam V (m/c)
Grant	2,32	7,32
Papakostas	2,32	7,36

4-jadval
Balandlikka sakrash bo'yicha jahon chempionatida yugurib kelishdagi oxirgi ikki qadamda hamda depsinish paytida tezlikni o'zgarishi

1. Kostadinova (Bolg.) 2,09 m 3=7,8 m/s 2=2,75 m/s 1=3,8 m/s	1. Seberg (Shvesiya) 2,38 m 3=7,2 m/s 2=7,2 m/s 1=3,6 m/s
2. Bikova (Ross.) 2,04 m 3=7,1 m/s 2=6,8 m/s 1=3,2 m/s	2. Paklin (Qirg.) 2,38 m 3=8,5 m/s 2=6,9 m/s 1=3,3 m/s
3. Beyer (GDR) 1,99 m 3=6,4 m/s 2=7,2 m/s 1=4,5 m/s	3. Avdeenko (Ukr.) 2,38 m 3=8,4 m/s 2=7,8 m/s 1=3,2 m/s
4. Kosta (Kuba) 1,96 m 3=6,6 m/s 2=6,7 m/s 1=4,2 m/s	4. Myogenburg (GFR) 2,35 m 3=8,0 m/s 2=8,0 m/s 1=4,3 m/s

5-jadval
«Fosbyuri-flop» uslubida bajarilgan sakrashda yugurib kelishning o'ziga xos qirralari

Ismi	Yugurib kelish		Oxirgidan oldingi qadamda oyoq kaftini yerga qo'yish		Depsinish		Qo'llar texnikasi	
	Tayyor garlik qadam lari (sm)	Yugurish qadam lari	Tovondan	Butun oyoq tagiga	Tovon dan	Butun oyoq tagi bilan	Ikkala qo'llar bilan	Yetak chi qo'l bilan
Ayollar								
Bikova (Ukr)	4	9		X	X		X	
Ritter (AQSh)	0	11	X			X		X

Ismi	Yugurib kelish		Oxirgidan oldingi qadamda oyoq kaftini yerga qo'yish		Depsinish		Qo'llar texnikasi	
	Tayyor garlik qadam lari (saasi)	Yugurish qadam lari	Tovondan	Butun oyoq tagiga	Tovon dan	Butun oyoq tagi bilan	Ikkala qo'llar bilan	Yetak chi qo'l bilan
Xenkel (Ger)	5	5		X		X	X	
Kostadin ova (Bolg)	5	9		X		X		X
Erkaklar								
Paklin (Ukr)	4	11	X		X		X	
Syobeg (Shvesiya)	4	7		X		X	X	
Myogenburg (Germ)	3	11		X	X			X
Sotomayor (Kuba)	4	9	X		X		X	

6-jadval
To'sindan oshib o'tishda balandliklar parametrlari

	To'sin balandligi	H1	H2	H3
Ayollar:				
Kositsina (Ros.)	1,96 m	1,24 m	0,70 m	-0,02 m
Bikova (Ros.)	2,04 m	1,18 m	0,93 m	0,07 m
Xenkel (Ger.)	1,96 m	1,21 m	0,82 m	0,07 m
Kostadinova (Bolg.)	2,09 m	1,18 m	1,10 m	0,10 m
Erkaklar:				

	To'sin balandligi	H1	H2	H3
Sonders (AQSh)	2,32 m	1,28 m	1,10 m	0,06 m
Avdeenko (Ukr.)	2,38 m	1,43 m	1,07 m	0,12 m
Paklin (Qirg'.)	2,38 m	1,45 m	1,08 m	0,15 m
Syoberg (Shvesiya)	2,38 m	1,37 m	1,17 m	0,16 m

7-jadval
To'sinni oshib o'tishda balandliklar parametrlari

	To'sin balandligi	H1	H2	H3
Erkaklar:				
Sotomayor (Kuba)	2,37 m	1,30 m	1,14 m	0,07 m
Forsit (Avstr.)	2,35 m	1,41 m	1,01 m	0,07 m
Partika (Polsha)	2,35 m	1,32 m	1,06 m	0,03 m
Xoen (Norv.)	2,32 m	1,29 m	1,10 m	0,07 m
Grant (Buyuk Brit.)	2,32 m	1,29 m	1,04 m	0,01 m
Papakostas (Gresiya)	2,32 m	1,30 m	1,08 m	0,06 m

H1 – depsinish tugagan paytda tananing U.O.M balandligi.

H2 – to'sinni oshib o'tish vaqtida tana U.O.M maksimal ko'tarilish balandligi.

H3 – to'sin balandligi va H2 orasidagi farq.

5.5. Balandlikka sakrovchilarning texnik tayyorgarligi tahlili

Yuqori malakali sportchi qizlarning "fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrash sport texnikasi samaradorligi sportchilarning faqat o'zlarida mavjud kuchni qay darajada qo'llay olishlariga qarabgina emas, balki harakat

**Balandlikka sakrovchilar XTSU S.Radzivil va
N.Dusanovaning antropometrik va jismoniy
tayyorgarlik ko'rsatkichlari**

	S.Radzivil	N.Dusanova
Bo'y, sm	185	174
Vazn, kg	60	56
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	275	292
Turgan joydan yuqoriga sakrash, sm	76	82
Yugurib kelib oyoqdan-oyoqqa 5 hatlab sakrash, m, sm	16 m 60 sm	18m 50 sm
Yadroni bosh ustidan orqaga uloqtirish	15 m 45 sm (3 kg)	15m 20 sm (4 kg)

N.Dusanova S.Radzivilning bo'yidan ancha past. Farqi 11 sm.ni tashkil qiladi. Sakrovchanlik darajasini tahlil qilganda aniqlandiki, garchi bo'yi pastroq bo'lsa ham N.Dusanovaning ko'rsatkichlari yuqoriroq, uzunlikka joyidan sakrash – 2 m 92 sm, S.Radzivilda esa – 2 m 75 sm. N.Dusanovaning yugurib kelib 1 oyoqdan 2-chi oyoqqa 5 hatlab sakrash natijasi 18,50 m ga teng bo'lsa, S.Radzivilda ushbu ko'rsatkich 17.60 m ga yetadi. Bu 1- sportchining kuch chidamliligi yuqoriligidan belgi, shuningdek, portlovchi kuchini o'stirish ustida alohida ishlaganlikdan darak beradi. Bu sifatlar uzoq muddatli mashg'ulotlarga nisbatan sakrovchilarda chidamlilikning qanchalik rivojlanganligini isbotlaydi.

Kinogrammalarni tahlil qilish asosida biz quyidagilarni qayd etdik. S.Radzivilda:

- zarb bilan yugurib kelish tezligi yetarlicha baland emas;

imkoniyatlaridan foydalanish tejamkorligi nuqtai nazaridan ham baholanadi. Ma'lumki, harakat imkoniyatlaridan eng yaxshi foydalanishga sportchilar mashqni bajarish chog'ida yo'l qo'yadigan xato va kamchiliklar halal beradi. Bu xatolar barqaror, o'rgatish hamda mashg'ulotlar jarayonida egallangan va mustahkamlangan bo'ladi.

Shuningdek, ular tasodifiy, mashq bajarish paytida qandaydir chalg'ituvchi omilning ta'siri natijasida paydo bo'lishi, tipik yoki individual bo'lishi, sakrash natijasiga ham turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayni vaqtda, bu xatolar jiddiy, ya'ni harakatning asosiy mexanizmiga putur yetkazadigan; sezilarsiz yoxud mayda, sakrash texnikasini bajarish sifatini pasaytiradigan turlarga bo'linadi.

Balandlikka sakrashda xatolarning paydo bo'lish muammosiga xar xil vaqtlarda ko'p mualliflar ma'lum darajada e'tibor qaratganlar. Asosan, harakatlar tuzilishidagi xatolar tilga olingan. Qo'pol, asosiy va tipik xatolar ko'rsatilgan hamda ularni bartaraf etishning mavjud yo'llari belgilangan.

Bu xatolar mualliflar tomonidan sakrash texnikasi rivojlanishining turli bosqichlarida ko'rib chiqilgan. Shu munosabat bilan V.M.Dyachkov sakrash texnikasining zamonaviy mezonlarini ishlab chiqdi, ular uchraydigan xatolarni yangi nuqtai nazardan aniqlashga imkon beradi.[]

Yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish sportchining harakat imkoniyatlarini belgilashini inobatga olib, biz balandlikka sakrovchi qizlar S.Radzivil va N.Dusanovaning maxsus jismoniy tayyorgarligini tekshirdik. Jismoniy rivojlanishi va test natijalari berilgan.

- depsinish paytida oyoq siltash amplitudasi zarur darajada katta emas, shu tufayli tos pastroqda joylashgan;

- to'sindan oshib o'tish paytida yelkalarni yuqoriroq ko'tarish tosnig ham ko'tarilishiga yordam beradi va muddatidan ilgari planka ustiga "yotib olish"ning oldini oladi.

N.Dusanovning sakrash texnikasida:

- to'sindan 90 sm masofada depsinadi, bu talab darajasidan bir oz uzoqroq, chunki sakrashning parabolik balandligi plankadan 15-17 sm oldinroqdan o'tadi;

- shu sababdan yelka planka ustiga to'g'ri keladi, demak u hujum burchagini o'zgartirishi va depsinish masofasini 70-80 sm gacha qisqartirishi kerak.

Yetakchi sakrovchilar va ularning murabbiylariga harakat tasavvurlarini o'zgartirishni, yangicha harakatlanish ko'rsatmalari hamda o'z-o'zini nazorat qilish va harakatlarni boshqarishning yangi tizimini shakllantirishni tavsiya etamiz.

Sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirish ishlarini funksional tayyorgarlik va harakat imkoniyatlari darajasini oshirishga yo'naltirilgan odatdagi mashg'ulot jarayoni zahirida olib borish zarur.

Harakatlar tuzilishidagi xatolarni to'g'rilash uchun asosiy usul sifatida sakrashning asosiy nuqsonlar aniqlangan bosqichlarida harakatlarni takomillashtirishga mo'ljallangan imitatsion va maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Xatolarni tuzatish vaqtida, birinchi navbatda, bilimlarni chuqurlashtirish va kengaytirishga e'tibor berish hamda shu asosda harakat tasavvurlari va harakat ko'rsatmalarini o'zgartirish lozim.

Berilgan ma'lumotlardan aniq bo'lyaptiki, sport mahorati harakat ko'rsatkichlarini belgilaydigan maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga mos, ular dunyoning yetakchi balandlikka sakrovchi qizlarinikidan past emas. Ayni vaqtda,

tezlik-kuch va kuch testlari ko'rsatkichlari dunyoning eng kuchli sakrovchilarida qayd etilgan natijalardan yomonroq.[12.13.14]

Sakrashlarning individual texnikasini "fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrash texnik mahoratining ishlab chiqilgan bosqichma-bosqich mezonlari bilan taqqoslash usulida sportchi qizlar harakat tuzilishidagi texnik xatolar aniqlandi. Buning uchun musobaqalarda pedagogik kuzatuvlar o'tkazildi va kinogrammalar tahlil qilindi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida sakrashning turli bosqichlarida uchraydigan individual xatolar hamda harakatlar tuzilishida nuqsonlarning tipik uyg'unligi aniqlandi. S.Radzivil N.Dusanova hamda S.Sadullaevalarning sakrashlaridan lavhalarni youtube.com da - https://youtu.be/nSbfodR_b2g manzilda ko'rishingiz mumkin.

Qo'lga kiritilgan ko'rsatkichlar hatto yuqori malakali sportchi qizlarning balandlikka sakrash harakatlari tuzilishida ham texnik kamchiliklar mavjudligini, bu harakat imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligini pasaytirishini namoyon etdi.

Harakat ko'nikmasini qayta qurishda harakatlar tuzilishining elementlari va bosqichlarida yanada oqilona faoliyat ko'rsatish xususiyatlarini batafsil aniqlashtirish va tushunib olish yuz beradi. Harakatlar tuzilishidagi elementlarning bajarilishini anglab olishning o'zi, ularni detallashtirish hamda yangicha tarzda bajarishga urinish ayni vaqtda dinamik stereotipni (qolipni) buzish va yangi makoniy aloqalarni hosil qilishning vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumki, yaxlit sakrash harakatlari tuzilmasini shakllantirish quyidagi asosiy bosqichlardan iborat bo'ladi:

- 1) harakat elementlarini aniqlashtirish va o'zlashtirish;
- 2) harakat tuzilmalarining bosqichlar bo'ylab shakllanishi;
- 3) bosqichlar orasida izchil aloqalarning hosil bo'lishi;
- 4) yaxlit mashq ritmining shakllanishi.

Siltash harakatlarini amalga oshirishning bir qator usullari mavjud. Qo'llarni rostlagan holda yoysimon siltash eng samarali hisoblanadi, ammo burchak tezlanishi bir xil bo'lgani holda u bukilgan qo'llarni siltashga qaraganda ko'proq mushak kuchlanishini talab qiladi.

Mushaklarning bir xil kuchlanishi sharoitida rostlangan qo'llarni siltash sustroq bajariladi, buning esa depsinish uchun foydasi yetarli bo'lmaydi.

Zarb bilan yugurib kelib sakrashda oyoqni siltash juda katta ahamiyatga ega. Uning ta'sir ko'rsatish mexanizmi xuddi qo'llar harakati kabi. Biroq silkinch oyoq vaznining kattaligi, mushaklar kuchining ko'proqligi hamda tana harakati tezligining yuqoriligi natijasida oyoqning siltanish harakati samaradorligi ham ancha ortadi. Oyoqni samarali siltash uchun imkon qadar uzoq masofada kuch sarflash lozim.

Bunga erishishning yo'li shuki, depsinish oldidan silkinch oyoq ancha orqada – ko'tarilish holatida bo'ladi. Ikkinchi tomondan, oyoqni siltash yo'li harakatni kechroq yakunlash hisobiga uzaytirilishi mumkin. Buning uchun mushaklar kuchidan tashqari ularning cho'ziluvchanligi, shuningdek, bo'g'imlardagi yuqori harakatchanlik zarur. Shu sababdan ham silkinch oyoqning pozitiv tezlinishining negativ tezlinishga o'tishi eng yuqori nuqtada yuz berishi juda muhim.

Depsinish tugagunga qadar tananing O.U.M iloji boricha balandga ko'tarilishi kerak. Oyoq va gavdaning to'liq rostlanishi, yelka va qo'lning ko'tarilishi, shuningdek, silkinch oyoqning yuqori holati tortilish tugagan lahzada tana UOMning sakrash oldidan eng yuqori nuqtaga ko'tarilishini ta'minlaydi. Bu vaziyatda parvoz bosqichi balanddan boshlanadi.

Demak, S.Radzivil yanada katta ko'rsatkichlarga erishishi uchun ko'proq ishlab, tananing boshlang'ich uchish tezligini oshirishi, shuningdek, mushaklarning cho'ziluvchanligi, qayishqoqligini rivojlantirish eavziga oyoqni siltash

amplitudasini kengaytirishi va uni gorizontga nisbatan optimal burchak ostida yo'naltira olishi lozim

Zarb bilan yugurib kelishdan depsinishga o'tish sakrash texnikasining muhim elementi bo'lib, u natijani belgilab beruvchi jiddiy omillardan biridir. Bu jarayon oyoqni tayanchga qo'yishdan uzish lahzasigacha davom etadi. Depsinish yordamida tananing U.O.M harakat yo'nalishi o'zgartiriladi. Zarb bilan yugurib kelib sakraganda oyoq depsinish joyiga tez, shiddat bilan qo'yiladi, negaki, tayanch bilan uchrashish lahzasida u deyarli rostlangan bo'lishi kerak.

Bunday holatda oyoq yuklamaga osonroq bardosh beradi, prujinasimon harakat bilan bukilishni amortizatsiyalaydi, samaraliroq rostlanadi. Oyoq tananing U.O.M proektsiyasidan biroz oldinroqqa qo'yiladi. Depsinish parvoz traektoriyasini belgilaydi.

Balandlikka sakrash bajarilganda parvoz traektoriyasi tik balistik egri chiziq shakliga ega bo'ladi. Balandlikka sakrash uchun parvozning boshida sakrovchining tanasining umumiy og'irlik markazi joylashgan balandlik katta ahamiyatga ega, u esa sakrovchining bo'yi va depsinishning yakunlovchi lahzasidagi egallagan holatiga bog'liq.

Demak, sakrashda yuqori natijalarga erishish uchun parvozning eng katta boshlang'ich tezligini ta'minlash va uni silkinch oyoqning katta amplitudali harakati bilan gorizontga nisbatan optimal burchak ostida yo'naltirish zarur. Bizning sakrovchimiz N.Dusanovada esa, uning harakatlari kinogrammasini tadqiq etish asosida ma'lum bo'ldiki, balistik egri burchakning eng yuqori nuqtasi plankadan 15-17 sm oldinroqdan o'tadi, shuning uchun u depsinish joyini plankadan 90 sm emas, balki 70-80 sm oldinga ko'chirishi kerak, shunda parvozning eng yuqori nuqtasi plankaning roppa-rosa ustiga to'g'ri keladi. N.Dusanovanning balandlikka sakrash imkoniyati 2.00 m ga teng.

Yuksak sport ko'rsatkichlarini ta'minlaydigan omillar orasida eng muhimlari: tezlik, depsinish kuchi hamda uchib chiqish burchagi hisoblanadi.

Yugurib kelib sakrash yaxlit bir harakatdir, lekin uning tahlilini qulaylashtirish uchun quyidagi tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

1) zarb bilan yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish (yugurib kelish boshlanishidan oldingi dastlabki holatdan oyoqni depsinish joyiga qo'yungacha qadar);

2) depsinish (oyoqni depsinish joyiga qo'yish lahzasidan depsinish tugaguncha);

3) parvoz (depsinuvchi oyoqning tayanchdan uzilgan lahzasidan u bilan uchrashgunga qadar);

4) yerga tushish (tayanch bilan uchrashish lahzasidan tana harakati to'la tugaguncha).

3. Yuqori malakali sakrovchi qizlarning natijasi texnik tayyorgarlikka bog'liq, ya'ni harakatning oqilona tuzilishi – balandlikka sakrash yaxlit harakatini eng samarali bajarish ko'proq harakat imkoniyatlari hisobiga amalga oshirilishi zarur.

“Fosbyuri-flop” usulida balandlikka sakrovchilar XTSU S.Radzivil va N.Dusanovanning texnik tayyorgarligi tahlil qilib, quyidagi xulosalarni olish mumkin:

- S.Radzivilning sakrash texnikasini kinogrammalar asosida tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, hujum to'g'ri tanlangan burchak ostida bajariladi va harakatlar tuzilishida nuqsonlar yo'q, lekin depsinish chog'ida silkinch oyoq amplitudasining yetarli emasligi tufayli tos planka ustidan oshib o'tish paytida keragidan pastroqda bo'ladi. Demak, S.Radzivil tezligini oshirish, mushaklar cho'ziluvchanligini rivojlantirish, oyoqning siltanish amplitudasini kengaytirish ustida ishlashi lozim, bular tananing U.O.Mini balandroqqa ko'tarish imkonini beradi. Tabiiyki, tana U.O.M qancha yuqori bo'lsa, sport natijasi shuncha yaxshi bo'ladi;

- N.Dusanovanning sakrovchanlik darajasi yuqoriroq, ya'ni yashirin imkoniyatlari keng, ammo zarb bilan yugurib kelish hamda depsinishga yaxshi ishlov berishi lozim. Depsinish joyini plankaga tomon 15-17 sm surish, boshqacha aytganda, plankadan 75-80 sm masofadan depsinish kerak, shunda parabolik egri chiziqning eng yuqori nuqtasi aynan planka ustiga to'g'ri keladi va natija ham shunga muvofiq o'sadi. [12.13.14]

Nazorat savollari

1. Sakrashning qanday turlari va usullari bor?
2. Sakrashlar qanday fazalardan iborat?
3. Yugurishning sakrashdagi axamiyati qanday?
4. Depsinishning axamiyati nimada?
5. Uchish fazasining yaxshi bo'lishi nimalarga bog'liq?
6. Har bir fazaning natijaga ta'siri qanday bo'lishini ayta olasizmi?
7. Depsinishdan so'ng uchib chiqish burchaklari xaqida nimalarni ayta olasiz?
8. Uchish traektoriyasi nimaga bog'liq?
9. Uzunlikka sakrashda yerga tushishning axamiyati nimadan iborat?

**VI BOB. BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING
TAYYORGARLIGINI TUZISH ASOSLARI VA SPORT
TAKOMILLASHUVINING KO'P YILLIK JARAYONI
TUZILMASI**

**6.1. Ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy tuzilmasi va
uni belgilab beruvchi omillar**

Tayyorgarlik jarayoni tuzilmasi sport mahorati shakllanishining ob'ektiv mavjud qonuniyatlariga asoslanadi, ular yengil atletikaning sakrash turlarida o'ziga xos xususiyat kasb etadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning davomiyligi va tuzilmasi quyidagi omillarga bog'liq:

- yengil atletikachilarning musobaqa faoliyati va tayyorgarligi tuzilmasi. Bu tuzilma yuqori sport natijalarini ta'minlashi zarur;

- sport mahoratining xar xil tomonlari shakllanishi hamda ushbu sport turi uchun muhim hisoblangan funksional tizimlardagi moslashish jarayonlarining shakllanish qonuniyatlari;

- sportchilarning individual va jinsiy xususiyatlari, ularning biologik rivojlanish sur'atlari hamda sport mahoratining o'sish sur'atlari bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlar;

- sportchi shug'ullanishni boshlagan yosh davri, shuningdek, maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi;

- mashg'ulot jarayoni mazmuni – vosita va uslublar tarkibi, yuklamalar dinamikasi, mashg'ulot jarayonining turli xil tuzilmaviy sxemalari tuzilishi, qo'shimcha omillarning (maxsus ovqatlanish, trenajyorlar, ish qobiliyatini tiklovchi va rag'batlantiruvchi vositalar va h.k.) qo'llanilishi.

Ko'rsatib o'tilgan omillar ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy davomiyligini, yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan vatqni, bu natijalar ko'rsatiladigan yosh zonalarini belgilab beradi.[29.30]

Balandlikka sakrashda sport mahorati shakllanishining yoshga xos qonuniyatlari 9-jadvalda berilgan.

9-jadval

**Balandlikka sakrashda sport mahorati
shakllanishining yoshga xos qonuniyatlari**

Jinsi	Ixtisosla- shuvni boshlash yoshi	Musobaqala -shish faoliyati staji	SU, XTSU me'yorlarini bajarish yosh zonalari	Yuqori sport natijalari- ning yosh zonalari
Erkaklar	14-15	7-15	21-25	19-31
Ayollar	13-14	6-18	19-23	16-33

Yengil atletikada eng yuqori natijalarning yoshga xos optimal chegaralari yetarlicha barqaror, ularga saralash va mashg'ulot tizimi ham, sport bilan shug'ullanishni boshlagan vaqt ham, boshqa omillar ham jiddiy ta'sir qilmaydi.

Demak, sakrovchining eng yuqori natijasini optimal yoshga rejalashtirish maqsadga muvofiq. Bu yosh erkaklar va ayollarda har xil bo'ladi. Balandlikka sakrashda ixtisoslashadigan erkaklarga sport ustasi me'yorini bajargandan so'ng Yevropa, jahon chempionatlarida va Olimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli qatnashish uchun kamida 3-4 yil shiddatli mashg'ulotlar zarur bo'ladi. Ayollarda bu vaqt oralig'i, odatda, 1-3 yil atrofida bo'ladi.

So'nggi yillardagi tajriba shuni ko'rsatadiki, balandlikka sakrashda yuqori natijalarga erishish 19 yoshda ham mumkin. Biroq jahon rekordlarini o'rnatish uchun 21 dan 23 gacha bo'lgan yosh optimal hisoblanadi.[36.37] Masalan, S.Kostadinova (Bolgariya) 21 yoshida jahon rekordchisiga aylangan, 19 yoshida esa 2 m li chegaradan oshib o'tgan. Bu yoshda hali hech kim bunday balandlikni zabt eta olmagan. Ukrainalik taniqli sportchi I.Babakova 23 yoshida Ukraina

rekordini (201 sm) o'rnatgan. I.Paklin (Rossiya), P.Sheberg (Shvesiya) 22 yoshlarida, R.Povarnitsin (Ukraina) 23 yoshida jahon rekordini o'rnatishgan. 19 yoshda Olimpiya o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari qatorida bo'lgan sportchilar: G.Avdeenko (Ukraina), P.Sheberg (Shvesiya) va h.k. Sanab o'tilgan misollar shuni namoyon qiladiki, aksariyat hollarda yetuk balandlikka sakrovchilar eng yuqori natijalarga optimal imkoniyatlarining yosh zonasida erishishgan, biroq istisnalar ham tez-tez uchrab turadi. Masalan, U.Meyfert (GFR) tomonidan o'rnatilgan jahon rekordi (192 sm) 1972 yilda keksaligida sodir bo'lgan bo'lsa, V.Yashchenko (Ukraina) 18 yoshida, ya'ni 1977 yilda (2,33 sm) jahon rekordchisiga aylangan.

Eng yuqori natijalarga erishish uchun optimal yosh chegaralariga tayanish ko'p hollarda ayrim iqtidorli, yorqin individual qobiliyatlarga ega bo'lgan buyuk sportchilarga taalluqli bo'lmasligi mumkin. Bu sportchilarning yoshga xos rivojlanishi, maxsus mashg'ulotlar ta'sirida ularning organizmida kechadigan moslashish jarayonlari ko'p yillik tayyorgarlikni individual rejalashtirishni, eng yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik yo'lini ancha qisqartirishni taqozo etadi.

Harakat qobiliyatlari, asosiy funksional tizimlarning mutlaqo individual rivojlanishi sur'atlari bu sportchilarga ko'p yillik rejalashtirishning asosiy qonuniyatlarini buzmaganda holda sport mahorati cho'qqisiga tez ko'tarilishga va optimal yosh chegaralaridan 1-3 yil oldinroq yuqori natijalarga erishishga imkon beradi.

Buni bolalar bilan ishlaydigan murabbiylar e'tiborga olishlari juda muhim, chunki ular yosh sportchilarda keyingi, individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga oshirish bosqichida maqsadli mashg'ulotlar uchun poydevor yaratishlari kerak. Ayniqsa, pubertat davridagi o'smirlarda tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishga ehtiyotlik bilan munosabatda bo'lish lozim.

Bu davr turli xil organlar va tizimlarning rivojlanishida nomutanosibliklarning paydo bo'lishi, endokrin tizimining qayta o'zgarishi bilan kechadi. Bu moslashish jarayonlarining yomonlashishiga, ish qobiliyatining pasayishiga, mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalaridan so'ng tiklanish jarayonlarining sekinlashishiga olib keladi.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi 8 ta bosqichga bo'linadi: bazaviy tayyorgarlikdan oldin keluvchi boshlang'ich tayyorgarlik; ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik; yuqori natijalarga tayyorgarlik; individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga oshirish; yuksak sport mahoratini saqlash; natijalarning asta-sekin pasayishi, yuqori natijalar sportidan ketish.

Ko'p yillik tayyorgarlikning xar bir bosqichi o'zining muayyan maqsad va vazifalariga ega.

6.2. Ko'p yillik takomillashuvning turli bosqichlarida tayyorgarlikni tuzish

Ko'p yillik takomillashuvning bosqichlari quyidagilarga ajratiladi:

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi.
2. Bazaviy tayyorgarlik oldi bosqichi.
3. Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichi.
4. Yuqori natijalarga tayyorgarlik bosqichi.
5. Individual (shaxsiy) imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish bosqichi.
6. Natijalarni saqlab turish bosqichi.
7. Yuqori natijalar sportidan ketish bosqichi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (9-11 yosh) maqsadi.
Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash, jismoniy mashqlar vositalari bilan o'sib kelayotgan organizmni shakllantirish uchun yaxshi shart-sharoitlarni yaratish va yengil atletikaning tanlangan turida bo'lg'usi sport faoliyatiga bolalarni tayyorlash.

Asosiy vazifalar – bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, chiniqtirish jismoniy rivojlanishidagi kamchiliklarni bartaraf etish, turli xil yordamchi va maxsus tayyorgarlik mashqlari texnikasiga o'rgatish, yengil atletika turlari texnikasi asoslarini o'rgatish, jismoniy imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish, yengil atletika mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish.

Asosiy vositalar:

- harakatli va sport o'yinlari;
- umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- yordamchi va maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslari;
- yugurish;
- sakrashlar va sakrash mashqlari;
- to'p va predmetlarni uloqtirish;
- turli-tuman estafetalar;
- suzish;
- akrobatika;
- gimnastika.

Asosiy uslublar.

- o'yin;
- takroriy;
- aylanma.

Yosh sportchilar tayyorgarligi vositalar va uslublarning xilma-xilligi, har xil sport turlaridan (suzish, akrobatika, gimnastika va boshq.) olingan materialning qo'llanilishi, harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish bilan ifodalanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida katta hajmdagi jismoniy va psixologik yuklamalardan iborat mashg'ulotlar rejalashtirilmasligi lozim, zero bunday yuklamalar bir xilligi bilan salbiy ta'sirga ega.

Bolaga muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni singdirish kerak. Bu bosqichdagi mashg'ulotlar, odatda, haftada ko'pi bilan 2-3 marta o'tkazilishi, ularning davomiyligi 70-60 daq.ni tashkil qilishi zarur.

Bu mashg'ulotlarni maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilan birga qo'shib olib borish maqsadga muvofiq, ular ko'proq o'yin xususiyatiga ega bo'lishi, sakrash mashqlari, uloqtirishlar va turli xil estafetalarni o'z ichiga olishi lozim.

Sakrovchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida bolaning harakat imkoniyatlarini, koordinatsiyani oshirish, har tomonlama tayyorgarlik asosida sport harakatlari texnikasi asoslarini shakllantirish katta ahamiyatga ega. Texnik takomillashuv jarayonida turli-tuman maxsus tayyorgarlik mashqlarini egallash zaruriyatiga tayanish kerak. Bu bosqichda tor doirada sakrashlarni o'rgatishga shoshilmaslik zarur.

Balandlikka sakrashni bajarish texnikasini takomillashtirish jarayonida harakatlar texnikasini takomillashtirishga hech ham urinmaslik lozim, mustahkam harakat malakasiga erishishga intilmaslik zarur, bu sport natijalariga asta-sekin erishish imkonini beradi.

Bu paytda yosh sakrovchida har tomonlama texnik baza poydevori qurila boshlaydi, u keng doiradagi turli xil harakatlarni egallab olishni ta'minlaydi. Bunday yondashuv keyingi texnik takomillashuv uchun asosdir. Bu holat ko'p yillik tayyorgarlikning keyingi ikki bosqichi uchun ham taalluqlidir, biroq u boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida alohida e'tiborga olinishi kerak.

Yosh sportchilarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yillik ish hajmi katta emas va ko'p jihatdan u bosqich davomiyligiga bog'liq, bu, o'z navbatida, sport bilan shug'ullanishni boshlagan vaqt bilan bog'liq. Bu bosqichda to'p bilan o'yinlar, yugurish, sakrashlar, to'p uloqtirishlar, estafetalar, suzish, akrobatika, gimnastika, UJT vositalari keng qo'llaniladi.

Tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari.

O'yin usuli yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonida juda ko'p qo'llaniladigan usuldir. Harakat sifatlarini, ayniqsa tezlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Bir vaqtning

o'zida yengil atletika turlari texnikasini, yordamchi va maxsus tayyorgarlik mashqlarini o'zlashtirishni amalga oshirish lozim. Tezlik-kuch qobiliyatlarini oshirishga ijobiy ta'sir qiluvchi sakrash mashqlarini o'yinlar hamda estafetalar shaklida qo'llash zarur; arg'amchi ustidan hatlab o'tishlar, "Xo'rozlar jangi" (bir oyoqda), "Chexarda", Ko'lmaq ustidan hatlab o'tishlar va h.k.

Bazaviy tayyorgarlikdan oldingi bosqichning maqsadi (12-15 yosh).

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash, balandlikka sakrashda boshlang'ich ixtisoslashuv.

Asosiy vazifalar:

- organizmning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish;
- yosh sakrovchilarning sog'lig'ini mustahkamlash;
- jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasidagi kamchiliklarni bartaraf etish;
- har xil harakat malakalarini egallash uchun harakat imkoniyatlarini hosil qilish;
- balandlikka sakrashning oqilona texnikasini egallash;
- yengil atletika sakrashlari, g'ovlar osha yugurish, uloqtirishlar texnikasini takomillashtirish;
- musobaqalashish tajribasini egallash.

Yosh sportchilarda maqsadli ko'p yillik sport takomillashuviga bo'lgan barqaror qiziqishni shakllantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Asosiy vositalar:

- harakatli va sport o'yinlari;
- umumrivojlantiruvchi mashqlar;
- yordamchi va maxsus tayyorgarlik mashqlari;
- yugurish;
- sakrashlar va sakrash mashqlari;
- to'p, yengil atletika snaryadlarini uloqtirish;
- imitatsiyali mashqlar;
- yugurib kelib balandlikka sakrash;

- suzish;
- akrobatika;
- gimnastika.

Asosiy uslublar:

- o'yin;
- takroriy;
- aylanma.

Bu bosqichda balandlikka sakrovchilar mashg'ulotlarida har tomonlama tayyorgarlik ko'proq qo'llaniladi, lekin oldingi bosqichga nisbatan bo'lajak ixtisoslikni belgilab beruvchi yangi mashg'ulot vositalari paydo bo'ladi. Bu tanlangan yengil atletika turi tuzilmasi elementlarini o'z ichiga olgan yordamchi va maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksi hamda balandlikka sakrashning oqilona texnikasini o'zlashtirib olishni yengillashtiruvchi imitatsiyali mashqlardir.

Bu bosqichdagi har tomonlama tayyorgarlik ixtisoslashgan mashg'ulotga qaraganda maxsus mashqlarning kichik hajmli sharoitlarida keyingi takomillashuv uchun yanada qulay hisoblanadi. Ayni paytda maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmini oshirish, sport razryadi me'yorlarini bajarish ketidan quvish o'smirlik yoshida natijalarning tez o'sishiga olib keladi, bu kelgusida sport mahoratining shakllanishiga salbiy ta'sir qilishi muqarrar.

Bu bosqichda, oldingi bosqichga qaraganda, texnik takomillashuv ko'proq yengil atletikaning tanlangan turi materiali asosida quriladi. Ko'p yillik tayyorgarlikning bu bosqichida va keyingi bosqichlarida ishlash natijasida yosh sportchi o'nlab maxsus tayyorgarlik mashqlarining texnikasini yaxshi o'zlashtirib olishi kerak. Bunday yondashuv, oqibatda, unda balandlikka sakrashning oqilona texnikasini tez egallab olishga imkon beradi, zero bunda sportchining morfofunktsional imkoniyatlari e'tiborga olinadi.

Bunday yondashuv kelgusida muayyan musobaqalarning sharoitlariga, musobaqa faoliyatining turli bosqichlarida

funksional holat darajasiga qarab yuklamaning asosiy parametrlarini o'zgartirib borishga imkon yaratadi.

Bolalarda ko'pgina jismoniy sifatlarining rivojlanishiga moyillik o'g'il bolalarda 11-13 yoshda, qizlarda 10-12 yoshda ko'proq namoyon bo'ladi. Aksariyat hollarda aynan shu yosh balandlikka sakrashda bazaviy tayyorgarlikdan oldingi bosqichning boshlanishiga to'g'ri keladi.

Tezlikning turli shakllarining namoyon bo'lishiga, shuningdek, koordinatsion qobiliyatlar hamda egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Boshlang'ich bazaviy tayyorgarlik bosqichida balandlikka sakrovchilar yengil atletika mashqlari, ya'ni g'ovlar osha yugurish, uzunlikka sakrash, yadro irg'itish texnikasini egallaydilar. Bu sportchilarning harakat koordinatsiyasini ancha oshiradi, bu esa kelgusida mashg'ulot jarayonini jadallashtirishga va jarohatlanishni oldini olishga imkon beradi.

Bu bosqichda musobaqa faoliyati katta ahamiyat kasb eta boshlaydi. Sportchilar balandlikka sakrash musobaqalarida qatnashishdan tashqari, 60-100 m ga yugurish, uzunlikka va uch hatlab sakrash hamda g'ovlar osha yugurish musobaqalarida ishtirok etishlari juda muhim.

Biroq jismoniy sifatning tabiiy yuqori sur'atda o'sib borishi sharoitlarida bu bosqichda mas'uliyatli musobaqalarni rejalashtirmagan ma'qul.

Bu bosqichda bajariladigan ish hajmining oshishi mashg'ulotlar sonining ortishi hisobiga sodir bo'ladi – haftada 4-5 marta (10-jadval).

Tayyorgarlikning asosiy xususiyatlari.

O'quv-tarbiya jarayonini individuallashtirish ahamiyati har xil jinsga mansub va bir xil yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishidagi katta farq tufayli keskin ortadi. Ko'pgina har xil maxsus tayyorgarlik mashqlarining egallab olinishi koordinatsion imkoniyatlarning va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh sportchilar mashg'ulotlarning boshidayoq mashqning alohida elementlarini emas, balki yaxlit mashq texnikasini o'zlashtirib olishlari kerak.

Balandlikka sakrash texnikasi egallashni yengillashtirilgan sharoitlarda amalga oshirish maqsadga muvofiq.

10-jadval

Bazaviy tayyorgarlikdan oldingi bosqichdagi asosiy mashg'ulot vositalarining yillik xajmi

Asosiy mashg'ulot vositalari	Hajmi
Mashg'ulotlar soni	220-240
Musobaqalar soni	10-14
20-70 m ga yugurish, km	12-18
80 m dan uzoqqa yugurish, km	38-40
Vertikal sakrashlar, marta	4000
Gorizontal sakrashlar, marta	4000
Og'irliklar bilan mashqlar, t.	300
Balandlikka sakrashlar, marta	600
Qisqa yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar, marta	1100
Texnik mashqlar, takrorlashlar soni	8000
O'yinlar, gimnastika, akrobatika, soat	30-40

Bosqich oxirigacha mashg'ulot jarayoniga kuch imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq, chunki kuch rivojlanishining sensitiv davri 14-17 yoshga to'g'ri keladi. Biroq bu paytda chuqurlikka sakrash, og'irliklar bilan mashqlar bajarish, katta vazifa buyumlar bilan mashq bajarish kabi "keskin" mashg'ulot vositalarini kam qo'llash zarur. Bazaviy tayyorgarlikdan oldingi bosqichda musobaqalar soni ortadi.

Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichi (16-18 yosh) – insonning faol harakat rivojlanish davri, bu davrda yuqori ish qobiliyati va psixik barqarorlik kuzatiladi. Bu sifatlar balandlikka sakrashda natijalarning o'sishi uchun muhimdir.

Maqsadi – balandlikka sakrashda ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlikni o'tkazish; texnik mahoratning takomillashuvini ta'minlash va maxsus kuch tayyorgarligini rivojlantirish.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari – balandlikka sakrashda texnik mahoratni takomillashtirish, maxsus kuch tayyorgarligi darajasini oshirish, butun vosita va uslublar tizimidan foydalangan holda yengil atletika sakrashlarining 1-2 turida ixtisoslashish.

Asosiy vositalar:

- sport o'yinlari;
- yordamchi va maxsus tayyorgarlik mashqlari kompleksi;
- balandlikka sakrovchining maxsus mashqlari kompleksi;
- turli xil shiddat zonalarida yugurib kelib balandlikka sakrash;
- imitatsiyali mashqlar;
- sakrashlar va xar xil sakrash mashqlari;
- yugurish;
- yengil atletika snaryadlarini uloqtirish;
- og'irliklar bilan mashqlar.

Uslublar:

- o'yin;
- takroriy;
- aylanma;
- oraliqli;
- umumlashtirilgan ta'sirga ega;
- musobaqa.

Bu bosqich boshida umumiy va yordamchi tayyorgarlik asosiy o'rin tutadi, yengil atletikaga aloqador turlardan olingan mashqlar keng qo'llaniladi, ularning texnikasi takomillashtiriladi.

Malakali sakrovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy sifatlarni rivojlantirishni kompleks hal etish hamda organizmning alohida tomonlariga ko'proq ta'sir ko'rsatish

uchun mo'ljallangan vositalarni, shuningdek, ham UJT, ham sport o'yinlari va boshqa mushak faoliyatiga o'tishga imkon beruvchi boshqa sport turlaridan olingan mashqlarni o'z ichiga oladi.

Bosqichning ikkinchi yarmida tayyorgarlik yanada ixtisoslashgan tus oladi, balandlikka sakrashning individual texnikasi takomillashtiriladi. Bunday takomillashuv sportchining anatomik tuzilishi xususiyatlariga asoslanadi. Texnik mahoratni takomillashtirishga yo'naltirilgan vositalar hajmi ancha ortadi.

Uning shakllanish asosida yugurib kelishning uch qadamli ritm-sur'at tuzilmasini egallash yotadi. Bunday yugurib kelishda oxirgi qadamlarning sur'ati o'sib boradi va shiddatli depsinish amalga oshiriladi.

Bu vazifaning hal etilishi ayrim mikrosikllarda maxsus vositalarning ma'lum bir jamlanishni nazarda tutadi. Bunday vositalarga har xil yugurib kelishlardan balandlikka sakrashlar, yugurib kelishni, depsinish hamda siltanish harakatlarini imitatsiya qilish kiradi. O'rta va to'liq yugurib kelib sakrovchining aynan shu davridagi maksimal tayyorgarligiga nisbatan 86% dan 95% gacha balandlikdagi sakrashlarga ko'proq o'rin beriladi.

Sakrash texnikasini o'zlashtirish va uni takomillashtirish shiddat zonalarini o'zlashtirish orqali amalga oshirilishi kerak. Tegishli zonada balandlikka sakrash texnikasining o'zlashtirilishi darajasi ko'rsatkichi bo'lib muvaffaqiyatli sakrashlarning ularning umumiy soniga nisbati hisoblanadi. 0,7-0,8 ko'rsatkichda qo'llanilayotgan shiddat zonasini sportchi muvaffaqiyatli egalladi va keyingi zonaga o'tish uchun shart-sharoitlarga ega deb hisoblash mumkin. Balandlikka sakrashda to'rtta shiddat zonasi ajratiladi: submaksimal va maksimal (maksimal natijaga nisbatan (95-100%), katta (95-90), o'rta (90-85% va kichik (85%) dan pastroq).

Tezlik-kuch sifatlari darajasini oshirish jarayoni "qadamlar" bilan oyoqdan-oyoqqa sakrashlar, "sakrab" turli xil

birikishlarda bir oyoqda sakrashlar, to'siqlar osha sakrashlar, tepalikdan sakrab tushishlar, turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrashlar, balandlikka sakrashlar kabi mashqlardan keng foydalanishni nazarda tutadi.

Tezkor-kuch mashqlarini mashg'ulotlarga nafaqat asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida, balki balandlikka sakrashlarni yoki maksimal tezlikda yugurishlarni bajarish oldidan organizmning qulay tonusini yaratish uchun ham kiritish zarur.

Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun bajariladigan vositalarning shiddati va hajmini nazorat qilish lozim. I razryad darajasidagi sportchilar uchun tezlik-kuch mashqlarining yaxshi jamlanishi kichik vaqt oraliqlari davomida (bir mashg'ulotdan haftalik mikrosiklgacha) sodir bo'lganidir. Bu mashg'ulot yuklamasi qo'llanilgandan so'ng tayanch-harakat apparatining (THA) zarur darajada tiklanishini ta'minlaydi.

Balandlikka sakrovchining kuch sifatlarini rivojlantirish mushak guruhlariga umumiy yoki tanlab (lokal) ta'sir qiluvchi og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning qo'llanilishi bilan uzviy bog'liq. Izometrik mashqlarning berilishi, birinchi navbatda, sportchining THAni mustahkamlashdan iborat.

Sport takomillashuvi guruhi sakrovchilarining kuch tayyorgarligi yil davomida o'tkaziladi. Uning katta hajmlariga erishish kichik kuch ishini o'z ichiga oluvchi ko'p sonli mashg'ulotlar bilan ta'minlanadi.

Yugurish tayyorgarligi yugurish texnikasini egallashga qaratilgan, u ko'p jihatdan yugurib kelishdagi harakatlarning xususiyatini aniqlab beradi. Sonni baland ko'tarib yugurish, "g'ildirak" kabi maxsus mashqlar yugurish qadaminig u yoki bu qismining zarur shakllari hamda rejimlarini alohida modellashtirishga imkon beradi. Maxsus yugurish mashqlari kombinatsiyalarini biridan ikkinchisiga asta-sekin o'tish bilan qo'llash mushaklar zo'riqishini boshqarish ko'nikmasini takomillashtirishga imkon beradi. Bu harakat erkinligiga erishishga yordam beradi.

Sakrovchining tezligini rivojlantirish yugurish mashqlarini maksimal sur'atda bajarish bilan bog'liq. Maksimalga nisbatan 90-95% tezlik bilan yugurish asosiy vosita hisoblanadi.

Aynan shunday tezlik darajasi kerakli mushaklararo koordinatsiyani saqlab qolgan holda katta xajmdagi ishni bajarishga imkon beradi.

Sport mashg'ulotlarining hozirgi zamon yo'nalishi butun yillik sikl bosqichlarida yuqori tezlik bilan yugurish yordamida tezlikni rivojlantirishni nazarda tutadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishga yo'naltirilgan katta xajmdagi ishlarni ehtiyotlik bilan bajarish lozim. Mashg'ulotlar amaliyotida bu yoshda nisbatan kichik shiddat bilan katta xajmdagi ishni bajarish rejalashtiriladi. Odatda, bu shu bilan tushuntiriladiki, sportchi, uning ixtisoslashuvidan qat'i nazar, kuchli aerob baza yaratish lozim bo'ladi.

Uning asosida sakrovchi katta xajmdagi maxsus ishni muvaffaqiyat bilan bajaradi, unda yuklamalarga bardosh berish hamda ulardan so'ng tiklanish uchun imkoniyat oshadi. Biroq oxirgi yillar tajribasi shuni aniq ko'rsatmoqdaki, bunday yondashuv chidamlilikni namoyon qilish bilan ko'proq bog'liq holda natijalar ko'rsatadigan sportchilarga nisbatan haqqoniy hisoblanadi (V.M. Platonov, 2004).

Bunday bazaviy tayyorgarlik o'zining yo'nalishiga ko'ra ixtisoslashuv sifatlariga javob beradi. Balandlikka sakrashda ixtisoslashayotgan ham morfologik, ham funksional jihatdan tezlik-kuch hamda umumiy koordinatsion ishga moyil bo'lgan sportchilarda bunday tayyorgarlik ko'pincha ularning mahorati o'sishida yengib bo'lmaydigan to'siqqa aylanadi. Bu to'siq asosida, birinchi navbatda, mushaklar to'qimalarining qayta o'zgarishi yotadi. Shu sababli chidamlilikka qaratilgan ishga nisbatan imkoniyatlar oshadi va tezlik sifatlarini namoyon qilish imkoniyatlari so'ndiriladi.

Sakrovchilarning mashg'ulotlari jarayoni emotsionalligini oshirish uchun ko'p hollarda futbol, voleybol, basketbol, tennis

kabi o'yin turlaridan foydalaniladi. Ushbu bosqichda tayyorgarlikning eng muhim tarkiblaridan biri taktik tayyorgarlik hisoblanadi.

Mashg'ulotlar jarayonida sakrovchilarda g'alabaga hamda yuqori natijalarga erishishga bo'lgan motivatsiya asosida taktikani shakllantirish hamda ularni musobaqaga tayyorlash juda muhim. Sakrovchi taktik fikrlash darajasini takomillashtirishi, maxsus ko'nikmalarni o'zlashtirishi, musobaqa qoidalariga javob beradigan kurash olib borish usullarini namoyish qila olishi, o'zining jismoniy imkoniyatlari va sport texnikasini to'liq qo'llay olishi, yuzaga keladigan vaziyatlarni mustaqil va ijodiy tarzda hal eta bilishi lozim. Sportchiga psixologik ta'sir ko'rsatish uning zarur mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini bajarishga tayyor turishini, axloqiy-irodaviy sifatlarini mustahkamlashni nazarda tutadi.

Tibbiy-biologik jihatlar sportchi organizmini oqsillar, yog'lar, uglevodlar, shuningdek, vitaminlar, mineral moddalar va suvni oqilona tanlab olish yo'li orqali tiklantirish bilan bog'liq. Sport amaliyotida keng qo'llaniladigan fizioterapevtik hamda issiq muolajalar katta ahamiyatga ega.

Yuklamalar xajmini almashlagan holda xar kunlik mashg'ulotlarga haftasiga olti kunlik mashg'ulotga o'tish muhim sanaladi. Biroq maxsus yo'naltirilgan katta hajmdagi va shiddatli yuklamalarni individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga oshirish bosqichida rejalashtirish kerak.

Mashg'ulot jarayoni balandlikka sakrovchining tayyorgarlik darajasiga javob bera oladigan mashg'ulot vositalarining aniq hajmlariga asoslanishi lozim. Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlar sport mahorati oshishida hal qiluvchi ahamiyatga ega, chunki uning asosida portlovchan kuchni rivojlantirish va harakatlar texnikasini takomillashtirish yotadi.

Balandlikka sakrovchilar mashg'ulotida MJT ko'proq yordamchi vositalar va kamroq sakrashlarning o'zi yordamida amalga oshiriladi. Maxsus mashqlarning to'g'ri tanlab olinishi

va qo'llanilishi harakat sifatлари kompleksining rivojlanishiga yordam berishi kerak, ular balandlikka sakrash texnikasining takomillashuvini ta'minlaydi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida birlashgan ta'sir uslubi ko'proq qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda tayyorgarlik xususiyatlari mashg'ulot yuklamalari hajmining hamda ularni bajarish shiddatining o'sishi bilan aniqlanadi. Sakrash texnikasini egallash va uni kelgusida yanada takomillashtirishni shiddat zonalarini o'zlashtirish orqali amalga oshirish maqsadga muvofiq. Bu davrda mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining tezlashtirilmagan holda, rejali asosda o'sishini kuzatib turish lozim. Ularning keskin oshirib yuborilishi ko'pgina istiqbolli sakrovchilarda jarohatlanishlarga olib keladi.

Bu bosqichdagi mashg'ulot jarayoni uchun texnik mahoratni balandlikka sakrashda muhim bo'lgan jismoniy sifatlar darajasi o'sishi bilan birga takomillashtirish xos xususiyat hisoblanadi.

Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqalarda qatnashishdan tashqari, uzunlikka va uch hatlab sakrashlar bo'yicha musobaqalarda qatnashish maqsadga muvofiq.

11-jadval

Ixtisoslashtirilgan bazaviy tayyorgarlik bosqichida asosiy mashg'ulot vositalarining yillik hajmi

Mashg'ulot vositalari	Hajmi
Mashg'ulotlar soni	250-270
Startlar soni	15-20
20-70 m ga yugurish, km	19-22
80 m dan uzoqroqqa yugurish, km	40-42
Vertikal sakrashlar, marta	8000
Gorizontal sakrashlar, marta	400
Og'irliklar bilan ishlash, t.	900
To'liq yugurib kelib balandlikka sakrash, marta	1200
Qisqa yugurib kelib balandlikka sakrash, marta	7000
Texnik mashqlar, takror. soni	35/30
O'yinlar, gimnastika, soat	

Yuqori natijalarga tayyorlanish bosqichi.

Bu bosqichda sport turlarida maksimal natijalarga erishish rejalashtiriladi. Mashg'ulot ishining umumiy hajmida maxsus tayyorgarlik vositalarining qismi ancha ortadi, musobaqalashish amaliyoti keskin o'sadi (V.M. Platonov, 2004).

Bosqichning asosiy vazifasi – moslashish jarayonlarining tez kechishini ta'minlashga qodir vositalardan maksimal foydalanishdir.

Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining umumiy kattaliklari maksimumga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar ko'p rejalashtiriladi, musobaqalashish amaliyoti keskin ortadi va psixologik, taktik hamda integral tayyorgarlik xajmi oshadi.

Sportchining eng yuqori natijalarga erishish uchun maksimal tayyorgarlik davri koordinatsion jihatdan eng shiddatli va murakkab mashg'ulot yuklamalari qo'llaniladigan davrga mos kelishi juda muhim hisoblanadi. Yuqori natijalarga tayyorgarlik ko'rish davomiyligi yengil atletikaning alohida turlarida sport mahorati shakllanishining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq.

Individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga oshirish bosqichida balandlikka sakrashda eng yuqori natijalarga erishish nazarda tutiladi.

Maqsad – balandlikka sakrashda individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga oshirish, asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish.

Bosqichning asosiy vazifalari – balandlikka sakrashda tor ixtisoslashuv, sportchi organizmida moslashish jarayonlarining shiddat bilan kechishini keltirib chiqaruvchi turli-tuman vositalar va uslublardan foydalanish, mashg'ulot hamda musobaqa sharoitlarida texnik va taktik mahoratni takomillashtirish, maxsus tayyorgarlikning maksimal ko'rsatkichlariga erishish, maxsus tayyorgarlikning erishilgan darajasini ro'yobga chiqarish imkoniyatini takomillashtirish.

Asosiy vositalar:

- turli shiddat zonalarida yugurib kelib balandlikka sakrash;

- maxsus mashqlar kompleksi;

- balandlikka sakrovchining maxsus mashqlari kompleksi;

- yugurish;

- maxsus sakrash mashqlari;

- og'irliklar bilan maxsus mashqlar.

Asosiy uslublar:

- musobaqa;

- takroriy;

- oraliqli;

- aralash ta'sirga ega;

- variantli;

- qisqa muddatli kuchlanishlar bilan.

Mashg'ulot jarayonidagi maxsus (jismoniy, texnik, taktik va psixologik) tayyorgarlikning ulushi ancha ortadi, bunda maxsus va musobaqa mashqlariga katta vaqt ajratiladi, musobaqa amaliyoti keskin ortadi.

Bu bosqich uchun mashg'ulot jarayoni jadallashuvining yuqori darajasi xos bo'lib, bunga faqat sportchining yuqori darajada bor kuchi bilan ishlashi hamda mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil qilinishi orqali erishiladi.

Mashg'ulot jarayonida musobaqa mashqlaridan keng foydalaniladi. Musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda bajariladigan asosiy sport mashqidan "maxsusroq" mashq yo'q. Bunday uslubiy usul mashg'ulot sharoitlarida musobaqa faoliyatini modellashtirish sifatida izoxlanadi. Uning mohiyati balandlikka sakrashni yuqori darajada shiddat bilan va musobaqa shartlari hamda qoidalariga amal qilgan holda yaxlit bajarishda namoyon bo'ladi.

Bunday usul sakrovchi organizmga musobaqaga mos ta'sir ko'rsatadi va sportchini funksional, texnik, taktik va

psixologik takomillashtirish vazifalarini samarali hal etish imkonini beradi.

Bu bosqichda sakrash biomexanikasi va sportchining antropometrik, anatomik va fiziologik xususiyatlarining umumiy qonuniyatlariga asoslangan individual sakrash texnikasini takomillashtirish o'ta muhim jihat hisoblanadi.

Bu bosqichda mashg'ulot jarayonining muhim tomoni tayyorgarlik vazifalariga mos ravishda aniq shiddat bilan qo'llaniladigan mashg'ulot vositalaridan foydalanish hisoblanadi.

Sportchining maksimal imkoniyatlarini rivojlantirish uchun uning maksimal imkoniyatlariga nisbatan 90-100% li zonalarda amalga oshiriladigan mashg'ulot yuklamalari katta ahamiyatga ega.

Biroq shuni yodda tutish lozimki, maksimal shaxsiy natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasida balandlikka sakrashlarni bajarishda asab-mushak apparati holati ancha yomonlashadi, shiddatli ishdan so'ng uning harakat funksiyalarining tiklanishi uchun 3-5 va undan ko'proq dam olish kuni kerak bo'ladi.

Individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga oshirish bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonining o'zini tubdan o'zgartirish masalalari birinchi o'ringa chiqadi. Oldingi bosqichga nisbatan qo'llaniladigan vositalarning individual nisbiy baqarorlashuvi kuzatiladi, biroq mashg'ulotlar jarayonida bu hajmlarni o'zlashtirish shiddati ancha ortadi.

Shiddati, tezligi, tuzilishiga ko'ra tayyorgarlikning yangi bosqichiga (darajasiga) chiqishni ta'minlamaydigan mashqlar samarali ta'sir ko'rsatuvchi vositalarga almashtirilishi kerak. Maksimal shaxsiy natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasidagi mashg'ulot yuklamalari foizi yillik xajmning 60-70% ni tashkil qiladi.

Mashg'ulot balandlikka sakrashda shaxsiy imkoniyat darajasida yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan. Bu bosqichda maxsus tayyorgarlikning erishilgan darajasini amalga

oshirish o'ta muhim jihat sanaladi. Bugungi kunda sir emaski, yuqori natijalarga erishish uchun skelet mushaklarini tayyorlashni hamma biladi, lekin musobaqalarda maxsus tayyorgarlik darajasini ro'yobga oshirish faqat sanoqli sportchilargina uddasidan chiqa oladi.

Shuning uchun bu bosqichda maxsus mashqlarni tanlab olish muhim hisoblanadi. Muammo aralash ta'sir qilish uslubida bo'lib, unga muvofiq mashg'ulot vositalari nafaqat zarur harakat sifatlarining rivojlanishiga, balki ulardan musobaqa mashqlarining harakat tuzilmasida foydalana olish ko'nikmasi shakllanishiga yordam berishi zarur.

Bu bosqichda balandlikka sakrovchilarni tayyorlashda kuchga yo'naltirilgan mashqlar tezlik xususiyatidagi mashqlar bilan o'zaro birga qo'llanilishi kerak. Og'irliklar (maksimalga nisbatan 50-60%) bilan ishlash vaqtida mushak zo'riqishi darajasi mashqlarni bajarish tezligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Maxsus mashqlarni to'g'ri tanlash va qo'llash, shuningdek, mashg'ulot jarayonini jadallashtirish xajmlari hamda darajasi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish – bo'lajak yuqori natijalar asosidir. Mashg'ulot vazifalarida "yiriklashtirilgan" raqamlar, aslida, bo'lmasligi lozim; 30 m ga sprinterlik yugurishni 10 martadan, 25 yoki 30 marta balandlikka sakrash, 100 m dan o'ng, keyin esa chap oyoqda sakrashlarning 10 seriyasini bajarish va h.k.

Balandlikka sakrashlar, sprinterlik yugurishi yoki bir seriyadagi sakrashlar xajmlari sakrovchi o'tgan mavsumda shu bosqichda qanday natijaga ega ekanligiga hamda bosqich vazifalari hal etilgandan so'ng hozirgi paytda qanday natijaga chiqishi kerakligiga bog'liq.

Sportchining eng yuqori natijaga erishishiga maksimal tayyorlik davri (organizmning tabiiy rivojlanishi va ko'p yillik mashg'ulotlar natijasida funksional o'zgarishlar davomida yuzaga kelgan) eng jadal va koordinatsion jihatdan murakkab mashg'ulot yuklamalari davriga to'g'ri kelgan sharoitlarni ta'minlash muhim jihatlardan hisoblanadi.

psixologik takomillashtirish vazifalarini samarali hal etish imkonini beradi.

Bu bosqichda sakrash biomexanikasi va sportchining antropometrik, anatomik va fiziologik xususiyatlarining umumiy qonuniyatlariga asoslangan individual sakrash texnikasini takomillashtirish o'ta muhim jihat hisoblanadi.

Bu bosqichda mashg'ulot jarayonining muhim tomoni tayyorgarlik vazifalariga mos ravishda aniq shiddat bilan qo'llaniladigan mashg'ulot vositalaridan foydalanish hisoblanadi.

Sportchining maksimal imkoniyatlarini rivojlantirish uchun uning maksimal imkoniyatlariga nisbatan 90-100% li zonalarda amalga oshiriladigan mashg'ulot yuklamalari katta ahamiyatga ega.

Biroq shuni yodda tutish lozimki, maksimal shaxsiy natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasida balandlikka sakrashlarni bajarishda asab-mushak apparati holati ancha yomonlashadi, shiddatli ishdan so'ng uning harakat funksiyalarining tiklanishi uchun 3-5 va undan ko'proq dam olish kuni kerak bo'ladi.

Individual imkoniyatlarni maksimal darajada ro'yobga oshirish bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonining o'zini tubdan o'zgartirish masalalari birinchi o'ringa chiqadi. Oldingi bosqichga nisbatan qo'llaniladigan vositalarning individual nisbiy baqarorlashuvi kuzatiladi, biroq mashg'ulotlar jarayonida bu hajmlarni o'zlashtirish shiddati ancha ortadi.

Shiddati, tezligi, tuzilishiga ko'ra tayyorgarlikning yangi bosqichiga (darajasiga) chiqishni ta'minlamaydigan mashqlar samarali ta'sir ko'rsatuvchi vositalarga almashtirilishi kerak. Maksimal shaxsiy natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasidagi mashg'ulot yuklamalari foizi yillik xajmning 60-70% ni tashkil qiladi.

Mashg'ulot balandlikka sakrashda shaxsiy imkoniyat darajasida yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan. Bu bosqichda maxsus tayyorgarlikning erishilgan darajasini amalga

oshirish o'ta muhim jihat sanaladi. Bugungi kunda sir emaski, yuqori natijalarga erishish uchun skelet mushaklarini tayyorlashni hamma biladi, lekin musobaqalarda maxsus tayyorgarlik darajasini ro'yobga oshirish faqat sanoqli sportchilargina uddasidan chiqa oladi.

Shuning uchun bu bosqichda maxsus mashqlarni tanlab olish muhim hisoblanadi. Muammo aralash ta'sir qilish uslubida bo'lib, unga muvofiq mashg'ulot vositalari nafaqat zarur harakat sifatlarining rivojlanishiga, balki ulardan musobaqa mashqlarining harakat tuzilmasida foydalana olish ko'nikmasi shakllanishiga yordam berishi zarur.

Bu bosqichda balandlikka sakrovchilarni tayyorlashda kuchga yo'naltirilgan mashqlar tezlik xususiyatidagi mashqlar bilan o'zaro birga qo'llanilishi kerak. Og'irliklar (maksimalga nisbatan 50-60%) bilan ishlash vaqtida mushak zo'riqishi darajasi mashqlarni bajarish tezligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Maxsus mashqlarni to'g'ri tanlash va qo'llash, shuningdek, mashg'ulot jarayonini jadallashtirish xajmlari hamda darajasi to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish – bo'lajak yuqori natijalar asosidir. Mashg'ulot vazifalarida "yiriklashtirilgan" raqamlar, aslida, bo'lmasligi lozim; 30 m ga sprinterlik yugurishni 10 martadan, 25 yoki 30 marta balandlikka sakrash, 100 m dan o'ng, keyin esa chap oyoqda sakrashlarning 10 seriyasini bajarish va h.k.

Balandlikka sakrashlar, sprinterlik yugurishi yoki bir seriyadagi sakrashlar xajmlari sakrovchi o'tgan mavsumda shu bosqichda qanday natijaga ega ekanligiga hamda bosqich vazifalari hal etilgandan so'ng hozirgi paytda qanday natijaga chiqishi kerakligiga bog'liq.

Sportchining eng yuqori natijaga erishishiga maksimal tayyorlik davri (organizmning tabiiy rivojlanishi va ko'p yillik mashg'ulotlar natijasida funksional o'zgarishlar davomida yuzaga kelgan) eng jadal va koordinatsion jihatdan murakkab mashg'ulot yuklamalari davriga to'g'ri kelgan sharoitlarni ta'minlash muhim jihatlardan hisoblanadi.

Bunday moslashishda sportchi maksimal mumkin bo'lgan natijalarga erisha oladi, aks holda ular ancha past bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot ishi xajmi va shiddatining umumiy o'lchamlari maksimumga yetadi, katta yuklamali mashg'ulotlar keng qo'llaniladi, musobaqa amaliyoti keskin oshadi va maxsus psixologik, taktik hamda integral tayyorgarlik hajmi ortadi.

Bu bosqichdagi mashg'ulot vositalarining yillik hajmi 12-jadvalda berilgan.

12-jadval

Individual imkoniyatlarni maksimal ro'yobga oshirish bosqichidagi asosiy mashg'ulot vositalarining yillik hajmi

Mashg'ulot vositalari	Hajmi
Mashg'ulotlar soni	280-300
Startlar soni, marta	22-26
20-70 m ga yugurish (sprint), km	23-26
80 m dan uzoqroqqa yugurish (masofa bo'laklari), km	50-60
Vertikal yuqoriga sakrashlar, marta	12000
Gorizontal sakrashlar, marta	10000
Og'irliklar bilan ishlash, t.	500
To'liq yugurib kelib balandlikka sakrashlar, marta	1 000
Qisqa yugurib kelib balandlikka sakrashlar, marta	1 000
Texnik mashqlar, marta	6 000
O'yinlar, akrobatika, gimnastika, soat	40/25

Natijalarni saqlab qolish bosqichi.

Maqsadi – balandlikka sakrashdagi natijalarni saqlab qolish, tayyorgarlikni individuallashtirish.

Tayyorgarlik vazifalari – tayyorgarlikning avval erishilgan darajasini, organizmning asosiy tizimlarining funksional imkoniyatlarini saqlab turish.

Asosiy vositalar:

- turli xil shiddat zonalarida yugurib kelib balandlikka sakrash;

- balandlikka sakrovchining maxsus mashqlari kompleksi;

- yugurish;

- maxsus sakrash mashqlari;

- og'irliklar bilan maxsus mashqlar.

Asosiy uslublar:

- musobaqa;

- takroriy;

- oraliqli;

- aralash ta'sirga ega;

- variantli; qisqa muddatli kuchlanishlar bilan.

Sport tayyorgarligining ilmiy asoslarini takomillashtirish, ilg'or amaliyot yutuqlari sportchilarning yuksak natijalar darajasida ishtiroklari davomiyligini ancha oshirish imkonini beradi. Sportchilarning jahon miqyosida 8-16 yil va undan ham ko'proq vaqt mobaynida musobaqalarda ishtirok etishlariga ko'plab misollar keltirish mumkin. Shunday qilib, ko'pgina yetuk sakrovchilar 2-4 Olimpiya o'yinlari startlarida ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'lishlari mumkin.

Sportchilarning uzoq vaqt davomida yuqori mahorat darajasini saqlab qolishlariga yordam beruvchi ijobiy omillardan biri ularning bu bosqichdagi tayyorgarliklari tizimiga avvalgi bosqichga nisbatan jiddiy o'zgartirish kiritish hisoblanadi.

Shuningdek, balandlikka sakrovchilarning individualligini e'tiborga olish, ular tayyorgarligi xususiyatlarini chuqur bilish, organizmning turli funksional tizimlarining moslashish zaxirasining poyoniga yetish darajasi hamda hali foydalanilmagan zahira to'g'risida aniq tasavvur qilish asosida bu o'zgarishlarning xususiyatlarini aniqlash ham shunday omillar qatoriga kiradi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning yakunlovchi bosqichidagi mashg'ulot o'ta individual yondashuv bilan ifodalanadi. Bu quyidagicha tushuntiriladi. Birinchidan, aniq bir sakrovchini tayyorlashdagi katta mashq qildirish tajribasi uning xususiyatlarini, tayyorgarligining kuchli va bo'sh tomonlarini har tomonlama o'rganishga, eng samarali tayyorgarlik uslublari va vositalarini, mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish variantlarini aniqlashga yordam beradi.

Bu mashg'ulot jarayoni samaradorligi va sifatini oshirish hamda shuning hisobiga sport yutuqlari darajasini saqlab qolish imkonini beradi. Ikkinchidan, tizim va organlarning yoshga xos tabiiy o'zgarishlari hamda ko'p yillik mashg'ulotning avvalgi bosqichidagi o'ta yuqori darajadagi yuklamalar tufayli organizm funksional imkoniyatlari hamda uning moslashish qobiliyatlarining muqarrar pasayishi ko'pincha nafaqat yuklamani oshirishga imkon bermaydi, balki ularni avvalgi darajada saqlab qolishni qiyinlashtiradi. Bu mahorat o'sishining individual zahirasini izlab topishini va shu tariqa aytib o'tilgan salbiy omillarni bartaraf etishni taqozo qiladi.

Ko'rib chiqilgan bosqichda tayyorgarlik tizimiga o'zgartirishlarni kiritish bir necha yo'l orqali ta'minlanishi mumkin. Ulardan biri – oldingi bosqichga nisbatan turli xil ustuvor yo'nalishdagi mashg'ulot ishi hajmi nisbatlarini jiddiy o'zgartirishdir.

Keyingi keng tarqalgan yo'li – tayyorgarlikning makro- va mezosikllari doirasida yuklamalar hajmi hamda xususiyatining oldingi bosqichdagiga qaraganda keskin o'zgarishlari bilan bog'liq bo'lgan tanaffuslarni sakrovchilar tayyorlash tizimiga kiritishdir.

Bu organizmga ta'sir qiluvchi doimiy yuklamani birmuncha kamaytirish zarurati hamda sport formasini saqlab turish uchun yuklamalarning kontrastligi samaradorligi bilan oqlanadi. Shuni e'tiborga olish lozimki, ko'p yillik tayyorgarlikning bu bosqichidagi sportchilar mashg'ulot ta'sirining turli-tuman vositalariga yaxshi moslashganlar.

Va, odatda, avval qo'llanilgan mashg'ulot jarayonini rejalashtirish variantlari, uslublari va vositalari yordamida nafaqat o'sishga, balki sport natijalarini avvalgi darajada saqlab qolishga erishib bo'lmaydi.

Shuning uchun bu bosqichda mashg'ulot vositalari va uslublarni o'zgartirishga, hali qo'llanilmagan mashqlar komplekslarini qo'llab ko'rishga, yangi trenajyor vositalardan, ish qobiliyatini va harakatlar bajarish samaradorligini oshiruvchi nomaxsus vositalardan foydalanishga harakat qilish zarur. Mashg'ulot yuklamasining jiddiy o'zgartirilishi bu vazifani hal qilishga yordam beradi. O'ta yuqori mashg'ulot yuklamasi qo'llaniladigan kuchli mikro- va mezosikllarni rejalashtirish samara berishi mumkin.

Keyingi varianti muhim musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etgandan so'ng mashg'ulot ishining maxsus tarkibini keskin kamaytirish, musobaqa amaliyotini qisqartirish va hatto vaqtinchalik to'xtatish bilan uning xajmini uzoq muddatga pasaytirish davrini rejalashtirishni nazarda tutadi.

Yana bir juda keng tarqalmagan yo'li o'ziga xos harakatlarning bir turidan ikkinchisiga o'tish samarasidan foydalanish bilan bog'liq bo'lib, bu, albatta, psixologik toliqishning to'planishiga to'sqinlik qiladi.

Sakrovchilarning yuksak mahoratni uzoq vaqt saqlab qolishlariga yordam beruvchi keyingi omil – mashg'ulot ishining o'rtacha shiddatini avvalgi darajada saqlab qolgan holda uning xajmini asta-sekin kamaytirib borishdir.

Ko'p yillik tayyorgarlikning bu bosqichi davomiyligining oshishiga ularning yil ichidagi asosiy musobaqalarga maqsadli yo'naltirilishi ham yordam beradi. U, odatda, musobaqa amaliyoti shiddatining birmuncha kamayishi va mashg'ulot mikrosikllari o'tish davrlari davomiyligining oshishi bilan kuzatiladi. Ular jarayonida sportchilarning tiklanishiga va kasalliklarning oldini olishga alohida e'tibor qaratiladi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning yakunlovchi bosqichida kasalliklar va jarohatlanishlarni oldini olishda alohida e'tibor

shunga bog'liqki, sakrovchilar avvalgi bosqichlar davomida, albatta, jarohatlanishlar hamda kasalliklarni boshdan kechirishgan, ular oqibatida yangilarini olish ehtimoli ortadi.

Sportchining yuksak mahorat darajasini uzoq vaqt saqlab turishining muhim shartlaridan biri uning yaxshi psixik holatidir. Ko'rib chiqilayotgan bosqichda bu ko'p jihatdan murabbiylarning sportchiga nisbatan hurmatda bo'lishiga, sportchining kerakli ekanligini his qilishga, uning istiqbolining to'g'ri baholanishiga bog'liq.

Natijalarning asta-sekin pasayishi bosqichi.

Bu bosqichdagi tayyorgarlik mashg'ulot va musobaqa faoliyati umumiy hajmining pasayishi, tayyorgarlik davrini tuzishda faqat individual yondashuv, umumiy va yordamchi tayyorgarlikka yuqori e'tibor qaratish bilan ifodalanadi, bu tayyorgarlikning asosiy tarkiblarini yo'qotish jarayonini to'xtatishi lozim. Sportchilar tayyorgarligini malakali tibbiy tekshiruvdan o'tkazish sport yo'lining yakuniy bosqichini uzaytirishga yordam beradi.[29.30]

Ko'p yillik tayyorgarlikning bu bosqichida yaxshi turmush sharoitlari – tinchlik-xotirjamlik, ijtimoiy muhofaza, ertangi kunga ishonch muhim hisoblanadi.

Sportchilarning moddiy-texnik ta'minlanishi – yangi texnik vositalar, trenajyorlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Yuqori natijalar sportidan ketish.

Har bir sport turining o'ziga xos xususiyati jismoniy yuklamalar dasturi, tibbiy-biologik nazorat hamda bu bosqichdagi deadaptatsiya reaksiyasi kechishining o'ziga xos belgilarini aniqlab beradi.

Bu bosqich oqilona tuzilganda sportchi keyingi hayot bosqichiga samarali o'tishi mumkin bo'ladi va bunda sportdagi faoliyat oqibatida sportchi salomatligida yuzaga kelgan salbiy ta'sirlar bartaraf etiladi yoki keyingi hayotning yuqori sifatini

ta'minlovchi sport tayyorgarligining kuchli tomonlari amalga oshiriladi.

Agar sportchi sport bilan shug'ullanishni keskin tashlab yuborsa va passiv hayot tarziga o'tib qolsa, aksariyat hollarda ma'lum bir davrda hayot davomiyligiga va sifatiga salbiy ta'sir qiluvchi oqibatlar yuzaga keladi.

6.3. Balandlikka sakrashda yillik mashg'ulot sikli tuzilmasi va miqdori

Balandlikka sakrashda sportchilarning zamonaviy yillik tayyorgarlik tizimi 20-asrning 20-yillaridan boshlab, ko'p o'n yilliklar davomida shakllanib keldi va hozirgi paytda fan hamda amaliyotning yutuqlari asosida jada takomillashib bormoqda.

Mutaxassislarning fikricha, yillik tayyorgarlikning prinsipial xususiyati shundan iboratki, u mustaqil tuzilmaviy tarkiblar asosiga quriladi, ularning barcha elementlari umumiy pedagogik vazifa – asosiy musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishni ta'minlashga qaratilgan sportchining aniq tayyorgarlik holatiga erishish vazifasi bilan mushtarakdir .[29.30]

Malakali balandlikka sakrovchilarning yillik tayyorgarlik tizimi asosiga mavsumning asosiy musobaqalarida eng yuqori natijalarga erishish maqsadi kiritilgan. Bunga balandlikka sakrashda yil davomidagi mashg'ulotlarning aniq davrlanishi yordam beradi: bir siklli, ikki siklli, uch siklli rejalashtirish va ular sport formasining fazali rivojlanishi qonuniyatlariga asoslangan mas'uliyatli musobaqalar bilan yakunlanadi.[25.34.35]

Yillik rejada sportchilarning maxsus sifatleri va qobiliyatlarining shakllanish strategiyasi, ularning yugurib kelib balandlikka sakrashdagi natijalari darajasini ta'minlovchi tayyorgarliklari tomonlari aks etadi, sakrovchilarning individual morfofunksional xususiyatlari hisobga olinadi, shuningdek, sport mavsumidagi asosiy musobaqalar aniqlab olinadi. Bu

shunga bog'liqki, sakrovchilar avvalgi bosqichlar davomida, albatta, jarohatlanishlar hamda kasalliklarni boshdan kechirishgan, ular oqibatida yangilarini olish ehtimoli ortadi.

Sportchining yuksak mahorat darajasini uzoq vaqt saqlab turishining muhim shartlaridan biri uning yaxshi psixik holatidir. Ko'rib chiqilayotgan bosqichda bu ko'p jihatdan murabbiylarning sportchiga nisbatan hurmatda bo'lishiga, sportchining kerakli ekanligini his qilishga, uning istiqbolining to'g'ri baholanishiga bog'liq.

Natijalarning asta-sekin pasayishi bosqichi.

Bu bosqichdagi tayyorgarlik mashg'ulot va musobaqa faoliyati umumiy hajmining pasayishi, tayyorgarlik davrini tuzishda faqat individual yondashuv, umumiy va yordamchi tayyorgarlikka yuqori e'tibor qaratish bilan ifodalanadi, bu tayyorgarlikning asosiy tarkiblarini yo'qotish jarayonini to'xtatishi lozim. Sportchilar tayyorgarligini malakali tibbiy tekshiruvdan o'tkazish sport yo'lining yakuniy bosqichini uzaytirishga yordam beradi.[29.30]

Ko'p yillik tayyorgarlikning bu bosqichida yaxshi turmush sharoitlari – tinchlik-xotirjamlik, ijtimoiy muhofaza, ertangi kunga ishonch muhim hisoblanadi.

Sportchilarning moddiy-texnik ta'minlanishi – yangi texnik vositalar, trenajyorlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

Yuqori natijalar sportidan ketish.

Har bir sport turining o'ziga xos xususiyati jismoniy yuklamalar dasturi, tibbiy-biologik nazorat hamda bu bosqichdagi deadaptatsiya reaksiyasi kechishining o'ziga xos belgilarini aniqlab beradi.

Bu bosqich oqilona tuzilganda sportchi keyingi hayot bosqichiga samarali o'tishi mumkin bo'ladi va bunda sportdagi faoliyat oqibatida sportchi salomatligida yuzaga kelgan salbiy ta'sirlar bartaraf etiladi yoki keyingi hayotning yuqori sifatini

ta'minlovchi sport tayyorgarligining kuchli tomonlari amalga oshiriladi.

Agar sportchi sport bilan shug'ullanishni keskin tashlab yuborsa va passiv hayot tarziga o'tib qolsa, aksariyat hollarda ma'lum bir davrda hayot davomiyligiga va sifatiga salbiy ta'sir qiluvchi oqibatlar yuzaga keladi.

6.3. Balandlikka sakrashda yillik mashg'ulot sikli tuzilmasi va miqdori

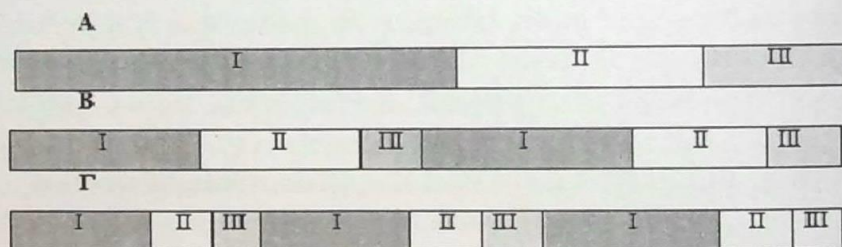
Balandlikka sakrashda sportchilarning zamonaviy yillik tayyorgarlik tizimi 20-asrning 20-yillaridan boshlab, ko'p o'n yilliklar davomida shakllanib keldi va hozirgi paytda fan hamda amaliyotning yutuqlari asosida jada takomillashib bormoqda.

Mutaxassislar fikricha, yillik tayyorgarlikning prinsipial xususiyati shundan iboratki, u mustaqil tuzilmaviy tarkiblar asosiga quriladi, ularning barcha elementlari umumiy pedagogik vazifa – asosiy musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishni ta'minlashga qaratilgan sportchining aniq tayyorgarlik holatiga erishish vazifasi bilan mushtarakdir.[29.30]

Malakali balandlikka sakrovchilarning yillik tayyorgarlik tizimi asosiga mavsumning asosiy musobaqalarida eng yuqori natijalarga erishish maqsadi kiritilgan. Bunga balandlikka sakrashda yil davomidagi mashg'ulotlarning aniq davrlanishi yordam beradi: bir siklli, ikki siklli, uch siklli rejalashtirish va ular sport formasining fazali rivojlanishi qonuniyatlariga asoslangan mas'uliyatli musobaqalar bilan yakunlanadi.[25.34.35]

Yillik rejada sportchilarning maxsus sifatleri va qobiliyatlarining shakllanish strategiyasi, ularning yugurib kelib balandlikka sakrashdagi natijalari darajasini ta'minlovchi tayyorgarliklari tomonlari aks etadi, sakrovchilarning individual morfofunktsional xususiyatlari hisobga olinadi, shuningdek, sport mavsumidagi asosiy musobaqalar aniqlab olinadi. Bu

barcha omillar mashg'ulot jarayoni yo'nalishini, va, oqibatda, makrosikllar, davrlar, bosqichlar hamda mikrosikllar tuzilmasini belgilab beradi.[26.27.29.30.36.37]



25-rasm.

Balandlikka sakrashda yillik sport mashg'ulotlarni davrlash variantlari:

- A – bir siklli rejalashtirish; I – tayyorgarlik davri;
 V – ikki siklli rejalashtirish; II – musobaqa davri;
 G – uch siklli rejalashtirish III – o'tish davri.

Tadqiqotlar ma'lumotlari va ilg'or sport amaliyoti tajribasi shuni ko'rsatadiki, yil davomidagi tayyorgarlik tizimidan (bir siklli, ikki siklli, uch siklli) qaysi biri juda rivojlanganligini aniq e'tirof etish mumkin emas. Garchi bir siklli rejalashtirish varianti musobaqalarda jadal va shiddat bilan qatnashuvchi sakrovchilar tomonidan muvaffaqiyat bilan siklli rejalashtiriladi.

Ikki siklli rejalashtirish varianti ko'pincha katta stajga va o'z imkoniyatlarini maksimal ro'yobga oshirish uchun tayyorgarlik tajribasiga ega sakrovchilar tomonidan qo'llaniladi. Bunday rejalashtirish varianti sport mashg'uloti uslubiyati va amaliyotida ko'proq asoslab berilgan.[26.27.39.40] Undan rossiyalik va bolgariyalik balandlikka sakrovchilar muvaffaqiyat bilan foydalanadilar va ular yuqori sport natijalarini ko'rsatib kelishmoqda.

Yengil atletika sakrashlari amaliyotida modernizatsiyalangan ikki siklli rejalashtirish variantlaridan bir nechtasi qo'llaniladi.

Ularning biriga musobaqa va tayyorgarlik davrlarini yo'nalishi hamda mazmuniga ko'ra xil bosqichlarga bo'lib yuborish xosdir.

Tayyorgarlik davri quyidagi bosqichlardan iborat: funksional tayyorgarlik, tezlik-kuch tayyorgarligi, tezlik-kuch va sakrash tayyorgarligi, maxsus sakrash tayyorgarligi. Birinchi qishki musobaqa davri bosqichlarga bo'linmaydi, ikkinchisi esa ikkita bosqichdan tashkil topadi: sport formasini rivojlantirish va uni ro'yobga oshirish.

Bosqichlarning nomlari uning mohiyatini aks ettiradi. Ikki siklli rejalashtirishning ikkinchi variantida yillik mashg'ulot sikli ikkita tayyorgarlik, ikkita musobaqa va ikkita o'tish davrlariga bo'linadi. Turli mamlakatlarda davrlar har xil nomlanadi. Nomlangan davrlar quyidagi ketma-ketlikda almashinadi: o'tish, tayyorgarlik, musobaqa, o'tish, tayyorgarlik, musobaqa.

Ikki siklli rejalashtirishning uchinchi varianti yillik siklning yettita mustaqil davrlarga bo'linishini nazarda tutadi, ular davomida o'ta aniq vazifalar hal etiladi (Zoltan Siger, 1983). U quyidagi davrlardan tashkil topadi: dam – 10 oktabr-10 noyabr, fundamental tayyorgarlik – 11 noyabr-31 dekabr, maxsus tayyorgarlik – 1 yanvar-20 yanvar, musobaqalar – 21 yanvar-10 mart, fundamental tayyorgarlik – 11-30 may, maxsus tayyorgarlik – 31 may-10 iyul, musobaqalar – 11 iyul-sentabr

Yillik mashg'ulot siklining ikki siklli rejalashtirish variantlari uchun shu narsa umumiy hisoblanadiki, tayyorgarlik va musobaqa davrlari davomida albatta maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Biroq bir bosqichda ular ko'proq, ikkinchi bosqichda – kamroq.

Yillik tayyorgarlik siklida jahonning eng kuchli sakrovchilari uch siklli rejalashtirishni qo'llaydilar, ya'ni sport formasini saqlab qolish bir yilda uch martagacha takrorlanadi.[39.40]

Birinchi – sport formasini rivojlantirish va saqlab qolish sikli qishki musobaqalarda qatnashishni hisobga olgan holda

quriladi, lekin tayyorgarlik poydevori butun yil davomida quriladi.

Bosqich davomiyligi – oktabr-fevral; oktabrda – sport formasini rivojlantirish, yanvarda va fevralda esa – uni ro'yobga oshirish va saqlab qolish.

Ikkinchi – sport formasini rivojlantirish hamda saqlab qolish sikli mayning ikkinchi yarmi – iyulning birinchi yarmida musobaqalarda ishtirok etishni hisobga olgan holda quriladi. Siklning asosiy voqeasi mavsumning asosiy musobaqalariga saralash starti hisoblanadi. Bosqich davomiyligi – mart o'rtasidan maygacha – sport formasini rivojlantirish, iyun-iyulning birinchi yarmi – sport formasini ro'yobga oshirish va saqlab qolish.

Uchinchi sikl boshida 8-10 kunlik tiklanish mikrosikli (15-20 iyulgacha), keyinroq – sport formasini rivojlantirishning oylik bosqichi (15 iyul-15 avgust) va sport formasini ro'yobga oshirish bosqichi (15 avgust-15 sentabr) rejalashtiriladi (bu bosqichda sportchi eng yuqori natija ko'rsatishi kerak).

Sport formasini rivojlantirish va saqlab turish davrlarining nomlari ularning mazmuniga mos keladi. Har bir davrlar boshida qo'llaniladigan mashg'ulot yuklamalari komplekslari o'zgarishi sodir bo'ladi (mashg'ulot vositalari va uslublari, hajm va shiddat dinamikasi aniqlanadi). Adabiyotlarda mavjud tadqiqot ma'lumotlari (tezlik-kuch sport turlari vakillaridan olingan ma'lumotlar) sportchilarning sport formasini rivojlantirish hamda saqlab turishga bo'lgan individual xususiyatlarini e'tiborga olish imkoniyatini beradi.[25]

Biroq, shu tariqa sport formasini anglash va uning rivojlanishini boshqarish muammolari to'liq hal etiladi deb hisoblash mumkin emas. Bunday deyishga na tuganmas anglash mantig'i, na sport amaliyotining na doimiy tiklanishi, imkon bermaydi [34.35].

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari shundan dalolat beradiki, sport mashg'ulotini aniq davrlarga bo'lgan holda,

yuklamalarni variantlari bilan qo'llagan tarzda, turli-tuman vositalardan foydalangan holda tuzish juda murakkab va murabbiydan yuksak kasbiy mahorat, har tomonlama bilim va intuitsiya talab etadi.[29.30]

Zamonaviy sportga xos bo'lgan musobaqalar taqvimining kengayib borishi va ko'pgina murabbiylarning hamda sportchilarning ko'pgina tijorat startlarida faol ishtirok etishga intilishlari yillik mashg'ulot jarayonini tuzishning "oilaviy" uslubiyati paydo bo'lishiga olib keldi. U yil davomida mashg'ulot yuklamalarini va musobaqa faoliyatini bir tekis taqsimlashga asoslangan.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyoti sohasidagi yetakchi mutaxassislar e'tirof etadilarki, yillik mashg'ulot jarayonini tuzishning ushbu varianti mavsumning asosiy musobaqalarida haqiqatdan ham yuksak natijalarga erishish nuqtai nazaridan kam istiqbolga ega, lekin qator afzalliklari bor.[29.30.34.35] Birinchidan, u uzoq vaqt davomida mashqlanganlik darajasini yuqori ushlab turishga va butun mavsum davomida muvaffaqiyat bilan musobaqalarda ishtirok etishga imkon beradi. Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonini tuzish ancha oson va bir xilroq.

Kuchli mezosikllar va makrosikllarda katta yuklamalarni qo'llash, ko'p sonli lokal qobiliyatlarning shakllanishiga yordam beruvchi tabaqalashgan ta'sirga ega vositalardan foydalanish bilan bog'liq murakkab uslubiy yechimlarni topish zarur emas.[29.30]

Shunday qilib, o'tgan yillardagi yirik musobaqalarda balandlikka sakrovchilarning haqiqatdan ham kuchli chiqishlari bilan tasdiqlangan ilmiy ma'lumotlar shundan dalolat beradiki, an'anaviy uslubiyat sportchilarning individual imkoniyatlarini to'liq ochib berish, moslashish jarayonining samarali o'tishi uchun ta'sirli vosita hisoblanadi va yilning bosh musobaqalarida eng yuqori natijalarga erishish ehtimolini ta'minlashga qodir.

Yillik mashg'ulot siklida balandlikka sakrovchilarning tayyorgarligi o'zaro bog'liq bo'lgan to'rtta davrga ega: birinchi

tayyorgarlik davri – oktabr-yanvarning birinchi yarmi, birinchi musobaqa – yanvarning ikkinchi yarmi – fevral; ikkinchi tayyorgarlik – mart-mayning birinchi yarmi; ikkinchi musobaqa – iyun-iyul-avgust, ba'zan esa sentabr. Har bir tayyorgarlik davri bir nechta bosqichlarga bo'linadi, ularda aniq vazifalar hal etiladi; funksional tayyorgarlik, tezlik-kuch tayyorgarligi, tezlik-kuch va sakrash tayyorgarligi, maxsus sakrash tayyorgarligi bosqichlari.

Musobaqa davrlari (qishki va yozgi) ikkita bosqichga ega: sport formasini rivojlantirish bosqichi va sport formasini amalga oshirish bosqichi.

Birinchi tayyorgarlik davri oktabrdan boshlanadi. E'tirof etish joizki, agar sakrovchi mavsumni avgust oyi boshida yoki o'rtasida yakunlangan bo'lsa, tabiiyki, tayyorgarlikni sentabrda boshlash zarur. Yangi siklning boshlanish muddatlari musobaqa mavsumining shiddatlik darajasi hamda kelgusi yilda hal etilishi lozim bo'lgan vazifalar bilan aniqlanadi. Lekin bir narsa aniqki, o'tgan qoniqarsiz mavsum yuzaga keltirgan yuqori emotsional zo'riqish bilan yangi tayyorgarlik siklini boshlash mumkin emas. 2-3 oydan so'ng bu holatning yomonlashishiga va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishning yo'qolishiga olib keladi.[1.2.5.6.7.10.17.17]

Yillik mashg'ulot sikli bosqichlari. Funksional tayyorgarlik bosqichi – 3-4 hafta (oktyabr)

Bosqichning asosiy vazifasi – funksional tayyorgarlik darajasini oshirish. Mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishi – 80 m. masofadan uzoqroqqa yugurish; umumiy xususiyatga ega sakrash tayyorgarligi, kichik shiddatli kuch mashqlari yordamida kuchsiz tomonlarni mustahkamlashdir (13-jadval).

A.P.Strijak fikricha, butun bosqich davomida muntazam ravishda ertalabki badantarbiya qilish maqsadga muvofiq. U organizmning chiniqishiga va umumiy jismoniy tayyorgarlikning oshishiga yordam beradi.

13-jadval Balandlikka sakrovchilarning yillik mashg'ulot sikli tuzilmasi va mazmuni

Oylar Davrlar	X	XI	XII	I	II	III
	I tayyorgarlik			I musobaqa		
	Funksional tayyorgarlikni oshirish	Portlovchan kuchni rivojlantirish	Maxsus texnik tayyorgarlik darajasini oshirish	Sport formasini rivojlantirish	Sport formasini amalga oshirish	Asab zo'riqishi va psixologik toliqishni kamaytirish
Yo'nalishi	Funksional	Tezlik-kuch	Sakrash	Maxsus texnik	Sport formasini amalga oshirish	Tiklanish
Asosiy mashg'ulot vositalari	Orqa, qorin, oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash uchun kuch xususiyatiga ega mashqlar. Shtanga bilan turli xil mashqlar (o'tirib-turishlar, yarim o'tirishlar, tayanch ustiga turishlar) egilishlar To'dirma to'p, giryay, yadro uloqtirish. 150-200 m gacha musobaqalarga yugurish. Gorizantal yo'nalishda	Shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90% shiddat zonasida sakrashlar. Og'irliklar bilan mashqlar (o'tirishlar, yarim o'tirishlar, sakrab turishlar). Sakrashlar (g'ovlar osha, oyoqdan-oyoqqa 2-4 qadam yugurib kelib) Og'ir nimcha bilan sakrashlar. 80 m masofaga yugurishlar	Shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90-95% shiddat zonasida sakrashlar. G'ovlar osha sakrashlar. Og'irlik bilan 4-5 qadamdan yugurib kelib sakrashlar 80 m gacha masofaga sprinterlik yugurishi Og'irliklar bilan va ularsiz mashqlar (asosiy mushaklarni mustahkamlash)	90-95% va 95-100% shiddat zonalarida balandlikka sakrashlar. Og'irliklar bilan 6-8 qadamdan yugurib kelib sakrashlar. 80 m gacha masofaga sprinterlik yugurish	90-95% shiddat zonasida balandlikka sakrashlar. Og'irliklar bilan lokal xususiyatga ega mashqlar. To'dirma to'p, yadro irg'itish. 6-8 qadamdan yugurib kelib sakrash. 60 m gacha masofaga sprinterlik yugurishi. Musobaqa	Siklik xususiyatga ega mashqlar (shiddat past). Egluvchanlik mashqlari

Oylar Davrlari	X	XI	XII	I	II	III
	sakrashlar	I tayyorgarlik uchun)		I musobaqa		o'tish
Asosiy vazifalar	Funksional, tezlik-kuch, maxsus texnik tayyorgarlik darajasini oshirish	Sport formasini rivojlantirish va uni amalga oshirish			Asab zo'riqish hamda psixologik toliqishni kamaytirish	
Yo'nalishi	Tezlik-kuch, maxsus texnik	Maxsus texnik			Tiklanish-profilaktika	
Asosiy vositalar	90-95% va 95-100% shiddat zonalarida balandlikka sakrashlar. 6-8 qadamdan yugurib kelib sakrashlar. 80 m gacha masofalarga sprinterlik yugurishi. Og'irliklar bilan va ularsiz lokal xususiyatga ega mashqlar (orqa, qorin, oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash uchun) to'ldirma to'p, yadro irg'itishlar	Maksimal natijaga nisbatan 90-95 va 95-100%shiddat zonasida balandlikka sakrashlar. Musobaqa. Og'irliklar bilan lokal xususiyatga ega mashqlar, to'ldirma to'p, yadro irg'itishlar. 6-8 qadamdan yugurib kelib sakrashlar. 60 m gacha masofalarga sprinterlik yugurishi.			Siklik xususiyatga ega mashqlar (shiddat past). Egiluvchanlik uchun mashqlar	

Haftalik mashg'ulot sikli namunasi.

Dushanba.

Lokal kuch xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Egiluvchanlik mashqi.
3. Orqa, qorin pressi, oyoq taglari (kaftlari) mushaklarini mustahkamlash uchun kuch mashqlari.
4. Shtanga bilan turli xil mashqlar (o'tirib-turishlar, yarim o'tirishlar, tayanib turishlar, turgan joyda va harakatda cho'ziltirish mashqlari va h.k.).

5. Egiluvchanlik mashqlari. 6. O'yin.

Seshanba.

Umumiy sakrash xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama - o'rtadan past).

1. Badan qizdirish.
2. Zina bo'ylab yuqoriga ikki oyoqlab sakrab chiqishlar.
3. Gorizontaal yo'nalishdagi sakrashlar.
4. O'yin.

Chorshanba.

Yugurish xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama - o'rtada).

1. Badan qizdirish.
2. Yugurish mashqlari.
3. 80 m gacha seriyalab yugurishlar.
4. 150-200 m gacha masofalarga yugurishlar.
5. Basseynda suzish.

Payshanba.

Egiluvchanlik va bo'shashtirish uchun mashqlar bilan kross xususiyatiga ega yugurish mashg'uloti (yuklama - kichik).

Juma.
Kuch xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama - o'rtadan yuqori).

1. Badan qizdirish.
2. To'ldirma to'p, giryalar, yadrolar irg'itish.

3. Shtanga bilan mashqlar (tortishlar, ko'krakka ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, dast ko'tarishlar, ko'krakdan siltab ko'tarish, bosh ustidan siltab ko'tarish).

4. Qorin pressi, orqa, oyoq kaflari mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar.

5. O'yin.

Shanba.

Umumiy sakrash xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.

2. Vertikal xususiyatga ega sakrashlar (g'ovlar osha ikki oyoqda sakrashlar, stadion tribunolari bo'ylab ikki oyoqda o'rindiqlar ustidan hatlab o'tishlar).

3. 100-120 m gacha masofalarga yugurish.

4. Sauna.

Yakshanba. Dam olish.

Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi – 5-6 hafta (oktabr-noyabr)

Bosqichning asosiy vazifasi maxsus kuchni og'irliklarni hamda shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasidagi ish hajmini asta-sekin oshirib borgan holda ustuvor rivojlantirishdan iborat. Lokal xususiyatga ega ish davom ettiriladi, yuqori yelka kamari va, ayniqsa, qorin pressi mushaklarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar saqlab qolinadi, sakrash texnikasini takomillashtirish ustida ish boshlanadi.

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli

Dushanba.

Texnik-jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – katta).

1. Badan qizdirish.

2. Og'irliklarsiz lokal mashqlar.

3. Har xil balandlikdagi to'siqlardan osha sakrashlar (ikkinchisi birinchisidan balandroq). Ular orasidagi masofa 90-100 sm ni tashkil etadi. Mashq yugurib kelish va depsinishni takomillashtirishga mo'ljallangan.

4. Egiluvchanlik va bo'shshish uchun mashqlar.

5. Yelkalarda shtanga bilan o'tirishlar.

6. Yelkalarda shtanga bilan yarim o'tirishlar.

7. Yelkalarda shtanga bilan yarim o'tirgan holda yuqoriga sakrashlar.

8. Basseynda suzish.

5, 6, 7 mashqlar seriyalab, galma-galdan bajariladi. Takrorlash soni 6-8 martadan oshmaydi. O'tirishlar seriyalarini bajarish vaqtida ular shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90%dan oshmaydi. Yarim o'tirishlar va yuqoriga sakrashlar – 90-95% (birinchi tayyorgarlik davrida).

Seshanba.

Sakrash xususiyatiga ega mashg'ulot

(yuklama – o'rtadan pastroq).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish mashqlari.

2. Egiluvchanlik mashqlari.

3. Xar xil balandlikdagi to'siqlardan osha ikki oyoqda sakrashlar (to'siqlar soni 7-8 dan oshmaydi).

4. 2-4 qadam yugurib kelib oyoqdan-oyoqqa sakrashlar – seriyada 8-10 marta sakrash. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar, og'irlashtirilgan nimcha bilan bajariladi.

5. Turgan joyida galma-galdan bir oyoqda va boshqa oyoqda sakrashlar – mashg'ulot boshida seriyada 8-10 martagacha, oxirida – 6-7 martagacha.

6. O'yin.

Chorshanba.

Yugurish xususiyatiga ega mashg'ulot

(yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.

2. Egiluvchanlik mashqlari.

3. Turli xil yugurish mashqlari.

3. Shtanga bilan mashqlar (tortishlar, ko'krakka ko'tarishlar, siltab ko'tarishlar, dast ko'tarishlar, ko'krakdan siltab ko'tarish, bosh ustidan siltab ko'tarish).

4. Qorin pressi, orqa, oyoq kaftlari mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar.

5. O'yin.

Shanba.

Umumiy sakrash xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.

2. Vertikal xususiyatga ega sakrashlar (g'ovlar osha ikki oyoqda sakrashlar, stadion tribunolari bo'ylab ikki oyoqda o'rindiqlar ustidan hatlab o'tishlar).

3. 100-120 m gacha masofalarga yugurish.

4. Sauna.

Yakshanba. Dam olish.

Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichi – 5-6 hafta (oktabr-noyabr)

Bosqichning asosiy vazifasi maxsus kuchni og'irliklarni hamda shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasidagi ish hajmini asta-sekin oshirib borgan holda ustuvor rivojlantirishdan iborat. Lokal xususiyatga ega ish davom ettiriladi, yuqori yelka kamari va, ayniqsa, qorin pressi mushaklarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar saqlab qolinadi, sakrash texnikasini takomillashtirish ustida ish boshlanadi.

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli

Dushanba.

Texnik-jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – katta).

1. Badan qizdirish.

2. Og'irliklarsiz lokal mashqlar.

3. Har xil balandlikdagi to'siqlardan osha sakrashlar (ikkinchisi birinchisidan balandroq). Ular orasidagi masofa 90-100 sm ni tashkil etadi. Mashq yugurib kelish va depsinishni takomillashtirishga mo'ljallangan.

4. Egiluvchanlik va bo'shshish uchun mashqlar.

5. Yelkalarda shtanga bilan o'tirishlar.

6. Yelkalarda shtanga bilan yarim o'tirishlar.

7. Yelkalarda shtanga bilan yarim o'tirgan holda yuqoriga sakrashlar.

8. Basseynda suzish.

5, 6, 7 mashqlar seriyalab, galma-galdan bajariladi. Takrorlash soni 6-8 martadan oshmaydi. O'tirishlar seriyalarini bajarish vaqtida ular shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90%dan oshmaydi. Yarim o'tirishlar va yuqoriga sakrashlar – 90-95% (birinchi tayyorgarlik davrida).

Seshanba.

Sakrash xususiyatiga ega mashg'ulot

(yuklama – o'rtadan pastroq).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish mashqlari.

2. Egiluvchanlik mashqlari.

3. Xar xil balandlikdagi to'siqlardan osha ikki oyoqda sakrashlar (to'siqlar soni 7-8 dan oshmaydi).

4. 2-4 qadam yugurib kelib oyoqdan-oyoqqa sakrashlar – seriyada 8-10 marta sakrash. Oyoqdan-oyoqqa sakrashlar, og'irlashtirilgan nimcha bilan bajariladi.

5. Turgan joyida galma-galdan bir oyoqda va boshqa oyoqda sakrashlar – mashg'ulot boshida seriyada 8-10 martagacha, oxirida – 6-7 martagacha.

6. O'yin.

Chorshanba.

Yugurish xususiyatiga ega mashg'ulot

(yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.

2. Egiluvchanlik mashqlari.

3. Turli xil yugurish mashqlari.

4. Shaxsiy natijaga nisbatan 90-95% shiddat bilan 80 m gacha bo'lgan masofa bo'laklarida yugurish.

Payshanba. Yengil krossni yurish bilan almashlab bajarish, egiluvchanlik mashqlari – 50-60 daq. (yuklama kichik).

Juma.

Texnik va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama katta).

1. Badan qizdirish.

2. Har xil balandlikdagi (ikkinchisi birinchisidan balandroq) va bir-biridan 70-80 sm. masofa nari joylashtirilgan ikkita to'siq osha sakrashlar (yugurib kelishning ritm-sur'at tuzilmasini takomillashtirish uchun) – 5-7 marta.

3. Shaxsiy maksimal natijadan 90%dan oshmaydigan shiddat zonasida to'liq yugurib kelgan holda balandlikka sakrashlar (depsinish bilan yugurib kelish texnikasini takomillashtirish uchun).

4. Egiluvchanlik va cho'ziltirish mashqlari.

5. Lokal xususiyatga ega kuch mashqlari.

6. Yelkalarda shtanga bilan oyoqlarni almashlagan holda oldinga tashlanib sakrashlar (seriyada ko'pi bilan 10 marta).

7. 10-15 kg.li og'irlashtirilgan nimchada yugurishlar. 8. Massaj.

Shanba.

Sakrash va yugurish tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtadan pastroq).

1. Badan qizdirish.

2. Egiluvchanlik mashqlari.

3. Stadion zinalari qatorlari ustidan hatlab o'tib sakrashlar.

4. 80 m dan ko'proq masofa bo'laklarida yugurish (birinchi tayyorgarlik davrida).

5. Basseynda suzish.

Yakshanba. Dam olish.

Tezlik-kuch tayyorgarligi davomiyligi (yillik tayyorgarlikning barcha boshqa bosqichlaridagi kabi) sportchining tayyorgarlik darajasiga va shu bosqichda hal etiladigan vazifalarga to'liq bog'liq. Tezlik-kuch tayyorgarligi bosqichida yuklama quyidagicha rejalashtiriladi: birinchi ikki hafta – yuklamali va bir hafta – yengillashtiruvchi. Oxirgi ikki hafta ko'proq kuchga yo'naltirilgan ishdan tezlik-kuch yo'nalishidagi ishga o'tish hisoblanadi, maxsus va umumiy sakrashlar soni ortadi, shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasida og'irliklar bilan bajariladigan ish hajmi (vaqti bo'yicha) ko'payadi.

Tezlik-kuch va sakrash tayyorgarligi bosqichi – 4-5 hafta (dekabr)

Og'irliklar bilan mashqlar va sakrashlar katta shiddatda (shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100%) bajariladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarda vazn va bajarish vaqti, umumiy xususiyatga ega sakrashlarda – uzunlik va vaqt hisobga olinadi. Sprinterlik yugurishi sifatining asosiy mezoni shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat bilan bajarilgan yugurish ishi hisoblanadi.

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli

Dushanba.

Texnik va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Badan qizdirish.

2. Shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90-95% (haftalik hajmning 70%) shiddat zonasida balandlikka sakrashlar.

3. Egiluvchanlik va bo'shashtirish mashqlari.

4. Yelkalarda shtanga bilan yarim o'tirishlar.

5. Og'irliklar bilan yuqoriga sakrashlar.

6. Og'irlashtirilgan nimcha bilan yugurishlar.

7. Basseynda suzish.

Seshanba.

Sakrash-o'yin xususiyatiga ega mashg'ulot

(yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish.
2. Og'irlashtirilgan belbog' taqib, to'siqlar (xar xil balandlikda 6-8 ta) osha ikki oyoqda sakrashlar.
3. 4-5 qadam yugurib kelib og'irlashtirilgan nimcha (belbog') bilan sakrashlar (seriyada 5-6 martagacha).
4. Egiluvchanlik mashqlari.
5. O'yin.
6. Massaj.

Chorshanba.

Texnika va yugurish tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Har xil balandlikdagi ikkita to'siq osha sakrashlar (10-15 martagacha).
3. Yugurish mashqlari.
4. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurishi (95-100%).
5. Sauna.

Payshanba.

Yengil kross yugurish yurish bilan almashilgan holda bajariladi, egiluvchanlik mashqlari – 40-50 daq.

Juma.

Texnika va yugurish tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90-95% (haftalik hajmning 30%) shiddat zonasida balandlikka sakrashlar.
3. Egiluvchanlik va bo'shashtirish mashqlari.
4. Bel va qorin pressi, son, boldir va oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash uchun og'irliklar va ularsiz mashqlar.
5. Yengil massaj.

Shanba.

Sakrash va yugurish tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish.
 2. Stadion tribunolari zinalaridan og'irlashtirilgan nimcha bilan bir oyoqda sakrab chiqishlar.
 3. Yugurish mashqlari.
 4. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurishi.
- ### Yakshanba. Dam olish.

Stadion tribunolari zinalaridan pastga sakrab tushishlar, chuqurlikka sakrash kabi mashqlar kuchli fiziologik zo'riqtirish hisoblanadi, u mashg'ulot samarasini oshiradi. Bu mashqni sportchi birinchi sport razryadidan past bo'lmagan darajaga yetganda ko'p hajmda qo'llash mumkin. Uni qishki paytda ham qo'llash mumkin. Bunda o'rindiqlarni qor yoki muzdan yaxshilab tozalab olish zarur. O'rindiqlar birlashgan joylarda nosozliklar yo'qligiga ishonch hosil qilish kerak.

Maxsus sakrash tayyorgarligi bosqichi – 2-3 hafta (yanvar)

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli

Dushanba.

Texnik-jismoniy xususiyatga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Badan qizdirish.
2. Balandlikka sakrash: shaxsiy natijaga nisbatan 90-95% shiddat zonasida (ish zonadagi haftalik hajmning 15-20%), 95-100% shiddat zonasida (haftalik hajmning 70%).
3. Egiluvchanlik va cho'ziltirish mashqlari.

Seshanba.

Kuch xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Og'irliklar bilan maxsus badan qizdirish mashqlari.

Seshanba.

Sakrash-o'yin xususiyatiga ega mashg'ulot
(yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish.
2. Og'irlashtirilgan belbog' taqib, to'siqlar (xar xil balandlikda 6-8 ta) osha ikki oyoqda sakrashlar.
3. 4-5 qadam yugurib kelib og'irlashtirilgan nimcha (belbog') bilan sakrashlar (seriyada 5-6 martagacha).
4. Egiluvchanlik mashqlari.
5. O'yin.
6. Massaj.

Chorshanba.

Texnika va yugurish tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Har xil balandlikdagi ikkita to'siq osha sakrashlar (10-15 martagacha).
3. Yugurish mashqlari.
4. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurishi (95-100%).
5. Sauna.

Payshanba.

Yengil kross yugurish yurish bilan almashilgan holda bajariladi, egiluvchanlik mashqlari – 40-50 daq.

Juma.

Texnika va yugurish tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90-95% (haftalik hajmning 30%) shiddat zonasida balandlikka sakrashlar.
3. Egiluvchanlik va bo'shashtirish mashqlari.
4. Bel va qorin pressi, son, boldir va oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash uchun og'irliklar va ularsiz mashqlar.
5. Yengil massaj.

Shanba.

Sakrash va yugurish tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish.
2. Stadion tribunolari zinalaridan og'irlashtirilgan nimcha bilan bir oyoqda sakrab chiqishlar.
3. Yugurish mashqlari.
4. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurishi.

Yakshanba. Dam olish.

Stadion tribunolari zinalaridan pastga sakrab tushishlar, chuqurlikka sakrash kabi mashqlar kuchli fiziologik zo'riqtirish hisoblanadi, u mashg'ulot samarasini oshiradi. Bu mashqni sportchi birinchi sport razryadidan past bo'lmagan darajaga yetganda ko'p hajmda qo'llash mumkin. Uni qishki paytda ham qo'llash mumkin. Bunda o'rindiqlarni qor yoki muzdan yaxshilab tozalab olish zarur. O'rindiqlar birlashgan joylarda nosozliklar yo'qligiga ishonch hosil qilish kerak.

Maxsus sakrash tayyorgarligi bosqichi – 2-3 hafta (yanvar)

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli

Dushanba.

Texnik-jismoniy xususiyatga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Badan qizdirish.
2. Balandlikka sakrash: shaxsiy natijaga nisbatan 90-95% shiddat zonasida (ish zonadagi haftalik hajmning 15-20%), 95-100% shiddat zonasida (haftalik hajmning 70%).
3. Egiluvchanlik va cho'ziltirish mashqlari.

Seshanba.

Kuch xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Og'irliklar bilan maxsus badan qizdirish mashqlari.

Seshanba.

Sakrash-o'yin xususiyatiga ega mashg'ulot

(yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish.
2. Og'irlashtirilgan belbog' taqib, to'siqlar (xar xil balandlikda 6-8 ta) osha ikki oyoqda sakrashlar.
3. 4-5 qadam yugurib kelib og'irlashtirilgan nimcha (belbog') bilan sakrashlar (seriyada 5-6 martagacha).
4. Egiluvchanlik mashqlari.
5. O'yin.
6. Massaj.

Chorshanba.

Texnika va yugurish tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Har xil balandlikdagi ikkita to'siq osha sakrashlar (10-15 martagacha).
3. Yugurish mashqlari.
4. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurishi (95-100%).
5. Sauna.

Payshanba.

Yengil kross yugurish yurish bilan almashilgan holda bajariladi, egiluvchanlik mashqlari – 40-50 daq.

Juma.

Texnika va yugurish tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 90-95% (haftalik hajmning 30%) shiddat zonasida balandlikka sakrashlar.
3. Egiluvchanlik va bo'shashtirish mashqlari.
4. Bel va qorin pressi, son, boldir va oyoq kafti mushaklarini mustahkamlash uchun og'irliklar va ularsiz mashqlar.
5. Yengil massaj.

Shanba.

Sakrash va yugurish tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish.
 2. Stadion tribunolari zinalaridan og'irlashtirilgan nimcha bilan bir oyoqda sakrab chiqishlar.
 3. Yugurish mashqlari.
 4. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurishi.
- ### Yakshanba. Dam olish.

Stadion tribunolari zinalaridan pastga sakrab tushishlar, chuqurlikka sakrash kabi mashqlar kuchli fiziologik zo'riqtirish hisoblanadi, u mashg'ulot samarasini oshiradi. Bu mashqni sportchi birinchi sport razryadidan past bo'lmagan darajaga yetganda ko'p hajmda qo'llash mumkin. Uni qishki paytda ham qo'llash mumkin. Bunda o'rindiqlarni qor yoki muzdan yaxshilab tozalab olish zarur. O'rindiqlar birlashgan joylarda nosozliklar yo'qligiga ishonch hosil qilish kerak.

Maxsus sakrash tayyorgarligi bosqichi – 2-3 hafta **(yanvar)**

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli

Dushanba.

Texnik-jismoniy xususiyatga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Badan qizdirish.
2. Balandlikka sakrash: shaxsiy natijaga nisbatan 90-95% shiddat zonasida (ish zonadagi haftalik hajmning 15-20%), 95-100% shiddat zonasida (haftalik hajmning 70%).
3. Egiluvchanlik va cho'ziltirish mashqlari.

Seshanba.

Kuch xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Og'irliklar bilan maxsus badan qizdirish mashqlari.

2. Sportchining shaxsiy vazniga nisbatan 100%gacha og'irliklar bilan yuqoriga sakrashlar (5-6 martagacha takrorlash bilan).

3. Og'irlashtirilgan nimcha bilan yugurishlar.
4. Basseynnda suzish.

Chorshanba.

Texnik-sakrash xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish mashqlari.
2. Balandlikka sakrashlar: 90-95% shiddat zonasida (haftalik hajmning 20%).
3. 6-8 qadamdan yugurib kelib og'irlashtirilgan nimcha bilan sakrashlar (seriyada 3-5 martagacha).
4. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurishi.
5. Sauna.

Payshanba. Umumiy yo'nalishdagi badan qizdirish – 30 daq.

Juma.

Sakrash texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtadan yuqoriroq).

1. Badan qizdirish.
2. Balandlikka sakrashlar: 90-95% shiddat zonasida (shu zonadagi haftalik hajmning 60-65%) va 95-100% shiddat zonasida (haftalik hajmning 30%).
3. Egiluvchanlik va cho'ziltirish mashqlari.

Shanba.

Sakrash-yugurish mashqlariga lokal-tezlik mashqlarini qo'shgan holda mashg'ulotlar (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. 80 m gacha masofa bo'laklariga sprinterlik yugurish (shiddat – 95-100%; haftalik hajmning 30%).
3. Stadion tribunolari zinalari bo'ylab bir oyoqda sakrashlar.

4. Og'irlashtirilgan buyumlar bilan va ularsiz mashqlar (sportchilarning tayanch-harakat apparatini mustahkamlash uchun).

5. Tezlik-kuch mashqlari.
6. Og'irlashtirilgan nimcha bilan yugurishlar.
7. Massaj.

Yakshanba. Dam olish.

Bosqich oxirida sportchining mashg'ulot xususiyatiga ega musobaqalarda ishtirok etishi nazarda tutilishi kerak. Shu sababli tayyorgarlik rejalariga oxirgi ikki musobaqa haftasi uchun yuklamalar hajmiga ayrim o'zgartirishlar kiritilishi zarur.

Birinchi musobaqa davri 5-6 hafta

(yanvar oxiri – mart boshi)

Sport formasini rivojlantirish bosqichi.

Qishki musobaqalarning asosiy vazifasi – asosiy musobaqa davriga kelib erishilgan tayyorgarlik darajasini stadiondagi startlarda amalga oshirish.

Birinchi musobaqa davri ikkita o'zaro bog'liq bosqichga bo'linadi: sport formasini rivojlantirish bosqichi va sport formasini ro'yobga oshirish bosqichi. Birinchi bosqichda sportchi deyarli har hafta musobaqalarda qatnashadi. Mashg'ulot yuklamasi 40-50%gacha kamaytiriladi. Bosqichning asosiy vazifalari – maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini saqlab turish va mashg'ulot hamda nazorat xususiyatiga ega musobaqalar sharoitlarida sakrash tuzilmasini takomillashtirish.

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli.

Dushanba.

Sakrash texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. Badan qizdirish.
2. Balandlikka sakrashlar: 90% va kamroq shiddat zonasida – 3-4 marta sakrashlarga; 90-95% shiddat

zonasida 5 martagacha; 95-100% shiddat zonasida – 8-10 marta sakrashlar.

3. Egiluvchanlik va cho'ziltirish mashqlari. 4. Basseynda suzish.

Seshanba.

Har tomonlama mashg'ulot (yuklama – o'rtadan past).

1. Badan qizdirish.
2. Sakrovchining tayanch-harakat apparatining bo'sh tomonlarini mustahkamlashga qaratilgan og'irliklar bilan bajariladigan lokal ta'sirga ega mashqlar.

3. To'ldirma to'pni, yadroni turlicha uloqtirishlar. 4. Massaj.

Chorshanba.

Sakrash-kuch – yugurish xususiyatiga ega mashg'ulot (yuklama – o'rtacha).

1. O'yin xususiyatiga ega badan qizdirish.
2. Og'irliklar bilan yarim o'tirgan holda yuqoriga sakrashlar (2-3 seriya, har bir seriyada 5 martagacha).
3. 6-8 qadamdan yugurib kelib sakrashlar – 6-7 seriya, silkinch va depsinuvchi oyoqda galma-galdan 3-4 martadan sakrashlar.
4. Turli xil yugurish mashqlari.
5. Shaxsiy natijaga nisbatan 95-100% shiddat bilan 60-80 m masofa bo'laklarida sprinterlik yugurishi.
6. Sauna 5-6 daq.

Payshanba. Dam olish.

Juma.

Badan qizdirish mashqlari.

1. Badan qizdirish.
2. Egiluvchanlik mashqlari.
3. Yugurish mashqlari.
4. 90% shiddat zonasiga yaqin zonada balandlikka sakrashlar (5-6).

Shanba. Musobaqa.

Yakshanba. Tiklantiruvchi kross yugurishni yurish bilan almashlab bajarish va badan qizdirish mashqlari.

Agar musobaqalardagi natija qoniqarsiz bo'lgan hollarda tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ertasi kuni aniq vazifalarni hal etish bilan shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasida texnikani takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot (yakshanbada) o'tkazish maqsadga muvofiq.

Bunda sakrashlar soni 10-12 tadan oshmasligi lozim, chunki ko'p sonli sakrashlar so'ng asab-mushak apparati qoniqish hosil bo'lmasligi natijasida navbatdagi start uchun hafta davomida tiklanishga ulgurmaydi. Natija ijobiy bo'lganda musobaqalardan keyingi kuni texnikaga qaratilgan mashg'ulot o'tkazish tavsiya qilinmaydi.

Bu organizmni ancha toliqtirib qo'yishi va sakrashdagi koordinatsion bog'liqlikning biroz yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

Sport formasini ro'yobga chiqarish bosqichi.

Birinchi musobaqa davrining ikkinchi yarmi rejalashtirilgan sport natijasiga erishishga mo'ljallangan. Bu paytda sakrovchi tayyorgarlikning erishilgan darajasini ro'yobga oshirishi kerak. Tayyorgarlik to'g'ri tashkil qilinganda eng yaxshi natija asosiy startda ko'rsatiladi.

Namunaviy haftalik mashg'ulot sikli.

Dushanba.

O'tkazilgan musobaqalardan so'ng badan qizdirish mashqlaridan tashkil topgan mashg'ulot.

1. Badan qizdirish.
2. Og'irliklar bilan, ularsiz lokal xususiyatga ega mashqlar – tayanch-harakat apparatining bo'sh tomonlarini mustahkamlash uchun.

Seshanba.

Texnikaga oid mashg'ulot (yuklama – o'rtadan past).

1. Badan qizdirish.

2. Sakrovchining tayanch-harakat apparatining bo'sh tomonlarini mustahkamlash uchun og'irliklar bilan lokal xususiyatdagi mashqlar.

3. To'ldirma to'p, yadroni turlicha uloqtirishlar.

4. Massaj.

Chorshanba.

Tezlik-kuch va yugurish xususiyatiga ega tetiklashtiruvchi mashg'ulot (yuklama – o'rtadan past).

1. Badan qizdirish.

2. Tayanch-harakat apparatining bo'sh tomonlarini mustahkamlash uchun lokal mashqlar.

3. Yarim o'tirgan holda yuqoriga sakrashlar – 3-4 urinish, 4-5 martadan sakrashlar.

4. Burilishli yo'lka bo'ylab og'irlashtirilgan nimchada maksimal tezlikda yugurish (yugurib kelish qiyaligini hisobga olgan holda).

5. 50-60 m masofa bo'laklarida sprinterlik yugurishi.

6. Basseyn (sauna – 4-5 daq. atrofida).

Payshanba. Faol dam olish.

Juma. Ertalabki badantarbiya. Kun davomida sport bilan bog'liq bo'lmagan faoliyat bilan shug'ullanish tavsiya qilinadi.

Shanba.

Badan qizdirish mashg'ulot.

1. Badan qizdirish.

2. Egiluvchanlik mashqlari.

3. Turli xil yugurish mashqlari.

4. 2. Balandlikka sakrash (4-5 marta, maksimal natijaga nisbatan: 90% va kamroq shiddat zonasida). Sakrashlar maxsus harakat sezgilarini kuchaytirish maqsadida bajariladi.

Yakshanba. Musobaqa.

Ikkinchi tayyorgarlik davri

(mart-aprel-mayning birinchi yarmi).

Ikkinchi tayyorgarlik davrining davomiyligi qator omillarga: yillik mashg'ulot siklining asosiy vazifasiga, asosiy va

saralash musobaqalari muddatlariga hamda ularning sportchi uchun muhimligi darajasiga: birinchi tayyorgarlik va musobaqa davrlarida hal etilgan vazifalar darajasiga bog'liq.

Shu sababli ikkinchi tayyorgarlik va ikkinchi musobaqa davrlari bosqichlaridagi mashg'ulot ishining yo'nalishi mazmuniga ko'ra birinchi tayyorgarlik va birinchi musobaqa davrlariga yaqin. Shu nuqtai nazardan ularda batafsil to'xtalmaslik maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz va ba'zi uslubiy tavsiyalar bilan cheklanamiz. Avval bayon qilingan haftalik sikllar yozgi musobaqa taqvimi uchun ham to'g'ri keladi.

Ikkinchi tayyorgarlik davri bosqichlarida bajariladigan mashg'ulot ishi birinchi tayyorgarlik davridan mashqlarning katta shiddatda bajarilishi bilan farq qiladi. Bu bosqichda, avvalgisiga qaraganda, shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasidagi mashg'ulot yuklamasi hajmi 10-15% ortadi. Funksional tayyorgarlik bosqichi davomiyligi 2 haftaga kam, ayni paytda tezlik-kuch va sakrash tayyorgarligi uzoqroq davom etadi. Faqatgina tezlik-kuch tayyorgarligining bo'lmasligi shunga bog'liqlik, sakrash texnikasini takomillashtirish ustida ishlash ikki haftalik funksional tayyorgarlikni oshirish bosqichidan so'ng darhol boshlanadi.

Birinchi davrdagi tezlik-kuch va sakrash tayyorgarligi bosqichidan farqli ravishda bu bosqichda ko'proq bir oyoqda depsinish bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi, sprinterlik yugurishi va shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat bilan bajariladigan tezlik-kuch ishlari hajmi ortadi. Bosqich oxirigacha og'irliklarsiz bajariladigan sakrash mashqlari hajmi, eng yuqori shiddat zonasidagi maxsus sakrash tayyorgarligi hajmi ortadi.

Ikkinchi musobaqa davri

(mayning ikkinchi yarmi – iyun-iyul-avgust).

Yozgi musobaqa davri mayda, mashg'ulot va nazorat musobaqalari o'tkazilayotgan va mavsumning asosiy

musobaqalariga tayyorgarlik ko'rilayotgan paytda o'tkaziladi. Uch oy davomida sakrovchi eng yuksak sport formasi holatida bo'lishi kerak. Zamonaviy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, hamma sportchilar ham bunday holatni uzoq vaqt saqlab turolmaydi. Shuning uchun musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish ikkita bosqichga bo'linadi: birinchisi – asosiy saralash musobaqalariga tayyorgarlik, ikkinchisi – eng yuksak, mavsumning asosiy startiga tayyorgarlik.

Asosiy saralash startlariga tayyorgarlik ko'rishda maxsus sakrash tayyorgarligi bosqichi o'tkaziladi. Uning davomiyligi tayyorgarlik vazifalari bilan belgilanadi. U ikki, uch va to'rt haftalik bo'lishi mumkin. Hammasi tayyorgarlikning yakuniy maqsadiga bog'liq. Bu bosqichda texnik mahoratni takomillashtirishga alohida e'tibor qaratiladi: 95-100% shiddat zonasidagi sakrashlar soni haftasiga 20-25 martagacha yetadi.

Sport formasining rivojlanish bosqichi davomiyligi sakrovchi mashg'ulot jarayonining oldingi bosqichlarida qo'yilgan vazifalarni qanchalik muvaffaqiyatli hal eta olganligiga, tayyorgarlikning qay darajasidagi musobaqaga kirishayotganligiga bog'liq. Musobaqalarning o'zi sport formasining rivojlanish sur'atlarini tezlashtirish nuqtai nazaridan kuchli stressli omil hisoblanishi sababli ayrim hollarda bu vaziyatdan foydalanish lozim.

Amaliyotning ko'rsatishicha, o'rtacha olganda, saralash startiga kelib 5-6 ta musobaqada qatnashish zarur. Saralash musobaqasida tayyorgarlik darajasini amalga oshirish uchun bu startlar soni yetarli bo'ladi. Bir xil sportchilar bo'lmaganidek, genetik bir xil kishilar ham yo'q, shu sababli hammaga bir xildagi tayyorgarlik tizimini tavsiya etish mumkin emas. Shu sababli sportchini musobaqalarga yetkazib kelish jarayoni ijodiy, individual jarayon hisoblanadi.

Saralash startiga tayyorgarlik ko'rish bosqichida mashg'ulot yuklamalarining variantliligi muhim ahamiyat kasb etadi, chunki sportchi organizmi bu paytda u yoki bu fiziologik qo'zg'atuvchiga sezilarli reaksiya qiladi.

Saralash musobaqalaridan so'ng asosiy startga tayyorgarlik ko'rish paytida haftalik tiklanish siklini o'tkazish shart. Shu maqsadda odatiy faoliyat turini o'zgartirish tavsiya qilinadi. Insonning psixik holatiga xiyobonda sayr qilish, baliq ovi va boshq. ijobiy ta'sir qiladi.

Haftalik tiklanishdan so'ng mavsumning asosiy musobaqalariga tayyorgarlik bosqichi (2 ta) o'tkaziladi. Birinchi bosqichda ko'proq jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan tezlik-kuch, sakrash va sprinterlik tayyorgarligi hajmi ortadi. Mashg'ulot ishi asosan shaxsiy maksimal natijaga nisbatan 95-100% shiddat zonasida olib boriladi.

Bosqichning birinchi yarmi oxirigacha mavsumning asosiy musobaqalariga bevosita tayyorgarlik ko'rishda sakrovchining funksional tayyorgarligini oshirishga qaratilgan yuklama hajmi kamaytiriladi, 95-100% shiddat zonasida texnik mahorat darajasini takomillashtirishga qaratilgan ish hajmi ko'paytiriladi. Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda aniq vazifa hal etiladigan 2-3 ta mashg'ulot startini o'tkazish lozim (o'ziga xos xatolar bilan kuzatiladigan startlar soni ko'p jihatdan saralash va asosiy start orasidagi vaqt oralig'iga, tayyorgarlik darajasiga va boshqa omillarga bog'liq).

Sport mavsumi tugashi bilan, bu, odatda, avgust oxiri – sentabr boshi, sportchi organizmini tiklash bo'yicha tadbirlar o'tkazish zarur. Bu vaqt ichida sakrovchi nafaqat jismonan va ruhan dam olishi kerak, balki yangi yillik sikl boshlanishiga tayyorgarlik darajasini saqlab qolishi zarur. Bu davrda mashg'ulot jarayoniga har kunlik badan qizdirish mashqlarini, kross, suzish, turli xil sport o'yinlarini kiritish kerak.

Mashg'ulot ishini rejalashtirishda yuqorida ko'rsatib o'tilgan yillik mashg'ulot siklini tuzishning asosiy qoidalarini e'tiborga olish lozim. Bunda sportchining individual xususiyatlari, uning tayyorgarligining dastlabki darajasini e'tiborga olish, sportchining kuchli va bo'sh tomonlarini bilish kerak.

Bir yillik mashg'ulotni rejalashtirish.

1-qadam. Mavjud tajribani baholash va bashorat qilish.

2-qadam. Bir yillik mashg'ulot tuzilmasini aniqlash – bir siklli, ikki siklli yoki ko'p yillik mashg'ulot yili optimal bo'ladi.

3-qadam. Davrlar va bosqichlarning mazmun va davomiyligini hal etish.

4-qadam. Mezosikl va mikrosikllarning mazmuni hamda davomiyligini hal etish.

5-qadam. Mezosikllarda mashg'ulot yuklamalarining taqsimlanishi: hajmi, shiddati, yengillashtirish.

6-qadam. Tayyorgarlikni nazorat qilish va baholashni rejalashtirish.

7-qadam: mezosikllar va mikrosikllarning vazifalarini aniqlash.

Vazifalarga qarab mezosikllar va mikrosikllar mazmuni belgilab olinadi. Ular quyidagicha aniqlanadi:

- Musobaqa bosqichi qay darajada uzoq yoki yaqin.

- Musobaqa bosqichi qancha uzoqroq bo'lsa, mashg'ulot ta'siri (yuklamalar) hajmi shuncha yuqori va shiddati shuncha pastroq, shuningdek, ixtisoslashgan yuklamalar shuncha kamroq bo'ladi.

- Musobaqa davriga yaqinlashib borgan sari hajm kamayadi, shiddat oshadi, shuningdek, mashg'ulot ta'sirining ixtisoslashganligi shuncha ortadi, bu sport formasi holatiga kirish bilan belgilanadi.

- Har bir bosqichda mezosikllar va mikrosikllarning davomiyligi qanday bo'lishi.

Mikrosikllarning davomiyligi vazifalarga ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga, mashqlantiruvchi ta'sirlarga bo'lgan individual reaksiyaga va mavjud vaqtga bog'liq.

- Mikrosikllar 5 kundan 14 kungacha davom etishi mumkin, odatda – 7 kun (yoki ko'pkurashlarda 14 kun) bo'ladi, yuklama hajmi va shiddati, mashg'ulotlarning tez-tez o'tkazilishi, alohida mashg'ulotlarning o'zaro tartibi to'g'risida batafsil axborotni o'z ichiga oladi.

- Mezosikllar, odatda, turli xil ustuvor yo'nalishga ega 2 dan 7 tagacha mikrosikllarni o'z ichiga oladi.[3.4.16]

Mezosikllar va mikrosikllar vazifalari hamda davomiyligi bo'yicha yechimlar

- Mezosikllar uchun Siz vazifalarni belgilashda bu vazifa rejalashtirib bo'lingan ikkita yoki undan ortiq mezosikllarda uchrashini aniqlaysiz.

- Bir yillik mashg'ulot rejangizga mezosikl tuzilmasiga va axborotlarga o'zgartirishlar kiriting.

- Mikrosikllar uchun vazifalarni belgilashda bu vazifa rejalashtirib bo'lingan ikkita yoki undan ortiq mikrosikllarda uchrashini aniqlaysiz.

- Mikrosikllar odatda 7 kun davom etadi, lekin 14 kunlik mikrosikllar ham bo'ladi (ko'pkurashchilarda yoki qo'llaniladigan mashg'ulot uslublari turli-tuman bo'lgan hollarda).

8-qadam. Mezosikllardagi mashg'ulot yuklamalarini taqsimlash.

- U yoki bu mezosiklga kiruvchi har bir mikrosikldagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tarkiblar bo'yicha yuklamalarning umumiy miqdorini aniqlang.

- Har bir mezosikl va mikrosiklda yetarli darajada tiklanishni rejalashtiring va mashg'ulot yuklamalariga optimal moslashishni ta'minlang.

Davrlashning umumiy qoidalari

- Mashg'ulot jarayonini davrlash va rejalashtirishning turli modellari mavjud.

- Asosiy yondashuvlar bir siklli, ikki siklli va ko'p siklli davrlash bilan bog'liq.

- Zamonaviy modellari, shuningdek, "blokli tuzilmaga" va "kompleks tuzilmaga" yo'naltirilgan.

Kompleks mashg'ulot

• "Blokli tuzilma" uloqtirishlarda keng tarqalgan bir paytda sportda takomillashuv bosqichida turgan yuqori malakali sportchilar uchun yengil atletikaning ko'p turlarida "kompleks model" asosiy hisoblanadi.

• Bu modeldan foydalanganda deyarli barcha mashg'ulotlar bittadan ortiq jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bag'ishlanadi.

• Umumiy tayyorgarlik bosqichining davomiyligi asosan sportchining yoshiga va uning mashg'ulot stajiga bog'liq.

• Sportchi qancha malakaliroq bo'lsa, uning umumiy tayyorgarlik bosqichi shuncha qisqaroq bo'ladi.

Balandlikka sakrovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida haftalik sikl

1-kun.

Yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. 60-80 m tezlanishlar – 6 marta va sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar – 10 marta navbatlab bajariladi, har biriga 6 bor yondashuv ajratiladi. 8 yugurish qadamida balandlikka sakrash – 10-15 marta.

Koptok yoki yadrolar uloqtirishlar – 30 daq., qorin va orqa mushaklarini rivojlantiruvchi 2 ta mashq, har biri – 10 martadan 3 bor yondashuv bajariladi. O'yin – 40-60 daq.

2-kun.

To'ldirma to'plar bilan badan qizdirish mashqlari – 30 daq., 50-60 m tezlanishlar – 4 marta. Balandlikka sakrash – 20-25 marta. Juftliklarda alohida mushak guruhlariga kuch mashqlarini berish – 30 daq. 150 m yugurish – 2 marta, 100 m – 3-4 marta. Sust sur'atda yugurish – 10-15 daq.

3-kun.

Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshiliklar bilan, akrobatika mashqlari). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 1,5-2 t. Shaxsiy yeng yuqori ko'rsatkichning 75-90% og'irlikdagi

shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib turishlar – jami 35-40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash – 2 marta, bir oyoqda – 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa – 2 marta, yugurib kelib 2-4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish – 10-12 daq.

4-kun. Dam olish.

5-kun.

Yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. 60-80 m tezlanishlar – 6 marta va sherikni yelkaga ortib bir oyoqda sakrashlar – 10 marta navbatlab bajariladi, har biriga 6 bor yondashuv ajratiladi. 8 yugurish qadamida balandlikka sakrash – 10-15 marta. Koptok yoki yadrolar uloqtirishlar – 30 daq., qorin va orqa mushaklarini rivojlantiruvchi 2 ta mashq, har biri – 10 martadan 3 bor yondashuv bajariladi. O'yin – 40-60 daq.

6-kun.

Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi, qarshiliklar bilan, akrobatika mashqlari). Shtangani dast ko'tarish, siltab ko'tarish, ko'krakka olish, jami 1,5-2 t. Shaxsiy yeng yuqori ko'rsatkichning 75-90% og'irlikdagi shtanga bilan cho'nqayib va yarim cho'nqayib o'tirib turishlar – jami 35-40 marta va shtanga bilan 10 marta sakrash 4 seriyadan. Galma-galdan oyoqlarni almashtirib 40 m dan sakrash – 2 marta, bir oyoqda – 4 martadan, bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa – 2 marta, yugurib kelib 2-4 qadamida 100 m tezlanishlar bilan (3 marta) sust sur'atli yugurish – 10-12 daq.

7-kun. Dam olish.

Balandlikka sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik davrining haftalik sikli

1-kun.

G'ovlar bilan badan qizdirish mashqlari va g'ovlar osha yugurish – 4-5 g'ov – 4-6 marta.

Sherik yoki shtanga bilan quyidagi seriyani bajarish:

- 1) tez o'tirib-turishlar – 2 yondashuvda 5 martadan;
- 2) yarim cho'nqayib o'tirishdan sakrashlar 10 marta;
- 3) bir oyoqda sakrashlar – har birida 10 martadan;
- 4) alohida mushaklar guruhiga mashqlar berish. Seriya 5-6 marta bajariladi, bir oyoqdan ikkinchisiga 10 karradan sakrash – 2 marta, bir oyoqda 4-6 martadan har birida va oyoq-oyoqqa sakrash,

Bo'shashtiruvchi va yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

2-kun.

Sherik bilan yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m tezanishlar – 4 marta. Alohida yelementlar va tezanib yugurib kelishdan depsinishga o'tishning taqlidiy mashqlari. 4 yugurish qadamidan va tezanib yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar – o'rtacha balandlikka 16-20 marta. 150, 100 va 60 m yugurish. Seriya 2 marta takrorlanadi.

3-kun.

Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi, akrobatik mashqlar). Yelkaga shtangani olib burilishlar, yegilishlar, dast ko'tarish, tortish, jami – 2 t., o'tirib-turishda yerishilgan yeng yuqori natijaning 85-95% og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar – jami – 20-25 marta; sakrab, yarim cho'nqayib o'tirish (og'irligi – 75-85%) – 60 marta; oyoq kaftida sakrashlar (og'irligi – 60-80%) – 120 marta. balandlikka yugurib kelib 6-8 yugurish qadamida sakrashlar.

4-kun. Dam olish.

5-kun.

Sherik bilan yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m tezanishlar – 4 marta. Alohida yelementlar va tezanib yugurib kelishdan depsinishga o'tishning taq'lidiy mashqlari. 4 yugurish qadamidan va tezanib yugurib kelishdan balandlikka sakrashlar – o'rtacha balandlikka 16-20 marta. 150, 100 va 60 m yugurish. Seriya 2 marta takrorlanadi.

6-kun.

Sherik bilan badan qizdirish mashqlari (qarshilik bilan yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi, akrobatika mashqlari). Yelkaga shtangani olib burilishlar, yegilishlar, dast ko'tarish, tortish, jami – 2 t., o'tirib-turishda erishilgan yeng yuqori natijaning 85-95% og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar – jami – 20-25 marta; sakrab, yarim cho'nqayib o'tirish (og'irligi – 75-85%) – 60 marta; oyoq kaftida sakrashlar (og'irligi – 60-80%) – 120 marta. Balandlikka, yugurib kelib 6-8 yugurish qadamida sakrashlar – 15-25 marta.

7-kun. Dam olish.

Balandlikka sakrovchilarning texnik tayyorgarlik davrida haftalik sikl

1-kun.

Yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezanib yugurib kelish va depsinish yelementlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash – 30-35 marta.

Tezanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish – 10-12 marta. Planka ustidan oshib o'tish yelementlariga taqlidiy mashqlar. Egituvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish – 4-5 marta.

2-kun.

Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar sakrash – 120-180 marta. Alohida mushak guruhlariga beriladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi va yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'rin almashish. 100 m yugurish – 2 marta yengil tarzda.

3-kun.

Sherik bilan yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi badan qizdirish mashqlari. Shtanga bilan: burilishlar, yegilishlar, dast ko'tarish, ko'krakka olish, tortish, 80% dan maksimalgacha og'irlikdagi shtanga bilan o'tirib-turishlar, jami – 25-30 marta. Bir oyoqdan ikkinchisiga va bir oyoqda 20-30 m dan sakrash,

jami – 8-10 marta. 100, 60, 40 m yugurish. Seriya 2-3 marta takrorlanadi.

4-kun. Dam olish.

5-kun.

Yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan iborat badan qizdirish. Tezlanib yugurib kelish va depsinish yelemntlarini uyg'unlashtirishga taqlidiy mashqlar. O'rtacha va undan yuqoriroq balandlikka sakrash – 30-35 marta.

Tezlanib yugurib kelish ritmiga ishlov berish – 10-12 marta. Planka ustidan oshib o'tish yelemntlariga taqlidiy mashqlar. Yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 60 m yugurish – 4-5 marta. O'rtacha balandlikdan maksimalgacha balandlikka sakrashlar, jami – 20-25 marta. Tezlanib yugurib kelib depsinish ritmiga ishlov berish – 15-18 marta.

6-kun.

Sherik bilan badan qizdirish mashqlari. Sherikni yelkaga ortib, bir va ikki oyoqda yarim cho'nqayib o'tirgunga qadar sakrash – 120-180 marta. Alohida mushak guruhlariga beriladigan mashqlarni bo'shashtiruvchi va yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'rin almashish. 100 m yugurish – 2 marta yengil tarzda.

7-kun. Dam olish.

Nazorat savollari

Ko'p yillik takomillashuvning qanday bochqichlarini bilasiz?

Sport mashg'ulotlarini davrlashning qanday variantlari mavjud?

“Blokli tuzilma” va “kompleks tuzilma”ning mazmuni

Balandlikka sakrovchilarning qanday asosiy mashg'ulot vositalarini bilasiz?

Balandlikka sakrovchi erkaklarda va ayollarda yuqori sport natijalarining yosh zonolari qanday?

Yillik tayyorgarlik siklida jahonning eng kuchli sakrovchilari nechta siklli rejalashtirishni qo'llaydilar?

VII BOB. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING MASHG'ULOTLARIDA QO'LLANILADIGAN MASHQLAR

7.1. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning umumiy mashqlari

Sport mashg'ulotlarining vositalari sportchi mahoratiga to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita ta'sir ko'rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarining vositalar tizimiga aniq sport turi, mutaxassislik sport predmeti bo'lib xizmat qiladigan mashqlar tanlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari xarakat faoliyatining vazifalarini hal etish vositalaridir. Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Asosiy yo'nalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakllarini egallashga qaratilgan o'rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi.

Umumtayyorgarlik mashqlari UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik) vositalaridan iborat bo'ladi. Umumtayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etishda mashqlarning barcha asosiy jismoniy sifatlarni keng rivojlantirishga va harakat ko'nikma va malakalari fondini boyitishga ta'sirining samaradorligini xisobga olish hamda mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarining aks etishiga e'tibor qaratish lozim.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda yugurib kelib balandlikka sakrovchilarni umumiy mashqlari sifatida quyidagilarni havola etamiz.

Sakrash tayyorgarligi mashqlari kompleksi.

1. Oyoqdan-oyoqqa sakrash – 50 m.
2. Sakrashsimon yugurish: uchta chap, uchta o'ng oyoqda – 50 m.
3. Ikki oyoqda sakrashlar – 30 m.
4. Bir oyoqda: chap, o'ng oyoqda sakrash – 30 m.

5. Tepaliklarga sakrab chiqishlar – 100-200 sm. turgan joyidan va 2-3 qadamdan yurib kelib

6. To'siqlardan sakrab tushishlar – 90-120 m va 90-100 sm balandlikdagi to'siqdan oshib sakrash.

7. Ikkita oyoqda yuqoriga sakrashlar: turgan joyida va oldinga harakatlanib (tizzalar ko'krakkacha tortiladi).

8. Qum to'ldirilgan chuqurchada, chap, o'ng oyoqda galma-galdan depsingan holda yuqoriga sapchib sakrashlar – 2-3 daq.

9. Bir oyoqda yarim o'tirgan holatda va tanani engashtirib, yuqoriga sakrashlar – 10 marta depsinishlar.

10. Bir oyoqda yarim o'tirgan holatda va tanani egib (sherigi orqada turgan oyoq kaftini ushlab turadi) sonni faol oldinga chiqarib oldinga-yuqoriga sakrashlar – 10 marta depsinish.

11. 3-5 qadamdan yugurib kelib, bir (chap, o'ng) oyoqda sakrashlar.

12. 6-8 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

1. 50-60 sm tayanchda depsinuvchi oyoqni qo'yan holda yuqoriga sakrashlar. Silkinch oyoq harakatlariga diqqat qarating. Mashqni og'irliksiz va turli xil og'irliklar bilan o'tkazish mumkin (20-30 kg).

2. Og'irliklar (sherik, shtanga) bilan yarim o'tirishlar.

3. Ikkala oyoqda tik turgan holatdan giryra bilan yuqoriga sakrashlar

4. Og'irlik (shtanga, qum) bilan bir va ikkala oyoqda sapchib sakrashlar.

5. Gimnastika otida o'tirgan holda chapga va o'ngga burilish bilan orqaga egilishlar.

6. Yuzni pastga qarata oldinga egilish, o'ngga va chapga burilish.

7. Gimnastika o'rindig'ida orqamacha yotgan holda oyoqni qo'l panjalariga tekkizish.

8. O'rindiqda o'tirgan holda holatni almashtirish.

9. 40-60 sm. tepalikdan sakrab tushish va ketidan kichikroq balandlikda o'rnatilgan planka ustidan sakrab o'tish.

10. Xudda shunday mashq, lekin 3-7 qadamdan yugurib kelib bajariladi.

11. Qumli chuqurchaga o'rnatilgan 3-6 to'siq ustidan sakrashlar. Mashk silkinch, depsinuvchi oyoqda va ikkala oyoqda seriyalab bajariladi.

12. Qumli chuqurchada turgan joydan sapchib sakrashlar. Mashq 1 va 2 oyoqda seriyalab bajariladi, seriyada 5-8 martagacha depsinishlar. Mashqni 8-15 kg. li yuklar bilan bajarish mumkin.

Mushaklar kuchini rivojlantirish uchun maksimal zo'riqishli statik mashqlar

1. Oyoqlarni yozish. Bukish burchagi – 135° atrofida. Mashq seriyalab bajariladi.

2. Oyoqlarni ko'tarish. Mashq o'tirib bajariladi (20 kg, 10 kg bilan). Zo'riqish davomiyligi – 5-6 sek.

3. Tos, orqa, qorin mushaklarini kuchini rivojlantirish uchun mashqlar. Yotgan holatdan boshlanadi. Zo'riqish davomiyligi - 5-6 sek.

4. Oyoq tagini bukish. Mashq o'tirib bajariladi. Zo'riqish davomiyligi - 5-6 sek.

Undan tashqari, yuguruvchilar va yadro itqituvchilar mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar

1. Qiya tekislik bo'ylab yugurish. Tepalikka va tepalikdan bir oyoqda bajariladi. Maksimal tez depsinish.

2. Depsinuvchi oyoqda zinalar bo'ylab sakrashlar. Maksimal tezlik bilan bajariladi.

3. Arg'amchi bilan turli xil sakrashlar.

4. 100-150 sm balanda turgan to'pga zarba berishlar (dastlabki harakat – depsinuvchi oyoq oldinda, silkinch oyoq orqada, qo'llar siltanish holatida).

5. Yuqorida osilgan buyumlarga qo'l, bosh, silkinch oyoqni tegizish

6. Bir va ikki oyoqda depsingan holda to'siqlar osha sakrashlar.

7. To'sin ustidan sakrashlar. 30-40 sm tepalikdan depsinish.

8. Gimnastika snaryadlariga sakrab chiqish. 4-8 qadamdan yugurib kelib bajariladi.

9. Gimnastika devorchasiga yonlama turib, oyoqlarni siltashlar. Tosning oldinga yurishi va tekis depsinuvchan oyoq harakatiga e'tibor qarating.

10. Gimnastika devorchasiga yonlama turib – shpagat.

11. Gimnastika devorchasiga yonlama turib, tizzalarni yon tomonlarga kerib, o'tirishlar.

12. Turgan joyidan uzunlikka va balandlikka sakrashlar. Mashq signal bo'yicha bajariladi.

13. Yengil yadrolarni (toshlarni) otish, irg'itish, uloqtirish. Mashq signal bilan barcha shug'ullanuvchilar guruhi tomonidan bajariladi.

14. 40-90 m masofada tez yugurish. Signal bilan yoki mustaqil bajariladi. Bu mashqlardan tashqari, yugurish uchun mashqlardan foydalanish mumkin.

7.2. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi umumiy va maxsus tayyorgarlikka ajratiladi.

Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarligi tanlangan sport turiga xos javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayoni bo'lib, musobaqa faoliyatining xususiyatlari qo'yadigan talablarga qat'iy rioya qilgan holga jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi quyidagi vazifalarni hal etadi:

- tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish;

- tanlangan sport turi bo'yicha muvaffaqiyatli texnik-taktik takomillashuv uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini chuqurlashtirib rivojlantirish;

- ixtisoslashtirilgan mashqlarni bajarishda ko'proq qatnashadigan alohida mushak guruhini tanlab rivojlantirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida musobaqa mashqlari ularning organizmiga ta'sirni kuchaytiruvchi turli xil murakkablashtiruvchi unsurlar bilan birgalikda qo'llaniladi.

Balandlikka sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi mamlakatimiz terma jamoasi a'zolari mashg'ulotlarida o'rganildi. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy Ahmedjanov Olim Achilovich qo'l ostida shug'illanib kelayotgan sportchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlar videojamlanma ko'rinishiga keltirib, youtube.com ga joylashtirildi. Quyida ularning manzillari berib o'tilgan. Bu kitobxonlarga, mustaqil o'rganuvchilarga, murabbiylarga sifatli bilim olishida, to'g'ri tasavvurga ega bo'lishda yaqindan ko'maklashadi.

Balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari dastlab oddiy mashqlardan boshlanadi. Bu mashqlarning mazmuni doira bo'ylab yugurish, doira bo'ylab bir qadamda sakrab yugurish, to'g'ri yo'lkada tizzalarni baland ko'tarib yugurish, oyoqlarni oldinda yuqoriga cho'zish, yugurib kelib har oyoqda yuqoriga sakrash, oyoqdan oyoqqa sakrash, yugurib kelib, baryerlardan bir oyoqda (depsinuvchi) sakrab o'tish, to'sindan orqaga, oldinga umbaloq oshib o'tish, to'sindan bir qadamda, uch qadamda yugurib kelib sakrab o'tish kabi mashqlardan iborat.

Youtube.com da <https://www.youtube.com/watch?v=3h6hCLTaovs> - manzil orqali balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlarini bajarilishi bilan tanishishingiz mumkin.[2]

Balandlikka sakrovchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda og`irliklar (shtanga va turli trenajyorlar) bilan bajariladigan mashqlar, rezina arqon bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi. Bu vositalarni yengil atletikaning sprint yugurish, uloqtirish va sakrashning boshqa turlari bilan shug`ullanuvchilar ham o`z mashg`ulotlarida qo`llaydilar. Balandlikka sakrovchilarning mashg`ulotlarida qo`llaniladigan og`irliklar bilan bajariladigan mashqlar balandlikka sakrashning maxsus elementlarini o`z ichiga oladi. Bunday mashg`ulotlarning razminka qismni ham alohida ahamiyatga ega. Razminka qismida dastlab sekin yugurish, grif, shtanga disklari bilan mashqlar bajariladi. Bu mashqlarni Youtube.com da <https://www.youtube.com/watch?v=tg cip83fTE> manzilda ko`rishingiz mumkin. Razminkadan keyin shtanga bilan bajariladigan maxsus mashqlar bajariladi. Shtanga yuqorida oldinga tashlanish, shtanga yelkada har oyoqda sakrash, shtanga yelkada juft oyoqda oldinga yarim o`tirgan holatdan sakrash, shtanga yuqorida har qadamda depsinish, shtanga yelkada ustunga chiqib depsinib tushish, shtanga yuqorida yarim o`tirib turish, xuddi shu mashqning o`zi o`tirib yurib yuqoriga depsinish, yarim o`tirib turishni tez bajarish kabi mashqlarni bajarish mumkin. Bu mashqlar to`plamini Youtube.com da <https://www.youtube.com/watch?v=8yG3Am4zOQw> manzilda ko`rishingiz mumkin.[2]

Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini egallab olish uchun mo`ljallangan yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Bir oyoqda yuqori siltanib, boshqa oyoqni tez yerga qo`yish.
2. Oson oshib o`tiladigan balandlikka o`rnatilgan planka ustidan sakrashlar.
3. Asosiy turish holatida depsinuvchi oyoqni silkinch oyoq tizzasi tomonga tortib olish.

4. Dastlabki harakat – depsinuvchi oyoq tagi silkinch oyoq tizzasi ostida turgan holatdan 5-8 qadamdan yugurib kelib gimnastika stoliga sakrab chiqish.

5. Depsinuvchi oyoqqa mos qo`lga tayangan holda 5-8 qadamdan yugurib kelib to`siq ustidan sakrash. Depsinish bir oyoqda bajariladi.

6. Depsinuvchi oyoq tagini songa tortib olish, tizza yon tomonga uzatilgan; oyoq tekislanishi bilan oyoq uchi tashqariga buriladi.

7. Ikkala qo`lda tayanib ot ustidan sakrash.

8. Gimnastika taxtasi ustida qorin bilan yotib, depsinuvchi oyoq tagini son tomonga ko`tarish, tizzani tashqariga burish. Tizzani burgan holda va oyoq uchini tashqariga qilib depsinuvchi oyoqni tekislay turib, gimnastika taxtasidan yiqilib tushish.

9. Hatlab o`tish usulida sakrashlar. Tana plankagacha vertikal holatda va planka ustida gorizontol holatda.

“Fosbyuri-flop” usulida sakrash texnikasini egallab olishga mo`ljallangan yaqinlashtiruvchi mashqlar

“Fosbyuri-flop” usulida sakrashni samarali o`rgatish uchun mashg`ulotlar joyini to`g`ri jihozlash va tanlash, yumshoq porolon to`shamalarning bo`lishi muhim ahamiyatga ega. Ularsiz bu sakrash usuliga deyarli o`rgatib bo`lmaydi.

Sakrashning ayrim elementlarini o`rganishga kirishishni sakrashni bajarish to`g`risida aniq tasavvur hosil bo`lgandan keyin boshlash lozim.

Diqqat! Ushbu sakrash usulini egallab olishda uning elementlarini o`rganish ketma-ketligiga amal qilish zarur. Bir oyoqda depsinishni va planka ustidan sakrashni o`rganishga egri yo`lka bo`ylab yugurish malakasi hosil bo`lgandan so`ng va ikkala oyoqda depsinib planka ustidan sakrab o`tish egallab olingandan keyin kirishiladi.

Yugurib kelish texnikasini egallab olishga yordam beruvchi mashqlar

1. Tekis yo'lkada tezlik ola turib, 5-6 m radiusli aylanaga yugurib kirish va egri yo'l bo'ylab, tanani markaz tomonga engashtirgan holda faol yugurishda davom etish.

2. Belbog' yoki charm kamar taqib olish, unga 5-6 m li arqon bog'lanadi. Sherik yoki o'qituvchi arqonning bo'sh uchini ushlab turadi. Sakrovchi aylana ichida egri chiziq bo'ylab maksimal tezlikda yugurishni boshlaydi (shug'ullanuvchini arqon yordamida markazdan ma'lum bir masofada ushlab turish unga tanani markaz tomonga og'dirish malakasini o'zlashtirishga yordam beradi).

3. To'sin proeksiyasi oldida 4-5 m li egri chiziq chiziladi, uning bir tomoni ustidan 1,5-2,0 m chapga yoki o'ngga chiqariladi. Egri chiziq bo'ylab planka proeksiyasiga perpendikulyar tarzda tashqi tomondan to'g'ri chiziq chiziladi. Egri chiziqni kesib o'tuvchi bu to'g'ri chiziq bo'ylab yugurib kelish chizig'i chiziladi. Sakrovchi depsinishsiz yugurib kelishni bajaradi. Bu orqali yugurib kelish ritmi va sur'ati malakasi hosil qilinadi.

To'sindan oshib o'tish elementlarini egallashga yordam beruvchi mashqlar

1. Gimnastika otida ko'ndalangiga orqamacha yotib, plankadan oshib o'tish holatiga mos holatni egallash.

2. Tik turgan holatdan tanani asta-sekin orqaga egib, gimnastika ko'prigi holatiga o'tish, bunda qo'llar gimnastika to'shamasiga tayaniladi.

3. Gimnastika otiga to'shamalarni shunday qo'yish kerakki, ularning bir uchi otdan osilib turishi va yerga tushish uchun yostiq vazifasini bajarishi kerak. Boshqa tomonda turib, ot ustiga sakrab chiqish va orqamacha otdan sirg'alib, keyin to'shama egilgan joydan bosh uzra umbaloq oshib yerga tushish.

4. To'singa orqamacha turgan holatdan ikkala oyoqda depsinib, plankadan oshib o'tish. Planka ustida orqani egishga

harakat qilish lozim ("fosbyuri-flop" usulida sakrash holatiga o'xshash).

5. Xuddi shu, lekin sakratuvchi taxta yordamida.

Oxirgi ikkita mashqni bajarishda sportchining oyoqlari darrov yuqoriga ko'tarilmasligiga qarab turish lozim. Oyoqlar beldan bukilgan holda orqaga uzatilib va shundan so'ng yuqoriga ko'tarilish kerak.

Depsinish texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlar

1. Uch qadamdan yugurib kelib, bukilgan oyoqda siltanib depsinish bilan bajariladi. Uchish paytida silkinch oyoq tushiriladi; yerga tushishda orqaning bel qismi biroz bukilgan holatda ikkala oyoqda tik turish qayd etiladi.

2. Egri chiziq bo'ylab qisqartirilgan yugurib kelishdan depsinish bajariladi. Silkinch oyoq pastga tushirilgandan so'ng va bel qismi bukilgandan keyin orqa bilan porolon yostiqa tushiladi (egri chiziq bo'ylab yugurib kelishdan to'g'ri depsinganda markazdan qochuvchi kuchlar sportchining uzun o'qini burib yuboradi, shuning uchun bu usulni orqa bilan yerga tushish orqali bajarmaslik maqsadga muvofiq emas, chunki asosiy maqsadga - markazdan qochuvchi kuchlardan foydalanishga erishiladi).

Yugurib kelishni depsinish va planka ustidan o'tish bilan bog'lab, bir oyoqda depsingan holda planka ustidan oshib o'tish elementlarini o'rganishga kirishish mumkin. Bunda depsinish uchun qattiq gimnastika ko'prigidan foydalanish maqsadga muvofiq. Ko'priknig bo'lishi sakrovchiga harakat amplitudasini oshirishga imkon beradi, bu harakat malakasini hosil qilishga ijobiy ta'sir qiladi.

Keyinchalik plankadan o'tish texnikasi o'zlashtirib olingandan so'ng ko'priknig kamdan-kam qo'llaniladi, chunki undan foydalanganda noto'g'ri depsinish malakasi shakllanib qoladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari.

1. Tik turgan holda

1 oyoqda galma-gal 50-60 sm. balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 kg) (26-rasm.1).

2. Yuksiz yoki yuk bilan turgan joyda ikki oyoqda yuqoriga sakrash (26-rasm.2).

3. yengil atletika trenajerida yoki gimnastika otida yotgan holda gavadani pastga-yuqoriga harakatlantirish, o'ng va chap tomonga burilish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar trenajoriga yoki gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi (26-rasm.3).

4. Yengil atletika trenajyorida oyoqlarni bukib yozish harakati bajariladi. Yukni sportchining individual imkoniyatidan kelib chiqib tanlanadi. (26-rasm.4).

5. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq chalqancha yotgan holda toсни yuqoriga ko'tarish. Mashqni 20-30 kg yuk bajarish mumkin. Taranglashtirish davomiyligi - 5-6 sekund (26-rasm.5).

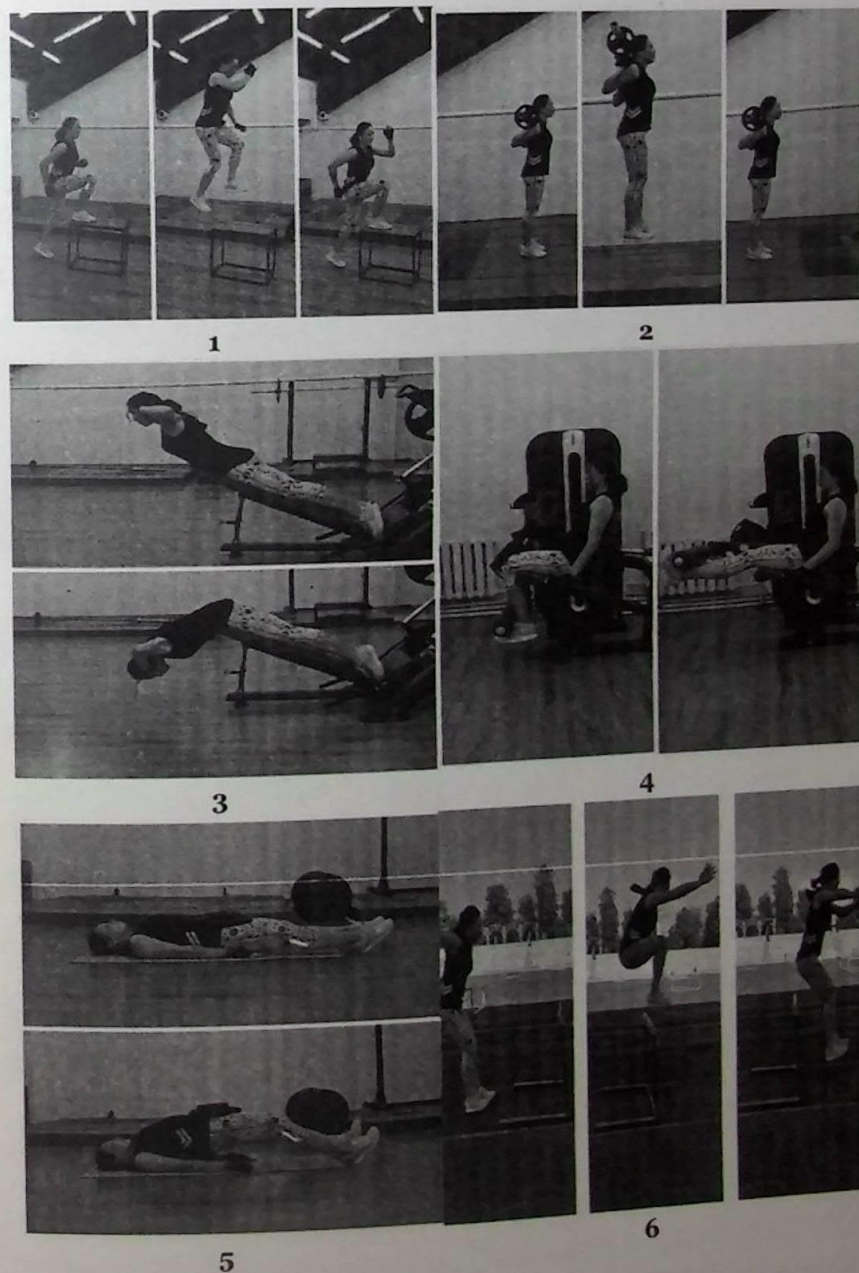
6. Balandligi 76,2 va 84,0 sm. g'ovlardan 2 oyoqda sakrab o'tish (26-rasm.6).

7. Balandligi 76,2 va 84,0 sm. g'ovlardan 1 oyoqda sakrab o'tish (26-rasm.7).

8. Gimnastika devori oldida yon bilan turib oyoqni yuqoriga ko'tarib siltash. Silkinch oyoq oldinga qo'tarilganda tayanch oyoqning uchiga ko'tarilish va tos sohasini oldinga chiqarish lozim (26-rasm.8)

9. Yengil atletika trenajyorida oyoqlarni bukib yozish, yuk sportchini jismoniy xolatidan kelib chiqqan holda tanlanadi.(26-rasm.9).

10. 100-150 sm balandlikda osilgan to'pni sakrab oyoq uchini tekkizish.



26-rasm.
Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari

Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari.

1. Tik turgan holda

1 oyoqda galma-gal 50-60 sm. balandlikka sakrab chiqib-tushish. Mashq yuk bilan yoki yuksiz bajariladi (yuk og'irligi 20-30 kg) (26-rasm.1).

2. Yuksiz yoki yuk bilan turgan joyda ikki oyoqda yuqoriga sakrash (26-rasm.2).

3. yengil atletika trenajerida yoki gimnastika otida yotgan holda gavadani pastga-yuqoriga harakatlantirish, o'ng va chap tomonga burilish. Bu mashqni bajarayotganda oyoqlar trenajoriga yoki gimnastika narvoniga biriktirilgan bo'ladi (26-rasm.3).

4. Yengil atletika trenajorida oyoqlarni bukib yozish harakati bajariladi. Yukni sportchining individual imkoniyatidan kelib chiqib tanlanadi. (26-rasm.4).

5. Tos, orqa va qorin mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlari. Mashq chalqancha yotgan holda tosni yuqoriga ko'tarish. Mashqni 20-30 kg yuk bajarish mumkin. Taranglashtirish davomiyligi - 5-6 sekund (26-rasm.5).

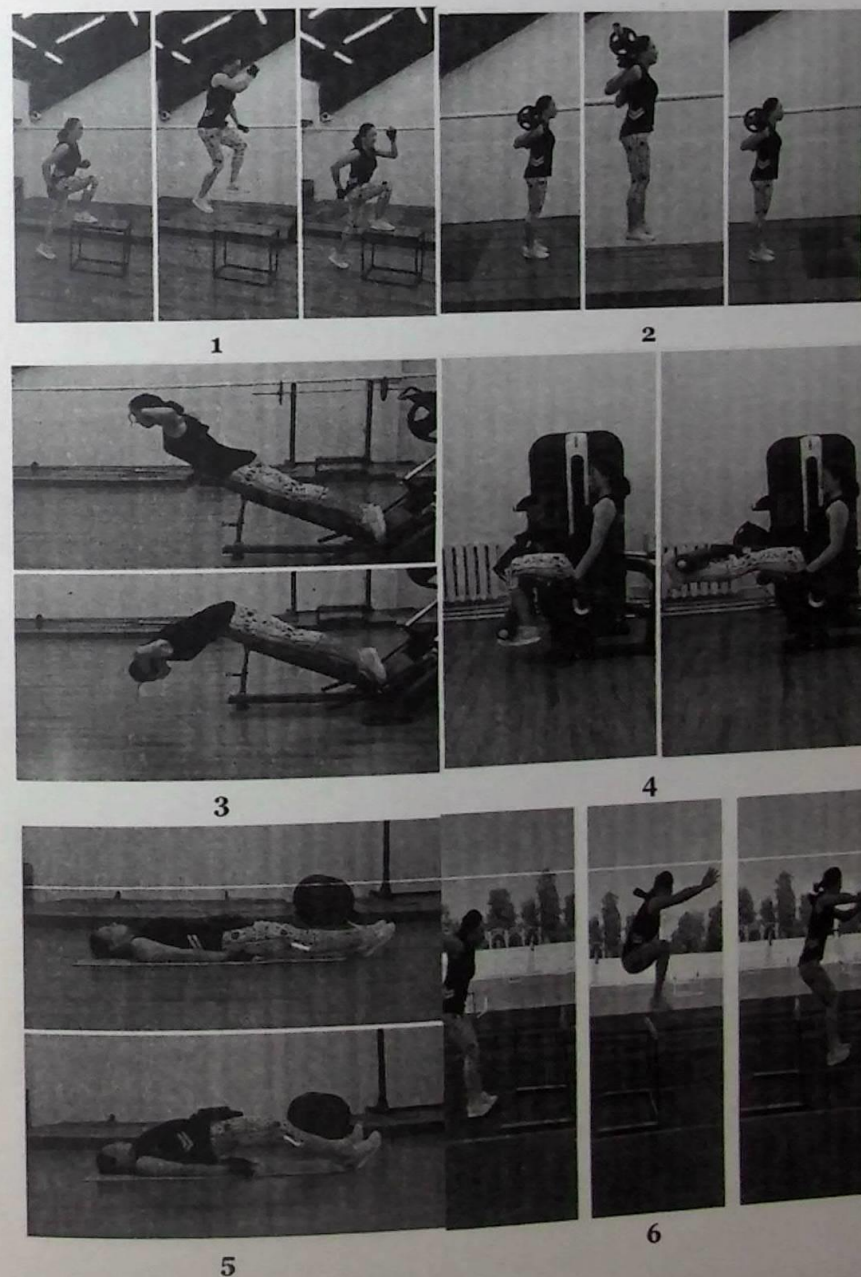
6. Balandligi 76,2 va 84,0 sm. g'ovlardan 2 oyoqda sakrab o'tish (26-rasm.6).

7. Balandligi 76,2 va 84,0 sm. g'ovlardan 1 oyoqda sakrab o'tish (26-rasm.7).

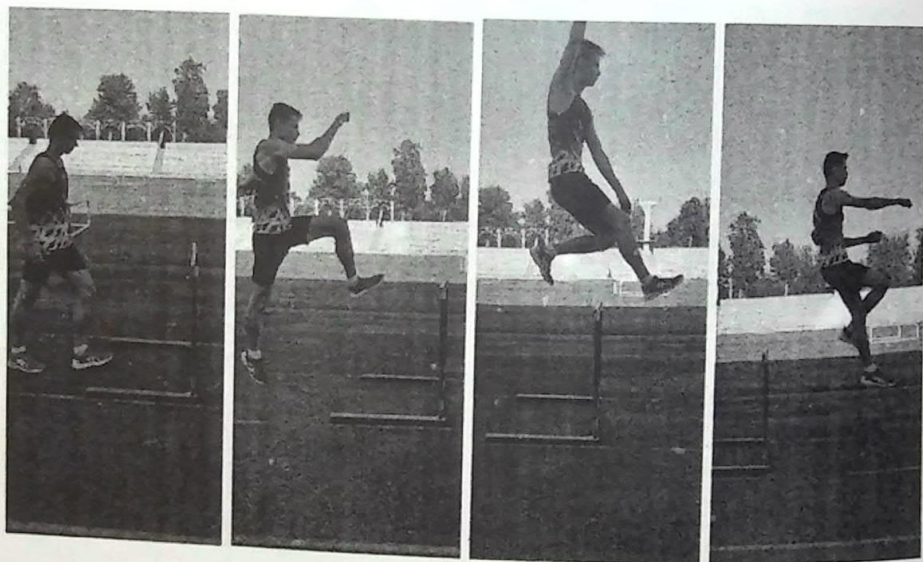
8. Gimnastika devori oldida yon bilan turib oyoqni yuqoriga ko'tarib siltash. Silkinch oyoq oldinga qo'tarilganda tayanch oyoqning uchiga ko'tarilish va tos sohasini oldinga chiqarish lozim (26-rasm.8)

9. Yengil atletika trenajorida oyoqlarni bukib yozish, yuk sportchini jismoniy xolatidan kelib chiqqan holda tanlanadi.(26-rasm.9).

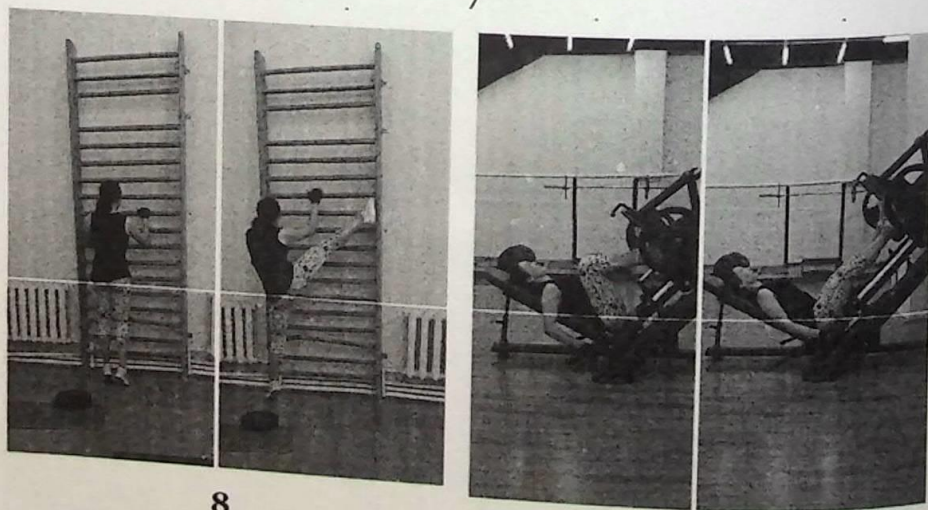
10. 100-150 sm balandlikda osilgan to'pni sakrab oyoq uchini tekkizish.



26-rasm.
Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning mashqlari



7



8

9

26-rasm davomi.
Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari

11. 40-60 sm balandlikdan sakrab tushib, uncha baland bo'lmagan to'siqlardan oshib sakrab tushish

12. Balandlikdan oshib o'tish. Sakrab tushish masofasi 30-40 sm bo'lishi lozim.

13. 4-8 qadamdan yugurib kelib tumbaga sakrab chiqib, bir oyoqda muvozanatni saqlab turish.

14. To'siqdan sakrab o'tib umbaloq oshish.

15. Joydan turib uzunlikka sakrash.

Yugurib kelib "fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish mashqlari

1. Gimnastika otiga xuddi plankadan o'tayotgan holatdagidek orqa bilan yotish holati (27-rasm.1).

2. Tik holatdan asta-sekin orqaga egilib, gimnastik ko'priklar holatida turish (27-rasm.2).

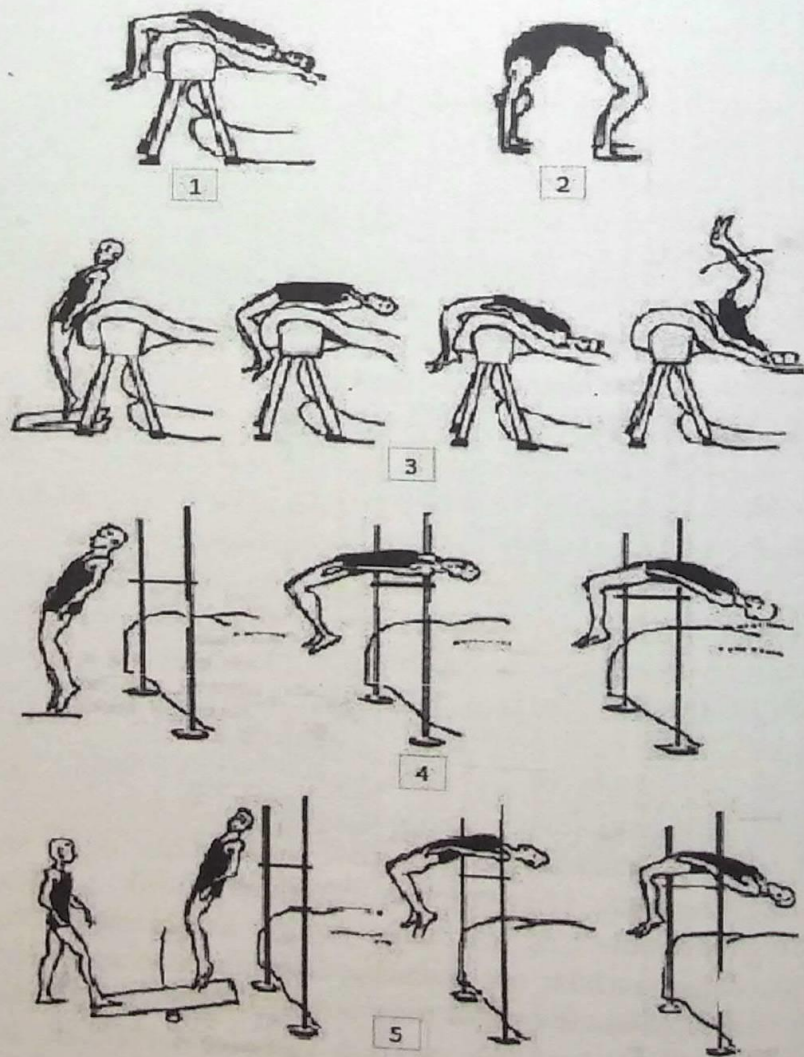
3. Gimnastika otiga to'shamalarni joylashtirib, ot oldiga tik turiladi va orqa bilan xuddi plankadan o'tayotgandek sakrab, orqaga umbaloq oshib tushish (27-rasm.3).

4. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat ikki oyoqda depsinib, o'rnatilgan plankadan o'tishni amalga oshirish. Balandlikdan oshib o'tayotganda texnikaga e'tibor berish lozim (27-rasm.4).

5. Shu mashqni maxsus richagda sherik yordami bilan sakrab balandlikdan o'tish. Mashqni bajarishda sakrovchining xavfsizligini ta'minlash maqsadida har ikki shug'ullanuvchidan bir vaqtning o'zida harakatni amalga oshirish talab etiladi (27-rasm.5).

6. 4-5 qadamdan yoysimon shaklda yugurib kelib, 240-250 sm balandlikka osib qo'yilgan yengil buyum yoki daraxtning pastki bargiga yon bilan sakrab bitta qo'lni shu buyumga tegizish. Chap oyoqda depsinuvchi osib qo'yilgan buyumga nisbatan o'ng tomondan yugurib kelishi zarur. O'ng oyoqda depsinuvchilar esa aksincha. Depsingandan so'ng 80°-100° burilib, silkinch oyoqni tizza bo'g'imidan bukib yuqoriga ko'tariladi. Shu tomondagi qo'l esa yuqoriga ko'tariladi. Bu depsinishda va balandlikdan oshib o'tishda shug'ullanuvchiga qulaylik yaratadi.

7. Shu mashqning o'zi, faqat diametri 5-6 m bo'lgan doira atrofida yengil yugurib, har ikki qadamda yuqoriga depsinib bajariladi. Doira atrofida aylanish soat mili bo'ylab va unga qarshi yo'nalishda bo'lishi kerak.

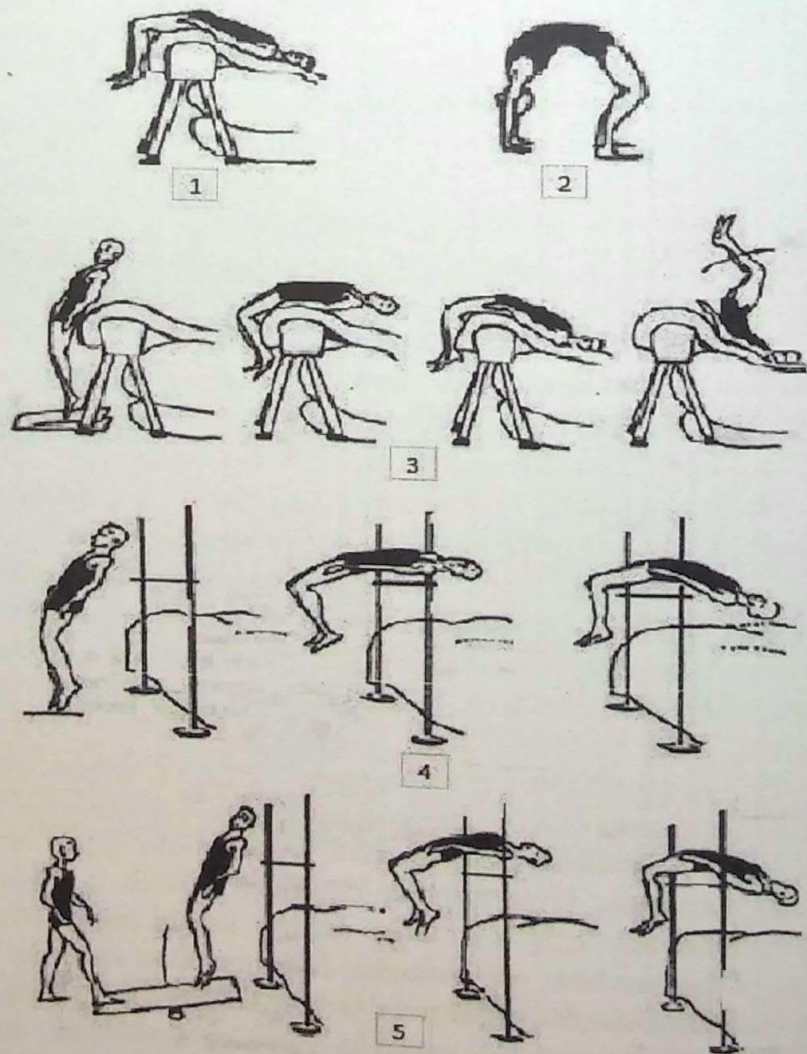


27-rasm.
Yugurib kelib "Fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrashni o'rgatish mashqlari

Nazorat savollari

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida nimalarni bilasiz?
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
3. Balandlikka sakrovchilarning qanday umumtayyorlov mashqlarini bilasiz?
4. Balandlikka sakrovchilarning qanday maxsus mashqlarini bilasiz?
5. Balandlikka sakrovchilarning musobaqa mashqlari mazmuni.
6. Depsinish texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlarni ayting.
7. Planka ustidan oshib o'tishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyat kasb etadi?
8. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlardan foydalanish mumkin?

7. Shu mashqning o'zi, faqat diametri 5-6 m bo'lgan doira atrofida yengil yugurib, har ikki qadamda yuqoriga depsinib bajariladi. Doira atrofida aylanish soat mili bo'ylab va unga qarshi yo'nalishda bo'lishi kerak.



27-rasm.
Yugurib kelib "Fosbyuri-flop" usulida balandlikka sakrashni o'rgatish mashqlari

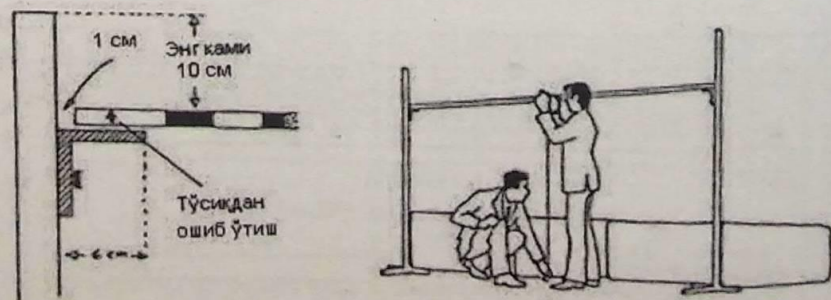
Nazorat savollari

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik haqida nimalarni bilasiz?
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
3. Balandlikka sakrovchilarning qanday umumtayyorlov mashqlarini bilasiz?
4. Balandlikka sakrovchilarning qanday maxsus mashqlarini bilasiz?
5. Balandlikka sakrovchilarning musobaqa mashqlari mazmuni.
6. Depsinish texnikasini egallashga yordam beruvchi mashqlarni ayting.
7. Planka ustidan oshib o'tishda qaysi jismoniy sifat muhim ahamiyat kasb etadi?
8. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qanday mashqlardan foydalanish mumkin?

To'sin o'rnatiladigan raflarning ishchi (yuqorigi) yuzasi gorizontal holatda bo'lib, tepadan qaraganda to'g'ri to'rtburchak shaklida: uzunligi (planka yo'nalishi bo'yicha) 60 mm, eni esa 40 mm. Uni rezina yoki boshqa xom ashyo bilan qoplash mumkin emas, aks holda raf orasidagi ishqalanish kuchayadi. Tirgaklarning tuzilishiga qarab raflar tirgaklar bo'ylab yuqoriga va pastga harakatlanishi mumkin yoki tirgaklarning xarakatlanadigan qismiga mahkam o'rnatilib, ular bilan birga suriladi. Raflarning har biri qarshidagi tirgak tomonga qaratilgan bo'ladi (30-rasm).

Yerga tushish joyi 5x3 m o'lchamlarga ega bo'lishi zarur. U ko'chmas, yig'ma-tarqatma yoki olib yuradigan bo'ladi. Bu porolondan yasalgan to'shama yoki shunga o'xshash boshqa xom ashyolar bo'lib, balandligi 0,75-1,0 m li qavat hosil qilish uchun ustma-ust tashlanadi.

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



30-rasm.
Balandlikka sakrashda to'sinning o'rnatilishi

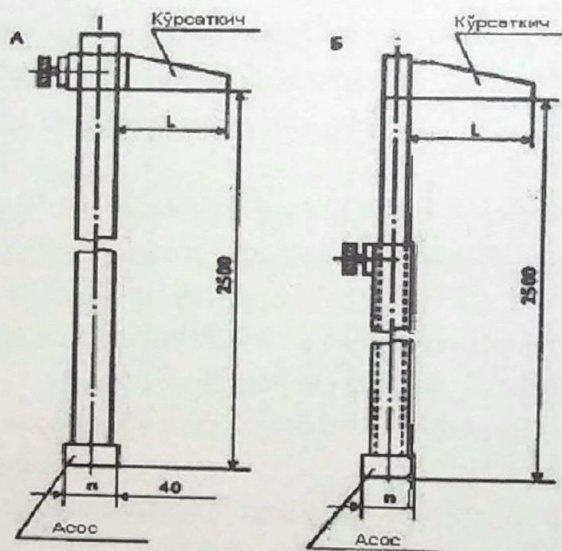
Uchinchi darajali musobaqalarda yerga tushish joyi sifatida qumli choh xizmat qilishi mumkin. Bunda qumning sathi yugurib kelish yo'lkasi sathidan 0,7-1,0 m ga balandroq bo'lishi zarur.

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

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

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

2,6 m gacha balandlikni o'lchash imkonini beradigan o'lchagich uzunligi 0,5 m va kengligi 0,04 m li asosdan, tirgaklar hamda uzunligi 0,12-0,15 m atrofidagi ko'rsatkichdan iborat (31-rasm).



31-rasm.

Balandlik o'lgachlari:

A. Harakatlanuvchi ko'rsatkichli B. Surilma tirkakli

O'lgachning tuzilishiga qarab ko'rsatkich tirkak bo'ylab yuqoriga va pastga surilishi yoki tirkakning harakatlanuvchi qismiga mahkamlanib, u bilan birga ko'chishi (foydalanishda qulayroq) mumkin. Tirkaklarda balandlikning santimetrlardagi ko'rsatkichi bo'lishi lozim.[41.43]

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

8.2. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalari

Balandlikka sakrashda balandlik butun santimetrlarda, to'sinning yuqorigi qirrasidan sektor sathigacha o'lchanadi. Boshlang'ich balandlik, shuningdek, planka ko'tariladigan keyingi barcha balandliklar yoki reglament bo'yicha yoki bevosita musobaqalar (uchinchi darajali) boshlanishidan avval

aniqlanadi, bunda ishtirokchilarning istaklari hisobga olinadi (odatda, sportchi yoki vakillar orqali).

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

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

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

Agar musobaqada faqat bitta ishtirokchi qolgan bo'lsa, u Nizom bo'yicha (8.3.5-b.), keyingi urinish huquqidan mahrum bo'lguniga qadar sakrashlarni davom ettirishi mumkin. Bunda planka ko'tariladigan balandliklarni (ko'pkurash musobaqalaridan tashqari) katta hakam (referi) bilan kelishgan holda ishtirokchi belgilaydi.

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

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

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

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

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

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

Masalan, ishtirokchi 1,75 m balandlikni oldi, 1,80 m balandlikda esa birinchi urinishda plankani tushirib yubordi va qolgan ikkita urinishni keyingi 1,85 m balandlikka ko'chirdi. Birinchi urinishda u yangi balandlikni ola bilmadi va so'nggi urinishni keyingi – 1,90 m yoki undan ortiqroq balandlikka qoldirdi. Agar u bu balandlikni birinchi urinishdan olmasa, uchta ketma-ket hisobga olinmagan urinishni bajargan

ishtirokchi (1,80, 1,85, 1,90 m balandliklarda bittadan) sifatida musobaqalashuvni tugatadi. Agar birinchi urinishdanoq 1,90 m balandlikni olsa, musobaqalarni davom ettiradi va keyingi balandliklarda ketma-ket uchta hisobga olinmagan urinishdan so'ng uni yakunlashi mumkin.

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

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

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

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

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

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

Boshqalar tomonidan olingan balandlikni ishg'ol eta olmagan ishtirokchilar «qayta sakrash»dan chiqib ketadilar, boshqalar ola bilmagan balandlikni zabt etgan ishtirokchi 1-o'rinni egallaydi va musobaqalar to'xtatiladi. Qolgan ishtirokchilarning o'rinlari bo'linadi – umumiy, eng yuqori o'rinni oladilar. Birinchi o'ringa da'vogar bo'lmagan

ishtirokchilarning ko'rsatkichlari teng bo'lsa ham o'rinlar bo'linadi (26-jadvalga qarang, ikkita uchinchi o'rin).

26-jadval

G'olibni va qayta urinishlarni aniqlash bayonnomasining namunasi

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

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

Quyidagi hollarda sakrash hisobga olinmaydi:

- agar ishtirokchi plankani tushirib yuborsa;
- yerdan ikkala oyog'i bilan depsinsa;

- to'sin ustidan oshmay, tirgaklar orqali o'tadigan vertikal tekislik ortidagi yerga tushish uchun tashlangan to'shama yuzasiga yoki tirgaklardan tashqaridagi shu tekislik davom etgan chiziq ortida joylashgan maydoncha yuzasiga tanasining biror qismi bilan tegsa.

Ammo agar sakrovchi sakrash vaqtida oyog'i bilan yerga tushish joyidagi to'shaklarning oldingi qirrasiga tegsayu, ularning ustiga oyoq bosmagan bo'lsa, bu holda qoida buzilmagan hisoblanadi.

Agar katta hakam (referi) balandlikka sakrovchi balandlikdan osha turib, plankaga tegib ketmaganligiga, u boshqa sabablar, masalan, shamol ko'tarilganligi tufayli tushib ketganligiga qat'iy ishonsa, u bunday sakrash natijasini hisobga olishi mumkin, ammo bunday sakrashni rekord deb hisoblab bo'lmaydi, negaki, planka tirgaklarda boshqacha holatda o'rnatilgan bo'lishi ham mumkin.

Ishtirokchilarga tirgaklarni qanday holatda qo'yib berish kerakligi haqida uning o'zi hakamlarga musobaqalar boshlanguniga qadar aytib qo'yishi kerak, hakamlar esa bu ma'lumotlarni alohida bayonnomaga kiritadilar va tirgaklarni navbatdagi sakrashga tayyorlashda ulardan foydalanadilar. Agar ishtirokchi o'z vaqtida bu ma'lumotlarni yetkazmagan bo'lsa, u holda tirgaklarni surish uchun sarflangan vaqt urinishni bajarish uchun ajratilgan vaqtga kiradi.

Har gal tirgaklar surilganidan so'ng hakamlar balandlik to'g'ri o'rnatilganligini tekshirib ko'rishlari zarur.

Vaqtning cho'zish taqiqlanadi. Texnik turlarda urinishning bajarilishini sababsiz ravishda cho'zayotgan ishtirokchi urinish huquqidan mahrum etilishi va u muvaffaqiyatsiz deb hisoblanishi mumkin. Referi barcha mavjud holatlarni e'tiborga olib, cho'zish deganda nimani tushunish kerakligini hal etishi lozim.

Mas'ul hakam sportchiga urinishni amalga oshirish uchun hamma narsa tayyorligini ko'rsatishi kerak va shu lahzadan boshlab uning bajarilishi uchun ruxsat etilgan vaqt hisobi boshlanadi. Agar sportchi shundan keyin urinishni bajarishga ajratilgan vaqt tugaguniga qadar uni bajarmaslikka qaror qilsa, urinish hisobga olinmaydi.

Agar sportchiga ajratilgan vaqt u urinishni boshlaganidan so'ng tugasa, bu urinish haqiqiy hisoblanadi.

Odatda, vaqtning belgilanganidan ortiq cho'zish mumkin emas. Balandlikka sakrashda sakrashni amalga oshirish uchun quyidagicha vaqt (reglament) belgilangan

Alohida tur

Musobaqada qolgan sportchilar soni

3 dan ortiq

2 yoki 3

1

Izchil urinishlar

Balandlikka sakrash

1 daqiqa

1,5 daqiqa

3 daqiqa

2 daqiqa

Ko'pkurash

Musobaqada sportchilar soni

3 dan ortiq

2 yoki 3

1

Izchil urinishlar

qolgan Balandlikka sakrash

1 daqiqa

1,5 daqiqa

2 daqiqa*

2 daqiqa

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

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

Texnik turlar bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotgan paytda sportchi hakamning ruxsati bilan va uning kuzatuvida musobaqa o'tkazilayotgan hududdan chiqib ketishi mumkin.[41.43]

Nazorat savollari

1. Balandlikka sakrash sektoriga qo'yiladigan talablar.
2. Balandlikka sakrash plankasining o'lchamlari.
3. Balandlikka sakrashda urinishni amalga oshirish uchun qancha vaqt beriladi?
4. Balandlikka sakrashda sportchilarga nechtdan imkoniyat beriladi?
5. Qanday hollarda sakrash natijasi hisobga olinmaydi?
6. Balandlikka sakrash musobaqalarida dastlabki sakrash balandligi qanday belgilanadi?
7. Balandlikka sakrashda hakamlar faoliyati hakida nimalarni bilasiz?

GLOSSARY

O'zbekcha	Inglizcha	Ruscha
IAAF – Xalqaro Yengil atletika Federatsiyalar Assotsiatsiyasi (IAAF; angl. International Association of Athletics Federations;	IAAF – International Association of Athletics Federations; (IAAF; angl. International Association of Athletics Federations;	ИААФ – Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ; angl. International Association of Athletics Federations;
Yengil atletika – yurish; yugurish, sakrash, uloqtirish va ushbu sport turlari umumiyliги ko'rinishidagi ko'pkurash bellashuvlaridan tashkil topgan mashqlar hisoblanadi.	Track and field is a sport which includes <u>athletic contests</u> established on the skills of <u>running, jumping, and throwing</u> . The name is derived from the sport's typical <u>venue</u> : a <u>stadium</u> with an <u>oval running track</u> enclosing a grass field where the <u>throwing and jumping events</u> take place. Track and field is categorised under the umbrella sport of <u>athletics</u> , which also includes <u>road running, cross</u>	Лёгкая атлетика – 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,

	country running, and race walking.	метание диска, метание копья, метание молота
Yugurish – bitta tayanch va uchish fazalaridan tashkil topgan, odamning harakatlanish usuli hisoblanadi.	Running – Is a method of <u>terrestrial locomotion</u> allowing humans and other animals to move rapidly on foot. Running is a type of <u>gait</u> 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 <u>лёгкой атлетики</u> , относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> 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 farqlanuvchi harakatlaridan tashkil topadi. Uning usullari "fosbyuri-flop", "hatlab o'tish", "perikidnoy",	Methods for high jump – three ways to overcome strips - "step over", "rocker" and "Fosbury Flop" - have been relatively short historical path.	Способы прыжков в высоту – три способов преодоления планки – «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-фlop» - прошли сравнительно короткий исторический путь.
G'ov – har bir yo'lakda o'rnatiluvchi to'siq ko'rinishidagi holat hisoblanib, yuqorigi plankasiga oyoq tekkan holatda yiqilishi mumkin. Uning ko'rsatkichlari: balandligi masofa va sportchilarning jinsiga bog'liq holatda, 76,2 sm dan 106,7 sm gacha belgilanadi, to'siqning umumiy og'irligi qiymati 10 kg dan ortiq	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 <u>110 meters hurdles</u> for men, <u>100 meters hurdles</u> for women, and <u>400 meters hurdles</u> .	Барьер – устанавливаются на дистанциях бега с барьерами на 60, 100, 110 в 400 м. Универсальные должны устанавливаться на три высоты, предусмотренные правилами соревнований.: 762, 1067 мм. Барьер постоянной высоты изготавливают высотой 762, 1067 мм.

bo'lmaydi.	High hurdler by 762 mm, to 1067 mm.	
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 uyettikurash turlari mavjud.	Combined events are competitions in which athletes participate in a number of <u>track and field</u> 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 <u>decathlon</u> and the <u>women's heptathlon</u> .	Легкоатлетические многоборья – совокупность <u>легкоатлетических дисциплин</u> , 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.
Uloqtirish – xohlagan predmetni ma'lum bir aniq masofaga uloqtirish maqsadiga qaratilgan, odamning harakatlaridan tashkil topadi (bunda uloqtirish	Throwing is the launching of a <u>ballistic projectile</u> by hand. This action is only possible for animals with the ability to grasp objects with their hands (mainly <u>primates</u>).	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

nishon tomonga yoki masofa uzunligi bo'ylab amalga oshiriladi)		гранаты, которые считаются прикладными видами.
Sakrash – odamning vertikal yoki gorizontal holatdagi to'siqni oshib o'tish usuli hisoblanadi	Jumping - is a form of locomotion or movement in which an <u>organism</u> or non-living (e.g., <u>robotic</u>) 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 физическим 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 <u>track and field</u> 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 <u>triple jump</u> , the two events that measure jumping for	Прыжок в длину – дисциплина <u>технических</u> видов <u>легкоатлетической</u> программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную

	distance as a group are referred to as the "horizontal jumps".	программу <u>античных</u> 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 <u>track and field</u> event in which a person uses a long, flexible pole (which today is usually made either of <u>fiberglass</u> or <u>carbon fiber</u>) as an aid to jump over a <u>bar</u> .	Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам <u>технических</u> видов <u>легкоатлетической</u> программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя <u>легкоатлетический шест</u> .
Uch hatlab sakrash – gorizontal holatdagi yengil atlektika sakrash turi bo'lib, quyidagi ketma – ketlikda uchta hatlab sakrash asosida uzunlik masofasini zabt etishga qaratiladi: jumladan, «sarchish» (bitta oyoqda itarilib	The triple jump , sometimes referred to as the hop, step and jump or the hop, skip and jump, is a <u>track and field</u> event, similar to the <u>long jump</u> . 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 <u>лёгкой</u> атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам <u>технических</u> видов <u>легкоатлетической</u> программы. тройной прыжок с разбега у мужчин принадлежал к современной олимпийской программе ещё с самого начала

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.		проведения <u>Олимпийских игр</u> в <u>1896 году</u> , причём на Олимпийских играх <u>1900</u> и <u>1904</u> годов соревнования также проводились в тройном прыжке с места.
Yadro – og'irligi 3, 4, 5, 6, 7,260 (±5g) kg ni tashkil qiluvchi (sporhilarining yoshi va jinsiga bog'liq holatda) sharsimon shakldagi, metal materialdan tayyorlanuvchi, yengil atletika uloqtirish turida foydalaniluvchi sport snaryadi hisoblanadi.	Discipline, <i>Shot put</i> 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

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. / - Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". - Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. - Toshkent.: 2017
4. Qudratov R., /Yengil atletika. Darslik - T.: 2014 y.
5. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T./ Darslik. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi.- Toshkent.:2017
6. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009.
7. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008.
8. Davletyarova L.B./ O'quv qo'llanma. Yengil atletika nazariyasi va uslubi (G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari).-Chirchiq.:2021
9. Шакиржанова К.Т. Легкая атлетика в Узбекистане: Проблемы и задачи дальнейшего развития. Лекция, УзГосИФК, Ташкент - 2008, - 29 с.
10. Шакиржанова К.Т. Управление и педагогический контроль. Лекция. УзГосИФК, Ташкент - 2009, - стр. 62.
11. Шакиржанова К.Т.; Тухтабаев Н.Т. Легкоатлетический спорт в Узбекистане после образования независимости государства. Сборник научных трудов конференции УзГосИФК, 20-21.05.2010 г.
12. Шакиржанова К.Т.; Солиев И.Р. Совершенствование технической подготовки ведущих прыгунов в высоту Узбекистана. Босма ЎзР Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўз Олимпия академияси, ЎзДЖТИ "Олимпизм ва Олимпия таълими - соғлом болани тарбиялашнинг омили" илмий амалий анжумани тўплами. Т., 18.02.2016. 226-227 б.

13. Шакиржанова К.Т. Вопросы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов и резерва в Узбекистане. Босма ЎзР Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Ўз Олимпия академияси, ЎзДЖТИ "Олимпизм ва Олимпия таълими - соғлом болани тарбиялашнинг омили" илмий амалий анжумани тўплами. Т., 18.02.2016. 227-228 б. 2 бет
14. Шакиржанова К.Т.; Асанов Н. Ўзбекистонда етакчи спортчи С. Радзивилнинг баландликка сакраш техникаси тахлили. Босма УзР Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, ЎзДЖТИ "Соғлом она ва бола йили"га бағишланган "Ёшлар камолотида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни" мавзусидаги талаба ва магистрантларнинг илмий-амалий анжумани, 3.03.2016. Т., 142-145 б.
15. Рузамухаммедов К.Ф.Юқори малакали баландликка сакровчи қизларнинг харакат қобилияти/Фан-спортга/2021/8/.-9-12б.
16. Арзуманов Г.Г., Малыгина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент, "Медицина", 1988 г.
17. Андريس Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
18. Андريس Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям. Ташкент, Ибн-Сино, 1990 г.
19. Алабин В.Г., Кривонос М.Н. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М., ФиС, 1982.
20. Артюшенко О.Ф. Легкая атлетика. - Черкасы: Врата-Исуеп, 2000. - 320 с.
21. Артюшенко О.Ф. Легкая атлетика. - Черкасы: Врата-Исуеп, 2000. -320 с.
22. Бобровник В.И. Формирование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов в четырехлетнем олимпийском цикле // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Зб. наук. пр. / За редакторшу С.С. Ермакова - Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 2004. - № 4. - С. 24-31.
23. Бобровник В.И. Анализ индивидуальных особенностей состязательной деятельности в прыжке в высоту у мужчин // Педагогика, психология и медико-

биологические проблемы физ. воспитания и спорта: Зб. наук. пр. / За редакторшу С.С. Ермакова – Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 2004. – № 7. – С. 9–14

24. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках. – К.: Научный мир, 2005. – 322 с.

25. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Аграрная наука, 2000. – 560 с.

26. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М. ФиС. 1970 г.

27. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. 2004 г.

28. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н./ Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией. – М.: Физическая культура и спорт, 1989.

29. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. 1997, – 584 с.

30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. 2004. – 808 с

31. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика./Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших педагогических учебных заведений/ Москва - Асадема, 2003 г.

32. Зациорский В.М.. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1970 г.

33. Филин В.П. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М., 2000 г.

34. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М., Просвещение, 1991.

35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.

36. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: .: Физкультура и спорт, 1986.–175 с.

37. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: Физкультура и спорт, 1986.–175 с.

38. Козлова Е.К. Рациональная организация движений в основных системообразующих элементах техники прыжка в высоту // Тезисов. доп. IX Мижнар. наук. конгрессу «Олимпийский спорт и спорт для всех» (Киев 20–23 сентября в 2005 г.)». – К., 2005. – С. 249

39. Стрижак А.П., Александров О.И., Сидоренко С.П., Петров В.П., /Легкоатлетические прыжки/ - К.: Здоровья, 1989. - 168 с.

40. Стрижак А.П. Прыжок в высоту. - М: Физкультура и спорт, 1987. - 79 с.

41. Schmolinsky G.. Track and Field: The East German Textbook of Athletics. Sport Books Publishers, Germany, 2014.

42. Mark Stanbrough. Track and Field games. Roho Publishing, USA, 2015.

43. Harry L. Gill. Track and Field Athletics for Coach and Contestant (Classic Reprint). Forgotten Books, USA, 2015.

Internet saytlari

1. www.uzathletics.uz- O`zbekiston yengil atletika federatsiyasi sayti.

2. www.youtube.com - Video xosting:

https://youtu.be/nSbfodR_b2g

<https://www.youtube.com/watch?v=3h6hCLTaovs>

<https://www.youtube.com/watch?v=tcip83fiTE>

<https://www.youtube.com/watch?v=8yG3Am4zOQw>

3. www.sports.uz. -Milliy Olimpiya qo`mitasining tarmog`i

4. <https://worldathletics.org/> -Halqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog`i,

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. BALANDLIKKA SAKRASH TEXNIKASINING RIVOJLANISH TARIXI.....	5
1.1. Jahonda balandlikka sakrash texnikasining rivojlanishi.....	5
1.2. O'zbekistonda balandlikka sakrash texnikasining rivojlanishi.....	13
II BOB. YENGIL ATLETIKADA O'RGATISH ASOSLARI.....	19
2.1. Asosiy pedagogik tamoyillar va pedagogik usullar.....	20
2.2. Harakat ko'nikmasining shakllanishi.....	22
III BOB. YENGIL ATLETIKADA SPORT MASHG'ULOTLARI ASOSLARI.....	27
IV BOB. YENGIL ATLETIKA SAKRASHLARINING TAVSIFI.....	33
4.1. Yengil atletikada umumiy sakrash turlari.....	33
4.2. Balandlikka sakrash usullari.....	37
V BOB. SAKRASH TEXNIKASI ASOSLARI.....	45
5.1. Zamonaviy balandlikka sakrash texnikasining biomexanik asoslari.....	45
5.2. Zarb bilan yugurib kelish.....	46
5.3. Depsinish	50
5.4. Plankadan oshib o'tish va yerga tushish.....	53
5.5. Balandlikka sakrovchilarning texnik tayyorgarligi tahlili.....	63
VI BOB. BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING TAYYORGARLIGINI TUZISH ASOSLARI VA SPORT TAKOMILLASHUVINING KO'P YILLIK JARAYONI TUZILMASI.....	72
6.1. Ko'p yillik tayyorgarlikning umumiy tuzilmasi va uni belgilab beruvchi omillar.....	72
6.2. Ko'p yillik takomillashuvning turli bosqichlarida tayyorgarlikni tuzish.....	75
6.3. Balandlikka sakrashda yillik mashg'ulot sikli tuzilmasi va miqdori.....	97

VII BOB. YUGURIB KELIB BALANDLIKKA SAKROVCHILARNING MASHG'ULOTLARIDA QO'LLANILADIGAN MASHQLAR.....	127
7.1. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning umumiy mashqlari.....	127
7.2. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari.....	130
VIII BOB. BALANDLIKKA SAKRASH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI, XAKAMLIK FAOLIYATI.....	142
8.1. Balandlikka sakrash sektoriga qo'yiladigan talablar...	142
8.2. Balandlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalar va xakamlik faoliyati.....	146
GLOSSARIY	153
Foydalanilgan adabiyotlar va internet saytlari ro'yxati.....	160

Mualliflar:

Shakirjanova K.T. - O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustози, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professori, pedagogika fanlari nomzodi.

Davletyarova L.B. - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o'qituvchisi.

**YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI
VA USLUBIYATI
(Balandlikka sakrash texnikasi asoslari)
O'quv qo'llanma**

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev
Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov*

shr. List. AA № 205405
Bosishga ruxsat etildi: 15.05.2024-yil.
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.
"Georgia" garniturası.
Shartli b/t 10.2 Nashr hisob t 10.5
Adadi 25 dona. 10-buyurtma
"MAKON SAVDO PRINT" X K. nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shaxri, Shayxontohur tumani, Jangoh MFY, Jangoh Mavzesi, 37-uy.
«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 4



ISBN 978-9910-728-06-8



9 789910 728068



ISBN 978-9910-728-06-8



9 789910 728068