L.B. DAVLETYAROVA

YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI G'OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI



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

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

L.B. DAVLETYAROVA

YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI (G‘OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI)

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta`lim vazirligining 2021-yil 1-martdagi 110-sonli buyrug‘iga asosan 5610507-sport faoliyati (yengil atletika) yo‘nalishi talabalari uchun o‘quv-qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

CHIRCHIQ
“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU
2021

UO‘K: 796.4(075.8)
KBK: 75.711ya72

Taqrizchilar: pedagogika fanlari nomzodi, dotsent, **M.S. Olimov**
yengil atletika bo‘yicha sport ustasi **I.B. Bobomuratov**

D-14 Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (G‘ovlar osha yugurish texnikasi asoslari): O‘quv qo‘llanma **L.B. Davletyarova; – T.:** “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2021. – 132 b.

Mazkur o‘quv qo‘llanmada g‘ovlar osha yugurish texnikasi asoslari ochib berilgan. G‘ovlar osha yugurish bo‘yicha mashg‘ulotlar metodikasi videojamlanma ko‘rinishida youtube.com ga joylashtirilgan. Ularning manzillari esa o‘quv qo‘llanmada belgilangan mashqlarda ko‘rsatilgan.

O‘quv qo‘llanma sport faoliyati (yengil atletika)-5610507 ta’lim yo‘nalishi talabalari, yengil atletika murabbiylari uchun mo‘ljallangan.

UO‘K: 796.4(075.8)
KBK: 75.711ya72

ISBN:978-9943-7166-2-9
© L.B. Davletyarova 2021
© “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU 2021

Muallifdan

Hurmatli sportchilar, yosh murabbiylar!

Yengil atletika barcha sport turlari ichida eng ajoyib sport turi sanaladi. Yengil atletika bilan muntazam shug‘ullanish mushaklaringizga kuch, tanangizga chidamlilik, harakatlaringizga tezkorlikni beradi, mehnatsevarlik hislatlarini tarbiyalaydi, g‘alabaga bo‘lgan ishonch va irodangizni mustahkamlaydi. Umringizning bir onini ham sportsiz, yengil atletikasiz tasavvur qila olmaydigan darajaga kelasiz! Manashu ondan sizga muvaffaqiyat eshiklari ochiladi! Men bularni barchasini o‘zimda sinab ko‘rdim. Mana 12 yildirki yengil atletika bilan birgaman. O‘tgan yillar davomida ko‘plab malakali murabbiylar qo‘l ostida yengil atletikaning bir nechta turlari bilan shug‘ullanib keldim. Jumladan, o‘rta masofaga yugurish, qisqa masofaga yugurish, baryerlar osha yugurish va h.k. Bu turlarning ichida meni o‘ziga jalb etgani baryerlar osha yugurish turi edi. Men baryerlar osha yugurishning aynan men uchun ekanligini angladim. Eng quvonarlisi shundaki, 2013-yilda O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy, dotsent, pedagogika fanlari nomzodi Arzumanov G.G qo‘l ostida baryerlar osha yugurish turi bilan shug‘ullana boshladim va ko‘pkarra O‘zbekiston chempioni, xalqaro musobaqalar sovrindori bo‘ldim.

Arzumanov G.G ko‘plab taniqli, kuchli sportchilarni, jumladan 20 nafardan ortiq sport ustalari, 2 nafar Xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlagan. Uning shogirdlari 3 marta Sobiq ittifoq rekordini, 64 marta O‘zbekiston rekordini o‘rnatgan, 4 nafari Olimpiada o‘yinlarida ishtirok etganlar.

Men bugun baryerlar osha yugurishning muvaffaqiyatga eltuvchi sir-asrorlarini tajribali ustoz-murabbiylardan o‘rganganlarim hamda o‘zimning tajribalarim asosida siz bilan o‘rtoqlashmoqchiman. Bu o‘quv qo‘llanma baryerlar osha yugurish turidan mashaqqatli mashg‘ulotlaringizda as qotadi.

Baryerlar osha yugurish turi yengil atletikaning eng tomoshabop turi bo‘lishi bilan birgalikda, texnik jihatdan eng qiyin turi hisoblanadi. Bu tur sportchidan tezkorlik, tezkor-kuch, tezkor-chidamlilik, chaqqonlik, kuch-chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni hamda mustahkam sport xarakterini talab qiladi. Mazkur o‘quv qo‘llanmada bu sifatlarni

rivojlantirish metodikasi keltirilgan bo‘lib, siz o‘zingizni qiziqtirgan barcha savollaringizga javob olishingiz mumkin. Bundan tashqari mashg‘ulotlar metodikasida mashqlar darajalarga bo‘linib, bajarilish texnikasi videojamlanma ko‘rinishiga keltirilgan va youtube.com ga joylashtirilgan. Ularning manzillari esa o‘quv qo‘llanmada belgilangan mashqlarda berilgan.

Hurmatli yosh murabbiylar, talaba-sportchilar! Men xohlardimki, sizlar baryerlar osha yugurishning mashaqqatli yo‘liga nafaqat ishqibozligingiz, balki zaruriy barcha bilimlarni egallagan holda chiqishingiz lozim. Chunki, bugungi kunda baryerlar osha yugurish turidan zamonaviy sport tayyorgarligi ongli va puxta o‘ylangan faoliyatni talab qiladi. Eslab qoling, baryerlar osha yugurish bo‘yicha malakali murabbiy bilan a’lo darajada jihozlangan stadionda shug‘ullansangiz ham, ongli ravishda astoydil, tirishqoqlik bilan harakat qilmasangiz Sport ustasi bo‘la olmaysiz!

Zamonaviy sportchi har doim yangi bilimlarni o‘zlashtirib boradi, tanlagan sport turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil qilish hamda sport mahoratini oshirishga yordam beradigan sport turining nazariyasi va uslubiyatidan boxabar bo‘ladi. Bu o‘quv qo‘llanma aynan siz uchun, sizdek zamonaviy kadrlar uchun!

Davletyarova Laylo Baxodirovna.

I BOB. BARYERLAR OSHA YUGURISHNING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Jahonda baryerlar osha yugurishning rivojlanish tarixi

Baryerlar osha yugurishning sport turi sifatida shakllanishi va rivojlanishida aynan "turli to'siqlar ustidan oshib yugurish" haqidagi dastlabki ma'lumotlar 1837-yilgacha tilga olib o'tilgan bo'lsa-da, uning rivojlanish tarixi XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlanadi. Ingliz tarixchisi F.Bebsterning eslatishicha, xuddi shu vaqtda Iton kolleji o'qituvchilari baryerlar osha yugurish bo'yicha o'z kuchlarini sinab ko'ra boshlaganlar. Zamondoshlarning ta'kidlashiga ko'ra, yugurishning bunday hissiyotlarga boy va artistona sport turi yanada yoshroq sport ixlosmandlarini o'ziga jalb etmasligi mumkin emasdi.

"Belta Life" jurnalida balandligi 3 fut 6 dyum (106,7 sm) bo'lgan o'zaro teng masofada joylashtirilgan 10 ta baryerni oshib o'tib yugurish bo'yicha bir-biri bilan musobaqalashgan ikki sport ishqibozi haqidagi maqolacha ko'zga tashlanib qoldi. Jurnal 1853-yilda nashr etilgan edi. Shu sana baryerlar osha yugurishning rivojlanish tarixi boshlangan kun hisoblanadi. Rekord natijalarning dastlabkisi deb atash mumkin bo'lgan ilk ko'rsatkich Buyuk Britaniyada Kembrij va Oksford universitetlari talabalari uchrashuvi paytida 1864-yilda qayd etilgan. 120 yardlik masofada baryerlar osha yugurgan g'olibning natijasi 17 ¾ sekundga teng edi. U vaqtlarda baryerlar maxsus tayyorlanmagan, havaskorlar uy hayvonlari uchun ishlatiladigan balandligi 3 fut 6 dyumlik to'siqlardan foydalanib qo'ya qolganlar. 1864-yilda chop etilgan Oksford bayonnomasida chop etilgan baryerlar osha yugurish bo'yicha birinchi qoidalarda ana shu balandlik majburiy deb qayd etilgan. Bir-biridan 10 yard oraliqda joylashtirilgan, aniqrog'i yerga ko'mib mahkamlangan 10 ta baryer 120 yardlik musobaqalashuv masofasini tashkil qilgan. Ana shu o'lchamlar hozirgacha saqlanib qolgan.

Taxminan o'sha vaqtlarda baryerlar osha yugurish Amerika qit'asidagi kollej va universitet talabalari orasida ham ommalashgan sport turi hisoblanadi. Balki yuqorida aytib o'tilgan hayvonlarning to'siqlari ularda bo'lmaganligidan, amerikalik

sportchilar baryer sifatida yugurish yo‘lakchalariga ko‘ndalang tortilgan barcha ishtirokchilar uchun umumiy tizimcha, keyinroq esa plankadan foydalanganlar. Bu “yangilik” ko‘pincha rekord ko‘rsatkichni hisobga olishda qiyinchilik tug‘dirgan, negaki, K.Dogerti bergan ma’lumotlarga qaraganda, tizimcha kimning aybi bilan osilib qolgan, kim plankani urib tushirib yuborganini aniqlash qiyin edi.

U paytlarda baryerlar osha yugurish bo‘yicha musobaqalar uning ishtirokchilari uchun jiddiy imtihon sanalgan. To‘siqlar, tizimchalar, plankalar ustidan oshib yugurish sportchilarning jarohatlanishiga olib kelgan. Shunga qaramay, baryerlar osha yugurish tez ommalashib boraverdi. Asta-sekin baryerlarning tuzilishi, ulardan oshib o‘tish texnikasi ham o‘zgarib borgan. Yerga mahkam ko‘mib o‘rnatilgan to‘siqlar o‘rnini to‘ntarilgan “T” harfiga o‘xshash baryerlar egalladi, u har bir yuguruvchi uchun alohida bo‘lganidan so‘ng esa yugurish tezligi keskin oshib ketdi. 1895-yil Nyu-Yorkda London atletika klubi jamoasi bilan uchrashuvda S.Cheyz 120 yard masofani 15,4 sekundda bosib o‘tdi. Uch yildan keyin AQSh havaskorlar atletika klubi chempionatida A.Krentsleyn bu ko‘rsatkichni 15,2 sekundga yaxshiladi. Buning ustiga, yugurish vaqtida u to‘siq ustidan oshib o‘tishning yangi texnikasini namoyish etdi. Oyog‘ini siltashni yuguruvchi hamma kabi uni ostiga yig‘ishtirib olgan holda emas, balki oyoq kaftini oldinga chiqarib bajardi. U oyog‘ini tizzada bukmay, rostlab, ikkinchisini bir oz bukkan holda yon tomonga ko‘tardi. Garchand oksfordlik A.Krum rostlangan oyog‘ini siltashni bajarib kelgan va buni 1891-yilda A.F.Kopland o‘z suratlarida aks ettirgan bo‘lsada, A.Krentsleyn baryerlar osha yugurishning zamonaviy texnikasining asoschisi sanaladi. A.Krentsleyn oyog‘ini tizza bo‘g‘imida keskin rostlab, siltanuvchi oyoqqa qarama-qarshi qo‘lini (muvozanatni saqlash uchun) oldinga chiqargan holda oldinga to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yo‘nalgan harakatni amalga oshirgan. Bunday usul UOMning (og‘irlik markazi o‘qi) vertikal tebranishlarini kamaytirishga, baryerlardan eng kam zaxira bilan oshib o‘tishga, buning uchun oz vaqt sarflab, pirovard natijani ancha yaxshilashga imkon beradi.

1935-yilda amerikalik murabbiy “N” simon tuzilishli baryerlardan foydalanishni taklif qildi, bu esa masofani bosib

o‘tishda jarohatlanishlar miqdorini kamaytirish uchun sharoit yaratdi. Ushbu yangilik 1937-yildayoq R.Taunega 13,7 sek natija ko‘rsatish imkonini berdi, bu bugungi kun nuqtai nazaridan ham yetarlicha yuqori natija sanaladi. 110 m baryerlar osha yugurishda ko‘rsatkichlarning keyingi o‘sishi o‘z sur’atining yuqoriligi bilan ajralib turmadi. 1959-yilda M.Lauer ko‘rsatgan rekord natija – 13,2 sek ko‘p yillar davomida o‘zgarmasdan turdi, u qo‘l xronometrajidan foydalanib o‘lchangan. Eng yuqori toifali baryerlar osha yuguruvchilarning zamonaviy ko‘rsatkichlari 13 sekundlik chegaradan yaqindagina o‘tgan. 1993-yilda Kolen Djekson o‘rnatgan jahon rekordi 12,91 s ga teng. Buning obyektiv sabablari, birinchi navbatda, shundaki, masofa XIX asrning o‘rtalarida shakllangan bo‘lib, hozirgacha o‘zgarishsiz saqlangan. Zamonaviy ko‘rinishdagi baland bo‘yli, baquvvat sportchilar sintetika yugurish yo‘lkachalarida o‘tgan asrning cheklovlari tufayli o‘zlarini juda siqiq va noqulay his etadilar.

200 va 400 m masofalarga ham baryerlar osha yugurilgan. II va III Olimpiya o‘yinlari dasturiga kirgan 200 m li masofa bugungi vaqtda deyarli yoddan chiqib ketgan bo‘lsa, 400 m baryerlar osha yugurish erkaklar musobaqalarida ham, ayollarnikida ham mavjud.

Ayollarda baryerlar osha yugurish tarixi ancha qisqa. 1926-yildagina Xalqaro havaskorlik yengil atletika federatsiyasi (IAAF) ayollar baryerlar osha yugurish masofasi haqidagi qarorlarni qabul qildi – 80 m, baryerlar balandligi – 2,5 fut (76,2 sm), baryerlar soni – 8 ta.

1969-yildan baryerlar osha yugurish bo‘yicha ayollar musobaqalarini o‘tkazishda masofalar o‘zgardi. Masofa – 100 m gacha, baryerlar balandligi 84 sm gacha, birinchi baryergacha oraliq uzunligi 13 m, baryerlar orasidagi masofa 8,50 sm gacha o‘zgardi.

Hozirgi kunda 100 m masofaga baryerlar osha yugurish bo‘yicha jahon rekordi 2016-yil Londonda o‘tkazilgan Brilliant ligada AQShlik Kendra Xarrison tomonidan o‘rnatilgan bo‘lib, 12,20 sekundni tashkil etadi.

1970-yilda IAAF qarori bilan ayollar uchun 400 m masofa kiritildi, ularda baryerlarning joylashuvi xuddi erkaklarnikidek, baryerlar balandligi – 76,2 sm. Bu masofada jahon rekordchilari Kim Batten – 52,61 sek va Kevin Yang (AQSh) – 46,78 sek rekordini o‘rnattilar

1.2. O‘zbekistonda baryerlar osha yugurishning rivojlanish tarixi

Yengil atletikaning bu turida O‘zbekiston sportchilarining muvaffaqiyatlari, ikki nom bilan bog‘liq – Sergey Popov va Aleksandr Xarlov (1-2-rasm).



1-rasm. 110 m masofaga baryerlar osha yugurish turidan O`zbekiston rekordchisi S.Usov (1980 y.).



2-rasm. 400m masofaga baryerlar osha yugurish turidan O`zbekiston rekordchisi A.Xarlov (1983 y.)

O‘zbekiston sportchilaridan ilk marta XV Olimpiada o‘yinlarida (1952, Xelsinki – Finlyandiya) qatnashgan baryerlar osha yuguruvchi S.Popov bo‘lib, u 110 m yugurishda 14,7 sekund natija ko‘rsatdi. 110 m baryerlar osha yugurishda yana bir sportchi Sergey Usov 1980- yillarda eng kuchli sportchilar guruhidan joy olgan, 110 m masofada u 1987-yilda 13,39 sekund natija ko‘rsatgan edi. Bu natija 110 m masofada hozirgacha O‘zbekiston rekordi sanaladi (1-rasm). 1980-yilgi Moskva Olimpiada o‘yinlarining yana bir ishtirokchisi A.Xarlov 400 m baryerlar osha yugurishda 50,64 sekund ko‘rsatkichni namoyish etdi va yarim finalda 5-o‘rinni egalladi. A.Xarlov 1983-yilda o‘z natijasini 48,78 sekundgacha yaxshiladi va bu natija hozirgacha (2010) O‘zbekiston rekordi hisoblanadi. Ayollar orasida 200 m ga baryerlar osha yugurishda Roza Babich eng kuchli bo‘lgan. U 1967-yilda 200 m ni 27,1 sekundda yugurib o‘tib, jahon rekordini o‘rnatdi. 400 m baryerlar osha yugurishda Svetlana Shatalina oldinga chiqdi – 1.00.04 sekund U o‘z natijasini 58,8 sekundga yetkazdi, 1984-yilda esa 400 m baryerlar osha yugurishda Tatyana Zubova 54,48 sekund natijaga erishdi. O‘sha yilning o‘zida u mazkur masofani 54,43 sekundda bosib o‘tib, o‘z natijasini yaxshiladi. Bu natija hozirda O‘zbekiston rekordidir (2010).

1988-yilda 100 m b/o yugurishda M.Suxoreva 13,06 sekund natija ko‘rsatib, respublika rekordini o‘rnatgan edi, bu natija 2016-yilda Valentina Kibalnikova tomonidan yangilangan - 13,00 sekundga teng.

II BOB. BARYERLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI TAHLILI

2.1. 100 m masofaga baryerlar osha yugurish texnikasi

Baryerlar osha yugurish shartli ravishda 5 ta fazaga bo‘linadi: 1) startdan chiqish. 2) start tezlanishi va startdan birinchi baryergacha yugurish. 3) baryerdan oshib o‘tish. 4) baryerlar orasida yugurish. 5) marraga tashlanish. Shartli ravishda deyilishiga sabab, ikkinchi faza ya’ni start tezlanishi va startdan birinchi baryergacha yugurish fazalarini ajratsa ham bo‘ladi. Chunki qisqa masofaga yugurishda start tezlanish fazasi alohida ko‘rsatilgan. Lekin baryerlar osha yugurishda start tezlanishi qisqa masofadagi yugurishdan biroz farq qiladi. Masalan 100m ga yugurishda start tezlanishi 10-20 m masofani o‘z ichiga olsa, 100m ga b/o yugurishda 2-3 metrlik masofani o‘z ichiga oladi xolos. Chunki sportchi birinchi baryerni oshib o‘tishga tayyorlanish uchun gavdani 2-3 m dan keyin oddiy yugurishdagi kabi tezda yuqoriga ko‘tarib oladi ya’ni gavdani vertikal holatga o‘tishi sprint yuguruvchilarga qaraganda oldinroq amalga oshiriladi. Bu birinchi baryerdan samarali oshib o‘tish imkonini beradi. Baryerlar osha yugurishda startdan chiqish va marraga tashlanish fazalari qisqa masofaga yugurishdan deyarli farq qilmaydi. Faqat baryerlar osha yuguruvchilar startdan birinchi baryergacha yugurishda 7 qadamli yugurishni amalga oshirishda silkinch oyoq tirgakda oldinda, 8 qadamli yugurishda esa tirgakda depsinuvchi oyoq oldinda turadi.

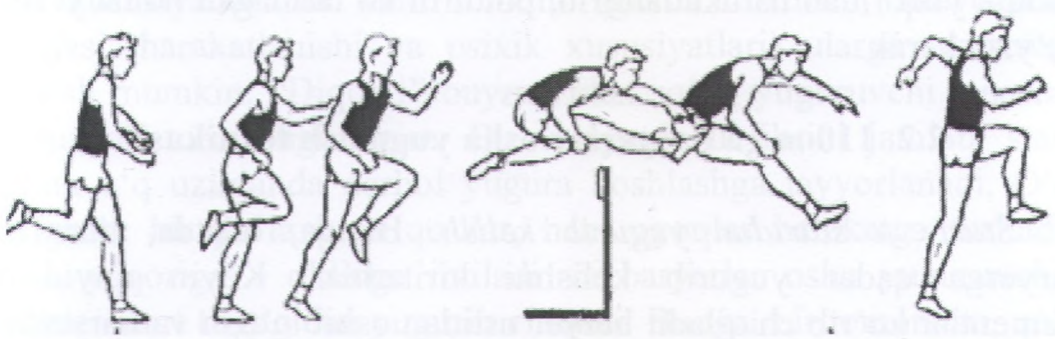
Baryerlardan oshib o‘tish fazasini o‘zi ham 3 qismga bo‘linadi: baryerga hujum qilish, uchish va yerga tushish.

Baryerlar orasida yugurish baryerlar osha yugurishning turiga qarab o‘zgaradi. Masalan 100 m ga b/o yugurishda sportchi 3 qadamlik ritmda yugurishni amalga oshiradi va bunda qadamlar uzunligi “qisqa-uzun-qisqa” kabi ko‘rinishga ega bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Start va startdan tezlik olish. Erkaklar yugurishida ko‘rib chiqilgan barcha masalalar ayollarning 100 m.lik baryerli masofasiga ham taalluqlidir. Birinchi baryergacha bo‘lgan oraliq ayollarda 72 sm.ga qisqaroq. Deyarli barcha eng kuchli baryerlar osha yuguruvchi ayollar 8 qadamlik start yugurishini qo‘llaydilar. Bunda ular qadamlarini kamroq qisqartirishlariga to‘g‘ri keladi,

shuning uchun ham yugurib kelish tabiiyroq chiqadi. Ayollarda to‘siqlarning balandligi ancha kam. Buni hisobga olgan holda startda tezlik olish vaqtida gavdaning egilgan vaziyatini uzoqroq saqlab turish va birinchi baryerni oshib o‘tgandan keyingina yugurish vaziyatini egallash mumkin.

Baryerni oshib o‘tish. Ayollar qo‘l va oyoqlarining faolligi hisobiga baryerni oshib o‘tish vaqtida gavdalarini kamroq egish imkoniyatiga egadirlar. Baryerga hujum chog‘ida gavdani kamroq egish tufayli bu xuddi sprinterlik yugurishiga o‘xshab ketadi. Baryerli va baryersiz (tekis) masofalarni yugurib o‘tishdagi farq shundan dalolat beradi. Yuqori toifali sportchi ayollarda bu 1 sekundni tashkil etadi. Ayollarda baryerni oshib o‘tishda oyoqlarning faolligi darajasi ham, sonlar orasidagi burchak kattaligi va depsinuvchi burchagi singari kichikroqdir. Siltanuvchi oyoq tizzasini erkaklar kabi baland ko‘tarishga ehtiyoj ham yo‘q. Siltanuvchi oyoq baryer ortiga ertaroq tusha boshlaydi, lekin itariluvchi oyoqni qat’iy rostlangan holatda oldinga ko‘tarish, albatta, zarur (3-rasm).



3-rasm. **100 *m* ga yugurishda baryerni oshib o‘tish kinogrammasi**

(Gail Devers, 12.37 *s*)

Ayollarda baryer ustidan uchib o‘tish traektoriyasi erkaklarnikiga nisbatan birmuncha qiyaroq. Ko‘pincha to‘la rostlanmagan oyoqqa tushish holatini kuzatish mumkin. Itariluvchi oyoq harakati erkaklar bajaradigan harakatdan farq qilmaydi.

Qo‘llar harakati, oyoqlar harakatining ritmi jadallashadi. Itariluvchi oyoq tomonidagi qo‘l oldinga kamroq, pastga ko‘proq uzatiladi, ikkinchi qo‘lning tirsagi erkaklarnikiga nisbatan orqaga qisqaroq siljiydi.

Baryerlar orasida yugurish. Baryerlar orasidan yugurib o'tish erkaklarning yugurishidan kam farq qiladi. Asosiy harakat hozirligi xuddi o'shanday – yerga "qo'nish" paytida barcha harakatlarning faolligini oshirish lozim. Bunda ayollar ancha manfaatliroq holatda bo'ladilar, chunki baryerlar orasidagi masofa sprinterlik yugurishi uchun ko'proq mos keladi – baryerlar orasida charchoq hissi paydo bo'lmaydi.

Baryerlar orasida yugurish baryersiz yugurishdagi o'lchamlar bo'yicha, tabiiyroq va kuchliroqdir. Qadamlar nisbati quyidagicha: yerga "qo'nish" – 120 sm; 1-qadam – 150 sm; 2-qadam – 197 sm; 3-qadam – 183 sm; depsinuvchi – 200 sm, ya'ni erkaklarning qadamlaridan jiddiy farqlanmaydi (1-jadval). Biroq dastlabki qadamning uzunligi uni sun'iy uzaytirish hisobiga emas, balki baryerni oshib o'tish paytida tezlikning kamroq yo'qotilishi natijasida hosil bo'ladi. Ayollarda baryerlar orasidagi siklda tezlik kattaligi kamroq tebranadi, shuning uchun qadamlar uzunligida ham tafovut kamroq. Shunday qilib, birinchi qadamning uzunligini oshirishga alohida e'tibor qaratmagan holda, itariluvchi oyoq tizzasini harakat yo'nalishi chizig'iga tezlik bilan yaqinlashtirish va oyoqni yuqoridan harakatlantirib, boldirni ko'tarmagan holda yerga qo'yish kerak.

2.2. 110 *m* ga baryerlar osha yugurish texnikasi

Start va startdan yugurib kelish. Bunga, odatda, birinchi baryerga qadar yugurib kelishni kiritadilar. Keyin quyidagi elementlar ko'rib chiqiladi: baryer ustidan oshib o'tish va baryerlar orasida yugurish. Startdan yugurib kelish ko'pincha 3-baryer atrofida yakunlanadi.

Yugurish past start tirgaklarini (kolodkalar) qo'llagan holda boshlanadi. Eng kuchli baryerlar osha yuguruvchilar tirgaklarni quyidagicha joylashtirishni ma'qul ko'radilar: oldindagisi start chizig'idan ikki oyoq kafti oralig'ida, orqadagisi esa bir oyoq kafti oralig'ida uzoqroqqa qo'yiladi (25-30 sm). Kamroq tayyorgarlik ko'rganlarga boshqacha joylashtirish mos keladi: oldindagi start tirgagi chizig'idan 1-1,5 oyoq kafti oraliqda, 1-1,5 oyoq kaftiga teng masofadan keyin esa ikkinchisi qo'yiladi. Start tirgaklari o'qlari orasidagi masofa – 15-20 sm.

Start holatini egallash uchun sportchi yo‘lkachaga chiqib, start tirgaklari oldida turadi. Keyin qo‘llariga tayanib, oyoqlarini tirgaklarga joylaydi. Shundan so‘ng orqadagi oyog‘i tizzasini yerga tayab, rostlangan qo‘llarini yelka kengligida yoki undan kengroq ochgan holda start chizig‘iga taqab qo‘yadi. Barmoqlari tarang gumbaz shaklida hech bo‘lmaganda, bo‘g‘imlaridan bukilgan bo‘lishi kerak. Bel to‘g‘ri, yetarlicha bo‘shashtirilgan.

“Diqqat!” buyrug‘i berilishi bilan yuguruvchi bir me’yorda, lekin tezgina tosini yelka sathidan 15-20 sm balandroqqa ko‘taradi. Bu holatda tana og‘irligi qo‘llarga, oldindagi start tirgagi qo‘yilgan oyoqqa taxminan bir me’yorda, orqadagi oyoqqa kamroq hisobdan taqsimlanadi. Bunda boldirlar deyarli bir me’yorda. Oldindagi oyoq soni bilan boldiri orasidagi burchak 90-100° ga teng, orqa oyoqda esa 120-140°. Sportchining nigohi tizzasi yoki oyoq kaftiga qaratiladi. Nigohning oldinga – start chizig‘idan nariga qaratilishi sportchining ko‘tarilgan vaziyatda bo‘lishiga olib keladi, bu esa, o‘z navbatida, uning startdan birinchi bo‘lib oldinga harakat boshlashini keltirib chiqaradi, ya’ni xatoga sabab bo‘ladi. Yuqoridagilarning barchasi – umumiy variant, sportchining o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib (gavda tuzilishi, muvozanat darajasi, harakatlanishi va psixik xususiyatlari) ularga o‘zgarish kiritish mumkin. “Diqqat!” buyrug‘idan so‘ng yuguruvchi tanasini zo‘riqtirib turmasligi lozim. Bu vaziyatda u fikrini jamlab, start uchun o‘q uzilganda darhol yugura boshlashga tayyorlanadi. O‘q uzilgach, bir yo‘la ham qo‘llar, ham oyoqlar harakatga tushadi. Tana yuqoriga – oldinga intiladi va baryerlar osha yuguruvchi-sprinter start tirgagidan yugurib chiqadi. Bunga, bir tomondan, qo‘l va oyoqlar, ikkinchi tomondan, oyoqlarning o‘zaro muvofiq ishlashi tufayli erishiladi. Orqada turgan oyoq start tirgagidan yetarlicha kuch bilan itariladi va tizzada imkon qadar bukilib, tezlik bilan oldinga-yuqoriga chiqariladi, oldingi start tirgagida joylashgan oyoq bu vaqtda to‘la rostlanadi. Bu harakatlarning birortasini kuch nuqtai nazaridan ajratib ko‘rsatish start tirgaklardan chiqishning bir me’yorda, ritmik tarzda bajarilishiga putur yetkazadi. Past startdan yugurishda butun kuch oldinga harakatlanishga qaratiladi. Tananing optimal darajada (anchagina, lekin haddan ortiq emas) egilib turishi gorizontal tezlikni oshirishga ta’sir ko‘rsatadi. Past startdan yugurish oyoq kaftining oldingi qismidan, tovonni yerga bosmasdan bajariladi.

Dastlab sprinter bilan baryerlar osha yuguruvchining harakatlari aynan bir xil bo'ladi. Keyin esa startdan tezlik olishdan tashqari baryerlar osha yuguruvchining birinchi baryergacha yugurish faoliyati depsinuvchi joyiga to'g'ri tushishi zarurati tufayli murakkablashadi.

Erkaklarda birinchi baryergacha bo'lgan masofa ularni ushbu masofani ikki xil variantdan birini qo'llab yugurishga majbur qiladi – yo 7 (40% sportchilar), yoki 8 (60%) qadam qo'yish yo'li bilan. Har ikkala variant ham o'z kamchiliklariga ega. Birinchi variantda qadamlar uzunligiga e'tiborni qaratish, ikkinchisida uni birmuncha qisqartirish lozim. Birinchi variantda ham, ikkinchi variantda ham qadamlar uzunligining tebranishlari baryersiz masofa startiga nisbatan 10% ni tashkil etadi.

Yetti qadamli variantdan baland bo'yli sportchilar (188 sm va undan baland) foydalanadilar. Ayollarning deyarli barchasi 8 qadamli variantni qo'llaydi, chunki ularda birinchi baryergacha bo'lgan masofa 72 sm.ga kamroq.

Birinchi baryergacha yugurib borishda sportchi oldida kamida uchta vazifa turadi: 1) imkon qadar katta tezlikni olish; 2) depsinuvchi joyiga aniq tushish; 3) baryerga "hujum" uchun qulay vaziyatni tanlash.

8 qadamli variantda birinchi dastgohchaga (start chizig'idan 40-55, ayollarda 35-40 sm, og'ish burchagi – 40-45°) itariladigan oyoq joylanadi. Ikkinchi start tirgagi yana 30-40 sm (ayollarda 20-40 sm) uzoqroqqa qo'yiladi, og'ish burchagi – 50-60°.

1-jadval

Yugurib kelishning turli variantlarini qo'llaganda qadamlar uzunligi dinamikasi

Itarilish	Yerga "qo'nish"	1-baryergacha qadamlar soni	Qadamlar uzunligi, sm							
			1	2	3	4	5	6	7	8
207	150	8 (erkaklar)	55	115	130	145	160	180	205	175
200	120	8 (ayollar)	60	95	115	135	150	175	190	180
215	150	7 (erkaklar)	90	120	160	180	205	215	187	-

7 qadamli variantda oldindagi start tirgagi start chizig'idan 20-30 sm masofada qo'yiladi, og'ish burchagi – 30-40°. Sportchi unga siltaydigan oyog'ini joylashtiradi. Start tirgaklari orasidagi masofa 45-60 sm bo'lib, bu dastlabki qadamlar uzunligini oshirishga imkon beradi. Ikkinchi start tirgagining og'ish burchagi – 60-65°.

Start o‘qi uzilgach, baryerlar osha yuguruvchi ilk qadamlaridanoq qaddini bir me’yorda rostlay boshlaydi va 5-6 qadamda odatdagi yugurish holatini egallaydi. Ayollarning morfofunksional ko‘rsatkichlari hamda masofa o‘lchamlari (baryerlarning balandligi va ular oralig‘i) nisbati qulayroq bo‘lgani tufayli ular egilgan holatni ko‘proq vaqt saqlashlari va to‘la rostlanmasdan baryerga “hujum” boshlashlari mumkin.

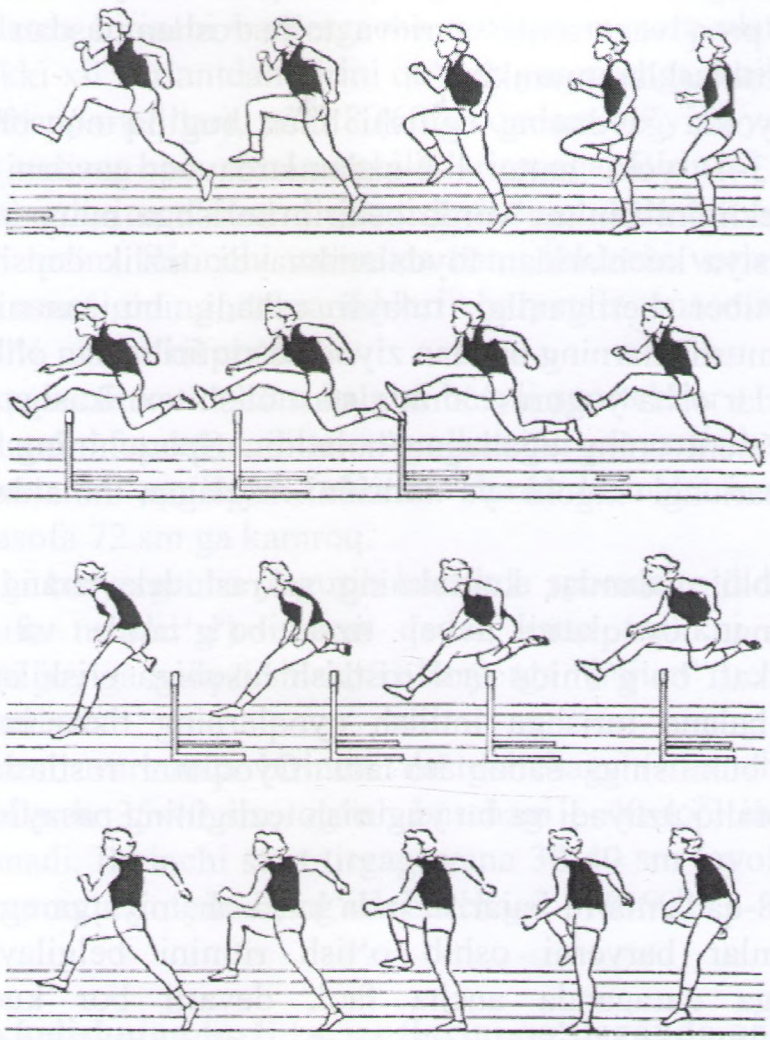
Amaliyotda gavdaning egilishi bilan bog‘liq nuqsonlar ko‘p uchraydi. 3-4- yoki hatto 1-2-qadamlardayoq gavdani rostlash yugurish tezligini bir me’yorda oshirib borishga putur yetkazadi, bunda inersiya kuchlaridan foydalanilmaydi, tezlik depsinuvchiga alohida e’tibor berilganligi tufayli oshadi, bu tananing orqa qismidagi mushaklarning haddan ziyod zo‘riqtirilishiga olib keladi.

Baryerlar osha yuguruvchining start olish texnikasiga xos juda muhim element uning egallagan holatidir. Sportchining dastlabki harakati startdagi nigohi yo‘nalishini saqlagan holatda amalga oshiriladi.

Dastlabki qadamlar koptokning sakrashidek tarang bo‘lishi lozim, bunga oyoqlarni avval tizza bo‘g‘imida va shundan keyingina kaft bo‘g‘imida faol rostlash hisobiga erishiladi. Oyoq kaftlarida baland turishga intilish oyoqlarning tizza bo‘g‘imida anchagina bukilishiga sabab bo‘ladi. Oyoqlarni rostlash vaqtida tayanchli oraliq uzayadi va bu yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

7- va 8-qadamlarni bajarish juda katta ahamiyatga ega. Aynan shu qadamlar baryerni oshib o‘tish ritmini belgilaydi. Ular avvalgilariga qaraganda ancha faol, deyarli bor kuch bilan bajariladi. So‘nggi qadamni qisqartirish uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish hamda oyoqni tayanchga jadal qo‘yish hisobiga amalga oshiriladi. Bu startdan yugurib kelishning eng murakkab elementi hisoblanib, uni takomillashtirishga ko‘p vaqt sarflash o‘zini oqlaydi. Bu qadamning to‘g‘ri bajarilishi tufayli itariluvchi oyoq deyarli to‘liq, rostlangan holda UOM (гьгьшн og‘irlik markazi o‘qi) proeksiyasiga yaqin keltiriladi. Eng kuchli sportchilarda oyoqni joylashtirish burchagi 65^0 gacha, tizza bo‘g‘imida esa 160^0 gacha etadi. Oyoq barmoqlarini sportchi o‘ziga qaratib tortadi, oyoq kafti tarang holda uzatiladi. Baryer ustiga depsinuvchi vaqtida tayanch oyoq tizza bo‘g‘imida deyarli bukilmaydi, u oyoq kafti hisobiga amortizatsiyalanadi.

Baryerlardan oshib o‘tish texnikasini tahlil qilishga turli xil yondashuvlar mavjud. Ulardan biri – alohida bosqichlarni (yuguruvchi egallagan vaziyatlarni) ayirib ko‘rsatish bo‘lib, u shakliga ko‘ra tekshirilayotgan o‘lchamlarga aniq javob beradi.

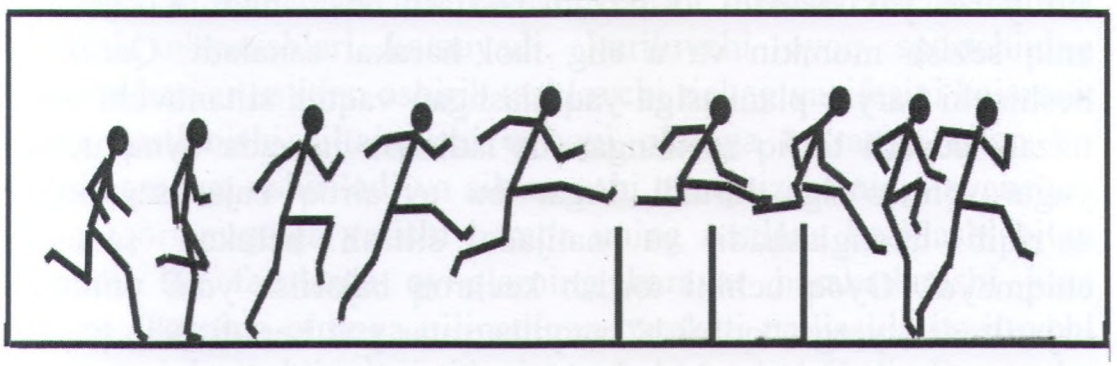


4-rasm. **110 m.ga yugurishda baryerni oshib o‘tish kinogrammasi**

Baryerlar osha yuguruvchining barcha harakatlari tinimsiz mashq mahsuli bo‘lib, uning asosida baryerlarni, ular orasidagi masofani va umuman, butun masofani imkon qadar tezroq bosib o‘tishga intilish yotadi. Shuning uchun ham baryerlar osha yuguruvchining texnik mahoratini belgilovchi harakatlarning oqilonaligi, baryerlar osha yugurish samaradorligining asosiy mezonidir. Bunda sportchi harakatning alohida fazalarini yaxlit

bajarish uchun tejamli harakatida sarflaydigan eng kam vaqt hisoblanadi.

Baryerlar osha yugurish texnikasining samaradorligi mezoni sifatida harakatlarning vaqt xususiyatlarini qabul qilar ekanlar, turli mutaxassislar vaqtni yanada qisqartirish imkoniyatlarini baryerlar osha yugurishning har xil bosqich va elementlarida ko'radilar. Biroq, aslida baryerlardan oshib o'tish texnikasi ko'proq eng muhim ahamiyatga ega bo'lsa kerak. U 3 ta fazaga ajratiladi: depsinuvchi – baryerga hujum boshlash, baryerning ustidan oshib o'tish va "qo'nish", ya'ni baryer ustidan yerga tushish (5-rasm). Baryerlar osha yugurishda to'siqni yengib o'tish texnikasini yanada chuqurroq tahlil etish uchun sportchi harakatlarini 5-rasmda ko'rsatilganidek, alohida bosqich va elementlar bo'yicha ko'rib chiqish kerak. Yaxlit harakatni elementlarga qat'iy taqsimlab chiqilgan bosqichlarga shu tariqa bo'lish orqali baryerlar osha yuguruvchilarning texnik mahoratini baholash hamda ularning harakatlari samaradorligini "ideal model"ga nisbatan nazorat qilish mumkin.



1-2	3	4	5-6-7	8	9

depsinuvchi uchish qo'nish

5-rasm. **Baryerlar osha yugurishning bosqich va lahzalari**

1 – oyoqni depsinuvchi uchun joylashtirish, 2 – vertikal lahzasi, 3 – baryerga depsinuvchi, 4 – baryerga hujum qilish, 5-7 – baryerni oshib o'tish (baryer osha qadam), 8 – yerga "qo'nish" (baryerdan oshib yerga tushish), 9 – birinchi qadamning boshlanishi

Siltanuvchi oyoqning harakatlari. Shunday qilib, oxirgi qadamning uchish bosqichida sonlarni tezlik bilan bir-biriga yaqinlashtirish siltanuvchi oyoq harakatining ritmini belgilaydi.

Siltanuvchi oyoq tezkor harakat bilan itariluvchi oyoqqa yetib oladi. Oyoqni depsinuvchi joyiga qo'yish lahzasida sonlar orasidagi burchak avvalgi qadamlarni bajarish vaqtidagiga nisbatan kichikroq. Siltanuvchi oyoq, tovoni yuqoriga ko'tarilmay, tizzasida bukiladi va tizza faollik bilan oldinga harakatlanadi (4-rasm). Shu holatda siltanuvchi oyoq yuqoriga olib chiqiladi. Oyoqni ko'tarishning bunday usuli biomexanika nuqtai nazaridan eng oqilona hisoblanadi, chunki yelka richagi kamayadi. Yugurish yo'lkasidan uzilish lahzasida siltanuvchi oyoqning tizza bo'g'imi ham, depsinuvchi oyoqning og'ish burchagi ham 65-70° ga teng bo'ladi.

Siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish faqat zarur mushak guruhlari ishtirokida, boshqalarini esa imkon boricha bo'shashtirgan holda bir harakat bilan bajariladi. Bu qoida juda muhim, chunki keyingi harakat siltanuvchi oyoqni yuqoriga ko'tarish vaqtida zo'riqtirmaslik bilan bog'liq. Qoidaning murakkabligi shundaki, harakat maksimal tezlikda bajarilishi zarur. Shartli ravishda siltanuvchi oyoq harakati amplitudasining birinchi yarmi shu yerda yakunlanadi va tizzani rostlash boshlanadi. Ko'tarishni aniq sezish mumkin va u eng faol harakat sanaladi. Qachonki beshinchi baryer plankasiga yaqinlashgan vaqtda siltanuvchi oyoq tizzasi deyarli to'liq rostlangan bo'ladi. Bu lahzada oyoq uchini yuguruvchi o'ziga tortadi. Agar bu avvalroq bajarilsa, boldir zo'riqib taranglashadi va natijada siltash harakati samarali chiqmaydi. Oyoq uchini tortish kechroq bajarilsa yoki umuman bajarilmasa, yerga "qo'nish" vaqtida xatar yuz beradi. Shu paytda tos-son bo'g'imi tizza bo'g'imidan, tizza bo'g'imi esa to'piqdan yuqorida bo'lishi lozim.

Siltanuvchi oyoqning rostlangan holatni uncha uzoq saqlab turmasligi juda muhim. Kuchlanishni qayta taqsimlash natijasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida bir oz bukiladi, ozroq bo'shashtiriladi va tez harakat bilan baryer ortidagi yo'lkachaga qo'yiladi. Yerga qo'yish lahzasida siltanuvchi oyoq tizza bo'g'imida yana rostlanib, "qo'nish" harakati tovonni baland ko'targan holda oyoq kaftining old qismi bilan amalga oshiriladi. Bu holat baryer ortida tayanchda turgan butun vaqt davomida saqlanadi.

Siltanuvchi oyoq harakatining samaradorligi ko'p jihatdan harakatga hozirlanishga bog'liq. Boldirni oldinga ko'tarishga

ahamiyat berish muayyan afzalliklarga ega. Bunday hozirlikda siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish vaqtida to'la bukish osonroq kechadi. Siltanuvchi oyoqni baryer ortiga tushirish paytidagi faollikka shu oyoq son qismining orqa sirtidagi cho'zilgan mushaklar namoyon etadigan elastiklik xususiyati hamda itariluvchi oyoqning kompensatsiyalovchi tortilish xususiyati tufayli erishiladi.

Oyoqni baryer ortiga faollik bilan tushirishga avvaldan hozirlanish ko'pincha shunga olib keladiki, siltanuvchi oyoq yetarlicha bukilmay turib oldinga ko'tariladi va tuzatilishi qiyin bo'lgan qator xatolar paydo bo'ladi. Shuning uchun baryerlar osha yugurish texnikasini egallash jarayonida dastlab siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida to'la bukilgan oyoqni oldinga ko'tarishni o'rganish, faqat shundan keyingina uni baryer ortiga faol tushirishga ahamiyat berish zarur.

Depsinuvchi oyoqning harakatlari. Depsinuvchi oyoqni tayanchga tezlik bilan joylashtirish baryer tomon yugurishni yakunlaydi. Uning tarang tutib turilishi tizza va tos-son bo'g'imlarining bukilishiga yo'l qo'ymaydi, natijada, vertikal lahzasida, baryerga hujum chog'ida UOM yuqori holatda bo'lib, uning vertikal tebranishlari kamayadi. Itariluvchi oyoq sportchining tanasini baryer ustidan oshirib tashlovchi richag vazifasini bajaradi, uning rostlanishi siltanuvchi oyoqni oldinga ko'tarish bilan bir vaqtda amalga oshiriladi va siltanuvchi oyoq tizzasining tayanchda eng yuqori nuqtaga yetishi hamda uning rostlana boshlashi bilan tugaydi. Bu fazalarda oyoqlarning baravar harakatlanishi juda muhim. Tosning oldinga qilinadigan harakati natijasida itariluvchi oyoq sonining oldingi sirtidagi mushaklar cho'ziladi. Faqat shu lahzada depsinuvchi oyoq tayanchdan uziladi. Zarur muddatdan avvalroq yoki kechroq uzilish depsinuvchi kuchini kamaytiradi. Oyoq kaftining so'nggi kuchlanishi UOM harakati traektoriyasini yo'naltiradi. Bu kuchlanishning o'z vaqtida bajarilishi baryer plankasiga yetib borgan lahzada tos va boldir-kaft bo'g'imi chizig'i yerga nisbatan bir tekisda joylashishini yoki baryer tomon bir oz og'ib turishini belgilaydi. Sportchi yo'lkachadan uzilgan zahoti depsinuvchi oyog'ini gavdasiga yaqinlashtira boshlaydi, uni inersiya bo'yicha orqaga harakatlanishga qo'ymaydi (6-rasm).

Depsinuvchi oyoqning siljishi birinchi navbatda shuning uchun ham faol va murakkab harakat sanaladiki, u tayanchsiz holatda bajariladi. Sonning old sathidagi cho'zilgan mushaklarning

elastiklik xususiyatlaridan foydalanish, tizzani keng harakat bilan yon tomonga ko‘proq uzatib olib o‘tish ham juda muhim. Shunday qilib, depsinuvchi oyoq harakatining yanada qulayroq traektoriyasi hosil bo‘ladi. Depsinuvchi oyoq tizzasi baryer plankasiga yetib borgan lahzada uning boldiri siltanuvchi oyoq bilan bir tekisda joylashadi. Bunga erishish uchun yuguruvchi depsinuvchi oyoqning tizzada bukilishiga e’tiborini qaratadi. Tizza baryerga tegib ketmaydigan balandlikkacha ko‘tariladi. Keyin u tos-son bo‘g‘imining anatomik tuzilishi orqali ko‘tarilib, faqat oldinga harakatlanadi. Tizzani keragidan ortiq ko‘tarish boldirning pasayishiga va boldir-kaft bo‘g‘imining baryerga urilishiga olib keladi, bu harakat ritmiga putur yetkazib, og‘riqqa sabab bo‘ladi.

Tizza baryer plankasiga yetib kelgach, baryerlar osha yuguruvchining depsinuvchi oyoqni ko‘tarishga yo‘naltirilgan kuchlanishi uni yugurish chizig‘iga – yugurish holatiga olib kelishga o‘tkaziladi. Sportchi depsinuvchi oyog‘ini tizza bo‘g‘imida qattiq bukadi, kafti tosiga yaqinlashadi, bu richag yelkasini kamaytirib, kuchlanishlarni qisqartirishga imkon beradi.

Siltanuvchi oyoq yo‘lkachaga tekkan lahzada depsinuvchi oyoq tizzasi gavdani “quvib o‘tadi”, uning kafti esa gavda sathida bo‘ladi.

Qo‘llar harakati. Baryerga hujum boshlash vaqtida qo‘llar harakati muvozanatni ta’minlaydi, undan tushayotgan paytda turg‘unlikni saqlashga va oyoqlar harakatini tezlashtirishga yordam beradi. Depsinuvchi oyoq baryer uzra sakrash uchun depsinuvchi maqsadida joylashtirilganida, ikkala qo‘l gavdaga yaqinlashtiriladi. Siltanuvchi oyoq bilan barobar unga qarama-qarshi qo‘l yuqoriga ko‘tariladi, keyin esa pastga va oldinga yo‘naladi. Anatomik xususiyatlar tufayli qo‘llarning oldinga harakati amplitudasi va tezligi gavdaning egilishiga va sonlar orasining ochilish burchagiga ta’sir ko‘rsatadi. “Hujum qilayotgan” qo‘lning tirsak bo‘g‘imida rostlanishi siltanuvchi oyoqning tizza bo‘g‘imida rostlanishi va boldirning baryer ustiga qamchisimon harakatlanishi bilan bir vaqtda amalga oshiriladi. Keyin qo‘l yoysimon harakat bilan yon tomonga uzatilib, depsinuvchi oyoqqa joy bo‘shatadi, lekin gavda chizig‘idan orqaga ketmay, yugurish holatiga keltiriladi. Qo‘lni orqaga keragidan ortiq o‘tkazish gavdaning burilishiga sabab bo‘ladi, natijada yugurish yo‘nalishining o‘zgarishi va tezlikning yo‘qotilishi yuz beradi. Siltanuvchi oyoq tomondagi qo‘l tirsagi

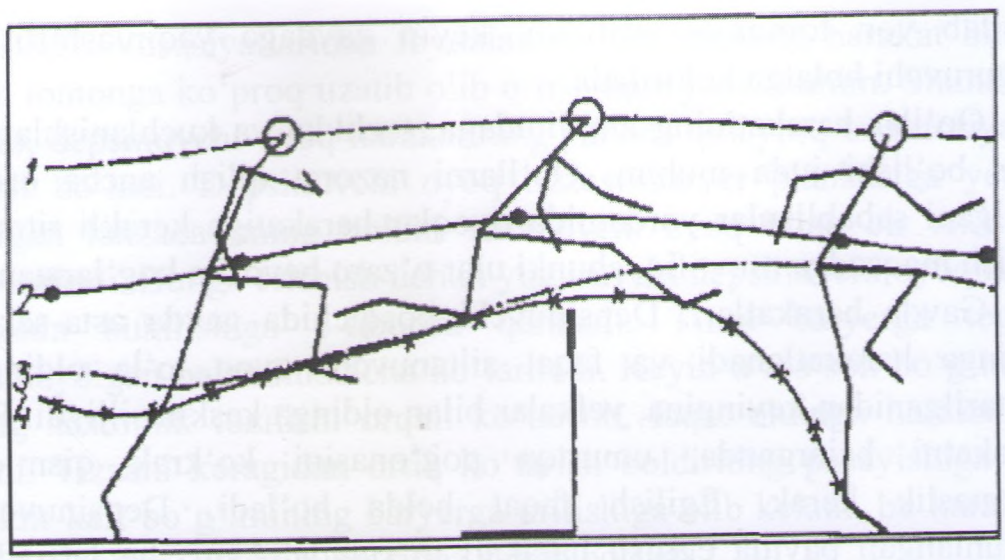
dastlab yon tomonga uzatiladi, keyin gavdaga yaqinlashtirilib, yuguruvchi holatga keltiriladi.

Qo'llar harakatining amplitudaga, tezlikka va kuchlanishlarga mos bo'lishi juda muhim. Qo'llarni nazorat qilish ancha oson bo'lgani sababli ular yordamida oyoqlar harakatiga kerakli ritmni berish maqsadga muvofiq, chunki ular o'zaro bevosita bog'langan.

Gavda harakatlari. Depsinuvchi bosqichida gavda asta-sekin oldinga harakatlanadi va faqat siltanuvchi oyoq to'la oldinga ko'tarilganidan keyingina, yelkalar bilan oldinga keskin siljiydi. Bu harakatni bajarganda, umurtqa pog'onasini ko'krak qismida bukmaslik kerak. Egilish faqat belda bo'ladi. Depsinuvchi yakunlangan paytda egilish harakati to'xtaydi. Ayni shu lahzada, asosan, shu kuchlanish bilan sportchi tanasi harakatining trayektoriyasi hosil qilinadi. Yuguruvchi boldirini oldinga ko'tarishni yakunlab, itariluvchi oyog'ini o'ziga tortadi, shu paytda ham u gavdasining egilgan vaziyatini saqlab turadi. Gavda orqaga ketib qolmasligi uchun yetarlicha kuch sarflash lozim. Baryerdan "tushish", ya'ni yerga "qo'nish" va dastlabki qadamni bajarish lahzasida egilgan vaziyatni saqlash yanada qiyin, lekin bunga erishish nihoyatda muhimdir. Mazkur elementni samarali bajarish ko'p jihatdan baryerlar osha yuguruvchining toifasini belgilaydi.

Bel sohasida egilish parvozda ham, yerga "qo'nish" paytida ham koptokdek taranglikni ta'minlaydi. Sportchi baryer ustidan oshib o'tar, baryerlar orasida yugurar ekan, odatdagi holatda bo'ladi. Uning nigohi keyingi baryerga qaratiladi. Egilgan holatni egallash oson, lekin uni saqlab turish juda murakkab. Bu sportchining vaziyati, nigohining yo'nalishi, qorin pressi va bel mushaklarining zo'riqishi orqali ta'minlanadi.

Baryer osha qo'yilgan qadamning uzunligi baryer ustiga sakrash undan 205-215 sm masofadan turib bajariladi, baryer ortiga esa 140-150 sm narida "qo'niladi". Belgilangan masofadan yaqinroq nuqtada depsinuvchi UOM traektoriyasining baland va tik bo'lishiga, uzoqroqdan depsinuvchi esa baryer uzra harakatlarning sust kechishiga olib keladi. Baryer osha qo'yiladigan qadamning optimal uzunligi – 3,5 m.



6-rasm. **110 m.ga yugurishda baryerni oshib o'tish vaqtidagi alohida qadam harakati traektoriyasi:**
1 – sportchi, 2 – UOM, 3 – depsinuvchi oyoqning tizzasi, 4 – siltanuvchi oyoq kafti

So'nggi yillarning eng kuchli baryerlar osha yuguruvchilari boshqacha, baryerni oshib o'tishning biomexanik nuqtai nazardan maqsadga muvofiqroq texnikasini namoyish etadilar – ular oyoq kafti baryer plankasi ustidan o'tayotgan lahzada oyoqni tizza bo'g'imida buka boshlaydilar, son va boldir orasidagi burchak 150,0±0,5 darajani tashkil etadi. Baryerlarni oshib o'tishning bunday texnikasida dinamika kuchliroq, bu yerda statik holatlar yo'q, oyoqni yerga tushirish paytida mushaklarning faol ishlashi kuzatiladi. "Rostlangan oyoq" holatida esa uning tushirilishi sonning orqa sirtidagi va quymich mushaklari zo'riqishi hisobiga amalga oshiriladi, bu gavdaning chuqur egilishi bilan yuzaga kelgan, ayni shu lahzada mushaklarning "qo'nish" paytidagi nisbiy "harakatsiz"ligi fazalari qayd etilgan.

Ayollarning baryerlar osha yugurishida ancha qulay morfo-funksional o'lchamlari tufayli qizlarning bo'yi, oyoqlarining uzunligi, baryerlarning balandligi, tezlik imkoniyatlari va h.k., siltanuvchi oyoqning baryer ustidan olib o'tishdagi bukilishi ancha sezilarlidir, balki shuning uchun bu hozirgi vaqtda boshqa variantlarga qaraganda eng to'g'risi deb tan olingan.

Baryerlar orasida yugurish. Baryer ortida yerga "qo'nish" baryerlar osha yuguruvchini o'z harakatlarini yanada faollash-tirishga undaydi. Yuguruvchi siltanuvchi oyog'i kaftining old

qismida, tovonini yuqori ko‘tarib turgancha depsinuvchi oyog‘ini tezlik bilan gavdasiga yaqinlashtiradi va tizzasini oldinga ko‘taradi. Gavdaning o‘rta chiziqqa ko‘tarilgan vaqtida depsinuvchi oyoq qattiq bukilgan holatda bo‘ladi, siltanuvchi oyoq yerdan uzilganidagina oyoq kafti tizzadan bir oz oldinga o‘tib, tayanchga yuqoridan tushiriladi, bu paytda yuguruvchi barmoqlarini o‘ziga tortadi. Depsinuvchi oyoqning tezkor harakati yugurishning yengilligini saqlab qolishga yordam beradi. Birinchi qadamni shu oyoqning ancha keng harakati, tizza va boldirni oldinga ko‘proq ko‘tarish hisobiga uzaytirishga urinar ekan, yuguruvchi siltanuvchi oyoq bilan depsinuvchi samaradorligini pasaytiradi. U ancha cho‘ziladi va kuchini bir oz yo‘qotadi. Siltanuvchi oyoq dastlabki qadamni bajarish chog‘ida noqulay holatda bo‘ladi, chunki uning barcha bo‘g‘imlari rostlangan. Birinchi qadam baryer ustidan oshib o‘tish inersiyasi, oyoq kaftining kuchi va asosan, depsinuvchi oyoqning faol hamda o‘z vaqtida bajarilgan harakati tufayli amalga oshiriladi.

Zamonaviy sintetik sport yo‘lkachalarda, baryerlar osha yuguruvchilarning bo‘y ko‘rsatkichlari oshib, ularning umumiy va maxsus tayyorgarligi darajasi yaxshilanib borayotganligini hisobga olsak, birinchi qadamni bajarishga katta e’tibor qaratish zarurati yo‘qoldi. Birinchi qadamni, uning uzunligi haqida ortiqcha qayg‘urmay, biomexanika nuqtai nazaridan afzalroq tarzda tashlash imkoni paydo bo‘ldi. O‘z navbatida, qadamning uzunligi aslida o‘zgargani yo‘q, tananing alohida qismlari tezligi hamda harakatlarning umumiy sinxronligi bu qadamning vaqt nuqtai nazaridan qisqaroq va kuchli bo‘lishini ta’minlaydi. Bu keyingi ikki qadamga ham taalluqlidir.

10 yard masofaga yugurish Angliyada 100 yildan ko‘proq vaqt avval belgilangan bo‘lib, tuproq yo‘lkalarda depsinuvchiga uncha ko‘p e’tibor qilmagan holda qadamlarning tabiiy uzunligidan foydalanishni ko‘zda tutgan edi. U vaqtda birinchi qadamni uzunroq tashlash manfaatliroq bo‘lgan, shunda qolgan ikkitasini erkinroq va tez bajarish mumkin edi. Hozirgi sharoitda (sintetik sport yo‘lkachalar, qulay poyabzal, sportchining bo‘yi va h.k.) vaziyat o‘zgardi. Baryerlar orasidan endilikda sun’iy ravishda qadamlarni qisqartirib yugurishga to‘g‘ri kelyapti. Qadamlar uzunligining quyidagi nisbati eng samarali hisoblanadi: yerga

"qo'nish" – 145 sm, 1-qadam – 150 sm; 2-qadam – 210 sm; 3-qadam – 195 sm; baryer ustiga depsinuvchi – 214 sm.

Ikkinchi qadam odatdagi yugurish qadami sanaladi, lekin baryerlar orasidagi chegaralangan kesmada depsinuvchi oyoq tizza bo'g'imida to'liq rostlanmagan holda tayanchdan uziladi, uning rostlanishi parvoz bosqichida amalga oshadi. Bu qadamning bajarilishi umumiy ko'rinishi jihatidan ham, tayanch-parvoz oraliqlariga ko'ra ham xuddi sprinterning yugurishga o'xshaydi.

Uchinchi qadam startdan yugurib kelishning so'nggi qadami kabi bajariladi. Bu yerda ham parvoz vaqtida sonlarning tezlik bilan birlashtirilishi, oyoqni depsinuvchii uchun tez va qisqa yo'l bilan yo'lkachaga qo'yish kuzatiladi. Yetarlicha malakaga ega bo'lmagan sportchilarda depsinuvchi oyoqni UOM proeksiyasi ortiga joylashtirish xatosi uchraydi. Natijada ular oyoqlarini tez va yuqoridan qo'yishga ulgurmaydilar. Buning oqibati o'laroq uchinchi qadam ikkinchisidan 30-35 sm qisqaroq bo'lib qoladi. Optimal tafovut esa 15-20 sm.ga teng.

Masofa bo'ylab yugurish tezligining dinamikasi. Har xil malakali baryerlar osha yuguruvchilar masofa bo'ylab tezlik dinamikasini ta'minlashda bir-birlaridan ancha farq qiladilar. Yuqori malakali sportchilar mazkur ko'rsatkich bo'yicha qisqa masofaga yuguruvchilarga o'xshab ketadilar. Uchinchi baryerga eng yuqori tezlikda hujum boshlaydilar (30-metr) va shu tezlikni 7-baryergacha saqlab turadilar, keyin tezlik asta kamaya boshlaydi. Past malakali sportchilar faqat 1-baryergacha olgan tezliklaridan 3-4-baryerlar orasida foydalanadilar, so'ng tezlik pasaya boradi. Tezlik dinamikasidagi tafovutlarning sababi shundaki, past malakali baryerlar osha yuguruvchilar to'siqlarni oshib o'tishda yo'l qo'ygan xatolari yugurish tezligining pasayishiga olib keladi.

Harakatlanishga avvaldan hozirlik ko'rish ham turlicha bo'ladi. Yuqori toifali sportchilar har doim harakat sur'atini oshirishga intiladilar. Masofada ular baryerlar osha yugurish va baryerlarni oshib o'tish hisobiga bunga erishadilar. Masofaning oxirida, charchoq kuchayib borar ekan, baryerlar osha birmuncha zaxira bilan sakrash lozim bo'ladi, aks holda (plankaga) urilib ketish mumkin. Boshqa guruh baryerlar osha yuguruvchilari 6-7-baryerdan oshib o'tganidan so'ng, e'tiborini qadamlari uzunligiga qaratishi kerak bo'ladi. Oxirgi baryerdan keyin

marragacha bo‘lgan oraliq, ayniqsa bor kuch bilan, tez-tez qadam tashlab o‘tilishi lozim.

2-jadval

Baryerlar osha yugurishda tayanchli va parvoz bosqichlari muddati

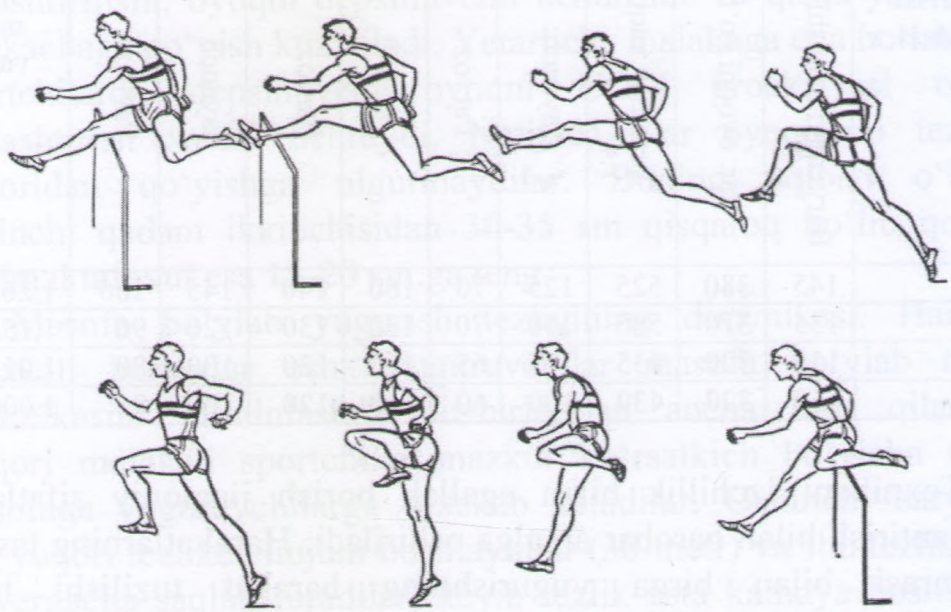
110 m.ga b/o yugurish natijalari, *s*	Yugurish qadamlari vaqti, *m/s*									Umumiy vaqt
	Baryer osha qadam			1		2		3		
	Baryerdan tushishi vaqti	Itar. oyoqni ko‘tar.	Tushirish vaqti	Tayanch	Parvoz	Tayanch	Parvoz	Tayanch	Parvoz	
15.00	145	380	525	125	70	160	140	145	100	1,265
14.00	135	370	505	110	70	130	130	120	90	1,155
13.50	115	320	435	105	65	120	120	100	80	1,025
13,00	110	320	430	100	60	110	120	100	80	1,000

Texnikani izchillik bilan egallab borish jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan barobar amalga oshiriladi. Harakatlarning tashqi manzarasi bilan birga yugurishning harakat tuzilishi ham takomillashtiriladi. Tayanchli va parvoz bosqichlarining nisbati mutanosiblashib boradi. Tayanchli fazalar qisqaradi, yugurishning umumiy vaqti ham kamayadi. Uchinchi fazalar avval ortadi, mahoratning oliy nuqtasiga yetganda, sportchilar harakatlarini faollashtirishga qodir bo‘lgan davrda esa, parvoz vaqti qisqaradi (2-jadval).

2.3. 400 m.ga baryerlar osha yugurish texnikasi

400 m.ga baryerlar osha yugurish sportchiga katta talablar qo‘yadi. Masofani yuqori tezlikda yugurib o‘tish lozim, uning so‘nggi choragida esa sportchi qattiq charchagan holatda bo‘ladi. To‘siqlar bir-biridan uzoqqa joylashtiriladi va burilishlarda ham, to‘g‘ri yo‘lkachada ham katta tezlikda oshib o‘tiladi. Burilishlarda yugurish va masofaning turli kesmalarida rejalashtirilgan miqdordagi qadamlarni bajarish asosiy texnik murakkablikni

yuzaga keltiradi. Burilishda sportchining o‘ng oyoq bilan depsinuvchii qulayroq. Bu holda u baryerdan oshib o‘tish qoidasini buzish xavfidan cho‘chimay, yo‘lkacha qirg‘og‘iga yaqinroq yugurishi mumkin. O‘ng oyoq bilan depsinuvchi markazga intiluvchi kuchni yengish jihatidan ham afzalroq – yuguruvchi burilish markazi tomon og‘ib harakatlanadi. Ikkinchi tomondan, bu depsinuvchi oyoqning baryer ortidagi faoliyatini qiyinlashtiradi. Baryerning balandligi gavdaning yugurish holatini saqlagan holda uni sezilarsiz egilib oshib o‘tishga imkon beradi. Bu UOM tebranishlarini kamaytiradi.



7-rasm. **400 m.ga yugurishda baryerni oshib o‘tish kinogrammasi**

Chap oyoq bilan baryer ustiga depsinuvchida sportchi yo‘lkachaning ichki qirg‘og‘idan 60-80 m masofada yugurishga majbur bo‘ladi, aks holda uning tizzasi yoki oyoq kafti baryer plankasi uchidan nariga o‘tib ketishi mumkin, bu musobaqa qoidalarini buzish hisoblanadi. Baryer ustidan oshib o‘tish jarayoni ham murakkablashadi, masofa esa, burilishda 4-5 ta baryerni oshib o‘tish hisobga olinsa, butun 4 metrli kesmada 3-4 metrga uzayib ketadi. Baryerni oshib o‘tish vaqtida oyoqlar harakati amplitudasi baryerlar orasidagi qadamlar miqdoriga bog‘liq. Baryerlar orasida 15 qadam ritmidan foydalaniladigan bo‘lsa, bu harakatlar qisqaroq, 14 qadam ritmida – kengroq bo‘lib, 13 qadamda amplituda maksimal darajaga yetadi.

400 va 110 m masofada baryerlarni oshib o'tish texnikasida jiddiy tafovutlar yo'q.

Startdan tezlik olish. Startdan yugurib tezlik olish baryerlar orasida yugurish ritmiga bog'liq. 15 qadamlik ritmdan foydalanilsa, birinchi baryergacha bo'lgan masofani (45 m) 22 qadamda yugurib o'tish mumkin, 14 qadamlik ritmda – 21 qadam, 13 qadamlik ritmda esa – 20 qadam. Qadamlarning bunday nisbatida startdan tezlik olishda yugurishning xususiyati qadamlarning uzunligi bo'yicha ham, ritmiga ko'ra ham masofa bo'ylab yugurishga yaqin turadi.

Ayollarda 400 m.ga yugurishda baryerlarning joylashuvi huddi erkaklarning musobaqalaridagi kabi, lekin baryerlarning balandligi kichikroq. So'nggi vaqtlarda butun masofani 15 qadamlik ritmda yugurib o'tishga qodir bo'lgan ayollarni ko'rish mumkin. Ayollarning 15 qadami erkaklarning 13 qadamiga teng.

Baryerlar osha yugurish. Erkaklarda masofaning 35 metrlik qismini yugurib o'tishda baryerlar orasida qadam tashlash ritmining bir necha varianti mavjud. Birinchi guruhga butun masofa bo'ylab baryerlar orasida bir xil miqdorda qadam tashlashdan foydalanuvchilar kiradi. Malakali sportchilarda bu 15, 14 yoki 13 qadam bo'lishi mumkin. Yuqori malakali sportchilar faqat 13 qadamli ritmdan foydalanadilar.

Juft miqdordagi qadamlar ritmidan foydalanadigan sportchi hujum qiluvchi oyog'ini navbatma-navbat almashtirib baryerlarni oshib o'tishi kerak bo'ladi.

Boshqa guruhda sportchilar qadamlar ritmining aralash variantlarini qo'llaydilar. Malakasi pastroq sportchilar 5-6 ta baryerni 15 qadamlik ritmda, keyingi 2-3 tasini 16 qadamda oshib o'tib, masofaning yakunlovchi qismida 17 qadamlik ritmdan foydalanishlari mumkin. Sport mahorati oshgan sayin variant, masalan, quyidagicha o'zgaradi: 5-7 ta baryer 13 qadamda, keyin 14, oxirida esa 15 qadamda oshib o'tiladi. Aralash variantlarni bajarish juda qiyin sanaladi.

Baryerlar orasini 15 qadamda yugurib o'tganda, qadamlar uzunligi 222 sm.ga, 14 qadamda – 235 sm.ga, 13 qadamda – 255 sm.ga teng bo'ladi. Agar qadamlar uzunligi bo'yicha bir oz zaxira qoldirish zaruratini hisobga oladigan bo'lsak, u holda tekis yo'lkada yugurgan sportchining qadamlari shunday uzunlikka ega bo'lishi

kerak: 15 qadamlik ritmda – 240 sm, 14 qadamda – 255 sm, 13 qadamda – 270 sm.

Ritmning o'zgarishi sodir bo'ladigan kesmalar eng murakkab hisoblanadi. Odatda, bu 5 va 6 yoki 7 hamda 8-baryerlar orasida yuz beradi. Sportchi qadamlarini keskin qisqartirishga majbur bo'ladi, baryerni oshib o'tish jarayoni ham qiyinlashadi, baryerlar orasidagi kesmani yugurib o'tish vaqti ham ortadi.

So'nggi baryerdan marragacha bo'lgan oraliq 40 m.ni tashkil etadi, lekin uni sportchi nihoyatda charchagan holatda bosib o'tadi.

Masofani kamroq miqdordagi qadamlar bilan bosib o'tishga vaqtidan ilgari harakat qilish sportchini juda tez, deyarli bor kuch bilan yugurishga majbur qiladi. Aks holda u baryerlar orasida qadam tashlash ritmiga bardosh bera olmaydi. Yugurishni bunday boshlash masofaning yakunlovchi qismida tezlikning jiddiy pasayishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bellashuv tezligida 13 qadam ritmida yugurishni egallab olgach va birmuncha zaxiraga ega bo'lganda, shunday ritmdan foydalanish mumkin.

Baryerlar osha yugurish samaradorligini belgilovchi omillar. Baryerlar osha yugurish texnikasining tuzilish modeliga birlashtirilgan alohida biomexanik xususiyatlar va ularning o'lchamlari sportchining harakat faoliyati, umuman, harakatlari tizimi, sport texnikasining mukammalligi ko'rsatkichlarini o'rganish asosi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bu xususiyat va o'lchamlar quyidagilarni belgilaydi:

- kinematik o'lchamlar (makoniy, vaqt va makoniy-vaqt o'lchamlari);
- dinamik o'lchamlar; ular quyidagilarni ifodalaydi:

1) sportchi tanasi qismlarining o'zaro ta'sirlashuvi;

2) tashqi muhit bilan munosabat (kuchlanish, tayanchning reaksiyasi va b.);

- umumlashtirilgan ko'rsatkichlar, masalan: baryerlar osha yugurishning ritmli tuzilishi, sportchi harakatlarining tashkil etilishi, baryerni oshib o'tishda harakat faoliyatining koordinatsion tuzilishi.

Mutaxassislarning qayd etishicha, baryerlarni oshib o'tish texnikasi o'lchamlarining butun yig'indisi orasidan 8 tasi uning samaradorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi, demak, ko'p jihatdan, baryerlar osha yugurish natijalarini belgilaydi. Bular, birinchi navbatda, makoniy o'lchamlardir:

- baryerdan depsinuvchi joyigacha bo'lgan masofa;

- baryerdan UOM traektoriyasining eng yuqori nuqtasi proyeksiyasigacha bo'lgan masofa;

- baryerdan "eng uzoqdagi" qism massasining markazi – siltanuvchi oyoq kaftigacha (vertikal bo'ylab) bo'lgan masofa;

- baryerdan yerga "qo'nish" joyigacha (baryerdan tushishda) bo'lgan masofa;

- baryerdan oshib o'tishda qadam uzunligi;

- baryerdan (plankaning yuqorigi qirrasi) "eng uzoqdagi qism massasining markazi – siltanuvchi oyoq kaftigacha (gorizontal bo'ylab) bo'lgan masofa.

Burchak o'lchamlari:

- baryerga hujum paytida gavdaning og'ish burchagi;

- baryer ustidagi holatda gavdaning vertikalga nisbatan og'ish burchagi. Bu ko'rsatkichlar baryerlarni oshib o'tish va ular orasida yugurish samaradorligi uchun nihoyatda muhim bo'lganligi sababli baryerlar osha yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida aynan ularga katta e'tiborni qaratish zarur. Metodologiya nuqtai nazaridan buni shunday ifodalash mumkin:

1. Baryer osha qo'yiladigan qadam optimal darajada qisqa bo'lishi kerak.

2. Siltanuvchi oyoq harakatining faolligi. Harakatlar juda tez bajariladi, oyoq tizza bo'g'imida imkon qadar rostlanishi, boldir tizzadan oldinga o'tib ketmay, balki uning ortidan borishi lozim.

3. Baryerga depsinuvchi vaqtida gavdaning egilishi. Baryerga tez va faol hujumni ta'minlash uchun egilish darajasi sprinterlik yugurishiga nisbatan kuchliroq bo'lishi kerak.

- UOM trayektoriyasi. Uning eng yuqoridagi nuqtasi albatta baryerga yetishi zarur – bu baryer osha qo'yiladagan qadamning optimal ravishda bajarilishini hamda baryerlar osha yugurish samaradorligini ta'minlaydi;

- siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida imkon qadar rostlash. Bu, albatta, baryerga qadar bajarilishi, keyin esa oyoq faollik bilan to'xtab qolmay, baryer ortiga tusha boshlashi lozim;

- baryer ustidan oshib o'tib yerga "qo'nish" vaqtida gavdaning egilishi. Baryerlar orasida kuch bilan yugurish uchun egilgan holatni saqlab turish va gavdani rostlamaslik kerak.

Ayollarning baryerlar osha yugurishida "yetakchi omillar" tuzilishining shakli mutlaqo boshqa. Bu yerda faqat uchta o'lcham

mavjudligi kuzatildi, bular to‘siqlarni oshib o‘tish texnikasi samaradorligini belgilaydi:

- depsinuvchi joyidan baryergacha bo‘lgan masofa;
- baryerdan yerga tushish joyigacha bo‘lgan masofa;
- baryerlar orasida dastlabki qadamni bajarayotganda depsinuvchi burchagi.

Bunday o‘ziga xoslik baryerlar orasidagi masofa bilan (8,5 m) baryerlar osha yuguruvchi qizlarning morfofunksional ko‘rsatkichlari hamda baryerlar osha yugurish texnikasiga o‘rgatishning nisbati eng maqbul ekanligidan dalolat beradi.

Baryerlar osha yugurish texnikasiga o‘rgatishdan avval yangi shug‘ullana boshlaganlarni tez yugurish, uzunlik va balandlikka sakrash, bel va qorin pressi mushaklarini mustahkamlashga o‘rgatish zarur.

Baryerlar osha yugurish texnikasiga o‘rgatish umuman va ayniqsa, tos-son bo‘g‘imlaridagi egiluvchanlik, harakatchanlik darajasiga jiddiy talablarni ilgari suradi. Zarur egiluvchanlikni badan qizdirish mashqlarini bajarish chog‘ida maxsus baryer mashqlari ko‘magida rivojlantirish maqsadga muvofiq.

O‘rgatish an’anaviy sxema bo‘yicha o‘tkaziladi: vazifalar, ularni hal etish vositalari, usuliy ko‘rsatmalar.

1-vazifa. Baryerlar osha yugurish to‘g‘risida tasavvur hosil qilish. O‘rgatish qisqa baryerli masofadan boshlanadi, 400 metrli masofani o‘zlashtirishga keyinroq kirishiladi.

Vositalar. Malakali baryerlar osha yuguruvchining 3-4 baryer osha yugurish texnikasi namoyish qilinadi, videoyozuvlar, kinomateriallar ko‘rsatiladi.

Tashkiliy ko‘rsatmalar. O‘quvchilarning diqqati startdan tezlik olish, baryerni oshib o‘tish, baryerlar orasida yugurishga jalb etiladi. Imkon bo‘lsa, malakali baryerlar osha yuguruvchining yugurishi takroran namoyish etilganidan so‘ng, sportchilarga 3-4 baryerni oshib o‘tish taklif qilinadi. Buni o‘ziga xos test deb hisoblash mumkin. Birinchi martadayoq bu topshiriqni yaxshi bajarganlar, odatda, o‘rganish sur’atlari va natijalarining o‘sishi jihatidan ustunlikka ega bo‘ladilar.

2-vazifa. Baryerlar orasida uchta yugurish qadamini bajarib ularni oshib o‘tishga o‘rgatish (ritmni o‘zlashtirishlar). Bu vazifani amalga oshirish ko‘p jihatdan baryerlarning balandligi va

joylashtirilishi, startdan birinchi baryergacha hamda baryerlar orasidagi masofaga bog‘liq.

Vositalar. 1. Yo‘lkacha bo‘ylab belgilarga qarab yugurib o‘tish, bunda birinchi belgiga qadar 4, 6 qadam, belgilar orasida 3 qadam, belgi ustidan o‘tayotganda esa uzaytirilgan yugurish qadamini bajarib, oyoqni tez tayanchga qo‘yish.

2. 30-40-50 sm balandlikdagi o‘quv baryerlarini oshib o‘tish.

Tashkiliy ko‘rsatmalar. O‘rganish bosqichida dastlab to‘siqlar o‘rnini baryer plankasi, to‘ldirma to‘plar va h.k. bilan belgilab yugurish mumkin, birinchi baryergacha bo‘lgan masofa avval 4, keyin 6 yugurish qadamida bosib o‘tilishi kerak.

- 7-8 yoshli bolalar uchun birinchi baryergacha 6 yugurish qadami qo‘yiladigan bo‘lsa, masofa 7-7,5 m, baryerlar orasida – 4-4,5 m, baryerlar balandligi – 20-40 sm.
- 10 yoshli bolalar uchun muvofiq ravishda 7,5-8,5 m; 4,5-6 m; 40-60 sm.
- 13 yoshlilar uchun – 8-9 m; 5,5-6,5 m; 50-76,2 sm.

Bolalarni baryerlar osha yugurish texnikasiga o‘rgatishning eng oqilona usuli – yaxlit usul. O‘quvchilar 3-4 baryerni yetarlicha yuqori tezlikda (nazorat ostida) yugurib o‘tadilar, murabbiy esa umumiy va xususiy e’tirozlarini bildiradi. Umumiy e’tiroz yugurish tezligi, ritmi, harakatlarning erkinligiga taalluqli. Xususiy e’tirozlar esa alohida qadamlarning bajarilishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Har bir baryerga depsinuvchi joyida nazorat belgisi qo‘yiladi. U sezilarli bo‘lishi kerak. Baryer ortidagi “qo‘nish” joyiga ham, zarur bo‘lsa, birinchi qadam o‘rniga ham belgi qo‘yib chiqish mumkin.

3-vazifa. Baryerni oshib o‘tishda oyoqlar, qo‘llar va gavda harakatlarini o‘rgatish.

Vositalar. 1. Siltanuvchi oyoqning vertikal tayanchga hujum harakatlarini taqlidan bajarish. 2. Baland tayanchda turgan siltanuvchi oyoqqa egilish. 3. Depsinuvchi oyoqni baryer ustidan olib o‘tish. 4. Og‘ma planka bo‘ylab sirg‘alish bilan huddi shuning o‘zini bajarish. 5. Baryer yonida yurish. Siltanuvchi oyoq baryer yonidan, depsinuvchi oyoq esa uning ustidan o‘tkaziladi. Baryerlar orasida 2-2,5 m, 3 qadam bajariladi. Baryerlar miqdori – 3-5.

Tashkiliy ko‘rsatmalar. Bu harakatlar asosan ikkinchi topshiriqni bajarish vaqtida o‘zlashtiriladi. Maxsus mashqlarni o‘zlashtirish chog‘ida o‘rgatish samaradorligi ortadi. Har bir mashq

bajarish variantlariga ega. Texnika detallari o'zlashtirib borilgani sayin maxsus mashqlar doirasini kengaytirishga to'g'ri keladi

O'rgatishning dastlabki bosqichida eng keng tarqalgan xatolar:

1. Tezlik olish vaqtidagi ishonchsizlik, depsinuvchi joyiga aniq tushmaslik yoki baryerga depsinuvchi oldidan so'nggi qadamni uzaytirish va oyoqni UOM proeksiyasidan ancha oldinga tovon bilan qo'yish. Natijada tezlikning pasayishi hamda baryerga past holatdan sakrash yuz beradi. Bu nuqsonni bartaraf etish uchun yugurib kelishni belgi qo'yilgan yo'lkachada to'rt, olti, sakkiz qadamdan bajarish, qo'rqmaslik va qat'iyatni rivojlantirish kerak.

2. Siltanuvchi oyoq sonini baryerga ko'tarishda gavdani vaqtidan avvalroq oldinga egish ko'pincha ayrim mushak guruhlarining (orqa, sonning old sirti, qorin-bel sohasi mushaklari) kuchi yetarli emasligi tufayli yuzaga keladi. Tegishli mushak guruhlarini mustahkamlovchi mashqlar bajarilganidan keyin xato barham topadi.

3. Baryerga sakrashda siltanuvchi oyoqni tizza bo'g'imida vaqtidan ilgari rostlash: baryerga yakuniy tezlanishning yo'qligi va depsinuvchi burchagining katta bo'lishi 1, 2-mashqlarni bajarish orqali yo'qotiladi.

4. Baryerga sakrash vaqtida oyoqlar orasidagi burchakning yetarli kattalikda emasligi egiluvchanlik bo'lmagani tufayli yuz beradi.

5. Depsinuvchi oyoqni baryer ustidan oshirib o'tkazishda xatolar yuz beradi, ular siltanuvchi oyoq tizzasining haddan ortiq ko'tarilishi yoki yetarlicha ko'tarilmasligida ifodalanadi. Natijada baryer oyoq uchi yoki tizza bilan urib yuboriladi va yugurish ritmi buziladi. Xatoni bartaraf etish uchun baryer yonida turib qo'llar bilan tayangan holda, bir oz egilgan vaziyatda depsinuvchi oyoqni olib o'tish mashqlari bajariladi.

6. Depsinuvchi oyoqni baryerdan tushish vaqtida keragidan avvalroq o'ziga tortish hamda gavdani rostlash xato hisoblanib, buni bartaraf etish uchun sportchi baryerdan 30-40 sm uzoqlikda, uning yonida depsinuvchi oyoqda turib, siltanuvchi oyoq sonini baryer plankasi sathida ko'taradi, bu paytda boldir pastga erkin tushib turadi, siltanuvchi oyoq rostlanib, baryer ortiga tushirilgach, depsinuvchi oyoq tezgina planka ustidan oshirib o'tkaziladi. Mashq joyida turib ham, harakatda ham bajariladi.

4-vazifa. Pastki start va startdan tezlik olish hamda baryerlarni oshib o'tish texnikasini o'rgatish.

Vositalar. 1. 3-4 baryerni yuqori startdan oshib o'tish. 2. Huddi shuning o'zi past startdan.

Tashkiliy ko'rsatmalar. Avval yuqori start qo'llaniladi. Shu tariqa startdan yugurib kelish ritmini egallab olish osonroq. Dastlabki yugurish mashqlarida 4 qadam bajariladi. Depsinuvchi oyoq oldinga chiqariladi. Boshida 3 ta qadam bir me'yorda, to'rtinchisi tezlashtirib tashlanadi. Bunday ritm ovoz va zarbalar bilan hosil qilinadi. U baryerlar orasidagi yugurish va baryerni tez oshib o'tish ritmiga o'xshaydi. Keyin startdan yugurib kelish ikki yugurish qadamiga yuqorida keltirilgan metr kattaliklariga qadar uzaytiriladi. 6 qadamli yugurib kelishda oxirgi ikki qadamni tezlashtirish imkoni bor, ularni belgilar bilan shunday ajratish kerakki, 6-qadam 5-sidan 10-15 sm.ga qisqaroq bo'lsin. Keyin butun startdan yugurib kelish kesmasi belgilab chiqiladi, bunda har bir keyingi qadamning bir xil kattalikda uzayishiga (10-15 sm) e'tibor qaratiladi. Qadamlarning uzunligi va vaqti jihatidan to'g'ri bajarilishi startdan yugurib kelishning chiroyli chiqishiga yordam beradi.

Dastlab sakkiz qadamli yugurib kelishga o'tish uchun shoshilishga ehtiyoj yo'q. Baryerdan oshib o'tish hamda baryerlar orasida yugurish texnikasini olti qadamli usul bilan ham samarali egallab olish mumkin. Bu amallar qo'pol xatolarsiz, baryer ustida va undan oshib o'tib yerga "qo'nish" paytida muvozanatni to'g'ri saqlagan holda bajariladigan bo'lgach, sportchi 8 qadamli yugurib kelish usuliga o'tishi mumkin.

Bu davrda baryerlarni joylashtirish nuqtai nazaridan va o'rgatish usuliyatiga ko'ra o'g'il va qiz bolalar bilan ishlashda deyarli hech qanday farq yo'q. Birinchi baryergacha bo'lgan masofa 8 yugurish qadamini tashkil etadi. Startdan yugurib kelish tezligi jiddiy ortib boradi, u bilan birga qiyinchiliklar va xatolar soni ham oshaveradi.

Qadamlar uzunligini 7 tagacha oshirish hamda parvoz vaqtida sonlarni tezlik bilan birlashtirish va itariluvchi oyoqni depsinuvchi joyiga yuqoridan faollik bilan joylashtirish hisobiga 8-qadamni qisqartirish talablariga rioya qilish zarur. Bu vaqtgacha baryerlar osha yuguruvchi past start va baryerlarsiz startdan yugurib kelish texnikasini o'zlashtirib olgan bo'lishi zarur. Start va startdan

yugurib kelish baryerlar osha yugurishda yuqorida ko‘rib chiqilgan bir qator xususiyatlarga ega bo‘ladi. Bu xususiyatlarni bilib olish baryerlar osha yugurish texnikasida ko‘proq takomillashtirish bosqichiga tegishlidir.

5-vazifa. Baryerlar osha yugurish texnikasi elementlarini takomillashtirish.

O‘rgatishning takomillashtirishga doir vazifalari har bir mashg‘ulotda takrorlanadi va asta-sekin o‘z ichiga qator vazifalar yig‘indisini, vositalar orqali usuliy ko‘rsatmalar asosida takomillashtirish jarayoniga aylana boradi.

Start tezligini olish. Har bir mashg‘ulotda uni o‘rganishga e’tibor qaratish kerak. Qadamlarni aniq mo‘ljallash zarurati katta murakkablik tug‘dirib, tinimsiz mashq qilishni talab etadi. Lekin bu faoliyatning faqat tashqi tomonidir. Uning asosiy qiyinchiligi tezlik dinamikasi va ritmni o‘zlashtirishidadir.

Start tezligini olishni o‘rganishda bir baryerni yugurib o‘tish yetarli bo‘ladi. Lekin itariluvchi oyoq baryer ortiga faollik bilan tushirilgach, ya’ni baryerlar orasidagi birinchi qadam yakunlanganidan keyingina mashq tugashi mumkin. Faqat shu holdagina dastlabki baryerning oshib o‘tilishi start tezligini olishni o‘rganish vazifasini muvaffaqiyatli hal etadi va baryerlar orasida yugurishda hech qanday qo‘shimcha hodisalarga sabab bo‘lmaydi. Sportchi mashqni yana ko‘p marta takrorlash uchun kuchini saqlab qoladi. Malakali sportchilar har bir maxsus mashg‘ulotda badan qizdirish mashqlarining davomi sifatida bittadan baryerni 4-8 marta yugurib o‘tadilar. Vaqt-vaqti bilan mazkur mashqqa butun mashg‘ulotni bag‘ishlab, unda bu mashqni 50 martagacha takrorlaydilar. Ayniqsa, 7 va 8-qadamni bajarishga ko‘p vaqt ajratadilar.

O‘rgatishda dastlabki mashg‘ulotlarning boshida yugurishga ko‘p kuch sarflamaslik maqsadga muvofiq. Tezlik ritmik tarzda oshirib borilishi, so‘nggi ikki qadam va baryerdan oshib o‘tish esa eng faol ravishda bajarilishi lozim. Keyinchalik barcha sportchilar uchun 1-2 baryerni oshib o‘tish muayyan qiyinchilik tug‘diradi, chunki baryer tomon maksimal tezlik, baryerni ishonch bilan oshib o‘tish hamda baryerlar orasidagi yugurishni o‘zaro birlashtirish zarur.

Startdan yugurib kelishni yaxshi o‘zlashtirib olishning asosiy vositasi pastki startdan 2-4 baryerdan oshib yugurish hisoblanib,

baryerlarni joylashtirishning turli variantlaridan foydalanish mumkin: 1) bir xil balandlikdagi baryerlar; 2) har bir keyingi baryer avvalgisidan balandroq; 3) startdan tezlik olish 10 qadamga yetkazilgan (yigitlarda – 17-18 m; qizlarda 16-16,5 m).

Baryerlar orasida yugurish ritmi. Makon hamda vaqt ichida kuchlanish nisbatan qanchalik to'g'ri taqsimlanganligiga qarab harakat ritmini belgilash mumkin. Ritm harakatlarning majmuali tavsifi hisoblanadi. Ritmning to'g'riligi ko'p jihatdan baryerlar balandligi va ularning joylashtirilishi birligi bilan belgilanadi. O'rgatish chog'ida baryerlar shunday joylashtirilishi kerakki, o'quvchilar yugurishni katta yoshli sportchilar ritmida amalga oshirsinlar: baryerlar orasidagi qadamlarni, baryerlardan tez va qiyalatib o'tishni qadamlarni uzunligi va bajarilish vaqti bo'yicha to'g'ri nisbatda bajarishni o'zlashtirsinlar.

Yosh baryerlar osha yuguruvchi o'z jismoniy va texnik tayyorgarligini yaxshilab borgani sayin yugurish tuzilishi hamda ritmini keskin o'zgartirmagan holda baryerlarni mashg'ulot uchun joylashtirish tartibini musobaqalar sharoitiga yaqinlashtirib boradi.

Baryerlar ancha baland, ular orasidagi masofa katta bo'lsa, texnikadagi xatolar ko'payib boradi: baryerlar orasida uzaytirilgan qadamlar bilan yugurish, tizzasi bukilmagan oyoq bilan siltovchi harakatni bajarish, baland traektoriyada uchish va baryer ortiga sust harakat bilan "qo'nish" odatdagi holga aylanadi. Bunday xatolar, hatto sezilarsiz bo'lsa ham, ularni tuzatish juda qiyin, ba'zan texnikani to'g'rilash mumkin ham emas. Shunday qilib, baryerlar osha yugurish ritmini o'rgatganda, baryerlarni qulay joylashtirish eng muhimidir. Shu sababli ko'pincha soddalashtirilgan sharoitlar usulidan tez-tez foydalanib turiladi. Lekin soddalashtirish darajasi ham katta ahamiyatga ega. U har bir aniq holatda, antropometrik ko'rsatkichlar va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Sportchining bo'yi balandroq bo'lsa, baryerlar balandligi kamroq o'zgartiriladi, ular orasidagi masofa esa kattalashtirilishi mumkin, bunda sportchi tang joyda erkin harakatlanishga o'rgatiladi. Ba'zan soddalashtirish mutanosib ravishda amalga oshiriladi, masalan, 1-razryadli sportchilar uchun baryerlarni 7, 8 m masofada, 100 sm balandlikda, sport ustalari uchun muvofiq ravishda 8, 9 m va 103 sm qilib joylashtirish optimal sanaladi.

III BOB. BARYERLAR OSHA YUGURUVCHILAR MASHG'ULOTLARINING METODIKASI XILMA- XILLIGI

3.1. Baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining metodikasi bo'yicha xorijiy mamlakatlar tajribasi

Baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining metodikasi turli xil mamlakatlarda o'zining xususiyatlari bilan farqlanadi. Shu boisdan ham jahon arenalarida baryerlar osha yugurish bo'yicha natijalar bir-biridan keskin farq qiladi. Bugungi kunda baryerlar osha yugurish bo'yicha Amerika, Rossiya, Afrika mamlakatlarining sportchilari peshqadam hisoblanadi.



8-rasm. **100m ga b/o yugurish turidan jahon rekordchisi kendra xarrison**

Baryerlar osha yugurish bo'yicha Amerika malakatlari tajribasi. Amerikalik 1992-yilda tug'ilgan Kendra Xarrison 2016-yilda Londonda o'tkazilgan Brilliant Ligada 100m ga b/o yugurish turidan jahon rekordini o'rnatdi (8-rasm). Uning natijasi 12,20 sekundni tashkil etib, undan oldingi 1998-yilda o'rnatilgan

Bolgariyalik Yordana Donkovaning rekordidan 0,53 sekundga yaxshilandi. K. Xarrison 2016-yilgi Olimpiada o'yinlarida ichki saralash musobaqalaridan o'ta olmaganligi sababli qatnasha olmadi.

- Men nimaga qodirligimni ko'rsatib qo'ymoqchi edim, - deydi Xarrison intervyularning birida - Olimpiadada qatnasha olmaganim men uchun qattiq zarba bo'ldi. Men o'z holatimni yaxshilashim uchun yagona yo'l mashg'ulotlarga qaytib jahon rekordini o'rtanish ekanligini tushunib yetgan edim. Kendra Xarrisondagi mustahkam sport xarakteri jahon rekordini o'rnatishiga sabab bo'ldi.

Sportchining yuqori marralarni zabt etishi, bevosita murabbiyning mahorati bilan ham tavsiflanadi. Bugungi kunda Kendra Xarrison jahon arenalarida o'zlarining munosib o'rinlariga ega bo'lgan 400m b/o yugurish bo'yicha 2017-yilgi jahon chempioni Kaliforniyalik Kori Karter, 110m b/o yugurish bo'yicha ko'plab xalqaro musobaqalar sovrindori Texaslik Jon Burt, 100 m b/o yugurish turidan Puertorikalik Jasmin Kamacho-Kuinlar bilan birgalikda Texasning bosh murabbiysi Edrik Florial' qo'l ostida shug'ullanib kelmoqda.

Belgiyada o'tkazilgan Van-Damm Memorialida 12,80 sekund natijani qayd etadi (9-rasm)



9-rasm. **100m ga b/o yugurish turidan jahon rekordchisi Aries Merrit**

Erkaklarda ham 110 m ga b/o yugurish turidan Amerikalik sportchi jahon rekordini o‘rnatgan. 1985-yilda tug‘ilgan Amerikalik (Chikago) baryerlar osha yuguruvchi Aris Merrit 2012-yil.

Aries Merrit uchun 2012-yil juda omadli keldi. Shu yili o‘zining barqaror natijalariga erishdi, jumladan jahon rekordini o‘rnatdi. 2012-yil 30-iyunda AQSHning Olimpiya o‘yinlariga saralash bahslarida 12,93 sekund, 13-iyulda Aviva London Grand Pri musobaqasida 12,93 sekund, 20-iyulda Gerkules musobaqasida ham 12,93 sekund, Aviva Birmingem Grand Pri musobaqasida 12,95 sekund, 2-sentyabrda Xalqaro stadion festivalida 12,97 sekund, Van-Damm Memorialida 12,80 sekund natijani qayd etib, jahon rekordini o‘rnatdi. Aries Merritning yuqori sport mahorati ketma-ket 4 oy davomida o‘tkazilgan musobaqalarda sport formasini ushlab turganligiga sabab bo‘ldi.

Aries Merrit hozirda murabbiysi Andreas Bexm bilan Tennessida shug‘ullanib kelmoqda. Andreas Bexm Wanda Diamond League saytiga bergan intervyusida Aries Merritning musobaqalarga tayyorgarlik davrida bir kunlik mashg‘ulotini aytib o‘tadi unda:

1. umumiy mashqlar;
2. maxsus mashqlar (baryer bilan bajariladigan maxsus mashqlar);
3. maxsus yugurish apparatida (Woodway Curve Treadmill) metabolik yugurish, 3 daqiqali dam olish intervali bilan 75 sekund, 60 sekund, 45 sekund, 30 sekund, 15 sekund davomida yugurish;
4. chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar (me’yorlari haqida ma’lumot berilmagan).

Baryerlar osha yugurish bo‘yicha Amerika mamlakatlari mashg‘ulotlari borasida yetarli ma’lumotlarni topish bir oz qiyinchilik tug‘dirdi. Shunday bo‘lishiga qaramasdan, ularning mashg‘ulotlarida shiddatga alohida etibor qaratilishi yani shtanga va rezina arqon bilan bajariladigan mashqlarni ma’lum vaqt oralig‘ida tez bajarish, baryerlardan oshib o‘tish va baryerlar orasidagi 3 qadamlik ritmni takomillashtiruvchi har xil balandlikda va bir-biridan har xil uzoqlikda joylashgan baryerlar bilan yuqori shiddatda ishlashga ko‘proq urg‘u berilishi aniqlandi. Bundan tashqari bir hafta kamida 2-3 ta mashg‘ulot, trenajyor zallarida olib boriladi. Mashg‘ulotlarda shiddatga alohida e’tibor qaratilishi

sportchilarning uzoq vaqt davomidagi sport formasini ushlab turishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Baryerlar osha yugurish bo'yicha Rossiya mamlakatlari tajribasi. Baryerlar osha yugurish bo'yicha Rossiyalik olimlardan V.B Platonov, Y.V.Verxoshansliy, L.V.Volkov, N.G.Ozolin, L.P Sergeyenko va boshqalar tadqiqot olib borganlar. O'z tadqiqotlarida baryerlar osha yugurishning barcha xususiyatlarini o'rganganlar.

L.P Sergiyenkoga tegishli bo'lgan 3-jadvalda baryerlar osha yuguruvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlashda sakrash mashqlari va sprint yugurishlardan foydalanganligini ko'rishimiz mumkin. 15-17 yoshgacha baryerlar orasidagi masofa 8.25 m.ni va 18-20 yoshgacha esa standart 8.50 m.ni tashkil etgan. Bu sportchining yosh ko'rsatkichlari va unga mos imkoniyatlari bilan uzviy bog'liq albatta. Yana shuni alohida e'tiborga olish lozimki, muntazam shug'ullanib kelayotgan baryerlar osha yuguruvchilar 18-20 yoshda SUN darajasiga yetishi ta'kidlab o'tilgan.

3-jadval

Har xil toifali 100m b/o yuguruvchi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi model ko'rsatkichi

Nazorat Mashqlari	Masofa xarakteristikasi							
	Baryerlar balandligi 0,76 m Baryerlar orasidagi masofa 8,25 m				Baryerlar balandligi 0,84 m Baryerlar orasidagi masofa 8,5 m			
	Yoshi							
	14-16		15-17		16-17		18-20	
	Sport razryadi							
	III		II		I		SUN	
110 m b/o yugurish, sek	17,0	16,4	15,8	15,4	15,3	14,8	14,4	14,1
60m b/o yugurish, sek	10,1	9,7	9,4	9,2	9,1	8,8	8,7	8,5
Birinchi baryer sikli vaqti, sek	1,3	1,26	1,22	1,18	1,24	1,20	1,16	1,14
30 m.ga past startdan yugurish, sek	4,8	4,7	4,7	4,6	4,5	4,4	4,4	4,3
30 m.ga yugurib kelish bilan yugurish	3,8	3,7	3,7	3,6	3,5	3,4	3,4	3,3

100 m ga yugurish past startdan	14,0	13,6	13,6	13,3	13,0	12,6	12,6	12,3
Silkinch oyoqda turib joydan ikki xatlab sakrash, m	4,05	4,19	4,26	4,37	4,52	4,67	4,64	4,74
15 m masofadan yugurib kelib uzunlikka sakrash, m	4,24	4,40	4,58	4,70	4,88	5,04	5,06	5,17

Rossiyalik olim N.G.Ozolin baryerlar osha yugurish turining nafaqat Rossiyada balki, butun jahonda rivojlanishiga o'z hissasini qo'shgan. Uning muallifligida chop etilgan ko'plab darsliklar hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. Quyida baryerlar osha yugurish bo'yicha N.G.Ozolin tomonidan taklif etilgan mashg'ulot metodikasi taqdim etildi.

Yuqori razryadli baryerlar osha yuguruvchilar trenirovkasining xususiyatlari.

Yuqori razryadli sportchilar trenirovkasining asosiy vazifalari: yuqori razryadli baryerlar osha yuguruvchilarning trenirovkasi, kichik razryadli baryerlar osha yuguruvchilar uchun ko'rsatilgan vazifalar asosida o'tkaziladi. Ish hajmi oshadi: u baryerlar osha yuguruvchilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab davr va bosqichlarda ko'proq aniqlashtiriladi. Baryerlar osha yugurish texnikasini takomillashtirishga, sprintcha yugurish tezligini oshirishga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilashga, irodaviy fazilatlarni yanada yuqori darajaga ko'tarishga va musobaqalarga qatnashish tajribasini oshirishga katta e'tibor beriladi. Bundan tashqari baryerlar osha yuguruvchilarning tayyorlik darajasiga qarab, yangi trenirovka vazifalari belgilanadi.

Trenirovka mashg'ulotlari haftada kamida 5 marta quyidagi sxema bo'yicha o'tkaziladi: 3 kun trenirovka-bir kun dam olish, 2 kun trenirovka-bir kun dam olish.

Bir haftalik sikldagi beshta trenirovka mashg'ulotining asosiy yo'nalishi taxminan quyidagicha bo'lishi kerak:

2-6 ta baryer qo'yib, baryerlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish va baryerlar osha yuguruvchilarning zaruriy sifatlarini takomillashtirish.

2-kun-texnikani hamda qisqa masofaga tekis yugurishda tezlikni takomillashtirish.

3-kun-baryerlar osha yuguruvchilarga zarur fazilatlarini takomillashtirish.

4-kun-dam olish.

5-kun-7-10 ta baryer qo'yib, baryer osha yugurish texnikasini takomillashtirish.

6-kun-umumiy jismoniy tayyorlik darajasini oshirish, o'zgaruvchan sur'atda kross.

7-kun-dam olish.

Uchinchi va oltinchi kundagi trenirovka mashg'ulotlarida katta yuklamalar ko'zda tutiladi: 3-kunda asosan jadallik hisobiga, 6-kunda esa ko'proq mashg'ulot hajmini oshirish hisobiga yuklamalar ortadi.

Mashg'ulotlar dastlabki ikki kunda 2-2.5 soat, 3-kuni 3-3.5 soat, 5-kuni 2.5 soat va 6-kuni 3.5 soat davom etadi.

Baryerdan yugurish ritmini o'zgartirmay, katta tezlikda o'tish uchun, yugurish tezligini oshirish hamda baryerdan o'tish texnikasini ham takomillashtira borish lozim. Bunda startdan tez chiqish va birinchi hamda undan keyingi baryerdan o'tish ko'nikmasi rivojlanadi.

Yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, shuningdek, bosqon uloqtirish kabi turlaridan foydalanishning ham katta ahamiyati bor. Muskullar egiluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlar deyarli har bir mashg'ulotda bo'lishi kerak.

110 m.ga, ayniqsa 200 va 400 m.ga baryerlar osha yugurish, shu masofalarga baryersiz yugurishdan ko'ra ko'proq maxsus chidamlilik talab etadi. Bunday chidamlilik bo'lishi uchun, asosan, to'la masofani yoki uning bir bo'lagini (400 m.ga yugurish mashg'ulotda) baryerlar osha qayta-qayta yugurib o'tiladi. Faqat tekis yugurish kerakli natija bermaydi, chunki baryerlardan oshish va keyin yugurish vaqtida harakat va nafas ritmi, shuningdek, kuch sarflash boshqacha bo'lgani sababli, to'siqlar osha yugurishga organizmning moslashishi sal boshqacharoq bo'ladi. Baryerchining oyoqlari, qorni, orqasi va yelka kamaridagi muskullar baquvvat bo'lishi kerak.

Baryerdan keyin yerga to'g'ri tushish va baryerlar orasida oyoq uchida tez yugurish uchun oyoq muskullarining nihoyatda qayishqoq bo'lishi talab qilinadi, aks holda katta yuklamalarga bardosh berolmaydi.

Oyoq muskullari kuchini o'stirish uchun, shtanga ko'tarish va snaryadlar bilan mashq qilishga baryerlar osha yuguruvchilarning har tomonlama rivoj topishiga qaratilgan vositalar qo'shilsa, yaxshi natijalar beradi.

Tayyorlov davridagi trenirovka mashg'ulotlari ochiq havoda ham, yopiq binoda ham o'tkaziladi. Zalda baryerlar osha yugurishdan va yengil atletikaning boshqa turlaridan trenirovka qilishdan tashqari, gimnastika mashqlaridan ham keng foydalaniladi. Tanlangan mashqlar baryerlar osha yuguruvchilarning qoloq jihatlarini va baryerlar osha yugurish texnikasidagi kamchiliklarini yo'qotishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Tayyorlov davrining oxirida sportchi tekis yugurish va uzunlikka sakrash musobaqalarida yaxshi natijalarga erishishi kerak. Trenirovkaning barcha bosqichlarida tez-tez musobaqalarda qatnashib turish kerak.

Trenirovka kuzgi-qishki bosqichining ikkinchi yarmida mashg'ulotlar ko'proq ixtisoslashadi va jadalroq o'tadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun, gimnastika snaryadlarida mashq qilinadi, shuningdek baryerlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish bilan bir vaqtda baryer oshar zarur jismoniy va irodaviy fazilatlarni oshiruvchi mashqlardan ham foydalanadi. Egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar faqat mashg'ulot paytidagina emas, balki bo'sh vaqtida uyda ham bajariladi. Muntazam ravishda 300-400-600 m.ga yugurishlar, 45 daqiqagacha kross yugurishlari, chang'ida sayrlar o'tkaziladi. Baryerlar osha yugurish texnikasidagi kamchiliklar yo'qotiladi.

Bahorgi tayyorlov bosqichidagi trenirovkalardan keyin baryerlar osha yuguruvchilarning musobaqalarga tayyorlanishi asosan tugaydi. Dastlabki ikki bosqichda orttirgan har tomonlama tayyorlik darajasi asosida, bahorda baryerlar osha yuguruvchilar ko'proq umumiy va tezlikka chidamlilikni o'stirishi kerak. Bu ayniqsa 200-400 m.ga yuguruvchilar uchun zarur. Trenirovka vazifalariga qarab, ko'proq qisqa masofaga yuguruvchilar bilan, bundan tashqari 400-800 m.ga yuguruvchilar bilan birga mashq qilishlari kerak.

Zaldagi mashg'ulotlarda (ochiq havoda) tekis yugurishga ham, baryerlar osha yugurishga ham ko'proq ahamiyat beriladi. Snaryadlarda va shtanga bilan mashq qilishga kamroq vaqt berib, ko'proq tezkorlik-kuchlilik fazilatlarini takomillashtiradigan,

muskullar qayishqoqligini va bo‘g‘inlar harakatchanligini oshiradigan mashqlar qilinadi.

Bahorgi trenirovka bosqichida o‘zgaruvchan sur’atda kross yugurish va ochiq havoda umumiy rivojlantirish mashqlarining ahamiyati katta. Kross yugurish o‘rmonda bo‘lgani yaxshi. O‘rmonda yugurish faol dam olish tariqasida ham o‘tkaziladi.

Oyoq muskullari kuchini o‘stiradigan mashqlarni ham (bir yoki ikkala oyoqda depsinib, daraxt shohiga boshni yoki qo‘lni yetkazish, bir oyoqlab sakrash, uch hatlab va besh hatlab sakrash va h.k.) har xil tabiiy to‘siqlardan sakrab o‘tishni ham o‘rmondagi yumshoq yerda bajargan yaxshi.

Musobaqalashuv davrida (ilk musobaqalashuv bosqichida) baryerlar osha yuguruvchilar o‘zining o‘tgan yilgi eng yaxshi natijasini yoki unga yaqin natijani takrorlashi kerak.

Mashg‘ulotlarda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning hajmiy ancha kamayib, mashg‘ulotlar baryerdan osha yugurish masofasiga qarab, ko‘proq maxsuslashtiriladi.

Baryerlar osha va tekis yugurish texnikasini takomillashtirish uchun asosan trenirovkaning bahorgi bosqichida qo‘llangan vositalardan foydalaniladi. Ammo bu paytida baryerdan o‘tishga, anchagina yuqori va maksimal tezlikda yugurish paytida texnikani takomillashtirishga ko‘proq e’tibor beriladi. Bu tekis yugurishga ham taalluqlidir.

Baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus chidamliligini oshirish uchun, u qaysi masofada musobaqada qatnashadigan bo‘lsa, shu masofada baryerlar osha takror-takror yugurishi kerak: 80 m, 110 m.da trenirovka qilayotganda startdan keyin 8-10 baryerdan o‘tish takrorlanadi, 200 m, 400 m trenirovkasida esa 3-6 baryerdan o‘tish takrorlanadi.

Asosiy musobaqalashuv bosqichidagi trenirovka mashg‘ulotlari va yuklamalar musobaqa kalendar rejasi va ularda qatnashishga qarab rejalashtiriladi. Shu bilan birga baryerlar osha yuguruvchilar tayyorlik darajasining ko‘p jihatlari e’tiborga olinadi.

Yo‘lkalarda mashg‘ulot o‘tkazilganda qisqa masofaga yugurish tezligi va maxsus chidamlilikni oshirishga, baryerdan o‘tish texnikasini takomillashtirishga ko‘proq vaqt ajratiladi. Qadamlar uzunligi, ritmi va baryerlar orasida yugurish texnikasining bir-biriga nisbati to‘g‘ri bo‘lishiga ahamiyat berish kerak. Asosiy

e'tibor startdan yugurib chiqishga va dastlabki baryerdan o'tishga, shuningdek, baryerlardan o'tish ritmiga qaratiladi.

Kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, egiluvchanlik rivojlangan darajadan kamaymasligi uchun, mashg'ulotlarga boshqa mashqlar ham qo'shiladi.

200-400 m.ga baryerlar osha yuguruvchilar ko'proq qisqa masofa bo'laklarini musobaqa tezligiga yaqin tezlikda yugurib o'tishlari kerak. Sprintdagi tezlikka chidamlilik 80-100-150-200 m.li masofalarni takror yugurib o'tish bilan hosil bo'ladi. Tezlanishli yuguriladigan masofa uzaytiriladi, pastki startdan 30-60-80 m.ga yugurish jadalroq o'tkaziladi (gruppa bo'lib yugurish ayniqsa muhim). Mashg'ulotlarga baryerli masofalarni (7-10 baryer) optimal ritmda takror-takror yugurib o'tish mashqlari ko'plab qo'shiladi. Shunda tezlik va maxsus chidamlilik darajasi bir yo'la osha boradi. Buning uchun quyidagi masofalar yugurib o'tiladi: 4-5 marta 80 m baryerlar osha, 4-5 marta 110 m baryerlar osha, 4-5 marta 200 m 5-6 baryer osha va 3-5 marta 400m 5-6 baryer osha yuguriladi.

Ba'zan masofani uzaytirish va musobaqadagiga nisbatan ko'proq baryerlar qo'yib yugurish kerak (80 m uchun 10-12 baryer, 110 m uchun 12-14 baryer); bunda 3/4 tezlikda yuguriladi.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirishda yugurish ritmiga va u baryerlardan o'tishga mos bo'lishga e'tibor berish kerak. 200-400 m.ga baryerlar osha yuguruvchilar asosan baryerlar orasidagi qadamlar miqdorini, tezlikni, chidamlilikni va ritmni masofa oxirigacha o'zgartirmay borishga e'tibor beradilar. 400 m.ga yuguruvchilar masofa oxirigacha baryerlar orasini 15 qadamda yugurib o'tishlari kerak. Baryerlardan o'tishda baryerlar orasida juft qadam tashlab, keyin baryerdan o'tish tavsiya etiladi.

Bu vaqtda baryerli 200-400 m masofani to'la o'tib shug'ullanmagan ma'qul. Chamalashlar esa masofaning yarmida va 2/3 qismida o'tkaziladi. Masofaning yarmida (yoki 300+200+100 m) takror chamalash ayniqsa foydali bo'ladi. Hamma baryerlar osha yuguruvchilar ko'proq musobaqalarda qatnashganlari ma'qul. Og'ir musobaqa va katta yuklamalardan keyin, ertasiga o'rmonda kross yuguriladi va sayr qilib yuriladi.

Trenirovkalarning barcha bosqichlarida 3 kunlik mashg'ulotdan va dam olish kunidan keyin, mashgulotning 4-kuni rejasini amalga oshirish uchun, baryerlar osha yuguruvchilarda trenirovka

qilish ishtiyoqi bo‘lishi kerak. Aks holda trenirovka hajmini (jadalligini) va davom etish vaqtini kamaytirish kerak. Yuklamalar ko‘p bo‘ladigan trenirovka mashg‘uloti arafasida chamalash yoki musobaqa o‘tkazish yaramaydi.

Qo‘shimcha trenirovka mashqlari. Mashq ko‘rganlik darajasini oshirish, baryerlar osha yugurish texnikasini yaxshiroq o‘zlashtirish va zarur fazilatlarni takomillashtirish uchun har kuni ertalab 40-60 daqiqa davomida badantarbiya qilish tavsiya qilinadi. Tanlangan mashqlar kompleksi baryerlar osha yuguruvchining zaif tomonlarini yaxshilashga yordam berishi kerak. Ertalabki trenirovka zaryadka kompleksining tahminiy mazmuni:

1. Sekin sur’atda 5-7 daqiqa yugurish.
2. Qo‘llar uchun 3-4 mashq.
3. Gavdani yon tomonlarga engashtirish va uni aylantirish.
4. Oyoq kuchini, muskullar elastikligini va son-toz bo‘g‘imi harakatchanligini oshirish uchun mashqlar:

a) oyoqlarni oldinga-orqaga va yon tomonlarga maksimal amplituda silkitish;

b) keng qadam tashlab turgan holatda asta-sekin pasayib: “shpagat” holatiga kelish. Shuning o‘zini oyoqlarini yon tomonlarga keng qo‘yib bajarish;

d) yerda o‘tirgan va yotgan holda yoki tik turib turli xil engashishlar;

e) tizzasi bukilgan oyoqni yon tomonga gorizontal holatgacha ko‘tarish. Qo‘l yordamida amplitudani oshirib, shuning o‘zini bajarish;

f) yerda baryerdan o‘tish holatida o‘tirib, oldinga va orqaga engashish, gavdani aylantirish, qo‘llar yordamisiz orqaga aylana turib ko‘tarilish.

5. Oyoq tagining oldingi qismida turib, prujinasimon tebranish.
6. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni bukmay ko‘tarib, boshdan oshirib yerga tekkizish.
7. Qorinda yotgan holatda qo‘l va oyoqlarni navbatma-navbat tepaga ko‘tarish.
8. Baryerdan o‘tish mashqlari.
9. Tezkorlikni oshiruvchi mashqlar (joyda turib tizzani baland-baland ko‘tarib yugurish, yugurishdagidek joyda turib qo‘llarni yugurayotgandek tez harakat qildirish va b.)
10. Tezlanishli yugurish.
11. Yakunlovchi sekin yugurish-3-5 daq.

Bulardan tashqari yugurish texnikasadagi kamchiliklarni tuzatadigan mashqlar ham qo‘shilishi kerak.

Baryerlar osha yuguruvchilar uchun nazorat mashqlari: past startdan 30 m.ga yugurish; 100 m.ga yugurish; joydan turib uch xatlab sakrash; yugurib kelib uzunlikka sakrash; shtangani ko‘krakka ko‘tarish. Baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus tayyorgarligini nazorat qilish uchun, past startdan yugura boshlab, vaqtni hisobga olib (baryerdan o‘tib oyoq yerga tekkan payt hisoblanadi), 1,2,3,4 baryerdan o‘tish hamda masofaning yarmini yugurib o‘tish qo‘llaniladi.

Musobaqaga tayyorgarlik va ularda qatnashish. Mas’uliyatli musobaqalardan oldin haftalik sikl shunday tuzilishi va o‘tkazilishi kerak, unda sportchi yaxshi dam oladigan va o‘z kuchini tiklashga ulguradigan bo‘lsin. Oxirgi mashg‘ulotlarda yuklama hajmi kamaytiriladi, mashqlarning takrorlash soni va davom etish vaqti kamaytiriladi (uncha katta bo‘lmagan masofalarda baryerlar osha yugurish haftada 1-2 marta kiritiladi). Baryerlar osha yuguruvchilar musobaqa oldidan 2-3 kun dam oladi. Musoboqa arafasida (musobaqa o‘tkaziladigan vaqtda) razminka o‘tkaziladi. Mas’uliyatni kamroq musobaqa yoki chamalashlar oldidan yuklamani pasaytirmasa ham bo‘ladi.

Musobaqa oldidan o‘tkaziladigan razminka sekin sur’atda 600-1200 m.ga yugurishdan boshlanib, keyin ijro etayotganda harakatlar amplitudasini kerakli darajaga yetkazish muhim bo‘lgan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bajariladi. Razminka yuguruvchiga, yugurishning baryerlardan o‘tish ritmiga mos yuqori tezligiga erishishga yordam berishi kerak. Buning uchun 60-80 m.ga (200-400 m.ga yuguruvchilar uchun 100 m va undan oshiqroq) 2-3 ta tezlanish, keyin 2-3 marta past startdan yugurib, 2-4 baryerdan o‘tiladi. 200-400 m.ga yuguruvchilar bulardan tashqari burilishda tekis va baryerlar osha yugurib o‘tadilar. Razminka sekin yurish bilan yakunlanadi.

Yugurishdan 10-15 minut oldinroq startga chiqib, tirgaklarni tayyorlab qo‘yish va past startdan yugurib, 2-3 baryerdan o‘tib ko‘rish kerak. 400 m.ga yuguruvchi baryerlar osha yuguruvchilar startga 5-7 daq. qolganda, 2-3 baryerdan o‘tib, oxirgi tezlanishni bajaradilar.

Qaysi dastlabki yugurishda va kim bilan yugurish oldindan ba’lum bo‘lsa, yaxshi bo‘ladi. Shunga qarab, yarim final va finalda

muvaffaqiyatli yugurish uchun kuchni aniq taqsimlash mumkin (bu ayniqsa 200-400 m.ga yuguruvchilar uchun muhimdir).

N.G.Ozolinning baryerlar osha yugurish bo'yicha mashg'ulotlar metodikasidan bugungi kungacha nafaqat rossiyalik mutaxassislar balki, bizning mamlakatimiz mutaxassislari ham keng foydalanib kelishmoqda.

Baryerlar osha yugurish bo'yicha Rossiya mamlakatlari tajribasida to'xtalar ekanmiz, 2015-yilgi jahon chempioni, 3 karra Yevropa chempioni, 110 m mafosaga baryerlar osha yugurish bo'yicha Rossiya rekordchisi S.V.Shubenkov haqida aytib o'tish maqsadga muvofiqdir. S.V.Shubenkovning sport faoliyati rossiyalik mutaxassislar tomonidan ko'p o'rganilgan. Fiziologlar 110 m mafosaga baryerlar osha yugurishni maksimal quvvat zonasiga tenglashtiradilar. Sportchi masofa bo'ylab o'zining tezligini ko'rsatishi (masofaning birinchi yarmida) va maxsus chidamliligini namoyish qilishi (masofaning birinchi qismida) bilan birga texnika effektini saqlab qolish muhim. Charchoq hissi 5–baryerdan (50,28 m) keyin namoyon bo'ladi, harakat texnikasi o'zgara boshlaydi. Bu shubhasiz yakuniy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun maxsus chidamlilik va texnik mahorat 110 m mafosaga baryerlar osha yugurishda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda yetakchi omil sifatida qaraladi. 110 m mafosaga baryerlar osha yugurishda dunyoning yetakchi sportchilari musobaqa mashqlarini bajarishga 13 sekund va undan kam vaqt. Ularning masofa bo'ylab o'rtacha yugurish tezligi 8.46 m/s va undan katta bo'lib, jahon rekordchisi Aries Merritda 8.59 m/s ni tashkil etadi.

S.V.Shubenkovning texnik mahoratini tahlil qilish qulay bo'lishi uchun 110 m mafosaga baryerlar osha yugurish masofasi shartli ravishda quyidagi bo'laklarga bo'lindi:

- startdan -1-baryergacha (13,72 m);
- startdan -4- baryergacha (41,14 m);
- 5- baryerdan -7- baryergacha (27,42 m);
- 8- baryerdan -10- baryergacha (27,42 m);
- 10- baryerdan – finishgacha (14,02 m).

110 m mafosaga baryerlar osha yugurish tarixida eng kuchli 5 ta yuguruvchi startdan -1-baryergacha 7 qadamda yugurib o'tgan: Aries Merrit (AQSH)-12,80 sekund, Dayron Robles (Kuba)-12,87 sekund, Lyu Syan (Xitoy)- 12.88 sekund, Devid Oliver (AQSH)-12,89 sekund, Dominik Arnold (AQSH)-12,90 sekund Ma'lumot

uchun shuni aytish mumkinki, Aries Merrit dastlab 8 qadamda yugurib o'tgan. S.V.Shubenkovda esa bu ko'rsatkich 8 qadamni tashkil etadi.

3.2 O'zbekistonda baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining tuzilishi va o'rgatish metodikasi

Mamlakatimizda baryerlar osha yugurish turidan ko'plab mahoratli sportchilar yetishib chiqqan. O'zbekiston rekordi 110 m masofaga b/o yugurish turidan 1988-yilda Sergey Usov tomonidan o'rnatilgan bo'lib, uning natijasi 13, 27 sekundni tashkil etadi. Ayollar o'rtasida esa 100 m masofaga b/o yugurish turidan bu natija 2016-yilda Valentina Kibalnikova tomonidan o'rnatilgan bo'lib, 13,00 sekundga teng (10-rasm) (8-jadval).

Quyidagi 4-jadvalda 100m b/o yugurish bo'yicha O'zbekiston, Rossiya va Yamayka sportchilarining musobaqalardagi ko'rsatgan natijalarning tahlili keltirilgan.

Eslatib o'taman, 100 m masofaga baryerlar osha yugurish bo'yicha jahon rekordi 2016-yil Londonda o'tkazilgan Brilliant ligada AQShlik Kendra Xarrison tomonidan o'rnatilgan bo'lib, 12,20 sekundni tashkil etadi.



10-rasm. **100 m masofaga b/o yugurish turidan O'zbekiston rekordchisi Valentina Kibalnikova, 13,00 sekund (2016)**

4-jadval

100m b/o yugurish bo'yicha O'zbekiston, Rossiya va Yamaykalik sportchilarining musobaqalarda ko'rsatgan natijalari tahlili (ayollar)

O'zbekiston		Rossiya		Yamayka	
Yengil atletika bo'yicha O'zbekiston ochiq chempionati 11-13.10. 2009.	**Natija/ final**	**Yengil atletika bo'yicha Rossiya Chempionati 24-27.07.2019**	**Natija/ final**	**Yengil atletika bo'yicha Yamayka milliy chempionati 22-25.6.2019**	**Natija/ final**
Valentina Kibalnikova	13,87	Nikolayeva Anastasiya	13,33	Daniella Uilyams	12,56
Xurshidabonu Xolliyeva	14,37	Bleskina Yekaterina	13,38	Megan Simmonds	12,63
Saida Abdumuminova	14,63	Manakova Irina	13,51	Yanique Tomson	12,69
Laylo Davletyarova	15,02	Shabalina Mariya	13,56	Rushella Burton	12,70
Lidiya Podtsepkina	15,08	Vatropina Anna	13,61	Shimayra Uilyams	12,81
Mexrangiz Ernazarova	15,31	Pechenkina Veronika	13,70	Shermeyn Uilyams	12,85
Kamola Saidova	15,58	Tropina Yekaterina	13,77	Nikisha Uilson	13,02
Muqaddam Zaripboyeva	16,42	Dementyeva Tatyana	13,85	Reta-Gey Uilyams	13.82
X -o'rtacha	**15,04±0,84**		**13,59±0,18**		**12,89±0,40**

Demak yuqoridagi jadvalda mamlakatimiz baryerlar osha yuguruvchilarining natijalarining o'rtacha ko'rsatkichi yamaykalik sportchilarnikidan 2,15 sekund, Rossiyalik sportchilarnikidan esa, 1,45 sekund past ekanligini ko'rishimiz mumkin. Bu o'z-o'zidan sportchilar tayyorlash tizimida o'ziga xos ichki kamchiliklar yechimini topmaganligidan dalolatdir.

Baryerlar osha yugurish bo'yicha mahalliy musobaqalardagi natijalar tahlili ham shuni tasdiqladi. Quyidagi 5-jadvalda mamlakatimiz sportchilarining oxirgi uch yil davomidagi yengil atletika bo'yicha O'zbekiston kubogi musobaqalarida final bosqichida ko'rsatgan natijalari tahlili keltirilgan.

5-jadval

2017, 2018, 2019-yillarda yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston kubogi musobaqalarida mamlakatimiz baryerlar osha yuguruvchilarining ko‘rsatgan natijalar tahlili

(ayollar)

2017 yil		2018 yil		2019 yil	
Yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston ochiq kubogi	**Natija/ final**	**Yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston ochiq kubogi**	**Natija/ final**	**Yengil atletika bo‘yicha O‘zbekiston shaharlararo kubogi**	**Natija/ final**
Valentina Kibalnikova	13,57	Roksana Ospanova	14,48	Valentina Kibalnikova	14,23
Valeriya Udalova	15,48	Aleksandra Yurkevskaya	14,70	Saida Abdumuminova	14,98
Yelizaveta Shus	15,56	Saida Abdumuminova	14,83	Xolliyeva Xurshidabonu	15,00
Kamila Yakubova	15,69	Valeriya Udalova	15,02	Yelizaveta Shus	15,35
Kamola Saidova	15,96	Xolliyeva Xurshidabonu	15,46	Laylo Davletyarova	15,51
Shaxzoda Xabibova	17,31	Kamola Saidova	15,75	Violetta Ivanina	15,57
Zoya Loboda	17,40	Mukaddam Zaripboeva	16,14	Mexrangiz Ernazarova	15,64
Lola Nabiyeva	18,07	Sabina Umarova	16,90	Kamola Saidova	16,04
X̄ -o‘rtacha	**16,13±1,43**		**15,41±0,82**		**15,29±0,55**

Jadvaldan ko‘rishimiz mumkinki, sportchilarimizning natijalari yildan-yilga yaxshilanmoqda. 2017-yilda mamlakatimiz baryerlar osha yuguruvchilarining O‘zbekiston kubogi musobaqalarida ko‘rsatgan natijalarining o‘rtacha ko‘rsatkichi 16,13 sekundni tashkil etgan bo‘lsa, 2018-yilga kelib bu ko‘rsatkich 0,73 sekundga, 2019-yilga kelib esa, 0,84 sekundga yaxshilangan. Lekin bu natijalar juda sust tarzda o‘sib bormoqda.

Mamlakatimizda baryerlar osha yugurish turining rivojlanishiga murabbiylardan G.Kotsarev, I.Bikova, I.Barishova, V.Brustinov, B.Burmatov, I.Popov V.Tyapugin, Y.Puzanov, Y.Putsillo N.Xaydarov, G.Arzumanovlar hissa qo‘shishgan. G.Arzumanov ko‘plab taniqli, kuchli sportchilarni, jumladan 20 nafardan ortiq sport ustalari, 2 nafar xalqaro toifadagi sport ustalarini tayyorlagan. Uning shogirdlari 3 marta Sobiq ittifoq rekordini, 64 marta O‘zbekiston rekordini o‘rnatgan, 4 nafari Olimpiada

o‘yinlarida ishtirok etgan. Ulardan biri N.Asanova 400m masofaga b/o yugurish turidan xalqaro toifadagi sport ustasi, uning shaxsiy rekordi 56,13 sek (2012) (11-rasm).

N.Asanova 1989-yilda Andijonda tug‘ilgan. 2000-yildan boshlab yengil atletika bilan shug‘ullanishni boshlagan. 2007-yilda 100 m.ga baryerlar osha yugurish turidan, 14.11 sekund natijani ko‘rsatib, sport ustasi talab me’yorini bajardi. Qizlar o‘rtasida (16-17 y.) 100 m.ga baryerlar osha yugurish turidan O‘zbekiston rekordchisi (13.97 sekund). 2009-yilda Xitoyning Guanjouda o‘tkazilgan Osiyo chempionatida 400 m.ga baryerlar osha yugurish turidan 59,37 sekund natija ko‘rsatib bronza medalni qo‘lga kiritdi. 2011-yil Osiyo Grand-prisida g‘olib bo‘ldi. Bundan tashqari N.Asanova O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy G.Arzumanov qo‘l ostida XXX yozgi Olimpiya o‘yinlari (London-2012) hamda XXXI yozgi Olimpiya o‘yinlarida (Braziliya-2016) ishtirok etilgan. Quyidagi 6-9 jadvallarda N.Asanovaning 2015-2018-yil mobaynida musobaqalardagi ishtiroki hamda V.Kibalnikovaning 2016-2019-yillardagi musobaqalardagi ishtiroki tahlili keltirilgan.





11-rasm. **Xalqaro toifadagi sport ustasi N.Asanova. (London-2012, Olimpiya o'yinlari)**

6-jadval

Baryerlar osha yugurish turidan xalqaro toifadagi sport ustasi N.Asanovaning musobaqalardagi ishtiroki tahlili

Musobaqa o'tkazilgan sana	Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	Tur	Natija	O'rin
2015 yil					
28 fevral	O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60 m b/o	8.98	1
13-14 may	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	400 m b/o	59,63	1
21 iyun	T. Kalpakova sovrini uchun xalqaro musobaqa	Qirg'iziston	400 m b/o	1.01,18	3
18-19 sentyabr	O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	400 m b/o	1.00,50	1
25 sentyabr	O'zbekiston Markaziy Xarbiy Sport Kubi chempionati	Toshkent shahri	400 m	55,78	1
25 dekabr	O'zbekiston ochiq chempionati (OSMM)	Toshkent shahri	60 m b/o 60 m 300 m	8,79 7,77 40,51	1

2016 yil					
6 yanvar	S.Nichipurenko xotirasiga bag'ishlangan ochiq turnir	Toshkent shahri	60 m b/o	8,67	1
27-29 yanvar	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60 m b/o	8,65	1
10-12 fevral	O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60 m b/o 200 m	8,70 25,80	1 1
2015 yil					
14-15 aprel	O'zDJTSU O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	400 m b/o	58,01	1
24-25 may	Qozog'iston ochiq kubogi	Almata shahri	400 m b/o		2
9-10 iyun	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	400 m b/o	56,33	2
12-13 iyun	Tojikiston ochiq kubogi	Dushanba shahri	400 m b/o	56,19	1
12-21 avgust	XXXI Olimpiya o'yinlari	Braziliya	400 m b/o	1.02,37	46
2017 yil					
15-17 fevral	O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60 m b/o	9,06 8,98	1
14-15 aprel	O'zDJTSU O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	400 m	56,88	1
11-12 iyun	O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	400 m b/o	1.00,46	2
17-18 iyun	T. Kalpakova sovrini uchun Xalqaro musobaqa	Bishkek shahri	400 m b/o	59,57	3
24-25 iyun	G.Kasanov Memoriali	Almata shahri	400 m b/o	1.01,26	6
19-21 oktyabr	O'zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	400 m b/o	1.03,29	1
2018 yil					
24-26 yanvar	O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	60 m b/o	8,86	1
14-16 fevral	O'zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60 m b/o	9,04	1
2-3 iyun	G.G Arzumanov Memoriali	Toshkent shahri	400 m b/o	1.02,05	2
9-10 iyun	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	400 m b/o	1.02,96	3

G.Arzumanovning baryerlar osha yugurish bo'yicha mashg'ulotlarining tuzilishi va metodikasi Rossiya mamlakatlari tajribasiga asoslanadi. Quyidagi 7- jadvalda G.Arzumanovning mashg'ulotlar rejasidan namuna keltirilgan.

7-jadval

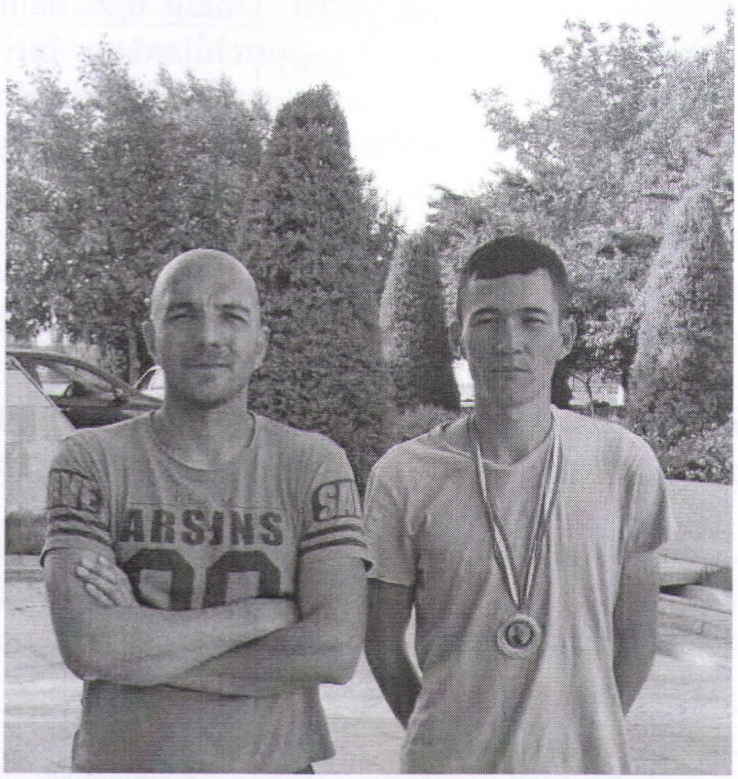
100 m b/o yugurish bo'yicha mashg'ulot rejasi (tayyorgarlik davri)

(G.G Arzumanov bo'yicha)

Mashg'ulot o'tkazilish vaqti, davomiyligi, yo'naltirilganligi	**Mashg'ulot mazmuni**	**Mashg'ulot me'yori**
Dushanba. Soat: 9.30-11.30 Umumiy chidamlilik va kuchni rivojlantirishga qaratilgan	Yugurib chigal yozdi mashiqlar	1000 m
	URM mashqlari	15-20`
	baryer mashqlari	10 ta baryer, h-76 sm, orasidagi masofa 50 sm
	Takroriy yugurish	(100m+150m+200m+250m+300m)
	Juft oyoqda ustunlarga tortilgan rezina ipdan sakrash	3x20m ga x 3 seriya ustunlar balandligi 50 sm
	To'ldirma to'pni yuqoriga uloqtirish	4x30 marta
	"Kenguru" mashqi	4x15 marta
	Takroriy yugurish	2x80 m ga
	Egiluvchanlik mashqlari	8-10`
	Sekin yugurish	800 m
Seshanba Soat: 9.30 -11.30 Tezlikni rivojlantirish va baryer yugurish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan	Razminka	1 km
	URM, MYuM	15-20``
	Baryer mashqlari	baryer h-76 sm, orasidagi masofa 8.20 m
	Yuqori startdan chiqib baryerlar osha yugurish	1 ta baryerdan x 3 marta, 2 ta x2 marta, 3 ta x 2 marta, 6 ta x 6 marta
	Takroriy yugurish	6 x 60 m
	Turgan joyda juft oyoqda	4 x 50 marta

	yuqoriga sakrash	
	Sekin yugurish	600 m
Chorshanba Soat: 9.30 -11.30 Kuch-chidamlikni rivojlantirishga qaratilgan	Yugurish chigal yozdi	1 km
	URM, MyuM	15-20`
	Tortuvchi kuch bilan (rezinka) yugurish	6x 60 m.ga
	Tortuvchi kuch bilan yon tomonga yarim o'tirib yurish	(2+2)x 2 seriya
	Tortuvchi kuch (rezinka) bilan kiyikcha sakrash	6 x 60 m.ga
	Tortuvchi kuch (rezinka) bilan tizzalarni baland ko'tarib yugurish	4 x 60 m.ga
	Takroriy yugurish	4 x150 m.ga
	Ikki qo'lda oldinga, orqaga yadro itqitish	10 martadan
	Sekin yugurish	1 km
Payshanba Soat: 16.00-17.30 Umumiy chidamlilikni rivojlantirishga va reabilitatsiyaga qaratilgan	Kross yugurish	4-5 km
Juma Dushanba. Soat: 9.30 -11.30 Baryerlar osha yugurish texnikasini o'rgatishga qaratilgan	Razminka	1000 m
	URM	15-20`
	Baryer mashqlari	10 ta baryer, h-76 sm, orasidagi masofa 50 sm
	Takroriy yugurish	4 x 60 m
	Past startdan chiqib yugurish	4 x 20 m
	Past startdan chiqib baryerlar osha yugurish	baryer balandligi 83,8 sm, orasidagi masofa 8.50 m, 1 ta baryerdan x 3 marta, 2 ta x 2 marta, 3 ta x 2 marta, 6 ta x 2 marta 10 ta x 2 marta
	Ikkita baryer orasida baryerlarga tayangan holatda rezina bilan tizzalarni oldinga yuqoriga baland ko'tarib tushirish	(2+2) x 15 marta

	Rezina bilan chap va o‘ng oyoqda oldinga tashlanish	(2+2) x 15 marta
	O‘tirgan holatda silkinch oyoq oldinda depsinuvchi oyoq yonda yarim bukilgan, qo‘l harakatini bajarish	200 marta
	Egiluvchanlik mashqlari,	8-10`
	Sekin yugurish	800 m
Shanba Soat: 16.00-17.30 Kuchni rivojlantirishga qaratilgan	Yugurish chigal yozdi	800 m
	Grif bilan mashq bajarish	20 kg li
	O‘tirib turish grif yelkada	2 x10 marta
	O‘tirib turish grif qo‘llarda yuqorida	2 x10 marta
	Grif yelkada sakrab ko‘krakdan itarish	2 x10 marta
	Shtangani 25 kg bosh ortidan sakrab yuqoriga itarish,	25 kg, 4 x15 marta
	Shtangani sapchip, bir zarb bilan bosh ustiga ko‘tarish	35-40 kg, 4 x10 marta
	Shtanga yuqorida chap (o‘ng) oyoq oldinga tashlangan holatda o‘tirib turish	30-50 kg, (2+2)x15 marta
	shtanga yelkada yarim o‘tirgan holatdan yuqoriga sakrash	40-60 kg, 4 x 8-10 marta
	Yarim o‘tirib turish shtanga bosh ortida	60-100 kg, 4 x 6-8 marta
	Har bir mashqdan keyin yugurish	60 m ga 3x20 marta
	Qorin mushaklari uchun mashqlar	4x 100 m ga
	Takroriy yugurish, sekin yugurish	00 m
Yakshanba Reabilitatsiyaga qaratilgan	Basseyn. Sauna. Massaj	



12-rasm. **110 m masofaga baryerlar osha yugurish turidan sport ustasi E.Normurodov murabbiysi F.Egamov bilan**

Bugungi kunda baryerlar osha yugurish turida ko‘plab malakali murabbiylar faoliyat olib bormoqda. Ulardan O.Normatov, I.Kirsanov, A.Kuzmin, G.Kazakova (Toshkent shahri), M.Karimov, F.Egamov (Samarqand), R. Ibragimov (Andijon), N.Xolodova (Surxondaryo), A.Tolipov (Jizzax), B.Shukurov, J.Abdullayevlar (Xorazm) kuchli sportchilarni tayyorlab kelishmoqda. Yengil atletikaning baryerlar osha yugurish turidan mahoratli sportchilardan biri sifatida sport ustasi, xalqaro musobaqalar sovrindori, bir necha va O‘zbekiston chempioni E.Normurodovning mashg‘ulotlar metodikasiga to‘xtalib o‘tamiz. E.Normurodov 1995-yilda Samarqand viloyatida tavallud topgan. Yosh bo‘lishiga qaramasdan ko‘plab musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishga sazovor bo‘ldi. Uning 110 m b/o yugurish turidan shaxsiy rekordi 14,00 sekundni tashkil etadi (12-13-rasm). E.Normurodov Turkiya ochiq kubogida muvaffaqiyatli ishtirok etib, 14,32 sekund natija bilan 1-o‘rinni egalladi va sport ustasi darajasini qo‘lga kiritdi. Sportchining muvaffaqiyaida murabbiyning o‘rni katta. E.Normurodovning murabbiysi F.Egamov Samarqand viloyati IBO‘SMda yengil atletika bo‘yicha murabbiy sifatida faoliyat olib

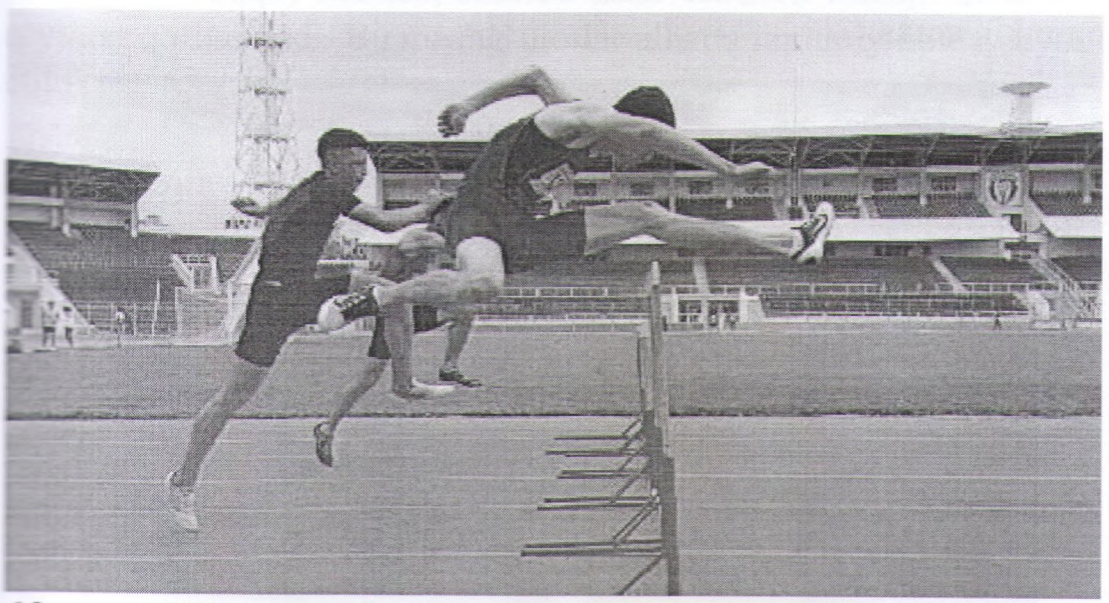
boradi. F. Egamov o‘z ishining ustasi. Uning o‘zi ham baryerlar osha yugurish turidan malakali sportchilardan biri bo‘lgan. F.Egamov bilan suhbatlarning birida yuqori natijaga erishish uchun sportchi mashg‘ulotni sidqidildan bajarishi, murabbiyni eshita olishi, tashqi ta’sirlardan holi bo‘lishi kerak deydi. Quyidagi 8-jadvalda E. Normurodovning 2018-2020-yillardagi musobaqalardagi ishtiroki tahlili keltirilgan.

8-jadval

Baryerlar osha yugurish turidan Sport ustasi E. Normurodovning musobaqalardagi ishtiroki tahlili

Musobaqa o‘tkazilgan sana	Musobaqa nomi	O‘tkazilish joyi	Tur	Natija	O‘rin
2018-yil					
24 yanvar	O‘zbekiston kubogi	Toshkent shahri	60 m b/o	8,36	1
14 fevral	O‘zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60 m b/o	8,39	1
11 aprel	O‘zDJTSU O‘zbekiston ochiq chempionati	Chirchiq shahri	110 m b/o	15,12	1
12 may	O‘zbekiston shaharlaro kubogi	Toshkent shahri	110 m b/o	14.78 14.86	1
2 iyun	G.G Arzumanov memoriali	Toshkent shahri	110 m b/o	14,75	1
9 iyun	O‘zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	110 m b/o	14.71 15.02	1
16 iyun	Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek (Qirg‘iziston)	110 m b/o	14,73	2
29 iyun	G.Kosanova Memoriali	Almata (Qozog‘iston)	110 m b/o	15	5
29 sentyabr	O‘zbekiston ochiq chempionati O‘RMV	Toshkent shahri	110 m b/o	14,89	1
10 oktyabr	O‘zbekiston kubogi	Andijon shahri	110 m b/o	14,73	1
24 dekabr	O‘zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	60 m b/o	8,16	1
2019-yil					
19 yanvar	Olga Rypakova's Prizes	Ust-Kamenogorsk (Qozog‘iston)	60 m b/o	8,21	5
23 yanvar	O‘zbekiston ochiq	Toshkent shahri	60 m	8.16	1

	kubogi		b/o	8.10	
26 fevral	O‘zbekiston chempionati	Toshkent shahri	60 m b/o	8.15 8.16	1
					8-jadvalning davomi
10 aprel	O‘zDJTSU O‘zbekiston ochiq chempionati	Chirchiq shahri	110 m b/o	14,53	1
24 aprel	Maxsus maktab-internatlari o‘rtasida O‘zbekiston chempionati	Toshkent shahri	110 m b/o	14,41	1
11 iyun	O‘zbekiston shaharlaro kubogi	Toshkent shahri	110 m b/o	14.61 14.56	1
1 avgust	Polish Club Chempionship	Jelenia Góra (Polsha)	110 m b/o	14,32	4
17 avgust	O‘zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	110 m b/o	14.42 14.42	2
11 oktyabr	O‘zbekiston ochiq chempionati	Toshkent shahri	110 m b/o	14.56 14.61	1
		2020-yil			
11 yanvar	S.Nichipurenko xotirasiga bag‘ishlangan ochiq turnir	Chirchiq shahri	60 m b/o	7.5 7.6	1
16 fevral	Istanbul Cup, Ataköy Arena	Istanbul (Turkiya)	60 m b/o	7.98	1
11 oktyabr	O‘zbekiston kubogi	Toshkent shahri	100 m b/o	14.33	1



13-rasm. **110 m masofaga baryerlar osha yugurish turidan sport ustasi E.Normurodov**

E.Normurodovning mashg‘ulotida muntazam ravishda baryerlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi, agar kunlik mashg‘ulotning maqsadi, texnika emas, boshqa bir jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lsa, mashg‘ulotning tayyorgarlik qismida yugurish chigal yozish sifatida baryerlarda bajariladigan mashqlarni bajaradi. Sportchi muntazam ravishdagi mashg‘ulotlarida baryerlardan uzoqlashmasligi lozim deb biladi.

Har bir murabbiyning o‘z metodikasi bo‘lgani kabi, F.Egamovda mashg‘ulotlarida ko‘proq texnik tayyorgarlik birinchi o‘rinda turadi. Uning fikricha endigina baryerlar osha yugurish bilan shug‘ullanishni boshlagan sportchida birinchi navbatda texnik tayyorgarlikni rivojlantirish lozim, undan keyin umumiy jismoniy tayyorganlikka e’tibor qaratiladi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda musobaqalar kam bo‘lgan vaqtda (qishki mavsumda), mashg‘ulot yuklamasi hajmiga e’tibor qaratiladi, asosiy musobaqalar boshlanishi bilan (bahorgi-yozgi mavsumda) texnik tayyorgarlik takomillashtiriladi. Musobaqalar mavsumini muvaffaqiyatli o‘tkazish, mavsumdagi har bir musobaqalarda yaxshi ishtirok etish uchun sport formasini ushlab turish kerak. F.Egamov sport formasini ushlab turish uchun musobaqalar orasidagi mashg‘ulotlarda hajmi kamaytirilgan, texnikani takomillashtirishga qaratilgan, standart bo‘lmagan baryerlardan foydalangan holda shug‘ullanishni ma’qullaydi. Nufuzli musobaqalar orasidagi mashg‘ulotlarda zaxira kuchni sarflash mumkin emas.



14-rasm. **400m masofaga baryerlar osha yugurish turidan sport ustasi Sh.Baratov**

Mamkatimizda 400 m.ga baryerlar osha yugurish turidan yana bir Sport ustasi Samarqand viloyatidan Shohruh Baratov bo'lib, uning shaxsiy rekordi 51,96 sekund O'smirlar o'rtasida 110 m masofaga baryerlar osha yugurish turidan O'zbekiston rekordi ham Shohruh Baratovga tegishli bo'lib, 14,55 sekundni tashkil etadi. (14-rasm).

Shohruh Baratov murabbiysi M. Karimov bilan birgalikda xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, vatanimiz sharafini munosib himoya qilib kelmoqda.

Sh.Baratovning mashg'ulotlarida murabbiysi M.Karimov tomonidan yuklamalarning qo'llanilishida muayyan tayyorgarlik davrlariga mos bo'lgan mashg'ulotlar tanlanadi. Sportchi 1 haftada 12 ta mashg'ulotlarni o'tkazadi. Haftaning ***dushanba*** kuni sprint yugurish, ***seshanba*** kuni ertalab og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, 60-65 % shiddatli yugurish, kechqurun rezina arqon bilan pastki startdan chiqish va 3 ta baryerlardan oshib takroriy yugurish, ***chorshanba*** kuni ertalab baryerlar osha yugurish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, kechqurun sakrash mashqlari, ***payshanba*** kuni ertalab trenajyorda UJT oshirishga qaratilagan mashqlar, kechqurun 30-60 m masofaga mokisimon yugurishlar, ***juma*** kuni ertalab 100-200-300-500-300-200-100 m masofalarga takroriy yugurish, kechqurun 150-200 m masofaga kiyikcha (oyoqdan oyoqqa) sakrash, ***shanba*** kuni esa turli xildagi harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Bu mashg'ulotlar albatta umumiy holda bayon etildi.

Mashg'ulot rejasi murabbiy M.Karimov tomonidan musobaqaning nufuzi hamda baryerlar osha yuguruvchi Sh.Baratovning tayyorgarlik holatiga qarab o'zgartiriladi, musobaqa oldi davridan yuklama hajmini 50% ga kamaytiriladi. Murrabiy M.Karimovning fikricha baryerlar osha yuguruvchi sport formasini 4-5 oydan-1,5-2 yilgacha maksimal darajada ushlab tura oladi. Sport formasini bundan ortiq muddat mobaynida ushlab turishga intilish baryerlar osha yuguruvchi organizmi toliqishiga olib keladi.

9-jadval

Baryerlar osha yugurish turidan Sport ustasi V. Kibalnikovaning musobaqalardagi ishtiroki tahlili

Musobaqa o'tkazilgan sana	Musobaqa nomi	O'tkazilish joyi	Tur	Natija	O'rin
2016-yil					
19-21 fevral	7- Asian Indoor Athletics Campionship	Doxa (Qatar)	60 m. b/o	8,42 8,32	3
9-10 iyun	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100 m b/o	13,92 13,20	1
18-19 iyun	Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek (Qirg'iziston)	100 m b/o	13,10 13,22	2
25-26 iyun	G.Gosanov Memoriali	Almata (Qozog'iston)	100 m b/o	13,00 13,03	2
16 avgust	XXXI Olimpiya o'yinlari	Braziliya	100 m b/o	13.29	
2017-yil					
11-12 iyun	O'zbekiston kubogi	Toshkent shahri	100 m b/o	13,57	1
6-9 iyul	22 Osiyo Chempionati	Hindiston	100 m b/o	13,56 13,51	4
18-20 sentyabr	V Qishki Osiyo o'yinlari	Ashqabad (Turkmaniston)	60 m b/o	8,67 8,61	4
2018 yil					
16-17 iyun	Tatyana Kolpokova sovrini uchun turnir	Bishkek (Qirg'iziston)	100 m b/o	14,00	2
29-30 iyun	XXVIII G.Gosanov Memoriali	Almata (Qozog'iston)	100 m b/o	13.73	3
2019 yil					
23 yanvar	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	60 m b/o	8.66 8.65	1
11 iyun	O'zbekiston shaharlaro kubogi	Toshkent shahri	100 m b/o	14.27 14.23	1
17 avgust	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100 m b/o	14.30 13.92	1
24 avgust	2 G.G.Arzumanov memoriali	Toshkent shahri	100 m b/o	14.01 13.87	1
11 oktyabr	O'zbekiston ochiq kubogi	Toshkent shahri	100 m b/o	14.16 13.87	1

IV BOB. BARYERLAR OSHA YUGURUVCHILARNING YILLIK MASHG'ULOTLARINING TUZILISHI

4.1. Baryerlar osha yuguruvchilarning yillik mashg'ulotlarining tuzilishi va xususiyatlari

Baryerlar osha yuguruvchining ko'p yillar davomida qat'iyat bilan oqilona tashkil etilgan mashq qilishi natijasidagina yuqori sport natijalariga erishish mumkin. Ko'p yillik mashg'ulotlarning tuzilishi ko'pgina omillar bilan belgilanadi. Ular sirasiga quyidagilar kiradi: eng yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan muntazam mashg'ulot yillarining o'rtacha miqdori; baryerlar osha yuguruvchining jismoniy sifatlari, odatda, eng to'liq ochiladigan va eng yuqori natijalarga erishiladigan optimal yosh chegaralari; baryerlar osha yuguruvchining o'ziga xos xususiyatlari va uning sport mahorati o'sish sur'atlari; sport mashg'ulotlari boshlangan yosh, shuningdek, baryerlar osha yuguruvchi maxsus mashg'ulotlarga kirishgan yoshi hisoblanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikni oqilona rejalashtirish uchun, odatda, eng yuqori sport natijalari namoyish etiladigan optimal yosh chegaralarining aniq belgilanishi muhim hisoblanadi.

Odatda, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportda muvaffaqiyatlarga erishishning uchta yosh zonasi ajratiladi:

1) dastlabki katta muvaffaqiyatlar zonasi;
2) optimal imkoniyatlar zonasi;
3) yuqori natijalar zonasi.

Quyidagi 10-jadvalda yengil atletikaning har xil turlarida sport yutuqlariga erishishning yosh chegaralari ko'rsatilgan.

10-jadval

Baryerlar osha yuguruvchilarning sport muvaffaqiyatlariga erishishning yosh zonalari

(N.G.Ozolin bo'yicha)

Yengil atletika turi	Dastlabki katta muvaffaqiyatlar zonasi		Optimal imkoniyatlar zonasi		Yuqori natijalar zonasi	
	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)	Erkaklar (yosh)	Ayollar (yosh)
80-100 b/o	-	18-20	-	21-24	-	25-27
110 b/o	23-28	-	24-26	-	27-28	-
400 b/o	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26

Yengil atletikaning ko‘pchilik turlarida eng yuqori natijalarga erishish uchun optimal yosh chegaralari yetarlicha barqaror, ularga saralash tizimi ham, mashg‘ulotlar ham mashq qilish boshlangan vaqt ham, boshqa omillar ham jiddiy ta’sir ko‘rsatmaydi. Shug‘ullanuvchining yoshini bilib, jadvaldagi ma’lumotlardan foydalangan holda baryerlar osha yuguruvchilarning mahorat yo‘lida sarflashi mumkin bo‘lgan yillar miqdorini aniqlash mumkin. Odatda, yangi shug‘ullanuvchidan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo‘lgan yo‘l 8-10 yilni qamrab oladi. Bunda shuni hisobga olish kerakki, baryerlar osha yuguruvchining alohida xususiyatlari, uning yashash sharoiti, mashg‘ulotlar rejimidan kelib chiqib, jadvalda ko‘rsatilgan yosh zonalaridan chiqishlar bo‘lishi ham mumkin. Ayollarda, odatda, yuqori sport mahoratiga erishish yo‘li erkaklarnikidan qisqaroq. Qobiliyatli baryerlar osha yuguruvchilar ko‘p hollarda mashq qila boshlagandan so‘ng 4-6 yil o‘tgach, dastlabki katta muvaffaqiyatlariga erishadilar.

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi quyidagi bosqichlarga bo‘linishi mumkin:

- dastlabki tayyorgarlik;
- boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi;
- tanlangan sport turida chuqurlashtirilgan mashg‘ulotlar;
- sport takomillashuvi;
- sportda sport formasini ushlab turish .

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari orasida aniq chegaralar yo‘q, ularning davomiyligi, eng avvalo, baryerlar osha yuguruvchining alohida xususiyatlari, shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining tuzilishi hamda mazmuni tufayli muayyan darajada turli variantlarga ega bo‘lishi mumkin. Ko‘p yillik tayyorgarlikning yondosh bosqichlarida yengil atletikachilarning tayyorgarlik usuliyatida ham aniq tafovutlar bo‘lmaydi. Masalan, chuqurlashtirilgan mashg‘ulotlar bosqichining ikkinchi yarmida mashg‘ulot usuliyati masalalarning qo‘yilishi nuqtai nazaridan ham, sport takomillashuvining birinchi yarmida qo‘llanadigan vositalarning tarkibi, hajmi, nisbati va h.k. nuqtai nazaridan ham ko‘p va umumiy jihatlarga ega.

Baryerlar osha yuguruvchining ko‘p yillik jarayoni quyidagi asosiy usuliy qoidalarda amalga oshirilishi kerak:

1. Bolalar, o‘smirlar, qizlar, o‘spirinlar, erkaklar va ayollarning mashg‘uloti vazifalari, vosita va usullarini egallaganlik darajasi;

2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining asta-sekin o‘sib borishi (ular orasidagi nisbat yildan-yilga maxsus jismoniy tayyorgarlik hisobiga o‘zgarib, UJT hajmining salmog‘ini eng kam darajaga tushirib qo‘ymoqda);

3. Sport texnikasida uzluksiz takomillashib borish. Birinchi bosqichda asosiy vazifa – oqilona sport texnikasi asoslarini o‘zlashtirish. Boshqa bosqichlarda texnikaning alohida detallariga sayqal berish, harakatlar koordinatsiyasining yuqori darajasiga erishish;

4. Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish; bunda har bir davrning o‘tgan yilgi shunga muvofiq davrdagiga qaraganda yuqoriroq darajada boshlanib, yakunlanishi hamda yuklamalar hajmi va shiddatining bajarilishi bo‘yicha ortib borishi ko‘zda tutiladi. Shu tariqa yildan-yilga yuklamalarning ketma-ketligida qo‘llanilib, ularning qator yillar davomida o‘sib borishi ta’minlanadi;

5. Baryerlar osha yuguruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini asta-sekin o‘stirib borish tamoyiliga qat’iy rioya qilish. Baryerlar osha yuguruvchining tayyorgarlik darajasi yaxshilanib borishi uchun ko‘p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida yuklama baryerlar osha yuguruvchi organizmining yosh bilan bog‘liq hamda alohida funksional imkoniyatlariga to‘la mos kelishi va uning turlicha davomiylik hamda shiddatga ega bo‘lgan jismoniy mashqlarni bajarishga moslashuvi (adaptatsiyasi)ni takomillashtirishga qaratilishi zarur.

6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik ta’sir rivojlanishning u yoki bu pog‘onasida, eng maqbul yosh davrlarida shunday sifatlarning o‘sishi ancha yaqqolroq namoyon bo‘luvchi turlari to‘la yuzaga chiqishiga yordam berishi lozim. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda tor ixtisoslashuvga yo‘l qo‘ymaslik, me’yordagi jismoniy rivojlanish hamda harakat ko‘nikmalarining shakllanishidagi og‘ishlarni bartaraf etish kerak.

Nazariy hamda amaliy tadqiqotlar asosida yengil atletikaning har xil turlarida ko‘p yillik tayyorgarlikni tashkil etishning modellari ishlab chiqilgan bo‘lib, ular tarkibiga quyidagilar kiradi:

- ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlari;
- bu bosqichda baryerlar osha yuguruvchilarning yoshi;

-tayyorgarlikning asosiy vazifalari;

-mashg‘ulotning asosiy vosita va usullari;

-yo‘l qo‘yish mumkin bo‘lgan mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari;

-chamalash nazorat me’yorlari.

Yengil atletikachining dastlabki tayyorgarlik bosqichi o‘rta maktab yoshiga to‘g‘ri keladi (10-13 yosh). Yangi baryerlar osha yuguruvchilarni tayyorlash jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: salomatlikni mustahkamlash har tomonlama jismoniy rivojlantirish, turli jismoniy mashqlarni o‘rgatish, jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga qiziqish uyg‘otish.

Bolalarning hayotda faol bo‘lishlariga, ularda ijtimoiy axloq me’yorlari, jismoniy mashqlarga ongli munosabat, o‘z imkoniyatlarini jamiyat talablariga muvofiq qobiliyatlari shakllanishiga katta ahamiyat berish zarur. Mazkur bosqichning oxirida bolalar, odatda, o‘z sport ixtisosliklariga barqaror qiziqish bilan qaray boshlaydilar. Shu vaqtda ularni sport maktablariga saralash amalga oshiriladi.

Yosh baryerlar osha yuguruvchilarni tayyorlash mashg‘ulot vosita va usullarining turli-tumanligi, har xil sport turlariga xos mashqlar va sport o‘yinlarining keng qo‘llanishi, mashg‘ulotlarning o‘yin usullari va dars shakllari qo‘llanishi bilan ajralib turishi lozim. Bu bosqichda katta jismoniy va psixik yuklamali mashg‘ulotlar rejalashtirilmasligi kerak.

Texnikani takomillashtirish sohasida har xil sport turlari – suzish, eshkak eshish, sport o‘yinlari, gimnastika va hokazolardagi rang-barang texnik elementlarni o‘zlashtirish zaruratiga qarab mo‘ljal olish va shu tariqa o‘ziga xos “harakatlar maktabi”ni yaratish joiz. Bu vaqtda yosh baryerlar osha yuguruvchida o‘z ixtisosligi turida yanada takomillashish uchun har tomonlama texnik asos yuzaga kela boshlaydi. Bu qoida ko‘p yillik tayyorgarlikning keyingi bosqichiga ham taalluqli bo‘lib, unga, ayniqsa, dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida qat’iy rioya qilish shart.

Mashg‘ulotlar haftasiga ko‘pi bilan 2-3 marta 30-60 daqiqadan o‘tkaziladi. Ular maktabdagi jismoniy tarbiya darslari bilan uyg‘unlashtirib o‘tkazilishi, ularda o‘yin xususiyati ustuvor bo‘lishi kerak. Yosh baryerlar osha yuguruvchilarda yuklamalarning yillik

hajmi uncha katta emas – 100-150 soat, maktabdagi jismoniy tarbiya darslarini ham hisobga olsak, 200-250 soatgacha yetadi.

Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichi, odatda, shug'ullanuvchilarning sport maktabidagi birinchi yillarini qamrab oladi (13-15 yosh). Mashg'ulotning bu bosqichidagi asosiy vazifalar: organizmning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish; jismoniy tayyorgarlikdagi kamchiliklarni bartaraf etish; xilma-xil harakat ko'nikmalarini (jumladan, bo'lajak sport ixtisoslashuviga mos ko'nikmalarni) o'zlashtirish; chuqurlashtirilgan maxsus sport tayyorgarligi uchun qulay sharoitlar yaratish. Yosh baryerlar osha yuguruvchining aniq maqsadga qaratilgan ko'p yillik sport tayyorgarligiga barqaror qiziqishini shakllantirishga alohida ahamiyat berish lozim.

Ko'pgina tadqiqotlar sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida har tomonlama mashg'ulotlar eng katta samara berishini isbotlaydi. Shuning uchun o'smirlar bilan mashg'ulot o'tkazganda, sport texnikasiga o'rgatish bilan birga jismoniy tarbiyaning turli-tuman vosita va usullaridan foydalangan holda jismoniy sifatlarni ham rivojlantirish zarur.

Bu bosqichda maxsus mashqlar hajmi kichik bo'lgan jismoniy tayyorgarlik keyingi sport takomillashuvi uchun juda qulay imkoniyat yaratadi. Tor ixtisoslikka xos mashqlarga haddan ortiq berilish mashg'ulotlarning boshqa bosqichlarida sport natijalarining muddatidan ilgari barqarorlashib ("qotib") qolishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun bu bosqichda texnik takomillashtirish tanlangan ixtisoslik turi uchun xilma-xil material asosida borishi lozim. Natijada baryerlar osha yuguruvchi tanlangan yengil atletika turining o'z morfologik va funksional imkoniyatlariga mos texnikasini tez o'zlashtirib olish qobiliyatini shakllantirish uchun ko'pgina maxsus-tayyorlov mashqlari texnikasini yetarlicha yaxshi egallashi zarur. Bunday yondashuv keyinchalik muayyan musobaqa sharoitlari hamda baryerlar osha yuguruvchining funksional holatidan kelib chiqib, texnik mahoratning asosiy o'lchamlari turli variantlarda qo'llanishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar yengil atletika turiga qarab haftasiga 3-5 marta 60-90 daq.dan o'tkaziladi. Yillik yuklamaning yig'ma hajmi 200-250 soatni, jismoniy tarbiya darslarini ham hisobga olganda, 400 soatni tashkil etadi. Alohida mashg'ulotlarni rejalashtirishda, xuddi ko'p yillik takomillashtirishning birinchi bosqichida bo'lgani kabi,

asosiy o‘rinni majmuali yo‘nalishga ega bo‘lgan darslar egallaydi. Tanlab yo‘naltirilgan darslar umumiy miqdorning bor-yo‘g‘i 20-25% qismini egallashi, katta yuklamali mashg‘ulotlar esa ko‘pi bilan haftada bir marta o‘tkazilishi zarur.

Jismoniy qobiliyatlarning tabiiy ravishda yuqori sur’atda o‘sishini e’tiborga olib, ikkinchi bosqichda o‘tkir ta’sir ko‘rsatuvchi mashg‘ulot vositalari: yuqori shiddatli, tanaffuslari qisqa mashq majmualarini, katta yuklamali mashg‘ulot darslarini keng qo‘llash maqsadga muvofiq emas.

Chuqurlashtirilgan mashg‘ulot bosqichi tanlangan yengil atletika turida individual imkoniyatlarni imkon qadar yuzaga chiqarish maqsadida nihoyatda qattiq tayyorgarlik ko‘rish uchun barcha zarur sharoitlarni yaratishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Bu, eng avvalo, maxsus tayyorgarlikning mustahkam poydevorini hamda yuksak natijalarga erishish uchun barqaror motivlarni shakllantirish bo‘yicha maqsadli ishlarni talab qiladi. Yengil atletikaning ko‘p turlarida bu bosqich maktab ta’limi tugagan davrga to‘g‘ri kelib, 16-20 yoshlarni qamrab oladi.

Bosqichning boshida asosan umumiy tayyorgarlik qo‘llanilib, har xil sport turlariga xos elementlardan keng foydalaniladi; bosqich oxiriga kelib u ancha ixtisoslashib qoladi. Bunda, odatda, bo‘lajak tor ixtisoslashuvning predmeti aniqlanadi, baryerlar osha yuguruvchilar unga qadar yondosh turlarda mashq qilishni davom ettiradilar. Masalan, bo‘lajak marafonchilar avval ko‘proq o‘rta masofalarga yugurishga ixtisoslashadilar, uch hatlab sakrovchilar sprinterlik yugurishi yoxud uzunlikka sakrash bilan shug‘ullanadilar va h.k.

Bu bosqichda mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari shunday o‘lchamlarini tanlab olish muhimki, bir tomondan, individual imkoniyatlarni dastlab ro‘yobga chiqarish uchun shart-sharoitlar yaratilsin, ikkinchi tomondan, mashg‘ulot jarayoni va musobaqalashuv amaliyotini murakkablashtirish uchun ancha jiddiy zahiralar saqlanib qolsin.

Maxsus jismoniy texnik va taktik tayyorgarlikning salmog‘i maxsus tayyorgarlikka ajratiladigan vaqtning oshishi, tanlab yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar miqdorining ortishi hisobiga ancha ko‘payadi. Majmuali yo‘nalishga ega bo‘lgan mashg‘ulotlar tayyorgarlik davrining boshida keng qo‘llaniladi. Majmuali va tanlab yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarning o‘rtacha foizli nisbati

taxminan 40-60% ga teng, bu bosqichda katta va jiddiy yuklamali mashg'ulotlarning hissasi mashg'ulot vositalari umumiy hajmining 50-60% igacha yetadi.

Hafta davomida o'tkaziladigan mashg'ulot darslarining soni bu davrda 6-10 martagacha (kuniga 1,5-3 soatdan) o'tkazilib, yillik hajm 550-800 soat atrofida bo'ladi. Musobaqalar soni 13-18 taga yetadi. Minimal kattaliklar qisqa masofalarga yuguruvchilar hamda sakrash mutaxassislariga, maksimal kattaliklar esa o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilarga taalluqli.

Shunday qilib, sport takomillashuvi bosqichida sport mashg'ulotining barcha o'ziga xos qonuniyatlari ancha sezilarli tarzda namoyon bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi xususiyatlari yaqqol ko'zga tashlanadi.

Sport takomillashuvi bosqichi chuqur ixtisoslashuv uchun tasvirlangan dastur nomerlarida maksimal natijalarga erishishni ko'zda tutadi. U 18-20 yoshlarda boshlanib, 8-10 yilcha davom etadi. Bosqichning asosiy vazifasi – moslashuv jarayonlarining jadal kechishini keltirib chiqaruvchi mashg'ulot vositalaridan imkon qadar samarali foydalanishdir. Shunga ko'ra mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmida maxsus mashqlar hissasi, shuningdek, musobaqa amaliyoti ko'payadi. Mashg'ulot ishi hajmi va shiddatining yig'ma kattaliklari eng cho'qqisiga yetadi, maxsus psixologik, taktik va integral tayyorgarlik hajmi keskin ortadi.

Haftalik mashg'ulotlar miqdori 15-20 ga yetib, undan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Yil davomida mashg'ulot faoliyatiga sarflanadigan vaqt, ixtisoslikdan kelib chiqib, 1000-1500 soatgacha yetishi mumkin. Har xil malakali yengil atletikachilarda yillik sikldagi musobaqalar miqdori ko'pkurashda 10-15 daq. sakrash va uloqtirishlarda 25-30 tagacha, marafon va yuguruvchilarda 5-10 dan, o'rta masofalarga yuguruvchilarda 30-40 tagacha atrofida tebranadi.

Bu bosqichda baryerlar osha yuguruvchining eng yuqori natijalarga erishishga yuksak darajadagi moyilligi bo'lgan davr koordinatsiya nuqtai nazaridan eng shiddatli va murakkab yuklamalar berilgan davrga muvofiq keladigan sharoitlarni ta'minlash juda muhim sanaladi. Bunday muvofiqlikda baryerlar osha yuguruvchi optimal vaqt mobaynida imkon qadar yuqori natijalarga erisha oladi, aks holda ular ancha past bo'ladi.

Tashqi natijalarga tayyorgarlikning xususiyatlari va davomiyligi ko‘p jihatdan ayollar va erkaklarda yengil atletikaning u yoki bu turlarida sport mahoratining shakllanish xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Masalan, qisqa masofalarda yugurishga ixtisoslashayotgan erkaklar sport ustasidan xalqaro arenalardagi dastlabki g‘alabalargacha 3-4 yillik zo‘r mashg‘ulotlar yo‘lini bosib o‘tishga to‘g‘ri keladi, ayollarga esa buning uchun 2-3 yil zarur. Sakrash bo‘yicha mutaxassislar jahon arenalarida 22-24 yoshlarda muvaffaqiyatlarga erishadilar, bosqon uloqtiruvchilar – 27-30 yoshda. Yuksak sport mahorati tomon, ayniqsa, marafonchi va ko‘pkurashchilarning yo‘li uzun, lekin, albatta, istisno holatlar ham bo‘lib turadi.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichi erishilgan natijalarni saqlab qolishga yo‘naltirilgan bo‘lib, yengil atletikachilarga sof individual yondashuvni talab qiladi. Baryerlar osha yuguruvchining boy mashg‘ulot tajribasi mazkur bosqichda unga xos xususiyatlarni, tayyorgarligining kuchli va zaif jihatlarini har tomonlama o‘rganish, buning uchun eng samarali vosita va usullar, mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish variantlarini aniqlashga yordam beradi. Bularning bari mashg‘ulot jarayoni samaradorligi va sifatini ko‘tarish, shu tariqa sport natijalari darajasini pasaytirmay saqlab turish uchun sharoit yaratadi.

Ikkinchi tomondan, organizmning funksional zaxiralari va moslashish imkoniyatlarining pasayishi tizim va organlarning yosh bilan bog‘liq tabiiy o‘zgarishlari, shuningdek, ko‘p yillik tayyorgarlikning avvalgi bosqichidagi o‘ta yuqori yuklamalarga bog‘liq bo‘lib, bular ko‘pincha yuklamalarni oshirishgina emas, ilgari mumkin bo‘lgan darajada ushlab turishga ham yo‘l bermaydi. Shu tufayli ko‘rsatilgan salbiy omillar ta’sirini bartaraf etadigan sport mahoratini o‘stirishning alohida zahiralarini izlash lozim bo‘ladi.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichiga xos xususiyatlar: mashg‘ulot ishlari hajmini o‘zgartirmay yoki kamaytirgan holda organizmdagi asosiy tizimlar funksional holatining ilgari erishilgan darajasini saqlab qolishga urinish; texnik mahoratni yanada takomillashtirish; musobaqalarga psixologik tayyorgarlikni oshirish. Sportdagi muvaffaqiyatlarni saqlab turishning eng muhim omillaridan biri baryerlar osha yuguruvchining musobaqalashuv tajribasiga bog‘liq bo‘lmish taktik barkamolligi sanaladi.

Erishilgan natijalarni saqlab qolish bosqichida mashg'ulotning vosita va usullarini o'zgartirish; ilgari qo'llanilmagan mashqlar majmuasini qo'llash; yangi trenajyor qurilmalar, harakat faoliyatlari bajarilishi samaradorligini va ish qobiliyatini o'stiruvchi nomaxsus vositalardan foydalanish kerak. Bu talablar ana shu so'nggi bosqich oldigagina qo'yiladi. Mazkur vazifalarni hal etishda mashg'ulot yuklamalarining jiddiy tebranishi ham yordam bera oladi. Masalan, yillik siklda ish hajmining umumiy kamayishi holatida o'ta yuqori yuklamali kichik va o'rta "zarbdor" mashg'ulot sikllarini rejalashtirish katta samara berishi mumkin.

Sportdagi uzoq umrlik bosqichi (ba'zi mashhur yengil atletikachilar yoshi 30 dan ancha oshib katta yutuqlarga erishadilar) baryerlar osha yuguruvchining qiziqishi, motivlari hamda salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Bugungi kunda har bir kishi sport musobaqalarida keksayib qolgunicha ishtirok etishi mumkin.

4.2. Baryerlar osha yuguruvchilarning yillik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi

Sport mashg'ulotida yuklama – bu shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy mashqlar ta'sirining o'lchami bo'lib, u yengilayotgan qiyinchiliklar darajasini belgilaydi. Yuklamalar: *o'z xususiyatiga ko'ra* – mashg'ulot va musobaqalarga xos, maxsus va nomaxsus; *kattaligiga ko'ra* – kichik, o'rtacha, jiddiy, katta; *yo'nalishiga ko'ra* – harakat qobiliyatlarini (tezlik, kuch, koordinatsion va h.k.) yoki harakatlarning koordinatsion tuzilishini takomillashtiradigan ularning tarkibiy qismlari (umumiy, tezlik yoki kuch chidamliligi) rivojlanishiga yordam beradigan turlarga, psixik tayyorlanganlik yoki taktik mahoratning tarkibiy qismlariga; *koordinatsion murakkabligiga ko'ra* – qobiliyatlarni jiddiy safarbar etishni talab qilmaydigan, stereotipli sharoitlarda bajariladigan va yuksak koordinatsiyali harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan turlarga; *psixik zo'riqtirishiga ko'ra* – baryerlar osha yuguruvchilarning psixik imkoniyatlariga qo'yiladigan talablarga bog'liq holda ko'proq yoki kamroq zo'riqtiruvchi harakatli turlarga bo'linadi.

Yuklamalar mashg'ulot jarayoni tizimining qaysi tuzilmasiga mansubligiga ko'ra farqlanishi mumkin. Xususan, alohida mashg'ulot musobaqa mashqlari yoki ularning majmualari;

mashg‘ulot yilining darslari, kunlari, mikro-, mezo-, makrosikllari, davrlari va bosqichlari yuklamalarini bir-biridan farqlash kerak.

Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarining tashqi va ichki jihatlari mavjud. *Yuklamaning tashqi jihati* eng umumiy ko‘rinishda ishning yig‘ma hajmi ko‘rsatkichlari: yuklamaning soatlarda, kilometrlarda, og‘irliklar tonnalarda ifodalanuvchi umumiy hajmi; mashg‘ulot darslari va kunlari; musobaqa startlari va boshqalari orqali ifodalanadi. Yuklamaning xususiy tomonlarini ajratib ko‘rsatish yo‘li bilan uning tashqi jihatlari umumiy tavsifini ochib berish mumkin. Shu maqsadda, masalan, alohida sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan faoliyat nisbatini; umumiy ish hajmidagi shiddatli ish foizini; umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari nisbati va hokazolarni aniqlaydilar. Yuklamaning tashqi jihatini baholash uchun uning shiddati ko‘rsatkichlardan keng qo‘llaydilar, bularga: harakatlar sur’ati, ularning bajarilish tezligi, mashg‘ulot kesmalari va masofalarini bosib o‘tish vaqti, kuch sifatlarini rivojlantirishda og‘irliklar kattaligi mashg‘ulotlarda mashqlarni bajarish zichligi va boshqalar kiradi.

Yuklamaning ichki jihati organizmning mashg‘ulot faoliyatini bajarish uchun taklif etilgan yuklamaga ko‘rsatadigan reaksiyasini ifodalaydi. Bu yerda yuklamaning tezkor effekti to‘g‘risidagi axborotlarni tashuvchi ko‘rsatkichlar bilan birga (bu effekt bevosita mashg‘ulotlar vaqtida va ulardan keyin darhol funksional tizimlar holatini o‘zgartirishda namoyon bo‘ladi) tiklanish davrining xususiyatlari va davomiyligi to‘g‘risidagi ma’lumotlardan foydalanish mumkin.

Yuklamalarning ichki va tashqi jihatlariga xos xususiyatlar o‘zaro chambarchas bog‘liq: mashg‘ulot ishining hajmi va shiddatini oshirish, uni murakkablashtirish turli tizim va organlarning funksional holatida o‘zgarishlarning chuqurlashuviga, charchash jarayonlarining rivojlanishi va kuchayishiga olib keladi. Biroq bu aloqadorlik muayyan chegaralarda namoyon bo‘ladi. Masalan, ishning umumiy hajmi, shiddati o‘zgarmaganda ham, yuklamaning ta’siri tubdan farq qilishi mumkin, chunki yuklamaning tashqi xususiyatlari bir xil bo‘lgani holda ichki jihati xilma-xil sabablarga ko‘ra, birinchi navbatda, organizmning funksional holatidagi o‘zgarishlar tufayli boshqacharoq bo‘lishi mumkin.

Yuklamaning tashqi va ichki o'lchamlari nisbati yengil atletikachining malakasi tayyorlanganligi darajasi va funksional holati, uning individual xususiyatlari, harakatlanish hamda vegetativ funksiyalari orasidagi munosabatga bog'liq ravishda o'zgaradi. Masalan, hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil ish tayyorgarligi turlicha bo'lgan baryerlar osha yuguruvchilarda har xil reaksiya hosil qiladi. Yuqori toifali baryerlar osha yuguruvchilarda imkon chegarasidagi yuklamaga reaksiya ancha yaqqol ifodalanadi, tiklanish jarayonlari jadalroq kechadi.

Ta'sir yo'nalishiga ko'ra yuklamalar tanlovchi (ustuvor) hamda majmuali xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin. *Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar,* odatda, u yoki bu sifat yoxud qobiliyatlarning namoyon bo'lish darajasini ta'minlovchi biror funksional tizimga ustuvor ta'sir ko'rsatish bilan bog'liq. *Majmuali ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalar, ikki yoki bir necha funksional* tizimga ta'sir qiladi. Albatta, sport mashg'uloti vositalari yordamida alohida organ yoki funksional tizimga qat'iy tanlab ta'sir ko'rsatishni ta'minlashning iloji yo'q. Ammo chegaralab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarni rejalashtirish bir xil mexanizmlarni imkon qadar safarbar etib, qolganlarining bu jarayonga kuchsiz jalb etilishini ta'minlaydi.

Tanlab ta'sir ko'rsatuvchi alohida mashqlar, ularning majmualari va mashg'ulot darslari dasturlari turli funksional tizimlarni ishga solib, ularning imkoniyatlarini takomillashtira oladi. Masalan, quvvat bilan ta'minlash yo'llarini hisobga olgan *holda yuklamalarni yo'nalishiga qarab taqsimlash keng tarqalgan.*

11-jadval

Mashqlarning shiddat zonalariga ko'ra, tavsifi (V.N.Platonov bo'yicha)

Shiddat zonasi	Yo'nalishi	Organizmning reaksiyasi	
		YUQS, zarba/daq.	Laktat, mmol/l
I (tiklovchi)	Tiklanish jarayonlarini faollashtirish	100-120	2-3
II (saqlab turuvchi)	Anaerob imkoniyatlarni erishilgan darajada saqlab turish	140-150	3-4
III (rivojlan-tiruvchi)	Anaerob imkoniyatlarni oshirish, uzoq muddatli ishga chidamlilikni rivojlantirish	165-175	4-8
IV (rivojlantiruvchi)	Glikolitik anaerob imkoniyat-larni,	175-185	8-12

	qisqa muddatli ishga maxsus chidamlilikni oshirish		
V (sprinterlik)	Alaktat anaerob imkoniyatlarni oshirish, tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish	190-220	14-16

Maxsus va nomaxsus yuklamalarni farqlay bilish zarur. Yuklamaning maxsusligi harakatning koordinatsion tuzilishidagi asosiy ko'rsatkichlarga hamda organizmdagi asosiy tizimlar faoliyatiga xos xususiyatlarga, musobaqa faoliyati qonun-qoidalariga uning muvofiqligi bilan belgilanadi. Maxsus yuklama musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlarini qo'llash natijasi sanaladi. Mashqning maxsusligi darajasini aniqlashda faqat harakatlarning tashqi shakligagina emas, balki ularning koordinatsion tuzilishi xususiyatlariga, mushaklarning ishlash tavsifiga, organizmning yuklamaga javoban vegetativ reaksiyalariga e'tibor berish zarur.

Bir xil yuklamalarning o'ziga xosligi darajasi turli toifadagi baryerlar osha yuguruvchilarda turlichadir, shuning uchun mashqlarning maxsusligini baholashda qo'llanadigan mezonlarni belgilashda baryerlar osha yuguruvchilar va muayyan atletning tegishli darajadagi samarali musobaqa faoliyatini ta'minlovchi asosiy omillarga qarab mo'ljal olish kerak.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining farqlanishi ham ularning yanada aniq tizimlashtirilishiga yordam beradi. Musobaqa yuklamalarini baholashda musobaqalar va ulardagi startlar sonini hisobga olish lozim. Yuqori toifali yengil atletikachilarning zamonaviy musobaqa faoliyati nihoyatda shiddatkor. Masalan, o'rta masofalarga yuguruvchilar yil davomida 50-60 marta startga chiqadilar, sakrovchi va uloqtiruvchilar 25-30 musobaqada, sprinterlar esa 20-25 musobaqada qatnasha oladilar. Yengil atletikachi musobaqa yuklamalarining bunday o'lchamlariga yengil atletika sporti sohasidagi ko'p yillik tizimli, izchil, qat'iy va muntazam faoliyati orqali yetib keladi.

Katta hajmli musobaqa faoliyatini faqat bellashuvlarda muvaffaqiyatli qatnashish zaruratigina emas, balki musobaqalardan texnik-taktik, jismoniy va psixik sifat hamda xususiyatlar majmuasini rejalashtirilgan natijaga erishishga yo'naltirilgan yagona tizimga birlashtirish uchun sharoit yaratuvchi integral tayyorgarlikdagi moslashuv reaksiyalarini qo'zg'atadigan eng

kuchli vosita sifatida foydalanish imkoniyatini ham taqozo etadi. Baryerlar osha yuguruvchilar faqat musobaqalar jarayonida funksional xususiyatlari namoyon bo'lishining chegaraviy darajasiga ko'tarilishi va mashg'ulot darslarida kuchi yetmagan ishlarni ham bajara olishi mumkin. Shuning uchun musobaqalarda ishtirok etishni shug'ullanganlik darajasini imkon qadar oshirish vositasi deb tushunish kerak bo'ladi.

Baryerlar osha yuguruvchilar tayyorgarligi ortib borgani sayin o'quv-mashq darslari va musobaqalar miqdori yildan-yilga sekin-asta ko'paytiriladi, mashg'ulot yuklamalari ham, asosan, maxsus tayyorgarlik vositalarini oshirish hisobiga ancha o'sadi.

Yosh yengil atletikachilarning ko'p yillik tayyorgarligida harakat sifatlari hamda funksional imkoniyatlarni har tomonlama rivojlantirish va imkon qadar yuqori darajaga ko'tarish maqsadida texnikani shakllantirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga sarflanadigan vaqt og'ishmay oshib boradi. Bunda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari imkoniyatlari sinchiklab kuzatilishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda yengil atletikachining ixtisosligi yo'nalishini, shuningdek, uning jismoniy tayyorgarligidagi kamchiliklarni hisobga olish kerak. Jismoniy tayyorgarlikka sarflanadigan vaqtning ortishi, baryerlar osha yuguruvchilarning tayyorlanganlik darajasi o'sib borishi bilan UJT vositalari doirasi birmuncha kamayib, MJT vositalari baryerlar osha yuguruvchilarning texnik takomillashuvidagi asosiy yo'nalish xususiyatlariga muvofiq ravishda ancha ko'payadi.

Yuklamalarni asta-sekin oshirib borishning umumiy qabul qilingan tamoyili yosh yengil atletikachilar hamda tayyorgarlik tajribasi kam bo'lgan baryerlar osha yuguruvchilar uchun mos keladi. Sportning u yoki bu turi bilan ko'p yillardan buyon shug'ullanayotgan baryerlar osha yuguruvchilar uchun moslashish mexanizmlarining buzilishi bilan bog'liq bo'lgan sport natijalarining o'sish muammosi yuzaga keladi. Bu yerda yuklamalar hajmi va shiddatini asta-sekin o'stirib borish tamoyilini qo'llash zarur reaksiyani yuzaga keltirmaydi, ya'ni kerakli rivojlanish ro'y bermaydi.

Shunga ko'ra, hozirgi vaqtda ko'pgina yetakchi baryerlar osha yuguruvchilar o'z mashg'ulot dasturlari asosida ishlar ekanlar, boshqa samaraliroq tamoyilni qo'llaydilar, bu – yuklamalarni hajmi

va shiddati, shuningdek, murakkabligi va qizg'inligi darajasini keskin sakrashlar ko'rinishida oshirish tamoyilidir. Yuklamalarning bu tariqa variativ tuzilishi tajribasi tamoyilini chetlab o'tmaydi, balki uni mashg'ulot yuklamalarini tashkil etishning sakrashlar ko'rinishidagi yo'li orqali amalga oshiradi, bu kamroq mehnat sarflab, mashg'ulot ishlari hajmini kamaytirgan holda yuqoriroq natijalarga erishish imkonini beradi. Bunda samarali mashg'ulot usullaridan biri uning tarkibiy qismlarini turli variantlarda o'zgartirish hisoblanadi. Ayniqsa, katta, ba'zan esa maksimal hajm va shiddat bilan o'tkaziladigan zarbdor mashg'ulotlarni o'tkazib turish juda muhim. Ammo zarbdor mashg'ulotlar ta'siri baryerlar osha yuguruvchilar organizmining moslashish imkoniyatlari darajasidan yuqori bo'lmasligi lozim. Bunday yondashuv oqilona qo'llanilsa, yosh yengil atletikachilarga ham katta foyda keltirishi mumkin.

Moslashishning optimal samarasini ta'minlovchi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatini belgilashning ikki yo'li mavjud. Birinchisi – *jadal yo'l* bo'lib, mashg'ulot yuklamalari umumiy hajmining yanada o'sib borishiga asoslanadi. Bu yo'lda yuqori malakali baryerlar osha yuguruvchilar uchun sport sohasidagi keyingi o'sish imkoniyatlari hozirgi paytga kelib qolmadi hisob. Jahon sportida tobora rivojlanib borish nuqtai nazaridan ancha istiqbolliroq variant – ikkinchisi, ya'ni *mashg'ulot faoliyatini jadallashtirib borish yo'li* sanaladi. Bu yo'lda allaqachon erishilgan (deyarli chegaraviy) mashg'ulot yuklamalari hajmini saqlab qolgan holda sport muvaffaqiyatlariga erishish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratadigan yuqori shiddatli rivojlantiruvchi yuklamalar bilan qo'llab-quvvatlovchi, zarur tizimlar faoliyatining ayni vaqtdagi darajasini saqlab turadigan yuklamalar uyg'unligi tavsiya etiladi.

Eng kuchli baryerlar osha yuguruvchilarni tayyorlashning mavjud tajribasidan ma'lumki, mashg'ulotning umumiy yuklamasi hajmini har yili 20%ga o'stirib borish imkoniyati bor. Yosh baryerlar osha yuguruvchilarda bunday yuklamaga moslashishi bilan bog'liq individual xususiyatlaridan kelib chiqib, o'stirish hissasini 40-50%ga yetkazish mumkin. Tabiiyki, mashqlar shiddati ham ortadi, bu yugurishda chegaraviy hamda chegara oldi tezligi bilan bajariladigan yuklama hajmini ko'paytirishda; sakrashlar uzunligi va balandligini, uloqtirishlar uzoqligini, snaryad va shtangalar og'irligini oshirishda; maxsus mashqlarning yanada

faollik bilan, yuqori sur'at hamda ritmda bajarilishida ifodalanadi. *Sport yuklamalari shiddatining ko'rsatkichlaridan biri musobaqalar miqdorining ortishi hisoblanadi.*

Yil davomidagi siklda mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining nisbatlari to'g'risidagi tasavvurlar o'quv-mashq jarayonini shunday qurishni nazarda tutadiki, hajmni shiddatga qarshi qo'ymay, vaqt-vaqti bilan bellashuvlarga xos bo'lgan yuklama va zo'riqishni modellashtirish mumkin bo'lsin. Maxsus mashg'ulotlar va asosiy turni (asosiy masofa, asosiy snaryad, asosiy sakrash va h.k.) yil davomida qo'llash – zamonaviy mashg'ulotlar tizimining uzviy qismi sanaladi. Bunday tuzilish musobaqa taqvimini kengaytirib, uni yil bo'yi davom etishini ta'minlaydi. Lekin bunda moslashuv qonuniyatlariga asoslangan holda yuklamalarning albatta turli variantlarda qo'llanishini ko'zda tutish kerak, shunda yuqori malakali baryerlar osha yuguruvchilar har 1,5-2 oyda yuqori natijalar ko'rsatish imkoniga ega bo'ladilar.

Yuklamaga ta'sir ko'rsatadigan har qanday mashqning uzviy bir qismi to'g'ri uyushtirilgan dam olishni to'g'ri navbatlash butun sport tayyorgarligi asosini tashkil qilib, mashg'ulot kunining bir darsida, hafta, oy, yil va yillar davomida yuklamaning qayta ta'sir ko'rsatishiga ham taalluqlidir.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini takroran qo'llash ular orasidagi dam olish oraliqlari hamda tiklanish jarayonlari bilan uzviy bog'liq. Takrorlash, mashqlar soni, dam olish oraliqlarining xususiyati va davomiyligi tayyorgarlikning vazifalari, vosita hamda usullari bilan, shuningdek, yengil atletika turlariga xos jihatlar, baryerlar osha yuguruvchilarning tayyorgarlik darajasi, tashqi shart-sharoitlar bilan o'zaro aloqador bo'ladi.

Har qanday holatda alohida mashqlar va mashg'ulotlar orasida dam olish uchun shunday tanaffuslar belgilash kerakki, ular yuklamaning qo'llanilayotgan kattaligi va bajarilayotgan mashqlarning xarakterini hisobga olgan holda tegishli mashg'ulot samarasini ta'minlay olsin. Tashkil etilishi shakliga ko'ra *dam olish passiv va faol bo'ladi.* Aniq harakatlar va diqqatning qattiq jamlanishini talab qiluvchi mashqlar orasidagi tanaffuslarda faol dam olish ish qobiliyatini tiklash nuqtai nazaridan yaxshi natija beradi. Masalan, yengil atletikaning murakkab koordinatsion turlari mashg'ulotlarida (baryerlar osha yugurish, balandlikka va langarcho'p bilan sakrash, bosqon va nayza uloqtirish) dam olish

uchun sust sur'atda yugurish, yurish yoki qisqa muddatli sport va harakatli o'yinlardan foydalaniladi. Va, aksincha, siklik turlar bilan shug'ullanish vaqtida dam olish uchun ozroq murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Davomiyligiga ko'ra yuklamalar orasidagi dam olishni to'rt turga bo'lish mumkin: 1) to'liq (oddiy); 2) noto'liq (superkompensator); 3) qisqartirilgan (qat'iy); 4) davomli (yumshoq). Yuklama hajmi (yoki shiddati) bir xil bo'lganda dam olish oraliqlarini turli variantlarda qo'llab harakat sifatlarini rivojlantirishda turli natijalarga erishish mumkin. Masalan, yengil atletikaning siklik turlari mashg'ulotlarida noto'liq hajm ko'proq chidamlilikning, to'liq dam olish – tezlikning, qisqartirilgani – tezlik chidamliligining, rivojlanishini davomli dam olish esa mashg'ulotning qizg'in o'tadigan qismidan keyin yoki haddan ziyod charchagan holatda (keragidan ortiq shug'ullanganda) ish qobiliyatining tiklanishini ta'minlaydi.

Yuklamaning miqdoriy va sifati va mazmuni tarkibiy qismlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Lekin baryerlar osha yuguruvchilarning tayyorgarlik jarayoni qanday tashkil etilishiga (uning vazifalari, vositalari, usullari, yuklamalar darajasiga va h.k.) qarab, ular orasidagi munosabatlar ham, shunga muvofiq ravishda moslashuv jarayonlari ham turlicha bo'ladi. *Sifat o'zgarishlari* (morfologik, fiziologik, biokimyoviy, psixologik va biomexanik) *baryerlar osha yuguruvchilar organizmi faoliyatidagi miqdoriy hajm jihatlarning o'zgarishlarini taqozo etadi.* Mashq harakatlari davomiyligini oshirishda baryerlar osha yuguruvchilar organizmi faoliyatini tejash muhim ahamiyatga ega bo'lib, u o'sha ishning o'zini quvvat zahiralarini kamroq sarflab bajarishga imkon beradi.

Har qanday jismoniy mashqning bajarilishi vaqt talab qiladi. Bu vaqt har qancha kam bo'lmasin, endi u muayyan ish miqdori sanaladi va mashg'ulot yoki musobaqa yuklamasi hajmini tashkil etadi. Vaqt birligida bajarilgan va uning hajmi bilan bog'liq bo'lgan asab-mushak faoliyati miqdori yuklama shiddatini belgilaydi. Sportda hajm va shiddat bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ular faqat tushunchalar sifatidagina bir-biridan ayri holda mavjud bo'lishi mumkin. Sport faoliyatida bular baryerlar osha yuguruvchilar tomonidan bajariladigan har qanday jismoniy mashqning o'zaro uzviy bog'langan ikki tomonidir. Masalan, masofaning uzunligi va yugurish davomiyligi – mashg'ulot ishining

miqdori (yuklama hajmi), harakatlanish tezligi esa uning shiddati; uloqtiruvchi bajargan uloqtirishlar miqdori – maxsus yuklama hajmi, bu uloqtirishlarning samaraliligi – uning shiddati hisoblanadi.

Mashg'ulot yuklamasi darajasini organizmdagi siljishlarning integral ko'rsatkichi – yurak qisqarishlari sur'ati (YUQS) ancha aniq namoyish etadi. Buning uchun tomir urushi mashqni bajarish paytida, undan keyin va dam olish vaqtida o'lchanadi. Bu ko'rsatkichlar yuklama shiddati, uning yo'nalishi bilan solishtirilib, keyingi tiklanish jarayoni ham hisobga olinsa, o'quv-mashq jarayoni yanada obyektiv boshqarilishi mumkin.

Bir xil shart-sharoitlarda bajarilayotgan ishda turli organ va funksiyalarning ishtirok etishi darajasini belgilovchi omil – aynan yuklamaning yo'nalishi ularning qanchalik zo'riqayotganligini va tiklanish davomiyligini ko'rsatadi.

Yuklamani kattaligiga ko'ra shartli ravishda maksimal, katta, o'rtacha va kichik turlarga bo'lish mumkin. *Maksimal yuklama* baryerlar osha yuguruvchilar imkoniyatlari chegarasida bo'ladi. Uning mezonlari – baryerlar osha yuguruvchilarning berilgan topshiriqni bajara olmay qolishidir. Bunda tomir urishi daqiqasiga 180 va undan ortiq zarbani tashkil etadi. Agar baryerlar osha yuguruvchilar iroda kuchi bilan mazkur chegarani oshib o'tishga harakat qilsa, unda yuklama baryerlar osha yuguruvchilarni haddan ortiq shug'ullanish holatiga keltirib qo'yadi.

Katta yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddatiga ko'ra maksimal yuklamaning 70-80% qismini tashkil etadi, ya'ni faoliyatni charchoq holatida davom ettirishga imkon qoldiradi. Bu yerda tomir urishi ko'rsatkichlari 150-175 zarba/daq atrofida bo'lishi mumkin.

O'rtacha yuklamada mashqlar miqdori va harakatlar shiddati maksimal yuklamaning 40-60% qismini tashkil qiladi, ya'ni mashqlar charchash hissi paydo bo'lguniga qadar davom etadi. Bunda YUQS ko'rsatkichlari 120-145 zarba/daqiqagacha yetadi.

Kichik yuklama mashqlar miqdori va harakatlar shiddati bo'yicha maksimal yuklamaning 20-30%ini tashkil qiladi. Harakatli topshiriq erkin, oson, ortiqcha zo'riqmay bajariladi va tomir urishi bunda 120 zarba/daqiqadan oshmaydi.

Baryerlar osha yuguruvchilarning shug'ullanganlik darajasi ortgani sayin dastlab maksimal deb hisoblangan yuklama keyingi

bosqichlarda katta yoki o‘rta va hokazoga aylanadi. Bu, ayniqsa, yuklamaning shiddatining tarkibiy qismiga taalluqli. Bajarilayotgan mashqning shiddati qanchalik yuqori, qanchalik davomli bo‘lsa, baryerlar osha yuguruvchilar organizmining sarfi shunchalik ko‘p, uning psixikasiga yuklama shunchalik katta bo‘ladi. Shuningdek, mardlik, qat’iyat, g‘alabaga intilish va b. kabi sifatlarga bo‘lgan talablarni ham inobatga olish lozim. Umuman, mashg‘ulot ishining shiddati qanchalik yuqori bo‘lsa, uning hajmi shuncha kichik va aksincha. Shiddat darajasi, birinchi navbatda, yengil atletikaning turiga bog‘liq. Muvaffaqiyat maksimal kuchlanishlar bilan (sakrashlar, uloqtirishlar, sprint) belgilanadigan turlarda, tabiiyki, maxsus mashg‘ulot ishlarining shiddati darajasi ham juda yuqori, boshqa turlarda (o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, sportcha yurish) asosiysi – harakatlanish tezligi o‘rtacha darajasi yuqori.

Baryerlar osha yuguruvchilarning mashqlarni, topshirilgan mashg‘ulot kuchlanishini yanada samarali bajarishiga erishish maqsadida mashg‘ulot yoki musobaqa zo‘riqishlari berilgan kattaligining baryerlar osha yuguruvchilarning maksimal imkoniyati qiymatlariga nisbati sifatidagi shiddat zonalarini aniqlash kerak.

Yengil atletikaning barcha turlarida maksimumga nisbatan 80-90% zonasi rivojlanish zonasi deb ataladi. Mashg‘ulot yuklamasini 90-100% zonalarida qo‘llaganda, tezkorlikning rivojlanishiga ta’sir yuz beradi, uni deyarli barcha mashg‘ulot darslarida ishga solish va shunday qurish lozimki, har bir mashg‘ulot davomida barcha shiddat zonalarida optimal nisbatdagi yuklama qo‘llansin. Maksimumning 50-80% zonalaridagi mashg‘ulot yuklamasi asosan maxsus badan qizdirish va tiklanish vazifalarini hal etadi, bu butun mashg‘ulot jarayonining maqbul tarzda kechishiga yordam beradi.

Yengil atletikada natija chidamlilikning yuqori darajasiga bog‘liq bo‘lib, mashg‘ulotlar ta’sirotining muayyan tanlanishini talab qiladi; bu ta’sirotlar baryerlar osha yuguruvchilar organizmidagi aerob (kislorod kiradigan), anaerob (kislorod kirmaydigan) hamda aerob-anaerob (aralash) jarayonlar bilan ta’minlanadi. 13-jadvalda shiddat zonalari chidamlilikni tarbiyalashda u yoki bu mashg‘ulot ishi paytida YUQS ko‘rsatkichlari bo‘yicha taqsimlanganligi ko‘rsatilgan.

Mashg‘ulot ta’sirining aerob rejimidan foydalanilganda tomir urishi 120-160 zarba/daq. chegarasida bo‘lishi kerak.

Yuklamani aralash rejimda bajarganda, tomir urishi sur'ati 170-180 zarba/daq.ga yetishi lozim. Mashg'ulotning anaerob rejimini tomir urishi 190 va undan ortiq bo'lgandagina qo'llash mumkin.

Taklif etilgan yuklamalarning muvofiqligini aniqlashda tiklanish vaqtida tomir urishini nazorat qilib borish juda muhim ahamiyatga ega.

Tomir urishini nazorat qilishning asosiy maqsadi mashg'ulotning shiddatini aniqlay turib, uning asosiy talabiga rioya qilish, o'ta charchash va keragidan ortiq shug'ullanishlarning oldini olish uchun haddan ziyod zo'riqishga o'rin qoldirmaslikdan iborat. Agar yuklamadan so'ng baryerlar osha yuguruvchilarning tomir urishi muayyan vaqt davomida kerakli darajaga qadar tiklanmasa (masalan, o'rtacha yuklamadan keyin 5-6 daqiqadan ortiq muddat 120 zarba/daq. yuqori bo'lib tursa), bu yuklama, ehtimol, juda yuqoriligini, mashg'ulot faoliyatini (miqdor, sur'at) yo pasaytirish, yoki to'xtatish lozimligini anglatadi.

Tezkor mashg'ulotda YUQSning 120 zarba/daq.gacha tiklanishi mashqlar takrori orasida 1-4 daq.ni, seriyalar orasida esa 100-120 zarba/daq.ga yetishi 2-5 daqiqani tashkil qilishi kerak. Tezlik chidamliligini rivojlantirish jarayonida tomir urishini ish bajarilganidan keyin 1-3 daq. orasida 120-140 zarba/daq.ga yetkazishga harakat qilish zarur, seriyalar orasida esa tomir urishi 2-5 daq. orasida 100-120 zarba/daq.gacha tiklanishi kerak. Stressli mashg'ulotdan so'ng (nazorat yugurishi) tiklanish vaqtida tomir urishi 4-10 daq. davomida 100-120 zarba/daq.ga yetishi shart. Agar tiklanish davrida tomir urishi 100 zarba/daq.dan kamroq bo'lib qolsa, bunday yuklamani 10-20 daq.dan so'ng takroran bajarish mumkin. 5-10 daq.lik dam olishdan keyin tomir urishi 120 zarba/daq.dan yuqori bo'lsa, bu mashg'ulot faoliyatini to'xtatish kerak.

Yurak qisqarishlari sur'atining tiklanish darajalari birmuncha individual hisoblanib, ular yoshga, anaerob funksiyalarning holatiga, irsiy xususiyatlarga bog'liq. Bu darajalar 108-132 zarba/daq. oralig'ida tebranadi. Tiklanish jarayoniga, shuningdek, quyidagi omillar ham ta'sir ko'rsatadi: baryerlar osha yuguruvchilar formada emas, mashg'ulot faoliyati juda og'ir, avvalgi mashg'ulotda yuklama o'ta yuqori bo'lgan, kasallik, charchoq yoki haddan ortiq charchoq holati. Ko'pgina baryerlar osha

yuguruvchilarda organizmdagi qator funksiyalarning tiklangan darajasi 120 zarba/daq. tomir urishiga mos keladi. Irsiy imkoniyatlari katta bo'lgan baryerlar osha yuguruvchilar hatto mashg'ulot yuklamasi ancha katta bo'lsa ham, tez tiklana oladilar.

Shiddati past, lekin katta hajmli ish bajarilganida, quvvat imkoniyatlarini qisman tiklab, yana ish boshlash uchun YUQSni dam olish paytida 120-140 zarba/daq.gacha pasaytirish yetarli. Shiddati o'rtachadan yuqori va hajmi kichik ish bajarganda, dam olish oralig'i YUQS ko'rsatkichlari 120 zarba/daq.ga tushsa, faoliyatni avvalgidek samarali olib borish mumkin bo'ladi. Yuqori shiddatli, "dolzarb" ish bajarilayotganida tiklanish (dam olish) davrida YUQS 90-100 zarba/daq.ga yetishi kerak, shunda taklif etilgan yuklamani takrorlash imkoni paydo bo'ladi.

Shiddatning yuqori darajasi baryerlar osha yuguruvchilarning individual xususiyatlariga bog'liq. Biroq yuklama shiddatini shunchaki oshirish emas, uning variantlarini ham ko'paytirish kerak. Bu ham texnik, ham jismoniy tayyorgarlikka oid vazifalarni hal etish uchun zarur.

Ayrim o'quv-mashg'ulot sikllarida mashqlar hajmi va shiddatini o'zgartirish dinamikasi, odatda, bir-biriga mos kelmaydi. Avval hajmning oshishi yuz beradi. Muayyan bir yuqori nuqtaga yetganda, u barqarorlashadi, ba'zan esa bir oz kamayadi ham shunda yuklama dinamikasi mashqning shiddat ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar hisobiga turli variantlarga ega bo'ladi.

Asosiy mashg'ulot vositalarining tavsiya etilgan nisbati har xil tayyorgarlik bosqichlari uchun xos bo'lib, u yengil atletikachining o'quv-mashg'ulot jarayonidagi muayyan vazifalarni hal etishga yordam beradi.

Bayon etilayotgan materialning aniqligini o'z shaxsiy tajribasini umumlashtirish, taqqoslash va baholash uchun namuna sifatida qabul qilish lozim.

Har xil tipli mikrosikllarda taklif etiladigan mashg'ulot yuklamalari I razryadli baryerlar osha yuguruvchilar hamda sport ustaligiga nomzodlar guruhiga mo'ljallangan. II razryadli guruhlar uchun yuklamalar 20-25%ga, III razryadlilar uchun esa 30-50%ga kamaytirilishi kerak. Ayollarga mo'ljallangan yuklama erkaklarning yuklama rejalarida ko'rsatilgan kattalikning 80-85%ini tashkil etish zarur.

Yillik sikllarda ko‘rsatilgan mashqlarni umumiy va maxsus-tayyorlov mashqlari zaxirasiga kiruvchi boshqa mashqlar bilan almashtirish, lekin bunda mashg‘ulotlarning tegishli yo‘nalishidan chetga chiqmaslik kerak.

Baryerlar osha yuguruvchilar tayyorgarligiga doir muayyan vazifalarni hal etish zarurati bo‘lganda, bir mikrosikldagi ayrim mashg‘ulotlar boshqa sikllarga o‘tkazilishi mumkin.

Baryerlar osha yuguruvchilarni o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari sharoitida tayyorlashda (sport bazasida joylashtirish, ovqatlantirish hamda tiklovchi tadbirlar o‘tkazish), yuklamalar 20-25%ga oshirilishi, mashg‘ulotlar esa kuniga 2-3 martadan o‘tkazilib, jami haftasiga 10 martagacha yetkazilishi mumkin. Mikrosiklning to‘rtinchi kunini (odatda, payshanba) umumiy jismoniy tayyorgarlikka, o‘yin mashg‘ulotlari va tiklanish tadbirlariga bag‘ishlash lozim.

Xalqaro musobaqalarda ko‘p marotalab g‘olib bo‘lgan har bir baryerlar osha yuguruvchilar – u yangi kelgan bo‘ladimi yoki mashhur baryerlar osha yuguruvchilarmi – oldida haqiqatda erishish mumkin bo‘lgan maqsad qo‘yish muhimdir.

Ko‘pchilik uchun bu oldingi yil bilan solishtirgandagi natijaning oshishidir. Ba’zan asosiy jismoniy sifatlar texnik mahorat va shu kabilarni rivojlantirishga katta e’tibor berish uchun natijalarni vaqtinchalik turg‘unlashtirish (ba’zida esa, ularni pasaytirish) zaruriyati tug‘iladi.

Har yili maqsad shunday belgilanadiki, bunda eng yirik musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish ta’minlashi kerak.

Har yili yuguruvchining mo‘ljallanayotgan yutuqlar darajasini belgilab, hammadan oldin uning yashirin imkoniyatlaridan kelib chiqish kerak, bunda yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi (yuqori malakali baryerlar osha yuguruvchilar uchun zamonaviy sport natijalari darajasi ham hisobga olinadi).

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi. Amalda bu bosqichning boshlanishi uzoq masofaga yuguruvchilarda doimo o‘z-o‘zidan yuz beradi, ya’ni birinchi yillar uchun umuman aytganda mashg‘ulot sifatida aniqlash mumkin bo‘lmagan faoliyat ajratiladi.

Baryerlar osha yuguruvchilarning tayyorgarligi boshlang‘ich bosqichida uni uzoq masofalarga yugurishga asta-sekin tayyorlovchi murabbiy mashg‘ulot o‘tishi juda ham to‘g‘ri keladi. Murabbiy baryerlar osha yuguruvchi qiznlari uzoq masofalarga

yugurishga asta-sekin olib boradi va jarayon hali bu bilan tugamaydi. 3000 m masofada jiddiy muvaffaqiyatlarga erishgan yuguruvchilar vaqt o'tishi bilan yanada uzoqroq masofalarga ham yugurishga hozirlik ko'ra boshlaydi.

Shunday qilib, sport tavsifnomasining birinchi bosqichi "nolga teng" bo'lishi ham mumkin. Bu vaqtda bo'lajak uzoq masofaga yuguruvchining seleksiyasi ro'y beradi. Kelajagi bor istiqbolli baryerlar osha yuguruvchilarni izlash va tanlash bilan shug'ullanuvchi murabbiylarga bir necha tavsiyalar berish o'rinlidir.

Mashg'ulot jarayonining tuzilishi tanlangan masofada eng yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Maxsus tayyorgarlik vositalari ulushi ancha ko'payishi zarur, musobaqa amaliyoti keskin ortishi lozim. Moslashuv jarayonlarining qizg'in o'tishiga sabab bo'lishga qodir. Mashg'ulot vositalaridan foydalanish kerak. Mashg'ulot yuklamasi hajmi va jadalligi yig'indisi kattaliklari eng yuqori darajaga yetishi lozim. Individual imkoniyatlarni eng yuqori darajada ishga solish bosqichida musobaqa faoliyati vazifalari:

- taktik kurash olib borishda eng samarali vositalarni tanlash;
- musobaqa faoliyatiga tayyorlanishning eng maqbul yo'llarini tanlash (musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichlarini tuzish yo'llari, o'rta va baland tog'lardagi mashg'ulotlar, shikastlanishlarga bardosh berish yo'llari va b.);
- eng yuqori darajadagi musobaqalarda imkoni boricha eng yuqori sport natijalari va g'alabalariga erishish (yashirin imkoniyatlarga mos ravishda).

Yutuqlarni saqlash bosqichi. Bu bosqich 28-33 yoshda boshlanadi va yuguruvchi o'z chiqishlarini tugallaguncha davom etadi.

Bosqichning asosiy vazifasi – sport hayotini uzaytirish va musobaqa faoliyati asosida imkoniyatlarni ishga solish. Mashg'ulot jarayoni sport natijalarini eng yuqori darajada saqlashga (ba'zi bir hollarda yaxshilashga ham) imkon beruvchi ma'qullangan vosita va usullardan foydalangan holda alohida individual tuziladi.

Baryerlar osha yuguruvchilar qatnashadigan musobaqalar sonini biroz kamaytirish, ular o'rtasidagi oraliqni oshirish kerak. Sportda erishilgan mavqeyining tugashi haqidagi qarorni individual qabul qilish zarur, chunki salomatlik holati mashg'ulot va

musobaqa faoliyatiga bo'lgan vaj ba'zi bir baryerlar osha yuguruvchilarga musobaqalarda 35-40 yoshgacha qatnashish imkonini beradi.

Musobaqa faoliyati vazifalari:

- oldingi bosqichlarda egallangan tajriba va mahorat asosida muvaffaqiyatli musobaqa faoliyatini ta'minlash;
- musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikning eng samarali vositalarini ularni qisqartirish hisobiga tanlash;
- samarasiz taktik uslublarni amaliyotdan chiqarib tashlash;
- bir-biriga yaqin masofalardagi natijalarni "zarur" darajada ushlab turish; musobaqalarning umumiy sonini qisqartirish;
- musobaqalarda faqat "bardamlik" holatida qatnashish.

12-jadval

Sprinterlar va baryerlar osha yuguruvchilarning (16-19 yosh) funksional va jimoniy tayyorgarligi model xususiyatlari (V.B.Popov bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	**Erkaklar**				**Ayollar**			
O'lchamlar	100, 200 m	400 m	110 m b/o	400 m b/o	100, 200 m	400 m	100 m b/o	400 m b/o
Bo'yi (sm)	175-185	178-188	180-186	182-188	165-172	165-175	166-174	167-175
Vazni (kg)	65-75	70-75	76-82	74-80	54-62	56-66	58-64	56-66
Vazn – bo'y indeksi (g/sm)	371-405	393-415	422-440	406-425	327-360	339-377	349-367	335-377
Natija (s)	11,0-10,6 22,5-21,6	-	-	-	12,4-11,9 26,0-24,6	58,6-55,8 -	15,3 – 14,4	65-60 -
Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari								
Yugurish:								
30 m startdan (s)	4,0-3,9	4,1-4,0	-	-	4,4-4,3	4,5-4,4	-	-
60 m startdan (s)	7,0-6,7	7,1-6,9	7,1-6,8	-	7,7-7,5	7,9-7,6	7,8-7,5	-
30 m st oldidan (s)	3,0-2,8	3,1-2,3	3,0-2,8	3,1-2,9	3,3-3,1	3,4-3,2	3,3-3,1	3,4-3,2
100 m startdan (s)	-	11,4-10,9	11,3-10,8	11,5-10,9	-	12,6-12,2	12,5-12,1	12,8-12,4
150 m startdan (s)	16,8-16,2	-	17,2-16,4	-	19,0-18,2	-	19,4-18,7	-
300 m (s)	36-34,5	35,5-34,0	-	36,5-35,0	42-39,5	41,5-39,0	-	43-41
600 m (s)	-	1,24-1,20	-	1,25-1,21	-	1.40,0- 1.35,0	-	1,42-1,37
Sakrash, m:								
uzunlikka, joyidan	2,80-3,0	-	2,9-3,1	-	2,50-2,62	-	2,6-2,8	-
uch hatlab, joyidan	8,60-9,00	8,60-9,00	8,8-9,2	8,7-9,1	7,20-7,70	7,2-7,7	7,4-7,9	7,3-7,8
o'n karra	30,0-34,0	30,0-33,0	3,1-3,5	31-34	26-27,5	26,0-27,5	26-28	25,5-27,5

Yengil atletikachining sport mahorati o‘sib borar ekan, sport natijalari dinamikasini, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi turli o‘lchamlar va ayniqsa, antropometrik o‘lchamlarning tarqoqlik diapazoni torayadi, yengil atletikaning ayni bir turi uchun zarur xususiyatlarga ega bo‘lgan baryerlar osha yuguruvchilarning asta-sekin tabiiy saralanishi yuz beradi.

Yengil atletikachining shug‘ullanganlik darajasini aniqlashda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan bir qatorda yengil atletika mashqlari texnikasini egallash darajasini ham oydinlashtirib olish lozim. Hozir shu maqsadda yugurish, sakrash, uloqtirish turlarida harakatlar o‘lchamlarining biomexanik tahlili urinishlar bo‘yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, qisqa masofaga yugurishida uning texnik jihatini belgilovchi ko‘rsatkich masofa o‘rtasida rivojlantirilgan maksimal tezlik darajasi, shuningdek, yugurishdagi qadamlarning tayanch momentida amortizatsiya fazasining pasayish darajasi hisoblanadi; baryerlar osha yugurishda sprinterlik tayyorgarligi baryerlardan oshib o‘tish vaqti bilan solishtiriladi, ya’ni baryerlar bilan va baryerlarsiz yugurish natijalari orasidagi tafovut qanchalik kichik bo‘lsa baryerchining texnikasi shunchalik yuqori sanaladi, shuningdek, nostandart holda joylashtirilgan baryerlarni oshib o‘tish ko‘nikmasi bo‘yicha qadamlar ritmni mo‘ljallash qobiliyati aniqlanadi (baryerlar orasi 1, 2, 4-9 qadam); sakrashlarda natija, tezlik va uchib chiqish burchagi orasidagi bog‘liqlik tahlil qilinadi, to‘liq va qisqa masofadan tezlanib yugurib kelish natijalari taqqoslanadi; baryerlar osha yuguruvchilarning tezlanib yugurib kelish tezligi, uloqtirishlarda snaryadning uchib chiqish vaqti va burchagi hisobga olinadi, joyidan turib va tezlanib yugurib kelib uloqtirish natajalari qiyosiy tahlil qilinadi.

Baryerlar osha yuguruvchilar o‘z-o‘zini kuzatish va o‘z faoliyati o‘lchamlarini olish natijasida qo‘lga kiritgan ma’lumotlari asosida bir marta o‘tkazilgan mashg‘ulotning, shuningdek, mikro-mezo va makrosikl davomida, mashg‘ulotning u yoki bu bosqichi yoxud davri mobaynida olib borilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining natijalarini baholay oladi. Bu malakali yengil atletikachiga o‘z-o‘zini boshqarish – texnikaga, sport tayyorgarligining u yoki bu jihatlariga o‘zgarishlar kiritish uchun asos bo‘ladi.

Baryerlar osha yuguruvchining ko‘p yillar davomida qat’iyat bilan oqilona tashkil etilgan mashq qilishi natijasidagina yuqori sport natijalariga erishish mumkin. Ko‘p yillik mashg‘ulotlarning tuzilishi ko‘pgina omillar bilan belgilanadi. Ular sirasiga quyidagilar kiradi: eng yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan muntazam mashg‘ulot yillarining o‘rtacha miqdori; baryerlar osha yuguruvchining jismoniy sifatlari, odatda, eng to‘liq ochiladigan va eng yuqori natijalarga erishiladigan optimal yosh chegaralari; baryerlar osha yuguruvchining o‘ziga xos xususiyatlari va uning sport mahorati o‘sish sur’atlari; sport mashg‘ulotlari boshlangan yosh, shuningdek, baryerlar osha yuguruvchi maxsus mashg‘ulotlarga kirishgan yoshi hisoblanadi.

Quyidagi 13-jadvalda baryerlar osha yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik sikli davrlarga ajratilgan bo‘lib, bu davrlar o‘z xususiyatlariga ega. Baryerlar osha yuguruvchilar uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar asosan tayyorlov davrida rivojlantirilgan, texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarga esa musobaqa oldi haftalarida ko‘p soat ajratilgan. Tiklanish tadbirlariga esa o‘tish davrida katta ahamiyat qaratilgan. Bu jihatlar baryerlar osha yuguruvchilarni yillik mashg‘ulot siklini to‘g‘ri tashkillashtirilganligidan dalolat beradi.

13- jadval

Baryerlar osha yuguruvchilarning yillik mashg‘ulotlarining tuzilishi

Oylar		Sentyabr				Oktyabr					Noyabr				Dekabr				Yanvar					Fevral			
Haftalar		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Musobaqalar	Tayyorlov											+															
	Nazorat				+		+									+	+										
	Asosiy																			+		+		+			
Yillik sikl tuzilishi	Davrlar	Tayyorlov																									
	Bosqichlar	Umumiy tayyorgarlik														Maxsus tayyorgarlik			Musobaqa								
Bosqichlar bo‘yicha tayyorgarlikning maqsadi		Har taraflama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish.														Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish			baryerlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish.								
Haftalar bo‘yicha asosiy mashg‘ulot yuklamalari																											
1	Trenirovka mashg‘ulotlari soni	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Trenirovka soatlari soni	16	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	18
3	96-100% intensivlik bilan yugurish hajmi. Km														0.2	0.2	0.5	0.5	0.5	0.7	0.5	0.8	0.3	0.5	0.3	0.3	0.5
4	91-95% intensivlik bilan yugururish hajmi.km				0.3	0.5	0.3	0.5	0.5		0.3	0.3	0.3		0.5	0.3	0.8	0.6	0.5	0.3	0.6	0.8	0.3	0.8	0.5	0.5	0.3
5	91% dan kam intensivlik bilan yugurish hajmi.km	0.3	0.5	0.5	0.3	0.5	0.5	0.7	0.5	0.5	0.6	0.5	0.8	1	1	0.3	0.3	0.8	0.5	0.3	0.8	0.3	0.3		0.3	0.5	0.2
6	Standart masofada baryer yugurish. Soni										20		20	30	20	20	20	20	20		30	20	30	30	40	40	40
7	Standart bo‘lmagan masofada baryer yugurish. Soni		50	50	50	50	80	80	80	60	60	60	80	80	60	80	80	80	60	60	60	60	60	60	60	60	70
8	Kross yugurish. km	5	5	5		10		5	10	5	10		5	5	5			5								5	
9	Sakrash mashqlari. Sakrashlar soni	50	100	150	50	100	50	150	100	150	100	50	150	60	100	50	50	150	150	50	100	100	150	100	150	100	100
10	Tortuvchi mashqlar, t					1	0.5	1	1.5	2	1	0.5	2	2	1	0.5		2	1		1		1		1	1	1
11	UJT, soat	8	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	5
12	Musobaqalar soni/ startlar				½		1/2					½				1/2	1/2			1/2		1/3		1/2			
13	Musobaqalarda ishtiroki, soat				2		2					2				2	2			2		3		2			
14	Nazorat darsi, s																	3									
15	Nazariy tayyorgarlik				1	1			1	1			1	1				1	1			1	1			1	1
16	Instruktorlik va hakamlik tajribasi. soat			1	1				1									1	1	1			1		1		
17	Tibbiy ko‘rik, soat												2														

13-jadval davomi

	Mart				Aprel				May					Iyun				Iyul				Avgust					Jami yil uchun Soat
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
			+							+	+				+												
													+														
Musobaqa davri																						O'tish davri					
Umumiy tayyorgarlik					Maxsus tayyorgarlik				Musobaqa tayyorgarligi																		
UJT darajasini oshirish					MJT darajasini oshirish				Baryerlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish va tezlik sifatini oshirish													Sport ish qobilaytini ushlab turish					
Haftalar bo'yicha asosiy mashg'ulot yuklamalari																											
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	3	3	3	3	290
2	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	9	9	9	9	9	9	832
3	0.3	0.5	0.3	0.5	0.3	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	0.2	0.3	0.2	0.2	0.2								14,5
4	0.8	0.5		0.5	0.5	0.8	0.8	1	0.5	0.3	0.3	0.5	0.3	0.5	0.3	0.5	0.5	0.2	0.2								18,0
5	0.2	0.2		0.3	0.5	0.8	0.5	0.8	0.5								0.2		0.3								17,0
6	50	50	40	40	40	40	40	40	50	40	20	50	20	50	20	50	20	30	30	20	20						1100
7	50	50	50	50	60	60	60	60	70	50	50	50	50	50	40	50		50	50		50		50	50		50	2800
8	5			5		5		5		5		5		5		5		5			5		5	5		5	150
9	150	200	100	100	150	200	100	150	100	50	100	150	50	150	50	100	100	150	50	100	150	50	100	50	50	50	5200
10	1	1		2	1	1	1,5	2	1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45
11	5	5	4	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	6	8	8	8	8	8	300
12			1/3							½	1/2		1/3		2/3												14/30
13			2							2	2		3		2												28
14							3								3												12
15			1	1			1	1				1	1			1	1										20
16																											12
17							2																				4

V BOB. BARYERLAR OSHA YUGURUVCHILARNING TAYYORGARLIGI

5.1. Baryerlar osha yuguruvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi

Baryerni oshib o'tish bo'yicha harakatlarning butun majmuasi sportchidan yetarli darajadagi egiluvchanlikni, bo'g'imlar harakatchanligini hamda o'z faoliyatlarini muvofiqlashtirish malakasini talab etadi. Buning uchun, bir tomondan, egiluvchanlikni oshiradigan, ikkinchi tomondan, harakatlarni aniq bajarish malakasini chuqurlashtiradigan juda ko'p mashqlar mavjud. Baryerlar osha yuguruvchi harakatlarni baryerlar osha yugurishdagiga qaraganda ancha kattaroq amplituda bilan bajara olishi zarur, chunki kichik amplitudali harakatlarni tezroq amalga oshirish mumkin.

Egiluvchanlikni oshirish uchun turli vaziyatlardan egilishlarni bajarish kerak. Ushbu mashqlarni qo'llash usuliyati juda oddiy. Mashqlar og'riq chegarasida bajariladi. Ba'zan amplitudani kichraytirib, takrorlash sonini oshirgan ma'qul. Keyingi mashqlar guruhi siltanuvchi harakatlardan iborat bo'ladi. Siltash bo'shashtirilgan va tizza bo'g'imida bir oz bukilgan oyoq bilan bajariladi. Harakatlar impulsli xususiyatga ega bo'ladi, ya'ni qisqa muddatli zarb bilan boshlanib, keyin kuchlanishsiz, inersiya yordamida davom ettiriladi. Siltanish saggital va frontal tekisliklarda, navbatma-navbat ikkala oyoq bilan amalga oshiriladi. Mashq har bir mashg'ulotda badan qizdirish chog'ida bajariladi.

Keyingi navbatda ham egiluvchanlik, ham siltanish harakatlari uchun mashqlar guruhi keladi.

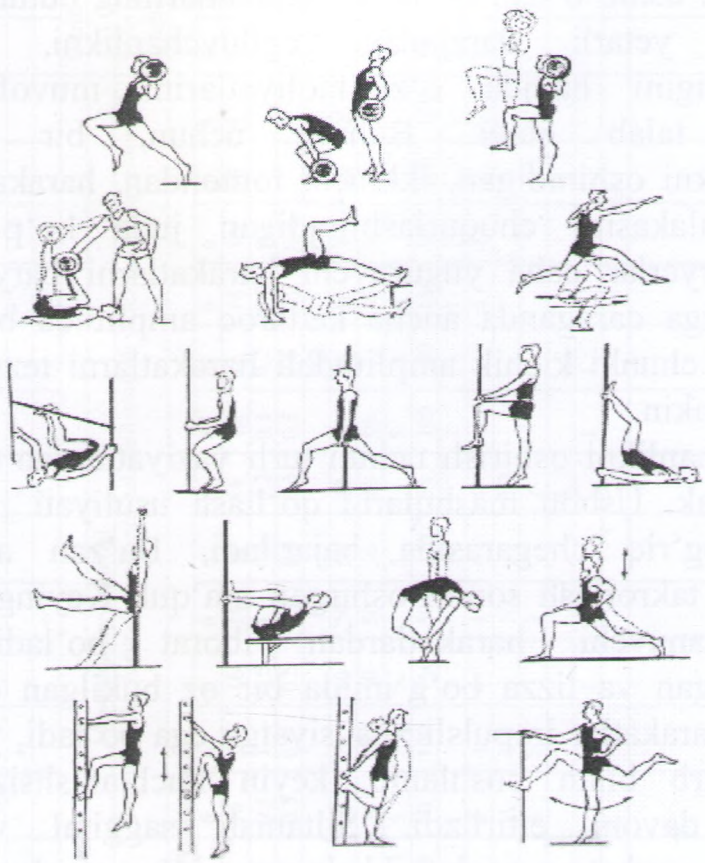
Egiluvchanlikni oshiradigan mashqlar:

1. O'tirib, oyoqlar oldinga uzatiladi. Tizzalarni rostlab, oyoq uchlarini o'ziga tortgan holda egilishlarni bajarish.

2. O'tirib, oyoqlar oldinga kerib uzatiladi. Avvalgi mashqdagi kabi goh bir oyoqqa, goh ikkinchi oyoqqa egilishlarni bajarish.

3. Baryer qadamida – bir oyoq oldinga chiqarilib rostlangan (hujum qiluvchi oyoq), ikkinchi – tizza bo'g'imida bukilgan oyoqning soni birinchisiga nisbatan to'g'ri burchak ostida turadi. Bu oyoq tizzasining bukilish burchagi 90*ga yaqin, kafti sportchi tomon tortilgan – oldinga va orqaga egilishlar bajariladi. Egilish

vaqtida baryerga hujum qilish talablariga rioya etiladi: hujum qilayotgan oyoqqa qarama-qarshi qo'l oldinga – yon tomonga, ikkinchisi tirsagida bukilgan holda orqaga uzatiladi. Egilish vaqtida hujum qiluvchi oyoq tizzasi rostlanadi, uchi sportchiga tomon tortiladi. Egilish butun gavda bilan bajariladi, nigoh oldinga qaratiladi.



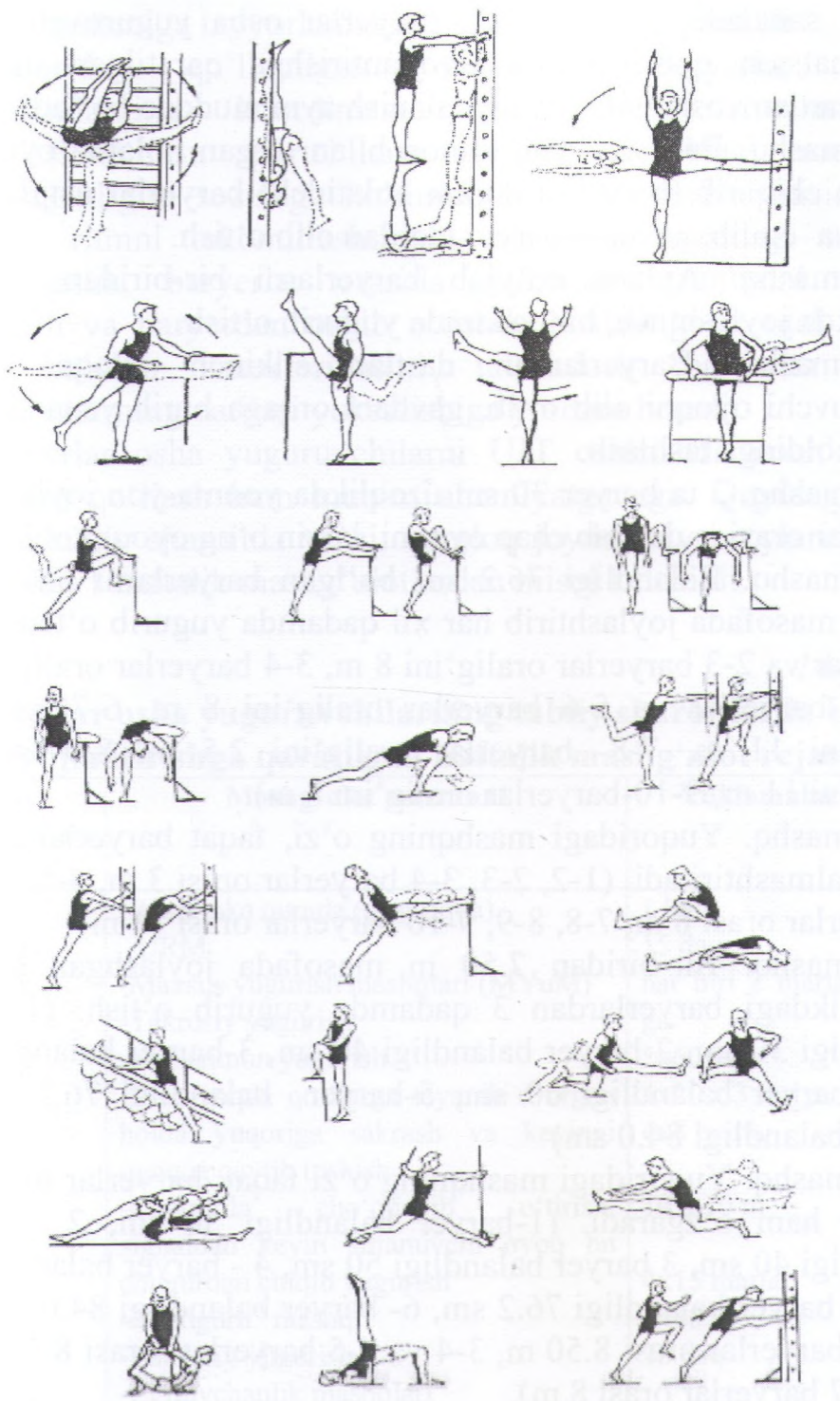
14-rasm. **Baryerlar osha yuguruvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar**

Murakkabroq variantda egilishlar vaqtida tos poldan uziladi. Orqaga egilish – ancha oson harakat, u ko'proq dam olish va xilma-xillik uchun bajariladi.

4. Baryer qadamida – hujum qiluvchi oyoqni, keyin itariluvchi oyoqni ko'tarish. Dastlab polga qo'llar bilan tayanish mumkin, keyin tayanchsiz bajariladi.

5. Baryer qadamida qo'llar yordamida ko'tarilish, 180* ga qaytish va yana ikkinchi oyoqqa baryer qadamiga tushish; keyinroq qo'llar yordami kamaytiriladi.

6. Oyoq rostlanadi, tovon tayanchda. Qo‘llarni baryerga hujum chog‘idagidek harakatlantirib egilish. Tayanch oyoq uchiga turiladi.



15-rasm. **Baryerlar osha yuguruvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar**

Baryerlar osha yugurish harakatlari texnikasini o‘zlashtirishda, baryerlar orasida yugurishda va baryerlardan oshib o‘tishda aynan koordinatsion qobiliyatlar ham qolgan sifatlar qatorida birdek muhim sanaladi. Shu boisdan, baryerlar osha yuguruvchilarning koordinatsion qobilyatlarini rivojlantirishga qaratilgan quyidagi mashqlardan vosita sifatida foydalanish ayni muddao bo‘ladi.

1-mashq. Baryerga yon tomon bilan turgan holatda oyoqlarni oldinga chiqarib (baryerga hujum holatidek) baryerlar ustidan olib o‘tish va egilib, gavdani baryer tagidan olib o‘tish.

2-mashq. Aylana bo‘ylab baryerlarni bir-biridan 2.50 m uzoqlikda joylashtirib, bir qadamda yugurib o‘tish.

3-mashq. Baryerlardan dastlab silkinch oyoqni, keyin depsinuvchi oyoqni olib o‘tib, gavdani orqaga burib yana silkinch oyoqni oldinga tashlash.

4-mashq. 2 ta baryer 30 sm uzoqlikda yonma-yon joylashtirib, baryerlar orasida dastlab chap oyoqni, keyin o‘ng oyoqni olib o‘tish

5-mashq. Balandligi 76.2 sm bo‘lgan baryerlarni bir-biridan har xil masofada joylashtirib har xil qadamda yugurib o‘tish. (1-2-baryerlar va 2-3 baryerlar oralig‘ini 8 m, 3-4 baryerlar oralig‘ini 11 m, 4-5-baryerlar va 5-6 baryerlar oralig‘ini 8 m, 6-7 baryerlar oralig‘ini 11 m, 7-8- baryerlar oralig‘ini 2.5 m, 8-9-baryerlar oralig‘ini 11 m, 9-10-baryerlar oralig‘ini 8 m).

6-mashq. Yuqoridagi mashqning o‘zi, faqat baryerlar ketma-ketligi almashtiriladi. (1-2, 2-3, 3-4 baryerlar orasi 3 m, 4-5, 5-6, 6-7 baryerlar orasi 8 m, 7-8, 8-9, 9-10 baryerlar orasi 11 m)

7-mashq. Bir-biridan 7.50 m masofada joylashgan har xil balandlikdagi baryerlardan 3 qadamda yugurib o‘tish. (1-baryer balandligi 30 sm, 2-baryer balandligi 40 sm, 3-baryer balandligi 50 sm, 4-baryer balandligi 60 sm, 5-baryer balandligi 76.2 sm, 6-baryer balandligi 84.0 sm)

8-mashq. Yuqoridagi mashqning o‘zi faqat, baryerlar orasidagi masofa ham o‘zgaradi. (1-baryer balandligi 30 sm, 2 - baryer balandligi 40 sm, 3 baryer balandligi 50 sm, 4 - baryer balandligi 60 sm, 5 - baryer balandligi 76.2 sm, 6- baryer balandligi 84.0 sm, 1-2 va 2-3 baryerlar orasi 8.50 m, 3-4 va 4-5 baryerlar orasi 8.25 m, 5-6 va 6-7 baryerlar orasi 8 m).

Yuqoridagi mashqlardan foydalanish orqali baryerlar orasida bir xil qadamda yugurishni takomillashishi, baryerga hujum qilish masofasining uzayishi hamda baryerlar orasida yugurish va baryerdan oshib o‘tish vaqti kamayishiga erishiladi.

Baryerlar orasida sprintcha yugurishda sportchi diqqatini takrorlanuvchi uchta qadamlarning tezligiga qaratsa, baryerlardan oshib o'tishda esa havoda minimum vaqt sarflash va keyingi yugurish qadamiga tayyorlanishga asosiy diqqatni qaratadi.

Yuqorida qo'llanilgan mashqlar baryerlar osha yuguruvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlanishiga ko'maklashadi. Bu sportchilarni baryerlar orasidagi masofani, qadam uzunligini sezishga ko'maklashadi. Baryerlar orasidagi 3 qadamlik ritmni takomillashtirishi, baryerlar orasidagi tezlikni pasaytirmaslik, baryerlar orasida qadamlar uzunligini to'g'ri taqsimlash va baryerdan oshib o'tishda boshni gorizontal to'g'ri chiziq bo'ylab traektoriyasini ta'minlash baryerlar osha yuguruvchilarning natijasi yuksalishiga yordam beradi.

Baryerlar osha yuguruvchilarni UJT oshirishda noan'anaviy mashqlarni qo'llash ham muhim ahamiyatga ega. Quyidagi 14 - jadvalda tabiiy sharoitda ya'ni, qumloq joyda, suv bo'ylarida olib boriladigan 1 haftalik mashg'ulotlardan misol keltirildi.

14-jadval

Baryerlar osha yuguruvchilarning tabiiy sharoitlarda UJT rivojlantirishga qaratilgan haftalik mashg'ulot rejasi

Mashg'ulotni o'tkazish joyi va vaqti	Mashg'ulot mazmuni	Yuklamalar me'yori
Dushanba Qumloq joyda	-Razminka qumda (qirg'oqda) -URM -Maxsus yugurish mashqlari (MYuM) -Takroriy yugurish -Mokisimon yugurish -Bir oyoqda qo'llarga tayanib o'tirgan holda yuqoriga sakrash va keyingi oyoqqa qaytib tushish -Chuqurda cho'qqayib o'tirish, signaldan keyin siltanuvchi oyoq bn chuqurdan chiqib yugurish -"Kenguru" mashqi -Takroriy yugurish -Egiluvchanlik mashqlari -Sekin yugurish	1 km 15 daq har biri 2 martadan x60 m ga 2x60 m 4x20 x 3 seriya 4x8 marta 10 x 10 m 4x15 marta 2x80 m 15 daq 800m
Seshanba Qumloq joyda va suv havzasida	-Razminka qumda (qirg'oqda) -URM, MYuM -Yugurish -Baryer yugurish mashqlari	1 km 20 daq 2x80 m balandligi 50 sm, bir-

	-Suvda o'tirgan holatda qo'llar suvda oyoqlarni yuqoriga ko'tarish -Suvda qo'llarga tayanib o'tirish, oyoqlar bukilgan, tosni yuqoriga ko'tarib, siltanuvchi oyoqni yuqoriga cho'zish - Suvda yugurish - Takroriy yugurish -Suvda chap oyoqda o'tirish, o'ng oyoq oldinda, turish va o'ng oyoqqa o'tirish, chap oyoq oldinda Sekin yugurish	biridan 40 sm uzoqlikda 45-50 gradusga ko'tarish 4x10 marta 4x8 marta suv sathi sportchi tos sohasidan yuqorida(110-120 sm chuqurlikda), 6x30 m 2x60 m 4x6 marta 800 m
Chorshanba Stadionda	Razminka URM, MYuM Takroriy yugurish Harakatda baryer mashqlari Yuqori startdan baryer yugurish Sekin yugurish Egiluvchanlik mashqlari	1.5 km 20 daq 4x70 m baryer balandligi 76.2 sm, orasidagi masofa 8.20 m, 1 ta baryerdan x 3 marta, 2 ta x 2 marta, 3 ta x 2 marta, 6 ta x 2 marta 800 m 10 daq
Payshanba Shahar tashqarisida, parklarda, tabiiy sharoitda	Kross yugurish URM Egiluvchanlik mashqlari	4 km 15 daq 10 daq
Juma Stadionda	-razminka -URM, MYuM -baryer mashqlari harakatda -takroriy yugurish -past startdan chiqish -past startdan chiqib baryer yugurish -ikkita baryer orasida baryerlarga tayangan holda rezina bilan silkinch oyoq tizzasini oldinga yuqoriga baland ko'tarish va tizza bo'g'imini yozib oldinga tashlanish - gimnastika devoriga tayangan holda depsinuvchi oyoq harakatini rezina arqon yordamida bajarish -takroriy yugurish -egiluvchanlik mashqlari -sekin yugurish	1 km 4x 60 m.ga 4x 20 m baryer balandligi 84 sm, orasidagi masofa 8.50 m, 1 ta baryerdan x 3 marta, 2 ta x 2 marta, 3 ta x 2 marta, 6 ta x 2 marta 10 x 1 marta (2+2) x 10 marta 2x60 m 800 m

Shanba Qumloq joylarda, suv bo'yida	-razminka. -URM, MYuM -takroriy yugurish -belgilangan masofalar orasini 3 qadamda yugurib o'tish -yarim o'tirgan holatda juft oyoqda oldinga sakrash -juft oyoqda yuqoriga sakrash -sherik bilan qarama-qarshi holda oyoqlar pastki qismini bir-biriga tekkizib o'tirish, oyoqlarni navbat bilan havoda bir-biriga itarish -yarim o'tirgan holatdan to'ldirma to'pni yuqoriga sakrab uloqtirish -o'zgarishli yugurish (ma'lum masofada tez va sekin) -qorin mushaklari uchun mashqlar -sekin yugurish	800 m 20 daq 2x60 m (belgilar bir-biridan 6 m uzoqlikda joylashtirilgan) 6x60 m 2x30 m 2x50 marta 4x15 marta 3x 15 marta 4x100 m 8-10 1 km

5.2. Baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va maxsus mashqlarning darajalanishi

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobilyatlarni 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 holda jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Sportchilarni maxsus jismoniy tayyorlash 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.

1-2 sanoqda qo'llar xuddi yugurishdagi holatda harakatlantirish, 3-sanoqda o'ng qo'l oldinga cho'zish, gavdani oldinga egish;

Izoh: 1-3 sanoqdagi harakatni iloji boricha tezroq bajariladi, oldindagi oyoq uchi yuqoriga qaratilgan va oyoq tizzasi bukilmaydi.

4-mashq. Chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqaga 90 ° ga bukilgan holatda o'tirish, o'ng oyoqni bukib, oldinga olib kelish, yoki ketma-ket oyoqlarni bukib oldinga olib kelish;

Izoh: Oyoqni bukib oldinga olib kelishda gavda yon tomonga egilmaydi.

5-mashq. Baryerga yon tomon bilan turgan holda, chap oyoq yerda, o'ng oyoq bukilgan holda baryerni ustida, gavdani va qo'llarni pastga, orqaga cho'zish;

Izoh: Gavda va qo'llarni pastga cho'zishda pastdagi oyoq tizzasi bukilmaydi.

6-mashq. Baryerga yon tomon bilan turgan holda, chap oyoq yerda, o'ng oyoq bukilgan holda baryerni ustida, gavda pastga egilgan, 1-2 sanoqda qo'llar xuddi yugurishdagi holatda harakatlantirish, 3-sanoqda o'ng qo'l pastga cho'zish, gavdani oldinga egish;

Izoh: 1-3 sanoqdagi harakatni iloji boricha tezroq bajariladi, oldindagi oyoq uchi yuqoriga qaratilgan va oyoq tizzasi bukilmaydi.

7-mashq. Baryerga yon tomon bilan turgan holda, gavda biroz oldinga egilgan, qo'llar bilan tayanchdan ushlagan holda, itariluvchi oyoqni baryer ustidan olib o'tish;

Izoh: Siltanuvchi oyoq baryerda yon tomonda 10-20 sm oldinda turadi, itariluvchi oyoqni oldinga olib o'tishda siltanuvchi oyoq uchiga ko'tariladi, oyoq panjasi yon tomonga qaratilgan, tos oldinga harakatlanadi.

2-qism - baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlari, qiyinlik darajasi bo'yicha 2 - darajali mashqlar.

Bu mashqlar to'plamini youtube.com da ko'rishingiz mumkin, manzil -https://youtu.be/125ANi7mPGg

1-mashq. Baryerlarni yon tomonidan yurib, itariluvchi oyoqni olib o'tish;

2-mashq. Baryerlarni yon tomonidan yurib kelib, sakrab itariluvchi oyoqni olib o'tish;

3-mashq. Baryerlarni yon tomonidan yon tomonga sakrab ikkala oyoqni ketma-ket olib o‘tish;

4-mashq. Baryerlarni yon tomonidan yurib kelib, sakrab siltanuvchi oyoqni olib o‘tish;

5-mashq. Baryerlarni orasidan sakrab dastlab siltanuvchi, keyin itariluvchi oyoqni olib o‘tish;

6-mashq. Baryerlarni orasidan sakrab, dastlab siltanuvchi, keyin itariluvchi oyoqni olib o‘tib, sakrab oxirda tushgan oyoq bilan keyingi baryerga hujum qilish;

7-mashq. Baryerlarga yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerlar orasidan ikkala oyoqni ketma-ket olib o‘tish;

8-mashq. Baryerga chap yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o‘tish, burilib o‘ng yon bilan sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o‘tish;

9-mashq. Baryerga chap yon tomon bilan turgan holda, ketma-ket sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o‘tish, baryerni ichidan yonga chap oyoqni tashlab gavdani egib olib o‘tish;

10-mashq. Baryerga chap yon tomon bilan turgan holda sakrab baryerdan siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o‘tish, yonga burilib itariluvchi oyoqni baryerni ichidan yonga tashlab, egilib gavdani olib o‘tish;

11-mashq. Baryerlarni yon tomonidan chap oyoqda sakragan holda, baryerlarni ustidan o‘ng oyoqni olib o‘tish;

12-mashq. Turgan joyda 1 ta baryerdan oldinga-orqaga sakrab, dastlab siltanuvchi, keyin itariluvchi oyoqni olib o‘tish;

13-mashq. Baryerga yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerdan ikkala oyoqni ketma-ket olib o‘tish, yonga burilib yana shu harakatni davom ettirish;

14-mashq. 4 ta baryerni kvadrat shakliga keltirib joylashtirib, baryerga yon tomon bilan turgan holda, sakrab baryerlardan ikkala oyoqni ketma-ket olib o‘tish;

15-mashq. Vertikal tayanchga 1 ta baryerni yaqin joylashtirib, siltanuvchi oyoq harakatini bajarish;

16-mashq. 1-baryerdan siltanuvchi oyoqni olib o‘tib, itariluvchi oyoqni yerga qo‘ymasdan, vertikal tayanchda yaqin turgan 2-baryerga hujum qilish harakatini bajarish;

3 qism - baryerlar osha yuguruvchilarning masofalar kesimida baryerlar bilan bajariladigan mashqlar, qiyinlik darajasi bo'yicha 2 -darajali mashqlar.

Bu mashqlar to'plamini youtube.com da ko'rishingiz mumkin, manzil -https://youtu.be/o0DkaWDwJv8

1-mashq. Kichkina to'siqlar, yoki fishkalarni bir-biridan 7-8 m uzoqlikda joylashtirib, 3 qadamda yugurib o'tish;

2-mashq. Balandligi 76,4 santimetrlik baryerlarni 7-8 m uzoqlikda joylashtirib, orasidan yurib kelib siltanuvchi va itariluvchi oyoqni olib o'tish;

3-mashq. Baryerlarni yon tomonidan tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib, sakrab itariluvchi oyoqni olib o'tish;

4-mashq. Baryerlarni yon tomonidan tizzalarni baland ko'tarib yugurib kelib, sakrab siltanuvchi oyoqni olib o'tish;

5-mashq. Past startdan yugurib kelib, 1- baryerdan oshib o'tish;

6-mashq. Past startdan yugurib kelib, 2-3-5 baryerlardan oshib o'tish;

Yuqoridagi mashqlarni qiyinlik darajasi bo'yicha ketma-ket o'zlashtirishingiz mumkin. Videomashg'ulotda mashqlarni me'yori ham keltirilgan.

5.3. Baryerlar osha yuguruvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi

Sportchining texnik tayyorgarligi deb, unga sportda bahs yuritish vositasi yoki mashg'ulot vositasi bo'lib xizmat qiluvchi harakat va faoliyat texnikasini o'rgatishga aytiladi. Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida sportchi tanlagan sport turi texnikasini o'rgana boradi, sport bo'yicha ixtisoslashish sohasiga aloqador harakat va faoliyatlarning biomexanik qonuniyatlarini bilib oladi, tegishli harakat malakalarini amalda o'zlashtirib, ularni mumkin qadar yuqori darajada mukammallashtira boradi.

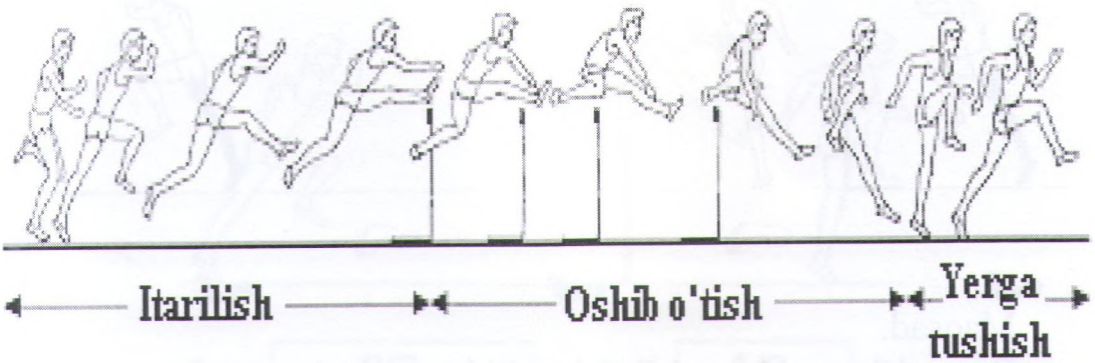
Yengil atletikada ham bu qonuniyatlar o'z ifodasini topgan. Baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus tayyorgarlik davrida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning hajmi ancha kamayib, mashg'ulotlar baryerlar osha yugurish masofalariga qarab, ko'proq maxsuslashtiriladi. Bu paytda baryerlardan o'tishga, baryerlar

orasida yuqori va maksimal tezlikda yugurish paytida texnikani takomillashtirishga e'tibor qaratiladi.

Malakali erkak va ayol sportchilarning har bir mashg'ulotlardagi birinchi darajali vazifa bu- texnik jihatdan takomillashuvdir. Bu ayniqsa texnik jihatdan murakkab sport turlari uchun asoslidir. Zero, bu yerda yuqori sport natijalariga erishish texnik takomillashuv darajasi bilan chambarchas bog'liq. Bunda shuni e'tiborga olish zarurki, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilab borish, zarur sifatlarni rivojlantirish, takomillashtirish borasida yanada yangi vazifalarni oldinga qo'yadi. Baryerlar osha yugurishda tezkorlik yetakchi sifatlardan biri hisoblanadi. Uning rivojlanishi baryerchilar tayyorgarligini ko'p yillik rejalashtirishda asosiy vazifa bo'lishi kerak. Lekin, tezkorlik sifatining rivojlanishi texnik takomillashuvdan ajralgan holda amalga oshirilsa, odatda shunday holat yuzaga keladiki, sportchi natijalari nafaqat o'sishdan to'xtaydi, balki, pasayishiga olib keladi. Boshqacha aytganda, tayyorgarlikni ikkala tomonini moslashtirishga jiddiy e'tibor qaratish lozim. Shubhasizki, texnikani egallash funksional tayyorgarlikka mos holda kechsa (texnik jihatdan takomillashuv jismoniy sifatlarning yaxshilanishi bilan parallel tarzda amalga oshirilsa), natijalar ham rejali o'sib boradi. Yengil atletikaning har bir turida tezkorlikni rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Baryerlar osha yugurishda natijalar ko'p jihatdan sportchilarnng tezlik imkoniyatlariga bog'liq. Tekis yugurishda tezlik qancha yuqori bo'lsa, baryerlar osha yugurish masofalarida xalqaro toifadagi natijalarda osonroq erishadi. Baryerlar orasidagi ritm yuguruvchiga tezlik va kuchni yuqori sifat darajasida egallab olish imkon yaratadi.

Baryerlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish, jarayoni bu - uzoq vaqt davom etadigan sportchi va murabbiyning tinimsiz mehnatidir. Alohida ta'kidlash lozimki, texnik jihatdan to'g'ri ijro etilgan mashqgina kerakli samara berishi mumkin. Baryerlar osha yuguruvchilarni sport natijasini yaxshilashda mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

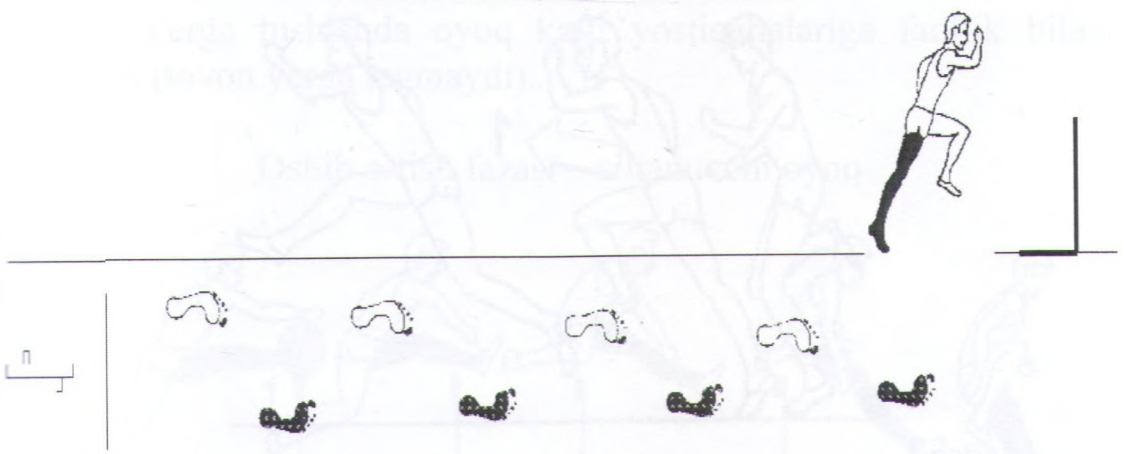
Baryerlardan o‘tishda hujum qilish va qadamlarni qo‘yish ketma-ketligi



Baryerlar osha sprint ikki elementdan iborat:

1. Baryerlar orasidagi sprint.
2. Baryerni oshib o‘tish – uch bosqichga bo‘linadi:
   - depsinuvchi
   - oshib o‘tish
   - yerga tushish

Tezlik bilan yugurib kelish



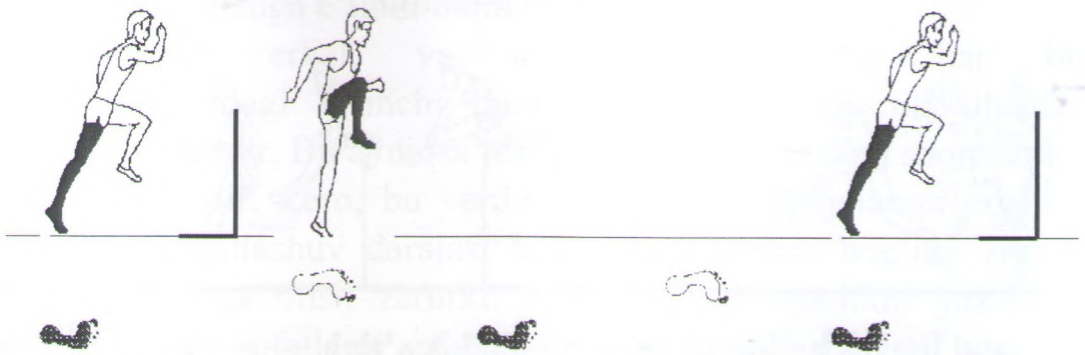
Maqsad

Birinchi baryergacha maksimal tezlikni o‘stirish.

Texnik xususiyatlar:

1. Odatda, birinchi baryergacha zarb bilan yugurib kelish sakkiz qadamdan iborat bo‘ladi – itariluvchi oyoq oldingi start dastgohchasiga qo‘yiladi.
2. Yuguruvchi sprintdagi startga nisbatan avvalroq rostlanadi.

Baryerlar oralig‘ida uch qadamlik ritm



Maqsad.

Baryerlar orasida maksimal tezlikka erishish.

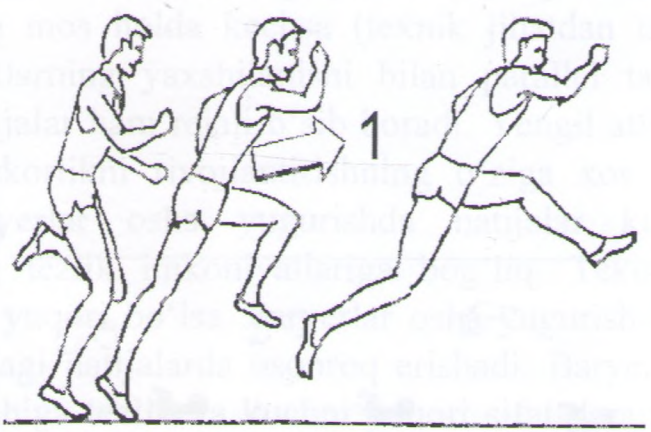
Texnik xususiyatlar:

1. Sprintda takrorlanadigan uch qadamli ritmga e’tibor qaratiladi.

2. Baryerlar orasida uch qadam – “qisqa-uzun-qisqa” ritmi.

3. Baryerlar orasida yugurishda tananing baland holatda bo‘lishi.

Depsinuvchi fazasi



Maqsad.

Baryerlar ustidan oshib o‘tishda maksimal past trayektoriyaga erishish.

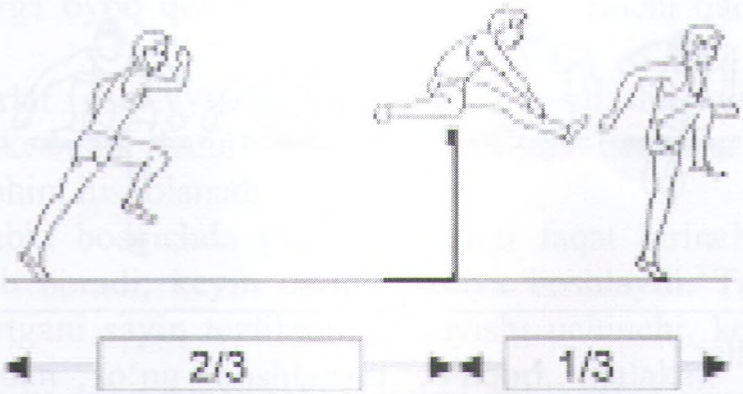
Texnik xususiyatlar:

1. Hujum oldidan gavdaning yuqori holatda bo‘lishi.

2. Hujum yuqoriga emas, ko‘proq oldinga – baryerga sakrash emas, yugurib chiqish kerak (1). Oyoq kafti, tizza va tos-son bo‘g‘imlari to‘g‘ri chiziqni tashkil etadi.

3. Siltanuvchi oyoqning soni tezkor gorizontal siltanishni bajaradi.

Baryerni oshib o‘tish fazasi



Maqsad.

Uchish fazasi vaqtida tezlikning yo‘qotilishini minimumga yetkazish.

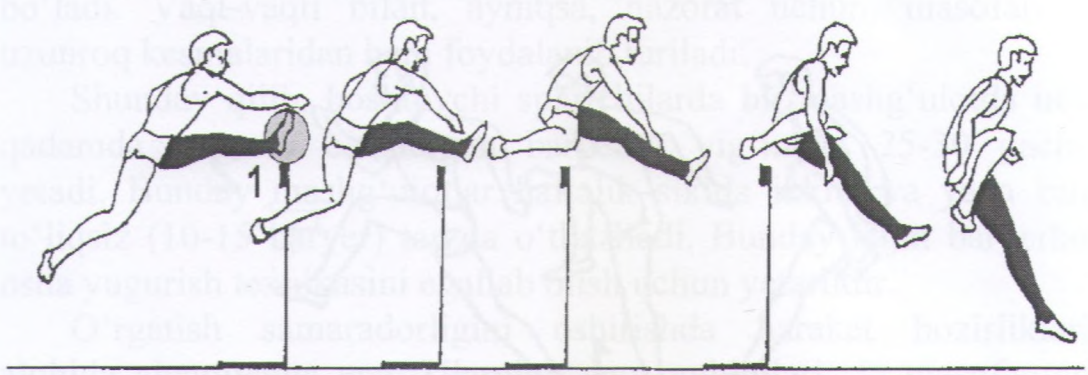
Texnik xususiyatlar:

1. Depsinuvchi baryer oldida oyoq kafti yostiqchalari bilan amalga oshiriladi (baryer qadamining uchdan ikki qismicha).

2. Siltanuvchi oyoq baryerdan oshib o‘tilgach, imkon qadar tezroq tushiriladi.

3. Yerga tushishda oyoq kafti yostiqchalariga faollik bilan bosiladi (tovon yerga tegmaydi).

Oshib o‘tish fazasi – siltanuvchi oyoq



Maqsadlar.

Oldinga egilishni maksimal darajaga yetkazish, baryer uzra uchish vaqtining imkon qadar qisqa bo‘lishiga erishish.

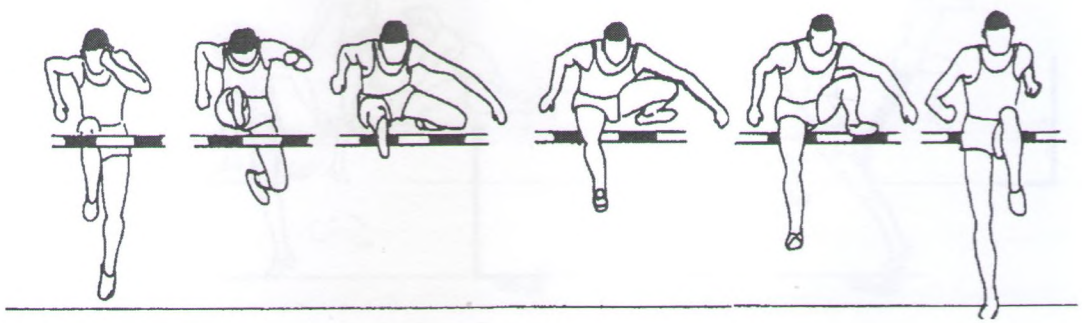
Texnik xususiyatlar:

1. Siltanuvchi oyoqning kafti bukilgan (1).

2. Balandroq baryerlarni oshib o‘tishda gavda qattiq egiladi, pastroq baryerlarni oshib o‘tishda egilish kamroq bo‘ladi.

3. Yelkalar baryerga parallel holatda qoladi.

Baryerdan oshib o‘tish fazasi – itariluvchi oyoq



Maqsadlar.

Baryer uzra balandlikni imkon qadar kamaytirish va yerga faol tushishga tayyorlanish.

Texnik xususiyatlar:

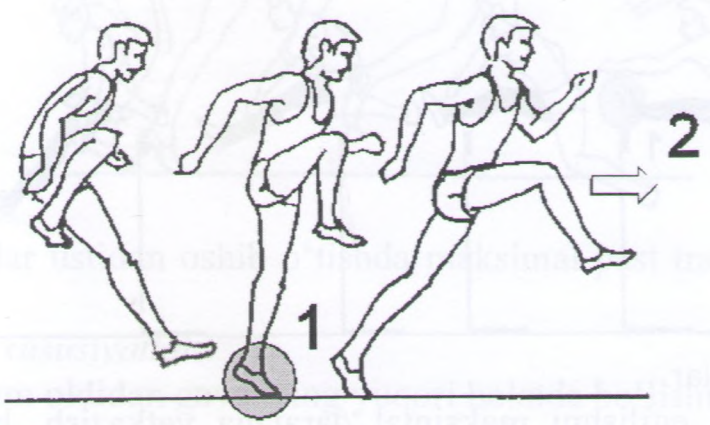
1. Itariluvchi oyoq gavda bo‘ylab uzatilgan.

2. Oshib o‘tish paytida itariluvchi oyoq soni yerga deyarli parallel holatda. Son bilan pastroqdagi boldir orasidagi burchak 90^{o} atrofida.

3. Itariluvchi oyoq boldiri qattiq bukilgan. Oyoq panjalari yuqoriga ko‘tarilgan.

4. Itariluvchi oyoq tizzasi baland ko‘tarilgan, chunki u oldinga harakatni bajaryapti.

Yerga tushish (qo‘nish) fazasi



Maqsad.

Tezroq yugurishga o‘tish.

Texnik xususiyatlar:

1. Oyoq kaft yostiqchalariga qattiq bosiladi (1).

2. Yerga tushish vaqtida gavda orqaga og‘ib ketishi mumkin emas.

3. Itariluvchi oyoq yerga tushgunga qadar bukilgan holatda bo‘ladi, keyin oldinga tez va faol siltanadi (2).

4. Yerga oyoq qisqa vaqtga qo‘yiladi, birinchi qadam keskin bo‘ladi.

Baryerlar osha yugurishda masofada mashq qilish uchun muayyan kesmani hamda oshib o‘tiladigan baryerlar miqdorini tanlash muhim hisoblanadi.

Dastlabki bosqichda yugurish tezligi faqat birinchi baryerga qadar o‘sib boradi, keyin darhol pasaya boshlaydi. Tayyorgarlik darajasi ortgani sayin tezlikning pasayishi uchinchi, keyinroq esa 6-7-baryerdan so‘ng boshlanadi. Yuqori malakali sportchilar 3-baryerga qadar tezlikni oshirib, uni 7-8-baryergacha saqlay oladilar.

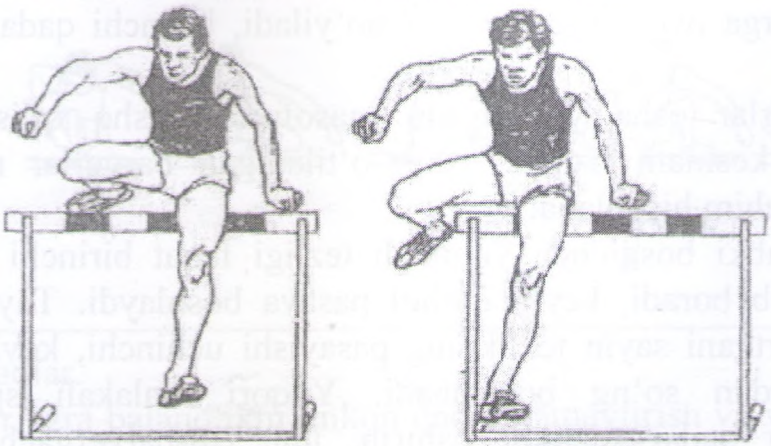
Boshlovchi sportchilarda tezlikning pasayishi charchashga emas, balki baryerdan-baryerga o‘tishdagi xatolarning yig‘ilib borishiga bog‘liq. Agar avvallari bu xatolar qo‘shimcha harakatlar evaziga kompensatsiyalangan bo‘lsa, yugurish davomida ular shunday jiddiylashadiki, masofani yakunlashga imkon bermaydi.

Buni e’tiborga olgan holda masofa kesmasini shunday tanlash kerakki, xato jiddiylashib ketmasin va umuman, bunday sharoitda yugurishda davom etish kerak emas. Yangi shug‘ullana boshlaganlarda bu 3-4, malakali sportchilarda 4-6 ta baryer bo‘lishi mumkin. Bu kesmani asosiy mashq kesmasi deb qabul qilsa bo‘ladi. Vaqt-vaqti bilan, ayniqsa, nazorat uchun, masofaning uzunroq kesmalaridan ham foydalanib turiladi.

Shunday qilib, boshlovchi sportchilarda bir mashg‘ulotda uch qadamda yugurib o‘tiladigan baryerlar yig‘indisi 25-30 gacha yetadi. Bunday mashg‘ulotlar haftalik siklda ikkita va yana biri to‘liqsiz (10-15 baryer) tarzda o‘tkaziladi. Bunday hajm baryerlar osha yugurish texnikasini egallab olish uchun yetarlidir.

O‘rgatish samaradorligini oshirishda harakat hozirliklari alohida ahamiyatga ega. Ularning eng muhimlari: 1) masofaning to‘liq kesmasini maksimal tezlikda yugurib o‘tish; 2) tez yugurishni boshlash va 1-baryerni oshib o‘tish, keyin tezlikni oshirmay yugurish; 3) erkin boshlash va tezlikni asta-sekin oshirish; 4) yugurib baryerni tez oshib o‘tish va baryerlar orasida inersiya bilan yugurish; 5) yugurib, baryerga hujum paytida faollikni oshirish; 6) bir oz tezlik zahirasi bilan bir me’yorda yugurish. Bunday hozirliklar butun kesmaga taalluqli, lekin kesma davomida ayrim

yengil detallar va harakatlarga e'tiborni qaratish mumkin: u yoki bu oyoq, qo'l bilan, sportchi tanasining holati va h.k.



16- rasm. **Baryerning ustidan o'tish holatlari:**
1– to'g'ri, 2 – noto'g'ri

5.4 Baryerlar osha yuguruvchilarning psixologik tayyorgarligi

Baryerlar osha yuguruvchilar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lishi lozim. Shuning uchun, mashg'ulotlarning barcha davrlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik masalalariga ham katta ahamiyat berishi kerak.

Baryerlar osha yuguruvchilarni mashg'ulotda nimaniki rejalashtirilgan bo'lsa, hammasini oxirigacha va imkon qadar belgilangan sur'atda bajarishga o'rgatish zarur. U o'zini mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlay olishi, mag'lubiyatga uchrashni ham bilishi darkor. G'alaba yoki mag'lubiyatdan so'ng tezda o'zini tuta bilish boshqa narsa orqali asab tizimiga dam berish juda muhim. Yaxshi tayyorlangan sportchi uchun musobaqalar alohida bir hodisa emas, balki mashg'ulot jarayonining odatdagi bir bo'lagi bo'lishi kerak. Shundagina sportchi yuqori natijalarni namoyish etishga qodir bo'ladi. Sportchi qancha ko'p bellashuvlarda ishtirok etsa, musobaqalar oldidan shunchalik kam hayajonlanadi, bunda uning natijasi yuqoriroq va barqaror bo'ladi. Optimal darajadagi shijoat har doim yuqoriroq ish qobiliyati namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Mashg'ulot va musobaqalar jarayonida baryerlar osha yuguruvchilarni har xil qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'rgatish

zarur. F.P. Suslov bergan ma'lumotga ko'ra 1960-1970-yillar oralig'ida dunyoga mashhur yuguruvchi G.Elliotning murabbiysi (dunyoning eng kuchli murabbiylaridan biri) avstraliyalik P.Cherutti bu haqda juda ishonchli so'zlarni aytgan edi: "Yugurishda osongina omadga erishish davrlari o'tib ketdi. Endi biz bo'lajak chempionlarni ular mashg'ulot va musobaqalardagi qiyinchiliklarni qanday yengib o'ta olishlariga qarab taniymiz". "Ehtiyotkorlik, – deb davom ettiradi P.Cherutti, – hech qachon katta ishlarni amalga oshirgan emas. Yuqori malakali yuguruvchilar ehtiyotkorlikni kemadan uloqtirib yuborishlari shart. Sportchi organizmi muntazam yuklamalarni bajaraversa, immunitet hosil qiladi – yuklamaga moslashadi. Moslashish jarayoni uzoq davom etishi mumkin, lekin unga erishsa bo'ladi. Rekordlar o'rnatish uchun qiyinchiliklarni yengib o'tish va tirishqoqlik bilan mehnat qilishga o'rganish kerak". Ana o'shanda oldinga qo'yilgan maqsadga erisha olamiz deydi.

Bizningcha, P.Cheruttining yuksak irodaviy fazilatlar egasi bo'lgan yuguruvchilar zamonaviy rekordlarni yangilab, yirik xalqaro musobaqalarda g'olib chiqa olishi haqidagi mulohazalari mutlaqo to'g'ri edi.

Sportchining tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib, uning oldiga aniq vazifa qo'yilishi kerak. Jismoniy hamda psixologik jihatdan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchi turli-tuman musobaqalashuv vazifalarini muvaffaqiyatli hal eta oladi. Agar raqiblari ancha kuchli bo'lsa, bunday sportchi ancha yuqori natijaga erishishni oldiga maqsad qilib qo'yishi kerak (shaxsiy rekord). Agar raqiblar kuch jihatidan teng yohud hatto kuchsizroq bo'lsa, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar musobaqalarda albatta g'alaba qozonishni maqsad qilib qo'yadilar (natijaning darajasidan qat'iy nazar, g'alaba).

Ma'lumki, jismoniy va psixologik tayyorgarlik o'zaro chambarchas bog'liqdir. Yetarli psixologik tayyorgarliksiz sportchi o'z jismoniy imkoniyatlarini to'la namoyish eta olmaydi va aksincha, zarur jismoniy tayyorgarliksiz, u yuqori natijaga erisha olmaydi.

Mamlakatimizda kuchli, tal'antli baryerlar osha yuguruvchilar shu jumladan, Sport ustalari va Xalqaro toifadagi sport ustalari muntazam ravishda mashg'ulot jarayonlarida o'z mahoratlarini oshirib kelishmoqda. Ularning davomchilari sifatida yosh baryerlar

osha yuguruvchilarni tayyorlash, sportga jalb etish borasida ko‘plab say harakatlar qilinmoqda. Lekin shuni alohida e’tiborga olish kerakki, sportning mashaqqatli yo‘lini bosib o‘tib, g‘alabaga erishish oson emas. Yengil atletikaning aynan baryerlar osha yugurish turi sportchidan juda mustahkam egallangan psixologik tayyorgarlikni talab etadi. Baryerlar osha yugurish bilan endigina shug‘ullanishni boshlagan sportchida baryerdan yugurib o‘tishda qo‘rqinch hissi bo‘ladi. Baryerlar osha yuguruvchi nazaridagi psixologik to‘siqni yengish mushkuldir. Ming afsuski, birinchi mag‘lubiyatdan keyin sport olamini tark etayotgan baryerlar osha yuguruvchilar ozchilikni tashkil etmaydi. Nafaqat, birinchi mag‘lubiyatdan, balki ko‘p yillik musobaqalar, yaxshi natijalardan, erishilgan muvaffaqiyatlardan keyin ham, aynan oddiy musobaqalarda g‘oliblikni qo‘ldan boy bergan baryerlar osha yuguruvchilarni ham ko‘p ko‘rgansiz. Buning boisi, baryerlar osha yuguruvchilarda ruhiy tayyorgarlikning yetarli darajada emasligidir. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligi bilan birgalikda ruhiy tayyorgarligi kuchli bo‘lgan baryerlar osha yuguruvchi har qanday sharoitda muvaffaqiyatga erisha oladi. Ruh – sog‘lom bo‘lsa, tana – sog‘lom bo‘ladi. Demak, birinchi navbatda ruhni tarbiyalamoq zarur.

Biz bilamizki, mashg‘ulot jarayonida yangi harakatni o‘zlashtirishda murabbiy bir qancha uslublardan foydalanadi. Jumladan so‘z uslubi, musobaqa uslubi, o‘yin uslubi, bo‘laklab o‘rgatish uslubi va h.k. Bu uslublarni to‘g‘ri qo‘llash uchun avvalo, baryerlar osha yuguruvchining ichki dunyosini ruhiyatini, xarakterini anglashimiz kerak. Shundagina baryerlar osha yuguruvchiga qanday qilib yangi murakkab harakatni bajara olishi mumkinligini yetkazib bera olamiz. Demak, baryerlar osha yuguruvchilar, nafaqat baryerlar osha yuguruvchilar sportchilar, umuman insonlar tashqi ta’sirotni qabul qilish xarakteriga ko‘ra 3 xil tipga ajratiladi:

1. Vizual tip. Bu tipdagi baryerlar osha yuguruvchilar barcha hodisalarni, axborotlarni rasmlar ko‘rinishida qabul qiladi. Juda tartibli, yozib eslab qoladi. Bu tipdagi baryerlar osha yuguruvchilarga ming marta gapirganni foydasi yo‘q, ularga ko‘satib berish kerak, rasmlardan, video roliklardan foydalanish zarur. Bunday baryerlar osha yuguruvchilarni qanday ajratish mumkin: vizual baryerlar osha yuguruvchilarni nigohi yuqorida bo‘ladi, eshitish

kerak joylarda e'tiborsiz bo'lishadi. Vizuallar uchun ko'rsatib berish uslublaridan, o'yin va musobaqa uslublaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

2. Audial tip. Bu tipdagi baryerlar osha yuguruvchilar yaxshi tinglovchilardir. Tovush orqali axborotni ko'proq qabul qilishadi. Yangi harakat texnikasi, ahamiyati haqida to'liq tushuncha berish kerak. Ko'rsatishning ularga unchalik ahamiyati yo'q. So'z uslubidan ko'proq foydalanish kerak. Bu tipdagi baryerlar osha yuguruvchilarni qanday ajratamiz; ularning nigohi quloq darajasida yuradi, ko'p gapiradi va shunga yarasha sizdan to'liq javob kutadi.

3. Kinostet tip. Bu tipdagi baryerlar osha yuguruvchilar ogir bosiq, ovozi sekin va qisqa. Ko'pincha bu tip egalari yengil atletikada uloqtirish turida yaxshi natijalarga erishishi mumkin. Bu tipdagi baryerlar osha yuguruvchilarda harakatni o'rgatish mobaynida bevosita shu jarayon ishtirokchisi bo'lishi kerak, shundagina esda qoladi. Kinostet baryerlar osha yuguruvchilarni boshqalardan qanday farqlash mumkin? Ularning nigohi yerda, har doim o'ziga qulaylik yaratishadi, shovqindan qochishadi. Bu baryerlar osha yuguruvchilarda yangi muhitga o'rganish biroz qiyinchilik tug'diradi. Shu boisdan bu baryerlar osha yuguruvchilarga musobaqa o'tkaziladigan hududga vaqtidan oldin borib ko'proq shug'ullanish tavsiya etiladi.

Baryerlar osha yuguruvchining qaysi tipdaligini bilib olgandan so'ng, unda shu tip qonun qoidalari asosida mashg'ulot olib boriladi. Baryerlar osha yuguruvchiga qulay bo'lgan, ya'ni, "baryerlar osha yuguruvchi tili"da mashg'ulot olib borilsa, u yangi mashqni to'liq tasavvur qiladi, harakatni tushunib, ongli ravishda bajaradi. Vaqtdan yutgan holda, yangi harakatni baryerlar osha yuguruvchiga samarali yetkazish imkoniyati paydo bo'ladi.

Baryerlar osha yuguruvchilarda ruhiy tayyorgarlikni ya'ni iroda, qat'iyat, o'z-o'ziga ishonch hissini tarbiyalaydigan qanday mashqlardan foydalanish mumkin? Bu haqida quyidagi muvaffaqiyatga yetaklaydigan ajoyib mashqlardan bir nechtasida to'xtalamiz.

1-mashq. "10 ta mag'lubiyat (X) shohsupasi" deb nomlanadi. Bu mashqning bosh g'oyasi shundan iborat: baryerlar osha yuguruvchiga "har bitta yig'gan X (mag'lubiyat) g'alaba sari tashlangan bir qadam" degan g'oya ruhida tarbiyalashdan iborat. Sport bilan muntazam shug'ullanishni boshlagan baryerlar osha

yuguruvchilarimizga 10 ta ustunga ega bo‘lgan jadval chizish tavsiya etiladi. 10 dan 1 gacha ko‘rinishda raqamlangan jadval ustunlari bu - ishtirok etadigan musobaqalarini anglatadi. Baryerlar osha yuguruvchimiz ishtirok etgan musobaqadan keyin birinchi ustun tagiga musobaqa natijasini mag‘lubiyatga uchrasa “X” ko‘rinishida, g‘oliblikni qo‘lga kiritsa “☺” ko‘rinishidagi belgini chizib qo‘yadi (15-jadval).

Mashqning ahamiyati shundaki, birinchi musobaqadan so‘ng mag‘lubiyatga uchragan baryerlar osha yuguruvchi ruhiyatini cho‘ktirmasdan, bu mag‘lubiyatni g‘alaba sari tashlangan bir qadam sifatida qabul qiladi, Agar bu mashq to‘g‘ri olib borilsa bilasizmi, atiga 2-3 ta X “mag‘lubiyatdan” keyin g‘alabaga erishishi shak-shubhasiz. Yani, muvaffaqiyat jadvalimiz quyidagi ko‘rinishni oladi:

15-jadval

1 ta negativdan 10 ta pozitiv

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
X	X	X	X	X	X	X	☺	☺	☺ ☺ ☺

2-mashq. Bu mashq “1 ta negativdan 10 ta pozitiv” deb ataladi. Bu mashq ham irodani, o‘ziga bo‘lgan ishonchni tarbiyalaydigan, muvaffaqiyatga eltadigan mashqlar sarasiga kiradi. G‘oliblikni qo‘ldan boy bergan hollarda musobaqaning ijobiy taraflari ochib beriladi. Masalan: “Men musobaqada yutqazdim” – negativ bo‘lsa, uning 10 ta pozitivini topish:

1. Men musobaqada qatnashdim.
2. Mag‘lubiyatdan so‘ng o‘z ustimda ko‘proq ishlayman.
3. Yutqazish sabablari yuzasidan chuqur mulohaza yuritaman (bunda yangiliklarni kashf etish mumkin).
4. Men “yulduzlik kasali”dan qutulib qoldim.
5. Irodali bo‘lishni o‘rganyapman va h.k.

Mashqning ahamiyati: Mana shu pozitivlarni anglagan baryerlar osha yuguruvchilarda tushkunlik, irodasizlik holatlari bartaraf bo‘ladi, yutqazgan musobaqadan ham o‘zi uchun ahamiyatli, ijobiy taraflarni olishni o‘rganadi va yangi musobaqa uchun o‘z ustida yanada mukammal ishlashiga zamin bo‘ladi. Ularda o‘z-o‘ziga ishonch hissi ortadi, mag‘lubiyatda taqdirni pesh

qilib o‘tirmasdan, har qanday tushkun vaziyatda ham to‘g‘ri qaror chiqara olishni o‘rganadi.

Baryerlar osha yuguruvchilarni ruhiy tayyorlashda murabbiylarning o‘rni alohida ekanini inobatga olib, sport murabbiylarini ham sport psixologiyasi borasidagi salohiyatini oshirish maqsadga muvofiqdir. Chunki, murabbiy amaliy va nazariy jihatdan yuqori malakaga ega bo‘lishi mumkin, lekin bu bilimlarni baryerlar osha yuguruvchiga yetkazishda va musobaqa ruhiyatini tarbiyalashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati katta.

Psixologik tayyorgarlikni oshirish orqali mamlakatimizda sport bilan shug‘ullanuvchilar sonini ko‘paytirish, ularni musobaqalarga tayyorlash, bu bilan birgalikda mamlakatimiz yoshlarini irodali, qat’iyatli, har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashda samarali vosita sifatida qo‘llash mumkin. Bu mashqlarning ahamiyatli tomonlaridan biri shundaki, mashqlarni yuqori malakali baryerlar osha yuguruvchilarda nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida ham qo‘llash mumkin. Bu murabbiylik faoliyatida, baryerlar osha yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlashda muvaffaqiyat kaliti bo‘lib xizmat qiladi. Xulosa o‘rnida quyidagi sehrli so‘zni ta’kidlab o‘tish mumkin: “Dunyoda hamma narsa cheksiz, energiya cheksiz, imkoniyatlar cheksiz, hamma - hamma narsa cheksiz, lekin, bularning barchasi o‘zining cheksizligini his qilgan inson uchun”.

5.5. Baryerlar osha yuguruvchilarning sport formasini ushlab turish xususiyati

Baryerlar osha yuguruvchilarning natijalarini turg‘unligi, ularning sport formasini ushlab turish vaqtining davomiyligi bilan tavsiflanadi. Bugungi kunda baryerlar osha yugurish turidan terma jamoa a’zolari ko‘plab nufuzli musobaqalarda ishtirok etib kelishmoqda. Lekin, baryer osha yuguruvchilarda rejalashtirilgan musobaqalarda ko‘rsatgan natijalarining turg‘unligi, yoki bu natijalarini tobora yaxshilab borishi sport natijasini ushlab turish xususiyatlariga borib taqaladi.

16-jadval

2020-yilda Respublika va xalqaro miqyosidagi musobaqalarda yuqori malakali baryerlar osha yuguruvchilar ishtirok etishi mumkin bo'lgan musobaqalar

TAQVIM REJASI

t/r	Tadbirning nomi	O'tkazi-lish muddati	O'tkazi-ladigan joyi	Qatnashuvchi tashkilotlar
1	Olimpiya chempioni O.Ripakova sovrini uchun xalqaro musobaqa	25 yanvar	Ust-Kameno-gorsk, Qozog'is-ton	O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi
2	Yopiq inshootda 9-Osiyo chempionati	12-13 fevral	Nankin, Xitoy	O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi
3	Yopiq inshootda kattalar o'rtasida yengil atletika bo'yicha O'zbekiston chempionati	18-21 fevral	Urganch, Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahar terma jamoalari
4	Yopiq inshootda Jahon chempionati	12-16 mart	Nankin, Xitoy	O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi
5	Yopiq inshootda kattalar o'rtasida yengil atletika bo'yicha O'zbekiston kubogi	27-29 mart	Urganch, Toshkent	Qoraqalpoqiston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahar terma jamoalari
6	R. Qudratov xotirasiga bag'ishlangan O'zDJTSU ochiq chempionati	16-18 mart	Chirchiq	O'zbekiston Respublikasi sportchilari, OTM talabalari
7	Ochiq inshootda O'zbekiston shaharlari o'rtasida Respublika musobaqasi	6-8 may	Toshkent, Namangan	O'zbekiston Respublikasi shaharlari terma jamoalari
8	G.G. Arzumanov xotirasiga bag'ishlangan III an'anaviy xalqaro memoriali	22-24 may	Toshkent	Qoraqalpoqiston Respublikasi viloyatlar, Toshkent shahar, markaziy Osiyo davlatlari jamoalari
9	Ochiq inshootda kattalar o'rtasida yengil atletika bo'yicha O'zbekiston chempionati	28-31 may	Toshkent	Qoraqalpoqiston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahar terma jamoalari
10	Markaziy Osiyo davlatlarining xalqaro musobaqasi	may	Shimkent, Qozog'iston	O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi
11	Olimpiya chempioni Tatyana Kolpakova	12-14 iyun	Bishkek, Qirg'izston	O'zbekiston Respublikasi terma

	sovrini uchun an'anaviy xalqaro musobaqasi			jamoasi
12	"Gusman Kosanov Memoriali" uchun an'anaviy xalqaro musobaqasi	19-21 Iyun	Almata, Qozog'iston	O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi
13	I Markaziy Osiyo ochiq chempionati	25-28 iyun	Toshkent	Markaziy Osiyo mamalakatlari terma jamoalari
14	XXXII Yozgi Olimpiya o'yinlari	31 iyul 9 avgust	Tokio, Yaponiya	O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi
15	Robert Emmiyan 19-Kubogi	Sentyabr	Yerevan, Armaniston	O'zbekiston Respublikasi terma jamoasi
16	Ochiq inshootda kattalar o'rtasida yengil atletika bo'yicha O'zbekiston Kubogi	27-30 oktyabr	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi viloyatlar, Toshkent shahar, markaziy Osiyo davlatlari jamoalari

Yuqori malakali baryerlar osha yuguruvchilar bir yilda 8-32 marta (final va zabeg yugurishlari bilan birga) startga chiqishi kerakligini yillik taqvim rejada keltirilgan ma'lumotlardan ko'rishimiz mumkin (16-jadval). Qo'pol qilib aytganda, sportchilar har oyda, bazida esa bir oyda bir nechta musobaqalarda qatnashishlari kerak bo'ladi. O'zbekiston milliy terma jamoasi a'zolari (asosiy va zaxira tarkibi) O'zbekistonning qishqi va yozgi chempionatlari va kuboklarida qatnashishlari shart. Yuqori malakali sportchilar tayyorgarligining ko'p qismi musobaqalarga to'g'ri keladi. Sportchi qanday qilib bu musobaqalar orasida tayyorgarlik ko'rishi, sport formasini ushlab turishi hamda musobaqalar orasida samarali qayta tiklanishni amalga oshirishi lozim? Bu albatta, baryerlar osha yuguruvchilarning sport formasini ushlab turish muammolarini yechimi bilan bog'liq.

Sport formasi- sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekanligining hamma tomonlarining psixik, jismoniy, sport-texnik, taktik jihatdan tayyor ekanining garmonik birligidan iboratidir. Sport formasi taraqqiyot fazasiga qarab xarakteri o'zgarib turadi. Shunga muvofiq mashg'ulot jarayoni 3 davrga bo'ladi:

1. Sport formasiga kira borish uchun zarur sabab va sharoitlar yaratiladigan davr (fundamental davr);

2. Sport formasi saqlab turiladigan va uni sport yutuqlariga aylantiradigan davr (shaxsiy musobaqalar davri);

3. Zaruriyat tufayli sportchiga faol dam olishga imkon beradigan davr (o'tish davri).

Sport formasini saqlab turish ko'pgina tashqi hamda ichki qiyinchiliklar bilan bog'liq. Agar sport formasini haddan tashqari uzoq muddat saqlab turishga harakat qilinsa, ular ortiqchalik qilib ketishi va ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkin.

17-jadval

Baryer yuguruvchilarni sport formasini ushlab turish faktorlarining bog'liqligi

Ijobiy	Salbiy
mashg'ulotda yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash	o'ta charchashning ehtimolliligi
mashg'ulot hajmini kamaytirish	umumiy jismoniy tayyorgarlikni pasayishi
organizmni mashg'ulot yuklamalariga yuqori moslanuvchanligini oshirish	yangi sport formasi rivojlanishiga to'sqinlik qilishi
texnikani takomillashtirish	-
dam olish oraliqlarini to'g'ri tashkil etish	-
tiklanishning tibbiy vositalarini qo'llash	-
tiklanishning psixologik vositalarini qo'llash	-

Yuqoridagi 17-jadvalda baryerlar osha yuguruvchilarning sport formasini ushlab turish faktorlarining ijobiy va salbiy bog'liqligi keltirildi. Bunda sport formasini ushlab turish davomiyligi - mashg'ulotda yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash, mashg'ulot hajmini kamaytirish, organizmni mashg'ulot yuklamalariga yuqori moslanuvchanligini oshirishga bog'liqligining salbiy jihatlari aniqlandi. Texnikani takomillashtirish, dam olish oraliqlarini to'g'ri tashkil etish, tiklanishning tibbiy va psixologik vositalarini qo'llashda esa salbiy jihatlar aniqlanmadi.

Mashg'ulotda yuqori shiddatli yuklamalarni qo'llash sportchining organizmini o'ta charchashga ehtimolliligini oshiradi. Mashg'ulot hajmini kamaytirish umumiy jismoniy tayyorgarlikni pasayishiga, organizmni mashg'ulot yuklamalariga yuqori

moslanuvchanligini oshirish esa yangi sport formasi rivojlanishiga to‘sqinlik qilishi aniqlandi. Bu faktorlar orasida “oltin nisbat”ni topish maqsadga muvofiqdir. Texnikani takomillashtirish, dam olish oraliqlarini to‘g‘ri tashkil etish, tiklanishning tibbiy va psixologik vositalarini qo‘llashning esa salbiy tomonlari aniqlanmadi. Demak, baryerlar osha yuguruvchilarni musobaqalarga tayyorlashda yuqoridagilarga alohida e’tibor qaratish lozim.

Xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, baryer osha yuguruvchilarni sport formasini ushlab turish davomiyligi baryerlar osha yugurish texnikasini takomillashtirish, dam olish oraliqlarini to‘g‘ri tashkil etish, tiklanishning tibbiy va psixologik vositalarini qo‘llashga to‘g‘ri, mashg‘ulotda yuqori shiddatli yuklamalarni qo‘llash, mashg‘ulot hajmini kamaytirish, organizmni mashg‘ulot yuklamalariga yuqori moslanuvchanligini oshirishga esa teskari proporsionaldir.

Sport formasiga bir kirib olib uni o‘zgartirmaslik yangi sport formasini rivojlanishiga ya’ni, bundan keyingi jarayon rivojlanishiga tormozlik qiladi. Sport formasini vaqtincha yo‘qotish sport takomillashuvi jarayonida alohida fazadir.

VI BOB. BARYERLAR OSHA YUGURISH BO'YICHA MUSOBAQA QOIDALARI

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



17-rasm. **Baryerlar osha yugurish turidan sport ustaliga nomzod Davletyarova L**

Baryerlar osha yugurishning klassik turlari erkaklarda 110 m, 400 m, ayollarda 100 m va 400 metrni tashkil etadi. 110 metrga baryerlar osha yugurishda start chizig'idan 1-baryergacha 13,72 m, baryerlar orasidagi masofa 9,14 m va oxirgi baryerdan marra chizig'igacha 14,02 m ni tashkil etadi. Balandligi 106,7 sm da 10 ta baryer qo'yiladi. 400 metrga baryerlar osha yugurishda start chizig'idan 1 baryergacha 45 metr, baryerlar orasi 35 metr va oxirgi baryerdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi. Baryerning balandligi 91,4 sm bo'lgan 10 ta baryer qo'yiladi. Ayollarda 100 metrga baryerlar osha yugurishda start chizig'idan 1-baryergacha 13 metr, baryerlar orasi 8,50 sm va oxirgi baryerdan marra chizig'igacha 10,50 smni tashkil etadi. Baryerning balandligi 84,0 sm va baryerlar soni 10 ta. 400 metrga baryerlar osha yugurishda baryerning balandligi 76,2 sm va baryerlar soni 10 ta. Start chizig'idan 1-baryergacha 45 metr, baryerlar orasi 35 metr va oxirgi baryerdan marra chizig'igacha 40 metrni tashkil etadi

(17-18-jadval). Baryerlar osha yugurishning barcha turlarida baryerlarning oyoqlari yuguruvchiga qarama qarshi qo'yilishi kerak. Baryerlarning asosi temirdan bo'lib, plankasi yog'och materiallardan bo'ladi. Uning og'irligi 10 kg.gacha bo'ladi. Oyog'inig uzunligi 70 sm. Plankaning eni 7 sm uzunligi 118-122 sm eni 1-2 sm. gachani tashkil etadi. Planka oq-qora chiziqlar bilan bo'yalgan bo'ladi. Har bir sportchi alohida o'zining yo'lagida yuguradi va bu baryerlar osha yugurishning hamma turlarida shunday bo'ladi. Sportchi har bir baryerni ustidan yugurib o'tishi kerak. Baryerlar osha yugurishda sportchi yonidagi radibiga halaqit bersa musobaqadan chetlashtiririladi.

17-jadval

Baryerlar osha yugurishda masofa bo'ylab baryerlarning joylashish tartibi

Yugurish masofasi	**Start chizig'idan 1-baryergacha bo'lgan masofa** (m)	**Baryerlar orasidagi masofa** (m)	**Oxirgi baryerdan finishgacha bo'lgan masofa** (m)	**Masofa bo'ylab baryerlar soni** (ta)
Erkaklar				
60 m	13,72	9,14	9,72	5
110 m	13,72	9,14	14,02	10
400 m	45,00	35,00	40,00	10
Ayollar				
60 m	13,00	8,50	13,00	5
100 m	13,00	8,50	10,50	10
400 m	45,00	35,00	40,00	10

18-jadval

Baryerlar osha yugurishda masofaga nisbatan baryerlar balandligining o'zgarishi

Yugurish masofasi	**Erkaklar**	**Erkaklar (20 yosh)**	**Erkaklar (18 yosh)**	**Ayollar**	**Ayollar (20 yosh)**	**Ayollar (18 yosh)**
60 m	1,067 m	0,991 m	0,914 m	0,84 m	0,838m	0,762 m
110/100 m	1,067 m	0,991 m	0,914 m	0,84 m	0,838m	0,762 m
400 m	0,914 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m	0,762 m	0,762 m

19-jadval

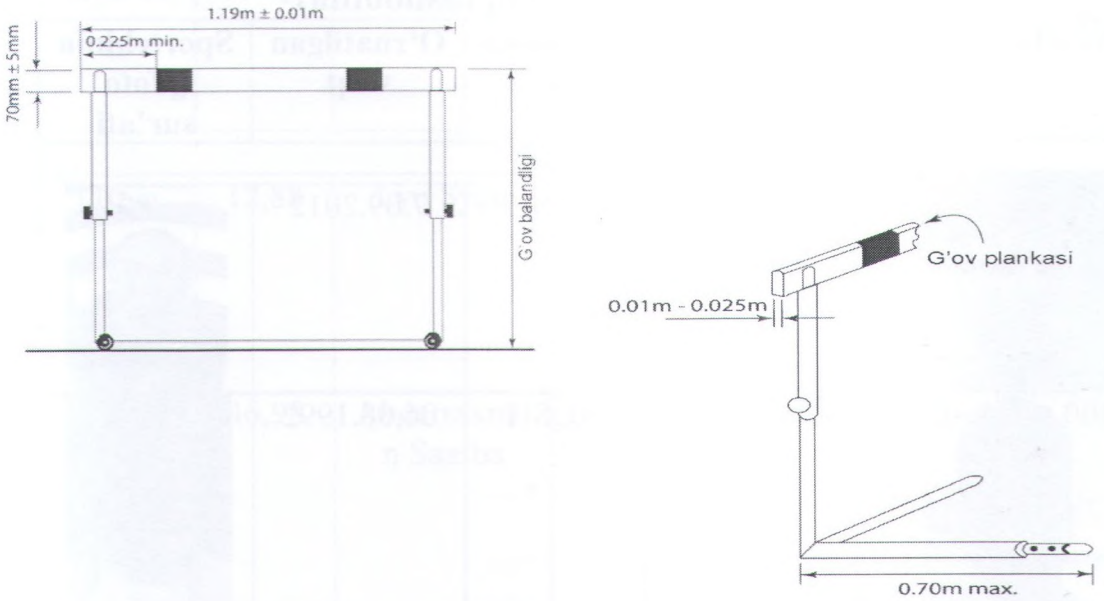
Baryerlar osha yugurish bo'yicha razryad me'yorlari

(baryerlar balandligi sm. da) (min, sek)

Masofa	Unvoni, razryadlari, natijasi								
	XTSU	SU	SUN	1	2	3	O'smirlar		
							I	II	III
Erkaklar									
110 (106,7)	-	-	-	16,0	17,2	18,5	-	-	-
110 (106,7), avto	13,80	14,45	15,25	16,24	17,44	18,74	-	-	-
110 (91,4), 16-17 yosh	-	-	-	15,2	16,4	17,8	19,0	20,5	21,6
110 (91,4), avto	-	-	14,45	15,44	16,64	18,04	19,24	20,74	21,84
400 (91,4)	-	-	-	59,0	1.04,0	1.10,0	-	-	-
400 (91,4), avto	50,00	53,00	55,65	59,24	1.04,24	1.10,24	-	-	-
400 (84), 16-17 yosh	-	-	-	58,0	1.03,0	1.09,0	1.16,0	1.20,0	1.24,0
400 (84), avto	-	-	54,65	58,24	1.03,24	1.09,24	1.16,24	1.20,24	1.24,44
400 (76,2), 14-15 yosh	-	-	-	57,0	1.02,0	1.08,0	1.15,0	1.19,0	1.23,0
400 (76,2), avto	-	-	-	57,24	1.02,24	1.08,24	1.15,24	1.19,24	1.23,24
Ayollar									
100 (84)	-	-	-	16,0	17,2	19,0	-	-	-
100 (84), avto	13,25	14,24	15,24	16,24	17,44	19,24	-	-	-
100 (76,2), 16-17 yosh	-	-	-	15,7	16,9	18,7	20,0	21,0	24,0
100 (76,2), avto, 16-17 yosh	-	-	14,80	15,94	17,14	18,94	20,24	21,24	24,24
100 (76,2/8,25), 15 yosh va undan kam	-	-	-	15,5	16,7	18,5	19,8	20,8	23,8
100 (76,2/8,25), avto, 15 yosh va undam kam	-	-	-	15,74	16,94	18,74	20,04	21,04	24,04
400 (76,2)	-	-	-	1.08,0	1.13,0	1.21,0	1.27,0	1.30,0	1.35,0
400 (76,2), avto	56,50	1.00,24	1.04,35	1.08,24	1.13,24	1.21,24	1.27,24	1.30,24	1.35,24

Baryer. Erkaklar 110 va 400 m.ga, ayollar 100 va 400 m.ga yugurishda foydalaniladigan jihoz. U turli ishlab chiqaruvchilar tomonidan turlicha ko'rinishda tayyorlanadi. Lekin ularning og'irligi bir xil – 7-10 kg etib belgilanadi. Baryerlar asoslari metall, plankalari esa turli ashyolardan (plastik, yog'och va h.k.) tayyorlanishi mumkin. Baryer plankasining balandligi 70±5mm, qalinligi 10-25 mm va uzunligi 1.19±0.01 m.ni tashkil etadi.

Baryerning asosi (“oyoqlari”) uzunligi 0.70 m.gacha bo‘ladi (18-rasm).



18-rasm. **Baryerning ko‘rinishi.**

REKORDLAR

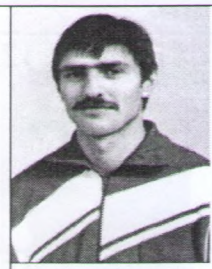
2020-yil 1-noyabrga qadar baryerlar osha yugurish bo'yicha jahon rekordlari (ochiq inshootda)

Masofa	Natija	F.I	Mamlakat	O'rnatilgan vaqt	Sportchining foto sur'ati
Erkaklar					
110 *m*	12,80	Aris Merrit	AQSH	7.09.2012	
400 *m*	46,78	Kevin Yang	AQSH	06.08.1992	
Ayollar					
100 *m*	12,20	Kendra Xarrison	AQSH	22.07.2016	
400 *m*	52,34	Dalila Muhammad	AQSH	4.10.2019	

Osiyo rekordlari

Masofa	Natija	F.I	Mamla-kat	O'rnatilgan vaqt	Sportchining foto sur'ati
Erkaklar					
110 *m*	12,88	Lyu Syan	Xitoy	11.07.2006	
400 *m*	46,98	Abderraxmon Samba	Qatar	30.07.2018	
Ayollar					
100 *m*	12,44	Olga Shishigina	Qozog'iston	27.06.1995	
400 *m*	53,96 53,96	Xan Sin Son Ilan	Xitoy	09.08.1993 22.11.2001	ma'lumot mavjud emas

O‘zbekiston rekordi

Masofa	Natija	F.I	Shahar	O‘rnatilgan vaqt	Sportchining foto sur’ati
Erkaklar					
110 *m*	13,27	Sergey Usov	Toshkent	11.06.1988	
400 *m*	48,78	Aleksandr Xarlov	Toshkent	20.06.1983	
Ayollar					
100 *m*	13,00	Valentina Kibalnikova	Toshkent	25.06.2016	
400 *m*	54,43	Tatyana Zubova	Toshkent viloyati	23.06.1984	ma’lumot mavjud emas

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Акилов М.В. Техніка та методика навчания бар’ерного бігу. Лекция. Киев, 2005. 38 с.

2. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера. М.: Советский спорт, 2007. 404 с.

3. Материалы семинара по спринтерскому и барьерному бегу. 14- 17 мая. М.: Терра-спорт, 2002. 143 с.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2002. 208 с.

5. Степанова М., Степанов В. Барьерный бег на 400 метров: на дистанции – женщины. М.: Олимпия Пресс, 2002. 176 с.

6. Аракеляна Е.Е., Примакова Ю.Н., Шестакова М.П. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: Монография. М.: НОУ РГУФК, 2006. 224 с.

7. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletikani o‘qitish metodikasi. Darslik. T., 2017.

8. Shokirjonova K.T., Soliyev I.R. Baryerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyat. T., 2011.

9. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. T., 2007.

10. Deyl Karnegi. Muvaffaqiyat kaliti. T.: Yangi asr avlodi, 2013.

11. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. С польск.- М.: Физкультура и спорт, 1998. 412 с

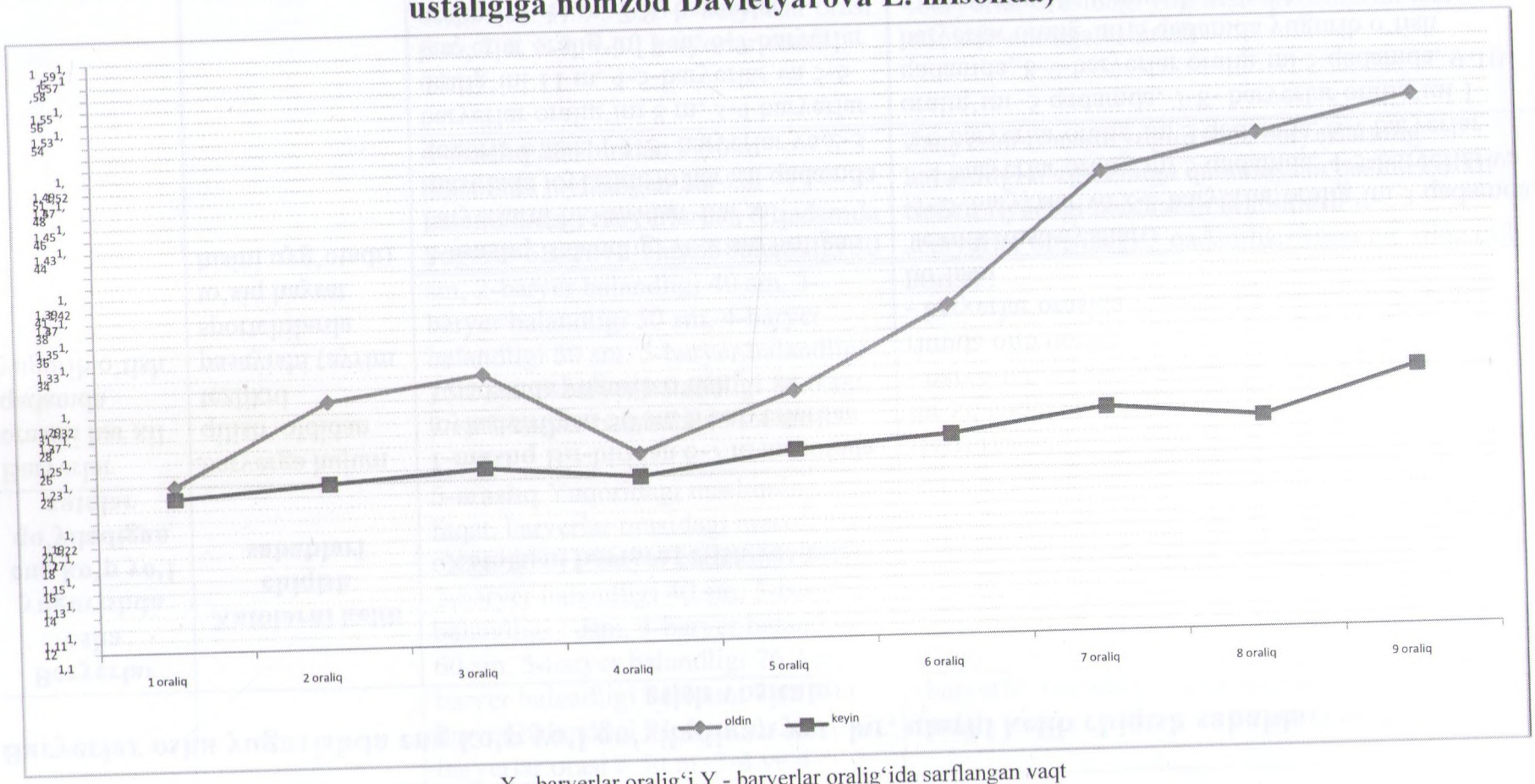
12. Navikov A. D, Matveev L.P., X.N. Utashev Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.

13. Ф.А. Керимов. Спортда илмий тадқиқотлар. Т., 2018.

Internet saytlari

1. http://ru.sport-wiki.org/
2. uzathletics.uz
3. Flo Track sayti
4. https://youtu.be/Hccwdlu6ctQ
5. https://youtu.be/125ANi7mPGg
6. https://youtu.be/o0DkaWDwJv8

Baryerlar osha yuguruvchilarning baryerlar orasidagi yugurishdagi vaqtlarining qiyosiy tahlili (sport ustaligiga nomzod Davletyarova L. misolida)



X - baryerlar oralig'i,Y - baryerlar oralig'ida sarflangan vaqt

Baryerlar osha yugurishda eng ko‘p yo‘l qo‘yiladigan xatolar, ularni kelib chiqish sabablari va bartaraf etish vositalari

№	Baryerlar osha yugurishda eng ko‘p yo‘l qo‘yiladigan xatolar	Xatolarni kelib chiqish sabablari	Xatolarni bartaraf etish vositalari	Vositalarning texnik tuzilishi
1	Baryerlar orasini har xil qadamda yugurib o‘tish	baryerga hujum qilish oldidan tezlikni pasayishi (ayrim sportchilarda to‘siq hayrat hisini uyg‘otadi)	**1-mashq** Bir-biridan 6-7 m masofada joylashtirilgan 50 sm li baryerlardan 3 qadamda yugurib o‘tish	-takrorlanadigan 3 qadamlarni har bir baryer orasida bir xil vaqtda bosib o‘tish - baryerlar orasidagi 3 qadam – “qisqa-uzun-qisqa” ritmda olib borish - baryerlar orasida yugurishda gavda tik holatda bo‘lishi
			2-mashq Balandligi 76.2 sm bo‘lgan baryerlarni bir-biridan har xil masofada joylashtirib har xil qadamda yugurib o‘tish. (1-2- baryerlar va 2-3 baryerlar oralig‘ini 8 m, 3-4 baryerlar oralig‘ini 11 m, 4-5-baryerlar va 5-6 baryerlar oralig‘ini 8 m, 6-7 baryerlar oralig‘ini 11 m, 7-8- baryerlar oralig‘ini 2.5 m, 8-9-baryerlar oralig‘ini 11 m, 9-10-baryerlar oralig‘ini 8m)	Texnik xususiyatlari: -1-2- baryerlar va 2-3 baryerlar oralig‘ini 3 qadamda, 3-4 baryerlar oralig‘ini 5 qadamda, 4-5-baryerlar va 5-6 baryerlar oralig‘ini 3 qadamda, 6-7 baryerlar oralig‘ini 5 qadamda, 7-8- baryerlar oralig‘ini 1 qadamda, 8-9-baryerlar oralig‘ini 5 qadamda, 9-10-baryerlar oralig‘ini 3 qadamda yugurib o‘tish -baryerlar asida yugurish qadamlarini tez amalga oshirish

			3-mashq Yuqoridagi mashqning o‘zi, faqat baryerlar ketma-ketligi almashtiriladi. (1-2, 2-3, 3-4 baryerlar orasi 3 m, 4-5, 5-6, 6-7 baryerlar orasi 8 m, 7-8, 8-9, 9-10 baryerlar orasi 11m)	- 1-2, 2-3, 3-4 baryerlar orasini 1 qadamda , 4-5, 5-6, 6-7 baryerlar orasini 3 qadamda, 7-8, 8-9, 9-10 baryerlar orasi 5 qadamda yugurib o‘tish - baryerlar orasidagi yugurish qadamlarini tez va uzluksiz amalga oshirish
			4-mashq Bir-biridan 7.50 m masofada joylashgan har xil balandlikdagi baryerlardan 3 qadamda yugurib o‘tish. (1-baryer balandligi 30 sm, 2-baryer balandligi 40 sm, 3-baryer balandligi 50 sm, 4-baryer balandligi 60 sm, 5-baryer balandligi 76.2 sm, 6-baryer balandligi 84.0 sm, 7 va 8-baryer balandligi 91.4 sm)	-baryerlar orasida yugurishda baryerlarning balandligi o‘zgarishiga qaramasdan boshni bir xil traektoriyadagi harakatini ta’minlash -baryerlar orasidagi 3 qadamlik ritmni bir xilda olib borish
			5-mashq Yuqoridagi mashqning o‘zi faqat, baryerlar orasidagi masofa ham o‘zgaradi. (1-baryer balandligi 30 sm, 2-baryer balandligi 40 sm, 3-baryer balandligi 50sm, 4-baryer balandligi 60 sm, 5-baryer balandligi 76.2 sm, 6-baryer balandligi 84.0 sm, 7 va 8-baryer balandligi 91.4 sm. 1-2 va 2-3 baryerlar orasi 8.50 m, 3-4 va 4-5	-baryerlar orasida yugurishda baryerlarning balandligi va baryerlar orasidagi masofa o‘zgarishiga qaramasdan boshni bir xil traektoriyadagi harakatini ta’minlash ya’ni baryerdan oshib o‘tishda ham boshning gorizontal to‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakatini o‘zgartirmaslik -baryerlar orasidagi 3 qadamlik ritmni bir xilda olib borish

			baryerlar orasi 8.25 m, 5-6 va 6-7 baryerlar orasi 8 m, 7-8 baryerlar orasi 7.50 m)	
2	Baryerdan oshib o‘tishda silkinch oyoqni yondan olib o‘tish	baryerga hujum qilishda baryerga yaqin kelib qolish hamda baryerdan oshib o‘tishda tosni oldinga itarmaslik	**1-mashq.** Tizzalarni, qo‘llarga tayanib o‘tirgan holatdan silkinch oyoqni tos bilan birgalikda yuqoriga ko‘tarib, silkinch oyoqda toldirma to‘pni yuqoriga uloqtirish	-silkinch oyoq tizzadan 120° ga bukilgan bo‘lishi lozim -silkinch oyoq yuqoriga ko‘tarilganda, bosh, tos va itariluvchi oyoq nuqtalari bir chiziqda yotadi
			2-mashq. Ikkita baryer orasida qo‘llarga tayangan holda bir uchi tayanchga ikkinchi uchi silkinch oyoqqa mahkamlangan rezina ip bilan silkinch oyoq harakatini bajarish (yuqoriga-oldinga)	-silkinch oyoq itariluvchi oyoqdan orqada turadi -silkinch oyoq tizzasi 90 ° ko‘tariladi -silkinch oyoq oldinga harakat qilganda tos ham oldinga chiqadi
			3-mashq. Yuqoridagi mashqni o‘zi faqat baryerni gimnastik devorga yaqin qo‘yiladi va qo‘l harakatini qo‘shib olib boriladi	-silkinch oyoqqa mos ravishda tos ham yuqoriga oldinga harakatlanadi -Silkinch oyoq yuqoriga ko‘tarilganda itariluvchi oyoq uchiga ko‘tariladi -Silkinch oyoq tayanchga tekkanda, bu oyoqqa qarama-qarshi qo‘l oldinga cho‘zilib, gavda oldinga egiladi
			4-mashq. Startdan yugurib kelib belgilangan masofadan (200 sm) baryerga hujum qilish	-startdan baryergacha maksimal tezlikka erishiladi -Silkinch oyoq baryerdan o‘tishi bilan tezda yerga qo‘yiladi -baryerga hujum qilishda qarama-qarshi qo‘l oldinga uzatiladi, biroq bosh o‘sha nuqtada qolishi lozim

3	Depsinuvchi oyoqni yondan emas, tosni tagidan olib o‘tish	odatdagi yugurish harakatiga ko‘nikma	**1-mashq**. Baryerni yon tomonida turib, silkinch oyoqda bitta qadam tashlab, depsinuvchi oyoqni baryer ustidan olib o‘tish	-gavda va qarama-qarshi qo‘l oldinga biroz egiladi - depsinuvchi oyoq olib o‘tganda oyoq uchlari yon tomonga qaratiladi -depsinuvchi va silkinch oyoq orasida 90 ° dan kam bo‘lmagan burchak hosil bo‘ladi - depsinuvchi oyoqni baryer ustidan olib o‘tib, maksimum oldinga tashlash
			2-mashq. Yuqoridagi mashq, faqat harakatda 5-6 ta baryer bilan bajarish	-gavda va qarama-qarshi qo‘l oldinga biroz egiladi - depsinuvchi oyoq olib o‘tganda oyoq uchlari yon tomonga qaratiladi -depsinuvchi va silkinch oyoq orasida 90 ° dan kam bo‘lmagan burchak hosil bo‘ladi - depsinuvchi oyoqni baryer ustidan olib o‘tib, maksimum oldinga tashlash
			3-mashq. Gimnastik devorga qo‘llar bilan tayangan holda, depsinuvchi oyoqqa bog‘langan rezina ip bilan, oyoqni baryerdan olib o‘tish	-gavda va nigoh tog‘riga qaratilgan -depsinuvchi oyoq yuqoriga-oldinga harakatlanadi -depsinuvchi oyoq tizzasi baryerga parallel holatga keladi
			4-mashq. Yuqoridagi mashqning o‘zi faqat harakatda 5-6 ta baryer bilan bajarish	- silkinch oyoq yerga qo‘yilmasdan, depsinuvchi oyoq yerdan uziladi - gavda va nigoh tog‘riga qaratilgan -depsinuvchi oyoq yuqoriga-oldinga harakatlanadi -depsinuvchi oyoq tizzasi baryerga parallel holatga keladi
4	Depsinuvchi oyoqni	depsinuvchi oyoq tizzasini	**1-mashq.** Turgan joyda bitta baryer bilan depsinuvchi oyoq harakatini	- gavda va nigoh tog‘riga qaratilgan -depsinuvchi oyoq yuqoriga-oldinga harakatlanadi

	baryerdan o‘tishi bilan yerga tez qo‘yish	baryerdan o‘tar-o‘tmas pastga bosish	bajarish. Oyoqni baryerdan oldinga belgilangan 1m masofaga tashlash	-depsinuvchi oyoq tizzasi baryerga parallel holatga keladi
			2-mashq. Yuqoridagi mashqning o‘zi faqat, bir-biriga yaqin joylashtirilgan 2 ta baryer ustiga to‘ldirma to‘p qo‘yiladi. Ana shu to‘ldirma to‘pni itarib depsinuvchi oyoqni oldinga tashlash	-to‘ldirma to‘pni iloji boricha uzoqroq masofaga itarish kerak - gavda va nigoh tog‘riga qaratilgan -depsinuvchi oyoq yuqoriga-oldinga harakatlanadi -depsinuvchi oyoq tizzasi baryerga parallel holatga keladi
5	Baryerlardan osha o‘tishda tezlikni gorizontal emas, vertikal holatga yo‘nalishi	depsinuvchi oyoqni yuqoriga yo‘nalgan kuch bilan itarish va baryerlar orasida past tezlik bilan yugurish	**1-mashq.** Standart masofada joylashtirilgan baryerlardan, sportchi bo‘y uzunligidan 10 sm yuqorida tortilgan ip bo‘ylab yugurish	- sportchi ipni turtib, tebratmasligi kerak ya’ni ip sportchining yelkasidan yuqoriga ko‘tarilmasligi kerak - baryerdan oshib o‘tishda tezlikni yuqoriga emas, oldinga qaratishi lozim -baryerdan oshib o‘tishi bilan, diqqatni keyingi baryerda oshib o‘tish uchun tezlik olishga, 3 qadamlik ritmga qaratishi lozim -baryerdan oshib o‘tishda yelka va tosni minimum yuqoriga harakatiga erishish lozim

Mundarija

I BOB. Baryerlar osha yugurishning rivojlanish tarixi 5
1.1. Jahonda baryerlar osha yugurishning rivojlanish tarixi 5
1.2. O'zbekistonda baryerlar osha yugurishning rivojlanish tarixi 8
II BOB. Baryerlar osha yugurish texnikasi tahlili 10
2.1. 100 m masofaga baryerlar osha yugurish texnikasi 10
2.2. 110 *m* ga baryerlar osha yugurish texnikasi 12
2.3. 400 m.ga baryerlar osha yugurish texnikasi 25
III BOB. Baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining metodikasi xilma- xilligi 36
3.1. Baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining metodikasi bo'yicha xorijiy mamlakatlar tajribasi 36
3.2 O'zbekistonda baryerlar osha yuguruvchilar mashg'ulotlarining tuzilishi va o'rgatish metodikasi 48
IV BOB. Baryerlar osha yuguruvchilarning yillik mashg'ulotlarining tuzilishi 63
4.1. Baryerlar osha yuguruvchilarning yillik mashg'ulotlarining tuzilishi va xususiyatlari 63
V BOB. Baryerlar osha yuguruvchilarning tayyorgarligi 91
5.1. Baryerlar osha yuguruvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi 91
5.2. Baryerlar osha yuguruvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va maxsus mashqlarning darajalanishi 97
5.3. Baryerlar osha yuguruvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi . 101
5.4 Baryerlar osha yuguruvchilarning psixologik tayyorgarligi 108
5.5. Baryerlar osha yuguruvchilarning sport formasini ushlab turish xususiyati 113
VI BOB. Baryerlar osha yugurish bo'yicha musobaqa qoidalari 118
Rekordlar 122
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati 125
Internet saytlari 126
Ilovalar 127

QAYDLAR UCHUN

L.B. DAVLETYAROVA

YENGIL ATLETIKA NAZARIYASI VA USLUBIYATI (G‘OVLAR OSHA YUGURISH TEXNIKASI ASOSLARI)

O‘quv qo‘llanma

Muharrir **Z.Bozorova**
Badiiy muharrir **K.Boyxo‘jayev**
Kompyuterda sahifalovchi **B.Muxtorov**

Nashr list. AA № 0038.
Bosishga ruxsat 23.04.2021-yilda berildi.
Bichimi 60x84 $^{1}/_{8}$. Ofset qog‘ozi
“Time New Roman” garniturasi.
Shartli b/t 7,9. Nashr hisob t 8,3.
Adadi 100 dona. 38-buyurtma.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”
NMIUda tayyorlandi.
100000, Toshkent, Amir Temur ko‘chasi, 25.

“DAVR MATBUOT SAVDO”
bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent shahar, Qo‘yliq, 4-mavze, 46.

ISBN 978-9943-7166-2-9

